

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. 1932-02-25.

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**](mailto:utilisation.commerciale@bnf.fr).

NATURI/ME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE



ÉCHO ET NOUVELLES

BRUITS ET POTINS

GIBIER... DE PITANCE

L'Association des lieutenants de l'ouvetrie donnait dernièrement son dîner annuel. A l'issue du repas, M. Ducrocq, président du comité international de la chasse, commentant une projection de films, souligna l'extrême abondance du gibier en Tchécoslovaquie.

— Au cours de la battue que vous allez voir, dit-il notamment, nous avons tué quantité de bêtes de poil et de plume.

« Que devient ce gibier ? »

« Il est emporté en camion automobile, et puis conservé au frigorifique. »

« L'année suivante, ajouta M. Ducrocq — au nom prédestiné — on vous servira sur canapé, la veille de l'ouverture, un de ces perdreaux dont le maître d'hôtel vous dira en secret : « Il a été tué ce matin, à Rambouillet, par le braconnier de la sous-préfecture. »

Sur canapé !... C'est plus prudent, en effet. Un accident est si vite arrivé !

On ne prend jamais trop de précautions.

»»»»»

LA BELLE ET LE DIABÈTE

Le professeur Leschtre vient d'établir une curieuse statistique.

« Alors qu'avant la guerre, dit-il, il n'y avait pas de femmes diabétiques — ou si peu que ce n'est jamais du diabète qu'une femme mourait — la mortalité diabétique des femmes dépasse actuellement, dans le monde, de 30 % celle des hommes. »

Et le savant ajoute qu'il faut en chercher la cause dans le fait que les femmes travaillent trop.

Pardon... pardon... Mais les hommes, eux, travaillent depuis toujours. Alors ?

»»»»»

IL FAUT MANGER POUR VIVRE...

Un lecteur d'Outre-Manche nous adresse le menu du petit déjeuner servi dans un hôtel anglais, à Folkestone. Le voici :

Thé et café
Bouillie d'avoine
Filets de carreaux frits
Haddock
Œufs frits au lard grillé
Rognons grillés
Œufs pochés sur pain grillé
Pommes de terre sautées ;
Jambon froid
Crème

« Les voyageurs, ajoute notre lecteur, parviennent à s'en contenter en attendant le « Roastbeef » de midi. »

...A force de courage et en serrant leur ceinture de plusieurs crans, vraisemblablement. Mais comme ils doivent avoir faim, les malheureux !

REGRETTABLE

On annonce que le nouveau ministère ne comprend pas de sous-secrétariat d'Etat à l'Education physique. Nous aurons certainement l'occasion de reparler de cette regrettable suppression, contre laquelle protestent et protesteront tous les amis du muscle et des sports.

PIERRE AUDEBERT.

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

Le plus fort tirage des revues naturistes mondiales

Organe officiel de la Société Naturiste et de l'Ille 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 :

D^r ANDRÉ DURVILLE

Rédacteur en chef :

D^r GASTON DURVILLE

Secrétaire général : PIERRE AUDEBERT

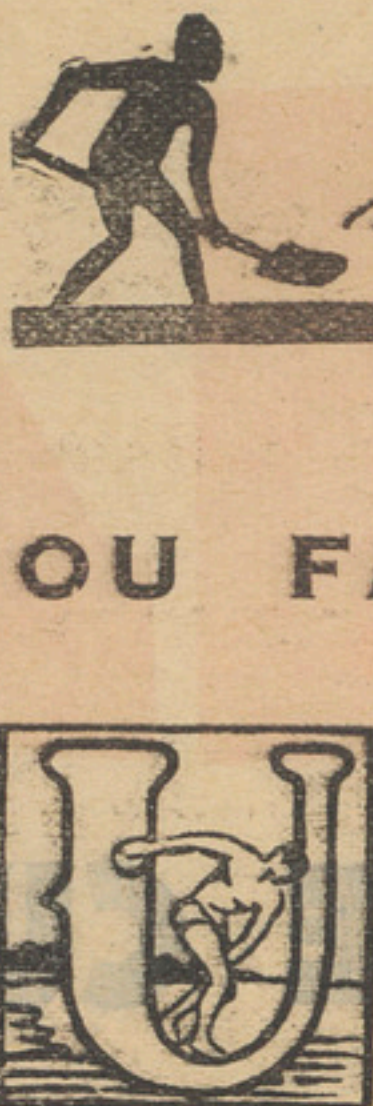
Direction-Administration :

15 bis, rue Cimarosa, PARIS (16^e) — Téléphone : Passy 77-93

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 !

NATURISME OU NUDISME OU FAUT-IL CONDAMNER LE BANDAGISTE ?



« De ces soirs derniers, j'ai fait, à l'Université populaire juive, en collaboration avec les nudistes intégraux Kienné de Mongeot et Ch.-Auguste Bontemps, de Vivre Intégralement, une conférence contradictoire intitulée « Naturisme ou Nudisme ». »

J'ai parlé de l'utilité du nu total chez soi, au cours de la séance matinale quotidienne de culture physique, de l'utilité du nu relatif pratiqué en commun, au moins une fois par semaine, sur les stades des Cités de Nature... J'ai dit que tout être qui veut bien penser, beaucoup produire, rester jeune et vivre très vieux, autrement dit que l'homme nouveau doit, par une culture rationnelle et scientifique de ses muscles, se façonner une anatomie athlétique : épaules puissantes, dos large, ventre de fer ; le règne du gringalet est terminé.

Kienné de Mongeot et Bontemps ont soutenu, eux — et cela avec éloquence et courage — l'utilité et la pureté du nu total pratiqué, non plus seulement chez soi, mais aussi en commun, sexes mêlés, dans des espaces en pleine nature, bien enclos, appelés Libres-Parcs.

Et Bontemps, quoique très partisan de la culture du muscle, ne me sembla partager qu'à demi ma thèse de l'athlétisme, nécessité pour tous.

Les interpellations se firent, nombreuses et courtoises, pour ou contre le nu intégral, et pour ou contre l'intensive culture du muscle. Et l'on se sépara, non sans s'être assuré qu'on reviendrait.

Comme je m'en allais, un gros petit homme m'aborda, dont la carte m'apprit qu'il était médecin.

— Pour ce qui est de la nudité, s'écria le gros petit homme, c'est de Mongeot qui a raison. Vos cache-sexe de Villennes, ça ne sert à rien, c'est du linge, et le linge invite à l'amour. Mais, pour ce qui est de la culture du muscle, c'est vous, Durville, qui êtes dans le vrai.

Comme, sans répondre, je regardais son double menton, mon confrère devina mes pensées et s'écria :

— Ah ! Si j'avais compris plus tôt, j'aurais fait du nudisme intégral et de la culture physique athlétique... Mais j'ai mal vécu ; la sédentarité a massacré mes muscles ; je suis goutteux, ventru, ptosique de l'estomac et variqueux...

Puis, fouillant ses poches :

— A propos de ptoses et de varices, avez-vous lu, dit-il, cet article de Cyrano intitulé « Ptoses et poses » ?

Et il lut :

— « M. Maxime L..., bandagiste, vend des ceintures, des corsets et autres appareils destinés à soulager l'humanité fatiguée. »

« L'an dernier, il souscrivait à l'annuaire des téléphones un contrat pour une annonce ainsi rédi-

gée : « Maxime L..., ses bas, ses corsets-gânes, ses ceintures pour toutes les ptoses », et, au-dessus de l'adresse du commerçant, un dessin représentant une jolie femme aux épaules nues, le reste du corps gainé par divers appareils.

« Mais, sans doute, le correcteur des annonces de l'annuaire pensa-t-il :

« — Ptoses, ptoses, qu'est-ce que ça veut dire ? C'est sûrement une erreur... On a dû vouloir écrire poses ! »

« Et, délibérément, il barra le « t » qui lui semblait superflu, ce qui donna l'annonce suivante : « Maxime L..., ses bas, ses corsets-gânes, ses ceintures pour toutes les poses. »

« M. L... trouva la plaisanterie mauvaise et assigna les dirigeants de l'annuaire téléphonique en cent mille francs de dommages-intérêts devant le tribunal de commerce... »

■ ■ ■

Sur ce, mon confrère remit prestement dans sa poche l'article de Cyrano.

— Vous tenez à conserver l'adresse du bandagiste pour votre usage personnel ? questionnai-je en riant.

— Pas du tout, s'écria mon confrère ; tout comme vous, je pense qu'endiguer le gros ventre n'est pas le guérir, que les ceintures à pelottes ne remontent pas l'estomac, et que les bas élastiques aggravent les varices.

— Alors, pour qui l'adresse ?

— Mais, pour mes malades !

Et il ne put s'empêcher de rire.

■ ■ ■

— Vous ne m'avez toujours pas dit, demandai-je, si le tribunal a condamné l'annuaire, pour avoir écrit « pose » au lieu de « ptose » ?

— Mais, c'est honteux, dit mon confrère, malgré le tort que l'erreur lui causa, le bandagiste fut débouté de sa demande.

— Le tort ? Je ne vois pas. Moi, je crois, au contraire, que l'annonce a gagné à l'échange : vous admettez vous-même que les sangles et bas n'arrangent pas les ptoses ; par contre, ose-t-on contester qu'ils améliorent parfois certaines attitudes, certaines poses ? C'est parce que la jambe, gantée d'un bas, est parfois attrayante, que ces bons moralisateurs que sont les nudistes intégraux la veulent intégralement nue.

— Très drôle, s'écria mon gros confrère. Alors, j'acquiesce l'annuaire, et je cours raconter l'histoire à Bontemps.

Docteur GASTON DURVILLE.

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

Le Numéro : 1 fr. 25

ABONNEMENTS

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

Les abonnements partent du 1^{er} de chaque mois

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

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

Quatre premières années (chaque)..... 15 fr.

(la cinquième année est épuisée)

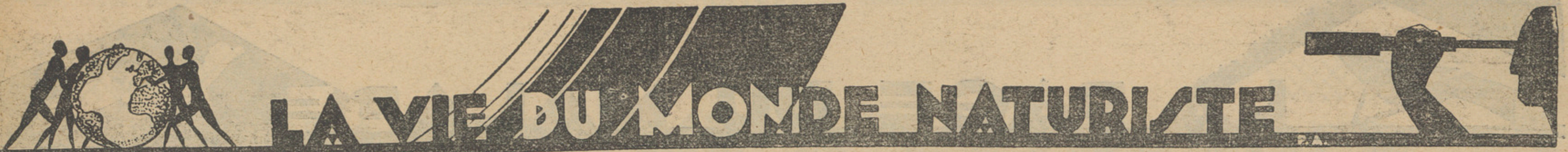
Sixième année..... 25 fr. Septième année..... 40 fr.

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

JEUDI 25 FEVRIER 1932

SOMMAIRE

	Pages
Bruits et potins.....	2
Naturisme ou nudisme ou faut-il condamner le bandagiste ?	2
Naturisme et colonies.....	3
Vos maladies, nos conseils.....	4
Le cinéma.....	4
Adam et Eve à Barcelone.....	5
Le sucre, l'alcool et les ferments.....	6
L'enfant et l'école.....	7
Les entremets, sucreries et pâtisseries.....	8
Communiqué de Madolin.....	8
Les éditions de « Naturisme ».....	8
A la Gloire du Soleil.....	9
Conférences, causeries, réunions.....	9
Héliopolis.....	10
Petites annonces.....	10



« UNE DOCTRINE DE BONHEUR HUMAIN »

NATURISME ET COLONIES



L'EXPOSITION COLONIALE ayant mis à l'ordre du jour les questions coloniales, il me paraît intéressant de chercher à déterminer ce que pourrait être l'action du naturisme aux colonies.

Il convient d'abord d'éviter une erreur courante en France, qui consiste à traiter toutes les colonies sur le même plan. Une discrimination préalable s'impose. Nous mettrons à part nos vieilles colonies qui ne sont, en réalité, que des départements français éloignés. Là, l'action naturiste peut s'exercer de la même façon qu'en France. Les habitants de ces colonies suivent d'ailleurs de très près ce qui se passe dans la métropole.

Dans les autres colonies, par la force même des choses, nous ne retiendrons, comme susceptibles de saisir la portée du naturisme et d'en comprendre l'intérêt bienfaisant, que les éléments évolués et instruits des populations indigènes. Car le naturisme n'est pas un retour pur et simple à l'état de nature ; c'est une école de compréhension de la nature, c'est une adaptation intelligente du civilisé à la nature. Pour s'assimiler les leçons du naturisme, il faut réfléchir et penser sainement. C'est pourquoi, actuellement, seuls les indigènes des villes, et particulièrement ceux qui ont reçu un enseignement français, pourraient former un terrain apte à recevoir l'ensemencement des idées naturistes. En disant cela, je pense à toutes les colonies, aussi bien celles d'Afrique que d'Asie. Par exemple, en Indochine, le naturisme sera certainement accueilli favorablement en Cochinchine, pays convenablement colonisé, alors qu'il ne pourra rencontrer que de l'hostilité en Annam, terre livrée à un mandarinat conservateur, terrorisé par toute idée nouvelle.

Les éléments indigènes acquis au naturisme pourront ensuite faire du prosélytisme, aidés par les Français intelligents et ouverts aux grandes idées humaines qui peuvent se trouver aux colonies et que n'aveugle pas une prétendue supériorité de race. Cette hypothèse ne doit pas être absolument irréalisable.

Le naturisme se heurtera, à la colonie, à de mauvaises habitudes, encore plus enracinées qu'en France : sédentarisme de beaucoup d'Européens, alcoolisme et carnivorisme, préjugés d'autant plus puissants qu'ils servent des situations acquises, routines nées d'un penchant à la paresse que faci-

lite le climat, et aussi à une administration toute-puissante, mais à courtes vues, et qui peut paralyser ou anéantir tout effort qui lui paraîtra suspect. A cela s'ajoutent les complications provenant de l'éloignement, des difficultés de ravitaillement, de la diversité des peuples et de leur degré très diffé-



Ce n'est pas pour imiter les singes que les naturistes grimpent aux arbres. Les exercices de grimper sont excellents pour la santé, surtout s'ils sont faits en tenue légère, et en plein air.

rent de civilisation, de la pauvreté et du dénûment de la masse des populations indigènes, de leurs croyances et préjugés séculaires, qui font que des individus vivant plus près que nous de la Nature en sont plus éloignés par la compréhension.

La variété des populations habitant nos colonies et leur dispersion dans le monde a pour conséquence la multiplicité et la diversité des coutumes, des goûts, des habitudes, des façons de penser, des morales et des formes de gouvernement, souvent opposées sur le même territoire.

En résumé, à la colonie, la tâche du naturisme sera plus ardue et plus complexe qu'en France. Les progrès y seront infiniment plus lents, et les efforts à déployer beaucoup plus grands. L'action naturiste n'y atteindra d'abord qu'une élite très restreinte. Comme à l'accoutumée, la métropole fera œuvre d'éducatrice et, en fait, imposera ses méthodes, son organisation, sa pensée, le progrès de la colonie dépendant uniquement du progrès de la métropole. C'est dire qu'à l'heure actuelle le naturisme ne peut agir qu'en obtenant des pouvoirs publics telle ou telle amélioration conforme à son programme.

Le champ est vaste :

Matériellement, les indigènes, noirs ou jaunes, vivent dans des conditions lamentables ; et, malgré les efforts des services sanitaires, la mortalité, surtout la mortalité infantile, est très grande. Quoi qu'en dise la littérature, la masse des indigènes n'a pour vivre que le strict nécessaire. Elle ignore cette fameuse surproduction que l'on accuse de troubler l'économie mondiale. A mon sens, le naturisme doit s'élever contre cette aberration, universelle, qui pousse les hommes à détruire d'immenses réserves de vivres et de richesses, alors que des mil-

lions d'entre eux meurent de faim ou sont dans un dénûment presque complet.

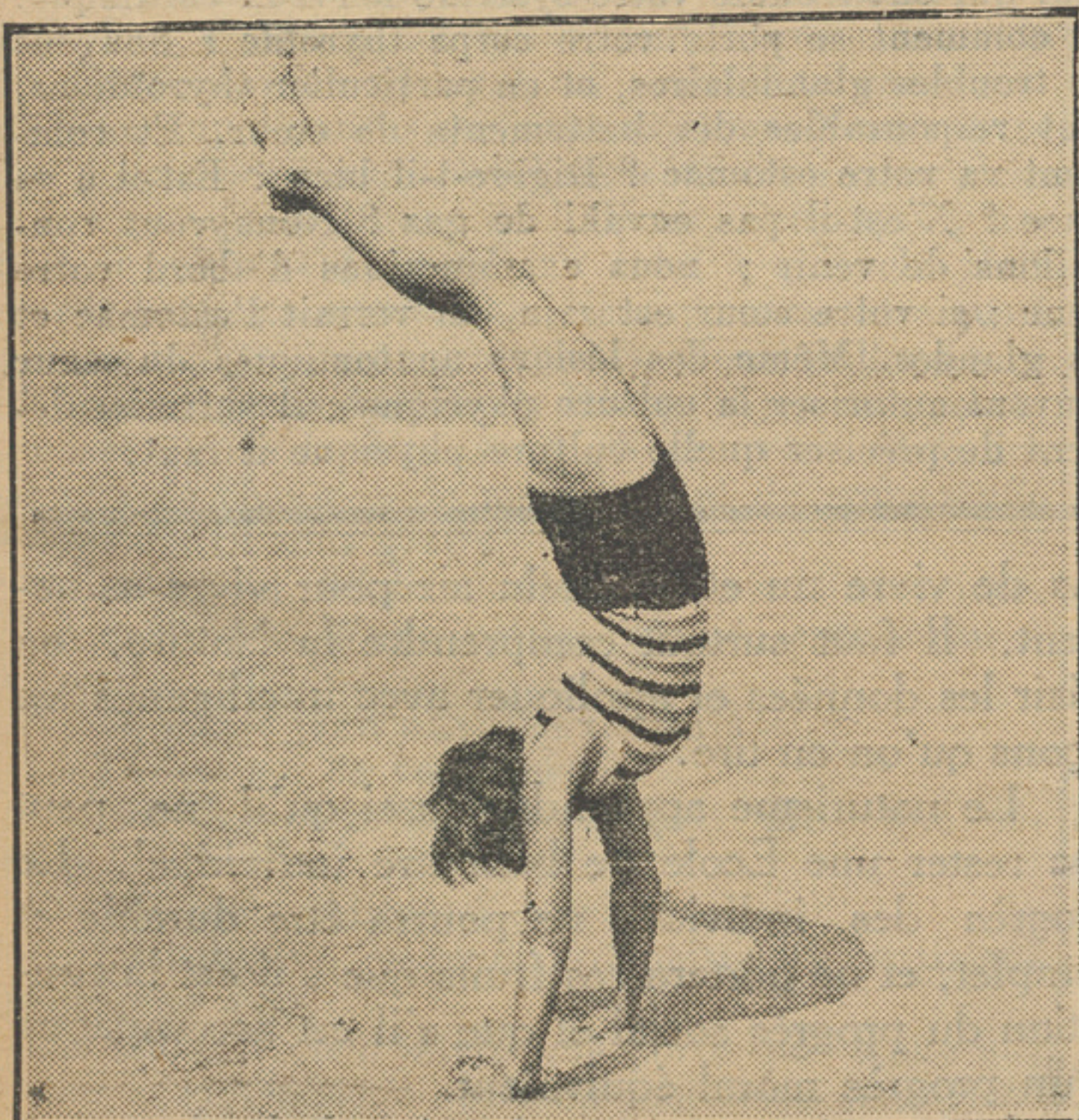
Le naturisme devrait aussi s'opposer à ce que la vente de l'alcool et de l'opium soient des institutions d'Etat.

Le naturisme apprendra ensuite aux individus que le carnivorisme n'est pas un privilège de richesse et une preuve de progrès. Il étudiera la valeur de chacun des aliments courants dans chaque colonie, et spécialement de cette saumure de poisson (*nuoc-mam*), condiment universel de tous les plats annamites. Il faut cependant que le naturisme obtienne d'urgence que la soi-disant médecine indigène, sinistre pourvoyeuse de mort, soit étroitement contrôlée et surveillée. J'étonnerai certainement de nombreux lecteurs en disant que la médecine chinoise, par exemple, tolérée en Indochine, prescrit des poisons très violents, comme l'arsenic, que le pharmacien chinois dose à vue d'œil, à la pointe du couteau, en donnant des quantités identiques aux enfants et aux adultes. Comme dans toutes les pharmacopées indigènes, les excréments entrent pour partie dans la composition des médicaments ; et si la médecine chinoise calme immédiatement les plus grandes douleurs, c'est qu'elle emploie surtout l'opium.

Intellectuellement et moralement, comme je le disais plus haut, le naturisme ne pourra être compris que par une élite restreinte, car chez les primitifs il se heurtera à l'infantilisme des individus et à l'hostilité des chefs, véritables seigneurs féodaux, et, chez les peuples très évolués, comme les Asiatiques, il devra s'adapter aux préceptes séculaires confucéens, à une mentalité très différente de la nôtre, et éviter de heurter la susceptibilité et la méfiance des mandarins, petits potentats hostiles à tout ce qui est nouveau.

Mais ce que le naturisme devrait placer en tête de son programme colonial, c'est la propagande sur les blancs des colonies. Ceux-là vivent, pour la plupart, à l'encontre de toutes les règles, non pas de l'hygiène, mais du simple bon sens : abus des viandes, abus de l'alcool, sédentarisme, stupidité du vêtement que l'on tend à copier sur celui en usage dans la métropole, substitution du drap à la toile blanche, du chapeau de feutre au casque, port du col dur vite transformé en accordéon, et de la chemise empesée.

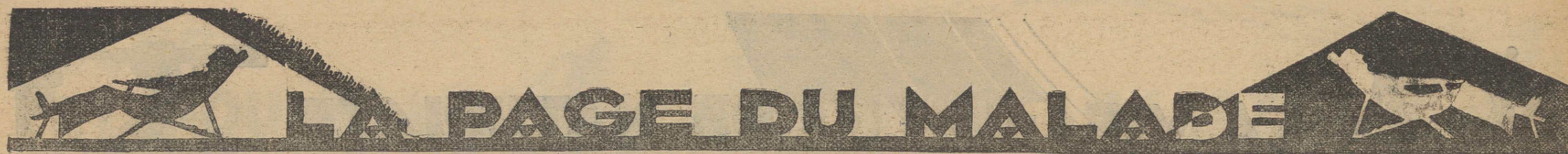
Rares sont les Européens qui conservent à la colonie une mentalité française. Il y est de mode



On commence enfin à comprendre la nécessité d'une existence plus saine. Sur toutes les plages, on fait de l'aérophobie, de l'héliothérapie... et de la culture physique.



Quel progrès depuis l'époque, relativement peu lointaine, où l'on traînait les cabines jusqu'à l'eau, pour que le moli ne soit pas vu des spectateurs !...



POUR VOUS GUERIR

VOS MALADIES --- NOS CONSEILS

QUELLE CULTURE PHYSIQUE FAIRE
QUAND ON N'A PAS LE TEMPS
DE FAIRE UNE HEURE DE MARCHÉ ?

Demande. — Une fidèle naturiste. — Lorsqu'il est absolument impossible de trouver le temps de faire une heure de marche par jour, par quoi peut-on la remplacer ? Est-ce qu'une séance de médecine-ball ferait le même effet ?

Réponse. — La marche d'une heure, faite en une seule fois, d'un pas allègre, en une atmosphère saine, est vraiment le moyen de choix pour dérouiller un organisme que la sédentarité a encrassé ; elle ouvre doucement les organes éliminateurs (rein, peau), avive les fonctionnements intestinal, pulmonaire, circulatoire, détend et désintoxique le système nerveux... Même les gens très occupés peuvent, à peu près toujours, trouver l'heure de liberté pour faire, quotidiennement, une heure de marche ; on peut, à peu près toujours, se lever une heure plus tôt...

Par quoi peut-on remplacer l'heure de marche quotidienne ?

Les naturistes qui ont acquis la santé raccourcissent progressivement leur heure de marche en la coupant de course, selon leurs possibilités. Au lieu de « perdre » une heure à marcher, on se contente de « perdre » trois quarts d'heure, et, pendant ces trois quarts d'heure, on marche 35 minutes et on court 10 minutes, au besoin en plusieurs étapes.

Les athlètes naturistes peuvent arriver à remplacer l'heure de marche par 20 minutes de course. Qui ne peut trouver 20 minutes de loisir en une journée ? Mais il faut être fort déjà pour pouvoir réaliser cela.

La séance de culture physique matinale devrait pouvoir, dans une certaine mesure, suppléer à l'insuffisance de l'exercice de marche ; mais ne nous illusionnons pas trop, et ne cherchons pas l'excuse plus ou moins valable qui nous évitera d'aller dehors prendre l'air. Parmi les exercices qui peuvent plus ou moins permettre d'éviter la marche, citons le jardinage fait en tenue légère ; si le corps peut être nu, alors c'est bien ; l'acte de scier du bois au jardin, d'en fendre à la hache. On peut, évidemment, faire une séance de médecine-ball ; seulement, et c'est là, souvent, un inconvénient, il faut être deux pour faire cet exercice.

TRAITEMENT NATURISTE
POUR ENFANT HEPATIQUE

Demande. — H. D... — Ma fille, âgée de huit ans, ne se développe pas normalement. Elle est atteinte, depuis plusieurs années, de crises périodiques consistant en maux de tête, fièvre, vomissements jaunes-verdâtres, avec nausées très pénibles. Le médecin y voit une insuffisance hépatique. Le traitement suivi comprend suc de viande, calomel, liqueur de B... Suppression des graisses et des œufs. Le premier mois de traitement avait paru efficace, puisque le poids avait gagné 1 kg. 800 ; le deuxième mois, plus de progrès, et, actuellement, au cours du troisième mois, le poids diminue de nouveau. Comment le naturisme pourrait-il m'aider à rendre la santé à cette enfant ?

Réponse. — Les drogues n'ont jamais guéri personne, et pas davantage les jus de viande. Vous constatez vous-même qu'après une amélioration passagère, les misères ont reparu. En ce qui nous concerne, nous ne sommes même pas convaincus qu'il y ait eu amélioration passagère, car l'augmentation du poids n'est pas nécessairement une preuve de mieux : quand un

organisme se désintoxique, il perd d'ordinaire du poids, au début. Je ne vois pas que le jus de viande puisse d'aucune façon guérir les vomissements de bile dont est victime votre enfant.

Voici ce que nous conseillons :

1° Régime alimentaire sans viande pendant six à huit jours, et sans œufs, pour aider la nature à faire sa désintoxication ; on donnera, pendant cette période,

LE NATURISME
ET LE ART

LE CINÉMA

X-27

1915. Dans une rue de Vienne, une femme sollicite les passants. L'un d'eux, au profil d'oiseau de proie, se laisse entraîner, et, intéressé par cette créature étrange, veuve d'un officier tué au front, la fait convoquer sans révéler son identité au service du contre-espionnage, dont il est le chef. Elle est immatriculée sous le chiffre X-27. Une première mission lui est confiée ; chargée de séduire pour le démasquer un colonel, von Hindau, soupçonné de trahison, elle y réussit sans peine, mais, pour son malheur, rencontre un adversaire redoutable, officier de l'armée russe chargé d'établir la liaison entre le quartier général et les agents du service d'espionnage : H-14. Un sentiment bizarre la saisit, complexe, pénétré d'admiration, d'une espèce de fraternité née des dangers communs, d'estime. Le conflit grandit : une autre mission oblige X-27 à se faire déposer dans les lignes ennemies. Reconnue par son antagoniste, elle est prise, mais réussit à s'échapper, emportant le secret d'une attaque ; fait prisonnier à son tour, H-14 se trouve à sa merci. Elle le laissera s'échapper et, convaincue de trahison, sera fusillée à sa place.

Inutile, après cet exposé rapide, de dire l'enfantin d'un tel scénario, tissé d'invéraisemblances, cousu d'un fil vraiment trop gros et où s'affrontent tous les poncifs du roman d'espionnage. Les procédés sont d'une simplicité étonnante, les documents traînent, portes et fenêtres s'ouvrent avec une grande facilité, et les adversaires se livrent les uns aux autres avec un peu trop d'innocence. Qu'il nous suffise de citer le départ d'H-14, s'échappant tranquillement du quartier général autrichien et trouvant, tout proche, un avion qui lui permettra de prendre le large. Et pourtant...

Réalisé par un autre que Sternberg, X-27 serait un désastre ; mais il a su tirer la quintessence de cette histoire, dont il revendique d'ailleurs la paternité. Sternberg, poète des ports brumeux et des endroits louches aux murs gluants, aux recoins sombres, s'est trouvé merveilleusement à l'aise pour nous conter ce mélodrame. S'il a abandonné le cinéma intelligent, il a conservé son habileté d'artisan et ne manque pas de nous offrir des images émouvantes. Peut-être aurait-il pu atteindre au vrai tragique en modifiant quelque peu le développement de l'anecdote.

Nous regretterons encore la médiocrité du scénario en songeant aux interprètes : Victor Mac Laglen, après avoir créé une figure inoubliable de marin, incarne remarquablement l'officier russe H-14 ; malheureusement, le dubbing l'a doté d'une voix mielleuse, parfaitement insupportable. Marlène Dietrich joue X-27. Un rôle sur mesure ? Peut-être, mais cette comédienne n'aurait point fini de nous étonner si on ne cherchait autant à commercialiser son talent.

SMART MONEY (parlant américain)

Smart Money, c'est l'argent facile gagné au jeu dans l'atmosphère étouffante des salles clandestines. Nicki est un « gambler » heureux au jeu et en amour ; las d'exercer ses talents en province et soucieux d'affirmer sa réputation, il s'installe dans une grande ville. Mais sa passion pour les femmes blondes lui fait faire des débuts malheureux. Nous assistons à son ascension jusqu'au jour où, propriétaire d'un cercle luxueux, un piège tendu par la police le fait tomber de très haut, mais n'entame pas son optimisme.

Robinson, que nous avons vu dans *Little Caesar*, a composé habilement son personnage ; vêtu de complets éclatants, habileur jovial, satisfait de lui-même, il est parfait. Le dialogue est un peu abondant, mais le film, moins captivant peut-être que *Little Caesar*, est intéressant. — JEAN FAUREZ.

AU PALAIS DES ARTS, 325, rue Saint-Martin, Paris. — Du 26 février au 3 mars. — Rez-de-chaussée : *Le Chaperon Rouge* ; Faubourg Montmartre. — Premier étage : *La voix du cœur* ; *Mistigri*.

des compotes de pruneaux, des compotes de pommes peu sucrées, des salades vertes cuites ou crues à l'huile (sans vinaigre). Pâtes. Pain complet. Potages végétariens. Au bout des six à huit jours, l'alimentation sera plus abondante, sans être d'aucune façon suralimentante : une bouchée de viande blanche à midi, pâtes, légumes crus, fruits crus très mûrs, non acides, pain complet, eau. A diner : un potage, un œuf frais, un légume bien choisi, fruit cru, pain. Boisson unique : l'eau. Pour reminéraliser : blé cru germé, trois cuillerées à café par jour.

2° Chaque matin, dix minutes de gymnastique en nudité totale dans le cabinet de toilette, la chambre ou la salle de bains ; la fenêtre sera ouverte. On assistera à la séance pour la surveiller ; on la fera avec l'enfant, bon moyen de savoir si l'air est frais à point sur l'épiderme. Après la séance de culture physique, cinq minutes de friction énergique sur tout le corps, sans alcool. Frictionner particulièrement la région du foie : main à plat sur le côté droit de l'abdomen, vers les côtes inférieures. Sortir l'enfant dans les squares ou au Bois au moins trois heures par jour. Laisser courir et jouer en surveillant.

Amener l'enfant le dimanche à Villennes. Dès maintenant, elle galopera en maillot de bain ; dès mars ou avril, elle pourra être dévêtue plus complètement ; on la surveillera pour qu'elle se développe normalement et qu'elle ne prenne pas froid.

TROUBLES CARDIAQUES
ET CULTURE PHYSIQUE

Demande. — Une lectrice assidue de « Naturisme ». — J'ai dix-neuf ans. Je suis végétarienne : jusqu'à maintenant, j'ai été en excellente santé. Mais je viens d'avoir des ennuis ; depuis, je me sens fatiguée ; j'ai des battements de cœur ; le médecin, que j'ai consulté, dit que mon pouls bat entre 90 et 120. C'est beaucoup. Le médecin m'a prescrit des drogues que je répugne à prendre ; il me défend de marcher, m'interdit les escaliers, parce qu'ils essoufflent... Moi qui suis bien musclée, vais-je être obligée d'éviter le travail physique ? Vais-je être astreinte à supprimer ma séance de gymnastique de tous les jours, qui m'a fait tant de bien ?

Réponse. — Je serais bien étonné, mademoiselle, que la culture physique que vous avez faite depuis des années, et qui vous a dotée de la solide musculature dont vous parlez, soit responsable de vos palpitations de cœur. Correctement exécutée, la culture physique est le vrai et bon moyen, au contraire, d'acquiescer cœur solide et circulation puissante. Les gens qui ont des palpitations de cœur, ce sont, non pas les culturistes, non pas les sportifs, non pas les athlètes, mais les atrophiés, les impotents du muscle. Je me demande si ce ne sont pas les « ennuis », dont vous parlez trop peu, qui ont troublé votre système nerveux cardiaque. Et comment se porte votre corps thyroïde ? Souvent les troubles glandulaires, et en particulier thyroïdiens, sont responsables des battements de cœur. Et comment va votre estomac ? Digère-t-il bien ? Est-il à sa place ? N'est-il pas envahi de gaz ? Nous vous conseillons de venir ; nous examinerons d'abord votre cœur ; si votre cœur est sain, on verrait l'estomac et les glandes. Même des lésions anatomiques du cœur peuvent autoriser la culture physique ; il suffit seulement de préciser quelle culture physique il faut.

de mépriser l'indigène (nègre ou nahué), de l'insulter et de le traiter brutalement. Et, si l'on ne veut pas passer pour un niais, il faut avoir toujours à la bouche les mots de représailles, exécutions, mitraillages, prison. Voici, à ce sujet, un exemple typique : dernièrement, un journal de Saïgon imprimait sans faire hurler personne la nouvelle suivante : « La bonne manière ; 27.000 Chinois fusillés sommairement pour faits politiques. » Le renseignement donné devait être inexact ou considérablement exagéré ; mais, ainsi présenté, il est de nature à faire douter de l'intelligence humaine. Un autre journal appelait récemment la pitié des

juges sur un « malheureux » (sic) Européen qui, ivre de rage et d'alcool, avait massacré à coups de couteau une innocente femme annamite qui passait dans la rue et, affolé par le sang, s'était acharné sur son cadavre. Toute la pitié du journaliste allait à l'assassin, alcoolique dangereux.

De toute évidence, la mentalité du blanc se fausse et se vicie à la colonie, et cette situation requiert l'attention du naturisme.

Cependant, le naturisme ne se bornera pas à imposer aux colonies sa doctrine bienfaisante ; il retirera lui-même de l'expérience coloniale un enseignement précieux : il apprendra qu'il ne suffit

pas de vivre nu et en plein air pour vivre sainement. Il faut surtout comprendre la Nature, en saisir les données et appliquer avec intelligence les leçons qu'on en tire.

Le naturisme apprendra aussi qu'il ne peut pas rester une Ecole de bien-être individuel. Le progrès des individus ne pourra être durable et complet, et ne portera ses fruits que s'il est la condition du progrès social et que s'il est accompagné d'un progrès moral équivalent.

Le naturisme est une doctrine de bonheur humain, c'est-à-dire universel.

POL.

LE NATURISME A L'ÉTRANGER

EN ESPAGNE

ADAM ET EVE A BARCELONE

La revue Iniciales, de Barcelone, a publié, dans ses numéros d'août et de décembre 1931, la traduction espagnole d'un article fort instructif qui avait paru dans le journal catalan Mirador, le 5 février 1931, sur le naturisme et le nudisme en Espagne.

Après quelques considérations d'ordre général, que nous jugeons inutile de reproduire pour nos lecteurs, M. Jean Alavedra, auteur de l'article, entre dans le vif du sujet :

LES « WANDERVOGEL » CATALANS



NOUS sommes à la Maison Lleidata, à Barcelone. Les « Amics de la Ritmica » (Amis de la Rythmique) ont cours aujourd'hui.

— Le professeur est actuellement à Paris. C'est un condisciple du frère de l'infortunée Isadora Duncan, et il a créé, avec l'appui du groupement excursionniste « Amics del Sol » (Amis du Soleil), composé presque totalement de naturistes, cette école de rythmique qui a été admirée par d'autres élèves de Duncan qui sont venus nous rendre visite...

Les hommes sont nus, portant simplement un cache-sexe réduit au minimum. Les femmes portent un léger pantalon avec un petit corsage, et quelquefois une tunique légère.

Tous sont jeunes, athlétiques, la peau pigmentée, non par la peinture, comme la mode s'en est développée chez tant de jeunes filles, mais par le soleil ; ils sont bruns comme des habitants de la pampa.

Ils évoluent, pieds nus, sur la mosaïque d'une vaste salle.

— Ils sont tous naturistes, explique l'un d'eux.
— Nudistes ?

— Théoriquement tous, en fait la majorité. Nous pratiquons l'excursionnisme, et, quand cela nous est possible, nous cheminons ou campons complètement nus, et, en tout cas, toujours aussi peu vêtus que possible. Nous sommes les premiers ayant implanté cette pratique dans cette ville, aujourd'hui adoptée par d'autres groupements.

— Wandervogel catalans ?

— Oui, mais sans imitation, spontanément. Nous nous baignons, nous cheminons et chantons comme eux, parce que cela est beau et naturel, et comme eux aussi nous sommes arrivés au nudisme par une voie naturelle. Une particularité de nos excursions, c'est que nous proposons des sujets de conversation sur l'art, la philosophie ou l'hygiène.

Regardez bien ces naturistes : ce sont des gens simples et propres, aux dents blanches et au regard franc. Ils ont du rose sur les joues et la brise de la montagne ne laisse pas éteindre cette lueur. On dirait qu'ils exhalent la buée spirituelle d'une chose vivante, un peu juvénile et confiante...

L'un d'eux, dans une attitude hiératique, longe le mur, se haussant sur la pointe des pieds, et, de temps en temps, étend les bras avec un beau geste et fait une flexion lente des genoux. Un autre se lance en l'air, vibrant d'énergie. Un groupe de personnes des deux sexes fait des mouvements d'ensemble.

— Les « Amics del Sol » sont libres comme le vent. Nous n'avons ni local, ni comité, ni caisse, et voilà beaucoup d'années que nous existons. Nous convoquons pour nos réunions à 6 heures du matin, en plein air. Y vient qui y trouve de l'attrait. Ceux qui y assistent se mettent d'accord, et ceux à qui cela plaît prennent part aux excursions. Nous pouvons être aussi bien trois que trente ou trois cents. Nous veillons à ce qu'il y ait toujours du déficit. Dès qu'il y a une peseta en caisse, nous la dépensons. Nous avons édité des brochures de chansons de montagne et de propagande que nous distribuons gratis.

De mon coin, tel le roi Hérode, je suis avec intérêt les évolutions d'une petite Salomé, extrêmement gracieuse.

— La danse plaît aux dieux, ami !

— Parlez-moi de vos danses...

— Nos danses intéressent l'esprit plus que les muscles.

— Comme cette petite est gracieuse !

— La danse en commun fait naître un sentiment de sympathie qui...

Un jeune homme ouvre une porte qui donne sur une cour et par laquelle entre un souffle de vent glacé qui ne fait impression sur personne.

— Ecoutez : et votre camp nudiste, votre « Nackendorf » ?

Une file de jeunes filles avance, d'une allure rythmée, vers nous.

— Ah ! C'est le Palais...
— Oui, le « Palais du Soleil »...

LE PARADIS DE « CAN GALOPA »

Gare de la Floresta. Nous rebroussons chemin légèrement et nous montons à Can Busquets. Nous redescendons par un chemin étroit et nous arrivons à la vallée. Quelques filets d'eau glissent comme des serpents. C'est un jour froid, couvert, immobile. On entend seulement le chant de la rivière et celui de nos souliers sur les pierres. Les nudistes seront-ils déjà arrivés ? Voilà une demi-heure que nous cheminons. On entend un cri malencontreux. C'est un chasseur. Nous sommes à la fontaine du Bon Pasteur. Nous buvons un peu d'eau.

— Pour Can Galopa ? demandons-nous au chasseur.

— Plus haut, vers la droite.

Nous sautons le ruisseau, nous passons près de la maison et nous continuons à marcher. Halte. Ce doit être par ici. Nous percevons des éclats de rire lointains, un cri de femme, une voix sonore. Nous courons dans cette direction. Nous les tenons.

— Oui, oui ! Ces trois plans de terrain en escalier constituent le Palais du Soleil.

Sur une esplanade, sorte de piste, hommes en slip et femmes en costume de bain courent en riant derrière un ballon avec lequel ils jouent. Sur les deux autres pistes supérieures, ils font des exercices de gymnastique et de rythmique. C'est le Paradis de Can Galopa.

— Peu de vêtements, mais ce n'est plus le nudisme intégral...

— Aujourd'hui il passe des chasseurs, et nous ne voulons pas de conflits. Et, pour rester étendus sur le solarium, en nudité complète, il ne fait pas beau temps. Nous ne pouvons prendre que le bain d'air et de lumière.



Le mouvement naturiste gagne la France tout entière. Dans la province la plus éloignée, il n'est pas rare de voir, maintenant, des adeptes prendre leur bain d'air et de soleil.

THEATRE D'ART NATURISTE

LA « FÊTE DU SOLEIL »

Ainsi que nous l'avons annoncé, une fête artistique, pour laquelle le titre de « Fête du Soleil » vient d'être choisi, aura lieu à l'île des Naturistes de Villennes, fin mai prochain. En vue de son organisation, il est instamment demandé aux personnes susceptibles de prêter leur concours dans les chœurs, danses et cortèges (enfants et adultes), et aux musiciens connaissant parfaitement les instruments suivants : grande flûte, hautbois, clarinette, basson, trompette d'harmonie, cor d'harmonie, contrebasse en cuivre et batterie, de se faire connaître. Prière d'adresser les adhésions par écrit à M. George O'Messery, 6, rue Seveste, Paris (18°).

— Vous n'avez jamais eu d'incident ?

— Un compagnon arrêté à Mongat et un long interrogatoire des douaniers à la frontière française. Nous avons campé, nus, dans les Pyrénées, en face des tentes de quelques Français non nudistes, et il ne se passa rien. Nous avons ainsi pratiqué le nudisme, hommes et femmes en commun, à Gava, à la Costa Brava, etc...

Mon interlocuteur est en train de manger du pain intégral et des oranges, assis, presque nu, sur un monticule.

— Avec le froid d'aujourd'hui, à l'Ateneo tout est fermé, et, sans chauffage, ils doivent être gelés.

Un moineau vient picorer les miettes de pain.

— C'est un client de chaque dimanche, m'a-t-il dit.

Le local est simple, mais bien décoré. Ces corps nus, à la peau brune, sur le fond vert de la montagne, font un effet d'une beauté inconnue.

— Avez-vous éprouvé de grandes difficultés pour que vos compagnes pratiquent le nudisme ?

— Pas beaucoup. Toutes savent que le vêtement est une invention superflue et obscène, et la pudeur une forme de perversion.

— A bien la considérer, cette couleur brune, bronzée, de votre peau habille très bien...

Un jeune homme en slip qui a passé la nuit dans la montagne sort d'une tente de campagne qui est à deux pas. Nous sommes en janvier.

Je suis le seul habillé et je sens le ridicule peser sur moi. Il me semble que je joue une farce.

— Rien qu'à les voir, on est convaincu de la bonne foi qui les anime. Mais il y a des gens qui croient que le nudisme...

— Le public ignore que nous sommes nudistes par hygiène, par morale et par esthétique. Les sentiments de honte ou de péché en présence du nu sont artificiels et acquis par atavisme. Il faut nous libérer de ces préjugés. Le nudisme révolutionne le monde, il commence une ère nouvelle. L'homme moralement nu ne sera jamais une vision grossière ni obscène ; la femme ne sera pas coquette. Il y aura plus de simplicité et plus de franchise. La vérité va nue ; mettez-vous nu et vous verrez comme vous éprouverez une forte sensation de vérité, de liberté.

Il a laissé l'orange coupée et un morceau de pain sur l'herbe. Le moineau attend à deux mètres.

— L'inquiétude sexuelle est la maladie de l'âme moderne. La pratique du nudisme et le végétarisme sont les moyens de la guérir...

Il recommence à manger et le moineau s'approche.

Sur la piste inférieure, les jeux sont suspendus ; tous se dispersent pour le repas.

— Ils sont tous végétariens ?

— Oui, bien que tous ne soient pas fruitariens.

— Sont-ils en relations avec les nudistes étrangers ?

— Oui, avec la France, la Suisse allemande, etc. Nous avons en projet l'acquisition d'un camp fermé dans les environs de Barcelone, où nous pourrions pratiquer le nudisme sans crainte d'être dérangés. Nous avons dans ce but reçu quelques sommes dont l'administration est assurée par la Société Naturiste.

— Il a fini de manger. Le moineau s'envole, décrit un cercle au-dessus de la tête dépeignée de l'apôtre et disparaît.

Je m'en vais.

— Salut !

— Salut !

Deux jeunes filles sont assises sur l'herbe du chemin. Dans leurs sacs, je vois des figues, des oranges, du pain intégral.

L'une d'elles s'écrie :

— Maria ! Viens avec nous, nous sommes très bien.

Je me retourne, et, à travers les arbres et les buissons, je vois la silhouette d'un homme nu et droit qui me crie :

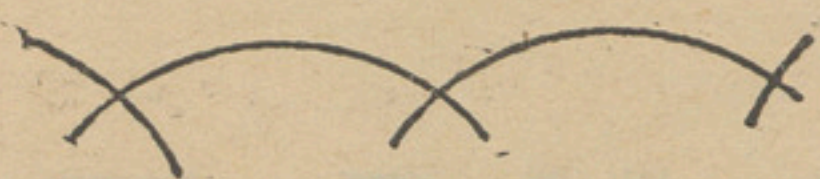
— Salut ! Et n'oubliez pas que l'avenir est à nous...

JEAN ALAVEDRA.

(Iniciales, août et décembre 1931.)

(TRADUIT DE L'ESPAGNOL PAR M. CH. POMIÈS)

N. D. L. R. — On remarquera que c'est la fin de cet article qui se trouvait citée, mais dénaturée, bien entendu, dans le texte tendancieux publié par l'A. B. C. de Madrid, et que nous avons reproduit le 19 novembre dernier.



LA SANTÉ PAR LES PLANTES

LE PROBLEME DE L'ALIMENTATION

LE SUCRE, L'ALCOOL ET LES FERMENTS



Le sucre a un fils premier né : l'alcool. Il est essentiel de savoir comment celui-ci dérive de celui-là. Le sucre, saccharose, est moléculairement composé de douze atomes de carbone pour onze molécules d'eau. Son évolution normale comporte un dédoublement dont l'un des termes est le glucose, qui compte six atomes de carbone pour six molécules d'eau. Celui-ci est également instable et n'attend qu'un milieu propice lui fournissant à la fois de l'humidité et un ferment de transformation, pour évoluer vers une nouvelle formation moléculaire qui est le début de la fonction alcool. Celle-ci est essentiellement la substitution du radical oxydrique de l'eau à un atome de carbone, opération qui se fait sous l'influence du ferment modificateur, qui enlève également au sucre initial deux atomes de carbone qui s'éliminent sous forme de gaz carbonique.

Cette notion de chimie organique comporte donc plusieurs enseignements, que le consommateur naturiste se rappellera avec profit.

C'est, d'abord, l'étroite parenté du sucre et de l'alcool. Dans l'échelle de la vie, le fils est d'un bon degré inférieur au père, en ce sens que l'aliment sucré qui a tourné en alcool est, pour le moins que l'on en puisse dire, inférieur à ce qu'il était primitivement. Néanmoins, sucre et alcool se présentent de la même façon au point de vue de la carburation humaine ; ce que nous avons dit du premier s'applique également au second. Tous ceux qui n'ont voulu voir dans nos aliments que des sources de chaleur, c'est-à-dire l'aliment carbone, ont bien vite franchi le pas qui séparait le sucre de l'alcool. En cela ils étaient logiques, car la parenté des deux est étroite, et il n'est pas possible de recommander le sucre, tout court, et sous toutes ses formes, sans en faire autant de l'alcool, qui carbure de même façon.

Remarquons donc tout de suite qu'en dehors de toute autre considération, le sucre, sous toutes ses formes, bonnes ou mauvaises, demeure supérieur à l'alcool, quelles que soient également les formes sous lesquelles il se présente. C'est du reste

la raison pour laquelle l'alimentation naturiste, qui s'ingénie dans tous les cas à rechercher l'aliment vivant toujours susceptible d'évoluer, s'efforce de substituer le jus de fruits frais à ceux-ci une fois fermentés. Le jus de raisin frais, sans alcool, présente un énorme pouvoir calorique, supérieur à ce même jus tourné en vin. De même le miel comparé à l'hydromel, ou la pomme au cidre.

Le grand enseignement à tirer de cette paternité du sucre à l'égard de l'alcool est qu'elle ne peut se faire que par l'intermédiaire d'un agent de transformation : le ferment alcoolique. De même que nous avons appris à connaître des ferments de solubilisation, d'autres de catalyse, de même devons-nous constater l'existence de ceux dits de transformation, qui contribuent sans arrêt à faire évoluer la matière vivante. Le ferment alcoolique en est un des plus notables. La Nature le répand avec une extrême profusion, pour cette raison qu'il se développe sur toute matière sucrée qu'il finira, tôt ou tard, par faire évoluer. Son ubiquité est extrême, à tel point qu'il n'est rien de difficile comme de conserver un jus sucré. Dans les quelques minutes où celui-ci est obtenu, c'est-à-dire sitôt le fruit pressé, il importe de le dépouiller des ensemençements qu'il possède certainement, et de le mettre à l'abri des contacts futurs qui sont non pas possibles, mais inévitables.

Comme tous les autres ferments, celui-ci peut être assez facilement détruit, notamment par la chaleur. C'est ainsi qu'apparaît l'importance de l'aliment cru, qui n'a pas été, en tout ou partie, dévitalisé par la chaleur. Le sucre n'existe pas dans la Nature à l'état isolé, et encore moins à l'état stable ; il ne peut être présenté tel que par l'influence destructrice du feu qui, en tuant tous ses ferments, en fait une matière morte et par conséquent inerte.

Lorsque le sucre a fini d'être élaboré par la maturation du fruit, il tend à son tour à devenir alcool, il fermente. L'alcool est un chaînon dans l'évolution de la matière sucrée, qui tient à celle-ci par un bout ; c'est pourquoi nous le trouvons en puissance dans les fruits et dans les boissons fermentées qui en dérivent.

Comme le sucre, l'alcool n'est, dans la Nature, ni isolé ni stable. C'est également par le feu, c'est-à-dire par la chaleur de la distillation, que nous pouvons l'isoler, le concentrer et le stabiliser en le rendant inerte et mort. C'est là un point de grande importance, qui, généralement, n'est pas suffisamment mis en évidence, car nos contemporains sont trop portés à confondre tous les sucres comme tous les alcools ; ils se laissent obséder par la seule formule moléculaire, à laquelle ils attachent une valeur exclusive. En fait, nous trouvons le sucre et l'alcool dans la Nature, mais liés à de nombreux composants qui en atténuent les effets, et surtout chargés de nombreux ferments destinés à en assurer la prompte évolution. Isoler et concentrer répondent à un sentiment humain qui, en matière alimentaire, est très sujet à caution. Le moyen brutal et péremptoire flatte ceux qui recherchent des satisfactions non moins brutales et immédiates ; de même, la pharmacopée plaît à ceux qui veulent ignorer la sagesse quotidienne, et pensent réparer incontinent une formidable addition de petites erreurs.

En tout cas, l'alcool, dans la Nature, est très peu concentré. Nous n'en voulons pour preuve que l'évolution qui succède à celui-ci, soit la formation du vinaigre. L'alcool pur ne peut faire du vinaigre. Parce que pur, il est essentiellement inerte et mort ; non seulement la vie s'en est retirée, mais elle ne peut résister à son contact. Dans l'alcool, on conserve des tissus organiques parce que ceux-ci sont à leur tour stérilisés par sa saturation. Dans pareil corps, il n'est plus d'évolution possible ; aussi, ne nous étonnons pas que la Nature ne connaisse pas pareille exagération. Pour faire un vinaigre d'alcool, il faut d'abord réduire sa concentration, et, ensuite, revitaliser le milieu en y incorporant un malt d'orge qui est, lui, extrêmement vivant. De même, pour faire de l'alcool en partant d'un sucre chimique, inerte, mort, il faut revitaliser le milieu en y incorporant un ferment organique qui lui est étranger. En d'autres termes, on ne peut obtenir une évolution vivante d'un corps mort. Cette évolution ne pourra se faire que si un organisme vivant, soit micro-organisme, soit végétal, arrive à s'implanter dans le milieu, le revitalise par ses sécrétions et ainsi permette une autre évolution.

Nous avons, ici même, exprimé cette même pensée en répétant : n'attendez pas la vie d'aliments morts. Cette maxime est surtout vraie lorsque l'on parle de sucre chimique et d'alcool de distillation.

Ces remarques ont comme but de faire toucher du doigt l'importance du feu, c'est-à-dire des températures excessives, pour briser la suite logique et normale des évolutions naturelles. L'alcool succède au sucre, mais à la condition de rester à la température ambiante où le ferment n'est pas tué. S'il en est autrement, nous tombons dans les anomalies, et notre santé en pâtira. C'est déjà pressentir l'importance des boissons fermentées, dont l'évolution a été correctement opérée, et qui doivent se présenter à nous comme un véritable aliment cru, chargé des ferments indispensables à sa saine évolution. C'est là un chapitre important où l'alimentation naturiste aura encore son rôle à jouer.

Nous nous résumerons en répétant à nouveau que, de tous les sucres, les meilleurs sont ceux qui sont restés à la température ambiante, qui ont pu être stabilisés par déshydratation, mais qui sont susceptibles d'évoluer par la suite par le fait même que leurs ferments n'ont pas été détruits.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.



Ces trois gracieuses naturistes (trois sœurs) se revitalisent à l'air pur, loin des fumées et des foutes. Leur santé rayonnante ne fait-elle pas envie aux sédentaires et aux calfeutrés de nos grandes villes ?

POUR NOS ENFANTS

AU PRINTEMPS DE LA VIE...

L'ENFANT ET L'ÉCOLE



VIVRE les programmes n'est pas toujours aisé comme le résultat pourrait le laisser croire. L'enthousiasme du début s'est relâché ; il y a des périodes de découragement et de dégoût.

Quand l'amour de l'étude n'a pas faibli, c'est que l'enfant est probablement de constitution délicate ou d'esprit obscur, manquant d'énergie et d'originalité. Le garçon bien portant ne peut pas conserver tout le temps cet amour de l'étude. C'est contraire à l'exubérance de sa nature, exubérance qui doit surpasser ses autres dispositions. Il est heureux pour la race que peu d'enfants échappent à cette « phase de paresse », ou baptisée telle par le professeur, tandis que nous l'appelons vie et travail. L'étude qu'il aimait, à laquelle il aurait tout sacrifié, l'ennuie maintenant ; il en a horreur.

Le lycée ne peut admettre cela, et c'est pourquoi il faut que le directeur trouve un moyen de maintenir l'attention, de vaincre le dégoût que l'adolescent éprouve pour les études. Ce moyen, ce sont les punitions, et la punition choisie consiste à donner une dose supplémentaire de travail en dehors des heures indiquées.

Il est évident que le travail non fait ou imparfaitement fait doit être recommencé. Selon le programme, il devait prendre place à une heure déterminée de la journée ; par conséquent, il doit être refait en dehors des heures d'étude proprement dites, aux jours de congé. Ceci semble fort sage, étant donné que cela serait désagréable à l'élève récalcitrant, et on peut supposer qu'il aura soin de ne plus recommencer. C'est le jeudi qu'on choisira pour cette punition : l'élève sera ainsi privé de liberté et de jeux. La méthode paraît rationnelle et a toujours été tenue pour telle. Ayant été prévenu, il ne tient qu'à l'enfant lui-même de ne pas être retenu ce jour-là, et, quelle que soit la faute, le même châtement sévira.

En dehors des punitions, le directeur a encore recours aux bonnes ou mauvaises notes pour stimuler l'ardeur de ses élèves, récompenser leur intelligence, marquer un résultat bon ou mauvais. Si l'élève a de bonnes notes, il sera inscrit au tableau d'honneur. Le tableau d'honneur est pour l'enfant travailleur et studieux la consécration de son zèle. C'est un stimulant pour lui, et ce devrait en être un également pour l'élève paresseux ; mais, malheureusement pour ce dernier, il est rare que cela le soit, car il reste indifférent à la fois à l'éloge ou à la punition.

Ce n'est que vers l'époque du baccalauréat que ce système de récompense ou de punition perd de son attrait. C'est alors que les parents viennent à la rescousse. Ils promettent à leur fils le cadeau qu'il convoite depuis longtemps, s'il leur fait honneur en passant son « bachot ». C'est généralement à cet âge que le travail devient plus facile à l'enfant, et la promesse du cadeau est presque toujours superflue. La période de la paresse est passée ; nous sommes maintenant à celle de la jeunesse où l'esprit se réveille et où le jeune homme sent le besoin de travailler, soit pour arriver, soit pour le simple plaisir de s'instruire. A moins d'être très retardataire ou anormalement réfractaire à suivre le curriculum, il passera son baccalauréat, atteignant ainsi le but vers lequel l'ont aiguillé, dès son enfance, parents et professeurs.

Pour y parvenir, il aura passé un nombre considérable d'heures en classe, travaillant la tête plongée dans ses livres. Il a commencé à sept ans, et, depuis, sa vie d'écolier peut se résumer en ces mots : étudier, étudier encore, étudier toujours.

Nous pouvons affirmer, sans danger de nous tromper, que son travail représente de onze à douze mille heures d'études réparties sur une période de huit années ; encore notre estimation n'est-elle qu'un minimum. Il y a bien des chances pour que le total se rapproche de 21.000 heures lorsqu'il atteindra seize ou dix-sept ans. Les heures de liberté ont été, pour la même période, de sept ou huit mille, en supposant qu'il n'ait jamais été retenu le jeudi et qu'il n'ait pas eu de répétitions en dehors des heures de classe, ou pendant ses vacances !

Si, comme il arrive dans la plupart des cas, les parents ne veulent pas courir le risque d'un échec, ils suivront attentivement, eux-mêmes, les progrès de leur progéniture et surveilleront ses études.

Il est alors fort probable que ces heures d'études dépasseront trois fois celles qu'on lui laissera pour jouer ! Parents et professeurs croient agir sagement et mettre ainsi l'enfant en état de passer son baccalauréat en temps voulu. Il arrive souvent que les grandes vacances sont également consacrées à un travail forcé. En général, c'est entre douze et quatorze ans que l'enfant profite de ce travail supplémentaire, pendant la période qui, aux yeux des parents et des professeurs, est la plus stagnante, et qui, au contraire, nous semble être celle des progrès.

Certains parents s'occupent beaucoup de l'avenir de leur fils. Ils prévoient l'échec au « bachot », leur idée fixe, et les dépenses d'une année supplémentaire de préparation, avec tous les ennuis qui en découlent. Pour prévenir cet échec possible, aucune précaution ne leur paraît superflue. Pendant ces années, le seul objectif sera donc de faire absorber de la science, mais seulement celle qui aura trait au programme du baccalauréat. Beaucoup déplorent le peu de temps dont on dispose pour les arts d'agrément ; il faut faire ce sacrifice si l'on ne veut pas s'écarter du programme. Le français, les langues, le latin, les mathématiques, etc., remplissent les heures, et les études ne faisant pas partie de ce programme devront

être faites en dehors des heures de classe, dans les moments perdus ! Impossible d'agir autrement, étant donné le programme chargé qu'il faut avaler.

En dehors du travail intellectuel, quelques heures seulement resteront libres pour l'exercice physique. La gymnastique joue un certain rôle. Elle est enseignée consciencieusement, mais, n'étant pas sur le programme, on n'y consacre pas le temps qu'il faudrait. Il n'y a qu'un baccalauréat : le baccalauréat intellectuel ; le « physique » n'existe pas. Il n'y a pas de diplôme pour la discipline des muscles. Un enfant peut tout aussi bien faire ses classes avec une épaule plus haute que l'autre, un thorax mal développé, des bras ou des jambes étioilés, un maintien défectueux. Si le baccalauréat physique existait, toutes ces tares feraient l'objet de son programme, et on y ferait attention. Mais, malheureusement, le lycée n'a pas le temps de s'occuper de choses aussi « inutiles ».

Les parents sont eux-mêmes mal armés pour s'en occuper, ou plutôt mal outillés, et beaucoup ignorent le premier mot de cette hygiène du corps. Tout comme pour l'éducation, les bonnes manières, tout cela ne se trouve pas dans le programme exigé ; c'est « du superflu ». Il n'y a ni professeurs d'éducation proprement dits, ni classe d'éducation. Comment trouver du temps pour ces choses inutiles, et qui nuiraient aux heures consacrées uniquement à bourrer le crâne du futur bachelier ? Dans un programme exigeant de quinze à vingt mille heures de travail intellectuel, il serait presque impossible d'en distraire quelques-unes pour s'occuper du corps et du moral du jeune homme.

Voici, en résumé, ce que l'enfant acquiert au lycée : l'instruction, la gymnastique. Et il ignore jusqu'au premier mot de l'éducation, de l'art, des sports !

Cette comparaison donne à réfléchir, et nous ne pouvons songer sans tristesse au jeune homme jeté dans la vie, avec un bagage si superficiel, duquel on a exclu ces deux forces de l'existence : la santé et le savoir-vivre.

(A suivre.)

VIVIAN-F. DELBOS.



La culture physique des tout-petits, sur le grand stade, à l'île des Naturistes de Villennes. Les enfants sont tout heureux d'imiter les « grands ». Une seule fillette boude, sans aucun doute parce qu'on lui a mis un chapeau...



LA THÈSE NATURELLE

MANGER
SAINEMENT.

LA CUISINE SAINES

LES ENTREMETS, SUCRERIES ET PATISSERIES

KNELLIKIS

Battre dans un saladier deux œufs ; ajouter un demi-verre d'eau. Incorporer, en battant toujours, 250 grammes de farine, deux cuillerées à soupe de sucre en poudre et un peu de sel. Lorsque la pâte se détache du saladier, elle est à point. En faire une feuille mince, dans laquelle on découpe des morceaux carrés. Envelopper des fruits dans ces carrés de pâte, en ayant soin de bien les enfermer. Jeter les boules ainsi faites dans l'eau bouillante salée et laisser cuire vingt à vingt-cinq minutes. Egoutter et servir. Dans l'assiette, on arrose de beurre non cuit, tout juste fondu, puis on saupoudre d'un mélange fait de moitié farine d'œillet et moitié sucre en poudre. Les fruits qui conviennent le mieux sont les pruneaux, les prunes, les fraises, les cerises, les abricots. On trouve l'œillet chez les grainetiers ; elle n'est pas indispensable. (Recette tchécoslovaque de M. Guinebert, naturiste.)

MERINGUE

Fouetter, avec une pincée de sel, quatre blancs d'œufs en neige très ferme. Faire tomber dedans, sans battre, trois cuillerées à soupe de sucre en poudre ; mélanger à la spatule, très légèrement, pour laisser aux blancs toute leur légèreté. Dresser en pyramide. Mettre à four très doux, pendant dix minutes. Cette pâte doit sécher, plutôt que cuire. Servir avec crème à la vanille ou au chocolat.

MERINGUES GERMAINE

Trois petits fromages Gervais, bien frais ; les écraser dans un saladier avec une cuiller de bois, et y incorporer un volume égal de crème fraîche ; deux cuillerées de sucre en poudre et quatre cuillerées de purée de belles fraises. On peut parfumer à la vanille ou avec du zeste d'orange râpé. Dresser dans de belles coquilles de meringues bien sèches.

MACARONS

500 grammes d'amandes ou de noisettes, non pelées, pilées très finement, 125 grammes de sucre en poudre, une cuillerée à café de canelle, six blancs d'œufs. Modeler de petits macarons qu'on cuit à four doux. Dessert très nourrissant, qui convient aux tubes digestifs vigoureux ; les délicats, les sédentaires n'en useront qu'avec modération.

MOKA

Trop riche en beurre. S'abstenir.

PAIN D'ANIS

300 grammes de sucre pilé fin ; 500 grammes de farine ; une pincée d'anis, pilé finement, 3 œufs entiers. Mélanger ; faire une pâte avec très peu d'eau tiède ; étendre, avec un rouleau, en plaque de l'épaisseur de deux pièces de cinq francs ; couper au couteau, en petits carrés. Disposer sur feuille de tôle beurrée, et laisser en chambre chaude sécher et lever (comme on n'a pas mis de levure, il faut attendre dix heures). Mettre ensuite à four doux (plus doux que pour la pâtisserie ordinaire) pendant quinze à vingt minutes. Ces pains se conservent une année. (Recette du docteur Kohler.)

PAIN D'ÉPICE

Le bon pain d'épice est un excellent dessert. Il constitue un excellent petit déjeuner pour les gens auxquels le lait convient mal, ou qui sont encore trop entéritiques pour se bien trouver de l'usage des fruits crus. L'enfant trouve, dans le pain

d'épice, un goûter agréable, qui vaut mieux que tous les gâteaux et toutes les chocolateries.

Pour être sûr d'avoir du bon pain d'épice, rien n'est mieux que de le faire soi-même :

Bien mélanger ensemble 120 grammes de sucre en poudre, 125 grammes de bon miel, les deux tiers d'une cuillerée à café de bicarbonate de soude. Ajouter petit à petit une tasse à thé d'eau bouillante. Pour parfumer, on ajoutera 100 grammes de fruits confits, surtout constitués d'écorce d'orange, d'écorce de citron, d'un peu d'angélique et de quelques cerises.

Dans un autre plat, mettre une demi-livre de farine, puis délayer avec le liquide qu'on vient de préparer.

Beurrer très légèrement un moule ; l'emplier et mettre à cuire à feu doux.

Quand le gâteau a bien pris couleur, couvrir avec un couvercle en fer blanc. Servir froid. (Recette de Mme G. Durville.)

PUDDING A LA SEMOULE

Trois quarts de litre de lait, 100 grammes de semoule, 7 grammes de sucre. Cuire vingt-cinq minutes. Ajouter un jaune d'œuf ; bien mélanger ; puis mettre dans un plat et cuire au four bien chaud pendant cinq à huit minutes. Recommandé aux dyspeptiques.

(A suivre.) D^{rs} GASTON et ANDRÉ DURVILLE.

INFORMATION DIVERSE

COMMUNIQUÉ DE MADOLIN

Figues sèches. — La saison avançant, Madolin a de plus en plus de mal à se procurer ce genre de fruits, qui finira par manquer prochainement. Madolin rappelle que c'est pour obvier à cette pénurie de fruits pendant la mauvaise saison qu'il s'est organisé en vue d'avoir régulièrement des fruits séchés d'origine tropicale, dont les bananes représentent la première réalisation. Dans une quinzaine de jours, Madolin aura une troisième variété de bananes, d'une origine différente de celles actuellement en vente, et qui apportera un choix nouveau et plus grand, alors que les fruits secs diminuent par ailleurs.

Beurre frais. — Madolin rappelle que le beurre se consomme utilement, cru et frais. Madolin vend un beurre frais qu'il reçoit régulièrement d'un excellent domaine de Normandie, où les vaches ne sont nourries qu'à l'herbe et au foin, grâce à quoi il fournit une qualité vraiment supérieure. A la suite de la dernière vague de froid, le beurre a renchéri d'une façon substantielle. Madolin est obligé d'ajuster le prix de cette denrée chaque semaine ; les consommateurs sont priés de s'en informer sur place, dans les magasins de vente, en faisant leurs achats.

Pâtes alimentaires. — Madolin a intentionnellement augmenté sa production de pâtes alimentaires, celles-ci devant, à l'époque actuelle de l'année, jouer un rôle beaucoup plus grand dans l'alimentation des familles naturistes. Madolin rappelle qu'elles doivent être consommées saupoudrées de malt naturiste, qui en facilite grandement la digestion. A titre d'indication, Madolin aura, dans un avenir prochain, une autre variété de pâtes combinées avec des algues marines, qui seront d'une présentation et d'un goût très différents des pâtes actuellement offertes, de telle sorte qu'elles ne feront pas double emploi, mais contribueront à diversifier les menus difficiles à établir à cette époque ingrate de l'année.

Maté. — Le maté est une boisson chlorophyllienne ; elle est tout indiquée pour faire des infusions à une époque où les légumes sont rares.

STUDIO LAMBALLE

COURS SUPÉRIEUR DE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

DIRIGE PAR M^{lle} KARLA SUSCHITZKY

PROFESSEUR DIPLOMÉ

SOUS LE PATRONAGE DES D^{rs} DURVILLE

NOUVELLE METHODE... UNIQUE AU MONDE

DONNE DE L'INTELLIGENCE, DE L'EXPRESSION DE LA VIE A CHAQUE MOUVEMENT

FORCE... BEAUTÉ... SOUPLESSE

LEÇONS PARTICULIÈRES ■ TEL. : JASMIN 36-90

COURS D'ENSEMBLE POUR ENFANTS ET ADULTES ■ METRO : PASSY MUETTE

2 LEÇONS PAR SEMAINE

100 FRANCS PAR MOIS ■

25, AVENUE LAMBALLE, PARIS (16^e)

Les lecteurs de Naturisme n'auront qu'à se présenter avec le journal au Théâtre Albert-I^{er}, ex-Tristan-Bernard (Direction : Irénée Maugé), 64, rue du Rocher, Paris (Téléphone : Laborde 21-49), pour avoir un BILLET A TARIF REDUIT, valable du 20 février au 10 mars, pour « L'ETAU », pièce en trois actes de Claude Winz et Roland Charmy (l'auteur des Culs terreux). — Bon pour deux fauteuils. Orchestre : 10 et 12 francs. Balcon : 5 et 8 francs.

LE ÉDITION 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.

A l'« Ile des Naturistes », ou la Santé par la Vie Saine, 1 vol. à 8 fr.

Bel ouvrage de 144 pages, abondamment illustré, résumant les grands principes du Naturisme et donnant des détails inédits sur la grande réalisation des docteurs Durville : l'Ile des Naturistes.

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

En vente à « NATURISME » et dans toutes les librairies

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



SOUVENIRS D'UN NATURISTE

A LA GLOIRE DU SOLEIL

DEUXIÈME PARTIE

UNE CURE NATURISTE AU SAHARA

LA RANDONNÉE D'UN RESSUSCITÉ

EN ROUTE VERS L'OUED-R'HIR

4 heures du matin.

HÉLAS ! Où donc sont allées les étoiles qui, voici à peine quelques heures, palpaient au firmament de Biskra et le couvraient d'une poussière de diamant ?

Pendant que je dormais, une main invisible a tiré des nuages épais et bas, comme un rideau de théâtre, sur la nocturne féerie ; et, pour comble de malchance, au moment même où nous partons, une petite pluie fine et froide se met à tomber.

Au dire de l'hôtelier, c'est la première depuis le commencement de l'hiver, et nous sommes fin février.

Consolons-nous ; il nous sera loisible ainsi de contempler le Désert par un matin pluvieux. Le Désert sans le soleil et le ciel bleu n'est plus le désert, je le sais fort bien, mais que m'importe ? Un philosophe est dans tout nomade, et je suis redevenu nomade jusqu'à la moëlle des os.

Nous laissons la ville dans les ténèbres et prenons la grande route de Touggourth. Devant nous, la vieille Kasbah turque et les ruines de ses remparts demeurent invisibles ; invisibles aussi les palmiers du vieux Biskra dont nous traversons le ksar encore endormi.

Pendant plus d'une demi-heure, nous pataugeons dans des champs d'orge et de blé que la pluie déjà commence à détrempier ; bientôt la piste tout entière a disparu dans des flaques d'eau boueuse où nous nous enfonçons.

Deux heures se passent ainsi à marcher péniblement dans la fange, tandis que la nuit reste toujours la maîtresse autour de nous.

Enfin, nous sentons le sol se raffermir un peu sous nos pieds, et une clarté très vague et très pâle troue l'horizon oriental. Une alouette invisible la salue.

Il est sept heures quand nous commençons à entrevoir, ou plutôt à deviner le désert.

Que va être cette aurore sous tant de nues amoncelées ? Attendons.

Déjà nos yeux faiblement distinguent ce que nous foulons aux pieds ; mais nous avions déjà deviné, à son parfum, la florule odorante qui s'épanouit autour de nous.

Cependant, la vague lueur dont s'est éclairé l'Orient va se diffusant de plus en plus, après avoir, non sans peine, troué les nuages amoncelés. On dirait que des flocons d'une ouate légère se balancent très bas sur le sol encore invisible.

Nous les sentons sur nos épaules, et ils nous pénètrent d'humidité. Nos bêtes, habituées aux marches nocturnes, commencent sans doute à distinguer autour d'elles, car elles relèvent la tête, activent le pas, et sortent de la somnolence qui les tenait jusque là.

Enfin, nous secouons peu à peu, à notre tour, la lourde torpeur dont nous n'avons pu nous défendre dans les ténèbres, en discernant très clairement un couple d'alertes alouettes qui, devant nous, soudain bondissent et s'envolent en grisillant.

Oh ! la gentille alouette saharienne, comme je suis heureux de la retrouver au seuil des plaines infinies ! Non moins fine et non moins menue que la nôtre, mais avec une livrée d'un gris plus clair, elle va trotinant sans trêve parmi la florule odorante et maigre du désert. Elle est l'amie fidèle et modeste du Bédouin qui, à son tour, loin de la pourchasser et de la traquer aux pièges et aux engins, comme fait notre paysan, la protège et l'attire même près de sa tente, qu'elle égaye de son chant divin.

Aussi, avec quelle familiarité joyeuse elle voltige autour de ses moutons et de ses chameaux ! Avec confiance, grisée par l'aurore, elle plane dans l'éther limpide ; avec quelle ardente maestria elle laisse tomber sur lui les perles de son gosier harmonieux !

Ah ! c'est qu'elle n'a point peur, la charmante, qu'un plomb meurtrier ne coupe brusquement son ivresse et n'interrompe sa vocalise d'amour.

Oui, petite alouette saharienne, me voici tout en joie de te retrouver et d'ouïr, en ce premier matin de voyage, ta gazouillante bienvenue. Comment ne serais-je pas heureux, ma mie, puisque

d'une voix si amiteuse tu me salues ! Bonjour donc, petite alouette du désert, et merci pour les douces ressouvenances que m'apportent tes trilles sonores dans cette aurore un peu grise du départ.

Sans compter que tu en chasses toute tristesse, tu fais revivre en ma mémoire mes heures de Nefta, déjà quelque peu lointaines, où je t'écoutais depuis trois mois saluer l'aube limpide, dans les solitudes paisibles des bordjs algériens. Comme à Nefta, il me semblait alors, et il me semble plus encore aujourd'hui, que tu es l'âme mélodieuse et légère des vastitudes sablonneuses, comme ton frère, le rossignol, est celle de la sylvie ombreuse et des clairières ensoleillées.

Ces heures que je vécus en ta compagnie, ces heures, dont le souvenir ineffable n'a jamais cessé de me hanter, je vais les revivre au cœur des fraîches oasis, à travers les dunes blanches, où plus pieusement encore j'écouterai l'allégresse matinale de ton chant. Et tu berceras à nouveau mes rêves du soir, comme jadis quand commençait l'agonie du jour et que ta voix, devenue tout à coup mélancolique, me mettait des larmes aux yeux...

Et c'est pourquoi, petite alouette saharienne, amie fidèle et modeste du Bédouin, je te salue au seuil du désert !

Sans doute, je dus, me croyant seul, marmotter à haute voix quelque chose de ce que je viens d'écrire là, car le vieux Tahar ben Kaddour, notre guide, qui se trouvait à ma gauche, me frappa doucement l'épaule et me dit :

— Sidi, tu parles en dormant.

— Mais pas du tout, mon vieux Tahar. Je suis aussi éveillé que toi.

— Et alors, à qui en as-tu ?

— Les alouettes nous saluent, je réponds, voilà tout.

— Et tu comprends ce qu'elles te disent, reprit le vieillard en souriant.

— Mais parbleu ! Elles me souhaitent la bienvenue...

— Et elles ajoutent que nous voici à Tair-Raschou. Regarde, on voit déjà le bordj Saâda. J'écarquillai vivement les yeux, et parvins en effet, mais péniblement, à distinguer, dans la brume de l'horizon, la silhouette grisâtre et confuse du fortin hospitalier. A ma gauche, l'Oued-Djedi, large et triste, étalait la boue jaunâtre de son lit, où la pluie de cette nuit s'était ramassée en flaques fangeuses, d'un aspect plus triste encore.

Par vols serrés et bruyants, les « gangas », ces jolies perdrix du désert, s'empressaient de venir y boire, avant que les ardeurs du soleil ne les eussent desséchées.

Avec une brutalité grandiose, l'astre déchira le rideau d'épais nuages tirés d'un bout à l'autre de l'Orient, et le paysage, jusque là d'une mélancolie profonde, s'emplit soudain d'une allégresse lumineuse qui me réveilla tout à fait. Sur les bords de l'oued, comme dans son lit, souriaient de menues fleurs, encore plus odorantes que celles dont le printemps tapisse les garrigues de mon pays. Et, devant moi, le bordj dressait son quadrilatère d'épaisses murailles, qui depuis longtemps avaient perdu leur blanc revêtement de chaux ; mais les premiers rayons du jour en égayaient la décrépitude, et la vieille bâtisse, une des premières construites sur la route du Sud alors très mystérieuse, en fut tout entière rajeunie.

(A suivre.)

PAUL VIGNÉ D'OCTON.

LE
YAOURT
CHEZ SOI
AU PRIX DU LAIT

Brochure gratuite sur demande

COMPAGNIE YALACTA

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

ENSEIGNEMENT NATURISTE

**CONFÉRENCES DE PROPAGANDE
DES DOCTEURS G. ET A. DURVILLE
(SAISON 1931-1932)**

Comme chaque année, les docteurs G. et A. Durville reprennent leurs conférences de diffusion sur la méthode naturiste, avec clinique gratuite. Ces conférences ont lieu le premier et le troisième mardis de chaque mois (à partir du mardi 1^{er} décembre), Grande Salle des Sociétés Savantes, 8, rue Danton, Paris-6^e (Métro : Odéon ou St-Michel). Ouverture des portes à 20 heures. Séance à 20 h. 45 très précises.

Conférence du mardi 1^{er} mars

PROGRAMME

Première partie. — Comment lire le caractère et les prédispositions malades par l'examen du visage et des formes corporelles.

Deuxième partie. — Clinique gratuite.

Troisième partie. — Contradicteurs.

COLLABORATION AUX FRAIS DE SALLE

Toute personne étrangère à la Société Naturiste.	5 francs
Membres de la Société Naturiste (sur présentation de la carte 1932).....	2 »
Malades s'inscrivant pour bénéficier de la Clinique gratuite.....	1 »

TOUS LES MERCREDIS. — A « Pythagore », 4, rue des Prêtres Saint-Séverin, Paris (5^e) : A 20 h. 30, cours élémentaire d'Espéranto par A. Gaillard ; cours supérieur par S. Arger. A 21 h. 30, cours de solfège par Mme Arnould ; chorale sous la direction de M. Barbier, du Conservatoire. A 22 h. 30, conversation en Espéranto.

■ ■ ■

JEUDI 25 FEVRIER. — A 20 h. 30, à la Mairie du VI^e Arrondissement, place Saint-Sulpice, Paris (Salle des Trophées) : *Les animaux calomniés*, par M. Avias, membre du Comité de la Société Végétarienne de France ; *Plantes alimentaires sauvages ou plantes cultivées* (présentation de spécimens), par M. Louis Rimbaud, membre de la S. V. de F.

■ ■ ■

TOUS LES VENDREDIS. — A 20 h. 45, Ecole Marc-Aurèle, 79, rue Denfert-Rochereau : *Leçons sur la Nature universelle et sur la nature humaine*, et les directives générales que l'homme peut retirer de la connaissance de leurs lois.

■ ■ ■

DIMANCHE 13 MARS. — A 16 heures, à la Société contre l'abus du tabac, 12, rue Jacob, Paris (Métro : Saint-Germain-des-Prés) : *Troubles cérébraux causés par le tabac*, par M. le docteur Sicard de Plauzoles, professeur au Collège libre des Sciences sociales.

Voici une partie de la déclaration de la Société contre l'abus du tabac :

Le fumeur, au nom de la liberté, réclame le droit de fumer partout, auprès du berceau des bébés, aux lits des hôpitaux et jusque dans celui de l'épouse, dans les lieux de divertissements, dans les promenades... partout où il s'ennuie !...

Le fumeur devrait comprendre que réclamer le droit de fumer partout est pur égoïsme... La fumée de tabac est une arme de

crime volontaire contre soi-même, contenant les corps suivants : ammoniac, méthylamine, acide cyanidrique, oxyde de carbone, cyanures, et bon nombre d'autres substances toxiques.

...Le mégot, lâchement meurtrier, infectant l'enfant qui en use, les salles de spectacles devenant de véritables abattoirs d'enfants, voilà le motif de notre devoir d'intervention.

Le feu dans les bois, la catastrophe à la mine, à l'usine ; un budget nourri du vice par près de 5 milliards de francs (non compris 2 milliards 150 millions d'accessoires pour fumeurs) s'envolant en fumée ; les meilleures terres au tabac et le pain cher ; l'alcoolisme, la tuberculose et la prostitution se développant avec l'usage du tabac ; l'impossible fréquentation des lieux publics et des réunions intéressantes, voilà ce qu'il nous faut souligner et combattre avec acharnement. Des usines, des magasins, des bureaux, des débits innombrables, nécessitant près de 150.000 paires de mains laborieuses pour le commerce et l'industrie parasitaires du tabac, en pleine vie chère, et le taudis obligatoire à des prix scandaleux, voilà la situation abominable dans laquelle le fumeur tient l'humanité...

AU CLUB DU FAUBOURG

Jeudi 25 février, Salle des Sociétés Savantes, à 20 h. 30, le Révérend Père Antoine, de l'Ordre des Cisterciens, sur *L'Eglise contre le spiritisme*, *Le mystère de l'ectoplasme*. Ce que j'ai vu ! M. André Salmon sur *Au pays des voyantes*. MM. Carlos Larronde, Jean Antoine, Alex Virot sur *Les maisons hantées*. Le professeur Laporte sur *L'hypnotisme*. — Vendredi 26, à l'Hôtel Claridge, 74, avenue des Champs-Élysées, à 20 h. 30 : Soirée de gala dont la recette intégrale sera versée aux Gueules Cassées et aux Aveugles de Guerre. Débat sur *Amour et jalousie*, avec la comtesse de Noailles, Georges Lecomte, de l'Académie Française, le député Scapini, l'abbé Hénocque, José Germain, André de Fouquières, etc. Places : 30, 20, 15 et 10 francs. Location tous les matins au Faubourg, 155, boulevard Péreire (Wagram 71-44).

H É L I O P O L I S

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 :

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

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

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).

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.

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

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

PENSIONS NATURISTES

M^{me} OLIVIER, La Cerisaie, Brières-les-Scellés, p. Etampes (S-et-O), prend pensionnaires naturistes enfants ou adultes. Prix modérés.

ANCIEN PROFESSEUR col., camp. saine, prendr. enf. j. g. en pens. Inst., b. soins, cuisine naturiste. Ecr. à Naturisme, N° 644.

MADAME LIMES, membre de la Société Naturiste, se chargerait de prendre en garde, à l'île du Levant, les enfants qu'on voudrait bien lui confier, pendant toute la période des vacances de Pâques. S'adresser à Mme Limes, 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16^e), le mardi et le vendredi, de 16 heures à 17 heures, ou écrire au même nom et à la même adresse.

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. — Elisée Argaud, propriétaire-directeur, téléph. permanent (nuit et jour) N° 2, Lavandou. Adr. télégr. : Provence, Le Lavandou.

ÉTABLISSEMENTS NATURISTES

AU RESTAURANT VEGETALIEN, 40, rue Mathis (métro Crimée), vous pouvez faire des repas revitalisants, sains et abondants, grâce à la « Basconnaise » (salades variées) et aux aliments naturels que l'on y sert, pour les prix de 3 fr. 75 (dames) et 4 francs (hommes).

« PRO VIDA »

Publication écrite en espagnol pour les naturistes

REVUE MENSUELLE

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

Prix : 20 centavos

Abonnement annuel : 2 dollars

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

VENTES

A VENDRE, à Vence, Côte d'Azur (A.-M.), joli bois ds rég. saine, pleine campagne, habité par 7 familles végétar., lotissable depuis 2 fr. le m². Eau à volonté. Ecr. : Oliveras, Le Pioulter (Hameau).

Cause départ, à vendre urgence terrain et tente à Villennes. Prix intéressant. S'adresser : Mme Chapuis, 10, rue Menand, Saint-Denis (Seine).

LOCATIONS

Belle salle-studio pr culture phys., danse, répétition, escrime, boxe, à louer à l'heure ou au mois. 11, r. Constance, (Métro : Blanche).

OFFRES D'EMPLOIS

ON DEMANDE moniteur culture physique libre seulement quelques heures par jour. Ecr. : M. Léon, Studio, 11, rue Constance, Paris.

MARIAGES

CELIBATAIRE naturiste, 40 a., paraiss. 35, sit. modeste, hab. Toulon (Var) depuis peu, épous. jeune personne nat. sincère. Indiquer âge, physique et situation. — Ecrire à Naturisme, N° 643.

DIVERS

La récolte est déficitaire et le stock s'épuise !
MIEL DE PROVENCE SELECTIONNE
aux fleurs des lavandes et de romarin
15 fr. le kilog, franco domicile. Chèques postaux Paris 1641-19
Ecrire : Marcel Girard, 73 bis, rue Bobillot, Paris (13^e).

QUEL NATURISTE, hab. Buttes-Ch., ferait cross av. moi, 6 h. 1/2 matin, 2 f. sem., autour Parc. Lalevée, 107, r. Manin, Paris (19^e).

VACANCES DE PAQUES. Pour voyage auto-camping Côte d'Azur, place est offerte gratuit. à jeune sportif nudiste. Naturisme, N° 642.

AUX RUCHERS DE TOURAINE. A. Orillard, apic., Villeloin-Coulangé (I.-et-L.), expédie son délicieux miel fco dom. 2, 3, 5, 10 kg., 28, 39, 60, 110 fr., contre ch. post. 3094 Nantes.

NATURISTES, FAITES SOIGNER VOS DENTS chez M. J. Broutin, chirurgien-dentiste, membre de la Société Naturiste, 210, boulevard Raspail, Paris (14^e). Appareils modernes, bridges, couronnes, etc. Remise 20 % aux naturistes.

VEGETARIENS ! Récupérez toute votre vigueur en consommant chaque jour un peu de bon miel garanti pur du Gâtinais, quintessence des fleurs. 3 kg. 40 fr., 5 kg. 60 fr., rendu franco domicile. Fronteau, apiculteur, Patay (Loiret). Ch. post. : Orléans 07-65.

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

CHACUN SA RUCHE
Propriétaire désire entrer en relations avec naturistes avertis en vue de créer important rucher collectif. Ecrire pour renseign. avec t.p.r. à Michel, 58, avenue de Freinville, Sevan (Seine-et-Oise).

Les Oliveraies du Val-d'Or (Salon-de-Provence)
ne vendent que de l'HUILE D'OLIVE
jus naturel du fruit, source de vitamines,
santé du foie et de l'intestin.
Prix de la nouvelle récolte : Huile d'olive nature, avec ou sans goût de fruit, le postal 5 lit. 55 fr., le postal 10 lit. 99 fr. Fco dom. Paim. chèque ou m.-poste. Ch. post. Marseille 40-14

LECTEURS ! COMMUNIQUEZ-NOUS LES PHOTOGRAPHIES

QUE VOUS POSSÉDEZ, CONCERNANT
LE MOUVEMENT NATURISTE A PARIS,
EN PROVINCE, AUX COLONIES ET A
L'ÉTRANGER (NU INTÉGRAL EXCEPTÉ)

NATURISME

SE FERA UN PLAISIR DE LES PUBLIER

Si vous faites de la publicité dans

NATURISME

il est

naturel

quelle vous rapporte puisqu'elle est lue par

50.000 lecteurs

P. AUDEBERT

POUR VOTRE

A MEUBLEMENTNATURISTES. ADRESSEZ-VOUS
A UN FABRICANT NATURISTE**RENÉ AXLER**174, avenue du Maine
PARIS (14^e)Téléph. : Ségur
65-64CHAMBRES
A COUCHER

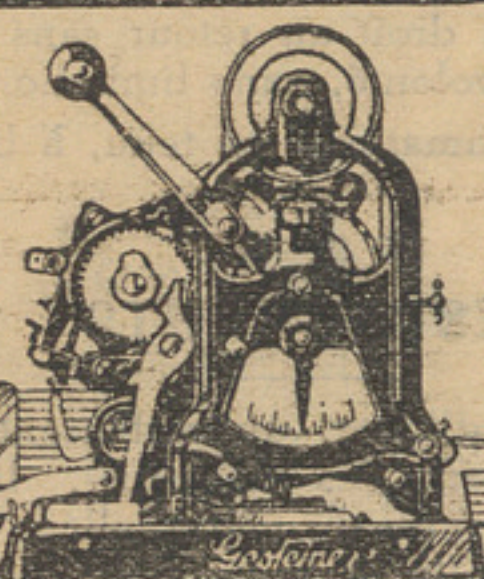
SALLES A MANGER

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**CINQUANTENAIRE GESTETNER (1881-1931)**SOCIÉTÉ ANONYME
G. Gestetner
114, Rue Réaumur
PARISLe Gestetner
est le dupli-
cateur des
gens difficilesPour commémorer cette date, GESTETNER offre à 210 hôpitaux
du monde entier un duplicateur électrique du dernier modèle.**NATURISTES**qui désirez quitter les grands centres
pour une existence plus calme**AU PAYS DU SOLEIL**

adrez-vous, pour toutes affaires, à

A. CAMUSAT

ex-sociétaire de Villennes

pour achats de terrains, villas, fonds de commerce,
cultures florales, locations, etc.

BUREAU REGIONAL D'AFFAIRES, 5, place Gambetta, Toulon (Var)

Imprimerie de « Naturisme », 24, rue d'Alleray, Paris (15^e)QUELLE QUE SOIT VOTRE MALADIE
LA MÉDECINE NATURISTE
PEUT QUELQUE CHOSE POUR VOUS

PRENEZ RENDEZ-VOUS A L'

**INSTITUT NATURISTE
DES DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE**15 bis, rue Cimarosa, PARIS (16^e)
(Métro : Boissière — Téléphone : Passy 77-95)ON CONSTITUERA VOTRE DOSSIER MEDICAL
ON ETABLIRA VOTRE REGIME
ON VOUS TRAITERA SANS MEDICAMENTSTous les jours non fériés
Consultations de 14 à 17 heures
Traitement de 10 à 12 heures
et de 14 à 19 heuresSERVICE ULTRA-MODERNE
DE RADIOGRAPHIE
ET DE RADIOSCOPIEDe 10 à 12 heures
et de 14 à 19 heures

La syphilis est curable. Et le malade ? Aussi.

IRENE JALABERT

LA CROIX HORIZONTALE

ROMAN DE DEUX GUERISONS

La magistrale réponse d'une femme à Baudelaire.

Si le grand poète avait connu ces fruits du mal,

il n'aurait jamais écrit ses « Fleurs du Mal ».

Un fort volume de 248 pages. — Prix : 20 francs

Dépôt général : LIBRAIRIE UNIVERSUM, 33, rue Mazarine, Paris

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).

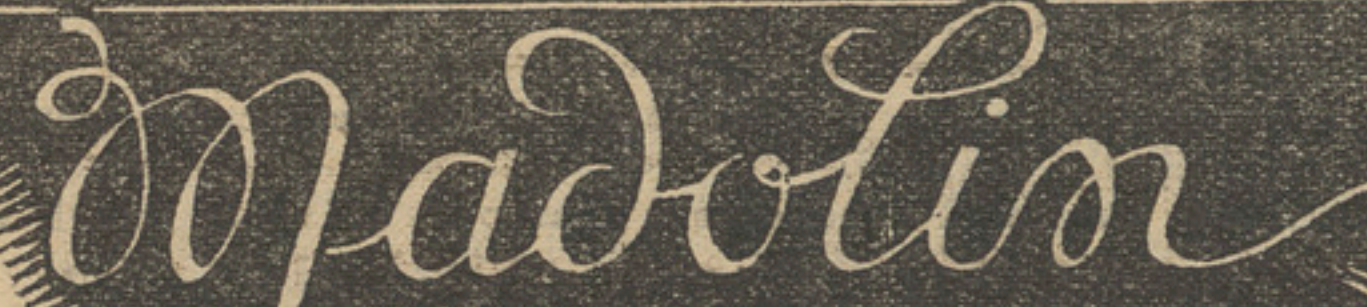
		France	Etranger
ABONNEMENTS	Un an	40 fr.	51 fr.
	Six mois	22 fr.	28 fr.
	Trois mois	12 fr.	16 fr.

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

(1) Rayer les mentions inutiles.



Le gérant : AUGUSTE CHAUVETON



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. Saupoudreuse en verre moulé, bouchon métal..... 3 60 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 puissant quotidien pour tous.....Le petit pot repas 2 » COUSCOUS NATURISTE Semoule de blé dur d'Algérie. Se cuit à la vapeur en deux fois. Ajouter en dernier lieu du « Naturiste », corps gras végétal.....Les 500 gr. 5 » CORPS GRAS VEGETAL « LE NATURISTE » Pur, simple, neutre (sans acidité), à l'exclusion de toute graisse animale. Pour la cuisine.....Les 500 gr. 6 » FLOCONS D'AVOINE Pour le petit déjeuner du matin, convient à tous les âges.....Les 500 gr. 3 50	GALETTES DE BLE GERME Le biscuit essentiellement naturiste.....Les 500 gr. 6 » GERMOIR En tôle étamée, pour faire germer le blé à domicile, et le consommer cru.....L'appareil 25 » HUILE D'OLIVE Fait de fruits mûrs à l'arbre, et écrasés au naturel. Transparence verte à cause des cellules de chlorophylle.....Les 500 gr. 9 » JUS DE POMME Jus frais au naturel, non fermenté.....La bouteille 6 » JUS DE RAISIN FRAIS « Picardan Doré, Réserve Naturiste ». La cure de raisin mûrs et sucrés. 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, notamment les féculents, dans l'assiette. Les 250 gr. 5 » Saupoudreuse, verre moulé, bouchon plastique et hermétique, étudié pour l'emploi du malt.....L'unité 14 » MARMITE NATURISTE Pour la cuisson des légumes. Premier modèle..... 115 » Deuxième modèle, plus grand..... 145 » MIEL AROMATIQUE NATURISTE Garanti pur aux aromates (lavandes).....Les 500 gr. 10 » MIEL BLANC DU LOIRET Miel de plaine.....Les 500 gr. 6 » OLIVES NOIRES DE LA DROME Les 500 gr. 9 » PAIN NATURISTE INTEGRAL Fait de l'intégralité d'un blé donnant W 115. Aliment de grand feu.....Le pain 2 » PAIN NATURISTE COMPLET Comme ci-dessus, mais étendu de son poids de farine blutée. Aliment des citadins.....Le pain 2 » PATES ALIMENTAIRES NATURISTES Faites de farine complète. Nouilles, macaronis, coquillettes.....Le kilog 9 » RIZ NATURISTE Non décortiqué, avec la totalité du péricarpe. Les 500 gr. 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 Naturiste 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 d'Héliopolis, s'adresser à M. Bernier, ingénieur, adjoint spécial de l'île du Levant, auquel est confiée la direction générale des travaux. 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.

