BnF Gallica

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

Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France

{BnF Gallica

. Naturisme : le grand hebdomadaire de culture humaine / directeur : Dr André Durville ; rédacteur en chef : Dr Gaston Durville. 1931-10-08.

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.

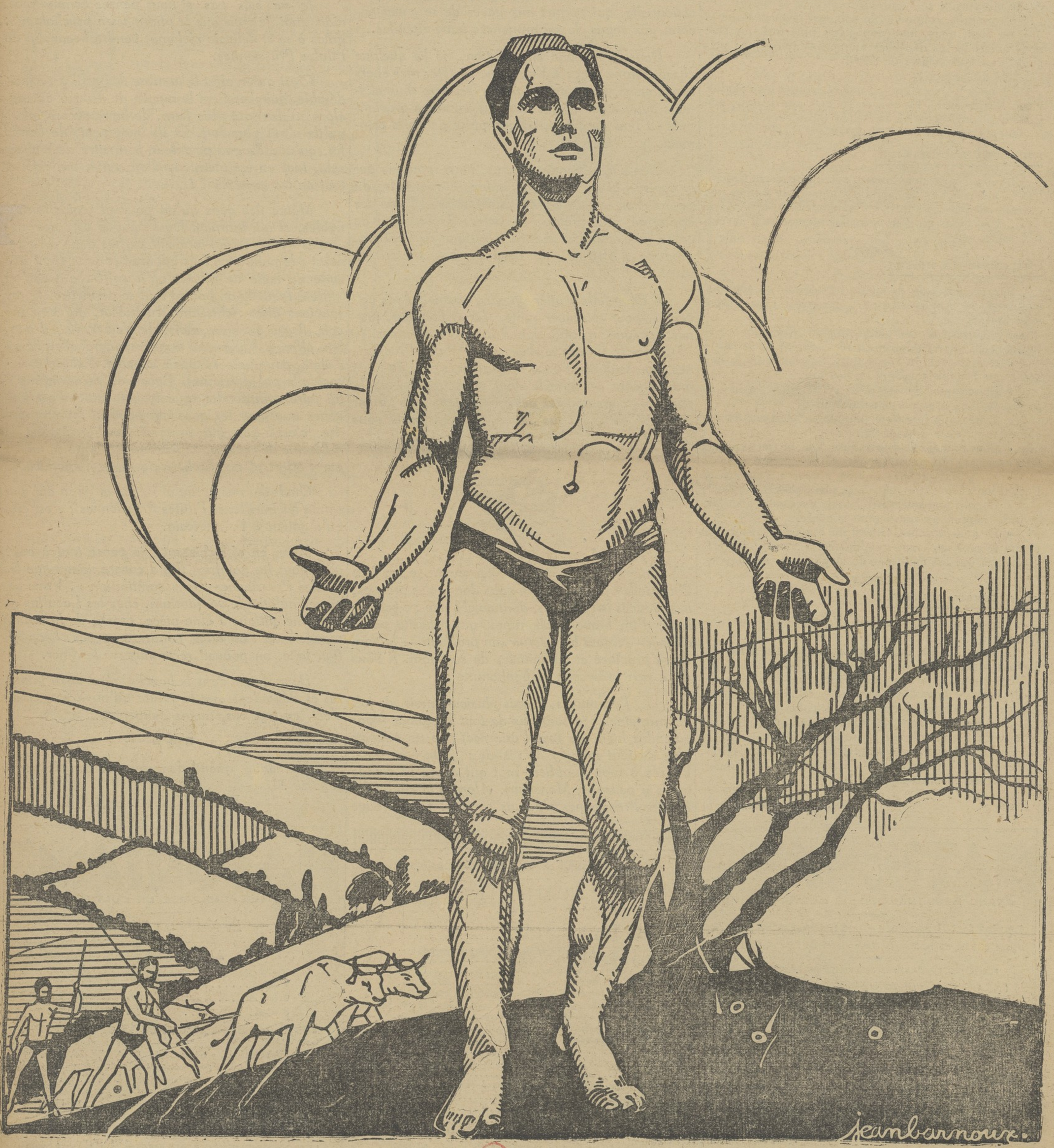
6/ L'utilisateur s'engage à respecter les présentes conditions d'utilisation ainsi que la législation en vigueur, notamment en matière de propriété intellectuelle. En cas de non respect de ces dispositions, il est notamment passible d'une amende prévue par la loi du 17 juillet 1978.

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

NEUVIÈME ANNÉE (*Nouvelle Série*) N° 172 — TOUS LES JEUDIS — **1 fr. 25** — *Douze pages* — JEUDI 8 OCTOBRE 1931

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE



BnF DEP

Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France

ÉCHOS ET NOUVELLES

BRUITS ET POTINS

LES PAUVRES GENS !

Après le championnat italien des mangeurs de nouilles, après l'incroyable yougoslave qui croqua trente-six pastèques sans respirer, voici la dernière nouveauté :

« Un Berlinois vient de battre le record mondial en avalant soixante-quinze œufs en dix minutes. Le record précédent était de soixante-quinze œufs en douze minutes. »

Le progrès, comme on le voit, est inconstestable...

Eh bien, nous, nous avons fait plus fort que ça : nous avons lu les dépêches annonçant toutes ces performances sans éclater de rire !

Qui dit mieux ?

Et nous avons vigoureusement haussé les épaules, vingt fois de suite. Ce qui, en somme, constituait, non pas un record, mais un excellent petit exercice.

FACULTÉ... DE CHANTER

Les journaux nous annoncent qu'un certain nombre de médecins de la capitale viennent de fonder une chorale, sous le titre de : « Chœur médical de Paris ».

...Un chœur qu'il ne sera pas nécessaire d'ausculter, espérons-le.

UNE CURIEUSE FRISE

Sur les murs de la vieille cathédrale de Chester-sur-Avon, en Angleterre, on a découvert l'inscription suivante :

« Donnez-moi une bonne digestion, Seigneur, et toujours de quoi digérer ;

« Donnez-moi un corps sain, Seigneur, et le bon sens pour le tenir toujours en bon état ;

« Donnez-moi un esprit sain, Seigneur, afin que je puisse toujours penser sainement ;

« Faites que je puisse toujours m'éloigner du péché et m'efforcer de bien faire ;

« Donnez-moi un esprit libre, qui ne se livre pas aux caprices, qui ne pleurniche ni ne soupire ;

« Ne permettez pas à mon « moi » d'accaparer l'attention et de faire échec aux idées chevaleresques ;

« Donnez-moi un esprit jovial, Seigneur, afin que je puisse apprécier une bonne boutade,

« Et que je puisse trouve du bonheur dans la vie et me récréer avec mes semblables. »

Voilà qui est empreint de la plus grande sagesse.

CELA DEVAIT ARRIVER...

Un de nos amis a fait, l'autre nuit, un rêve étrange :

L'auto-chenille du centre naturiste de l'Ile du Levant fonctionnait depuis plusieurs jours à la satisfaction générale, lorsque, un beau matin — ô surprise ! — le docteur Durville s'aperçut qu'elle était remplacée par un magnifique avion multicolore.

Et, dans le songe, la raison de cette prodigieuse métamorphose se révéla à notre ami : influencée par le soleil et par le parfum ensorceleur des fleurs méditerranéennes, l'auto-chenille s'était tout simplement transformée en auto-papillon !...

PIERRE AUDEBERT.

AU CRIBLE, LES IDÉES !...

LE MONSIEUR QUI A TOUJOURS FAIM

Un pharmacien, fin connaisseur, assurément, en faiblesses humaines, fait, actuellement, dans plusieurs journaux quotidiens, une réclame qui m'apparaît irrésistible. Il a trouvé la drogue, l'unique, la sensationnelle, qui permet aux gavés de se gaver encore, aux repus de recommencer leurs ripailles.

Dans la réclame en question, je lis quelque chose comme ceci : « Vos maux de tête, mes chers concitoyens, vos misères multiples, vos rhumatismes, votre entérite, vos maux d'entrailles proviennent d'une descente, d'une ptose de votre estomac... »

Bien sûr, répondrons-nous, nous mourons par le ventre ; et nous nous attendons à apprendre du pharmacien le sain régime alimentaire et l'exercice approprié qu'il propose là-contre. Hélas, rien de cela ; diététique et culture physique ne sont pas produits d'officine ; et voici ce que prescrit le savant :

« Pour faire couler un sang vermeil dans vos veines, pour retrouver santé, joie et bonheur, prenez, chaque matin, des Pilules Prussiennes (à 10 francs le flacon)... Avec mes Pilules Prussiennes, non seulement vous ne souffrirez plus du tout, mais encore — miracle dont vous apprécierez la portée — vous pourrez désormais, sans pâtir, manger tout ce qui vous plaira, et tant qu'il vous plaira ! »

Comme vous pourriez rester sceptique, en face d'une telle affirmation, on vous donne des preuves, des preuves irréfutables, dont voici l'une : c'est une lettre d'un brave bonhomme, qui n'hésite pas à donner — il faut bien servir son prochain — le nom de sa province et les initiales de son nom. Il vous dit à peu près ceci, le bonhomme :

« ...J'éprouvais, depuis plusieurs mois, de folles migraines ; je souffrais de tout l'estomac (vous entendez bien, de tout l'estomac) ; je ne pouvais plus du tout manger de viande ; je la vomissais. Pensez à mon supplice, moi qui adore la viande (nous y pensons, Monsieur). Alors, j'ai connu les Pilules Prussiennes ; depuis ce jour, j'ai retrouvé l'appétit, un appétit de loup ; tous mes malaises ont disparu. Maintenant, je peux manger autant de viande que je veux, et c'est inouï ce que j'en consomme... »

■ ■ ■

Je ne sais pas si vous pensez comme moi, mais, moi, je crois que le pharmacien psychologue, grâce à sa si délicate réclame, vendra beaucoup de Pilules Prussiennes.

C'est qu'en effet le nombre des gens est considérable, qui cherchent le moyen de dévorer encore, alors qu'ils n'ont plus faim, de boire encore, alors qu'ils n'ont plus soif. Et ils imaginent, de bonne foi, qu'une drogue peut leur permettre de réaliser cela, tout en les maintenant en santé, ou, mieux, tout en les guérissant !

Même des gens qu'on pourrait croire raisonnables, et qui tournent leurs regards vers nos méthodes de vie saine, tombent parfois dans cet errement ; le naturisme leur apparaît comme étant une sorte de boîte de pilules qu'il suffira d'avaler et grâce à laquelle on pourra tout se permettre. Je me souviens d'un richissime Américain, qui vint me voir, il y a quelques mois, de New-York ; il voulait aller à Villennes pour rajeunir, et rajeunir c'était, pour lui, redevenir capable d'absorber les cocktails par douzaines. J'eus une peine infinie à lui faire comprendre que le naturisme n'est jouvence que pour les gens qui peuvent le comprendre, c'est-à-dire qui sont raisonnables ; c'est la médecine de ceux qui croient que la santé se mérite par l'effort et ne s'achète pas chez l'apothicaire.

Quel dommage qu'à l'époque je n'aie pas connu les mirifiques Pilules Prussiennes ; c'est cela qu'il fallait à l'Américain.

Mais, en réfléchissant, je pense tout à coup que, pour les goinfres, il y a encore mieux que les Pilules Prussiennes : le « vomitorium ». Vous savez ce qu'était le vomitorium, chez les Lucullus de la Rome antique ? Une pièce, proche de la salle à manger, où l'on allait vomir son repas. L'opération faite, on pouvait recommencer le dîner.

Deux doigts dans la bouche, c'est aussi immoral et dégradant que la pilule qu'on avale, mais c'est, en tout cas, moins dangereux.

■ ■ ■

Humanité, quand donc seras-tu dirigée par la sagesse ?

Docteur GASTON DURVILLE.

NATURISME
LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

Le plus fort tirage des revues naturistes mondiales

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

PUBLIE LES INFORMATIONS NATURISTES DU MONDE ENTIER

PARAIT LE JEUDI SUR DOUZE A SEIZE PAGES

Peut être mis entre toutes les mains

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

Secrétaire général : PIERRE AUDEBERT

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

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

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

JEUDI 8 OCTOBRE 1931

SOMMAIRE

	Pages
Bruits et potins	2
Le Monsieur qui a toujours faim	2
Ce que doit être la gymnastique naturiste	3
Vos maladies, nos conseils	4
Pour un « Foyer naturiste »	4
Communiqué de Madolin	4
Comment lire le caractère et les prédispositions maladives	5
Les idées de nos lecteurs	5
Aliments excitants dits « d'épargne »	6
Le beau visage de la forêt	7
Héliopolis : l'organisation de la Cité Naturiste	8
Le cinéma	8
Revue des revues	8
Les sauces	9
Construisez sans tarder votre bungalow à Héliopolis	9
A la Gloire du Soleil	10
Le temps qu'il fait à l'Ile du Levant	10
Petites annonces	10

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

NATURISME
LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

Le Numéro : 1 fr. 25

ABONNEMENTS

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

Les abonnements partent du 1er de chaque mois

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

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

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

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

LA THÈSE NATURISTE

LA SÉDENTARITÉ, FLÉAU DE L'ÉPOQUE MODERNE

POUR PERFECTIONNER NOTRE CORPS

CE QUE DOIT ÊTRE LA GYMNASTIQUE NATURISTE

Mlle Karla Suschitzky, professeur de gymnastique, et monitrice à l'Ile des Naturistes de Villennes-sur-Seine, est une propagandiste fervente de l'idéal naturiste en général et de la culture physique en particulier. Aussi lui avons-nous demandé d'écrire sur cette dernière question, où sa compétence est grande, l'article qui suit :

Le naturisme a délivré le corps humain, emprisonné dans de lourds vêtements depuis des siècles ; cependant, notre corps est-il bien préparé à jouir de cette liberté ? N'ayant pu, jusqu'alors, s'épanouir librement, il sort de sa prison atrophié, désorienté, malhabile, ne sachant que faire de lui-même. Pour qu'il puisse profiter pleinement de sa liberté, il faut, d'abord, qu'il éprouve une certaine satisfaction à se mouvoir ; la gymnastique naturiste la lui procurera.

Notre but n'est pas, comme dans l'entraînement sportif, de faire travailler certains groupes de muscles à l'exclusion des autres et, ainsi, de les hypertrophier ; nous ne poursuivons pas non plus un but purement esthétique ; la gymnastique naturiste propose la rééducation de l'homme.

Il s'agit de réveiller les muscles, de les entraîner à produire un travail nouveau. Il faut leur faire reprendre la place et l'importance qui leur ont été assignées par la Nature. Les muscles ainsi vivifiés donneront au corps une impulsion nouvelle ; l'activité musculaire, bien organisée, procurera à l'être humain une impression de plénitude vitale qui lui était inconnue jusqu'alors.

Une culture physique logique doit comprendre une connaissance approfondie de l'anatomie. Certains mouvements servent à assouplir les muscles ou à augmenter leur élasticité, d'autres visent à les rendre forts et puissants. Il faut aussi corriger les muscles mal développés. Pour chacun d'eux existe un groupe d'exercices qui doit avoir sa raison d'être.

Le naturiste qui fait de la gymnastique doit savoir à quoi vise chacun de ses mouvements. La séance de culture physique doit provoquer, dans l'esprit de l'adepte, une détente morale bienfaisante, engendrée elle-même par la détente physique et par la joie que procure la constatation des progrès réalisés.

Mlle KARLA SUSCHITZKY
exécutant une impressionnante figure de gymnastique rythmique

Les enfants prennent souvent un si grand plaisir aux leçons de gymnastique que les parents, désirant parfois les punir sévèrement, menacent de les leur supprimer quand ils se conduisent mal.

Quant aux adultes, l'exercice musculaire leur fait oublier le labeur quotidien. D'ailleurs, il n'est pas nécessaire de multiplier les leçons ; j'ai fait l'expérience qu'il en suffit de deux chaque semaine — à condition de les poursuivre régulièrement — pour observer, après quelque temps, un réel progrès.

Quels sont les buts les plus immédiats de la gymnastique naturiste ?

Chez les enfants : développer leur instinct de mouvement, favoriser leur penchant naturel à exécuter chaque mouvement avec grâce, enfin remarquer et corriger à temps leurs défauts physiques. Il est nécessaire également de compenser les inconvénients de la position assise et de l'immobilité qui sont imposées à ceux qui vont en classe, et de leur procurer un emplacement où ils pourront s'en donner à cœur joie.

Pour les jeunes filles et les femmes, la gymnastique est une source de santé ; elle les rend gracieuses et souples. Si elles ont des défauts physiques — comme un excès de graisse, des jambes trop maigres, un trop gros ventre — on pourra y remédier par des exercices spéciaux.

Par la pratique intense du mouvement, la circulation du sang est activée, les muscles se développent, la chair se raffermit ; ainsi, le corps non seulement reste jeune, mais encore, peu à peu, tend à nouveau vers sa perfection antique.

Chez l'homme, est-il besoin d'ajouter qu'il en sera de même ? Il suffira d'adapter les différents exercices à ses possibilités, à sa force.

Enfin, considérons comme très important le rôle de la musique dans notre méthode d'éducation physique. Chez les enfants, on donne, grâce à elle, le sens de l'harmonie et du rythme ; chez les adultes, elle est à la fois un stimulant remarquable et un divertissement.

La gymnastique donne au corps humain la santé, la fermeté, le naturel dans les mouvements, la beauté — la perfection...

Puisque nous connaissons la voie à suivre pour y parvenir, perfectionnons notre corps, et incitons nos proches, nos amis, à imiter notre exemple.

KARLA SUSCHITZKY.

Sous la haute direction des docteurs Gaston et André Durville, qui approuvent et appuient son initiative, Mlle Suschitzky, professeur diplômé, fera des cours de gymnastique rythmique, à partir du 1er novembre, au Studio Wacker, 67-69, rue de Douai, Paris (place Clichy).

Le programme de ses leçons comprendra notamment : assouplissement, correction des défauts de tenue, développement harmonieux du corps, éducation du sens du mouvement et du rythme, traitement individuel.

Pour tous renseignements et pour s'inscrire, s'adresser : 24, rue d'Alleray, Paris (15e). A partir du 15 octobre, Mlle Suschitzky présentera elle-même sa méthode, les mardis et vendredis, de 4 à 5 heures, au Studio Wacker, 67-69, rue de Douai, Paris.

DU HAUT...
Au milieu du grand stade, à Villennes, les adeptes s'ébattent

...D'UN ARBRE
En bordure de la piste, les coquettes tentes fixes sont alignées

EN PREMIERE PAGE...

PASTORALE

AUX TEMPS ANCIENS OU L'ON VIVAIT DE LA RUDE VIE RUSTIQUE, PEINANT ET SUANT AU LABEUR DU PLEIN VENT, LEVÉ AVEC LE SOLEIL ET COUCHÉ AU DÉCLIN DU JOUR, LES HUMAINS POSSEDAIENT L'EQUILIBRE PHYSIQUE ET MORAL ■ C'EST EN REVENANT A LA NATURE ET A SES BIENFAITS QUE L'HOMME DU VINGTIEME SIECLE, DUREMENT TOUCHÉ, DANS SON CORPS ET DANS SON ESPRIT, POUR LES AVOIR OUBLIÉS, RETROUVERA LA SANTÉ ET LE BONHEUR

(Dessin de JEAN BARNOUX)

LA PAGE DU MALADE

POUR VOUS GUERIR

VOS MALADIES — NOS CONSEILS

LE PAIN AU GERME DE BLE

Demande. — *Mme Geslin, abonnée, Seine-et-Oise. — Que pensez-vous du pain X, aux germes de blé ?*

Réponse. — Il est rationnel de consommer les céréales autant que posible telles que nous les offre la nature : si nous les appauvrissons (en en faisant, par exemple, du pain blanc), nous avons un aliment inférieur, « creux » ; si, par contre, nous les enrichissons trop, nous avons un suraliment qui est nocif. Le fait de rajouter des germes de blé à du pain donne au pain un pouvoir suralimentaire dangereux ; le pain trop riche en germes est exagérément phosphoré ; en outre, il est irritant pour l'estomac, parce que contenant en excès une huile âcre. La nature a placé cette huile âcre autour des germes, pour protéger ceux-ci des parasites qui viendraient les piquer ; les charançons, par exemple, ne piquent pas le germe, parce que la saveur de l'huile protectrice leur déplaît ; ainsi, la future plante se trouve protégée. Si, nous-mêmes, nous consommons beaucoup de cette huile âcre, du fait que nous mettons trop de germes dans le pain, nous enflammerons nos voies digestives. Conclusion : le bon pain est le pain complet, non surchargé en germes.

■ ■ ■

LE TRAITEMENT DU STRABISME

Demande. — *Mme Geslin, abonnée, Seine-et-Oise. — Ma fille, 4 ans et demi, est atteinte de strabisme, déviation de l'œil, à droite ; celui-ci est survenu à 2 ans. Plusieurs spécialistes préconisent le port de verres spéciaux, d'autres veulent l'opérer. Que peut la médecine naturiste ?*

Réponse. — La médecine naturiste n'aime pas voir pénétrer dans le corps humain le bistouri du chirurgien. Nous n'opérerions pas. L'enfant bénéficierait certainement d'une gymnastique rééducative spéciale de l'œil, mais nous ne pouvons vous exposer par écrit sa technique ; les mots exprimeraient mal ce que nous voulons dire ; en outre, un procédé donne d'ordinaire d'excellents résultats contre les déviations de l'œil (si elles n'ont pas pour cause une lésion du cerveau) : le massage. Avec un doigt, sur le globe de l'œil, on exécute de la vibration, profondément, et on parvient, habituellement, à retendre le muscle paresseux et à ramener vers lui l'activité nerveuse déficitaire. Il faut nous amener l'enfant pour avis plus précis.

■ ■ ■

L'ALIMENTATION VEGETARIENNE NE DONNE DES FERMENTATIONS QUE SI ELLE EST MAL COMPRISE ET NON ADAPTEE AU TUBE DIGESTIF

Demande. — *Bissery, naturiste, à Paris. — Naturiste depuis des années, j'ai souvent parlé avec divers médecins de l'alimentation végétarienne. Tout en reconnaissant les avantages d'un tel régime, ils ont souvent fait la réserve qu'il ne doit être appliqué qu'avec modération, et que, chez certaines personnes, une alimentation végétarienne provoque des fermentations digestives, origines de nombreuses maladies : dilatations d'estomac, dyspepsie, déminéralisation. Que pensez-vous de la question ?*

Réponse. — D'abord, beaucoup de médecins parlent de l'alimentation végétarienne sans la connaître, ce en quoi ils ont tort. A l'Ecole de Médecine, on apprend si peu de chose concernant les régimes ! Et puis les confrères aiment souvent mieux étudier sur eux-mêmes les effets des biftecks et gigots. N'empêche qu'il est exact que l'alimentation végétarienne provoque souvent des fermentations digestives ; elle produit cela, d'ailleurs, seulement lorsqu'elle est incorrectement appliquée : excès de cellulose crée des gaz, excès de légumes blancs en crée aussi ; excès de farineux, quand les sécrétions salivaire et pancréatique sont insuffisantes, en crée aussi ; des aliments végétaux mal maltés prédisposent, aussi, aux gaz. Un régime végétal est difficile à prescrire : s'il est mal toléré, ce n'est pas le régime qui est responsable, c'est le médecin. L'alimentation végétale surabondante dilate l'estomac, bien sûr ; mais beaucoup moins que l'alimentation carnée. Mettre la ration au point pour ne pas surcharger les voies digestives. Dyspepsie par végétarisme ? D'ordinaire, non ; le végétarisme bien compris guérit la dyspepsie. Et déminéralisation par végétarisme ? Non, du tout, si l'on n'abuse pas des légumes blancs. Rien ne reminéralise comme un régime végétal bien établi.

■ ■ ■

VOUS, ABONNE DE « NATURISME » VOUS DEMANDEZ SI L'EAU FROIDE EST DANGEREUSE ?

Demande. — *Schmitt, abonné, à Ivry. — J'ai l'habitude de me laver les pieds à l'au froide. On m'assure que ce procédé est nuisible à la santé. Faut-il donc employer l'eau chaude ?*

Réponse. — Voyons, vous ne lisez donc « Naturisme » que fort distraitement ? Nous disons, répétons que tout naturiste doit, systématiquement, évoluer vers l'usage de l'eau à température de saison : au début d'une cure naturiste, l'eau chaude ou tiède, tant qu'on est très malade, et, finalement, l'eau froide, dès qu'on devient fort. Est-ce que les chiens se lavent les pieds à l'eau chaude ? Faites comme eux, mon cher ami, puisque vous n'êtes pas un grand éclopé. Est-ce que vous ignorez que nos adeptes, à Villennes, se baignent en pleine Seine au 31 décembre ? Demandez donc là-dessus l'avis de l'unijambiste Walterscheid, naturiste et grand nageur de Physiopolis. Exposez aux commères ramollies qui vous présentent le bain de pieds froid comme un péril, qu'elles feraient bien de s'entraîner au Kneipisme ; elles y gagneraient de voir s'amoindrir leurs rhumatismes.

■ ■ ■

LE SEL ET LE REGIME VEGETARIEN

Demande. — *Nicaise, abonné, au Vieil-Evreux. — Un végétarien doit-il manger beaucoup de sel ? Oui, je pense, car, si je ne m'abuse, c'est dans la viande que se trouve la plus grande quantité des sels minéraux que nous consommons. Où donc le végétarien trouvera-t-il le sel dont il a besoin ?*

Réponse. — Vous vous trompez, mon cher naturiste, quand vous dites que la viande contient la plus grande quantité des sels minéraux que nous consommons : la viande, au contraire, est très pauvre en sels minéraux ; c'est dans les os que sont contenus les sels minéraux ; les animaux carnivores seuls se minéralisent en mangeant la viande, parce qu'ils mangent, en même temps, les os. L'alimentation végétale est beaucoup plus riche en sels minéraux que l'alimentation carnée. Si vous êtes végétarien, ne craignez donc pas de vous sous-minéraliser. Une excellente façon de vous minéraliser à point, c'est de consommer pas mal de produits de céréales. Les verdures sont également bien minéralisées. Certains légumes déminéralisent (navet, panet, céleri, choux-rave, choux-navet ; en général, tous les légumes blancs) ; évitez-les. On peut saler légèrement les aliments ; mais, surtout, pas trop : l'abus du sel est un des éléments qui raccourcissent la vie des humains.

■ ■ ■

Plus de 800 lettres, adressées à la présente rubrique, sont encore en instance, attendant que la place disponible permette d'y répondre. Lecteurs, patience.

La Direction.

LA VIE DU MONDE NATURISTE

POUR UN « FOYER NATURISTE »

Sur un sentier difficile, encombré d'embûches, deux géants vont de l'avant vers leur idéal, insoucieux des dangers et des ennemis : ce sont les docteurs Gaston et André Durville. Derrière eux, à l'abri de leur effort, une foule nombreuse, toujours grandissante, suit, insouciante, le chemin tracé.

Les naturistes, cependant, possèdent tous la santé, ils aiment la lutte et ont des buts généreux, mais ils s'ignorent mutuellement et sont inconscients de la force qu'ils représentent.

Le moment n'est-il pas venu pour eux de se grouper, de se connaître, de s'entr'aider, de sympathiser ? Pourquoi n'y aurait-il pas un foyer naturiste ? A cela, il n'y a que des avantages ; et, si les réunions quotidiennes sont jugées trop nombreuses, on peut les proposer hebdomadaires ou bi-mensuelles. Là, dans un groupement d'où les préjugés, les convoitises et les ambitions seraient bannis, les naturistes échangeraient leurs idées et aussi trouveraient le soutien nécessaire dans les moments difficiles.

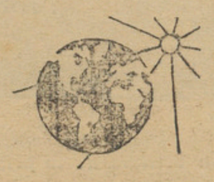
J'en appelle à tous ceux qui se sentent solitaires, qui ont besoin d'aide et surtout à ceux qui possèdent les dons de la Science et de l'Art. Tous doivent collaborer dans une union fraternelle : c'est un des buts du naturisme, et non le moindre.

Je crois connaître assez le cœur des habitués de Villennes pour savoir que ma voix sera entendue.

EMILE BAILLY.

VOIR EN PAGE DIX :

LE TEMPS QU'IL FAIT A L'ILE DU LEVANT



SOCIETE NATURISTE

ASSEMBLEE GENERALE ANNUELLE

L'Assemblée Générale Annuelle de la Société Naturiste aura lieu le jeudi 22 octobre prochain, à 21 heures, aux Sociétés Savantes, 28, rue Serpente, Salle D (premier étage).

Les membres de la Société Naturiste ont seuls accès à cette assemblée. Ils seront reçus sur présentation de la carte 1931.

ORDRE DU JOUR

Compte rendu moral et financier de l'exercice 1930-1931.

Démission du bureau.

Election du nouveau bureau pour 1932.

Etude des travaux à exécuter dans l'Ile des Naturistes.

Discussions diverses.

Les cotisations pour 1932 seront reçues par le secrétaire général, avant la séance.

INFORMATIONS DIVERSES

COMMUNIQUÉ DE MADOLIN

Madolin-fruits. — Madolin sera très prochainement en mesure de livrer régulièrement des fruits frais de saison, et particulièrement des fruits exotiques, qui présentent un intérêt tout particulier à cause de la qualité de leurs ferments, qui ne se trouvent pas sous nos climats. Dans ce but, Madolin s'organise avec une société des Antilles, qui lui enverra directement des fruits de choix. Dans un prochain communiqué, Madolin indiquera la date à partir de laquelle son département « Fruits » sera ouvert, les fruits qu'il propose et leur prix.

Dattes et figues. — Ces fruits secs commenceront à apparaître vers le 10 octobre, y compris les premiers pains de figues et amandes.

Naturistes de province. — Madolin rappelle aux consommateurs habitant la province qu'il est indispensable d'indiquer le nom de la gare où les colis doivent être expédiés, lorsque cette gare ne porte le nom du pays où réside le destinataire.

Poids et prix des biscottes. — Madolin rappelle que les biscottes demeurent toujours au même prix de 10 francs le kilog. Madolin livre également ces biscottes en paquets, au prix de 7 francs le paquet de 700 grammes. Les consommateurs sont priés, en passant leur commande, de vouloir bien indiquer s'ils désirent les biscottes en vrac ou en paquets.

Râpe à amandes. — Pour répondre à diverses demandes qui lui ont été adressées, Madolin a fait venir de l'étranger un modèle pratique de râpe à amandes qu'il offre au prix de 16 francs.

Panification directe. — Madolin continue toujours à faire, pour une part, des pains naturistes suivant la méthode de panification directe. Les consommateurs qui désirent être fournis dans cette qualité de pain sont priés de vouloir bien le mentionner soit en passant leur commande, soit en se rendant dans les maisons de vente pour y faire leurs achats.

LE CONFÉRENCE STÉNOGRAPHIÉE

SANTE ET BEAUTE

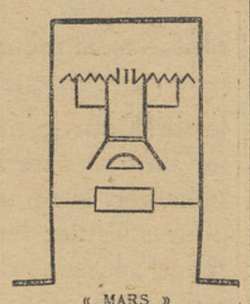
COMMENT LIRE LE CARACTERE ET LES PREDISPOSITIONS MALADIVES (1)

(CONFERENCE DU 10 MARS 1931)

QUAND les anciens occultistes nous parlaient de Vénus, qui donne à l'être qu'elle touche des talents ou des qualités très féminins, un besoin intense d'affection, ils attribuaient cette action à l'influence de l'astre Vénus, astre de l'amour.

Tout en ne croyant plus à la toute-puissance des astres, nous sommes tout de même obligés de reconnaître qu'un être qui, au point de vue de sa forme, a des caractéristiques « vénusiennes », a, au point de vue caractère, les qualités ou les défauts que les anciens astrologues attribuaient à l'influence de la naissance.

Après avoir pas mal tâtonné, nous nous sommes dit que, puisque ces mots correspondent vraiment à quelque chose, il n' y avait aucune raison pour ne pas les conserver.

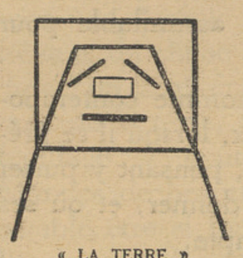


« MARS »

Nous saurons bien nous débarrasser de l'idée occulte. Nous saurons bien exprimer que nous ne croyons pas que notre forme dépende d'une influence astrale. A la vérité, il est très difficile de le nier. Personnellement, je ne crois pas à l'influence astrale ; mais, si l'astrologue vient me dire qu'il en est convaincu, lui, je ne peux donner aucune preuve pour lui assurer qu'il a tort.

Un de mes vieux confrères, camarade d'études, vous dit, avec la date de votre naissance, la forme du corps que vous devez avoir. Il a peut-être raison ; en tout cas, j'ai constaté plusieurs fois qu'il tombe juste.

Mais ceci est une autre histoire... Revenons à nos types, dont j'ai dit ici les noms. Je le répète : ces noms n'ont d'occulte que l'apparence. Je tiens à vous exprimer qu'ils ne sont, à mes yeux, que des mots simples correspondant à une morphologie, et que, en tout cas, ils ont l'avantage à la fois de désigner une morphologie précise, qui permet de faire entrer les êtres dans une catégorie bien déterminée, et, connaissant la morphologie, de définir ce que représentent ces formes, les caractères et les prédispositions maladives.



« LA TERRE »

Je vous signale que presque toutes ces dénominations sont d'accord avec les dénominations anciennes des vieux alchimistes. C'est tout.

Ainsi que je l'ai déjà dit, dans les types morphologiques carrés, nous faisons figurer deux types, que nous appellerons « Mars » et « la Terre ». Dans les types ovales, nous en verrons trois : « le Soleil », « Mercure » et « Vénus ».

A chacun de ces types, donnons un corps.

Le Martien, le voilà, carré de partout, le front bas, un nez habituellement large, une bouche épaisse, un menton carré un maxillaire puissant et court ; des épaules et un bassin larges, des muscles très vigoureux, lourdement charpentés.

La Terre a les prérogatives générales de Mars, mais le corps est plus petit, plus trapu, plus épais, moins beau peut-être que celui de Mars. Le front est plus bas, le nez plus large, les yeux plus petits et moins intelligents, les pommettes plus saillantes, le menton plus bestial ; les épaules sont formidables, tout à fait dans le genre de Mars, mais plus puissantes encore.

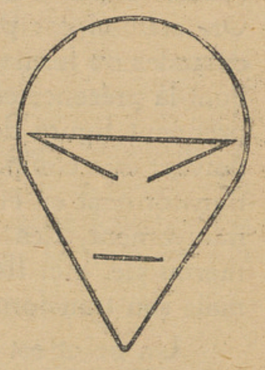
Dans les types ovales, le Soleil. Tout ici, est busqué : le nez est busqué, l'œil très grand et très beau, de grands cils, sourcils épais, ovale de figure très régulier. Le front est très vaste ; les cheveux, sans être rares, sont pourtant assez peu abondants. La bouche est en général assez bien dessinée, la lèvre supérieure comme la lèvre inférieure ; le menton est énergique, bien dessiné sur un maxillaire ovale.

Mars est vraiment le type de force, tandis que le Soleil est le type de vitesse. On peut opposer ces deux types, car ils représentent vraiment deux extrêmes humains.

« LE SOLEIL »

La Nature, étant toujours logique, met toujours dans le moral le parallèle du physique : au type carré, qui a du muscle, s'adjoint l'énergie formidable, qui « casse tout » ; au type ovale s'adjoint la force, comme nous l'avons dit, puisqu'il est vigoureusement musclé, mais la force souple, c'est-à-dire l'énergie qui n'est pas farouche et qui ne casse rien. Le type carré, c'est bien le militaire qui a le sabre à la main. Le type ovale, c'est le grand organisateur, le grand chef d'industrie, le grand brasseur d'affaires qui organise et qui s'adapte à toutes les circonstances. Le premier ne s'adapte à rien du tout. Il casse. C'est le type du soldat.

Maintenant que nous avons comparé deux types extrêmes, l'un carré et l'autre ovale, nous allons comparer deux types ovales. Vous allez voir combien ils sont différents.



« MERCURE »

Vous avez vu le Soleil avec son front vaste, son nez busqué et ses grands yeux largement ciliés, sa bouche bien dessinée en haut comme en bas, son menton énergique. Dans Mercure, c'est bien différent.

Mercure a un front moins grand, il est moins intellectualisé. Il a, par conséquent, des conceptions moins étendues, moins vastes, moins formidables.

Alors que ce qui caractérisait le Soleilien, c'était l'énergie qui embrasse et voit grand, ce qui caractérise le Mercurien, c'est plutôt la roublardise, qui voit plus ou moins grand ; alors que le Soleilien est vigoureux et énergique, le Mercurien, qui est plus fin et même plus faible, a, comme force, la ruse.

Si cette particularité est accentuée, elle peut friser la malhonnêteté ; ceci vous explique pourquoi Mercure, dans l'antiquité, était à la fois le dieu et le roi des commerçants, mais aussi celui des voleurs... Ceci sans la moindre assimilation, bien entendu !

(A suivre.)

(1) Voir *Naturisme* des 27 août, 17, 24 septembre et 1er octobre 1931.

LES IDÉES DE NOS LECTEURS

FERVENT partisan du naturisme, je fais beaucoup de propagande autour de moi pour convaincre le plus de monde possible.

Je voudrais vous entretenir ici de deux sports que je pratique, et pour lesquels il n'existe, hélas ! que bien peu d'amateurs en France : le tourisme à bicyclette et le camping. Voilà cependant deux sports qui se rattachent, me semble-t-il, bien étroitement au naturisme, et qui, en plus des satisfactions morales qu'ils procurent, constituent un excellent exercice et donnent au corps une résistance véritablement remarquable. Eh bien ! permettez-moi de vous faire part des observations que je recueille en cours de route, et spécialement encore lors de la dernière randonnée que je viens de terminer.

D'abord, je ne rencontre jamais de campeurs-cyclistes (exception faite de quelques Anglais entrevus parfois). Si vous saviez de quel œil stupéfait et méfiant on vous regarde dans les campagnes, et même un peu partout ! L'existence du cyclo-tourisme et du camping est totalement ignorée des personnes que je questionne en cours de route. Voici les pitoyables paroles que, trop souvent, l'on m'adresse :

— Mais, mon pauvre monsieur, vous allez vous enrhumer. Comment ? Vous passez la nuit dehors ! Croyez-moi, vous avez tort. Vous vous en ressentirez plus tard.

Ou bien :

— Vous faites du camping... Mais où donc se trouve votre voiture ? Vous allez à bicyclette ? C'est incroyable ce que vous êtes original...

Réflexion de campagnard :

— Alors, vous voyagez comme ça et ça ne vous rapporte rien ? Mais vous avez tout de même une maison ?

Partout où je passe, on me regarde bêtement, parce que j'ai le sac au dos et une tente sur mon porte-bagages. Et jusqu'aux gendarmes eux-mêmes qui vous rangent sans hésitation parmi les cheminaux. Pensez donc : un homme qui longe les routes et passe les nuits à la belle étoile, sans autre motif que celui de voir du pays et d'admirer la nature !

IL Y A CULTURE ET CULTURE (Dessin de E. CARLES)

— V'là-t'y pas maint'nant que l'naturisse du cintième fait de la culture... attendez donc... de la culture physite, comme y dit !

— Alorsse, j'espère bien qu'vous allez y donner congé, vu qu'c'est défendu d'cultiver quoi qu'ce soit dans la maison...

Et cependant, quelle agréable chose que le tourisme cycliste joint au camping ! C'est le plaisir des voyages à la portée des bourses les plus modestes. Pour peu d'argent, car les frais de transport et de logement sont presque nuls, le plus humble peut voir de riantes contrées, jouir de sites admirables, respirer l'air à pleins poumons, se donner un sain exercice et, ce qui est très appréciable, surtout si l'on songe aux multiples soucis et charges de la vie moderne, toute de conventions, éprouver pour quelques jours une sensation délicieuse d'espace et de liberté.

Quand donc le Français se départira-t-il de ce vieil esprit routinier et casanier dont il est véritablement pétri ?

En Allemagne, les jeunes gens parcourent les routes à pied, à bicyclette. On met des « auberges de jeunesse » à leur disposition pour faciliter leurs randonnées à travers le pays, qu'ils apprennent ainsi à connaître. Ici, rien du tout. Le campeur ne rencontre que de l'étonnement, mais pas d'encouragement. Et c'est bien regrettable, car je puis vous assurer que, parmi les jeunes gens que je connais, tous ceux qui ont campé une première fois ont été conquis d'emblée à ce genre de sport et ne veulent plus laisser échapper une occasion de le pratiquer. Ce n'est donc pas le goût pour le camping, la marche et la bicyclette qui fait défaut chez les jeunes gens, mais bien le manque d'encouragement et d'initiation à ces sports.

Je pense que vous serez de mon avis, et je termine en vous assurant que je continuerai à mener le bon combat pour le triomphe du naturisme et des sports qui y ont trait, dans la mesure de mes moyens.

EM. HENRY, Nantes.

MÉDECINE NATURISTE

LE PROBLEME DE L'ALIMENTATION

ALIMENTS EXCITANTS DITS « D'ÉPARGNE »

L'ORGANISME humain est essentiellement un transformateur de l'énergie qu'il puise dans le monde extérieur, principalement par le fait de son alimentation. Se charger de matériaux est une chose, les transformer pour en utiliser l'énergie en est une autre.

L'alimentation naturiste a donc ceci d'original, au milieu des mœurs contemporaines, de se soucier avant tout de la valeur du transformateur. Or, celui-ci est principalement constitué par les enzymes ou ferments, propres à nos bons aliments, dont la présence est indispensable, à ce point qu'ils prennent figure de transformateurs. Ils peuvent et doivent être comparés à nos moteurs industriels qui transforment en énergie dynamique, c'est-à-dire en mouvement, des forces électriques, hydrauliques, thermique, etc. Ils ne sont pas la force elle-même, mais son transformateur.

Un point est acquis, bien qu'il soit encore entouré d'inconnues, dans le rôle prépondérant du système nerveux qui se charge, par l'alimentation, de potentiel, c'est-à-dire de force en puissance, pour la disséminer ensuite jusqu'aux extrémités de l'organisme, en rendant cette force efficiente. Cette recharge constante de notre potentiel est principalement due aux sels qui entrent dans le torrent sanguin, amenant avec eux des charges électro-ioniques, soit un potentiel électrique. Le corps humain est pour les deux tiers liquide ; il est une éponge salée, pour employer une comparaison classique. L'innervation n'est correcte que si notre corps, masse liquide, gélatineuse et osseuse, est un bon électrolyte, c'est-à-dire un bain conducteur d'une électricité dont il serait chargé.

Ferments dans nos aliments, d'une part, et bonne innervation dans notre organisme, d'autre part, sont les deux conditions pour que nous puissions tirer profit des aliments que nous absorbons, et nous assimiler l'énergie qu'ils contiennent.

Ces deux conditions se commandent l'une à l'autre en ce qu'une alimentation stérile, incendiaire, morte, épuise le système nerveux ; de même que celui-ci, lorsqu'il est délabré, demande une alimentation très facilement assimilable pour être épargné.

Un nerveux, c'est-à-dire l'homme contemporain, tourne dans un cercle vicieux, lorsqu'il se précipite sur des aliments trompeurs, pensant y puiser une force qu'ils ne peuvent pas donner, et où ses nerfs ne retrouvent plus leur compte.

Cet homme brûle la chandelle par les deux bouts. Sentant le besoin physiologique qui le presse, il cherche d'instinct l'aliment qui lui donne une satisfaction immédiate. Nerveux, il ne peut pas attendre, ni contrôler ses impulsions ; il se précipite sur quelque aliment qui, agissant sur ses nerfs, lui donne une satisfaction momentanée, quitte à répéter cette satisfaction aussi souvent qu'il en aura le désir.

L'homme normal, au contraire, a un système nerveux qui ne fait pas parler de lui. Comme les peuples heureux, il n'a pas d'histoire. Un calme serein est son état normal ; il n'est pas la victime de ces petites habitudes, dont vivent les cafés qui encombrent les rues. Il s'alimente à la manière naturiste ; moyennant quoi il va d'un repas à l'autre, en bonne forme, sans fébrilité, sans énervement, et, se sentant rassasié par son repas, ne cherche plus le « remontant » qui illusionne ses contemporains.

Le mécanisme de l'aliment, excitant des nerfs, semble donc être une défense de l'organisme qui réveille toutes ses énergies pour y faire face, et, par là, donne cette impression de remonter d'un état d'abattement ou de lassitude à un autre d'activité, qui fait croire à la bonne forme.

Chacun connaît le type classique de la concierge cloîtrée et emmitouflée, vivant d'une éternelle tasse de café qui ne quitte pas le feu de gaz ; ou de l'Anglaise, à entérite chronique, maigre et sèche, qui finit par boire une énorme quantité de tasses de thé chaque jour. C'est aussi le collégien trompant sa faim avec force chocolats, qui lui coupent l'appétit bien plus qu'ils ne le sustentent.

L'erreur, du reste, ne se limite pas seulement à l'abus de l'excitant. Dans le cas du thé, par exemple, surtout de celui qui est très coloré et donne une infusion noire, s'ajoute l'inconvénient d'une importante quantité de tanin dont la vertu astringente sur les muqueuses n'est pas anodine. Alors que le maté, boisson chlorophyllienne, contient de 1 à 3 % de tanin, et n'est séché qu'au soleil sans subir de grillage, certains thés noirs, par contre, contiennent 15 et même 18 % de tanin après le grillage qui le concentre encore. Une grosse dose d'infusion astringente ne passe pas inaperçue, surtout dans une importante ration quotidienne.

Au point de vue naturiste, il est de bons aliments tout courts, qui suffisent à l'économie de l'organisme, sans qu'il soit besoin d'aller chercher un complément d'excitation dans des aliments dits « d'épargne », qui, à regarder de près, sont bien plus des aliments d'usure.

On agit sur les nerfs par la peau et par l'intestin. Pour calmer les premiers, il ne faut pas exciter sans mesure le dernier ; il faut, au contraire, le ménager. Il ne manque pas de moyens de bon aloi pour stimuler les centres nerveux à l'occasion des repas ; le sens du goût joue ce rôle. La Nature a répandu à profusion les essences volatiles qui donnent à chaque aliment son arôme particulier. Les aromates jouent, à ce point de vue, un rôle caractéristique qu'il ne faut pas oublier. Certains, comme l'anis, ont de grandes propriétés désinfectantes.

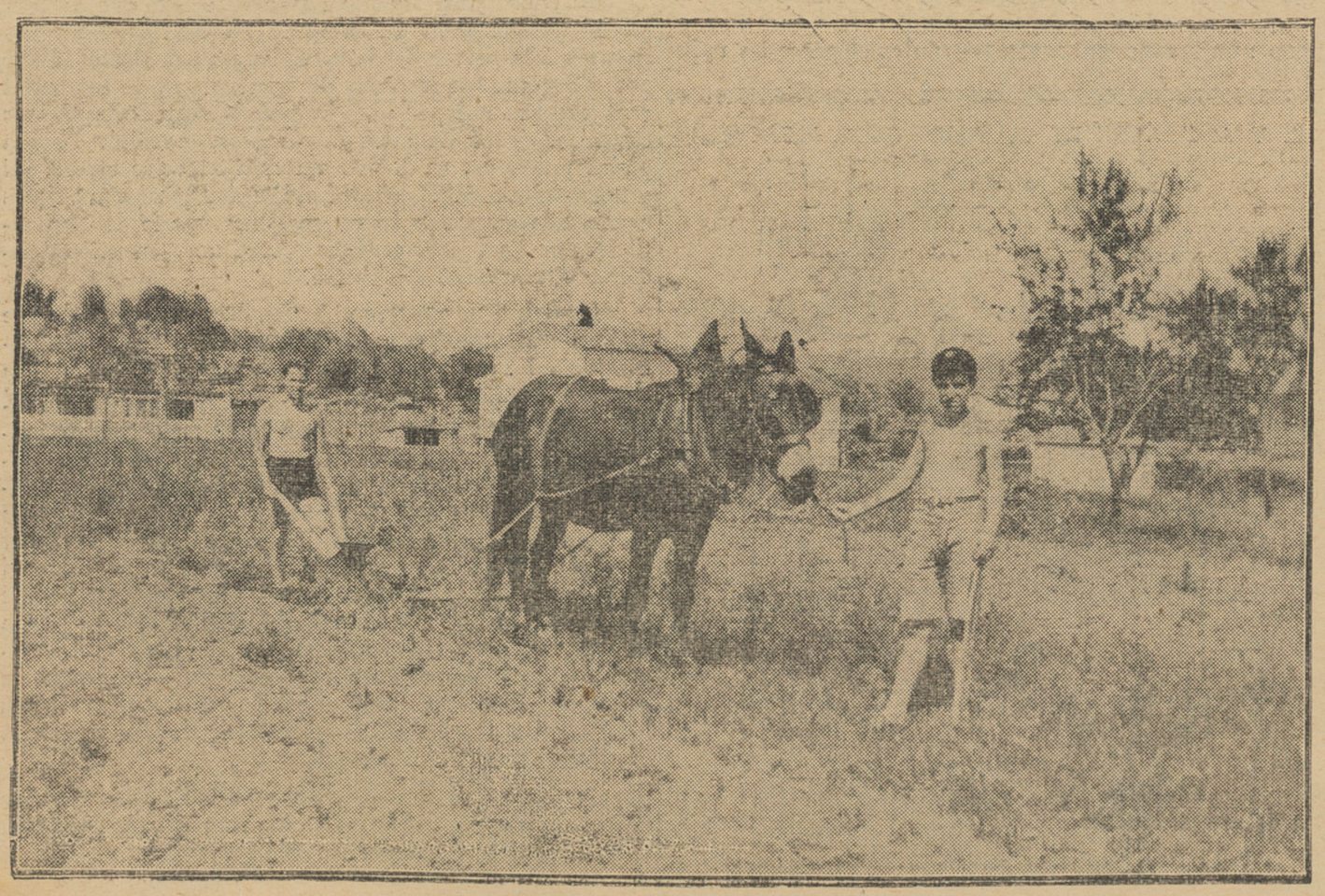
D'autres peuvent être réunis en familles apparentées qui constituent un assaisonnement utile et agréable pour être consommé avec les crudités. D'autres, enfin, peuvent être utilisés par le canal des abeilles qui mettent, pour nous, en pots, les trésors perdus de la flore des montagnes. Les miels aromatiques sont une ressource importante pour les naturistes qui recherchent les aliments aux goûts prononcés. L'aliment sucré est une valeur, quel que soit le miel, mais l'aromate est une deuxième valeur importante, parce qu'elle est vibration. La persistance de certains aromates comme la lavande, le thym, le romarin, l'anis, etc., est vraiment surprenante, et leur valeur d'excitation y demeure parallèle.

La Nature a presque toujours ajouté une vertu de désinfection aux aromates. Nous aimons d'instinct les plantes aromatiques que nous font connaître le goût et l'odorat. Nous répugnons, par contre, aux aliments fades, au goût douteux. Les animaux qui paissent en montagne, en toute liberté, et choisissent leurs herbes, donnent une image de santé que n'ont plus nos troupeaux tenus à la chaîne, et le lait qu'ils produisent est de valeur bien différente.

L'innervation, au moment du repas, est donc un phénomène fragile et délicat, qui gagne à n'être en rien factice, ni comme durée, ni comme violence. Chaque aliment, y compris celui qui est aromatique, a ses nuances qui se suffisent à elles-mêmes ; l'appétit y gagne, ainsi que la bonne assimilation. Les aliments qui ont une influence brutale sur les nerfs doivent n'être consommés que de loin en loin, sans s'implanter dans notre existence à l'état d'habitude.

Pour qui aime la Nature et ses parfums aromatiques, l'innervation sera suffisante sans aller chercher le concours d'alcaloïdes puissants. Les aromates naturels sont par eux-mêmes une force suffisante qu'il faut utiliser, et ils paraîtront d'autant meilleurs que notre goût n'aura pas été malmené par une alimentation incendiaire.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.



EN CONDUISANT LA CHARRUE

La vie saine et calme que ces deux naturistes mènent au « Mas dou Souleou », à Mougins, ne fait-elle pas envie aux citadins ?

DE TOUT... DE PARTOUT

IMPRESSIONS DE PROMENADE

LE BEAU VISAGE DE LA FORÊT

SOUS UNE VOUTE DE FEUILLAGE
Du port du Grand-Avis au domaine de l'Ayguade, à l'Ile du Levant, la nouvelle route est jalonnée d'arbres magnifiques

NON ! Je ne saurais être assez éloquent, en écrivant ces lignes, pour décrire la splendeur et l'attrait de nos vastes forêts, sanctuaires inviolables aux profanes de la civilisation moderne, car seul l'artiste peut, en des harmonies sublimes et grandioses, nous en montrer l'éclat.

Je voudrais simplement, en ami ou plutôt en amant de la forêt, rassembler ici mes impressions, telles que me les ont inspirées mes randonnées sylvestres.

En observant une carte routière des environs de Paris, dans un rayon de 120 kilomètres, l'on peut voir les taches vert sombre qui marquent, au nord, les forêts domaniales de Compiègne, de Chantilly-Ermenonville, de Villers-Cotterets, d'Halatte, au sud le grand massif de Fontainebleau, à l'ouest la forêt de Rambouillet et à l'est les forêts particulières d'Armainvilliers et de Crécy.

Ce dimanche-là, le train me conduit à Senlis, à proximité de la magnifique forêt d'Ermenonville, à la lisière de laquelle je parviens au bout d'une demi-heure de marche.

Un silence imposant et solennel recouvre toute cette végétation forestière ; j'ai l'impression de pénétrer sous la nef d'un temple aux voûtes majestueuses, que figure ici la haute stature des hêtres et des pins ; le vent, par instants, secoue faiblement le feuillage des jeunes pousses dans les massifs ; l'air, en ces premières heures de la matinée, est encore imprégné d'une senteur humide, où se marient les parfums suaves de la terre et des plantes.

Rien ne trouble la sérénité de ces lieux si paisibles, si ce n'est, au loin, dans la campagne, le roulement d'un train qui passe ou le chant d'un coq, à la ferme voisine...

Allant au hasard de mes pas, je m'engage sous une épaisse futaie où les longs rameaux du frêne et du chêne forment comme un dôme de verdure ; un hêtre énorme, dont les branches touchent presque la terre, semble m'inviter, sous son épais feuillage, à goûter quelques instants de repos. Minutes de béatitude et de calme infini, où il me semble être si loin des multitudes et du souci de la vie quotidienne, dans la contemplation muette de cette nature si riche et si harmonieuse !

Le soleil, autour de moi, inonde le frêle feuillage d'un flot de lumière d'or. Indiscret, il le transperce délicatement, puis s'étale sur la terre en nappe mouvante qu'un nuage découvre et recouvre. Quel enchantement pour la vue que ces taches claires tranchant sur la tonalité sombre des sous-bois !

Parfois, perdu dans ma rêverie, les pas d'un animal, en un bruissement léger sur les feuilles mortes — dernier vestige du printemps passé — attirent soudain mon attention : une biche, un chevreuil, est là, qui cherche paisiblement sa nourriture ; lentement, il s'avance, puis, s'étant aperçu de ma présence, il s'arrête, surpris et inquiet, fixant sur moi ses jolis yeux noirs. Sans doute doit-il voir en moi un intrus qui profane sa retraite... Puis, tout à coup, le charmant animal, en bonds souples et gracieux, disparaît au fond des bois ; des oiseaux minuscules sautillent, autour de moi, sur les branches flexibles ; un rossignol, au loin, fait entendre sa douce mélodie, semblant prendre un malin plaisir à mettre une note de gaîté dans mes idées de solitude.

Il me faut, en terminant ces lignes, dire un mot du merveilleux décor qui se présente à la vue du promeneur aux premiers jours de l'automne.

J'ai coutume, à ce moment, d'aller flâner dans les chemins déserts de la forêt de Chantilly. Sous le ciel pâli de novembre, alors que le vent détache des arbres les feuilles agonisantes, je ne peux me lasser d'admirer la féerie multicolore de toute cette végétation, qui semble se parer de ses plus beaux atours pour un dernier adieu au printemps qui n'est plus.

C'est alors une harmonie éblouissante où le vert et l'or, le pourpre et le jaune se mêlent, se confondent, puis s'envolent au souffle de la brise pour enfin retomber et recouvrir la terre, formant sous les pas comme un tapis de velours...

La forêt, maintenant, va entrer dans son long sommeil hivernal ; mais, dans quelques mois, elle apparaîtra dans un renouveau de jeunesse et de fraîcheur, comme sous l'action d'une baguette magique ; elle répandra de nouveau dans l'air la senteur exquise de sa sève renouvelée.

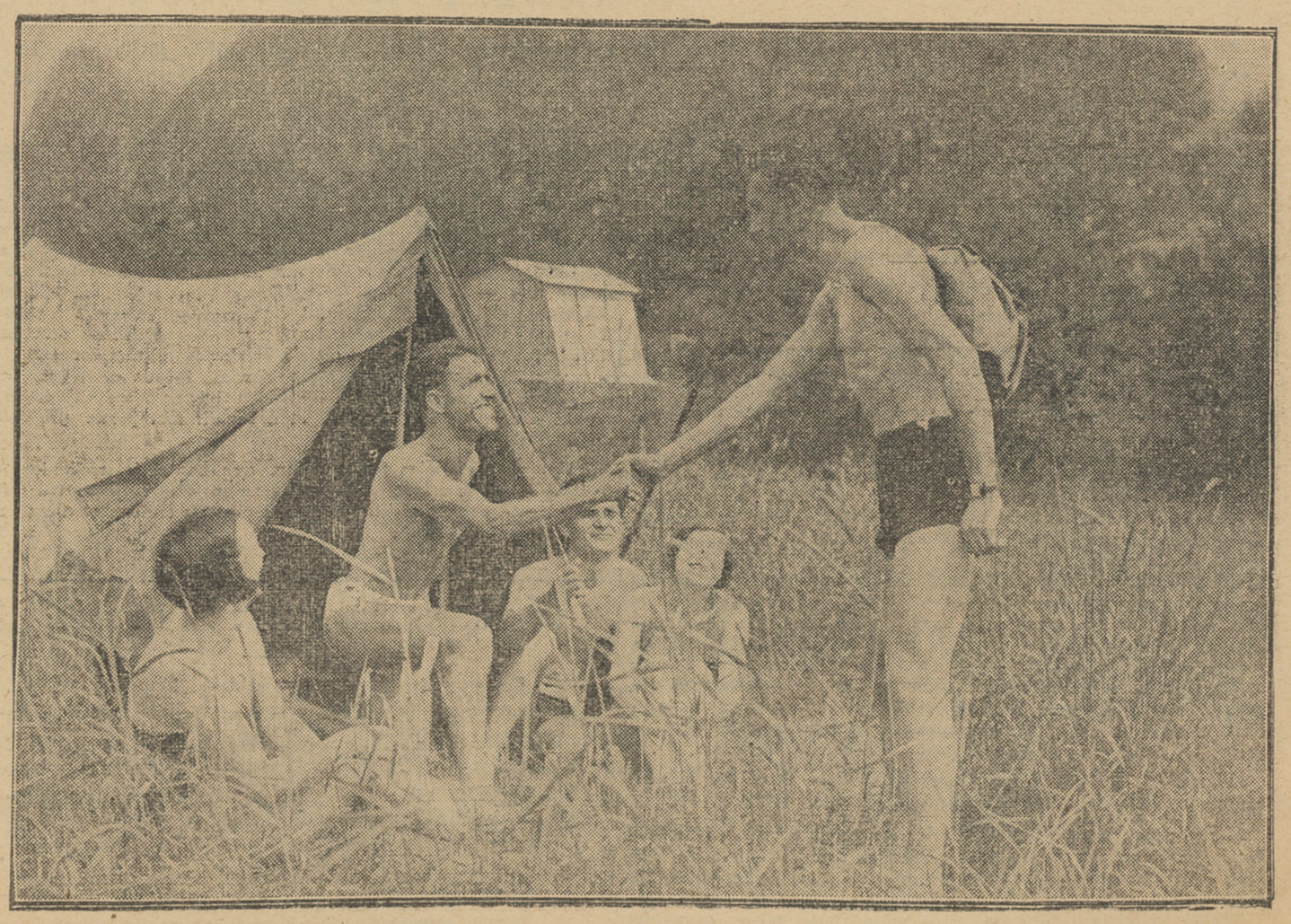
Aux dernières lueurs du soleil couchant, il me faut quitter ces lieux de paix et de féerie. Le sombre cortège de la nuit s'avance lentement à l'horizon, enveloppant peu à peu la forêt de son ombre épaisse, angoissante.

...Suis-je donc le jouet d'un rêve ? La chère vision, je l'ai emportée, ramenée avec moi dans la multitude, dans l'animation de la rue...

Mais des heures, des journées viendront encore où j'aurai le loisir de renouveler, dans une atmosphère pleine de sérénité, ces belles promenades, et où je pourrai admirer inlassablement le beau visage toujours jeune de la forêt.

La forêt... Mer immense de verdure où je navigue, l'été au gré du soleil, l'hiver au gré du vent — parfois même de la pluie... Mais la chaste Diane, reine des bois, accueille toujours sur son sein l'hôte fidèle et solitaire.

RENÉ ETIENNE.



A L'IMPROVISTE
Un naturiste-alpiniste, sac au dos et sourire aux lèvres, fait une petite visite à ses amis de Physiopolis

LA VIE DU MONDE NATURISTE

LE CENTRE NATURISTE DE L'ILE DU LEVANT

HÉLIOPOLIS

IL n'est pas inutile, aujourd'hui, de jeter un coup d'œil en arrière, et, en dressant notre bilan, de prendre connaissance des résultats acquis par quelques mois d'efforts.

Au moment où la situation financière internationale est précaire, où les meilleures valeurs boursières perdent plus de la moitié de leur valeur, où les affaires sont particulièrement décevantes, au moment où, par conséquent, nous aurions pu redouter de ne pas trouver autour de nous les appuis nécessaires, il nous est particulièrement agréable de constater l'envolée formidable de notre œuvre de l'Ile du Levant.

L'heure des chimères est passée. Celle des réalisations a sonné.

Au printemps prochain, Héliopolis, de grand rêve qui nous berce depuis de longs mois, sera devenu une réalité tangible.

Nous ne saurions oublier que c'est à la fidélité de nos amis, à la confiance de nos adeptes, à l'effort matériel et moral de tous ceux qui nous entourent que nous devrons ce beau couronnement de nos efforts.

A tous, au nom de l'idéal qu'on nous permet de réaliser, nous sommes heureux de dire : merci.

LA SOCIETE HELIOPOLIS

Conformément au programme prévu et annoncé dans cette revue, la Société des Iles d'Or, réunie extraordinairement le 30 septembre, a décidé de nous vendre le domaine de l'Ayguade. Les actes notariés seront signés dans la seconde quinzaine d'octobre.

Nous ferons immédiatement apport de ce domaine à la nouvelle société « Héliopolis », que nous nous proposons de constituer dans le courant de novembre. Les actions attributives de terrains pourront donc être remises à nos acquéreurs vers cette époque.

L'ORGANISATION DE LA CITE NATURISTE

Un nouveau service de bateaux, qui assure désormais une liaison bi-quotidienne de l'Ile du Levant avec la côte, vient d'être créé.

La route carrossable qui doit unir le port du Grand-Avis au domaine est presque terminée.

Une camionnette et une voiture à chenilles ont été mises en service dans l'île et affectées au service des messageries.

Deux sources ont été captées. On étudie actuellement les moyens de monter l'eau jusqu'à un réservoir situé au point culminant de l'Ayguade (Fort des Arbousiers), d'où elle pourra redescendre, sous pression, dans toutes les propriétés. Nous reparlerons longuement de ce projet dans un prochain numéro.

On va commencer incessamment à dessoucher les quelques 40 kilomètres de chemins qui sillonnent le domaine.

Un plan général de viabilité du Centre Naturiste a été remis à la mairie d'Hyères, pour être soumis au préfet.

LE QUARTIER COMMERÇANT

Le quartier commerçant de notre Station Climatique de vacances est virtuellement créé. Au 1er mars prochain seront installés à Héliopolis les commerces suivants :

1° Boulanger-pâtissier ;
2° Restaurant naturiste ;
3° Magasin général d'approvisionnement ;
4° Librairie-papeterie, herboristerie, articles de photo ;
5° Peinture, vitrerie, papiers peints ;
6° Salon de thé.

Des pourparlers sont en cours pour la création de plusieurs autres commerces nécessaires à la vie de la future cité.

LES CONSTRUCTIONS

Les naturistes qui veulent construire sont nombreux. Beaucoup, séduits par notre projet de coopérative, y ont adhéré sans réserves, et il semble qu'au moins **vingt** bungalows et une **cinquantaine** de tentes fixes seront édifiés pour le début de la prochaine saison.

■ ■ ■

Partout, dans tous les domaines, notre appel a été entendu. Les concours dévoués se sont offerts. Les bonnes volontés se sont révélées. Les efforts se sont coordonnés. Un magnifique esprit de corps a guidé les naturistes français.

La prospérité d'Héliopolis s'annonce, dépassant déjà toutes les espérances.

Naturistes, vous pouvez être fiers de votre œuvre.

Docteur ANDRÉ DURVILLE.

FONDATION DU QUARTIER COMMERÇANT

Dans les précédents numéros de cette revue, nous avions offert aux naturistes disposant de petits capitaux de créer quelques commerces lucratifs dans l'île ensoleillée. La crise actuelle des affaires, la baisse des valeurs, l'instabilité des changes, la nécessité, pour beaucoup, de refaire une situation compromise, nous ont valu des offres nombreuses et variées.

Les principaux commerces que nous avions offerts — et d'autres auxquels nous n'avions pas songé — sont déjà retenus. Au printemps prochain, seront installés à Héliopolis, dans le seul domaine de l'Ayguade, un restaurant, une boulangerie-pâtisserie, un salon de thé, un magasin général d'approvisionnement, une librairie-papeterie, une entreprise de peinture, vitrerie, papiers peints.

Quelques fonds de commerce — très rémunérateurs — pourraient encore être créés dans l'Ayguade, et notamment deux restaurants, un hôtel, etc. *Nous engageons vivement les naturistes que ces situations intéressent à nous le faire savoir d'extrême urgence (capital nécessaire, suivant situation envisagée : 60 à 150.000 francs).*

PRÊTS HYPOTHÉCAIRES

On demande, pour naturistes s'installant en commerçants à Héliopolis, des prêts gagés sur terrains et constructions à édifier (sécurité absolue). Intérêt offert : 7 %. Prêts demandés pour trois, cinq ou sept ans. Les docteurs Gaston et André Durville centraliseront les offres et les demandes et mettront en relations les intéressés.

LE CINÉMA

LITTLE CAESAR

C'est un peu tardivement que nous venons parler du dernier spectacle présenté au Cinéma du Panthéon, mais *Little Caesar* offre suffisamment d'intérêt pour justifier ce retour en arrière. Ce film pourrait porter en sous-titre : « Grandeur et décadence du gangster ». Tout en se déroulant dans un milieu similaire à celui de *City Streets*, il ne peut être placé sur le même plan que cette bande extraordinaire. Sa réalisation fut-elle antérieure à celle de ce dernier ? La chose est possible, car son plus gros défaut : abus du dialogue, est bien caractéristique. Mais ce défaut permet au protagoniste principal, Edward-G. Robinson, de donner un relief surprenant à son personnage : Rico. A elle seule, son interprétation mériterait de longs commentaires. Sa tête de gnome, merveilleusement expressive, laisse transparaître les sentiments les plus violents, les pensées les plus ténébreuses. La haine, l'envie, la colère et la cupidité marquent tour à tour le visage de ce César dégénéré, qui, en même temps, donne, aussi paradoxal que cela paraisse, une étrange impression de force et de maîtrise. De petite taille, physiquement le plus faible, il domine ses complices de très haut ; ceux-ci, pourtant, forment la plus étonnante collection de têtes qui puisse s'imaginer, et il nous faut admirer l'homme qui sut les dénicher.

Douglas Fairbanks junior, seconde vedette de *Little Caesar*, semble naturellement extrêmement sympathique.

Essayons de narrer l'essentiel de l'ascension et de la chute de César Bandello, dit Rico. Celui-ci fait partie de la bande de Sam Vettori ; au cours d'une expédition dans un établissement de nuit, Rico tue, et, devant le désarroi du chef, s'empare du commandement de la bande. Mais une association rivale existe, contrôlée, comme celle de Rico, par un maître lointain : Big Boy. Son chef, Armi Lorch, tente de faire passer de vie à trépas « Little Caesar » ; cette vaine action l'oblige à chercher le repos sous des cieux plus cléments, et Rico, libéré de toute entrave, s'élève peu à peu au-dessus de cette basse pègre pour devenir bientôt le collaborateur précieux de Big Boy. Pour son malheur, une femme surgit qui le perdra : la danseuse Olga, partenaire d'un ami du gangster, Joé Massara, aime ce dernier ; aussi, lorsque Rico demande à celui-ci de se séparer d'elle, il essuie un sec refus. Furieux de rencontrer cette résistance, le chef de bande menace Joé de tuer son amie, et, au cours d'une rixe, blesse le danseur. Obligé de se dérober aux recherches de la police, Rico déchoit rapidement, mais l'orgueil le pousse à signaler sa présence, et il se fait tuer plutôt que de se rendre.

Des photographies intéressantes, une bonne interprétation, et, malgré l'alourdissement du dialogue, un mouvement assez vif ; que faut-il de plus pour satisfaire les amateurs de cinéma et d'émotions fortes ? — JEAN FAUREZ.

LE CENTRE NATURISTE DE BUDAPEST

En vue de la création d'une filiale de la Société Naturiste en Hongrie et de l'organisation générale du Centre Naturiste de Zugliget, près Budapest, les docteurs Durville seraient heureux d'entrer en relations avec un groupe de naturistes hongrois, susceptible d'assurer bénévolement, sur place, la direction effective de l'œuvre.

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

REVUE DES REVUES

LA REVUE DES FRUITS, revue mensuelle, grand organe international du commerce des fruits et primeurs, 37, rue des Acacias, Paris (17e). — SEPTEMBRE : *La lutte contre le doryphora ; La station uvale d'Avignon ; Les distributeurs automatiques de fruits ; La culture des fruits du Midi et de l'Afrique du Nord*, etc., etc.

NATURE'S PATH, organe officiel de l'Association Naturiste Américaine. Docteur Benedict Lust, 236, East 35th Street, New-York (Etats-Unis). — SEPTEMBRE : *La personnalité et la vocation ; Les rhumatismes ; Au sujet de la vaccination ; Les glandes sont-elles le régulateur de la personnalité ? La paralysie infantile*, etc., etc.

HEALTH FOR ALL, revue mensuelle, 38, Langham Street, London W 1 (Angleterre). — OCTOBRE : *Emile Coué ; La colite : ses causes, son traitement ; Comment guérir le diabète ; La cure naturelle ; Les superstitions modernes*, etc., etc.

L'IDEA NATURISTA, revue mensuelle, organe officiel de l'Union Naturiste Italienne, Via Procopio, 2, Milan (Italie). — SEPTEMBRE : *La valeur de l'instinct ; La réforme du vêtement masculin ; Le naturisme en Suisse ; Un précurseur : Luigi Cornaro*, etc., etc.

PRO VIDA, revue mensuelle. A.-L. Lopez, Zenea 57, La Havane (Cuba). — SEPTEMBRE : *Les vitamines ; Les fruits tropicaux ; L'homme doit-il manger de la viande ? La santé par le soleil ; L'hygiène de la bouche*, etc., etc.

FIGARO, revue bi-mensuelle de politique et de libre-culture, Haberlandstrasse, 7, Berlin W 30 (Allemagne). — 15 SEPTEMBRE : *Le journal de Figaro ; Contre la nudité ; Les superstitions d'autrefois ; Hier et aujourd'hui*, etc., etc.

LA THÈSE NATURISTE — MANGER SAINEMENT

LA CUISINE SAINE

LES SAUCES

LES SAUCES DONT IL FAUT S'ABSTENIR

(*Suite*)

GELEES

A cause du jarret de veau, du pied de veau, des couennes de porc.

SAUCES GRASSES

Toute graisse rajoutée aux aliments rend ceux-ci indigestes et amoindrit leurs qualités gustatives.

SAUCE LYONNAISE ET ROBERT

Parce que faites avec une sauce demi-glace.

SAUCES MADERE ET PERIGUEUX

Il n'est jamais utile d'associer les vins riches à quoi que ce soit. Si, au vin riche, on ajoute des truffes, pour avoir une sauce Périgueux, c'est plus indigeste encore.

SAUCE MARINADE

Toujours très toxique.

SAUCE MATELOTTE ET TARTARE

A cause du vin rouge, des échalottes, du poivre, etc.

SAUCE MAYONNAISE COLLEE

Si la sauce mayonnaise est acceptable quand on la prépare comme il faut (voir plus loin), il ne faut pas la « coller ». Le collage est l'opération par laquelle on ajoute de la gélatine, produit mauvais pour la santé.

SAUCE PIQUANTE, MOUTARDE

A cause du vinaigre, des cornichons, de la moutarde.

SAUCE POIVRADE

A cause de la mirepoix, du poivre, du vinaigre, du roux, du gibier, de la marinade.

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

SAUCE REMOULADE

A cause des cornichons, des câpres, de la moutarde.

SAUCE RAIFORT

Le raifort, la moutarde, le poivre sont irritants.

SAUCE TOMATE

La tomate est trop acide pour les arthritiques.

SAUCE VELOUTÉ

Parce que le beurre cuit est malsain.

SAUCE VENAISON

A cause de la sauce poivrade qui sert à la faire.

SAUCE VINAIGRETTE

Le vinaigre, produit trop acide, est déminéralisant pour tout le monde ; il l'est particulièrement pour les arthritiques.

■ ■ ■ ■ ■

LES SAUCES ACCEPTABLES

SAUCE AURORE

C'est une Béchamel à laquelle on ajoute un peu de sauce tomate. On aura la sagesse de n'ajouter qu'un rien de celle-ci, la tomate n'étant jamais recommandable ; elle l'est moins encore si elle est de conserve. (Voir *Sauce Béchamel.*)

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

NATURISTES PROPRIÉTAIRES, CONSTRUISEZ SANS TARDER VOTRE BUNGALOW A HÉLIOPOLIS

L'INSTABILITE des changes, la chute des valeurs boursières, le marasme des affaires obligent aujourd'hui le petit épargnant à placer ses disponibilités d'une manière absolument sûre. Seuls, les terrains et les propriétés bâties semblent logiquement devoir échapper à la baisse générale.

Nous ne saurions donc trop engager nos amis naturistes, propriétaires à Héliopolis, à commander, sans délai, leur bungalow.

L'organisation que nous avons créée à l'Ile du Levant nous permet de construire aux mêmes prix que sur la côte. En voici les principaux éléments :

BUNGALOWS TYPES. — Les naturistes propriétaires auront toute liberté de faire construire un bungalow de leur choix, avec les seules réserves du cahier des charges. Néanmoins, pour leur faciliter la tâche et leur soumettre des idées, nous mettrons à leur disposition quelques plans de bungalows-types, comportant de une à cinq pièces.

FONDATIONS. — Les fondations seront en maçonnerie composée de pierres du pays et de ciment.

MURS ET CARCASSE METALLIQUE. — Les murs seront en béton coffré. Une carcasse métallique, permettant l'économie des gros murs d'angle et des piliers de soutènement, sera noyée dans le béton. Les murs seront recouverts d'enduits extérieurs et intérieurs. Leur épaisseur sera d'environ 15 centimètres.

TOITURE. — La toiture sera faite en tuiles mécaniques ou en tuiles du pays.

SOL. — Le sol sera cimenté.

Pour un supplément qui sera également fixé forfaitairement au mètre carré, on pourra remplacer le toit par une terrasse en ciment armé, les coffrages en béton par des murs en briques creuses ou en parpaings, le sol cimenté par un parquet ou un carrelage.

PRIX. — Un prix de base, au mètre carré couvert, vient de nous être fourni par notre architecte. Il est fixé à 610 francs, soit au même prix que sur la côte.

■ ■ ■

CRÉATION D'UNE COOPÉRATIVE AMICALE DE CONSTRUCTION

Mais, pour être à même de construire à ce prix très réduit pour l'île, il nous est indispensable de commander les matériaux par bateaux complets (tartanes), de façon à réduire au minimum les frais très onéreux de traversée et de manutention.

Nous avons donc décidé, d'accord avec les premiers fondateurs d'Héliopolis désireux de construire immédiatement, de constituer une sorte de Coopérative de construction. Cette coopérative groupera en deux séries, chaque année, les propriétaires voulant faire édifier leurs bungalows.

Pour que le prix d'environ 610 francs au mètre carré puisse être appliqué, il sera indispensable que chaque série assure la construction d'environ 800 mètres carrés. Il faudra également que chaque constructeur accepte de régler comptant, à la commande, une bonne partie du prix global de la construction envisagée.

PREMIERE SERIE

(période du 1er novembre 1931 au 1er avril 1932)

Afin de mettre en chantier la construction des premiers 800 mètres carrés, nous demandons aux propriétaires qui veulent entrer en possession de leurs bungalows pour les environs du 1er avril prochain de bien vouloir se mettre en rapport avec nous avant le 1er novembre, dernier délai, en nous faisant connaître :

1° Quelle surface couverte ils désirent posséder ;

2° Quelle somme ils accepteraient de régler d'avance, à valoir sur le prix de base de leurs constructions.

A titre de simple indication et en attendant les précisions qui vont nous parvenir incessamment :

1 pièce de 3 m. × 3 m. en maçonnerie coûterait environ.	5.500 fr.
1 pièce de 3 m. × 4 m. en maçonnerie coûterait environ.	7.350 fr.
1 bungalow composé de 2 pièces de 3 m. × 4 m. et d'une pièce de 3 m. × 3 m. coûterait environ	20.200 fr.

Dès que les réponses nous seront parvenues en nombre suffisant pour assurer la construction de la superficie ci-dessus prévue, les matériaux seront achetés en bloc, et le chantier ouvert. Les adhésions retardataires seront repoussées à la série suivante et les constructions reculées à la période commençant le 1er avril et finissant le 1er novembre 1932.

Les premiers bungalows commandés ferme actuellement (une douzaine) permettent presque d'atteindre la superficie exigée. Nous ne saurions donc trop engager les naturistes désireux d'être en possession de leur habitation pour la saison prochaine, à nous soumettre d'urgence leurs désirs, leurs observations et, le cas échéant, à s'inscrire sans tarder dans la première série.

Le docteur André Durville centralisera les réponses et servira volontiers d'intermédiaire entre les propriétaires et l'entreprise : du 2 au 14 de chaque mois, Ile du Levant (Var) ; du 16 au 30 de chaque mois, 24, rue d'Alleray, Paris (15e).

SOUVENIRS D'UN NATURISTE

A LA GLOIRE DU SOLEIL

DEUXIÈME PARTIE

UNE CURE NATURISTE AU SAHARA

ELOGE DU CHAMEAU

Mais de tous ces artistes innocents qui enjolivent la dune de festons, de guirlandes et d'astragules, le plus curieux, assurément, est le petit escarbot saharien. Cette affreuse bestiole noire, qui se complaît dans la fiente des chameaux, trace, en marchant sur le sable, une dentelle, la plus idéalement fine qu'on puisse rêver. Et, comme elle pullule dans l'Oued-Souf, et qu'elle s'en va zigzaguant, toutes les dunes semblent ainsi filigranées par ses vilaines pattes poilues.

A ce point m'intriguent ces étonnantes dentelures que je donne l'ordre au bach'ammar de faire arrêter la caravane, pour mieux observer, et de plus près, le mécanisme de son travail.

Interloqué par cette halte imprévue, Mammar obéit, mais, quand il voit que je m'accroupis au flanc de la dune pour suivre la piste de ces bestioles abhorrées des Bédouins, quand il me voit sortir mon carnet et m'efforcer d'y reproduire de mon mieux leurs empreintes, son étonnement devient une inénarrable stupeur.

Toute la caravane, d'ailleurs, la partage, et il est impossible à chacun de la cacher ; elle éclate dans leur sourire quelque peu moqueur...

... Deux jours après, forçant l'étape, nous arrivons devant Nefta. Enfin, la voici, cette « perle du Djerid », ce joyau du Sahara tunisien !

A travers nos cils pleins de sable, nous voyons son oasis merveilleuse, posée comme une corbeille de verdure au bord du Désert.

Et, à mesure que nous approchons d'elle, de ses deux cent mille palmiers dont le vent agite les palmes, notre admiration redouble et nous cherchons vainement, dans nos souvenirs sahariens, beauté comparable à celle de ses jardins.

Oh ! l'émouvant et indicible contraste entre la mer immense de sable que nous venons de traverser, où, parmi les dunes, semblables à des vagues mortes, se cachent, en des entonnoirs profonds, les pauvres petits jardins du Souf, et cette île plantureuse d'une fertilité nilesque, cette vaste forêt de dattiers, de figuiers, de pêchers et d'orangers, où la « séguia » roule sans trêve ses eaux d'une tiédeur fécondante, et chante, avec la tourterelle paisible, la chanson des terrestres jardins.

Oui ! elle éclate ici dans toute son intensité, cette joie de vivre que l'homme cherche partout sans la trouver.

Et il me semble qu'ici plus qu'ailleurs il doit être doux de respirer l'air limpide et d'ouvrir chaque matin ses paupières à la douce clarté du ciel...

Et nous voici, maintenant, au seuil de la Ville Sainte. Nous distinguons nettement ses maisons aux teintes fauves, faites de briques artistement empilées, leurs terrasses, que dominent, pareilles à de grandes corolles blanches, les coupoles de ses cent mosquées et zaouïas.

Je m'arrête, émerveillé. Alors, parmi cette flore de coupoles, Mammar me désigne l'une des moins orgueilleuses, mais des plus blanches aussi.

— La zaouïa des Kadryas, me dit-il, où l'on nous attend.

C'est là, en effet, l'endroit choisi par moi pour y poursuivre jusqu'au bout ma cure naturiste, déjà si bien commencée. Jugez plutôt : voici à peine quinze jours que j'ai quitté Paris, et un peu plus d'une semaine que je respire à pleins poumons l'air salubre du Sahara, et déjà le renouveau de ma santé se fait sentir.

D'abord, j'ai un peu maigri : j'ai perdu un peu de cette graisse qui m'envahissait et m'alourdissait de jour en jour. Mon estomac, devenu paresseux au point de ne plus digérer que la viande rôtie, le poisson et les œufs, après des débuts un peu pénibles, s'est accommodé des dattes, du couscous au naturel, c'est-à-dire sans viande ni piment, qui ont été, pendant la route, notre nourriture journalière.

Par exemple, impossible même de mordre à la galette bédouine faite avec de l'orge à peine pilé et cuite entre deux pierres brûlantes. Mais je sens que cela viendra.

Ce qui laisse le plus à désirer, c'est mon cerveau et tout mon système nerveux. Combien je suis loin encore du calme et de la maîtrise de moi ! Je reste toujours fort irritable — mes chameliers, hélas ! s'en aperçoivent — et je suis encore à ce point émotif qu'au seul départ d'un lièvre saharien ou d'une gazelle tout mon corps se met à trembler, et je ne peux même pas épauler. De plus, malgré la fatigue de la journée, je n'ai pas encore retrouvé mon bon sommeil d'autrefois. Même en dormant sous la tente ou au grand air, je n'arrive pas à la détente complète de mes muscles, et je reste un peu crispé ; enfin, j'ai parfois des cauchemars où s'amassent toutes les brumes du septentrion.

Tout cela disparaîtra — j'en ai la certitude absolue — pendant le séjour que je ferai dans la « perle du Djerid » et le désert, qui lui fait un écrin d'une blancheur immaculée. Je serai l'hôte de mon vénérable ami Si Brahim el Kebir, cheik de la confrérie musulmane des Kadryas, avec lequel je suis resté en correspondance depuis mon dernier séjour ici, voici huit ans.

Oui, certes, il fut vraiment fraternel, encore que très modeste, l'accueil que nous fit ce vieillard, grand chef religieux des Kouans (sectateurs) du grand saint : Abdelkader-Djilani.

Et pour lui rendre, ainsi qu'à sa confrérie, toute la justice qui lui est due, je dirai, sans plus tarder, que les zaouïas de son ordre, très vieilles, délabrées, sont les plus hospitalières du désert. Les portes en sont ouvertes, nuit et jour, à tous les errants du Sahara ; d'où qu'ils viennent, où qu'ils aillent, un sourire fraternel est sur les lèvres de celui qui les reçoit.

C'est parmi leurs vieilles murailles que devaient s'écouler mes plus douces heures ; et mes jours les plus heureux de ma cure furent ceux que je passai en la compagnie de leurs chefs vénérables et vénérés : à El-Oued, à Nefta, à Bou-Abdallah, sur la terre étrange et lointaine des Nefzaouas. Et ce m'est un devoir très doux, mon cher Si Brahim, de dire ici, avant de commencer le récit de votre hospitalité, tout le bien que je pense de vous et de vos frères Sidi el Arbi, Sidi el Haz-heur, Sidi el Houssine, Sidi el Hachmi. Venu, voici deux lustres, pour passer, en votre compagnie, dans la zaouïa de Nefta, quelques heures, j'y restai alors deux mois entiers, séduit par la paix de vos retraites désertiques et la chasse à la gazelle qui abonde dans le désert.

Dieu fasse que cette fois j'en reparte tel que j'étais alors : le corps robuste et l'esprit sain.

(A suivre.) PAUL VIGNÉ D'OCTON.

Station météorologique privée d'Héliopolis (Alt. : 45 mètres)

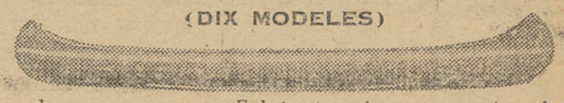
LE TEMPS QU'IL FAIT A L'ILE DU LEVANT

du jeudi 24 au mercredi 30 septembre.

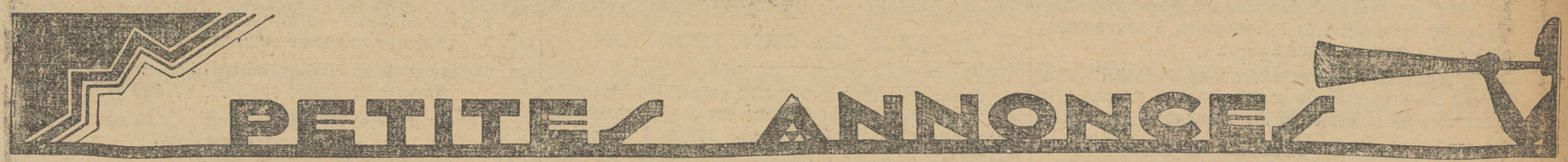
Dates	Pressions moyenn. (1)	Températures Max.	Min.	Moyennes Diurne	Nocturne	Durée de l'insolation	Vent	Ciel	Mer	Pluie Durée	m/m	Observations
Jeudi	758 h.	19	12	16	14	Totale	S-E lég.	Beau	Calme	Néant	Néant	
Vendredi ..	762 h.	20	10	18	13	Totale	S-E lég.	Beau	Calme	»	»	
Samedi	764 b.	18	11	16	13	Totale	S à S-E	Beau	Calme	»	»	
Dimanche ..	763 b.	20	13	18	14	Totale	S-E	Beau	Calme	»	»	
Lundi	759 h.	19	13	18	14	Totale	S à S-E	Beau	Calme	»	»	
Mardi	760 h.	19	14	17	15	Totale	S-E	Beau	Calme	»	»	
Mercredi ...	762 b.	20	13	18	15	9 h.	E	qq. nuag	Lég.houl	»	»	

(1) Abréviations : b. en baisse ; h. en hausse.

CANOËS INDIENS
(DIX MODELES)



Les plus en vogue — Fabrication française irréprochable
CHAUVIÈRE-NAVAL 40, av. de la République — PARIS —



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

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

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

A 50 km. Paris, belle camp., famille reçoit pens. adultes, enfants en garde. Px mod. Alim. végét. Expos. solaire parf. Altit., bois sapins. *Mme Olivier-Leauté, La Cerisaie, Brières-les-Scellés, par Etampes.*

A UNE HEURE DE PARIS, dans belle campagne, jolie vue sur la Vallée Dorée, Institutrice prendrait en pension jeunes enfants de 5 à 13 ans. Soins naturistes, alimentat. végétar. Tout confort. Instruction. Prix : 400 fr. par mois. — Ecr. à *Mme Charbonnier, Villa Marguerite, route d'Ars, Soutraine, par Rantigny (Oise).* Gare du Nord.

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.

OFFRES D'EMPLOIS

ON DEMANDE bonne 25-45 ans, naturiste de préférence. Se présenter tous les jours, jusqu'à 10 heures le matin, ou le soir après 20 heures. — *Mothamy, 4, avenue d'Italie, Paris* (13e).

ON DEMANDE bonne connaissant la cuisine naturiste. Se présenter l'après-midi. — *Beizmann, 17, rue La Rochefoucauld, Paris.*

DEMANDES D'EMPLOIS

JEUNE HOMME 18 ans, diplômé école primaire supérieure, sérieux, actif, aimant vie campagne, travaux agricoles, désirant se créer situation agriculture, cherche place, même garçon ferme, chez cultivateur mettant au courant, naturiste de préférence. Ecrire à *Naturisme*, N° 547.

JEUNE HOMME cherche emploi natur. ou agricult. Ecrire à *L. Mamet, 5, rue Jean-de-Beauvais, Paris* (5e).

LOCATIONS

A LOUER gde chambre meublée, indépendante, avec 2 fenêtres, form. pavillon, sur jardin. *Mme Heyd, 24, rue d'Alleray, Paris* (15e).

2 JOL. CHAMB. ensol., meubl., à louer dans fam. naturiste, salle de bains à disposition, avec ou sans pension. — *Naturisme*, N° 551.

A LOUER belle chambre, avec pension naturiste, à personne sérieuse. — S'adr. à *G. Grosjean, 17, rue des Petits-Hôtels, Paris* (10e).

DIVERS

ON DESIRE confier fillette 15 a., douce, éduq., affect., intell., instr., distingu., végét., excell. fam., à dame sérieuse, hte moralité, natur. modérée, qui la traiterait avec gds égards. Ecr. *Naturisme*, N° 548.

A VENDRE : LAMPE-SOLEIL OSA-VITALUX
120 volts, et réflecteur de table, absolument neufs. Complet : 500 fr. Ecrire à *Naturisme*, N° 550.

NATURISTES, confiez vos travaux photographiques à *La Photolechnique*, 91, *rue de Rennes, Paris* (VIe), où le meilleur accueil vous est réservé. Discrétion absolue. Spéc. d'agrandissements.

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

CELIBATAIRE, 30 ans, retour province, désire connaître naturiste intelligent, bon. éduc., grand si possible, force moyenne, pour rapports camaraderie, cadre sportif. Envoi photo s.v.p. — *R. Husset*, 115, *rue des Pyrénées, Paris* (20e).

MONS. tr. sér., 54 a., instr., veuf, très au courant médecine hippocrat., doctr. pythagor. et chirol. scient., intuitif, modeste, « voyant » des états de caract., d'âme et santé, dés. conn. pers. sér., honor., ay. qque capit., pr fonder cabinet sér. et honnête. *Naturisme*, N° 549.

JEUNE HOMME sérieux, bonne éducation, sain, studieux, désire connaître jeune fille, naturiste sincère, pour échange idées et excursions. — *P. Martin, 31, rue du Commerce, Paris* (15e).

LE MEILLEUR DES CONDIMENTS

L'HUILE D'OLIVE

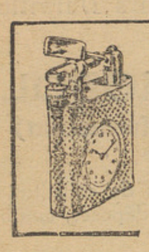
est aussi le plus efficace et le plus agréable remède pour le FOIE et l'INTESTIN

Dans l'intérêt même de votre santé, ne consommez que de l'HUILE D'OLIVE

L'huilerie BOYER, à Sainte-Cécile (Vaucluse)

vous livrera de l'HUILE D'OLIVE parfaite, aux meilleures conditions, par bidons de 5, 10, 15 et 20 litres, franco.

Demandez-lui son prix-courant et un échantillon. Ils vous seront adressés aussitôt.



SOYONS PRATIQUES

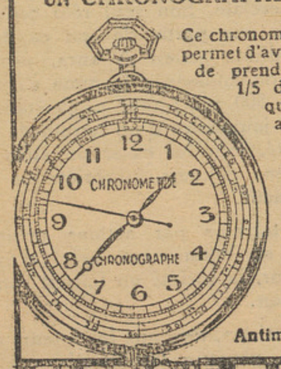
MONTRE-BRIQUET

estampillé semi-automatique garanti 10 ans envoi contre remboursement **50 f**

Fabrique B. C. Lynda Morteau (Doubs)

SPORTIFS !

UN CHRONOGRAPHE POUR VOUS



Ce chronomètre élégant vous permet d'avoir l'heure exacte, de prendre le temps au 1/5 de seconde ainsi que la vitesse en auto, etc. Garanti 6 ans. — Prime à tout acheteur : superbe briquet semi-automatique, valeur commerciale 20 f min.

ENVOI CONTRE REMBOURSEMENT **30 FRS .»**

Antimagnétique 35 frs

FABRIQUE LYNDA MORTEAU près BESANÇON

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

BULLETIN D'ABONNEMENT A

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

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

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

Nom : .....

Adresse : .....

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

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

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

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

(1) Rayer les mentions inutiles.

TOUS LES ARTICLES DE SPORT

NECESSAIRES A LA PRATIQUE DU NATURISME

se trouvent, aux meilleures conditions, chez

ALLEN

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

TOUJOURS EN STOCK :

SLIPS, MAILLOTS, INSIGNES BRODES, CEINTURES AUX COULEURS DE LA SOCIETE NATURISTE

CHAUSSURES DE CROSS, DE SAUT, ETC., ETC.

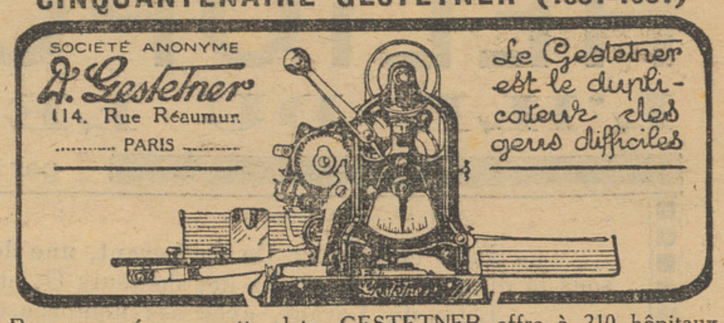
TOUS JEUX DE PLEIN AIR

TOUS MODELES DE BALLONS

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

Catalogue sur demande

CINQUANTENAIRE GESTETNER (1881-1931)



Pour commémorer cette date, GESTETNER offre à 210 hôpitaux du monde entier un duplicateur électrique du dernier modèle.

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

POUR VOTRE

AMEUBLEMENT

NATURISTES, ADRESSEZ-VOUS A UN FABRICANT NATURISTE

RENÉ AXLER

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

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

DEVIS SUR DEMANDE

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

Le gérant : AUGUSTE CHAUVETON

Madolin

172, RUE MARCADET — MARCADET 06-47

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

LES PRODUITS ALIMENTAIRES NATURISTES

des docteurs G. et A. Durville

AMANDES

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

AROMATES

Aromatisez vos légumes dans votre assiette. Mélange étudié de plantes aromatiques. Le sachet de 30 gr. 3 60

Saupoudreuse en verre moulé, bouchon métal..... 10 »

BAGUETTES NATURISTES AU FROMAGE

Farine complète, gruyère râpé....Le sachet de 100 gr. 2 »

BISCOTTES NATURISTES

Farine complète.....Le paquet de 700 gr. 7 »

BISCOTTES NATURISTES AU PICARDAN

Fines, légères, levées au ferment de raisin. Les 500 gr. 12 »

BISCUITS NATURISTES AUX RAISINS

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

BLE GERME EN FLOCONS

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

CONFIT NATURISTE AUX AMANDES

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

COUSCOUS NATURISTE

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

CORPS GRAS VEGETAL « LE NATURISTE »

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

FLOCONS D'AVOINE

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

GALETTES DE BLE GERME

Le biscuit essentiellement naturiste.....Les 500 gr. 6 »

GERMOIR

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

HUILE D'OLIVE

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

JUS DE POMME

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

JUS DE RAISIN FRAIS

« *Picardan Doré, Réserve Naturiste* ». La cure de raisin mûrs et sucrés. Jusqu'au 1er septembre, une seule couleur : rouge.....Le litre 10 »

La demi-bouteille 6 »

EN VENTE

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

LIVRAISON FRANCO A DOMICILE DANS PARIS

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

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

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

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

MALT NATURISTE

Mélange étudié de malt d'orge et de malt de riz. Farine très diastasée à saupoudrer sur tous les aliments, notamment les féculents, dans l'assiette. Les 250 gr. 5 »

Saupoudreuse, verre moulé, bouchon plastique et hermétique, étudié pour l'emploi du malt.....L'unité 14 »

MARMITE NATURISTE

Pour la cuisson des légumes. Premier modèle..... 115 »

Deuxième modèle, plus grand..... 145 »

MIEL AROMATIQUE NATURISTE

Garanti pur aux aromates (lavandes).....Les 500 gr. 10 »

MIEL BLANC DU LOIRET

Miel de plaine.....Les 500 gr. 6 »

OLIVES NOIRES DE LA DROME

Les 500 gr. ..... 9 »

PAIN NATURISTE INTEGRAL

Fait de l'intégralité d'un blé donnant W 115. Aliment de grand feu.....Le pain 2 »

PAIN NATURISTE COMPLET

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

PATES ALIMENTAIRES NATURISTES

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

RIZ NATURISTE

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

SUCRE DE CANNE

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

SOLEILS NATURISTES

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

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 Naturiste du monde : HELIOPOLIS.

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 forent ; 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 :

SOCIETE 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'Ile 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'Ile 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'acquitter, 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 préférable de retenir sa tente avant le départ.

CHEMIN DE FER

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

TRAVERSEE PAR LE « SAINT-HILAIRE »

Sauf le cas de force majeure, le *Saint-Hilaire* accomplit la traversée deux fois par jour, s'il se présente à l'embarcadère au moins *deux* passagers payant le prix normal de 32 ou 35 francs par personne (aller et retour), ou *une* personne acceptant de payer pour deux (64 ou 70 francs).

HORAIRE

Le matin	Départ du Lavandou...	9 h. précises
	Arrivée à Héliopolis...	10 h. environ
	Départ d'Héliopolis....	11 h. précises
	Arrivée au Lavandou..	12 h. environ
L'après-midi	Départ du Lavandou...	14 h. précises
	Arrivée à Héliopolis...	15 h. environ
	Départ d'Héliopolis....	16 h. précises
	Arrivée au Lavandou..	17 h. environ

PRIX (ALLER ET RETOUR)

Naturistes (sur présentation de la carte de séjour), billets oranges.....	32 fr.
Touristes, billets verts.....	35 fr.
Colis (suivant encombrement).....	de 1 à 2 fr.

Les billets sont délivrés exclusivement sur le bateau. Ils ne sont valables que s'ils sont détachés d'un carnet à souches, en présence du passager ; ils doivent porter le prix perçu, écrit de la main du matelot receveur (refuser rigoureusement tout billet qui ne remplit pas ces conditions).

Les billets donnent droit au retour sans autres frais. Le retour est utilisable à volonté, sans limitation de validité.

Un registre de réclamations est tenu, à bord, à la disposition des passagers.

SOCIETE 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.

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

Société anonyme en formation au capital de 150.000 *francs. Statuts déposés chez Me Picard, notaire à Paris, 85, rue de Richelieu. Publication faite au Bulletin Annexe du Journal Officiel, le 8 juin* 1931.

Emission de 1.500 actions de 100 francs

BULLETIN D'ADHESION DE PRINCIPE

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

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

.....

....., *vous prie de me réserver :*

..... *actions de* 100 *fr. de la Société d'Entreprise, pour un total de* ..... fr.
Frais de timbres. ..... 5 fr.

Total ..... fr.

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

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

(1) Rayer la mention inutile.

SOCIETE HELIOPOLIS
(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'Ile 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.

Près de deux cents 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

Pendant la saison d'hiver, un restaurant assure en permanence le ravitaillement des campeurs. Il est provisoirement campé dans les ruines du vieux village du Grand-Avis, en attendant l'ouverture (le 1er mars prochain) des restaurants du domaine de l'Ayguade.

RESTAURANT CRESPIN
(Auberge du Grand-Avis)

Petit déjeuner	3 fr.
Déjeuner	11 fr.
Dîner	11 fr.

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

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 (15e). Du 2 au 14 de chaque mois : à l'Ile du Levant.

En son absence de l'Ile 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).