

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. 1932-05-12.

1/ Les contenus accessibles sur le site Gallica sont pour la plupart des reproductions numériques d'oeuvres tombées dans le domaine public provenant des collections de la BnF. Leur réutilisation s'inscrit dans le cadre de la loi n°78-753 du 17 juillet 1978 :

- La réutilisation non commerciale de ces contenus ou dans le cadre d'une publication académique ou scientifique est libre et gratuite dans le respect de la législation en vigueur et notamment du maintien de la mention de source des contenus telle que précisée ci-après : « Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France » ou « Source gallica.bnf.fr / BnF ».
- La réutilisation commerciale de ces contenus est payante et fait l'objet d'une licence. Est entendue par réutilisation commerciale la revente de contenus sous forme de produits élaborés ou de fourniture de service ou toute autre réutilisation des contenus générant directement des revenus : publication vendue (à l'exception des ouvrages académiques ou scientifiques), une exposition, une production audiovisuelle, un service ou un produit payant, un support à vocation promotionnelle etc.

[CLIQUER ICI POUR ACCÉDER AUX TARIFS ET À LA LICENCE](#)

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

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

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

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

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

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

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

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE



CULTURE PHYSIQUE

L'être humain peut aisément parvenir à un plein épanouissement physique par la seule utilisation de lui-même ; d'ailleurs, les gens débilités peineront assez en faisant leurs exercices à mains vides ; l'emploi des poids, des exercisers leur serait un surmenage. Mais, quand on sera devenu vigoureux, il n'y aura aucun inconvénient à utiliser l'haltère léger ou l'exerciser à faible résistance, qui ont au moins deux avantages : ils favorisent le travail des muscles antagonistes et économisent du temps. Le bel athlète naturiste, entraîné et musclé, que l'on voit ici devant le stade de basket-ball, à Physiopolis, n'ignore pas cette particularité ; il utilise des haltères de 1 kilogramme.

BnF
DEP

JEUDI 12 MAI 1932

SOMMAIRE

	Pages
Bruits et potins.....	2
Le Naturisme peut-il régénérer le monde ?.....	2
Sur la méthode naturiste.....	3
Vos maladies, nos conseils.....	4
Une grande diseuse : Lucienne Boyer.....	5
Nouvelle d'« Arcadie ».....	5
Le cinéma.....	5
Irradiation naturelle.....	6
Etude sur les hormones.....	7
La théorie de l'évolution cataclysmique.....	8
Communiqué de Madolin.....	8
Revue des revues.....	8
La loi du plus fort.....	8
Ce que l'Ecole devrait être.....	9
Petites annonces.....	10

BRUITS ET POTINS

ON A VOTÉ A HÉLIOFOLIS

Au sujet des élections législatives, plusieurs journaux ont publié l'information suivante :

« L'île du Levant vient d'être reconnue comme section électorale de la commune d'Hyères-les-Palmiers. C'est M. Jean Bernier, adjoint à Hyères, qui a ouvert le bureau de vote et présidé aux opérations électorales. Douze électeurs naturistes — le même nombre que les apôtres — étaient les seuls inscrits. »

Et quelques-uns de nos confrères, croyant sans doute faire de l'esprit, ont ajouté :

« On se demande dans quelle tenue les naturistes iront déposer leur bulletin dans l'urne. »

Mais, en tenue naturiste, certainement... D'ailleurs, les candidats auraient eu avantage à adopter, pour se présenter devant le suffrage universel, le même léger costume, qui permet à celui qui sait s'en contenter d'être aussi peu embarrassé que possible d'une « veste » souvent inattendue et toujours superfétatoire.

0000

IL NE FAUT JURER DE RIEN

Nous signalions dernièrement que les grands magasins parisiens présentaient cette année des maillots de bain féminins largement ajourés de chaque côté, et où, seule, une étroite bande d'étoffe subsistait encore pour relier la culotte au soutien-gorge.

L'un de ces magasins fait mieux : sur son dernier catalogue, on peut voir, en effet, un maillot dénommé « costume de bain deux pièces », et qui se compose, ni plus, ni moins, du slip et du cache-seins créés par les naturistes de Villennes. Et la page voisine nous montre divers maillots ou culottes « pour bain de soleil » qui sont des variations du précédent. Enfin, la couverture reproduit les traits d'une jeune femme superbement bronzée.

C'était bien la peine de tant nous critiquer...

»»»»

AU JUS ! AU JUS !

Nous avions déjà des jus de fruits ; allons-nous avoir des jus de légumes ?

Une grande maison du Midi aurait entrepris, si nous en croyons les journaux, la fabrication du « jus d'ail », qu'elle propose de livrer en petits tonnelets.

Il paraît même qu'on sert déjà ce liquide, dans les grands hôtels suisses, au petit déjeuner du matin (!).

Nous n'examinerons pas ici les propriétés thérapeutiques du jus d'ail, mais il paraît hors de doute qu'une cure suivie en doit être prescrite à tous ceux qui veulent, pour voyager, disposer de toutes leurs aises dans un compartiment vide d'autres occupants.

A cette époque de l'année où les vacances vont commencer, l'avis n'est pas à dédaigner.

PIERRE AUDEBERT.

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

Le plus fort tirage des revues naturistes mondiales

Organe officiel de la Société Naturiste et de l'île des Naturistes

PUBLIE LES INFORMATIONS NATURISTES DU MONDE ENTIER

PARAIT LE JEUDI SUR DOUZE A SEIZE PAGES

Peut être mis entre toutes les mains

Directeur :

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 77-95

Imprimerie-Ateliers :

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

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



AU CRIBLE, LES IDÉES !

LE NATURISME PEUT-IL RÉGÉNÉRER LE MONDE ? ENQUÊTE DE « JE SAIS TOUT »



JE SAIS TOUT, la grande revue de vulgarisation scientifique, entreprend, dans son numéro de mai, une grande enquête intitulée « Le Naturisme peut-il régénérer le monde ? ».

On lit dans le préambule de présentation :

« ...En 1932, après des siècles de déformation, d'artifice et de sédentarité, l'organisme humain, dégénéré, a l'intense besoin d'une réviviscence ; chacun est d'accord sur ce point... »

« ...Un mouvement très net en faveur du naturisme et de son complément le nudisme progresse, en France, depuis quelques années... »

« ...Les pionniers de la première heure, qui sont toujours à la tâche, ont toutes nos sympathies. Mais ils comprendront, parce que ce sont des médecins, des hygiénistes... les quelques réserves qui seront formulées au cours des chapitres qui vont se succéder : l'enthousiasme qu'a déclenché l'idéal naturiste ne serait-il pas capable de conduire à de dangereux excès ? Tout le monde ne peut pas, du jour au lendemain, devenir naturiste à 100 %... »

« ...Séduit par les principes qui sont à la base de ces « cures », le grand public commence à se poser cette question : en théorie, ceci apparaît bel et bon ; mais l'application est-elle toujours inoffensive ? Et, particulièrement, n'y aurait-il pas, à vivre en plein air le corps dénudé, des inconvénients plus ou moins graves, immédiats ou à longue échéance ? »

Je m'empresse d'adresser à la direction de Je Sais Tout les remerciements de notre directeur et les miens, pour la sympathie dont elle fait preuve à notre égard et à l'égard de nos idées, et je la félicite de l'excellente orientation qu'elle donne à son enquête.

Car c'est donner une excellente orientation à l'enquête que de poser des questions du genre de celle-ci : « L'idéal naturiste ne pourrait-il conduire à de dangereux excès ? », et de celle-ci : « N'y aurait-il pas, à vivre corps dénudé, des inconvénients... ? ».

Depuis 1911 qu'est née notre formule des quatre cures du naturisme : cure alimentaire, de sobriété, cure cutanée, de dénudation progressive, cure musculaire, pour fabriquer une anatomie athlétique, et cure morale, pour développer l'équilibre, l'optimisme et le goût de l'action, nous ne cessons de combattre l'extrémisme qui pousse les enthousiastes à arriver trop vite au « naturisme 100 % ».

Si le médecin chimiste recommande de ne pas avaler en une seule fois la boîte de pilules, à plus forte raison le médecin naturiste prescrit-il la prudence, la méthode, la progression. Bien plus que la médecine chimique, le naturisme, frère, en cela, de l'homéopathie, veut, en effet, des doses bien comptées ; ennemi des brusques réactions, il veut que le temps parachève les choses ; ennemi des médications du miracle, qui entendent agir en coup de fusil, il veut une progression scrupuleusement dosée ; il tient compte du pouvoir d'adaptation des êtres, de leur âge, de leur sexe, de leur tempérament, de leurs maladies antérieures ; il sait que de grandes lois président à la santé comme à la maladie : celle de l'évolution, celle du rythme, celle de l'activité et du repos...

Depuis 1911, nous avons détaillé ces principes dans tous nos livres, en particulier dans les quatre éditions successives de l'Art de vivre longtemps et dans les quatre éditions de la Cure Naturiste.

Bien sûr, il y a des inconvénients, et qui peuvent être graves, à user inconsidérément des puissants agents de Nature : la sobriété est une condi-

tion de santé, mais, à ne pas manger, on meurt de faim. Le bain d'air, de soleil et d'eau revitalisent les organismes déçus, mais la pneumonie existe, le coup de soleil aussi, et l'on peut fort bien se noyer. Bien comprise et sagement conduite, la cure de musculation doit muer le corps du gringalet en celui d'un beau gladiateur, mais on claque son cœur à faire intempestivement des performances. Ce sera, je pense, un des mérites de l'Ecole Naturiste, d'avoir réagi contre la façon déplorable dont l'époque moderne comprend le sport, ne le surveillant pas médicalement, et ne visant que le record.

Nous ne prenons donc pas du tout pour nous les « réserves » que fait « Je Sais Tout » au naturisme, puisque, ces réserves, c'est nous qui les avons faites les premiers, et nous les répétons dans tous nos enseignements, à tous nos malades et à tous nos sportifs.

Après son entrée en matière, Je Sais Tout publie, en les illustrant de belles photographies, dont les plus importantes ont été prises sur nos stades de Villennes, l'avis, sur la question du naturisme, de trois médecins de valeur : avis du docteur Gougerot, professeur de clinique des maladies cutanées à la Faculté de Paris, avis du docteur Foveau de Courmelles, président de la Société de Médecine physique, et avis, enfin, du docteur Toulouse, médecin de l'Hôpital Henri-Rousselle.

L'article de Gougerot est intitulé : « Mal utilisé, le soleil causerait le cancer » ; celui de Foveau de Courmelles est intitulé : « Chapeau en tête, peplum à portée » ; celui de Toulouse : « Faut-il vêtir les nègres ? ».

Je Sais Tout nous ayant annoncé « des réserves », je m'attendais à des critiques. En fait, les études en question ne font guère que les réserves que nous faisons nous-mêmes et sont très favorables à nos idées personnelles.

Gougerot dit : « L'ensoleillement du corps a de nombreux avantages, qui sont trop connus pour que j'y insiste : stimulation de la nutrition, renforcement de la résistance aux infections, action antitoxique. Et l'on sait les miracles obtenus par le soleil dans la cure de certaines tuberculoses, du rachitisme, des anémies, des rhumatismes, etc. Je citerai un heureux effet du soleil, encore trop peu connu : c'est de renforcer l'immunité contre la syphilis... Le soleil, et à son défaut les ultra-violets, vont bientôt entrer dans le traitement de la syphilis... »

Foveau de Courmelles dit : « On doit encourager toutes initiatives — telles le naturisme — tendant à donner à chaque individu une ration minimum d'ensoleillement. Je vois très bien, pour ma part, tous les citadins, tous les sédentaires, toutes les personnes vivant à la lumière artificielle en milieu confiné, allant faire périodiquement une cure de nudisme, mais une cure rationnelle, c'est-à-dire progressive et contrôlée... »

Toulouse dit : « La pratique du naturisme ou du nudisme est à la fois destinée... à ceux qui sont robustes, et aussi aux faibles, à condition que leur organisme puisse réagir aux brusques variations du milieu extérieur. Nous sommes à la période empirique d'un effort qu'il faut favoriser... »

La semaine prochaine, nous parlerons ici, non plus de ce que les trois cliniciens susnommés ont dit en faveur de l'idée, mais des intéressantes « réserves » qu'ils font au sujet de celle-ci.

Je Sais Tout, qui nous a demandé de répondre, dans ses colonnes, à son enquête, annonce pour le mois de juin : « Les réponses des initiateurs du naturisme et du nudisme ».

Docteur GASTON DURVILLE.

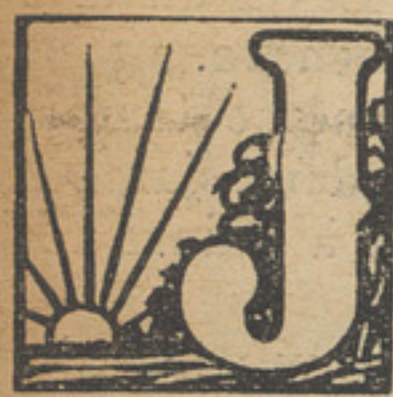


ORGANIZONS-NOUS



PARADOXES ET VERITES

SUR LA METHODE NATURISTE



Je ne dénoncerai jamais assez la fâcheuse habitude qu'ont certains écrivains d'appliquer à toutes les matières les procédés du roman, c'est-à-dire d'imaginer et non de raisonner le sujet qu'ils traitent.

Dussé-je passer pour un rabâcheur, je répéterai encore que la pensée humaine, asservie aux mots et dominée par les sens, ne se développe pas librement. La rhétorique, si chère à nos pères, fausse l'expression de cette pensée. La raison parvient mal à se dégager de l'imagination ; l'argutie et la subtilité tuent l'esprit de recherche et d'observation. Un principe est posé, et, sans qu'il soit contrôlé, on en déduit des conclusions à l'infini.

Le naturisme est une école de sincérité ; c'est parce qu'il n'a pas la prétention de posséder la vérité qu'il s'est mis loyalement à sa recherche. Il a constaté que le moyen le meilleur pour parvenir à une vie saine et heureuse était de se rapprocher de la Nature et d'en observer les lois. Mais le naturisme considère cette Nature telle qu'elle est. Il ne lui invente pas des tares et des vertus qu'elle n'a pas.

Tour à tour, nous entendons chanter la gloire et la supériorité du génie humain, créateur du machinisme et dompteur des forces de la Nature, ou louer en des discours dithyrambiques la Nature, mère de toutes les vertus et de tous les sentiments nobles.

Il faudrait pourtant s'entendre, car ceux qui parlent de la Nature ne me paraissent généralement en avoir qu'une notion ou une connaissance assez vagues.

Est-ce de l'abjection suburbaine ou de la campagne bien peignée et bien ratissée de France que l'on veut parler ? A mon sens, pour saisir la Nature, il faut la contempler dépouillée de tout ce que l'homme lui a donné d'artificiel. Il faut avoir connu la forêt mystérieuse, immense, splendide et féroce de l'Amérique du Sud ou de l'Afrique. Il faut avoir ressenti cette impression d'angoisse que donnent les forêts équatoriales sombres, humides, inextricables et pleines de dangers.

Certains paysages des îles de la Sonde laissent une impression indéfinissable, étrange, qui va jusqu'au malaise. Il faut avoir compris l'impuissance et la détresse humaines devant les forces implacables et aveugles de la Nature : le plus orgueilleux paquebot n'est qu'un

vue par le docteur Frumusan. Le docteur Estève distingue la « piété naturiste » et la « chasteté nudiste », et prête aux naturistes des sentiments qu'ils n'ont pas. Il taxe la compréhension de la Nature à laquelle veulent parvenir les naturistes de « pastoralisme hyperbolique » et de « sublimation sociale de l'érotisme imprescriptible ». Tout uniment et pour parler net, les naturistes seraient des pervers à la recherche de sensations nouvelles.

C'est bien ce que je disais : moins un auteur connaît son sujet, plus il emploie des mots compliqués pour faire croire à sa science.

Le docteur Estève, parlant d'une doctrine qu'il ne comprend pas, non seulement en interprète faussement les données, mais y ajoute même des faits imaginaires. Si je comprends bien, le docteur Estève reproche au naturisme de trop élever, d'ennoblir l'instinct sexuel qui, exagéré, est par conséquent déformé. C'est par là que le docteur Estève se trompe grossièrement. Le naturisme n'a jamais donné la moindre prédominance à cet instinct. L'obsession sexuelle est un produit de notre civilisation moderne : le pervers est celui qui voit quelque chose d'anormal dans un instinct naturel. L'érotisme n'existe pas dans la Nature ; il a été inventé par des cerveaux désaxés en mal de nouveauté.

Au surplus, puisque le docteur Estève est un psychanalyste si subtil, il devrait bien, pour nous, percer le « mystère de notre âme » et nous en expliquer le mécanisme et les ressorts secrets.

A la vérité, les naturistes sont beaucoup moins compliqués que le croit le docteur Estève. Ils pensent et parlent simplement. Chacun, ayant essayé de comprendre la Nature, expose ses observations. Les opinions diverses étant confrontées, chacun en tire pour lui-même, sans parti-pris, les conclusions qu'il juge les plus logiques. Le naturisme n'est ni systématique, ni définitif. C'est un creuset où s'élabore la manière de penser et de vivre de demain. Les naturistes recherchent la vérité avec simplicité.

POL.



MM. Octobon et Maillard, membres du Groupement Naturiste et Libre-Culturiste de Nantes, sur les bords de l'Erdre.

bouchon devant un cyclone de la mer des Antilles ou un typhon de la mer de Chine ; l'homme le plus habile comme l'animal le plus puissant deviennent de pauvres choses tremblantes d'épouvante devant un incendie de forêt et de brousse.

Il faut avoir connu d'autres hommes que des civilisés chez eux. Il faut avoir vu vivre des primitifs pour saisir toute l'évolution humaine déjà accomplie et mesurer celle qui reste à réaliser. Alors, on discerne combien est encore puissante la bête dans l'homme.

Il faut aussi avoir vu l'homme livré à ses seuls moyens pour comprendre sa faiblesse physique, mais aussi la supériorité de son intelligence. Avoir ressenti l'indicible détresse, l'angoisse atroce de l'homme qui sent la mort venir, de celui qui est sur le point de se noyer, par exemple, est un enseignement plus fécond que la lecture d'exploits d'apaches ou que les récits frelatés des romans modernes.

Toutes les finesses de la psychologie ne valent pas la contemplation de l'Univers. Il est d'ailleurs assez curieux de constater que, de nos jours, c'est l'anormal, le détraqué, qui, seul, intéresse. Nos contemporains ne sont même plus capables de discerner le vrai et le naturel. Tout est frelaté ; le faux devient la règle. Et lorsque nous pouvons admirer un paysage vrai et beau, nous restons étonnés, éblouis.

Ce que les naturistes veulent, c'est non pas transformer et modifier cette Nature, mais la comprendre, parce qu'en elle se trouvent les règles de notre existence.

Or, j'ai bien failli pouffer de rire en lisant les piteuses réflexions d'un certain docteur Estève, « psychanalyste subtil », rapportées dans cette re-



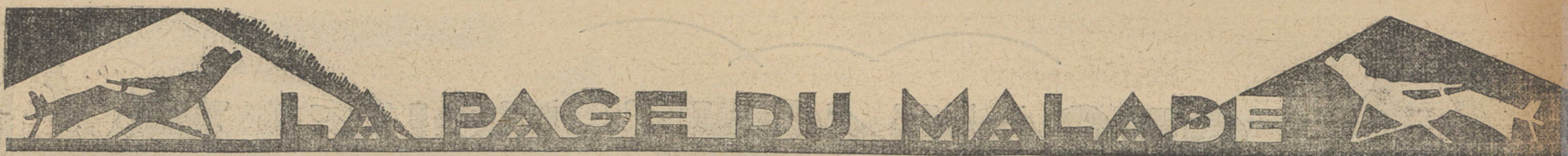
PHOTO GLOBE-COHNITZ

A Physiopolis : la séance de gymnastique naturelle



PHOTO GLOBE-COHNITZ

Dimanche matin : en route vers le grand stade I.



POUR VOUS GUERIR

VOS MALADIES --- NOS CONSEILS

CHOIX D'UN LAIT CONCENTRÉ
QUAND L'ALLAITEMENT AU LAIT FRAIS
EST IMPOSSIBLE

Demande. — Yves Prigent, lecteur assidu, à Tanger (Maroc). — Si la mère ne peut absolument pas allaiter son bébé, et qu'on ne puisse songer à une nourrice, pas plus qu'à l'emploi d'un lait frais de bête (le service des fraudes étant, ici, inexistant), que conseillez-vous de faire ?

Réponse. — Choisissez un bon lait en boîte. Et prenez-le sucré. Celui qui nous paraît le plus recommandable est le Nestlé sucré.

POUR DEVELOPPER LE THORAX
ET LES BRAS : CULTURE PHYSIQUE

Demande. — C. Royer, lecteur depuis deux ans. — J'ai vingt-quatre ans. Je pèse 58 kilogs. Naturiste par goût et nécessité, j'ai travaillé à Paris dans un restaurant végétarien. Mais, ma poitrine étant mal développée et mes bras trop minces, j'ai quitté Paris pour faire du jardinage, et je travaille durement. Je prends mes repas dans un foyer de vacances végétarien. Je fais des mouvements respiratoires. Que faut-il faire pour obtenir une musculature normale ? Mon intestin ne fonctionne que très difficilement. Venez à mon aide, je vous en prie...

Réponse. — Vous avez eu parfaitement raison de quitter le travail citadin pour devenir jardinier. Le retour à la terre est le moyen le plus rationnel de régénérer l'espèce humaine. À travailler rudement de vos mains, vous vous fabriquerez de vigoureuses épaules et vous musclerez vos bras. Certes, les muscles ne « viendront » pas sans que vous passiez par de pénibles courbatures, mais il n'y a qu'à persévérer. Pour avoir été obligé, pendant des mois, à tirer les rames d'une galère, Ben Hur devint athlète, et, rentré à Rome, il triompha sur le stade...

Le travail professionnel — même celui de jardinier, qui est particulièrement merveilleux — ne réalisant jamais la totalité des mouvements de la culture musculaire rationnelle, faites, chaque matin, pendant dix minutes, les mouvements suivants, pour bras et thorax :

Premier mouvement. — Position de départ : corps debout, vertical, bras étendus en croix. Amenez très vite et très vigoureusement les bras en avant, sans plier les coudes, et ceci de telle sorte que vos poings fermés se rencontrent devant vous. Au moment où ils se cogneraient, retenez énergiquement. Ramenez les bras à la position de départ, très vite et très vigoureusement. Recommencez jusqu'à fatigue.

Deuxième mouvement. — Position de départ : corps debout, vertical, bras levés verticalement, bien parallèles l'un à l'autre. Brusquement, sans plier le coude, abaissez un bras en le passant devant vous, et amenez-le dans la position du bras au garde-à-vous. Brusquement, toujours sans plier le coude, ramenez en haut, à la verticale, en le repassant devant vous, ce bras que vous avez baissé, et, pendant qu'il monte, abaissez l'autre. Quand un bras monte, l'autre descend. Faire vite, faire à fond jusqu'à fatigue.

Troisième mouvement. — Position de départ : corps debout vertical, bras en croix. Amenez très vite et très vigoureusement les bras en bas, en même temps, de telle sorte que les poings fermés se rencontrent devant l'abdomen. Au moment où ils se cogneraient, retenez énergiquement. Ramenez rapidement les bras à la position de départ.

Venez à Villennes un dimanche, vous verrez nos moniteurs exécuter ces mouvements. Ils est plus aisé de les montrer que de les expliquer par écrit, et vous verrez d'autres exercices, peut-être plus puissants encore pour développer bras et thorax, qu'il est absolument impossible d'expliquer par écrit. Lisez « La Cure Naturiste » ; vous trouverez, au Tome 2, des figures qui compléteront votre documentation.

L'HABILLEMENT DE BEBE

Demande. — Yves Prigent, à Tanger. — Quels sont vos conseils sur l'habillement de bébé ?

Réponse. — Pas d'emballotements, ni de jour, ni de nuit. Le vêtement se composera de :

- 1° Une chemise courte, dite brassière, à demi-manches ;
- 2° Une couche Tétra, carré d'étoffe spéciale qu'on plie en triangle et qui se place autour du ventre et entre les jambes ;
- 3° Un triangle de tissu éponge, dit « pointe », ou le même triangle en tissu Tétra ; on le place par-dessus la couche ;
- 4° Un vêtement de laine, unique pour bras et jambes, qu'on appelle, si vous voulez, combinaison ;
- 5° Bas de laine jusqu'aux genoux ; chaussons de laine ;
- 6° Rien pour la tête. L'habitude vieillotte de coiffer les petits de bonnets, chapeaux, doit avoir récu.

LA HERNIE OMBILICALE CHEZ LES PETITS

Demande. — L. V..., lecteur assidu, à Paris. — Ma fillette, quatre ans et demi, a une petite hernie ombilicale. Depuis un an, on lui fait porter une ceinture spéciale, qui contient la hernie ; celle-ci reparait dès que la ceinture est enlevée. Y aurait-il des mouvements de culture physique abdominale spéciaux qui favoriseraient la guérison ?

Réponse. — La hernie ombilicale guérit d'ordinaire d'elle-même, quand l'enfant grandit. On aide, d'ailleurs, dans de larges mesures, à la guérison, si l'on fait faire la gymnastique qui convient. Sont particulièrement utiles les mouvements suivants des membres inférieurs, en position couchée :

L'enfant est étendu à terre, sur un tapis, dos au sol, jambes jointes.

Premier mouvement : écarter l'une de l'autre les deux jambes, sans plier les genoux, et les ramener ensuite l'une contre l'autre. Au cours de ce mouvement, jambes et pieds doivent frôler le tapis, mais ne pas y prendre appui. Dix à quinze répétitions.

Deuxième mouvement : en position de départ, les jambes sont serrées l'une contre l'autre, et les pieds sont joints. Décrire, avec les membres inférieurs bien tendus, des cercles en l'air, dans un sens (dix à quinze), puis ensuite dans l'autre sens (dix à quinze).

Troisième mouvement : toujours la même position de départ, jambes tendues, serrées l'une contre l'autre. Lever très doucement, jusqu'à la verticale, une

des jambes, puis la redescendre au tapis. Lever ensuite très doucement l'autre jambe et la redescendre.

Quatrième mouvement : lever, en même temps, jusqu'à la verticale, très lentement, les deux jambes bien tendues, et puis les redescendre (dix à quinze répétitions).

Ces quatre mouvements font au maximum travailler la sangle abdominale et tendent à refermer l'orifice ombilical.

LES SPORTIFS SEULS
DOIVENT PRENDRE DU CHOCOLAT ;
ENCORE N'EN DOIVENT-ILS PAS ABUSER

Demande. — M. Aumont, abonné, à Saint-Maixent. — On fait, dans les journaux, beaucoup de réclame pour les produits chocolatisés : Banan..., Eles..., Frux..., Bléc..., Bléd..., Ovom..., Phosc..., etc. Que pensez-vous de leur action sur l'organisme, et surtout du chocolat qu'ils contiennent ?

Réponse. — Les produits industriels alimentaires sont habituellement dévitalisés, et ils sont toujours trop concentrés. D'ordinaire, ils sont pour les sédentaires qui les consomment des produits de surchauffage et d'arthritisation.

Le chocolat serait un bon aliment si tous ceux qui le consomment étaient sportifs, et s'ils n'en usaient qu'avec modération. Mais on en prend toujours trop. On pléthorise les enfants en leur donnant des déjeuners richement chocolatisés et sursucrés. Le chocolat congestionne le foie des arthritiques sédentaires, des dyspeptiques, des entériques. Il constipe les intestins atones.

Un déjeuner et un goûter fruitariens sont toujours très supérieurs aux mêmes repas chocolatisés.

EMBOUPPOINT ET MAIGREUR
SONT DEUX FORMES DE DEGENERESCENCE

Demande. — Mme X..., à Caen. — J'ai lu dans « Naturisme » qu'un organisme sain ne doit pas posséder de graisse. Et j'ai lu dans un autre numéro de « Naturisme » que les maigres sont des dégénérés. Alors, lequel est dégénéré : le gras ou le maigre ?

Réponse. — L'être humain normal, c'est l'athlète. L'athlète n'est ni gras, ni maigre : il est vigoureusement musclé. L'embonpoint est une dégénérescence, et la maigreur en est une aussi : le toutou ventru de nos appartements est un dégénéré ; le grand garçon étroit, à l'échine saillante et au ventre en bateau, en est un également. Nous avons exposé cette idée dans « La Cure Naturiste », où vous feriez bien de l'étudier.

Il faudra, certes, faire encore couler beaucoup d'encre pour qu'on comprenne qu'il n'y a pas de vraie santé sans anatomie athlétique. À cacher constamment nos corps sous des vêtements, nous perdons la notion de la vraie beauté corporelle, et la perte de notre beauté naturelle va de pair avec l'apparition des misères qui nous assaillent : tuberculose, arthritisme, cancer, etc.

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

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

AU PALAIS DES ARTS, 325, rue Saint-Martin, Paris. — Du 13 au 19 mai. — Rez-de-chaussée : Adieu, les copains ; Tout s'arrange. — Premier étage : Le mirage de Buenos-Aires ; Tu seras Duchesse.

LES EDITIONS DE « NATURISME »

La Cure Naturiste, 2 vol. à 30 francs chaque.

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. Le Tome 2 étudie la Cure d'eau, la Cure de mouvement, la Cure morale. Deux forts volumes de 360 pages chacun, sous belle couverture en couleurs.

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.

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

En vente à « NATURISME » et dans toutes les librairies

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

TEL. :
JASMIN
36-90
METRO :
PASSY
MUETTE

25, AVENUE LAMBALLE, PARIS (16^e)



LE NATURISME ET L'ART

LES THEATRES

UNE GRANDE DISEUSE : LUCIENNE BOYER



A douleur grandit l'âme qu'elle tourmente, et, de ses stigmates, ennoblit le visage qu'elle torture. Sans nul doute, c'est là le secret du charme prenant qui émane d'une grande artiste de notre époque : Lucienne Boyer.

Sa voix chaude, grave, légèrement voilée semble-t-il, possède une attirance extraordinaire. Le public l'écoute dans un silence religieux, oubliant un instant la réalité, transporté au pays du rêve, des souvenirs. Tantôt une émotion délicate vous envahit, et la mélodie vous enveloppe comme d'un voile léger et subtil, tantôt on est précipité dans un tourbillon de tempête.

Lucienne Boyer vit ses poèmes musicaux, vibre et fait vibrer son auditoire. Mais son charme ne réside pas seulement dans sa surprenante diction. On la sent aussi vraie et sincère qu'elle est jolie. Une chose curieuse : la transformation de son beau visage entre le moment où elle s'apprête à chanter et l'envol des premiers vers. Il semble qu'un autre être, une sorte de « double », prenne possession de son enveloppe corporelle. Sa face possède un autre modelé, où se lit, du reste, la nuance la plus délicate d'une joie, d'un espoir ou d'une peine. Son geste est harmonieux et sobre.

De la première rencontre, on emporte de Lucienne Boyer l'impression d'une femme jeune, infiniment sensible, pouvant très bien illustrer l'adage : « La souffrance n'attend pas le nombre des ans ». Sa gaieté nuancée de gravité attire tout le monde.

L'an 1931, Lucienne Boyer remporta le « Grand Prix du Disque » pour sa chanson « Parlez-moi d'amour ». C'est durant cette même année que Lucienne Boyer devint directrice artistique d'un cabaret nouveau : « Les Clochards », cabaret situé sur la colline inspiratrice du Montparnasse, en cette bonne ville de Paris, dont elle est elle-même l'incarnation vivante. Une reproduction habile des berges de la Seine, d'un côté, tandis qu'on devine dans l'ombre, de l'autre côté,

la rue... avec ses bouges, ses vagabonds, ses filles... Décors auxquels tout vrai Parisien se laisse prendre, et que ne dédaigne pas l'étranger.

Ce charmant coin montparnassien s'érige à l'angle de la rue du Départ et de l'avenue du Maine. C'est là emplacement historique. En effet, l'an de grâce 1660 s'élevait sur ces terres la maison du « Maître de Poste » ; le restaurant Cadet y fit suite en 1790. En 1840, c'est le « Marché-aux-Mégots » qu'on y retrouve, pour faire place ensuite, en 1860, au Restaurant des Gueux, où, pour quelques sous, on pouvait se restaurer, cependant que, prudent, l'hôte avait fait enchaîner couverts et plats. Si, d'aventure, un soir, vous pénétrez en ce repaire mondain, s'avancera vers vous, souriant, accueillant, impeccable en son smoking fleuri, le chef de protocole de céans : le baron de la Guittardière. Un peu plus loin, vous pourrez encore apercevoir, effacé, l'homme qui comprit le mieux combien tout le monde serait heureux d'applaudir Lu-

riste. Notre centre de l'Ile du Levant l'attire beaucoup. Elle viendra s'y reposer de son effort artistique. Mais, au fait, n'y était-elle pas déjà l'an dernier ?... Un mien ami, il me souvient, me conta que certains soirs, serrés les uns contre les autres, ils écoutaient, en l'Ile du Levant — et du rêve — sous les étoiles, ses disques...

C'est chez Columbia, et en exclusivité, que Lucienne Boyer enregistre ses disques (1). A ce sujet, et en terminant, je ne puis taire ce que je pense du directeur avisé de cette grande maison : M. Jean Bérard. Trop souvent on oublie celui qui découvre les artistes, qui les guide et qui choisit pour eux, celui qui, pour les entendre dans leur atmosphère et savoir mieux ressusciter le vrai, oublie le repos, quitte son bureau à 20 heures pour le théâtre, le cabaret, le music-hall, et, fatigué ou non — ne l'avouant du reste jamais — repart le lendemain matin à son bureau, à 8 heures et demie, le visage paré d'un sourire, enthousiasmé de la dernière découverte. Plein d'idées nouvelles, redonnant l'élan aux découragés, confiant, d'une simplicité et d'une modestie rares de nos jours, tel apparaît Jean Bérard. Son nom restera attaché à l'histoire du disque, en bonne place : celle que l'on obtient par le mérite.

Il a pour l'établissement Columbia, qu'il dirige depuis quelques années, un amour paternel. Lors, des succès remportés on comprend mieux la valeur. Ne dit-on pas : « Tel père, tel fils » ?

RENÉ-JEAN MAXY.

(1) *Ça ne s'apprend pas, Tu me demandes si je t'aime* (D. 6218) ; *Youp et Yeup, Pas comme avec toi* (D. 6228) ; *Je t'aimais tant, Qui m'aurait dit* (D. 6291) ; *Prenez mes roses, Parle-moi* (D.F. 60) ; *Parlez-moi d'amour, Dans la fumée* (D.F. 61) ; *Attends, valse, Le coup dur, tango* (D.F. 173) ; *Qui veut mon amour, valse, Pour un d'amour, tango* (D.F. 282) ; *Mon sort est entre vos mains, Ma p'tit môme... à moi* (D.F. 300) ; *Gigolette, fox-trot, C'est un chagrin de femme, valse* (D.F. 388) ; *Ah ! pourquoi mens-tu ? tango, Le plus joli rêve* (D.F. 537) ; *Désir (Garde-moi dans tes bras), Les filles qui la nuit, mélodie* (D.F. 538).

LE CINÉMA

Dr JEKYLL ET Mr HYDE (parlant anglais, sous-titres français)

Les fervents du septième art se souviennent, sans aucun doute, du film muet tiré de la nouvelle de R.-L. Stevenson : *L'étrange cas du Dr Jekyll*, dont John Barrymore était le protagoniste.

Cette nouvelle, assez curieuse en elle-même, est l'histoire romantique d'un cas de dédoublement, et il est intéressant de comparer ce scénario à celui de « M », qui, lui, illustre le déséquilibre mental d'un individu. Mais, alors que le second cas s'appuie sur l'observation de phénomènes courants, le premier s'inspire de l'éternelle dualité de l'homme, principes du bien et du mal en lutte permanente l'un avec l'autre, dualités que l'on trouve à l'origine de tant de systèmes religieux ou philosophiques. Si « M » est plus réel, *Dr Jekyll et Mr Hyde* gagne à se développer sur un plan où l'imagination entre pour une plus grande part. Rouben Mamoulian, le metteur en scène de *City Streets*, a compris le merveilleux parti qu'il pouvait tirer de l'atmosphère fantastique du conte de Stevenson : le choix des décors, les jeux d'ombre et de lumière dans les ruelles du Londres de 1885, feront considérer Mamoulian comme un des plus grands cinéastes du monde. Ce n'est pas une réussite de pur hasard ; le sujet était difficile sous sa simplicité apparente, car le fantastique n'est pas loin de l'abracadabrante et du grotesque, écueils à éviter dans un film comme *Dr Jekyll*. Le seul défaut qu'on puisse lui reprocher, c'est d'abuser du « travelling » dans les premiers mètres de la bande.

Autre ennui, inhérent celui-là à la version présentée aux Agriculteurs : les sous-titres en supprime l'essentiel trop souvent jusqu'au milieu de l'écran, ce qui gêne les photographes et oblige à lire le texte traduit. Quand se décidera-t-on à adopter le système employé au Parnasse ?

Londres, 1885. Jekyll est un médecin jeune, beau et riche, passionné de recherches scientifiques, professant des opinions qui lui valent une réputation d'originalité. Son ami, le docteur Lanyon, le raisonneur, s'efforce de tempérer ses ardeurs pour le ramener au conformisme, mais Jekyll vit au-dessus des conventions. En proie au désir d'aller au-delà de sa condition humaine, il s'efforce de faire avancer la date de son mariage avec Muriel, fille du général Carew. Mais Carew s'y refuse obstinément, et Jekyll, mis par hasard en présence d'une chanteuse de café-concert, Yvy Pearson, se laisse aller à l'embrasser. Lanyon lui reprochant ce geste irréfléchi, Jekyll, invoquant sa théorie de la double nature de l'homme, le traite d'hypocrite et décide de vérifier le résultat de ses recherches.

Une première et courte expérience le transforme en un personnage démoniaque, aux instincts monstrueux, Mr Hyde. Affolé par cette révélation, ne voulant pas succomber au plaisir de laisser se déchaîner librement ses instincts mauvais, Jekyll supplie Muriel de faire avancer la date de leur mariage. Mais il faut attendre : Jekyll s'abandonne et reprend la forme de Hyde ; il retrouve Yvy Pearson, la terrorise pendant l'absence des Carew, durant un long mois, trouve enfin à leur retour l'énergie nécessaire pour se délivrer de son double. Mais le philtre n'est plus nécessaire : Jekyll se transforme désormais contre sa volonté. Il tue Yvy Pearson et est abattu sous les traits de Hyde.

Pour une histoire comme celle-là, il fallait un acteur exceptionnel ; Mamoulian l'a découvert sous les traits de Frederic March. A ses côtés, Miriam Hopkins et Rose Hobart jouent bien leurs rôles. — JEAN FAUREZ.



PHOTO R. SOBOLE

LUCIENNE BOYER

NOUVELLES D' « ARCADIE »

En raison de la persistance du mauvais temps, qui a beaucoup gêné les répétitions, et, d'autre part, le 29 mai étant le jour des Régates de Villennes, la date de la **Fête du Soleil** a dû être reculée. Elle est fixée irrévocablement au 19 juin. Néanmoins, et sans en avoir l'air, les organisateurs de la Fête travaillent, en l'île de Villennes, dans le vaste espace d'ores et déjà baptisé de l'antique nom d' « Arcadie » et situé au delà de la propriété Zola, de même que dans différents studios à Paris, à la mise au point des tableaux les plus importants du spectacle projeté.

Les ensembles dirigés par Mlle Karla Suschitzky et par Mme Béatrice ont travaillé pendant les dernières semaines avec une belle ardeur, et on peut en espérer les plus heureux résultats.

Le beau danseur Mario doit personnifier le dieu Pan et Orphée dans deux des principales scènes, et c'est à Jules Maurice, le magnifique interprète de la poésie classique, qu'est confiée la lourde tâche de déclamer les « Vers d'Or » de Pythagore, au cours du grand tableau de la Fête du Soleil.

Edouard Flament a réussi à composer une partition musicale tout à fait remarquable. Les amateurs de belle musique ne seront certainement pas déçus.

Le synopsis de la Fête est maintenant au point dans ses grandes lignes ; il a été distribué dimanche dernier à toutes les personnes qui ont bien voulu apporter déjà leur si précieux concours.

Restent à régler sur place les scènes d'ensemble et celles qui devront lier entre eux les différents tableaux, de façon à former un tout homogène et surtout harmonieux. Pour cela, nous allons nous permettre de faire encore appel à toutes les bonnes volontés et à toutes les personnes qui estiment que le naturisme n'est pas uniquement un « dressage physique », mais qu'on peut très bien s'adonner en plein air à des préoccupations artistiques et à des jeux de l'esprit.

Et puis, dans l'esprit de tous les organisateurs et du Conseil d'administration de la Société Naturiste, qui approuva ce projet de Fête unanimement et sans réserve, il s'agit de fournir à la plupart des naturistes — s'il n'est possible à tous — l'occasion de trouver quelques instants de distraction, en essayant, sans aucune prétention, d'amuser les autres.

Les Organisateurs.

cienne dans un coin à elle, aux décors réalistes : M. Fric — nom prédestiné en ce XX^e siècle, et auquel le succès de ce cabaret donne caution, quant à la valeur.

Passent chanteurs et chanteuses, dont certains sont vraiment de très bons artistes ; mais qu'ils nous pardonnent si, malgré leur talent, malgré nous, c'est Lucienne Boyer que nous attendons tous. Et pourtant, quelle bonne grâce ne met-elle pas à remplir ses fonctions de directrice artistique, en nous présentant ses camarades, trouvant pour chacun le mot qu'il faut, la phrase juste et qui fait plaisir !

Puis elle chante ; si la vie vous a fait un peu souffrir, nul doute que vous ne frissonniez au rappel d'anciennes « images » oubliées et dont sa voix prenante et grave vous fera à nouveau ressouvenir.

C'est toujours émue et d'une gentillesse exquise que Lucienne écoute les compliments de tous, qu'elle chante encore alors qu'on l'a déjà redemandée dix fois, et qu'elle remercie les gens du cadeau qu'elle vient de leur faire.

Son succès est maintenant mondial.

En Angleterre, en Allemagne, en Belgique, partout pourrait-on dire, ses disques sont au catalogue et l'on en demande toujours de nouveaux. Elle possède son orchestre à elle, l'orchestre Volpin et l'accordéoniste Lacassagne, avec lesquels elle travaille. Son but est de faire mieux, toujours mieux. Elle ne chante pas une chanson qu'elle ne connaisse à fond dans toutes ses nuances.

Lucienne Boyer partira bientôt pour se rendre à Berlin, où l'attend encore le succès ; mais, pour une fois, ce sera sans le secours de l'étranger que nous aurons découvert une grande artiste française.

Grande amie de la nature, Lucienne Boyer adore les bêtes. Sur son balcon fleuri se trémousse tout un petit monde d'oiseaux, auxquels elle prodigue une tendresse toute maternelle. Naturelle, elle est aussi natu-



LA THÈSE NATURISTE

MANGER
SAINEMENT

LE PROBLÈME DE L'ALIMENTATION

IRRADIATION NATURELLE



N ami lecteur, qui est également un savant et un grand voyageur, a bien voulu s'intéresser à la vulgarisation, que nous faisons dans ces colonnes, de la thèse naturiste, principalement en ce qui concerne l'utilisation des algues marines. A ce sujet, il est venu nous conter le simple fait suivant qui, à l'époque, l'avait frappé, et qui illustre l'objet de ces lignes :

Pendant la guerre, alors qu'il se trouvait en mission, les hasards de la navigation lui firent rencontrer un grand voilier à cinq mâts qui faisait le fret de « guano », c'est-à-dire de produits azotés, destinés aux besoins de la défense nationale. Ce guano est récolté au Chili, dont les plages abondent en oiseaux marins. Les voiliers empruntent la route du cap Horn, et, de ce fait, restent plusieurs mois en mer avant d'atteindre l'un de nos ports. Ce navire avait un équipage entièrement chilien. Ce long voyage obligeait donc les hommes à ne vivre que d'aliments conservés. Nous savons maintenant ce que valent ces vivres qui ont été, ou bien stérilisés, ou bien dévitalisés par le vieillissement : ils finissent par manquer de ces vitamines d'assimilation qui sont indispensables pour assurer leur utilisation par l'organisme et pour donner à nos glandes l'excitation vitale qu'elles ont besoin de recevoir du monde extérieur. Des hommes subissant pendant plusieurs mois consécutifs un pareil régime alimentaire finissent fatalement par succomber à une maladie mortelle, qui est le scorbut. Le grand air, le vent de mer, le soleil des tropiques, etc., peuvent être de puissants remèdes contre un pareil dépérissement, ils ne peuvent cependant pas se substituer à une condition aussi impérieuse que celle de l'alimentation pour entretenir la vie. Notons une fois de plus que la cure alimentaire doit marcher de pair et de compagnie avec la cure de soleil et de mouvement ; l'une et l'autre se conditionnent, mais ne se remplacent pas. Notre correspondant eut donc l'idée de s'intéresser de suite à l'état sanitaire de l'équipage, au sujet duquel il avait des craintes justifiées, d'autant plus que ces hommes étaient frustes, et bien éloignés de la no-

tion la plus rudimentaire au sujet des vitamines. Dès qu'il fut à bord du voilier, sa première surprise fut de constater que tous ces hommes chiquaient, non pas des feuilles de tabac comme certains pourraient le croire, mais des tranches de laminaires qui s'accrochaient à l'étrave du navire. Ils les coupaient, les roulaient et se les mettaient sous la joue, tout comme on le ferait d'une chique. Notre ami les questionna donc, jouant à l'étonné devant une constatation aussi originale et inattendue. Ces hommes expliquèrent qu'ils faisaient comme ceux qui les avaient précédés dans le même métier, et qu'ils avaient absolument besoin de ce genre de chique pour digérer leur repas. Notre ami n'insista pas ; toutes les théories du monde ne résistent pas devant un fait, et celui-là était suffisamment péremptoire pour ouvrir les yeux du plus aveugle.

Personnellement, nous voulons attribuer à l'instinct de la conservation, renforcé par l'acquit d'une faculté d'observation généralement très grande chez ceux restés près de la Nature, cet acte infiniment sage qui remettait l'organisme en contact avec cette Nature, alors que les nécessités de la vie à bord tendaient à l'en séparer. Avouons que ces hommes simples, qu'ils soient du Chili, des îles Hawaï ou du Japon, pourraient donner des leçons d'alimentation naturiste à leurs frères français, qui se disent conscients et organisés, mais qui ont perdu tout contact avec la Nature. Il faudrait à ces derniers, pour corriger leur alimentation incendiaire, un de ces laminaires que les tempêtes du cap Horn arrachent au fond de la mer, et au milieu desquels notre cinq-mâts se frayait un passage.

Cette simple histoire n'est donc pas faite pour nous étonner, et nous savons gré à notre ami lecteur de nous avoir donné l'occasion d'illustrer par un fait vécu une thèse élaborée par ailleurs par une pléiade de savants, chercheurs infatigables dans les domaines d'observation les plus variés. Que ces lignes n'incitent pas cependant les enfants à chiquer les goémons des rives, à la prochaine occasion qu'ils auront d'aller au bord de la mer. Comme les varechs, ceux-ci se ressentent du trop proche voisinage des terres, faisant beaucoup de cellulose et beaucoup de sels potassiques, qui ne sont pas re-

présentatifs de la végétation propre à la haute mer. Il faut en effet entendre, par composition marine, celle de la masse de l'océan, et non pas des eaux de côte. Le fait important à noter est que la leçon donnée par l'équipage chilien peut parfaitement être appliquée par ceux qui vivent loin de l'océan, et c'est bien là le point auquel nous voulons en venir.

Le stérol du laminaire se ressent du milieu particulièrement vivant dans lequel il est situé ; l'irradiation naturelle, lente, constante qu'il a reçue du spectre ultra-violet le différencie considérablement de celui des végétaux terrestres. En effet, les observations, par voies contradictoires, qui ont été faites sur l'activité vitaminique des végétaux terrestres et marins, montrent essentiellement que l'ergostérine des végétaux terrestres est inactive par elle-même, en élément anti-rachitique, en ce que l'activité qui peut leur être conférée par rayons ultra-violets est essentiellement temporaire. De même, la partie insaponifiable de l'huile de foie de morue, qui apparaît comme le support de cette même vitamine, finit par perdre son activité sous l'influence de rayons ultra-violets artificiels. Par contre, l'ergostérine des laminaires se montre comme spontanément active, c'est-à-dire dès l'origine, et, si on la soumet à des rayons ultra-violets artificiels, elle les supporte sans altération. Le laminaire résiste à la chaleur, à la dessiccation, et même à la solution alcaline ; c'est pourquoi il mérite de prendre rang parmi les aliments de réserve qui ne doivent pas vieillir. Cette remarque est d'autant plus importante qu'ils ne sont pas putrescibles ; ils ne prêtent pas au développement de l'« aspergillus », comme le font les végétaux terrestres. Ils ont pour eux l'avantage de conserver la salinité minérale de l'océan, qui est constitutive du plasma universel. Il est en effet étonnant de voir comment la végétation marine résiste aux épreuves de lixivation les plus forcenées : on peut enlever au tissu organique de la plante une grande quantité de sels hydro-solubles, mais il en est une partie, environ un dixième, qui se refuse à tout entraînement. Cette partie est devenue à ce point organique qu'elle résiste indéfiniment aux épreuves que l'on peut faire subir à la plante, au point qu'elle ne disparaît qu'avec elle.

Nous avons été amenés, dans ces lignes, à montrer comment la plante marine possède la même vitamine anti-rachitique que l'huile de foie de morue, et aussi la vitamine anti-scorbutique que récupérerait notre équipage chilien. Nous ne voulons pas laisser à nos lecteurs l'impression que cette énumération est limitative ; nous devons voir au contraire que la végétation marine contient toutes les vitamines connues. L'océan est le milieu incubateur, nourricier, et le véhicule de toute vie. Toute cellule animale y a pris naissance, et, depuis l'époque cambrienne où la faune était essentiellement au complet, la vie s'y est développée en importance et en diversité suivant des lois inéluctables. La vie existe dans la végétation marine au complet, pour cette raison que c'est elle, en fin de compte, qui supporte tout le monde animal. En revenant au végétal marin, nous ne faisons que retourner à nos lointaines origines, comme à une fontaine de jeunesse pour laquelle l'âge préhistorique est de même valeur que notre époque actuelle. Il n'est pas de raison qu'il n'en soit toujours ainsi. Le plus étonnant est que l'irradiation naturelle, dans l'eau de mer, laisse à la plante une jeunesse que ne connaît pas la végétation terrestre.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.



Trois pionniers de l'Île du Levant. De gauche à droite : M. Devillepoix ; M. Benatre, dont les jardins potagers contribueront bientôt au ravitaillement du Centre ; M. Julien, le vaillant naturiste de soixante-dix ans.





MÉDECINE NATURISTE



« CATALYSEURS CHIMIQUES »

ÉTUDE SUR LES HORMONES



Les glandes digestives interviennent directement en provoquant les transformations des substances destinées à être assimilées par notre organisme, les glandes à sécrétion interne jouent un rôle extrêmement important, méconnu jusqu'à ces dernières années, par les facultés excitatrices et régulatrices que possèdent les produits qu'elles élaborent. Elles surveillent en quelque sorte le maintien de l'équilibre de nos fonctions et interviennent pour normaliser ces dernières. Leurs sécrétions se déversent dans le sang et renferment diverses substances chimiques à des doses infinitésimales, désignées sous le nom commun d'hormones.

Ces dernières agissent à la manière de catalyseurs chimiques en accélérant ou en ralentissant les processus cellulaires. Les glandes qui leur donnent naissance sont la thyroïde, les parathyroïdes, l'hypophyse, la glande pinéale, le thymus, les capsules surrénales. Outre ces organes à fonction exclusivement interne, il en existe à fonction mixte, comme le pancréas, les testicules et les ovaires.

Les hormones sont des composés organiques appartenant à des groupes très différents : amines biogènes (histamine), amines aromatiques (adrénaline), amines aromatiques iodées (thyroxine), stérines (folliculine), etc.

Il est important de signaler le fait que l'action spécifique des hormones n'est pas strictement conditionnée par leurs origines. Les produits endocriniens sécrétés par les animaux agissent pareillement sur l'homme, et l'inverse est également vrai. De même, les hormones provenant d'animaux différents sont identiques entre elles quant à leurs propriétés chimiques et physiologiques.

Gley a classé ces substances en quatre groupes, savoir :

1° Les excitants fonctionnels ou hormones vraies, comme la sécrétine, qui provoque la sécrétion des sucs digestifs, l'adrénaline, excitant du sympathique, etc. ;

2° Les régulateurs ou harmozones, comme l'insuline, la thyroxine et les sécrétions du thymus, de l'hypophyse, des glandes génitales, etc. (ce sont ces deux premiers groupes qui font l'objet de cette étude) ;

3° Les produits du métabolisme agissant comme excitants, ou par hormones, comme l'urée ;

4° Les substances nutritives, graisses, glycogène du foie, et les albuminoïdes synthétisés par la muqueuse intestinale.

L'étude fonctionnelle des glandes endocrines est actuellement assez avancée, mais nos connaissances sur les hormones, quoique de jour en jour plus complètes, révèlent encore de nombreuses lacunes. Ces substances sont en effet de constitution chimique très complexe, et leur détermination est en général rendue difficile par leur manque de stabilité et leur présence en quantités extrêmement réduites dans les organes qui les sécrètent.

HORMONES VRAIES. — Nous avons cité, dans cette catégorie, la sécrétine et l'adrénaline.

La sécrétine provoque, comme nous l'avons dit plus haut, la sécrétion des sucs digestifs et en particulier du suc pancréatique. Elle se forme par l'action sur la muqueuse intestinale de l'acide chlorhydrique du suc gastrique. On a extrait la sécrétine de la muqueuse intestinale du porc avec de l'alcool ; le mélange est absorbé par les acides biliaires qu'on précipite par l'acétone. Le produit ob-

tenu est un polypeptide phosphoré, soluble dans l'eau. Il est détruit par la pepsine et la trypsine.

L'adrénaline, plus connue, est un produit de la zone médullaire des capsules surrénales. Les extraits de surrénale ont révélé une influence sur la pression artérielle due à cette substance dont la composition a été fixée par Stolz. C'est une méthylamino-éthanol-pyrocatechine qui se présente sous forme de cristaux incolores, peu solubles dans l'eau, solubles dans les acides étendus et s'oxydant facilement à l'air. C'est un corps très toxique dont la dose mortelle, injectée par voie intra-veineuse, est de quelques dixièmes de milligramme par kilo d'animal.

L'adrénaline manifeste son action sur l'appareil circulatoire par l'augmentation de la pression artérielle et des contractions cardiaques, lesquelles sont produites par excitation des fibres du sympathique des parois. Cette hormone a en outre une action assez marquée sur les échanges, notamment sur le métabolisme des saccharides. Achard, Ribot et Binet ont démontré que l'adrénaline empêche le dépôt de glycogène dans le foie et dans les muscles. Raab prétend qu'elle abaisse le taux des graisses dans le sang.

Les glandes surrénales humaines renferment 4 à 8 milligrammes d'adrénaline. Sa formation se ferait aux dépens de la tyrosine, qui se transformerait d'abord en dioxyphénylalanine, puis en adrénaline. Schlossmann a montré que sa sécrétion se fait à raison de 1/5000 de milligramme par minute et par kilogramme de poids du corps.

Un grand nombre de substances, surtout d'alcaloïdes, agissent pour augmenter la sécrétion d'adrénaline.

Nous avons dit que l'adrénaline se forme dans la zone médullaire des capsules. Dans leur zone corticale, nous trouvons par contre des substances lipodiques, notamment de la cholestérine libre. Celle-ci peut atteindre de 3,6 à 5,4 % d'organe frais. Certains auteurs considèrent cette production de cholestérine comme une véritable sécrétion interne. Elle est nettement antitoxique. Pour d'au-

tres, la surrénale intervient seulement comme producteur de choline, qui est antagoniste de l'adrénaline et qui produit en effet la vaso-dilatation, l'abaissement de la pression sanguine, etc.

La surrénale renfermerait donc, outre l'adrénaline, poison violent, son antidote, la choline. L'action antagoniste des deux substances serait par conséquent à considérer comme un facteur d'équilibre.

Ajoutons que la choline est considérée comme l'hormone du péristaltisme intestinal. On a d'ailleurs décelé sa présence dans l'intestin grêle.

HARMOZONES. — Les harmozones sont des régulateurs. Nous allons étudier successivement celles du pancréas, de la thyroïde, des parathyroïdes, du thymus, de l'hypophyse, des glandes sexuelles, de la glande pinéale et enfin du foie.

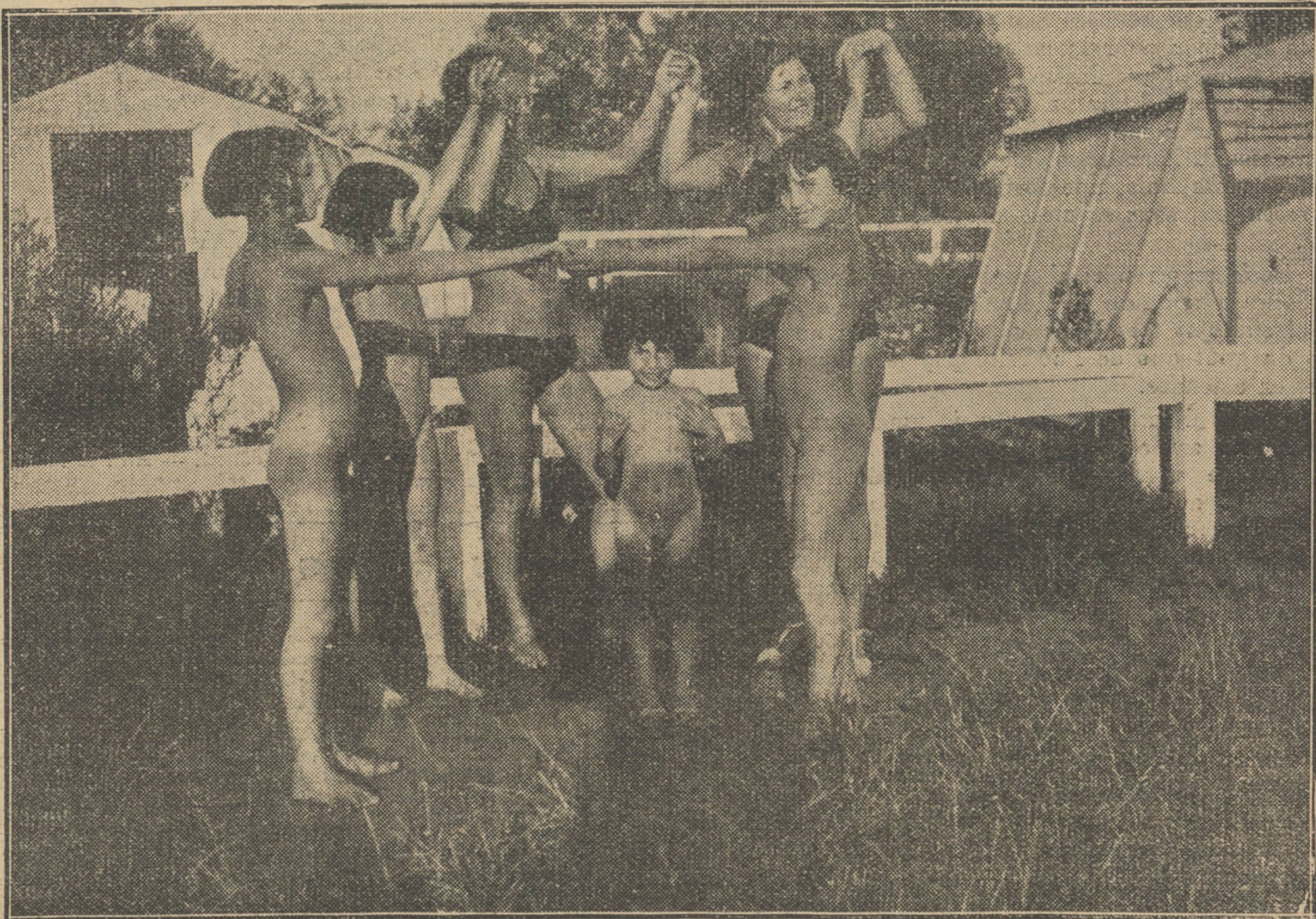
I. Pancréas. — Depuis les travaux de Mering et Minkovski, on sait que l'ablation du pancréas produit le diabète. Hédon a démontré que la greffe pancréatique supprime la glycosurie provoquée par l'enlèvement de l'organe. Il s'ensuit que le diabète est dû à l'absence de sécrétion interne du pancréas, qui, d'après Laguesse, se produit dans les îlots de Langerhans. D'où le nom d'insuline donné à l'hormone pancréatique.

Cette hormone possède les propriétés d'une substance protéique. Abel a pu en obtenir sous forme cristallisée, par précipitation au moyen de la pyridine en solution étendue. Plus récemment, du Vigneaud et Wintersteiner ont obtenu une insuline cristallisée qui fournirait à l'hydrolyse cystine, thyrosine, arginine, histidine, lysine et leucine.

L'action exercée sur notre organisme par l'insuline est l'hypoglycémie, qui peut s'expliquer par une destruction activée du sucre et par une augmentation des matières de réserve qui en résulte, le glycogène en particulier (P. Thomas). Cette augmentation peut provenir également de ce que la transformation de glycogène en sucre est diminuée.

(A suivre.)

MICHEL BINDER.



Pour se rendre compte des bienfaits considérables que les enfants peuvent tirer des différentes cures naturistes, il n'est rien de tel que de considérer les bambins de l'Île des Naturistes de Villennes, pleins de gaieté, de vigueur et de santé.



LE NATURISME ET LA SCIENCE

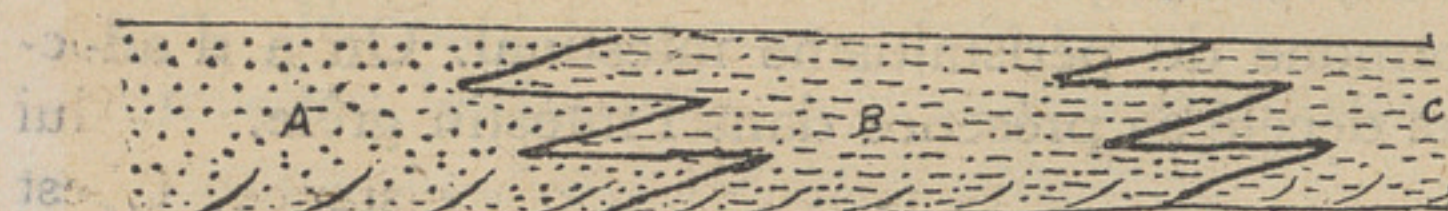
LE MONDE ET LA VIE

LA THÉORIE DE L'ÉVOLUTION CATAclysmique (1)

II. — NARRATION DE LA FORMATION D'UNE CHAÎNE PLISSÉE

d) Les cycles sédimentaires et les géocycles. Les phénomènes abrasifs et leur signification.

Si nous pouvions obtenir une section géologique partielle du fond de la mer, et transversalement à la côte, nous y observerions à peu près ceci :



Ce dessin a pour but d'expliquer le mode de sédimentation au contact de deux dépôts différents. On y voit, de gauche à droite, l'alternance des sables ou grès et des psammites, et de ces derniers et des argiles. Vers le bas de la figure, on aperçoit les traits obliques qui sont dus à l'action des vagues.

Nous ne pouvons procéder à une semblable expérience, mais, un peu partout dans nos anciens sédiments, on observe des phénomènes semblables.

Remarquons que, dans le schéma ci-dessus, la boue argileuse est plus épaisse que la boue fine organique, et celle-ci plus épaisse que la boue fine organique.

Cela provient du fait que, même si la quantité des particules transportées était identique pour les différents sédiments, l'épaisseur en serait toujours décroissante vers la haute mer, puisque la possibilité de leur long transport dépend précisément de la finesse des grains qui les constituent.

Dans le schéma ci-dessus, le sédiment A représente des sables très fins, le B des boues argileuses et le C des boues organiques. Or, la roche intermédiaire entre A et B est pratiquement constituée par une alternance de lignes pâles et sombres, souvent de l'épaisseur d'un millimètre ou moins, formées de poussières

sableuses, donc siliceuses, et de zones de silicate d'alumine hydraté, soit de l'argile ou du schiste. On appelle ces roches : psammites ou schistes zonaires, lorsqu'elles sont solidifiées comme c'est le cas dans nos montagnes.

Ces considérations m'autorisent à attribuer ces alternances non brouillées, dans les régions de passages de deux roches déterminées, au seul fait du balancement des marées.

A cette conclusion rigoureuse et peut-être inattendue, il convient d'ajouter qu'il existe aussi des roches bonaires dont les éléments ne sont pas très parallèles entre eux et souvent tout à fait irréguliers, bien que non mélangés.

Elles appartiennent à la partie frontière du dépôt correspondant à l'élément dominant. Mais le brouillage des éléments de même pourcentage est dû incontestablement à l'action perturbatrice des courants.

Les sections schématiques qui précèdent sont tracées suivant une direction perpendiculaire à la côte. Il est maintenant facile de concevoir que, dans le sens parallèle au rivage, ces éléments différents constituent des zones longitudinales et très homogènes sur des distances considérables.

Les résultats de tous ces phénomènes sédimentaires se lisent aujourd'hui dans les sédiments soulevés, et on comprendra sans peine que seule leur étude attentive et leur interprétation logique permettra d'adopter ou d'écarter certaines conclusions de nature à renter fatalement sur la conception que nous nous ferons du phénomène ultime, le soulèvement des masses sédimentaires.

Nous devons maintenant serrer le problème de plus près.

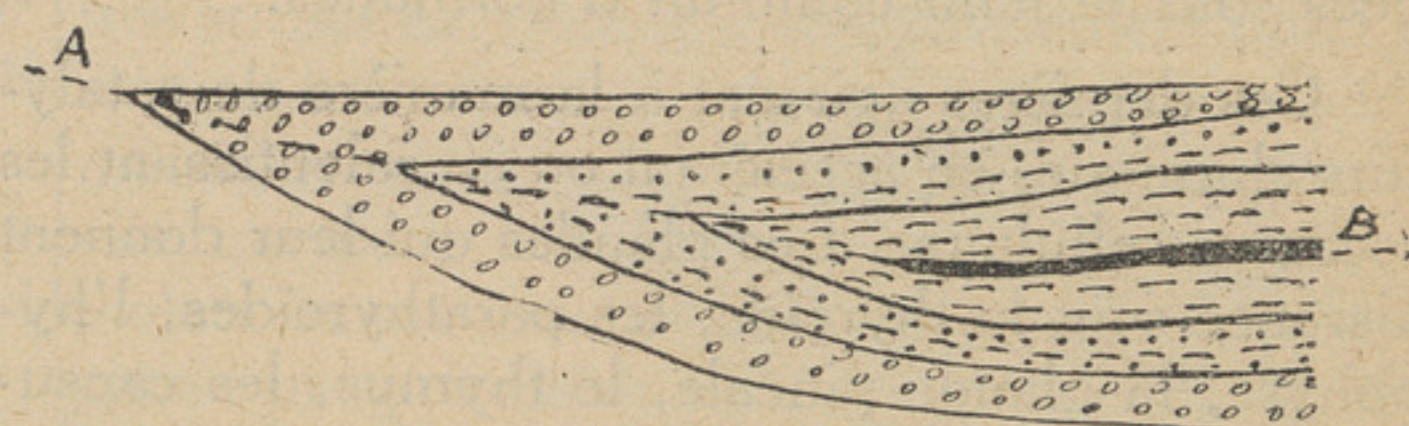
Nous avons étudié au chapitre précédent les transgressions et régressions marines. Si nous combinons maintenant le mouvement d'avancée de la mer vers le continent, avec les principes de la dispersion et du dépôt des sédiments, nous arrivons de suite à la notion du cycle sédimentaire.

Nous savons déjà que la zone de déposition plus ou moins parallèle à la côte, pour chacun des différents sédiments, dépend de la finesse et du pouvoir de flottaison de ses particules.

Il en résulte que le lieu de dépôt d'un sédiment correspondra à une distance déterminée de la côte.

L'avancée de la mer vers le continent signifiant le déplacement de la côte, un sédiment considéré, disons la boue argileuse, se fixera toujours sur le fond, à la même distance du rivage, mais elle ne se déposera plus au même endroit du fond de la mer. Elle pourra donc se poser, par exemple, sur un sédiment sableux d'âge antérieur.

Dès que la mer se retirera, le phénomène de déposition se fera en sens inverse ; l'examen du schéma ci-dessous dispensera de plus amples explications :



On figure ici un cycle sédimentaire régulier complet et normal. La ligne trans-régressive A-B constitue la limite entre la partie transgressive inférieure et la partie régressive supérieure du même cycle. La succession des dépôts de bas en haut est la suivante : cailloux ou conglomérats, sables argileux ou psammites, argiles ou schistes, boues organiques, puis la même série renversée.

Il représente un cycle sédimentaire régulier, complet et normal.

J'ai dû déterminer la valeur précise de ces expressions pour caractériser et différencier les trans-régressions.

(A suivre.)

Docteur G. SIMOENS.

(1) Voir *Naturisme* du 14 janvier au 18 février, et des 10, 17, 24, 31 mars, 14 avril et 5 mai 1932.

COMMUNIQUÉ DE MADOLIN

Jus frais d'ananas. — Madolin pourra commencer à disposer, dans un avenir prochain, de jus d'ananas provenant d'une île d'Océanie, dans l'archipel de Tahiti. Les ananas y ont une valeur incomparable, supérieure même à ceux des Açores, qui sont produits en forceries. Les fruits sont traités, mûrs, sur place, et le jus est mis en bouteilles pour être expédié en France. C'est là un tout premier essai que fait Madolin. Etant donné l'éloignement du lieu d'origine et les difficultés de la méthode pour la conservation des jus frais, un tel projet est d'une difficulté commerciale très grande. Néanmoins, Madolin n'épargnera aucun effort pour aboutir à un résultat satisfaisant, car l'idée naturiste fait, dans l'alimentation, une toute première place aux jus de fruits frais, non fermentés, sans alcool, et qui représentent, sous sa meilleure forme, l'activité végétale.

De façon à rendre abordable le prix de ce jus frais, Madolin a imaginé de l'étendre de jus de raisin, celui-ci s'alliant très bien au premier, tant au point de vue du goût que de l'activité physiologique que l'on peut en attendre.

Le jus d'ananas présente de nombreux intérêts ; le principal est la qualité de son ferment, la broméline, qui est le digestif spécifique des matières azotées. Avec la papaie, autre fruit des tropiques, l'ananas est un des rares fruits se signalant par cette particularité. Ce ferment est extrêmement actif et persistant ; il est même remarquable par sa résistance aux températures élevées.

Le jus d'ananas fermente très facilement, et avec un violent dégagement gazeux ; c'est pourquoi il est difficile et délicat à préparer. Madolin le présentera en petits flacons bouchés sous le vide, tout comme le jus de raisin.

Il n'est rien de plus judicieux que de terminer un repas où l'on a consommé des matières azotées comme de la viande, du poisson, des œufs, du fromage, des légumineuses sèches, etc., en buvant du jus frais d'ananas. Madolin indiquera dans un prochain communiqué la date à laquelle il pourra fournir ce jus mélangé de raisin et ananas, et à quel prix il pourra faire cette première présentation.

AU MOYEN-ÂGE (Dessin de AUGUSTE DIF)



LE CHEVALIER (suant à grosses gouttes). — Ah ! là là ! Vivement le naturisme !...

REVUE DES REVUES

PENTALFA, revue bi-mensuelle de naturisme et d'hygiène, Calle Alcoy 2 y 10 (Bonanova), Barcelone (Espagne). — 15 AVRIL : Le nudisme, idéal de liberté ; La chiropractique ; Le nudisme en Catalogne ; La médecine naturiste, etc., etc.

O VEGETARIANO, revue illustrée de naturisme et d'agriculture, Largo dos Loios, 50, Porto (Portugal). — MARS-AVRIL : Incompatibilités alimentaires ; La lutte contre la tuberculose ; L'alimentation des hommes de sport ; Catéchisme de puériculture, etc., etc.

LICHT-LAND, revue bi-mensuelle, Robert Laurer Verlag, Eggenstein, Bz. Hamburg (Allemagne). — 15 AVRIL : Sport et morale ; La femme peut-elle pratiquer la natation ? La vie familiale et la littérature, etc., etc.

FIGARO, revue bi-mensuelle de politique et de libre-culture, Haberlandstrasse, 7, Berlin W 30 (Allemagne). — 15 AVRIL : Le journal de Figaro ; Une erreur judiciaire réparée ; Nous disons la vérité, etc., etc.

LA LOI DU PLUS FORT

La terrible loi du plus fort, qui règne sur la terre, est trop souvent celle du plus féroce. Entre animaux, le faible est dévoré ; entre hommes, nous n'osons pas faire de même, bien que, parfois, l'envie ne nous en manque pas. Mais le milan qui enfonce ses serres dans le corps d'un oiseau, le furet qui saigne un lapin, la panthère qui bondit sur sa proie sont-ils plus cruels que nous, avec nos chasses à courre, nos abattoirs et nos guerres atroces ? Le monde est bien vilain. Est-ce donc ainsi que la nature l'a voulu ? Et, parce qu'elle semble l'avoir voulu, devons-nous renoncer à l'espoir de l'améliorer ?

Les moralistes ont trop compté sur notre petite raison pour nous faire rougir de nos crimes : elle ne suffit pas. Il faut aussi réformer notre tempérament. On a pu, en nourrissant de pain seulement un loup et un chat sauvage, changer leur caractère. Pourquoi donc ne réussirait-on pas avec l'homme ? Il ne s'agit pas, bien entendu, de ne manger que du pain, mais de supprimer tout ce qui nous fait mal. Les excitants que nous prenons nous transforment en brutes. Aliment ou boisson, c'est tout comme, et, sans l'alcool, il y aurait moins de meurtres.

Il est donc permis de croire que nous avons tous, plus ou moins, corrompu la nature. Eh ! direz-vous, elle a produit le tigre, et l'expérience dont vous avez parlé ne réussirait sans doute pas avec lui. Bon ! Est-ce à dire qu'avec nous elle ne réussirait pas davantage ? Ne serions-nous pas perfectibles ? L'homme ne vaudrait-il pas mieux que le tigre ? Ce serait à désespérer de tout, et, dans ce cas, il n'aurait plus qu'à disparaître pour débarrasser la Terre d'un monstre.

A. DESCAZUX.

POUR NOS ENFANTS

ENSEIGNEMENT ET EDUCATION

CE QUE L'ÉCOLE DEVRAIT ÊTRE



Nous allons, dans les lignes qui suivent, traiter de l'école telle qu'elle devrait être, telle que nous la rêvons. Cette école comporte, nécessairement, de nombreuses réformes, mais ce rêve n'est pas une utopie : il est parfaitement réalisable. Dans cet exposé se trouveront forcément des répétitions de ce que nous avons déjà dit ; que le lecteur ami nous continue sa bienveillante attention, car le sujet en vaut la peine, et ne peut manquer d'intéresser même les plus indifférents, ou ceux qui, ne cherchant pas plus loin, sont parfaitement satisfaits de l'état actuel des choses.

Cette école est à la base des réformes que nous réclamons, et ces réformes ne sont possibles que si cette école existe. Comme nous l'avons déjà dit, et nous ne saurions trop insister sur ce point, c'est rarement au foyer que l'enfant trouvera l'exemple qui fera de lui un homme meilleur que son père.

L'homme, à quelques exceptions près, est enclin au mal plutôt qu'au bien, aux habitudes de vie facile qui deviennent vite pour lui une seconde nature. Il ne serait pas exagéré de dire que les mauvaises habitudes lui sont aussi familières que les grimaces au singe. Si la science est impuissante à empêcher le singe de grimacer, l'éducation, par contre, peut empêcher le mal chez l'homme en le

préservant dès son enfance du contact des mauvais exemples.

Trop souvent, les parents sont les pires éducateurs de leur enfant, étant eux-mêmes les premiers à pécher contre la bonne éducation. C'est rêver l'impossible que de les croire capables de donner ce dont ils sont dépourvus. L'habitude est une seconde nature ; elle est partie intégrante du « moi » dont on est content. Celui qui se tient mal à table, qui est négligé de sa personne, qui est égoïste, qui est vulgaire, brutal, ignorant, est peu apte à corriger ces défauts chez sa progéniture. Nous ne sommes pas les seuls à réclamer l'école des parents. Mais la tâche nous semble insurmontable, tandis que l'éducation des enfants est à notre portée.

Que ne peut-on photographier l'esprit, l'intellect, les pensées ! La plaque photographique révélerait bien des horreurs : duplicité, lâcheté, malhonnêteté, déloyauté. Et voilà les influences qui agissent, dans la plupart des cas, sur l'enfance ! L'école modèle devrait être un rempart contre ces maux, et elle le pourrait si elle était fondée, comme nous le rêvons, sur des bases solides.

La question primordiale est celle de l'instituteur.

L'instituteur doit être un homme supérieur ; son exemple doit servir de guide à son élève ; il doit personnifier pour lui le type du parfait « gentilhomme », dans le sens vrai du mot, celui qui fait toujours passer les autres avant lui. Il devrait être bien mis, propre, soigné, sans mauvais goût. La propreté et les soins de la toilette sont essentiels. Il devrait être bien constitué, robuste, respi-

rant la santé, la vigueur, doué de ce fluide magnétique qui en appelle à l'enfant.

Le jeune garçon ne doit en aucun cas être confié à des femmes, car il doit sentir dès le début qu'il lui faut devenir un être viril, doux envers les faibles, fort envers la vie.

Il doit apprendre dès son jeune âge à se débrouiller seul, à se procurer ce dont il a besoin, à ne pas demander du secours inutilement, à ne pas pleurer pour arriver à ses fins : il doit apprendre à être supérieur à ces réflexes primitifs. Trop souvent, les parents et les personnes chargées de s'occuper des enfants commettent la grave erreur de lui donner ce qu'il réclame sur son insistance. C'est entretenir le germe de la paresse et de l'égoïsme, qui, plus tard, portera ses fruits malsains.

Que de mères faibles habillent encore leur enfant de huit à neuf ans, lui mettent ses chaussures comme s'il n'était pas capable de cet effort ! L'enfant doit apprendre jeune à ne dépendre que de lui et de son propre effort. Il devrait ranger lui-même ses jouets, apprendre que chaque chose a une place et doit être à sa place. L'enfant ainsi élevé réfléchirait avant de jeter du papier là où il joue, et nous aurions moins de squares et de promenades pleins de détritus, de maisons sales, de gens débâillés.

(A suivre.)

VIVIAN-F. DELBOS.

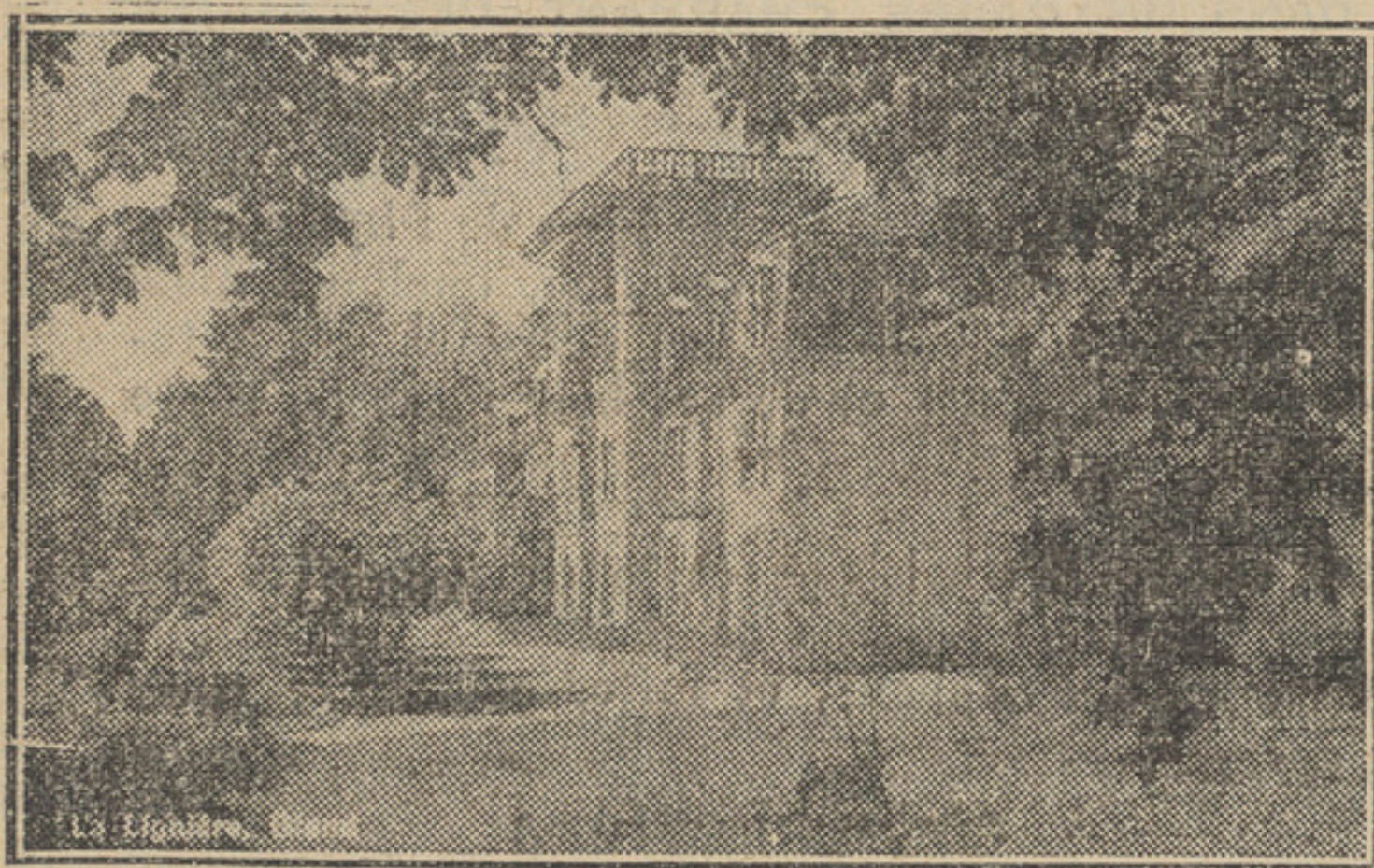
DEPUIS PLUS DE VINGT-CINQ ANS
L'Etablissement Physiothérapique du Léman

« LA LIGNIÈRE »

à Gland, entre Lausanne et Genève
sur les bords du lac Léman

PRATIQUE ET ENSEIGNE LE NATURISME ET
TRAITE PAR LES METHODES NATURELLES
INSTALLATION MEDICALE ET CONFORT MODERNE
DEUX MEDECINS ET PERSONNEL MEDICAL SPECIALISES DANS LA PHYSIOTHERAPIE ET LA DIETETIQUE
CUISINE VEGETARIENNE RENOMMEE
LA PROPRIETE A 36 HECTARES DE PARC ET DE FORETS
300 M. DE RIVES
MAGNIFIQUE BAIN D'AIR ET PLAGE
EN FACE DU MONT-BLANC

Demandez le prospectus illustré



LE BATIMENT PRINCIPAL

FREQUENTEZ LES CENTRES NATURISTES
DES DOCTEURS G. ET A. DURVILLE

PHYSIOPOLIS : L'ILE DE MEDAN — HELIOPOLIS : L'ILE DU LEVANT

50% moins cher à la Fabrique

COMPLETS SUR MESURES

Deux essayages, draperies PURE LAINE
de Roubaix et d'Elbeuf, à

275 FR. ET AU-DESSUS

SPÉCIALITÉ DE VÊTEMENTS SPORTS

PANTALONS et CULOTTES naturistes sans ceinture ni bretelles
Vous assisterez à leur fabrication

CHEZ LE NATURISTE DEPREZ, 11, RUE DE LA CERISAIE, PARIS (Bastille)

ABONNEZ-VOUS A « NATURISME » — ABONNEZ VOS AMIS

NATURISTES, FAITES VOTRE SITUATION A HÉLIOPOLIS

Quelques situations très intéressantes sont disponibles à Héliopolis. Parmi elles, signalons :

RESTAURANT

Capital nécessaire : 35.000 à 70.000 francs

PENSION DE FAMILLE

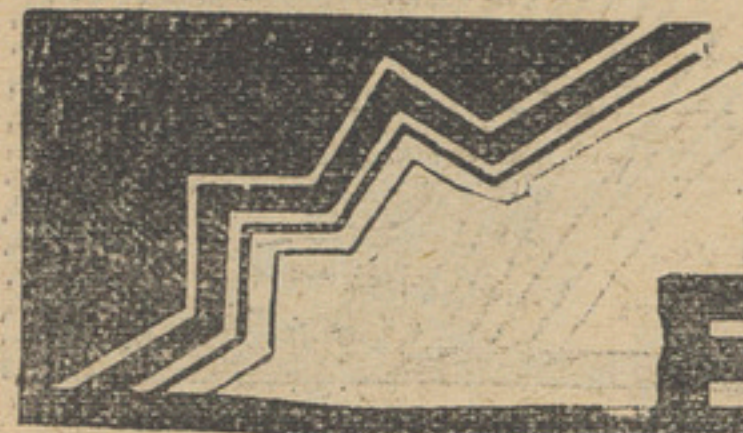
Capital nécessaire : 100.000 à 150.000 francs

HOTEL

Capital nécessaire : 275.000 à 1.000.000 de fr.

GROS RAPPORT ASSURÉ

S'adresser au docteur André Durville : A l'Île du Levant du 2 au 13 de chaque mois ; à Paris, 24, rue d'Alleray (15^e), du 16 au 30 de chaque mois.



PETITES ANNONCES

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

VILLEGIATURES

FAMILLE distinguée prendrait pensionnaire, dame seule ou deux personnes dans la même chambre, dans villa luxueuse bord mer, grand confort. Prix très modérés. Mai et juin. Malades exclus. Cuisine très soignée. Ecrire : *De Saint-Hilaire, Le Patio, au Val-d'Esquière, par Sainte-Maxime (Var)*.

ETABLISSEMENTS NATURISTES

OBESES, arthritiques, anémiques, intoxiqués, chez *Prof. Vrocho, pl. Guynemer, Nice*. Système radical, infailible. Notice sur demande.

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).

PENSIONS NATURISTES

MONSIEUR demande pension chez naturiste, dans 8°, 17°, 16°, Neuilly, ou repas, régime naturiste mixte assuré, cuisine saine. Faire offres à *Naturisme, N° 699*.

ENFANTS dep. 5 ans trouveraient bons soins, bonne cuisine, grand air, chez naturiste, *Destoppelere, « Sous-Bois », Herblay (S.-et-O.)*.

LA MER — LA MONTAGNE — LA FORET — LES ILES
SPORTS — JEUX — EXCURSIONS — REPOS
Actuellement, pour 5 fr. p. jour, vous êtes logé et couché au *Camp de la Plaine, au Lavandou* (relai d'Héliopolis) et du 1^{er} juillet au 30 sept. pens. compl. log. couch. et 3 repas 22 fr. p. jour. Places tr. limit. En vs inscr. de suite, rem. 10 %. Not. 0,50. *Suard, Le Lavandou (Var)*.

La Directr. du Foyer Français prés. ses meill. saluts. aux naturistes et les avise que, p. suite d'un retard imprévu, le Foyer ne pourra être visité qu'à part. du 1^{er} juin. *Naturiste, 7, r. des Sablons (Trocadéro)*.

NATURISTES de passage au Lavandou, vous trouverez chez Rossi (Hôtel de la Marine, rue Patron-Ravello), un bon accueil et des prix avantageux. Repas 12 fr., chambres 12 et 15 fr.

GROUPEMENTS NATURISTES

ASSOCIATION NATURISTE ayant ferme et grand parc boisé Ile de France envoie renseignements à véritables naturistes. Ecrire : *De Mognigny, 1, rue Castex, Paris*.

LOCATIONS

JEUNE HOMME désire louer tente Villennes, meublée ou non, dimanches tout l'été. Accept. éventuell. partager tente avec propriétaire. *Enegrén, Consulat de Finlande, 11, r. Pépinière, Paris (8°)*.

VENTES

A VENDRE ou à échanger contre voiture 5 à 10 CV parf. état : superbe terrain 250 m², bordure de Seine, face grand stade, à Physiopolis. — Ecrire : *Heyd, 15 bis, rue Jobbé-Duval, Paris (15°)*.

A VENDRE, 15.000 fr., beau terrain avec tente, bord Seine, 150 m² env., à Physiopolis. Ecr. à *Naturisme, N° 693*.

MARIAGES

JEUNE HOMME, situation stable, sérieux, goûts simples, désire mariage d'amour, jeune fille ou jeune femme 20 à 30 ans, honnête, travailleuse, affectueuse, aimant vie rangée. *Naturisme, N° 692*.

JEUNE FILLE nat., 29 a., phys. agréable, brune, loyale, enthousiaste, cultivée, très femme, désire corresp. av. nat. célib., 32-38 a., 1 m. 80, cultivé, sain, ay. goût, éduc. délicatesse vrain, raffinée, pr union idéale, fortune indiff. Pas sér., israélite, s'abst. *Nat., N° 695*.

DEMANDES D'EMPLOIS

NATURISTE entraîné, cand. retour terre, désire occup. appropriée milieu naturiste, éventuell. au pair. — Ecrire à *Naturisme, N° 696*.

POUR MOTIF NATURISTE, cultiv. homme de conf. cherche empl. quelconque environs de Paris. Ecr. : *R. Campo, Puichérie (Aude)*.

OFFRES D'EMPLOIS

BONNE FAMILLE franç. dés. être aidée ménage p. natur. hom. ou femme. 300 fr. p. mois, b. chamb. *Cargil, 43 bis, av. S.-Boulevard, Paris*.

DIVERS

JEUNE NATURISTE dés. entrer en relat. av. adepte (j. homme ou j. fille), habitant actuellement à l'Ile du Levant. *Naturisme, N° 694*.

CAUSE ACCIDENT GRAVE, je recherche associé sérieux, actif, apte à diriger partie commerciale d'une affaire, sans connaissances spéciales, dont la direction technique est assurée. Article grande consommation, sans risques crise ou spéculation. Pourcentage de b. néf. et étendue du marché très larges. Possibilité se créer sur bases solides très belle situation. Capital minimum : 150.000 à 200.000 fr. Ecrire : *Dino, Naturisme, N° 697*.

On désire confier, au pair, jeune fille distingu., 16 a., excell. éducat., douce, affect., intell., végétar., aim. animaux, à dame sér., honor., instruite, aisée, naturiste modérée, qui pourr. lui appr. ménage et la traiterait av. égards. Ecr. détails et adresse : *Z. V. 9, Naturisme, N° 698*.

MONSIEUR désirerait faire la connaissance d'un camarade ayant goûts intellectuels. — Ecrire à *Naturisme, N° 700*.

Denyse, 126, av. E.-Zola, Paris (Métro : Commerce). Mass. fac. Soins beauté p. les plantes (px mod.), 2 h. 30 à 6 h., sauf samedi. Crèmes orient. de fleurs et plantes bienfaits. Fco 30 f. les 2 pots jour et nuit.

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

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

du jeudi 28 avril au mercredi 4 mai

Dates	Pressions moyenn. (1)	Températures		Au Solarium			Vent	Ciel	Mer	Pluie		Observations
		Max.	Min.	Max.	Min.	Durée de l'insolation				Durée	m/m	
Jeudi	760 b.	16	8	25	12	Néant	Lég. S-E	Couvert	Belle	Néant	Néant	
Vendredi ..	756 h.	14	12	17	13	»	Moy. S-E	»	Lég. houl.	6 h.	9,2	
Samedi	758 b.	17	13	25	14	»	Lég. E	»	Belle	3 h.	3,3	
Dimanche ..	753 h.	16	13	17	13	»	Moy. S-O	»	houleuse	Néant	Néant	
Lundi	759 b.	17	10	24	14	Totale	Moy. NO	Beau	»	6 h.	3,1	
Mardi	755 b.	18	14	26	14	9 h.	Fort N-C	qq. nuag.	»	Néant	Néant	
Mercredi ...	752 h.	15	13	21	13	3 h.	Lég. S-O	Nuageux	Lég. houl.	»	»	

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

PHYSIOPOLIS L'ILE DE MÉDAN

à Villennes-sur-Seine (Seine-et-Oise)

Autour des vastes stades et parcs naturistes organisés par les docteurs Durville dans l'Ile des Naturistes s'élèvent les tentes fixes de **Physiopolis**, la Cité de Nature, véritables petites habitations, solides et confortables. Là, le citadin moderne vient, quelques jours chaque semaine, quelques mois chaque année, se revivifier au contact de la Nature. Physiopolis, grâce à sa position privilégiée dans une île, respire loin des gaz délétères des automobiles, loin des fumées des usines, loin des miasmes de la ville. Physiopolis conserve l'aspect sauvage de ses campagnes et de ses bois : pas de route empierrée ; des chemins sablés, de l'herbe, de la vie, partout.

Physiopolis est la Cité de l'Air et du Soleil.

Physiopolis, œuvre humanitaire, puissant instrument de lutte contre l'alcoolisme et la tuberculose, contre l'arthritisme et le cancer, **n'est pas une affaire immobilière**. Des lopins de terre sont cédés aux naturistes simplement pour récupérer le prix des stades et terrains de jeux.

Naturistes qui pouvez collaborer à l'œuvre entreprise par les docteurs Durville, achetez votre terrain à Physiopolis, et faites construire votre tente, pour vos week-end ou vos vacances.

TERRAINS

LOTS DE CAMPING (en bordure des terrains de jeux)

Principales servitudes : Construction non obligatoire ; en cas de construction, tente en fibro-ciment seule autorisée ; obligation de clôturer la façade donnant sur les stades et de planter deux arbres fruitiers dans le lot.

Prix (clôture et arbres compris, environ 50 m²)..... **2.500 fr.**

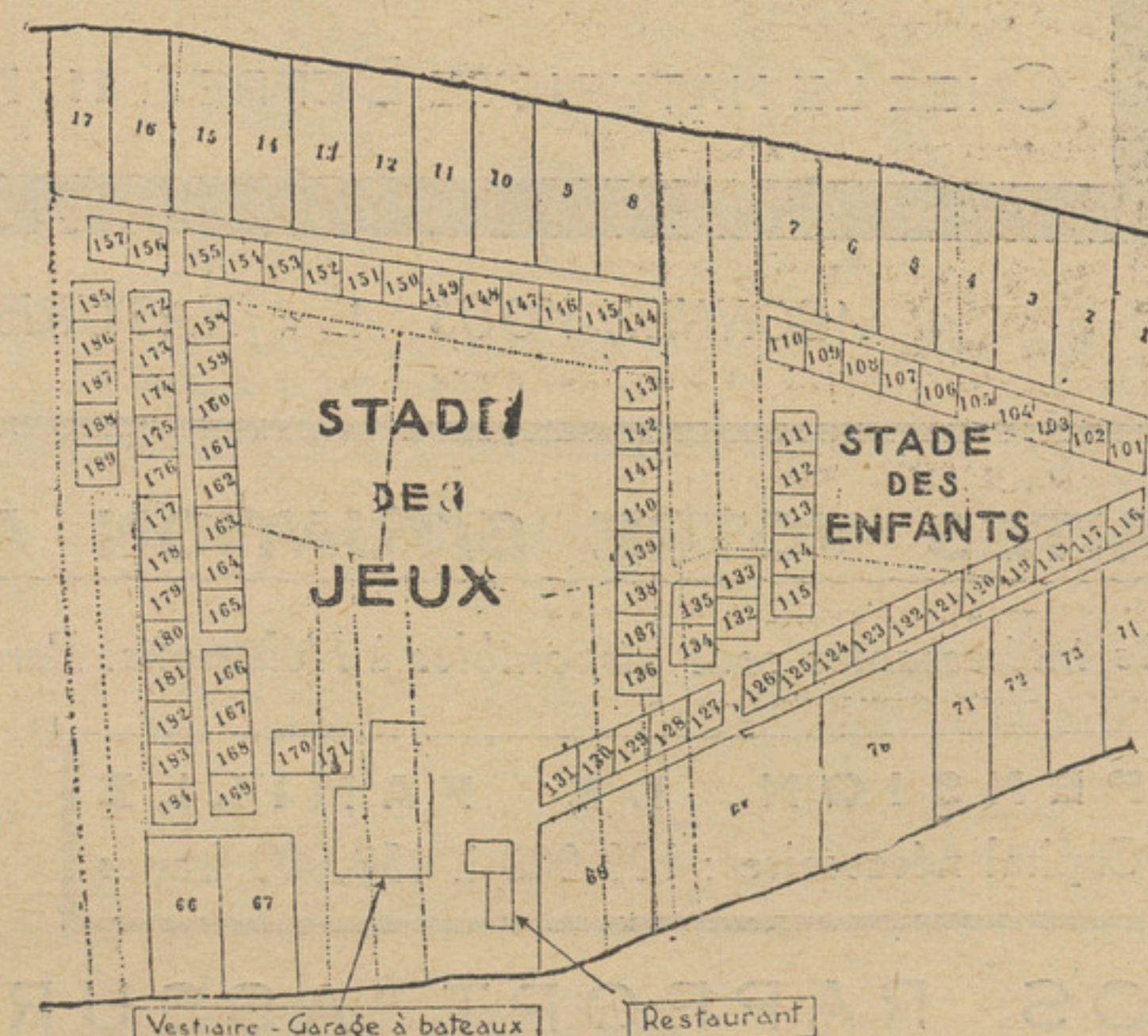
LOTS EN BORDURE DE SEINE

Principales servitudes : Construction non obligatoire ; constructions autorisées : tous modèles (non destinés à l'habitation) acceptés par le Syndicat des propriétaires. Obligation de laisser clôturer et de planter deux arbres par 250 mètres carrés.

Prix (clôture et arbres compris, environ 250 m²)..... **11.000 fr.**

Toutes les ventes sont faites par devant M^e Marcel Picard, notaire à Paris, 85, rue Richelieu, aux conditions du Cahier des charges déposé en son étude (voir le texte intégral de ce Cahier des charges dans le numéro de *Naturisme* du 21 avril 1932).

Si vous voulez passer confortablement vos vacances à l'Ile des Naturistes, achetez de suite votre terrain, et commandez sans délai votre construction.



CONSTRUCTIONS

TENTES EN FIBRO-CIMENT (modèle 1932 amélioré)

Véritable petite maison, de 3 mètres sur 3 m. 65, claire, aérée, confortable. Idéale pour le camping et le week-end.

Tente complète, surélevée de 10 cm. sur mur, avec seuil et sol cimenté, deux armoires, double toit débordant, une fenêtre..... **3.200 fr.**

Tente complète, avec une fenêtre supplémentaire..... **3.300 fr.**

Tente surélevée de 0 m. 65, parquet, 4 marches..... **5.500 fr.**

Bungalow-tente (8 m. x 4 m.), deux pièces, sous-sol..... **11.000 fr.**

Délai de livraison : huit à quinze jours. Les tentes surélevées et les bungalows-tentes ne peuvent être édifiés que sur les lots en bordure de Seine (250 m² minimum).

Pour renseignements complémentaires et pour traiter, s'adresser au docteur André Durville : A l'Ile des Naturistes, les 3^e et 4^e dimanches de chaque mois (Tente-Bureau du Grand Stade) ; A Paris, en semaine, du 16 au 30 de chaque mois, à l'Imprimerie de *Naturisme*, 24, rue d'Alleray (15°).

CANOËS INDIENS

(DIX MODELES)

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

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 MEDICAMENTS

Tous les jours non fériés
 Consultations de 14 à 17 heures
 Traitement de 10 à 12 heures
 et de 14 à 19 heures

SERVICE ULTRA-MODERNE
 DE RADIOGRAPHIE
 ET DE RADIOSCOPIE

De 10 à 12 heures
 et de 14 à 19 heures

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

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

Vous vous ruez vers
 les buts adverses,
 le ballon serré
 contre votre cœur.
 Comme ce cœur
 bat ! C'est que tout
 dépend de lui. Est-il
 sagement entraîné,
 ou au contraire, lui
 avez-vous adminis-
 tré un de ces coups
 de fouet qui, l'effet
 passé, vous laisse
 brisé avant la fin de
 de la seconde mi-
 temps ?

Ménagez votre cœur en bu-
 vant du café SANKA, sans
 caféine. Si vous désirez recevoir et goûter un
 échantillon, découpez cette annonce et adres-
 sez-là-nous avec 1 fr. en timbres-poste (pour
 frais d'envoi). Ce sera un « essai » que vous
 ne tarderez sûrement pas à « transformer »
 en une salubre et délicieuse habitude.

Café SANKA, Boulogne-Paris

DOCTEUR
 GASTON
 DURVILLE

LA CURE
 NATURISTE

Tome 2

LA CURE D'EAU
 LA CURE
 DE MOUVEMENT
 LA CURE MORALE



VIENT
 DE
 PARAÎTRE

Quatrième
 édition

Soixantième
 mille

Prix :
 30 francs

POUR ENTREtenir SA VIGUEUR
 ET SE GUERIR SANS MEDICAMENTS

Le gérant : AUGUSTE CHAUVETON.

TOUS LES ARTICLES DE SPORT

NECESSAIRES A LA PRATIQUE DU NATURISME

se trouvent, aux meilleures conditions, chez

ALLEN

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

TOUJOURS EN STOCK :

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

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

Catalogue sur demande

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).

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

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

(1) Rayer les mentions inutiles.

Madolin

172, RUE MARCADET MARCADET 70-85

FABRIQUE ET LIVRE FRANCO A DOMICILE DANS PARIS

(POUR LA PROVINCE, PORT EN PLUS)

LES PRODUITS ALIMENTAIRES NATURISTES

des docteurs G. et A. Durville

ALGA-SEL DE TABLE

Le tube de 250 gr. 9 »

AROMATES

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

BANANES SECHEES NATURISTES

Fruit mûr, vivant. Les 500 gr. 7 25

BISCOTTES NATURISTES

Farine complète. Le paquet de 700 gr. 7 »

BISCOTTES NATURISTES AU PICARDAN

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

BISCUITS NATURISTES AUX RAISINS

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

BLE GERME EN FLOCONS

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

CONFIT NATURISTE AUX AMANDES

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

COUSCOUS NATURISTE

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

CORPS GRAS VEGETAL « LE NATURISTE »

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

FLOCONS D'AVOINE

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

GALETTES DE BLE GERME

Le biscuit essentiellement naturiste. Les 500 gr. 6 »

GERMOIR

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

HUILE D'OLIVE

Faite de fruits mûrs à l'arbre, et écrasés au naturel.
 Transparence verte à cause des cellules de chloro-
 phylle. Les 500 gr. 9 »

JUS DE POMME

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

JUS DE RAISIN FRAIS

« Picardan Doré, Réserve Naturiste ». La cure de raisin
 mûrs et sucrés. Blanc, rosé, rouge. Le litre 10 »
 La demi-bouteille 6 »

EN VENTE

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

LIVRAISON FRANCO A DOMICILE DANS PARIS

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

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

MALT NATURISTE

Mélange étudié de malt d'orge et de malt de riz. Farine
 très diastasée à saupoudrer sur tous les aliments, no-
 tamment les féculents, dans l'assiette. Les 250 gr. 5 »
 Saupoudreuse, verre moulé, bouchon plastique et hermé-
 tique, étudié pour l'emploi du malt. L'unité 14 »

MARMITE NATURISTE

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

MIEL AROMATIQUE NATURISTE

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

MIEL BLANC DU LOIRET

Miel de plaine. Les 500 gr. 6 »

OLIVES NOIRES DE LA DROME

Les 500 gr. 9 »

PAIN NATURISTE COMPLET

Fait de l'intégralité d'un blé donnant W 115, étendu de
 son poids de farine blutée. Le pain 2 »

PATES ALIMENTAIRES AUX ALGUES MARINES

Cellulose de l'algue remplacée, poids pour poids, par
 de la farine. Les 250 gr. 3 75

PATES ALIMENTAIRES NATURISTES

Faites de farine complète. Nouilles, macaronis, coquil-
 lettes. Le kilog 7 »

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 »

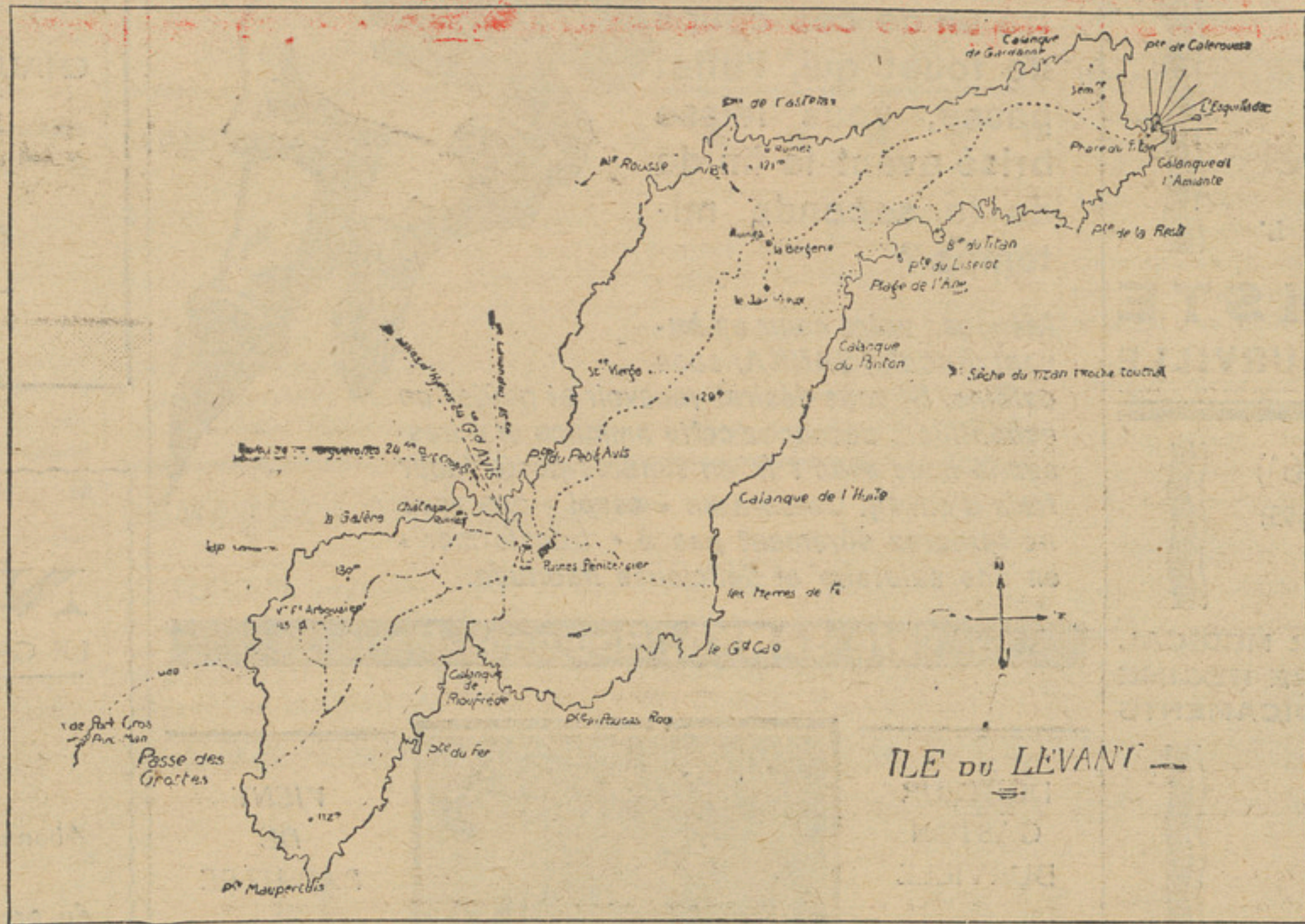
LA CITÉ DE VACANCES

HÉLIOPOLIS

L'ILE DU LEVANT

par Le Lavandou (Var)

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, les docteurs G. et A. Durville achèvent d'organiser le plus formidable centre naturiste du monde : HÉLIOPOLIS.

L'Ile du Levant, avec ses nombreuses plages, son maquis souvent impénétrable, son climat enchanteur, ses sites d'une inexprimable beauté, est vraiment le paradis des amis de la Nature.

On y trouve la santé, le 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 et y camper sous la tente. Les prix de séjour sont modestes et à la portée de toutes les bourses.

À la pointe ouest de l'île, en un site dont la beauté grandiose dépasse toute description, face aux îles voisines de Port-Cros et Porquerolles, est en train de naître, sous le titanesque effort des pionniers de l'idée, la première agglomération naturiste du monde, le VILLAGE DES ARBOUSIERS, dont le premier quartier, celui de l'Aiguade, est en cours de construction.

Là, s'installent les adeptes désireux de posséder une habitation modeste qui leur permettra de passer, en toute saison, des vacances idéales, ou même de se fixer définitivement, loin de la civilisation artificielle des cités enfumées.

Le lotissement du domaine d'Héliopolis, approuvé par décision préfectorale en date du 12 février 1932, est en pleine voie d'organisation. Des routes ont rendu accessible le maquis ; des chemins se tracent de tous côtés ; les sources se captent ; les puits se forment ; de nombreuses villas sortent de terre. Dès les prochaines vacances, près de 70 maisons d'habitation ou bungalows rustiques seront habités. Un boulanger, un libraire, un magasin d'approvisionnement, une pension pour enfants, un salon de thé, un restaurant seront installés. Un hôtel, deux autres restaurants sont à l'étude. Les travaux se poursuivent inlassablement, préparant une plus-value prochaine **considérable** des terrains de l'Ile du Levant. Les parcelles disponibles sont d'ailleurs en très petit nombre, et, dans un bref délai, il ne sera plus possible d'acquérir une propriété dans le Centre Naturiste. On peut encore bénéficier des prix très bas consentis actuellement en achetant d'urgence son terrain et en commandant immédiatement son bungalow.

TERRAINS

Les terrains disponibles dans le futur village des Arbousiers (quartier de l'Aiguade) sont au nombre d'une douzaine. Leur superficie varie de 500 à 1.000 m². Le prix actuel, particulièrement avantageux, est de 9 francs le mètre. Dans un an, ce prix sera certainement doublé. Il quadruplera sans aucun doute dans un avenir très proche. Il est donc urgent de devenir acquéreur dans le plus bref délai possible, pour réaliser un placement de premier ordre, en profitant des conditions actuelles.

A la volonté de l'acquéreur, les parcelles seront :

a) Soit attribuées sous forme d'actions de la Société Héliopolis, en formation (cette combinaison évite de nombreux frais, la Société devant en faire son affaire lors de sa prochaine constitution) ;

b) Soit vendues par acte authentique. (un arrêté préfectoral vient de nous autoriser à commencer les ventes, avant que notre viabilité, très avancée à l'heure actuelle, soit entièrement achevée).

Envoi sur demande des conditions de vente, statuts du Syndicat de Propriétaires, Cahier des charges, plans, etc.

NATURISTES PARTICIPEZ A LA FONDATION D'HÉLIOPOLIS

ACHETEZ VOTRE TERRAIN ET VOTRE BUNGALOW A L'ILE ENSOLEILLÉE : VOUS FEREZ ŒUVRE UTILE ET VOUS PLACEREZ JUDICIEUSEMENT VOS DISPONIBILITÉS

CONSTRUCTIONS

Malgré les difficultés considérables auxquelles nous nous sommes heurtés, notamment au sujet de l'approvisionnement de l'île en matériaux et de leur transport à pied-d'œuvre, nous sommes parvenus à organiser notre chantier. De nombreuses équipes d'ouvriers travaillent sans relâche à la construction des 70 villas ou bungalows rustiques dont nous avons reçu commande.

Limitant nos frais généraux et dédaignant tout bénéfice pour assurer le triomphe de notre œuvre, nous faisons le tour de force de construire, en maçonnerie, sur le prix de base de 610 francs le mètre carré, en rez-de-chaussée couvert. (Sur la côte, où les conditions de transport et de ravitaillement sont infiniment meilleures, les prix au mètre carré sont considérablement plus élevés.)

A titre d'indication, une maison composée de 3 pièces de 3x4 (soit 36 mètres carrés) peut être réalisée aux environs de 22.000 francs. Nous étudions gracieusement tout projet de construction et nous faisons exécuter, à nos frais, les plans nécessaires.

BUNGALOWS DE SÉRIE

Pour permettre aux naturistes qui n'ont pas les disponibilités nécessaires à la construction d'une petite villa de séjourner confortablement à Héliopolis, nous venons d'achever l'étude d'un petit bungalow modeste, mais coquet et solide, que nous sommes en mesure de livrer, entièrement terminé, clefs en mains, pour 4.500 francs, tous frais de terrassement, nivellement et défrichage compris. Ce bungalow comprend une pièce de 3x4. Il est agrémenté d'une porte et de deux fenêtres. Les murs, en maçonnerie, sont maintenus dans une charpente en bois. Le toit est en terrasse inclinée. Le plancher est en sapin du Nord.

POUR 9.000 FRANCS, ON PEUT DEVENIR PROPRIÉTAIRE, A HÉLIOPOLIS, SOUS LE CHAUD CLIMAT DE LA CÔTE D'AZUR, D'UN TERRAIN DE 500 M² ET D'UNE MAISON DE CAMPAGNE !



La végétation tropicale abonde à l'Ile du Levant : voici un agave géant, sur le bord de la route de l'ancien pénitencier.

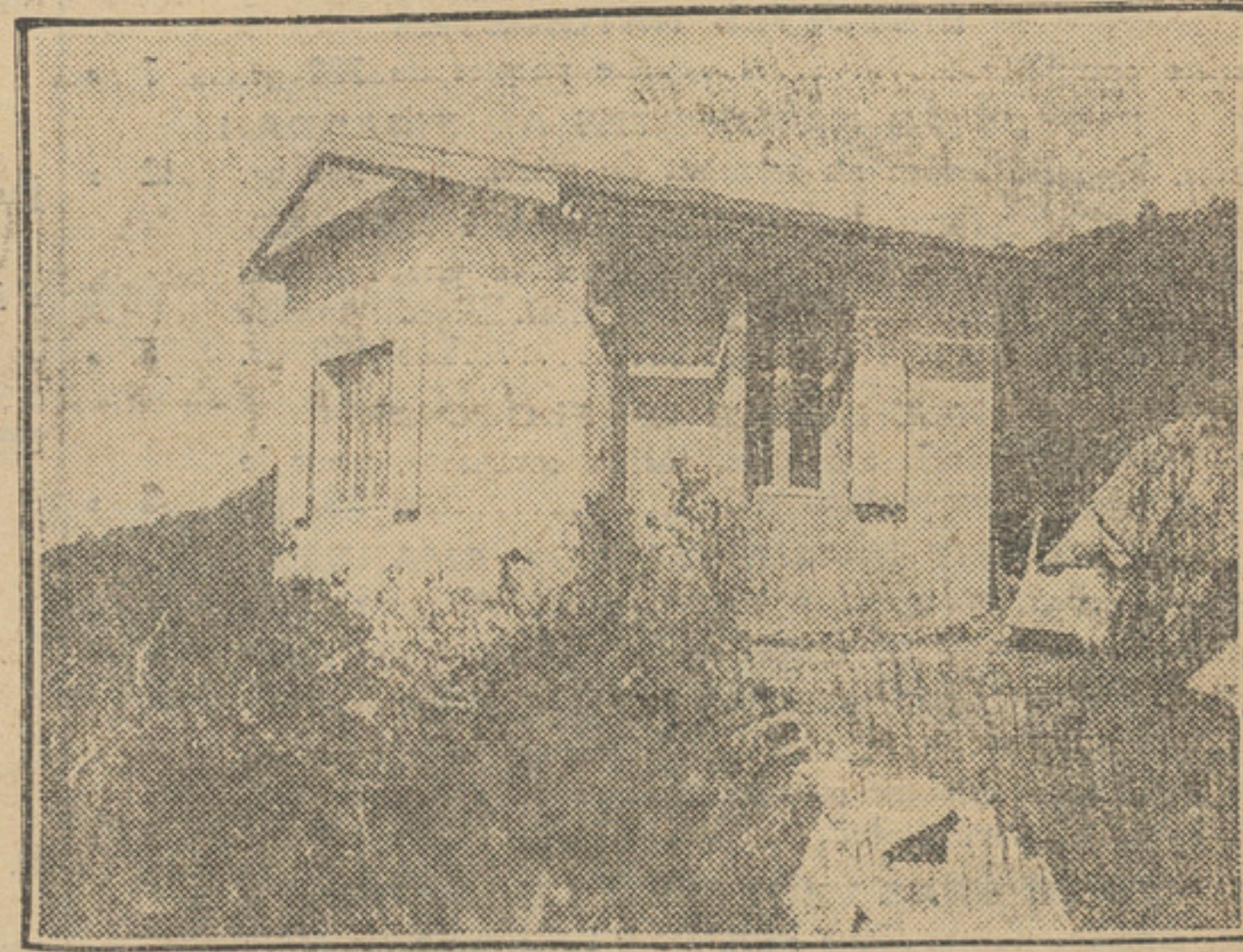
Pour les conditions de séjour, de camping, l'horaire du bateau qui assure la traversée, etc., consulter les numéros antérieurs de « Naturisme ».

Pour tout ce qui concerne Héliopolis, s'adresser au docteur André Durville :

Du 2 au 13 mai, Fort Napoléon, Ile du Levant (Var).

Du 15 au 30 mai, Imprimerie de « Naturisme », 24, rue d'Alleray, Paris (15^e).

En son absence d'Héliopolis, s'adresser à M. Bernier, ingénieur, adjoint spécial de l'Ile 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), et à M. Séraphin, propriétaire du Café de l'Univers, à Hyères.



Les premiers bungalows du village des Arbousiers sortent de terre. On voit ici l'habitation du Colonel Gell, sur la colline de l'Aiguade.