

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. 1932-05-26.

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



LA DOUCHE EN PLEIN VENT

Prise après le jeu, après la partie de médecine-ball, après la course, la douche en plein vent provoque dans l'organisme une salutaire réaction. Elle constitue un des procédés fondamentaux auxquels le naturiste demande la conservation de sa jeunesse et l'augmentation de ses résistances. Tout serait donc parfait dans la petite scène ci-dessus, prise sur le vif à Physiopolis, si on n'y utilisait précisément la fontaine d'eau potable; où, comme nous l'avons déjà dit, il est... interdit de se doucher — trois autres pompes, installées aux coins du grand stade, étant réservées à cet effet.

JEUDI 26 MAI 1932

SOMMAIRE

	Pages
Bruits et potins.....	2
Mal employé, le soleil peut-il causer le cancer ?.....	2
Etude sur les hormones.....	3
Vos maladies, nos conseils.....	4
L'Ecole idéale.....	5
La Fête du Soleil.....	5
Le cinéma.....	5
Herbe nouvelle et lait nouveau.....	6
Vers une habitation rationnelle.....	7
La théorie de l'évolution cataclysmique.....	8
Communiqué de Madolin.....	8
Les éditions de « Naturisme ».....	8
A la Gloire du Soleil.....	9
Revue des revues.....	10
Petites annonces.....	10
Le temps qu'il fait à l'Île du Levant.....	10

BRUITS ET POTINS

LES ILES ET LEURS SAGES

Il y a deux ans, un jeune médecin allemand, Friedrich Ritter, s'est installé avec sa femme sur une petite île du nom de Floreana, dans l'archipel Galapagos, sur la côte de l'Equateur.

Depuis, le couple vit absolument seul sur cet îlot volcanique. Le docteur Ritter et sa femme se nourrissent exclusivement de fruits et de légumes. Ils n'ont pas mangé de viande depuis leur arrivée dans leur île, qu'ils considèrent comme un véritable paradis terrestre. Si l'on excepte les deux visites d'êtres humains qu'ils ont reçues au cours de ces vingt-quatre mois, seule la fumée d'un bateau qui passe parfois au large de Floreana pourrait leur rappeler l'existence du reste de l'univers.

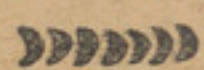
D'autre part, le docteur Withington, de l'Université de Harvard, vient de faire une singulière découverte dans une île voisine de l'Australie : une Américaine d'une trentaine d'années, Magda Stevenson, vit parmi les sauvages habitants de ce pays perdu, qui sont considérés comme des primitifs. Naufragée, elle avait été recueillie par les indigènes, et, s'étant peu à peu adaptée à cette nouvelle existence, elle est devenue la compagne de l'un d'eux, de qui elle a eu un enfant. Quand le docteur Withington, avec bien du mal, eut réussi à rappeler à Magda Stevenson les rudiments de sa langue maternelle, qu'elle avait presque complètement oubliée, ce fut pour l'entendre refuser catégoriquement de le suivre — quelle ingratitude ! — et accabler notre monde moderne de vifs reproches et de sonores malédictions. Et le docteur Withington dut s'en aller bredouille et décontenancé, le cerveau plein de pensées amères où s'entrechoquaient sans cesse ces mots, prononcés par l'ex-civilisée :

— Vivre libre et nu sous le soleil est un bien suprême... Les gens habillés voilent non seulement leurs tares physiques, mais aussi leurs tares morales... Mes compatriotes (les habitants de l'île) sont sains de corps et d'esprit ; ils ignorent les tares et les vices qui empoisonnent votre société... »

De tout ceci, il ressort, d'abord, que notre civilisation, soi-disant si raffinée et si perfectionnée, commence, à tort ou à raison, à perdre une grande partie de son prestige — ses actions, comme tant d'autres, étant fortement en baisse en ce moment — et, ensuite, que les méfaits de l'existence antinaturelle provoquent chez certains (qui ne sont pas forcément des déséquilibrés, au contraire) une indicible répulsion.

Toutefois, il ne nous semble pas absolument nécessaire, pour mieux vivre, de se terrer dans une île de l'Equateur ou de l'Australie. Nous avons vu dire qu'il se trouvait, en Seine-et-Oise et dans la Méditerranée, des coins charmants qui remplissent toutes les conditions voulues — hormis la rigoureuse solitude, bien entendu.

Et il est une coïncidence — si c'en est une — susceptible de contenter les plus exigeants : ces paradis de la vie simple et saine sont, eux aussi, des îles...



UNE AFFAIRE EXCEPTIONNELLE

Un institut médical parisien distribue de sensationnels prospectus annonçant de « prodigieux résultats » sur diverses maladies, moyennant un traitement « merveilleux » fait à l'aide d'un gaz aussi nouveau que mystérieux. Or, pour convaincre les hésitants, l'auteur du texte a imaginé cet appât, le croyant sans doute infaillible : « Consultation gratuite pour tous et réductions importantes pour mutilés de guerre et familles nombreuses ».

Des réductions importantes sur des consultations qui sont déjà gratuites, cela implique, si nous comprenons bien, qu'on distribue de l'argent aux heureux bénéficiaires de ces dispositions tout à fait spéciales.

Comme il doit y avoir du monde, des « potron-minet » !...

PIERRE AUDEBERT.

MAL EMPLOYÉ,
LE SOLEIL PEUT-IL CAUSER LE CANCER ?

CONTINUONS, aujourd'hui, à discuter les réponses faites à la grande enquête qu'a ouverte Je Sais Tout, sous le titre : « Le Naturisme peut-il régénérer le monde ? ».

Le docteur Gougerot écrit :

« La répétition des expositions (du corps nu) à la lumière solaire crée, à la longue, presque inévitablement (sur la peau) des lésions durables, qui ne régressent plus :

« Au premier degré, la peau est rouge, sillonnée de petits vaisseaux dilatés, ou télangiectasies. Que de femmes se plaignent de ce triangle rouge indélébile du décolleté.

« Au deuxième degré, des taches pigmentaires s'ajoutent, larges de 1 à 5 millimètres : taches de son.

« Au troisième degré apparaissent, au milieu des lésions précédentes, des... verrucosités, ou kératoses. Celles-ci se constatent d'habitude sur les visages vieillissants : les campagnards, les marins, très exposés au soleil, n'y peuvent échapper. Il en est de même chez les citadins, depuis la mode des bains de soleil.

« Or, ces kératoses peuvent dégénérer en cancer, et la plupart des cancers cutanés des vieillards, ceux de la face, en particulier, ont cette origine solaire... Beaucoup plus rarement, heureusement, le soleil excite une tache pigmentée, un naevus (c'est-à-dire une tache brune de naissance), et la transforme en cancer. Complication terrible, puisque le naevocarcinome est le plus grave des cancers. »



Il m'apparaît utile de signaler que, contrairement à ce que pourrait faire croire la lecture des lignes précédentes, l'auteur n'est pas un ennemi des cures de soleil. Il est seulement ennemi des fautes qu'on peut commettre en s'ensoleillant. Non seulement il n'est pas l'ennemi des cures de soleil, mais il écrit que, si l'on prend les précautions qu'il faut, « le soleil restera le grand dispensateur de la santé. »

Et quelles sont les précautions qu'il recommande ?

« Avant de faire de l'insolation, il faut, dit-il, consulter son médecin. »

Je dirai, moi, consulter non pas son médecin, mais le médecin spécialisé, car, malgré le progrès foudroyant de nos idées, il y a encore un certain nombre de nos confrères qui, préférant la chimie à la nature, enverront plus volontiers les délicats chez le pharmacien que sur les stades de Villennes.

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

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

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

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

Direction-Administration :
15 bis, rue 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

Ensuite, il recommande de « s'entraîner au soleil », cet entraînement devant être « gradué par un médecin ou tout au moins par un moniteur. »

Cet avis est exactement le nôtre.

Il recommande encore de « garder le chapeau, au cours du bain solaire, si le soleil est un tant soit peu ardent. »

Ce conseil sera toujours utile aux novices.

Il recommande, enfin, de « surveiller la peau insolée », pour éviter la dilatation des vaisseaux et les verrucosités, lesquelles « s'avèrent redoutables, car elles sont des germes de cancer. »

Ces précautions prises, « les inconvénients disparaissent, ajoute-t-il, ou se réduisent au minimum. »



Je crois devoir signaler quelques observations personnelles sur les dilatations de vaisseaux ou télangiectasies, sur les taches de son, sur les verrucosités ou kératoses cancéreuses, et sur le naevocarcinome :

Quelles sont les femmes qui ont au cou ce triangle indélébile sillonné d'innesthétiques télangiectasies ? Ce sont les femmes non naturistes : par accident, elles ont laissé le soleil lécher leur cou, alors que tout le reste de leur corps est blême et calfeutré ; c'est cette insolation anormale, trop locale, qui produit la lésion vasculaire. Et n'oublions pas que, fort souvent, les télangiectasies ont beaucoup plus pour cause la façon anormale et malsaine de vivre que l'action elle-même du soleil : les nez télangiectasiés, que nous appellerons, plus simplement, les nez qui « trognonnent », sont habituellement des nez d'alcooliques ; n'accusons pas le soleil de la lésion.

Quand on ensoleille correctement une peau, non seulement les vaisseaux superficiels ne s'hypertrophient pas, mais ceux qui sont hypertrophiés s'améliorent rapidement et guérissent ; on voit les variqueux guérir à Villennes. Et aucune des sportives de nos stades n'a le cou enlaidi de dilatations capillaires.

Pour ce qui est des « taches de son », je signale qu'on ne les voit paraître que chez les néophytes encore pâlichons, et dont le foie n'est pas encore vigoureux. Elles disparaissent quand la peau prend la belle teinte du bronze.

Au sujet des kératoses que le soleil pourrait bien transformer en cancers, je ferai remarquer qu'elles existent souvent à des endroits que n'a jamais touchés le soleil, sur le dos, sur le ventre des non naturistes... et qu'elles s'y transforment en cancers aussi bien que celles de la face. Le soleil n'est pas nécessairement l'agent de la transformation néfaste, car là où touche le soleil surviennent aussi des irritations dangereuses : chocs, égratignures, frottements, grattages ; le nom de « crasse des vieillards », qu'on donne souvent aux cancers cutanés, exprime assez le rôle que peut jouer la saleté dans la production de cette misère.

Je suis personnellement convaincu que le cancer de la peau ne peut pas survenir chez des gens qui, vivant sainement, soignent leur peau : qui la lavent, qui la massent, qui la graissent, et qui l'ensoleillent correctement.

Combien de milliers d'épidermes ai-je vus à l'Institut Naturiste, à Villennes, à l'Île du Levant ? Jamais je n'ai constaté un seul cancer cutané sur une peau naturiste.

Que le médecin qui en constaterait un veuille bien me le signaler ; je lui en serais très reconnaissant.

Docteur GASTON DURVILLE.



MÉDECINE NATURISTE



« CATALYSEURS CHIMIQUES »

ÉTUDE SUR LES HORMONES (1)

V. *L'hypophyse*. — L'hypophyse est une petite glande formée de deux parties distinctes, le lobe antérieur et le lobe postérieur. Ce dernier est en relation avec le plancher du troisième ventricule cérébral.

Dans le lobe postérieur, Abel a trouvé une hormone de constitution chimique encore inconnue, qui produit une élévation de la pression sanguine. La pureté de cette substance est douteuse, et il est possible qu'il s'agisse d'un mélange.

Le lobe antérieur a été mieux étudié. Robertson y a trouvé une hormone ayant les caractères d'un phosphatide qu'il a nommé la téthéline, et qui agit spécifiquement sur le développement des jeunes animaux. Elle règle la croissance et provoque, lorsqu'elle est en excès, le gigantisme ou l'acromégalie, et conduit au nanisme quand elle est en état de déficience précoce.

Une deuxième hormone du lobe antérieur a été découverte récemment, à laquelle on a donné le nom de « prolane ». Celle-ci est en rapport étroit avec les hormones sexuelles. Elle active les fonctions des glandes sexuelles et provoque chez les femelles prépubères la maturation du corps jaune et l'apparition de points hémorragiques. Cette hormone se rencontre dans le sang et l'urine des femmes enceintes, si bien qu'on utilise sa recherche dans l'urine pour le diagnostic de la grossesse.

Pour préparer la prolane, on part de l'urine de femme enceinte, dont on extrait d'abord l'hormone ovarienne et les lipoides. Après diverses manipulations, on obtient une poudre d'un blanc jaunâtre, soluble dans l'eau. Alors que l'hormone ovarienne — dont nous parlerons plus loin — est exclusivement féminine, la prolane, hormone sexuelle, est également active pour les deux sexes.

VI. *Glandes sexuelles*. — La sécrétion interne des glandes sexuelles est aujourd'hui admise universellement, mais les hormones correspondantes commencent seulement à être connues. La spermine n'a en effet rien de commun avec l'hormone testiculaire. L'action réelle des extraits de glandes

sexuelles mâles doit donc provenir d'hormones non encore isolées.

L'hormone ovarienne, déjà citée plus haut, est un peu mieux connue. Elle prendrait naissance



Par une journée outrageusement pluvieuse de ce printemps déconcertant, un naturiste de Villennes, pince-sans-rire, et se souvenant sans doute que certaines stations thermales s'en sont fait une spécialité, s'est amusé à prendre un bain de boue ; puis il a appliqué sa main sur la poitrine d'un camarade, que ce tatouage ne semble pas trop inquiéter.

dans la partie folliculaire de l'ovaire où se développe l'œuf. Sa production augmente beaucoup pendant la grossesse. Elle passe dans le sang et s'élimine par les urines. Spécifiquement féminine, l'hormone ovarienne, incorporée dans l'organisme mâle, possède une action antimasculine.

VII. *Glande pinéale*. — Se trouve en avant du cerveau. Elle stimule par sa sécrétion la croissance, le développement pileux et les fonctions sexuelles. On n'a pas réussi jusqu'à présent à isoler son hormone.

VIII. *Foie*. — On a extrait du foie, ces dernières années, des produits extrêmement actifs ; les effets que produisent de très petites quantités d'extraits concentrés ont conduit à admettre qu'il s'agit également d'hormones, à l'instar de ce qui se passe pour les autres organes passés en revue. Si l'on ne peut attribuer à ces sécrétions aucune action physiologique, certains médecins admettent cependant qu'elles exercent une influence curative spécifique sur l'anémie pernicieuse, et qu'elles ne perdent pas cette propriété sous l'action de la cuisson, ainsi que l'ont démontré les savants américains Minot et Murphy, auteurs de cette découverte.

Le traitement de l'anémie pernicieuse, préconisé par bon nombre de praticiens, nécessite, d'après eux, pendant des semaines et souvent des mois, l'ingestion de grandes quantités de foie (de veau). Comme ces doses massives provoquent souvent une véritable répugnance, on a préparé des extraits actifs.

Les Américains, qui font bien les choses, ont fondé un comité spécial pour l'étude de cette question : « Comité of Pernicious Anemia of the University of Harvard » ; qui s'est spécialement attaché aux recherches sur le traitement des anémies par les extraits de foie. Leur préparation se fait aujourd'hui « en grand ». Les Allemands ont, eux aussi, industrialisé la fabrication des extraits et ont fait, dans cette voie, de gros efforts.

APPLICATION DES « EXTRAITS ENDOCRINIENS ».

— Certaines hormones agissent les unes à l'égard des autres d'une manière positive, synergétique, tandis que d'autres produisent des effets négatifs, antagonistes. Tout le système des sécrétions endocriniennes obéit, dans le mécanisme physiologique, à une loi suivant laquelle il s'établit, en production normale, une compensation entre les hormones qui se soutiennent et celles qui se combattent mutuellement, de manière à mettre en équilibre leur effet total. Il arrive que, dans une certaine mesure, l'excès d'une sécrétion déterminée soit contrebalancé par la production d'une autre, douée de propriétés contraires à la première. D'autre part, la déficience d'une glande, c'est-à-dire la sous-sécrétion d'une hormone, provoque l'affaiblissement des fonctions du système organique influencé par elle, en amenant la prédominance d'une sécrétion d'effet contraire.

Dans certaines maladies de la fonction endocrinienne, il se peut que non seulement une glande, mais plusieurs à la fois soient affectées ; certains praticiens essaient alors d'y remédier en administrant une combinaison de plusieurs produits opothérapiques, suivant un choix raisonné. C'est une expérience assez délicate, à cause de la difficulté qu'on éprouve à régler le dosage suivant la réciprocity des effets. On peut s'en tirer empiriquement en faisant un mélange dans lequel sont contenues des doses dont l'efficacité respective est équivalente.

Comme effets opposés, on classe :

Adrénaline contre choline ; adrénaline contre insuline ; thymus contre thyroïde ; thyroïde contre pancréas.

Comme effets synergétiques, on accorde :

Thyroïde avec adrénaline ; adrénaline avec hypophyse postérieure, prolane avec folliculine.

Quand il s'agit d'une thérapeutique nettement définie, on estime possible de combiner des hor-

(1) Voir *Naturisme* des 12 et 19 mai 1932.



LA BOUQUETIERE
Couronnée de thym et de marjolaine...



PETITE FAMILLE
Qui donc a dit que les naturistes étaient des snobs, des excentriques ?



POUR VOUS GUERIR

VOS MALADIES --- NOS CONSEILS

POUR COMBATTRE
LES TROUBLES CONGESTIFS

Demande. — P. Benoît, à Argenton-sur-Creuse. — J'ai 30 ans, je suis célibataire ; je travaille sur les chantiers de travaux publics ; je mène donc une vie active. Lever entre 5 et 6 heures ; je prends mes repas un peu partout où me conduit le travail. Je ne fume plus, depuis 6 ans, et ne bois que de la bière. J'ai supprimé apéritifs, digestifs et vins depuis quelques mois.

Mes articulations craquent. Lorsque je prends mes repas, mon teint se congestionne, mes joues sont brûlantes et je sens une chaleur à la tête, intolérable. Je suis tellement peu à mon aise que je n'ai qu'une hâte, c'est de sortir du lieu où je me trouve pour prendre l'air, et, au bout d'un moment, je me sens mieux. Jusqu'à l'année dernière, je ne me suis jamais préoccupé de mes évacuations intestinales, et j'étais souvent constipé ; présentement, je m'observe davantage pour l'alimentation, je mange plus lentement, mastique mieux et moins de viande. Je n'ai ni diabète, ni albumine. Je n'ai jamais eu de maladies vénériennes. J'ai foi en vos méthodes naturistes ; aussi, je vous demande comment soigner cette congestion de la face. J'attendrai avec impatience la parution de votre revue et suis prêt à faire ce que vous me conseillerez.

Réponse. — Vos craquements articulaires, vos troubles congestifs de la tête proviennent, certainement, d'erreurs alimentaires. Vous vivez à l'air, c'est bien ; mais ce n'est pas tout. Sans régime alimentaire correct, il n'est pas de santé durable. Le fait de manger dans les restaurants, au hasard de vos travaux de chantier, est certainement responsable de vos misères. Sous l'influence des idées naturistes, vous avez supprimé apéritifs, digestifs, alcools et vins ; c'est bien ; vous mangez moins de viande, c'est bien encore. Mais, si je ne me trompe, il doit y avoir une faute encore dans votre régime alimentaire : vous devez manger trop. Ai-je tort ?

Efforcez-vous donc de vous rationner un peu ; je suis à peu près sûr que vos congestions pénibles de la tête disparaîtront en quelques mois. En plus, ajoutez donc de la culture physique matinale à votre façon de vivre, même si vous travaillez de vos bras. Le travail professionnel ne fait jamais travailler rationnellement tous les muscles. Une bonne séance de culture physique en nudité totale décongestionne admirablement. Après l'avoir terminée, faites donc quelques minutes de marche sur place dans l'eau froide d'un tub, d'un baquet... Excellent procédé kneippiste pour régulariser la circulation intracranienne.

MARIAGE PRECOCE CONTRE LE LIBERTINAGE
ET POUR EVITER LES NEVROSES
PAR REFOULEMENT SEXUEL

Demande. — Un lecteur de Paris, rue de Maubeuge. — Vous attribuez une importance de premier ordre à l'équilibre sexuel. Je pense que vous avez grandement raison ; d'autre part, vous êtes contre le libertinage qui pousse les jeunes à approcher n'importe quelle Vénus publique. Vous déconseillez l'acte sexuel en dehors du mariage, par motifs moraux et pour éviter la multiplication des maladies. Mais, alors, que doit faire le garçon de vingt-deux ans que je suis ? Comment satisfaire à une fonction qui a des exigences, lorsqu'on est normalement construit et vigoureux ? Quel livre dois-je lire sur l'éducation sexuelle ?

Réponse. — Le mariage précoce apparaît comme le seul remède rationnel, comme le seul préservatif social contre la syphilis, comme la seule voie pour les gens qui pensent proprement. Un naturiste ne peut se galvauder sexuellement ; et, s'il s'abstient, il sait qu'il détruit son équilibre moral.

Mais on ne peut pas toujours, dira-t-on, se marier à vingt-deux ans : situation pas faite, difficulté de la vie, etc. Tout ceci ne tient pas debout. On vit, proportionnellement, à un prix moindre, à deux ensemble que séparément. Et les naturistes n'ont pas peur de la vie chère : ils travaillent ! Mariez-vous.

Quels livres lire sur l'éducation sexuelle ? Lisez les livres de Freud, lisez Pierre Vachet et notre « Art d'être heureux ».

■ ■ ■

N'ABUSEZ PAS DU SUCRE

Demande. — M. Michel, à Saint-Maurice (Seine). — J'ai lu un article d'un médecin neurologue connu qui montre l'utilité du sucre dans l'organisme. Il conseille d'en prendre jusqu'à huit morceaux par jour. Il a constaté que beaucoup d'insomnies proviennent d'un défaut de sucre dans le sang, et que le moyen pour les faire disparaître est de prendre, en se couchant, deux ou trois morceaux de sucre dissous dans de l'eau. En cas de réveil, répéter la manœuvre. J'ai pensé à vos écrits. Comment penser qu'une grande personnalité médicale puisse se tromper à ce point ?

Réponse. — Tous les avis existent en médecine : il y a des partisans de la chimie et des partisans de la nature, des partisans de l'exercice et des partisans du repos ; c'est grâce à ces divergences que progresse la science.

Pour ce qui est du sucre, raisonnons : le sucre est un aliment puissant de travail ; dans l'organisme, il brûle ; en brûlant, il crée de la chaleur, de l'énergie musculaire. Quelqu'un qui veut dormir a-t-il besoin de surajouter à son organisme des forces de complément pour faire mouvoir ses muscles ? Non. Il a besoin, au contraire, de calme, d'apaisement. Qu'on prenne du sucre quand on a à fournir un gros travail musculaire, professionnel ou sportif, soit. Encore, d'ailleurs, devra-t-on choisir le meilleur sucre, le sucre le moins toxique, le plus vivant. Mais c'est un non-sens d'absorber, sous prétexte d'aider au sommeil, un aliment qui agite. La plupart des insomnies des enfants sont dues au fait qu'on bourre ceux-ci de sucreries, de bonbons. Et on rend le sommeil aux petits rien qu'en supprimant ces aliments calorigènes.

Donc, pas de sucre, le soir, si l'on veut bien dormir.



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

HOTEL

Capital nécessaire : 275.000 à 1.000.000 de fr.

PENSION DE FAMILLE

Capital nécessaire : 100.000 à 150.000 francs

GROS RAPPORT
ASSURÉ

LIBRAIRIE - PAPETERIE

Nous prions les naturistes qui s'intéressent au commerce de LIBRAIRIE-PAPETERIE de vouloir bien se mettre en rapport avec nous d'extrême urgence. Ce commerce serait à céder. Un capital d'environ 70.000 francs serait nécessaire. Dans ce prix est compris l'approvisionnement en marchandises concernant : coutellerie, mercerie, parfumerie, articles d'hygiène, articles de photos, etc.

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.

mones synergétiques ou antagonistes convenablement choisies, mais il faut bien convenir que ce procédé est fondé sur une base empirique et médiocrement assurée. Dans cet ordre d'idées, on prépare maintenant des médicaments opothérapiques renfermant deux, trois et quatre hormones différentes.

AUTRES EXTRAITS D'ORGANES. — En outre des produits passés en revue, on fabrique un grand nombre d'autres préparations extraites de différents tissus organiques, tels que : rate, foie, moëlle, artères, cœur, nerfs, etc. Dans certains cas, on obtient des effets d'excitation, comme on en recherche actuellement avec les produits de décomposition de salbumines. Il appartiendra à la science de différencier à l'avenir l'action encore mal définie de ces corps des effets que produisent spécifiquement les véritables hormones.

Il semble qu'on se trouve sur un autre terrain quand on s'oriente vers certaines préparations d'organes composées de lipoides, c'est-à-dire d'extraits provenant de la cervelle et de la moëlle, qui, d'après plusieurs auteurs, paraissent avoir une certaine influence sur des maladies résultant de l'usure nerveuse, de l'affaiblissement général, etc. On les retire des tissus susdits, à l'aide de corps dissolvant les graisses, et on les additionne de certains excipients qui en améliorent la saveur.

■ ■ ■

Nous voici au bout de notre exposé. Nous nous excusons auprès des lecteurs non initiés d'avoir dû parfois user d'une terminologie compliquée et fastidieuse.

Le moment est venu de conclure, et, comme nous ne sommes pas médecin, nous nous permettons de faire appel à notre ami Gaston Durville

pour qu'il nous précise, dans un de ses prochains « Cribles », la position de la médecine naturiste devant l'opothérapie ou thérapeutique des extraits endocriniens. Qu'il veuille bien nous dire s'il existe d'autres traitements que l'insuline pour le diabète, que la tyroxine pour prévenir le myxodème, que les extraits parathyroïdiens, hypophysaires, ovariens, hépatiques et autres, quels sont ces traitements, et comment nous devons les appliquer pour prévenir et guérir les maladies endocriniennes.

MICHEL BINDER.

BIBLIOGRAPHIE. — Trendelenburg : Die Hormone, Springer, Berlin, 1929 ; L. Lichwitz : Klinische Chemie, Springer, Berlin, 1930 ; R. Orthmer : Chemisch-Katalitische Vorgänge im Lebensprozess (Ueber Herstellung, Prüfung und Klinische Verwendung Organotherapeutischer Präparate), F. Enke, Stuttgart, 1928 ; Erich Knapp Lenz : Memorandum on Standardisation of Sera, Geneva Public Department of the League of Nations, 1928 ; Barger : Chemie der Hormone, 28, 780 (1929) ; Prof. P. Thomas : Cours de Chimie Biologique ; Enzyklopaedie der Technischen Chemie : Organpräparate, v. R. L. Meyer.

POUR NOS ENFANTS

ENSEIGNEMENT ET EDUCATION

L'ÉCOLE IDÉALE

CETTE école se trouve près de Paris. La route nous conduit le long de cette charmante campagne de Maintenon et de la vallée de Chartres. Seuls, le bruit lointain du marteau sur l'enclume ou la note argentée d'une cloche de village troublent le silence et nous rappellent la présence de l'homme. Nous longeons une petite rivière, le Peray, bordée d'arbres feuillus qui se reflètent dans son eau calme. Les « bestiaux » s'y désaltèrent, tandis que les oiseaux, en effleurant la surface, semblent s'y mirer.

Nous sommes en pleine campagne, et voici, tout près, le manoir qui abrite l'école que nous allons visiter. Nous entrons par une petite porte et on nous introduit dans une grande pièce agréable, donnant sur une pelouse, derrière laquelle nous apercevons les bâtiments de l'école. La pièce où nous sommes est gaie, avec ses livres, ses gravures et ses sièges confortables. Elle pourrait être le sanctuaire d'un artiste ou d'un homme d'affaires aux goûts raffinés. Bientôt le Principal apparaît, et nous jugeons dès l'abord que l'homme et le cadre se complètent. Impossible de discerner en lui le professeur, comme il est trop facile de le faire dans la plupart des cas. De taille moyenne, bien bâti, avec de larges épaules, il porte la tête haute. Il est élégamment vêtu d'habits adaptés à la vie de campagne : col mou, manchettes de couleur, complet de sport. Il pourrait tout aussi bien faire partie d'un club mondain, être dans un bureau ou dans un atelier d'artiste.

C'est un bel homme aux traits réguliers, aux muscles développés, au teint clair et basané. Ses mouvements sont vifs, sa parole facile. C'est l'homme qui ne doit pas avoir de temps à perdre. Tout en lui dénote le goût raffiné et sûr. On de-

vine l'homme du monde, celui qui en imposera à ses élèves tout en sachant gagner leur confiance.

— Vous désirez certainement visiter notre Ecole ?

Sur notre acquiescement, il nous mène dans un grand hall dont le sol est recouvert d'un moelleux tapis aux riches couleurs, tandis que les murs sont ornés de belles gravures représentant des paysages, des marines, des sujets d'animaux, des figures, toutes éveillant une idée de beauté. On nous explique que ce hall sert de lieu de réunion, soit avant les repas, soit avant de se rendre en récréation à l'étage au-dessus.

— La pièce est peu utilisée en été, ajoute le directeur, mais elle est d'un grand secours en hiver. En fait, en été, nos pièces servent peu, car nos élèves sont dehors la majeure partie du temps.

Par les hautes-fenêtres, nous voyons la verte pelouse et, non loin, un tableau que nous nous attendions peu à voir à proximité de Paris. Sur un vaste terrain de jeux gazonné, une trentaine d'enfants de sept à onze ans jouent au football. Le soleil brille, pas le moindre souffle n'agite les fleurs qui bordent la pelouse. On pourrait se croire transporté en plein conte de fées, où ces enfants joueraient le rôle de lutins : ils n'ont pour tout vêtement que leurs chaussures ; ils sont complètement nus.

La balle est creuse, de façon à ne pas les blesser, même si elle était lancée avec force. Le jeu a des règles sévères, où la discipline a évidemment sa part. Pas de querelles ; un surveillant s'occupe des enfants.

Le teint bruni, ils respirent la santé et la force. Tannés par le soleil, l'air chaud les a endurcis, l'exercice les a préservés du refroidissement, et, dégagés de l'entrave des vêtements, leurs mouvements ont toute liberté d'action : pas de ceinture

qui comprime le corps, pas de col irritant le cou, pas de chemise qui conserve la transpiration et provoque les refroidissements, rien qui produise une chaleur malsaine. Uniquement de l'exercice, du sport et du soleil, agents de santé.

Le directeur nous explique comment les enfants parviennent à ce stage :

— Il ne faut pas croire, dit-il, que dès le premier jour les enfants jouent tout nus au football. La majeure partie attraperait mal. Nous avons foi dans le soleil et l'air, et, durant toute la durée de son séjour ici, l'enfant vit selon ce principe. Jamais nous ne l'habillons trop chaudement, même en hiver ; il porte toujours des vêtements amples qui le préservent des vents froids, mais n'empêchent pas l'air de circuler.

« Jamais nos enfants n'attrapent de rhume ; ils mènent une vie de grand air, et, vers douze ou treize ans, ne sentent plus les changements de température. Le corps entier est immunisé, tout comme, pour nous, les mains et le visage. Nous pouvons tous tremper nos mains dans l'eau froide sans tomber malades, et pourtant nous ne pourrions le faire si nous avions toujours eu les mains couvertes comme le corps. Elles ne supporteraient pas le changement de température, et nous attraperions un rhume par nos mains, comme nous l'attrapons par des frissons dans le dos.

« Quand un nouvel élève nous est confié, nous devons l'habituer graduellement aux changements atmosphériques. Petit à petit, nous lui enlevons les vêtements ajustés, nous les déshabituons de ceux qu'il a portés jusqu'alors et les remplaçons par l'« uniforme » — si je puis dire ainsi — qui est une ample blouse. Cette blouse a l'avantage de coûter très peu et de ne gêner en rien les mouvements de l'enfant. Tous la portent.

(A suivre.)

VIVIAN-F. DELBOS.

LA FÊTE DU SOLEIL

Le mauvais temps continue. Et les esprits chagrins de s'en aller répétant :

— Ah ! Ces naturistes ! On n'a pas idée de vouloir faire une Fête du Soleil alors que les nuages roulent, menaçants, sur nos têtes...

Mais justement ! C'est une raison de plus pour honorer le Soleil, avec tous les honneurs dus à un visiteur aussi vénérable que capricieux, lorsqu'il consentira enfin à nous dispenser ses bienfaisants rayons. Chacun sait que les choses les plus rares ont toujours été les plus précieuses...

En tout cas, les répétitions en vue de la Fête se poursuivent activement dans plusieurs studios parisiens.

Nous avons dit déjà que M. Edouard Flament, bien que très pris par la sonorisation de plusieurs grands films et par les radios-concerts de la Tour Eiffel, dont il est le directeur réputé, avait mis sur pied, pour notre fête, une partition musicale remarquable.

Signalons aujourd'hui que l'orchestre chargé d'exécuter cette partition, le 19 juin, à Villennes, sera dirigé par M. Edouard Flament lui-même et comprendra dix-huit musiciens de grand talent, pour la plupart lauréats du Conservatoire de Paris.

A la liste que nous avons publiée la semaine dernière, et comportant les noms de quarante-cinq membres de la Société Naturiste qui ont bien voulu nous apporter leur concours (seize hommes, sept dames et vingt-deux jeunes filles), il nous faut ajouter la deuxième liste que voici :

MM. Bugel	MM. Pavis
Gay	Landé
Duverger	Meunier
Simpère	Beugin
Tardy	Mmes Simpère
Clavreul	Meunier
Henck	Mlles Lasserre
Giraud	Hélène Jomini
Fonteneau	

Cette liste porte, à ce jour, à soixante-deux (vingt-neuf hommes, neuf dames et vingt-quatre jeunes filles) le nombre des participants à la « Fête du Soleil ». Encore conviendra-t-il d'adjoindre à ces chiffres les élèves de la classe de danse de Mlle Karla Suschitzky, dont nous nous réservons de parler dans un communiqué ultérieur. Au total, nous pouvons dès à présent compter sur la participation de plus de quatre-vingts personnes. Mais la liste est loin d'être close, et nous espérons fermement atteindre et même dépasser, dans les jours prochains, la centaine.

Nous ne saurions terminer ces lignes sans remercier encore vivement tous nos amis naturistes de leur précieuse collaboration et de l'intérêt qu'ils portent à la Fête du 19 juin.

Les Organisateurs.



NATURISTES !

PRETEZ VOTRE CONCOURS A LA
FÊTE DU SOLEIL
DU 19 JUIN 1932

Tous les dimanches, à l'Île des Naturistes de Villennes, de 10 heures à midi et de 14 heures à 17 heures, au fond de l'Île (derrière la propriété Zola) :

RÉPÉTITIONS ET
PRISES DE VUES
CINÉMATOGRAPHIQUES

LE CINÉMA

SHANGHAI-EXPRESS

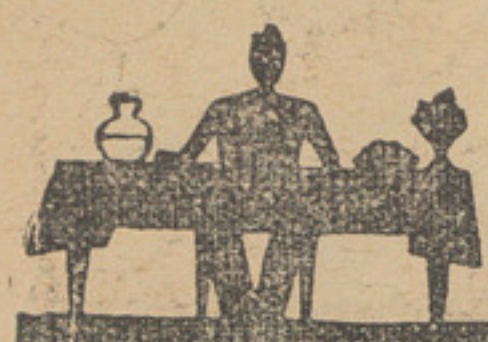
Le succès de *L'Ange Bleu* avait incité les dirigeants de la Paramount à créer une collaboration permanente entre Marlène Dietrich et le metteur en scène Sternberg. Mais, las ! voilà que ce froid calcul, basé sur l'intérêt publicitaire, donne des résultats aussi déplorables que surprenants. Nous avions accueilli *Cœurs brûlés*, puis *X-27*, avec une grande indulgence, cherchant quelle tare empêchait Sternberg de retrouver son équilibre des *Nuits de Chicago*, des *Damnés de l'Océan* ; des excuses surgissaient, nombreuses : les scénarios étaient mauvais, le sujet de *Cœurs brûlés* ne lui convenait pas, celui d'*X-27* était d'une naïveté franchement amusante et, tout de même, ce dernier film valait par son montage. Avec *Shanghai-Express*, aucun doute ne peut subsister : Sternberg expédie une besogne qui apparemment lui déplaît profondément, laissant au hasard le soin d'achever le film.

Cette lassitude provient-elle des méthodes de travail employées dans les studios américains, plus spécialement dans ceux de la Paramount ? On peut le croire, et nous comprendrions son dégoût en examinant l'« ours » dont on l'a accablé, scénario informe, d'où il était à peu près impossible d'extraire une bande présentable. De là à ajouter foi aux échos divers montrant Sternberg et Marlène Dietrich, fatigués de recevoir des scénarios tripotouillés par tous les services possibles et imaginables, quittant d'un commun accord les studios de la Paramount, il n'y a qu'un pas à franchir.

La qualité des artistes accentue encore la platitude de *Shanghai-Express* : sobriété du grand acteur qu'est Clive Brook, talent de Howard, charme de Marlène Dietrich sont absolument déplacés dans cette sombre histoire.

On a donc transformé Lola-Lola en grande aventurière internationale. *Shanghai-Lily* prend le train à Pékin et retrouve un ex-amant, médecin dans l'armée anglaise. En cours de route, des rebelles arrêtent le train et enferment, comme otage, le médecin anglais. Le chef des brigands, méchamment, lui brûlera les yeux, à moins que *Shanghai-Lily* consente à le suivre. Pleine de grandeur d'âme, celle-ci se sacrifie, mais, heureusement, une petite Chinoise, jalouse, la débarrasse de ce dangereux amoureux. Et le train repart avec tous ses voyageurs. Mais si le médecin n'a pas eu les yeux brûlés, il est affligé d'un terrible aveuglement qui lui fait considérer *Shanghai-Lily* comme une créature indigne d'intérêt, depuis qu'elle a accepté de suivre le brigand jaune ; heureusement, un vieux puritain dessillera les yeux de l'ingrât en lui racontant qu'il a vu *Shanghai-Lily* faire sa prière. Tout se termine tendrement.

Les admirateurs de Mme Dietrich seront peut-être assez nombreux pour faire un succès à *Shanghai-Express*. — JEAN FAUREZ.



LA THÈSE NATURISTE

MANGER
SAINEMENT.

LE PROBLÈME DE L'ALIMENTATION

HERBE NOUVELLE ET LAIT NOUVEAU



ES amis lecteurs nous demandent de mettre à profit la présente époque de l'année, où la prairie prend une importance accrue, pour examiner la valeur du lait dans l'alimentation naturiste. Nous sommes en effet arrivés aux heureux mois où le lait est plus abondant. Les cultivateurs s'efforcent, d'une part, à faire naître le jeune troupeau au printemps, afin que son arrivée coïncide avec celle du renouveau ; d'autre part, la jeune chlorophylle est particulièrement active et possède, par ses fraîches vitamines, le pouvoir d'exciter les glandes des animaux qui ont quitté l'étable. Le lait redevient donc d'actualité à chaque retour de la belle saison.

Mais c'est là un sujet extrêmement complexe, qui mérite d'autant plus d'être examiné par fractions, dans le but d'en tirer des conclusions simples, claires et aussi justes que possible.

Le lait est un aliment liquide admirablement organisé et équilibré qui, d'un bout à l'autre de l'échelle des mammifères, se présente comme le type parfait, répondant aux besoins du nouveau sujet. Jusqu'à Pasteur, il n'a été connu, manipulé et utilisé que de façon empirique. Cela ne nous est plus permis maintenant : *quand on parle du lait, on parle de bactériologie, à l'exclusion presque de toute autre question.* C'est pourquoi ce sujet devient follement complexe et demande des études fractionnées.

Le caractère primordial du lait est d'être un bouillon de culture. Ensuite, passe au second plan le fait qu'il possède toutes les matières hydro-carbonées, protéiques, grasses et salines, nécessaires à l'entretien de la vie, et dans la proportion adéquate pour en faire un aliment complet du jeune âge. Le caractère essentiel qui domine toute son histoire est qu'il fourmille de bactéries, évoluant dans son sein avec une puissance à nulle autre pareille, avec ce résultat inévitable qu'il est essentiellement instable, en voie continuelle vers de nouvelles formes. Pour se convaincre de cette vérité dominante, il n'y a qu'à constater les centaines de variétés de beurres, caillés, boissons, fromages, poudres ou concentrés que nous présentent les in-

dustries de tous les pays, sous tous les climats et de tous les temps.

Cette énorme diversité d'aspects auxquels il peut parvenir n'est point le résultat de l'invention de l'homme, mais de l'utilisation par lui du travail personnel des bactéries, dont les colonies sont perpétuellement en conflit entre elles-mêmes ou bien avec les champignons parasites. L'industrie mécanique, invention de l'homme, n'est que très peu de chose, comparativement à ce travail intérieur, et ne possède qu'une importance secondaire.

L'étude du lait suppose donc une encyclopédie qu'il n'est possible d'aborder que par fractions.

Parce que bouillon de culture extrêmement sensible, le lait est dans la dépendance étroite des changements de température et des influences du milieu extérieur. Il est sécrété par une glande, partie intégrante de l'organisme, dont elle possède la température ; telle est son origine et son habitat. Dès qu'il quitte l'un et l'autre, de suite son équilibre est rompu. De plus, les pullulations microbiennes, qui pétrissent sans arrêt la matière animale et végétale, prolifèrent plus ou moins suivant qu'elles trouvent ou non des milieux de culture propices. Que le lait apparaisse à l'air libre et, immédiatement, de nouvelles colonies s'implantent, et, inévitablement, prospèrent. La flore bactérienne dénombrée dans un centimètre cube de lait, à la sortie de la mamelle, n'est qu'une humble fraction de celle qui s'y trouvera une heure après. Même conservé dans les meilleures conditions de soin et de propreté, le lait en arrivera fatalement à se séparer en crème et petit lait, preuve évidente de son instabilité et du travail inéluctable qu'y auront fait les bactéries. Par contre, dans la mamelle, le lait est homogène.

La première remarque logique qui s'impose, et que l'homme a faite de tous temps, est que le lait est essentiellement conditionné pour ne pas voir le jour, et doit passer directement de la mamelle de la mère aux lèvres de l'enfant.

Les naturistes qui désirent être renseignés sur la valeur du lait comme aliment trouveront dans cette remarque l'essentiel de l'idée naturiste. Celle-ci ne risque pas d'être contredite, mais d'être oubliée. C'est pourquoi l'alimentation naturiste se

préoccupe beaucoup plus du problème qui consiste à aider et à régulariser la lactation, plutôt qu'à faire de la laiterie proprement dite. Le lait est un magnifique aliment qui doit aller directement d'un organisme à un autre, non pas par le canal de nombreux récipients interposés, mais du sein de la mère à la bouche de l'enfant. C'est ainsi que le lait a toute sa qualité et son homogénéité, au point qu'il n'est pas remplaçable. Il est beaucoup plus fécond de rendre une mère bonne et complète nourrice que de chercher une impossible solution dans un lait de vache, qui n'est pas de même nature, et qui se trouve indéfiniment manipulé et déséquilibré.

A vrai dire, le problème de la bonne lactation, grâce à une bonne alimentation, est la pensée maîtresse de la thèse naturiste sur le lait ; il domine tout le débat. Nous aurons à l'étudier à fond, plus tard, avec une attention qui ne paraît pas avoir été, jusqu'ici, le cas de l'industrie alimentaire. En tout cas, la thèse naturiste possède avec certitude les moyens qui réglementent la bonne lactation. En faisant cette remarque, nous pensons non seulement à l'espèce humaine, mais aussi à tous les mammifères, la Nature ne procédant que par lois universelles et inéluctables.

En attendant ces développements, nous devons constater que le rôle essentiel du lait est d'être l'aliment complet et vivant du jeune sujet. Complet, parce qu'il est la synthèse de tous les matériaux nécessaires au jeune organisme ; et vivant, parce qu'il est vitaminé, et le type parfait du bouillon de culture.

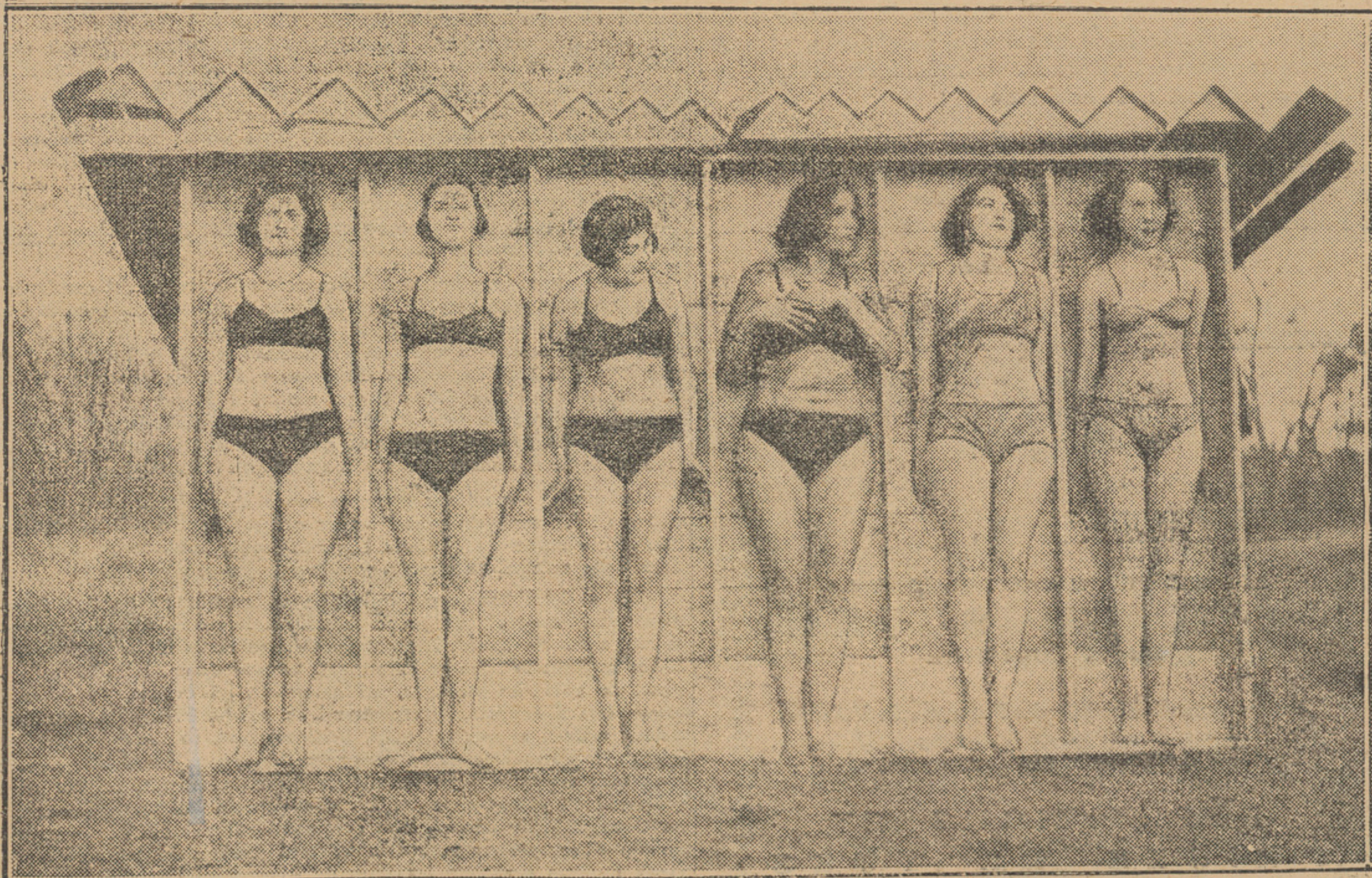
Nous ne voulons toutefois effrayer personne en parlant du lait comme d'un bouillon de culture, qui, dans l'esprit du plus grand nombre, prend un sens péjoratif du fait que nous parlons beaucoup plus des mauvais microbes que des bons. C'est là une tournure dont nous devons déshabituer notre esprit. Toute matière vivante est la proie de ces infiniment petits, qui se divisent en deux camps, pour employer l'expression du savant professeur Metchnikoff : « Les domestiques et les sauvages » ; les premiers étant destinés à combattre et à contrôler les seconds. Le lait, milieu propice, n'est pas un moulin ouvert sans résistance à tout venant. Il est sécrété, au contraire, avec de puissants et efficaces gardiens de notre organisme, et, de plus, avec un pouvoir bactéricide contre les sauvages qui cherchent à l'envahir.

Aussi, après cette remarque générale que le lait est essentiellement l'aliment des tout-petits, nous verrons comment et sous quelles conditions il peut devenir celui des adultes.

Quand l'enfant vient au monde, son intestin est garni de meconium qui ne possède pas encore de flore microbienne, mais constitue un excellent milieu de culture. La colonisation ne tarde donc pas, sitôt que l'enfant apparaît à l'air libre. Sa mère, en l'allaitant, lui fournit une excellente colonie qui va s'installer dans ses intestins et réduire la flore qui s'y sera implantée entre temps. On ne peut pas en dire autant du lait de vache qui, au contraire, favorise la première flore. C'est que la colonisation de l'intestin se fait par l'alimentation, et par l'alimentation crue, comme c'est le cas du jeune enfant qui tète sa mère. La flore intestinale varie considérablement suivant la nature du lait.

C'est là une remarque capitale, qui résume toutes les lignes qui précèdent. C'est pourquoi le jeune enfant doit téter sa mère, et c'est aussi pourquoi l'homme a appris à connaître les bonnes bactéries, à les sélectionner, à les élever, et ensuite à se les approprier.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.



En « Arcadie », au fond de l'île des Naturistes de Villennes, la pluie, la maudite pluie a surpris, certain dimanche, les naturistes préparant la Fête du 19 juin, et ces charmantes adeptes s'abîment sous des blanches devant servir aux décors.

NO. INTERVIEW

ENQUÊTE
REPORTAGE

PISCINE, SOLARIUM...

VERS UNE HABITATION RATIONNELLE



M. RAYMOND MULLER

PHOTO HENRI MANUEL

M RAYMOND MULLER est un jeune, un « moins de trente-cinq ans », mais il possède déjà un talent d'architecte qui lui vaut une clientèle imposante quant au nombre et à la qualité. Nous ayant fait part d'un sien projet d'habitation naturiste, nous sommes allés lui demander de bien vouloir nous accorder une interview sur ce très important et très intéressant problème. C'est en son bureau, situé non loin des grands boulevards, que M. Muller nous donna rendez-vous ces jours derniers. Une minute d'attente, et nous pénétrons dans son cabinet de travail. Pièce meublée d'un style moderne, pratique et cependant élégant. Les murs sont rehaussés d'aquarelles représentant des décorations d'intérieurs, des immeubles construits par notre hôte, ou bien encore de savantes interprétations de la Nature.

Raymond Muller : une tête au regard grand ouvert sur l'avenir ; une silhouette naturiste, et enfin un langage d'homme précis, actif.

— Que doit être, cher monsieur, selon vous, notre centre d'évolution naturiste, c'est-à-dire de sport, d'hygiène et de repos ?

— Sans contestation possible, je crois répondre à votre question, dans l'esprit même qui préside à l'idée des docteurs Gaston et André Durville, les deux grands initiateurs de la méthode naturiste, en vous disant : une architecture sobre, d'où nous éliminerons les décors inutiles et les for-

mes désuètes, fatigue des yeux et de l'esprit. Et nous vivrons à l'intérieur dans le calme et la simplicité, ne voulant comme décor que le plus magnifique et le plus grand : la Nature.

« Donc, pas de grand toit compliqué : le visage de notre habitation ne craint pas le soleil. De grandes ouvertures donnant le maximum d'air et de lumière. Des terrasses : nous voulons des solariums !... »

— Mais le style, monsieur Muller, d'après votre devis, n'est-ce pas du cubisme ?

— Du cubisme ! Pourquoi pas ? Les constructions n'ont-elles pas toujours été faites de plans verticaux et horizontaux ?

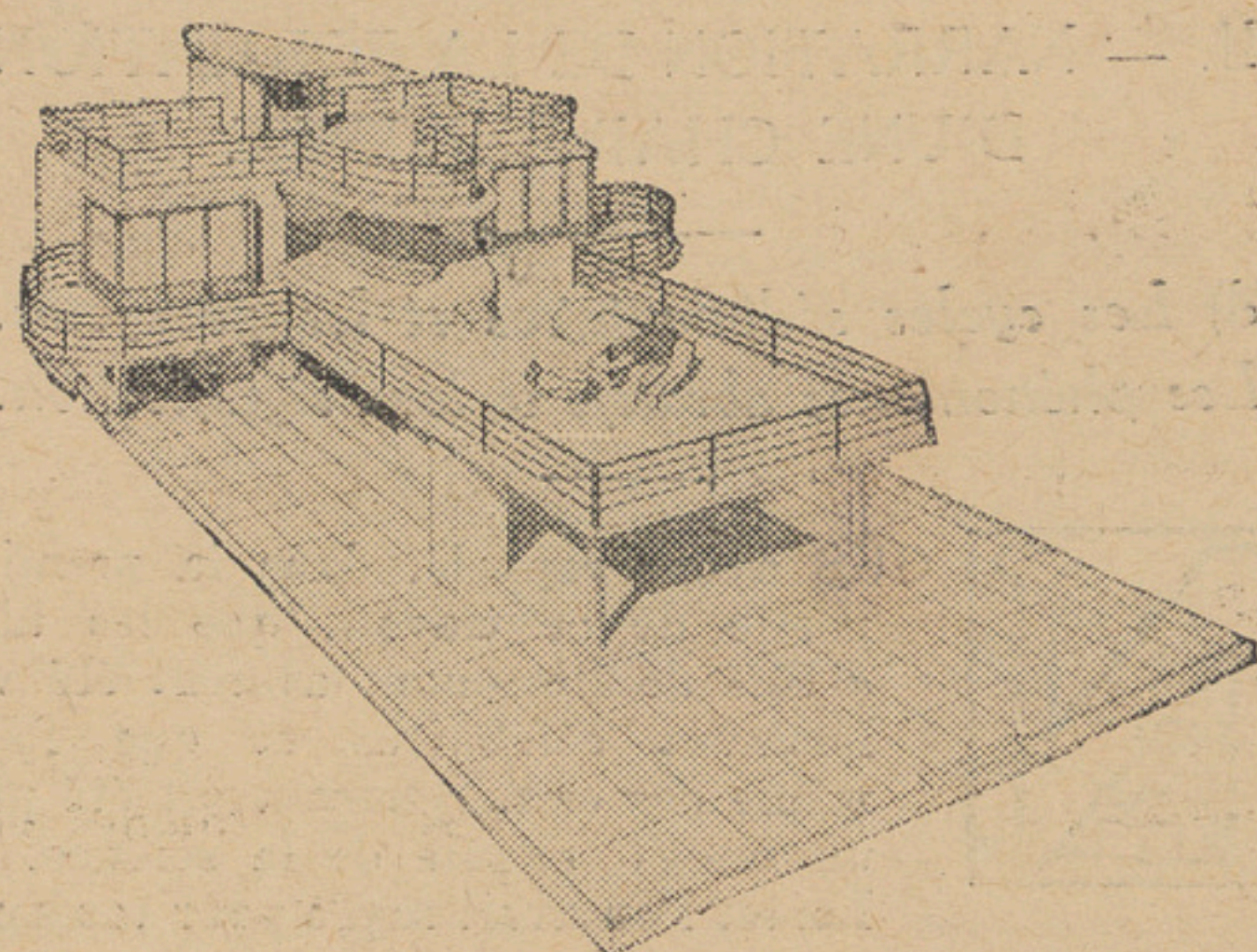
« Pas d'artifices. Soyons sincères ; éloignons les décors faux ; seule, la Nature est vraie, et nous ne l'avons pas créée ! »

« Construisons donc, si nous le pouvons, notre habitation dans un cadre naturel.

« Nous la reposerons sur un plateau nous isolant de la fraîcheur du sol, et nous trouverons une grande salle ouverte au soleil, Est-Sud-Ouest, et fermée au Nord. C'est dans cette salle que nous nous réunirons et que nous prendrons nos repas.

« Nous la laisserons donc grande ouverte au Midi sur toute sa longueur, et protégée par une large terrasse débordante à l'étage, comme l'indique le plan.

« Suivant les heures de la journée, nous serons protégés du soleil non par des murs lui interdisant l'accès, mais par de grands stores en toile écru descendant verticalement des bords exté-



VUE PERSPECTIVE

avec une douche et un w.-c. Descendons trois ou quatre marches et nous trouverons un solarium.

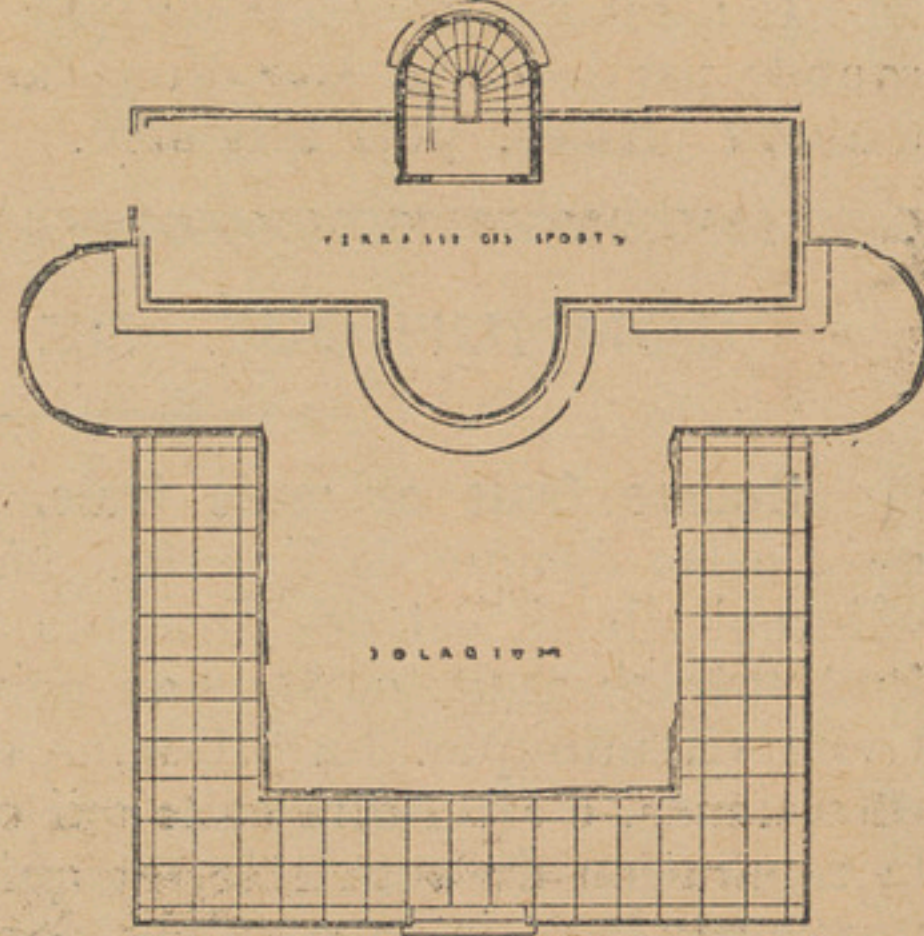
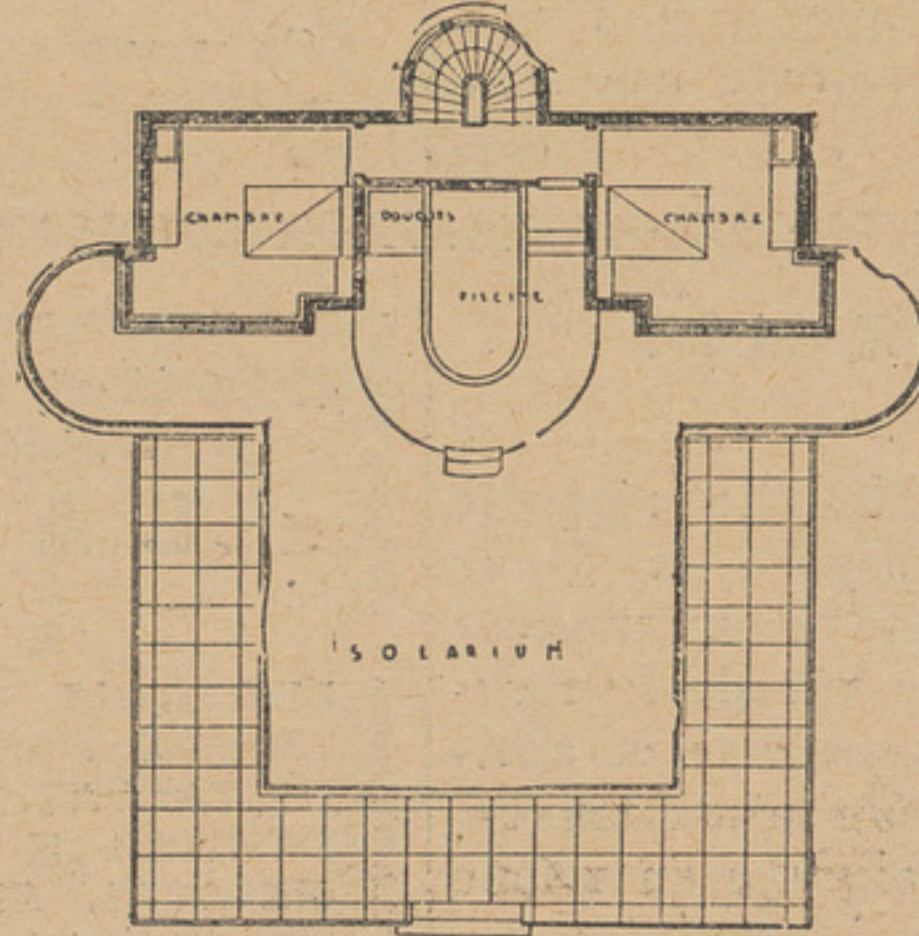
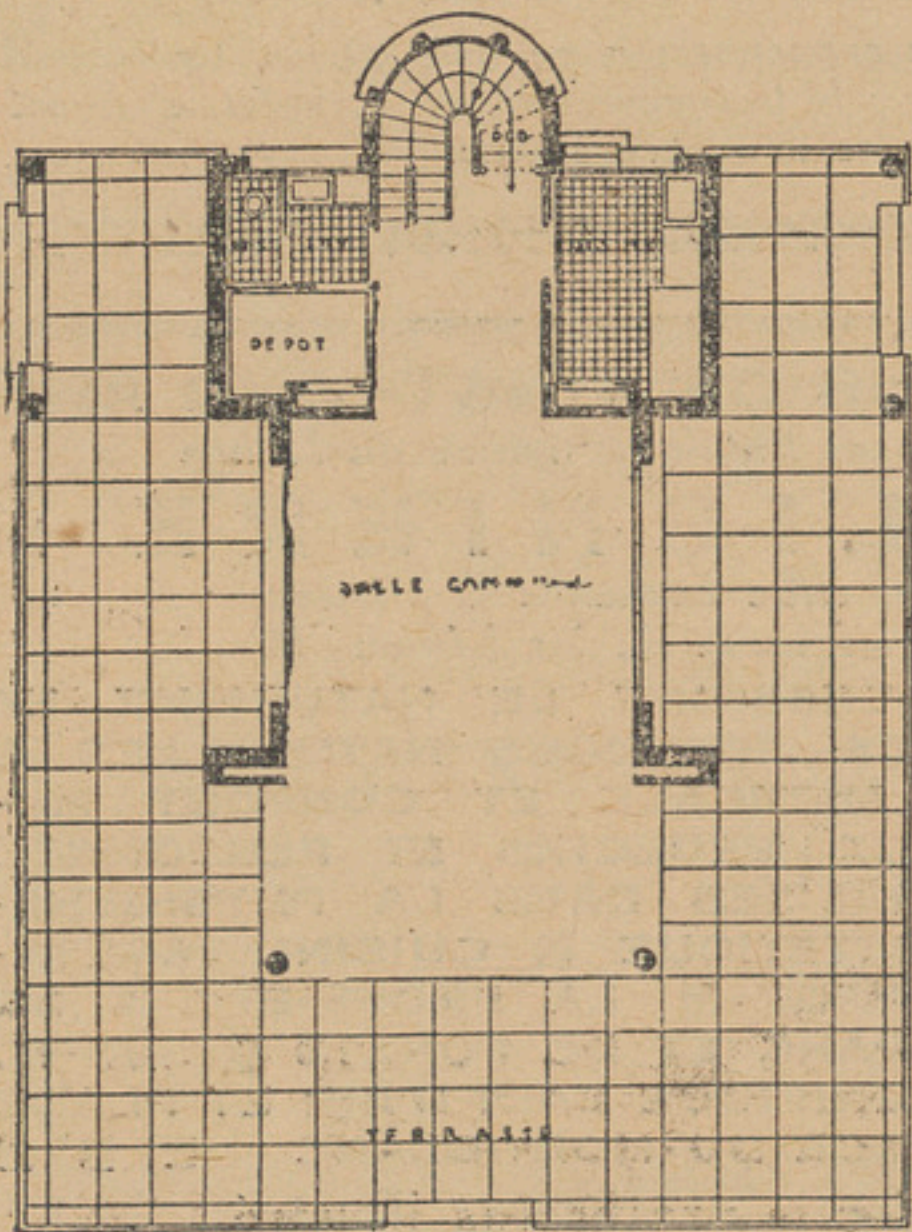
« Cette terrasse se prolongera d'ailleurs jusqu'aux portes-fenêtres des chambres, si nous désirons le repos et la solitude.

« L'escalier prolongé nous conduira à une seconde terrasse, que nous réservons aux sports divers, et nous trouverons deux échelles en fer extérieures reliant les deux terrasses.

« Le repos et les sports seront ainsi séparés.

« Bien entendu, les pièces d'habitation seront blanchies à la chaux ; le sol, parquet sans joints.

— Mais, cher monsieur, reprenons-nous, il nous semble que votre devis soit d'un coût assez élevé, et ainsi difficilement réalisable pour la plupart de nos adeptes. Qu'en pensez-vous ?



A gauche : Plan du rez-de-chaussée, montrant la salle commune, la cuisine, le dépôt, etc. — Au milieu : Plan de l'étage, détaillant le solarium, la piscine, les douches et les deux chambres. — A droite : Plan des terrasses, avec la terrasse supérieure, dite « des sports ».

rieurs de la terrasse supérieure. Nous les arrêterons d'ailleurs à la hauteur désirée et par panneaux indépendants ceinturant la terrasse, suivant les heures.

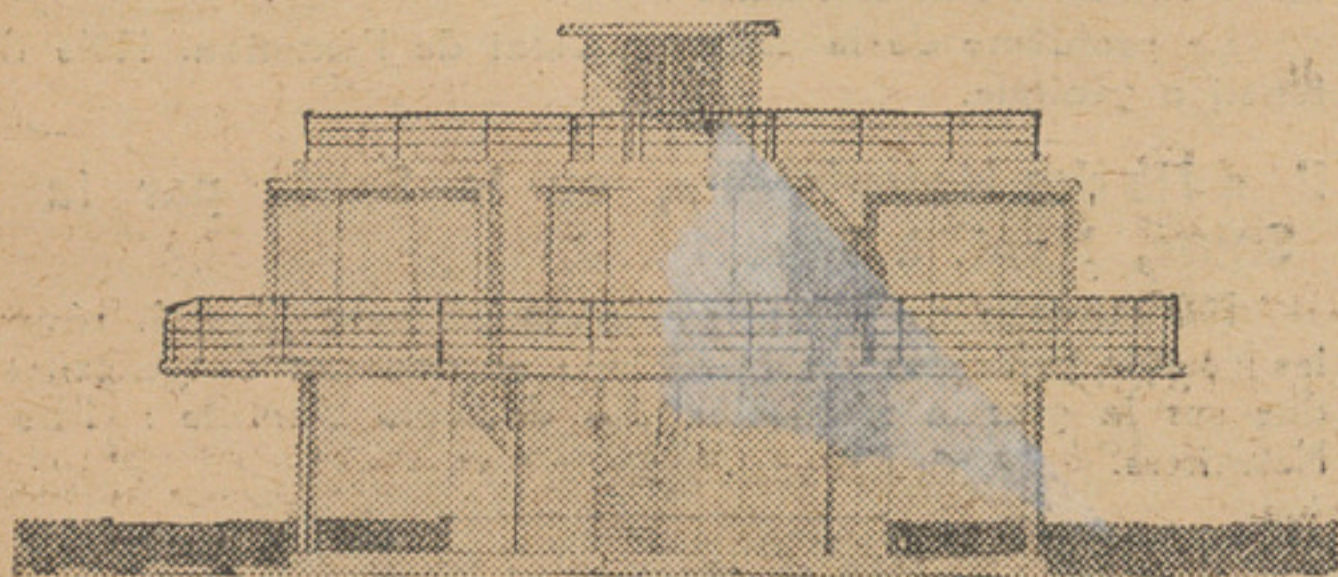
« Si la température ne nous permet pas d'être ainsi en plein air, nous nous retirerons vers l'intérieur de la salle et fermerons les deux groupes de portes vitrées coulissantes, à droite et à gauche.

« Groupons, autour de cette pièce commune, un coin pour la cuisine à droite, un escalier au centre et un coin à gauche servant de vestiaire et dépôt de matériel divers, car nous n'enterrerons pas une pièce humide appelée « cave ». Un w.-c., un lavabo à proximité.

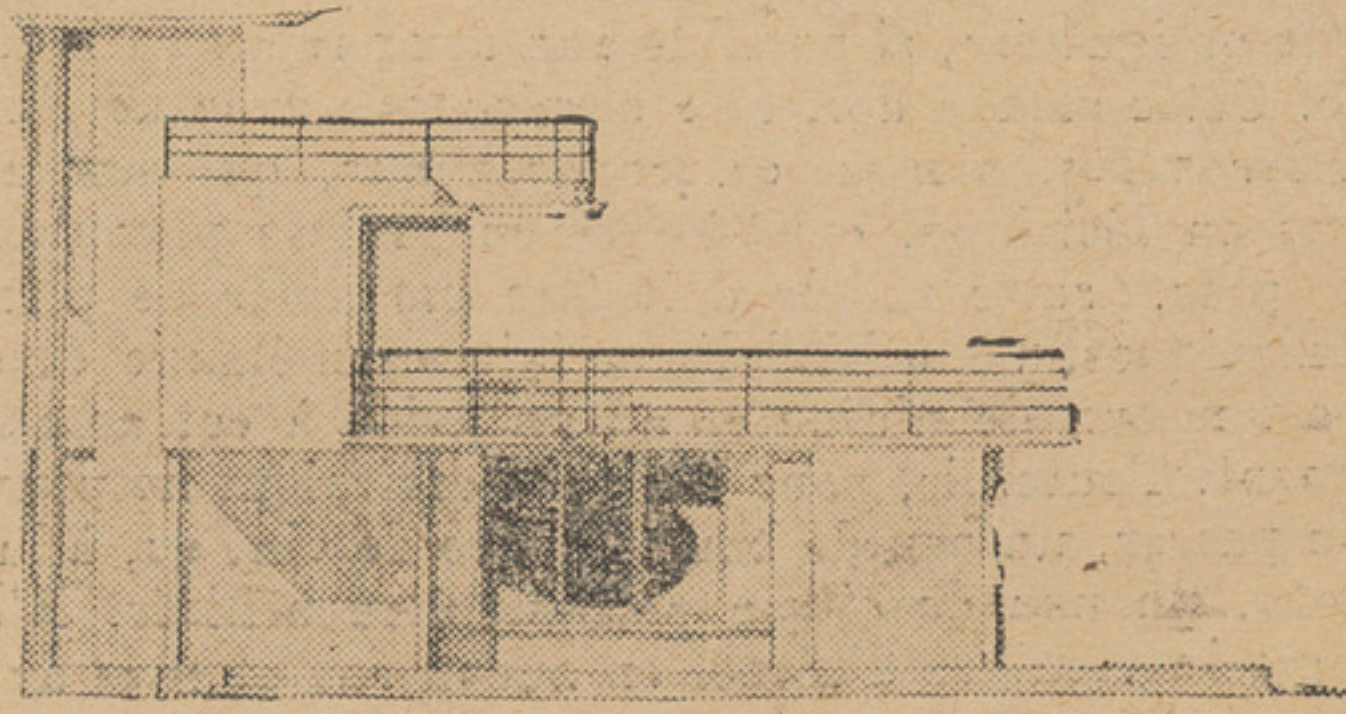
« A l'étage, deux chambres largement ouvertes, en angle, pour profiter du soleil et de la lumière au maximum. En outre, il y aura un lavabo dans chaque chambre. Entre ces deux chambres, un point d'eau, petite piscine de 1 m. 20 x 2 m. 50,

— Votre question ne me surprend pas ; aussi est-ce par un devis plus modeste de réalisation, tiré cependant de celui que vous avez sous les yeux, que je compte vous répondre très prochainement », nous dit, avec un malicieux sourire, M. Muller, en prenant congé de nous.

RENÉ-JEAN MAXY.



FACE PRINCIPALE



FACE LATÉRALE

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.



NOUS avons rappelé, dans la première partie de ce travail, que les idées d'Elie de Beaumont avaient été violemment combattus et que l'idée même des cataclysmes avait été pour un temps bannie de la science, et Lartet l'en avait rayée pour toujours.

Aussi fut-on surpris lorsque Suess l'y ramena, non pour expliquer, comme l'avait fait le savant français, la surrection des montagnes, mais l'écroulement sous la mer, soit de tronçons de chaînes plissées, soit d'aires continentales à sédiments tabulaires.

C'est ainsi que, pour Suess, la Mer Noire constitue une aire d'effondrement, ayant entraîné en partie sous la mer la chaîne des Alpes, qui se poursuit dans cette région.

Un autre tronçon de cette même chaîne effondrée serait, d'après le savant viennois, l'intervalle séparant aujourd'hui les Alpes siciliennes des Alpes tunisiennes ou Atlas du Levant.

Il en serait de même de la Méditerranée orientale, et on pourrait citer d'autres exemples. D'après Suess, l'Atlantique ne serait également qu'un continent effondré, ce qui vraisemblablement n'est pas exact. Je reprendrai cette question lorsque, un peu plus tard, j'étudierai ici les causes qui déterminèrent l'anéantissement de la civilisation des Atlantes, dont l'empreinte indélébile se retrouve dans ce qui nous reste de celles des Egyptiens et des Incas.

Je crois cependant à la réalité d'effondrements importants d'aires continentales, que ce soient des régions à sédiments horizontaux ou des zones plissées, comme je l'ai admis dans mes mémoires de 1905 et 1906 « sur les effondrements et les plissements ».

Il n'est pas contestable, par exemple, que la plus grande partie de la Mer Noire ne représente une zone d'abord plissée, puis affaissée.

On arrive ainsi à cette conclusion que parfois, à la surface du globe, certains voussours de l'écorce terrestre s'effondrent brusquement, se transformant en fonds de mer.

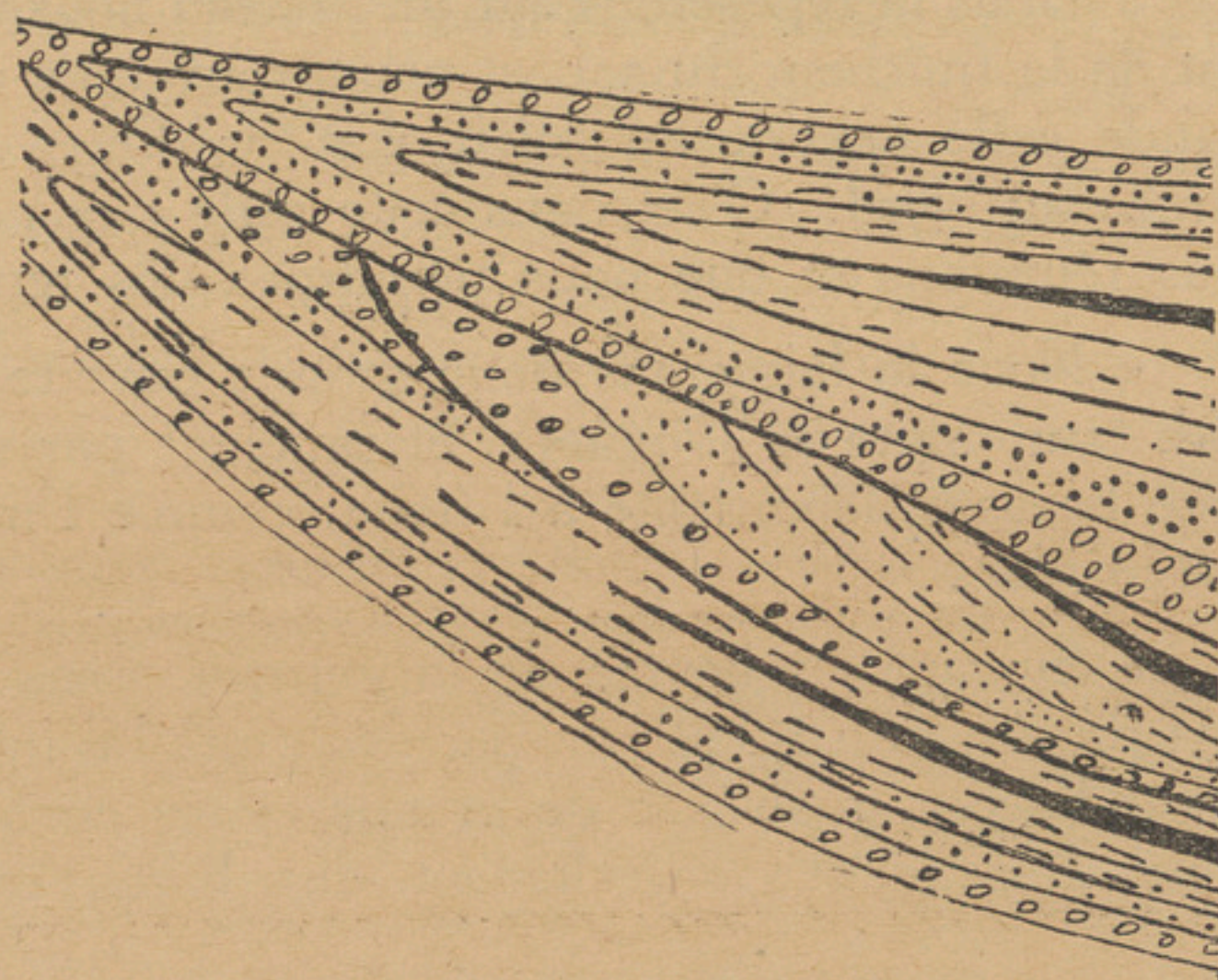
Suess caractérisa le phénomène par cette formule : « La terre s'effondre et la mer suit ».

Il pensait que ces affaissements, franchement cataclysmiques, provoquaient les phénomènes régressifs de la mer et déterminaient, par conséquent, le caractère incomplet que présentent de nombreux cycles, dépourvus de leurs sédiments de reculs.

Suess pensait aussi que le remplissage de la partie marginale des océans, la seule où les sédiments terrigènes puissent se déposer, déterminait, peut-être partiellement, l'envahissement continental par les eaux marines.

Autant l'idée des effondrements, causant des régressions rapides, est admissible, autant il est difficile d'admettre que le comblement d'une zone côtière qui s'affaissait elle-même ait pu provoquer la plus anodine des transgressions.

Lorsqu'opère le phénomène abrasif, les conglomérats de base du nouveau cycle peuvent reposer indifféremment sur tous les sédiments de la transgression antérieure, comme le montre le schéma suivant :



On remarque ici la superposition de trois cycles. Le second a abrasé le premier ; le troisième, qui est complet, a abrasé les deux précédents.

On y observe trois cycles superposés. Le deuxième a abrasé le premier, c'est-à-dire le plus ancien, tandis que le troisième a dégradé les deux précédents.

Il arrive assez souvent que les conglomérats, ou cailloux de base de différents cycles, se trouvent réunis. Ils donnent alors, dans les régions plissées, l'illusion d'un soulèvement local, qui aurait donné naissance à une importante dénudation réalisée à l'air libre, comme si une ondulation du fond avait dépassé considérablement le niveau de la mer, sous forme d'un grand plissement précurseur.

Loin de moi l'idée que des surrections locales ne se soient pas produites avant le soulèvement maximum des grandes chaînes.

J'ai, dans un mémoire publié en 1908, expliqué certains faits se rapportant au bassin houiller de la Sarre. Celui-ci, superposé aux plis dévonien, se trouve très au sud du plissement hercynien maximum de l'Ardenne. J'expliquai qu'on pouvait s'imaginer le phénomène comme une ride qui serait sortie des flots de la mer primaire ; mais, aussitôt abrasée, elle se serait reformée de plus en plus loin vers le Nord, jusqu'à se confondre enfin avec la surrection paroxysmale.

Je n'ai rien à changer à mes idées d'il y a vingt-cinq ans, et nous verrons plus loin pourquoi ces rideaux locaux sont indépendants du phénomène total de surrection de la chaîne.

A ce texte, on s'apercevra, sans doute, que nous commençons à entrer dans le cœur du sujet.

Je voudrais arrêter ici ce chapitre long et aride, pour aborder la description de phénomènes plus intéressants. Pourtant, je n'ose passer tout à fait sous silence certains faits qui pourraient nous servir grandement dans la suite.

Je ne puis davantage m'empêcher de songer que, pendant trois quarts de siècle, la fortune de la science germanique et anglo-saxonne, pour la science de la terre tout au moins, s'est édifiée en partie sur les ruines injustement accumulées de l'œuvre d'un grand Français, et j'ai peur que la démonstration que je veux entreprendre ne souffre de certains silences dont je serais responsable.

(A suivre.)

Docteur G. SIMOENS.

(1) Voir *Naturisme* du 14 janvier au 18 février, et des 10, 17, 24, 31 mars, 14 avril, 5, 12 et 19 mai 1932.

COMMUNIQUÉ DE MADOLIN

Beurre frais et œufs frais. — Madolin rappelle qu'à cette époque de l'année, où prospère la jeune chlorophylle, il est des aliments qui se recommandent tout spécialement, surtout au point de vue de leur activité vitaminique. La vitamine de croissance et anti-infectieuse, c'est-à-dire celle qui contrôle la croissance, la réparation du squelette, et qui se signale en même temps par la résistance qu'elle donne à l'organisme aux attaques des microbes pathogènes, est particulièrement présente dans le beurre frais et dans le jaune d'œuf frais. Cette vitamine est très instable, et met une fois de plus en valeur l'importance de l'aliment très frais.

A cette époque de l'année, où la vie de la prairie est particulièrement intense, les vaches laitières comme les poules y trouvent un véritable plancton terrestre très actif en vitamines A et aussi D, de fixation calcique, qui s'accompagnent généralement l'une l'autre. C'est dans ce but que Madolin reçoit toutes les quarante-huit heures beurre frais et œufs frais, de façon à répandre l'usage de l'œuf mangé à la coque, avec du pain complet beurré. Il n'est pas de meilleure herbe qu'en Normandie, où les poules vagabondent toute la journée en cherchant les insectes dans l'herbe.

Huile d'olive. — Pour les mêmes raisons, le repas du naturiste doit comporter actuellement une salade verte obligatoire, si possible aux deux repas de la journée. Cette salade doit être assaisonnée avec de l'huile d'olive verte, vierge, chlorophyllienne, qui soit ainsi riche en lécithine, c'est-à-dire en graisse phosphorée. De plus, cette salade doit être parfumée de plantes aromatiques, dont Madolin a fait un mélange étudié. Il est mieux de n'ajouter aucun acide à cet assaisonnement. Toutefois, pour ceux qui croiraient ne pouvoir s'en passer, un peu de bon vinaigre de vin, ou, à la rigueur, un peu de citron peuvent être utilisés. N'employer le vinaigre d'alcool en aucun cas et sous aucun prétexte.

DEPUIS PLUS DE VINGT-CINQ ANS

L'Etablissement Physiothérapique du Léman

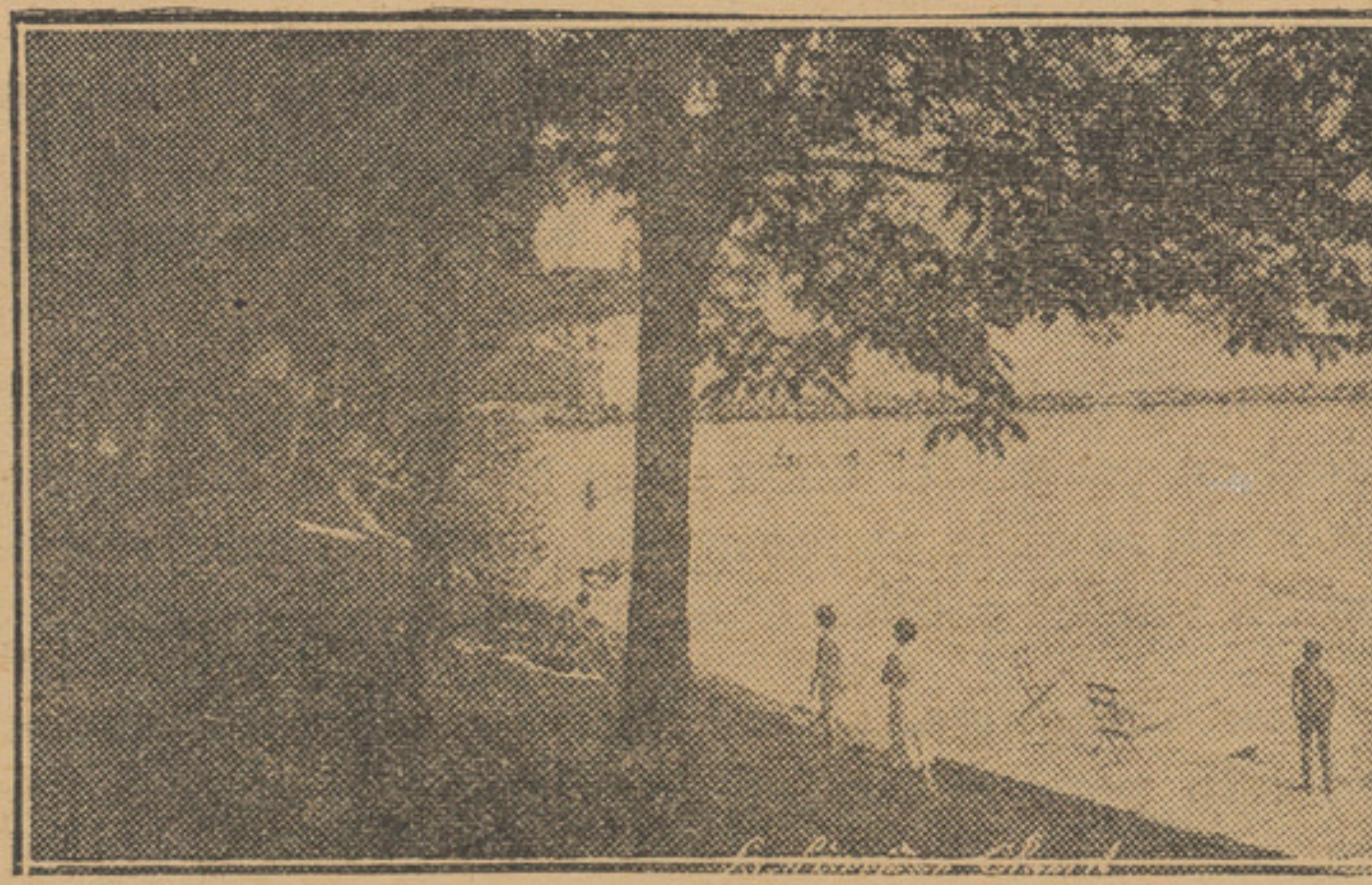
« LA LIGNIÈRE »

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 MODERNES ■ 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 BAIN D'AIR ET LA PLAGE

VOUS ACHETEZ « NATURISME » AU NUMERO C'EST BIEN

ABONNEZ-VOUS — C'EST MIEUX

AU PALAIS DES ARTS, 325, rue Saint-Martin, Paris. — Du 27 mai au 2 juin 1932. — Rez-de-chaussée : Baleyrier, grande vedette ; Seul. — Premier étage : L'Homme qui cherche son assassin ; La Fille et le Garçon.

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.

La Cure Mentale.

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

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

L'Art d'être heureux, 1 vol. à 15 fr.

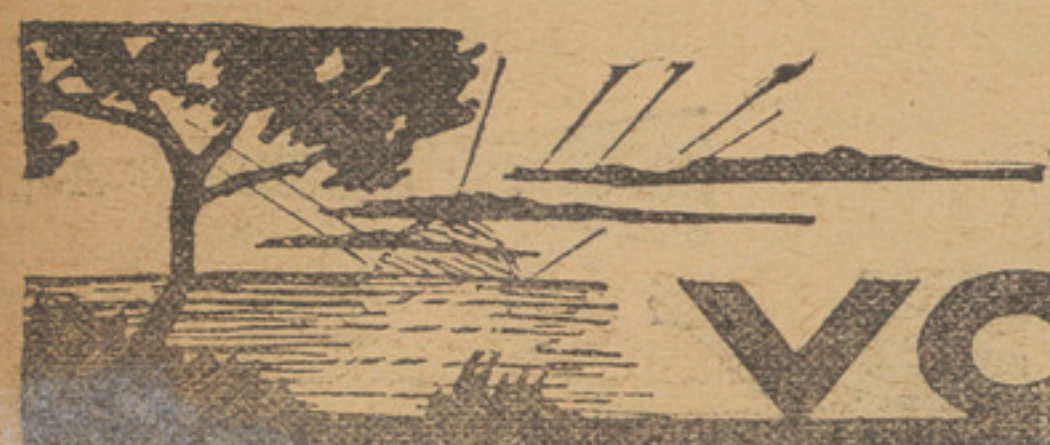
La seule base solide d'où il faille partir à la conquête du bonheur, c'est la santé : santé du corps, santé de l'âme. Comment obtenir l'une et l'autre ?

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

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

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

Port en sus : 10 % (France) et 20 % (Etranger)
En vente à « NATURISME » et dans toutes les librairies



VOY LOI

CONTE - ROMAN / NOUVELLE



SOUVENIRS D'UN NATURISTE

A LA GLOIRE DU SOLEIL

DEUXIÈME PARTIE

UNE CURE NATURISTE AU SAHARA

LE NATURISME, FACTEUR ANTHROPOLOGIQUE ET ETHNIQUE

CE QUE SONT LES « NOIRS SAHARIENS »



Le front est bombé, haut, découvert comme chez l'Arabe, dont ces Rouarah se différencient par tant d'autres caractères, comme la largeur des narines, l'épaisseur des lèvres et la grosseur du nez : comme ceux de l'Arabe, les yeux sont noirs, vifs et bien fendus ; par les dimensions développées des maxillaires, l'épaisseur et le charnu des lèvres, ils évoquent le type noir, mais s'en éloignent, je le répète, par leur angle facial qui en fait des orthogates, avec, il est vrai, quelques exceptions.

On a signalé leurs sourcils relevés comme chez la race asiatique ; j'avoue n'avoir que rarement observé ce caractère dans l'Oued R'hir.

La barbe et les cheveux sont, à mon avis, autant que la couleur foncée de la peau, la cause de l'erreur commise à leur endroit par les observateurs superficiels. Il est certain que, chez beaucoup parmi les hommes colorés du Sahara, les cheveux ont l'apparence laineuse, et que leur implantation se fait par petites touffes, comme chez les nègres soudanais ; il est certain également que, comme chez ces derniers, la barbe est courte et peu fournie ; de là à l'appellation de « nègres sahariens », par analogie sinon par assimilation, il n'y avait qu'un pas. Or, il résulte de mes observations personnelles : 1° Que la structure laineuse des cheveux et la rareté de la barbe sont loin d'être ce qu'elles sont chez les nègres soudanais ; 2° Que ces caractères ne sont pas propres à tous les indi-

vidus, et j'ai pu me rendre compte que, chez ceux-là mêmes qui offrent ces caractères, on les observe à des degrés bien différents, selon chaque individu ; plus accentués chez les uns que chez les autres, ils finissent par disparaître chez certains, et chez beaucoup de Rouarah très colorés nous avons trouvé les cheveux légers et fins bien également implantés, et la barbe épaisse, bien répartie du Bédouin.

La couleur de la peau n'a pas moins contribué à établir l'hypothèse nigritienne, et pourtant une observation attentive permet de ne donner à ce caractère qu'une importance relative.

En effet, si dans une même tribu on observe deux Rouarah, l'un pris parmi les sédentaires, les rhamnés, les artisans qui vivent dans l'ombre de leur oasis, dans l'obscurité de ses ruelles voûtées, l'autre, au contraire, parmi les nomades, errant d'un bout à l'autre du jour dans le désert, sous le soleil, on constatera une différence de leur pigmentation cutanée qui ira du lait clair au chocolat. L'imprécision et l'indécision de ce caractère nous sont en effet prouvées par les expressions dont se sont jusqu'ici servis les différents observateurs.

Pour les uns, ceux qu'ils appellent les « nègres sahariens » sont « jaunes », pour les autres ils sont « chocolat », pour certains ils sont « pain d'épices » ; nul ne prétend les avoir vus « noirs ». La vérité est que toutes ces nuances existent et peuvent être observées. J'en ai vu, pour ma part, à Touggourt et à Temacin, dont la peau était pareille au lait, comme celle des Sous-Sous de Mellacoree, d'autres qui étaient simplement bronzés.

Enfin, si on observe les femmes et les enfants, on constate que la coloration de l'épiderme se clarifie de plus en plus.

Tels sont les caractères anthropologiques des prétendus « nègres sahariens », qu'il m'a été donné d'étudier dans l'Oued R'hir sur près de cent trente sujets.

Leur valeur respective une fois bien établie, il nous reste à étudier les caractères ethniques, les mœurs, les coutumes, et à voir s'il ne s'y trouverait pas quelques indices capables de donner plus de précisions à nos conclusions.

Et d'abord, les hommes colorés du Sahara ont-ils, comme on l'a cru jusqu'à présent, des caractères ethniques propres, bien à eux, et qui suffiraient à les différencier des entités anthropologiques au milieu desquelles ils sont englobés, depuis la lisière nord du Sahara algérien jusqu'à Rhadamès, le Touat, le Tidikelt, le Hoggar et même l'Aïr, entités anthropologiques qui sont au nombre de trois : les Arabes et les Juifs (Sémites), les Berbères (Aryens) et les Soudanais (Nègres) ? Mes observations personnelles me permettent de répondre non, et je vais essayer de le prouver, en étudiant un à un chacun de ces caractères, avec de suffisants détails.

Voyons d'abord le costume. De quoi se compose-t-il ? D'une chemise ou « gandourah » primitive, faite de cotonnade grossière ; selon leurs moyens, les uns la serrent à la taille par une ceinture de « djerid » (filaments de palmiers) ; les autres, un peu plus fortunés, ou plutôt un peu moins misérables, passent par-dessus un de ces burnous grossiers faits de deux pièces, le capuchon étant rajusté au corps, et qu'ils achètent aux M'zabis des oasis. Enfin, ils sont coiffés de la chéchia.

Mais n'est-ce pas là, tout simplement, le costume de l'Arabe pauvre et du Kabyle de l'Aurès ? Bien mieux, ceux qui en ont les moyens portent la vestiture complète, ample et lourde, de l'Arabe aisé, et y mettent autant que lui de vanité.

Ainsi se vêt l'homme chez les « Sahariens colorés ». Pas plus que lui, la femme ne s'habille d'une façon qui lui soit propre. Elle porte la « m'hafa » de la Bédouine, à larges manches, fendue par côté, et ceinturée non pas à la taille, mais sous les seins. Le bleu est la couleur préférée par la femme de l'Oued R'hir. Elles recouvrent leur tête et le haut de leur poitrine avec le « bethnouk », qui n'est autre qu'une espèce de petit haïk retombant sur les épaules, rouge ou bleu comme la m'hafa ; les plus riches s'enveloppent tout entières et cachent même leur visage sous une pièce d'étoffe plus large, en soie ou en laine selon leur situation. En somme, pas autrement n'est vêtue la femme nomade, et, comme celle-ci, la femme du R'hir va pieds nus.

Leur parure et les bijoux dont elles s'affublent ne diffèrent guère non plus. Comme la Bédouine de la tente, la prétendue négresse saharienne couvre ses bras de bracelets en fer, cuivre, bois, corne, ou argent quand elle le peut ; à ses oreilles pendent quelquefois d'énormes boucles de mêmes matériaux, dits « tizzadit » ; leur cou-de-pied est encerclé d'anneaux dans le même genre, que les unes et les autres dénomment « khalkhats ».

Il m'a été également impossible de trouver des dissemblances dans les soins intimes de leur toilette. La seule différence qu'il m'a été permis de constater réside dans la façon de se coiffer et d'arranger leurs cheveux.

(A suivre.)

PAUL VIGNÉ D'OCTON.

50 % MOINS CHER A LA FABRIQUE



COMPLETS SUR MESURES

2 essayages, draperie PURE LAINE de Roubaix et d'Elbeuf

275 FR. ET 375 FR.

VETEMENTS SPORT, pantalons et culottes naturistes.

Vous assisterez à leur fabrication

Chez le naturiste Deprez, 11, rue de la Cerisaie, Paris (Bastille)

Envoi d'échantillons en province sur demande

FREQUENTEZ LES CENTRES NATURISTES

DES DOCTEURS G. ET A. DURVILLE

PHYSIOPOLIS : L'ÎLE DE MÉDAN — HÉLIOPOLIS : L'ÎLE DU LEVANT

VIENT DE PARAÎTRE

Docteur GASTON DURVILLE

Docteur ANDRÉ DURVILLE

Collaboration artistique de EMILE BAILLY

L'ART DE LIRE LE CARACTÈRE LE TEMPÉRAMENT ET LES PRÉDISPOSITIONS MALADIVES PAR L'EXAMEN DU VISAGE

Deuxième édition — Vingt-troisième mille

PRIX : 20 FRANCS

Port en sus : France, 10 % ; Etranger, 20 %

STUDIO LAMBALLE

COURS SUPÉRIEUR DE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

DIRIGÉ PAR

M^{lle} KARLA SUSCHITZKY PROFESSEUR DIPLOMÉ

SOUS LE PATRONAGE DES D^{rs} DURVILLE

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

FORCE... BEAUTÉ... SOUPLESSE

LEÇONS PARTICULIÈRES ■ TEL :
COURS D'ENSEMBLE POUR JASMIN
ENFANTS ET ADULTES ■ 36-90 METRO :
2 LEÇONS PAR SEMAINE ■ PASSY
100 FRANCS PAR MOIS ■ MUETTE

25, AVENUE LAMBALLE, PARIS (16^e)

REVUE DES REVUES

BRAVO, le mensuel de Paris, Georges-R. Manue, directeur, 5, place Clichy, Paris. — AVRIL-MAI : *La querelle des générations*, par André Maurois ; *Urbanisme*, par Maxence-Thomas, etc., etc.

LA REVUE DES FRUITS, revue mensuelle, grand organe international du commerce des fruits et primeurs, 37, rue des Acacias, Paris (17^e). — AVRIL : *La conservation des raisins et leur jus* ; *En faveur des pommes* ; *C'est une hérésie de peler les fruits pour les manger* ; *Le froid dans l'industrie des jus de fruits*, etc., etc.

CAMPING, revue mensuelle illustrée, organe des Campeurs de France, 15, boulevard de la Madeleine, Paris (1^{er}). — MAI : *L'activité de la Section Automobile des Campeurs de France* ; *L'avion des Campeurs de France* ; *Dix-neuf jours de camping en Corse*, etc.

HYGIÈNE, organe de la Société Végétarienne de France (Directeur : Jérôme Morand, 17, rue Duguay-Trouin, Paris (6^e)). — MAI-JUIN : *La vie simple* ; *Le rachitisme chez les enfants* ; *Les bêtes se vengent*, etc., etc.

L'ETOILE BLEUE, revue mensuelle, organe de la Ligue Nationale contre l'Alcoolisme, 147, boulevard Saint-Germain, Paris (6^e). — MAI : *L'Académie de Médecine et les débits* ; *La page rouge* ; *Fondement rationnel de la prohibition*, etc., etc.

HEALTH FOR ALL, revue mensuelle, 38, Langham Street, London W 1 (Angleterre). — MAI : *Les maladies de la peau, leurs causes, leur traitement* ; *Les exercices de la colonne vertébrale* ; *Comment doit-on nourrir l'enfant*, etc., etc.

NATURE'S PATH, organe officiel de l'Association Naturiste Américaine, Docteur Benedict Lust, 236, East 35th Street, New-York (Etats-Unis). — AVRIL : *Le Centenaire de Goethe* ; *Les glandes et leur rapport avec la santé* ; *La diète et la digestion*, etc., etc.

LA COLONIA DELLA SALUTE, revue mensuelle, Via Bellini, 11, Milan (Italie). — AVRIL : *A propos de la tuberculose* ; *Le microbe à la mode* ; *Autothérapie* ; *Médecine préventive*, etc., etc.

L'AVVENIRE SANITARIO, journal hebdomadaire d'hygiène sociale, Directeur : Docteur Enrico Villa, 34, Corso Porta Nuova, Milan (Italie). — 5 MAI : *Ce que nous apprend l'affaire Lindbergh* ; *Le problème de l'alimentation* ; *Analyse moderne et synthèse antique*, etc., etc.

L'IDEA NATURISTA, revue mensuelle, organe officiel de l'Union Naturiste Italienne, Via Procopio, 2, Milan (Italie). — MAI : *Colonie naturiste* ; *Les bains antiques à Pompéi* ; *Force et beauté* ; *L'éducation physique de la jeune fille*, etc., etc.

HESPERIS, revue de culture humaine, d'hygiène et d'alimentation, Salmeron, 224, pral. Barcelone (Espagne). — MARS : *Les tics convulsifs* ; *L'estomac et la santé* ; *Les vitamines et le cancer*, etc., etc.

REGENERACIO, revue mensuelle de naturisme, organe de la Société Végétarienne Naturiste de Catalogne, Carmen 30, pral. Barcelone (Espagne). — AVRIL : *Cocktail* ; *Le naturisme, base de la société future* ; *Le culte de la nudité*, etc., etc.

MENSAJERO DE SALUD, revue mensuelle végétarienne et naturiste, Calle 58, N° 819, La Plata (République Argentine). — MARS-AVRIL : *Le grand Congrès National Végétarien* ; *Botanique médicale* ; *Education intégrale de l'homme* ; *Le problème du cancer*, etc., etc.

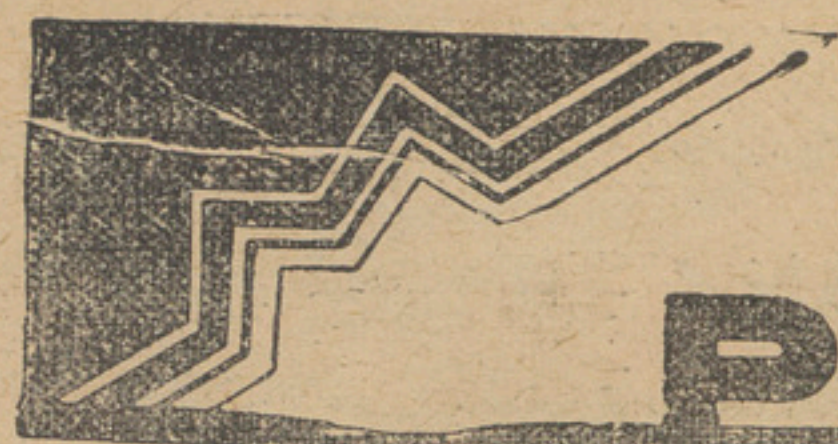
HIGIENE Y SALUD, revue mensuelle, A. Valeta, Calle Colombia 1294, Montevideo (Uruguay). — AVRIL : *L'hydrophobie* ; *Les glandes salivaires* ; *Bains de chaleur*, etc., etc.

PRO VIDA, revue mensuelle, A.-L. Lopez, Zenea 57, La Havana (Cuba). — FÉVRIER-MARS : *La santé par le soleil* ; *Un cas remarquable de guérison* ; *La pigmentation artificielle et autres... artifices* ; *La nudité et l'homme*, etc., etc.

FIGARO, revue bi-mensuelle de politique et de libre-culture, Haberlandstrasse, 7, Berlin W 30 (Allemagne). — 15 MAI : *Le journal de Figaro* ; *Femmes, mettez-vous à l'œuvre !* etc., etc. — Nombreuses photographies.

SONNIGES LAND, organe des Reichsbundes für Freikörperkultur, 5, Regensburgerstrasse, Berlin W 50. — MAI : *La Libre-Culture et les bains de mer à Heringsdorf* ; *La dernière femme habillée* ; *Sur les avantages moraux de la culture du nu*, etc., etc.

LACHENDES LEBEN, revue mensuelle, Robert Laurer Verlag, Eggestorf, Bezirk Hamburg (Allemagne). — MAI : *Viens et regarde ! Le rythme solaire* ; *Ce que je deviens, ce que je suis* ; *L'énigme de la mort*, etc., etc.



PETITES ANNONCES

LA LIGNE D'ENVIRON 60 SIGNES OU ESPACES... 5 fr.
Pour les annonces domiciliées au bureau de la revue, une somme de 2 francs sera perçue, en plus du prix de l'insertion, pour frais de bureau.

PENSIONS NATURISTES

PENSION DES SAPINS, pour enfants et jeunes gens délicats ou anémiques, 30 à 35 francs par jour, service compris. Ouvert toute l'année.
Mme Saddier, propriétaire, Le Biolay, Chamonix (Mont-Blanc).

PENS. NATUR. pr enfants 4 à 10 ans. Soins attentifs. Cure d'air. Etudes. Réf. Mme Chenevière, 13, allée Bel-Horizon, L'Isle-Adam.

MAISON DE REPOS, cuis. vég., Le Mûrier, par Grenoble (Isère).

ENFANTS depuis 5 ans trouv. bons soins, bonne cuisine, grand air, chez naturalistes. Destoppelère, « Sous-Bois », Herblay (S.-et-O.).

22 f.p.j. 3 rep., couch. tente. Camp Suard, Le Lavandou (Var). Not. 0.50

VILLEGIATURES

NATURISTES dés. passer librement vacances dans belle propriété rég. Sud-Ouest, gymnité, natation, soleil, jeux. *Naturisme*, N° 706.

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

ETABLISSEMENTS NATURISTES

CENTRE NATURISTE sportif de Soisy-s/Montmorency. Cours de culture phys., athlétisme, jeux, sports, bains d'air et de soleil. Ouv. le mardi, jeudi et dimanche. Prochainement, ouvert d'un restaurant végétarien. Rens.: Borel, 29, r. de Pontoise, Montmorency (Tél. 116).

NATURISTES jeunes et valides, on vient d'ouvrir pour vous un « **MAS NATURISTE** » dans site ravissant collines de Provence.

Ferme; lait, œufs, fruits, légumes, miel de la propriété. Bassin pour natation. Tennis. Culture physique sur demande, etc. 45 kilomètres Marseille, Avignon, Aix, Arles. Proximité jolie petite ville. Demandez photos et détails: Georges Ricard, Le Pavillon, Salon-de-Provence (B.-du-Rh.).

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).

OFFRES D'EMPLOIS

Cherche bonne tt faire 30-35 a., nat. prat. dep. 1 an min. *Nat.*, N° 703.

GROUPEMENTS NATURISTES

SAINT-CALAIS ou région, naturaliste 20 ans, ayant cyclocar, désire connaître camarades 2 sexes libres dimanches. *Naturisme*, N° 704.

VICHY. Groupement naturiste en formation. En vue d'une réunion constitutive, écrire à G. Longet, Beaulieu, Bd du Sichon.

NATURISTES CHARENTAIS et sympathisants, groupez-vous. Ecrire: M. Doublet, 11, rue des Gentilshommes, La Rochelle.

VENTES

Cause départ province, **TERRAIN** de camping et tente, sur tennis, à Physiopolis, à vendre d'urgence, 5.000 fr., ou à louer pour la saison. — Mme Rimbart, 15, rue Pierre-Leroux, Paris (7^e).

BELLE SALLE A MANGER moderne, état impeccable, table pied unique, buffet bas avec glace, 6 chaises. Réelle occasion. 2.500 fr. Heyd, 15 bis, rue Jobbé-Duval, Paris (15^e), de 10 heures à 11 heures.

A VENDRE chalet bois, bord Seine, Villennes, près gare, 2 pièces, cuisine, gaz, sous-sol, bateau. Prix: 20.000. Convient à canotier ou pêcheur. — Charlon, 36, bd de Verdun, Courbevoie (Seine).

OCCASION. Chalet-remorque *Stella*, complet, parfait état. Ecrire: Gounin, 14, Cours Georges-Clemenceau, Bordeaux.

POUR 4.400 FRANCS, deux lots de cent douze mètres carrés, N° 135-136, à Physiopolis, bien placés. *Naturisme*, N° 705.

LOCATIONS

BUNGALOW à louer pour mois d'été, pouvant servir pour 2 familles, non meublé. 600 fr. par mois. Beauvalet, 34, r. Dombasle, Paris.

Logement gratuit s/s la tente à naturaliste en échange de 1 ou 2 h. p. jour trav. terrass. et jardin. Camp Suard, Le Lavandou (Var).

DIVERS

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 bienfais. Fco 30 f. les 2 pots jour et nuit.

MIEL « SELECTA », L'ALIMENT VIVANT LE PLUS PARFAIT. Postaux domicile 3, 5, 10 kg: 38, 60, 110 fr. C/et Bordeaux 27094. Echantillon 1 fr. A. Lalanne, Lamontie-St-Martin (Dordogne).

VOYANTE remarquable en chiromancie, tarots astrologiques et égyptiens. La loi des nombres, pratiquée scientifiquement et en toute loyauté, ne trompe pas. De nombreuses et hautes références l'attestent. Tous les jours, de 2 à 6 h. Prix modérés. Mme Talence, 17, place Dauphine, Paris (Métros: Pont-Neuf, Châtelet, St-Michel).

Campeurs ou futurs campeurs, attention. Group d'achat du Camp du Lavandou. Matér. neuf: tente colon. 2x2x2 m.20, pur fil de lin, d. toit, 880 f. au lieu de 1300. Matelas caoutch. 125 f. au l. de 165. Couverture duvet 260 f. au l. de 320. Tente légère 1 m.90x1 m.30x1 m.20, 150 f. au l. de 200. Suard, Le Lavandou (Var). Ch.p. Marseille 311-21.

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

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

du jeudi 12 au mercredi 18 mai

Dates	Pres-sions moyenn. (1)	Températures		Au Solarium			Vent	Ciel	Mer	Pluie		Observations
		Max.	Min.	Max.	Min.	Durée de l'insolation				Durée	m/m	
Jeudi	762 b.	19	12	28	14	Totale	Lég. NE	Beau	Belle	Néant	Néant	
Vendredi ..	761 b.	18	13	28	15	»	O à N-O	»	»	Néant	Néant	
Samedi	760 b.	20	9	36	20	»	Lég. S-O	»	»	Néant	Néant	
Dimanche ..	757 h.	20	11	34	12	»	Lég. S-O	»	»	Néant	Néant	
Lundi	758 h.	22	10	34	18	»	SE à NO	»	Calme	Néant	Néant	
Mardi	762 h.	22	14	28	17	10 h.	O à NO	qq. nuag	Belle	Néant	Néant	
Mercredi ...	765 h.	20	16	28	17	Totale	NE à NC	Beau	»	»	»	

(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 naturalistes organisés par les docteurs Durville dans l'île des Naturalistes 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, respirer 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 naturalistes simplement pour récupérer le prix des stades et terrains de jeux.

Naturalistes 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.

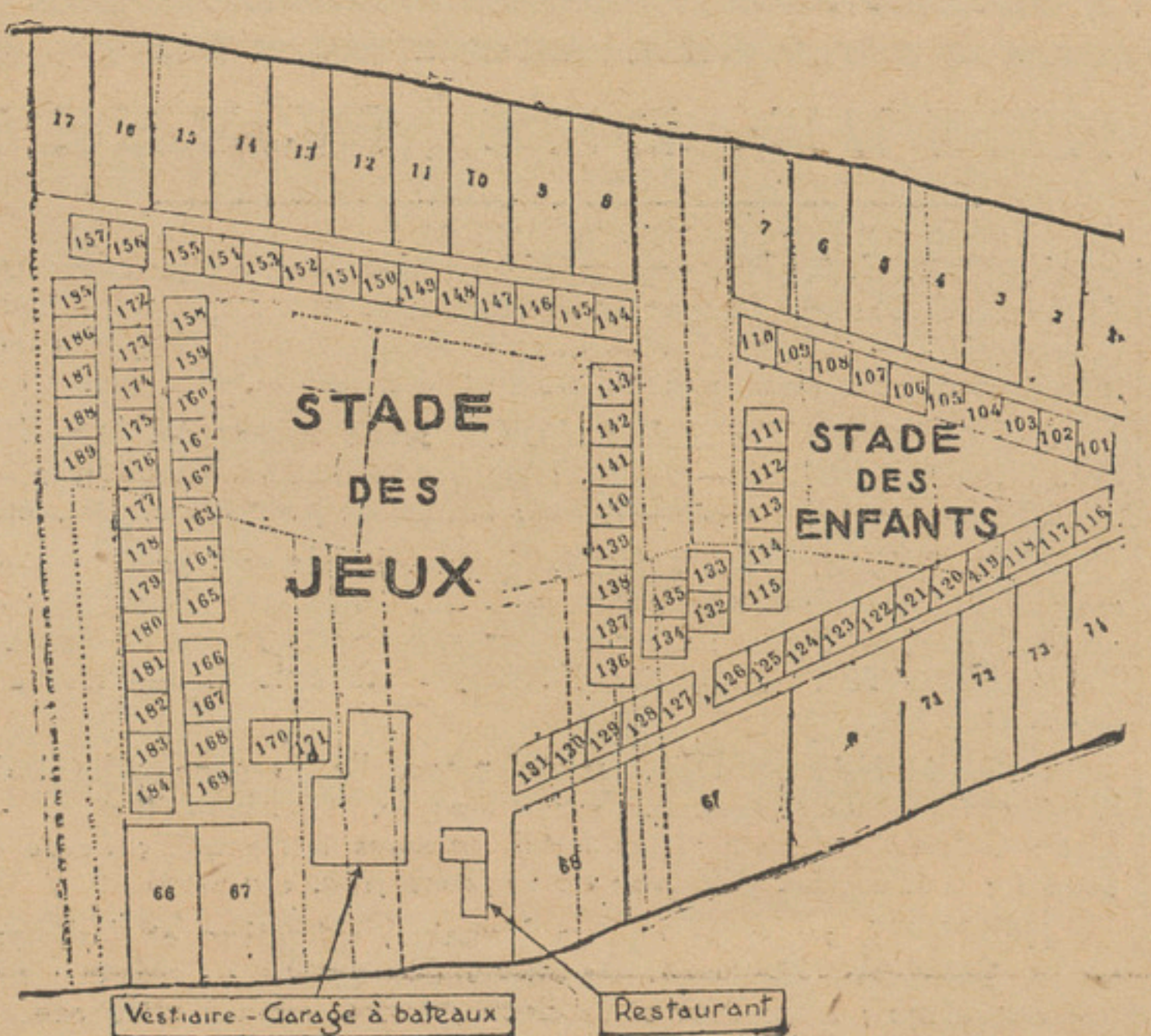
LOTS EN BORDURE DE SEINE

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'île des Naturalistes, achetez de suite votre terrain, et commandez sans délai votre construction.



LA CITÉ DE WEEK-END

REUNION DES NATURISTES TOUS LES DIMANCHES ET JOURS FÉRIÉS SUR DE VASTES STADES, DANS UN CADRE CHARMANT DE VERDURE

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..... 2.200 fr.

Tente complète, avec une fenêtre supplémentaire..... 3.500 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 bungalow-tentes ne peuvent être édifiées 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'île des Naturalistes, 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^e).

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°)
 (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°)

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 laissez
 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-la-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 délicate habitude.

Café SANKA, Boulogne-Paris

ABONNEZ-VOUS A « NATURISME »

C'EST VOTRE INTERET
 POUR VOUS CONVAINCRE, FAITES
 CE SIMPLE CALCUL :

50 numéros à 1 fr. 25 font..... 62 fr. 50
 Un abonnement d'un an coûte... 40 fr.

En vous abonnant, vous éco-
 nomisez 22 fr. 50

CHACQUE NUMERO VOUS REVIENT
 A 0 FR. 80 AU LIEU DE 1 FR. 25 !

ET CHAQUE JEUDI
 SANS AUCUN DERANGEMENT
 VOUS RECEVREZ VOTRE JOURNAL !

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°)
 (Compte de chèques postaux : Paris 236-69)

Abonnez-moi pour un an, six mois, trois mois (1) à partir

du premier numéro du mois de

Nom :

Adresse :

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

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

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

(1) Rayer les mentions inutiles.

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 2 »

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°)
 et 3, rue des Petites-Ecuries, Paris (10°)

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

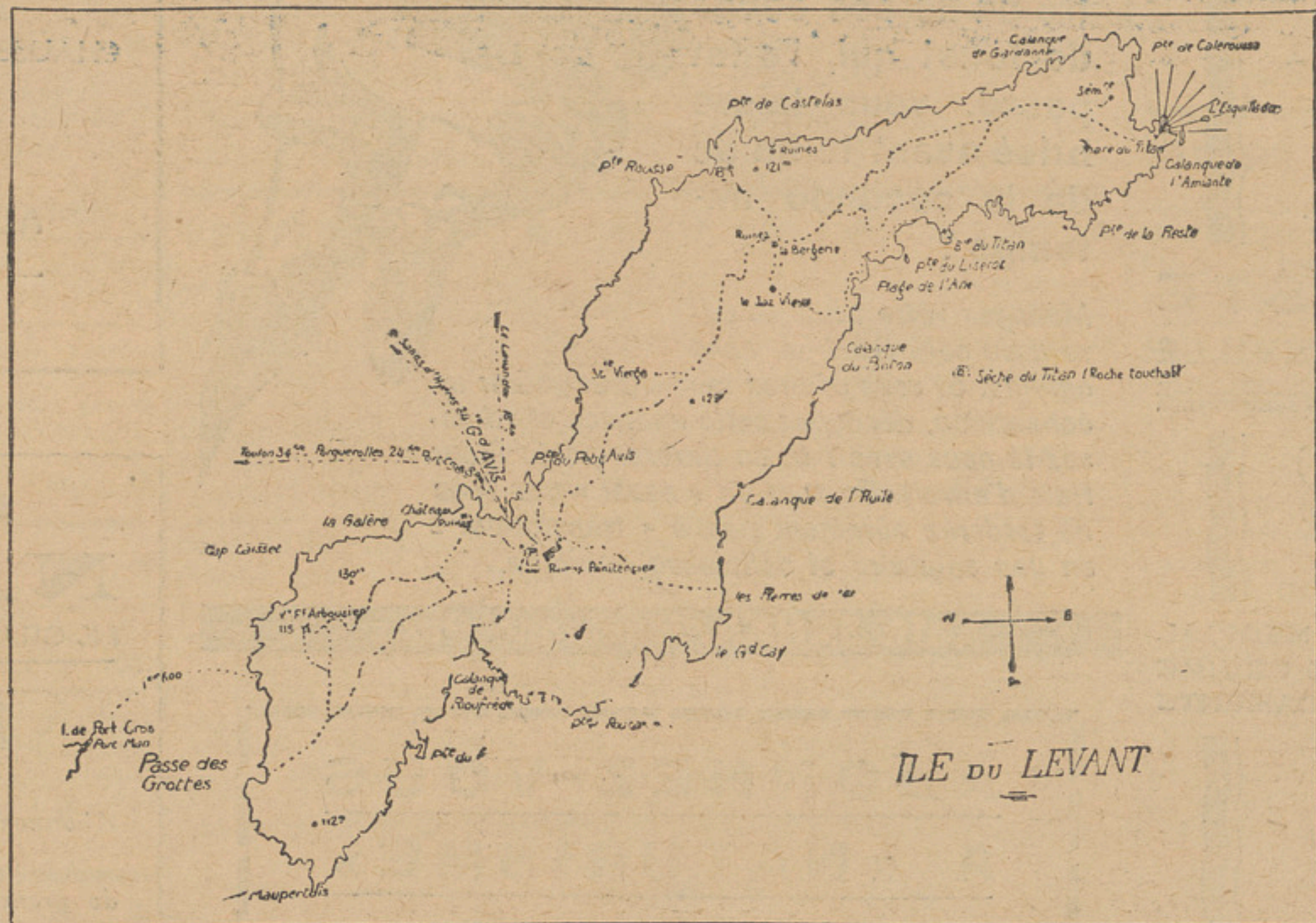
SOLEILS NATURISTES

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

par Le Lavandou (Var)

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.

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.



TERRAINS

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

ACHETEZ VOTRE TERRAIN ET VOTRE BUN-
GALOW A L'ILE ENSOLEILLEE : VOUS FE-
REZ ŒUVRE UTILE ET VOUS PLACEREZ
■ JUDICIEUSEMENT VOS DISPONIBILITES ■

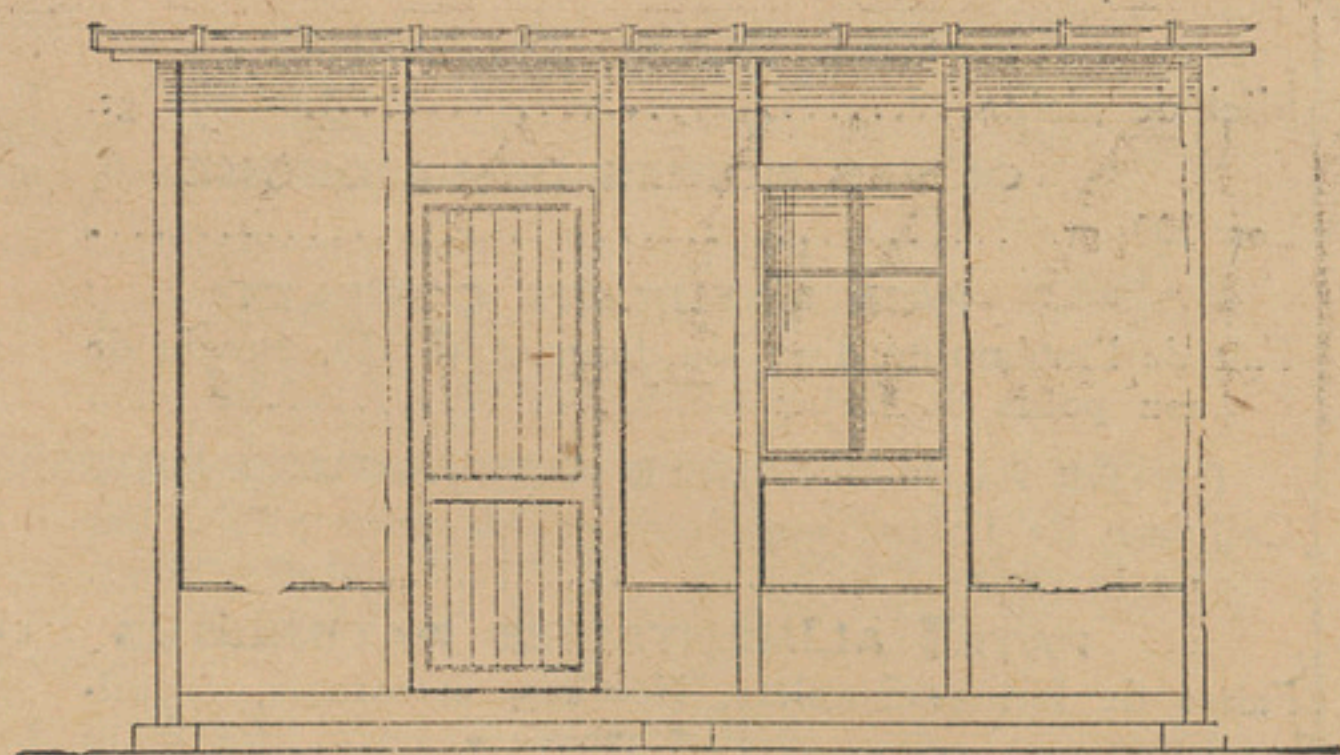
CONSTRUCTIONS

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.

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 3 x 4. Il est agrémenté d'une porte et de deux fenêtres. Les murs, en maçonnerie, sont maintenus dans une charpente en bois. La couverture est en tuiles. 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 !

PLAN DU BUNGALOW DE SERIE



Face entrée

La façade principale du bungalow de série comporte une porte et une fenêtre de 0 m. 70 de largeur. L'espace réservé entre ces deux ouvertures permet, le cas échéant, la division du bungalow en deux petites pièces de 2 m. x 3 m.

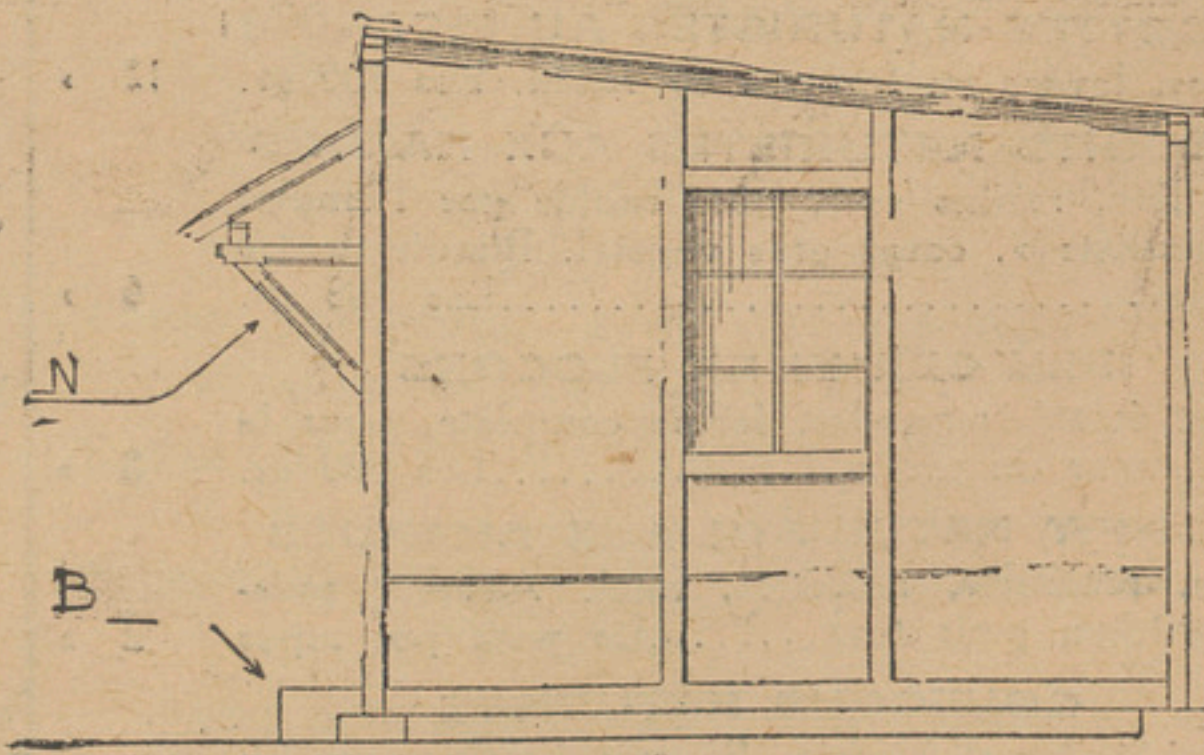
PRIX DES BUNGALOWS DE SERIE

Ordinaire	4.500	francs
Avec cloisonnement.....	5.100	—
Avec seuil et auvent.....	5.100	—
Avec cloison, seuil et auvent.....	5.700	—

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'île du Levant, auquel est confiée la direction générale des travaux. Sur la côte, pour tous renseignements, s'adresser à Mlle Mercier, Agence Principale Immobilière, avenue Charles-Cazin, Le Lavandou (en face les Ecoles), et à M. Séraphin, propriétaire du Café de l'Univers, à Hyères.

PLAN DU BUNGALOW DE SERIE



Face Latérale

L'une des faces latérales est agrémentée d'une fenêtre. Les parties marquées N-B (un seuil et un auvent) constituent une adonction facultative qui enjolive et rend plus confortable la petite maison.