

Naturisme : le grand magazine de culture humaine

I. Naturisme : le grand magazine de culture humaine. 1932-01-14.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE



JEUDI 14 JANVIER 1932

SOMMAIRE

Bruits et potins.....	2
Valeur alimentaire des œufs.....	2
La théorie de l'évolution cataclysmique.....	3
Vos maladies, nos conseils.....	4
Le cinéma.....	4
Naturisme d'autrefois.....	5
Au printemps de la vie.....	5
Sucre et fruits secs.....	6
Les anomalies et les sottises du siècle.....	7
A la Gloire du Soleil.....	8
Conférences, causeries, réunions.....	8
Communiqué de Madolin.....	8
Echos et nouvelles.....	8
Revue des revues.....	9
Les entremets, sucreries et pâtisseries.....	9
Petites annonces.....	9
Héliopolis.....	10
Les éditions de « Naturisme ».....	10

BRUITS ET POTINS

LE TRIOMPHE DE LA VERITE

Les journaux ont publié l'entrefilet suivant :
« L'air, la lumière, le soleil, le repos gradué, une alimentation bien comprise guérissent plus sûrement que les drogues. Pour lutter contre la tuberculose, achetez le timbre antituberculeux. »

La thèse naturiste elle-même. C'est parfait.
Nous savions bien qu'on y viendrait.

»»»»»

ET POURQUOI PAS UN PARDESSUS ?

Un grand quotidien illustré du matin, à l'occasion d'une enquête sur les aspirations de la jeunesse, a voulu nous prouver que la culture physique n'est pas négligée dans les lycées de Paris. A l'appui de ses dires, il nous a offert des photographies d'une saveur toute particulière. Sur l'une d'elles, un professeur de gymnastique donne sa leçon, et, sur une autre, les élèves s'exercent à la barre fixe, aux haltères, aux barres parallèles, à la corde lisse et aux anneaux.

Fort bien, direz-vous. Hum !... Regardons d'un peu plus près : le professeur est en complet veston, et les élèves sont tirés à quatre épingles, giletés, cravatés, boutonnés des pieds à la tête. Ah ! certes, si la culture physique n'est pas négligée, la tenue ne l'est pas non plus, dans les lycées parisiens...

Mais si ce jeune homme qui fait, à la barre fixe, le « grand soleil » — il faut bien éclairer le local aux fenêtres lilliputiennes — a l'habitude de placer des pièces de monnaie dans la poche de son gilet, il fera bien de ne pas trop languir en arrivant au faite du cercle qu'il décrit ; ou alors, il y aura, pour de bon cette fois, « du sport » au-dessous de lui.

Encore n'est-ce là qu'un des moindres inconvénients de ce cours de gymnastique où la tenue la plus habillée semble être de rigueur. Croit-on sérieusement, mais là, bien sérieusement, qu'elle puisse être utile en quelque chose, la culture physique ainsi pratiquée ? Non. Et nous en souririons, si nous ne songions que les élèves, après s'être bien échauffés à la barre fixe, aux haltères, aux (voir plus haut), après s'être bien échauffés, dis-je, sous leurs gilets, leurs faux-cols et leurs manches de chemises soigneusement closes aux poignets, vont passer le restant de la journée à mijoter dans leur sueur !

Nous accordons bien volontiers à M. Victor Breyer qu'on exagère lorsqu'on parle de « sportifs » s'exerçant en redingote et chapeau haut de forme. Soit : on exagère. Mais si peu ! L'enquête du grand quotidien en est un nouveau témoignage.

En attendant qu'on songe enfin à adopter une tenue sportive lorsqu'il s'agit de faire du sport, ne pourrait-on tout au moins demander aux professeurs de gymnastique des lycées parisiens de « tomber la veste » ?

Car de quoi ont-ils l'air ainsi, je vous le demande ?

»»»»»

LE LANGAGE DES CHIFFRES

Neuf cent soixante-sept vieillards du Southend de Londres ont été conviés, le 31 décembre, à un réveillon de fin d'année offert par une œuvre de bienfaisance.

Trois cents poulets, huit cents mètres de saucisses, quinze cents croquettes de veau et trois cent cinquante kilos de pudding furent nécessaires, nous dit-on, pour apaiser la faim dévorante des convives.

Et le lendemain, leur tiers de poulet, leurs quatre-vingt deux centimètres de saucisses, leur croquette et demie et leurs trois cents soixante et un grammes de pudding une fois digérés — s'ils le furent — il resta encore aux malheureux la possibilité de mesurer toute l'étendue de leur misère.

Le système métrique est une sublime invention.

PIERRE AUDEBERT.



AU CRIBLE, LES IDÉES !

VALEUR ALIMENTAIRE DES ŒUFS



mesure qu'on devient de plus en plus sage au point de vue alimentaire, on cesse d'aimer les albumines animales (viandes, poisson) ; et, insensiblement, on tend à demander aux produits de céréales (pain, pâtes), aux légumineuses (haricots, pois, fèves, lentilles), aux champignons, aux amandes, la ration albumineuse dont l'organisme a besoin. Mais les seules albumines végétales peuvent-elles fournir la ration protéinique nécessaire à la croissance parfaite de notre organisme, au développement athlétique de nos muscles, et à la réparation correcte de nos tissus usés ? En principe, oui ; en fait, non. Pratiquement, pour parvenir à établir une bonne ration albumineuse non carnée, on est obligé de demander secours aux fromages et à l'œuf.

Un assez grand nombre de médecins de l'Ecole Chimique et plusieurs médecins de notre Ecole Naturiste se défient de l'œuf ; ils le rendent responsable de méfaits multiples :

Babonneix accuse l'œuf de provoquer des accidents variant du simple embarras gastrique au grand choc toxique, avec urticaire, courbature, fièvre, tendances syncopales.

Gillot dit que l'œuf est souvent mal digéré par l'enfant ; cette mauvaise digestion se manifestant par une mauvaise haleine, des selles fétides, des démangeaisons cutanées, de l'urticaire, de l'eczéma.

Lelong accuse les albumines de l'œuf de prédisposer aux putréfactions ammoniacales, aux troubles entéro-colitiques.

Au dire de Moro, d'Heidelberg, les nourrissons atteints d'eczéma sont extrêmement sensibles à la toxicité de l'œuf.

En fait, les œufs ne produisent d'accidents que chez quelques rares arthritiques à foie très insuffisant, et encore ces accidents sont-ils dus, le plus souvent, non pas à l'œuf lui-même, mais à son défaut de fraîcheur ou à sa mauvaise qualité, ou, simplement, au fait qu'on en mange trop, ou, encore, parce qu'on commet des erreurs alimentaires (suralimentation, alimentation toxique, etc.).

L'œuf frais, consommé en quantité normale, c'est-à-dire minime, et entrant dans un menu rationnellement composé, n'est pas toxique du tout. Mais qu'est-ce qu'un œuf frais ?

Un récent congrès, tenu à Genève, a défini ainsi l'œuf frais : « C'est celui qui, n'ayant été soumis à aucun procédé de conservation, ne décele au mirage aucune déperdition, aucune trace d'altération ni de décomposition. » Le congrès n'a pas

fixé de durée limite à l'œuf frais ; cette façon de procéder était prudente, car des œufs fraîchement pondus peuvent être pleins de microbes et altérés. On a constaté le fait souvent chez des œufs de cane, et on l'explique de la façon suivante : ces oiseaux, en pataugeant dans les eaux bourbeuses, infectent leur oviducte et, par conséquent, leurs œufs, avant la formation de la coquille. L'œuf est microbien avant d'être pondu ! Par contre, des œufs de huit jours et plus sont parfaitement sains.

Il est sage de dire que le mirage de l'œuf ne doit pas déceler de déperdition. Laissé à l'air libre, à une température de 15°, l'œuf de poule évapore son eau et perd, en moyenne, 0 gr. 10 d'eau par jour. Cette dessiccation change la qualité de l'albumine de l'œuf ; d'alkaline qu'elle était, elle s'oxyde et se détruit, créant, Ch. Richet l'a prouvé, des toxines. La dessiccation de l'œuf crée la poche à air, constatable au mirage. Il faut savoir, d'ailleurs, que, si l'on met les œufs dans de l'eau de chaux, ou, simplement, si on les entortille dans du papier, on s'oppose à la dessiccation ; l'œuf vieillit et perd ses qualités, sans avoir de poche à air.

Enfin, certains œufs, même du jour, sont dangereux, ce sont ceux qui proviennent des poules vivant dans de mauvaises conditions (dans des cages exigües, sans air, sans lumière) ou qu'on alimente soit avec des débris de poubelles, soit avec les déchets d'usines ou avec des farines spéciales faites de poissons pourris. Il paraît que ces dernières augmentent considérablement la ponte. Certains aviculteurs retors ou inconscients conseillent d'incorporer ces farines à l'alimentation des poules dans la proportion de 6 %, ajoutant que, à cette dose, personne ne peut les constater. Heureusement, la proportion de produit nocif est aisément dépassée, et alors, l'œuf cassé exhale une odeur nette de vieux poisson, symptôme qui est immédiatement avertisseur du danger. Je tends à croire que la plupart des accidents dont on accuse les œufs sont, en réalité, dus simplement à la malhonnêteté ou à la bêtise de l'éleveur.

■ ■ ■

L'œuf frais d'une poule saine et normalement alimentée est un mets utile à tous les âges. C'est avec raison qu'on offre aux jeunes mères le coquetier d'argent, avec le rond de serviette gravé et le hochet d'ivoire. L'œuf m'apparaît comme étant un des albumineux de choix qui peuvent remplacer la viande ou aider au sevrage carné.

Je dis : albumineux de choix ; c'est vrai. Le blanc de l'œuf est à peu près uniquement composé d'ovoglobuline et d'ovalbumine, dissoutes dans de l'eau.

Et le jaune contient de l'albumine encore ; il contient aussi 22 % de matières grasses de bonne qualité, du phosphore assimilable, des sels de soude, de potasse, de chaux, de magnésie, et du fer organique, plus de fer que n'en contient la viande de bœuf. Il contient enfin des vitamines : vitamines A, analogues à celles du beurre, très abondantes quand les poules vivent libres et s'alimentent de végétaux frais, vitamines B, qui sont fragiles et résistent mal à la cuisson.

Un œuf apporte à l'organisme environ 95 calories.

Docteur GASTON DURVILLE.

DANS LA LEGION D'HONNEUR

Dans le « Journal Officiel » du 1^{er} janvier 1932, nous relevons la nomination du docteur Gaston Durville au grade de chevalier de la Légion d'Honneur.

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

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

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

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

Direction-Administration :

13 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



LE NATURISME ET LA SCIENCE

LE MONDE ET LA VIE

LA THÉORIE DE L'ÉVOLUTION CATACLYSMIQUE



Un de nos lecteurs, M. Tanner, ingénieur des mines, que j'ai le regret de ne pas connaître, a bien voulu me faire l'honneur de quelques observations critiques à l'occasion de mon opinion formulée ici même, au sujet de l'évolution cataclysmique des chaînes de montagnes. Il me renvoie simplement aux idées d'un très éminent professeur, et je l'en remercie.

Il s'étonne aussi de l'explication, toute accessible du reste, que j'avais donnée de l'origine du pétrole, et, reprenant le sujet de la disparition soudaine des grands sauriens des temps secondaires, il veut bien me rappeler l'adaptation des êtres à leur milieu.

L'honorable ingénieur oppose aussi à l'évolution cataclysmique l'apparition chez l'homme de la maladie. A ce sujet, je dirai que, bien qu'il n'ait pas été question dans mon article des affections pathologiques, ces dernières ne me laissent pas indifférent.

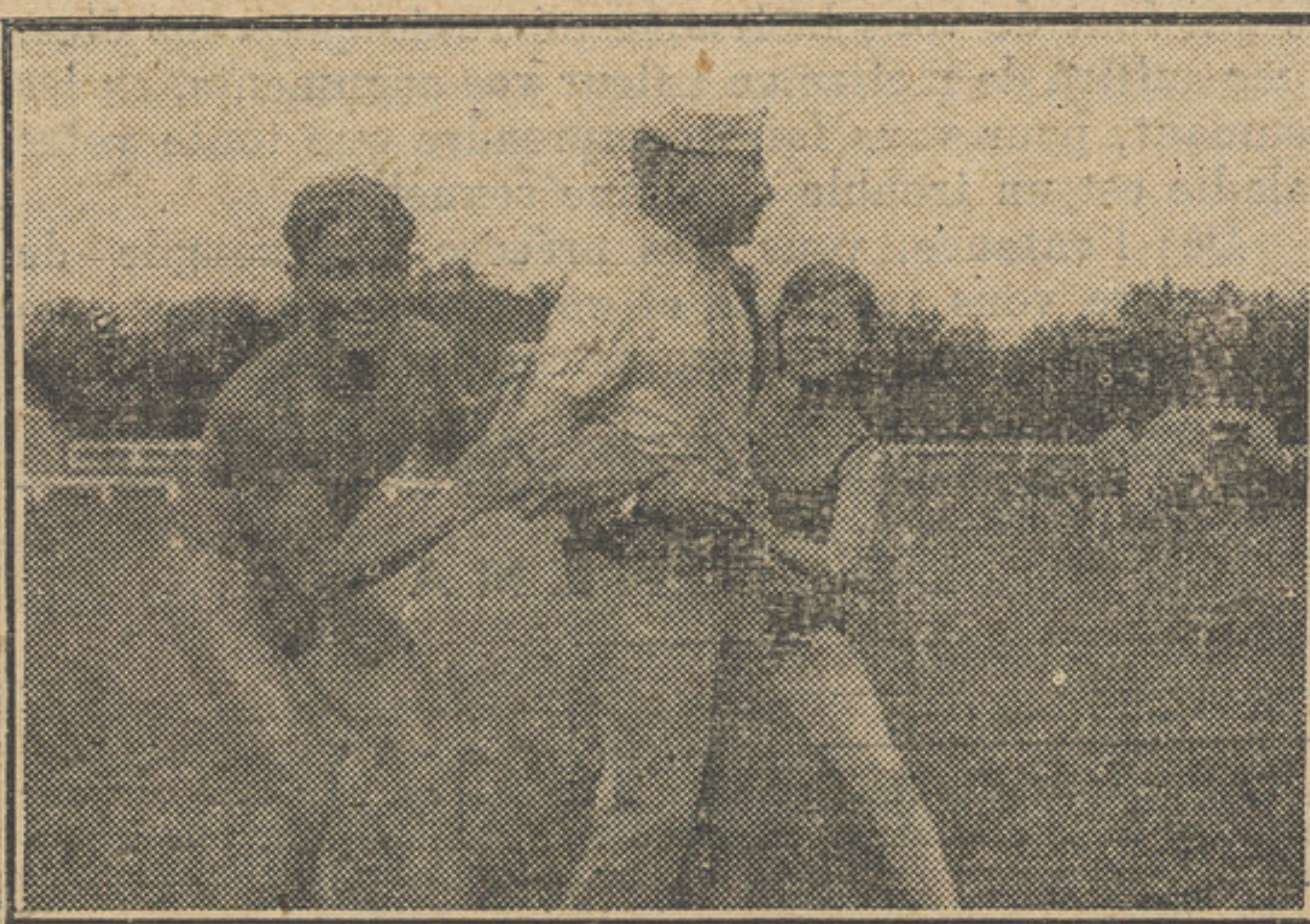
Je rédigeais, en effet, un travail intitulé : « Les alcanos-terreux : magnésium, calcium et radium, et le processus probable de l'action de leurs ions sur la carie dentaire, le rachitisme et le cancer », lorsque je pris connaissance de la lettre ouverte, et très aimable du reste, qui m'était adressée.

Je reprendrai ce dernier travail, qui n'est qu'une suite à mes précédents articles, lorsque j'aurai répondu à tous les points soulevés et rappelés plus haut.

Cette question de savoir si l'évolution du monde et de la vie se poursuit d'une manière lente et continue, nécessitant des temps incommensurables, ou si, au contraire, cette évolution s'explique par des bonds successifs permettant de ramener les temps qui lui sont nécessaires à des proportions compréhensibles pour nous, ne manquera pas d'intéresser les lecteurs de ce journal.

Suivant l'une ou l'autre réponse, nous saurons si nous pouvons espérer, dans un proche avenir, de

prodigieux perfectionnements dans l'ordre physique, intellectuel et moral. Si notre développement intégral bondira par saltations successives, grâce à la puissance de notre volonté, vers des états ultimes, où notre conscience s'épanouira librement dans la lumière et l'orgueil de notre force et de notre beauté. Ou si notre pauvre humanité, enserrée pour



— Allons, déshabillez-vous, monsieur ! A-t-on jamais vu homme si vêtu dans la Cité de Nature ?

toujours dans les liens d'une évolution aux longueurs imprévisibles, continuera, misérable et lasse, d'escompter dans la désespérance des progrès trop lents à venir. Et si, par une suprême malédiction, les hommes se suivront à jamais dans le tumulte des imprécations, sur cette route éternelle, comme une troupe ivre que la fatalité conduit.

J'aborderai de suite le problème de l'évolution cataclysmique des chaînes de montagnes, dont l'importance est considérable, puisque ces phénomènes inorganiques ont retenti profondément sur l'évolution des êtres vivants et de l'homme.

Je diviserai cette étude en deux parties : 1° *Considérations préliminaires et historiques*; 2° *Narration de la formation d'une chaîne plissée*.

■ ■ ■

I. — CONSIDERATIONS PRELIMINAIRES ET HISTORIQUES

Une figure dominera ce débat, celle du grand savant français Elie de Beaumont.

C'est lui, en effet, qui introduisit dans la science la notion de l'origine cataclysmique des montagnes, et si j'ai envisagé leur mode de formation comme une alternance entre des phénomènes lents et des manifestations brusques, il convient cependant de redire que l'idée catastrophique n'est pas de moi.

Oh ! je sais qu'il n'est plus de mode, et depuis combien de temps, de parler d'Elie de Beaumont ; aussi m'efforcerai-je de démontrer que la mode, fût-elle scientifique, et la science proprement dite sont deux choses, et que les théories ont parfois des fortunes diverses. Telles conceptions scientifiques, rejetées et mises au rebut, souvent reprennent pied et, grâce à un arsenal de faits nouveaux, s'imposent à l'esprit plus qu'elles ne l'avaient jamais fait auparavant.

On peut reprocher bien des choses à Elie de Beaumont. Je sais l'intransigeance qui caractérisait celui qui fut, pendant tant d'années, un des maîtres omnipotents de la science française ; mais en cela sa mentalité ne fut pas très différente de celle de beaucoup de savants d'aujourd'hui, et qui, par ailleurs, n'ont pas son envergure.

Qui ne connaît cette histoire douloureuse de Boucher de Perthes, qui, ayant trouvé à Abbeville

les silex taillés de l'homme préhistorique, se buta aux dénégations opiniâtres du savant professeur ?

Malgré les supplications de Boucher de Perthes demandant au maître de consentir à la visite des gisements, Elie de Beaumont s'y refusa toujours. Même pendant son passage à Abbeville, il refusa de voir les preuves que tenait à sa disposition le savant préhistorien. Il fallut, plus tard, l'intervention de J. Prestwich, qui consentit à traverser le détroit, pour mettre définitivement Boucher de Perthes à sa véritable place, et on ne peut que regretter qu'Elie de Beaumont ait, par un incroyable parti-pris, laissé ce soin à un savant étranger.

Je n'ignore pas non plus que la théorie des cratères de soulèvement, professée par le maître, fut abandonnée. Et puis aussi que sa conception de l'alignement géométrique des chaînes de montagnes, sous la forme du « Réseau Pentagonal », n'a pu être maintenue, et il convient à cet égard d'observer que le « Réseau Tétraédrique », encore en honneur auprès de certains savants, me paraît plus étrange et plus antiscientifique que celui d'Elie de Beaumont. Et tout de même, on peut excuser ce dernier savant de n'avoir pas eu à sa disposition les résultats ultérieurs d'un siècle de recherches.

Et puis, je n'ignore pas davantage que sa théorie de la surrection cataclysmique des chaînes plissées, battue en brèche, disparut de l'horizon scientifique, ne laissant dans l'esprit des géologues qui suivirent que le souvenir d'une hérésie sans précédent dans l'histoire de la science. Ainsi, il arriva que l'œuvre de cet homme extraordinaire, l'un des plus considérables de la science française, fut taillée en pièces, à ce point qu'aujourd'hui il paraît n'en rien rester ; *sic transit gloria mundi*. Pourtant, on s'accorde à reconnaître une certaine valeur à sa carte géologique de la France et à son *Explication*, dont il partage l'honneur avec Dufrenoy. Bien que déjà ancienne, on est forcé d'y retrouver la main d'un homme qui n'était pas tout à fait dépourvu de génie.

(A suivre.)

Docteur G. SIMOENS.



NATURISME...
M. Gachel et ses enfants, dans leur jardin, à Vaux-sur-Seine



...FAMILIAL
M. L. Buard et sa fille, sur la plage des Sables-d'Olonne



POUR VOUS GUERIR

VOS MALADIES --- NOS CONSEILS

TROUBLES NERVEUX D'ORIGINE SEXUELLE ;
LEUR GUERISON PAR L'ANALYSE MENTALE
ET LA PRATIQUE DU NU

Demande. — Mlle L..., répétitrice, Pas-de-Calais. — Je suis âgée de vingt-huit ans, répétitrice dans un collège de l'Etat. Ma famille est relativement saine de corps et d'esprit, mais ma mère est hystérique. De dix à quatorze ans : je passe les quatre années de guerre en pays envahis. Je souffre de la faim. Première année, riz au gras ; deuxième année, du chou ; troisième et quatrième années, je ne mange qu'un jour sur deux, et uniquement du pain sec trempé dans une infusion d'avoine grillée. Et vous savez quelle sorte de pain nous avions ! Ajoutez à ceci, tous les quinze jours, un morceau de lard, une portion de haricots, un peu de saindoux et de sucre. A ce régime, 99 %, paraît-il, des jeunes filles de mon âge sont devenues tuberculeuses. Pendant ces quatre années, j'ai souffert beaucoup moralement et nerveusement, ayant une sensibilité malade, une conscience tourmentée et emplissant ma solitude oisive de méditations et de lectures trop sérieuses pour mon âge. Travail cérébral intensif. Isolement moral. Vie dure. Compagnie dangereuse.

De 16 à 20 ans : des parents me mettent en pension. J'y goûte avec un profond bonheur une vie saine, disciplinée et paisible, et je m'y fortifie. Je fais de brillantes études secondaires. Cependant, trop ardente à mon travail. La dernière année, j'ai saisi l'occasion d'un poste vacant de surveillance d'internat ; j'ai alors eu une vie de travail double. Année très fatigante.

Deux ans plus tard, je suis maîtresse d'externat. Le maximum de ma fatigue cérébrale se place ici. Je suis prise de douleurs derrière la tête. Grande fatigue pour la moindre opération mentale. Impossibilité de réfléchir, comme si un ressort s'arrêtait net.angoisses. Sensation que tout se brouille dans ma tête, et que je vais perdre la raison. Un exemple pour la doser : lorsque je suis obligée de porter à des élèves une parole de la directrice, je dois la rédiger sur un papier et leur lire ce papier. A force de volonté et d'artifices, j'arrive à faire mes cours, et à les bien faire.

Fatigue le long de la colonne vertébrale et aux reins. La fonction génitale : jusqu'à l'âge de dix ans, beaucoup d'émotivité, un peu d'impureté de pensées et d'actes. De dix à seize ans, compagnie unique de ma mère trop sexuelle. Je suis entièrement sous sa dépendance. Je souffre beaucoup moralement de ce contact. Je sens en moi des affinités nerveuses avec ma mère, et j'ai une constante frayeur de sentir ce mal envahir mes nerfs. Je m'y oppose de toute ma volonté très saine. Je suis continuellement la proie d'imaginaires impures, la nuit surtout, pendant des insomnies. Cela se borne à la pensée. Je me crois une infirmité à l'appareil urinaire. Il résulte, de mes nocturnes imaginaires impures, une répulsion diurne pour tout ce qui n'est pas « rigoriste ». Je vois du vice partout. Sortir m'est une grande souffrance. Je crois défaillir quand je croise des amoureux, quand un regard d'homme se pose sur moi. Je rougis pour rien. Là où j'ai rougi une fois, je rougis chaque fois que je passe, par crainte de rougir. C'est atroce.

Ce m'est un supplice de traverser une place, de ne plus sentir la protection verticale d'un mur, et, en même temps, de sentir des yeux aux quatre points cardinaux qui mesurent mon pas et épient mon trouble. Souvent, je me mets presque à courir, pour avoir plus d'équilibre, et j'essaie de ne pas penser. Je traverse les places suivant leur diamètre le plus large et je regarde les gens dans les yeux pour retrouver mon assurance, mais rien n'y fait. Je n'ose pas regarder les églises, donner des sous aux pauvres, parce que cela montre un peu d'âme : je suis d'une pudeur horriblement malade. Autre faiblesse nerveuse, je ris : je ris comme je rougis, par crainte de rougir et de rire, par timidité, par trouble. Et cependant je prends toute cette souffrance avec courage. J'essaie de ne pas rire, de ne pas rougir, de ne pas vaciller, de n'avoir peur de rien. Ma patience ne s'abandonne pas. D'autre part, lorsque je suis rentrée, j'oublie ; et je suis, malgré tout, heureuse de vivre.

Il y a deux ans, accident d'un nouveau genre, qui a eu du bon et du mauvais : j'ai subi un commencement de débauche par une femme. Moralement, il y a eu le moindre péché possible. Rien de malsain. Simple surprise sensuelle, au cours d'une affection saine. Cette aventure n'a pas entravé ma purification morale. Elle a éveillé

des désirs sensuels qu'une spiritualisation avancée éteint peu à peu doucement.

Il me reste à vous dire que la santé morale est excellente. Force et sérénité morale. Je ne crains rien. Je supporte toutes choses avec une patience invincible. J'ai horreur de tout ce qui n'est pas droit. Intenses désirs d'absolu, de perfection, de dons de moi-même. J'ai confiance dans votre philosophie qui s'harmonise avec la mienne...

Réponse. — Votre exposé, mademoiselle, est une admirable auto-observation qu'un médecin psychanalyste n'eût pas mieux faite. Vous avez tout dit des causes qui font de vous la femme névrosée que vous êtes. Il me suffira de mettre en valeur vos arguments ; en les résumant, pour vous faire comprendre que toute votre maladie est un trouble d'origine sexuelle.

Dès l'enfance, vous êtes précoce ; l'exemple de votre mère vous intéresse et vous frappe, parce que vous sentez en vous des besoins comparables aux siens.

LE CINÉMA

SYMPHONIE EXOTIQUE

Peu de spectacles intéressants ; le cinéma est plus décevant que jamais, et le documentaire triomphe des histoires cent fois ressasées.

M. Alfred Chaumel nous a rapporté d'un long voyage autour du monde : Suez, Port-Saïd, l'Inde, l'Indochine, Java, Australie, Antilles, Maroc, et j'en passe, un film à peu près dépourvu d'originalité. L'excès de biens peut être un défaut, et, pour avoir voulu nous montrer trop de choses à la fois, M. Chaumel a tout juste réussi à nous offrir un album de jolies cartes postales. Le résultat est loin d'être proportionnel au kilométrage parcouru. Quand comprendra-t-on qu'un documentaire n'est pas une suite d'images sans rapports entre elles ? Involontairement, nous songeons aux cars de touristes rencontrés au hasard des routes : têtes à droite, têtes à gauche ; « Vous avez devant vous... ». Un coup d'œil aux monuments, à la rue principale, et, pour terminer, danses. Exactement le circuit parisien avec son complément obligatoire : Paris la nuit. Voyager sans comprendre, telle semble être la devise des réalisateurs de films de voyage.

Pourtant, nous avons vu des bandes de court métrage, comme *L'Orgue des rues d'Asterdam* et bien d'autres encore, qui, avec de légers défauts, étaient infiniment plus révélatrices des caractères ethniques et psychologiques des peuples que les documents réalisés à grands frais. A quoi sert donc l'œil de la caméra, si terriblement perspicace dans les mains d'un Joris Svens, par exemple ?

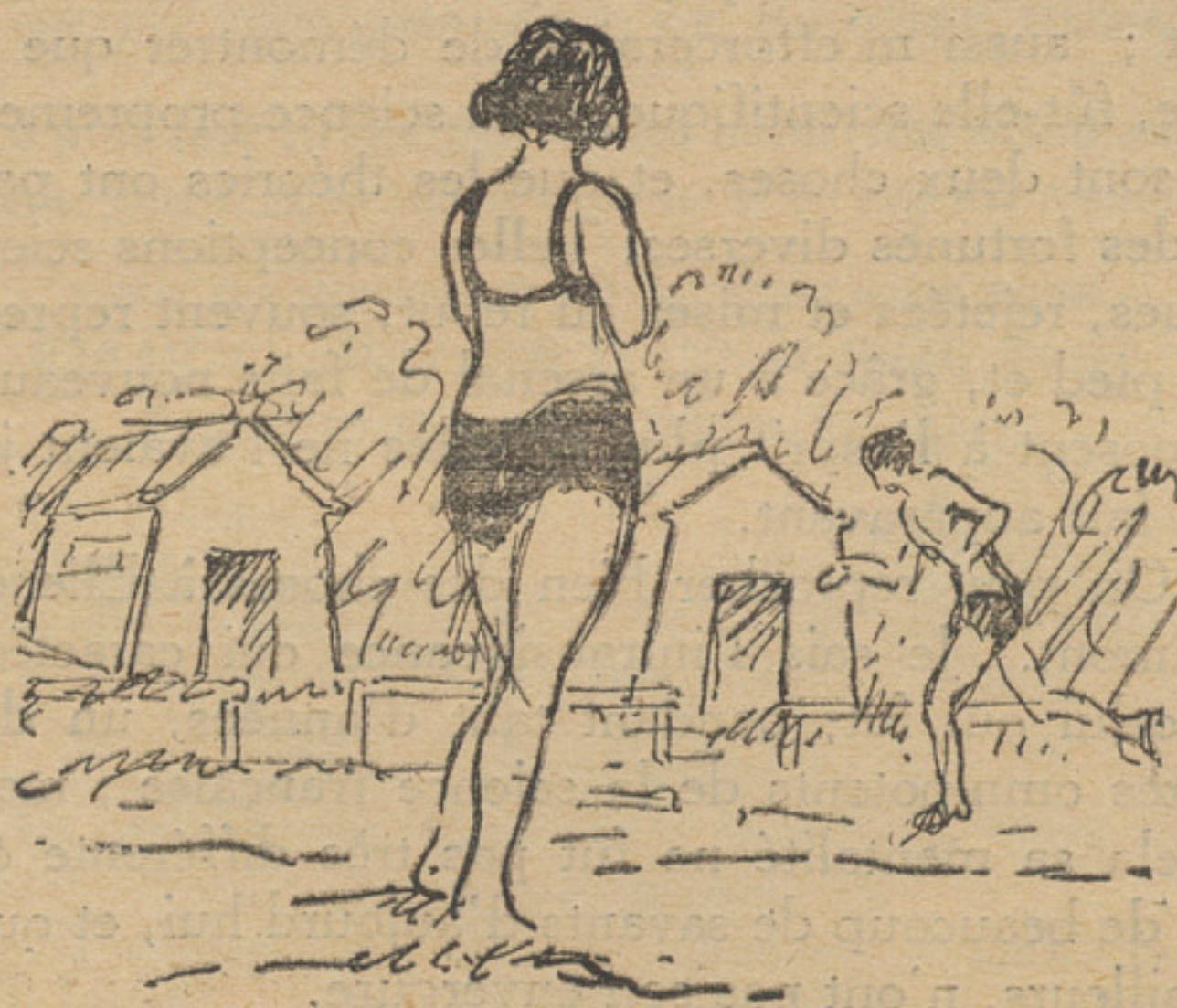
Nous ne nierons point la beauté de certaines images, ni l'intérêt de quelques clichés, mais si c'est là le but de l'ouvrage, inutile de sortir de France pour obtenir ce résultat. Les temps sont proches où le public réagira violemment devant des films comme celui-ci, à moins que l'on finisse par découvrir, enfin les possibilités du documentaire.

PALMY DAYS

Passant de la rive droite à la rive gauche, nous avons vu *Palmy Days* au Cinéma du Panthéon. Eddie Cantor en est la vedette. C'est un spectacle agréable, aussi reposant que possible dans sa monotonie et ne réclamant pas de grand effort intellectuel. Les trouvailles sont en nombre réduit ; l'une des scènes les plus amusantes est celle où Eddie, pourchassé par des gangsters, cache dans une niche une liasse de banknotes ; accusé de vol, voulant se justifier et très sûr de lui, il rompt le pain et constate avec terreur que ce n'est pas celui où sont dissimulés les billets ; désespéré, car nous sommes dans une boulangerie et il y a des milliers de pains semblables, il se saisit d'une autre niche et, stupéfait, retrouve le magot.

Le scénario est compliqué à souhait ; nous retrouvons les girls de Whopee, mitronnées de la boulangerie modèle. Eddie Cantor, noir comme un pruneau, mène allègrement le jeu, successivement serviteur et compère de mages qui, à temps perdu, pratiquent le vol et l'escroquerie, et faiblement fiancé. Tout s'enchaîne à travers poursuites, danses, pour nous montrer les amours de ce secrétaire menu et d'une femme musclée, professeur de culture physique, vraiment impressionnante.

De ce spectacle, nous pouvons déduire que les Américains ne sont pas encore fatigués des films prétextes, où on trouve surtout ce qu'on y apporte. — JEAN FAUREZ.



L'ADMIRATRICE (Croquis de L. DECKER, exécuté lors du Championnat des Naturistes, à Villennes, le 13 décembre 1931.)

SOCIÉTÉ NATURISTE

ASSEMBLÉE PRÉPARATOIRE
POUR LA CONSTITUTION
DU « FOYER NATURISTE »

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

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

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

LE COMITÉ D'ORGANISATION.

STUDIO
LAMBALLECOURS SUPÉRIEUR
DE

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

DIRIGÉ PAR

M^{lle} KARLA SUSCHITZKY

PROFESSEUR DIPLOMÉ

SOUS LE PATRONAGE DES D^{rs} DURVILLE

■■■■

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

■■■■

FORCE...
BEAUTÉ...
SOUPLESSELEÇONS PARTICULIÈRES ■
COURS D'ENSEMBLE POUR ■
ENFANTS ET ADULTES ■
2 LEÇONS PAR SEMAINE ■
100 FRANCS PAR MOIS ■METRO :
PASSY
MUETTE25, AVENUE LAMBALLE, PARIS (16^e)

POUR ET CONTRE LE NATURISME

REVUE DE
LA PRESSE

SPORT ET NATURISME

NATURISME D'AUTREFOIS



Le naturisme n'est pas, comme vous le croyez peut-être, une invention de notre siècle. Ses origines se perdent dans la nuit des temps... Celles du sport aussi, d'ailleurs.

Auquel des deux doit-on attribuer la priorité ? Je crois bien que c'est au naturisme. Dans ce stade primitif, mais idéal, que fut le Paradis terrestre, nos premiers parents, avant de se livrer à des exercices athlétiques variés (grimper, course, lancers, voire pugilat ou « catch can »), durent pratiquer, par la force des choses, la cure d'air, de soleil, de fruits, et, cela va sans dire, le nudisme intégral.

C'est pourquoi je dis que (dans l'ordre chronologique, sinon dans celui d'un équitable classement hiérarchique) le naturisme précède le sport.

Sans nous attarder à cette aurore, que l'éloignement rend pour nous ténébreuse, constatons qu'au cours des siècles, la tradition de l'édénique simplicité ne s'est jamais entièrement perdue.

Guidés par des convictions philosophiques, poussés par la folie de réformation sociale, ou simplement préoccupés d'hygiène, les prophètes du naturisme n'ont jamais cessé complètement de faire entendre leur voix.

Sans doute, en quelques lieux trop civilisés, peut-on croire, à certains moments, que la race de ces doctrinaires bucoliques était disparue de la Terre. C'était une erreur. Sur un point du globe ou un autre, avec des fortunes diverses, groupant des adeptes enflammés ou menant la vie d'ermite solitaires et incompris, les naturistes étaient toujours là.

■ ■ ■

C'est (chose imprévue et cependant moins étrange qu'il ne paraît tout d'abord) dans notre XVIII^e siècle artificiel et mondain que le mouvement naturiste moderne commence à se dessiner. L'âge d'or des salons et des mœurs affinées, siècle littéraire et « bel esprit », le XVIII^e siècle marqua l'apogée du mouvement d'éloignement pour les anciens exercices du corps commencé dès la Renaissance.

Mais l'excès du mal demandait un remède.

L'appel de la nature étouffée se fit entendre au fond des grêles organismes ; des perruques poudrées se penchèrent sur les récits de voyageurs vantant (non sans exagération, sans doute) l'excellence de la vie sauvage ; des dames aux jupes à panier déclarèrent en minaudant que, si de graves devoirs ne les retenaient dans le monde, elles s'en iraient vivre au fond des bois.

La nature ! Qu'il s'agisse de morale, d'hygiène ou de sentiment, c'est vers elle qu'on se tourne sans

cesse en cette fin troublée du XVIII^e siècle. Un nom symbolise pour le public ce naturisme prérévolutionnaire : Rousseau. Gloire trop exclusive et même, semble-t-il, abusive.

La croyance à l'excellence de la nature appartient à une époque et non à un homme (tout comme le culte de la « sensibilité » qui s'affirme en même temps).

Bien des auteurs ont exprimé les mêmes idées, servis par des styles plus ou moins brillants. Dans toutes les zones de la littérature, nous pouvons découvrir des traces de naturisme et même de végétarisme.

La « Bibliothèque philosophique du législateur » (éditée par Brissot de Warville, Brissot, le futur Girondin) nous donne l'écho de théories végétariennes tout à fait analogues à celles qui ont cours actuellement dans les milieux naturistes.

On rencontre aussi la note ironique. Morellet, dans ses « Contes moraux », peint un « philosophe » (personnage assez bouffon) qui, dans une aimable société, lance force anathèmes contre le luxe et la dépravation du temps.

« Ah ! dit-il, plutôt que ces boissons fermentées, l'eau pure du torrent peut apaiser notre soif. Nourrison-nous seulement des fruits de la terre et épargnons ces animaux innocents, nos frères inférieurs, sacrifiés par troupes immenses à notre cruauté !... Si un Buffon animal écrivait l'histoire naturelle, dans quel genre de bêtes féroces classerait-il l'espèce humaine ? »

A table, on n'ose offrir du vin au philosophe de la nature.

« Donnez tout de même ! dit le bon apôtre... Puisque ce vin est ici, je m'imposerai la mortification d'en boire un peu... O ! source pure ! Où donc es-tu ? »

Et de boire verre sur verre... Même un peu plus qu'il ne convient.

On n'ose arrêter le rôti devant le Sage ; celui-ci proteste :

« Servez ! Servez ! Puisque ce pauvre animal est immolé, prenons-en notre part... et notre part !... Férocité humaine ! Triste temps !... Encore une tranche, s'il vous plaît ! » (1).

■ ■ ■

Quoi qu'il en soit, il n'y a aucune réalisation positive, du moins en dehors de quelques essais individuels.

Tout au contraire, au XIX^e siècle, le machinisme et son fils l'industrialisme éloignent de plus en plus les humains civilisés du mode de vie bucolique.

Les romantiques chanteront, eux aussi, l'amour de la nature ; mais il s'agira de la nature mélancolique propre à servir de cadre au duo sentimental d'un jeune homme neurasthénique et d'une adolescente « poitri-

naire » ; car, alors, la maladie était auréolée d'un charme poétique et l'apparence d'une robuste santé semblait chose vulgaire.

N'est-ce pas vers la même époque que le réformateur Fourier enfermait le bonheur humain dans son « phalanstère », immense caverne de travailleurs, où, l'hiver, les individus délicats devaient pouvoir vaquer à toutes leurs occupations sans devoir jamais s'exposer à l'air libre ?

Le XIX^e siècle, dans son ensemble, s'agit autour d'idées politiques, sociales et économiques ; il perd de vue la nature proprement humaine.

L'art de guérir fait des progrès, non celui de vivre sainement ; la médecine tend de plus en plus vers l'artificialisme ; les exercices physiques (malgré quelques efforts de rénovation, orientés surtout vers la gymnastique) continuent à décliner ; l'hygiène naissante elle-même fait œuvre de défense, plutôt que de préparation d'un terrain humain robuste.

À la fin du siècle seulement, alors que le mouvement de retour aux jeux sportifs (2), esquissé sans succès cent ans plus tôt, se dessine à nouveau avec plus de force (sans doute parce qu'il porte, à présent, l'estampille anglo-saxonne !), le naturisme, lui aussi, semble renaître de ses cendres.

Le début du XX^e siècle, l'après-guerre surtout, voient s'affirmer le mouvement, les mouvements plutôt, car il n'y a aucune unité d'action, ni de doctrine, et souvent un certain antagonisme entre les sectes.

Tandis que la civilisation devient sans cesse plus industrielle, plus artificielle, plus trépidante, le nombre croît proportionnellement de ceux qu'attirent la vie de camp, le nudisme partiel ou total, l'exercice pratiqué librement en plein air et (ceci est peut-être le point le plus contestable du naturisme) l'alimentation végétale et plus ou moins crudivore.

Nous nous proposons d'étudier les grandes lignes de ce naturisme moderne, si varié dans ses aspects et ses réalisations.

Nous verrons que, malgré quelques extravagances et des erreurs, les naturistes ont trouvé (c'est-à-dire retrouvé) pas mal de choses excellentes et que nombre d'entre eux sont de parfaits sportifs, si bien qu'un jour prochain on peut prévoir l'union du sport et du naturisme... sous ses formes modérées, bien entendu !

L.-M. FERLY.

(L'Auto, 31 décembre 1931.)

(1) Nous citons de mémoire et ne prétendons pas donner le mot-à-mot du récit.

(2) Pratiqués pendant de longs siècles par le peuple français tout entier, alors considéré comme un des peuples les plus sportifs.

AU PRINTEMPS DE LA VIE... (1)



L'ADOLESCENT demande peu à la vie.

Il suit son petit bonhomme de chemin qui, neuf fois sur dix, sera le bon. S'il est trop étroitement surveillé, trop soumis à l'influence familiale ou éducatrice, il deviendra sournois, rétif. La mère qui cherche à garder son fils sous son aile s'imagine, dans son ignorance, agir pour le mieux. Elle commet une grave erreur. Elle fait courir à son fils le danger de s'adonner à une excitation dangereuse. Seul dans sa chambre, il se créera des sensations malsaines qui le troubleront ; il rêvera de longues conversations, de jeux et de coups. Son système nerveux sera à vif, chose qui n'aurait jamais dû être, qui ne devrait jamais être !...

Il n'aura que l'amour maternel pour calmer son esprit troublé, mais ce n'est pas cette affection qui lui est nécessaire en ce moment. Il lui faut la camaraderie d'un être de son sexe, de son âge, qui le comprend, le juge comme un égal et non pas en enfant, comme le fait sa mère. Ces combats intérieurs sont le résultat de la transformation physique qui s'opère en lui, mais lui l'ignore, et ce n'est pas dans l'atmosphère de la famille qu'il trouvera à la résoudre. Ce n'est pas là qu'il trouvera les

conseils dont il a tant besoin à ce moment de sa vie. La famille a d'autres préoccupations, et ils sont rares, les parents qui s'occupent de l'état mental de leurs rejetons ! Il est seul dans la nuit, ses parents ignorent sa vie intérieure et ne la connaîtront jamais ; un étranger seul pourrait lui venir en aide dans ces jours d'épreuve.

Ah ! S'il pouvait s'échapper, aller retrouver son ami adolescent ou adulte, s'accrocher à un autre garçon de son âge, lutter avec lui jusqu'à ce que l'un des deux soit à terre ! Il sentirait alors sa nature matée et aurait la paix pour quelques heures ; il reviendrait à l'état normal.

Votre fils doit avoir une idole à admirer, enfant ou homme, qui lui témoigne de la sympathie et lui montre le bon chemin. A cet âge, il sera surtout sensible à l'apparence physique, et c'est le côté physique qui fera appel à son imagination, tout en lui étant physique, animal.

Il a l'horreur de toute occupation sédentaire. C'est qu'il est jeune et sain ! Il veut l'espace, et se sent prêt à briser toutes les barrières pour être libre. Il ne veut pas plus d'entraves physiques que morales. Ne lui parlez pas de vêtements trop ajustés : il veut être à l'aise ; il aime les rafales, les

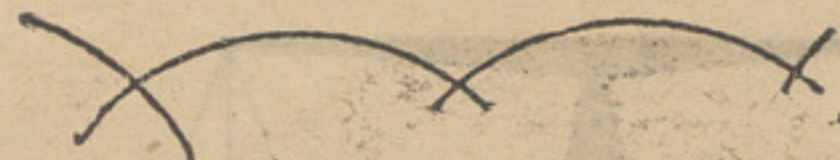
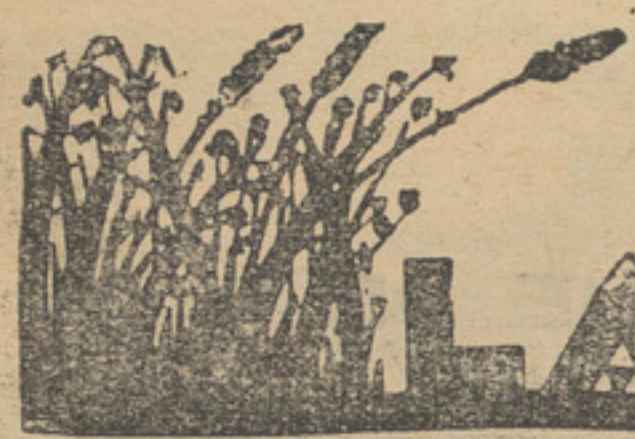
plaines balayées par le vent et la pluie, il veut courir, sauter, se battre. Tout ce qui est violence l'attire et doit normalement l'attirer.

C'est l'âge de la force : rien ne lui semble impossible à accomplir. Il est prisonnier entre les quatre murs de la classe comme l'oiseau ou le lion derrière les barreaux de sa cage. Il est casse-cou, téméraire, il traverserait tout aussi bien le torrent ou courrait le long d'un précipice, qu'il grimpe à la cime de l'arbre le plus élevé. Il y déploie la même énergie, on pourrait presque dire une énergie désespérée, dont l'éveil des sens est la cause. Il est semblable au vigoureux noisetier que la sève envahit au printemps et qui bourgeonne avant les autres ; c'est l'âge merveilleux, l'âge où le corps et l'âme sont également beaux, c'est l'âge qui renferme toutes les promesses de la vie à venir, c'est l'âge pour lequel nous devons déployer toute notre sagesse et notre expérience afin de lui éviter les écueils de l'ignorance dont nous avons pu nous-mêmes souffrir, c'est l'âge où il faut savoir retenir, sans les brider, ses aspirations.

(A suivre.)

VIVIAN-F. DELBOS.

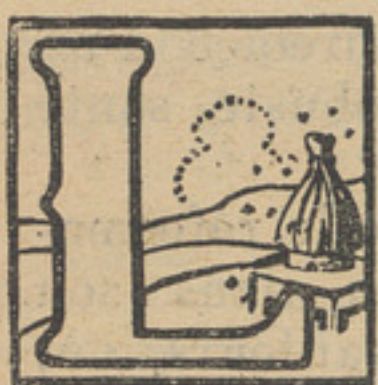
(1) Voir *Naturisme* des 13 août, 19, 26 novembre, 3, 10, 24 et 31 décembre 1931.



LA SANTÉ PAR LES PLANTES

LE PROBLEME DE L'ALIMENTATION

SUCRE ET FRUITS SECS



Le sucre n'est ni blanc, ni solide, et, de plus, ne se trouve pas à l'état isolé dans la Nature. Il est au contraire très coloré, liquide et toujours très complexe. Pour le produire à l'état de sucre d'épicerie, c'est-à-dire blanc et solide, il faut lui faire subir une longue et coûteuse industrialisation qui lui enlève ses principales qualités.

En matière de sucre, comme de toute autre denrée alimentaire, les qualités essentielles que doit rechercher le consommateur naturiste sont l'intégrité du tissu cellulaire dans lequel la plante s'est épanouie, ainsi que la préservation des ferments et des sels minéraux, qui accompagnent invariablement le tissu organique quand il a été respecté.

Le sucre, comme tous les composés organiques, n'est, non seulement pas simple, mais très complexe. Dès que l'on cherche à l'isoler, on se heurte à de nombreuses réactions qui tiennent à son groupement moléculaire lui-même et aux nombreux corps étrangers auxquels la Nature l'a associé pendant la vie de la plante.

La conséquence logique est que la meilleure façon de trouver notre ration de sucre est de consommer toute la plante ou tout le fruit lui-même, en mordant en pleine chair. C'est du reste ce que font les indigènes eux-mêmes, suivant la végétation que la Nature a mise à portée de leur main. Le nègre des sucreries se refait une santé à mâchonner la canne qu'il coupe ; tel autre se désaltère à boire la noix de coco qu'il fait tomber de l'arbre, et, sous nos climats, les vendangeurs picorent avec profit dans les grappes de raisin qu'ils récoltent.

Pour les uns comme pour les autres, l'activité physiologique du glucose végétal, vivant, et directement assimilable, ne tarde pas à se faire sentir, et chacun rentre chez soi « remis à neuf ».

Ceci revient à dire qu'il n'est point de meilleur sucre, aussi complet et vivant, que celui contenu dans la chair ou le jus des fruits mûrs. Le jus de raisin frais est une première réalisation pratique de cette remarque, et d'autres viendront plus tard, lorsque l'idée naturiste aura suscité de fécondes initiatives, notamment dans les pays généreusement

insolés qui portent des fruits toute l'année. L'important est de récupérer des fruits mûrs, c'est-à-dire sucrés, que, dans notre langage courant, nous appelons doux. Le sucre est, en effet, l'aboutissement logique de la maturation de la sève. Le processus est naturel et ne peut pas être corrigé par la main de l'homme. Dans les années pluvieuses et insuffisamment insolées, le raisin n'a pas les mêmes qualités, ni la même teneur en sucre, que dans celles plus heureuses. La maturation à l'arbre est la condition essentielle d'un bon fruit ou d'un bon jus ; tous les sirops ou compotes artificielles ne pourront jamais suppléer à cette carence originelle. Nous devons donc choisir nos fruits et ne pas les prendre les yeux fermés, car ils ont pu être préparés artificiellement, ou, ce qui est pire, avoir été stérilisés dans la boîte de conserves, qui, pour être inaltérable, ne doit plus contenir qu'un corps mort.

Aux époques de l'année où les fruits frais sont rares, coûteux et peu variés, il existe une ressource importante dans les fruits secs. A cause des apports que ceux-ci nous donnent, notamment en sucre végétal et en ferments divers, nous devons en consommer quotidiennement en nous rappelant le principe naturiste d'après lequel nous devons vivre de fruits et de légumes. C'est pourquoi l'étude des fruits secs est un des chapitres les plus importants de la réforme alimentaire suivant les principes naturistes. Une remarque très importante est que les principaux fruits secs sont ceux qui conservent leur peau, et ne se laissent pas décortiquer. Tels que, par exemple, les raisins, les pruneaux, les dattes, les figues, les amandes, etc... Cette peau est un épiderme qui joue un rôle de toute première importance dans le phénomène de la dessiccation du fruit. Elle se présente, en effet, comme une paroi mince, poreuse, et, pour dire le mot, osmotique, qui sera la cause d'échanges extrêmement importants entre l'intérieur du fruit et le monde extérieur. Le fruit sec est un être qui a énormément respiré avant de devenir sec, et il n'est pas douteux qu'il continue toujours de respirer, car il est capable, sous l'influence d'une chaleur humide, de reprendre son ancienne forme.

Cette membrane osmotique établit constamment, et surtout au moment de la dessiccation, des échanges très importants avec le milieu ambiant dont les éléments essentiels : hydrogène, oxygène et azote, viennent, sous l'action des ferments, changer substantiellement la composition du fruit. Un tel mécanisme serait bien difficile à analyser, tant sa complexité semble se nuancer à l'infini, au point qu'il n'est pas deux grains de raisin secs dont l'histoire soit pareille. Le fait certain est qu'un même fruit, suivant qu'il est frais ou sec, présente des différences considérables à l'analyse ; et c'est bien là le fait capital qui doit retenir notre attention : le fruit frais est une chose, le fruit sec en est une autre.

Les fruits sont toujours gorgés d'eau dans une proportion qui peut osciller de 80 à 98 %. Or, cette eau de végétation a ceci de remarquable que, en s'évaporant au travers de la paroi osmotique, elle fait place, à l'intérieur du fruit, à une beaucoup plus grande quantité d'hydrates de carbone, et, principalement, à beaucoup plus de sucre. Une figue, par exemple, qui, à l'état frais, donne à l'analyse une proportion de 4 % de sucre, en présente bientôt 50 %, à l'état sec. Le cas de la figue est, à ce point de vue, remarquable, et nous fait insister sur sa valeur comme aliment d'hiver. A des degrés différents, nous ferions la même constatation pour tous les fruits qui sèchent dans leur peau.

A ce sujet, nous touchons du doigt un mystère qui doit nous confirmer dans notre sentiment naturiste que tout, dans la Nature, est en vibration constante, et qu'isoler les corps les uns des autres est une chimère ; notre aliment ne doit pas souffrir d'amputations, mais, au contraire, demeurer entier. Il est donc beaucoup plus raisonnable de satisfaire notre insatiable appétit pour le sucre, en consommant des fruits secs, qui nous donnent cette qualité d'aliment entier et directement assimilable, plutôt que se précipiter sur le sucre chimique, qui n'est qu'excitant.

Nous arrivons ainsi à notre conclusion que les fruits secs sont en très grande partie « sucre », non pas à l'état isolé, extrait ou concentré, mais naturellement uni au tissu organique qui a conservé tous les éléments essentiels qui ont permis au fruit d'arriver à bonne fin.

Nous devons aussi conclure que l'état de la peau a une grosse importance dans l'économie du fruit sec ; c'est une erreur de recouvrir ces fruits de corps étrangers sous prétexte de leur donner une meilleure présentation commerciale. C'est ainsi que certains roulent les figues dans la farine, et que les Arabes enduisent les dattes de sirop pour les rendre plus brillantes. L'alimentation naturiste s'attache à corriger ces erreurs qui sont malheureusement implantées dans les habitudes au point d'être générales. Nous verrons plus tard que le souci de l'apparence a conduit à des erreurs beaucoup plus graves dès que l'on touche aux fruits coupés et décortiqués. Les meilleurs fruits secs sont ceux qui ont été récoltés mûrs, séchés avec les précautions d'usage, et qui n'ont pas été « améliorés » par des inventions plus ou moins heureuses. C'est pourquoi nous devons les choisir, et notre goût nous dira bien vite si notre choix a été heureux ou non. Le fruit sec, autant et même plus que tout autre aliment, doit demeurer en contact avec les vibrations extérieures et n'être pas maintenu dans des emballages imperméables à l'air. Sa peau est un organe de respiration qu'il faut respecter au même titre que le péricarpe du grain de blé, si on désire le garder à l'état vivant.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.



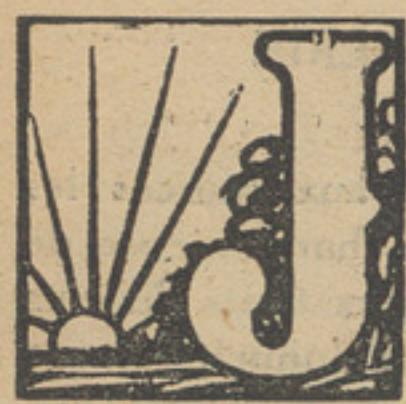
LE SAIN LABEUR DE LA TERRE

Deux adeptes de Marmande (Lot-et-Garonne) travaillent activement à la création d'un verger.

DE TOUT... DE PARTOUT

PARADOXES ET VERITES

LES ANOMALIES ET LES SOTTISES DU SIÈCLE



J'ai lu un article où Stéphane Lauzanne constatait que lorsque nos officiels expliquaient à l'étranger des questions importantes pour notre pays, ils parlaient en dramaturges, usant d'une rhétorique verbeuse, pompeuse, d'une phraséologie sans effet, encombrée de mélopées, de dissertations, d'adjurations.

Cette éloquence vide, si prisée chez nous, nous a déconsidérés auprès du public américain, épris plus de réalité que de verbalisme.



DANS UNE PISCINE PARISIENNE

Une maman et ses bambins, amateurs fidèles de l'élément liquide

J'ai retenu cet article, car il illustre tout ce que j'ai écrit jusqu'à maintenant, et notamment dans « la pensée naturiste ».

Notre éducation byzantine tue chez nous l'esprit pratique et réalisateur.

Certes, la poésie est nécessaire, elle relève l'indigence de l'humanité, qui ne semble avoir d'autre but que « vivre et se reproduire ». Certes, il faut colorer et rehausser cette pauvreté.

L'humanité pouvait le faire par l'action, en cultivant la bonté, la charité, et développant l'esprit de justice. Elle a préféré remplacer l'action par le verbalisme. Elle est restée férocement, étroitement égoïste, mais elle s'est donné l'illusion de la supériorité par la poésie, la rhétorique, le romanesque, le faux idéal. Ce second moyen a, sur le premier, cet avantage qu'il n'atteint pas les situations acquises et le bien-être de quelques-uns. On peut en user sans frais.

Malgré ses grands airs, la littérature est une indigente. Remarquez que la grande majorité des intrigues des romans ou du théâtre se résume en ce dilemme : « Couchera, couchera pas ».

La littérature apache a essayé de nous intéresser aux amours pimentées et assaisonnées d'ecchymoses et de « coups de surin » d'un monde spécial peu recommandable.

La littérature féminine a de son côté essayé de faire croire à la femme qu'elle était d'une essence supérieure, non soumise aux contingences humaines, pétrie d'idéal, nourrie de rêve, ne pouvant avoir que des pensées sublimes. Les romans issus de cette littérature ont achevé de détraquer l'imagination de nos contemporaines.

Mais l'humanité est restée dans le fond ce qu'elle était. Et je ne puis donner de meilleur exemple de ce que j'avance que la dernière phrase d'un roman publié par un très grand et très sérieux hebdomadaire illustré ; elle résume l'unique souci de l'héroïne : « Tu fus sienne ». Voilà bien de l'idéal. Voilà bien le sujet de presque tous les romans.

Vous observez, autour de vous, que les gens parlent toujours d'un ton tranchant et d'une façon définitive des choses qu'ils ignorent. Ainsi les personnes sans enfants de l'éducation, les non-combattants de la guerre, la bourgeoisie du peuple, les sédentaires de l'étranger, les métropolitains des colonies, les profanes des choses médicales et juridiques, les ignares des sciences.

C'est d'ailleurs à leurs préjugés les plus puérils et aux lieux communs les plus stupides que les gens tiennent le plus : le juge a toujours des favoris, les policiers des moustaches. L'Allemand est toujours gros, l'Américain toujours riche. L'indigène des colonies est toujours un sauvage, le provincial toujours un rustre. Paris est le nombril du monde !...

J'ai lu, par hasard, le programme d'une Ecole de Bonheur, qui s'apparente singulièrement avec celui du naturisme, ce qui prouve, une fois de plus, que le naturisme est universel, puisqu'il contient toutes les doctrines de relèvement humain. Mais, hélas, je vois dans ce programme les mots : astrologie, occultisme, art talismanique, aura, etc.

Patatras ! Notre pauvre vie moderne n'est-elle pas déjà si compliquée qu'il faille encore y ajouter de telles billevesées ?

Le budget de l'Indochine est alimenté, pour une grosse partie, par des recettes sur l'opium. Les fabriques de ce stupéfiant sont des institutions d'Etat. Mais le jeu est absolument interdit dans cette colonie. En France, le législateur se voile la face lorsqu'on parle d'opium, mais il autorise le jeu dans les cercles et casinos.

Je ne comprends plus !

Le législateur est incompréhensible. Il refuse de prendre des précautions contre un malfaiteur qui va commettre un crime tant qu'il n'y a pas un commencement d'exécution. Mais il punit le vagabondage constitué uniquement par des faits

négatifs. Le vagabond est puni non pas parce qu'il a fait telle ou telle chose répréhensible, mais parce qu'il n'a pas de domicile et de moyens d'existence. Il s'agit là d'une simple mesure de sécurité. Alors, pourquoi ne se protège-t-on pas contre le crime ?

La société établit une distinction entre les maladies secrètes et celles qui ne le sont pas, bien qu'il ne soit pas plus honteux d'avoir la syphilis qu'un rhume de cerveau. Premier résultat : les malades ne se soignent pas. Deuxième résultat : la descendance de ces malades est tarée et souffre injustement.

La société est criminelle.

Notre pays souffre du surpeuplement des villes et de ses conséquences : dépeuplement des campagnes, taudis, paupérisme, chômage, maladies, esclavage moderne de l'employé. Mais l'Elite très intelligente continue à considérer que c'est une tare d'être provincial et méprise le paysan... qui le lui rend bien.

Mais si les habitants des grandes villes souffrent du surpeuplement et du calfeutrement, ils y sont bien pour quelque chose.

Tout dans notre éducation, dans notre instruction, notre manière de vivre, nos relations, nos vêtements, est faux, hypocrite, et contraire à l'harmonie de notre existence.

On parle avec mépris de l'obscurantisme des siècles révolus. On est fier d'être du siècle de la Science.

Mais de nos jours les sorciers, les devins, les voyantes, les guérisseurs, les thaumaturges, les marchands de talismans ont autant de succès qu'au moyen âge.

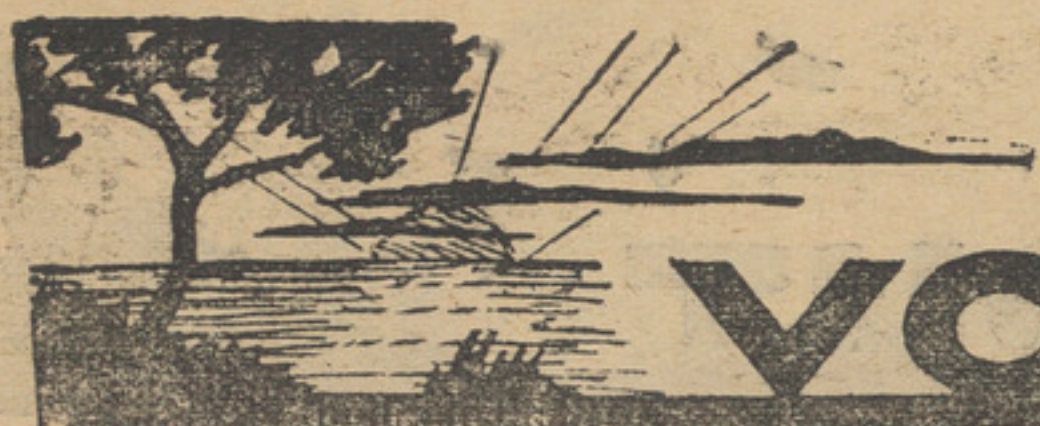
Tant il est vrai que seule la bêtise humaine peut donner une idée de l'infini.

POL.



UNE PARTIE DE VOLLEY-BALL

Malgré l'hiver, les naturistes endurcis continuent à fréquenter, chaque dimanche, l'île de Médan



VOX LOZIR

CONTE/ ROMAN/
NOUVELLE/

SOUVENIRS D'UN NATURISTE

A LA GLOIRE DU SOLEIL

DEUXIÈME PARTIE

UNE CURE NATURISTE AU SAHARA

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



DEBOUT sous la véranda, le torse droit. Si Abderhaman aspirait l'air par le nez, lentement et d'un mouvement continu, en dilatant d'abord la partie inférieure des poumons par l'abaissement du diaphragme, puis par l'avancement de la partie antérieure de l'abdomen, ensuite en dilatant les côtes il emplissait la partie moyenne des poumons, enfin en avançant le haut de la poitrine et en l'élevant le plus possible, ainsi que les clavicules et les épaules, il achevait d'emplir d'air la partie supérieure des poumons. Ces mouvements doivent, bien entendu, être exécutés en quatre phases non distinctes, mais continues et uniformes.

Les poumons étant intégralement pleins, le yoghi retient quelques secondes son souffle.

Il expire ensuite lentement, en maintenant la poitrine ferme et en rentrant un peu le ventre, puis en l'élevant.

Les poumons étant intégralement vidés, le yoghi retient quelques secondes sa respiration, puis reprend comme il est dit ci-dessus.

Quand, après l'avoir longuement interrogé à ce sujet, j'essayai moi-même, je me convainquis, comme l'expose M. Jean-Marie Bou-

lon, que cet exercice n'allait pas d'abord sans une certaine difficulté ; mais elle fut vite vaincue, et quand, six mois après, je quittai la Mellacore, aussi bien que Krappa, je savais aussi bien que lui accumuler en moi le prana, force de vie.

J'avais d'ailleurs, dès les premières séances, même imparfaites, senti les bienfaits de cette oxygénation plus complète de mon sang, du massage automatique de toute ma cage thoracique, l'intensification de ma circulation sanguine, la stimulation de mon foie, de mon estomac et de tous mes viscères.

Et désormais, je pris si bien l'habitude de la respiration intégrale ainsi pratiquée que presque automatiquement je fis suivre par elle, pendant une durée de cinq à dix minutes, mes exercices quotidiens.

Non seulement je dois à cette pratique la guérison de mon coryza chronique, qui disparut après un mois, mais il me fut facile de constater que mon état général se maintenait meilleur que jamais au cours des fatigantes randonnées que je fis dans le désert saharien, après avoir quitté Nefta, atteignant à dos de chameau la curieuse et alors quelque peu mystérieuse Rhadamès.

Inutile d'ajouter que depuis, pas un seul jour je n'ai cessé de respirer chaque matin et chaque soir comme respirent les yoghis indiens, et comme respirait Si Abderhaman, le savant lettré de Nefta, dont j'étais l'hôte charmé.

COMMUNIQUÉ DE MADOLIN

Malt naturiste. — Madolin rappelle que le malt doit être saupoudré sur tous les aliments féculents qui entrent dans la composition d'un repas : potages, bouillies, purées, pommes de terre, légumineuses, etc. Le malt a pour but d'ajouter des ferments à des aliments qui risquent de n'en avoir pas assez, et il contribue ainsi à les rendre beaucoup plus digestes en facilitant leur hydrolise.

Le malt doit être aussi employé, mélangé au lait que l'on a fait chauffer et surtout bouillir. La cuisson est une destructrice des ferments ; c'est donc une raison de plus de lui restituer ce que l'on a cru nécessaire de lui enlever. Toutes les préparations culinaires qui utilisent le lait chauffé ou bouilli appellent l'addition de malt.

Madolin étudie un mélange tout fait de farine maltée, agréable au goût et sucrée, pour les personnes qui hésitent à servir du malt, sont incertaines sur les quantités à employer, ou bien qui trouvent que l'emploi du malt brut change le goût de leurs aliments. Madolin indiquera dans un prochain communiqué la date prochaine à laquelle il pourra offrir ce malt qui sera principalement destiné aux jeunes mères qui nourrissent leurs enfants, et aux jeunes enfants eux-mêmes.

Madolin rappelle que la meilleure façon de conserver le malt est de le mettre dans des saupoudreuses hermétiques qu'il peut fournir, et de placer celles-ci sur la table, en même temps que les autres condiments, de façon que chacun puisse en faire usage dès que les aliments sont dans l'assiette, et avant qu'ils ne parviennent aux lèvres. La place du malt est sur la table de la salle à manger et non pas dans la cuisine. Le malt est une farine crue, qui doit être consommée telle, et qui passe très bien inaperçue, au point de vue du goût, lorsqu'elle est ajoutée en petite quantité aux aliments, qu'ils soient chauds ou froids.

ÉCHO/ ET NOUVELLE/

Lu dans l'« Intransigeant », rubrique de la « Musique enregistrée » :

Un de nos abonnés nous signale les heureux résultats qu'il a obtenus avec une nouvelle aiguille dans la lecture de ses disques favoris. Lorsqu'il a épuisé toutes les nuances des différentes variétés d'aiguilles, fortes, d'aiguilles médium, de loud tone, de soft tone ou de sourdine, il va faire un tour à la campagne, et là, il cueille délicatement, dans certains buissons qu'il connaît, des épines qui ont exactement la forme des aiguilles d'acier et dont la pointe a été soigneusement calibrée par la prévoyante nature.

Félicitons notre correspondant de son ingénieuse découverte. Elle eût enchanté le bon Bernardin de Saint-Pierre, qui voyait dans toutes les manifestations de la nature une intervention savamment calculée de la Providence.

Les poètes qui nous ont affirmé si souvent que les « épines ont des roses » voient se réaliser leur consolante métaphore. En arrachant ces piquants à un arbrisseau agressif, on fait en effet s'épanouir à notre gré les plus belles fleurs et les plus parfumées des jardins enchantés de la musique. — (Edition Musicale Vivante.)

Et savez-vous comment c'est intitulé ? « Naturisme », tout simplement.

On commence à mettre le naturisme à toutes les sauces. Ne nous fâchons pas. C'est la rançon du succès.

POÉSIE NATURISTE ET SUPERCHERIE

Ah ! certes, je l'étais, séduit, charmé, jusqu'aux sources les plus profondes de mon être, par la parole élégante, harmonieuse de ce quinquagénaire, à la barbe grise bien peignée, aux traits délicats d'un sémisme très fin et très pur, et dans les yeux duquel, comme dans ceux de Djilani, brillait un regard toujours humide et attendri. A l'éloquence du cœur, il joignait celle que les lettrés vont chercher au fond des livres. La science et la sainteté fraternisaient en son âme.

Toutes les fleurs du vieux Islam poétique s'épanouissaient dans sa période nombreuse et facile ; et, par un autre miracle de Dieu, qui lui donna en même temps la simplicité du geste et du verbe, sans laquelle il n'est pas de beauté réelle, les abeilles de Platon voltigeaient autour de ses lèvres.

Heureux homme, ami vénéré, dont l'image, longtemps, sera, comme une rose glorieuse, dans le jardin de mes souvenirs, quelle que soit la page décrite par Dieu sur le livre de ma Destinée, où que m'entraîne le « Mektoub », devant lequel j'incline mon front résigné, comment oublier jamais ces nuits ineffables de Nefta-la-Sainte !

Comment oublier ces nuits limpides où, dans le silence de la vaste cour, votre voix d'or évoquait toute l'ardente et séculaire poésie de l'Islam ?

Ces jours-ci, en effet, j'ai appris que le grave et docte Si Abderhaman, tout en cultivant les vieilles sciences de l'Indouisme et du Parsisme, écrivait des vers et des proses, d'imagination.

— Personne, m'a-t-il dit tout bas, en rougissant comme un éphèbe, personne ne les lira, autre que mes frères et toi-même...

(A suivre.)

PAUL VIGNÉ D'OCTON.

CONFÉRENCE/ CAUSERIE/ RÉUNION/

ENSEIGNEMENT NATURISTE

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

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

Conférence du mardi 19 janvier

PROGRAMME

- Première partie. — L'aliment sain, base du rayonnement humain (suite).
- Deuxième partie. — Clinique gratuite.
- Troisième partie. — Contradictaires.

COLLABORATION AUX FRAIS DE SALLE

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

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

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

AU CLUB DU FAUBOURG

Jeudi 14, Salle des Sociétés Savantes, à 20 h. 30, M. Trutty de Varreux, président de la Chambre des Propriétaires, sur Locataires et propriétaires. Et débat sur Pour et contre l'architecture moderne, avec MM. Raymond Fischer, Mathé, Le Corbusier, Mallet-Stevens, Agache, etc. — Samedi 16, Salle des Fêtes, 16, rue Cadet, à 14 heures, le chanteur Louis Lynel, le dessinateur Raoul Guérin dans les Dessins parlés, le cinéaste Roger Lion sur Cinéma et politique. Et les pittoresques Auditions discutées, avec les chanteuses et comédiennes Jane Cler, Germaine Roger, Leila Paz, etc. — Mardi 19, Salle Wagram, à 20 h. 30, le célèbre écrivain M. Georges Lecomte, de l'Académie Française, sur les Forces d'amour, et le docteur Vachet sur Mariage ou union libre ? — Mercredi 20, Restaurant Gillet, à 19 heures, grand banquet du Faubourg présidé par l'illustre homme d'Etat, Anatole de Monzie, sur Où va la France ? Littérature et politique, avec de nombreuses personnalités. Il ne reste plus que quelques places. Couvert : 40 francs (service compris). Dernières adhésions d'urgence, le matin, au Faubourg, 155, boulevard Péreire (17^e). Wagram 71-44.

REVUE DE REVUE/

BRAVO, le mensuel de Paris, Georges-R. Manue, directeur, 5, place Clichy, Paris. — JANVIER : Noël ; Je n'avais pas tout dit, par Paul Poiret ; Où allons-nous ? Enquête auprès des jeunes générations, par Guy Laborde et Raymond Millet ; Grenoble, reine des Alpes, capitale du tourisme, par R. Candrille, etc., etc.

LA REVUE DES FRUITS, revue mensuelle, grand organe international du commerce des fruits et primeurs, 37, rue des Acacias, Paris (17^e). — DÉCEMBRE : La saison des fruits secs ; La consommation des fruits en France ; La cure de la pomme ; L'obtention des jus de fruits, etc., etc.

SPORT ET SANTE, revue mensuelle d'éducation physique et des sports, 44, rue d'Amsterdam, Paris (9^e). — JANVIER : Le camping d'hiver ; Les canons de beauté ; La rythmique et l'éducation corporelle ; Education physique, gymnastique et sport ; Scoutisme ; Culture physique et sports d'hiver, etc., etc.

NATURE'S PATH, organe officiel de l'Association Naturiste Américaine, Docteur Benedict Lust, 236, East 35th Street, New-York (Etats-Unis). — DÉCEMBRE : La santé de l'enfant ; Influenza, grippe ou rhume ; La tuberculose, etc., etc.

ARALDO DELLA SALUTE, revue bimestrielle, organe officiel de l'Union Naturiste Italienne, 39, Via Camerata, Firenze (Italie). — NOVEMBRE-DÉCEMBRE : Le suicide de la civilisation ; Les glandes endocrines et la sécrétion interne ; La viande, etc., etc.

L'AVVENIRE SANITARIO, journal hebdomadaire d'hygiène sociale, Directeur : Docteur Enrico Villa, 34, Corso Porta Nuova, Milan (Italie). — 28 DÉCEMBRE : Pour la lutte contre la tuberculose ; Le vin et la tuberculose ; La sciaticité et la fausse sciaticité, etc.

MENSAJERO DE SALUD, revue mensuelle végétarienne et naturiste, Calle 58, N^o 819, La Plata (République Argentine). — NOVEMBRE-DÉCEMBRE : La gymnastique qui guérit ; Comment se guérir par la méthode naturiste ; Cuisine végétarienne ; Les secrets de la science respiratoire, etc., etc.

REGENERACIO, revue mensuelle de naturisme, organe de la Société Végétarienne Naturiste de Catalogne, Carmen 30, pral. Barcelone (Espagne). — DÉCEMBRE : Le certificat médical pré-nuptial ; « Yoga » occidentale ; Salutations, etc., etc.

PENTALFA, revue bi-mensuelle de naturisme et d'hygiène, Calle Alcoy 2 y 10 (Bonanova), Barcelone (Espagne). — 31 DÉCEMBRE : La fonction biliaire ; Le culte de la nudité ; L'évolution naturiste, etc., etc.

INICIALES, revue mensuelle, Premia, 44, Barcelone (Espagne). — JANVIER : Le préjugé de la virginité ; L'individualisme harmonieux ; Perversions et déviations de l'instinct sexuel, etc., etc.

FIGARO, revue bi-mensuelle de politique et de libre-culture, Haberlandstrasse, 7, Berlin W 30 (Allemagne). — 1^{er} JANVIER : Le journal de Figaro ; La vie sexuelle des Européens ; Hier et aujourd'hui, etc., etc.

EHEGLUCK UND LIEBESLEBEN, Richard Dobbert, Berlin-Halensee, Katharinenstr. 4, Postfach (Allemagne). — JANVIER : Beauté et engraissement ; Les cruelles méthodes d'accouchement ; Histoires de tous les jours ; Les aventures de Dorothy Harrington, etc., etc.

LICHT-LAND, revue bi-mensuelle, organe de la Ligue pour la Formation de la Vie Libre, E. Wachtler, Friedensallee, 124, Altona-Elbe (Allemagne). — 1^{er} JANVIER : Nudité, sexualité et éducation ; Le grand succès de la libre-culture à Nice ; A travers les parcs de libre-culture d'Allemagne, etc., etc.

FREIKORPERKULTUR UND LEBENSREFORM, revue mensuelle pour la Libre Culture et la Réforme de la Vie, docteur Hans Fuchs, Rheinstr. 8, Darmstadt (Allemagne). — JANVIER : Libre-culture et médecine naturiste ; Une confession sur la libre-culture ; Nos skieurs vers les Grisons, etc., etc.



LA THÈSE NATURISTE

MANGER
SAINEMENT.

LA CUISINE SAINES

LES ENTREMETS, SUCRERIES ET PATISSERIES

GLACE AUX AMANDES

Dans le lait bouillant qui va servir à préparer la glace, incorporer une pâte d'amandes, et laisser celle-ci infuser vingt minutes. Procéder ensuite comme il a été dit à *Glace à la vanille*. Pour faire la pâte d'amandes, peler finement 100 grammes d'amandes mondées et quatre amandes amères.

GLACE AU CAFE

Dans le lait chaud, faire infuser pendant quinze minutes 40 grammes de café en grains broyé. Procéder ensuite comme pour la glace à la vanille.

GLACE AU CHOCOLAT

Dans le lait chaud, faire infuser une gousse de vanille, et y verser 100 grammes de chocolat qu'on a râpé et fait dissoudre dans un verre d'eau. Procéder ensuite comme pour la glace à la vanille.

GLACE AUX NOIX

Peler finement 60 grammes de lobes de noix fraîches bien épluchées ; mettre la pâte à infuser pendant 20 minutes dans le lait bouillant.

COUPES GLACEES

La glace, la crème Chantilly, ou encore les deux ensemble, s'associent fort bien aux fruits, dans ce qu'on appelle les « coupes de fruits ». En voici quelques-unes qui sont recommandables.

COUPE AUX CERISES

Sur la coupe emplies de glace à la vanille, poser sept à huit belles cerises dénoyautées ; recouvrir de crème Chantilly.

COUPE AUX PECHEES

Au lieu de cerises, une demi-pêche, posée à plat, soit crue, soit pochée à l'eau ; crème Chantilly, ou pas ; on peut mettre un macaron sous la pêche.

COUPE BOHEMIENNE (modifiée pour naturistes)

Sur la glace à la vanille, poser des débris de marrons glacés, et recouvrir de crème Chantilly.

COUPE AUX FRAMBOISES, A L'ANANAS

Sur la glace, poser framboises ou tranches d'ananas, et crème Chantilly ; on a une coupe

Jacques si l'on emploie une macédoine de fruits de saison.

SORBETS

Ce sont des glaces très légères, à peine congelées. Ils peuvent utilement stimuler l'estomac, sans risquer de le surcharger. On s'abstiendra des sorbets au vin (Porto, Samos, Sauternes), des sorbets à la liqueur. On ne fera les sorbets qu'avec des jus ou des purées de très beaux fruits frais ; on sucre légèrement ; on dilue d'eau dans des proportions variables suivant les fruits considérés, et on met à la sorbetière. Tourner, détacher la composition des parois, à mesure qu'elle s'y solidifie, et la rejeter dans la masse, jusqu'à congélation complète, et sans aucunement travailler pendant le glaçage. Quand elle est assez ferme, lui incorporer, en mélangeant doucement, le quart de son volume de crème fouettée. Dresser sur des coupes en prenant la composition glacée à la cuiller. Un sorbet ne doit pas être trop consistant ; il doit pouvoir être bu.

SUCRERIES

BONBONS DE TOUTES SORTES (AU SUCRE, AU CHOCOLAT, A LA LIQUEUR)

A cause du sucre industriel, des colorants et parfums chimiques, il faut s'en abstenir.

CARAMELS

Sucrerie trop riche, toujours congestionnante.

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



PETITES ANNONCES

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

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

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

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

MARIAGES

PARIS. Jeune f. agréable, 30 a., dés. conn. Mons. 35-50 ans, libre, sérieux, bonne éducation, bonne situation, de préf. goûts naturistes. Poss. mariage, Mlle Gehesse, ab. P.O.P., 129, fbg St-Martin, Paris.

JEUNE HOMME, ouvrier, 33 ans, végétarien, désire connaître j. fille ou j. femme, goûts simples, idées larges, si possible douce et sentimentale. Taille petite ou moyenne. Mariage. — *Naturisme*, N° 610.

LOCATIONS

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

A LOUER, chez mén. nat., chambre meubl. jouiss. cuis., pour dame ou j. f. Exp. unique, air, soleil. 17^e arr. — Ecr. *Naturisme*, N° 607.

VENTES

NATURISTE cède, cause double emploi, beau mobilier chambre à coucher ébène Macassar, moitié prix. — Ecr. à *Naturisme*, N° 606.

OCCASION. Haltères « P.M. », poids variable, 0 kg. 900 / 2 kg. 400, état neuf. — E. Carles, 28, rue Guilhem, Paris (11^e).

A VENDRE OU A LOUER, 10 km. de Paris, campagne, villa meublée, 9 pièces, tout confort, communs, arbres fruitiers, près gare. Possibilité garage. — Mme Thomas, 13, allée des Roses, Orly.

ETABLISSEMENTS NATURISTES

INVITATION A TOUS pour le 15 janvier, Studio 3, chez Wacker. MADAME MEYER, ex-monitrice au Stade Durville.

Gymnast. rythm., culture physique rationnelle, danses rythmiques, exercices scientifiques respiratoires avec chant, assouplissement. A partir du printemps, Mme Meyer demande aux parents leur confiance en son expérience pour lui confier leurs enfants, chaque jeudi, pour les emmener au grand air, où ils feront des cures solaires, gymn. et jeux, toute la journée. Prix modérés. — Cours : Studio Wacker, 67-69, rue de Douai (Métro : Place Clichy). Dames, jeunes filles et enfants. Studio 3, de 21 à 22 heures, le vendredi. Studio 7, de 4 à 5 heures, le jeudi. — Conseils pour vie saine.

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

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

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

OFFRES D'EMPLOIS

ALGERIE. — Ménage aisé, avec bébé, cherche dame naturiste susceptible diriger intérieur. — Ecrire à *Naturisme*, N° 611.

ON DEMANDE bonne à tout faire, naturiste de préférence. S'adresser : Bessan, 124, rue Lamark, Paris.

COURS DE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Le mercredi et le samedi de 21 heures à 22 heures

TALENS

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

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

ASSOUPLEMENT, LIGNE RYTHME, EXPRESSION

SALLE DU BOSTON-CLUB

14, rue du Faubourg-Saint-Honoré, Paris (Madelaine)

DEMANDES D'EMPLOIS

EDUC. PHYS. Professeur diplômé, instruction et éducation parfaites, grande pratique, sérieux, cherche emploi. Ecr. à *Naturisme*, N° 608.

DIVERS

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

JE CHERCHE ASSOCIE ou associée pour développer à Paris culture physico-psychique. Depuis quatre ans, je ramène à la santé et au naturisme des malades découragés. Convient à docteur débutant. Salle de culture physique. Professeur Bentineck. Répondre d'urgence à *Naturisme*, N° 609.

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

TAILLEUR naturiste. Oppary, 10, rue Berthe, Paris. Fixez rend.-vs.

BISCUITERIE DE KERGRESIL, PONTIVY (Morbihan). Téléph. 7. Pains d'épice garantis au miel pur de Bretagne. Produits absolument naturels à la farine de seigle pure. Expédition contre mandat, franco domicile. Postal 3 kg., 42 francs ; postal 5 kg., 72 fr. 50 ; postal 10 kg., 141 francs.

On dés. conn. j. f. sport. apte étud. méth. cult. phys. et pos. photos. Ecr. âge, taille, phot. si poss. à M. Louis, 11, r. de Magdebourg (16^e).

AMANDES DOUCES décort Raisin Malaga sec en grappes, prov. dir. d'Esp., vendus sans interm. Amandes : 22 fr. le kg. ; par 5 kg. : 20 fr. Raisin : 11 fr. le kg. Ecr. Heibig, 9, rue du Texel, Paris (14^e).

H É L I O P O L I S

NATURISTES TOUCHÉS PAR LA CRISE DES AFFAIRES

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

A HÉLIOPOLIS

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

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

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

SALON DE THE

Capital nécessaire : 40 à 60.000 francs

Rapport net prévu :

20 à 25.000 francs

RESTAURANT NATURISTE

Capital nécessaire : 50 à 70.000 francs

Rapport net prévu :

25 à 35.000 francs

HOTEL MEUBLE

Capital nécessaire : 100 à 400.000 francs

Rapport net prévu :

50 à 200.000 francs

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

RETENEZ VOTRE TERRAIN A HÉLIOPOLIS AVANT LA HAUSSE PROCHAINE

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

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

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

LE ÉDITION DE "NATURISME"

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

Quatrième édition. Soixantième mille.

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

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

Deuxième édition. Vingtième mille.

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

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

Quatrième édition. Cinquantième mille.

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

La Cure Mentale.

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

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

L'Art d'être heureux, 1 vol. à 15 fr.

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

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

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

DOCTEUR
GASTON
DURVILLE

LA CURE
NATURISTE

Tome 1

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



POUR ENTRETEENIR SA VIGUEUR
ET SE GUERIR SANS MEDICAMENTS

VIENT
DE
PARAITRE

Quatrième
édition

Soixantième
mille

Prix :
30 francs

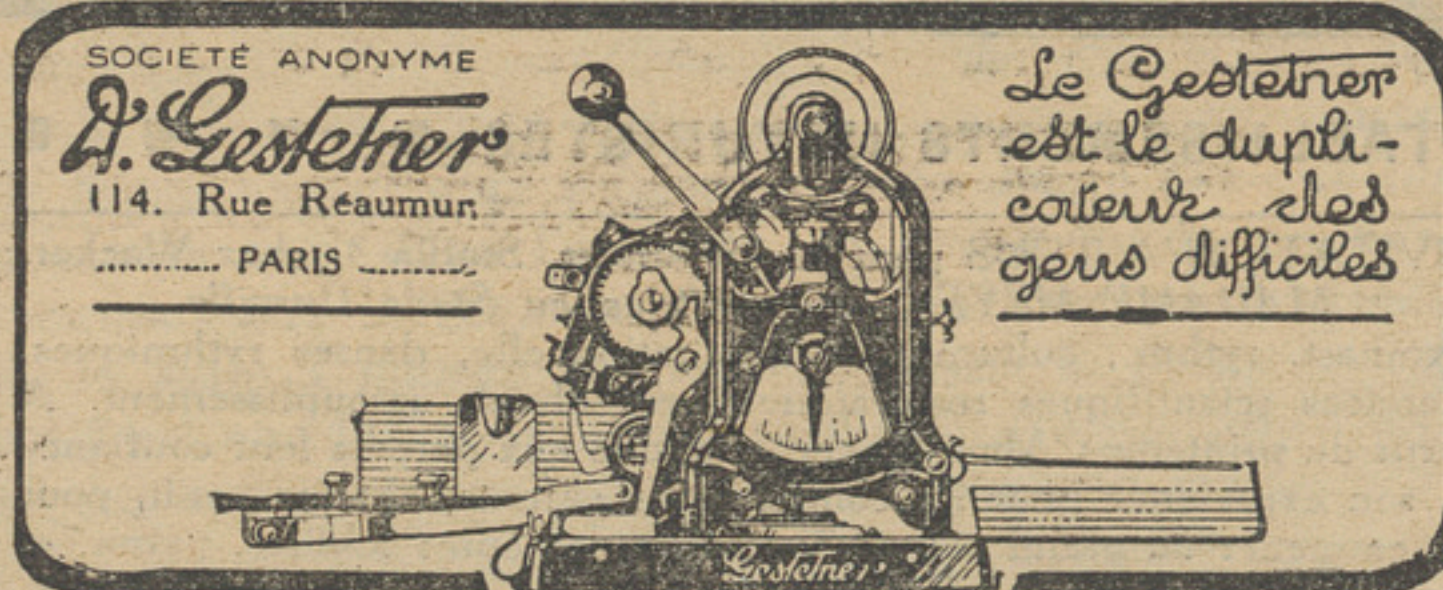
Station météorologique privée d'Héliopolis (Alt. : 45 mètres)

LE TEMPS QU'IL FAIT A L'ILE DU LEVANT du jeudi 31 décembre au mercredi 6 janvier

Dates	Pres- sions moyenn. (1)	Températures				Durée de l'in- solation	Vent	Ciel	Mer	Pluie		Observations
		Max.	Min.	Moyennes						Durée	m/m	
				Diurne	Nocturne							
Jeudi	748 h.	10	— 1	8	2	Totale	Lég. S-O	Beau	Belle	Néant	Néant	Gelées blanches
Vendredi ..	756 h.	7	— 3	5	0	Totale	Lég. S-E	Beau	Belle	»	»	»
Samedi	762 h.	8	— 4	6	— 1	Totale	Lég. E	Beau	Belle	»	»	»
Dimanche ..	763 h.	10	0	7	3	Totale	Lég. E	Beau	Calme	»	»	»
Lundi	765 h.	12	4	8	5	Totale	Lég. E	Beau	Calme	»	»	»
Mardi	768 h.	12	8	11	9	0	Lég. S-O	Nuageux	Belle	»	»	»
Mercredi ...	765 h.	13	9	11	10	3 h.	S-O à O	Nuageux	Belle	»	»	»

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

CINQUANTENAIRE GESTETNER (1881-1931)



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

POUR VOTRE

A MEUBLEMENT

NATURISTES. ADRESSEZ-VOUS
A UN FABRICANT NATURISTE

RENÉ AXLER

174, avenue du Maine
PARIS (14^e)

Téléph. : Ségur
65-64

CHAMBRES
A COUCHER
SALLES A MANGER

MEUBLES DE BUREAU
MEUBLES DE CUISINE

SIEGES. DIVANS. COSY-CORNERS

INSTALLATIONS COMPLETES

DEVIS SUR DEMANDE
RENE AXLER SE TIENT EGLEMENT A
VOTRE DISPOSITION POUR MEUBLER
VOTRE TENTE A PHYSIOPOLIS

La syphilis est curable. Et le malade ? Aussi.

IRENE JALABERT

LA CROIX HORIZONTALE

ROMAN DE DEUX GUERISONS

La magistrale réponse d'une femme à Baudelaire.
Si le grand poète avait connu ces fruits du mal,
il n'aurait jamais écrit ses « Fleurs du Mal ».

Un fort volume de 248 pages. — Prix : 20 francs
Dépôt général : LIBRAIRIE UNIVERSUM, 33, rue Mazarine, Paris



NATURISTES

qui désirez quitter les grands centres
pour une existence plus calme

AU PAYS DU SOLEIL

adressez-vous, pour toutes affaires, à

A. CAMUSAT

ex-sociétaire de Villennes

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

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

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

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

LE MEILLEUR DES CONDIMENTS L'HUILE D'OLIVE

est aussi le plus efficace et le plus agréable remède
pour le FOIE et l'INTESTIN

Dans l'intérêt même de votre santé, ne consommez
que de l'HUILE D'OLIVE

L'huilerie BOYER, à Sainte-Cécile (Vaucluse)

vous livrera de l'HUILE D'OLIVE parfaite, aux meil-
leures conditions, par bidons de 5, 10, 15 et 20 litres, franco.

Demandez-lui son prix-courant et un échantillon.
Ils vous seront adressés aussitôt.

En vue de la création, à Héliopolis, d'un CABINET DE LECTURE

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

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

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

BULLETIN D'ABONNEMENT A NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

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

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

du premier numéro du mois de

Nom :

Adresse :

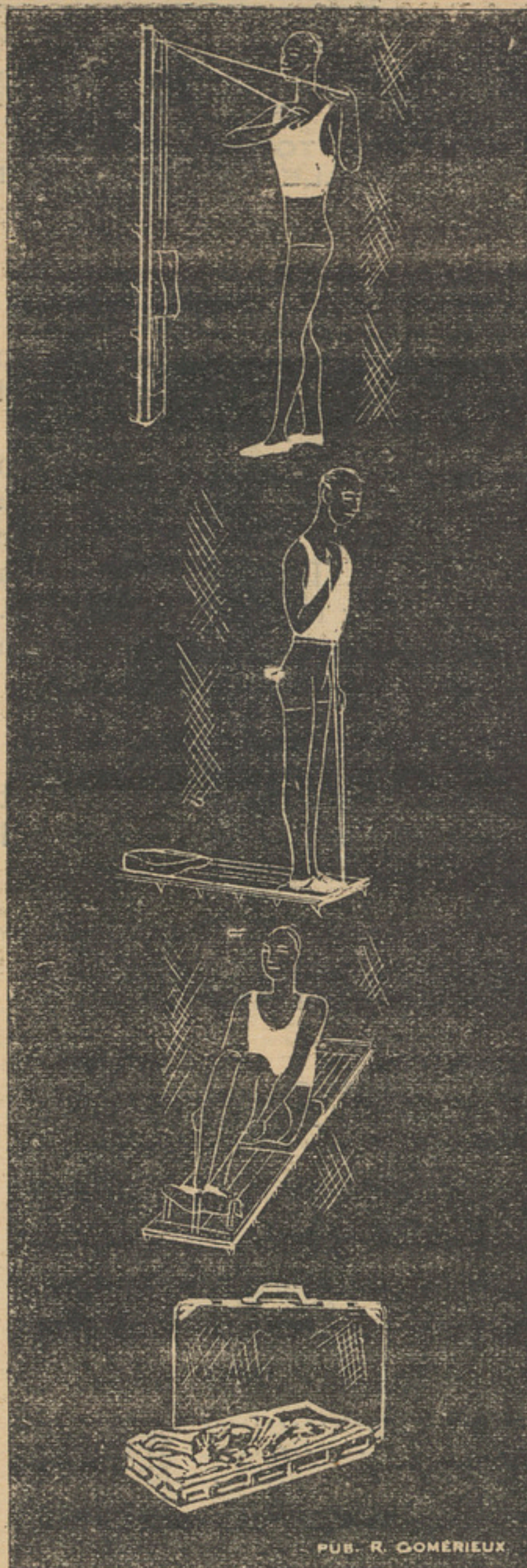
— Je vous adresse le montant ci-joint ou par chèque postal.

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

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

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

(1) Rayer les mentions inutiles.

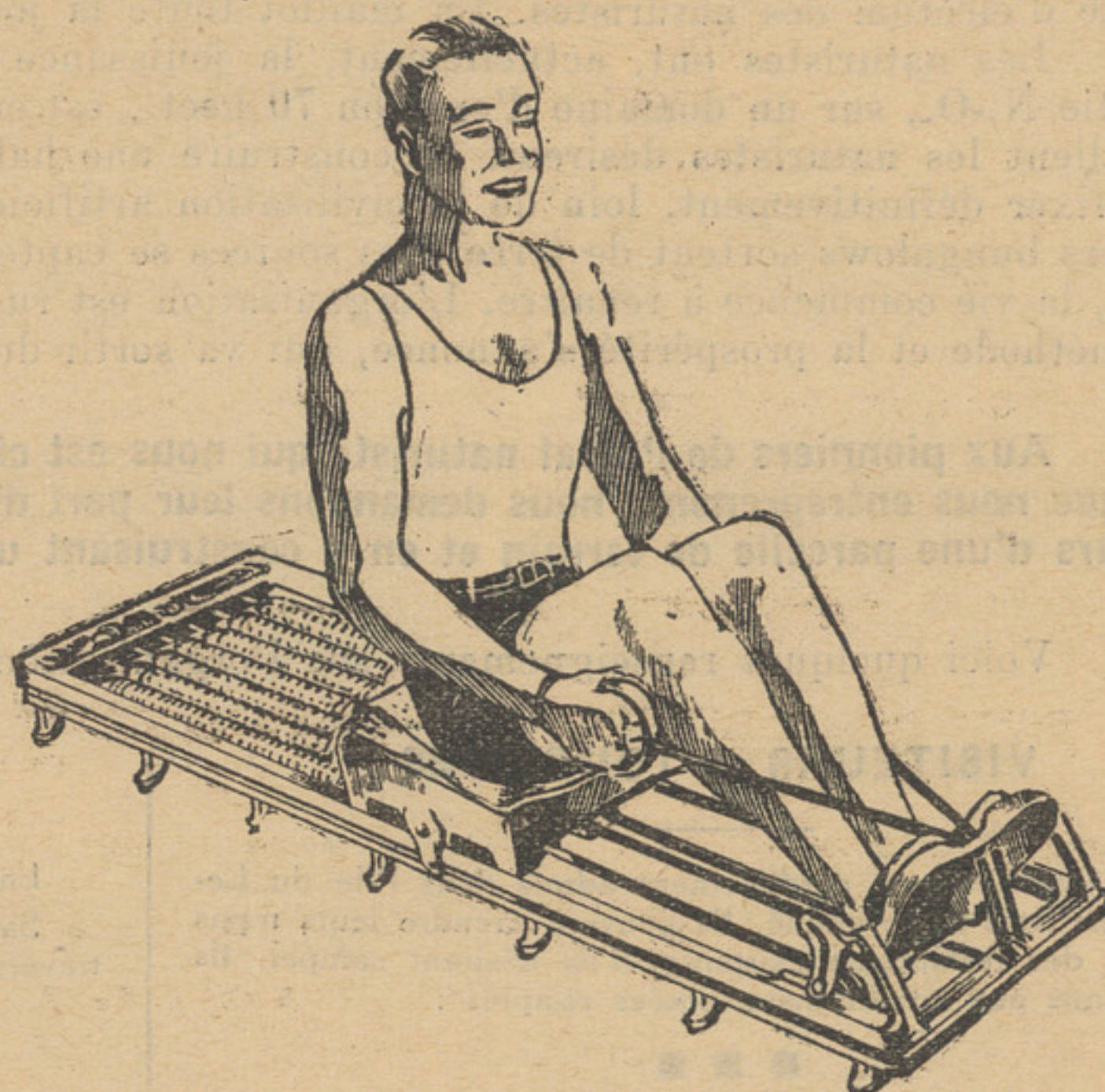


LE SIÈGE DE SANTÉ

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

DÉFENDEZ VOTRE LIGNE COMME UNE FRONTIÈRE

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



BUSSOZ-SPORTS

"AUX ARCADES"

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

ÊTES-VOUS MALADE ?

Avez-vous eu des insuccès qui vont ont découragé et pris tout
espoir de guérison ? En ce cas, adressez-vous à nous et vous
recevrez une brochure qui vous indiquera un nouveau che-
min qui mène vers la santé moyennant un remède naturel.
Efficace même dans des cas désespérés.

LABORATOIRES LUVOS, 1, rue des Jacinthes, Strasbourg (B.-R.).

Choisissez votre appareil photo ou votre appareil
de cinéma (prises de vues et projecteur) chez

H. VASSEUR 77, av. du Roule, Neuilly-Paris
(Téléph. : Maillot 11-35)

Tous travaux photographiques et cinématographiques sont exé-
cutés par nos soins. Phonographes et disques toutes marques.

Des avantages seront consentis aux membres
de la Société Naturiste sur présentation de la carte.

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

Le gérant : AUGUSTE CHAUVETON.



172, RUE MARCADET MARCADET 70-85

FABRIQUE ET LIVRE FRANCO A DOMICILE DANS PARIS
(POUR LA PROVINCE, PORT EN PLUS)

LES PRODUITS ALIMENTAIRES NATURISTES

des docteurs G. et A. Durville

AMANDES Se consomment au naturel. Amandes douces, grosses, triées.....Les 500 gr. 20 » AROMATES Aromatisez vos légumes dans votre assiette. Mélange étudié de plantes aromatiques. Le sachet de 30 gr. Saupoudreuse en verre moulé, bouchon métal..... 10 » BANANES SECHEES NATURISTES Fruit mûr, vivant.....Les 500 gr. 7 25 BISCOTTES NATURISTES Farine complète.....Le paquet de 700 gr. 7 » BISCOTTES NATURISTES AU PICARDAN Fines, légères, levées au ferment de raisin. Les 500 gr. 12 » BISCUITS NATURISTES AUX RAISINS Farine complète, raisins secs, pâte sablée par l'emploi du « Naturiste », corps gras végétal. Biscuit tendre et friable.....Les 500 gr. 6 » BLE GERME EN FLOCONS Blé germé et éclaté, amandes, farine complète, pour le petit déjeuner du matin.....Les 500 gr. 8 » CONFIT NATURISTE AUX AMANDES Raisins secs, amandes, noisettes, miel. Aliment puis- sant quotidien pour tous.....Le petit pot repas 2 » COUSCOUS NATURISTE Semoule de blé dur d'Algérie. Se cuit à la vapeur en deux fois. Ajouter en dernier lieu du « Naturiste », corps gras végétal.....Les 500 gr. 5 » CORPS GRAS VÉGÉTAL « LE NATURISTE » Pur, simple, neutre (sans acidité), à l'exclusion de toute graisse animale. Pour la cuisine.....Les 500 gr. 6 » FLOCONS D'AVOINE Pour le petit déjeuner du matin, convient à tous les âges.....Les 500 gr. 3 50	GALETTES DE BLE GERME Le biscuit essentiellement naturiste.....Les 500 gr. 6 » GERMOIR En tôle étamée, pour faire germer le blé à domicile, et le consommer cru.....L'appareil 25 » HUILE D'OLIVE Fait de fruits mûrs à l'arbre, et écrasés au naturel. Transparence verte à cause des cellules de chloro-phyllle.....Les 500 gr. 9 » JUS DE POMME Jus frais au naturel, non fermenté.....La bouteille 6 » JUS DE RAISIN FRAIS « Picardan Doré, Réserve Naturiste ». La cure de raisin mûrs et sucrés. Blanc, rosé, rouge.....Le litre 10 » La demi-bouteille 6 » EN VENTE au siège, 172, rue Marcadet, Paris (18°) et 3, rue des Petites-Ecuries, Paris (10°) LIVRAISON FRANCO A DOMICILE DANS PARIS Les lundi, mercredi et vendredi, dans les 1^{er}, 2^e, 3^e, 4^e, 5^e, 6^e, 7^e, 8^e, 12^e, 13^e, 16^e arrondissements, et à Boulogne-sur-Seine. Les mardi, jeudi et samedi, dans les 9^e, 10^e, 11^e, 14^e, 15^e, 17^e, 18^e, 19^e, 20^e arrondissements, et à Neuilly, Levallois et Clichy. Le mercredi, à Asnières, Bécon-les-Bruyères, Courbevoix, Bois-Colombes et Colombes. Le samedi, à Bezons, Sartrouville, Maisons-Laffitte, Poissy, Villennes, Saint-Germain, Le Vésinet, Chatou, Rueil, Nanterre.	MALT NATURISTE Mélange étudié de malt d'orge et de malt de riz. Farine très diastasée à saupoudrer sur tous les aliments, notamment les féculents, dans l'assiette. Les 250 gr. Saupoudreuse, verre moulé, bouchon plastique et hermétique, étudié pour l'emploi du malt.....L'unité 5 » 14 » MARMITE NATURISTE Pour la cuisson des légumes. Premier modèle..... 115 » Deuxième modèle, plus grand..... 145 » MIEL AROMATIQUE NATURISTE Garanti pur aux aromates (lavandes).....Les 500 gr. 10 » MIEL BLANC DU LOIRET Miel de plaine.....Les 500 gr. 6 » OLIVES NOIRES DE LA DROME Les 500 gr. 9 » PAIN NATURISTE INTEGRAL Fait de l'intégralité d'un blé donnant W 115. Aliment de grand feu.....Le pain 2 » PAIN NATURISTE COMPLET Comme ci-dessus, mais étendu de son poids de farine blutée. Aliment des citadins.....Le pain 2 » PATES ALIMENTAIRES NATURISTES Faites de farine complète. Nouilles, macaronis, coquil- lettes.....Le kilog 9 » RIZ NATURISTE Non décortiqué, avec la totalité du péricarpe. Les 500 gr. 2 25 SUCRE DE CANNE Avec ses gommages et la partie incristallisable du sucre. Importation directe.....Les 500 gr. 2 90 SOLEILS NATURISTES Noix de coco, amandes, miel, farine complète. Dessert, et aliment de toute heure.....Les 500 gr. 8 »
---	--	---

HÉLIOPOLIS

L'ILE DU LEVANT

par Le Lavandou (Var)

LA CITÉ DE VACANCES

EN TOUTES SAISONS, UN SEJOUR IDEAL DANS UN SITE ENCHANTEUR
MILLE HECTARES DE NATURE SAUVAGE, DE VEGETATION LUXURIANTE

Dans la sauvage Ile du Levant, une des ravissantes îles d'Hyères, qui dressent leurs falaises face à la Côte des Maures, est en train de s'organiser, sous la direction personnelle des docteurs G. et A. Durville, le plus formidable Centre Naturiste du monde : HÉLIOPOLIS.

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

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

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

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

VISITEURS — TOURISTES

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

CAMPING

Tout campeur est tenu :

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

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

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

Il est préférable de retenir sa tente avant le départ.

TRAVERSEE MARITIME

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

HORAIRE

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

TARIF (ALLER ET RETOUR)

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

Les billets ne sont valables que s'ils sont détachés d'un carnet à souches, en présence du passager ; ils doivent porter le prix perçu, écrit de la main de l'agent de la Société (retu-

ser rigoureusement tout billet qui ne remplit pas ces conditions).

Les billets donnent droit au retour sans autres frais. Le retour est utilisable à volonté, sans limitation de validité.

Un registre de réclamations est tenu, à bord, à la disposition des passagers.

RESTAURANTS

Pendant la saison d'hiver, un restaurant assure en permanence le ravitaillement des campeurs. Il est provisoirement campé dans les ruines du vieux village du Grand-Avis, en attendant l'ouverture (le 1^{er} mars prochain) des restaurants du domaine de l'Aiguade.

RESTAURANT « LA PAILLOTTE »

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

Service : 5 %

Viande, vin, infusion en supplément

SOCIÉTÉ HÉLIOPOLIS

(SOCIÉTÉ ANONYME EN FORMATION)

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

Cette Société, qui sera propriétaire, grâce à l'apport des docteurs Durville, de la partie de l'île du Levant où se concentre actuellement le Centre naturiste (domaine de l'Aiguade), sera uniquement « immobilière » et ne prendra part à aucune opération commerciale. Son seul rôle consistera à attribuer à ses actionnaires une partie de son capital « terrain » : tout propriétaire d'une action A aura, pendant la durée de la société, droit de jouissance (comme s'il en était locataire) d'un terrain de 500 m² ; tout propriétaire d'une action B aura, de même, la jouissance d'un terrain de 100 m². A l'expiration de la Société, tous les ex-actionnaires deviendront définitivement et sans débours, propriétaires de leur parcelle, par partage de l'actif.

Cette attribution de terrains par actions présente de très nombreux avantages, et, notamment, celui d'éviter de nombreux frais à l'acquéreur, la Société en faisant son affaire lors même de sa constitution.

Plus de deux cents naturistes, devenus fondateurs d'Héliopolis, ont déjà retenu la presque totalité de ces actions (actuellement représentées par des promesses de vente délivrées par les docteurs Durville) et sont, en fait, propriétaires de la plus grande partie du domaine.

Dès la constitution de la Société, ces actions prendront une valeur largement supérieure à leur prix de vente actuel, valeur justifiée par la mise en œuvre systématique du Centre naturiste, et par la plus-value consécutive des terrains.

Nous ne saurions trop engager les naturistes qui désirent établir leurs droits sur une parcelle de terrain d'Héliopolis, en vue d'y établir un bungalow ou une tente fixe pour leurs vacances, ou simplement en vue de faire un placement rémunérateur de leurs disponibilités, à retenir d'extrême urgence une ou plusieurs des rares actions qui restent à placer.

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

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

Pour la création de deux nouveaux stades à Physiopolis

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

80 TERRAINS DE CAMPING D'ENVIRON 42 m² DE SUPERFICIE

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

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

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

