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. 1931-08-06.

1/ Les contenus accessibles sur le site Gallica sont pour la plupart des reproductions numériques d'oeuvres tombées dans le domaine public provenant des collections de la BnF. Leur réutilisation s'inscrit dans le cadre de la loi n°78-753 du 17 juillet 1978 :
- La réutilisation non commerciale de ces contenus ou dans le cadre d'une publication académique ou scientifique est libre et gratuite dans le respect de la législation en vigueur et notamment du maintien de la mention de source des contenus telle que précisée ci-après : « Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France » ou « Source gallica.bnf.fr / BnF ».
- La réutilisation commerciale de ces contenus est payante et fait l'objet d'une licence. Est entendue par réutilisation commerciale la revente de contenus sous forme de produits élaborés ou de fourniture de service ou toute autre réutilisation des contenus générant directement des revenus : publication vendue (à l'exception des ouvrages académiques ou scientifiques), une exposition, une production audiovisuelle, un service ou un produit payant, un support à vocation promotionnelle etc.

CLIQUER ICI POUR ACCÉDER AUX TARIFS ET À LA LICENCE

2/ Les contenus de Gallica sont la propriété de la BnF au sens de l'article L.2112-1 du code général de la propriété des personnes publiques.

3/ Quelques contenus sont soumis à un régime de réutilisation particulier. Il s'agit :

- des reproductions de documents protégés par un droit d'auteur appartenant à un tiers. Ces documents ne peuvent être réutilisés, sauf dans le cadre de la copie privée, sans l'autorisation préalable du titulaire des droits.
- des reproductions de documents conservés dans les bibliothèques ou autres institutions partenaires. Ceux-ci sont signalés par la mention Source gallica.BnF.fr / Bibliothèque municipale de ... (ou autre partenaire). L'utilisateur est invité à s'informer auprès de ces bibliothèques de leurs conditions de réutilisation.

4/ Gallica constitue une base de données, dont la BnF est le producteur, protégée au sens des articles L341-1 et suivants du code de la propriété intellectuelle.

5/ Les présentes conditions d'utilisation des contenus de Gallica sont régies par la loi française. En cas de réutilisation prévue dans un autre pays, il appartient à chaque utilisateur de vérifier la conformité de son projet avec le droit de ce pays.

6/ L'utilisateur s'engage à respecter les présentes conditions d'utilisation ainsi que la législation en vigueur, notamment en matière de propriété intellectuelle. En cas de non respect de ces dispositions, il est notamment passible d'une amende prévue par la loi du 17 juillet 1978.

7/ Pour obtenir un document de Gallica en haute définition, contacter **utilisation.commerciale@bnf.fr**.

NEUVIÈME ANNÉE (*Nouvelle Série*) N° 163 — TOUS LES JEUDIS — **1 fr. 25** — *Douze pages* — JEUDI 6 AOUT 1931

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

68 Kg

BnF DEP

Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France

JEUDI 6 AOUT 1931

SOMMAIRE

	Pages
Bruits et potins	2
Répondre aux diffamateurs ? Ah ! Non ! Parlons d'hygiène des femmes enceintes	2
L'évolution décisive de l'humanité	3
Spleen et bonne humeur	3
Vos maladies, nos conseils	4
L'énigme	4
Les légumes verts, rouges et blancs	5
Aube (poésie)	5
L'esprit sain dans un corps sain	6
Moyens mécaniques et moyens diastasiques	7
Héliopolis : Le nouveau groupe est en cours de constitution	8
— Terrains à souscrire	8
L' « Homo germanensis »	9
Communiqué de Madolin	9
Les éditions de « Naturisme »	9
A la Gloire du Soleil	10
Petites annonces	10

BRUITS ET POTINS

LES CANADIENS SONT TERRIBLES

Les journaux publient la dépêche suivante :

« Ottawa, 28 juillet (dép. Radio). — En troisième lecture, la Chambre canadienne a adopté une loi aux termes de laquelle les baigneurs insuffisamment vêtus seront passibles d'une pénalité pouvant aller jusqu'à trois ans de réclusion. La loi aurait pour but de mettre fin aux excès d'une secte de nudistes, d'origine russe, qui s'exhibent sur les diverses plages, au mépris de la décence. »

Donc, si nous comprenons bien, ces baigneurs sont vêtus, mais « insuffisamment ». A partir de quand le vêtement est-il suffisant ? Pyjama, habit ou trench-coat ? Cela peut mener loin...

AU « BON VIEUX TEMPS »

En 1879, la ville de Valenciennes offrit un repas à M. Léon Fogel, prix de Rome. Oh ! un simple petit « casse-croûte »... Voyez plutôt le menu :

Consommé Progrès
Hors-d'œuvre
Timbales au coulis d'écrevisses
Truite saumonée sauce Colbert
Filet à la Vénitienne
Melon
Suprême de volaille
Chevreuil sauce Chasseur
Soufflé Napolitain
Aspic de homard
Sorbet
Petits pois
Croûtes aux champignons
Dindes du Mans truffées
Perdreaux à la vigne
Galantine en Belle Vue
Jambons d'Anvers à la gelée
Pâté de bécassines
Ecrevisses de la Meuse
Pudding au kirsch
Ananas au Champagne
Glace à la vanille
Fruits
Desserts variés

Ouf !...

L'ambulance municipale, paraît-il, n'avait pas été alertée. Quelle imprévoyance !

Et dire qu'il se trouve des gens pour appeler ça « bien manger » !

PIERRE AUDEBERT.

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

Le plus fort tirage des revues naturistes mondiales

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

PUBLIE LES INFORMATIONS NATURISTES DU MONDE ENTIER

PARAIT LE JEUDI SUR DOUZE A SEIZE PAGES

Peut être mis entre toutes les mains

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

Secrétaire général : PIERRE AUDEBERT

Direction-Administration :

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

Imprimerie-Ateliers :

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

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

RÉPONDRE AUX DIFFAMATEURS ? AH ! NON ! PARLONS D'HYGIÈNE DES FEMMES ENCEINTES

Un docteur en droit bien connu, qui s'honore d'avoir été des premiers à nous suivre à Villennes, et qu'on retrouve à nos côtés, dans notre création d'Héliopolis, s'indigne d'une certaine campagne de diffamation actuellement menée contre nous et contre nos œuvres :

« Je reviens de la Côte d'Azur, m'écrit-il. Partout on y parle d'Héliopolis, votre Cité du Soleil, qui va naître dans la sauvage et magnifique Ile du Levant. Même les antinaturistes reconnaissent la grandeur de votre œuvre. Mais je tiens à vous signaler qu'un homme dont vous avez fait la situation, et qui devrait avoir pour vous une reconnaissance éternelle, essaie, sur place, de détruire votre renommée, pour servir à ses fins personnelles, qui sont purement commerciales. Cet homme fait dire partout que vous avez touché 400.000 francs pour couvrir de votre nom l' « entreprise » de l'Ile du Levant ; et il dit lui-même que la Société des Iles d'Or, à laquelle vous appartenez, comme lui, est illégale, irrégulière. Furieux, je prends le Côte-d'Azur-Rapide pour venir vous mettre au courant, et, en arrivant à mon bureau, qu'est-ce que je trouve ? Un article d'un journal parisien — de mauvaise réputation, d'ailleurs — et où je lis, en toutes lettres, les mêmes propos diffamants que j'ai entendus dans le Midi contre vous, la même affirmation relative à la fameuse commission de 400.000 francs que vous auriez touchée, et, en plus, des attaques d'un certain médecin mal coté dans le milieu naturiste. Moi qui suis bien placé pour savoir ce que vos œuvres vous coûtent, puisque je fais partie de votre groupe, lequel a, non pas touché 400.000 francs, mais payé, au contraire, 500.000, je suis profondément outré des calomnies qu'exercent contre vous les incapables et les jaloux, et je vous demande avec insistance de répondre à ces flibustiers... »

■ ■ ■

Répondre aux Flibustiers !... Mon pauvre ami, vous êtes jeune ! Laissons, si vous le voulez bien, hurler les loups, et, pendant que notre caravane passe, impassible, vers son idéal, laissez-moi vous parler d'un sujet captivant : l'hygiène des femmes enceintes.

■ ■ ■

Le naturisme veut une race rénovée : chacun doit être large d'idées et beau de corps. Si les procédés de la culture humaine, appliqués à l'adulte, le font plus vigoureux, c'est surtout sur l'enfant qu'ils font une merveille : on façonne un enfant comme on veut. En deux ou trois années, on fait d'un bambin vilain et tuberculisable un athlète fort beau et riche de santé. Et si l'on commence à soigner cet enfant avant, même, sa naissance, le résultat est plus splendide encore ; la morbidité et la mortalité infantiles disparaissent. Autrement dit, pour avoir des enfants sains, soignons la femme enceinte ; faisons-la naturiste.

D'abord, alimentons sainement la femme grosse. *Ne pas croire que la femme enceinte a besoin, du fait qu'elle construit un organisme nouveau, d'énormes masses albumineuses. Gaver la femme enceinte de viandes, c'est compromettre la santé du petit : viande une fois par jour, à midi, seulement, 60 grammes ; choisir des viandes jeunes, blanches, maigres, fraîches. Ne pas choisir l'époque de grossesse pour devenir végétarienne. L'albumine nécessaire à la croissance du fœtus sera surtout fournie par le pain complet, les amandes, les fromages (peu fermentés), les œufs frais. A chaque repas : une albumine, un farineux bien malté (produit de céréale, surtout), un légume vert cru (salade verte), un fruit cru très mûr, non acide. Tous les acides (citron, vinaigre, fruits pas mûrs) sont un danger pour la mère et l'enfant : ils déminéralisent. La future maman mangera, chaque jour de toute sa grossesse, trois cuillerées à entremets de blé cru germé, en nature. Si la cure de blé germé est bien faite, bébé aura sa première dent vers trois mois, et il marchera vers dix mois. Mastiquer magnifiquement et ne boire que loin des repas.*

L'intestin de la femme enceinte doit fonctionner tous les jours. Pas de lavements, ceux-ci étant une cause d'intoxication générale, par le fait que, dissolvant les matières fécales, ils réveillent l'activité des microbes antérieurement desséchés et paralysés. Pas de purges : elles brutalisent. L'alimentation cellulosique, jointe à l'action mentale, doit faire le nécessaire. Il faut croire au fonctionnement intestinal, au lieu de croire à la constipation. Et l'exercice doit compléter.

Une femme enceinte, disons-nous, doit prendre de l'exercice : marche quotidienne, au moins une heure, à bonne allure, sur route aérée ; travail manuel ; gymnastique matinale, quinze minutes ; celle-ci comportera mouvements de bras, de jambes et respiratoires. Eviter sauts et renversements du tronc. Il est des femmes naturistes enceintes qui frottent leur parquet ; ceci n'est admissible que pour les athlétesses à sangle abdominale puissante et à périnée bien musclé. Et il est des délicates auxquelles il convient de faire cesser les durs travaux, au moins pendant les derniers mois. Toute femme qui, pendant toute sa grossesse, aura fait une culture physique rationnelle, aura des chances d'accoucher bien : les acrobates accouchent sans médecin et ne saignent pas.

La femme enceinte doit prendre chaque matin, en nudité totale, dans sa salle de bains, son cabinet de toilette ou sa chambre, fenêtre ouverte selon son degré d'entraînement et selon la saison, un bain d'air ; elle doit frictionner tout son corps, avec ses mains nues, sans alcool, sans eau de Cologne, pour stimuler la vitalité de sa peau ; elle doit frotter spécialement ses jambes, pour lutter contre les varices. Elle doit n'avoir pas honte de son gros ventre. Qu'elle se rappelle qu'à Rome, on saluait bien bas la femme grosse. Et si ses préjugés millénaires l'encombrent encore, qu'elle vienne à Villennes ; elle en verra, des ventres gravides qui, sans honte, se cuisent au soleil.

Le médecin doit : surveiller la position de l'enfant (la position tête en bas est la meilleure), examiner l'urine tous les quinze jours, pour s'assurer qu'elle ne contient pas d'albumine, s'assurer que la femme n'a ni gonococcie, ni syphilis, ni tuberculose. Il doit galvaniser le moral de la femme, obtenir d'elle la volonté ferme d'avoir un beau gosse. Toute femme enceinte doit avoir, gravée dans l'idée, l'image d'un beau garçon dont elle veut faire le pareil.

Faut-il prescrire une ceinture de grossesse ? La femme naturiste, qui veut son corps libre, hésite à l'adopter. A moins qu'elle n'ait musculature puissante et peau solide, il vaut mieux la lui imposer, vers le septième mois. Ainsi elle évitera éventration et vergetures.

Quant aux rapports sexuels, il faut les interdire dans les deux derniers mois : « Le rapport sexuel, dit Pinard, c'est le coup de vent qui fait tomber le fruit vert. »

Docteur GASTON DURVILLE.

NOS AMIES LES BÊTES

VERS LE « PACIFISME INTEGRAL »

L'ÉVOLUTION DÉCISIVE DE L'HUMANITÉ

MALGRÉ le grand malaise de l'Europe actuelle, on peut reconnaître à des signes certains que l'évolution décisive de l'humanité va commencer. Elle aura pour propulseurs les meilleurs d'entre les humains, sans distinction de sexe, c'est-à-dire les *naturistes-végétaliens*, qu'ils soient Européens, Américains ou Asiatiques. Leur action et leur exemple triompheront de toutes les résistances, de tous les intérêts contraires, de tous les égoïsmes !! Certes, ils échoueraient s'ils ne se concertaient pas et ne constituaient pas leurs groupements sur tous les points de la planète.

Mais il leur faut aussi un programme accepté par l'unanimité d'entre eux, très clair et de l'idéal le plus élevé, pour qu'ils puissent se reconnaître les uns les autres, se grouper et agir.

Ce programme s'élaborera peu à peu dans notre grand périodique, grâce à une large discussion qui écartera toutes les suggestions pouvant porter atteinte à notre amour de la Nature et de la liberté. Plus nos principes sont nobles et grands, moins ils doivent être nombreux ; aussi me bornerai-je, dans cet article, à n'en présenter qu'un seul à la discussion de nos adeptes.

■ ■ ■

C'est le *pacifisme intégral* qui me paraît le plus important de tous. La guerre, en effet, ne cessera sûrement et définitivement entre les hommes que le jour où ils ne tueront plus les animaux domestiques pour les dévorer, poussés par une criminelle et basse gourmandise.

Dans son très beau roman *Flora*, Jean Rameau a montré que les arbres, par de formidables inondations, se vengent des hommes quand ceux-ci en font des coupes abusives. Mais les animaux domestiques, nos malheureuses et pitoyables victimes, se vengent, eux aussi, d'une façon permanente, et cela sans le savoir.

Au moment de la mort, sous l'influence de la peur, de la souffrance et de la révolte, leur sang et leur chair, profondément troublés, s'imprègnent d'un poison virulent quoique non mortel, que les carnivores absorbent pour en infecter tout leur être.

TRAVAUX DES CHAMPS
Un naturiste transporte l'herbe que des adeptes viennent de couper

A leur tour, leur sang, leur chair et leur cerveau, contaminés par une substance dont la sève vitale est viciée, deviennent des foyers inférieurs que la moindre contrariété excite et qu'un rien pousse à la rancune et à la vengeance.

C'est la raison pour laquelle ceux qui se nourrissent d'animaux ne peuvent s'améliorer moralement d'une façon décisive. Les basses pensées, les instincts brutaux et les mauvais sentiments, si profondément ancrés chez certains humains, n'ont pas d'autre cause. Je mets les carnivores au défi de prouver le contraire ! Les guerres, les drames du revolver et du poignard, qui ont pour motifs apparents les questions d'intérêt, la convoitise, la jalousie ou la haine, ne sont pas autre chose que les manifestations fatales de l'abject carnivorisme !

Cette vérité poignante et tragique, les végétaliens qui la possèdent ont le droit et le devoir de la répandre et de la crier partout. Ils trouveront en face d'eux ceux qui ont la passion des festins carnivores, et ils devineront, tapis dans l'ombre, les intérêts conjugués des personnes qui en vivent.

Cette lutte nécessaire fera un tel bruit qu'elle suscitera les polémiques les plus violentes des tueurs d'animaux et de leurs complices. Ils trouveront, pour leur répondre et les confondre, ce qu'il y a de plus noble et de plus beau dans la nature humaine, la bonté et la vérité...

■ ■ ■

La masse du peuple où dominent, surtout en France, malgré les méfaits d'un long atavisme, le sentiment de la pitié et l'amour de la justice, ne tardera pas à prendre fait et cause pour le végétalisme, *qui est le seul pacifisme intégral*. Elle aura, pour la convertir d'abord, pour la guider ensuite, les plus nobles penseurs et les plus grand poètes.

Quelle belle croisade, et bientôt quelle magnifique floraison ! Les qualités et les vertus humaines se développeront alors, sans adultération, par un sang calme et pur ; et les maladies qui torturent et déciment notre race disparaîtront à leur tour. La guerre entre les hommes, les assassinats ne seront plus qu'un mauvais rêve...

Cette évolution décisive de l'humanité sera l'œuvre des naturistes.

MAXIMILIEN CARNAUD.

A L'ECHELLE COURBE
Cette Physiopolitaine juge plus commode de grimper du mauvais côté

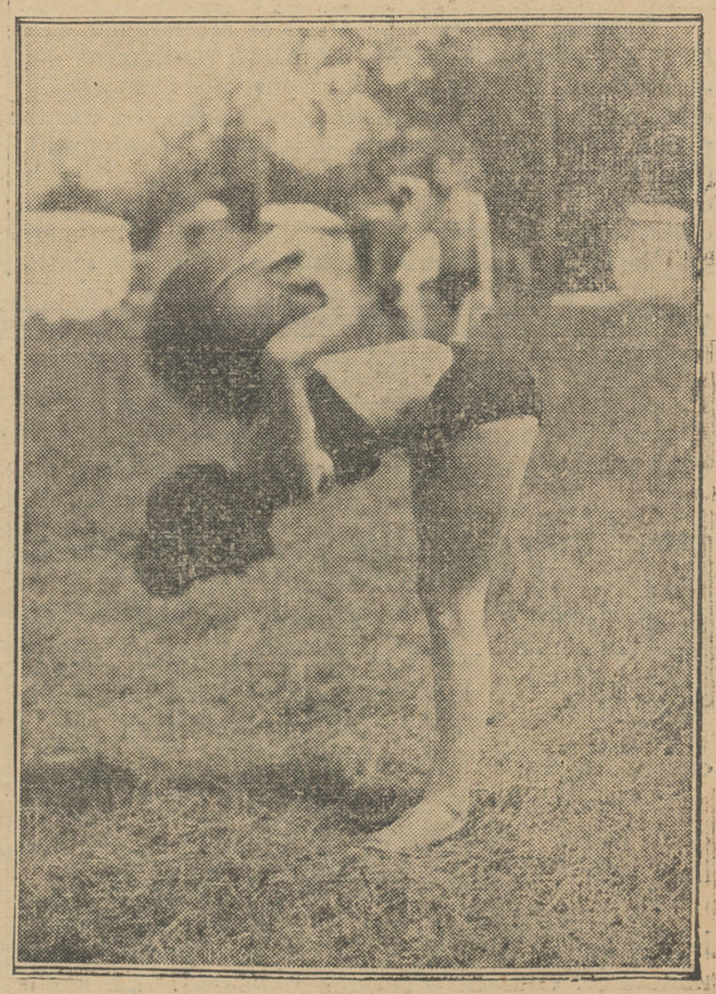
EN PREMIERE PAGE...

(Dessin de E. CARLES)

SPLEEN ET BONNE HUMEUR

DANS L'ETABLISSEMENT EN VOGUE D'UNE VILLEGIATURE A LA MODE, MONSIEUR ET MADAME SONT ATTABLÉS ■ DEVANT EUX, UNE COUPE VIDE ■ ILS FUMENT, SE TOURNANT LE DOS ■ TRISTEMENT, ILS ATTENDENT QUE S'ENFUIENT, LENTEMENT, DES HEURES MONOTONES ■ ILS S'ENNUIENT...

SOUS UN GRAND ARBRE AU VERT FEUILLAGE, DANS L'HERBE PROPICE, AU MILIEU DE LA NATURE RIANTE ET BELLE, TANDIS QUE DANS LE CIEL LES HIRONDELLES ACCOMPAGNENT LEUR VOL DE CRIS JOYEUX, MONSIEUR ET MADAME SONT ASSIS ■ DEVANT EUX, SUR UN LINGE BLANC, DES POMMES, DU RAISIN ■ ENTRE DEUX ECLATS DE RIRE, ILS GOUTENT A CES FRUITS SUCCULENTS ET SAINS ■ ILS POURRAIENT REGRETTER, PEUT-ETRE, QUE S'ENFUIENT TROP RAPIDEMENT CES HEURES DELICIEUSES ■ MAIS ILS N'Y PENSENT PAS, ET SONT TOUT A LEUR JOIE



POUR DEVENIR FORT
Une manière originale, mais difficile, de lancer le médecine-ball

JEUDI PROCHAIN : 16 PAGES

POUR VOUS GUERIR

VOS MALADIES --- NOS CONSEILS

CONSTIPATION ET HEMORROIDES

Demande. — *M. Bous, à Nice. — Je souffre depuis plus de deux ans d'une constipation rectale due à des hémorroïdes. Je vais à la selle en plusieurs fois, sans pouvoir évacuer complètement. Je n'ai obtenu aucun résultat en suivant les traitements médicamenteux du médecin qui me soigne depuis dix-huit mois. Il me conseille maintenant un autre traitement, sclérosant, par l'électricité. Que dois-je faire ? Quel est le traitement naturiste des hémorroïdes internes ?*

Réponse. — Nous vous signalons d'abord que la constipation, contrairement à ce que vous semblez croire, n'est pas due aux hémorroïdes : ce ne sont pas les masses hémorroïdaires qui s'opposent au passage fécal. Il faut des hémorroïdes formidables — et heureusement fort rares — pour que l'action « obstruante » intervienne. Chez vous, logiquement, les deux misères vont de pair, sans dépendre l'une de l'autre ; et elles reconnaissent une cause commune : la sédentarité et le mauvais état hépatique. Soignez votre foie par un régime alimentaire peu carné, surtout végétal, fruitarien, bien cellulosé, alors votre foie fonctionnera mieux, la constipation s'améliorera et, en même temps, les hémorroïdes. Complétez le régime par une cure rationnelle de mouvement : mouvement général, sous forme d'une heure de marche quotidienne, sous forme de culture physique matinale (15 minutes), et mouvement local, abdominal ; la culture abdominale doit rendre à l'intestin sa mobilité normale : faites de la « danse du ventre », chaque matin ; le procédé est recommandable pour activer le travail d'évacuation intestinale. Directement contre l'hémorroïde : bains de siège froids, très courts (60 secondes), chaque matin et chaque soir.

L'INCONTINENCE NOCTURNE D'URINE CHEZ L'ENFANT

Demande. — *Marcelot, rue de la Goutte-d'Or, Paris. — Je suis lecteur assidu de* Naturisme *et auditeur de vos conférences ; suivant vos conseils, je suis devenu naturiste et végétarien. Grâce à vous, ma santé arthritique s'est sensiblement améliorée. Ceci dit, je me permets de vous demander si une incontinence d'urine chez un enfant est influencée par une hérédité arthritique. J'ai un garçon qui va avoir 4 ans ; il urine au lit pendant son sommeil ; il est fort, grand, paraît facilement 5 ans, mesure 1 m. 05 ; il est gai, turbulent, toujours dehors quand il fait beau ; il vit à la campagne depuis l'âge de 2 mois, époque à laquelle il a perdu sa maman. Il est élevé par ma mère ; mais, malgré mes prières, il n'a pas une nourriture végétarienne. Il aurait quelques végétations. Il est constipé ; son ventre est ballonné. Sa mère a toujours été constipée. Moi, j'ai du psoriasis ; celui-ci a disparu après un an de régime végétarien, mais vient de reparaître au cuir chevelu et sur les jambes. Que faire pour mon fils ?*

Réponse. — Psoriasis, troubles arthritiques chez le père ; constipation chez la mère ; autrement dit, double hérédité digestive. Votre fils, fils d'arthritisés, est arthritique. Ses végétations adénoïdes, sa constipation, ses ballonnements abdominaux le prouvent. Corsez l'exercice de votre bambin, faites-lui faire la cure de nu, le bain d'air, la cure de soleil ; tout cela désarthritise. Et puis, surtout, obtenez de votre mère qu'elle le nourrisse rationnellement. Nous ne disons pas d'amener l'enfant au végétarisme ; mais, au moins, faites diminuer sa ration carnée. Faites mastiquer. Supprimez la boisson aux repas. Si l'enfant consomme beaucoup de lait, diminuez-en la ration. Tout ceci, d'ailleurs, ne supprimera sans doute pas l'incontinence nocturne d'urine ; elle ne semble pas liée à son arthritisme héréditaire. Voyez, d'abord, si elle n'est pas de cause locale : l'enfant a-t-il du phymosis ? Souvent, l'inflammation du gland sous une peau trop longue peut être une cause d'irritation qui provoque, par voie réflexe, le besoin nocturne d'uriner. Si l'enfant ne s'éveille pas, ce peut être une cause d'accident dans les draps. Quand bébé est imaginatif et nerveux, le besoin réflexe d'uriner peut provoquer un rêve ; il rêvera, par exemple, qu'il se lève et va au vase ; et il urinera dans le lit. Même sans phymosis enflammé, l'incontinence nocturne causée par le rêve est assez fréquente. Souvent, l'enfant a eu un premier rêve et, sous son action, a uriné au lit ; les nuits suivantes, il recommence à uriner au lit, non plus par rêve, mais par habitude. Si le phymosis existe, il peut être indiqué de le faire opérer (s'il est très serré) ; si pas de phymosis, penser au rêve et à l'automatisme. Dans ces derniers cas, la suggestion faite à l'enfant le soir, quand il dort, fait merveille : s'approcher doucement du petit, lui prendre la main sans le réveiller, et, toujours très doucement, lui parler ; la première chose à lui dire, c'est : « Entends-moi, mais ne t'éveille pas. » L'enfant entend, ne s'éveille pas et répond tout en continuant de dormir. On lui dit alors quelque chose comme ceci : « Si tu es pris d'une envie d'uriner, vite tu t'éveilles, tu te lèves, et tu vas au vase... » Il est rare que trois ou quatre suggestions de ce genre, bien faites, ne guérissent pas cette sorte d'incontinence. Faites l'expérience. Si vous échouez, amenez-nous l'enfant.

LE YAOURT CHEZ SOI AU PRIX DU LAIT
Brochure gratuite sur demande
COMPAGNIE YALACTA
Siège: 26 Rue Caulaincourt PARIS-18e
ou
4, Galerie Montpensier (Palais Royal) PARIS-1er

LA TRANSPIRATION EXCESSIVE EST SOUVENT UN SIGNE D'ARTHRITISME

Demande. — *John Van des Bussche, Anvers (Belgique). — J'ai 30 ans, je suis célibataire. Ne pourriez-vous me dire si la transpiration excessive de certaines parties de mon corps (paume des mains, pieds) est un trouble maladif ? Je suis souvent très gêné de serrer la main de quelqu'un, parce que ma main est moite. Nervosité ? Je m'efforce de suivre le régime naturiste ; au saut du lit, je fais une demi-heure de culture physique, puis je passe tout mon corps nu à l'eau froide...*

Réponse. — Votre culture physique, votre eau froide au lever, parfait. C'est bien de vous efforcer de manger sainement, en naturiste. Continuez. Vos sueurs excessives peuvent provenir de l'une des deux causes suivantes, ou de la combinaison des deux : arthritisme, nervosité. Si vous avez encore des poisons à éliminer, il n'est pas extraordinaire qu'ils s'éliminent par votre peau. Et si vous êtes nerveux, l'autosuggestion que vous vous faites en craignant de transpirer augmente l'émission sudorale, ou même la crée totalement. Pour que l'inconvénient disparaisse, soignez votre arthritisme et développez votre maîtrise personnelle. Vous soignerez votre arthritisme en corsant votre régime alimentaire et en augmentant votre culture physique. Le dressage de votre émotivité fera le reste. Si vous ne redoutez pas la poignée de main du voisin, votre sympathique sera calme ; calme, il ne dilatera pas vos vaisseaux des mains, et, alors, vous ne transpirerez pas intempestivement. Lisez notre « Art de devenir énergique » et pratiquez les exercices de détente musculaire que nous conseillons contre l'émotion.

LE YOGHOURT EST-IL UN ALIMENT NATURISTE ?

Demande. — *J'ai lu un de vos articles où vous indiquez une statistique disant que les Bulgares deviennent souvent centenaires. Est-ce parce qu'ils consomment beaucoup de yoghourt ? D'après Metchnikoff, le yoghourt prolongerait la vie, parce que remplaçant, dans le tube intestinal, les microbes dangereux par d'autres qui ne le sont pas.*

Réponse. — Oui, Metchnikoff a écrit que les laits fermentés, yoghourt, képhyr, sont un facteur de vie longue, parce que les bacilles lactiques qu'ils contiennent dévorent les microbes nocifs contenus dans l'intestin, en particulier dans le colon, et qu'eux-mêmes ne sont pas dangereux. Je ne vois pas d'inconvénient à ce que vous consommiez du yoghourt ; néanmoins, n'en abusons pas, car, à la longue, l'acide lactique qu'il contient et fabrique risque de créer l'hyperacidité des humeurs, facteur d'arthritisme. Les Bulgares consomment du yoghourt, mais ils vivent dans les montagnes, peinant à un rude labeur ; le rude labeur brûle l'acide ; vous, l'acide vous intoxique. Nous avons indiqué le moyen de fabriquer un yoghourt non acide ; celui-là est bon. Mais le naturiste ne doit abuser de rien, pas même des bonnes choses.

L'ÉNIGME

Je jure de consacrer ma vie à la beauté.
SHELLEY.

A philosophie a pour but la recherche du bonheur.

On a donné du bonheur, depuis l'antiquité, un grand nombre de définitions ; cependant, nous ne pensons pas qu'on ait trouvé encore la vraie formule.

Pour notre modeste contribution à la recherche de la vérité, nous proposons celle-ci : « Le bonheur résulte de la perfection du caractère. »

Or, le caractère est formé de deux éléments : le sentiment, courant d'énergie morale, et le tempérament, courant d'énergie physique. Le sentiment et le tempérament, à leur tour, ont leur source dans les sensations. Dès lors, rien n'est plus aisé que de corriger le caractère, s'il est mauvais. Il suffit simplement de faire en sorte que nos sens ne puissent percevoir et nous transmettre que des sensations de pureté et de beauté.

En effet, si nous n'offrons à notre sens auditif, par exemple, que des chansons stupides, ou si nous nous complaisons à des spectacles ignobles, comment veut-on, avec de tels matériaux, obtenir cette douceur de sentiment qui fait le charme de la vie et contribue tant à nous rendre heureux ?

Nous avons autant besoin de beaux spectacles, de jolies chansons, du parfum des fleurs, de poésie et de culture intellectuelle que de nourriture proprement dite.

D'autre part, notre sens gustatif se trouve mis constamment à la torture par suite du régime alimentaire de plus en plus artificiel dont nous gratifie la vie moderne. Là aussi, il y a lieu d'opérer un sarclage radical, afin d'éliminer ces sensations trompeuses et sournoises, qui peuvent faire un moment illusion, mais n'ont, en fin de compte, sur l'organisme et le cerveau, que les plus funestes effets.

Réformons donc énergiquement nos sensations, jusqu'à ce que nous ayons obtenu cette parfaite harmonie du caractère sans laquelle nous ne pouvons voir le vrai visage de la vie, et nous aurons alors deviné la grande énigme, l'énigme du bonheur.

CÉLESTIN BRIAN.

LA THÈSE NATURISTE

MANGER SAINEMENT

LA CUISINE SAINE

LES LÉGUMES VERTS, ROUGES ET BLANCS

CIROLES, MOUSSERONS, ORONGES

La bonne manière d'accommoder ces champignons est de les faire sauter rapidement dans un peu d'huile très chaude. Sautés au beurre, ils sont moins sains. Sel ; persil haché.

MORILLES SAUTEES A L'HUILE

La morille, ou champignon du printemps, est le champignon préféré des amateurs. Il y a deux espèces de morilles, la brune et la blonde ; elles sont excellentes toutes deux. Il est bon de laver les morilles (mais très vite) ; bien les secouer dans l'eau, pour chasser le sable retenu dans les alvéoles. Quand elles sont petites, les laisser entières ; si elles sont grosses, les couper en morceaux (deux ou quatre). Bien les égoutter et les sécher dans un torchon ; saler ; faire sauter à l'huile à la poêle, à feu vif, pour empêcher la sortie de l'eau contenue dans le légume (on peut sauter au beurre ; mais le procédé est moins sain). Quelques gouttes de jus de citron. Persil haché.

MORILLES A LA CREME

Les laver vite; les couper si elles sont grosses; égoutter ; mettre en une casserole avec un rien d'huile (sans eau) ; sel. Laisser bouillir 10 à 12 minutes. Jeter l'eau sortie du légume, s'il en reste ; bien égoutter. Couvrir de crème fraîche bouillante, et laisser bouillir doucement pour réduire la crème. Au dernier moment, verser un peu de crème fraîche bouillante et servir.

TOURTE DE MORILLES VILLENEUVE

Laver vite les morilles ; les couper si elles sont grosses ; égoutter ; cuire en casserole avec un rien d'huile (sans eau) ; saler. Jeter l'eau de végétation ; égoutter. Ajouter quelques cuillerées de sauce Béchamel et 20 grammes de beurre par 500 grammes de morilles. Chauffer sans laisser bouillir. Verser dans une croûte de tourte, ou, ce qui est moins bien, dans une tourte de vol-au-vent (le vol-au-vent du charcutier est à éviter parce que indigeste, à cause des graisses mauvaises qu'il contient).

■ ■ ■ ■ ■

CHICORÉE

CHICOREE CRUE

La chicorée frisée, et la variété dite Flamande, qui ressemble à la scarole, sont excellentes crues, à l'huile. Choisir de préférence les feuilles vertes. Huile, sel. Pas de vinaigre, ni citron.

CHICOREE CUITE

Choisir la chicorée aussi verte que possible ; la blanchir pendant 10 minutes à l'eau bouillante ; cuire à l'eau, puis presser entre deux assiettes, pour chasser l'eau. Sécher au feu. Servir avec beurre à part.

CHICOREE A LA CREME

Cuire la chicorée à l'eau, comme il vient d'être dit, et, en la sortant du four, verser dessus de la crème fraîche bouillante. Si, au lieu de hacher la chicorée, on la laisse en morceaux de 4 à 5 centimètres de longueur, on a la chicorée à la Flamande (il vaut mieux employer ce dernier mode ; il oblige à mastiquer).

PAIN DE CHICOREE

Faire cuire, à l'eau salée, de la chicorée verte ; rafraîchir ; presser dans les mains pour extraire l'eau ; hacher ; verser crème fraîche bouillante ou Béchamel, ou les deux. Hors du feu, verser dessus, suivant la quantité, 2 ou 3 œufs entiers bien battus. Le tout sera mis dans un moule à charlotte beurré. Faire cuire dans le four, au bain-marie, pendant 30 minutes.

PUREE DE CHICOREE

La chicorée étant cuite à l'eau et hachée, lui mélanger le tiers de son volume de purée de pommes de terre. Chauffer. Beurre frais, en servant, sur la table.

PUREE DE CHICOREE ET LEGUMES DIVERS

Faire cuire à l'eau, en même temps, chicorée, laitue, épinards, carottes, céleri, chou-fleur, ou quelques-uns seulement de ces légumes ; égouttez et passez à travers un tamis. Ajouter du lait ou de l'eau, suivant qu'on veut faire un plat plus ou moins substantiel.

SOUFFLE DE CHICOREE

250 grammes de chicorée verte, cuite à l'eau, hachée et passée au tamis. Lier avec 3 jaunes d'œufs, ajouter 60 grammes de parmesan râpé, 50 grammes de beurre et 3 blancs d'œufs fouettés en neige très ferme. Saupoudrer la surface de parmesan râpé, et cuire au four.

■ ■ ■ ■ ■

CHOUX

Nous attirons l'attention des naturistes sur les préjugés dont on accable en général le chou. On dit de lui qu'il est indigeste. Ne nous y trompons pas : le chou n'est indigeste que par la graisse (ou le beurre, qui est une graisse) qu'on y met.

Cuit à l'eau et blanchi, ce légume n'est pas nocif pour le tube digestif, surtout si l'on n'est pas entéritique. En période d'entérite, il faut s'en abstenir, comme on s'abstient de tous les végétaux très riches en cellulose. La cellulose du chou est peu assimilable ; elle « fait coup de balai » dans l'intestin ; c'est pour cela qu'elle est utile.

ANOMALIE (Dessin de S. ALBA)

— Les naturistes ? Peuh ! Des phénomènes... Ça n'a pas de ventre et ça traîne les rues sans pardessus...
— Quelle honte pour la civilisation, tout de même !...

AUBE

Heure transparente
De l'aube naissante,
Instant d'infini
Où la vie s'éveille
Dans un bruit d'abeilles,
Dans un chant de nids.

Un rayon d'opale
Sur l'Orient pâle
Reflet distillé
D'une lueur rose,
Nimbe qui se pose
Sur l'or fin des blés.

Angélus limpide
Que le vent humide
Emporte au lointain,
Cueillant dans la lande
L'âme des lavandes
Ouverte au matin.

Première caresse,
Première promesse,
Demi-jour mouillé.
Lumière de rêve
Et senteurs de sève,
Bruits balbutiés.

R. G.

Pour digérer le chou, il faut le cuire et le manger absolument sans graisse animale.

On peut classer les choux en : *chou vert pommé, chou frisé, chou blanc, chou rouge, chou de Mai, chou-fleur* et *Brocolis,* et enfin *chou de Bruxelles.*

CHOU VERT POMMÉ ET CHOU DE MAI A L'ANGLAISE

Partager le chou en quartiers ; retirer trognon, grosses côtes. *Faire blanchir* assez fortement ; puis cuire à l'eau salée. Egoutter, en pressant fortement entre deux assiettes plates, pour extraire l'eau. Ne mettre *aucun corps gras ;* de la sorte, le légume digérera bien. Servir tel, ou avec des pommes de terre à l'eau.

CHOU VERT BRAISÉ

Indigeste, à cause du lard.

HOT-SLAW

Les Américains mangent le chou accommodé en *hot-slaw,* qu'ils préparent ainsi : mettre à cuire à l'eau bouillante salée un chou pommé, coupé en quatre. Ne pas le laisser trop cuire, afin qu'il soit facile de lui rendre sa forme, après en avoir égoutté les quartiers. Reformer le chou dans un plat, le tenir au chaud, et, au moment de servir, verser dessus une sauce béarnaise. La sauce béarnaise a des inconvénients à cause du beurre, de l'œuf et du filet de vinaigre qu'elle contient. Nous aimons mieux, au lieu de sauce béarnaise, employer la sauce mayonnaise (sans vinaigre). Ainsi préparé, le plat ne sera pas le vrai *hot-slaw,* mais il sera plus sain.

CHOU VERT AU GRATIN

Partager en quartiers ; retirer trognon et grosses côtes. Blanchir. Cuire à l'eau salée. Egoutter fortement ; hacher finement ; mélanger avec de la Béchamel ; saler ; chauffer. Hors du feu, ajouter une poignée de fromage râpé. Verser dans un plat à gratin ; recouvrir de fromage râpé et de chapelure ; beurrer légèrement ; faire gratiner au four.

CHOUCROUTE

La choucroute est préparée avec du chou blanc. Si elle est très appréciée dans certains pays (Allemagne), elle l'est assez peu en France. Elle ne mérite pas le jugement sévère que nous lui accordons, ou, plutôt, elle ne mérite celui-ci que si elle est mal préparée. La choucroute est rendue indigeste par les graisses (saindoux, graisse d'oie) qu'on lui incorpore habituellement. La choucroute maigre, bien désacidifiée par lavage, et parfaitement mastiquée, est utile pour désinfecter l'intestin ; la fermentation qu'a subie le chou semble valoir celle qui transforme le lait en yogourth.

Acheter la choucroute toute préparée (pas trop vieille, c'est-à-dire tonneau assez plein). La laver à grande eau pour en extraire le vinaigre et la laisser ensuite tremper pendant plusieurs heures. La presser entre deux assiettes pour chasser l'eau. La démêler avec soin, pour qu'elle ne contienne pas de parties agglomérées. Mettre en cocotte, sur *un rien* de lard. Saler. Ajouter, en pleine choucroute, une carotte, deux oignons moyens, dont l'un est piqué d'un clou de girofle ; 50 grammes de baies de genièvre enfermées dans un petit sac de toile (facultatif) ; mouiller d'un grand verre de bouillon de légumes. Couvrir d'un papier bien beurré, puis d'un couvercle qui ferme bien; mettre cuire au four pendant trois ou quatre heures, très doucement.

Pour servir : retirer carotte, oignons, genièvre ; bien égoutter. Sur le plat, poser des tranches de jambon (pas de lard, ni saucisses de Francfort, ceux-ci étant très toxiques).

(A suivre.) Dr GASTON et ANDRÉ DURVILLE.

POUR NOS ENFANTS

« DISCOURS D'USAGE »

L'ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

Nous avons commencé de publier, la semaine dernière (voir Naturisme du 30 juillet 1931), les principaux passages du discours d'usage prononcé, à la distribution des prix du Lycée Marceau, à Chartres, par M. L. Brun-Laloire, professeur de cinquième. En voici la fin.

MON médecin était lancé : « Et combien d'adultes voyez-vous courir ? Ils disent tous que l'engourdissement c'est la mort, mais restent assis ou se traînent avec lenteur. Et pourtant quelles quantités de combustible ils mettent dans leur organisme !

— Beaucoup trop, répondis-je, si j'en juge par maints exemples, les kroumaïas japonais, ou tireurs de pousse-pousse, entre autres ; nourris de quelques bolées de riz, ils parcourent au trot des étapes entières, avec leur voiture chargée. Quand il s'agit de plusieurs dizaines de kilomètres, ils se mettent deux, il est vrai : pendant que l'un tire, l'autre se repose... en courant. Mais peut-être les algues et autres produits marins qu'ils consomment les fortifient-ils comme ne le ferait pas notre nourriture carnée ?

— Cela n'est pas douteux, répartit le docteur. Mais trouvez-moi chez nous seulement dix personnes qui soupçonnent qu'un corps n'est pas sain ou malsain une fois pour toutes, et qu'on se forme un corps sain ou malsain à chaque bouchée que l'on avale !

— Hé, fis-je, j'en ai déjà rencontré quatre, en quatre ans. Sans compter quelques auteurs. Quand je me disposai à quitter l'étranger pour rentrer en France, je pensai à faire dans la classe où j'enseignerais ce qu'on n'avait jamais fait de mon temps d'écolier, développer la mémoire de mes jeunes élèves d'une façon méthodique, et je me procurai les traités existants sur la culture de la mémoire. Or tous, condamnant la mnémotechnie comme telle, posaient comme condition essentielle à tout développement méthodique de la mémoire tout un régime alimentaire, ou plutôt, je m'exprime mal, une alimentation rationnellement comprise, et non abandonnée au hasard de la tradition et de la chimie. Je renonçai donc à mon projet.

— Et avec raison, dit-il. Du moins jusqu'à l'époque où les éducateurs seront, non précisément des médecins, mais des hygiénistes...

Et, comme nous passions à proximité d'un établissement d'enseignement :

— Entrons ! proposa-t-il, et regardez le menu affiché.

Il était somptueux, ce menu ; l'eau en venait à la bouche.

— Quel menu incendiaire ! pesta mon docteur. L'organisme, qui est fait pour réagir à des actions douces, est brutalisé à chaque service. Voyez : 4 plats, 4 coups de fouet, 4 aliments des plus riches en éléments azotés, dont l'excès arthritise et tue les générations modernes : du saucisson, qui en contient 36 pour cent, puis de la viande, puis un légume farineux, et puis encore du fromage ! Comment voulez-vous que de frêles cerveaux d'enfants fonctionnent sainement, irrigués par un sang que l'on intoxique ainsi à plaisir ? Il faudrait à ce régime 12 heures de jeux de plein air chaque jour ! »

■ ■ ■

Le propos de mon docteur m'aurait sûrement étonné, dans son affirmation aussi radicale de la solidarité du sang et du fonctionnement cérébral. Mais nous avions souvent observé, entre linguistes, qu'il y avait de peuple à peuple des différences curieusement parallèles de goût alimentaire et de goût mental. Il est banal de répéter que le vin rend légers et vifs les peuples latins et que la bière alourdit ceux de l'Europe centrale. Jugement d'ailleurs trop sommaire. Plus caractéristique, dans les traits généraux, est ce jugement que j'ai entendu de la bouche des Chinois : « La cuisine européenne est faite pour le palais, la japonaise pour les yeux, et la chinoise, la seule vraie cuisine, pour le ventre ! » En gros, en effet, l'Européen aime jouir, et vivre pour manger, le Japonais est artiste, le Chinois pense que si l'on mange, c'est simplement pour s'alimenter.

Dans cet ordre d'idées, je me souviens nettement de mes premiers contacts avec la cuisine japonaise. Au dîner, on me servit d'abord, dans un bol minuscule, une espèce de bouillon où flottaient, innombrables, des brins quasi microscopiques d'herbes variées. Très joli à voir, certes, mais, novice dans l'usage des baguettes, je passai plus d'un quart d'heure à les cueillir presque un à un ! Le lendemain matin, je fis connaissance avec le petit déjeuner, qui débutait par des manières de petites prunes sèches extrêmement salées, roulées copieusement dans du sucre. Je fis la grimace. Quinze jours après — tant est vrai l'aphorisme méconnu qu'on aime ce que l'on mange — je les trouvai délicieuses. Je m'en séparai plus tard à regret, et je les regrette encore aujourd'hui. Eh bien, tout ce que j'ai, dans mes séjours au Japon, observé sur ses habitants et sur leur langue, se résume, en définitive, en deux jugements qui apparaîtraient contradictoires s'ils n'étaient liés à ces deux expériences culinaires : les esprits japonais sont indissociés, surtout vis-à-vis de nous, qui sommes dissociés à l'extrême — indissociés au point de ne pouvoir concevoir la consonne absolue, en dehors de la syllabe — et en même temps ce sont des esprits extraordinairement déliés et fins, jusqu'à une inimaginable minutie.

.....

D'après tout ce que je viens de dire, vous voyez combien il serait complexe d'aborder le problème : qu'est-ce qu'un esprit sain, une « mens sana », dans sa définition universelle. Mais tout ce discours ne veut être, selon une expression allemande, contemporaine, peu traduisible, qu'une « Fragestellung » : reprenant la boutade célèbre de Clemenceau sur deux grands hommes politiques : « L'un sait tout et ne comprend rien ; l'autre ne sait rien, mais il comprend tout », nous posons simplement la question comme « ouverte » (diraient les Anglais) : la « mens sana » de l'avenir sera-t-elle la cervelle bien remplie, bachelière et licenciée « ès omni re scibili », la tête bien faite peut-être, mais formée à jamais, ou sera-t-elle l'esprit plus ou moins ignorant, mais vivant et souple, mais plastique et prêt à épouser la forme de tout fait nouveau comme de tout esprit différent, en se « formant », déformant et reformant lui-même perpétuellement, selon le besoin, d'une espèce de création continue ? Vous savez comment l'étranger voit la réponse française à cette question : oui, dieu est français, oui, la raison est rigide, autant qu'universelle...

Personnellement, sur cette grave question, je n'ai pas d'opinion, quoique pédagogue de métier : est-il nécessaire d'avoir une opinion sur toute chose ? Une opinion qu'on possède nous possède, et ne nous laisse plus voir la réalité dans ses éléments objectifs. Je n'ai donc pas d'opinion fixée, figée, sur la question. Mais je constate qu'il s'affronte ici — comme dans les domaines politique, social et économique — deux grands types mentaux : une mentalité statique, la nôtre, et une mentalité dynamique, qui déferle autour de nous sous nos yeux étonnés, étonnés comme les Parisiens des « Lettres Persanes » : « Ah ! monsieur est Persan. Comment peut-on être Persan ? » Que de fois, en France, n'ai-je pas entendu cette phrase : « Comment peut-il y avoir des peuples qui pensent autrement que nous-mêmes ? ».

Il me semble probable que notre manière de concevoir la « mens sana » évoluera, et peut-être assez vite, en même temps que notre façon de concevoir un corps sain. Actuellement — au mépris de Claude Bernard et de Molière, l'un disant que « le terrain est tout », l'autre que la nature fait tout — bien persuadés, presque tous, que la maladie est une entité capricieuse et mystérieuse qui se promène dans le monde sans avoir pour raison d'être notre façon de vivre plus ou moins contre la nature, nous croyons que l'absorption d'une pilule peut réparer des années d'erreurs d'alimentation et d'hygiène et rétablir notre état de santé ; nous concevons la santé comme un « état », c'est-à-dire quelque chose de tout passif, comparable à une alouette qui doit nous tomber toute rôtie dans le bec. Humoristes, les médecins ajoutent que c'est un « état essentiellement précaire, et qui ne présage rien de bon » ; et c'est vrai, car aucun « état » ne tient tout seul et ne peut résister aux forces agissantes. Quelques-uns conçoivent la santé d'une manière diamétralement opposée, comme un faisceau de forces actives, comme un « dynamisme », ou, en termes de tous les jours, comme un « effort », un équilibre perpétuellement déclinant et recréé. On ne possède pas la santé, disent ceux-ci ; on se crée soi-même sa santé, à toute minute, par les poumons et par la peau, par l'estomac et par les muscles.

Il se peut qu'il en aille de même pour la santé mentale. Une « mens sana » serait alors un esprit qui ne fût ni un magasin au complet, ni un instrument bien remonté, verbaliste et routinier, préjugeant de tout en se refusant toujours à essayer auparavant, ou déclarant péremptoirement devant un livre : « Je ne comprends pas ce texte, dont l'auteur ne s'est pas compris ». La « mens sana » serait alors un dynamisme, avec la part d'inconnu et de liberté que comporte un dynamisme véritable, tandis qu'aujourd'hui elle consiste à appliquer des règles posées d'avance, elle serait un effort, perpétuellement renouvelé, pour comprendre, mais ce terme est ambigu, disons, en pensant à la musique, pour « s'accorder » à tout l'inconnu rencontré, sur la gamme tout entière de la pensée humaine.

L. BRUN-LALOIRE

LE BUT EST MARQUÉ !

A l'Ile de Médan, devant les beaux peupliers, des naturistes jouent avec entrain, chaque dimanche, au basket-ball

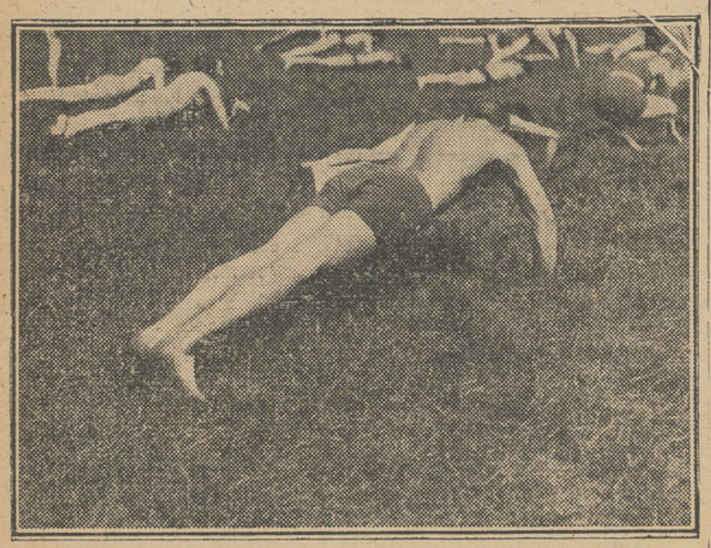
DE TOUT... DE PARTOUT

LE PROBLEME DE L'ALIMENTATION

MOYENS MÉCANIQUES ET MOYENS DIASTASIQUES

L'IDÉE naturiste est vraiment riche de conséquences lorsque l'on est déterminé à l'étudier à fond et à l'appliquer logiquement à nos denrées alimentaires. Nous verrons à nouveau aujourd'hui que la panification, telle qu'elle est pratiquée empiriquement de nos jours, a besoin d'être sérieusement réformée.

L'évolution d'un grain se fait sur un plan qui lui est propre. Puisque l'homme vit de grains, il devra impérieusement utiliser ceux-ci en étudiant le plan où ils évoluent naturellement, et non pas



LA CULTURE MUSCULAIRE...
Cet exercice (flexion et extension, à terre, des membres supérieurs) fait travailler vigoureusement les muscles des bras et des épaules

un plan factice, impropre, inadéquat, où il ne saisirait que l'ombre et non la proie.

L'évolution normale d'un grain qu'on n'a pas châtré est de germer. Le germe est un nouvel être en puissance, qui tend invinciblement à se manifester, et tout l'ensemble de la graine est constitué en vue de lui permettre d'atteindre ce but. La continuation de l'espèce est la loi souveraine qui régit le monde vivant ; elle est l'explication, la plus naturelle du monde, des mystères de la Nature.

L'homme, ayant cessé de manger les grains crus, fit du pain. Pour cela, il imagina de moudre le grain, de détruire ses résistances naturelles avec la brutalité d'une lourde meule, et ensuite de laisser fermenter la pâte grâce à divers ensemencements qu'il alla chercher soit dans la saleté des récipients, soit dans le jus de raisin, soit, comme de nos jours, dans la levure de bière.

Nous arrivons donc à dire que le pain, tel que nous le faisons actuellement, procède, au point de vue de la panification, d'une vieille habitude qui est illogique. Le grain, à être broyé, puis mis en pâte, puis à fermenter sous des influences qui lui sont parfaitement étrangères, ne suit pas son cycle naturel. Pour cette raison, il parvient à un résultat dernier : le pain, dont le genre humain s'est toujours contenté jusqu'ici, par manque de clairvoyance et de logique, mais qui n'est pas le résultat auquel il eût dû parvenir.

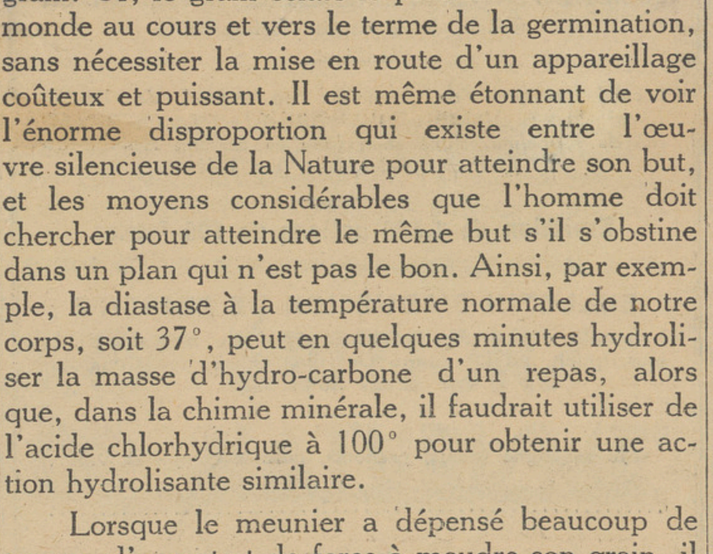
Ces vues nouvelles, qui sont exposées dans ces pages pour la première fois peut-être en France, appelleront l'attention des lecteurs qui en seraient étonnés sur l'idée naturiste en général, et sur ses applications à l'alimentation en particulier. Pour éviter les redites, nous nous permettons de renvoyer ceux que la question intéresse à ce qui a été précédemment exposé dans les numéros 140 à 144 inclus de cette revue, au sujet du malt naturiste. L'idée générale est toujours la même : la raison principale de la bonne évolution des graines alimentaires réside dans la conservation de leurs ferments.

En ce monde, rien ne se perd, rien ne se crée ; seule, la forme change en suivant un cycle ; ce sont les ferments qui font tourner la roue du cycle. Les naturistes qui, dans leur alimentation, bâtissent avec eux, font œuvre utile et profitable. Ceux qui les dédaignent, n'en ont cure, ou s'alimentent pour le seul plaisir du palais, useront à ce travail impossible les sucs de leurs organes et c'est leur santé d'abord, puis la race, ensuite, qui en pâtiront. La seule excuse de notre époque est que ce phénomène de la germination, appliqué à l'industrie alimentaire, est affreusement compliqué, et qu'il nécessite un travail acharné de la part des chercheurs pour atteindre des résultats pratiques.

Dans la recherche du malt comme dans l'étude de la panification, ce qui compte, c'est le travail moléculaire, le travail personnel, pour ainsi dire, que fait la molécule de notre futur aliment sous l'influence des ferments dont elle est chargée.

La mouture n'est nullement un travail moléculaire, quelque fine soit-elle. La farine représente un nid de cellules éclatées dans leur périphérie par une brutalité mécanique, mais non pas une évolution de matière, à tel point que la meunerie distingue plusieurs sortes d'issues suivant qu'elles proviennent de l'intérieur ou de la périphérie du grain. Or, le grain éclate le plus naturellement du monde au cours et vers le terme de la germination, sans nécessiter la mise en route d'un appareillage coûteux et puissant. Il est même étonnant de voir l'énorme disproportion qui existe entre l'œuvre silencieuse de la Nature pour atteindre son but, et les moyens considérables que l'homme doit chercher pour atteindre le même but s'il s'obstine dans un plan qui n'est pas le bon. Ainsi, par exemple, la diastase à la température normale de notre corps, soit 37°, peut en quelques minutes hydroliser la masse d'hydro-carbone d'un repas, alors que, dans la chimie minérale, il faudrait utiliser de l'acide chlorhydrique à 100° pour obtenir une action hydrolisante similaire.

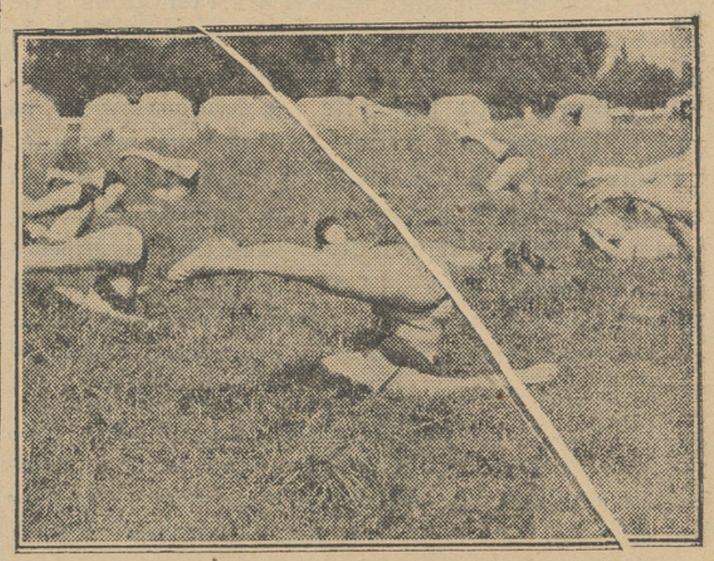
Lorsque le meunier a dépensé beaucoup de temps, d'argent et de force à moudre son grain, il n'est pas plus avancé qu'au début, pour rendre le grain assimilable ; celui-ci ne le deviendra que lorsque le boulanger aura imposé à la masse un genre de fermentation de son cru qui n'aura qu'une valeur relative. Lorsque le cultivateur sème son blé et l'enfouit dans le sol, pour l'abandonner ensuite aux seules forces de la nature, il rend son intérêt solidaire du travail moléculaire qui va s'effectuer dans son grain en donnant des résultats prodigieux, et il n'aura pris la peine que de préparer son bon terrain. C'est pourquoi l'application de la germination à la pratique alimentaire est une idée impérieuse, logique, naturiste en un mot, qui éclaire d'un jour nouveau l'industrie de la panification telle qu'elle a été pratiquée jusqu'ici.



SOUS LE PARASOL
Devant la tente, pendant le repos, on fait un brin de causette

Les graines sont constituées pour libérer et faire évoluer leurs cellules sous l'action des ferments ; ce sont donc ceux-ci qui, dans la logique naturiste, doivent faire ce travail, leur travail, car il n'est pas de procédé au monde, fût-il mécanique ou chimique, qui puisse leur être substitué.

Les moyens mécaniques sont une chose, les moyens diastasiques en sont une autre. De l'un à



...POUR ASSURER LA SANTÉ
Celui-ci concerne aussi bien les muscles abdominaux que ceux des membres inférieurs. Il est excellent pour faire fondre les gros ventres

l'autre il n'est pas de commune mesure. Le stratagème qui consiste à faire de la farine d'abord, puis de la pâte, et enfin à faire fermenter celle-ci, est une solution dont notre monde s'est contenté jusqu'ici, faute de savoir comment mieux faire, mais nous devons avouer que, comme tout stratagème, il ne représente pas une solution logique.

Pour les mêmes raisons que vous devez saupoudrer vos aliments féculents de malt, et ainsi leur donner un adjuvant de diastase qui fasse évoluer la masse dans le milieu propice de l'estomac, pour ces mêmes raisons, l'alimentation naturiste s'est tournée vers la conception d'un pain dont la pâte est obtenue, non pas par meunerie, mais par éclatement cellulaire, sous l'influence des ferments. Répétons ici encore la comparaison du baril de poudre et de la petite allumette. Cette dernière, toute menue soit-elle, comparée au gros baril, est la raison nécessaire et suffisante pour que celui-ci opère brutalement une décomposition cellulaire qui, autrement, n'aurait pas eu lieu. Les conséquences pratiques sont du reste analogues.

On ne manipule pas un être vivant, on ne peut que le dénaturer. On a tout à perdre à le sortir de son cadre et de son milieu, car on en fait un produit bâtard et demi-réussi. L'homme et sa science ne sauront jamais se substituer à la nature. La mécanique ne sera jamais qu'un procédé grossier, comparée à l'action des ferments d'hydrolise et de dissociation.

De cela, chacun est convaincu ; la malice consiste à mettre l'idée en pratique.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

LA VIE DU MONDE NATURISTE

LE CENTRE NATURISTE DE L'ILE DU LEVANT

HÉLIOPOLIS

LE NOUVEAU GROUPE, EXCLUSIVEMENT NATURISTE, EST EN COURS DE CONSTITUTION

AINSI que nous l'avons longuement expliqué dans le dernier numéro de *Naturisme*, la nouvelle société « Héliopolis », dont tous les naturistes attributaires de terrains feront partie, est en cours de constitution, et verra prochainement le jour.

Certains délais sont néanmoins nécessaires à la mise sur pied de notre nouvelle organisation. En effet, nous devons faire apport à « Héliopolis » de notre propriété du domaine de l'Ayguade. Mais la signature de l'acte authentique nous conférant définitivement cette propriété est subordonnée à la production, par nos soins, d'un plan du domaine, conforme au cadastre. Ce plan est en cours d'exécution, et doit être terminé d'ici une quinzaine de jours. L'acte lui-même pourra donc être signé vers la fin du mois d'août. Les statuts de la nouvelle société pourront alors être déposés chez le notaire, et il semble que le groupe naturiste sera constitué vers fin septembre.

En raison de ce délai de deux mois qui est légalement nécessaire à la mise en œuvre de la nouvelle organisation, il nous paraît nécessaire de donner ici quelques éclaircissements complémentaires sur différents points.

■ ■ ■

EX-TITULAIRES DE PROMESSES DE VENTE AYANT OPTE POUR LA CONVERSION EN ACTIONS PRIVILEGIEES

Tous les titulaires de promesses de vente ayant opté pour la conversion en actions privilégiées ont en mains un reçu en règle des papiers qu'ils nous ont remis. Ce reçu permet d'attendre, en toute quiétude, la constitution de la nouvelle société. Néanmoins, il sera remis, en échange de ce reçu, à tout propriétaire qui en fera la demande, une promesse de vente d'autant d'actions de la société « Héliopolis » qu'il sera nécessaire pour donner droit à l'attribution de la superficie de terrain acquise.

■ ■ ■

PROPRIETAIRES AYANT CONSERVE LEURS PROMESSES DE VENTE

Les promesses de vente qui restent entre les mains des propriétaires seront retirées de la circulation et échangées contre un acte de vente sous-seing privé, dès que les parcelles acquises auront été choisies, soit sur plan, soit sur place. Cet acte de vente pourra, à la seule volonté de l'acquéreur, être soit simplement enregistré, soit réitéré par devant notaire. En application de la loi sur les lotissements, il reproduira intégralement la clause *non ædificandi* de la promesse de vente.

■ ■ ■

CHOIX DES PARCELLES

Rien n'est changé quant au choix des parcelles. Tous les naturistes, futurs propriétaires d'actions attributives de terrains, ou titulaires de promesses de vente, peuvent immédiatement choisir leurs parcelles. Un premier plan du domaine de l'Ayguade est tenu à leur disposition. Ceux qui préfèrent choisir sur place devront s'adresser à M. Bernier, ingénieur de la société, Auberge du Grand-Avis, Ile du Levant (Var), exclusivement accrédité par nous pour faire visiter le domaine de l'Ayguade.

■ ■ ■

SOCIETE DES ILES D'OR

Jusqu'à ce que les engagements de la Société des Iles d'Or envers les docteurs Gaston et André Durville aient été tenus, notamment ceux concernant la vente à leur profit du domaine de l'Ayguade et la création des parts de fondateur, ceux-ci restent respectivement président du Conseil d'administration et administrateur-délégué, ce dernier ayant seul les pouvoirs nécessaires pour signer des contrats, encaisser et donner quittance, et en général représenter la Société des Iles d'Or auprès des tiers.

Pendant cette période intermédiaire de réorganisation, seules les opérations de location de tentes dans le Centre Naturiste continuent, le docteur André Durville ou son représentant restant seul accrédité pour délivrer les cartes de séjour.

■ ■ ■

SOCIETE D'ENTREPRISE DES ILES D'OR

Parmi les cinq sociétés qui devaient se constituer en filiales de la Société des Iles d'Or, une seule, la Société d'Entreprise, sera constituée, à titre de filiale du nouveau groupe Héliopolis.

La Société d'Entreprise, dès sa constitution, ajoutera à ses statuts le programme qui était réservé aux autres filiales et prendra un titre plus général. Elle groupera, à elle seule, toutes les opérations qui étaient envisagées séparément pour les autres.

Elle sera, notamment, chargée de toutes les constructions du domaine de l'Ayguade ; de l'entretien des chemins et des pistes, du forage des puits, des travaux d'évacuation des eaux usées, etc., etc. Elle bénéficiera de l'énorme clientèle de la société Héliopolis et de tous ses membres.

L'émission de ses actions continue donc sans modifications, et nous engageons très vivement les naturistes qui ont retenu des actions des autres filiales à concentrer leur souscription exclusivement sur la Société d'Entreprise, qui offre toutes les garanties possibles d'un placement sûr et rémunérateur.

Si, comme nous en sommes persuadés, la majorité des souscripteurs aux actions des autres filiales reporte sa souscription sur la Société d'Entreprise, le capital de celle-ci sera bien prêt d'être couvert, et son émission sera rapidement close.

Nous engageons donc très vivement les naturistes retardataires à se hâter et à retenir des actions pendant qu'il en est temps encore.

Les naturistes qui désirent concentrer leurs souscriptions sur la Société d'Entreprise sont priés de nous retourner, aux fins de modifications, le reçu que nous leur avons délivré.

Ceux qui n'ont pas encore souscrit peuvent utiliser le bulletin spécial publié dans la colonne ci-contre.

SOCIETE D'ENTREPRISE GENERALE DES ILES D'OR
(Filiale de la Société Héliopolis)

Société anonyme en formation au capital de 150.000 *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 1.500 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.

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.

TERRAINS A SOUSCRIRE

A l'occasion de la constitution prochaine de notre nouvelle société Héliopolis, nous avons décidé d'avantager les nouveaux souscripteurs de terrains comme nous avons avantagé les premiers acquéreurs, il y a quelques mois.

Quelques parcelles de 1.000 m2 de terrain, à choisir dans le domaine de l'Ayguade, sont mises en vente. Chaque parcelle sera représentée par 2 actions A de la Société Héliopolis, conformément à notre nouvelle organisation. Une part de fondateur de la Société des Iles d'Or sera remise à chaque souscripteur d'une parcelle.

Prix de chaque souscription (payable comptant).....	**5.000 fr.**
Contribution forfaitaire à verser en compte courant à Héliopolis.....	**625 fr.**
	5.625 fr.

La présente souscription sera close dès que la société Héliopolis sera constituée. Les souscripteurs pourront immédiatement choisir leur parcelle dans le domaine de l'Ayguade ; s'adresser, à cet effet, exclusivement à M. Bernier, ingénieur de la Société, Auberge du Grand-Avis, Ile du Levant (Var), seul accrédité, désormais, pour représenter les docteurs Durville dans le Centre Naturiste. Pour traiter, s'adresser aux docteurs G. et A. Durville, 15 bis, rue Cimarosa, Paris-16e.

POUR ET CONTRE LE NATURISME — REVUE DE LA PRESSE

EN PASSANT...

L' « HOMO GERMANENSIS »

PERMETTEZ-MOI, chère amie, dit M. Paulin Costepierre à Mme Denéant, d'attirer votre attention sur un tout petit fait-divers dont, récemment, les environs de Paris furent le théâtre.

Un de ces derniers dimanches, un honnête citoyen de Poissy se promenait dans la forêt de Saint-Germain. Non seulement il était fort correctement vêtu, mais il avait pris soin d'emporter son parapluie. Ceci prouve sa prévoyance, car il se mit à pleuvoir à verse. Au moment où, la pluie cessant, il venait de refermer son riflard, voici qu'il aperçut, traversant un carrefour, un autre monsieur qui cueillait paisiblement des fleurs. Ce monsieur était tout nu...

— Nu, interrompit Mme Denéant, qui se vantait d'avoir des lettres, comme le discours d'un académicien...

— Ici, je vous arrête. En premier lieu, les discours des académiciens ne sont pas nus. Ils sont, au contraire, comme l'uniforme de ceux-ci, fort habillés : car un homme ne saurait parler, quand il porte un costume qui n'est pas « de tous les jours », comme à l'ordinaire : il n'y a qu'à voir, et entendre, ce qui se passe dans les bals travestis. De même un juge en robe rouge, sur son siège, emploie un langage tout différent de celui dont il a coutume d'user quand, portant un simple veston et coiffé d'un chapeau de paille, il rencontre un ami dans la rue. En second lieu, j'ai exagéré. Le second monsieur, celui qui cueillait des fleurs, n'était pas absolument nu : il avait autour des reins ce qu'on appelle aujourd'hui un caleçon de sport. Mais ceci n'empêcha pas le premier monsieur, celui qui avait un parapluie, de lui déclarer qu'il était un polisson.

» — Cela vous plaît à dire, répondit cet homme des bois. Mais veuillez bien envisager ceci : malgré votre parapluie, vous êtes trempé jusqu'aux os, vous attraperez sûrement un rhume, alors que, moi, je suis déjà sec comme le Sahara. De surcroît, vous avez des rhumatismes, ou en aurez : j'en avais, et j'en suis débarrassé. Consentez donc, je vous prie, à ne plus m'interrompre quand j'herborise.

» — Monsieur, répliqua le citoyen de Poissy, vous êtes un saligaud ! »

— C'est tout à fait mon avis ! déclara Mme Denéant.

— Comme c'était également celui du citoyen de Poissy, poursuivit M. Costepierre, mais non pas celui de l'homme des bois, il s'ensuivit une altercation assez vive. Observez que la supériorité des armes est toujours du côté de la civilisation : le citoyen de Poissy avait un parapluie, l'homme provisoirement des bois était « homo inermis », je veux dire entièrement sans défense. Il reçut donc une volée de coups de parapluie. C'est alors qu'il songea à en référer aux autorités du territoire, en l'espèce un des gardes de la forêt de Saint-Germain.

— ... Lequel, j'imagine, fit Mme Denéant, lui a dressé contravention, ou l'a fait enfermer pour la nuit dans le violon municipal.

— Non pas ! Admirez, je vous en supplie, l'imprécision de nos lois, décrets, arrêtés ! Il existe, dans toutes les communes de France, des arrêtés municipaux réglementant la police des baignades en rivière : nul n'a le droit de se tremper dans l'eau, vêtu d'un simple caleçon, ou même d'un costume moins succinct, sinon à plus de 500 mètres des lieux habités. Mais jamais aucune mesure n'a été prévue s'il ne s'agit pas de baignade, si le « nudiste », puisque maintenant cela s'appelle ainsi, se promène dans un lieu où il n'y a pas d'eau. Ou bien il faudrait alors qu'il y eût outrage public à la pudeur. L'homme des bois, avec son caleçon de sport, qui avait rencontré un autre monsieur, non pas une dame, au cœur de la forêt, avait-il outragé la pudeur publique ? C'était fort douteux. De plus, entendez bien, il n'y avait aucun texte. Que peuvent faire les fonctionnaires, sinon appliquer les textes ? Et que peuvent-ils faire quand il n'y en a pas ? Donc le garde de la forêt renvoya dos à dos l'homme au parapluie et l'homme au caleçon de sport. Remarquez sa longanimité : car s'il ne connaissait aucune disposition lui permettant de sévir contre celui-ci, il en avait au contraire plus qu'il n'en fallait pour dresser contravention au monsieur de Poissy, dont la pudeur indignée s'était rendue coupable de voies de fait.

— Cependant, fit Mme Denéant, si l'autre était monté, dans son costume, ou plutôt son manque de costume, en tramway ou en chemin de fer ?

— Ah ! voilà ! On ne peut pas savoir, parce qu'alors ce n'auraient pas été les mêmes fonctionnaires ni les mêmes règlements, ou les mêmes absences de règlement... On peut considérer un chemin de fer ou un tramway comme un lieu habité, bien qu'ils ne soient pas forcément au bord de l'eau. En somme, tout ceci est affaire de convention. Sans doute vous souvient-il de l'histoire de cette grande dame du second Empire qui disait à un jeune homme entrant sans gants dans sa loge de l'Opéra : « Mon cher, allez donc vous habiller : vous êtes tout nu ! » Cependant elle-même était décolletée jusqu'au milieu du dos, et presque pareillement de l'autre côté. Cela lui paraissait tout naturel ; même on lui aurait refusé l'accès de sa loge si elle n'eût été si somptueusement déshabillée. Tout est donc, en ces matières, affaire de lieu et de circonstances. Ceci est tellement vrai que, au sortir du théâtre, elle aurait éprouvé la même inquiétude qu'Eve après sa faute si elle n'avait pu jeter une « sortie de bal » sur ses épaules... Et maintenant, sur toutes nos plages, on peut voir, tout le jour, des milliers d'hommes, même de femmes, aussi dévêtus que l' « Homo germanensis ».

— On attribue cette nouvelle mode du nudisme, fit Mme Denéant, à une sorte de résurrection du paganisme, par conséquent à un affaiblissement de la foi chrétienne.

— Si vous voulez, mon Dieu, si vous voulez ! Encore n'en suis-je pas si sûr. Du temps de Louis XIV, on était obligé de faire griller un hareng sous sa porte quand on voulait manger, chez soi, une côtelette le vendredi : sans quoi les argousins vous eussent traîné devant la justice pour n'avoir pas observé la loi du jeûne ; mais, à la même époque, hommes et femmes s'allaient baigner tout nus dans la Seine, et, tenez, justement aux environs de Poissy. Il en était de même en Russie, avant le règne des Soviets. Les paysans s'y montraient fort bons chrétiens. Ils jeûnaient les quarante jours du Carême. Pourtant, ils se baignaient tout nus, sans distinction de sexe et sans y voir aucun mal.

— J'ai entendu dire qu'on peut voir la même chose en Extrême-Orient, en Chine, au Japon, en Indochine.

— Il est vrai. Mais il est vrai également que cela ne prouve rien. En 1902, sous l'inspiration de M. Doumer — mais il était alors remplacé par un autre gouverneur général, M. Beau — il y eut à Hanoï une exposition.

» Non seulement de produits industriels ou agricoles métropolitains, mais des œuvres les plus célèbres de nos artistes. Une place d'honneur avait été réservée, dans la section de sculpture, à une reproduction du sublime monument aux morts de Bartholomé. En sa présence, loin de paraître éprouver nulle émotion, nulle admiration, Chinois, Japonais, Annamites manifestaient le plus scandaleux ébaudissement. Savez-vous pourquoi ? C'est que « le nu », pour eux, ne saurait jamais être de l'art sérieux, du grand art : seulement de l'art « populaire », inférieur. C'est ainsi que nous autres Européens payons fort cher des estampes japonaises représentant des scènes de bain, où sont mêlés des hommes nus, des femmes nues, que les Japonais tiennent seulement pour amusantes — et presque pour des caricatures. Ne parlons donc pas, à propos du nudisme ou du naturisme, de quelque nom qu'on l'appelle, d'affaiblissement de la foi chrétienne ou de renaissance du paganisme : j'ai l'impression que cela n'est pour rien dans cette affaire. C'est une question d'époque et de mode, voilà tout.

» Ce qu'il y a peut-être de plus amusant dans tout cela, voyez-vous, c'est que, à mesure que les Européens prennent goût à se déshabiller, les peuples sauvages montrent un semblable empressement à se vêtir. Quand un noir est fétichiste, il ne voit aucun inconvénient à se promener à peu près nu, et ses femmes entièrement. S'il se convertit à l'islam, tout change. Vous ne le verrez plus que drapé des pieds à la tête. Mais s'il n'est pas musulman, le vêtement pour lui est chose de luxe, non pas de décence. Un de mes amis eut jadis, comme porteur, en Côte d'Ivoire, un indigène qui s'était fait tatouer, sur les jambes et les reins, le quadrillage blanc d'un pantalon, où sa peau ressortait ingénument en noir. Il était universellemet tenu comme le personnage le mieux habillé de sa tribu. Nous en viendrons peut-être là.

PIERRE MILLE.

(*Le Temps*, 18 juillet 1931.)

COMMUNIQUÉ DE MADOLIN

Fêtes du 15 août. — Madolin informe ses clients naturistes qu'il n'effectuera pas de livraisons le samedi 15 août. Par contre, les livraisons seront faites dans tous les arrondissements, sans exception, les vendredi 14 et lundi 17 août.

Madolin prie les naturistes de vouloir bien donner leurs instructions. Le service normal reprendra le mardi 18 août.

Catalogue N° 6. — Madolin rappelle aux lecteurs de « Naturisme » qu'il envoie franco, sur demande, son catalogue N° 6, mis à jour au 1er juillet 1931.

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?

ABONNEZ-VOUS

3 mois : 12 francs — 1 an : 40 francs

LES ÉDITIONS DE NATURISME

La Cuisine Saine (Tomes 1 et 2 : 15 francs chaque).
Deuxième édition. Vingtième mille.
Ce qu'il faut manger pour conserver sa santé et pour se guérir. Le Tome I étudie les potages, les hors-d'œuvre, les pâtes et légumes. Le Tome II étudie les viandes, les œufs, les laitages, les sauces, les entremets, les pâtisseries et les fruits.

■ ■ ■

L'Art de vivre longtemps, 1 vol. à 8 fr.
Quatrième édition. Cinquantième mille.
Comment prolonger la vie par le naturisme. Ouvrage orné d'une belle couverture en trois couleurs.

■ ■ ■

La Cure Mentale.
Un fort volume de 260 pages, abondamment illustré de hors-texte. Prix : 30 francs.
Pour guérir les maladies sans médicaments, par l'emploi raisonné des forces naturelles qui sont en chacun de nous. Le traitement, par la volonté, de toutes les maladies, physiques et mentales.

■ ■ ■

A l' « Ile des Naturistes », ou la Santé par la Vie Saine, 1 vol. à 8 fr.
Bel ouvrage de 144 pages, abondamment illustré, résumant les grands principes du Naturisme et donnant des détails inédits sur la grande réalisation des docteurs Durville : l'Ile des Naturistes.

■ ■ ■

L'Art d'être heureux, 1 vol. à 15 fr.
La seule base solide d'où il faille partir à la conquête du bonheur, c'est la santé : santé du corps, santé de l'âme. Comment obtenir l'une et l'autre ?
Le problème de la douleur. Celui de l'émotion. Rôle de la fonction génitale.

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

VIENT DE PARAITRE

LE TOME 2 DE

LA CUISINE SAINE

par les

DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

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

Le Tome I est paru fin avril. Le Tome II étudie les viandes, les œufs, les laitages, les sauces, les entremets, les pâtisseries et les fruits.

PRIX : 15 FRANCS

FAITES LIRE « NATURISME »

ABONNEZ VOS AMIS

6 mois : 22 francs — 1 an : 40 francs

SOUVENIRS D'UN NATURISTE

A LA GLOIRE DU SOLEIL

DEUXIÈME PARTIE

UNE CURE NATURISTE AU SAHARA

POLITIQUE ET NEURASTHÉNIE

De mon vieux maître Cantagrel, le poète vagabond, auteur et marchand d'almanachs, je gardai longtemps, avec la passion du Beau, le culte de la Nature et du Naturisme. Après sa mort, mon âme d'adolescent ne cessa de porter son deuil. Tant au Petit Séminaire qu'au Lycée de Montpellier, je ne cessai de penser à lui, ne rêvant, pour l'avenir, que voyages et aventures.

Mon idéal — l'idéal que je cultivais en moi comme une petite fleur très chère — pouvait tenir en trois mots : Le Soleil, la Route et la Plume. Le grand et noble vieillard, l'incomparable naturiste n'en avait jamais eu d'autre.

Et c'est cet idéal qui fit de moi, pendant douze ans, le marin vagabond courant les continents et les mers, perpétuellement assoiffé d'horizons et de ciels nouveaux, de grand air et de lumière. Comment en aurait-il pu être autrement ? La vastitude soleilleuse du plateau qui m'enivra de sa beauté, son air pur et balsamique, qui de l'enfant chétif avaient fait un adolescent robuste, tout cela me tenait jusqu'au tréfonds de mon âme, quand la mer me jeta son appel irrésistible.

Oui : le Soleil, la Route et la Plume ! Route de pierre courant droite à travers les plaines ou zigzaguant aux flancs des montagnes, route de fer plongeant dans leur profondeur pour effacer les frontières, route mouvante des flots conduisant vers les Orients prestigieux, où naît le soleil, mon dieu, père de toutes les joies terrestres, pistes tracées par des pas hardis pour atteindre les contrées encore mystérieuses, où les sylves sont vierges, et où les hommes poursuivent les fauves avec des flèches de silex, comme nos ancêtres quaternaires. Vous toutes, enfin, qui nous ouvrez l'inconnu, je brûlais de vous parcourir, et nourrissais déjà la folle ambition de décrire, en des livres, toutes vos merveilles !...

Grâce à vous, malgré les fatigues endurées, je suis resté sain et robuste dans mon corps et dans mon esprit, jusqu'au jour où le démon de la politique s'étant emparé de moi, le romancier que j'étais se doubla d'un député qui tourna le dos à sa mère la Nature et au naturisme.

Et de cette ingratitude, je veux maintenant vous conter comment se vengea la Divine.

Pendant plusieurs années, je menai de front la double bataille politique et littéraire. Pour vous donner une idée de ce que fut ma vie à cette époque, je vous dirai que, dans le cours de cette année 1900, où j'atteignis la quarantaine, j'avais écrit et publié un roman, déclenché et soutenu, à la tribune, deux interpellations retentissantes, déposé et discuté ma proposition de loi sur les Universités, tenu régulièrement la critique littéraire à la *Lanterne* et à la *Petite République*, et tout cela en gardant un contact intime avec mes électeurs.

Depuis longtemps, un autre se serait affaissé sous le poids de cette écrasante besogne ; grâce à ma carcasse robuste autant qu'à mes saines hérédités paysannes, et à la vie naturistes du plateau menée avec Cantagrel, je tenais bon.

Mais, un beau matin, je chutai assez lourdement, comme d'un mur ébranlé tombe une pierre ; tandis que je siégeais à mon banc, je sentis soudain une bouffée de chaleur monter à mes joues et à mon front ; un vertige me saisit, et, dans le fond de mes oreilles, me semblèrent bourdonner et retentir toutes les cloches de la capitale. Je me levai aussitôt pour gagner la porte, mais j'eus peine à me tenir debout, et sans le bon Clovis Hugues, mon voisin, qui, s'étant aperçu de mon malaise, me soutint, j'eusse certainement heurté du front mon pupitre.

Il vint avec moi dans les couloirs, voulut me conduire chez le médecin de la Chambre ; mais, sur mon refus, il m'accompagna jusqu'à la grande grille du Palais, et héla un des fiacres qui stationnaient tout près... Le grand air me remit sur pied, et je pus seul regagner les Batignolles, où j'habitais.

Dès le début de ce malaise, je m'étais raidi de mon mieux, si bien que, de tous mes collègues, seul s'en aperçut mon vieil ami, le député-poète.

N'empêche que le lendemain, et pendant la semaine suivante, à ce point je me sentis fatigué et incapable de tout trvail, que je devançai de quelques jours le congé tout proche de Pâques. Je partis pour Octon afin de m'y reposer et m'arrêtai à Montpellier pour y consulter le professeur Grasset, mon médecin, qui fut mon bon maître à la Faculté. Il y avait près de huit ans — depuis les fatigues de ma première bataille électorale — que je ne lui avais demandé conseil pour ma santé ; je me sentais d'ailleurs plus malade qu'à cette époque où, le consultant, je lui avais apporté un exemplaire de l' *Eternelle Blessée*, celui de mes livres qui garda toujours ses préférences. Dès me voir, il m'ouvrit ses bras :

— Je vous attendais, mon cher élève, me dit-il, et cela depuis longtemps. Une seule chose m'étonne, c'est que vous ne soyez pas venu plus tôt.

Et, m'installant en face de lui, dans le fauteuil des malades, ses yeux dans les miens, et mes mains dans les siennes :

— Oui, mon ami, il est impossible de vivre plus follement que vous ne faites ; voici deux lustres, c'est-à-dire depuis qu'au labeur littéraire vous avez cru bon de joindre l'écrasant fardeau de la politique, je vous ai suivi pas à pas ; j'ai lu tous vos livres à leur parution, et je ne suis pas resté indifférent à vos interventions politiques. Eh bien ! Je vous le déclare tout net, je ne crois pas possible, pour employer une expression d'une triviale justesse, de brûler sa chandelle par les deux bouts d'une façon plus désinvolte.

— Vous croyez, maître ? fis-je avec un balbutiement, une trémulation de mes lèvres qui trahissaient à la fois le profond désarroi de mon corps et de mon âme.

Le professeur eut un doux sourire.

Il me montra mes mains qui tremblaient aussi, mes jambes qui vacillaient dans le fauteuil :

— Voici qui répond pour moi, confrère ; votre émotivité suffirait presque à éclairer mon diagnostic.

Sur ce, il fouilla, scruta, ausculta, palpa toute ma pauvre mécanique ébranlée, sans négliger le moindre rouage, tandis que je suivais d'un œil anxieux tous ses gestes. Un long moment se passa, au bout duquel il releva la tête et me dit, d'un ton de voix presque joyeux et en me tapotant paternellement les mains :

— Dieu soit loué ! Encore pour cette fois, rien de grave, de l'asthénie seulement. Bien que rudement malmenée, la carcasse est toujours intacte ; toutefois, mon avis est qu'à broncher une fois de plus, votre monture tombera, sans grandes chances pour vous de la remettre sur ses pattes.

Tout heureux du diagnostic qui chassait de mon esprit embrumé les pires craintes :

— On y veillera, cher maître, fis-je en me rajustant, oui, je vous promets que la leçon me sera profitable.

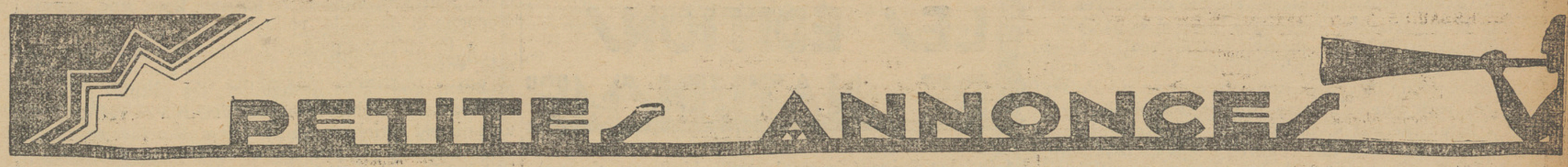
— Pas de drogues, bien entendu, reprit Grasset, du repos, du plein air, du soleil, de l'exercice. Remisez plume et papier dans un tiroir ; fermez à double tour votre bibliothèque ; laissez même et surtout vos journaux sous bandes, et confiez à un autre le soin d'ouvrir vos lettres et d'y répondre. Cela fait, tournez le dos au Palais-Bourbon comme à vos éditeurs, reprenez votre mentalité de jadis et allez, pendant quelques mois, vagabonder à la mer ou en montagne.

Un médecin naturiste n'aurait pas formulé une ordonnance plus adéquate à mon état que celle qui tombait des lèvres du célèbre professeur montpelliérain.

Tandis qu'il parlait ainsi à ma grande joie, le mot « vagabonder » fit surgir dans mon esprit les plus doux souvenirs de ma vie errante.

(*A suivre.*)

PAUL VIGNÉ D'OCTON.



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

LA LIGNE D'ENVIRON 60 SIGNES OU ESPACES... 5 fr.

Les réponses aux annonces domiciliées au bureau de la revue doivent être insérées dans une enveloppe timbrée portant le numéro de l'annonce (ce numéro doit être inscrit AU CRAYON, *afin de pouvoir l'effacer). Cette enveloppe doit être adressée, sous une seconde enveloppe, à la direction de* Naturisme.

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

PENSIONS NATURISTES

A LA CAMPAGNE comme chez soi, 8 km Vittel, site rêvé, parc belle vue, ombrages, chambres donnant sur campagne, électricité, 25 fr. p. j. *Cure d'Air du Bosquet, Belmont, p Bulgnéville* (*Vosges*).

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) N° 2, Lavandou. Adr. télégr. : Provence, Le Lavandou.

La syphilis est curable. Et le malade ? Aussi.
IRENE JALABERT
LA CROIX HORIZONTALE
ROMAN DE DEUX GUERISONS
La magistrale réponse d'une femme à Baudelaire.
Si le grand poète avait connu ces fruits du mal,
il n'aurait jamais écrit ses « Fleurs du Mal ».
Un fort volume de 248 pages. — Prix : 20 francs
Dépôt général : LIBRAIRIE UNIVERSUM, 33, rue Mazarine, Paris

LOCATIONS

Dame vég.-nat.-théos. ch t. p. local ds gde propr. b. sit., A.-M. ou Var, vue mer, soleil, fruits, légumes variés. Ecr. *Naturisme*, N° 524.

VENTES

NATURISTES, je vends 7.000 fr. au lieu de 11.000 fr. terrain 250 m. Physiopolis, bordure Seine, avec arbres et clôture. Emplacement unique dans partie la plus élevée de l'île, abritée des inondations, au sud-est, ensoleillé toute la journée. La propriété donne droit canotage gratis. — Ecrire : *Pesseaud, 114, rue de Rennes, Paris* (6e).

TENTE fibro-ciment toute récente, à Villennes, bien agencée, conditions avantageuses — Ecrire : *Fonvielle, 97, rue Lafayette, Paris.*

A VENDRE PAVILLON
3 p et porche vitré, 1.500 m terrain, à Brévannes. Prix : 35.000 fr., facilités. Convient à naturiste, garde d'enfants, cure repos.
Ecrire à *Estour, Solliès-Pont* (*Var*).

MARIAGES

J. h. étr., nat., instr., très sentim, dés. épouser p. affection j. f. nat. 20-25 a., belle et très morale. Ecr. av. photo à *Naturisme*, N° 522.

BORDEAUX, monsieur bien, belle sit., cherche j. femme d'absol. moralité, tr. sport., vue mariage. Ecr. urg. : *Dupont, 43, c. Pasteur.*

DEMANDES D'EMPLOIS

Très bonne COUTURIERE, ex-prem., dés. place femme de chambre-couturière. — *Gotland, Lorbin, par Fontenay-le-Comte* (*Vendée*).

OFFRES D'EMPLOIS

DOCTORESSE, même malade, 25-35 ans environ, demandée pour Institut Naturiste Côte d'Azur. — Ecrire à *Naturisme*, N° 523.

ETABLISSEMENTS NATURISTES

« AUX NATURISTES », pl. Guynemer, Roc. Bella, Nice. Institut de régénér. par culturisme et végétar. Succès quotid. Notice s. dem.

Naturistes d'Héliopolis
Pour le transit et le ravitaillement, adressez-vous au Dépôt du Ravitaillement et du Transit d'Héliopolis (en face la jetée). — Cavalier, au Lavandou.
Prix modérés.

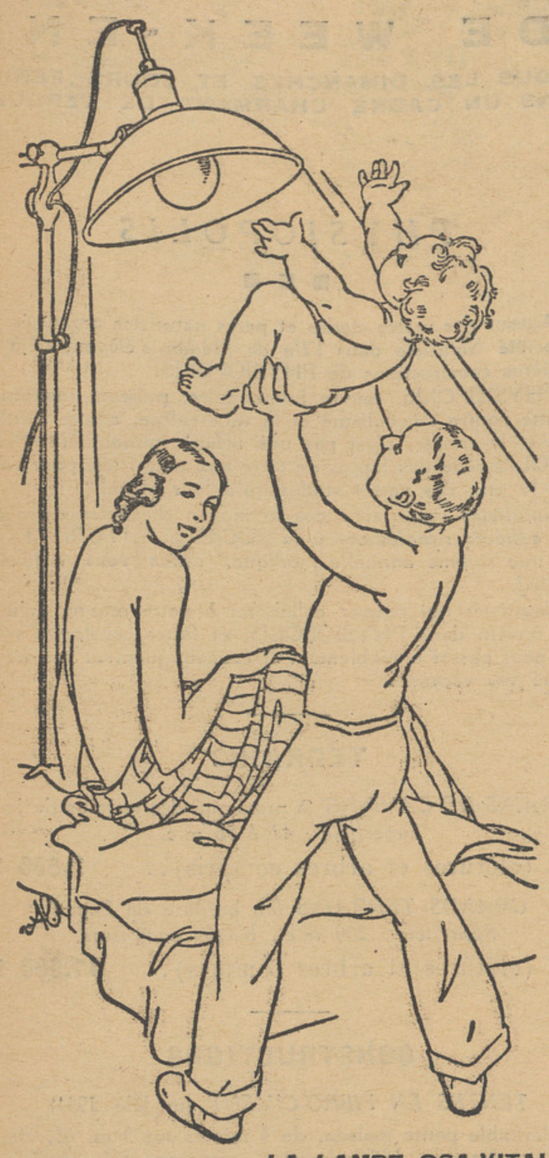
DIVERS

NATURISTE demande collaboration pécuniaire pour édition de : « Allo, le bonheur frappe à votre porte ». M. René Viviani écrivait à l'auteur que « ces vérités, émises sous une forme originale et attachante, devraient être enseignées ; elles permettent à chacun de vivre en parfait accord avec les lois immuables de la Nature, tout en évitant ses erreurs, lesquelles sont d'ordre instinctif et sexuel. »
Ecrire à *Louis Dangé, Quettehou* (*Manche*).

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.

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

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)

BULLETIN D'ABONNEMENT A

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

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

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

Nom : .....

Adresse : .....

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

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

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

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

(1) Rayer les mentions inutiles.

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

CANOËS INDIENS
(DIX MODELES)

Les plus en vogue — Fabrication française irréprochable

CHAUVIÈRE-NAVAL 40, av. de la République PARIS

« PRO VIDA »

Publication écrite en espagnol pour les naturistes

REVUE MENSUELLE

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

Prix : 20 centavos
Abonnement annuel : 2 dollars

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

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

ABONNEZ-VOUS A « NATURISME »

C'EST VOTRE INTERET

POUR VOUS CONVAINCRE, FAITES CE SIMPLE CALCUL :

50 numéros à 1 fr. 25 font..... 62 fr. 50
Un abonnement d'un an coûte.. 40 fr.

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

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

ET CHAQUE JEUDI SANS AUCUN DERANGEMENT VOUS RECEVREZ VOTRE JOURNAL !

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

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

Le gérant : AUGUSTE CHAUVETON.

POUR FAIRE PROVISION DE SANTE
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.

Madolin

172, RUE MARCADET — MARCADET 06-47

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

LES PRODUITS ALIMENTAIRES NATURISTES
des docteurs G. et A. Durville

AMANDES
Se consomment au naturel. Amandes douces, grosses, triées. . . . . Les 500 gr. 20 »

AROMATES
Aromatisez vos légumes dans votre assiette. Mélange étudié de plantes aromatiques. Le sachet de 30 gr. 3 60
Saupoudreuse en verre moulé, bouchon métal . . . . . 10 »

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

BISCOTTES NATURISTES
Farine complète . . . . . Le paquet de 500 gr. 5 »

BISCOTTES NATURISTES AU PICARDAN
Fines, légères, levées au ferment de raisin. Les 500 gr. 12 »

BISCUITS NATURISTES AUX RAISINS
Farine complète, raisins secs, pâte sablée par l'emploi du « Naturiste », corps gras végétal. Biscuit tendre et friable . . . . . Les 500 gr. 6 »

BLE GERME EN FLOCONS
Blé germé et éclaté, amandes, farine complète, pour le petit déjeuner du matin . . . . . Les 500 gr. 8 »

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

COUSCOUS NATURISTE
Semoule de blé dur d'Algérie. Se cuit à la vapeur en deux fois. Ajouter en dernier lieu du « Naturiste », corps gras végétal . . . . . Les 500 gr. 5 »

CORPS GRAS VEGETAL « LE NATURISTE »
Pur, simple, neutre (sans acidité), à l'exclusion de toute graisse animale. Pour la cuisine . . . . . Les 500 gr. 6 »

FLOCONS D'AVOINE
Pour le petit déjeuner du matin, convient à tous les âges . . . . . Les 500 gr. 3 50

GALETTES DE BLE GERME
Le biscuit essentiellement naturiste . . . . . Les 500 gr. 6 »

GERMOIR
En tôle étamée, pour faire germer le blé à domicile, et le consommer cru . . . . . L'appareil 25 »

HUILE D'OLIVE
Faite de fruits mûris à l'arbre, et écrasés au naturel. Transparence verte à cause des cellules de chlorophylle . . . . . Les 500 gr. 9 »

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

JUS DE RAISIN FRAIS
« *Picardan Doré, Réserve Naturiste* ». La cure de raisin mûrs et sucrés. Jusqu'au 1er septembre, une seule couleur : rouge . . . . . Le litre 10 »
La demi-bouteille 6 »

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 et Colombes.

Le *samedi*, à Bezons, Sartrouville, Maisons-Laffitte, Poissy, Villennes, Saint-Germain, Le Vésinet, Chatou, Rueil, Nanterre.

MALT NATURISTE
Mélange étudié de malt d'orge et de malt de riz. Farine très diastasée à saupoudrer sur tous les aliments, notamment les féculents, dans l'assiette. Les 250 gr. 5 »
Saupoudreuse, verre moulé, bouchon plastique et hermétique, étudié pour l'emploi du malt . . . . . L'unité 14 »

MARMITE NATURISTE
Pour la cuisson des légumes. Premier modèle . . . . . 115 »
Deuxième modèle, plus grand . . . . . 145 »

MIEL AROMATIQUE NATURISTE
Garanti pur aux aromates (lavandes) . . . . . 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 NATURISTE INTEGRAL
Fait de l'intégralité d'un blé donnant W 115. Aliment de grand feu . . . . . Le pain 2 »

PAIN NATURISTE COMPLET
Comme ci-dessus, mais étendu de son poids de farine blutée. Aliment des citadins . . . . . Le pain 2 »

PATES ALIMENTAIRES NATURISTES
Faites de farine complète. Nouilles, macaronis, coquillettes . . . . . Le kilog 9 »

RIZ NATURISTE
Non décortiqué, avec la totalité du péricarpe. Les 500 gr. 3 »

SUCRE DE CANNE
Avec ses gommes et la partie incristallisable du sucre. Importation directe . . . . . Les 500 gr. 2 90

SOLEILS NATURISTES
Noix de coco, amandes, miel, farine complète. Dessert, et aliment de toute heure . . . . . Les 500 gr. 8 »