

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

. Naturisme : le grand hebdomadaire de culture humaine / directeur : Dr André Durville ; rédacteur en chef : Dr Gaston Durville. 1931-08-27.

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° 166-167

TOUS LES JEUDIS — 1 fr. 25

JEUDIS 27 AOÛT ET 3 SEPTEMBRE 1931

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE



SOMMAIRE

	Pages
Bruits et potins.....	2
Bienfaits ou méfaits du soleil.....	2
Comment j'ai appris à manger.....	3
Dextrinisation.....	4
Quelques précisions sur la « Chiropractic ».....	5
Les idées de nos lecteurs.....	5
Le Centre Naturiste d'Héliopolis.....	6 et 7
Vos maladies, nos conseils.....	8
Comment lire le caractère et les prédispositions maladies.....	8
Les légumes verts, rouges et blancs.....	9
La musique enregistrée.....	9
Communiqué de Madolin.....	9
Informations diverses.....	9
Le Cinéma.....	10
Les éditions de « Naturisme ».....	10
Petites annonces.....	10

BRUITS ET POTINS

UNE HISTOIRE DE BRIGANDS

Le journal hebdomadaire italien « La Domenica del Corriere » a publié dernièrement un de ces dessins colorisés dont certains illustrés français ont — Dieu soit loué ! — également le secret. Celui qui nous intéresse représentait des hommes et des femmes, deminés, s'efforçant de rassembler leurs vêtements et s'enfuyant, le regard agrandi par la terreur, devant quelques paysans qui, les yeux réverbérés à souhait, les poursuivent à coups de bâton.

La légende qui accompagne la gravure nous apprend ceci : « Dans un bois voisin de la fameuse abbaye de Mont-Cassin, un groupe de naturistes — hommes et femmes — avait instauré depuis quelque temps la vie au grand air et en costume très succinct. Les paysans du lieu crurent tout d'abord qu'il s'agissait de malades ayant besoin d'une cure solaire, et ils les laissèrent faire ; mais ensuite, informés des buts « naturistes » de la colonie, ils firent irruption avec des cailloux et des bâtons, et les malvenus (sic) durent s'enfuir à toutes jambes. »

Nous voudrions bien savoir ce que la « Domenica del Corriere » entend par « but naturiste »...

En tout cas, si les paysans italiens s'étaient attaqués aux athlètes que sont en général les naturistes de Physiopolis, il est probable que, malgré leurs cailloux, leurs bâtons et leurs yeux-réverbérés-à-souhait, ils fussent retournés à leur logis clopin-clopant, après avoir subi une fessée mémorable.

BETISE HUMAINE

C'est une nouvelle mode que de grands magasins cherchent à lancer : On porte, suspendue à un collier, une petite tortue vivante, dont la carapace a été perforée sur chacune de ses facettes, pour y fixer des brillants plus ou moins précieux.

Ne pourrait-on pas trouver quelque chose de moins barbare, de moins cruel ?

Est-ce donc ainsi que l'homme prétend prouver sa supériorité sur les « autres animaux » ?

Il serait si facile, pourtant, d'éviter à de pauvres bêtes ces tortures inutiles...

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'Île des Naturistes

PUBLIE LES INFORMATIONS NATURISTES DU MONDE ENTIER
PARAIT LE JEUDI SUR DOUZE A SEIZE PAGES

Peut être mis entre toutes les mains

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

Secrétaire général : PIERRE AUDEBERT

Direction-Administration :

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

Imprimerie-Ateliers :

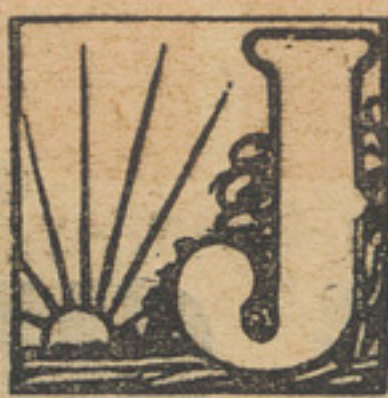
24, rue d'Alleray, PARIS (15^e) — Téléphone : Vaugirard 06-83

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



AU CRIBLE, LE/ IDÉE/!

BIENFAITS OU MEFAITS DU SOLEIL



Al partiellement passé au Crible, dans le précédent numéro, l'article écrit dans l'Œuvre par Jean-José Andrieu, sous le titre : « Le soleil est-il bienfaisant ou dangereux ? », article à arguments unilatéraux, concluant contre la cure héliothérapique. Continuons aujourd'hui à examiner cet article.

« Il est de mode, déclare Andrieu, de s'exposer au soleil, de se brunir la peau, de faire du nudisme. Beaucoup de personnes s'imaginent que, par là, elles font provision de santé pour l'hiver. Cherchant à me documenter sur cette brûlante question, je rencontre, comme par hasard, un des hommes qui connaissent le mieux le pourquoi et le comment des coloris animaux et végétaux : mon ami le physiologiste Charles Laville, lequel m'entraîne dans son laboratoire... »

Oui, Monsieur, comme vous le dites avec raison, l'héliothérapie est venue à la mode ; ce nous est un remerciement des efforts que nous faisons depuis vingt ans déjà. Seulement, je me vois obligé de vous signaler que vous avez tort de confondre héliothérapie et nudisme ; l'héliothérapie, son étymologie l'indique, ne se fait pas à l'ombre ; tandis qu'il y a des nudistes qui ne pratiquent que sous plafond (voir le groupe Kock, à Berlin) ; et leur épiderme est bien pâle.

Je vous signale, M. Andrieu, que les praticiens qui suivent les naturistes sur un stade de plein vent m'apparaissent comme étant plus aptes que les gens de laboratoire à donner un avis sur les effets bienfaisants ou malfaisants des curés de soleil ? Mais passons.

Or donc, voici Andrieu dans le laboratoire, et qu'est-ce qu'on dit de la cure de soleil, dans ce laboratoire ? Voici :

Si vous vous exposez au soleil, vous donnez un coup de fouet à votre circulation sanguine ; vous accélérez votre respiration ; votre vie « est soumise à une accélération momentanée, d'où usure rapide de certaines substances ; c'est un surcroît de travail pour le foie, qui se congestionne plus ou moins. » Et Laville aurait ajouté : « Cela saute aux yeux, d'ailleurs. »

Ce qui me saute aux yeux, à moi, c'est qu'on peut dire beaucoup de bêtises, quand on interprète de travers des expériences.

Les faits exacts sont les suivants :

1° Au cours d'un bain de soleil normalement conduit, la circulation s'avive, les échanges respiratoires s'amplifient, l'organisme augmente l'intensité de ses combustions. Ceci veut-il dire qu'il y ait nécessairement « coup de fouet et usure rapide » ? Nullement. Les excitations bien dosées entretiennent la vie ; il n'y a que celles qui le sont mal qui détériorent. Qu'est-ce qu'un arthritique ? C'est un individu qui ne brûle pas assez et qui, par conséquent, s'empoisonne par ses déchets. Mettez-le correctement au soleil ; sa nutrition va se faire de façon plus énergique, il va comburer les matériaux alimentaires absorbés en excès, brûler son urée, son acide urique, transpirer ; résultat : nettoyage des profondeurs, désacidification des humeurs, disparition des phénomènes rhumatismaux, augmentation des forces ; ceci, n'a rien du coup de fouet qui use. Et, si l'alimentation est sévèrement naturiste, et si l'on fait la culture physique ou le travail manuel copieux qui convient, le résultat est plus parfait encore.

2° Que le foie subisse une poussée congestive au cours d'une cure solaire, rien d'extraordinaire

à cela ; c'est connu : pour brûler ses déchets l'organe fait un effort de travail ; cet effort se traduit par une augmentation, minime d'ailleurs, et passagère, du volume de son lobe gauche. Cette augmentation de volume, minime et passagère, non seulement n'est pas dangereuse, mais elle est un stade nécessaire, un stade de guérison ; elle est la même réaction qu'on observe à Vichy ou à Carlsbad chez les hépatiques en cours de cure d'eau ; elle signifie que la cure réussit. La poussée congestive de début bien franchie, le foie ira très bien, il sera nettoyé. Il se trompe donc grossièrement celui qui considère comme un plus mal la poussée congestive des débuts de la cure héliothérapique.

Dire que le bain de soleil donne des coups de fouet, c'est un peu comme dire que le bain d'eau est une noyade. Bien sûr qu'il y a des gens qui se noient, comme il y a des gens qui sont victimes de coups de soleil. Si un tuberculeux s'ensoleille à tort et à travers, il fait de la fièvre, maigrit, crache du sang et va plus mal. Ceci n'empêche que le bain de soleil est un remède de premier ordre, tout comme le bain d'eau. Il faut apprendre à s'ensoleiller comme il faut apprendre à nager.

La stimulation douce qu'apporte à toute nutrition une séance bien faite d'héliothérapie est aussi salutaire que celle qu'apporte un repas bien ordonné, une douche bien appliquée, ou une culture musculaire bien mise au point : elle est facteur de désarthritisation. Pendant mon séjour dans l'Île du Levant, je viens de constater une fois de plus qu'à mesure que les peaux de nos naturistes deviennent de bronze sous le bain de soleil les rhumatismes, après avoir, d'ordinaire, momentanément augmenté, rétrocedent rapidement, les gros ventres, les cuisses grasses fondent, les nutritons se réparent, et la jeunesse revient.

« Sous l'action du bain de soleil, continue Andrieu, une quantité de nos globules rouges se détruisent... On détruit plus vite, donc il faut fabriquer plus vite... Puisqu'on a usé des globules rouges, on s'anémie... »

Ah ! non, Monsieur, nous ne sommes pas du tout d'accord ; le soleil n'a rien d'anémiant. Ce qui anémie c'est de se calfeutrer ; c'est de ne pas assez voir le ciel, c'est de ne pas recevoir la quantité de rayons lumineux solaires à laquelle a droit notre peau.

Venez donc voir nos beaux gars qui terrassent en slip sous le ciel bleu méditerranéen ; vous verrez s'ils sont anémiques. Que les faces pâles qui suivent vos doctrines de laboratoire viennent donc avec nous débrousser le maquis, nous verrons qui fait plus d'ouvrage.

La destruction des globules rouges, sous l'action du soleil, elle existe, mais, vous n'en avez compris ni les causes, ni le but.

A huitaine nous reparlerons peut-être de cela.

Docteur GASTON DURVILLE.

En raison des vacances annuelles de notre personnel, le numéro de « Naturisme » du jeudi 3 septembre sera supprimé.

LE PROCHAIN NUMÉRO
DE « NATURISME »
PARAITRA

LE JEUDI 10 SEPTEMBRE

DE TOUT... DE PARTOUT

SANTÉ ET MASTICATION

COMMENT J'AI APPRIS À MANGER



SIMPLE aveu : j'avais dépassé la cinquantaine que je ne savais pas encore manger. Je faisais comme la plupart des gens, c'est-à-dire je mettais des aliments dans ma bouche, leur donnais quelques coups hâtifs de mâchoire et les avalais au plus vite. Mes repas étaient bâclés en un quart d'heure. C'est, paraît-il, le temps des meals à New-York — comme à Paris, d'ailleurs — car il me suffisait de voir la façon de manger de mes voisins de restaurant : partout ils avaient l'air de chercher à battre des records de vitesse.

Or, un jour, en lisant une revue anglaise, j'appris que mon défaut, auquel je devais fatiguer d'estomac et mauvais état de santé, s'appelait à Londres *doctor's bolting habit*, en français : *habitude qu'à le docteur d'engloutir la nourriture sans la mâcher*. Quelle surprise ! Comment donc ? Houley-Street ne sait pas manger de manière plus normale, plus rationnelle, que Liméhouse ?... Le docteur anglais lui-même fait comme moi ?... Et le docteur français aussi, peut-être ?... Et je continuai à souffrir sans chercher à détruire la cause du mal.

Mais un autre jour, me trouvant à Vevey, en Suisse, je vis dans la grande salle à manger du palace une table immense autour de laquelle étaient rangés en cercle un nombre assez grand de convives. Placé sur un surtout, au centre de la table, trônait un métronome balançant rythmiquement son levier. Les mangeurs ne le quittaient pas des yeux. A chaque temps marqué par l'instrument, chacun donnait un coup de mâchoire. Quand le métronome s'arrêtait, les bols alimentaires étaient tous avalés à la même seconde. C'était amusant et un peu ridicule. Je m'imaginais que ces gens-là appartenaient à une secte d'illuminés. On m'expliqua que c'étaient des *fletcheristes*.

Je n'apprendrai à aucun des lecteurs de *Natu-*

risme qui fut ce Fletcher, fondateur de la doctrine en faveur de la bonne digestion, qu'il a édictée en cinq commandements que voici :

- 1° Attendre l'appétit ;
- 2° Consulter l'appétit dans le choix des aliments ;
- 3° Mâcher l'aliment de manière à en retirer tout l'élément nutritif, et laisser le bol alimentaire s'avalier de lui-même ;
- 4° Consacrer au repas toute la durée qu'il réclame ; ne jamais se presser ; se rappeler toujours que l'on mange et s'absorber systématiquement dans cette opération en n'y admettant aucun trouble ;
- 5° Enfin, se persuader que tout repas est un acte décisif de la vie et l'accomplir de telle sorte qu'il réponde invariablement et totalement à son but.

Lorsque j'eus connaissance de ces préceptes et des effets salutaires de leur application, je résolus de réformer mon *bolting habit* à moi. Mais comment m'y prendre ? C'est plus difficile qu'on ne le croit... Les mamans nerveuses ne devraient pas donner des taloches à leurs gosses afin de les faire se dépêcher pendant qu'ils mangent... J'avais beau essayer de compter les coups de mâchoire, cela n'allait bien que jusqu'à la troisième bouchée, puis, brusquement, je redevenais distrait ; j'oubliais ma consigne, et recommençais à donner du fil à retordre à mon appareil digestif.

Non, compter ne me réussissait guère. Je m'étais fixé, suivant la nature des mets, tantôt le standard 45, tantôt le standard 70 ; et quelquefois je comptais jusqu'à 100 et au delà. Mais que c'était monotone !...

Comme je n'aurais pas pu suivre attentivement le bras d'un métronome, objet extérieur, il me fallait un moteur, un régulateur attrayant, et intérieur.

J'eus alors l'idée, pour m'assurer une bonne mastication, de scander mentalement, syllabe par syllabe, les premiers vers du *Songe d'Athalie*, ou bien encore de fredonner une chanson que le célèbre Paulus chantait en 1880 sur un rythme de marche. Un air syncopé de jazz-band venait aussi à mon aide. Mais tout cela ne parvenait pas encore à me faire observer, comme je l'aurais voulu, le dogme fletcherien.

Mais voici qu'un soir je me dis :

— Tu vas créer toi-même ton propre rythme. Il est en toi-même. Trouve-le. Lie-le intimement à sa fonction. Tu dois savoir ce que tu fais, où tu en es, avant, pendant et après... Ecris tes vers, note ta chanson...

Depuis lors, je me sers des tercets suivants uniquement rimés de syllabes sonores, et traitant du sujet :

Si tu veux être bien bâti,
Si tu veux être bien loti,
Tu dois manger au ralenti.

Surtout, ne mange pas beaucoup.
Car tu pourrais mourir du coup
Si tu t'en fourrais jusqu'au cou.

Mange des pâtes et des fruits,
Des légumes verts, crus ou cuits,
Et bois de la belle eau du puits.

Pour vivre vieux, mâche longtemps ;
Les effets en sont épatants,
Ils font atteindre les cent ans !...

Et, lorsque ces quatre-vingt-seize syllabes ne suffisent pas, j'ajoute ce tercet naturiste :

Pour avoir une belle peau,
Ote jusqu'au moindre oripeau
Et cours au soleil sans chapeau !...

J'ai persévéré, et je me porte beaucoup mieux. Voilà !

URBAIN MÔ.



EN PREMIERE PAGE...

(Dessin de LEC.)

LA FLEUR HUMAINE

QUAND LES PLANTES NE PEUVENT, EN SE DEPLAÇANT, ALLER VERS LE SOLEIL, ELLES INCLINENT LEURS TIGES VERS LUI, ELLES TOURNENT VERS LUI LEURS FLEURS, ELLES ECARTENT LEURS FEUILLES EN UNE NAPPE AUSSI VASTE QUE POSSIBLE, QUI RECEVRA UN MAXIMUM D'EFFLUVES BIENFAISANTS ■ LES PLANTES POUSSÉES AU SOLEIL NE SONT-ELLES PAS PLUS TRAPUES, PLUS VIGOREUSES, PLUS VERTES QUE CELLES QUI POUSSENT À L'OBSCURITÉ ?

L'HOMME, LUI AUSSI, SUBIT DE LA FAÇON LA PLUS INTENSE L'ACTION DE LA LUMIÈRE SOLAIRE ■ LE SOLEIL TOMBANT SUR NOTRE PEAU NUE EST NON SEULEMENT UN GARANT DE JOIE ET DE RECONFORTS IMMÉDIATS, MAIS AUSSI ET SURTOUT UN DES MOYENS LES PLUS MERVEILLEUX POUR ENTREtenir NOTRE SANTÉ ET POUR REPARER NOS TARES.

COMME L'A DIT MICHELET : « DE TOUTES LES FLEURS, C'EST LA FLEUR HUMAINE QUI A LE PLUS BESOIN DE SOLEIL »...



LA GYMNASTIQUE PAR ETIREMENT

Tendre et tordre sont les deux grands principes de cette méthode.



POUR RESTER JEUNE

Tout naturiste qui se respecte doit pouvoir réaliser cet exercice

PAGES 6 ET 7 LISEZ L'ARTICLE SUR HELIOPOLIS ET PUISEZ TOUS RENSEIGNEMENTS EN PAGE 12



LA SANTÉ PAR LES PLANTES

LE PROBLEME DE L'ALIMENTATION

DEXTRINISATION



OUS avons vu que ce qui compte le plus en matière de boulangerie est de laisser au pain les ferments naturels du grain en germination. Ce sont eux les principaux ouvriers qui permettent au germe de se nourrir de l'amande du grain, jusqu'à ce qu'il ait atteint l'âge adulte, c'est-à-dire qu'il soit devenu nouvelle plante.

Les ferments transforment donc en une sorte de lait les réserves amylacées, qui sont à ce point nutritives et actives que le germe arrive à pousser en quelques heures ses racicules, puis sa tige.

En insistant sur le rôle et l'importance des ferments, la théorie naturiste de l'alimentation cherche donc à substituer aux moyens détournés de la boulangerie courante les procédés de bon aloi de la nature qui opèrent d'eux-mêmes l'hydrolise et la saccharification des amidons, c'est-à-dire l'inter-version nécessaire à une bonne assimilation.

La panification directe est la réalisation de cette idée générale.

Nous avons vu qu'une première conséquence de ce procédé était de rendre le pain beaucoup plus soluble et par conséquent, beaucoup plus digeste. Certains éléments le deviennent deux fois plus, d'autres trois fois plus, d'autres cinq fois plus. C'est là une preuve palpable de l'intérêt qu'il y a, dans toutes les questions alimentaires, à suivre le processus naturel.

Une autre conséquence est que la cellulose des enveloppes et les membranes cellulaires sont transformées par dextrinisation.

La boulangerie courante ignore l'élément cellulosique, en ce qu'elle l'arrache par des procédés mécaniques et l'écarte bien vite de la blanche farine, par crainte de corrompre la couleur de celle-ci. La cellulose s'est, de plus, acquise bien mauvaise réputation en se faisant traiter d'indigeste.

Il est en effet impossible de demander au travail de meunerie plus qu'il ne peut matériellement fournir. Arracher est une chose, obtenir un travail moléculaire en une autre. Tant que l'attention des chercheurs n'a pas été dirigée sur ce point particulier de la dextrinisation des enveloppes, le problème était insoluble et les « issues » demeuraient étrangères au pain. Notre point de vue naturiste, au contraire, sauvegarde l'élément cellulosique, car il a un rôle prépondérant dans la mécanique de la digestion. Son contact avec la muqueuse intestinale provoque les mouvements péristaltiques qui brassent le bol alimentaire et lui fraient son chemin vers son aboutissement logique.

Cette gymnastique naturelle est d'autant plus nécessaire quelle est une des conditions essentielles de la bonne digestion. Un esprit libre ne s'accommode que d'un corps libre. En d'autres termes, nous pouvons dire que le pain cellulosique est un synonyme de « ventre plat ».

Mais la cellulose, comme les autres constituants du grain de blé, a besoin d'être transformée, d'être dextrinisée. Ce travail ne peut se faire que par le canal de plusieurs diastases qui, seules, possèdent les réactions capables de s'opérer. La méthode naturiste de panification directe est donc logique avec elle-même en reniant le grain du meunier qui ne peut rien, pour le livrer au travail de la germination qui, lui, peut tout.

Les conséquences, du reste, ne se font pas attendre ; sous l'action de la cytase, les cellules

d'aleurone et de l'embryon, qui sont les plus riches en ferments divers, vont s'ouvrir et bientôt envahiront toute la masse du grain au fur et à mesure que la germination poursuivra son cours. Alors se solubiliseront les matières protéiques des couches périphériques qui sont collées sous la membrane extérieure. Celles-ci eussent été irrémédiablement perdues si les ferments ne les avaient libérées de leurs assises cellulosiques, comme un prisonnier de ses chaînes. Répétons en passant que c'est la raison pour laquelle nous obtenons un pain bien plus riche en sels minéraux solubles que le pain commun. Ces sels sont d'autant plus précieux qu'ils sont les électrolytes de notre organisme, c'est-à-dire la recharge constante de notre potentiel qui contrôle notre activité cellulaire. Remarque d'autant plus importante qu'il s'agit de notre pain quotidien, qui est le mortier dont nous construisons notre maison, et que, de toutes les céréales, le blé est la plus riche en sels minéraux sans lesquels on ne peut que rétrograder.

La cellulose n'est pas une ennemie, mais au contraire une grande amie. La malice consiste à la mettre de son côté et non pas contre soi en employant les moyens adéquats. Ce sont les ferments qui, seuls, peuvent la solubiliser, car, dans la panification directe, elle est effectivement solubilisée.

A ce sujet, nous nous permettons de citer le cas d'un éminent professeur à qui nous montrions notre pain et qui émettait des doutes sur la présence de la cellulose. Il prit une loupe, puis une autre plus forte encore, enfin un microscope, après quoi il déclara que la cellulose n'était pas visible. Il avait tout à fait raison, la cellulose n'est pas visible dans le pain naturiste par panification directe. Restait la preuve par le réactif. Il mit du pain dans un bain d'acide phosphorique qu'il fit bouillir, de façon à en augmenter la concentration. Bientôt il aperçut le précipité de la cellulose qui révélait sa présence. Celle-ci était donc présente, mais les ferments l'avaient complètement dissociée, solubilisée et intervertie.

Ceci nous montre une fois de plus que les organismes vivants se développent et évoluent sur

un autre plan que la chimie minérale. Leur travail silencieux et quasi inaperçu contraste étrangement avec les procédés brutaux auxquels a recours notre science de réactions chimiques. L'évolution de la vie met en œuvre des forces considérables qui doivent travailler pour nous et non pas contre nous, sinon nous dépenserons dans cette lutte impossible nos énergies vitales, sans pour cela arriver à un bon résultat.

La germination du grain se traduit en effet par une dépense considérable d'énergie qui se manifeste notamment par une élévation de température et une pression considérable. Nous avons, plusieurs fois, fait la comparaison de ce phénomène avec le baril de poudre et la petite allumette, cette dernière représentant les ferments prêts à faire exploser l'amande du grain, soit le baril de poudre. Cette image n'est pas forcée et nous paraît bien répondre à la réalité. La cellulose est une chaîne, une entrave qui ensache le germe et sa réserve alimentaire, à l'image d'un paquet solide et bien ficelé. Que les liens se rompent, et le contenu se répand d'autant plus que sa tendance naturelle est d'évoluer vers une sorte de lait, de liquide sucré. Cette évolution est fort active, puissante et rapide. La partie la plus longue du travail paraît bien être la désintégration de la cellulose. On y aide mécaniquement par la trempe, c'est-à-dire par la saturation du grain en eau. Celle-ci pénètre par osmose, gonfle les tissus, les distend et leur apporte un complément d'oxygène qui est l'élément indispensable à toute combustion. Toute fermentation est conditionnée par la chaleur et l'humidité. Une fois celle-ci amorcée, elle se précipite, car elle est elle-même exothermique et présente les caractères d'une vraie combustion. La molécule d'eau se décompose et se fixe sur les tissus par combinaisons variées avec les éléments constitutifs, dont notamment le carbone, qui est à la base de toute formation organique. La grande affinité que le carbone et l'oxygène ont entre eux se manifeste, suivant les circonstances, en une infinité de corps différents, très voisins les uns des autres, mais néanmoins différents.

La dextrinisation est l'une de ces formations, mais elle se situe vers la fin de l'évolution ; elle est très longue à s'accomplir.

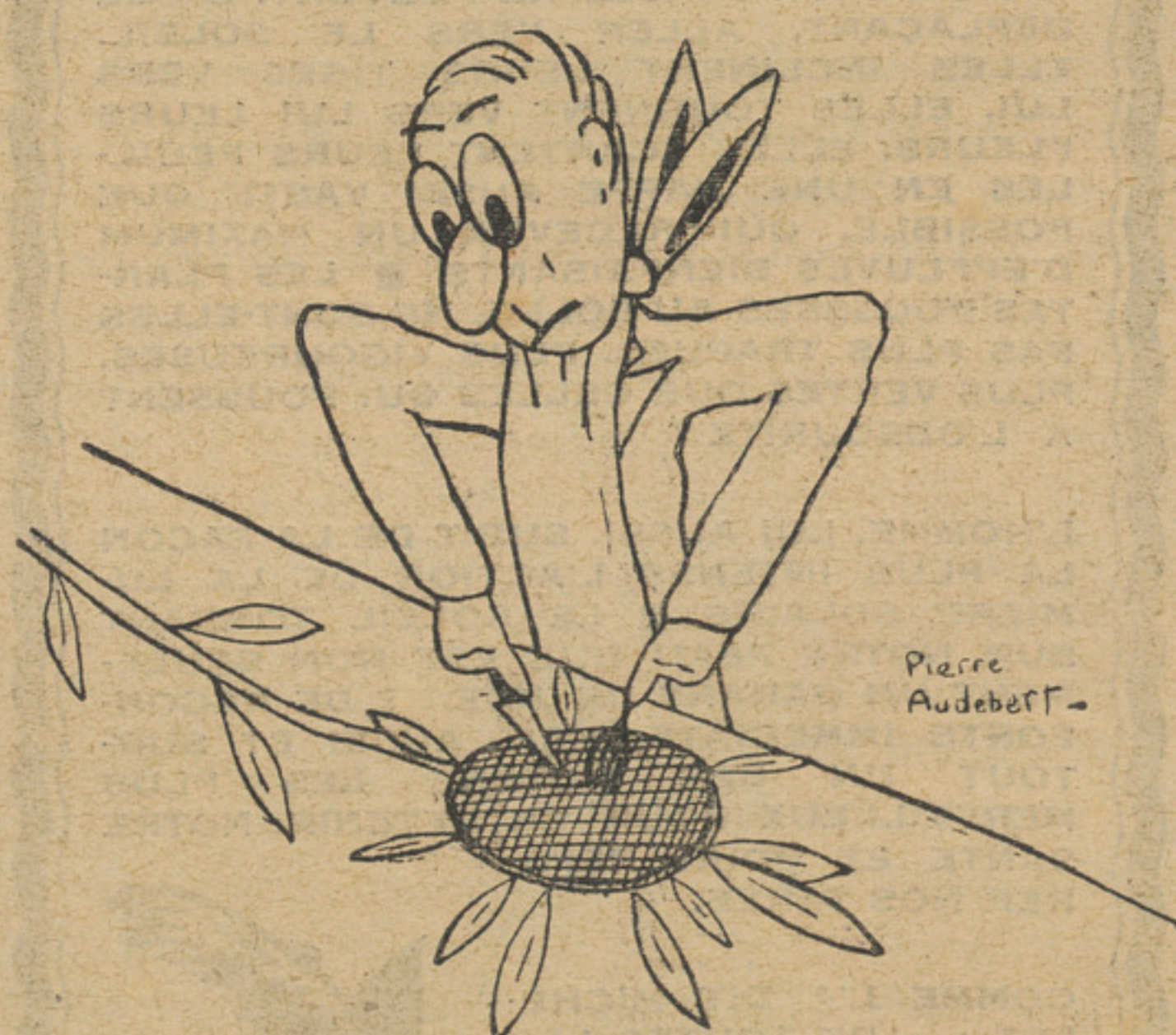
C'est du reste une des raisons pour lesquelles la panification directe qui a, depuis longtemps, tenté bien des esprits, n'a pas été réalisée plus tôt à cause de la difficulté qu'il y a à conduire l'opération.

L'essentiel est de dissiper la légende du pain blanc qui s'oppose au pain cellulosique. L'analyse que nous avons précédemment donnée, ne laisse aucune place au doute. Le pain naturiste par panification directe rend assimilables, les libérant de leurs chaînes, une grosse quantité de protéines et de sels minéraux qui, sinon, eussent été inutilisés ou partiellement utilisés. Ce sont justement le germe et les couches périphériques du grain du blé qui sont les plus riches en vitalité pour notre organisme. Cette récupération est donc doublement importante.

La preuve, du reste, est facile à faire : il n'est qu'à consommer le pain étudié et réalisé suivant la conception naturiste et juger de notre forme, ensuite, principalement au point de vue de notre état nerveux.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

UN INSENSE (Dessin de P. Audebert)



Le nouvel adepte qui s'est mépris sur la manière de pratiquer la cure de soleil.

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



LE NATURISME ET LA SCIENCE

UNE CONCEPTION NOUVELLE

QUELQUES PRÉCISIONS SUR LA « CHIROPRACTIC »

A la suite du « Crible » du docteur Gaston Durville intitulé : « Pensons à notre harmonie vertébrale », et paru dans « Naturisme » du 11 juin 1931, le major H.-L. Hardy a bien voulu écrire pour nos lecteurs l'intéressant article qui suit.



Si nous examinons attentivement le merveilleux mécanisme qu'est la machine humaine, nous remarquons que tous les tissus du corps baignent dans une lymphe d'où notre sang tire les sucs, sels et essences nécessaires à la vie et que tous nos organes ont leur fonctionnement assuré par le système nerveux dont les branches principales (ou nerfs rachidiens) sont reliés à la moëlle épinière qui, partant du cerveau, va jusqu'à l'extrémité inférieure de notre colonne vertébrale qui l'encastre, la soutient et la protège tout à la fois.

Cette colonne vertébrale est constituée d'une façon remarquable. Elle comporte, chez l'enfant, trente-trois os. A la maturité, les neuf os inférieurs se soudent, de manière à former deux os ; la colonne vertébrale d'un adulte se compose donc de vingt-quatre os, plus le sacrum et le coccyx. Ces os sont superposés verticalement, mais non pas perpendiculairement, car ils forment quatre courbes pour permettre toutes les flexions utiles. Ils sont séparés par une matière cartilagineuse, sortes de tampons dits *disques intervertébraux*, qui assurent l'élasticité de toute la colonne.

Douze paires de nerfs émanent directement du cerveau, et, par des ouvertures pratiquées entre chacune des vertèbres sur les côtés de la colonne — ouvertures qu'on a appelées *trous de conjugaison* — sortent trente et une paires de nerfs principaux dits *nerfs rachidiens* qui émanent directement de la moëlle épinière à laquelle ils relient les différents *plexus*, d'où sortent les vaisseaux nerveux plus ténus qui se divisent ensuite en d'innombrables ramifications atteignant toutes les cellules du corps.

Notez que deux vaisseaux sanguins très importants passent également par ces mêmes ouvertures ou trous de conjugaison. Donc, il est important que la forme, c'est-à-dire l'espace qu'elles offrent au passage de ces nerfs et de ces vaisseaux, soit toujours suffisante pour permettre non seulement au sang, mais encore au *flux nerveux*, de circuler librement, en pleine abondance, de façon à assurer le fonctionnement normal, la vie en un mot, de toutes les cellules du corps ; tant que rien ne viendra diminuer l'espace réservé par la Nature dans ce but, tous les tissus du corps seront nourris, animés et fonctionneront normalement ; *il s'en suivra que l'être sera en bonne santé.*

Mille accidents auxquels nous sommes tous exposés et auxquels bien peu d'entre nous échappent, dans le cours de l'existence, affectent plus ou moins la symétrie de ces ouvertures ; mais la Nature veille et, pendant le repos de la nuit, tous nos tendons, nos muscles et les ligaments qui maintiennent les vertèbres se détendent (le corps même s'allonge imperceptiblement, permettant à nos vertèbres de glisser à nouveau automatiquement dans la position voulue) et les trous de conjugaison reprennent leur forme, rendant aux vaisseaux, qui s'étaient trouvés comprimés, serrés, coincés, l'espace qui leur est nécessaire ; le sang et le flux nerveux circulent en abondance, de sorte que nos foulures, nos lumbagos ne nous occasionnent qu'une gêne passagère qui disparaît au bout de quelques heures, ou tout au moins quelques nuits, de repos absolu.

Si pourtant, malgré le repos, en raison de l'importance du choc, du coup, du faux mouvement ou de la chute survenus, les vertèbres restent dans la nouvelle position, c'est-à-dire hors de l'alignement ou de la position exacte voulue par la Nature, qu'advient-il ? Il y a beaucoup de chances pour que la douleur locale ressentie au moment de l'accident diminue progressivement et disparaisse totalement ; *et c'est là le danger*, car nous cessons d'être avertis, nous ne sommes plus en garde contre les conséquences possibles — que dis-je ? Inévitables — et dont la source, la cause va demeurer inconnue et ne sera pas dévoilée au praticien qui, un jour, tôt ou tard, mais *sûrement* sera appelé pour soigner des symptômes ou effets pathologiques causés par l'accident depuis longtemps oublié.

Les os vertébraux n'étant pas revenus à la position nécessaire, permettant d'assurer aux ouvertures dits trous de conjugaison leur forme primitive et de rendre aux vaisseaux et nerfs rachidiens qui les traversent l'espace qui leur est indispensable, ceux-ci demeureront serrés, comprimés, coincés, et cesseront de porter à tous les tissus du corps et aux organes qu'ils desservent la quantité de flux nerveux nécessaire à leur bon fonctionnement ; dans un temps plus ou moins éloigné, selon le degré de résistance dû à la force de vitalité et à

l'âge de la personne, des malaises se déclareront. Les symptômes ne seront d'ordinaire que des étourdissements, des nausées, des maux de tête, de la constipation, etc. Les effets s'accroîtront peu à peu, les malaises dus au coincement des nerfs nourriciers de fluide vital des organes s'aggraveront et la personne sera dite en état de maladie.

C'est alors que le médecin est appelé pour soulager le malade qui, ignorant l'importance des accidents anciens, si légers qu'ils soient, ou bien même les ayant totalement oubliés, n'y fera point allusion ; le praticien le plus dévoué ne pourra donc qu'appliquer les méthodes médicales qui lui ont été enseignées à l'Ecole de Médecine ; il tentera de soulager les douleurs éprouvées par son patient, à l'aide de stimulants ou de laxatifs, selon qu'il lui paraîtra que les organes ont trop ou pas assez d'activité ou d'action ; mais il ne pourra que retarder plus ou moins l'échéance souvent fatale du mal dont il aura enrayé les effets, mais qui continuera sournoisement et se manifestera de nouveau par d'autres symptômes et par des effets de plus en plus graves...

Pour guérir une maladie, il faut d'abord en connaître la cause et l'art de l'éliminer.

L'examen de la colonne vertébrale, à l'aide de moyens que la science a mis, depuis quelques années seulement, à la disposition des thérapeutes, révèle que fort peu sont demeurées dans l'alignement et la juxtaposition voulue par la nature, et que les plus légères subluxations vertébrales sont la cause de la majorité des malaises ou maladies dont souffrent les humains.

La science chiropratique repose entièrement sur ce principe ; utilisant les rayons X elle expose ces subluxations à la vue du praticien, et, à l'aide d'un appareil ingénieux nommé *neucalomètre*, qui contrôle la pression exercée sur le ou les nerfs (comme le stéthoscope révèle l'action du cœur et le sphygmomètre mesure la pression du sang) elle découvre la source du mal et s'attache d'une façon pratique et sûre à l'éliminer.

L'art du chiropraticien (ou chiropracte) consiste à éliminer la cause du mal en s'efforçant de replacer les vertèbres dans leur position naturelle avec le seul aide de ses mains et d'une façon anodine, c'est-à-dire sans causer de souffrances au malade et sans faire aucun diagnostic du mal, ni examen d'autres parties du corps, quels que soient la maladie, l'âge ou le sexe du patient.

Le chiropracte n'entreprend pas de soigner les maladies ; il laisse ce soin aux docteurs en médecine. Il ne pratique jamais d'opération. Il n'endort pas le patient, il ne le magnétise pas. Il ne pratique ni l'électrothérapie ni l'hydrothérapie. Il ne fait pas usage de piqûres opiacées ni de sérums, vaccins ou anti-toxines. Il n'exerce pas d'autre profession que celle de chiropracte, qui exige seulement une connaissance exacte de la structure vertébrale du corps humain et une pratique de l'art de replacer, sans douleur pour le malade, la ou les vertèbres dont le plus léger déplacement obstrue la circulation du flux nerveux dans le corps, par suite du coincement qu'exerce le trou de conjugaison déformé sur le nerf rachidien intéressé.

De même que l'a dit le père de la chirurgie, Ambroise Paré : « Je le pansai, Dieu le guérit » le chiropracte a le droit de dire : « Je le rajustai, la Nature l'a guéri ».

H.-L. HARDY,
Major U. S. A. ret'.

LES IDÉES DE NOS LECTEURS

LETTRÉ OUVERTE A H. DE M...

Vous demandiez un jour à Barrès, disant que les préjugés tiennent chaud, la permission d'avoir un peu froid. Cela nous permet d'être surpris quand vous dites, dans l'avant-propos à une nouvelle édition d'une de vos œuvres : « L'idée de retour à la vie physique et naturelle, prêchée de tout temps, et hier encore en France de la façon la plus raisonnable par Georges Hébert, recouvre aujourd'hui les ridicules et les malpropretés du naturisme. »

Nous avons bon caractère et nous vous passons les « ridicules », quoique... (Récemment, dans une allée du Jardin d'Essai, quelqu'un suait sur son « papier » ; il donnait bien du mal à la ceinture de son pantalon. Des naturistes qui passaient, alertes malgré la chaleur, se sont interdit de le trouver « ridicule ». On est indulgent quand on ne souffre point.)

Il est plus difficile de vous pardonner les « malpropretés ». Vivre au grand air, dans un costume assez sommaire, quand c'est possible ; aimer l'eau et le soleil ; manger peu, choisir ses aliments ; s'abstenir de café, d'alcool ; marcher, courir, danser : c'est là le naturisme, qui n'a aucune malpropreté à cacher. C'est le retour à la vie physique et naturelle prêché en France par les docteurs Gaston et André Durville, de la façon la plus raisonnable. Vous pourriez vous en convaincre en parcourant quelques numéros de « Naturisme », que l'on trouve partout.

Que le naturisme serve de prétexte à certains détraqués pour on ne sait quelles « malpropretés », c'est possible. Mais il n'en est pas moins, malgré sa vulgarisation de plus en plus étendue, un facteur de santé physique et morale qui nous paraît indispensable à la réforme de la société, à laquelle nous aspirons comme vous.

Cette critique du naturisme, signée « Tartempion », nous aurait moins émus.

M. et C. L., Alger.



UNE GRANDIOSE REALISATION

LE CENTRE NATURISTE D'HÉLIOPOLIS

NOTRE NOUVELLE ORGANISATION - ON COMMENCE LES TRAVAUX - DECOUVERTE DE LA PREMIERE SOURCE - LE PROBLEME DES CONSTRUCTIONS EST RESOLU

Au cours d'un séjour de quelques semaines à l'île du Levant, nous venons de procéder à une réorganisation générale de notre Centre Naturaliste. Des modifications profondes ont été apportées à la composition du personnel, un vaste programme de travaux a été envisagé et immédiatement commencé, le problème des constructions a reçu une solution logique. Bref, après la période d'indécision de ces derniers mois, on se met avec ardeur au travail. Dans cette île infiniment belle, sous un ciel toujours bleu, au cœur d'une végétation d'une richesse inouïe, d'où s'élève le chant des cigales, Héliopolis va sortir de terre et devenir le bienheureux Eden, tant attendu, des Naturalistes mondiaux.

Voici les principaux éléments de notre nouvelle organisation :

PROGRAMME GENERAL D'ORGANISATION

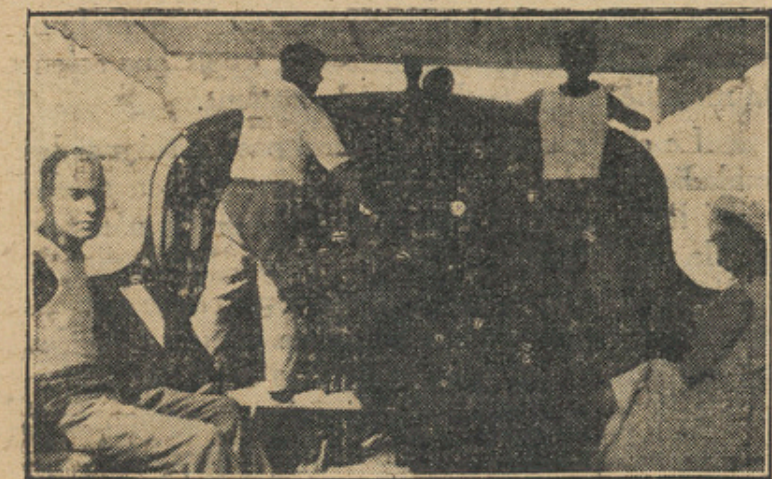
Notre nouveau programme d'organisation de l'île du Levant est maintenant fixé avec précision dans ses moindres détails.

La Société des Îles d'Or

Une décision restait à prendre vis-à-vis de la Société des Îles d'Or, propriétaire du domaine des Arbousiers et locataire de l'Etat pour le reste de l'île. Nous attendions les événements pour savoir si nous devions quitter la Société ou en provoquer la dissolution, et, dans l'un et l'autre cas, réaliser nos apports. En raison des gros intérêts que conservent les naturalistes sur la totalité de l'île du Levant, il nous a paru impossible d'abandonner la Société des Îles d'Or. Après une étude approfondie, nous avons décidé de prendre en main, personnellement, sa direction effective. L'un de nous (docteur André Durville) ajoute sans délai à sa fonction d'administrateur-délégué, celle de directeur général et sera présent dans le Centre naturaliste du 2 au 14 de chaque mois, jusqu'à réalisation complète du programme envisagé. En son absence, M. Petit, promu au poste de directeur-adjoint, aura pouvoir pour expédier les affaires courantes. M. Bernier, l'actif ingénieur auquel la Société doit l'immense travail déjà réalisé de près de 70 kilomètres de chemins défrichés, prend la direction des travaux de viabilité du Domaine. M. Rippert, le distingué architecte qui, en quelques mois, a réalisé la tâche ardue d'organisation du chantier, de confection des plans et devis nécessaires à l'édification des bungalows et à la réfection des ruines, assume personnellement la direction de l'entreprise générale.

La nouvelle Société Héliopolis

Aucune modification n'est apportée à notre projet concernant la formation de notre nouvelle Société Héliopolis. Bien que nous conservions la direction générale de la Société des Îles d'Or, il nous a paru nécessaire de maintenir notre décision de grouper les naturalistes futurs porteurs d'actions attributives de terrains en un groupe distinct, ne procédant à aucune opération commerciale. Les statuts sont en cours de rédaction et, ainsi que prévu, nous ferons apport à la Société Héliopolis, dès sa constitution, du domaine de l'Ayguade.



A BORD DU BEN-UR

TENTE FIXE

1 pièce de 3 m./3 m. Porte-fenêtre. Grillage d'aération supérieur. Dallage en ciment. Toit débordant. Solidité et étanchéité absolues. Tous terrassements compris. Prix forfaitaire : 3.300 fr. (La tente fixe est recommandée pour 1 personne, chambre d'amis supplémentaire, cabine de bord de mer, etc.).

guade qui nous sera incessamment vendue par la Société des Îles d'Or.

Les sommes versées par nos acquéreurs, à raison de 625 fr. par terrain de 5.000 fr. vont, sans aucun délai, ainsi qu'il était prévu, être affectées à une caisse spéciale, pour réaliser la viabilité du domaine (routes carrossables, recherches des sources, etc., etc.).

La Société d'Entreprise des Îles d'Or

Tous les naturalistes qui avaient retenu des actions des autres filiales précédemment prévues, reportent en masse leurs souscriptions sur la Société d'Entreprise qui se constituera seule, ainsi que nous l'avons expliqué dans les précédents numéros de cette Revue. Nous engageons très vivement les souscripteurs qui ne nous ont pas encore fait connaître leur décision à cet égard à nous fixer de toute urgence. Nous conseillons par la même occasion aux nombreux adeptes qui avaient l'intention de souscrire, et auxquels nous avions conseillé d'attendre que la situation s'éclaircisse, à se hâter de nous faire parvenir le bulletin joint à ce numéro, car le capital est bien près d'être couvert. Très prochainement, l'émission sera close.

L'heure des réalisations

Après quelques semaines de discussions stériles, l'ordre est enfin rétabli et la situation assainie. L'heure des jalousies, des haines, des calomnies est passée.



LA SOURCE SALVATOR : PREMIER COUP DE PIOCHE

Celle des réalisations est venue. Fraternellement unis dans la même conception d'un idéal élevé, tous les naturalistes nous tendent la main. Nos trois sociétés, sous une direction unique, vont s'attacher à la grande création du Centre naturaliste. En toute sérénité, en toute confiance : travaillons.

PROGRAMME GENERAL DES TRAVAUX

Désireux de concentrer la totalité de notre activité sur le domaine des Arbousiers, nous avons décidé d'y installer, dans le plus bref délai possible, le Centre naturaliste. C'est là, en effet, que se trouve, tant que l'Etat ne nous aura pas conféré son appui en augmentant nos droits sur le reste de l'île, la véritable base saine et sûre de l'œuvre que nous entreprenons. Mais il fallait, pour cela, que nous confierions au domaine des Arbousiers la viabilité indispensable à l'activité qui va s'y concentrer. Entr'autres choses, il fallait :

- 1° Chercher les points d'eau et les mettre en valeur ;
- 2° Rendre carrossable le chemin principal allant du port aux Arbousiers et en faire une véritable route stratégique ;
- 3° Assurer le ravitaillement et construire des restaurants et des bureaux ;

4° Apporter une solution logique au délicat problème de l'entreprise et commencer les constructions ;

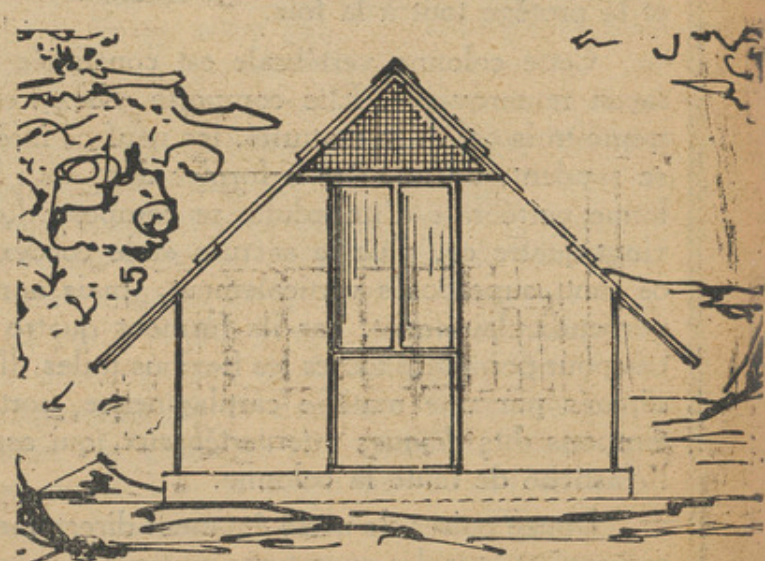
On capte la première source à l'Ayguade

Autant pour répondre aux informations tendancieuses répandues de tous côtés dans le dessein de discréditer notre œuvre que pour permettre la concentration naturaliste dans le domaine des Arbousiers, notre premier soin a été de chercher les points d'eau principaux du domaine de l'Ayguade.

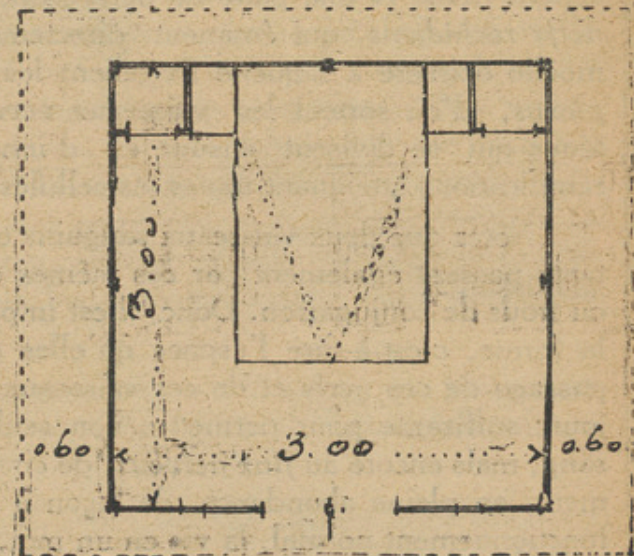
Les premières heures de travail nous ont permis de délimiter avec précision de nombreux points d'affleurement des nappes profondes. Nos équipes, concentrées sur l'un de ces points, environ à la jonction de la cote 40 avec le vallon de l'Ayguade, à près de 300 m.

de la mer, ont capté la première source. De l'avis de nos services techniques, un puits de quelques mètres de profondeur creusé à cet endroit, sera intarissable et susceptible d'alimenter la population du vallon. Cette source a été baptisée source « Salvator » du nom de l'ouvrier qui a donné le premier coup de pioche. Les travaux de forage du puits ont été immédiatement commencés ; ils se termineront dès que la dynamite nous aura débarrassés des roches qui gênent encore le forage en profondeur.

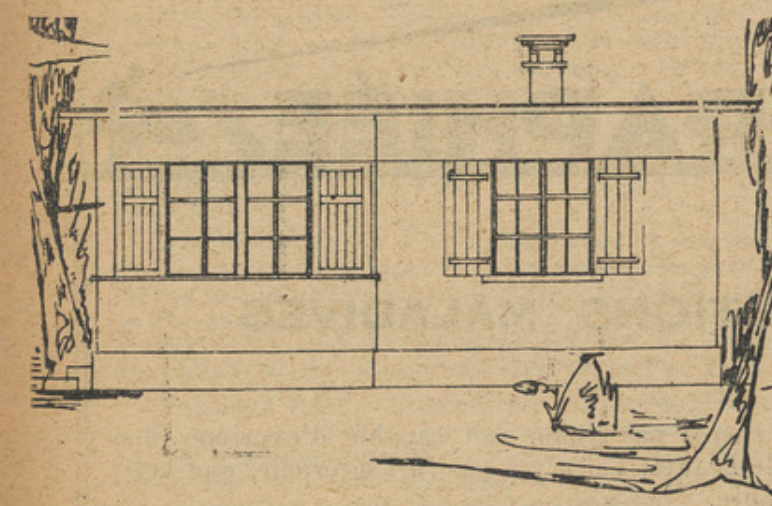
Un deuxième point d'affleurement a été délimité plus près de la mer à 200 m. du premier, au niveau de la cote 15. Il semble devoir débiter également une grosse quantité d'eau. Cette source prendra le nom de source « Einaudi ».



FAÇADE DU BUNGALOW N° 1



PLAN DE LA TENTE FIXE EN « CELOTEX »



FAÇADE DU BUNGALOW N° 3

NATURISTES PROPRIÉTAIRES, COMMANDEZ DE SUITE VOTRE BUNGALOW

Nous ne saurions trop engager les naturalistes propriétaires de terrains dans l'île du Levant, qui ont déjà choisi leurs parcelles, à commander, sans le moindre délai, leurs bungalows. Ils bénéficieraient ainsi du prix de série provisoirement consenti par notre architecte, M. Rippert, dans le but d'épuiser les contrats actuellement passés avec les entreprises. Nous engageons, dans le même but, les acquéreurs qui n'ont pas encore fixé leur choix sur une parcelle de terrain, à se hâter de le faire. Le matériau adopté pour les différentes constructions est le « celotex », produit américain de 1^{re} choix, se présentant sous forme de panneaux d'environ 10 m/m d'épaisseur. Le « celotex » est doué de très hautes qualités techniques : grande solidité, étanchéité parfaite, excellentes propriétés isolantes, très belle apparence. Les tentes fixes sont en panneaux de « celotex » à simples parois, montés sur charpente métallique. Les bungalows sont à doubles-parois, espacés l'un de l'autre d'une dizaine de centimètres et montés sur charpente métallique des acières de Rombas. Les fondations sont en béton de ciment avec pierres concassées. Les toits sont en terrasses, à doubles-parois, débordantes de 40 cent. La hauteur de plafond est de 2 m. 80. Les bungalows ont une apparence très coquette et leur durée est considérable si l'on prend soin des enduits extérieurs. Le sol est cimenté.

Six modèles de série sont offerts aux propriétaires. En voici les caractéristiques principales (des plans et devis détaillés sont adressés gratuitement sur demande).

BUNGALOW N° 2

1 studio de 3 m./4 m.
1 cuisine formant chabrière de 3 m./3 m. 80.
Véranda de 1 m. 80/3 m. 25.

Prix : 19.500 fr.
Peut loger 3 personnes.

BUNGALOW N° 3

1 studio de 3 m. 85/4 m. 15.
Cuisine de 3 m./3 m. 85.
Chambre de 3 m./3 m. 85.
Véranda de 1 m. 80/3 m. 85.

Prix : 29.000 fr.
Peut loger 5 personnes.

BUNGALOW N° 4

Studio de 3 m. 25/3 m. 85.
2 chambres de 3 m. 85/4 m.
Cuisine de 3 m. 85/2 m. 80.
Véranda de 1 m. 80/3 m. 85.

Prix : 39.600 fr.
Peut loger 6 personnes.

BUNGALOW N° 5

Hall de 3 m. 50/3 m. 85.
3 chambres de 3 m./3 m. 85.
Cuisine de 3 m./3 m. 85.
Salle de bains, toilette, w.c., véranda de 1 m. 80/3 m. 85.

Prix : 49.000 fr.
Peut loger 8 personnes.

D'autres points d'eau ont été signalés par notre ingénieur au niveau de la cote 60, en plein centre du domaine de l'Ayguade et dans le vallon de la Pointe, dans la partie N.-O. du domaine.

Des sources seront d'ailleurs convoquées en septembre pour fixer les meilleurs points de forage.

Mais, d'ores et déjà, nous sommes en mesure d'affirmer que le domaine comptera au moins six à sept points d'eau à fort débit.

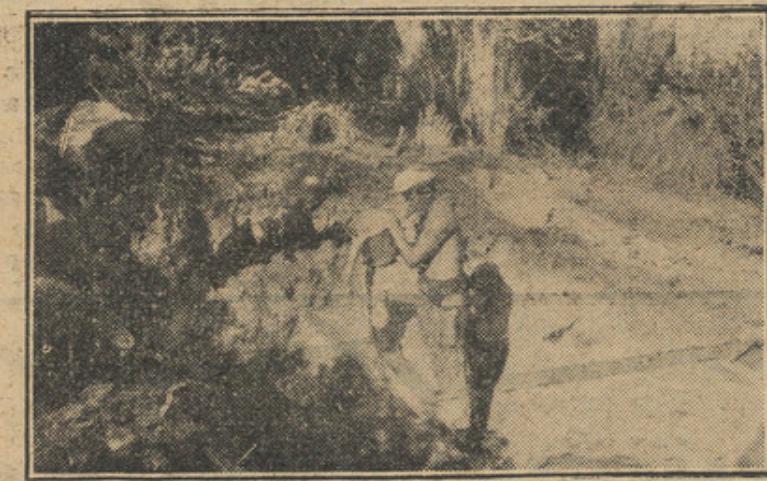
Dès que les principaux puits seront forés, nous envisagerons, si nécessaire, la construction d'un vaste réservoir aux environs du fort des Arbousiers où les eaux pourraient être concentrées et d'où elles se répartiraient à proximité de chaque propriété.

Viabilité de la route stratégique conduisant du Grand-Avis au Fort

Une équipe d'ouvriers terrassiers vient d'être affectée à la route qui assure la liaison entre le port du Grand-Avis et le domaine de l'Ayguade et travaille à la rendre carrossable. Dans trois mois au maximum, les voitures circuleront librement sur cette route qui va être dessouchée, élargie, redressée, et, par endroits, empierrée.

Ravitaillement de l'Ayguade

Une camionnette automobile vient d'être achetée par nos soins. Elle entrera en service dans l'île du



APRES QUELQUES HEURES : L'EAU APPARAÎT

Levant vers la fin de ce mois, dès que nos services maritimes en auront effectué la livraison. Elle assurera le transport des bagages et, provisoirement, des personnes du port à l'Ayguade et vice-versa.

Deux restaurants et un magasin d'approvisionnement, ainsi que les bureaux de nos trois sociétés, seront construits dans le domaine : ils entreront en service pour fin février au plus tard.

On commence les constructions

Grâce à l'activité de M. Rippert, architecte accrédité par nous, l'épineux problème de l'entreprise a reçu une solution logique et on commence à construire. Le « celotex », matériau américain de premier choix, constitué de fibres de canne à sucre compressées a été adopté, après des essais coûteux qui ont abondamment prouvé sa solidité à toute épreuve, ses excellentes qualités thermiques et son étanchéité parfaite, malgré sa légèreté.

Les tentes fixes, véritables petits bungalows de 3 m. sur 3 m. seront construites en panneaux de « celotex » fixés sur armature métallique. Chaque tente comprendra une porte-fenêtre fermant au cadenas, un grillage d'aération supérieur et un sol bétonné. Elles seront absolument étanches, résistantes à tous les vents, fraîches en été et chaudes en hiver.

Les bungalows de série seront construits avec double-paroi de « celotex » séparés par un matelas d'air d'une dizaine de centimètres d'épaisseur, montés sur une carcasse métallique résistante. Les toitures seront en terrasses à double-paroi. Le sol sera cimenté.

Les bungalows appartiendront à cinq types différents (de 1 à 5 pièces) ; nous en donnons en bas de page la description et les prix.

Les premières constructions sont en cours de réalisation dans le domaine de l'Ayguade. Le vieux fort des Arbousiers va être relevé et transformé en habitation particulière : à l'heure où nous mettons sous presse, il a été débarrassé de ses vieux matériaux, sa citerne a été curée et on travaille à la charpente de sa couverture.

Un bâtiment en ruines situé sur l'ancienne batterie des Arbousiers est devenu la coquette maison d'habitation d'une des personnalités parisiennes les plus en vue.

Un bungalow de 4 pièces a été commandé au croisement de la route du Grand-Avis et du chemin de l'Ayguade ; il sera affecté, dès l'hiver prochain, à un restaurant naturaliste.

Un second restaurant va être construit en plein centre du domaine.

Plusieurs autres bungalows ont été commandés par des naturalistes propriétaires, et leur construction va être incessamment commencée.

Une première série de tentes fixes vient d'être mise en chantier.

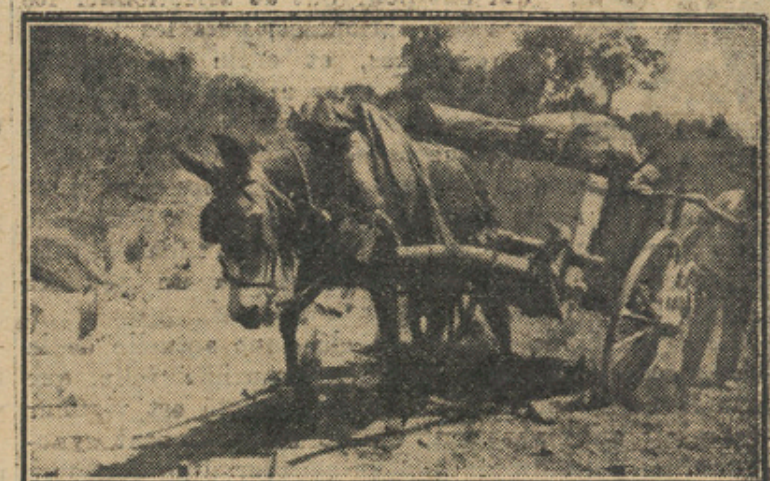
Un gros effort financier a été réalisé, mais l'agglomération de l'Ayguade se dessine et, pour le printemps prochain, de nombreux toits d'Héliopolis sortiront du maquis.

Dans nos réalisations, une étape vient d'être victorieusement franchie. La seconde commence. Elle est pleine des plus belles promesses, car les fondations que nous venons d'établir sont saines et durables. Amis de notre idéal qui, jusqu'ici, nous avez prodigué votre concours moral, le moment est venu d'associer vos efforts aux nôtres.

Participez à nos réalisations dans la mesure de vos moyens ; sympathisants, profitez des conditions avantageuses actuelles, et souscrivez un terrain ; propriétaires de l'Ayguade, commandez sans délai votre construction pour en bénéficier au printemps prochain ; épargnants, retenez des actions de la Société d'Entreprise.

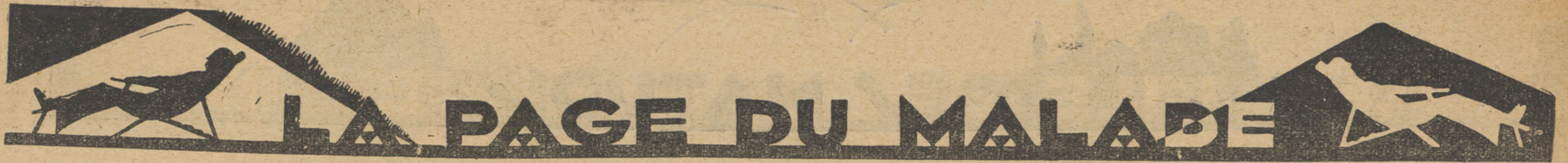
Vous vous glorifierez, un jour prochain, de compter au nombre des fondateurs de l'œuvre d'Héliopolis.

D^r G. et A. DURVILLE.



NINE. LA MULE D'HÉLIOPOLIS. A L'OUVRAGE

Délai de livraison : 60 à 90 jours. — Conditions de paiement : 25 % à la commande ; 65 % en cours de travaux ; le solde à la livraison. — Dans les prix ci-dessus ne sont pas compris la peinture intérieure, l'appareillage de l'eau, de l'électricité, ni le matériel sanitaire. Il restera aussi à étudier l'évacuation des eaux et des w.-c. par fosses autoseptiques ou fosses collectives. L'ensemble de ces travaux accessoires pourra se traiter également à forfait. — Adresser toute demande de renseignements, de plan, de devis et toute commande au docteur André Durville : du 2 au 14 de chaque mois, à l'île du Levant, du 16 au 30 de chaque mois, 24, rue d'Alleray, Paris (15^e).



POUR VOUS GUERIR

VOS MALADIES --- NOS CONSEILS

LE PLACARD DE VOTRE POIGNET
EST-IL UN NŒVUS ?

Demande. — Mad. A. L., abonnée, Htes-Alpes. — J'ai depuis ma naissance sur la main et le poignet une plaque de couleur vineuse. Depuis deux ans l'endroit est enflé ; je sens une gêne à tous les mouvements de la main. Quand je travaille, si je lave, ou simplement si j'ai froid, la région malade gonfle davantage. On m'a traitée pour du rhumatisme, pour de la synovite chronique. Rien ne m'a soulagée. Un spécialiste de Marseille a voulu me plâtrer le poignet. Au toucher on sent un amas dur, qui se déplace sous la peau. Cela ne risque-t-il pas de devenir cancéreux ? J'ai pris des bains de soleil ; sous cette action, le gonflement a diminué, mais le poignet reste ankylosé. Faut-il faire de l'électricité ? Ou alors, que me conseillez-vous ?

Réponse. — Votre affection est-elle un nœvus ? Il semble que oui. Y a-t-il complication articulaire d'origine rhumatismale ? C'est vraisemblable. En tout cas les amas sous-cutanés dont vous parlez incitent le clinicien prudent à donner le conseil de faire un traitement sérieux. Nous ne ferions pas d'électricité. Nous aimerions voir avant de vous donner une orientation précise, Venez.

SAVOIR ALLER DOUCEMENT
A L'ALIMENTATION NATURISTE
POUR N'AVOIR PAS A REGULER

Demande. — Mad. Boyer, naturiste, à Alger. — Grande admiratrice de l'œuvre Durville j'ai voulu évoluer très vite vers l'alimentation strictement naturiste. Je me suis mise aux fruits crus, à la salade crue. Résultat, après deux mois : crise d'entérite. J'ai supprimé ceux-ci. Améliorée j'ai consommé les produits Madolin (pain complet, qui est excellent, etc.), au bout de huit jours, nouvelle rechute. J'aimerais avoir votre avis. Sais-je condamnée pour toute ma vie à farine blanche et pain blanc. L'adré... irradiée est-elle vraiment aussi assimilable que son vendeur le dit ?

Réponse. — Laissez donc de côté toute drogue, dont l'adré..., même irradiée ; cherchez la santé dans la seule observation des lois de Nature. Là seulement est la vie.

Vous avez sûrement un tube digestif très détérioré ; vraisemblablement votre estomac est abaissé, votre foie insuffisant et votre intestin enflammé. Ce qui vous convient, c'est le régime pour grosses tares

de notre Cure Naturiste ; du moins suivez ce régime en phase d'intolérance digestive, de gros malaises, de constipation, de langue sale, d'entérite ; puis, dès que vous commencerez d'aller mieux, insensiblement prenez le régime pour tares moyennes, lequel comporte des crudités (salades crues, fruits crus). Mieux vous êtes, plus vous pouvez bénéficier des légumes et fruits crus. Au début de la reprise du régime « cru » choisissez les celluloses les plus tendres (laitue...) et les fruits particulièrement doux (raisin, reine-claude). En phase de grosse difficulté digestive : pain blanc. Dès que vous allez mieux : moitié pain blanc, moitié complet. Quand vous irez bien : pain complet uniquement. Il est vraisemblable que vous ne tolérerez jamais le pain intégral.

LE
YAOURT
CHEZ SOI
AU PRIX DU LAIT
Brochure gratuite sur demande

COMPAGNIE YALACTA
Siège: 26 Rue Caulaincourt
PARIS-18^e
ou
4, Galerie Montpensier
(Palais Royal) PARIS-1^{er}

CONTRE LA CALVITIE PRECOCE

Demande. — Assidu lecteur algérois. — Naturiste convaincu, âgé de 26 ans, atteint d'une calvitie prématurée, sans avoir jamais été malade, j'ai toujours pris mes bains de soleil, en toute saison, la tête découverte, pendant un temps assez long, et même en plein midi, sans jamais avoir pris d'insolation ni ressenti de maux de tête. Croyez-vous que l'on puisse sans crainte, toujours s'exposer ainsi, même pendant les plus fortes journées de l'été ? Existe-t-il un remède naturel pour la repousse des cheveux ?

Réponse. — Chauve à 26 ans : arthritisme héréditaire dont vous ne vous êtes pas défendu à temps. Ce qui ne veut pas dire qu'il soit trop tard. Les bains de soleil que vous prenez peuvent aider à la repousse ; mais, surtout, prenez-en, non pas de loin en loin, mais le plus souvent possible. Si vous pouvez travailler au plein vent et passer vos vacances nu dans un centre naturiste, vous ne tarderez pas à voir du duvet apparaître sur votre crâne. Culture physique quotidienne ; devenez athlète. Ne portez pas habituellement de chapeau. Néanmoins, n'oubliez pas que vous habitez Alger et que le soleil y est lourd. La congestion cérébrale par insolation, ça existe. Graissez le crâne à la lanoline chaque jour. Ne vous lavez pas la tête. Faites de la cure mentale pour porter l'activité nerveuse vers le cuir chevelu. Lisez notre « Cure Mentale » vous y trouverez des observations intéressantes de repousse des cheveux. Alimentez-vous en naturiste. Si votre tube digestif le permet, prenez un plat cru à chaque repas, et, en plus, un dessert de fruit cru.

QUEL MOYEN DE CHAUFFAGE EMPLOYER ?

Demande. — Ergonel, naturiste, à Nantes. — J'installe mon bureau dans mon appartement. J'y travaillerai 8 heures par jour. Quel mode de chauffage me recommandez-vous ?

Réponse. — Le chauffage central apparaît comme étant le meilleur : absence totale d'émanations. En cas d'impossibilité poêle à bois ou à charbon ; ce qui importe le plus au point de vue de la santé, ce n'est pas la nature du combustible : c'est la perfection du tirage. Assurez-vous que la cheminée tire bien, qu'elle ne refoule pas. Ne prenez pas de poêle à combustion lente.



LE CONFÉRENCE STENOGRAPHIÉE

SANTÉ ET BEAUTÉ

COMMENT LIRE LE CARACTÈRE ET LES PREDISPOSITIONS MALADIVES

(CONFÉRENCE DU 10 MARS 1931)



U sujet des annuels concours de beauté, qui ont pour but de sélectionner les beautés nationales, puis les beautés européennes, et enfin les beautés mondiales, nous avions écrit, il y a quelques mois, dans « Naturisme », quelque chose comme ceci :

« Vos beautés, messieurs les organisateurs, sont charmantes ; mais, sans mettre en doute la pureté de leurs lignes, envoyez-les donc un peu à Villennes. Cela leur fera du bien : on leur musclera un peu les épaules ! »

En effet, la conception classique actuelle de la beauté ne rentre pas dans l'idée naturiste telle que nous la comprenons. Pour nous, beauté est vigueur générale ; autrement dit, beauté et santé sont synonymes. Si nous avions à nous occuper d'un concours national ou international de beauté, il n'est pas douteux que nous mettrions en ligne de compte, pour l'appréciation des vraies qualités, non seulement la ligne du nez, de la bouche ou de l'œil, mais l'amplitude de la cage thoracique, la rectitude des tibias, des fémurs, et la bonne qualité de la peau et des muscles.

LES FAUSSES CONCEPTIONS DE LA BEAUTÉ

La conception de la beauté en honneur dans les concours internationaux me fait un peu penser à certains pays, comme, par exemple, l'Arabie, où l'on calcule la beauté de la femme à son poids, ou à certains

pays nègres, où l'on distingue une belle femme à la longueur, à l'amplitude d'une lèvre inférieure sur laquelle on peut mettre une pièce de bois, un plateau ! Cela me fait songer aussi au Japon, où, il y a quelques années encore, la petitesse des pieds constituait un signe d'indéniable beauté.

Sans seulement aller si loin, dans les provinces de France comme la Normandie, le critérium au kilogramme est considéré comme étant le seul valable.

Un jour, à notre clinique de Caen, une dame amena son mari, un homme « hippopotamesque », et nous dit :

— Docteur, mon mari, qui est si beau, est pourtant malade !

Je n'ai pas pu m'empêcher de remarquer :

— Madame, c'est bien de ce monsieur que vous parlez ?

Le pauvre homme était affreusement pléthorique. Il avait deux cous les uns sur les autres, trois mentons et je ne sais combien d'abdomens...

Pour en revenir au concours international de beauté, une des championnes, fort jolie au point de vue traits, apparaissait visiblement comme une enfant tuberculisable, usée par les veillées, d'une pâleur mortelle. Or, si l'on regarde en naturiste, on est obligé d'associer l'idée de beauté à l'idée de santé. Pour ce qui me concerne, beauté et santé m'apparaissent comme deux faces d'une même médaille, dont la beauté serait l'extérieur, et la santé, l'intérieur.

Comme dans la nature tout se tient et tout se lie,

je ne conçois pas qu'on soit capable d'exprimer une véritable beauté, s'il n'y a pas, à l'intérieur, une véritable santé.

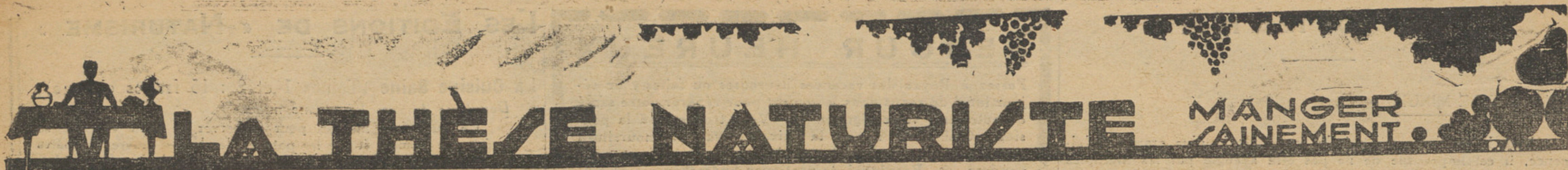
On me dira peut-être, à titre d'excuse, que certains individus, étiquetés athlètes par tout le monde, meurent cependant jeunes, donc qu'ils n'ont pas la vraie santé, quoiqu'ayant la beauté athlétique. C'est qu'il en est des athlètes comme des gens faibles, et que souvent les athlètes, quand ils sont mal nourris, arrivent à être mal construits malgré leurs apparences.

La vraie beauté comporte un ensemble de signes qui se tiennent de très près, et l'athlète qui meurt jeune n'est pas un véritable athlète pour celui qui regarde en anatomiste, car il présente, à coup sûr et de façon très visible, des signes de sa mort plus ou moins prochaine. Au contraire, l'être qui est vraiment dans sa forme naturelle, qui a vraiment vécu une existence normale, s'il est athlète du muscle, doit être aussi « athlète de l'intérieur » : il est bien portant et il est beau.

LA NOTION DU BEAU

Incontestablement, on a habituellement, au sujet de la beauté, des notions fausses, car on a perdu la notion de ce qu'est l'homme normal.

Il est certain qu'à force de vivre dans des conditions anormales, sous nos plafonds trop bas, dans l'air empesté de nos villes, parmi les microbes, sous nos vêtements trop étriqués, malsains, notre conception de la vraie beauté s'est trouvée déformée. (A suivre.)



LA CUISINE SAINES

LES LÉGUMES VERTS, ROUGES ET BLANCS

CHOUX DE BRUXELLES

À éviter en cas de dyspepsie et de fermentations gastro-intestinales ; en tout cas, les éviter formellement s'ils contiennent le moindre corps gras, même végétal.

CHOUX DE BRUXELLES A L'ANGLAISE

Blanchir fortement. Cuire à l'eau salée ; bien égoutter ; servir tels. Bien les mastiquer.

CHOUX DE BRUXELLES A LA CREME

Blanchir ; cuire à l'eau salée ; bien égoutter, sécher au feu, à sec, sans aucun corps gras. Verser très peu de crème fraîche en servant.

CHOUX DE BRUXELLES BONNE FEMME

Blanchir ; cuire à l'eau salée ; bien égoutter ; mélanger à des pommes de terre à l'anglaise. Beurre en servant.

CHOUX DE BRUXELLES AU GRATIN

Blanchir ; cuire à l'eau salée ; bien égoutter et sécher à sec sans corps gras. Verser dessus de la sauce Béchamel et un peu de sauce Mornay. Saupoudrer de fromage râpé. Gratiner au four.

CONCOMBRES

Toujours indigestes, trop riches en eau. Les dyspeptiques s'en abstiendront. Les gens à estomac solide peuvent, de loin en loin, en consommer crus, en hors-d'œuvre, ou cuits farcis (farce végétale : voir *Aubergine farcie*).

CROSNES DU JAPON

CROSNES AUX FINES HERBES

Blanchir ; cuire à l'eau salée ; bien égoutter ; persil haché.

CROSNES SAUTES AUX FINES HERBES

Même cuisson ; égoutter. Sauter ensuite dans très peu d'huile bouillante. Persil haché.

BEIGNETS DE CROSNES

Blanchir. Cuire à l'eau salée ; égoutter parfaitement. Tremper dans la pâte à frire. Prendre la composition par cuillerées qu'on trempe dans l'huile très chaude. Dresser sur serviette, avec persil.

CROSNES A LA CREME

Blanchir. Cuire à l'eau salée ; sauter à l'huile brûlante ; éponger l'excès d'huile ; recouvrir de crème ou de Béchamel claire.

CROSNES A LA MILANAISE

Blanchir ; égoutter. La recette classique veut qu'alors « on étuve au beurre pendant 12 à 15 minutes » ; cette façon de faire rend le crosne moins digestible ; donc, le cuire simplement à l'eau salée (10 minutes) ; bien éponger ; disposer dans une timbale, par couches alternées de gruyère et de parmesan râpés. Cuire au four.

PUREE AUX CROSNES

Blanchir ; cuire (pas trop) à l'eau salée ; bien égoutter. Pour 500 grammes de crosnes, ajouter 125 grammes de pommes de terre cuites à l'eau. Passer le tout au tamis ; dessécher sur feu vif. Ajouter du lait pour ramener à consistance normale ; chauffer ; beurre en servant.

ENDIVES

ENDIVES AU BEURRE

Laver les endives à l'eau froide ; enlever les feuilles extérieures, si elles sont flétries. Porter un litre d'eau à l'ébullition ; saler ; faire bouillir les endives pendant cinq minutes. Jeter l'eau chaude ; laver de nouveau les endives à l'eau froide et les mettre cuire dans un nouveau litre d'eau bouillante. Laisser bouillir pendant vingt minutes. Bien égoutter et disposer dans un petit plat, au bain-marie. Quand les endives sont chaudes, servir, et, sur la table, ajouter une noix de beurre frais.

ÉPINARDS

EPINARDS EN BRANCHES A L'ANGLAISE

Choisir de beaux épinards jeunes et frais ; éplucher, ôter les côtes. Laver. Cuire à pleine eau bouillante salée, sans couvrir (7 à 8 minutes suffisent). Bien égoutter en pressant fortement entre deux assiettes. Il n'est pas nécessaire de hacher, le hachage invitant à ne pas mastiquer. Servir tel. Beurre à part.

EPINARDS A LA CREME

Cuire comme dit plus haut ; presser ; dessécher à feu vif. Ajouter crème fraîche bouillante ; laisser mijoter doucement 10 minutes. Arroser de crème encore, en servant.

EPINARDS AU GRATIN

Cuire comme dit plus haut ; ajouter, pour 500 grammes d'épinards, 60 grammes de beurre et 75 grammes de fromage râpé. Dresser sur un plat à gratin ; saupoudrer copieusement de fromage râpé ; un rien de beurre. Gratiner à four vif.

LAITUE

LAITUE-POMMES DE TERRE-OLIVES

Feuilles de laitue verte crue, pommes à l'eau coupées en rondelles, olives vertes crues dessalées. Mélanger. Sel. Huile.

LAITUE CUITE A L'EAU

Après avoir enlevé les feuilles extérieures, féciler et mettre à l'eau bouillante, à grande eau, pendant dix minutes ; rafraîchir à l'eau froide, presser entre deux assiettes pour extraire l'eau ; ou bien, égoutter sur une passoire. Sel. Beurre à part. Il peut être utile d'arroser de jus de veau ; il est généralement meilleur de ne rien mettre.

(A suivre.) D^r GASTON et ANDRÉ DURVILLE.

LE NATURISME ET LE ART

LA MUSIQUE ENREGISTRÉE

Les nouveautés « Pathé »

Le Téméraire (X 96.044). — Voici un disque admirable. C'est un enregistrement de fanfare, Triompher de cette difficulté technique est déjà rare. Mais ce qui donne à ce *Téméraire* un intérêt spécial, c'est d'être joué par la fanfare authentique du 16^e bataillon de chasseurs à pied. Le rythme accéléré, si spécial à cette arme, gagne les auditeurs. Ils palpitent, ils tressaillent. Une sorte d'enthousiasme joyeux les gagne, tout comme s'ils assistaient à l'allégre défilé des « Diables bleus ».

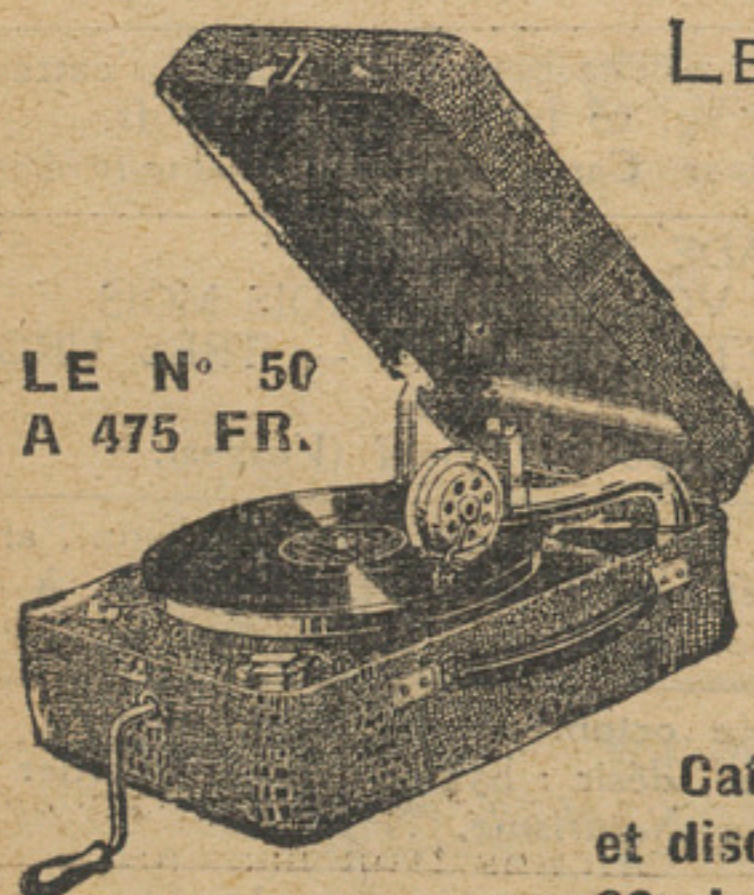
La soupe à l'oignon (X 93.012). — Ah ! le beau morceau d'éloquence gastronomique ! Et que Léon Bernard, de la Comédie-Française, a donc bien mis en valeur ces vers épanouis et truculents de Raoul Ponchon !

Déjà (X 94.062). — M. Paul Colline est un des chansonniers montmartrois les plus appréciés. Il est remarquable pour sa simplicité, sa minutieuse articulation, sa bonne humeur jamais vulgaire, sa jolie voix et cet accent d'humanité qu'ont toutes ses compositions. Ecoutez ce disque. Vous croirez être dans une des « boîtes » de la Butte-sacrée. Et vous aurez l'impression du meilleur esprit parisien.

Parsifal (X 7.238). — Toute la presse s'accorde pour reconnaître à M. Franz, de l'Opéra, une articulation impeccable et un sens musical de premier ordre. En voici une preuve nouvelle. On ne saurait chanter ces amples développements de Richard Wagner avec plus de noblesse et selon une meilleure tradition.

Gavotte-Stéphanie (X 96.019). — L'orchestre Mischa Majowski interprète ici, avec l'aisance et la souplesse qui lui sont habituelles, ce morceau connu d'Alfons Czibulka.

Clair de Lune (X 98.022). — Vous connaissez assurément les paroles du *Clair de Lune* de Verlaine. Gabriel Fauré l'a mis en musique. Voici une interprétation de cette œuvre par le saxophone de M. Viard. L'instrument émeut, comme s'il parlait. Et si vous ne vous rappelez pas ces strophes exquises, le sentiment de l'interprète suffira pour vous faire goûter ce qu'elles ont de souplesse nostalgique, de grâce fluide et de force d'évocation.



LES PORTATIFS PATHÉ

(de 300 à 975 fr.)

se recommandent de leur QUALITÉ et de leur ELEGANCE

Catalogues, appareils et disques franco : PATHÉ, 30, bd. des Italiens, Paris

INFORMATION DIVERSE

COMMUNIQUÉ DE MADOLIN

Salicornes. — Madolin, qui reçoit journellement des demandes de salicornes vertes pour la province, regrette de ne pouvoir les satisfaire, cet article ne supportant pas la réexpédition.

Blé germé frais. — Madolin rappelle que les livraisons ou expéditions de blé germé frais sont impossibles, cet article ne pouvant pratiquement être emballé, ni mis en sacs.

Madolin fournit des germinoirs qui permettent de faire germer le grain à domicile. La façon de se servir du germinoir est la suivante : Mettre le blé (ou la céréale, au choix) dans le panier ; inonder pendant six heures environ, en faisant fréquemment des changements d'eau ; laisser égoutter pendant douze heures environ ; inonder abondamment — pour rincer — et laisser égoutter aussitôt après ; laisser la germination se poursuivre d'elle-même.

Bien nettoyer le germinoir après chaque opération. Consommer le grain lorsqu'il a poussé tige et racines, mais avant que la tige ne soit verte.

Madolin fournit des germinoirs, très fortement étamés, d'un emploi facile, au prix de 25 fr. l'un.

Catalogue N° 6. — Madolin rappelle à nouveau aux lecteurs de « Naturisme » qu'il envoie franco, sur demande, son nouveau catalogue N° 6.

LEGION D'HONNEUR

Parmi les nouveaux promus dans la Légion d'Honneur nous relevons le nom d'un sujet anglais, M. Edouard Fontaine, grand ami de la France qui, au début de la guerre, s'engagea dans la Légion Etrangère et fut blessé au front puis récupéré par le Régiment de Middlesex, au titre de Lieutenant.

LES NATURISTES ET LE FILM

Jean Dréville, que nous connaissons tous à Phyllopolis, tourne depuis quatre mois à l'étranger un grand documentaire industriel qui s'appellera « Créosote ». Les plus belles images ont été réalisées dans la steppe polonaise, à Varsovie, à Dantzig, à Duisbourg, aux usines du Landy à St-Denis et chez Cockerille, à Liège. Jean Dréville monte actuellement ce film à Amsterdam.

D'une technique nouvelle et très personnelle, il sera présenté en même temps à Paris et à Berlin.

LE CINÉMA

L'AMANT DE MINUIT

Avec la meilleure volonté du monde et la plus grande indulgence, il est impossible de ne pas être aveuglé par les multiples défauts du film présenté à l'Olympia : L'Amant de Minuit. Le scénario aurait suffi, sans doute, à faire un excellent vaudeville ; qu'on en juge : Carlotta Manson est une grande cantatrice, très entourée, très adulée, mais son cercle d'admirateurs ne lui suffit plus. Une nuit, un cambrioleur s'introduit dans sa chambre ; ravie d'une telle aventure, elle décline ses titres et qualités et incontinent le chevalier de la pince monseigneur, lui fait apprécier les charmes de sa voix de baryton. Séduite, Carlotta imagine de ramener au bien ce garçon si sympathique et l'engage à venir démontrer ses talents devant son propre manager. Mais, si l'amour est aveugle, il est également sourd, car Barney chante déplorablement faux, qu'importe, la cantatrice l'emportera quand même et obtiendra pour son protégé la promesse d'un petit rôle, seulement d'ici là, il faut travailler ferme ; le mauvais garçon ne fait pas beaucoup de progrès, il décide bientôt de tout envoyer au diable et de reprendre son ancienne profession. Carlotta honnifiée par cette perspective emmène Barney passer quelques vacances en Italie, bien naturellement des conflits nombreux s'élèvent entre les deux amants l'un préférant le punching-ball aux vocalises, l'autre ne pouvant concevoir cette prédilection pour un appareil produisant un bruit aussi désagréable. Barney, excédé, finit par boucler sa valise en jurant ses grands dieux qu'on ne l'y reprendra plus. La pauvre cantatrice s'efforcera vainement d'oublier en remportant de nouveaux succès, jusqu'au jour où elle trouve dans sa loge un cœur magnifique, de fleurs constitué, surmonté d'une gracieuse colombe, tenant en son bec un message de l'aimé qui bientôt lui rend visite nuitamment, à l'issue d'une expédition. Bien entendu, réconciliation à vie s'ensuit.

La principale caractéristique du film, c'est de se dérouler dans des chambres à coucher ce qui nous permet d'admirer les déshabillés de l'héroïne, mais on peut considérer que ceci manque de variété car il est absolument inutile d'essayer de prendre l'histoire au sérieux. D'autant plus que nous avons encore bien d'autres raisons de trouver cette bande mauvaise. Sans être le moins du monde xenophobe, on peut également trouver abusif de nous faire entendre un « parlé » avec dialogues anglais, italien et chants allemand, anglais et italien. Voilà un internationalisme qui ressemble furieusement à la confusion des langues de Babel ! Toutefois, reconnaissons que les sous-titres sont rédigés en français, mais empressons-nous d'ajouter que leur platitude égale leur absurdité ; déplorons encore l'absence totale de scènes amusantes, car enfin nous pouvons supposer que nous sommes en présence d'une comédie comique et non psychologique, quelques-unes sont esquissées, mais aucune réalité — et pourtant René Clair nous a montré ce que l'on déconvent sur le plateau d'une scène lyrique. L'interprétation n'est pas trop désagréable, Reginald Denry s'efforce d'avoir l'apparence d'un cambrioleur authentique et Jeannette Mac-Donald chante toujours aimablement.

L'audition du jazz de Ray Ventura compense heureusement la mauvaise qualité du spectacle cinématographique. Ray Ventura, dont on connaît l'aventure, a su réunir une troupe de virtuoses parfaitement sympathiques, d'une jeunesse indiscutable, et comparable aux boys de Jack Hylton. Les idées ne leur font pas défaut, nous avons particulièrement apprécié les imitations de Pierre Minguet et toutes les menues inventions qui transforment en spectacle ce divertissement musical, de « Suzanne aux scènes de l'Exposition Coloniale ».

JEAN FAUREZ.

SÉJOUR HEUREUX

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

BULLETIN D'ABONNEMENT A
NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

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

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

Nom :

Adresse :

— Je vous adresse le montant ci-joint ou par chèque postal.
— Je vous prie de faire encaisser chez moi le montant de
l'abonnement (1).

	France	Etranger
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.



LES EDITIONS 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

LIBRAIRIE NATURISTE

FRANÇAISE ET ÉTRANGÈRE

Vente et abonnements. Publicité des revues naturistes
Collection d'échantillons pour 50 fr. — Catalogue sur demande

LIBRAIRIE UNIVERSUM

33, RUE MAZARINE -- PARIS-ODEON

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

PETITES ANNONCES

Les « Petites Annonces » sont reçues à la direction de Naturisme, 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16^e), et à l'Imprimerie, 24, rue d'Alleray, Paris (15^e). Elles sont rigoureusement payables d'avance.
LA LIGNE D'ENVIRON 60 SIGNES OU ESPACES... 5 fr.

La direction se réserve de refuser ou de modifier toute annonce qui ne cadrerait pas avec le programme de la revue.

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

PENSIONS NATURISTES

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.

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

30 FR. PAR JOUR ds magnif. propriété, région Dordogne préhis., 29 hect. clairières, bois, prés pour prat. naturisme. 1.800 m. rivière, pêche, baignade. Cuis. nat., garage. Pens. avec tente 5 fr. de moins. Prix p. familles. Barbier, domaine des Bretoux, Eymet (Dordogne).

22 FR. PAR JOUR, nourriture et couchage au Camp d'Amitié Internationale du Lavandou. Centre d'excursions et relai d'Héliopolis. Notice : 0,50, Suard, Le Lavandou (Var). Rse 5 % memb. Sté Nat.

INSTITUTRICE, 38 ans, cherche pour septembre pension modeste dans famille natur., 16^e arr. si possible. Ecrire à Naturisme, N° 529.

LA CAMPAGNE ET LA MER — Pleneuf (C.-du-N.) Hôtel Rosmeur, à 800 m. de la plage, parc ombragé, cure d'air, chambres depuis 20 fr., repas 25 fr. et à la carte, arrang. p. séjour.

ETABLISSEMENTS NATURISTES

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

LOCATIONS

TENTE à Physiop., 1 lit, 1 table, 2 chaises, etc., 2 placards. Du 1^{er} sept. à fin saison, 300 fr. Noircarme, 5, rue Martignac, Paris-7^e.

OFFRES D'EMPLOIS

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

ECOLE DE PLEIN AIR DUBOIS-CARLYS pour fillettes de 3 à 8 ans (Internationale, naturiste, spiritualiste) à Pervenchères (Orne), 325 fr. p. mois. Contr. méd. Notice s. dem.

DEMANDES D'EMPLOIS

JEUNE HOMME, naturiste, bien éduqué, lettré, cherche place. Ecrire à Naturisme, N° 527.

Très bonne COUTURIERE, ex-prem., dés. place femme de chambre-couturière — Golland, L'Orbie, par Fontenay-le-Comte (Vendée).

MARIAGES

HOMME jeune, nat., inst., tr. aim., dés. inclin. réciproq. j. fille belle et morale, 22-26 ans, en vue mariage. Ecr. à Naturisme, N° 528.

JEUNE INGENIEUR, 29 ans, naturiste et culturiste, très distingué, de très bonne famille, situation actuelle en Espagne, désirant travailler pour son compte, épouserait jeune fille naturiste de parents industriels ou commerçants, ou situation libérale, pour collaborer ou succéder. — Naturisme N° 531. — Timbrer 1 fr. 50.

NATURISTE Israélite, 29 ans, bien physiquement, aimant le sport, recherche coreligionnaire de 20 à 25 ans, brune et musicienne de préférence, naturiste ou sympathisante, et pouvant aimer vivre au Maroc. — Ecrire à Naturisme N° 532.

MONSIEUR 42 ans, naturiste idéal, parf. santé, musicien, sportif, belle situation et bel appartement tout confort moderne, épouserait jeune femme naturiste de 25 à 35 ans, apport de 20-30 mille garantis sur nantissement. Ecrire avec photo à : Naturisme R. 42, Foyer Végétarien - 4, rue Paganini, Nice (Alpes-Maritimes).

MONSIEUR brun, belle sit. dés. ép. j. fem. très nat. et spor., de hte éd. et de mor. abs. Ecr. Lévis, 36, rue P.-L. Lande, Bordeaux.

JEUNE FILLE naturiste, désire faire connaissance naturistes région tarnaïse, en vue mariage. Ecrire à Naturisme, N° 534.

CELIBATAIRE 34 ans, 1 m. 60, Paris, dés. conn. j. fille 26-30 ans, tendance naturisme en vue mariage. Ecrire à Naturisme, N° 535.

DIVERS

MIEL DE NARBONNE, le meilleur miel du monde, garanti seules fleurs de romarin et thym. Demandez les colis post. 3 k., 5 k., 10 k., à 36 fr., 60 fr., 115 fr. gare, à l'apicult. récoltant : Marcel Montanier, château de Gléon, par Durban (Aude). C.c. 4992, Montpellier.

DELICIEUX miel aromatique de Provence, 15 fr. le kg., 8 fr. les 500 gr. Prix spéc. à part. 10 kg. Roby, apicult., à Liaux (Vaucluse). Pour le détail, écr. à Mme Roby, 6, rue Paul-Albert, Paris (18^e).

MIEL gar. naturel, 1^{re} réc. (prairies), 5, 10, 20 kgs : 60, 115, 215 fr. : 2^e réc. (ttes fleurs) : 53, 100, 190 fr. : fco gare, dom. 2,50, remb. 3,50. Mac Say, Luisant (E.-et-L.). Ch.p. 541-02 Paris. Lect. Naturisme 8%.

Originaux repassoires rasoir fabriqués en agave géant de l'Ile du Levant par naturiste sculpteur habitant l'Ile. Franco recom. : 10 fr. Cortez, Ile du Levant, Var

NATURISTE prop. agricole dans les Pyr.-Or., chasse, pêche réser., 20 hec. autour de la ferme, climat unique, désire rentrer en rela. avec personne hon. ayant auto et qu'il pourrait recevoir 1 ou 2 mois avec habit. rustique et indépendante. Ecrire Fabre, Vernet-les-Bains.

TABLEAUX NATURISTES A VENDRE
Au Hall du Tableau. — 2 bis, rue Laferrière, Paris (9^e).

NATURISTE 35 ans, recherche bon camarade pour camping gymnique Pyrénées. Ecrire à Naturisme, N° 530.

MIEL aromatique garanti pur, récolte personnelle faite à l'extracteur. Le kg. 14 fr. — 5 kg. 65 fr. — 10 kg. 125 fr. Carel, apiculteur, rue docteur Caron, Bihorel (Seine-Inférieure).

CAMARADE VEGETARIEN
DEMANDE POUR VOYAGE DE TROIS MOIS
VIE DE CAMPING — PETIT TRAVAIL — TRES URGENT
Ecrire : BOUSQUET
38, rue Rualménil, 38 — Epinal (Vosges).

ON DESIRE confier, au pair, fillette 15 ans, éduquée, distin., affect., intel., aimant animaux, végét., orph. de doct. en médec. à dame affect., inst., aisée, végét., htes. qual. mor. Ecr. Naturisme, N° 536.

ON DEMANDE pour rentrée octobre chambre jeune fille, étud. dessin, bien port., bien élevée, désir : hygiène, soleil quartier aéré. Ecrire bureau Naturisme, N° 537.

JEUNE HOMME, très sér. réf., désire pension durable, prix modéré, logement calme et clair, nourriture saine. De Paris-Est à Gargan. Ecrire à Naturisme, N° 538.

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. Saupoudreuse en verre moulé, bouchon métal..... 3 60 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 Fait de fruits mûrs 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 1^{er} septembre, une seule couleur : rouge.....Le litre 10 » La demi-bouteille 6 »	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. 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 »
--	---	--

EN VENTE
au siège, 172, rue Marcadet, Paris (18^e)
et 3, rue des Petites-Ecuries, Paris (10^e)

LIVRAISON FRANCO A DOMICILE DANS PARIS
Les lundi, mercredi et vendredi, dans les 1^{er}, 2^e, 3^e, 4^e, 5^e, 6^e, 7^e, 8^e, 12^e, 13^e, 16^e arrondissements, et à Boulogne-sur-Seine.
Les mardi, jeudi et samedi, dans les 9^e, 10^e, 11^e, 14^e, 15^e, 17^e, 18^e, 19^e, 20^e arrondissements, et à Neuilly, Levallois et Clichy.
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.

Eheglück und Liebesleben

Publication allemande pour les Hommes Libres
Revue mensuelle

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

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

NATURISTES

Pour fixer votre coiffure, n'utilisez que la

FIXINE

BRILLANTINE VEGETALE, SANS CORPS GRAS,
DELICIEUSEMENT PARFUMÉE — INDISPENSABLE AUX SPORTIFS
Livrée en tubes, en pommadiers ou en grands flacons

EN VENTE PARTOUT

GROS — 9, rue de Saintonge, 9 - Paris (3^e) — GROS

POUR VOTRE

AMEUBLEMENT

NATURISTES. ADRESSEZ-VOUS
A UN FABRICANT NATURISTE

RENE AXLER

174, avenue du Maine
PARIS (14^e)

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

à Paris
15¹⁴, RUE CIMAROSA (16^e)
Téléphone: PASSY 77-95

Consultations de 14 à 17 heures. Traitement de 10 à 12 heures et de 14 à 19 heures.

TOUS LES JOURS
NON FÉRIÉS SUR
RENDEZ-VOUS

Institut naturiste
DES DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

quelle que soit votre maladie la médecine naturiste peut quelque chose pour vous

ON CONSTITUERA
VOTRE DOSSIER
MÉDICAL

ON ÉTABLIRA
VOTRE RÉGIME

ON VOUS
TRAITERA SANS
MÉDICAMENTS

ou à Caen
200, RUE CAPONNIÈRE
Téléphone: 12-77

CONSULTATIONS PAR LES
DR^S DURVILLE LES 2^e ET
4^e LUNDIS DE CHAQUE
MOIS DE 12 H. A 16 H.

Traitement tous les jours
non fériés, de 10 à 12
heures et de 14 à
18 heures.

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?

ABONNEZ-VOUS

3 mois : 12 francs 1 an : 40 francs

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 BRODÉS, CEINTURES
AUX COULEURS DE LA SOCIÉTÉ NATURISTE
CHAUSSURES DE CROSS, DE SAUT, ETC., ETC
TOUS JEUX DE PLEIN AIR
TOUS MODELES DE BALLONS

ALLEN fournit tous les jeux utilisés

— dans l'ILE DES NATURISTES —

Catalogue sur demande

CANOËS INDIENS

(DIX MODELES)

Les plus en vogue — Fabrication française irréprochable

CHAUVIÈRE-NAVAL 40, av. de la République
PARIS

"The Nature Healer"

Le seul journal indien, à tirage mensuel
paraissant en langue anglaise sur
LE NATURISME

Abonnement annuel : RS. 3 Roupies

Etranger : 6 Shellings

Publie des articles sensationnels
émanant des personnalités naturistes
les plus éminentes de l'Inde

20 a Kaliprasad Chakrabarty Street. — Baghbar
CALCUTTA (Indes Anglaises)

Imprimerie de « Naturisme », 24, rue d'Alger, Paris (15^e)

Le gérant : AUGUSTE CHAUVETOMY

HÉLIOPOLIS

L'ILE DU LEVANT

par Le Lavandou (Var)

LA CITÉ DE VACANCES

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

Dans la sauvage Ile du Levant, une des ravissantes îles d'Hyères, qui dressent leurs falaises face à la Côte des Maures, est en train de s'organiser, sous la direction personnelle des docteurs G. et A. Durville le plus formidable Centre Nautiste du monde : HÉLIOPOLIS.

L'Ile du Levant, avec ses nombreuses plages, son maquis souvent impénétrable, son climat idéal, ses sites d'une beauté grandiose, est vraiment la terre d'élection des naturistes. En maillot toute la journée, on y trouve le vrai repos, la paix, la sérénité.

Les naturistes ont, actuellement, la jouissance de la totalité de l'île : ils peuvent s'y promener en toute liberté, y camper, y vivre même. Dans la partie N.-O., sur un domaine d'environ 70 hect., est en train de naître, face à l'île de Port-Cros et à la côte, une véritable Cité rustique : Héliopolis, où s'installent les naturistes désireux de construire une habitation modeste qui leur permettra de passer, en toute saison, des vacances agréables, ou même de se fixer définitivement, loin de la civilisation artificielle des cités modernes. Déjà, plus de 170 adeptes y sont devenus acquéreurs de terrains. Les premiers bungalows sortent de terre. Les sources se captent ; les puits se forment ; les routes se tracent. Dans cette île, abandonnée des humains depuis des siècles, la vie commence à renaître. L'organisation est rustique encore, certes, mais elle se perfectionne sans cesse. La mise en valeur du domaine se fait avec méthode et la prospérité s'annonce, qui va sortir du néant.

Aux pionniers de l'idéal naturiste qui nous est cher, à ceux qui ont à cœur de compter parmi les fondateurs de l'œuvre sociale de grande envergure que nous entreprenons, nous demandons leur part d'effort : ils peuvent nous aider utilement, soit en venant camper dans l'île, soit en devenant souscripteurs d'une parcelle de terrain et en y construisant un bungalow rustique, soit en participant à l'émission de nos actions.

Voici les éléments de l'organisation générale d'Héliopolis, confiée à trois sociétés anonymes placées sous la direction des docteurs Durville :

SOCIÉTÉ DES ILES D'OR

(Société anonyme au capital de 50.000 fr.)

La Société des Iles d'Or, qui possède, en toute propriété, une partie de l'île du Levant et qui est locataire du reste du domaine, s'occupe, plus spécialement, de l'organisation du camp naturiste, de la location des tentes (et ultérieurement des bungalows), de la création des hôtels et restaurants, de la traversée maritime, des transports en général, etc., etc., et, provisoirement, du problème des constructions.

VISITEURS - TOURISTES

Les touristes sont cordialement admis dans l'île du Levant, sans frais ni formalité. Ils peuvent prendre leurs repas dans un des restaurants existants. S'ils désirent camper, ils sont soumis aux conditions exposées ci-après :

CAMPING

Tout campeur est tenu :

1° De faire partie de la Société Naturiste ;

COTISATION ANNUELLE (valable de janvier à décembre)

Par personne..... 20 francs

2° D'acquiescer, par jour, un droit fixe de :

Première personne..... 5 fr.

Les suivantes..... 2 fr. 50

Les enfants âgés de moins de 8 ans, ainsi que les propriétaires et leurs familles sont exonérés de tous droits de séjour.

Il est indispensable de retenir sa tente avant le départ. Quelques tentes sont disponibles pour septembre.

CHEMIN DE FER

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

TRAVERSEE

Trafic assuré par le Ben-Uri (Capitaine, M. André). Les billets sont délivrés sur le bateau.

DIMANCHES, MARDIS, JEUDIS, SAMEDIS

Départ du Lavandou..... 9 h.

Départ d'Héliopolis..... 16 h. 30

PRIX (aller et retour) :

Naturistes 32 fr.

Touristes 35 fr.

Colis (suivant poids)..... de 1 à 4 fr.

(Le retour est utilisable à volonté, sans limitation de validité)

LUNDIS, MERCREDIS, VENDREDIS

Départ du Lavandou..... 16 h.

Départ d'Héliopolis..... 18 h.

PRIX MINIMUM :

Pour 1 à 6 personnes (bagages compris)..... 150 francs

Au dessus de 6 personnes, mêmes conditions que les dimanches, mardis, jeudis et samedis.

Pour tous renseignements concernant la traversée, s'adresser à M. Lugon, Agence Touristique du Lavandou (sur le port).

SOCIÉTÉ D'ENTREPRISE

Société anonyme en formation au capital de 150.000 fr.

La Société d'Entreprise, dès sa constitution, prendra à charge le problème des constructions, fera la viabilité du domaine pour le compte des deux autres sociétés, et absorbera, en général, toutes les opérations commerciales qui ne seront pas du ressort de la Société des Iles d'Or. Elle placera, ultérieurement, ses disponibilités en bungalows ou tentes fixes, qu'elle louera ou revendra.

La Société d'Entreprise procède actuellement à la constitution de son capital. Ses affaires seront florissantes, et nous ne saurions trop engager les naturistes qui disposent de quelques disponibilités à les lui confier.

Ses actions sont de 100 fr. chacune. Une part de fondateur devant être remise à tout propriétaire de 5 actions, nous engageons à souscrire par 5 actions ou multiples de 5, de la manière suivante :

5 actions (et 1 part de fondateur)	500 fr.
10 actions (et 2 parts de fondateur)	1.000 fr.
20 actions (et 4 parts de fondateur)	2.000 fr.
et ainsi de suite.	

Le capital de la Société d'Entreprise est, à l'heure actuelle, presque intégralement réuni. Nous recommandons donc très vivement aux naturistes désireux de devenir actionnaires, de souscrire sans retard, en utilisant le bulletin ci-dessous.

SOCIÉTÉ D'ENTREPRISE GÉNÉRALE DES ILES D'OR

(Filiale de la Société Héliopolis)

Société anonyme en formation au capital de 150.000 francs. Statuts déposés chez M^e 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 Cimara, Paris (16^e)

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

....., vous prie de me réserver :

..... actions de 100 fr. de la Société d'Entre-

prise, 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.

SOCIÉTÉ HÉLIOPOLIS

(Société anonyme en formation)

La Société Héliopolis est en cours de constitution et ses statuts seront incessamment publiés et déposés, conformément à la loi.

Cette société, qui sera propriétaire, grâce à l'apport des docteurs Durville, de la partie de l'île du Levant où se concentre actuellement le Centre naturiste (domaine de l'Ayguade), sera uniquement « immobilière » et ne prendra part à aucune opération commerciale. Son seul rôle consistera à attribuer à ses actionnaires une partie de son capital « terrain » : tout propriétaire d'une action A aura, pendant la durée de la société, droit de jouissance (comme s'il en était locataire), d'un terrain de 500 m² ; tout propriétaire d'une action B aura, de même, la jouissance d'un terrain de 100 m². A l'expiration de la société, tous les ex-actionnaires deviendront définitivement et sans débours, propriétaires de leur parcelle, par partage de l'actif.

Cette attribution de terrains par actions présente de très nombreux avantages, et, notamment, celui d'éviter de nombreux frais à l'acquéreur, la société en faisant son affaire lors même de sa constitution.

Cent soixante dix naturistes, devenus fondateurs d'Héliopolis ont déjà retenu la presque totalité de ces actions (actuellement représentées par des promesses de vente délivrées par les docteurs Durville) et sont, en fait, propriétaires de la plus grande partie du domaine.

Dès la constitution de la Société, ces actions prendront une valeur largement supérieure à leur prix de vente actuel, valeur justifiée par la mise en œuvre systématique du Centre naturiste, et par la plus-value consécutive des terrains.

Nous ne saurions trop engager les naturistes qui désirent établir leurs droits sur une parcelle de terrain d'Héliopolis, en vue d'y établir un bungalow ou une tente fixe pour leurs vacances, ou simplement en vue de faire un placement rémunérateur de leurs disponibilités, à retenir d'extrême urgence une ou plusieurs des rares actions qui restent à placer et à profiter des nombreux avantages actuellement consentis aux souscripteurs (part de fondateur, etc.).

Envoi sur demande des conditions de souscription, plans, renseignements détaillés, cahier des charges, etc., etc.

RESTAURANTS

En attendant l'installation prochaine des restaurants définitifs dans le domaine de l'Ayguade, trois restaurants sont provisoirement campés dans les ruines voisines du vieux village du Grand-Avis.

RESTAURANT CRESPIN

(Auberge du Grand-Avis)

Petit déjeuner 3 fr.

Déjeuner 11 fr.

Dîner 11 fr.

Pension : 23 fr. - (Service : 10 %).

RESTAURANT PELISSIER

(La Paillotte)

Pas de repas séparés

Pension : 25 fr. - (Service : 5 %).

RESTAURANT SALMON

(Ruines de l'usine à pipes)

Petit déjeuner 2 fr.

Déjeuner 10 fr.

Dîner 10 fr.

Plats à la portion. - (Service : néant).

Deux restaurants définitifs seront installés au printemps sur le domaine de l'Ayguade.
(Service automobile du port au domaine).

Pour renseignements complémentaires, locations de tentes, achats de terrains, souscription aux émissions, commande de bungalows, etc., etc., s'adresser exclusivement au docteur André Durville. Du 16 au 30 de chaque mois : à l'imprimerie de « Naturisme », 24, rue d'Alleray, Paris (15^e). Du 2 au 14 de chaque mois : à l'île du Levant.

En son absence de l'île du Levant, sont accrédités pour le représenter :

M. Petit, directeur-adjoint du Centre naturiste, chargé de l'expédition des affaires courantes ;

M. Bernier, ingénieur-géomètre, chargé de faire visiter le domaine et choisir les terrains ;

M. Rippert, architecte, chargé de tout ce qui concerne les constructions.

Sur la côte, pour tous renseignements, s'adresser à Mlle Mercier, Agence Principale Immobilière, avenue Charles-Gazin, Le Lavandou (en face les Ecoles).