

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

. Naturisme : le grand hebdomadaire de culture humaine / directeur
: Dr André Durville ; rédacteur en chef : Dr Gaston Durville. 1932-01-07.

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.

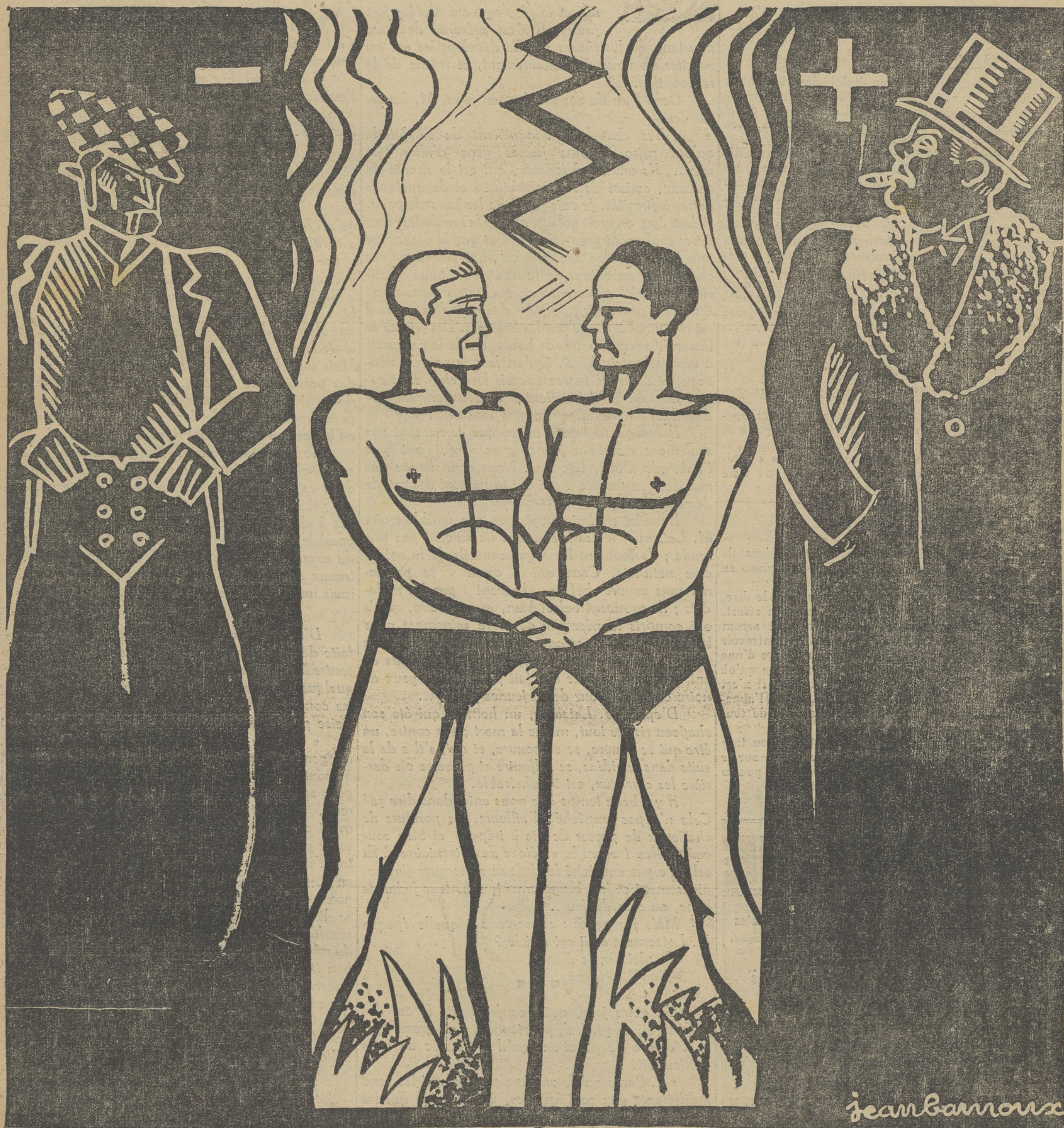
5/ Les présentes conditions d'utilisation des contenus de Gallica sont régies par la loi française. En cas de réutilisation prévue dans un autre pays, il appartient à chaque utilisateur de vérifier la conformité de son projet avec le droit de ce pays.

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.

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE



JEUDI 7 JANVIER 1932

SOMMAIRE

	Pages
Bruits et potins.....	2
Les parasites monstrueux de la terre.....	2
Les anomalies et les sottises du siècle.....	3
Les entremets, sucreries et pâtisseries.....	4
Communiqué de Madolin.....	4
Ce qu'on dit, ce qu'on lit.....	5
Les petits oiseaux et nous.....	5
L'homme, le singe et le blé.....	6
Le véritable surmenage scolaire.....	7
La vie abrégée par certains aliments.....	8
Le cinéma.....	8
A la Gloire du Soleil.....	9
Les éditions de « Naturisme ».....	9
Conférences et réunions.....	9
Petites annonces.....	9
Héliopolis.....	10

BRUITS ET POTINS

LES MEFAITS DE LA DROGUE

Un musicien, attaché à un établissement de nuit, rentrant chez lui vers trois heures du matin, a trouvé morte sa femme, âgée de vingt-huit ans. Autour d'elle se trouvaient des ampoules d'héroïne — vides, bien entendu.

Il y a neuf ans, la jeune femme avait été assaillie dans un train, jetée par la portière sur la voie ; les roues lui passèrent sur les membres inférieurs ; on dut lui faire subir l'amputation de la jambe droite et du pied gauche.

De tragique, cette histoire devint lamentable : on appliqua à la blessée un traitement à la morphine, à la suite duquel, ce qui était pourtant bien facile à prévoir, elle devint morphinomane. On lui fit suivre alors, dans un hôpital, une cure de désintoxication, cure dont le résultat dut être bien illusoire, puisque la malheureuse a succombé, victime de son vice, quelques jours seulement après son retour au domicile conjugal.

On l'avait sauvée, paraît-il. Mais elle en est morte...

SOBRIÉTÉ OBLIGATOIRE

On annonce que les athlètes français qui participeront aux Jeux Olympiques de 1932, à Los Angeles et Lake Placid, n'y emporteront pas de vin.

Voilà qui fera faire la grimace à certains « intéressés », mais qui, en réalité, ne pourra qu'être utile à nos représentants en Amérique.

UN INSTRUMENT BIZARRE

Un inventeur pour le moins original vient de construire un clavier qui permet de jouer du piano en étant couché dans un lit.

Voilà qui comblera d'aise, c'est le cas de le dire, les sédentaires et autres partisans du moindre effort. Les répercussions de cette sublime invention seront incalculables : les horizons qu'elle nous fait entrevoir sont immenses, bien que réduits à la perspective d'une chambre à coucher, et nul ne peut prévoir jusqu'où l'on ira dans cette voie. Mais, d'ores et déjà, il n'est plus interdit de considérer comme une utopie l'appareil qui permettra — sauf votre respect — de tout faire dans son lit.

En tout cas, si un particulier s'agit un peu trop en jouant l'ouverture du « Calife de Bagdad » sur le piano de couche (quelle drôle de plante !), on pourra toujours dire, afin d'expliquer son attitude :

— Il fait l'âne pour avoir du son...

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

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

PUBLIE LES INFORMATIONS NATURISTES DU MONDE ENTIER
PARAIT LE JEUDI SUR DOUZE A SEIZE PAGES
Peut être mis entre toutes les mains

Directeur : Rédacteur en chef :
Dr ANDRÉ DURVILLE Dr GASTON DURVILLE
Secrétaire général : PIERRE AUDEBERT

Direction-Administration :
15 bis, rue Cimara, PARIS (16^e) — Téléphone : Passy 77-95
Imprimerie-Ateliers :
24, rue d'Alleray, PARIS (15^e) — Téléphone : Vaugirard 06-83

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



AU CRIBLE, LES IDÉES!

LES PARASITES MONSTRUEUX DE LA TERRE

Le docteur Gaston Durville, étant en voyage à l'Île du Levant, n'a pu nous faire parvenir en temps utile son article hebdomadaire. Notre rédacteur en chef reprendra dès jeudi prochain sa brillante collaboration, si appréciée de nos lecteurs, que nous prions de nous excuser du contre-temps qui les prive aujourd'hui du « Crible » habituel.



N'écrivain de grand talent, au nom célèbre dans la presse française, M. Louis Latzarus, écrit pour Excelsior de petites chroniques alertes, et le plus souvent d'idées fort justes. Il s'est présenté des cas, pourtant, où les thèses par lui développées ont pu susciter en nous de l'étonnement, et même de la réprobation.

Dans l'un de ses articles, en effet, M. Latzarus écrit :

« Les chapeliers s'inquiètent de l'habitude qu'ont prise certains jeunes gens d'aller tête nue... Ils ont un défenseur, qui est le rhume de cerveau, assisté de la conjonctivite et de quelques autres infirmités. Je vais faire rire les sans-chapeau. A leur âge, on croit volontiers que les maladies sont faites seulement pour les autres et que le coryza est une invention des ancêtres... Bah ! attendons ces champions au détour de la trentaine. Alors, peut-être bien qu'ils porteront des capelines... Sans doute il ne faut pas avoir trop peur des maladies, mais il est raisonnable de ne pas les braver... Les jeunes se lassent du feutre à grands bords, ou de la casquette à visière, ou du béret. Qu'on leur donne du nouveau, et vous les verrez couvrir leur chef avec autant de soin qu'ils mettent à le découvrir aujourd'hui. Et ils éternueront moins souvent... »

Remarquons tout d'abord que ce ne sont pas seulement « certains jeunes gens » qui ont pris l'habitude d'aller tête nue. Nous connaissons pas mal de « va-nu-tête » qui ont largement dépassé le demi-siècle.

Ensuite, contrairement à ce que semble croire M. Latzarus, les sans-chapeau ne suivent pas une mode ; ils écoutent les sages conseils de la médecine naturiste. Ceux qui « osent » se promener sans couvre-chef ne « bravent » pas les maladies ; ils prouvent bel et bien, au contraire, qu'ils ont compris la nécessité de vivre sainement pour les éviter, et qu'ils commencent à pratiquer cette vie saine. Et ce sont sans doute les bienfaits qu'ils en ont déjà tirés qui les ont fait passer, aux yeux de notre confrère, pour des « jeunes gens »...

D'après M. Latzarus, un homme qui ôte son chapeau risque tout, même la mort ; par contre, un être qui se couvre, se surcouvre, et qui, s'il a de la suite dans les idées, se calfeutre et passe sa vie derrière les carreaux, est invulnérable.

Il y a beau temps que nous entendons dire ça ! Cela n'a pas empêché, d'ailleurs, les porteurs de chapeaux de passer de vie à trépas, et bien souvent, hélas ! avant le « détour de la trentaine ». Et cela n'a pas empêché les frileux d'éternuer fort copieusement et fort bruyamment, sous leur fichu de laine, au coin du feu...

Mais j'y pense : savez-vous à quelle époque M. Latzarus a écrit cet article ?

En plein mois d'août.

Un autre jour, notre confrère cite le cas des avarés qui, en général, parviennent à un grand âge, et il donne l'explication qu'il a trouvée de cette particularité :

« ...Parce qu'ils ont une passion qui les rend indifférents aux contingences, une passion qui les chauffe et les nourrit... Il y a une hygiène morale qui se rit du froid, du chaud, du mauvais air et des maladies. Malheureusement, on nous l'enseigne peu. On ne nous apprend que les précautions ex-

térieures. Qui nous prêchera l'art de vivre vieux sans médicaments ni régimes, par le seul effet de la force d'âme ?... »

La force d'âme ? Mais nous pensions, depuis tout à l'heure, que, pour « se rire du froid, du chaud, du mauvais air et des maladies », il suffisait de se mettre un chapeau sur la tête...

Sans médicaments, soit. Mais sans régime ! Les avarés en suivent un, qui est admirable : il s'appelle sobriété.

C'est la simplicité de nourriture à laquelle s'astreignent ces pauvres gens, et non leur passion proprement dite, qui les fait vivre longtemps.

Cela veut-il dire qu'il ne faille plus considérer l'avarice comme le plus laid de tous les vices ? Non. Ne soyons pas avarés. Mais soyons sobres. Car la sobriété, elle, est une qualité.

■ ■ ■

Dans un numéro antérieur d'Excelsior, M. Latzarus écrivait :

« Je viens de lire dans un journal trois lignes qu'un brillant aviateur, le lieutenant-colonel Weiss, a écrites sur le sport. Les voici : « Le sport n'est pas tout, mais il est la condition de tout. Nous « deviendrons, sans lui, les parasites monstrueux de la terre »... Un parasite, si je me rappelle bien, c'est un homme qui se nourrit sans rien faire aux dépens d'autrui. Mais le sport n'a rien à voir là-dedans... Il dit, c'est vrai : parasites de la terre. Mais tous les hommes, sauf les cultivateurs, sont des parasites de la terre. L'employé, l'ouvrier ne donnent rien à la terre et lui demandent beaucoup. Je ne crois pas qu'ils deviendront moins parasites en boxant ou en montant dans un avion... »

Le lieutenant-colonel Weiss a exprimé dans sa phrase une vérité que nous répétons volontiers dans cette revue. Et M. Latzarus déforme sa pensée ; il commet l'erreur trop commune de n'accorder à chacun de ses mots que le sens étroit qu'il possède, pris séparément, ne tenant aucun compte du sens de la phrase entière. « Les parasites monstrueux de la terre »... C'est une image, bien sûr, mais une image profondément juste.

■ ■ ■

D'ailleurs, fait inattendu, l'interprétation parfaite de cette pensée, c'est M. Louis Latzarus, en contradiction avec lui-même, qui nous l'a fournie, quelque temps après. Nous venons de critiquer notre confrère ; nous n'en sommes donc que plus à l'aise pour l'approuver sans réserve lorsqu'il dit :

« Il n'y a plus guère, à l'heure présente, que les gens de cinquante ans qui se résignent encore à monter un escalier. Les jeunes gens, même les plus sportifs, les mieux musclés, les plus vigoureux, refusent la corvée d'escalader quotidiennement six étages. Est-ce grave ? Je crois que c'est assez grave. Car la machine finira par nous enlever toute initiative et nous réduira en esclavage. Déjà, en Amérique, où elle a plus d'importance que chez nous, on a entendu des voix s'élever pour réclamer sa disparition. Qui sait si un jour l'humanité ne se révoltera pas contre la tyrannie du fer, de l'acier, du moteur ? La lutte se terminera sans doute par un bon traité. On fera sa place à la machine, on lui tracera ses limites. Mais si on la laisse se développer sans mesure, peut-être les hommes seront perdus. Ou bien ils deviendront, comme les Martiens de Wells, des cerveaux fragiles dans une coque métallique... »

Très bien. Nous n'aurions pu mieux dire.

Et les « cerveaux fragiles dans une coque métallique » seraient des « parasites monstrueux de la terre ».

N'est-ce pas, cher monsieur Latzarus ?

PIERRE AUDEBERT.

DE TOUT... DE PARTOUT

PARADOXES ET VERITES

LES ANOMALIES ET LES SOTTISES DU SIÈCLE



QUELLE singulière époque est la nôtre !

Nous assistons en effet au triomphe de l'illogisme et de la bêtise. A côté d'un prodigieux développement de la science, nous voyons se perpétuer une insondable étroitesse d'esprit, un inimaginable amas de préjugés et une extraordinaire indigence de sentiments altruistes. Par son amour du faux, du clinquant, de l'artificiel, du panache, par son snobisme ridicule, par son égoïsme puéril, notre société paonnesque reste profondément stupide.

■ Nos contemporains ne savent plus discerner le beau et le laid. Un être chétif et pâle est pour eux plein de charmes. Ils s'extasient devant des grâces morbides. Ils recherchent le frelaté, le faisané, le corrompu, aussi bien dans leur nourriture que dans leurs distractions. La littérature apâche et les procès criminels ont un succès extraordinaire.

■ Dans les écoles, les maîtres enseignent une morale traditionnelle et officielle à des enfants qui, devenus hommes, apprennent par la vie, la littérature et le théâtre que cette morale est une faiblesse uniquement réservée aux imbéciles.

■ Les mêmes personnes qui se lamentent sur l'amoralité publique et réclament une morale des affaires sont les premières à réserver leur confiance et leur admiration pour les hommes d'affaires véreux enrichis.

■ Des comédies récentes ont mis sur la scène le personnage du financier-escroc. Les auteurs y dépeignent, d'une manière mi-ironique et mi-véridique, les mœurs actuelles. En réalité, ils font l'apologie de l'affaire louche, la critique acerbe de l'ancienne petite épargne, certes un peu mesquine et égoïste, mais qui a le mérite d'avoir fait la richesse et la force de notre pays. On nous apprend que la vie idéale et supérieure est celle des music-halls, des restaurants à la mode, que jouer aux courses c'est faire du sport, qu'un escroc est un honnête homme... à sa façon, une sorte de

philanthrope, et que ses victimes sont des ingrates, etc...

Quelles sottises ! Mais nous payons cher, en ce moment, de telles aberrations, et je souhaite que



Un canot, un maillot de bains... Et ce sont, loin des plaisirs factices de la ville, des journées délicieuses de vie saine et libre.

notre société ne paye pas encore plus cher un tel détraquement de la raison.

■ La mode féminine, aussi contradictoire, aussi malsaine soit-elle, est toujours suivie avec le même empressement aveugle. Et hier on considérait comme provincial et ridiculement désuet ce qui est le grand chic du jour.

■ Des hommes très intelligents, ayant donné tous les espoirs pendant leur jeunesse, promis aux plus hautes destinées, finissent par s'enroûler dans un chef-lieu de canton où ils bornent leur horizon à la mesquine politique du « Café du Com-

merce », dont les cartes et l'apéritif sont les principaux truchements.

■ Aujourd'hui, un jeune homme sans freddaines, une femme sans amants sont considérés comme dotés d'une mentalité antédiluvienne.

■ Mais ce qui est le plus caractéristique de notre civilisation désaxée est l'alimentation moderne.

Plus la science démontre la nocivité des viandes et de l'alcool, plus nos contemporains en usent. Il semble que notre société veuille mettre en harmonie ses idées et sa vie matérielle, sa façon de vivre et de se nourrir : l'expression de sa pensée est hypocrite, ses aliments sont truqués. Tout est faux, contrefait. Et cela est tellement entré dans les mœurs que le faux devient le vrai. On a institué le règne du succédané ; très peu d'aliments arrivent à l'état pur au consommateur. Seul, le pain blanc incomplet et insuffisant est recherché.

Est-on sûr que les vins de grande marque du commerce ne sont pas coupés avec des vins étrangers ? Le beurre, le lait que nous achetons dans les grandes villes sont-ils absolument naturels ? Pourquoi la plupart des gens préfèrent-ils les chocolats ordinaires aux chocolats amers ? Parce que, sans doute, le premier contient de la farine qui convient mieux au goût moderne détraqué. Et cela est tellement vrai que, si la loi poursuit les fraudes, elle autorise cependant de nombreuses pratiques destinées à donner aux aliments le goût et l'aspect recherchés par le public : anhydride sulfureux pour conserver la bière, le cidre, le vin, et pour décolorer les fruits recolorés ensuite artificiellement, colorants pour boissons, glucose, acide citrique dans les sirops et confitures, matières amylacées dans le chocolat, vernissage de la confiserie, salpêtre et acide borique dans le beurre, amidon dans les pâtes, etc... Dira-t-on les quantités de vins d'Algérie qui débarquent à Bordeaux, et celles d'œufs de cane liquides, venant de Chine, destinés à l'alimentation française ? On parle très sérieusement de la pompe à engraisser et assaisonner le bétail.

Dès lors, s'étonnera-t-on de lire dans les journaux des faits-divers relatifs aux accidents causés par des aliments toxiques ?

(A suivre.)

POL.



PARMI LES FEUILLES

Vous êtes dans les choux, mignonne blondinette...

DOCTEUR
GASTON
DURVILLE

LA CURE
NATURISTE

Tome 1

LA CURE
ALIMENTAIRE
LA CURE D'AIR
LA CURE DE SOLEIL



VIENT
DE
PARAITRE

Quatrième
édition

Soixantième
mille

Prix :
30 francs

POUR ENTREtenir SA VIGUEUR
ET SE GUERIR SANS MEDICAMENTS



PARMI LES BRANCHES

...Quand j'admire déjà, moi, la Nature en fête !



LA THÈSE NATURELLE

MANGER
SAINEMENT.

LA CUISINE SAINTE

LES ENTREMETS, SUCRERIES ET PATISSERIES

CREME RENVERSEE

Procéder comme pour la crème solide ; quand la crème est préparée, la verser dans un moule à charlotte enduit de caramel. Cuire au bain-marie. Démouler seulement après refroidissement.

CREME RENVERSEE AU BLE VIVANT ET A LA NOISETTE

Sur la crème renversée refroidie et démoulée, on pose le mélange suivant : par personne, quatre noisettes ou trois amandes, et une forte cuillerée à café de blé germé bien égoutté ; hacher ensemble au couteau. Répartir de façon égale le hachis à la surface de la crème (recette de Mme G. Durville, naturiste). Cette crème est très revitalisante pour les fatigués et les anémiés (pour la préparation du blé germé, voir page 69).

CREME LIQUIDE A LA VANILLE

Alors que pour les crèmes solides on utilise l'œuf total, pour les crèmes liquides, on n'utilise que les jaunes. Pour huit personnes : 3 jaunes d'œufs dans une casserole, 100 grammes de sucre en poudre (pas plus), et un demi-litre de lait vanillé qu'on verse bouillant. Cuire à feu doux, en tournant toujours avec une cuiller, jusqu'au moment où l'ébullition commence. Retirer alors du feu et continuer encore de tourner. Servir, soit chaude, soit froide.

ŒUFS A LA NEIGE, OU ILE FLOTTANTE

Faire bouillir un litre d'eau en casserole. Casser trois œufs ; séparer les blancs des jaunes ; battre en neige ferme les blancs après les avoir sucrés et vanillés ; puis, à l'aide d'une cuiller, prendre la neige par masses du volume d'un gros œuf, et pocher celles-ci dans l'eau très chaude, mais non bouillante, en ayant soin qu'elles ne se touchent pas. Retourner chaque masse, pour que la cuisson soit égale sur les deux faces. Après trois minutes, retirer à la passoire les œufs en neige, et les égoutter. Les recouvrir d'une crème liquide à la vanille ou au chocolat, ou les faire flotter sur elle (voir crèmes liquides).

CREME CHANTILLY

Prendre de la crème bien fraîche, assez épaisse ; la fouetter jusqu'à ce qu'elle soit devenue assez ferme pour tenir entre les branches du fouet. Sucrer légèrement au sucre en poudre. Ne préparer

qu'au dernier moment. On n'oubliera pas que l'air, incorporé à la crème par le battage, rend toujours celle-ci moins digestible. Dyspeptiques, ne consommez la crème Chantilly qu'avec prudence.

CREME CHANTILLY AUX FRUITS

On associe deux tiers de crème à un tiers de fruits, soit entiers, soit en morceaux, soit en purée. Les fraises, framboises, cerises douces, bananes, mandarines très mûres, prunes, pêches, abricots conviennent bien. Si l'on glace le tout, c'est mieux.

CREME CAPRICE

Pour trois quarts de crème Chantilly, ajouter un quart de meringues grossièrement brisées. Glacer fortement.

CREME VENITIENNE

Faites bouillir un demi-litre de lait avec un peu de vanille ; séparez les jaunes de quatre œufs ;

prenez 65 grammes de sucre en poudre et une cuillerée de farine. Mélangez le tout et battez pendant cinq minutes, en délayant bien avec le lait. Placez sur feu doux et tournez toujours le liquide jusqu'à ce qu'il soit en ébullition ; laissez sur des cendres chaudes. Battez en neige les blancs de quatre œufs, et, quand la neige est bien ferme, versez-la sur la crème bouillante ; remuez le tout vivement. Servez froid. (Recette du docteur Kohler.)

GLACES

Les glaces ne sont pas malsaines quand elles sont faites de produits de bonne qualité. Elles peuvent même hâter la fonction de certains estomacs inertes ou capricieux. Il est des dyspeptiques, au contraire, dont elles paralysent le péristaltisme gastrique ; ceux-là sauront s'abstenir. On se défiera des glaces de restaurant, à cause des œufs qui peuvent n'être pas frais, et des produits chimiques qui sont souvent employés (carmin dans la glace aux fraises, etc.). La glace à la vanille serait celle à préférer.

Il convient de faire ses glaces soi-même.

GLACE A LA VANILLE

Pour huit personnes : 125 grammes de sucre en poudre ; six jaunes d'œufs ; un demi-litre de lait ; une gousse de vanille. On travaille ensemble les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à obtention d'une pâte blanche très crémeuse ; on verse alors le lait bouillant, et l'on prend cette crème sur le feu, sans la laisser bouillir ; on la passe et on la laisse bien refroidir, puis on la « sangle ». Cette opération consiste à verser dans une sorbetière la crème froide ; fermer hermétiquement l'instrument, puis entourer de glace finement pilée et salée (1/10 de sel pour 9/10 de glace). Avec un morceau de bois, on foule bien la glace autour de la sorbetière, et on tourne la manivelle pendant huit à dix minutes. Si l'on veut une glace en forme, on la moule dans un récipient *ad hoc*, qu'on enfonce à son tour dans la glace. Pour démouler, on trempe le moule dans l'eau froide (jamais dans l'eau chaude) ; on l'ouvre, on l'essuie, et on passe un couteau entre glace et métal.

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



COMMUNIQUÉ DE MADOLIN

Ananas frais. — Madolin manque, et manquera pendant quelques jours, d'ananas frais et d'oranges douces. Ces fruits, qui lui parviennent directement des Antilles, n'ont pas été acceptés par lui au dernier bateau. Le froid brutal a en effet endommagé les fruits. De plus, les grosses demandes de fruits qui se font à l'époque des fêtes, s'ajoutant aux grosses avaries pendant le transport, ont fait sérieusement augmenter les prix ; aussi Madolin a préféré s'abstenir. Il prend des dispositions supplémentaires pour reprendre dès que possible la vente des ananas et des fruits doux ; il en informera les consommateurs dans un prochain communiqué. Madolin désire populariser l'ananas, soit frais, soit sec, soit à l'état de jus frais, de telle façon qu'il puisse répondre à toutes les demandes, et faciliter une alimentation beaucoup plus fructarienne.

Catalogue N° 7. — Madolin est en possession de son catalogue révisé qui porte le N° 7. Les consommateurs qui désirent se tenir au courant de la réforme alimentaire naturiste voudront bien demander ce catalogue à Madolin, qui le fournira gracieusement. Ce catalogue n'est nullement définitif ; il est complet à la date de ce jour, mais de nombreuses réformes sont encore à exécuter qui n'ont pu encore aboutir sous une forme commerciale. Les consommateurs sont priés de lire chaque semaine le Communiqué de Madolin dans « Naturisme » pour être régulièrement informés des nouveaux développements.

Tapioca. — De nombreux consommateurs objectant au tapioca brut, tel que le présente actuellement Madolin, celui-ci a pris des dispositions pour le faire broyer, et ainsi le présenter sous une forme plus facile à cuisiner.

Petites pâtes. — Madolin pourra désormais fournir des petites pâtes pour potage au même titre et de la même façon que les nouilles, macaronis et coquillettes, et au même prix.

SOCIÉTÉ NATURELLE

ASSEMBLÉE PRÉPARATOIRE POUR LA CONSTITUTION DU « FOYER NATURELLE »

Le dépôt des statuts du « Foyer Naturel », filiale de la Société Naturelle, ayant été effectué, les organisateurs auxquels le mandat a été confié vous convient à une réunion qui se tiendra à l'Hôtel des Sociétés Savantes, 28, rue Serpente, Paris (6^e), Salle D, premier étage, le samedi 16 janvier 1932, à 21 heures.

Cette assemblée aura pour objet d'exposer à tous ceux qui s'intéressent à l'idéal naturiste les buts de ce groupement et les moyens pratiques de les atteindre.

Tous les naturistes et sympathisants ont le plus grand intérêt à assister à cette réunion.

LE COMITÉ D'ORGANISATION.

STUDIO LAMBALLE

COURS SUPÉRIEUR DE

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

DIRIGÉ PAR

M^{lle} KARLA SUSCHITZKY

PROFESSEUR DIPLOMÉ

SOUS LE PATRONAGE DES D^{rs} DURVILLE

NOUVELLE MÉTHODE... UNIQUE AU MONDE
DONNE DE L'INTELLIGENCE, DE L'EXPRESSION
DE LA VIE À CHAQUE MOUVEMENT

FORCE...
BEAUTÉ...
SOUPLESSE

LEÇONS PARTICULIÈRES
COURS D'ENSEMBLE POUR
ENFANTS ET ADULTES
2 LEÇONS PAR SEMAINE
100 FRANCS PAR MOIS

METRO :
PASSY
MUETTE

25, AVENUE LAMBALLE, PARIS (16^e)

POUR ET CONTRE LE NATURISME

REVUE DE
LA PRESSE

DE CI, DE LA...

CE QU'ON DIT --- CE QU'ON LIT



L'ECHO DES SPORTS a publié dernièrement plusieurs articles traitant du naturisme. Dans le numéro de ce quotidien daté du 21 décembre, M. Victor Breyer, qui, à plusieurs reprises déjà, a attaqué notre mouvement, écrit notamment, sous le titre « Nudisme et Naturisme » :

« Ayant toute ma vie bataillé pour la cause de l'éducation physique, je ne me crois guère suspect de parti-pris contre elle. Peut-on supposer que je sois, pour des raisons difficiles à déterminer, subitement passé à l'ennemi ? En réalité, je n'ai cessé d'épauler le mouvement depuis une époque où il y avait quelque mérite à s'en déclarer partisan. A ce moment, il est vrai, on ne parlait ni de naturisme, ni de nudisme. Mon vieil ami Hébert donnait à la méthode dont il fut sinon l'inventeur, du moins l'un des plus admirables propagateurs, un nom à la fois simple et logique : naturelle. »

Que signifiait l'appellation ? Elle synthétisait une tendance au retour, dans toute la mesure compatible avec des contingences que nul n'a le pouvoir d'abolir ou d'ignorer, à cette existence « animale », dont une civilisation exacerbée et trépidante détourne l'homme chaque jour davantage. Pour reprendre une formule dont l'outrance se justifie par le désir de convaincre, Hébert, pas plus qu'aucun autre de ses émules, ne songe à faire pratiquer la culture physique en redingote et chapeau haut de forme. Mais il considère un minimum de décence comme obligatoire, et estime que le maillot ou la blouse ne gêne en rien l'exécution d'une traction, d'un lever, d'un saut ou d'une course. »

Ceux qui se vantent d'avoir ravi le flambeau à des mains qu'ils prétendent défaillantes ont, en bons révolutionnaires, changé tout cela. Moyen qu'ils imaginent pratique d'appeler sur eux l'attention. Ce à quoi, il sied de le reconnaître, ils ont réussi. »

Reste à savoir si semblable tactique ne va pas, en fin de compte, se retourner contre eux. Déjà, ainsi que je le soulignais à l'instant, la nécessité s'impose aux yeux des plus ardents thuriféraires de faire machine arrière. Sauf exceptions de plus en plus rares, le nudisme absolu ne trouve plus de défenseurs. Ceux qui le préconisaient autrefois ardemment consentent à accepter le slip ou le cache-sexe. Ils feignent d'avoir oublié les déclarations par quoi, hier encore, ils proscrivaient l'usage de ces appareils d'un encombrement pourtant si limité. Mais les gens qui, comme moi, ont quelque mémoire, se souviennent du fameux opuscule que publia, voici quelques années, un des prophètes de la croisade, opuscule où il était question d'un garçonnet qui, chaque matin, exécutait sa « série » en compagnie de son père et de sa mère, tous trois (sic) complètement nus !

Il est entendu que nous vivons dans un pays, et à une époque de liberté. Elle confine même assez souvent à la licence. Chacun prend son plaisir où il le trouve, et pratique la culture physique ainsi qu'il l'entend. Mais, plaçant la question sur le terrain d'une propagande nécessaire, il s'agit de savoir si cette manière est susceptible de convertir les masses et les amener à partager nos idées. »

Pour moi, mon opinion est faite. Le nudisme, et même le naturisme intégral, qui en est la contrefaçon un peu honteuse, ne peuvent faire à la cause que du tort. »

Dans l'« Echo des Sports » du 25 décembre, c'est au tour de M. Marcel Delarbre d'émettre une opinion

à peu près semblable. Voici la fin de son petit éditorial, intitulé « Naturalisme et sport » (sic) :

Les naturistes revendiquent la forte expression qui domine le réalisme contemporain : « Ton corps est à toi ». Le naturisme qui a adopté les vertus sportives a de bonnes intentions. Nous l'en louons. Il les réaliserait sans doute plus rapidement s'il délaissait un peu moins le léger maillot de fil et la petite culotte de satinette. Le culte de la nature ne s'en porterait pas plus mal. »

C'est le droit de MM. Breyer et Delarbre d'estimer que « le maillot ou la blouse ne gêne en rien l'exécution d'un lever, etc... ». C'est le nôtre, par contre, d'affirmer qu'il gêne terriblement lorsqu'il s'agit d'aérer et d'enseigner l'épiderme ; la cure cutanée et la cure de soleil sont pourtant aussi importantes pour la santé que la cure de mouvement. Mais nos contradicteurs affectent, bien entendu, d'ignorer cet aspect du problème — parce qu'il les plonge dans l'embarras, sans doute !

Ensuite, la vue d'un dos ou d'un ventre outragante-elle donc à ce point la pudeur de M. Breyer ? Dans l'affirmative — tout est possible — pourquoi ne critique-t-il pas, en passant, la tenue des boxeurs sur le ring, qui se trouve être, par hasard, la même que la nôtre, laquelle n'assure pas, selon lui, « le minimum de décence obligatoire » ?

M. Marcel Delarbre nous permettra de lui dire que si « le culte de la nature ne s'en porterait pas plus mal » — ce qui est discutable — les adeptes, eux, s'en porteraient beaucoup moins bien — ce qui est certain. »

D'autre part, nous n'avons jamais cessé et ne cessons pas de recommander, dans ces colonnes, la pratique de la culture physique matinale, du bain d'air et du bain de soleil en nudité totale, chez soi. Mais nous n'acceptons pas le nu intégral en commun, sur un stade. Nous avons répété tout cela maintes fois, ici même, depuis longtemps. Que M. Victor Breyer lise « La Cure Naturiste », du docteur Gaston Durville, il constatera que nos idées n'ont pas changé. »

Enfin, le naturisme fait infiniment plus de bien à la « cause » que certains soi-disant « sportifs » qui ont, eux, tant de raisons d'être un peu, et même beaucoup, honteux. »

Voici, d'ailleurs, une réponse de L. Colette, publiée le 24 décembre par le même « Echo des Sports », dans sa Tribune Libre :

« Je souhaiterais que votre chronique « Nudisme et Naturisme » trouve un contradicteur en la personne du docteur Durville, pionnier du mouvement. »

Du haut de votre « Tribune Libre », voici mon humble réponse : Il serait plus clair de faire une distinction ; dissenter sur nudisme ou naturisme ; les deux thèses ne fusionnent pas, ni ne sont deux vases communicants. »

Lisez-vous les revues de naturisme ? Dans l'affirmative, je ne veux qu'être surpris de vos déclarations. La sobriété, le mouvement, soleil, air, eau sont la base des principes naturistes. Combien il serait souhaitable que tous les sportifs s'en inspirent, alors que tant se dopent, se droguent, se suralimentent, se calfeutrent et s'intoxiquent. »

Pourquoi voulez-vous qu'il y ait nécessité de faire machine arrière ? Quand, au contraire, de jour en jour, de nouveaux adeptes se rallient au mouvement. »

Quant au cliché des parents et de leur enfant nus, je ne m'en offusque pas. Question physiologique autant que psychologique qu'il serait trop long d'expliquer ici. »

Et comme mots de la fin, ils se passent de commentaires, à moins que votre distingué camarade, le docteur Bellin du Coteau, ne veuille donner son son de cloche. »

■ ■ ■

Le docteur Bellin du Coteau ? L'« Intransigeant » du 30 décembre reproduit justement une phrase qu'il a prononcée à l'occasion des épreuves de cross-country organisées dernièrement par ce journal :

« Le jeune homme peut, sans mourir à l'hôpital, courir dévêtu par une matinée froide et brumeuse. Théorie que nous soutenons auprès des mères de famille qui nous amènent leurs gosses bardés de flanelle et aptes à choper une congestion au moindre courant d'air. »

■ ■ ■

Dans l'« Œuvre » du 22 décembre, l'incorrigible G. de La Fouchardière nous raille sans vergogne, et avec une certaine dose de suffisance, à propos des actualités cinématographiques. Il dit entre autres :

Mais voici ce qui m'a un peu surpris dans les actualités de cette semaine : on y voit le secrétaire du sous-secrétaire d'Etat préposé à l'éducation physique visitant les nudistes de l'île de Villennes. Cette « actualité » en plein mois de décembre est assurément anachronique, et le spectacle fort déconcertant : des nudistes alignés comme des soldats à la parade se livrent à d'étranges contorsions ; d'autres, groupés en rond, les têtes en dehors et les pieds rassemblés au centre, font rebondir un énorme ballon en agitant frénétiquement leurs jambes, et semblent trouver à ce jeu un plaisir inexplicable pour des gens habillés et jouissant de toute leur raison... »

Avouant implicitement n'avoir rien compris au naturisme, M. G. de la Fouchardière se place donc de lui-même parmi les gens qu'il déclare « jouir de toute leur raison » ; malgré le caractère spécialement arbitraire de cette classification, nous voulons bien la tenir pour exacte. »

Allons ! Tant mieux !

Toutes nos félicitations, cher confrère !

Et pourtant... Pourtant... M. de la Fouchardière ferait bénéficier sa santé d'un avantage considérable s'il exécutait chaque jour une bonne demi-heure d'« étranges contorsions »...

P. A.



DEUX MANIERES DE FAIRE...

NOS AMIES LES BÊTES

LES PETITS OISEAUX ET NOUS

Voici un jeu nouveau genre, dont la cruauté est révoltante.

Dans le Nord et plus particulièrement aux environs de Saint-Quentin, on organise, dans certains cafés, le « Jeu du billon ». Ce jeu consiste à briser les pattes d'un canard ou d'un lapin suspendu derrière une planche. Dans cette planche est ménagée une ouverture horizontale. Les joueurs se placent à une dizaine de mètres, armés d'un bâton qu'il s'agit de faire passer par le trou. »

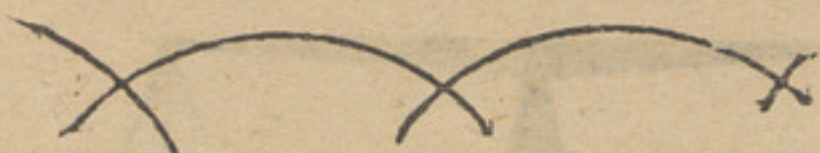
Pendant ce temps, la pauvre bête souffre atrocement, en attendant que le gagnant l'emporte. N'est-ce pas affreux ?

(L'Intransigeant.)

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



SA BEAUTE (Dessins de J. VERMANDÉ.)



LA SANTÉ PAR LES PLANTES

LE PROBLEME DE L'ALIMENTATION

L'HOMME, LE SINGE ET LE BLÉ



CECI n'est pas une fable, comme le titre pourrait le laisser supposer, mais un échange de vues avec un ami lecteur qui, à propos de notre dernier article sur l'utilité du péricarpe dans les grains, nous écrit ce qui suit :

« L'homme, ont dit Buffon et Cuvier, est un fruitarien comme le sont les singes anthropoïdes. J'ajoute qu'il n'est ni carnivore, ni granivore, ni rongeur. Mais les pouvoirs d'accommodation de l'homme et des animaux sont grands. On peut élever un jeune chat de façon à le rendre exclusivement végétarien, et un rat exclusivement fruitarien ou exclusivement carnivore. L'homme s'accommode lui-même assez bien, suivant les climats et les pays, de régimes qui s'éloignent parfois beaucoup du régime fruitarien qui devrait être son régime de base. Cependant, à mesure qu'il s'en éloigne, le nombre des produits avec lesquels il peut s'alimenter diminue, et ces produits ont besoin d'accommodation : la meule, le feu.

« Pour retrouver le régime physiologique de l'homme, remontons par l'esprit à l'homme préhistorique, bien avant la découverte du feu et des meules. De quoi se nourrissait-il ?

« En nous guidant sur notre goût, nous pouvons dire : de fruits, de jeunes pousses, de jeunes feuilles, de racines, genre carottes ou betteraves, d'œufs, et peut-être même, parfois, de la chair de certains animaux qu'il pouvait prendre.

« Examinons, d'un autre côté, les singes. J'ai eu, au Maroc, l'occasion d'en observer plusieurs qui avaient été capturés alors qu'ils étaient adultes. Leur principale nourriture est la banane, mais il leur arrivait de manger des sauterelles et des petits oiseaux qu'ils trouvaient au nid. Quand ils mangeaient des fruits, ils retiraient bien soigneusement les parties désagréables, dures, ou d'un mauvais goût. Je n'en ai jamais vu qui mangeaient la peau des oranges, comme le font certains super-naturalistes, et il fallait qu'ils fussent bien affamés pour manger celle des bananes. Les épis des champs de

blé ne les tentaient pas. Certains mangeaient des pommes de terre crues, mais ne les déterraient jamais.

« Nous pouvons, il me semble, tirer un enseignement de la façon de faire de ces animaux, qui se servent de leurs mains, de leurs ongles et de leurs dents pour enlever si méticuleusement la peau de certains fruits. Et si les grains de blé étaient assez tendres, assez gros et assez juteux pour être appréciés par les singes, nous verrions sans doute ceux-ci nous donner une leçon, en mangeant l'intérieur de la graine, et en laissant le péricarpe.

« N'est-ce pas votre avis ? »

Il est exact que l'on puisse, pour une part, arguer du singe à l'homme ; la ressemblance anatomique des deux étant, pour cela, assez frappante. Toutefois, les difficultés se présentent dès que nous cherchons à remonter aux origines, puisque celles-ci nous sont inconnues tout en prenant figure de raison dominante. Si l'époque tropicale est celle qui coïncide avec l'apparition de l'homme, il est vraisemblable que celui-ci se nourrissait de façon très similaire à celle du singe. On le supposerait volontiers au profond atavisme de l'homme pour les fruits. La tentation d'Adam s'est matérialisée dans un fruit.

Il est hasardeux de dire que l'homme préhistorique ne fut pas granivore. L'usure des moulins, notée sur certains squelettes, ferait au contraire supposer qu'il consommait des grains, directement de l'épi. Les tribus sauvages, qui sont demeurées, encore de nos jours, dans l'état le plus primitif, nous rappellent bien, en effet, le mode d'alimentation des singes : fruits, tubercules, vers, et quelques proies faciles. Bien rares sont ceux, pourtant, qui n'accommodent pas pour une part leurs aliments, ne serait-ce qu'en pilant leurs grains, leurs tubercules ou leurs racines.

Quoi qu'il en soit du fait que certains hommes primitifs consomment ou ne consomment pas de céréales, la comparaison avec le grand singe s'arrête bien vite du fait que les besoins de l'homme et de celui-ci ne sont pas les mêmes. Les expériences

faites sur les dépenses en calorique de certains sujets, suivant leur race, leur capacité de travail intellectuel ou physique, leur émotivité, etc., montrent clairement que les besoins des uns et des autres ne sont pas pareils. L'alimentation de l'humanité doit varier avec des nuances infinies allant même d'un individu à un autre. Il n'est pas étonnant que l'homme, aussi primitif qu'il puisse être, recherche avidement des aliments pour une part bien différents de ceux du singe, pour cette bonne raison que ses besoins ne sont pas les mêmes.

Il n'est pas douteux que les céréales en général, et en particulier le riz non décortiqué, comme le blé intégral, sont, depuis une très lointaine origine, les appoints indispensables qui ont fait progresser l'humanité. Nous disons « progresser », car une race peut parfaitement progresser ou rétrograder selon les qualités ou les défauts de l'alimentation. Il est donc impossible de répondre à la question : « Si le singe se mettait à manger du blé, décortiquerait-il celui-ci ? ». En fait, le singe est resté dans sa forêt tropicale, et le mieux qu'il puisse lui arriver est d'y rester. Il y a de sérieuses chances que nous ne connaissions jamais sa réponse.

Le singe et l'homme ont des ressemblances, mais leurs besoins ne sont pas les mêmes, et leur alimentation ne peut pas être identique. Pour la race indo-européenne, à laquelle nous appartenons, et qui, depuis des millénaires, est sortie de la forêt tropicale pour envahir le globe, les céréales sont une impérieuse nécessité, qui est démontrée par l'usage incessant qu'elle en a toujours fait. En cela, comme en toute matière d'alimentation, l'expérience demeure le critérium suprême.

Notre point de vue très ferme, en matière de grain, est que le péricarpe en est une partie intégrante. On ne peut mener un blé, par exemple, à son aboutissement logique, c'est-à-dire à sa maturation, sans le concours du péricarpe. Il n'est ni un tissu mort, ni partie honteuse. Son seul défaut est d'être cellulosique, et, comme le règne du fourneau ne sait pas accommoder la cellulose, celle-ci devient le « pelé d'où venait tout le mal ».

Mais c'est là péché d'ignorance ou de mode, dont la juste punition est de déminéraliser l'homme moderne. Plutôt qu'incriminer le péricarpe, mieux vaut faire un retour sur nous-mêmes. La Nature nous montre qu'il est un solvant de la cellulose, autrement que dans l'estomac du lapin, c'est-à-dire dans le grain de blé lui-même, qui se liquéfie entièrement pendant la germination. Le péricarpe contient ses ferments d'hydrolise qui concourent, au même titre que les ferments des autres tissus, au développement harmonieux du grain, qui tend invinciblement vers son destin logique, c'est-à-dire vers la germination.

La panification directe ne procède pas d'une autre idée. C'est là un point d'extrême importance ; l'aliment qui compte est celui qui est mûr, car, comme tel, il est déjà prédigéré.

La négresse qui pile le millet dans une pierre creuse, sans songer à le bluter, est beaucoup plus sage que l'homme moderne fasciné par la seule apparence de l'aliment blanc.

Les ferments sont concomitants dans la boulangerie comme dans la germination ; il est illogique de leur faire une place de parents pauvres, pour la seule raison qu'ils proviendraient du péricarpe ; ce dernier est donc aussi utile qu'un tissu plus interne.

Le singe, lui, nous paraît bien étranger à ce débat, où il ne peut prendre la parole, et pour cause.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.



Ce naturaliste qui laisse glisser sa barque au fil de l'eau, dans l'Aveyron, n'est-il pas plus heureux, au sein de la Nature, à la fois simple et grandiose, que n'importe lequel de ses contemporains « civilisés », compliqués et trépidants ?

POUR NOS ENFANTS

VERS UNE PEDAGOGIE NATURISTE

LE VÉRITABLE SURMENAGE SCOLAIRE



NUL n'ignore la récente campagne de presse contre le surmenage scolaire. Mon plan n'est pas ici de discuter l'opportunité des soi-disant « allègements à l'examen du baccalauréat » qu'on vient de jeter en pâture à l'opinion publique. Laissant de côté, au contraire, le facteur spécifiquement intellectuel de surmenage physiologique chez les adolescents — facteur dont on exagère l'importance lorsqu'il s'agit du simple baccalauréat, et dont on ignore systématiquement les effets bien autrement graves chez les candidats aux grandes écoles — je vais m'efforcer de montrer à quel point sont inobservés, à l'égard de la jeunesse scolaire, les grands principes d'hygiène générale, et particulièrement alimentaire, en faveur desquels milite le naturisme. Tous comptes faits, je crois bien que c'est en dehors des heures consacrées au travail cérébral que les jeunes organismes sont le plus malmenés !

Dans les grands centres, et particulièrement à Paris, nombreux sont les externes qui passent deux heures par jour, au total, dans les véhicules de transport public, où l'ambiance est notoirement malsaine : atmosphère viciée, trépidation, vacarme, tout cela finit par retentir fâcheusement sur le système nerveux, en dépit d'un semblant d'accoutumance. En outre, le seul moyen de regagner le temps ainsi perdu est de prolonger la veillée.

Rentré dans sa famille, l'adolescent y trouve-t-il enfin la tranquillité indispensable au salutaire délassement de ses nerfs ? S'est-on préoccupé d'organiser harmonieusement sa vie ? L'a-t-on mis en garde contre l'éparpillement de l'effort et le gaspillage du temps dans tous les actes de l'existence, aussi bien que contre l'excessive contention ? Lui a-t-on appris à veiller au maintien de sa bonne santé générale ? Fait-il rationnellement de la culture physique ? Va-t-il, dès qu'il le peut, s'oxygéner et s'ensoleiller à la campagne ? Dort-il suffisamment, dans une chambre assez aérée ? Et surtout ne maltraite-t-il point son estomac par une alimentation mal comprise ?

Je me permettrai d'en douter ! L'homme du XX^e siècle, si justement fier de ses prodigieuses acquisitions scientifiques et des étonnantes possibilités matérielles qu'elles lui confèrent, traite beaucoup moins convenablement son propre organisme que le dernier des chimpanzés. Cela n'est point, hélas ! un paradoxe.

Aussi bien, les inventions modernes — toute médaille a son revers — après avoir asservi la rue à leur rythme endiablé, sont en train de perturber le milieu familial. La seule T. S. F. en a banni le silence, le divin silence propice à la méditation, dont parle Valéry :

O mon silence, édifice dans l'âme !

En toute ingénuité, les parents les mieux intentionnés sont parfois de bien grands coupables. Voici, à titre d'exemple, ce qu'une dame fort distinguée écrivait récemment à un de mes amis, professeur de lycée : « Aurez-vous la bonté d'excuser mon pauvre petit Jacques, qu'une forte migraine a encore empêché de préparer sa composition. Il est de santé un peu délicate, et le gros travail intellectuel qu'on exige de lui ne laisse pas de le fatiguer outre mesure... » Or, le « pauvre petit Jacques », joli garçon et qui le sait, fume une longue pipe, boit des apéritifs chers, bridge avec passion, est abonné au théâtre et au cinéma, ne manque pas une soirée dansante et parade volontiers sur une

étincelante et pétaradante moto de sport. Son élégante maman est toute fière d'avoir, si jeune encore, un grand fils si « à la page »...

■ ■ ■

Dans les internats quels qu'ils soient, officiels ou privés, où la jeunesse prisonnière est certes à l'abri de semblables errements, ce qui est traité en dépit du bon sens, ce qui est tristement surmené, c'est le tube digestif des élèves.

MM. les hygiénistes se sont bien préoccupés d'attacher un médecin à chaque établissement de l'Etat, d'en améliorer les locaux et le matériel, d'accroître dans l'emploi du temps hebdomadaire la part réservée à l'activité physique, mais l'hygiène la plus moderne ignore, même dans ses gros manuels, la façon rationnelle de s'alimenter.

Il me souvient d'un film de propagande scolaire, présenté par un délégué ministériel, où l'on apprenait, à côté de fort bonnes choses (comme la gymnastique matinale en nudité complète suivie d'un tub et d'une friction sèche), force hérésies alimentaires : sur l'écran, un garçonnet engloutissait précipitamment un large bifteck, des œufs sur le plat, un entremets, du fromage... que sais-je encore ! le tout noyé par d'énormes verrées de lait !

■ ■ ■

Depuis deux ou trois lustres, l'antique et solennel lycée de ma ville natale se modernise activement. Ainsi, les dortoirs en enfilade se sont ornés de lavabos en céramique et de radiateurs. Dans les salles de classe, les tuyaux de poêle rouillés, qui s'infléchissaient pour sortir au travers d'un carreau de fenêtre en tôle et qui pleuraient leur créosote sur nos crânes tondus, ont disparu comme les neiges d'antan. L'électricité égaie les longs couloirs voûtés et des cloisons vitrées en ont banni les hullements du vent. Le réfectoire monumental, autrefois sibérien, est convenablement chauffé. Mais le menu-type n'a pas varié : l'établissement a toujours été renommé autant pour sa « bonne cuisine » que pour l'« excellence de son enseignement ».

Le matin, grand bol de café au lait ou de chocolat avec force mie de pain trempée, dont la masse

spongieuse s'avale sans qu'il soit besoin de mâcher : avantage précieux, puisque le petit déjeuner doit être expédié en moins de dix minutes.

A midi, sardines à l'huile ; vaste plat de viande avec beaucoup de sauce grasse ; haricots blancs baignant dans ladite sauce ; fromage à l'odeur puissante, bien coulant. Pain très frais à discrétion, et un litre de gros vin rouge par tablée de six. Le tout est engouffré le plus vite possible, en vingt minutes au plus, car M. le Surveillant Général, dont l'estomac à jeun réclame son dû, a hâte de pouvoir remonter s'attabler chez lui.

Le repas du soir — soupe au bouillon gras ; viande ; pommes de terre frites ; salade aux harengs, généreusement condimentée — s'engloutit sur le même rythme accéléré.

« Lent à manger, lent à travailler », dit un vieux proverbe du terroir ; mon vieux lycée fait bien mentir la réciprocité !

La dernière bouchée leur râpant encore l'œsophage (ou même, à quatre heures, le bout de pain de leur goûter aux dents), la plupart des élèves bondissent sur les trois ballons de football, qui appartiennent à l'U. S. de l'établissement, et organisent immédiatement, quelque temps qu'il fasse, des parties acharnées qui se prolongent jusqu'à l'ultime seconde de la récréation. Dès que sonne l'heure de la rentrée en étude, la fontaine est prise d'assaut par une bande hurlante et gesticulante d'assoiffés rouges et suants qui déglutissent hâtivement de puissantes gorgées humées dans le creux de leurs deux mains jointes ou de leur casquette retournée.

Les jours de lentilles ou de haricots, les salles d'étude s'emplissent sournoisement d'effluves... n'insistons pas ! Gaz, diarrhée, coliques sont d'ailleurs si habituels que personne n'y fait plus attention. Quelquefois, et je m'étonne que cela n'arrive pas plus souvent, un élève, saisi tout à coup de soubresauts convulsifs, demande à sortir. Bientôt, il réapparaît, le teint verdâtre, l'œil hagard, et demande la permission d'aller se coucher. Blasé, le surveillant ouvre le grand cahier de rapports et calligraphie, nonchalant : « Untel quitte l'étude à



Le 13 décembre dernier, à Villennes, pendant la leçon de culture physique. On remarquera la résistance au froid des adeptes, qui ont acquis, grâce à la pratique du naturisme, une santé de fer et une endurance à toute épreuve.



MÉDECINE NATUROPHATE



COMPARAISONS ET STATISTIQUES

LA VIE ABRÉGÉE PAR CERTAINS ALIMENTS



U. Danemark, comme partout ailleurs, les vivres furent, pendant la guerre, temporairement rationnés.

Un médecin danois, le docteur Hindhede, connu comme spécialiste des questions alimentaires, a eu l'occasion de faire de très intéressantes constatations sur l'influence de ce rationnement sur la mortalité.

C'est ainsi, par exemple, que sur 10.000 femmes

	âgées de 25 à 65 ans	au-dessus de 65 ans
moururent en 1900-02	105	76
1903-05	117	105
1906-08	120	110
1909-11	116	121
1912-14	121	120
1915-16	124	138
mais en 1917 seulement ...	102	99

Ainsi, de 1900 à 1916, on relève une augmentation presque régulière des décès par suite de maladies de cœur, aussi bien chez les jeunes que chez les vieilles femmes (pour ces dernières, la proportion atteint jusqu'à 82 %).

Mais, pour l'année de rationnement 1917, se produit une chute soudaine qui est en corrélation étroite avec ce contingentement.

Un médecin suédois, le docteur Gunnar-Frostell, en a recherché les causes exactes, et, de concert avec le docteur Hindhede, arrive à cette conclusion que le café, ou, mieux encore, la caféine qu'il contient, est un poison pour le cœur, poison qui détermine la progression de la mortalité.

Les faits suivants le prouvent :

Au Danemark, pendant la période 1900-1910, la consommation de café par tête d'habitant monta de 3 à 6 kilogs, autrement dit 17 grammes par jour. Du fait que les enfants et les hommes boivent moins de café que les femmes, et, parmi ces dernières, les vieilles plus que les jeunes, on peut déduire que la femme danoise consomme en moyenne de 25 à 30 grammes de café par jour — et même un peu plus pour la femme âgée.

Cette quantité correspond à une absorption quotidienne de 30 à 36 centigrammes de caféine. Or, normalement, les médecins classiques eux-mêmes n'autorisent jamais une dose supérieure à 20 centigrammes. Cinquante centigrammes sont considérés comme très dangereux. Il est donc impossible qu'une telle quantité de 30 à 36 centigrammes, journalièrement incorporée dans l'organisme, soit inoffensive, et si les effets nuisibles n'en sont pas perceptibles avant une longue période, le résultat final n'en arrive pas moins, plus tard, sous forme de mort prématurée.

Mais les dommages causés à l'organisme par la caféine peuvent être diagnostiqués bien avant ce terme.

L'organisme s'habitue au poison ; non pas que ce dernier devienne, par l'accoutumance, moins nuisible, mais seulement parce que les suites désagréables n'en sont pas perçues immédiatement après.

Mais si on reste un certain temps, au moins un mois, sans boire aucun café (ou si on ne boit que du café décaféiné), et qu'ensuite on recommence à en

prendre l'ancienne quantité habituelle, c'est alors qu'on ressent nettement tous les symptômes d'une légère intoxication cardiaque et nerveuse.

Une statistique comparative, chez l'homme et chez la femme, de décès causés par les maladies de cœur nous montre que sur 10.000 personnes de chaque sexe :

	de 25 à 65 ans		au-dessus de 65 ans	
	hommes	femmes	hommes	femmes
En 1900-02 moururent...	130	105	99	76
1903-05	127	117	106	105
1906-08	148	120	120	110
1909-11	156	116	120	121
1912-14	134	121	126	120
1915-16	155	124	136	138
1917	102	102	89	99

Ces chiffres montrent clairement que c'est non seulement l'alcool, mais aussi le café qui doit être tenu comme responsable de ces effets pernicieux.

La consommation de l'alcool est en effet tombée au Danemark, entre 1900 et 1916, de 8 litres et demi à 6 litres et demi par tête d'habitant, alors que, pour cette même période, la mortalité par maladie de cœur a augmenté aussi bien chez l'homme que chez la femme. Cette dernière augmentation semble donc bien avoir été provoquée par la hausse correspondante de la consommation du café.

Le docteur Gunnar-Frostell en arrive à cette conclusion que le café pris dans de fortes proportions (une « simple tasse de café » répétée plusieurs fois par jour) ne peut, en aucune façon, être classé parmi les aliments inoffensifs, mais qu'il a principalement une action spéciale sur le cœur.

D'ailleurs, le thé exerce la même action, la théobromine qu'il contient étant exactement semblable à la caféine, comme substance et comme propriétés.

Il est évident que, dans nos climats, l'influence nuisible de la caféine paraît beaucoup plus forte que par exemple sous les tropiques, et certains ascensionnistes prétendent qu'aux hautes altitudes l'influence de la caféine est plus rapide et plus forte que dans les bas-fonds (cette même constatation avait déjà été faite pour l'alcool). Voilà pourquoi ces ascensionnistes, particulièrement soucieux de l'état de leur cœur, n'emportent plus de thé, pendant leurs excursions dans la haute montagne, mais seulement du café décaféiné.

Peut-être arrive-t-il, sans qu'ils s'en rendent clairement compte eux-mêmes, qu'entre en jeu la question si importante des nerfs, qui précisément sont toujours irrités par la caféine. « Le café excite », et tout le monde sait que l'excitation est un état qu'il faut, plus que tout autre, éviter dans les situations critiques qui précisément se présentent si souvent au cours des ascensions.

J. F.

LE CINÉMA

BUSTER SE MARIE

Obéissant à la tradition qui veut qu'on offre pendant les fêtes des films gais à l'enthousiasme du spectateur, le cinéma de la Madeleine nous donne un Buster Keaton. C'est une bande très inégale où les occasions de rire sont assez nombreuses pour faire une soirée possible. Tous les effets comiques reposent sur la personnalité du clown au visage glacé ; il promène son impassibilité au milieu des événements les plus extraordinaires sans s'y trouver mêlé, et utilise au mieux un accent cocasse. De cette stabilité dans la tourmente, de son horreur des complications, découlent les situations les plus invraisemblables. Bien entendu, nous ne comparerons pas cette dernière production aux Buster de la belle époque, mais enfin c'est un spectacle supportable.

Si Buster n'utilise pas beaucoup le verbe, car il s'exprime par monosyllabes ou encore par phrases très courtes, ses partenaires sont infiniment plus prolixes, et c'est ce qui fait ressembler la bande à un vaudeville vieillot, où le cinéma n'entre que par bouffées. Quelques gags amusants dont certains ne sont pas de la première jeunesse, exemple celui où l'auto en panne sur une voie est épargnée par un premier rapide, mais se trouve disloquée par un autre train, gag que nous avons vu déjà un certain nombre de fois et qui ramène de vieux souvenirs.

Françoise Rosay, dans un rôle relativement court, est la seconde vedette du film et donne la réplique au principal protagoniste de l'histoire avec une autorité ahurissante. Elle a su tirer un merveilleux parti d'un personnage qui aurait pu être parfaitement insipide ou totalement grotesque ; séductrice aux longs bras, elle garde une élégance surprenante dans les pires débordements.

Tous les autres interprètes se situent sur le même plan ; Rolla Norman, Luguet, Jeanne Helbling, Mona Goya et Berley jouent leurs rôles, sans plus.

Buster incarne un type qui lui convient admirablement : afficheur sentimental, son travail consiste à poser de petits placards sur les poteaux télégraphiques ; suivant son rêve, il vient se jeter gentiment sous les roues d'une voiture pilotée par la fiancée d'une aimable personne, lequel baigne dans la plus sombre mélancolie. Une idée lumineuse surgit, zébrant le cerveau de ce dernier : le seul obstacle à son mariage est Angélique, sœur aînée de sa future femme, et qu'il faut caser à tout prix avant d'épouser la cadette. Buster, auréolé d'une réputation de don Juan par les soins du jeune homme, amoureuxment soigné par Angélique, provoque inconsciemment un projet de mariage, mais son innocence le dessert ; heureusement, Jeff est là pour le soutenir et réparer ses défaillances. Peu après, vacciné par maints avatars — tendres passions et jalousies de maris — profitant des leçons données, Buster révèle un tempérament exceptionnel et séduit définitivement sa future épouse.

Un film qui ne suscitera certainement pas de commentaires passionnés. — JEAN FAUREZ.

AU PALAIS DES ARTS, 325, rue Saint-Martin, Paris. — Du 8 au 14 janvier 1932. — Rez-de-chaussée : *Parce que, maman ; Un vieux garçon*. — Premier étage : *Un cœur de champion ; Le chanteur de Séville*.

18 h. 20 : indigestion ». Une fois au lit, l'élève « Untel » est gratifié d'un bol de tilleul. Après une nuit de lourd sommeil, il reprend sa place au réfectoire et englutit sans mâcher son café au lait bourré de mie de pain : le surmenage gastrique recommence. D'ici peu, son estomac excédé se révoltera encore...

Que d'insidieuses dyspepsies, gâchant des vies entières, se préparent ainsi !

Voici encore un fait bien significatif. A l'approche des grands concours, les bacheliers admis dans la classe de mathématiques spéciales, les « taupins », comme on dit en argot scolaire, redoublent d'efforts : la plupart sont à leur table de travail avant cinq heures du matin, et ils y demeurent plus de quinze heures par jour (voilà où sévit surtout le « surmenage scolaire » !). L'Administration tutélaire a prévu les effets nocifs d'un tel surcroît de travail sur des organismes en pleine formation. Afin d'y parer, elle a institué en faveur desdits « taupins » un régime spécial de suralimentation comportant, outre le menu normal, déjà beaucoup trop riche en albumineux, force omelettes et œufs sur le plat. Les résultats visibles de ce gavage, superposé à la sédentarité, à l'excessive tension cé-

rébrale, à l'insuffisance de sommeil, ne se font point attendre : des bouffées congestives empourent les juvéniles visages. « Nos futurs polytechniciens ont vraiment bonne mine », constate M. le Proviseur en se frottant les mains. Et quand apparaissent les premières floraisons pustuleuses : « Boutons de jeunesse ! fait-il jovialement. Ah ! ces gaillards, que ne puis-je encore leur ressembler ! ». Il est sincère : n'a-t-il pas en effet toujours entendu dire que l'acné des adolescents était un des signes normaux de la puberté naissante ?

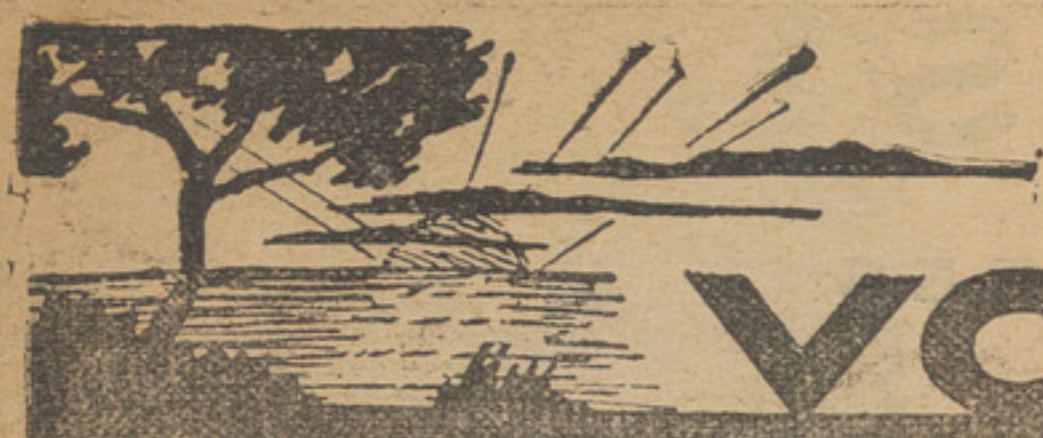
J'ai parlé jusqu'ici d'un lycée important où les crédits de l'économat sont largement prévus. Que dirai-je maintenant des collèges, encore trop souvent insalubres, où sévit l'ignoble marchandage de soupe, des écoles libres où, faute de crédits officiels, on liarde sur le chauffage et sur la cuisine pour payer le professeur de français ! Je ne me rappelle pas sans un frisson de dégoût l'horrible graisse de voiture passe-partout qui, dans le petit collège où j'ai dû rester quelques mois, engluait également le riz aigre et les navets pas cuits. Et les petits déjeuners composés d'un café au lait bourbeux et... d'une sardine à l'huile ! Les dîners

comprenant une infecte tranche de pâté de foie de porc et une salade de lentilles au vinaigre de bois ! Ce vin bleu corrosif servi dans de vieux brocs rouillés qui lui communiquaient une saveur diabolique ! A parler franc, à la place du chef d'établissement qui réalise vingt-cinq mille francs de bénéfices annuels sur la nourriture de vingt ou trente malheureux potaches, je n'aurais pas la conscience tranquille...

Il y aurait encore beaucoup à dire sur les bévues de toutes sortes que l'on commet en matière d'éducation. En dépit des immenses forces de redressement vital que possède (heureusement !) tout organisme jeune, même taré, nos enfants paient lourdement la rançon de nos préjugés et de notre routine : le doyen d'une Faculté scientifique me disait, il y a quelques jours, que, parmi l'élite de ses étudiants, le pourcentage des cas de tuberculose, sous toutes ses formes, devenait « véritablement effrayant ».

Les procédés actuels d'éducation, entachés d'erreurs médiévales, ont fait leur temps : l'avenir est à la pédagogie naturaliste.

DAB.



VOUS LOIERS

CONTE - ROMAN
NOUVELLE

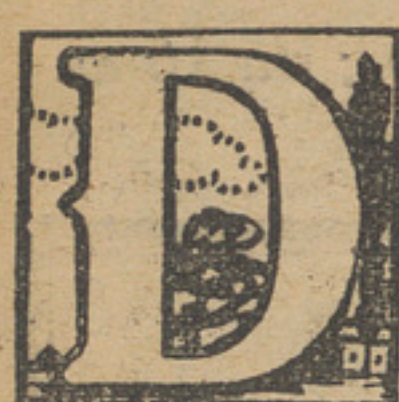
SOUVENIRS D'UN NATURISTE

A LA GLOIRE DU SOLEIL

DEUXIÈME PARTIE

UNE CURE NATURISTE AU SAHARA

UN MAÎTRE NATURISTE SANS LE SAVOIR COMMENT IL M'APPRIIT LA RESPIRATION INTÉGRALE



DEVANT la splendeur de cette oasis et sa fertilité miraculeuse, je comprends mieux l'histoire si tourmentée du Djérid tunisien que me conte, quand il vient me voir, mon excellent ami Si Abderrhaman ben Mohamed el Ouadi, le lettré savant et modeste.

Le digne homme voudrait bien, lui aussi, comme le cheik Kadrya, me garder longtemps encore. Il me rend de très fréquentes visites et toujours à l'heure où il croit que sa présence ne peut que m'être agréable.

LES EDITIONS DE « NATURISME »

La Cure Naturiste (Tome 1. Prix : 30 francs).

Quatrième édition. Soixantième mille.

Pour entretenir sa vigueur et se guérir sans médicaments. Le Tome 1 étudie la Cure alimentaire, la Cure d'air, la Cure de soleil. Un fort volume de 360 pages, sous belle couverture en couleurs. Le Tome 2 paraîtra en avril.

La Cuisine Saine (Un seul volume. Prix : 30 francs).

Deuxième édition. Vingtième mille.

Ce qu'il faut manger pour conserver sa santé et pour se guérir. Cet important ouvrage de plus de 400 pages étudie les potages, les hors-d'œuvre, les pâtes, les légumes, les viandes, les œufs, les laitages, les sauces, les entremets, les pâtisseries et les fruits. Tout être soucieux de sa santé doit le posséder.

L'Art de vivre longtemps, 1 vol. à 8 fr.

Quatrième édition. Cinquantième mille.

Comment prolonger la vie par le naturisme. Ouvrage orné d'une belle couverture en trois couleurs.

La Cure Mentale.

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

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

L'Art d'être heureux, 1 vol. à 15 fr.

La seule base solide d'où il faille partir à la conquête du bonheur, c'est la santé : santé du corps, santé de l'âme. Comment obtenir l'une et l'autre ?

Le problème de la douleur. Celui de l'émotion. Rôle de la fonction génitale.

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

En vente à « NATURISME » et dans toutes les librairies

Je ne sais vraiment qui, de Si Mohamed el Kebir ou de lui, met dans l'hospitalité, qu'ils me donnent chacun leur tour, la plus exquise délicatesse.

Tous deux ont même culture d'esprit, même intelligence déliée, même langage fleuri, ayant passé de longues années à la grande mosquée de Tunis, au temps déjà lointain de leur jeunesse.

Ils n'ignorent rien de ce qui fit, aux siècles passés, l'incomparable grandeur de leur race.

Mais, tandis que le vénérable cheik Kadrya est un marabout confiné dans la méditation et l'enseignement du Koran, Si Abderrhaman réalise le type accompli du lettré à l'esprit large, qui est sorti de son pays pour courir le monde, qui a séjourné longtemps dans l'Inde et la Perse, et en a rapporté, avec de précieux manuscrits, une science profonde de l'Indouisme et du Parsisme.

Ainsi qu'il me le répète parfois, non sans une certaine fierté qui frémit dans sa voix très douce, ses ancêtres descendaient de ces peuples arabisés et islamisés qui, au moyen âge, depuis Cordoue jusqu'à Bagdad, cultivèrent avec éclat les lettres, les sciences et les arts, alors que la vieille Europe était encore barbare.

Il est grand et brun de peau, possède des mains menues et fines ; des prunelles d'un noir de jais épanchent leur intelligente douceur sur un visage oblong, aux traits énergiques.

En outre de l'arabe des livres qu'il parle et écrit dans toute sa pureté, il possède à fond l'indoustani et charme ses loisirs d'oasis riche à lire, méditer et commenter les trésors rapportés de l'Inde, et notamment quelques livres de l'Avesta par lui traduits du Zend en arabe.

Et c'est à cela que je dois d'avoir trouvé en lui, sur mes quarante ans, l'homme qui a exercé sur le restant de ma vie la plus heureuse et la plus décisive influence.

C'est à lui, en effet, pour la plus grande part, que je dois d'être devenu le naturiste convaincu et pratiquant que, depuis lors, je n'ai plus cessé d'être. Bien qu'à cette époque-là, il y a plus de trente ans, on ne parlât pas encore ou fort peu du naturisme, il était revenu avec la science approfondie de tout ce qu'aujourd'hui on désigne de ce nom, depuis la respiration profonde jusqu'à la pratique de la nudité, en passant par le bain de soleil et le régime.

Et voici comment j'appris avec lui à respirer.

Bien que je fusse alors très matinal, Si Abderrhaman, sous le toit duquel je vivais, l'était encore plus que moi. Les coqs du ksar n'avaient pas encore chanté, et le muezzin jeté du haut du minaret un appel à la prière de l'aube, qu'il était sur pied. Il s'en allait d'un pas discret, et dans le costume d'Adam, vers la séguia qui coulait devant la porte, et se livrait à ses ablutions, sans jamais s'essuyer. Cela fait, il s'en revenait, le corps ruisselant, et s'installait sous la véranda.

De mon lit, et aux premières lueurs du jour, je le voyais pratiquer, sans jamais y changer quoi que ce fût, une sorte de rite, dont je n'avais pas tout d'abord compris la signification, mais qui ne rappelait rien de ceux de l'Islam. C'était la respiration intégrale telle que la pratiquent les Yoghis de l'Inde, et à laquelle il commençait, sur ma demande, à m'initier ce jour-là.

Je donne dans mes *Souvenirs d'un Naturiste*, à cette pratique, et à la façon dont Si Abderrhaman me l'enseigna, tout le développement qu'elle comporte, et qui fut magistralement résumé, naguère, par M. Jean-Marie Boulon.

D'après la doctrine des Yoghis, c'est la fonction respiratoire qui nous permet d'assimiler le prana, mot sanscrit qui signifie la force de vie du cosmos, principe de l'énergie universelle découlant des sources physiques de ce qu'il est convenu d'appeler les éléments, l'air, le feu, l'eau et la terre. Le prana, c'est la force neurique du docteur Banty, l'od de Reichenbach, le fluide des magnétiseurs, c'est

la cause et l'essence de la vie et du développement de tout, d'où, pour le yoghi, la primordiale importance d'en acquiescer, d'en maîtriser le plus possible, de l'accumuler (d'après leur théorie, toujours) dans le cerveau abdominal, le plexus solaire, qui agit exactement comme un accumulateur électrique. Mais, comme les yoghis, il respirait uniquement par le nez, les narines faisant office de filtre et de réchauffeur d'air, puis utilisait et mettait en pratique tous les modes de respiration partielle, sans exception :

1° Respiration claviculaire produite par simple élévation des épaules et clavicules, respiration de faible rendement, puisqu'elle ne permet l'entrée que d'une faible quantité d'air dans les sommets des poumons ;

2° Respiration costale, où les côtes seules effectuent le mouvement normal ;

3° Respiration abdominale (qui met forcément les autres modes de respiration à contribution) ;

4° Respiration diaphragmatique réalisée grâce à un mouvement du diaphragme vers les intestins. Comme le yoghi, il utilisait toute la capacité des poumons.

(A suivre.)

PAUL VIGNÉ D'OCTON.

CONFÉRENCES ET RÉUNIONS

JEUDI 14 JANVIER. — A 20 h. 30, à la Mairie du VI^e Arrondissement, place Saint-Sulpice, Paris (Salle des Trophées) : *Pourquoi végétarisme ?* causerie par M. J. Morand, secrétaire général de la Société Végétarienne de France ; *Comment prévenir et comment guérir la diphtérie*, par le docteur Chavanon.

VENDREDI 15 JANVIER. — A 21 heures, Salle d'Horticulture, 84, rue de Grenelle, Paris : *A la recherche de la base pour la critique ; l'art de la critique est de première nécessité pour tout choix et tout jugement ; celui qui le possède s'élève à un niveau très haut parmi les hommes de nos jours*, par Raymond Duncan, ses amis et le public.

AU CLUB DU FAUBOURG

C'est M. de Monzie, ancien ministre des Finances, de l'Instruction publique et de la Justice, l'éminent écrivain de l'*Entrée au Forum*, *Destins Hors Série*, etc., qui présidera, le mercredi soir 20 janvier, dans les Salons Gillet, le 99^e banquet du Faubourg et qui ouvrira un grand débat sur *Les élections de 1932. Où va la France ? Droite ou gauche. Les questions à poser au pays. Littérature et politique. Les écrivains doivent-ils se mêler aux luttes sociales ?* De nombreuses personnalités prendront la parole. Nos lecteurs et lecteurs désireux de participer au banquet de Monzie sont priés d'adresser dès maintenant leur inscription, avec le montant (40 francs service compris) au Faubourg, 155, boulevard Péreire, Paris (17^e).



PETITES ANNONCES

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

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

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

PENSIONS NATURISTES

LE « PROVENCE », hôtel de premier ordre, au Lavandou, entre la poste et la plage. L'hôtel-relai de la Cité Naturiste d'Héliopolis. Chambres de 25 à 50 fr. ; repas, 25 fr. ou à la carte. Arrangements spéciaux pour les naturistes de l'île du Levant. Renseignements gratuits. — Elise Argaud, propriétaire-directeur, téléph. permanent (nuit et jour) N° 2, Lavandou. Adr. télégr. : Provence, Le Lavandou.

GROUPEMENTS NATURISTES

LES NATURISTES NANTAIS désirant prendre part à excursions, pique-niques, le dimanche, et se réunir pour conférences, sont priés d'écrire à : M. Pierre Maillard, 53, rue Fontaine-de-Barbin, Nantes.

ETABLISSEMENTS NATURISTES

NATURISME préventif et curatif par le prof. Vrocho, pl. Guynemer, Rocca Bella, Nice. Système prat. et rapide. Not. sur demande.

LOCATIONS

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

DU SOLEIL ! DE L'AIR ! Place Clichy, Lux-Hôtel, 5, rue Capron. CHAMBRES, confort, 70 francs la semaine. Marcadet 38-49.

DEMANDES D'EMPLOIS

Ouvrier boulanger, naturiste, 35 ans, marié, cherche place en boulangerie, ou tout autre travail. J. Wetzel, 253, r. Lecourbe, Paris (15^e).

MARIAGES

MONSIEUR tr. sér., veuf, 54 ans, végétarien, instruit, éduqué, petite situat. indépend., dés. rencontrer pers. honorable, sympath. intellig. naturiste modérée, ay. intérieur ou petit capit. Discretion d'honneur. Ecr. âge et détails complets av. adresse à Z.V. 13, Naturisme, N° 605.

DIVERS

Les OLIVERAIRES DU VAL-D'OR

Salon-de-Provence mettent en vente, à partir du 20 janvier, leur nouvelle récolte d'Olives et d'Huile d'olive, produit naturel du fruit. Olives vertes ou noires, le postal de 2 kilogs net : 30 francs. Huile d'olive nature, le postal de 5 litres, 55 fr. ; de 10 litres, 99 fr., franco domicile. Spécifier si l'on préfère l'huile avec ou sans goût de fruit. Paiement contre chèque ou mandat-poste, 2 % d'escompte. Retenez votre provision dès aujourd'hui.

JEUNE FILLE serait heureuse de correspondre avec personne naturiste, homme ou femme, bonne moralité. Ecr. à Naturisme, N° 604.

AUX RUCHERS BEAUCERONS

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

INVENTEUR brev. cherche assoc. pr fabr. et vente facile de petit appareil pr pratiquer soi-même gymn. offic. amus. simple. Aff. d'av-nir, av. tr. pet. cap. Ecr. : Heyd, 15 bis, rue Jobbé-Duval, Paris (15^e).

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

HÉLIOPOLIS

NATURISTES TOUCHÉS PAR LA CRISE DES AFFAIRES

faites un réemploi judicieux de vos disponibilités, en vous assurant une situation rémunératrice

A HÉLIOPOLIS

Quelques situations de tout premier ordre sont disponibles à l'île du Levant. Nous engageons très vivement les naturistes gênés dans leur commerce par la crise mondiale, à libérer leurs capitaux et à les consacrer à ces affaires. Les situations offertes sont indépendantes. Elles seront très rémunératrices en raison du grand nombre d'usagers de l'île qui séjourneront à Héliopolis au cours de la saison prochaine.

Sont en cours d'étude ou de construction les immeubles commerciaux suivants : Boulangerie-Pâtisserie, Librairie-Papeterie, Magasin Général d'Approvisionnement, Pension pour Enfants.

Sont proposés, pour être ouverts à la date du 1^{er} juin 1932, les commerces suivants :

SALON DE THE
Capital nécessaire : 40 à 60.000 francs
Rapport net prévu :
20 à 25.000 francs

RESTAURANT NATURISTE
Capital nécessaire : 50 à 70.000 francs
Rapport net prévu :
25 à 35.000 francs

HOTEL MEUBLE
Capital nécessaire : 100 à 400.000 francs
Rapport net prévu :
50 à 200.000 francs

Se renseigner d'urgence auprès du docteur André Durville (du 2 au 14 de chaque mois, à l'île du Levant, par Le Lavandou (Var) ; du 16 au 30, à Paris, 24, rue d'Alleray).

RETENEZ VOTRE TERRAIN A HÉLIOPOLIS AVANT LA HAUSSE PROCHAINE

La Société Héliopolis va se constituer incessamment. Les terrains de l'île du Levant dont elle sera propriétaire vont être attribués à ses actionnaires à raison de 500 mètres carrés par action A et de 100 mètres carrés par action B.

La presque totalité des actions est souscrite à l'heure actuelle. Une douzaine seulement d'actions A et B sont disponibles. Leur prix de cession va être inévitablement augmenté d'au moins 25 % dès la constitution de la Société.

Nous engageons les naturistes désireux de s'assurer la propriété d'un terrain à Héliopolis, à réserver une ou plusieurs actions avant la hausse prochaine. Dans quelques semaines, il sera trop tard. (S'adresser de toute urgence au docteur A. Durville : du 2 au 14 de chaque mois à l'île du Levant, du 16 au 30 à Paris, 24, rue d'Alleray).

En vue de la création, à Héliopolis, d'un

CABINET DE LECTURE

nous serions particulièrement reconnaissants envers les naturistes qui voudraient faire don à notre œuvre d'ouvrages de toutes sortes, dont ils n'auraient plus l'emploi.

Les livres, en toutes langues, traités techniques ou documentaires, se rapportant à tous les corps de métier, traitant de tous sujets, ouvrages d'études classiques ou autres, revues, romans, publications, etc., etc., seront les bienvenus.

Faire exclusivement les envois au nom du docteur André Durville, île du Levant (Var), qui accusera réception.

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

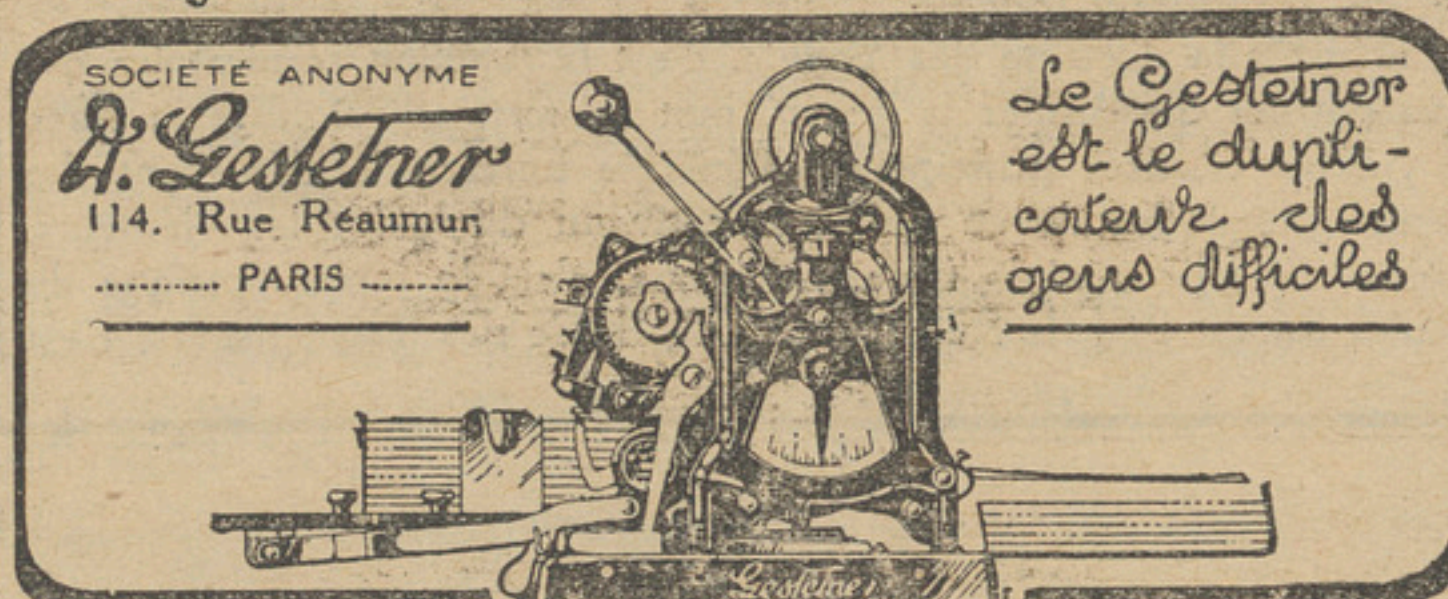
LE TEMPS QU'IL FAIT A L'ILE DU LEVANT

du jeudi 24 au mercredi 30 décembre

Dates	Pres- sions moyenn. (1)	Températures				Durée de l'in- solation	Vent	Ciel	Mer	Pluie		Observations
		Max.	Min.	Moyennes						Durée	m/m	
				Diurne	Nocturne							
Jeudi	777 b.	10	— 1	7	2	Totale	Lég. E	Beau	Calme	Néant	Néant	
Vendredi ..	772 b.	9	— 1	6	2	Totale	Lég. E	Beau	Calme	»	»	
Samedi	766 b.	12	0	8	4	5 h.	Fort E	Nuageux	Gr.houle	»	»	
Dimanche ..	762 b.	10	8	9	9	0	Fort E	Couvert	Tr. gros.	5 h.	11,5	
Lundi	758 b.	11	6	9	7	Totale	S-E à O	Beau	Belle	Néant	Néant	
Mardi	752 b.	11	7	9	8	Totale	O à N-O	qq. nuag	Grosse	1/2 h.	2,00	
Mercredi ...	746 h.	7	5	6	6	Totale	Moy.NO	Beau	Houle	Néant	Néant	

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

CINQUANTENAIRE GESTETNER (1881-1931)



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

POUR VOTRE

A MEUBLEMENT

NATURISTES, ADRESSEZ-VOUS
A UN FABRICANT NATURISTE

RENÉ AXLER

CHAMBRES
A COUCHER

174, avenue du Maine
PARIS (14^e)

SALLÉS A MANGER

Téléph. : Ségur
65-64

MEUBLES DE BUREAU
MEUBLES DE CUISINE

SIEGES, DIVANS, COSY-CORNERS,

INSTALLATIONS COMPLETES

DEVIS SUR DEMANDE
RENÉ AXLER SE TIENT ÉGALEMENT A
VOTRE DISPOSITION POUR MEUBLER
VOTRE TENTE A PHYSIOPOLIS

La syphilis est curable. Et le malade ? Aussi.
IRENE JALABERT

LA CROIX HORIZONTALE

ROMAN DE DEUX GUÉRISONS

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

La tête, les jambes... et le cœur!



Devenir un Michard, un Pélissier, un Leduc, est possible à tout cycliste doué de qualités physiques mais, qui comme eux, n'imposera aucun excès de fatigue à ses muscles et à son cœur.

Le Café SANKA, sans caféine n'altère en rien l'état du cœur du sportif et lui permet de récupérer ses forces dans le sommeil le plus reposant.

Café SANKA
sans caféine
Boulogne - Paris

Si vous désirez le goûter, un échantillon gratuit vous sera adressé contre envoi de cette annonce accompagnée de 1 franc en timbres-poste pour frais d'expédition.

à Paris
15th RUE CIMAROSA (16^e)
TÉLÉPHONE : PASSY 77-95

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

TOUS LES JOURS NON FÉRIÉS, SUR RENDEZ-VOUS

INSTITUT naturiste
DES DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

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

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

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

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

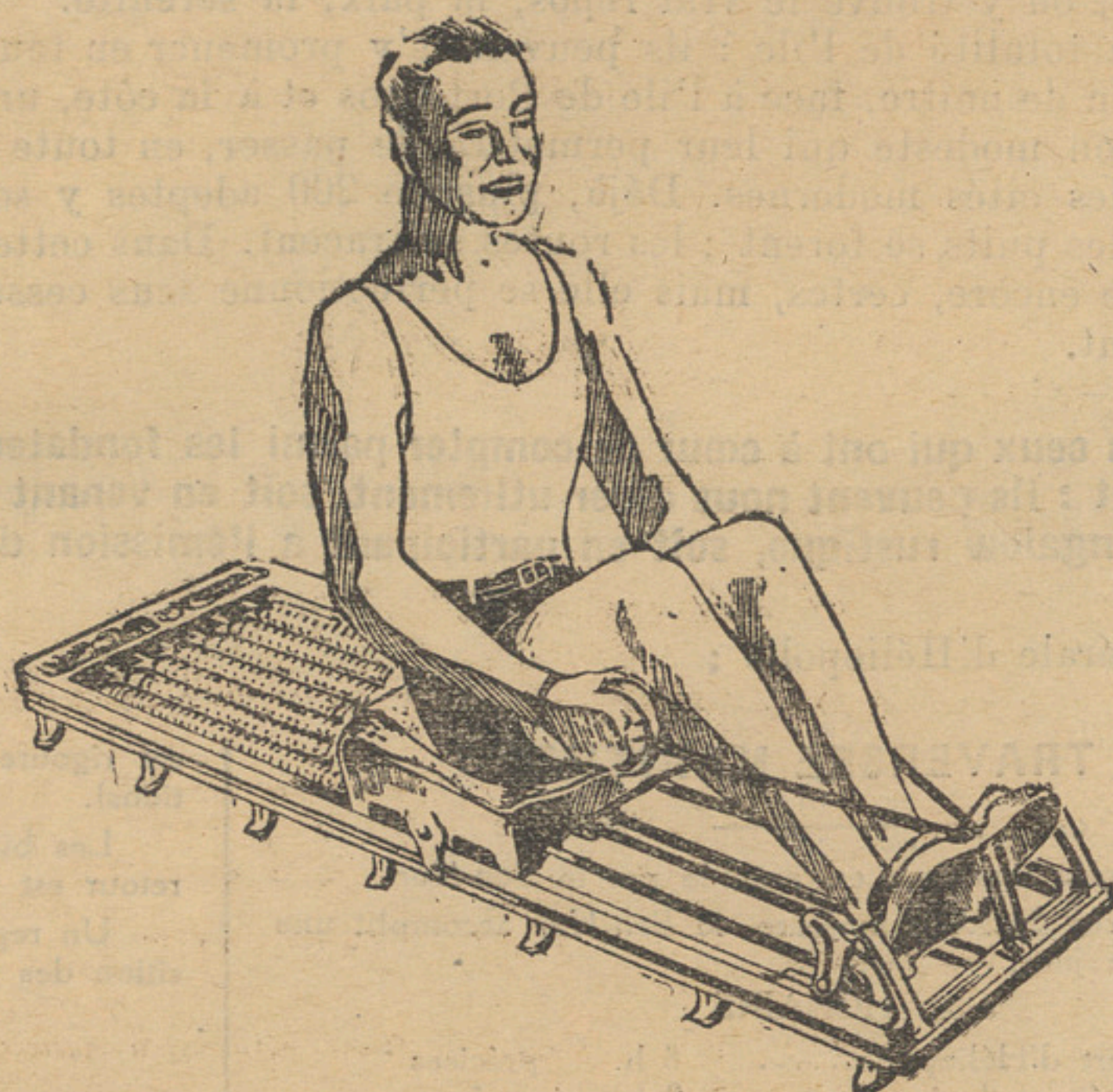
FREQUENTEZ LES CENTRES NATURISTES
DES DOCTEURS G. ET A. DURVILLE
PHYSIOPOLIS : L'ÎLE DE MÉDAN — HÉLIOPOLIS : L'ÎLE DU LEVANT

LE SIÈGE DE SANTÉ

CET APPAREIL EST DESTINÉ A VOUS, QUI PAR VOS OCCUPATIONS INTELLECTUELLES, N'AVEZ PAS L'OCCASION DE RÉTABLIR L'ÉQUILIBRE ENTRE LA DÉPENSE NERVEUSE ET LA DÉPENSE PHYSIQUE.

DÉFENDEZ VOTRE LIGNE COMME UNE FRONTIÈRE

LE SIÈGE DE SANTÉ OPÈRE PAR LE JEU DES MUSCLES UN SALUTAIRE MASSAGE DES ORGANES INTERNES ET, PAR SON TRAVAIL COMBINÉ DE TOUS LES MEMBRES AMÈNE UN DÉVELOPPEMENT HARMONIEUX DES PROPORTIONS.



BUSSOZ-SPORTS

"AUX ARCADES"

78, Champs-Élysées, Paris - Tél.: Élysées 86-46 99-90 et la suite

COURS DE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

ASSOUPPLISSEMENT, LIGNE
-- RYTHME, EXPRESSION --

TALENS

SALLE DU BOSTON-CLUB
14, rue du Faubourg-Saint-Honoré, Paris (Madeleine)

Le mercredi et le samedi
de 21 heures à 22 heures

Pour renseignements et inscriptions, tous les jours, de 14 heures à 19 heures :

TALENS, 16, rue de la Tour-d'Auvergne, Paris (9^e), ou Salle du BOSTON-CLUB, 14, rue du Faubourg-Saint-Honoré, Paris.

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

Le gérant : AUGUSTE CHAUVETON.

TOUS LES ARTICLES DE SPORT

NECESSAIRES A LA PRATIQUE DU NATURISME

se trouvent, aux meilleures conditions, chez

ALLEN

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

TOUJOURS EN STOCK :

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

ALLEN fournit tous les jeux utilisés

— dans l'ILE DES NATURISTES —

Catalogue sur demande

ABONNEZ-VOUS A « NATURISME »

BULLETIN D'ABONNEMENT A

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

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

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

Nom : _____

Adresse : _____

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

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

		France	Etranger
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.

Madolin

172, RUE MARCADET

MARCADET 70-85

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 »

BANANES SECHEES NATURISTES

Fruit mûr, vivant.....Les 500 gr. 7 25

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 puis-
sant 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 mûrs à l'arbre, et écrasés au naturel.
Transparence verte à cause des cellules de chloro-
phyllé.....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. Blanc, rosé, rouge.....Le litre 10 »
La demi-bouteille 6 »

EN VENTE

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

LIVRAISON FRANCO A DOMICILE DANS PARIS

Les lundi, mercredi et vendredi, dans les 1^{er}, 2^e, 3^e, 4^e, 5^e,
6^e, 7^e, 8^e, 12^e, 13^e, 16^e arrondissements, et à Boulogne-sur-Seine.
Les mardi, jeudi et samedi, dans les 9^e, 10^e, 11^e, 14^e, 15^e,
17^e, 18^e, 19^e, 20^e arrondissements, et à Neuilly, Levallois et Clichy.
Le mercredi, à Asnières, Bécon-les-Bruyères, Courbevoie,
Bois-Colombes et Colombes.
Le samedi, à Bezons, Sartrouville, Maisons-Laffitte, Poissy,
Villennes, Saint-Germain, Le Vésinet, Chatou, Rueil, Nanterre.

MALT NATURISTE

Mélange étudié de malt d'orge et de malt de riz. Farine
très diastasée à saupoudrer sur tous les aliments, no-
tamment les féculents, dans l'assiette. Les 250 gr. 5 »
Saupoudreuse, verre moulé, bouchon plastique et hermé-
tique, 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, coquil-
lettes.....Le kilog 9 »

RIZ NATURISTE

Non décortiqué, avec la totalité du péricarpe. Les 500 gr. 2 25

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 Nautiste du monde : HÉLIOPOLIS.

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

Les naturistes ont, actuellement, la jouissance de la totalité de l'île : ils peuvent s'y promener en toute liberté, y camper, y vivre même. Dans la partie N.-O., sur un domaine d'environ 70 hect., est en train de naître, face à l'île de Port-Cros et à la côte, une véritable Cité rustique : Héliopolis, où s'installent les naturistes désireux de construire une habitation modeste qui leur permettra de passer, en toute saison, des vacances agréables, ou même de se fixer définitivement, loin de la civilisation artificielle des cités modernes. Déjà, plus de 200 adeptes y sont devenus acquéreurs de terrains. Les premiers bungalows sortent de terre. Les sources se captent ; les puits se forment ; les routes se tracent. Dans cette île, abandonnée des humains depuis des siècles, la vie commence à renaître. L'organisation est rustique encore, certes, mais elle se perfectionne sans cesse. La mise en valeur du domaine se fait avec méthode et la prospérité s'annonce, qui va sortir du néant.

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

Voici quelques renseignements sur l'organisation générale d'Héliopolis :

VISITEURS — TOURISTES

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

CAMPING

Tout campeur est tenu :
1° De faire partie de la Société Naturiste (cotisation annuelle, valable de janvier à décembre : par personne, 20 fr.) ;
2° D'acquiescer, par jour, un droit fixe de :

Première personne..... 5 fr.
Les suivantes..... 2 fr. 50

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

Il est préférable de retenir sa tente avant le départ.

TRAVERSEE MARITIME

La traversée maritime est assurée par le Ben-Hur.

Sauf le cas de force majeure, le Ben-Hur accomplit une traversée par jour.

HORAIRE

Départ d'Héliopolis..... 8 h. précises
Arrivée au Lavandou.... 9 h. environ
Départ du Lavandou.... 14 h. 30 précises
Arrivée à Héliopolis.... 15 h. 30 environ

TARIF (ALLER ET RETOUR)

Naturistes (sur présentation de la carte de séjour), billets oranges..... 32 fr.
Touristes, billets verts..... 35 fr.
Enfants, jusqu'à 6 ans..... Néant
— de 6 à 10 ans..... 1/2 place
— au-dessus de 10 ans..... Pl. entière
Colis (suivant encombrement)..... de 1 à 2 fr.

Les billets 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 de l'agent de la Société (refu-

ser 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.

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 1^{er} mars prochain) des restaurants du domaine de l'Aiguade.

RESTAURANT « LA PAILLOTTE »

Petit déjeuner..... 3 fr.
Déjeuner..... 11 fr.
Dîner..... 11 fr.
Pension complète..... 23 fr.

Service : 5 %

Viande, vin, infusion en supplément

SOCIÉTÉ HÉLIOPOLIS

(SOCIÉTÉ ANONYME EN FORMATION)

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

Cette Société, qui sera propriétaire, grâce à l'apport des docteurs Durville, de la partie de l'île du Levant où se concentre actuellement le Centre naturiste (domaine de l'Aiguade), 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.

Plus 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.

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

Pour renseignements complémentaires, locations de tentes, achats de terrains, commande de bungalows, etc., etc., s'adresser exclusivement au docteur André Durville : du 16 au 30 de chaque mois, à l'Imprimerie de « Naturisme », 24, rue d'Alleray, Paris (15^e) ; du 2 au 14 de chaque mois, à l'île du Levant. En son absence de l'île du Levant, sont accrédités pour le représenter : M. Petit, directeur-adjoint du Centre naturiste, chargé de l'expédition des affaires courantes ; M. Bernier, ingénieur-géomètre, chargé de faire visiter le domaine et choisir les terrains. Sur la côte, pour tous renseignements, s'adresser à Mlle Mercier, Agence Principale Immobilière, avenue Charles-Cazin, Le Lavandou (en face les Ecoles).

Pour la création de deux nouveaux stades à Physiopolis

En vue de la création, dès le printemps prochain, de deux stades nouveaux à l'île de Médan (Seine-et-Oise) : le Stade des Jeux et le Stade des Enfants, les docteurs Durville mettent en vente

80 TERRAINS DE CAMPING D'ENVIRON 42 m² DE SUPERFICIE

admirablement placés en bordure de ces terrains de jeux, à proximité immédiate du débarcadère et de l'immeuble affecté aux vestiaires et servant de garage à bateaux.

Prix de chaque lot : 2.500 francs (frais de clôture et frais de vente en sus). Conditions exceptionnelles de paiement : comptant, 1.000 francs ; le solde en trois traites acceptées de 500 francs.

Sur le produit de chaque vente, les docteurs Durville prélèveront une somme de 500 francs qu'ils offriront à la caisse du Syndicat des Co-Propriétaires de Physiopolis pour créer un fonds spécial destiné au nivellement, à l'installation et à l'aménagement général de ces deux stades.

