

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. 1932-12-15.

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.

NATURI/ME

LE GRAND
HEBDOMADAIRE
DE CULTURE
HUMAINE



10^e ANNÉE -- N° 234
JEUDI 15 DÉCEMBRE 1932



1 FR. 25

Au crible, les idées !...

MANGER CRU MANGER DES ÉCORCES

Il y a quelques années, quand un médecin mal intentionné, appartenant à l'Ecole chimique, voulait dire du mal de notre œuvre, il s'empressait de déclarer que nous rêvions d'entasser nus les Parisiens dans le métro ; et, presque toujours, il ajoutait que nos naturistes sont des espèces de fous qui se tuent en se nourrissant de carottes crues et d'écorces.

Ironie charmante du sort ! Voici que, de tous les côtés, l'Ecole chimique adopte notre culte du nu, et que le régime riche en crudités et en écorces fait une entrée triomphale dans la thérapeutique officielle...

Une revue pour les médecins, de laquelle il serait difficile de dire qu'elle est d'avant-garde, la Presse Médicale, vient de publier une étude très sérieuse écrite par un médecin de Buenos-Ayres, le docteur Hugo Salomon, sur l'alimentation par les écorces (alimentation scoriacée). Cette étude confirme les idées de crudivore que nous défendons depuis vingt ans.

Le professeur Hugo Salomon constate, honnêtement, que les maladies les plus diverses guérissent sous l'action d'une alimentation riche en végétaux crus, et, spécialement, en écorces ; et il ajoute :

« Je dirai que, depuis de longues années, j'ai appliqué avec succès le régime scoriacé presque comme une panacée, pour tous ceux chez lesquels il n'y avait point de contre-indication.

« L'alimentation scoriacée a... en dehors des avantages, le profit de pouvoir être continuée pendant de longues années, sans causer de manifestations désagréables...

« Il dépend de l'art du médecin de trouver le juste chemin de transition entre le régime ordinaire et le régime scoriacé, de calmer le malade aux premières difficultés, de vaincre les préjugés... »

Oui, et ce n'est pas toujours aisé de vaincre les préjugés... surtout en matière d'alimentation.

Depuis des siècles les humains ont tout fait cuire, et ils ont jeté aux poubelles tout l'extérieur de leurs légumes et de leurs fruits. On vient leur dire maintenant qu'il est sain de manger cru, et que le meilleur vitalisant est contenu dans les

écorces. Vous pensez comme ils vous reçoivent !

Pourtant, la vérité est là.

La cuisson tue la vie.

L'alimentation cuite est un des facteurs de nos dégénérescences.

Et nous commettons la plus lourde faute en pelant les fruits que nous consommons.

En supprimant l'écorce, la partie scoriacée, nous nous privons de la réserve de radiation solaire ultra-violette muée en ces admirables substances qu'on appelle les vitamines.

Les épluchures de nos légumes et de nos fruits contiennent tout ce qui est nécessaire pour nous guérir de beaucoup des misères dont nous souffrons.

Et nous les jetons, sous prétexte de confort et de civilisation !

Pourquoi les rats des villes, qui vivent dans les caves, sans soleil, sont-ils si vigoureux ? Parce qu'ils mangent nos épluchures, ces réserves d'énergie solaire.

Le docteur Foveau de Courmelles a écrit avec à-propos : « Les épluchures de nos légumes et de nos fruits sont des aliments irradiés, nutritifs ; dans notre ignorance de civilisés, nous les jetons... Les rats s'en font une abondante pîlance, qui les console de l'obscurité et en combat, sur eux, les effets. »

Pour combattre les effets du chauffage sous plafond, mordons à belles dents dans la pomme. Ou si, non évadés encore des rites de l'artificielle bien-séance, nous la posons dans notre assiette, et y plantons fourchette et couteau, que ce ne soit que pour la débiter en morceaux, sans rien perdre de son extérieur.

Et revenons au pain complet de nos ancêtres, qui, comportant la totalité du grain, nous apporte un peu du soleil qui a fait dorer les épis.

Un de nos adeptes, M. Olivier Bécourt, instituteur, me signale, pour que j'y réponde, un article de Denise Moran, paru le 26 novembre dans La Lumière, et parlant du mauvais pain que nous mangeons. Eh bien ! elle a raison, Denise Moran, lorsqu'elle écrit que la farine blanche est dévitalisée, que le pain qu'on fait avec celle-ci est mauvais, qu'il faudrait réserver le nom de farine « au mélange de toutes les parties constituantes

de l'amande du blé », qu'il faudrait interdire les pains dans lesquels on incorpore du persulfate et du bromate de potassium, ainsi que les pains dits complets dans lesquels on rajoute du son. Il faut revenir au bon pain naturel et bis de nos ancêtres.

— Mais le pain est cuit, direz-vous...

Bien sûr, il l'est ; et nous n'avons pas dit qu'il faille manger crus tous les aliments.

Depuis que Deucalion, il y a fort, fort longtemps, ayant volé le feu du ciel, l'a apporté en présent aux humains, ceux-ci se sont accoutumés à manger cuit, et une habitude ancestrale fait loi.

Il faut donc cuire certains aliments. La cuisson développe des fumets ; le peu de viande que mange le naturiste serait atroce consommé cru... atroce parce que, anatomiquement, nous ne sommes pas faits pour manger de la viande.

Mais quand un être est fait pour manger de la viande, c'est crue qu'il doit la consommer ; on tue les chiens et chats en leur cuisant leur carne ; le professeur Charles Richet vient de le démontrer dans un livre intitulé : La nouvelle zomothérapie ; on y voit la photographie de deux chiens nourris avec une même quantité d'une même viande, cuite pour l'un, crue pour l'autre ; ce chien nourri à la viande cuite est cadavérique ; l'autre est magnifique.

La nature n'a pas prévu le fourneau de cuisine.

Le fourneau de cuisine a décimé l'humanité autant que l'alambic de l'apothicaire.

D' Gaston DURVILLE.

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

Le plus fort tirage des revues naturistes mondiales
PARAIT LE JEUDI SUR DOUZE A SEIZE PAGES
Peut être mis entre toutes les mains

Directeur : Rédacteur en chef :
D^r André DURVILLE D^r Gaston DURVILLE
Secrétaire général : Pierre AUDEBERT
DIRECTION-ADMINISTRATION :
15 bis, rue Cimarosa, PARIS (16^e)
Téléphone : Passy 77-95
IMPRIMERIE - ATELIERS :
24, rue d'Alleray, PARIS (15^e)
Téléphone : Vaugirard 06-83

« Naturisme » est en vente
chez tous les marchands de journaux

Eryximaque

ou

du Naturisme

Le président du Salon d'Automne de Lyon, M. Paul Creyssel, député de la Loire, avocat, a écrit dernièrement, en tête du catalogue de ce Salon, un « Dialogue sur le Naturisme » dans lequel il a rassemblé les impressions qu'il a rapportées de sa visite à l'île du Levant.

Nous sommes heureux de reproduire ces belles pages d'un écrivain et poète de talent.

ASCLÉPIADE. — Me trompé-je Eryximaque ? Est-ce toi-même ou ton fantôme que j'aperçois sur ce rivage ? Homme disert en tous sujets, comme te voilà séparé des fumées et des brumes qui cachent le ciel aux regards de ta ville et pèsent sur son âme ! As-tu pour toujours renoncé aux batailles très peu sanglantes du Tribunal et de la Pnyx ? Ne regrettes-tu pas ces assemblées où les belles attentives apprennent à parler des poètes et parfois à les lire ? Mais quoi ! L'accident d'un naufrage t'aurait-il jeté malgré toi en ce royaume pur des cigales ? Ulysse touchant la terre des Phéaciens était moins nu que toi, sous sa tunique de feuillage ; quelques fils de laine tissés suffisent à ta stricte pudeur et tu n'emprunes rien des arbres, même pas leur ombre, si j'en juge sur la couleur presque éthiopienne de ta peau !

Eryximaque. — Asclépiade, c'est moi. Les vents m'ont porté ici de mon gré. J'ai pour un temps renoncé à la rumeur et aux combats des hommes et si je me vêts seulement d'air et de rayons c'est pour suivre, avec mon goût, l'usage de cette île.

Asclépiade. — Quelle nation l'habite et la cultive ?

Eryximaque. — Ceux qui l'habitent ne la cultivent pas. La charrue leur est inutile autant que les métiers à tisser. Semblables aux immortels, en attendant l'inéluctable ciseau de la Parque, ils coulent des jours oisifs. Mais, alors que les Olympiens, mollement étendus sur un lit de nuages, se réjouissent de nectar, d'ambrosie, d'immobilité, le peuple naturiste, entre deux repas de racines, se grise de mouvements réglés. Si tu gravis cette éminence...

Asclépiade. — Par delà ce temple ruiné ?

Eryximaque. — Non, du côté où le soleil se lève. Si donc tu gagnes, par ce sentier de marbre, entre les cystes et les pins, le plateau d'Héliopolis, tu les verras s'acroupir et se lever trente fois ; puis, placés sur le dos, mouvoir leurs jambes comme des insectes embarrassés, courir sans but, saluer la haute mer, se prosterner vers la terre, sauter sur l'un et l'autre pied, s'agiter enfin de toutes manières, en cadence, le plus sérieusement du monde.

Asclépiade. — Vénèrent-ils nos Dieux ?

Eryximaque. — Leur dieu est le soleil. S'ils ne rôtissent pas la chair des bœufs, ils se rôtissent eux-mêmes, oints d'huiles et de graisses, tout le long du jour. Regarde cet éphèbe assis...

Asclépiade. — Il contemple ses cuisses avec mélancolie.

Eryximaque. — C'est qu'il les trouve encore trop crues et d'une blancheur dégoûtante. Mais cette vierge qui descend en courant vers la mer peut aller fièrement parmi ses compagnes. Les dures caresses du dieu l'ont rendue toute pareille aux filles de la nuit.

Asclépiade. — Quelle ferme allure ! Elle s'avance, farouche, comme un guerrier qui danserait nu la pyrrhique, plus comparable

à Diane qu'à Cypris la timide. Ses seins dardés semblent peints plutôt que voilés par le fin tissu qui les signale et qui signale aussi des appâts plus secrets.

Eryximaque. — Mais dis-moi, Asclépiade ?

Asclépiade. — Quoi donc ?

Eryximaque. — Ces étoffes aux plis nombreux dont s'enveloppent les Athéniennes, sont-elles pour les garder du froid ou de nos regards trop brûlants ?

Asclépiade. — Du froid l'hiver, mais en toutes saisons de nos regards.

Eryximaque. — Craignent-elles de nous déplaire ou au contraire de nous plaire ?

Asclépiade. — L'un et l'autre, Eryximaque, presque également. Ce n'est pas qu'elles veuillent dissimuler une taille trop lourde, une gorge chancelante, une peau rugueuse ou des rides qu'elles ne voient plus à force d'interroger leur miroir. Mais leur complaisance à se rassurer sur leurs propres charmes ne les abuse pas sur notre constance. Elles savent, ou devinent bien vite, que la durée de nos attachements, comme la force de nos désirs, prennent leur source moins dans la beauté toute simple et découverte que dans la longue attente d'une perfection imaginée, en partie dérobée, tendrement refusée.

Eryximaque. — O, le plus subtil et le moins indulgent des hommes, tu décris comme il faut les artifices que Cypris inspire à ses filles. Mais tu sembles ne pas connaître ou tu négliges une sorte de sentiment, souvent feint, plus souvent naturel, qui se voit aussi bien chez les Barbares que chez les Grecques policées, que l'expérience et les raffinements de l'amour conduisent à dépouiller et à simuler tout ensemble. Je veux dire, Asclépiade, cette crainte de ce que le cœur souhaite, un recul involontaire devant les doux périls où déjà nous jettent les sens, une rougeur sans cause, et cette fuite balotante des nymphes et des cavales. Mais, plus savantes que les nymphes, les vierges se réfugient dans leurs tuniques.

Asclépiade. — Parfait, Eryximaque, et j'admire cette pudeur qui refuse de prononcer le mot pudeur. Oui, je consens que la pudeur, comme la coquetterie, ait fait imaginer, puis garder l'usage du vêtement. On y peut trouver d'autres causes : jalousie des maris, prudence des mères, vergogne des vieillards dont la vigueur décline dans le moment où leur patience les a rendus maîtres des cités, vanité des riches qui peuvent plus facilement orner leurs habits que redresser leur corps, enfin l'intérêt vigilant des tisserands, plus occupés de vendre que de penser. Mais toutes ces causes secondes ne semblent guère mériter de retenir un philosophe, étant de nature accidentelle et sordide. Que le politique s'occupe de préserver les familles, de conserver l'autorité des vieillards et l'éclat des riches, de ménager la colère des marchands ! Sur cette île de lumière, devant la plaine liquide, seuls et nus comme aux premiers jours, dis-moi, Eryximaque, homme pur, homme délié, dis-moi, et que tes propos en bel ordre plaisent à mon oreille autant qu'à ma raison, dis-moi...

Eryximaque. — Quoi donc, enfin ?

Asclépiade. — Dis-moi — et contiens d'abord ton impatience si tu veux produire un discours médité — dis-moi qui tu approuves, des naturistes ou des Athéniens ?

Eryximaque. — Regarde, elle sort du bain. Son corps poli ruisselle de lumière et répond aussi à la brise qui la sèche et la parfume, sans obtenir d'elle un frisson. Elle se balance dans l'air comme un jeune pin, elle s'unit à la terre comme une colonne bien faite et sa présence s'accorde à la forêt, à la colline, ainsi qu'un temple au promontoire qu'il anime.

Asclépiade. — Quelle ardeur !

Eryximaque. — Détrompes-toi, Asclépiade. La parfaite vierge qui va disparaître au tournant spacieux du sentier ne m'inspire aucun désir de me jeter à sa suite. Si j'entends un bon acteur chanter les vers d'Euripide, la qualité de la voix, la pertinence des mots, l'heureuse proportion des parties, le progrès réglé de l'action, tout conspire à calmer mon cœur et compenser pour ainsi dire les malheurs touchants d'Andromaque. Cette harmonie, née d'une foule d'accords, plutôt éprouvée que discernée, cette harmonie apaisante qui se dégage des belles œuvres, j'en ressens ici le bienfait, non parce que cette vierge est belle ou paraît innocente, mais parce que rien ne la détache de la divine nature à laquelle l'unissent au contraire sa volonté, ses gestes, son hâle, sa nudité.

Asclépiade. — Evohé pour la vertu, mais l'amour ?

Eryximaque. — L'amour, Asclépiade, trouvera son moment. Il fondera son triomphe sur d'autres harmonies, non moins naturelles. Lui-même apparaîtra dépouillé d'artifices, terrible, et délicieusement nu, sans que l'annoncent ou l'évincent les fantômes décevants que notre faux art de vivre lui substitue tant de fois.

Asclépiade. — Ne crains-tu pas, Eryximaque, si les mœurs de cette île s'étendaient à tous les humains, que l'empire de la tête finisse par céder à l'empire du corps ? Tous ces êtres, occupés de leurs membres, à peine voyons-nous leurs visages. Pensent-ils ? Je ne sais. Mais si apparaissait au milieu d'eux quelque Anaxagore boiteux, quelque Socrate bossu, sans doute le mépriseraient-ils pour suivre les mouvements d'un bel athlète. Tu l'as certainement remarqué, Eryximaque, le vêtement dégage de l'homme et offre presque seule à la lumière la partie qui pense et qui exprime la pensée. Des grands hommes, nous ne connaissons que le front, les yeux, la bouche, et je parle même de ceux qui par la fatigue de leur corps ont conquis des royaumes. A mesure que la force cède aux puissances de l'esprit, nous voyons les étoffes recouvrir cette chair secondaire et seule demeure nue la tête que l'assentiment des hommes tient heureusement pour noble.

Eryximaque. — Les dangers que tu redoutes me semblent, sinon tout chimériques, du moins poussés à l'excès par l'entraînement de ton discours. Si les Grecs, et même des peuples plus rudes, accordent à la tête une prééminence qui pourrait quelque jour devenir excessive, ce n'est point parce que le corps disparaît sous des voiles, c'est parce que la tête parle, même dans le silence de la voix. Et j'entends bien que le corps dispose aussi d'un langage, ainsi qu'il se voit par les danseurs. Mais ce langage, tout poétique, communique des états de l'âme, éveille des sentiments, suggère au hasard des images plutôt qu'il ne propose des idées. Il ajoute à nos délices, il ne sert pas à nos travaux.

(Voir la suite en page 12.)

FAITES SOIGNER LES DENTS DE VOS ENFANTS

DANS ma précédente chronique, je vous ai dit toute l'importance qu'il y avait à exiger, pour les enfants, une observation rigoureuse des règles d'hygiène buccale et la nécessité de les conduire fréquemment chez le dentiste. Aujourd'hui, je vous présente deux radios très instructives. L'une a été prise sur un enfant de cinq ans, l'autre sur un enfant de sept ans.

Examinons-les ensemble, si vous le voulez bien. Sur la première, nous voyons deux rangées de dents : ce sont d'abord, à la rangée supérieure, la canine de lait, la petite molaire de lait et la grosse molaire de lait, toutes trois dents temporaires.

Immédiatement au-dessous, dans l'épaisseur de l'os, et comme emboîtées dans les racines, la canine et les deux prémolaires permanentes, qui pousseront vers dix ou onze ans.

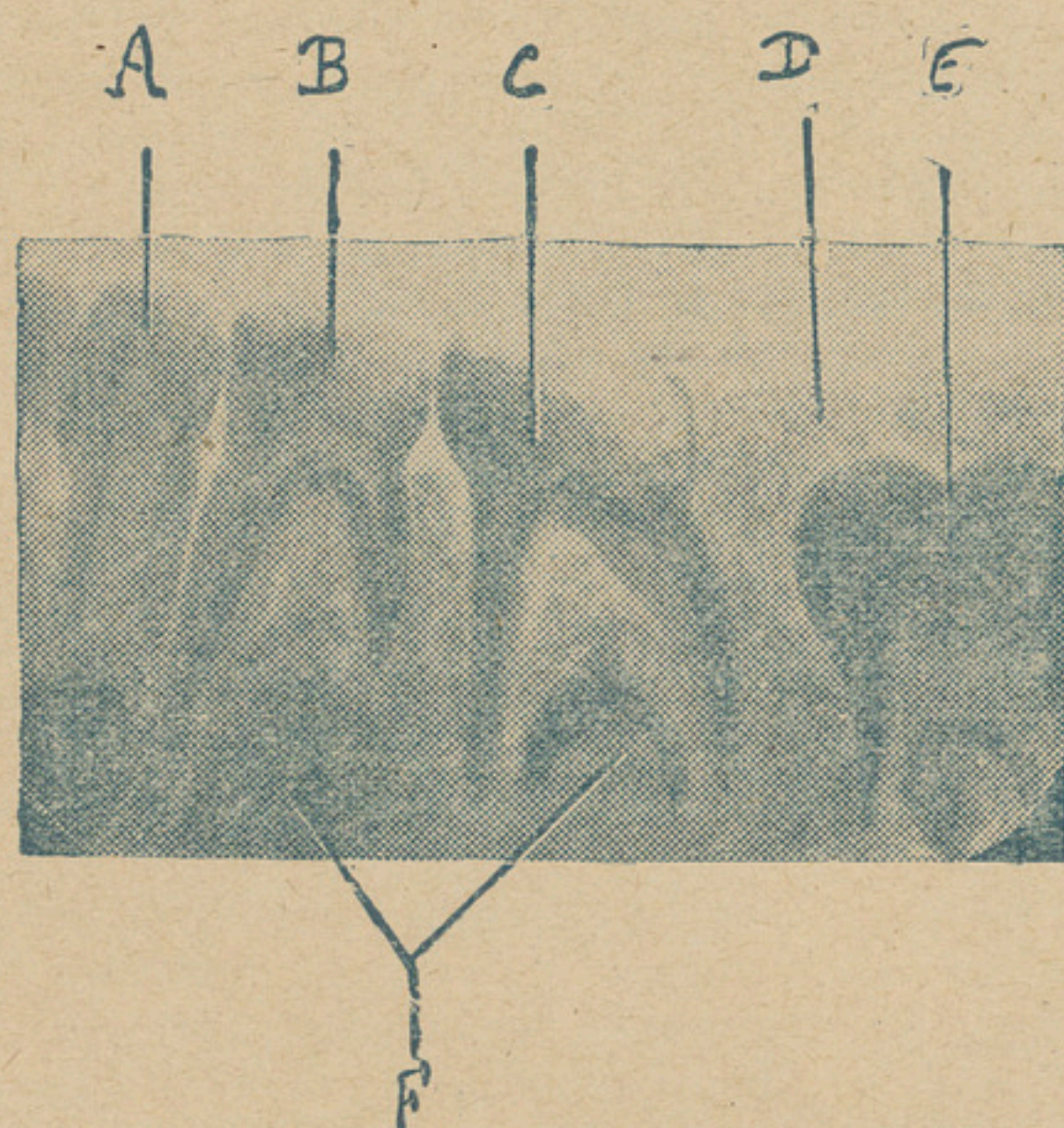
A l'extrémité droite de la radio, vous voyez, sous une épaisse couche d'os, une énorme molaire. Cette molaire est celle dite « de six ans », ou première grosse molaire, qui, comme son nom l'indique, évoluera et apparaîtra à l'âge de six ans. Ah ! cette dent a une importance considérable ! De son intégrité et de son emplacement sur le maxillaire dépendra tout l'avenir dentaire de l'enfant et même de sa santé générale.

En effet, après celle-ci, une autre grosse molaire ne poussera qu'à douze ans. Donc, de six à douze ans, l'enfant n'aura pour mâcher, pour triturer convenablement ses aliments, que ses quatre dents de six ans.

Sur la deuxième radio, prise, je vous le rappelle, sur un enfant de sept ans, vous retrouvez les mêmes dents de lait, les mêmes prémolaires, mais là, la « dent de six ans » a terminé son évolution. Elle est à sa place. Vous commencez à voir sous l'os, à droite, la future molaire de douze ans.

Eh bien ! regardez attentivement cette grosse molaire et comparez-la aux dents de lait.

En passant, je vous prie de noter la ressemblance de cette dent avec les petits schémas anatomiques que je vous ai présentés il y a quelques semaines.



RADIO DE M. V. DE H., 5 ANS

a) canine de lait ; b) petite molaire de lait cariée ; c) grosse molaire de lait cariée ; d) paroi osseuse ; e) dent de six ans non évoluée ; f) futures prémolaires permanentes.

Cette grosse molaire est formidable. Sa couronne énorme est puissante ; elle comporte une surface très dentelée pour pouvoir avoir une grande surface de mastication ; ses racines profondes et larges sont solidement implantées dans l'os.

La pulpe et les filets vasculo-nerveux sont volumineux. L'extrémité des racines est largement ouverte pour laisser passer ces nerfs, artères et veines qui continuellement apportent les éléments d'existence et le calcaire nécessaire à cette dent.

On comprend facilement, en voyant cette dent solide, que c'est elle qui déterminera sur le maxillaire l'emplacement des autres dents.

Et, déjà, vous voyez, dans votre jugement, apparaître deux choses : nécessité de voir cette dent occuper la place exacte que lui assure la nature ; nécessité de ne pas laisser se carier cette dent au point que l'extraction devienne obligatoire.

Reprenons notre première radio. Elle appartient à un de nos jeunes patients âgé de cinq ans. Les deux molaires de lait sont cariées. La grosse molaire de lait a même subi une grosse perte de substance et est à l'origine d'un petit abcès gingival. Les parents sont venus me demander l'extraction de ces deux dents. Je m'y suis énergiquement opposé et ai fait le traitement et l'obturation de ces deux dents.

Que serait-il arrivé si j'avais procédé à l'extraction ?

Il est facile de le prévoir : les deux prémolaires définitives qui sont dans l'épaisseur de l'os ne sont pas prêtes à évoluer. Il leur faut encore quatre ou cinq ans. Donc, elles ne bougeront pas. Par contre, la première grosse molaire de six ans va commencer son évolution. Quel chemin aurait-elle suivi ? Au-dessus d'elle, un épais plafond osseux dur et résistant. Sur le côté de l'os mince, une cavité : infailliblement, cette dent aurait dévié en avant. Elle serait fatalement venue prendre la place de la molaire de lait. Et voilà le début des désordres : à onze ans, la prémolaire, trouvant sa place prise, aurait poussé là où elle aurait pu, en dedans ou en dehors.

La dent de douze ans, elle, aurait poussé à la place de la dent de six ans. Et comme il y a beaucoup de chances pour que les mêmes accidents ne se reproduisent pas de l'autre côté, les dents qui devaient coïncider et s'engrener pour mordre n'auraient plus été en face l'une de l'autre, et l'enfant aurait eu ses dents en malocclusion. C'est le début du déséquilibre articulaire, gros de conséquences pour la santé de l'enfant.

Sur la seconde radio, vous voyez une dent de six ans évoluer normalement en arrière des dents de lait. Cette dent est saine comme sont saines les dents de lait. Le pronostic de l'avenir dentaire de cet enfant est donc favorable.

Malgré cela, il est nécessaire de suivre très attentivement l'existence de cette dent.

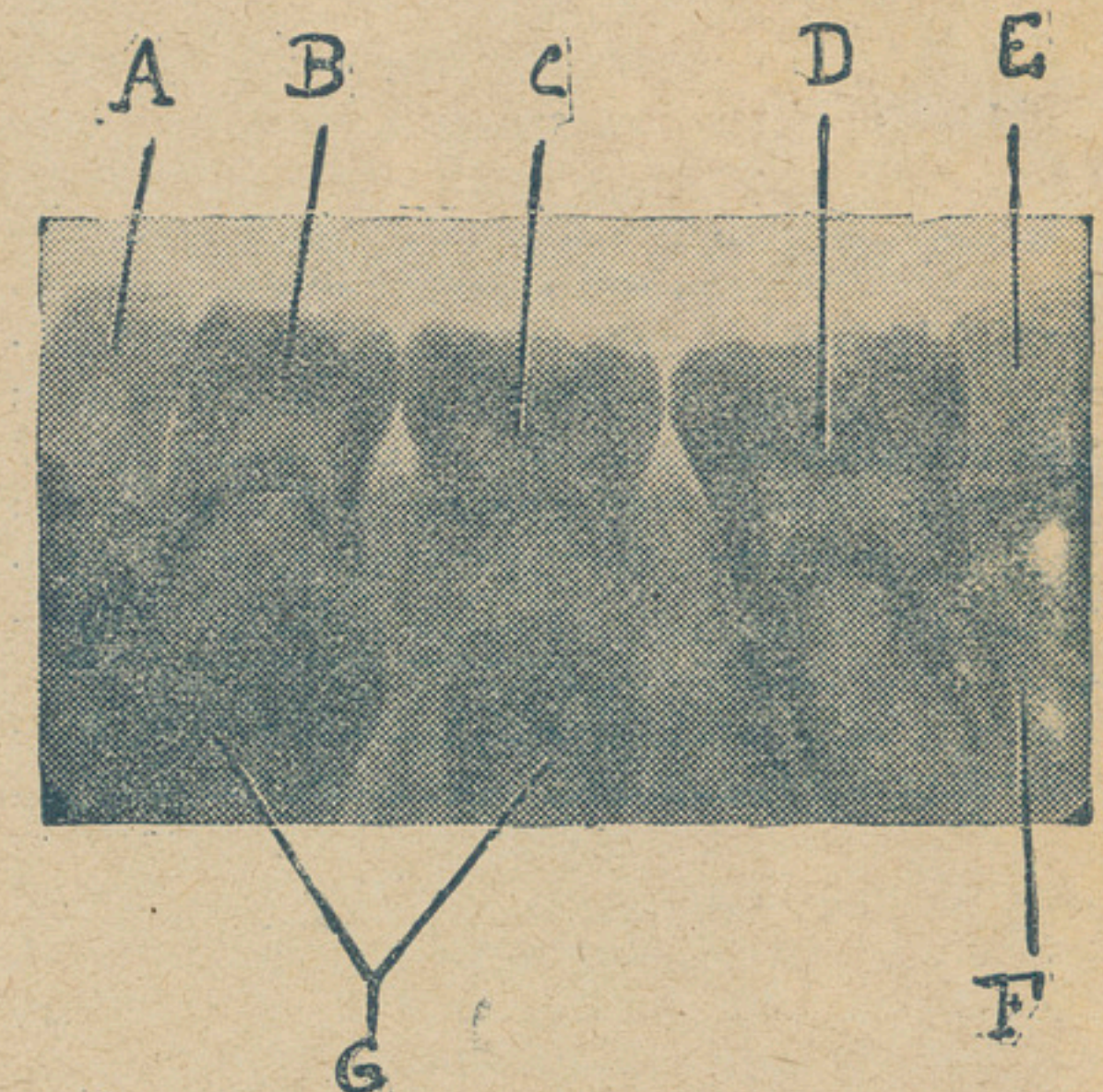
Remarquez, comme je vous en ai déjà parlé, l'énorme volume de la pulpe. Le contour supérieur de cette pulpe est celui de la couronne.

Une carie, même minime, se produirait-elle de bonne heure entre les sillons de cette dent ? Rappelez-vous ce que je vous ai dit, dans un de nos précédents articles, sur la marche insidieuse de cette carie, et vous

concevrez que la pulpe puisse être atteinte très rapidement.

Alors, voilà notre dent compromise à nouveau.

Pour les raisons que je vous ai déjà données, il faut à tout prix la sauver de l'extraction, et elle est très difficile à soigner à cet âge. Donc, j'insiste à nouveau : faites



RADIO DE Mlle F. DE M., 7 ANS

a) canine de lait (temporaire) ; b) petite molaire de lait (temporaire) ; c) grosse molaire de lait (temporaire) ; d) dent de six ans (permanente) ; e) paroi osseuse ; f) future dent de douze ans ; g) prémolaires permanentes.

surveiller consciencieusement les dents de vos enfants ; ne vous fiez pas à ce que vous, profanes, vous pouvez voir ou ne pas voir ; souvent les sillons cariés sont obturés par des débris alimentaires qui peuvent vous les masquer. Conduisez vos enfants au moins tous les trois mois chez le dentiste, qui dépistera les plus petites caries au début, et qui, à ce moment, pourra les obturer facilement et sans douleur pour l'enfant.

D^r Charles GUÉBEL.



LA PYORRHEE ALVEOLAIRE

DEMANDE. — L. C., lectrice de *Naturisme*. — Pourriez-vous me donner quelques conseils concernant le traitement de la pyorrhée alvéolaire ?

RÉPONSE. — Il est difficile de vous répondre par écrit, cette maladie présentant surtout des cas d'espèce. Elle est, d'autre part, fort difficile à guérir, et, lorsque l'on constate, comme c'est votre cas, un état stationnaire sans aggravation, cela indique déjà que le traitement semble judicieux. Si vous venez à Paris, je vous donnerai tous renseignements complémentaires après vous avoir vue.



LE FRAISAGE D'UNE DENT NE PEUT PAS L'ÉBRANLER

DEMANDE. — A. G., lecteur de *Naturisme*. — Je viens de perdre une dent, à la suite, je pense, du fraissage qu'elle a subi. Toute la région osseuse est restée douloureuse, et les dents environnantes se déchaussent. Qu'en pensez-vous et que faut-il faire ?

RÉPONSE. — Je puis, sans vous voir, vous affirmer que jamais le fraissage d'une dent n'en a causé l'ébranlement. D'après ce que vous m'indiquez, il doit y avoir une cause d'ordre général aux phénomènes que vous ressentez, et les badigeonnages de teinture d'iode sont certainement insuffisants. Le mieux serait de consulter un dentiste compétent.

La marche alternante ou croisée et la marche à l'amble

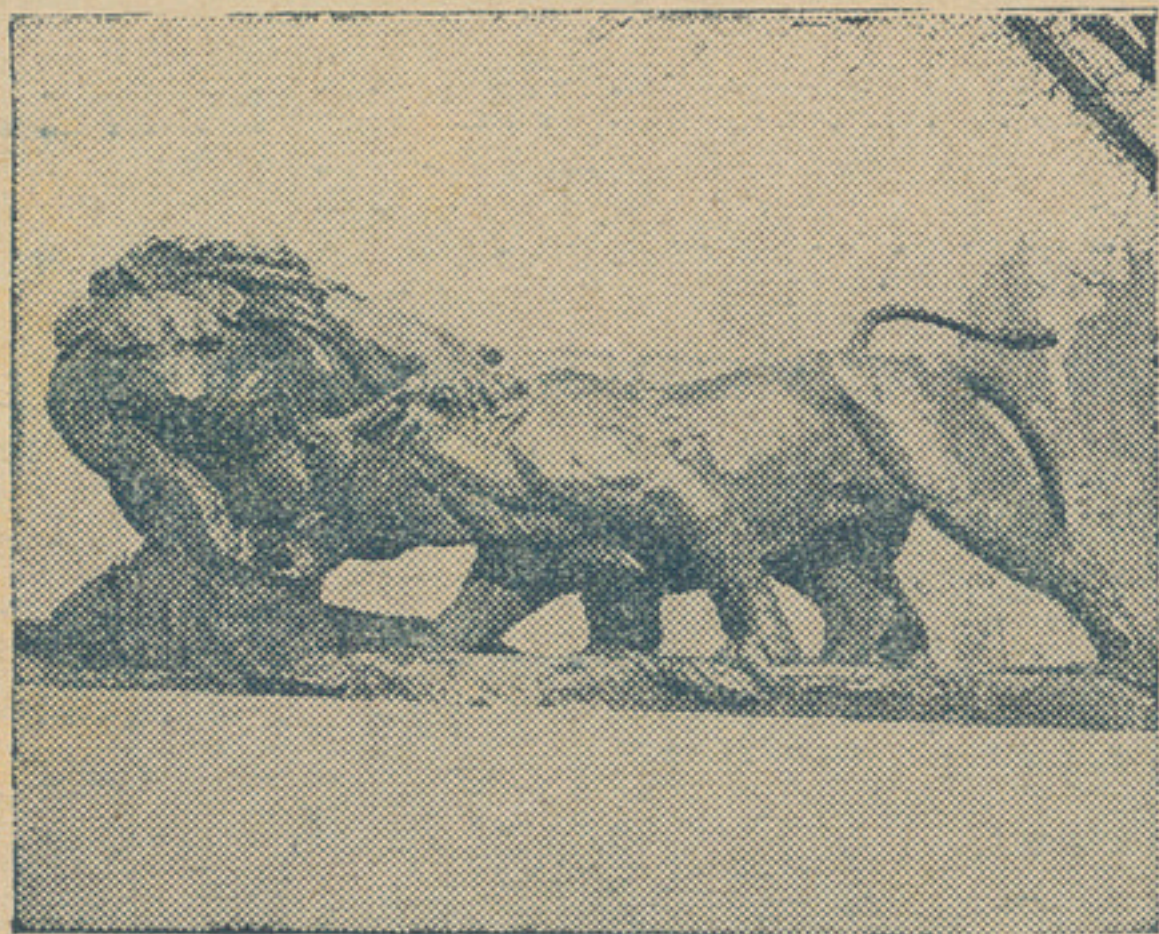
NOTRE rédacteur en chef vient de répondre, avec toute l'autorité qu'on lui connaît, à une question qui lui a été posée concernant la marche croisée et la marche à l'amble, à propos de dessins grecs très anciens qui représenteraient l'homme marchant ou courant à l'amble. Ce problème mérite toute notre attention, et je demande à nos lecteurs la permission d'y revenir pendant quelques instants.

J'ai, il y a de longues années déjà, abordé cette question en vue d'apporter une modeste contribution à l'étude de l'évolution en général et de la descendance de l'homme en particulier, en prouvant que la marche naturelle alternante ou croisée de l'homme est le fait de ses ancêtres, qui étaient grimpeurs, et j'essayai d'établir alors une corrélation étroite entre leur vie arboricole et leur régime frugivore, l'un ayant déterminé l'autre, dégageant ainsi presque instantanément, de l'observation de la marche de l'homme actuel, ses origines lointaines. Je ne puis songer à aborder ici ce problème dans toute son ampleur. Je me contenterai donc de l'effleurer en essayant de répondre à ces deux questions :

1° Pourquoi y a-t-il des mammifères qui marchent à l'amble et d'autres, notamment l'homme, dont la marche est alternante ?

2° Par quel phénomène psychologique la plupart des artistes anciens et modernes en sont-ils arrivés à reproduire des mammifères en marche contrairement à leur mode naturel de locomotion ?

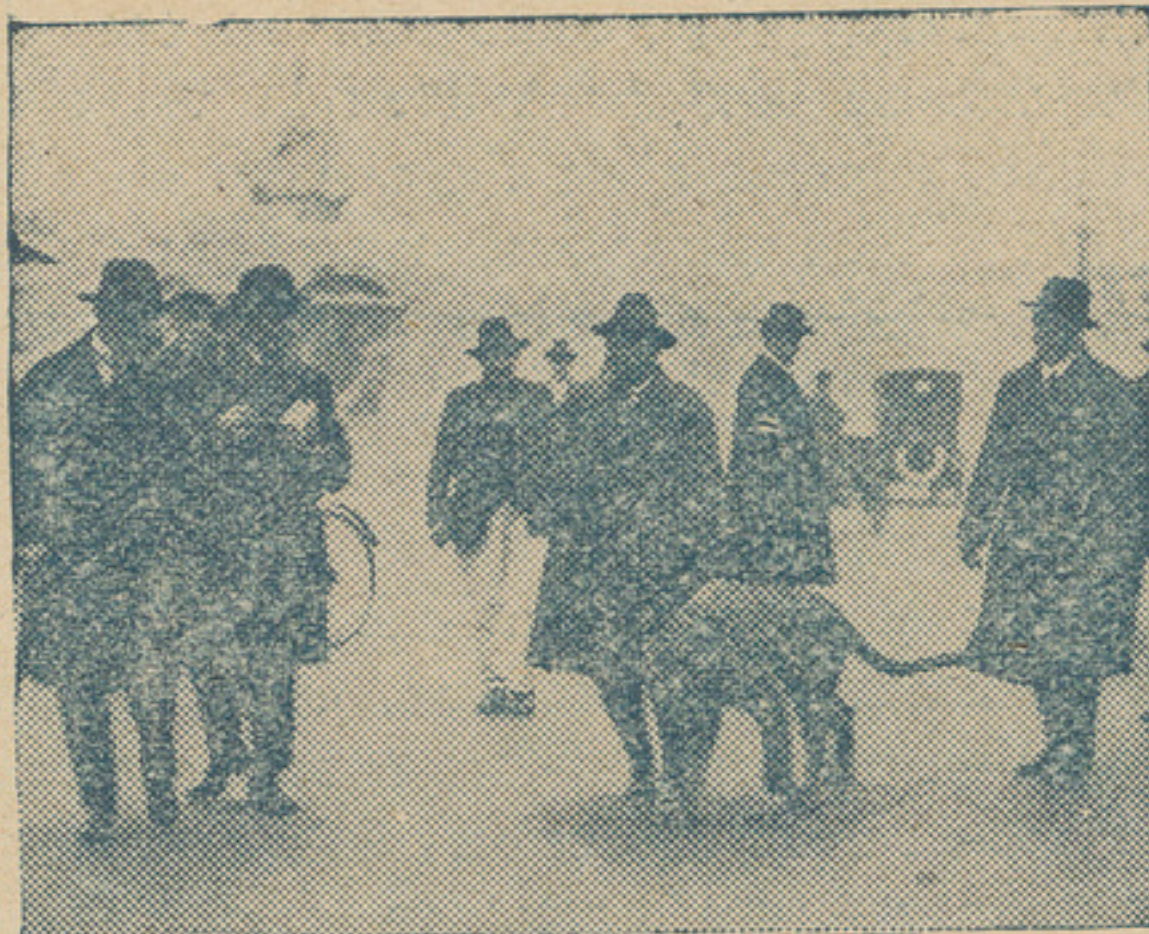
La plupart des mammifères, et surtout les animaux lourds, courent en rejetant alternativement le corps sur les membres de



Un bronze du jardin des Tuileries, à Paris : la lionne de droite marche « à l'amble ». (Photo « Naturisme ».)

droite et de gauche, ramenant ainsi le centre de gravité dans ou vers le plan passant par les deux membres d'un même côté du corps. Un mécanisme assez simple, facilité par le caractère réflexe ou automatique des mouvements, libère ainsi alternativement du poids « corps » les membres d'un même côté, qui peuvent alors se porter en avant. La marche à l'amble est instantanément réalisée, aussi longtemps que l'animal, non sauteur, s'appuie sur le sol pour se propager en avant.

Cette marche à l'amble, par sa cadence régulière, facilite la locomotion de l'animal et lui permet de parcourir sans trop de peine de très grands espaces. Mais, dès l'instant où un animal devient grimpeur, son anatomie se transforme. Je laisserai de côté les formes nouvelles que prennent les extrémi-



Cette lionne en chair et en os se moque des sculpteurs : elle pratique la marche croisée. (Photo Meurisse.)

tés des membres, l'allongement des phalanges, des tarse et métatarses, l'apparition des griffes, etc. Contentons-nous ici de signaler le développement des mouvements alternatifs ou croisés.

Imaginons-nous un animal marchant à l'amble et qui voudrait grimper au haut d'un arbre en continuant la cadence de ses mouvements habituels. Il lui faudrait se tenir au tronc avec ses deux membres de droite, les deux de gauche quittant simultanément leur point d'appui pour se mouvoir vers le haut. Il en résulterait que le centre de gravité se déplacerait brusquement vers la droite, provoquant la chute de l'animal, même s'il a des griffes puissantes.

Pour grimper naturellement, il faut que la patte antérieure droite tienne l'arbre en même temps que la patte postérieure gauche, pendant que les deux autres membres, devenus libres, se déplacent. Cette alternance constitue précisément les mouvements croisés de locomotion. Dès qu'un animal grimpeur, ayant pris ses réflexes, descend de l'arbre, il marche comme s'il grimpeait ; il ne peut plus marcher à l'amble, à moins de le vouloir systématiquement.

Dès qu'il cesse de faire appel à la volition, ses réflexes reprennent le dessus et il marche aussitôt comme un grimpeur, aux mouvements alternatifs ou croisés.

Faisons une expérience et essayons de marcher en nous servant des quatre membres ; instinctivement, nous marcherons comme le font tous les animaux grimpeurs.

Etablir que l'homme est un ancien grimpeur comme ses cousins, les singes anthropoïdes, c'est affirmer qu'il fut jadis arboricole et frugivore, et cela se trouve confirmé par l'examen du tube digestif, comme l'exposé en a été fait ici même, et à plusieurs reprises, par les docteurs Durville.

Regardez passer un régiment : vous remarquerez de suite que tous ces hommes marchent aisément et tout naturellement comme des grimpeurs.

Il a été question, ici, des artistes grecs qui n'auraient pas respecté l'allure naturelle de l'homme en marche ; je ne puis passer outre sans les excuser, les artistes de notre temps ne faisant pas mieux. Les Grecs ont l'excuse de l'ignorance de beaucoup de choses ; les artistes modernes qui se mêlent de reproduire les êtres vivants n'ont pas cette excuse ; ils devraient savoir.

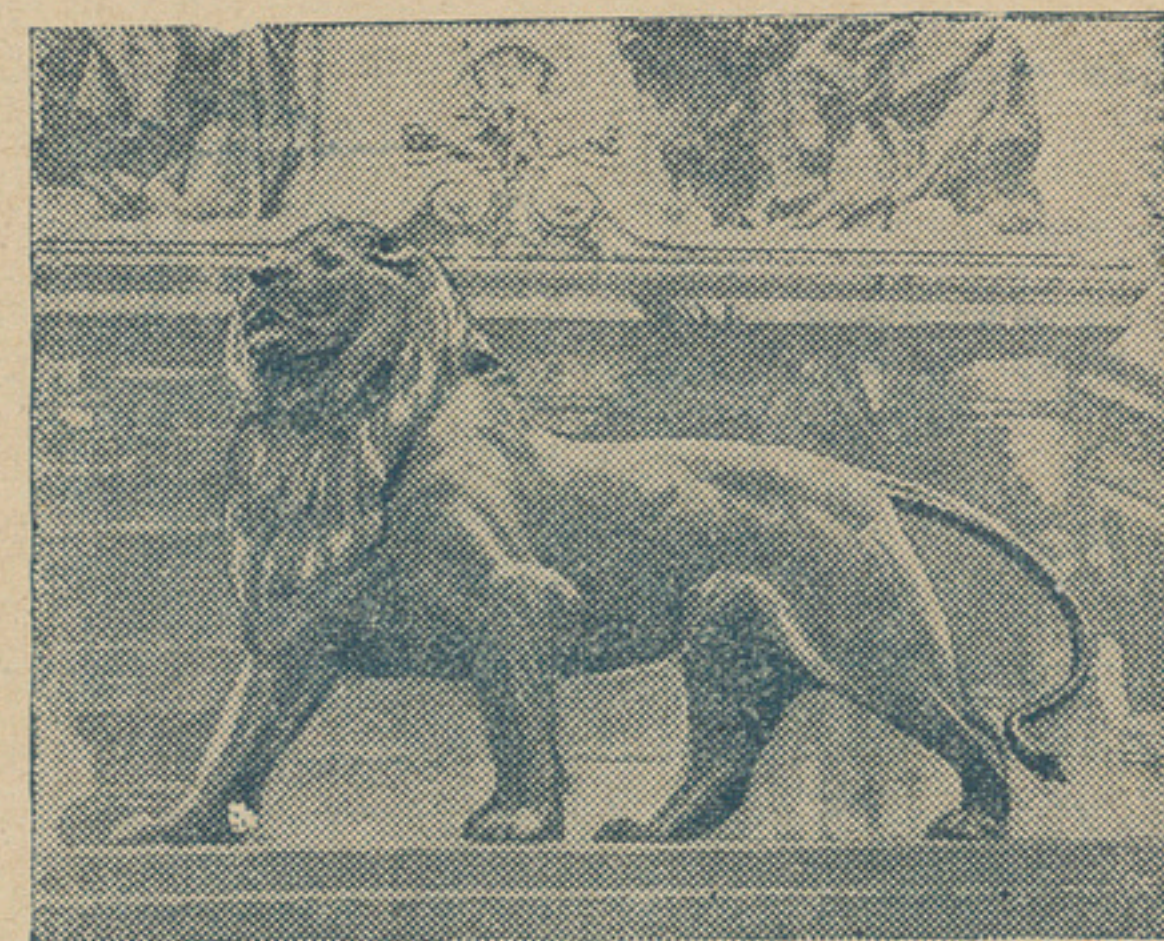
On pourrait croire que le rôle de l'artiste, tout en faisant de belles choses, consiste à reproduire exactement ce qu'il voit, ou d'en fournir une interprétation ration-

nelle et acceptable ; il n'en est rien. Presque tout ce qu'ils font, dans le genre qui nous occupe, est marqué au coin de la routine. Tout le monde a vu marcher un chat, sinon un tigre ou un lion ; aucun de ces animaux, appartenant à la lignée des grimpeurs, ne marche à l'amble ; pourquoi donc presque tous les artistes de notre temps font-ils marcher le lion comme un chameau ? Ce fait est surtout à relever dans les pays qui possèdent un lion héraldique rampant ou dressé, et qui est devenu l'emblème du pays, par exemple l'Angleterre, la Belgique, la Hollande, Venise, la Perse. Dans ces pays, le lion garde l'entrée des palais, flanque les monuments et les colonnes. Examinez-les avec attention et vous verrez que tous marchent comme des dromadaires ou des éléphants.

Il y a quelques mois à peine, je me promenais, accompagné d'un ami, dans une des grandes artères du quartier de l'Opéra ; nous nous arrêtas devant une grande et jolie estampe, représentant un tigre, offert à l'admiration des passants. La tête de l'animal était très belle, les muscles étaient puissants et bien dessinés. Malheureusement, comme je le fis remarquer à mon compagnon, il y avait une ombre au tableau : ce beau tigre, lui aussi, marchait comme un chameau...

Je me suis demandé pourquoi les artistes modernes imposaient systématiquement aux mammifères à allure alternante, y compris l'homme, la marche à l'amble.

Essayons d'expliquer cette erreur. Quand un artiste veut camper un animal de profil, il pense, très certainement, qu'il est plus beau de faire alterner la position des quatre membres.



Le lion du monument de la place de la République, à Paris, marche à l'amble, lui aussi. (Photo Naturisme.)

Donnons à ceux de droite les chiffres impairs 1 et 3 et aux membres de gauche les chiffres pairs 2 et 4 ; traçons ces derniers en pointillé. En faisant alterner les quatre membres, on obtient :



On observe de suite que l'animal ainsi représenté — supposons que ce soit un lion — marche à l'amble, les deux membres de droite se projetant en avant, quand les deux membres de gauche se trouvent en position arrière.

(Voir la suite en page 6.)

LES AGES DE LA VIE

EN défendant régulièrement dans ces colonnes l'idée de l'alimentation physiologiquement complète, c'est-à-dire capable d'assurer à soi seule l'entretien de la vie et le développement de l'organisme, nous nous attirons des questions, dont l'une est de savoir s'il y a un ou plusieurs âges où l'on doit pratiquer une alimentation vitaminée.

Nous avons déjà appris qu'il existe plusieurs vitamines telles que celles de croissance, de formation du squelette, de lactation, etc... Les esprits réfléchis peuvent donc juger inutile d'avoir une alimentation complète et vivante, du moment où le corps cesse de faire sa crue, des os, et, éventuellement, du lait, dans le cas d'une jeune mère.

Il est certain qu'à des âges divers, où la dépense physiologique est intense, certaines vitamines, comme celles qui viennent d'être citées, doivent être beaucoup plus abondantes qu'à d'autres âges où les dépenses se sont considérablement atténuées. Toutefois, il est essentiel de savoir d'une façon absolument claire et nette que toutes les vitamines demeurent, d'un bout à l'autre de notre vie, non seulement nécessaires, car il y a toujours une fonction d'entretien à assurer, mais indispensables, car toutes participent à l'entretien de la vie.

En effet, nous devons être frappés du fait que les vitamines ont des effets physiologiques qui nous révèlent immédiatement leur action considérable sur les fonctions les plus importantes de l'organisme. Ainsi, par exemple, la vitamine A, que nous trouvons dans le bon beurre de prairie, commande tous les phénomènes de croissance, ce qui suppose celui de la multiplication cellulaire. Nous devons donc la rechercher, non pas seulement pour nos enfants jusqu'à ce qu'ils soient formés, ce qui serait une façon parfaitement fautive de comprendre le rôle des vitamines, mais la faire entrer dans notre diète de la façon la plus large, car son rôle doit en effet être connu et apprécié en raison même de son action sur l'organisme.

Nous nous sommes hâtés d'insister sur le caractère de « valeur spécifique » des vitamines, en vue de faire comprendre que seule une alimentation vitaminée est capable de jouer son rôle, alors que le recours à la droguerie équivaut à appliquer un cautère sur une jambe de bois. Mais nous verrons avec le temps que ces effets spécifiques sont multiples et nous font comprendre, par leur nombre et par leur importance, combien les vitamines commandent les fonctions les plus pro-

fondes, au point, dans certains cas, de paraître se confondre avec la vie elle-même, comme nous l'avons vu en étudiant le bios soupçonné par Pasteur, mis en lumière par Wildiers, et comparé ensuite par Mme Randoïn à la vitamine B 3. A titre d'exemple, le facteur A, de croissance, nous apparaîtra plus tard comme étant aussi anti-xérophthalmique, anti-hikan, anti-infectieux, en attendant que l'on trouve peut-être encore d'autres répercussions proches ou lointaines. Nous pourrions énumérer toutes les vitamines et constater que chacune possède des effets spécifiques qui ont déjà eu le temps d'être étudiés et répertoriés. Toutefois, l'étude des vitamines et de leurs effets est un sujet tellement vaste, encore insoupçonné pour le grand nombre, qu'il en est d'elle comme de la découverte faite par Pasteur d'un monde invisible ; il faudra du temps pour que l'étendue de leur importance soit comprise.

Ces quelques remarques nous renseignent déjà sur les raisons pour lesquelles notre alimentation doit être vitaminée d'un bout à l'autre de notre vie, en insistant de préférence sur le premier bout, c'est-à-dire le premier âge, où le jeune enfant trouve dans le lait maternel toutes les vitamines que la maman a soin d'y mettre en s'alimentant d'une façon éclairée. Toutefois, il est une notion de grande importance qu'il faut mettre ici en valeur :

Dans la série des vitamines, celles dites « de nutrition », ou encore « facteur B » sont celles qui se révèlent comme indispensables à tous les êtres vivants, à toutes les espèces et à tous les âges de leur vie. Car avec elles ne se pose plus la question d'un besoin physiologique momentanément plus intense, mais apparaît la seule fonction de nutrition, qui est intimement liée à la vie elle-même, commençant avec elle et finissant de même. Il n'est rien de tel, pour commenter cette remarque, que d'énumérer ces trois vitamines B : la première, anti-béribérique, ou anti-névritique, ou encore, pour être plus exact, d'équilibre nerveux et d'équilibre endocrinien. La seconde, vitamine d'utilisation nutritive, permet d'utiliser la valeur nutritive de la matière alimentaire. La troisième, qui est d'utilisation cellulaire, permet l'utilisation du potentiel d'énergie contenu dans cette matière. En tout cela, donc, il n'est question que de nutrition, mais nous savons maintenant combien cette fonction s'identifie avec les signes extérieurs auxquels on reconnaît la vie. De plus, quels que soient les autres aliments où nous puiserons les autres vitamines, nous au-

rons toujours besoin, pour les utiliser, de ces vitamines de nutrition.

Que la fonction de nutrition soit la vie est donc une des premières notions à retenir. De nombreux médecins, du reste, invités à soigner de grands malades, ont toujours été frappés de ce fait que le cas à eux soumis ne commençait à devenir désespéré que du moment où faiblissait cette fonction de nutrition.

Pour les besoins de notre vie domestique, nous devons retenir que ces vitamines B de nutrition accompagnent, ou plutôt doivent accompagner, les aliments hydro-carbonés qui composent environ les trois quarts de notre ration. Etant solubles dans l'eau, elles sont continuellement dépensées par le flot aqueux qui traverse le corps ; pour cette raison, elles doivent être apportées continuellement à nos lèvres par une alimentation adéquatement vitaminée ; et, pour conclure les remarques ci-dessus, elles doivent nous parvenir tous les jours de la vie, à commencer par celui où la vie se manifeste pour la première fois dans le sein de la mère.

Ici comme ailleurs, nous constatons que ce n'est pas la quantité de matière qui compte avant tout, mais la qualité de l'aliment.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

LA MARCHÉ ALTERNANTE OU CROISÉE ET LA MARCHÉ A L'AMBLE

(Suite de la page 5.)

Si, au contraire, on veut figurer les membres de ce lion comme il conviendrait de le faire, on réalise l'allure suivante :



En présence de ce schéma, l'artiste ne comprend plus ; il lui répugne d'écarter les deux membres de droite et de rapprocher ceux de gauche. Il juge cela peu harmonieux et tout à fait inesthétique ; or, s'il néglige d'observer la nature, il lui faut bien puiser en lui-même une conception particulière des choses ; ainsi, croyant faire un chef-d'œuvre, le plus souvent il nous exhibe une monstruosité. Et qu'on ne pense pas que j'exagère ; j'engage tous ceux qui vont parfois dans les pays cités plus haut à regarder. Du reste, les Anciens sont tombés dans le même travers. A Venise, le lion de Saint-Marc, près du Palais des Doges, marche, lui aussi, comme un pachyderme.

De tout ceci se dégage une leçon : c'est que, seule, l'observance des lois de la Nature nous guide vers le bien, le beau et le vrai.

D. G. SIMOENS.

BRUITS ET POTINS

JE suis un bien étrange collectionneur. Sur mon bureau s'accumulent des coupures de journaux. Il y en a de grandes, de petites, de moyennes ; il y en a dont le titre, en gros caractères, s'étage sur trois ou quatre lignes, d'autres dont les quelques phrases s'inséraient modestement entre deux faits divers.

Et savez-vous de quoi il est question, dans ces coupures de journaux ? De ceci :

Au mois de juin dernier, à l'Île des Naturistes de Villennes, deux visiteurs, un homme et une femme, s'embrassaient sans vergogne au beau milieu d'un chemin. Passa une naturiste que ce spectacle offusqua ; elle en fit, tout haut, la réflexion. Mais d'autres promeneurs suivaient à peu de distance. Crurent-ils faire preuve d'esprit ? Toujours est-il que, témoins, eux aussi, du baiser et de la remarque qu'il avait provoquée, ils s'abandonnèrent à une énorme hilarité.

Ces rires bruyants et insolents eurent le don d'exaspérer un naturiste, M. F..., qui travaillait dans son jardin, non loin de là. On dit souvent que le rire désarme. Hélas ! voilà encore un dicton qui s'avère totalement faux : M. F..., particulièrement mal inspiré, se précipita vers le groupe et lança un coup de poing qui atteignit malheureusement son but.

L'épilogue de ce regrettable incident a eu lieu d'autre jour au tribunal correctionnel de Versailles, où M. F... a été condamné à 50 francs d'amende.

Certes, nous ne répéterons jamais assez que M. F... a eu tort de frapper. Un naturiste ne doit jamais s'emporter ; à plus forte raison ne doit-il pas lever la main sur autrui, même quand cet autrui manifeste des sentiments inamicaux. Il est des arguments qui portent beaucoup plus que les arguments frappants.

Mais, ceci dit, revenons à nos journaux. Tous se montrent surpris qu'une naturiste ait pu être choquée à la vue de deux amoureux échangeant un baiser.

Prenons, par exemple, le Journal : « Cette rigueur de la part d'une personne qui ne cachait de son corps que juste le nécessaire pour ne pas contrevenir à la loi étonna, puis fit rire aux éclats tous les visiteurs habillés. »

Alors, après les « visiteurs habillés », les journalistes s'esbaudissent et se mettent en devoir de réjouir leurs lecteurs aux frais des naturistes.

Paris-Soir, amateur incorrigible de scandales, et qui au besoin en inventerait, fait entre autres un récit manifestement tandancieux. Et l'Intransigeant est si bien informé qu'il en arrive à prendre l'un pour l'autre tous les acteurs de l'incident.

Bref, si on lit entre les lignes, on dégage de tous ces « papiers » une idée maîtresse que je peux résumer ainsi :

« Les naturistes sont des évergumènes qui se baladent presque nus dans leur île. Nous les prenions donc, comme il se doit, pour des saligauds. Et voilà qu'ils se révèlent plus pudibonds que l'abbé Bethléem ! Sacrebleu... Ces gens-là se sont fichus de nous ! Nous allons les arranger aux petits oignons... »

De tout cela, je ne veux retenir qu'un fait : en 1928, on allait partout répétant que les naturistes étaient des « cochons » ; en 1932, on leur reproche de ne l'être pas assez... Ainsi va la vie !

...Allons, bon ! Quelqu'un vient d'ouvrir brusquement la porte, et l'air du dehors, en s'engouffrant, a fait s'envoler à l'entour mes petits bouts de papier imprimés.

Bah ! Autant en emporte le vent...

Pierre AUDEBERT.



LES SECRETS DE L'ÉLEVAGE

Un de nos lecteurs a relevé dans le *Petit Havre* du 21 août dernier l'annonce suivante :

« Eleveurs, mon établissement est le seul au Havre pouvant vous fournir toutes spécialités indispensables à la composition des mélanges destinés à votre élevage ; j'ai, en effet, toujours en magasin : farine de poisson, farine de viande, extrait de viande, poudres d'os blanche et verte, coquilles d'huîtres concassées et pulvérisées, farine de luzerne, charbon de bois, huile de foie de morue, etc... »

Voilà donc, au vingtième siècle, ce qu'on donne à manger aux bêtes que l'on destine à l'alimentation de l'homme !

Et pourquoi pas du verre pilé, de l'ammoniaque synthétique et de la naphthaline ?

Dire qu'il y a encore, après cela, des gens pour affirmer que la viande est un aliment sain !

Sans compter les œufs et le lait...



TÊTES DE VEAUX

Vous croyez peut-être qu'on ne mange que du nougat, à Montélimar ? Eh bien, non, détrompez-vous : on y mange aussi de la tête de veau. Nous n'en voulons pour preuve que le match sensationnel qui a eu lieu tout récemment dans un café-bar de la place du Marché.

Un client avait parié qu'il mangerait une tête de veau entière en moins de trois heures et demie. S'étant attablé à huit heures et demie — pour son petit déjeu-

ner, quoi ! — devant un exemplaire pesant 4 kg. 800 (os enlevés), il coupa, mastiqua et avala sans trêve jusqu'à midi. Mais, à cet instant précis, il n'avait absorbé que 2 kg. 400 de viande, c'est-à-dire exactement la moitié ; il avait donc perdu son pari.

Un second mangeur se présenta alors, et proposa d'améliorer cette pitoyable performance. Il réussit parfaitement dans son entreprise, faisant disparaître dans ses entrailles, en une heure et quinze minutes, la demi-tête restante.

Mais, tout compte fait, à notre avis, le premier parieur comme le deuxième ont également échoué, s'ils entendaient nous démontrer leur supériorité : ils ne sont venus à bout de leur veau qu'en s'y mettant à deux.

C.Q.F.D. : 1 veau = 2 hommes.



LA GYMNASTIQUE POUR TOUS

Le lundi 19 décembre, à 18 h. 30, et le mercredi 21 décembre, à 20 h. 30, Mlle Karla Suschitzky, professeur diplômé, expliquera et démontrera, en son studio, 25, avenue de Lamballe, Paris (16^e), les différents exercices de gymnastique indiqués dans *Naturisme* des 1^{er} et 8 décembre. Toutes les personnes désireuses de voir la façon exacte dont il faut faire les mouvements sont cordialement invitées à cette réunion.



PAS D'HÉSITATION POSSIBLE

Quand on est mort, dit-on, c'est pour longtemps...

Or, savez-vous à combien revient une concession perpétuelle, dans un cimetière convenable ? A 5.000 francs. Et savez-vous combien coûte un terrain à l'Île du Levant ? 4.500 francs.

Deux alternatives se présentent donc :

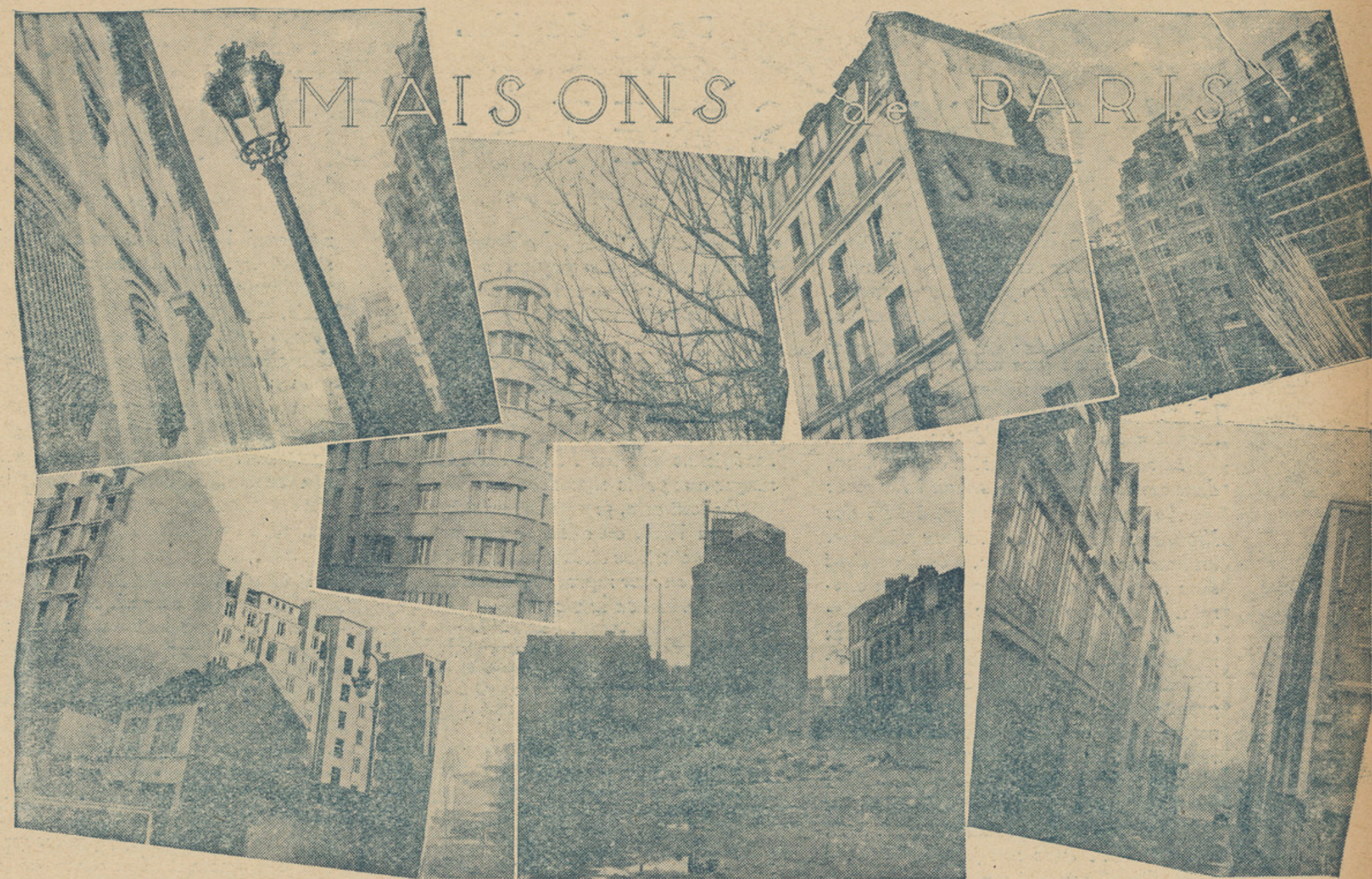
D'une part, payer 5.000 francs une pauvre petite parcelle de terre de 2 mètres carrés, où vous pourrez tout juste faire bâtir une minuscule maison lugubre et froide, en forme de caveau, et dont vous ne jouirez — oh ! si peu ! — que lorsque vous serez rayé de l'état-civil.

Ci : 5.000 francs, pour la mort.

D'autre part, payer 4.500 francs un bel emplacement de 500 mètres carrés, où vous pourrez faire construire une villa spacieuse, riante, et profiter immédiatement, sous le doux climat d'Héliopolis, d'une existence qui vous assurera la santé et la longévité.

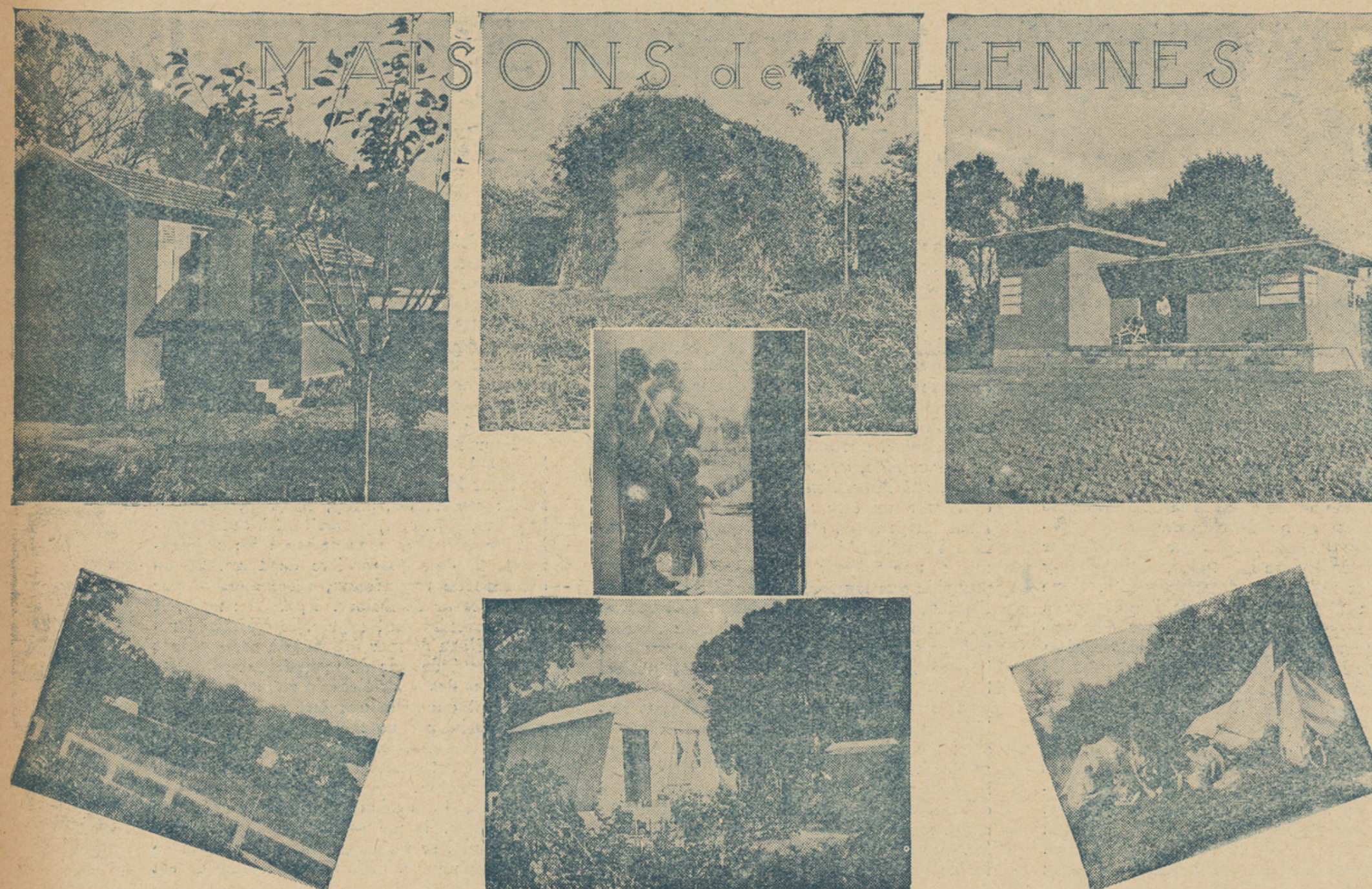
Ci : 4.500 francs... pour la vie !

Vous aimez mieux le terrain à l'Île du Levant ? Vous avez bien raison. Et, comme cela, vous ferez encore 500 francs de bénéfice...



Qu'elles soient vieilles masses ou modernes buildings, sombres usines ou immenses « casernes » pour familles nombreuses, qu'elles soient demeures bourgeoises ou logis de miséreux, comme elles sont tristes, les maisons de Paris ! Cette fange, ces murs noirs, cette fumée, les reconnaissez-vous ? Et cette rue morne, désolée ? Et cet immeuble aux fenêtres grillagées, devant lequel se dresse, factionnaire orgueilleux casqué aux armes de la Ville, un réverbère ? Est-ce une banque, un asile ? Ou plutôt... une prison ? Sans doute : ce sont toutes des prisons, les maisons de Paris...

(Reportage photographique de Pierre Audebert.)



A Villennes, en l'île où les naturalistes aiment à se reposer de la stupide vie citadine, il y a aussi des maisons. Mais voyez-les donc : de cette coquette habitation jusqu'à la modeste tente de toile, en passant par le bungalow couvert de vigne vierge, n'évoquent-elles pas le chant des oiseaux, la douceur de vivre ? Ici, point d'ascenseur : la porte donne sur la Nature... L'air et le soleil entrent à flots, tandis que, sur le seuil, des naturalistes considèrent l'« usine humaine » — sans cheminées, celle-là — où s'élabore l'homme de demain, plus fort, plus sain et plus libre.

Pour l'amélioration culturelle de l'homme : la journée de travail continu

La presse de notre pays a pris l'habitude de proclamer que la France, défenseur de la civilisation et de l'humanité, se trouve toujours en tête du progrès sous toutes ses formes. Cette affirmation nous rappelle les figurants d'opéras volant au secours du héros de la pièce... en piétinant. Bref, le lecteur moyen, à force d'entendre rabâcher la même antienne, finit par être convaincu que tout va pour le mieux et néglige ainsi, sa paresse aidant, tout effort d'amélioration tant physique qu'intellectuelle et morale.

Et pourtant, la France est bien l'un des pays les plus arriérés d'Europe. Qu'y fait-on pour le mieux-être des travailleurs ? Y a-t-il une politique sensée du logement ? Combien savent ce qu'est l'urbanisme ? Où en sommes-nous de la lutte contre le taudis, l'alcoolisme, les grandes maladies ? Dans quelle thébaïde s'est réfugiée la commission créée contre le surmenage scolaire, pour ne citer que quelques-uns des problèmes de notre époque pour tant urgents à résoudre ? L'énumération de

tout ce qu'il faudrait entreprendre pour relever le « standard of life » matériel et moral serait trop longue. Nos gouvernants se contentent de solutions qui leur semblent de tout repos. On décourage les efforts de quelques audacieux de bonne volonté, de sorte qu'on croupit dans la routine, et, si peu qu'on s'efforce de tenter quelque chose, c'est à rebours de tout bon sens. On vit paresseusement, selon les habitudes de nos grands-parents, dont la façon de vivre s'admettait sans doute de leur temps ; mais, depuis un siècle, l'évolution matérielle a été tellement rapide que le progrès moral et intellectuel n'a pas suivi, il s'en faut de beaucoup. La moralité a même sensiblement reculé.

Le Français vote tous les quatre ans, tantôt à gauche, tantôt à droite, lit béatement, en absorbant son café au lait matinal, les lieux communs et faits divers que lui présente abondamment la presse quotidienne, ou bien encore il savoure son digestif en écoutant avec extase, à la T.S.F., la Cocarde de Mimi Pinson. Le dimanche, il promène son ennui d'un

pas lent et solennel, en compagnie de sa femme et des gosses, ou s'en va contempler au cinéma les films en série que la censure tolère. Après quoi, pour se reposer de l'effort physique et intellectuel ainsi fourni, il offrira à sa famille, au bistro, l'apéritif dominical, sa journée de repos se terminant sur cette apothéose.

Quant à la jeunesse, on l'a aiguillée vers de soi-disant « sports », organisés magistralement d'ailleurs, pour des fins commerciales et non pour l'amélioration de l'individu et de la race. Généreuse, enthousiaste mais naïve, elle s'est laissée faire et se passionne pour des compétitions racontées avec force détails par des reporters imaginatifs, alors que, sans négliger son entraînement physique, elle pourrait jouer un rôle de premier plan, comme dans certains pays, et aider, par sa fougue naturelle, au mieux-être de la collectivité. Voilà ce qu'on appelle, en France, aller de l'avant !...

Pourtant, il se trouve des esprits libres et réfléchis qui constatent — et il n'est pas besoin

d'être grand clerc pour cela — que le désordre économique, et aussi moral, dont nous souffrons, plonge le pays dans le coma.

L'état de choses actuel est-il susceptible de durer longtemps encore ? Personne n'en sait rien et nous n'avons pas à en discuter ici ; mais il est une réforme qu'on devrait adopter sans tarder, et qui, si elle est bien conçue, pourrait donner des résultats appréciables : c'est l'application de la journée de travail continu, ou « journée anglaise », en vigueur depuis longtemps en Angleterre, et, par la suite, à peu près partout à l'étranger. Il en fut déjà question dans notre pays ; mais, comme pour le reste, la France, routinière, s'est peu inquiétée de cette réforme, aussi bien par paresse et par crainte d'un bouleversement trop profond de notre désuète manière de vivre, que parce qu'elle lèse des intérêts particuliers peu soucieux du mieux-être des masses et hostiles à leur épanouissement culturel.

Que d'avantages cependant la journée anglaise apporterait aux individus, et, par suite, à la collectivité ! Nous, dont l'unique souci

est la libération et l'amélioration de l'homme, nous nous efforcerons d'énumérer quelques-uns des avantages que nous pourrions tirer de l'application de la journée de travail continu. Le sujet est vaste ; la seule prétention de notre modeste étude sera de remettre en relief un projet digne d'intérêt s'il est bien compris, bien appliqué et aussi renforcé nécessairement par des mesures annexes.

■ ■ ■

Nous nous sommes inspirés, pour une partie de l'étude que nous comptons faire de ce problème, d'un article paru il y a quelques années dans la *Nouvelle Aurore*, article qui développait les idées de M. J. Vassière. Nous lui emprunterons plusieurs chiffres et arguments, principalement pour les avantages matériels, car, à notre avis, les avantages intellectuels et moraux, et même certains avantages économiques, n'ont pas été suffisamment traités. Pourtant, ils ont autant d'importance, si ce n'est plus.

Voici, à peu près textuellement, le début de cet article :

« En Angleterre, l'employé, le commis, l'ouvrier travaillent huit heures de suite. Entre le repas assez substantiel du matin et celui du soir, une collation est consommée sur place. Ils ont donc 16 heures de liberté consécutives. Ils ne font qu'une fois dans chaque sens le trajet de leur domicile au magasin, bureau, atelier ou chantier. En France, la journée de 8 heures est coupée par le repas de midi : deux voyages dans les deux sens, deux fois la mise en train et deux fois les préparatifs de départ. Un temps considérable perdu pour ces mouvements. Et, dans la plupart des cas, un repas au restaurant, plus cher qu'à la maison, et surtout un repas malsain. Est-il possible de changer les habitudes d'un peuple aussi conservateur, aussi casanier, aussi figé que le nôtre ? »

Dans un prochain article, nous examinerons en détail les avantages matériels que comporte la « journée anglaise », aussi bien pour les employeurs que pour les employés.

(A suivre.)

P. DEBAECQUE.

D'OU VIENT LA VIE ?

La mer et son sel

NOUS ne sommes plus au temps où l'on croyait

*Que Vénus Astarté, fille de l'onde
Secouait, vierge encor, les larmes de
Et fécondait le monde en tordant ses
cheveux.*

Mais nous ne savons pas davantage comment la vie a paru sur la terre. Le mythe grec, la fiction poétique ne craignent pas d'affirmer, la science plus réservée est réduite à une hypothèse. Toutefois, elle pense que « l'onde amère » fut le milieu favorable à l'éclosion et au développement des premiers êtres vivants. La vie a dû s'adapter là, y contracter ses habitudes, c'est-à-dire y puiser les matériaux de son devenir. Il ne peut, en effet, sembler sans importance à personne que le milieu intérieur des animaux (sang, lymphe, plasma interstitiel) ait, avec le milieu marin, les plus grandes analogies de composition. Minéralisés tous les deux de sodium, de magnésium, de calcium, etc., dans les deux, le sel qui domine est le chlorure de sodium qui, suivant son degré de concentration, doit jouer dans les échanges au sein des tissus un rôle prépondérant. La vie a copié la mer à ce point que, dans une certaine mesure, le milieu marin et le milieu vital sont interchangeable. Lorsqu'un être, homme ou animal, a perdu une grande quantité de sang par hémorragie ou à la suite d'une de ces maladies qui, comme le choléra, spolient le sang de son eau, l'injection d'eau salée dans les veines répare momentanément la perte et peut permettre aux échanges entre la cellule et son milieu, c'est-à-dire à la vie, de continuer.

Un jour, des seigneurs russes, dans un but d'économie, décidèrent, paraît-il, de priver de sel leurs paysans. Le résultat ne se fit pas attendre, sous forme de cachexie albuminurique et d'hydropisie. La contre-expérience est souvent réalisée par les paysans éleveurs qui font prendre à leurs animaux une certaine quantité de sel. La nutrition devient plus active, les animaux mangent davantage et prennent une vigueur et un aspect de prospérité remarquables :

les « gourmets » pourraient affirmer que le gigot de pré salé n'est pas un mythe. L'animal doit donc probablement reconstituer synthétiquement les chlorures de son organisme ; si on les lui fournit par surcroît, ils agissent sur lui comme un tonique, mais l'homme qui, peut-être, au début, ne recherchait que le condiment excitateur des fonctions digestives, ne saurait s'en passer. Le sel est devenu pour lui un véritable aliment. Les peuples, qui ont la coutume de présenter à leur hôte, sur un même plat, le pain et le sel, ont l'intuition que ces deux aliments doivent aussi être mis sur le même plan. Heureux peuples, s'ils continuent à symboliser l'hospitalité avec un morceau de pain noir et une poignée de sel gris ! Il est plus probable que le progrès, pionnier de la civilisation, mais qui vise plus à l'apparence qu'à la réalité, au superficiel qu'à l'essentiel, au beau qu'au vrai, a, comme partout, imposé l'usage du pain blanc et du sel blanc.

Quand le besoin d'avoir un sel plus stable et plus présentable fit que l'industrie s'avisait de le débarrasser de ses sels halogènes de magnésium qui lui donnaient de l'amertume et le faisaient déliquescent, elle commit un crime de lèse-santé qui peut être comparé à celui dont elle porte également la responsabilité et qui lui fit, en privant la farine de son, enlever au pain pas mal de vitamines, de magnésium et un excitant merveilleux de l'intestin.

Mais la science veillait. Elle s'avisait un jour de connaître la valeur de ce magnésium dédaigné dont on spoliait délibérément le sel marin. Depuis longtemps déjà, le docteur Dubar, de Dijon, a publié un travail (« Magnésie et Cancer ») où, emprunté à un confrère, est consigné ce fait intéressant : « Une partie des membres d'une famille vouée héréditairement au cancer, transportée sur un sol dolomitique (magnésien), échappe au terrible mal, tandis que l'autre partie de la famille, restée sur le sol natal, continue la lignée des cancéreux. »

Quand le professeur P. Delbet, à son tour, eut publié le résultat de ses admirables recherches sur le magnésium et conclu

que : « L'usage régulier des sels halogènes de magnésium est capable d'empêcher la genèse de bien des cancers », et, répétant sa conclusion sous une autre forme, affirmait « que ceux qui n'ont pas de cancer resteront indemnes, s'ils prennent du magnésium, en bien plus grand nombre que s'ils n'en prennent pas », on ne douta plus que ce fût une grave erreur biologique d'enlever au sel marin son magnésium.

Pour réparer cette erreur, à l'envi, les laboratoires firent sortir de l'arsenal thérapeutique le magnésium sous toutes les formes : comprimés, sirop, solution, dragées, bouillon, etc., etc., permettant à qui le voulait de prendre, sous forme d'un médicament, la dose journalière de 1 gr. 20 de chlorure de magnésium, recommandée par le professeur P. Delbet. 1 gr. 20 : mais, si mes souvenirs sont exacts, le sel marin retiré de l'eau de mer évaporée à sec contient 13 à 14 % de sels de magnésium solubles, dont plus des deux tiers de chlorure.

Etant donné la quantité quotidienne de sel absorbé par un adulte, qui est environ de 12 grammes, en prenant le sel marin, il absorbera cette dose de 1 gr. 20 de chlorure de magnésium.

Donc, si ces sels de magnésium ont cette importance, il me semblerait logique que leur emploi se réalisât, non sous une forme médicamenteuse, mais sous la forme de cet aliment de sel marin.

Je sais, à cause de sa déliquescence, ce sel marin riche de son magnésium pratiquement inutilisable pour les civilisés que nous sommes ; le progrès, à qui je reprochais tout à l'heure de viser surtout à l'effet, va-t-il se préoccuper de l'essentiel ? Quand les docteurs G. et A. Durville, qui nous ont dotés d'un pain complet, nous donneront-ils le sel total ?

D' Georges LAMY.

N.D.L.R. — Qu'il nous soit permis de signaler dès à présent au docteur Lamy qu'après le pain complet, le sel marin total des docteurs G. et A. Durville vient lui aussi d'être réalisé. Dans le prochain numéro de *Naturisme*, les Etablissements Basor mettront nos lecteurs au courant de ce qu'ils ont fait dans ce domaine.

CONFÉRENCES ET RÉUNIONS

AU CLUB DU FAUBOURG

Voici le programme des grands débats présidés par Léo Poldès :

Judi 15 décembre, Salle des Sociétés Savantes, à 20 h. 30, M. Léonce Bernheim, avocat à la Cour, sur *Ce que je viens de voir en Russie*. L'écrivain soviétique Ilya Ehrenbourg sur *Europe*. Procès des Bâtisseurs de la Vie Nouvelle. Accusé : M. Vaillant-Couturier. Accusateur : l'abbé Candillon. Et de Juifs sans argent. Débat sur *Pour et contre le traité franco-soviétique*. — Samedi 17 décembre, Crystal-Palace, 9, rue de la Fidélité, à 14 heures, Mme Gabrielle Réval, Mariel Jean-Brunhes-Delamarre, sur *L'Influence occulte des Femmes*. Procès des Forces Nouvelles. Accusée : Mme Marthe Patez sur 900.000 jeunes filles ne se marient pas ! Et de la pièce *Auréli*. Accusée : Mme Germaine Le Franc, sur *Les Vieilles Filles ont-elles droit à l'Amour ?* — Mardi 20 décembre, Salle Wagram, à 20 h. 30, séance sensationnelle avec le grand orateur Sébastien Faure sur *La Guerre qui vient !* — Mercredi 21 décembre, Restaurant Gillet, le fameux Banquet du Faubourg, présidé par Jean Sarment, avec Marguerite Valmond et Georges Pioch sur *Les Ecrivains et l'Amour*. Couvert : 40 francs. Dernières adhésions d'urgence au Faubourg, 155, boulevard Péreire, Paris (XVII^e).

L'abondance des matières nous oblige à reporter au prochain numéro la suite de notre intéressante enquête : POURQUOI JE SUIS NATURISTE.

RESTAURANT VÉGÉTARIEN

« LA MARMITE »

5, RUE SUGER, PARIS

Place St-Michel-Place St-André-des-Arts

Une nourriture saine, abondante
dans un cadre agréable

6.50

6 francs par 10 tickets

DONNANT DROIT :

Un Potage ou Hors-d'Œuvre au choix
Deux Entrées

Un Fromage ou Dessert
Pain à discrétion

PAS DE POURBOIRE

We speak English — Man spricht Deutsch
Espéranto

LE PAIN NATURISTE VITAMINÉ DE MADOLIN

est fait de la totalité du grain de blé.

L'éclatement cellulaire est le seul procédé qui permette l'utilisation complète de l'assise protéique, la plus riche en vitamines et en sels minéraux.

La vitamiation de la pâte rend le pain beaucoup plus riche en magnésium, en phosphore, sous sa forme la plus assimilable : la phytine, et en albumines, qui constituent une véritable viande végétale.

Le pain naturiste MADOLIN est vitaminé d'une façon certaine et adéquate,

avec les trois vitamines de nutrition :
vitamine d'équilibre nerveux,
vitamine d'utilisation nutritive,
vitamine d'utilisation cellulaire.

LA PAGE DU MALADE

L'EMPHYSEME PULMONAIRE : SON TRAITEMENT NATURISTE

DEMANDE. — Un naturiste, à Douai. — Je vous ai déjà écrit deux fois, en août et en septembre, pour vous demander conseil en ce qui concerne l'emphyseme pulmonaire, en vous priant de bien vouloir me donner la réponse dans votre journal, à la « Page du Malade ».

Or, je lis votre journal chaque fois qu'il paraît et je n'y ai encore rien vu à ce sujet.

C'est certainement un oubli; puisque vous donnez satisfaction à des demandes diverses, vous ne refusez pas de me donner également satisfaction.

Je me permets de vous rappeler ma demande :

J'ai de l'emphyseme, mais pas très prononcé; je n'ai jamais eu de crise et je n'ai pas non plus de difficulté de respirer. Je ressens seulement de l'oppression lorsque je fournis un effort ou lorsque je monte les escaliers.

Voudriez-vous me faire savoir quel est le traitement naturiste de cette maladie ?

Réponse. — L'énorme affluence des demandes nous met dans l'impossibilité absolue de répondre à tout le monde; tout « Naturisme » ne peut pas être rempli de réponses à la « Page du Malade ». Nous ne répondons qu'aux questions qui peuvent « servir à tout le monde », et à la condition qu'on n'ait pas trop souvent traité déjà le même sujet. Or j'ai, au moins à dix reprises, parlé ici du traitement naturiste de l'emphyseme. Revenons aujourd'hui, mais, alors, en résumant.

L'emphyseme est une affection caractérisée anatomiquement par la déchirure, plus ou moins étendue, d'alvéoles pulmonaires, et par des tissus de durcissement, de cicatrice, de fibrose dans le poumon. Par suite des déchirures alvéolaires, l'air se répand plus ou moins en plein tissu pulmonaire; par suite des lésions de fibrose, la capacité respiratoire se trouve amoindrie et l'oxygénation pâtit. Conséquence de cet état de choses : oppression, dyspnée d'effort, fatigabilité, anémie. Si les lésions sont plus accentuées : crises d'étouffement. Entre les crises, l'emphysémateux n'est jamais normal; c'est ce qui le différencie de l'asthmatique, lequel a surtout des troubles, non pas de l'anatomie pulmonaire, mais du système nerveux.

Le naturisme guérit l'emphyseme. A la crise d'emphyseme il oppose le massage énergique du thorax, au besoin après une solide application d'air chaud : massage et air chaud avivent la circulation pulmonaire, aidant ainsi à la décongestion thoracique; le massage favorise le jeu du diaphragme, favorise la mécanique cardiaque, tous deux toujours défectueux chez les emphysémateux. On fait toujours cesser la crise d'emphyseme par le massage, si l'on procède bien.

Entre les crises, c'est à l'arthritisme qu'il faut s'attaquer, car c'est lui le responsable de l'affection.

Avant tout, un emphysémateux doit suivre un régime très sobre, très rafraîchissant, bien fruité, peu ou pas carné; il faut dériver vers l'intestin les tendances congestives pulmonaires (l'alimentation cellulosée réalise cela).

Un emphysémateux doit décongestionner son foie : l'exercice (associé au régime) est le meilleur procédé de décongestion hépatique. Il consistera en marche et culture physique quotidienne. Quand la marche sera devenue insuffisante, il y aura lieu de penser à pas de gymnastique. Tout emphysémateux qui a un gros ventre doit le

perdre, celui qui n'en a pas doit le muscler davantage. Un emphysémateux doit s'assurer que son estomac n'est pas ptosique (la radiographie seule donnera à ce sujet une réponse précise). Si l'estomac est ptosique, il faut le remonter par culture physique spéciale et massage.

Si l'emphyseme est la suite d'une tuberculose ou s'il évolue en même temps que celle-ci, il ne faut pas s'attaquer trop tôt à lui, car les lésions fibreuses peuvent être un stade de guérison de la tuberculose. Un signe doit inviter le malade à s'observer de près et à demander l'avis au médecin naturiste spécialisé : la fièvre.

Le médecin spécialisé dira d'où vient la fièvre. Si elle vient du poumon, elle peut indiquer que les lésions tuberculeuses ne sont pas totalement guéries; dans ce cas, le massage du thorax, non seulement ne serait pas indiqué, mais serait dangereux. On ne doit jamais masser un thorax quand y évolue une lésion tuberculeuse.



ACNE A LA FIGURE

DEMANDE. — G. Jarbonnier, à Paris. — Lecteur de Naturisme, j'ai 18 ans. Je me suis mis au régime depuis le commencement de l'année. Malgré cela, j'ai la figure couverte de points noirs et d'acné; j'en ai aussi sur la poitrine et le dos. Pouvez-vous me donner quelques conseils personnels ?

Réponse. — L'acné, maladie cutanée d'adolescence, représente un effort que fait la nature pour expulser à l'extérieur des toxines qui l'empoisonnent. En adoptant le régime naturiste, vous avez fait œuvre utile; seulement, il est nécessaire de compléter le régime alimentaire par les autres cures hydrique, aéro-solaire et motrice. Ne plus s'empoisonner par l'estomac, c'est bien, mais il faut aussi mieux brûler et travailler ses muscles.

La cure de nudité fait merveille contre l'acné. On ne voit pas une peau acnéique à Villennes ou à l'Île du Levant, non pas parce que les gens qui ont cette affection n'y viennent pas, mais parce que la cure atmosphérique les guérit. Pour hâter la guérison, il faut, d'ailleurs, souvent, aviver les lésions en les faisant saigner (on les pique avec un vaccinostyle); ainsi, les lésions scléreuses sont rendues accessibles aux globules blancs chargés de résorber les produits maladiers. Le massage local des boutons, bien fait — et qui doit prendre garde de ne pas ensemencer partout l'agent pathogène — aide aussi l'action des scarifications.



CONTRE L'HYPERACIDITE DE L'ESTOMAC : ALIMENTATION SAINE REPAS FRACTIONNES. EXERCICE

DEMANDE. — Chupin, à Angers. — Je souffre de l'estomac, depuis un an environ; après les repas, des aigreurs me viennent à la bouche; j'ai des renvois, et, d'un repas à l'autre, je ne me sens jamais l'estomac vide; je fais trois repas par jour et j'ai l'impression de ne pas digérer. Je pense me nourrir raisonnablement; je ne mange de la viande qu'une fois par jour; je bois seulement un peu d'eau, et ne fume jamais.

Avant ce dérangement, j'avais très bon appétit. A mon avis, je me serais dérangé l'estomac en mangeant trop gloutonnement, sans mastiquer, et en m'agitant trop immédiatement après les repas.

Je suis facilement fatigué; je souffre de maux de tête; je suis amaigri. J'attribue tout cela à mon estomac.

Un docteur que j'ai consulté m'a trouvé fatigué, sans me dire la raison; il ne s'est pas occupé de mon

estomac et m'a ordonné de beaucoup manger. Ce conseil m'a paru suspect, car je ne puis digérer. Il m'a conseillé aussi de prendre une infusion aussitôt après les repas — ce que vous déconseillez formellement dans un de vos articles.

Réponse. — Les acidités d'estomac sont toujours dues à des fautes ou erreurs de régime alimentaire; les renvois sont dus, eux aussi, à la même cause. Une alimentation correctement établie doit avoir raison des deux catégories de troubles; il faut, d'ailleurs, compléter la mise au point alimentaire par l'ensemble des procédés d'hygiène naturiste (hygiène cutanée, musculaire et hygiène nerveuse et morale).

C'est bien de ne manger de la viande qu'une fois par jour, de ne boire que de l'eau et de ne pas fumer, mais je me demande si vous ne mangez pas trop. Votre bon appétit est, me semble-t-il, un appétit excessif, vraisemblablement avivé par l'irritation malade de votre estomac. La fatigue générale et les maux de tête dont vous vous plaignez sont de cause digestive. Le docteur qui vous a conseillé de beaucoup manger pour dissiper vos fatigues s'est, sans aucun doute, lourdement trompé; en tout cas, il a eu tort de ne pas examiner votre estomac. L'estomac est, en effet, responsable de la plus grande majorité de vos fatigues. L'infusion qu'il vous a conseillée de boire aussitôt après les repas ne peut que troubler encore davantage vos digestions, en diluant à l'excès vos sucs digestifs.

Je commencerais par m'assurer avec précision de l'état de votre estomac; je l'examinerais aux rayons X; à peu près à coup sûr je le trouverais abaissé. S'il est vraiment bas, je le ramènerais à sa place normale (fond à proximité de l'ombilic) par le massage manuel et la culture physique abdominale en position debout (mais sans le moindre renversement en arrière); spécialement, je vous ferais faire les mouvements de contraction de la sangle que j'appelle mouvements de ventre de loup; puis, en position couchée (à plat sur le dos), mouvements de jambes précis : ciseaux, cercles, bicyclette...

Il ne faut pas perdre de vue que la gymnastique abdominale doit toujours être complétée de gymnastique générale, l'acidité gastrique étant autant une maladie générale qu'une maladie gastrique. Pour guérir l'hyperacidité, il faut faire brûler davantage l'organisme, aviver les fonctions du foie; la gymnastique du dos, des épaules, des jambes concourt à ce but autant que la gymnastique du ventre.

Reviser à fond votre régime. Je crois qu'il y a lieu de diminuer notablement votre ration; eau alcaline (Vals) entre les repas, deux verres par jour; adoptez le régime pour troubles nutritifs moyens de la « Cure Naturiste ». Enfin, je me demande si vous n'auriez pas bénéfice à faire, au lieu de vos trois repas, cinq ou six repas; mais, alors, à la condition formelle de ne pas profiter de l'augmentation du nombre de repas pour manger plus. L'augmentation du nombre de repas peut, au moins au début de la cure, d'abord permettre des rations moins lourdes; elle repose l'estomac; ensuite, les repas multiples absorbent l'excès d'acide fabriqué par l'organe, et, ainsi, empêche celui-ci de corroder la muqueuse. Dès que les grosses acidités ont disparu, il faut revenir à nos trois repas types.

L'ÉLECTRIFICATION DU VILLAGE DE L'AYGUADE, A HÉLIOPOLIS

Nous venons d'achever l'étude de l'installation générale d'électricité que nous envisageons de réaliser, dans un très bref délai, au Village de l'Ayguade de l'île du Levant.

L'installation ne serait faite, cette année, que dans la partie haute et moyenne du domaine, c'est-à-dire sur les parcelles qui avoisinent le Rond-Point, la Cote 130, la Corniche du Fort, le chemin et la corniche de la Pinède, une partie du chemin et de la corniche de la Cote 60, la partie du chemin de la Pointe.

Centrale et emplacement des lignes principales

La centrale sera construite sur la parcelle N° 117, au départ du chemin de la Pointe, en plein centre commerçant, où se fera la plus grosse consommation de courant.

Sa puissance totale sera de 4 kw. 500. Elle sera équipée avec un premier groupe électrogène de 3.000 watts et une batterie d'accumulateurs de 218 ampères-heure, un second groupe électrogène de 1.200 watts et une batterie d'accumulateurs de 109 ampères-heure.

Le courant distribué sera du 110 volts continu.

En marche normale, le groupe de 3.000 watts fonctionnera seul. Aux heures de pointe ou en cas de consommation anormale, les deux groupes fonctionneront simultanément. En cas de panne ou de réparation d'un groupe, le second groupe permettra de ne pas manquer de lumière.

Un troisième groupe sera adjoint à la centrale, lors de l'électrification de la partie basse du village.

De la centrale partiront en éventail cinq lignes aériennes principales qui aboutiront, en ligne droite, respectivement à la Cote 130, à la Source de l'Ayguade, aux parcelles 149, 76 et 68. Toutes les propriétés voisines de ces lignes principales pourront recevoir le courant à l'aide de lignes secondaires (branchements).

Participation des propriétaires à l'installation des lignes principales et des branchements

Nous avons pu nous organiser pour réduire à un prix très bas la participation de chaque propriétaire aux frais d'établissement des lignes principales. Par une étude particulièrement serrée des devis qui nous ont été fournis, nous avons pu fixer forfaitairement le montant de cette participation à 85 centimes par mètre carré de terrain. Notons que ce chiffre est très bas et considérablement inférieur aux prix généralement pratiqués dans les villes et villages par les compagnies d'exploitation.

Tout propriétaire ayant payé sa participation aux frais d'établissement des lignes principales n'aura plus ensuite, quand il voudra l'électricité dans sa villa ou son bungalow, qu'à faire établir son branchement particulier. Le prix de ce branchement est, dès maintenant, fixé forfaitairement à 250 francs, quelle que soit la distance de la construction à la ligne principale, et, par conséquent, quelle que soit la longueur de la ligne secondaire (le prix du branchement sera payable ultérieurement).

Mais le prix forfaitaire de 0 fr. 85 par mètre carré

pour l'établissement des lignes principales et celui de 250 francs par branchement ne peuvent, évidemment, être consentis qu'à la condition qu'un nombre suffisamment important de propriétaires soit d'accord. Sinon, nous ne pourrions réaliser qu'une installation fragmentaire qui entraînera sensiblement les mêmes frais. Par contre, plus tard, quand il faudra compléter l'installation à ce qu'elle serait maintenant, si tous les propriétaires adhéraient au projet, il faudra prévoir des frais considérables.

Pour obtenir la réalisation immédiate de la totalité du projet, il nous eût été facile de réunir les propriétaires en assemblée générale où nous aurions très certainement obtenu une majorité suffisante. Mais, statutairement, cette majorité eût entraîné les propriétaires non d'accord à verser malgré tout leur participation. Nous avons préféré laisser chacun entièrement libre de nous donner ou non leur adhésion. Il faut tenir compte, en effet, que la crise économique a changé la situation de bien des gens et il nous aurait paru peu conforme à la thèse qui nous est chère d'obtenir un résultat, même utile à la communauté, par l'obligation résultant d'un vote.

Par contre, comme il est des nécessités financières devant lesquelles il faut s'incliner, nous sommes obligés de réserver strictement le prix de 0 fr. 85 par mètre carré et de 250 francs par branchement uniquement aux propriétaires nous donnant sans délai leur adhésion au projet, à l'exclusion de tous autres. Par la suite, tout propriétaire qui voudra obtenir l'électricité devra payer une participation qui ne sera pas inférieure à 2 fr. 50 par mètre carré (au lieu de 0 fr. 85) et verra le prix de son branchement porté à 500 francs (au lieu de 250 francs). D'autre part, alors que les premiers pourront avoir le courant électrique dans un délai maximum de quatre mois, aucune date ne pourra être fixée pour les autres, le complément de l'installation n'étant réalisable que lorsqu'un nombre suffisant de retardataires se sera fait inscrire.

Nous sommes persuadés d'ailleurs que les propriétaires qui ne pourront nous donner leur adhésion ou qui s'abstiendront de nous répondre seront en infime minorité.

En effet, l'intérêt de la communauté est exactement le même que celui du propriétaire particulier et les avantages immédiats que l'une et l'autre tireront de l'installation de l'électricité sont considérables.

Afin de compléter notre étude, étudions sommairement les avantages et les inconvénients du projet.

Pour la communauté

Inconvénients. — « Modernisation » de l'île du Levant (?) Présence de poteaux dans le paysage (les câbles souterrains auraient coûté trop cher).

Avantages. — Possibilité d'avoir prochainement une distribution générale d'eau sous pression à un prix très économique, grâce à la commande par moteurs électriques des groupes de pompage, d'où réduction de la capacité des réservoirs d'eau, remplissage automatique, etc...

Pour le propriétaire adhérent maintenant au projet

Inconvénients. — Paiement dans un court délai d'un montant de la participation.

Avantages. — Participation fixée à 0 fr. 85 par mètre carré. Branchement fixé forfaitairement à 250 francs. Confort important dans l'habitation. Plus-value considérable du terrain : le coût d'une parcelle de 1.000 mètres carrés ayant l'électricité sera au minimum de 10.100 francs (9.000 francs cours actuel, plus 850 francs de participation et 250 francs de branchement).

Pour le propriétaire n'adhérant pas maintenant au projet

Inconvénients. — Participation fixée à 2 fr. 50 par mètre carré, au lieu de 0 fr. 85. Branchement fixé à 500 francs au lieu de 250 francs. Moins de confort dans l'habitation. Moins-value importante du terrain : le coût d'une parcelle de 1.000 mètres carrés n'ayant pas l'électricité sera au maximum de 7.100 francs (10.100 francs moins 2.500 francs de participation et 500 francs de branchement). Revente difficile, l'acquéreur n'étant pas certain d'avoir l'électricité quand il la demandera.

Avantages. — Rien à verser immédiatement. Si nous faisons le bilan des avantages et des inconvénients des deux positions, nous sommes immédiatement obligés de conclure que la seule solution logique, pour celui qui en a la possibilité matérielle, est l'adhésion pure et simple au projet, même s'il a l'intention de se défaire de son terrain dans un avenir plus ou moins rapproché.

Nous publions ci-dessous un bulletin-referendum à nous renvoyer sans délai, décidés que nous sommes à mettre immédiatement en chantier les travaux de la centrale, si les propriétaires participants sont, comme nous le désirons vivement, en nombre suffisant :

Je soussigné (nom, prénoms, adresse)

A) Adhère au projet d'électrification de la partie haute du village naturiste de l'Ayguade, au tarif de 0 fr. 85 par mètre carré.

Etant propriétaire de mètres carrés de terrain, le montant de ma participation à l'installation des lignes principales sera de fr.

Je me tiens à votre disposition pour effectuer le règlement de cette somme à votre première demande :

(1) en un seul versement ;

(1) en trois versements espacés d'un mois.

Je réglerai le prix de mon branchement, fixé forfaitairement à 250 francs, au moment où je donnerai l'ordre de l'exécuter.

B) Ne puis adhérer au projet d'électrification. Il est entendu qu'ultérieurement, lorsque je demanderai l'électricité pour ma parcelle, le montant de ma participation sera de 2 fr. 50 par mètre carré minimum, et le prix de mon branchement au moins égal à 500 francs.

DATE :
SIGNATURE :

A.B. Rayer le paragraphe inutile.
(1) Ne laisser que la mention nécessaire.

Eryximaque ou du Naturisme

(Suite de la page 3.)

La tête, maîtresse du langage articulé, a seule pouvoir de transmettre vite et clairement ces idées, figures des choses absentes, équivalences commodes de l'univers. Les mots, esclaves prompts, sinon très fidèles, lient les volontés, ordonnent les cités, bâtissent les maisons, manient les armées, enseignent les peuples, multiplient la force d'un sage par le grand nombre des bras et remportent mille victoires sur ce fléau de l'homme : l'oubli.

Asclépiade. — Ce que tu expliques avec éloquence me semble se résumer dans cette proposition : le verbe est la seule expression de l'intelligence.

Eryximaque. — Tu dis bien, et la tête est la source du verbe, d'où il suit que ton visage, même silencieux, même si d'aventure tu parvenais à suspendre ces muettes contractions des lèvres, ces éclairs des yeux, ces frémissements du nez et des joues qui sont comme la suite et le prolongement des paroles, ton visage, même devenu stupide et

fût-il posé sur le corps nu de Pâris, appellerait encore la préférence de nos regards. Ce n'est pas parce qu'il est seul nu qu'il règne, c'est parce qu'il règne que nous le laissons nu et vêtions le corps. Mais un visage couvert ne cesserait pas de régner sur un corps nu.

Asclépiade. — A l'inverse, Eryximaque, songe à tout ce dont nous prive un corps vêtu et partant négligé. Ses disgrâces dissimulées, ventre lourd, membres débiles, nous semblent plus facilement supportables. La paresse, fille de l'impotence, ajoute à l'impotence qui engendre la difformité. Nous tendons à devenir de pures intelligences immobiles. Et notre peau craintive oublie les rayons et le vent. Ainsi perdons-nous deux vertus, le mouvement et le tact, par quoi les animaux eux-mêmes acquièrent une sorte de science et goûtent cent sortes de plaisirs. Cet âge d'or que tous les mortels regrettent, sais-tu comment je l'imagine ?

Eryximaque. — Non, mais je vais l'apprendre, s'il te plaît.

Asclépiade. — Eh bien, garde-toi de croire que ces délices des premiers temps naîssaient de la profusion des richesses et de désirs sans fin indéfiniment comblés ou

d'une curiosité toujours renaissante et satisfaite... L'homme vivait alors dans cette union parfaite avec la nature qui donne la paix de l'âme. Libre d'inquiétude et pauvre de savoir, sans désir, sans orgueil, sans curiosité, sans passion, il jouissait naïvement des fruits de la terre, du soleil, de l'air, de l'eau, de sa vie même enfin, mêlée à la vie universelle. Il n'avait pas encore entrepris de s'isoler par des vêtements, par des murs, et de corriger l'ordre du monde suivant l'ordre de son esprit. Il demeurait heureusement dépourvu de cette connaissance et de cette puissance dont nous sommes tout fiers et tout meurtris.

Eryximaque. — Tu me laisses, Asclépiade, incertain du vrai et du faux. Comment trancher, avant que le soleil décline, un problème si difficile ? Pour moi, je renonce à savoir s'il convient que les hommes s'exposent à souffrir pour s'égaliser aux dieux ou retrouvent le secret de la félicité innocente des bêtes. Je vais au bain.

Asclépiade. — C'est me répondre par un acte.

Eryximaque. — Non, car les dieux se baignent aussi souvent que les bêtes. Viens-tu ?

Asclépiade. — Je te suis.

Paul CREYSSEL.

Le Cinéma POIL DE CAROTTE

Si Julien Duvivier a réalisé un film quelconque en exécutant *Allo, Berlin ? Ici, Paris !...*, il s'est surpassé avec *Poil de Carotte*, un des meilleurs films de la saison commençante. Tout y est à peu près parfait : adaptation, mise en scène et décoration, interprétation et photographie. Une homogénéité rare dans un film français. Les misères de *Poil de Carotte* sont contées avec talent et habileté ; leur amertume est un peu estompée, mais malgré tout le sujet reste suffisamment âpre. Au point de vue cinématographique, il nous faut constater qu'il s'agit une fois encore de théâtre filmé. Transition ou régression ? Les discussions entre cinéastes et gens de théâtre ne sont point faites pour nous éclairer.

Les acteurs donnent un relief étonnant à l'histoire du fils de M. Lepic. Avant tous : le jeune Robert Lynen, extraordinaire de maîtrise, Harry Baur, excellent. Les autres rôles sont fort bien tenus.

QUEEN KELLY

D'un tout autre genre, l'œuvre d'Eric von Stroheim, *Queen Kelly*, est un film inégal contenant des choses admirables et des fragments médiocres. Il est vrai que l'atmosphère de la réalisation de cette bande fut particulièrement orageuse, les désaccords survenus entre la vedette du film, Gloria Swanson, et von Stroheim, metteur en scène génial, que nous n'hésiterons pas à placer au plus haut sommet de la hiérarchie cinématographique, les désaccords, disions-nous, furent si profonds que la bande inachevée fut confiée à Edmond Goulding, qui la termina en s'inspirant des idées du metteur en scène autrichien. Il en résulte un manque d'unité assez sensible.

Survint le « parlant » ; le film fut abandonné à son triste sort, et il est étonnant de le voir paraître sur un écran parisien.

On retrouve les conventions de Stroheim, sa brutalité, son sentimentalisme, son amour du décor irréel, qui, quelquefois, semble un « à la manière de ».

Gloria Swanson est peu à son aise dans son personnage ; quelques éclairs seulement nous montrent sa vraie personnalité ; mais, par contre, Seena Owen joue merveilleusement le rôle de la reine et Walter Byron interprète le prince Wolfram de manière plus que satisfaisante.

Jean FAUREZ.

CADEAUX DE FIN D'ANNÉE

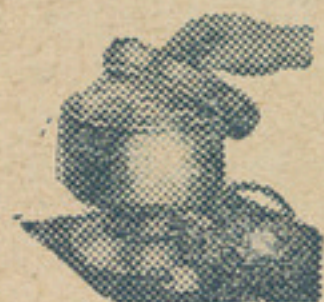
Offerts gracieusement par *Les Bons Miels de France des « Apiculteurs Réunis »* à tous les lecteurs de *Naturisme*.

1° Un kilo de miel surfin en souscrivant un abonnement d'un an à *Naturisme*. Frais d'envoi : Paris, 3 fr. ; Province, 6 fr.

2° Service gratuit de *Naturisme* pendant un an, en faisant votre provision de miel courant décembre. Abonnés de 1932 ! Profitez de l'occasion qui vous est offerte de vous réabonner gratuitement pour 1933. De bons miels ! De bas prix ! Prime sans majoration.

Chèques postaux : Paris 1641-19.

Pour tous renseignements, s'adresser à notre ami naturaliste Marcel Girard : la semaine, 53, rue Dareau, Paris (14°) ; tous les dimanches, à l'île des Naturalistes, contrôle ou tente-bureau ; tous les lundis, de 20 à 23 heures, Salle des Ingénieurs Civils, 19, rue Blanche (9°), conférences du docteur Charles-Edouard Lévy.



GRACE A L'ETUVE

FEYOGOURT

chacun peut faire chez soi, à froid, sans soucis de température, un yogourt d'une excellente qualité au prix de 0 fr. 20 le pot.

Démonstration gratuite 129, faubourg St-Honoré.
Correspondance : FEMOKA (Service A),
13, rue des Montibœufs.

Les livres d'Etrennes

PITCHE



L'art n'est pas autre chose qu'un langage, mais un langage qu'il faut comprendre.

Qu'a voulu dire Véronèse en peignant le Christ au milieu des princes de son temps, dans un palais dont les hautes colonnes de marbre dorées par le soleil se dessinent sur un ciel chaud et moiré, et surtout Rembrandt, en faisant descendre le fils de Dieu au tombeau par des portefaix d'Amsterdam ?

L'un et l'autre ont voulu signifier qu'ils ne mettaient pas leur art au service de l'illustration, que la richesse et la beauté des couleurs se moquaient des événements historiques et grandioses.

Prenez un chef-d'œuvre de la poésie : *Les Pauvres Gens* de Victor Hugo, dépouillez le récit de l'harmonie des vers qui le composent, que reste-il ? Un banal fait divers.

Voyez la *Messe en Ré* de Beethoven, on pense communément qu'elle fut écrite pour les besoins de la liturgie ; il n'en est absolument rien.

Beethoven était un homme malheureux, séparé du monde par la muraille chaque jour plus épaisse de ses oreilles sourdes, son maintien, ses souffrances se retrouvent dans ses symphonies.

Dans les cocasses aventures de Pitche, qui, à première vue, semblent avoir été dessinées pour amuser les enfants, un esprit averti trouvera beaucoup d'observations humaines, beaucoup d'amertume et de philosophie.

AU PALAIS DES ARTS. — Programme du 16 au 22 décembre 1932. — Rez-de-chaussée : *Adémaï et la Nation armée* ; *Une Etoile disparaît* ; deux intermèdes. Premier étage : *Mickey à la plage* ; *Les Vignes du Seigneur* ; deux intermèdes.

PETITES ANNONCES

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

La ligne d'environ 50 lettres, 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.

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

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

Toute « Petite Annonce » doit parvenir à l'imprimerie de « *Naturisme* », accompagnée de son montant, au plus tard le jeudi précédant l'insertion, à 10 heures.

VENTES

HELIOPOLIS. A vendre terrain 1.000 m2, au bord de la mer, belle vue sur Port-Cros, conditions avantageuses. Ecrire : Mlle Carpentier, B.R.I., Bâle (Suisse).

A VENDRE, à l'île du Levant, terrain de 1.000 m2. Conditions avantageuses. Ecrire à *Naturisme*, n° 848.

AFFAIRE EXCEPTIONNELLE : A vendre, à l'île des Naturalistes de Villennes, terrain de 250 m2 et grande tente impériale, près de l'immeuble du passeur. Valeur de l'ensemble : 24.000 francs. A céder comptant : 18.500 fr. S'adresser au docteur André Durville, 15 bis, rue Cimarosa, Paris, du 15 au 30 de chaque mois.

LOCATIONS

BELLE CHAMBRE, face sud, eau cour., chauff. centr., électr., vue sup., mer, montagne, 100 m. alt. : 150 fr. p.m., cuisine possible. Guillaumont, 43, av. Cernuschi, Nice.

BELLE CHAMBRE, face sud, électr., vue sup., mer, montagne, 200 m. alt., à côté Camp Pessicat et bois pins : 150 fr. p. mois. Guillaumont, Villa Elise, Nice-Pessicat.

A LOUER dans bel appartement, quartier Montparnasse, deux chambres meublées avec cabinet toilette commun, pour 1 ou 2 personnes se connaissant : 600 fr. par mois ou 300 fr. chaque chambre. Chauffage, éclairage. S'adresser : Mme Lang, 204, boulevard Raspail.

OFFRES D'EMPLOIS

ASSOCIATION NATURISTE cherche cuisinière jeune, active, naturaliste, connaissant bien repas en groupe, pour tenir cantine centre proche Paris, 1er avril-15 octobre. Ecrire : Mme Lebrun, 25, rue d'Armaillé, Paris.

DEMANDES D'EMPLOIS

JEUNE HOMME libéré service militaire mois d'avril, cherche place dans famille naturaliste, cuisine naturaliste intégrale, gymnastique. Ecrire à *Naturisme*, n° 849.

J. H. 25 a., sér., act., b. réf., dem. empl. ds l'alimentation ou autre empl. actif. Ecr. : *Naturisme*, n° 851.

DIVERS

L'ECRITURE révèle le caractère intime. Portrait, 15 fr. p. corresp. Mme Luc, studio B, 9, rue Florence, Paris.

PENSIONS NATURISTES

V.-F. DELBOS, auteur des articles parus dans *Naturisme* sur l'éducation des enfants et l'école moderne, prendrait en pension deux élèves (garçons) pour les élever suivant les méthodes qu'il préconise : études surveillées, sports, etc... Pour tous renseignements, écr. : Delbos, Villa Marguerite, Anglet-la-Forêt (B.-P.).

ETABLISSEMENTS NATURISTES

RESTAURANT végétarien. Fins gourmets, venez chez G. Henri, 5, rue des Filles-Saint-Thomas, M° Bourse. Vous y trouverez votre compte à un prix raisonnable.

RESTAURANT « Chez Marcel », Salon de Thé, tous régimes. Plat de légumes assortis, 2 fr. 50. Salade végétarienne, 2 fr. 50. 5, rue St-Sulpice (Métro : Odéon).

MARIAGES

MIDI : végét., 40 ans, grand, brun, instruit, ayant comm. sûr, prosp., lucratif, épous. collab. sér. p. l'aide. Aff. sér. et d'avenir. Discretion. Ecr. à *Natur.*, n° 850.

ALIMENTATION NATURISTE

« SELECTA », LE MIEL PARFAIT Postaux 3, 5, 10 kilos. Tarif franco. Echantillon 1 franc. A. Lalanne, Lamonzie-Saint-Martin (Dordogne).

LES BONS MIELS DE FRANCE DES « APICULTEURS REUNIS »

vous présentent : Miel sélectionné « Mireille » aux fleurs de lavandes. Le plus fin des miels de table. C.C. Postaux : Paris 1641-19. Tarif franco. Agent : Marcel Girard, 53, rue Dareau Paris (14°).

YOGOURT A 0 FR. 15 LE POT

se fait facilement chez soi avec l'appareil LABANA. Vendu bon marché. Demandez notice : Etablissements LABANA, 43, boul. St-Martin, Paris (Archives 00-27).

Les Oliveraies du Val-d'Or, Salon-de-Provence ne vendent que de l'HUILE D'OLIVE

jus naturel du fruit, source de vitamines. Baisse sur nouvelle récolte en décembre. Huile d'olive nature, le postal de 5 litres : 52 fr. Le postal de 10 litres : 94 fr. Amandes de Provence : 65 fr. les 5 kg. Olives (noires ou vertes) : 65 fr. les 5 kg. Paiem. chèque ou mand. Ch. post. Marseille 40-14.

LES ÉDITIONS 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. Vingt-troisième 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.

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 de lire le caractère, le tempérament et les prédispositions malades par l'examen du visage, 1 vol. à 20 fr.

Deuxième édition. Vingt-troisième mille.

Ce livre n'est ni de la magie, ni de l'astrologie ; il est de l'observation scientifique pure.

Il existe un art de voir sur l'extérieur du corps, et en particulier sur la figure, ce qui se passe dans le cerveau : tout ce que nous avons été, tout ce que nous sommes, est marqué sur nous. Il n'y a qu'à le lire.

Pour devenir énergique, 1 vol. à 15 fr.

Troisième édition. Trentième mille.

L'éducation de l'émotivité. Cet ouvrage montre comment acquérir une volonté forte ; pas de discussions stériles, pas de vaine philosophie : des faits précis, des exercices utiles et qui ont fait leurs preuves.

L'Art de vivre longtemps, 1 vol. à 12 fr.

Quatrième édition. Cinquantième mille.

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

La Gymnastique amusante pour l'enfant, 1 vol. à 6 francs.

Comment on amuse l'enfant, tout en lui faisant exécuter sa gymnastique matinale.

Avec ce livre, la gymnastique devient un jeu très apprécié du bambin le plus récalcitrant.

Port en sus : 10 0/0 (France) et 20 0/0 (Etranger)
En vente à « Naturisme » et dans toutes les librairies

■ ■ ■

OCCASIONS

Quelques exemplaires légèrement défranchis des premières éditions des ouvrages naturistes des docteurs Gaston et André Durville sont en vente à « Naturisme ». Prix marqués réduits de 25 0/0 (port en sus : France, 10 0/0 ; Etranger, 20 0/0).

Voici la liste de ces ouvrages :

- 8 **Cure Naturiste**, complète, brochée, 2^e édition.
L'ouvrage complet, valeur 32 fr. 24 fr.
- 10 **Cure Naturiste**, tome II, brochée, 2^e édition.
Le volume, valeur 16 fr. 12 fr.
- 12 **Cure Naturiste**, tome II, brochée, 3^e édition.
Le volume, valeur 25 fr. 18 fr. 75
- 1 **Cure Naturiste**, tome II, cartonnée, 3^e édition.
Le volume, valeur 28 fr. 21 fr.
- 13 **Cuisine Saine**, complète, 1^{re} édition.
L'ouvrage complet, valeur 24 fr. 18 fr.
- 14 **Cuisine Saine**, tome II, 1^{re} édition.
Le volume, valeur 12 fr. 9 fr.
- 20 **Cuisine Saine**, tome I, 2^e édition.
Le volume, valeur 15 fr. 11 fr. 25
- 16 **L'Art de devenir énergique**, 2^e édition.
Le volume, valeur 12 fr. 9 fr.

POUR NOS

NOUVEAUX ABONNÉS

Nous offrons en prime, aux mille premiers des lecteurs qui nous adresseront leur bulletin d'abonnement :

UN RASOIR MECANIQUE « APOLLO »

complet, avec 1 lame à double tranchant courbe. (Prix à l'imprimerie de « Naturisme », 24, rue d'Alleray, Paris-15^e : 6 francs ; par poste : 8 francs.)

Nous leur offrons, d'autre part, gratuitement :

1^o Quatre brochures naturistes, à choisir parmi les suivantes : *Les Belles guérisons* ; *Trop manger est un péril* ; *Les Maladies du Tube digestif* ; *Alimentation rationnelle* ; *La Cure d'Air* ; *Les Névroses* ; *Les Nerveux* ; *L'Emotivité*. (Joindre 1 fr. en timbres p. envoi.)

2^o Une partition piano et chant de l'*Hymne Naturiste* de Guméry et Henryus. (Joindre 50 centimes en timbres pour l'envoi.)

Bulletin d'abonnement à

NATURISME

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

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

à partir du premier numéro du mois de

Nom :

Adresse :

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

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

		France	Etranger
ABONNEMENT	Trois mois ...	15 fr.	20 fr.
	Six mois	28 fr.	36 fr.
	Un an	50 fr.	65 fr.

(Pour les recouvrements à domicile, une somme de 3 francs sera perçue en plus pour les frais.)

LES ABONNEMENTS PARTENT OBLIGATOIREMENT DU PREMIER NUMÉRO D'UN MOIS, AU CHOIX

(1) Rayer les mentions inutiles.

FAITES DE LA PUBLICITÉ DANS NATURISME

Madolin

JUS DE RAISIN FRAIS

JUS D'ORANGE FRAIS

FRUITS FRAIS
DANS LE JUS
DE RAISIN FRAIS

**50 % MOINS CHER
A LA FABRIQUE**

COMPLETS
et
PARDESSUS
en pure laine sur
mesures, 2 essayages,
depuis

275 FR.

Spécialité : pantalons naturistes sans ceinture ni bretelles.

Chez le naturiste DEPREZ,
« A la Fabrique »
11, rue de la Cerisaie, 11
Paris (Bastille).

Téléph. : Archives 16-66



QUELLE QUE SOIT VOTRE MALADIE
LA MEDECINE NATURISTE
PEUT QUELQUE CHOSE POUR VOUS

PRENEZ RENDEZ-VOUS A L'

INSTITUT NATURISTE
DES DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

15 bis, rue Cimarosa, PARIS (16^e)
(Métro : Boissière — Tél. : Passy 77-95)

ON CONSTITUERA VOTRE DOSSIER MÉDICAL
ON ÉTABLIRA VOTRE RÉGIME
ON VOUS TRAITERA SANS MÉDICAMENTS

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

NATURISTES, FAITES VOTRE SITUATION A HÉLIOPOLIS

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

HOTEL

Capital nécessaire : 275.000 à 1.000.000 de fr.

PENSION DE FAMILLE

Capital nécessaire : 100.000 à 150.000 francs

LIBRAIRIE-PAPETERIE-BAZAR

Capital nécessaire : 70.000 à 80.000 francs

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.

ENTREPRISE GENERALE DES ILES D'OR
Société anonyme au capital de 130.000 francs
Siège social : 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16°)
Chèques postaux : Paris 236-69

**Augmentation de capital par l'émission
au pair de 1.000 actions nouvelles
de 100 francs**

(La notice prescrite par la loi a été publiée
au B. A. L. O. du 6 juin 1932)

**BULLETIN DE SOUSCRIPTION
DE PRINCIPE**

Je soussigné (1)

.....
déclare souscrire à actions de
100 francs chacune de la Société d'Entreprise
Générale des Iles d'Or.

A l'appui de ma souscription, je verse au
nom du docteur André Durville, par mandat,
chèque ou chèque postal (2) la somme de
..... francs pour la libéra-
tion de :

(3) la moitié des actions par moi
souscrites, soit fr.

(je m'oblige à verser le surplus
suivant les appels du Conseil
d'Administration)

(3) la totalité des actions par moi
souscrites, soit fr.

Frais de timbres . . . 5 fr.

Soit, au total . . . fr.

Je vous prie de me faire parvenir en temps
utile le bulletin de souscription sur papier tim-
bré prescrit par la loi.

Signature :

(1) Noms, prénoms, profession, domicile.

(2) Rayer la mention inutile.

(3) Rayer la ligne inutile.

**LA NOUVELLE ÉMISSION
DE LA SOCIÉTÉ D'ENTREPRISE
DES ILES D'OR**

La Société d'Entreprise des Iles d'Or
a décidé d'augmenter son capital social et
d'émettre sans délai une première tranche
de 100.000 francs.

L'émission est ouverte. Les actions
nouvelles sont réservées par priorité aux
actionnaires anciens. Néanmoins, tout le
monde est autorisé à souscrire dès main-
tenant.

Naturistes, votre intérêt est de sous-
crire à la nouvelle émission de la Société
d'Entreprise des Iles d'Or. (Remplir le
bulletin ci-contre et le retourner, avec les
fonds, au docteur André Durville, 15 bis,
rue Cimarosa, Paris-16°.)

A HELIOPOLIS

BELLE VILLA A VENDRE

Comprenant 5 pièces, dont 3 avec vue superbe
sur la mer et les îles d'Hyères, couloir d'accès,
cabinet noir, réduit à usage de w.-c. Beau ter-
rain de 1.000 mq., cultivable, à l'abri du mis-
tral, maquis superbe. Entrée en jouissance
immédiate.

PRIX : 75.000 francs

(paiement comptant)

S'adresser au docteur André Durville

PRET HYPOTHECAIRE

Commerçant de l'ILE DU LEVANT désire
emprunter 50.000 francs sur hypothèque. En
garantie : bel immeuble commercial neuf et
terrain important.

Valeur : 120.000 francs.

S'adresser au docteur André Durville.

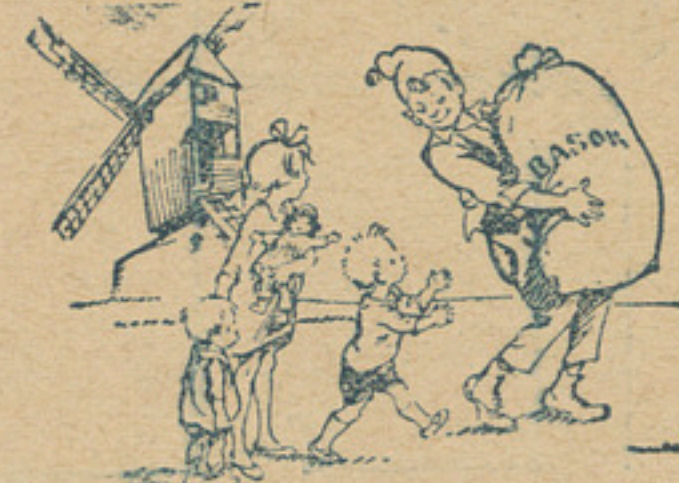
« NATURISME » VOUS INTERESSE ?...

ABONNEZ-VOUS

Un an : 50 fr.

Six mois : 28 fr.

**LA FARINE
BASOR
DE L'ONCLE JEAN**



LE MENU COMPLET DE L'ENFANT
CONSEILLÉ PAR LES DOCTEURS G. ET A. DURVILLE
C'EST UN MÉLANGE PUR DE FARINES ET DE CÉRÉALES

BLÉ AVOINE SEIGLE ORGE RIZ

Évite par sa composition les inconvénients des
céréales employées seules et maintient l'appar-
eil digestif dans son état normal d'équilibre.
Les Etablissements BASOR, 6, rue de Choi-
seul, à Châlons-sur-Marne, l'expédient franco
au prix de 7 francs la boîte.

LA SANTÉ PAR LE PAIN

Aucun animal vivant en liberté ne présente dans la nature la déformation si commune chez l'homme de l'obésité. L'homme, dont l'intelligence domine l'instinct, est seul fautif en l'occurrence, lorsqu'il veut modifier la nature et le **manque d'équilibre** d'une alimentation que ne contrôle plus aucun instinct naturel, entraîne le manque d'équilibre de l'organisme dont l'obésité est une des formes les plus typiques. La consommation de la totalité harmonieuse du grain de blé évitera la formation de tout tissu de dégénérescence et nous donnera la juste proportion de graisse et de muscles nécessaire à l'harmonie de notre corps. La consommation régulière du **Pain O.J. des Docteurs G. et A. Durville** vous garantira l'heureuse harmonie de vos organes. Fait sur levain naturel avec une farine de meule tirée à 85 % sur le blé du pays, il ne présente aucun des inconvénients de la boule d'amidon que forme dans notre estomac le pain blanc déséquilibré.

LE PAIN O.J. DES DOCTEURS G. & A. DURVILLE

FORTIFIE SANS POUSSER A L'EMBOPOINT

LIVRAISONS. — Franco domicile dans toute la France contre
2 fr. 50 (Voir ci-dessous conditions spéciales pour abonnements.) —
Paris : En vente au prix de 1 fr. 80 à l'Institut Naturiste, 15 bis,
rue Cimarosa, Paris-16° (Boissière) ; dans tous les magasins de la
Compagnie Française des Etablissements Scapini :

45, rue de Rivoli (Châtelet) ;
41, rue de Rennes (Saint-Germain-des-Prés) ;
32, boulevard de Strasbourg ;
160 bis, rue du Temple ;
16, rue Halévy (Opéra) ;
93, avenue du Roule (Neuilly).

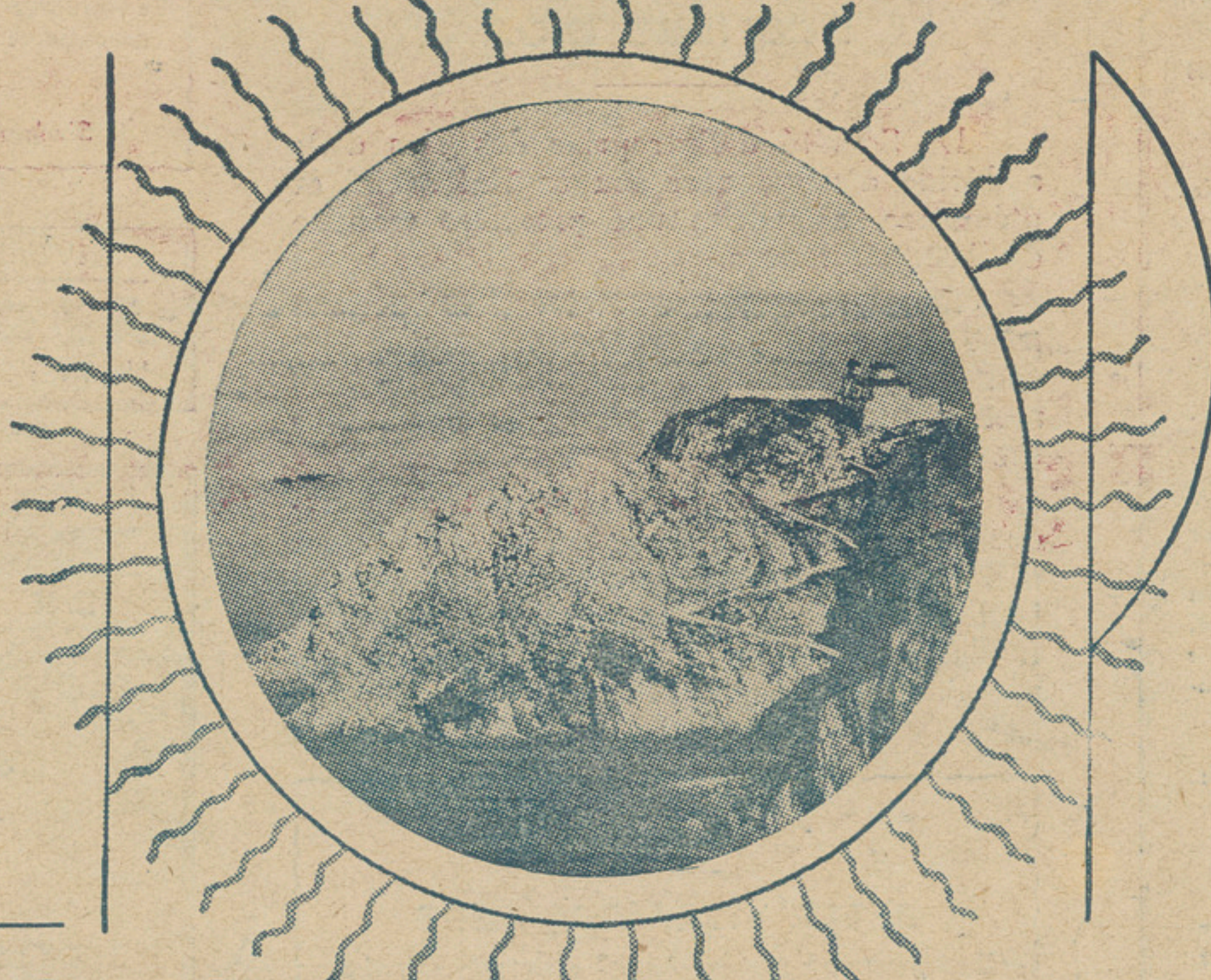
78, rue Lafayette (Square Montholon) ;
35, rue Marbeuf (Champs-Élysées) ;
6, avenue des Ternes ;
101, rue de Courcelles ;
55, rue Notre-Dame-de-Lorette ;

ABONNEMENTS. — Nous consentons une remise de 0 fr. 20 par pain aux personnes qui veulent bien souscrire un abon-
nement pour expéditions à dates fixes et qui nous adresseront, en passant leur commande, le montant de celle-ci. (Compte chèque postal :
Nancy 241-55). — Exemple : 20 pains, 46 francs ; 40 pains, 92 francs, etc... (Pour abonnements de longue durée et quantité plus
importante, nous consulter.)

Etablissements BASOR, 6, rue de Choiseul, Châlons-sur-Marne.

la cité de vacances

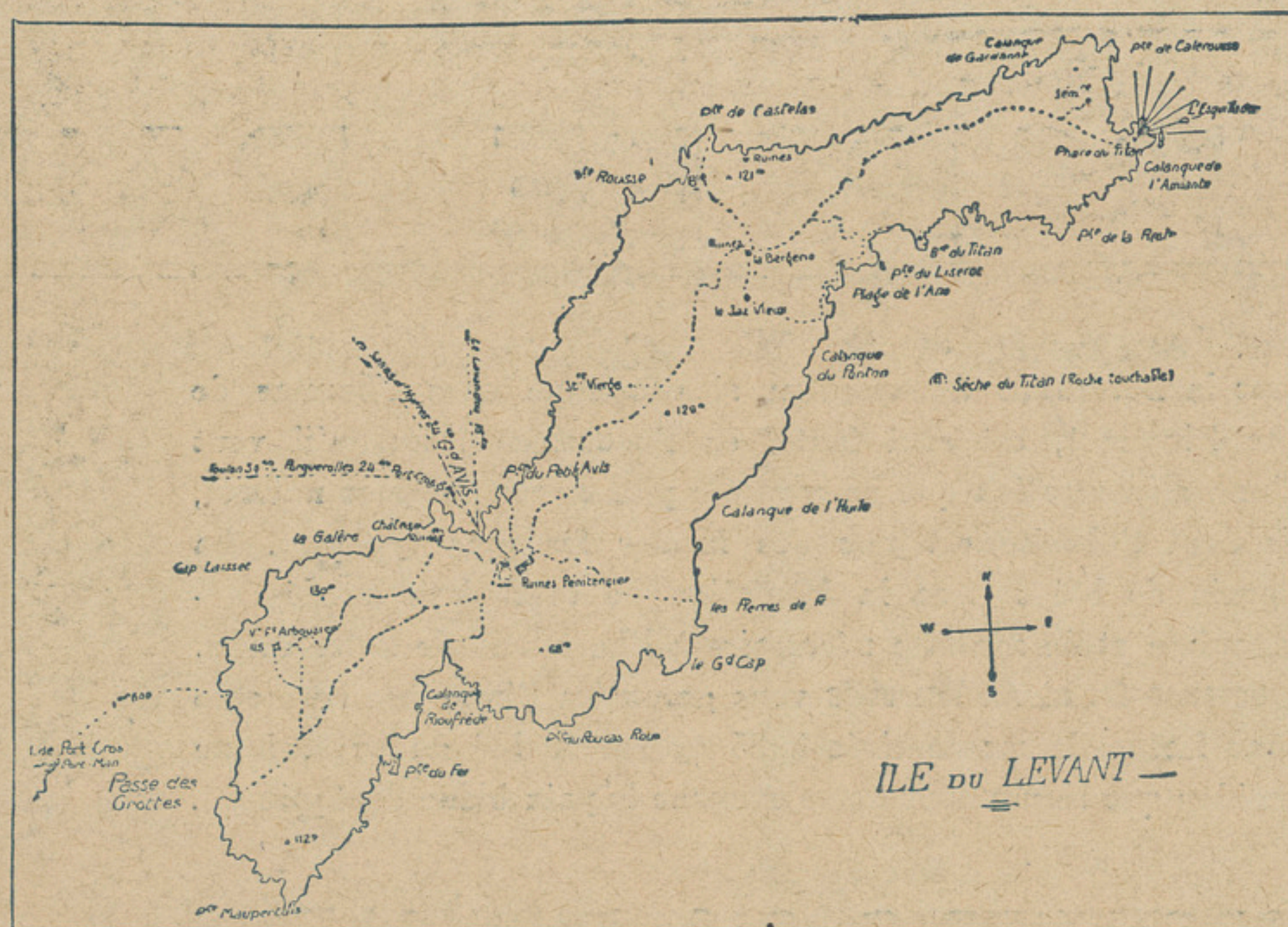
En toutes saisons
un séjour idéal
dans un site
enchanteur



Mille hectares
de nature sauvage,
de végétation
luxuriante

l'île du Levant par Le Lavandou (Var)

Dans la sauvage Ile du Levant, une des ravissantes îles d'Hyères qui dressent leurs falaises face à la Côte des Maures, les docteurs G. et A. Durville organisent actuellement le plus formidable centre naturiste du monde : **HELIOPOLIS**. L'Ile du Levant, avec ses nombreuses plages, son maquis souvent impénétrable, son climat enchanteur, ses sites d'une inexprimable beauté, est vraiment le paradis des amis de la Nature. On y trouve la santé, le repos, la paix, la sérénité. Les naturistes ont actuellement la jouissance de la totalité de l'île. Ils peuvent s'y promener en toute liberté et y camper sous la tente. Les prix de séjour sont modestes et à la portée de toutes les bourses.



À la pointe ouest de l'île, en un site dont la beauté grandiose dépasse toute description, face aux îles voisines de Port-Cros et Porquerolles, est en train de naître, sous le titanesque effort des pionniers de l'idée, la première agglomération naturiste du monde, le **VILLAGE DES ARBOUSIERS**, dont le premier quartier, celui de l'Aiguade, est en cours de construction. Là, s'installent les adeptes désireux de posséder une habitation modeste qui leur permettra de passer, en toutes saisons, des vacances idéales, ou même de se fixer définitivement, loin de la civilisation artificielle des cités enfumées.

Pour tout ce qui concerne Héliopolis, s'adresser au docteur André Durville : du 2 au 13 de chaque mois, Fort Napoléon, Ile du Levant (Var) ; du 15 au 30 de chaque mois, Imprimerie de « Naturisme », 24, rue d'Alleray, Paris (15°).

Des routes ont rendu accessible le maquis; les sources, les puits fournissent l'eau potable en attendant que soient commencés les grands travaux d'adduction des eaux. Le lotissement du domaine d'**HÉLIOPOLIS** a été approuvé par les services publics. Les travaux de viabilité étant très avancés, la vente des premières parcelles a été autorisée par décision préfectorale. Déjà, une cinquantaine de villas et bungalows sont sortis de terre. Un quartier commerçant, comprenant une boulangerie, un restaurant, une cantine, un magasin d'alimentation, fonctionne. Prochainement ouvriront un hôtel, une librairie-papeterie-bazar, une pension pour enfants. Un service quotidien du bateau a été établi avec la côte. Un bureau de poste (cabine publique) a été créé sur l'île.

A L'ÎLE DU LEVANT NATURISTES, COLLABOREZ A LA FONDATION D'HELIOPOLIS

PASSEZ VOS VACANCES D'AUTOMNE ET D'HIVER

En toutes saisons, bungalows, villas, tentes à louer.

ACHETEZ VOTRE TERRAIN

Quelques rares parcelles jouissant d'une vue grandiose sur Port-Cros sont disponibles.

FAITES CONSTRUIRE VOTRE VILLA

Prix inférieurs à ceux de la côte. Bungalows de série à partir de 6.000 fr. Villas à vendre.

FAITES VOTRE SITUATION

Un hôtel, une librairie-papeterie, une ferme, etc., etc., sont à créer. Horaire du bateau, conditions de location, cahier des charges, plans, devis de construction, etc., envoyés gratuitement sur demande.