BnF Gallica

Naturisme : le grand hebdomadaire de culture humaine / directeur : Dr André Durville ; rédacteur en chef : Dr Gaston [...]

Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France

{BnF Gallica

. Naturisme : le grand hebdomadaire de culture humaine / directeur : Dr André Durville ; rédacteur en chef : Dr Gaston Durville. 1932-03-10.

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**.

NEUVIÈME ANNÉE (*Nouvelle Série*) N° 194 — TOUS LES JEUDIS — **1 fr. 25** — *Douze pages* — JEUDI 10 MARS 1932

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

BnF DEP

Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France

JEUDI 10 MARS 1932

SOMMAIRE

	Pages
Bruits et potins	2
De l'eau pour l'épiderme	2
Le Naturisme, mouvement social	3
Vos maladies, nos conseils	4
Le professeur	4
La théorie de l'évolution cataclysmique	5
Communiqué de Madolin	5
Shelley, les enfants nus et le végétarisme	5
Le cinéma	5
Importance prépondérante de l'océan	6
Peut-on guérir en se droguant ?	7
Les fruits, aliments de premier plan	8
Un procès en contrefaçon	8
Revue des livres	8
Précisions	8
A la Gloire du Soleil	9
Conférences, causeries, réunions	9
Les éditions de « Naturisme »	9
Héliopolis	10
Petites annonces	10

BRUITS ET POTINS

LA NATATION OBLIGATOIRE

Le projet de loi de M. Raoul Brandon, ayant pour objet de rendre la natation obligatoire dans les établissements secondaires et primaires publics ou privés, a été voté par la Chambre des Députés, au cours de sa séance du 29 février.

On se souvient que nous avons fait campagne, l'an dernier, en faveur de la proposition de loi de M. Raoul Brandon, au sujet de laquelle le député de Paris avait accordé une intéressante interview à notre ami René-Jean Maxy.

Félicitons M. Brandon de sa persévérance — aujourd'hui couronnée de succès — et, tout en applaudissant à l'accueil fait par la Chambre à son heureuse initiative, souhaitons que le Sénat lui accorde à son tour toute sa bienveillance.

LE SPORT EN ÉCHEC

Nous avons raillé, naguère, ceux de nos confrères qui prétendent classer les joueurs de billard ou d'échecs parmi les sportifs. Eh bien, reconnaissons-le : nous nous sommes abominablement fourvoyés, et nous avons, par la même occasion, honteusement trompé nos lecteurs.

Le jeu d'échecs est un sport. En veut-on la preuve ? La voici :

Tout récemment, le champion du monde d'échecs Alekhine a livré un match mémorable contre trois cents adversaires, répartis par groupes de cinq autour de soixante échiquiers.

Au cours des dix heures que dura la séance, Alekhine ne consentit à prendre aucun repos. Il joua environ 2.100 coups, et — tenez-vous bien ! — la distance qu'il parcourut entre les tables équivaut à dix kilomètres environ.

Mais c'est excellent, ça !...

Il est vrai qu'il n'est pas absolument indispensable, pour faire dix kilomètres, de naviguer entre des tables entourées de personnages absorbés et encombrées de « pièces » aux formes tourmentées. On peut très bien les faire tout seul, sans aucun accessoire, dans la rue, au Bois, sur la route, où il y a infiniment plus d'air. Et puis, dix kilomètres à pied, ça peut se faire tous les jours, pour le plus grand bien de la santé ; tandis qu'un match d'échecs quotidien contre trois cents adversaires, ça peut — tout le monde n'étant pas Alekhine — vous jouer un vilain « tour », voire même vous rendre complètement « fou ».

LEGUMES

Un magasin d'alimentation du quatrième arrondissement, à Paris, affiche en grosses lettres, sur un respectable calicot, cette étonnante réflexion :

« Les pâtes alimentaires sont les meilleurs légumes secs. »

Le commerçant bien intentionné, mais mal renseigné, auteur de cette inscription, aurait pu ajouter :

« ...Mais, hélas ! la culture en est extrêmement difficile, et le séchage très délicat. »

■ ■ ■

LA « FÊTE DU SOLEIL »

Quelques petites indiscrétions au sujet de la Fête du Soleil qui doit avoir lieu à Villennes fin mai prochain, et dont les préparatifs d'organisation avancent rapidement :

Il se confirme que — comme il était à prévoir — le spectacle débutera par une évocation originale du Paradis terrestre ; on dit que le célèbre « serpent de mer » remontera la Seine, à cette occasion, pour faire une petite visite à l'Ile des Naturistes.

Le scénario est complètement établi ; mais, malgré notre insistance et nos protestations, il nous a malheureusement été impossible d'obtenir d'autres détails. Le seul renseignement complémentaire qui nous ait été donné est que la fête comportera six grands tableaux, dont la plupart nécessiteront une imposante mise en scène.

Les organisateurs, s'ils ont été discrets à l'extrême en ce qui concerne leurs travaux, nous ont, par contre, demandé d'annoncer — ce que nous ne pouvons leur refuser, car nous sommes sans rancune — qu'ils font de nouveau un pressant appel à toutes les bonnes volontés afin de connaître le plus tôt possible les concours qui leur seront assurés. Ils comptent plus particulièrement sur l'enthousiasme que chacun voudra bien apporter pour donner le plus d'éclat possible à la Fête du Soleil, qui doit être la fête de chacun, mais aussi de tous les naturistes.

On nous prie d'insister sur le fait que la collaboration de simples figurants dans les cortèges a autant d'importance et d'urgence que celle des acteurs principaux. Les répétitions devant commencer incessamment, il importe que l'on s'inscrive sans retard (écrire à M. George O'Messerly, 6, rue Seveste, Paris (18e).

Si l'un de nos adeptes avait le bonheur de cultiver l'art musical avec l'aide d'une bucolique cornemuse, un rôle de soliste lui serait, paraît-il, réservé.

« Biniou, mon biniou, mon cher biniou »...

LE RECORD DE L'HEURE

Nous allions dire : « On chuchote sous le manteau... », mais nous nous sommes rendu compte que cette expression ne convenait pas du tout — oh ! mais là, pas du tout — lorsqu'il s'agit de naturistes. Donc, on chuchote, à Villennes, qu'un sympathique adepte, M. L..., s'attaquerait, le dimanche 13 mars, sur le grand stade, au record pédestre de l'heure des naturistes établi dernièrement par le docteur Gaston Durville.

M. L... réussira-t-il à couvrir plus de cinquante et un tours en soixante minutes ?

PIERRE AUDEBERT.

DE L'EAU POUR L'ÉPIDERME

Les hommes, depuis toujours, négligent leur épiderme. Qui les féliciterait de cela ?

Les femmes, par contre, plus raffinées, ont toujours donné des soins à leur peau. Mais elles n'ont pas toujours, disons-le, usé de procédés logiques et raisonnables.

L'impératrice Poppée, pour garder l'épiderme blanc — le teint de bronze n'étant pas encore à la mode — se baignait, paraît-il, chaque jour, tout le corps dans du lait frais d'ânesse. On dit qu'au cours de tous ses déplacements elle se faisait suivre d'un troupeau de ces aimables bêtes, pour pouvoir faire ses originales immersions.

Sont-ce les suggestions de Poppée qui incitèrent des hygiénistes modernes à fabriquer des laits de beauté, dans lesquels, d'ailleurs, on ne se baigne plus — car la vie est chère — mais dont on se lave seulement le visage ? Je ne sais. En tout cas, ce n'est pas un mal, semble-t-il, que le lait d'ânesse ait cédé la place à la teinture de benjoin : la couleur, du moins, est la même, et la préparation n'exige pas qu'on promène un troupeau (1).

Sous le Directoire, Mme Tallien, pour garder à sa peau une teinte de rose, employa les bains de jus de fraise et de jus de framboise. Moi, j'aurais prescrit à l'élégante de manger fraises et framboises, plutôt que de se baigner dans leur jus ; mais ceci est une autre histoire.

Au dire de Maurice Tranchant, qui m'a tout l'air de s'y connaître, un médecin recommanda, en cette même époque du Directoire, pour l'entretien de l'épiderme, les bains de sang frais...

— Brrr !... De sang humain ?

— Non : sang de mouton et sang de bœuf.

Les médecins ont tout de même des idées sensationnelles ; il faut le reconnaître. Bref, il paraît qu'en plusieurs villes de France on installa, pour les coquettes, des baignoires à côté des abattoirs... Elles avaient des instincts fort peu naturistes, les coquettes, sous Buonaparte ; celles que je connais, de Villennes et d'Héliopolis, auraient le vertige, rien qu'en pensant qu'on peut se prélasser dans le vermeil liquide d'un frère inférieur éventré.

Au vampire qui se baigne dans le sang, je préfère cent fois l'alcoolique qui, sous prétexte d'embellir son teint, et en réalité pour satisfaire sa passion, prend des bains au marc de raisin, au vin de Bordeaux ou au Champagne. Des danseuses de l'Opéra ont fait cela au siècle dernier. J'ai des raisons pour croire qu'elles goûtaient un peu à la sauce, et que leur épiderme ne bénéficia pas de la cure.

Est-ce que les bains de tripes, dont parle aussi Maurice Tranchant, et qu'aurait autrefois prescrits un médecin allemand (encore une sensationnelle idée médicale, celle-là) sont beaucoup plus réconfortants pour la peau que ceux au lait d'ânesse de Poppée, que ceux de fraise et framboise de la Tallien, que ceux, enfin, de sang, de vin ? J'en doute.

Et je trouve qu'ils ne sont pas très attrayants, les bains de tripes. Est-ce qu'au moins elles étaient lavées, les tripes ? L'histoire ne le dit pas.

■ ■ ■

Si vous me demandiez, mesdames, quel bain magique je prescrirais à vos épidermes, pour reculer le terme de leur vieillesse, je vous dirais, au risque de paraître simpliste et rococo :

Dans l'onde vivante de la rivière, dans la vague que le flux et le reflux chargent d'embruns vitalisants, plongez, sportives, vos corps aux muscles d'acier.

Dans l'eau de la baignoire, plus tiède, moins rude, et plus pauvre de vie, trempez, citadines délicates et naturistes en herbe, vos épidermes encore alanguis.

Après l'ablution en rivière, après l'immersion dans la vague, ou au sortir de la baignoire, séchez le corps de pied en cap, à la serviette rude. Puis, avec les deux mains, bien à plat, massez partout la peau, uniformément, vigoureusement ; les cellules usées tomberont, des cellules jeunes pousseront, rénovées ; le système nerveux, tonifié, fabriquera des forces vitales nouvelles...

Le bain d'eau pure, voilà l'eau de jouvence.

Docteur GASTON DURVILLE.

(1) Voici une formule recommandable de lait de beauté, pour les dames qui croient que l'eau simple ne peut suffire à la santé de la peau : eau de rose, 250 grammes ; verser dans celle-ci de la teinture de benjoin, jusqu'à obtention d'une teinte laiteuse.

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

Le plus fort tirage des revues naturistes mondiales

Organe officiel de la *Société Naturiste* et de l'*Ile 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 : Dr ANDRÉ DURVILLE

Rédacteur en chef : Dr GASTON DURVILLE

Secrétaire général : PIERRE AUDEBERT

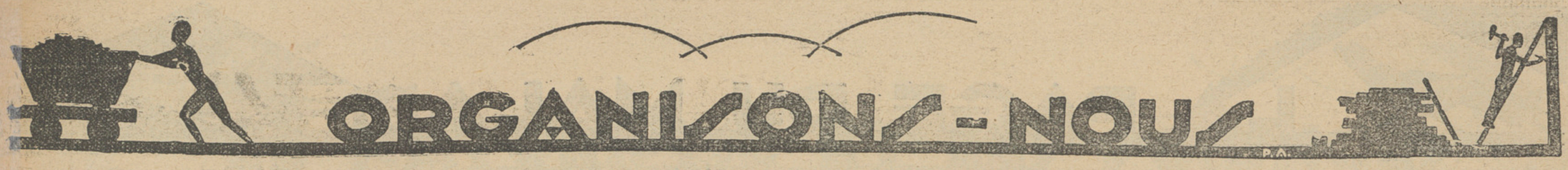
Direction-Administration :

15 *bis*, rue Cimarosa, PARIS (16e) — Téléphone : *Passy* 77-95

Imprimerie-Ateliers :

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

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



POUR LA TRANSFORMATION DE L'HUMANITE

LE NATURISME, MOUVEMENT SOCIAL

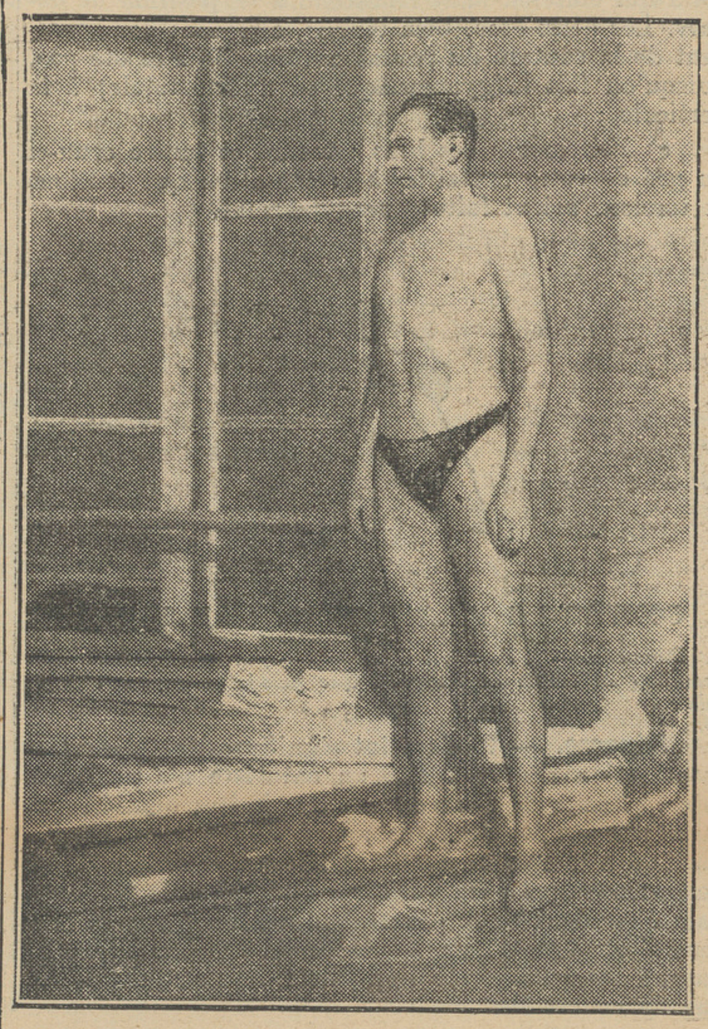
AVONS-NOUS conscience de la signification exacte du naturisme et en soupçonnons-nous la portée individuelle et sociale ?

Pour certains, pour ceux qui ne le pratiquent pas et qui ne se sont pas même documentés à son sujet, le naturisme est une élucubration de gens plus ou moins originaux ou même désaxés, qui recherchent, par snobisme ou par désœuvrement, des distractions inédites ; c'est une mode, certainement passagère comme toutes les modes ; il irrite et offusque les vieilles (ou même les jeunes) personnes d'esprit rétrograde et figé, il fait sourire ou amuse les autres.

Pour quelques-uns, parmi les pratiquants, le naturisme consiste à ne plus s'intéresser qu'à soi, à vérifier continuellement l'état de ses muscles, la couleur de sa peau, les aliments à ingérer, l'état de sa digestion, la consistance et la couleur des déchets qu'elle produit, etc. Pour eux, le naturisme est un nouveau sport inventé pour améliorer physiquement l'individu ; ils pensent y parvenir par le mouvement et les exercices au grand air, les bains de soleil, l'hydrothérapie, une alimentation rationnelle ; ils sont certainement dans la bonne voie. Mais l'individu a, en plus de son corps physique, une intelligence et une âme qu'il est indispensable de ne pas négliger, parce que la santé ne peut être parfaite que dans l'harmonie, qui ne s'obtient qu'en cultivant au même titre et le corps, et l'intelligence, et l'esprit.

L'excès en tout est un défaut, et c'est exagérer que de faire un dieu de son corps, de ne penser qu'à lui. Le naturisme doit avant tout rechercher l'équilibre ; l'homme équilibré doit penser à son corps, il doit en prendre soin, il doit le cultiver, le perfectionner, l'embellir comme il le ferait d'un jardin qui lui a été confié et qu'il a à cœur de restituer, quand le moment sera venu, dans le plus parfait état possible ; mais ceci ne doit prendre qu'une partie de son temps : il a tellement d'autres devoirs à remplir vis-à-vis de lui-même et de la société entière !

D'autres encore se considèrent comme naturistes parce qu'ils ont les moyens de passer tout ou



Ce Parisien fait chaque matin sa culture physique sur un toit qui se trouve devant sa fenêtre

partie de leurs journées à se reposer ou se mouvoir, plus ou moins dévêtus, face au soleil.

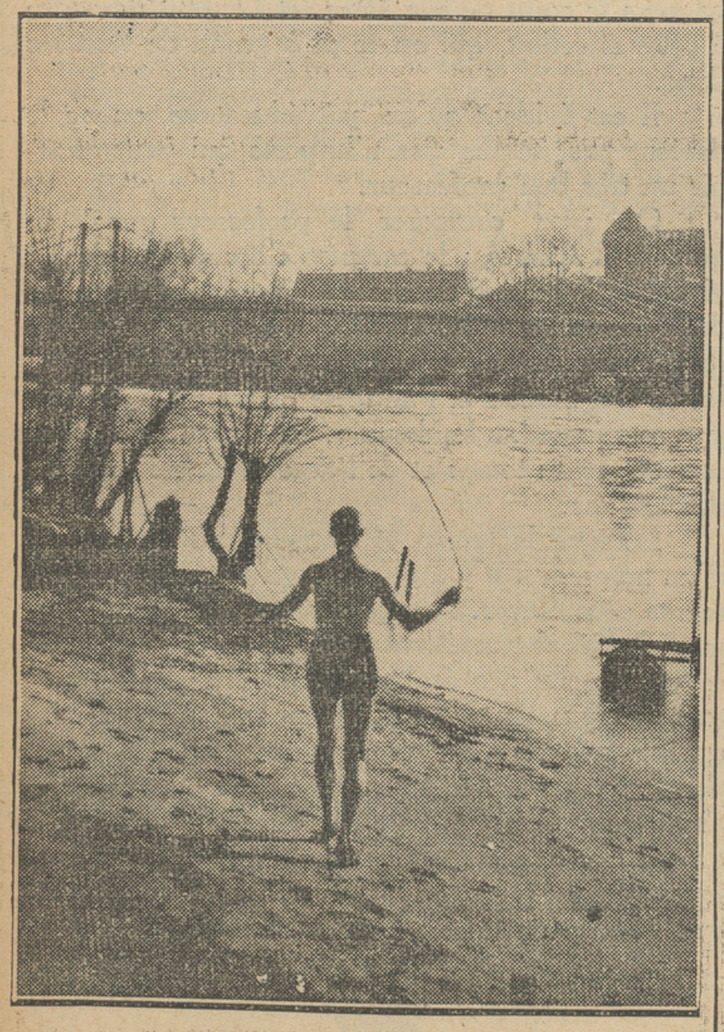
Eh bien, le naturisme n'est pas cela, ou, en tout cas, n'est pas que cela.

Le mouvement qui s'élabore, et que nous nommons naturisme, est tellement important qu'il dépasse la compréhension et l'entendement de la plupart même de ceux qui le pratiquent ; il est trop formidable pour être présentement compris de la masse, et c'est pourquoi il ne s'implantera que progressivement et avec difficulté. Le naturisme intéresse l'Humanité dans son ensemble ; c'est une ère nouvelle, le début du règne mental, nouveau stade de l'évolution humaine. Si les pionniers doivent amener le plus d'individus possible au naturisme, c'est pour leur en inculquer les principes, leur faire admettre et comprendre la nécessité d'élever l'individu, parcelle de l'Humanité, pour élever l'Humanité elle-même, et que l'élévation de l'individu ne peut s'obtenir qu'en lui permettant d'atteindre à l'harmonie par la culture physique, la culture intellectuelle, la culture spirituelle ; il sera alors l'être sain moralement et physiquement, beau, fort, intelligent, juste, équitable, aimant d'un amour intense, tout et tous.

Nous sommes à l'aurore d'une évolution individuelle, évolution de notre morale, de nos mœurs, de nos coutumes, de nos besoins, de notre intellectualité, de notre mentalité. Le chemin parcouru depuis quelques années est déjà énorme, mais (les gens timorés ou conservateurs seront peut-être épouvantés de notre assertion) il est bien petit auprès de celui qui sera parcouru dans les prochaines années. Lorsque l'évolution individuelle sera, au moins en partie, accomplie, c'est l'évolution sociale qui s'effectuera pour la transformation de l'Humanité, pour son ascension vers le Beau, le Bien, la Justice, l'Amour, vers la Fraternité humaine.

Cette évolution sociale doit s'accomplir ; elle est inéluctable, mais elle peut s'établir de deux façons : ou elle peut avoir lieu pacifiquement, doucement, par pénétration insensible de l'individu cultivé et évolué, dans l'harmonie ; c'est à nous de travailler en conséquence, avec la foi désirable. Ou nous croirons devoir résister à l'inéluctable progrès humain, le contrecarrer dans sa marche en avant, en restant enfouis dans notre égoïsme, nos passions, notre existence antinaturelle, et la révolution s'opérera d'elle-même, au moment voulu, au moment où peut-être nous y penserons le moins, et alors nous serons entraînés, comme par un cyclone, par une dictature sans spiritualité, toute de matérialisme, où les bas instincts se donneront libre cours. L'Humanité aura, malgré tout, fait un bond dans la voie de l'évolution, parce que cette dictature se fera sur les principes d'égalité et de fraternité, pour l'équité et la justice, mais elle se fera brutalement, avec impétuosité, dans le sang, et il y aura ensuite beaucoup à faire pour la tempérer et lui inculquer la spiritualité qui la ramènera au niveau normal de l'évolution.

MAURICE FUSZKA.



En plein mois de février, devant la Loire charriant des glaçons, un naturiste de quarante-sept ans....

EN PREMIERE PAGE...

STUPÉFACTION...

DE CES ÊTRES BARDÉS DE VÊTEMENTS, ENFOUIS SOUS DES FOURRURES ET DES CACHE-NEZ, ET DE CES NATURISTES ENTRAINÉS DEVISANT GAIEMENT, PRESQUE NUS, SOUS LA PLUIE, LESQUELS S'ENRHUMERONT ? CE NE SONT PAS LES NATURISTES, SOYEZ-EN SURS ! LESQUELS SONT HEUREUX DE VIVRE, SAINS ET FORTS ? CE NE SONT PAS, CROYEZ-LE BIEN, CES « CIVILISÉS » INTOXIQUÉS ET FRILEUX, DONT LA STUPÉFACTION, CEPENDANT, FAIT PEINE A VOIR...

(Dessin de JACQUES TENCERE)

...et une adepte de deux ans sa cadette célèbrent à leur façon leurs anniversaires respectifs

LA PAGE DU MALADE

POUR VOUS GUERIR

VOS MALADIES --- NOS CONSEILS

LA GYMNASTIQUE POUR DEVELOPPER LE THORAX

Demande. — *Jean Gardel, étudiant en médecine, de la Faculté de Paris, à Paris. — J'ai vingt ans ; je suis en première année de médecine. En idée, je suis naturiste, et je compte exercer, plus tard, votre splendide spécialité. Je suis très grand, très mince ; je n'ai jamais fait travailler mes muscles, parce que personne ne m'a jamais conseillé rien dans ce sens. Et je pensais qu'un intellectuel doit développer son cerveau seulement. Je suis bien puni de mon erreur. Je viens de passer le conseil de révision ; j'ai été ajourné, et le major m'a dit que j'étais laid. Mon thorax est étroit, mes bras semblent trop longs ; mon ventre n'a pas de muscles. Je ne suis pas tuberculeux, mais je suis incapable d'un effort physique. Puis-je vous demander quels mouvements spéciaux je dois faire pour me développer ?*

Réponse. — Plaignez, mon cher ami, les enfants qui, comme vous, ont été tenus dans la haine de l'effort physique. Et, plus tard, quand vous serez médecin, faites pour vos concitoyens ce qu'ils n'ont pas fait pour vous : apprenez-leur à vivre, à se bien porter, à être sains de corps. Vous n'êtes pas, dites-vous, tuberculeux. Quelle chance ! Beaucoup de malheureux le sont devenus, qui ne l'avaient pas mérité plus que vous.

Candidat à la médecine naturiste, je suppose que vous avez lu déjà les livres de ceux que vous considérez comme vos maîtres. Je vous recommande, en tout cas, « La Cure Naturiste », qui va, dans quelques semaines, avoir vu de nouveau le jour (quatrième édition). Chaque matin, faites la totalité de la séance de culture physique indiquée au Tome 2. Par précaution, et pour être bien sûr que vous n'avez pas, quelque part, quelque foyer tuberculeux méconnu, prenez votre température chaque soir.

En plus de la séance de culture physique générale, faites, pendant trois à cinq minutes, les mouvements suivants, pour développer spécialement bras et thorax :

a) Etant placé debout, dans l'attitude du Christ en croix, lancez vigoureusement vos membres supérieurs, coudes non fléchis, en avant de vous, et de telle sorte que vos poings se rencontrent, sans se cogner ; au moment où ils se cogneraient, retenez ;

b) Placez-vous debout, dans l'attitude du soldat au garde-à-vous. Lancez en avant de vous un de vos bras tendu, jusqu'à l'amener à la verticale ; le mouvement doit être exécuté vite et fort. Quand l'un des bras est en haut, l'autre, qui est resté en bas, est alors, à son tour, lancé en avant vers la verticale, et celui qui était en haut redescend à sa position de départ. Les deux bras, bien tendus, alternent donc, passant de la couture du pantalon (laquelle n'existe pas, puisqu'on fait la gymnastique en nudité totale) à la verticale ;

c) Etirements des bras : tendre et tordre ceux-ci au gré de votre fantaisie, à la condition que tensions et torsions soient faites énergiquement.

CONTRE LE VILAIN TEINT : LE SOLEIL

Demande. — *J. Piquet, à Bordeaux. — J'ai un vilain teint avec beaucoup de taches de rousseur. Que puis-je faire pour changer cela ?*

Réponse. — Vilain teint signifie calfeutrement et intoxication générale. Pas un naturiste n'a mauvaise mine. Cessez de vous calfeutrer. Faites quotidiennement une grande heure de marche à l'air pur, en respirant bien. Chaque matin, au lever, quinze minutes de gymnastique chez vous, en nudité totale, avec un bain d'air dont votre degré d'entraînement dosera l'intensité et la fraîcheur. Renoncez au chapeau. Le teint basané des naturistes est en partie dû à ce qu'ils n'ont pas de couvre-chef.

Mettez au point votre alimentation. Il y a à peu près toujours un appoint gastro-hépato-intestinal dans la mauvaise mine. Un être sainement alimenté a le teint qu'il faut.

Vos taches de rousseur disparaîtront à mesure que, sous l'action d'une vie plus rationnelle, votre foie fonctionnera mieux. Et puis, comment voulez-vous qu'on voie des taches de rousseur dans un visage de bronze ?

■ ■ ■

CONTRE L'ASTHENIE ET LA SALIVATION NERVEUSE

Demande. — *Dubuisson, abonné, à Nice. — Ma femme, âgée de soixante-huit ans, a contracté en 1929 une grippe gastro-intestinale suivie d'une asthénie considérable. Elle éprouvait une grande lassitude rendant ses jambes douloureuses à la moindre marche et, en même temps, une douleur dans le dos. Cela s'est atténué grâce à un régime progressivement végétarien, inspiré par votre excellent journal. Une seule chose persiste chez ma malade, l'abondance de sa salive, qui remplit constamment sa bouche et dont les parcelles lui échappent malgré elle quand elle parle. Quel remède apporter a cet inconvénient ?*

Réponse. — La salivation qui préoccupe votre épouse est certainement de cause nerveuse ; elle n'existe que parce que la malade s'en préoccupe ; elle procède d'une simple autosuggestion. La crainte de saliver et d'expulser sa salive en parlant provoque la salivation. Il faut que la malade oublie qu'elle a des glandes salivaires. Plus un orateur pense qu'il « postillonne », plus cet inconvénient se produit. Il diminue ou même disparaît dès qu'il n'y pense plus.

Continuer l'emploi de la totalité des procédés naturistes, pour achever le rétablissement du système nerveux : régime alimentaire sain, très peu carné. Peut-être ne faut-il pas adopter trop vite un régime totalement végétal. Culture physique matinale, cinq à dix minutes, avec bain d'air en nudité totale. Le soleil va venir sur la Côte d'Azur ; donc, cure solaire progressive bientôt ; commencer par l'insolation du dos pour agir contre ce qui pourrait persister d'asthénie.

ENSEIGNEMENT ET EDUCATION

LE PROFESSEUR

TROP souvent, nous semble-t-il, un homme se fait professeur parce qu'il n'a pas de disposition marquée pour une autre carrière, et que cette vie sédentaire, avec la promesse de longues vacances, fait appel à son esprit, moins agissant que celui de ses camarades plus vigoureux. Il est d'ailleurs fort possible qu'un homme de santé moyenne, et même impotent, fasse un très bon professeur. Mais nous voyons là une très grave erreur. L'homme bien doué physiquement aura une plus grande influence sur ses élèves qu'un homme malade.

L'ambiance compte pour beaucoup dans la jeunesse. Tout ce qui personnifie la faiblesse de santé, de muscles, de vigueur, est néfaste au développement de l'enfance. L'enfant ne devrait être confié qu'aux personnes intellectuellement et physiquement douées, à une élite, tandis que, trop souvent, c'est le contraire qui arrive. Il est difficile d'imaginer un professeur malingre en costume de football, culotte courte, chemise ouverte au vent ; la vie en plein air ne lui dit rien, il en a peur. La plupart du temps, le professeur vient d'un milieu modeste ; il ne sait rien de la vie plus large de ses élèves, de leurs loisirs remplis de sport, d'art ; certaines choses, importantes aux yeux des jeunes gens du monde, passent inaperçues pour lui. Il s'habille mal, et ne peut, par son maintien, leur en imposer. Lorsqu'à l'étranger il lui arrive de se trouver en contact avec d'autres professeurs d'un milieu plus élevé, le professeur français se trouve tout de suite handicapé.

Sa tenue laisse à désirer ; elle manque de soins, même de soins élémentaires de propreté, car, dans son lycée, on ne lui a jamais tenu rigueur de ces choses, du moment qu'il fait bien ses classes !

Tous ces détails, insignifiants en apparence, ouvrent une large brèche entre ses élèves et lui. Ils ne peuvent se comprendre, et il n'aura aucune influence morale sur eux. En général, l'élève, même peu soigneux pour lui-même, remarquera les défauts de soin chez son professeur, les mains mal soignées, les vêtements sales ou démodés, les cheveux, la barbe, tout est sujet à critique. Trop souvent, la vie sédentaire, le manque d'hygiène, de vie en plein air, d'exercice font de ces hommes des vieux à quarante ans. La jeunesse ne méprise pas la vieillesse, mais elle méprise la vieillesse prématurée. Elle n'a pas de sympathie pour ce jeune « vieux », elle n'a que mépris pour lui !

Les hommes dont nous venons de parler peuvent faire d'excellents professeurs, ce ne seront jamais des éducateurs. Si l'enseignements est le but unique de son travail, n'importe quel homme peut y suffire, mais, s'il prétend éduquer, il en sera tout autrement.

L'éducateur a un grand rôle à remplir : c'est une sublime fonction que celle de former les générations qui se succèdent. Toutes sont différentes, toutes ont emprunté les défauts et qualités de leurs parents. A lui, l'éducateur, de redresser ces défauts, pour atteindre, autant que possible, l'idéal de l'homme parfait. L'éducateur, c'est-à-dire le vrai père de ces générations, seul, peut espérer lutter à armes égales avec ces défauts et ces vices. Grâce à sa volonté, ils pourront être maîtrisés. Il gagnera le cœur de son élève, et l'enfant répondra à cette affection, qui est le plus grand de tous les dons.

Il est évident qu'on naît éducateur, on ne le devient pas, tandis que n'importe qui peut devenir un très bon professeur.

On peut comparer le professeur pur à un homme d'affaires : le premier s'occupe de choses vivantes, le second de choses inertes, mais tous les deux ont leur emploi du temps, tous les matins ils recommencent la même chose, tous les soirs l'un ferme son bureau et l'autre sa classe pour ne plus y penser jusqu'au lendemain. Ils sont tous les deux esclaves et du temps et de l'argent. Ce ne sont pas des apôtres.

Lorsque le temps et l'argent guident la vie d'un homme, il n'y a plus de place pour des sentiments plus élevés. Nos professeurs sont des hommes d'affaires travaillant dans de grandes maisons qu'on appelle des écoles. Les affaires qu'ils traitent son excellentes, les placements faits par les parents sont sûrs, et, en ce qui concerne le savoir, donnent de bons résultats. Mais il ne faut rien demander en dehors de cela ; l'éducation y est nulle.

Il n'y a pas d'éducateurs ; nous pouvons en juger tous les jours, ou alors ils sont tellement rares que l'exception mérite d'être signalée.

(A suivre.) VIVIAN-F. DELBOS.

LE NATURISME ET LA SCIENCE

LE MONDE ET LA VIE

LA THÉORIE DE L'ÉVOLUTION CATACLYSMIQUE (1)

II. — NARRATION DE LA FORMATION D'UNE CHAINE PLISSEE

JE diviserai cette deuxième partie en huit chapitres très courts, mais qui permettront de sérier facilement les arguments sur lesquels s'appuie la théorie catastrophique de la formation des chaînes de montagnes, et qui ne constituent qu'un des aspects de l'ensemble de l'évolution cataclysmique. Ces divisions sont :

a) Les phénomènes stratigraphiques qui déterminent la formation des chaînes de montagnes ;

b) L'ablation continentale ;

c) Les transgressions et régressions marines. Les phénomènes eustatiques et comment il convient de les interpréter ;

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

e) Le géosynclinal et son affaissement ininterrompu. La montée des isogéothermes et la fuite des roches éruptives sous les aires continentales ;

f) La rupture d'équilibre et le soulèvement ;

g) Le temps. La valeur relative et absolue du phénomène catastrophique de la surrection des chaînes plissées ;

h) Elie de Beaumont et le Néocatastrophisme.

■ ■ ■

a) *Les phénomènes stratigraphiques qui déterminent la formation des chaînes de montagnes.*

En terminant une conférence donnée en 1928, au sommet des Alpes-Maritimes, à un groupe de lauréats des écoles normales, conférence éditée par « La France de Nice et du Sud-Est », je disais : « La chaîne alpine est fonction de la condensation atmosphérique et de la dégradation de la chaîne hercynienne qui l'a précédée dans le temps. »

Cette conclusion, pour étrange qu'elle paraisse, puisque la dénudation qui dégrade sans arrêt nos montagnes y apparaît comme l'origine même de leur formation, est cependant absolument vraie.

Seules, l'érosion et l'abrasion des continents permettent l'accumulation des débris de ceux-ci et, conséquemment, la surrection d'un chaîne de montagnes.

Il n'y a pas de chaînes plissées sur la Lune, parce qu'il n'y existe pas de mers et qu'il n'y pleut pas. Certes, on y observe des pics élevés, mais ces aspérités sont uniquement d'origine volcanique et sont totalement différentes de nos chaînes montagneuses, appelées plissées pour les différencier des sommets volcaniques.

Quiconque s'est donné la peine d'observer ce que nous montre l'une ou l'autre de nos quatre chaînes de montagnes bien connues : huronienne, calédonienne, hercynienne ou alpine, a été frappé de ce fait que, sur des distances considérables, tant dans le sens horizontal que vertical, on y reconnaît des roches disposées en bancs à peu près parallèles et superposés les uns au-dessus des autres sur de grandes épaisseurs.

On remarque en outre que ces bancs parallèles, qui sont sensiblement horizontaux dans les régions situées assez loin des grandes montagnes, comme par exemple le bassin de Paris, sont au contraire violemment plissés et contournés dans les zones montagneuses ou chaînes plissées.

Il arrive aussi qu'en certaines parties de ces chaînes, et fréquemment dans les parties centrales ou élevées de celles-ci, on rencontre des roches appelées éruptives, telles, par exemple, le granit. Ces dernières ne se présentent pas en bancs parallèles, bien que le clivage qu'elles présentent parfois pourrait, à première vue, le laisser croire.

Mais, outre que la masse des roches éruptives est moins considérable que celle des roches à structures parallèles, elles peuvent très souvent être considérées comme résultant de la transformation, en profondeur, et préalablement à la formation des montagnes, de terrains sédimentaires à bancs parallèles.

Nous avons dit que les chaînes plissées résultent de l'érosion et de l'abrasion des continents. Ce sont, en effet, les débris arrachés aux continents sous forme de cailloux, de graviers, de sables et de boues qui, en se déplaçant dans la mer, s'y sont classés sous forme de bancs parallèles dits stratifiés.

C'est l'ensemble de ces sédiments, superposés en bancs parallèles qui forment les roches, qui constitue, comme nous pouvons le constater en traversant les montagnes, l'imposante masse des chaînes plissées. Puisque les montagnes sont formées presque entièrement de roches sédimentaires déposées dans la mer ou, plus rarement, dans des lagunes, on comprendra qu'avant d'aborder le vaste problème de leur surrection au-dessus du niveau de la mer, il soit de toute nécessité de se rappeler le processus de la déposition des sédiments qui les constituent, et c'est par là que nous devons commencer.

Cette étude est d'autant plus indispensable qu'elle nous permettra de distinguer nettement les temps considérables que mettent ces sédiments à se déposer dans la mer, ce qui contraste avec le caractère cataclysmique de leur redressement, sous forme de chaîne montagneuse.

Nous arriverons mieux, ainsi, à différencier les phénomènes sédimentaires lents des manifestations tectoniques brusques.

(A suivre.) Docteur G. SIMOENS.

(1) Voir *Naturisme* du 14 janvier au 18 février.

INFORMATIONS DIVERSES

COMMUNIQUÉ DE MADOLIN

Alga-Sel de table. — Madolin a le plaisir d'informer les consommateurs naturistes qu'il pourra fournir, à partir de la présente semaine, un sel de table qui répond à l'idée naturiste de la synthèse marine. Ce sel a été nommé Alga-Sel pour bien faire comprendre que c'est un sel total extrait des algues marines. Il comporte 75 % de chlorure de sodium et 25 % de sels d'algues qui ont la même diversité de composition que l'eau de mer ; il ne s'agit donc plus de la seule partie cristallisable du sel marin, mais également de celle qui ne l'est pas, et qui n'est récupérable que par l'utilisation de la végétation marine. Le goût très particulier de « marée » que possède ce sel illustre mieux l'idée qui a été réalisée que toutes les analyses détaillées. Madolin va donc vendre concurremment du gros sel marin, cristallisé, pour les besoins de la cuisine, et du sel fin aux algues marines, pour les besoins de la salle à manger. Cet Alga-Sel de table représente une grosse quantité d'algues fraîches auxquelles on a pris la partie saline intéressante. Cet Alga-Sel doit être conservé dans un endroit sec, car les sels d'algues, qui contiennent tous les éléments constitutifs de la cellule vivante, ne demandent qu'à reprendre leur activité dans la chaleur humide. C'est pourquoi Madolin présentera ce sel dans des tubes imperméabilisés. Madolin offre cet Alga-Sel au prix de 9 fr. les 250 grammes.

Pâtes alimentaires aux algues marines. — De la même façon, Madolin offrira très prochainement des pâtes alimentaires diverses, qui seront pour partie constituées de ces mêmes sels marins extraits des algues marines. Madolin indiquera dans un prochain communiqué le prix auquel il pourra fournir ces pâtes alimentaires, qui seront d'un goût très spécial, et qui, pour cela, ne feront pas double emploi avec les pâtes de farine complète qu'il continuera de fournir régulièrement. Ces pâtes se laissent préparer exactement comme les autres.

DE TOUT... DE PARTOUT

SHELLEY, LES ENFANTS NUS ET LE VÉGÉTARISME

Dans un livre d'André Maurois, intitulé « Ariel ou la vie de Shelley », publié par Grasset en 1923, se trouvent, à la page 124, les lignes suivantes (il s'agit des idées exprimées à Shelley par un Anglais, Mr. Newton) :

« Son idée favorite était que les êtres humains, en quittant les régions chaudes où ils ont vécu d'abord et en remontant vers le Nord, ont adopté des habitudes de vie antinatuelles, d'où procèdent tous leurs maux. L'une de ces mauvaises habitudes était de se vêtir ; et Mr. Newton obligeait ses enfants à être toujours nus dans la maison. Une autre était de manger de la viande, et toute la famille était végétarienne. Rien ne pouvait plus enthousiasmer Shelley, et Mr. Newton lui fournit des arguments nouveaux :

« — L'homme ne ressemble à aucun carnivore ; il n'a pas de griffes pour retenir une proie ; ses dents sont faites pour manger des légumes et des fruits. Il est malade dès qu'il touche à cette nourriture carnée qui est empoisonnée pour lui. C'est ce que signifie l'histoire de Prométhée, qui est évidemment un mythe végétarien. Prométhée, c'est-à-dire l'humanité, invente le feu et la cuisine ; aussitôt un vautour lui ronge le foie. Ce vautour est l'hépatite, cela est clair.

« D'ailleurs, depuis que la famille Newton observait ce régime, elle n'avait jamais eu besoin de drogues ni de médecin ; les enfants étaient les plus sains qu'on peut voir et Shelley, qui eut l'ocasion de rencontrer souvent les petites filles nues, les trouva des modèles parfaits pour un sculpteur... »

Ces phrases sont pleines de bon sens, et M. André Maurois, qui est un excellent écrivain, a été fort bien inspiré en les écrivant.

LE NATURISME ET LE ART

LE CINÉMA

IL EST CHARMANT

Il est charmant... Que voilà un titre prometteur ! Il vous plonge immédiatement dans un état agréable de non-résistance aux intentions de l'auteur. Malheureusement, cette sensation ne dure pas. La bande ne manque point de gentillesses, mais cette opérette vient après beaucoup d'autres, sur lesquelles on peut la croire calquée, car les procédés sont toujours les mêmes. C'est une œuvre commerciale, et, dans la production française, commercial n'est pas souvent synonyme d'amusant ou d'intéressant.

Nous voilà donc obligés de constater une nouvelle et regrettable inflation dans ce genre infiniment plus difficile qu'on le suppose, et dont le prototype reste *Le Chemin du Paradis*. Nous pourrions presque considérer comme désastreuse la réussite de W. Thiele en voyant tout ce que ce film a engendré comme progéniture, et quelle progéniture !

Y avait-il possibilité de réaliser une œuvre vraiment comique d'après le scénario de *Il est charmant* ? La chose est certaine, mais il aurait fallu s'en donner la peine, et on a surtout cherché à bâcler hâtivement le travail ; quantité de détails révèlent cette bousculade. La mauvaise qualité du son provient-elle également de la précipitation de rigueur ? Nous n'en savons rien ; enfin, avec les éléments dont on disposait, le mieux était possible. Naturellement, Henry Garat ne vaut pas Fernand Gravey, et si Meg Lemonnier est charmante, sa voix laisse fort à désirer. Dranem débute à l'écran avec assurance.

Voyons un peu l'histoire. Un jeune étudiant préfère à l'étude du droit des plaisirs plus facile et s'aperçoit, la veille de l'examen, qu'il n'a pas encore réussi à découvrir l'emplacement de la Faculté. Il décide, dans un ultime sursaut de conscience, de se présenter malgré ses faibles chances de succès et, au matin, rencontre une jeune fille délicieuse qui se dirige heureusement vers la Faculté. Jacqueline passe son examen avec succès, mais Jacques se fait coller honteusement. Son oncle, désireux de le voir s'assagir, achète pour lui une étude à Riom, déléguant son principal clerc pour la surveillance. L'étude est bientôt envahie par tous les amis du jeune notaire, au grand affolement et ravissement de la société de cette bonne ville. Jacqueline, engagée comme maître-clerc, passe également pour être la maîtresse de Jacques et, après quelques complications sentimentales, deviendra sa femme.

Tout ceci pourrait être fort amusant ; il aurait suffi d'envisager la réalisation sous un angle un peu différent. — JEAN FAUREZ.

AU PALAIS DES ARTS, 325, rue Saint-Martin, Paris. — Du 11 au 17 mars. — Rez-de-chaussée : *La voix du camembert ; Après l'Amour.* — Premier étage : *La voix du cœur ; Le Cordon Bleu.*

LA THÈSE NATURISTE

L'AIR, L'EAU ÉLÉMENTS DE VIE

LE PROBLEME DE L'ALIMENTATION

IMPORTANCE PRÉPONDÉRANTE DE L'OCÉAN

CHACUN de nous est naturellement porté à ne considérer que ce qui l'environne immédiatement. Le voile des eaux enveloppe d'un mystère tout un monde qui ne nous est pas connu ; aussi sommes-nous enclins à ne pas le considérer assez attentivement et ainsi ignorer les sources d'énergie qu'il renferme. Tout le règne animal est pourtant sorti de l'océan et ce fait crée un profond atavisme qui nous oblige, bon gré, mal gré, à y chercher, pour une part, notre subsistance.

Toute cellule animale est essentiellement aquatique. L'eau joue dans la création un rôle primordial, qui la met à l'origine de la vie. Cette remarque est également justifiée si nous considérons l'évolution de notre globe au point de vue chronologique. L'océan existait avant les continents ; ceux-ci n'apparaissent qu'à l'époque silurienne, avec d'immenses plages à peine émergées sur lesquelles va débuter la végétation. Lorsque les terres commencent à sortir de l'eau, la faune marine est déjà vieille de toute l'époque cambrienne, où elle s'est développée au complet au point que n'y manque plus qu'un seul représentant des vertébrés.

La vie a commencé dans l'océan bien avant qu'elle n'apparaisse sur terre ; elle s'y est développée comme dans son véritable élément, qui prend dès lors figure de milieu originel.

Depuis que le monde s'est constitué dans la forme où nous le connaissons aujourd'hui, les choses n'ont pas changé. En regardant de près la mappemonde, nous remarquons que l'océan couvre encore les sept dixièmes de la superficie du globe. Sa profondeur maximum oscille entre 4.000 et 8.000 mètres, et sa profondeur moyenne est d'environ 3.500 mètres. Les continents, au contraire, ne donnent en moyenne qu'une altitude d'environ 750 mètres au-dessus du niveau de la mer, de telle sorte que le volume de l'océan représente quinze fois celui des terres.

Ces quelques remarques sont aussi de nature à nous montrer que l'eau douce n'existe qu'à l'état d'exception. Elle n'est que l'eau de l'océan que le soleil a évaporée ; sortie de lui, elle y retourne par la loi de la pesanteur. Elle est une conséquence, et non pas une cause. Elle n'existe que grâce aux continents, et ceux-ci sont peuplés de la faune que l'océan y a laissée. Autrement dit, les formes de la faune marine sont d'une apparition géologique antérieure à celles d'eau douce, qui ne révèlent qu'une adaptation et non pas des marques primordiales. Il est du reste facile de comprendre que l'océan est le milieu propice aux grandes migrations. Sur terre, une faune aquatique ne peut que très difficilement passer d'un bassin à un autre ; c'est ce qui explique la présence de variétés, quelquefois exceptionnelles, dans certains lacs isolés. par contre, l'océan s'étend d'un pôle à l'autre et entoure le globe sans solution de continuité. L'eau de mer doit nous apparaître comme le milieu universel où toute cellule animale a pris naissance, s'est développée et, même, a évolué jusqu'au point où nous la connaissons aujourd'hui.

Nous devons chasser de notre esprit cette idée trop simpliste que la création est principalement terrestre. De même que la masse de l'océan a été dès le début le milieu originel de toute vie, de même est-elle encore celui dont l'importance est prépondérante.

Il est, à ce sujet, une remarque frappante : le monde animal a été classifié, en partant du plus général vers le plus diversifié, en groupes, puis embranchements, puis classes, puis ordres et enfin familles. Les formes aquatiques de tout le règne animal s'étendent à 16 groupes, 24 embranchements, 63 classes et 162 ordres. On retirerait de cette nomenclature les seules formes d'eau douce, cette suppression n'affecterait que 1 classe et 5 ordres. Par contre, on retirerait les formes restées marines, cette suppression s'étendrait à 6 groupes, 11 embranchements, 40 classes et 109 ordres. Nous nous excusons de citer tant de chiffres, mais un peu de précision ne nuit pas pour nous faire comprendre pourquoi la vie sur terre n'est que peu de chose, comparée à celle que cache l'océan. Nous devons y voir la démonstration quotidienne, depuis le début du monde, de la supériorité du milieu originel et vital sur celui qui a dû, au contraire, demander une adaptation.

Il est correct de nous représenter le globe à la fin de l'époque cambrienne, sous l'apparence d'une immense nappe d'eau salée contenant dans son sein toute la vie animale en puissance, tant marine que terrestre. Les puissantes marées qui inondent les continents naissants déposeront dans les lagunes, les limons, et autres lieux humides, les cellules primordiales, mères de nouveaux organismes. De nos jours encore, la cellule initiale nous apparaît comme essentiellement marine : tous les groupes animaux vivant dans l'eau de mer, à l'exception peut-être des diplocordés, ont conservé un mode de reproduction commun. Les parents abandonnent purement et simplement dans l'eau de mer ambiante les deux éléments reproducteurs destinés à se rencontrer et à se féconder, parce que l'un et l'autre fréquentent les mêmes eaux et que le spermatozoïde est doué d'un mouvement locomoteur. C'est là, non seulement la marque distinctive des organismes primitifs restés près de leurs souches, mais aussi la preuve que la semence animale est, dans l'eau de mer, dans son habitat naturel. A son tour, l'embryon animal demeure animé d'une vie indépendante dans l'eau de mer extérieure ; formé d'une couche unique de cellules-mères, il vit et se développe admirablement dans ce milieu. Pourtant, l'ovule initial est très pauvre en matière nutritive ; il n'est pas encore différencié par l'amas des réserves que nous trouvons dans l'œuf des animaux plus évolués. L'eau de mer se révèle comme suffisant à la tâche, étant à la fois incubatrice et nourricière.

Ne nous étonnons pas que ce mode de fécondation soit resté le même, des origines jusqu'à nos jours ; il n'est du reste pas de raison pour qu'il n'en soit toujours ainsi. Il nous renseigne sur la nature marine des premières cellules et des premiers embryons. Que l'immense majorité du règne animal vive encore dans l'océan est la saine logique des choses. Le composé dérive du simple, l'être organisé est de même nature que la cellule marine qui en est la souche.

Nous n'apprenons, en définitive, rien de nouveau, en montrant l'océan comme le milieu prépondérant à la surface du globe, tant par la grandeur de sa masse que par les puissances de vie qu'il renferme. Notre seul but est de rappeler que l'homme ne fait pas exception à la loi générale de la création, et que son plus ancien atavisme le rattache à l'océan. L'eau de mer est un milieu organique, pour lui comme pour toute chair vivante, à telle enseigne qu'il n'est pas de plus affreux supplice que celui du sel. L'homme a strictement besoin de récupérer les sels minéraux qui sont à la base de son sang, et d'en faire une synthèse qui soit à l'image du milieu marin.

Ce en quoi le mouvement naturiste innove, c'est qu'il recherche la synthèse marine, non par dilettantisme, mais par conscience des liens qui nous rattachent à l'océan. Il va la chercher le plus naturellement du monde, là où elle existe, c'est-à-dire dans la végétation marine qui, pareille à celle qui est terrestre, transpose pour les organismes animaux la masse minérale en solution dans l'océan. C'est ainsi que le sel prend une importance capitale, soit que nous le récupérions en assaisonnant nos aliments, soit en consommant les algues marines, à l'instar des Orientaux, qui sont restés beaucoup plus près que nous de la Nature.

L'étude de la vie est la plus passionnante qui soit ; nous sommes assurés de trouver dans l'océan une immense réserve de vie, que le Créateur a faite selon l'ampleur de ses desseins.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

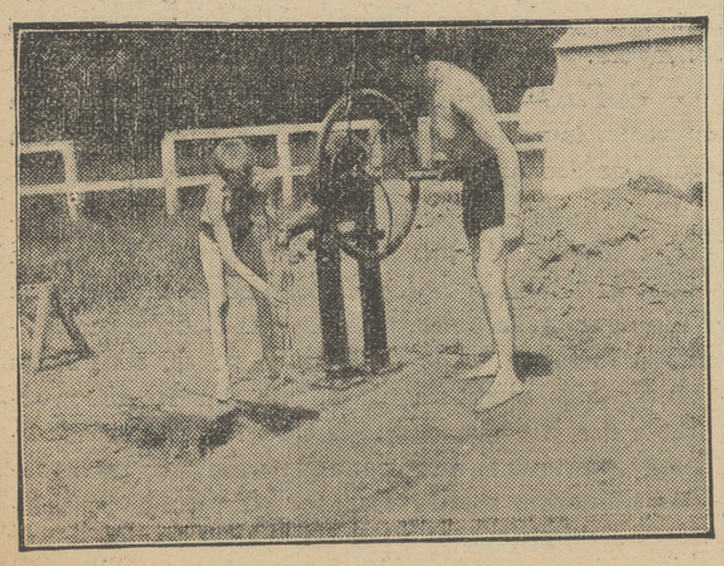
Au « Champ-du-Feu », dans les Vosges. Ne se dégage-t-il pas de ce beau paysage, où les rayons du soleil frappent obliquement les personnages, où les montagnes du lointain se perdent dans la brume, une impression de charme et de sérénité ?

MÉDECINE NATURISTE

LA SANTE ET LES PRODUITS CHIMIQUES

PEUT-ON GUÉRIR EN SE DROGUANT ?

Nos savants d'aujourd'hui ont, grâce au microscope, aux cultures microbiennes, aux inoculations animales, découvert la guérison de maladies contagieuses comme le charbon, la rage, le choléra, la variole ; c'est vrai. Mais, quand je vois les résultats obtenus par tous ceux qui passent leur vie à chercher la drogue sensationnelle qui guérira tous les maux, quand j'étudie les travaux de ceux qui prétendent doser l'activité humaine, la santé et la résistance à la mort en une équation algébrique où



« L'eau pure, voilà l'eau de Jouvence », dit notre rédacteur en chef dans son « Crible ». L'eau pure est aussi la reine des boissons.

l'on compte en calories, quand je vois des gens qui prétendent résoudre le problème de la santé par des vaccins et qui prétendent arriver à remplacer nos aliments par une boulette chimique, je ne puis m'empêcher de les comparer aux alchimistes du moyen âge, qui cherchaient la pierre philosophale, l'eau de jouvence et les élixirs de longue vie en triturant les pierres précieuses, de l'or ou d'extraordinaires et rarissimes ingrédients.

Serions-nous encore à l'époque fétichiste de l'humanité ? On attend toujours d'un cachet, d'une pilule, d'une potion à effet extraordinaire la guérison des maux.

C'est que le cachet, la pilule, la potion qu'on absorbe plaisent à notre paresse : pas d'effort à faire ; il n'y a qu'à avaler, et on attend l'effet magique !

Combien de nos concitoyens pensent que le médecin ne connaît pas son métier, s'il se borne à donner des prescriptions simples ! Un long papier, bien chamarré de mots savants, de chiffres qui s'étagent, et qui se traduit par deux ou trois flacons ou paquets, quand on quitte le pharmacien, voilà qui indique que le médecin a bien compris la maladie ! Elle est malheureusement bien fréquente, cette opinion qui mesure la science du médecin à la longueur et à la complication de l'ordonnance.

Avec quelle ardeur on se mettra à absorber à l'heure dite les gouttes, les comprimés... tandis qu'on hésiterait à s'imposer dix minutes de gymnastique matinale, qu'on hésiterait de même à accepter l'idée d'un régime alimentaire plus sain, d'un bain d'air, d'un bain d'eau, d'une friction, qui, pour prix d'un minime effort personnel, donnerait un meilleur état général, garant de la santé future.

Le médecin voudrait souvent ne pas droguer — j'en trouve une preuve dans le grand nombre de mes confrères qui s'intéressent à ma méthode naturelle, ou qui se soignent eux-mêmes sans médicaments — mais il n'a pas le courage de résister aux manies de sa clientèle : « On veut des médicaments ; j'en donne », dit le médecin. Heureux quand il se contente de donner des médications anodines ; mais alors, il lui faut tromper sur la marchandise, la décorer d'un nom pompeux. Il appelle *mica panis* l'inoffensive mie de pain, *chlorure de Na* le sel de cuisine, et l'eau du robinet devient *aqua simplex*.

Quelques hardis praticiens modernes ont compris l'enlisement où se perd la médecine qui drogue, et se sont élevés contre la multiplication toujours plus grande des médicaments chimiques, des spécialités à réclames voyantes et à étiquettes alléchantes, qui prétendent rendre la santé sans qu'on ait à faire d'autre effort que celui qui consiste à délier sa bourse.

■ ■ ■

Un maître regretté, Huchard, ne craignit pas de dire aux médecins ce qu'il pensait de l'inutilité des médications complexes, et n'hésita pas à réduire tout l'arsenal dont s'encombrent nos pharmacies à vingt médicaments seulement ! Vingt, parmi les milliers de produits qui font du moderne *Codex* un volume pesant des kilogs ! Et il ajoutait : « Nombre de médicaments ne guérissent que par la confiance qu'ils inspirent ».

Huchard avait raison. Combien des produits qu'il faut avaler, suivant le rite solennel que prescrit l'ordonnance, n'ont, en réalité, d'autre but que d'agir sur l'esprit du malade !

Les produits chimiques sont en général inutiles, et fort souvent ils sont dangereux. Ils ont pourtant des guérisons à leur actif ; et on leur en attribue beaucoup. Certes, bien des malades ont guéri en se droguant, et beaucoup guériront encore de la même manière ; ceci prouve qu'une chose même mauvaise peut parfois être utile, et surtout que la bonne Nature sait, à l'occasion, avoir raison, non seulement de la maladie qui l'envahit, mais aussi de la drogue qu'on lui impose.

Presque tous les médicaments sont des toxiques, des poisons.

Nos cellules ont été créées pour élaborer, pour transformer en substance humaine, des aliments dilués, vivants, naturels, et non pour tolérer le choc de produits concentrés, artificiels et morts.

On ne mélange pas en vain des poisons sur nos muqueuses délicates ; on ne transforme pas impunément notre organisme en cornue de laboratoire.

Si les produits chimiques donnent, dans un creuset, des réactions dont nous sommes sûrs, et si les antiseptiques tuent les microbes dans un tube à essai, avons-nous le droit de conclure que tout se passera de même dans notre corps ? Non. S'il se passe en nous des réactions chimiques que la physiologie commence à bien connaître, il s'y passe aussi des réactions *vitales*, et, celles-là, nous ne les connaissons pas.

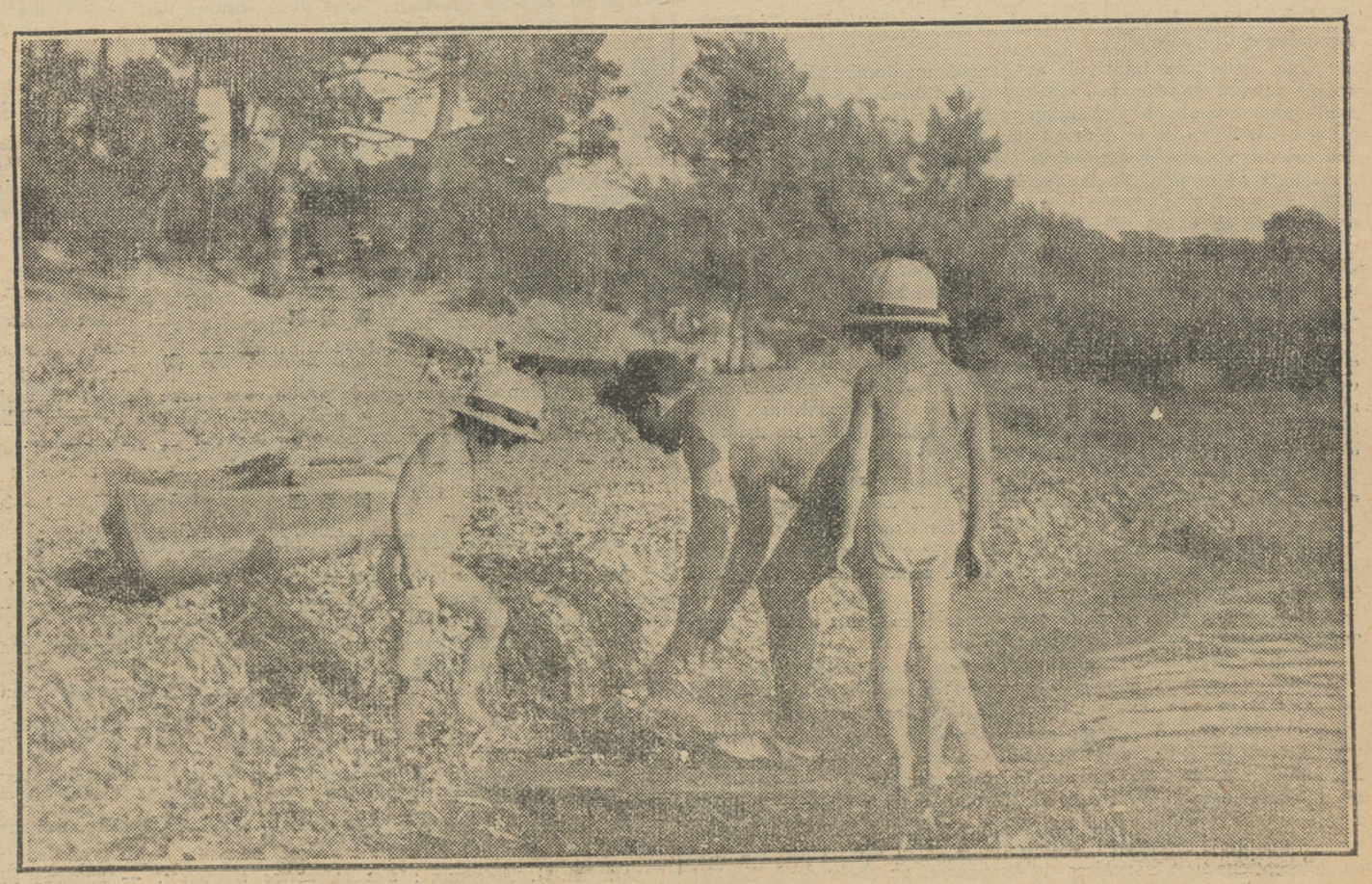
On commence à croire que Berthelot rêvait, quand il croyait remplacer par une boulette chimique et morte l'alimentation vivante dont nos organes ont besoin, et on commence timidement à parler des maladies *par carence* (du latin *carere*, manquer), qui sont dues au manque d'éléments vivants.

■ ■ ■

Quand le médecin fait prendre à un anémique, sous prétexte de le reminéraliser, des phosphates minéraux, lesquels sont préparés par calcination de vieux os, on peut facilement retrouver intégralement tous ces phosphates, si on analyse les matières fécales ; l'organisme ne les absorbe pas du tout ; il ne peut les absorber, parce qu'ils ont été privés, par la calcination, de cet élément qui faisait leur assimilabilité, *la Vie*. Les rations alimentaires les plus parfaites au point de vue chimique et contenant exactement les quantités qui nous sont nécessaires en eau, sel, hydrates de carbone, graisses, albumines, mais privées par chauffage ou stérilisation de leurs éléments vivants, provoquent plus ou moins rapidement une véritable misère physiologique. Le lait stérilisé détermine, chez le nourrisson, une maladie sérieuse, dite *scorbut infantile*, ou *maladie de Barlow*. Si l'on nourrit des lapins avec des betteraves, de l'herbe, des choux stérilisés, on voit apparaître chez eux du *scorbut*.

(A suivre.) Docteur G. D.

(Extrait de *La Cure Naturiste*)

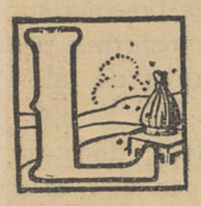


La médecine naturiste essaie de faire mieux que la médecine chimique : au lieu de droguer l'enfant, elle l'alimente rationnellement, elle le met, aussi nu que possible, à l'air, au soleil, au mouvement ; elle prépare en lui les résistances qui le feront triompher des microbes.

LA THÈSE NATURISTE — MANGER SAINEMENT

LA CUISINE SAINE

LES FRUITS, ALIMENTS DE PREMIER PLAN



Les fruits comptent parmi les aliments les plus précieux mis à la disposition de l'homme. La médecine moderne commet une erreur en les considérant comme des aliments de second plan, peu nourrissants, encombrants, créateurs d'indigestions, de coliques, d'entérite. Quand ils créent semblables misères, c'est, ou bien qu'on en abuse, ou bien qu'ils n'ont pas la qualité désirable, ou, enfin, que l'organisme qui les ingère n'est pas convenablement préparé à les recevoir (1). Convenablement mise au point, une alimentation riche en fruits, non seulement ne crée pas de maladies, mais aide à la guérison des faiblesses, des troubles asthéniques, toxiques, dyspeptiques, rhumatismaux. Toutes les énergies vivantes des végétaux se trouvent réunies dans les fruits ; il suffit de savoir les y puiser.

Il convient, d'ailleurs, de ne pas manger des fruits à tort et à travers ; citons d'abord les fruits dont il convient de s'abstenir.

Il faut s'abstenir :

1. Des fruits acides. Ceux-ci comprennent : les cassis, les cerises aigres, le citron, les groseilles à grappe, la mandarine, la mûre de ronce, l'orange, les pommes acides et la tomate. Tous les arthritiques, les dyspeptiques, les asthéniques accroissent leur déminéralisation s'ils consomment ces fruits. Le fait de les sucrer ou de les cuire ne supprime pas l'acide. Parmi les fruits acides, le citron est le plus mauvais. On a eu tort de le conseiller aux gens qui veulent maigrir ; en en consommant, ils altèrent leur nutrition. L'orange est, en général, moins néfaste, mais il vaut mieux n'en consommer qu'exceptionnellement, et quand elle est très mûre. La mandarine vaut mieux ; on pourra autoriser ce fruit à certains nerveux qui peuvent avoir des fringales d'acides. La tomate, dont on a fait, récemment, une panacée, ne mérite pas cet honneur ; elle est a éviter, en raison des sels acides (citrates, pectates, tartrates, malates, glycolates) qu'elle contient en abondance.

2. Des fruits tombés, véreux, et de tous ceux qui ne sont pas parfaitement mûrs. Il ne faut même pas les incorporer aux compotes, la cuisson n'améliorant en rien leur qualité. Ce n'est jamais un avantage de consommer des fruits de second choix.

3. Des fruits confits et des compotes sursucrées, en raison de l'excès de sucre industriel qui y est incorporé. Nous avons dit déjà (chapitre précédent) que l'abus des confitures est néfaste pour le même motif.

On classe les fruits en cinq catégories :

a) *Fruits acides.* Nous avons donné plus haut les noms des principaux. Répétons qu'il vaut mieux s'en abstenir.

b) *Fruits oléagineux.* Parmi eux : l'amande, l'arachide, le coco, la noisette, la noix et l'olive. Ces fruits sont très sains. Ils font partie de beaucoup des repas naturiste ; l'huile qu'ils contiennent est un excellent aliment ; il convient de bien les mastiquer. Certains dyspeptiques peuvent les tolérer mal, au début de leur rééducation digestive ; ils les toléreront fort bien à partir du jour où leur estomac aura été amélioré par une saine culture naturiste.

c) *Fruits amylacés.* Parmi eux : la châtaigne, le marron ou châtaigne cultivée, la banane (consommée avant maturité, comme on fait en Europe). Ce sont de très bons aliments, à la fois nourrissants et légers.

d) *Fruits astringents.* Parmi eux : le coing, la myrtille, la nèfle, la prunelle, le kaki ; ce sont des fruits de second plan.

e) *Fruits aqueux et sucrés.* Parmi eux : l'abricot, l'ananas, le brugnon, les cerises douces, la datte, la figue, la fraise, la framboise, la groseille à maquereau, la poire, les pommes douces, les prunes et le raisin. Ces fruits, bien mûrs, sont sains (consommés avant maturité, ils ont les inconvénients des fruits acides). Ils sont légers, reminéralisants, surtout si on les mange avec leur peau, riches d'énergie solaire vivante, bien dotés en vitamines reconstituantes ; par leur cellulose, ils aident au fonctionnement intestinal ; par le sucre dilué et vivant qu'ils contiennent, ils devraient fournir à l'homme toute la ration sucrée dont ses combustions ont besoin.

(*A suivre.*) Drs GASTON et ANDRÉ DURVILLE.

(1) Nombre de carnivores, de suralimentés, et les gros tarés de la nutrition, qui supportent mal les fruits, n'ont cette intolérance qu'à cause de leur mauvais état digestif et du délabrement créé par leur alimentation mal comprise ; il est toujours possible, par une rééducation alimentaire bien comprise, de guérir les incompatibilités les plus sévères, et d'amener l'être à bénéficier des énergies bienfaisantes qui sont condensées dans les fruits. C'est une question de temps et de dosage. (Voir dans *La Cure Naturiste* le régime des diverses tares nutritives.)

UN PROCÈS DE CONTREFAÇON

Le Tribunal Civil de la Seine (8e Chambre) a rendu, le samedi 30 janvier 1931, sous la présidence de M. Schubert, après plaidoiries de Mes Fernand-Jacq et Bourdette, avocats, pour la Société Sanka, demanderesse, et René Jaudon, avocat, pour les Etablissements Solka, défenderesse, le jugement suivant, qui doit être considéré comme définitif :

La Société Anonyme Sanka, 54, quai de Boulogne, à Boulogne-sur-Seine, qui exploite un procédé de décaféination du café et dont le produit — au même nom — est universellement connu, a porté plainte contre les Etablissements Solka, installés : 65, rue de Paris, également à Boulogne-sur-Seine, pour ces motifs :

Contrefaçon de paquetages et notices publicitaires ; imitation frauduleuse de marque.

Une saisie des imprimés et paquetages incriminés ayant été opérée suivant requête du Président du Tribunal, ce dernier a bien voulu tenir compte de l'abandon récent par les dirigeants des Etablissements Solka de la dénomitation *Solka* pour désigner des cafés, des succédanés et des extraits de cafés, qui constituait une atteinte certaine à la marque de la Société demanderesse, le terme Solka étant susceptible d'amener une confusion dans l'esprit des acheteurs d'une attention moyenne avec la marque Sanka, qui jouit d'une notoriété considérable, d'autant plus que les emballages saisis rappelaient par leurs couleurs et inscriptions la figuration bien connue d'un cœur rouge sur les emballages Sanka, et qui est son signe de marque déposé.

« Attendu, précise le jugement, que la confusion pouvait être encore facilitée par la mise en vente, par les défendeurs, sous la dénomination *Le Familial*, de paquets de café en poudre, recommandé aux personnes sujettes à l'insomnie, prétendûment décaféiné à 50 %, *alors qu'il ne s'agissait, en réalité, que d'un mélange en parties égales de café et de chicorée...* »

D'autre part, les possibilités de confusion se trouvaient être accrues par l'installation dans la même ville des deux entreprises.

« Par ces motifs... », le Tribunal, faisant application des dispositions prévues par les articles 7, 8, 13 et 14 de la loi du 23 juin 1857 et de l'article 1.382 du Code civil, a estimé que les dirigeants des Etablissements Solka

« ...ont contrefait et en tout cas frauduleusement imité la marque déposée par la Société Anonyme Sanka.

« Donne acte aux défendeurs de leur renonciation à l'emploi de la dénomination Solka, sous quelque forme que ce soit, et leur fait en tant que de besoin défense de l'employer à l'avenir.

« Fait défense à l'avenir aux défendeurs d'employer des boîtages et emballages susceptibles de faire confusion avec ceux de la Société demanderesse ; condamne conjointement et solidairement les défendeurs en 3.000 francs de dommages et intérêts à titre définitif.

« Ordonne l'insertion du présent jugement dans cinq journaux ou publications tant françaises qu'étrangères, au choix de la Société demanderesse et aux frais des défendeurs, sans que toutefois lesdites insertions puissent dépasser 500 francs chaque.

« ...Et condamne la Société Solka à tous les dépens. »

REVUE DES LIVRES

EAU CHAUDE, EAU FROIDE, DOUCHE ECOSSAISE (1)

Voici un livre qui vous fera passer de bons moments et vous aidera à oublier vos soucis. Ces petits contes gais ou tragiques, gaulois ou sentimentaux, paraissent écrits par deux auteurs différents. Les uns, contés avec une verve qui égale celle de nos meilleurs auteurs gais, font fuser le rire ; les autres, écrits avec une délicate psychologie, nous montrent la détresse physique ou sentimentale, et font monter les larmes.

Elégance littéraire et sobriété de touche.

M. Pierre Bastien nous donne, au cours de ses 270 pages, une excellente douche écossaire, dont nous sortons tout ragaillardis et dont nous le remercions.

■ ■ ■

JE T'ATTENDS (2)

Dans *Je t'attends*, de M. Edmond Jabes, on est frappé par les premiers mots : « L'Amour, c'est t'aimer ».

Cet écrivain d'âme orientale y extériorise ses émois profonds. Son livre est un long poème d'amour. Une grande sensibilité enveloppe ces pages frémissantes de passion, et la conclusion répond à la déclaration du début : « Je t'aime et je la veux ».

Serait-ce là tout l'amour ?

■ ■ ■

LES DEMONES BLANCHES (3)

Roman bien écrit, en grande partie sous forme épistolaire, mais dont le sujet est pour le moins scabreux — bien que l'auteur, Mlle G. Anceaux, situe son action dans un couvent de jeunes filles.

A ne pas mettre entre toutes les mains.

■ ■ ■

CONTES PRINTANIERS ET CHANTS D'AUTOMNE (4)

La première partie de cet excellent ouvrage est formée de contes et de fables en vers, fables où le poète prend avec bonheur le ton amusant de La Fontaine.

La seconde partie est faite de poèmes véritables, mais qui sont empreints malgré tout du même ton familier.

Et M. Boniface est un excellent rimeur, ce qui ne gâte rien, au contraire...

A. HEYD.

(1) Pierre Bastien : *Eau chaude, eau froide, douche écossaise.* — Eugène Figuière, éditeur, Paris.

(2) Edmond Jabes : *Je t'attends.* — Eugène Figuière, éditeur, Paris.

(3) M.-G. Anceaux : *Les Démones Blanches.* — Eugène Figuière, éditeur, Paris.

(4) Emile Boniface : *Contes printaniers et chants d'automne.* — Eugène Figuière, éditeur, Paris.

PRÉCISIONS

Bien entendu, ces précisions, communiquées par le *Studio Lamballe*, s'adressent plus spécialement aux nouvelles élèves qui ont bien voulu poser de nombreuses questions à notre éminent professeur de danse rythmique, Mlle Karla Suschitzky.

De récentes élèves, en effet, se feraient un plaisir de lui en adresser de nouvelles, choisies parmi leurs parentes ou amies, mais celles-ci, disent-elles, étant « délicates de santé », possèdent des membres grêles et dont les attaches peuvent faire craindre de futures luxations.

— Que nos élèves et amies se rassurent, nous dit notre professeur. Vous le savez, nos exercices sont progressivement dosés. Les muscles qui, au début, paraissent endormis ou inexistants, se réveillent peu à peu, prennent vie, pour épouser, plus tard, les formes les plus harmonieuses. Les attaches se consolident, grâce à des exercices spéciaux, appropriés aux possibilités de chacune.

« D'ailleurs, ajoute avec une légitime fierté Mlle Suschitzky, bientôt j'ouvrirai une grande salle de massage esthétique, que je dirigerai, secondée par une spécialiste. Ceci, ajouté aux douches froides et chaudes qui fonctionnent depuis l'ouverture du Studio, ne peut manquer de captiver les dernières hésitantes et de les convaincre. »

Pour terminer, notre professeur nous communique une dernière précision. Il s'agit des « équipes de spécialistes » qu'elle vient de créer et dont certaines fonctionnent déjà et donnent pleine satisfaction.

— Depuis des années, nous dit Mlle Suschitzky, j'avais cette idée de fonder des équipes d'élèves spécialisées dans des mouvements de danse rythmique sélectionnés. Le but était de montrer au public avide d'art l'excellence de ma méthode et la grâce naturelle avec laquelle évoluent mes jeunes élèves. C'est maintenant chose faite. Nous travaillons ferme, car, vous le savez, nous préparons activement de nouvelles séries de danse rythmique, qui feront bientôt sensation. Que les futures élèves n'hésitent pas à se joindre à nous. Nous ne serons jamais trop nombreuses pour participer aux grandes manifestations de danse qui vont s'ouvrir pendant la belle saison, à Paris. »

Plusieurs firmes cinématographiques ont, du reste, promis leur plus large concours à notre professeur, qui a accepté avec empressement. Donc, hâtez-vous, si vous avez le désir bien légitime d'évoluer gracieusement sur l'écran des salles de cinéma les plus réputées. Il y a encore quelques places réservées pour vous.

NECROLOGIE

Nous apprenons la mort, à l'âge de 65 ans, de M. Abel Henry, président de l'Association de la presse parlementaire, chef des services politiques du *Petit Journal*. M. Abel Henry, qui sortait de l'Ecole des Chartes, avait joué un rôle important dans la presse politique française. C'était un homme charmant, très dévoué à ses jeunes confrères, et qui laissera dans les deux Assemblées, où ses avis faisaient autorité, des regrets unanimes

VOS LOISIRS

CONTES - ROMANS NOUVELLES

SOUVENIRS D'UN NATURISTE

A LA GLOIRE DU SOLEIL

DEUXIÈME PARTIE

UNE CURE NATURISTE AU SAHARA

La randonnée d'un ressuscité

Chegga. — Naturisme et beauté féminine

Qu'elle est triste et misérable vraiment, l'oasis minuscule de Chegga, malgré les deux puits artésiens qui l'arrosent ! Combien plus mélancolieux encore et minable son bordj, pareil à une de ces zaouïas délabrées et dédaignées des « khouan », parce qu'elles sont trop lointaines, trop perdues dans l'infini du Sahara ! Une pièce réservée aux officiers, non moins fruste et nue que les chambres des soldats. Puis le logement du gardien, auquel on accède par une porte en bois haute et large, mais disloquée, aux gonds rouillés et grinçants. Elle s'ouvre sur une cour exiguë, dans laquelle, ayant mis pied à terre, je pénètre le premier, sans entendre les « Prends garde, Sidi » que, derrière moi, vient de clamer le vieux Tahar d'une voix inquiète. Furibonds et menaçants, trois chiens ont bondi sur moi, et j'ai tout juste le temps, pour échapper à leurs crocs, de me rejeter au dehors en poussant la porte sur eux.

Je n'en ai pas moins eu la très rapide vision d'une superbe créature qui, le torse nu et dans la pose de Vénus accroupie, est en train de faire ses ablutions et de laver sa m'lafa dans l'eau d'un baquet, près d'un puits. Je crois bien n'avoir jamais vu, chez les femmes du Sahara, pareille gorge et des seins aussi droits et fermes, qu'on eût dit sculptés et arrondis par un maître énamouré.

Et sous la haute coiffure des Bédouines, vraie tiare de cheveux noirs et drus, oncques ne vis d'aussi beaux yeux allumant d'un farouche éclair un visage plus parfait. La honte, la colère, l'épouvante d'être ainsi surprise, presque nue, par un roumi, donnaient à son regard une expression que je ne puis rendre avec des mots ; mais la panthère, je crois bien, doit ainsi regarder l'audacieux pénétrant au creux du rocher à l'heure où elle allaite ses petits.

Et du fauve elle a poussé vraiment le cri en m'apercevant.

Quelle belle créature ! Quelle superbe émanation de la nature naturante de cette bonne Mère, à laquelle la femme civilisée, la femme à corsets et à falbalas compliqués tourne le dos, tendant la main à la ptose, à la métrite, aux anémies et asthénies variées...

Cependant, les trois chiens sont déjà dehors, hurlant de rage devant moi et plus menaçants encore malgré les moulinets de ma cravache et les coups de matraque que leur assène Tahar.

En vérité, je ne sais trop comment, sans le secours du « deïra », j'eusse défendu mes mollets contre les chiens du bordj de Chegga.

Surgit enfin, du groupe de palmiers voisins, leur maître, le gardien, qui les dompte d'un seul mot, et, se campant devant la porte par où il les fit entrer, nous dévisage d'un œil humble et louche et nous adresse d'interminables salutations. Mais il ne se presse pas de nous introduire dans le bordj, et son regard fuit le nôtre de plus en plus.

Loin de là, il nous montre, à cent pas plus loin, une masure encore plus petite et plus délabrée que je n'avais d'abord pas vue et où, nous explique-t-il verbeusement, nous serons mieux pour faire halte et nous restaurer, car son bordj est plein de scorpions.

Je vois mon Tahar esquisser un sourire d'ironie. Je réponds :

— Heu ! Heu ! Mon ami, les scorpions, à cette époque, ne sont pas bien dangereux. Mais je connais trop les mœurs musulmanes pour insister, malgré mon bon droit absolu au bordj, qui est l'unique caravansérail de ce lieu.

Et je pense : « Cette jeune et jolie femme qui fait sa toilette est tienne, et tu ne veux pas que sa beauté soit même effleurée par le regard d'un nazaréen ; je comprends ta jalousie. Mais rassure-toi, nous allons, selon ton désir, nous reposer dans la bicoque voisine... »

Et je me dirige vers l'autre bâtisse minuscule et délabrée, qui d'ailleurs est un café maure, non sans être obligé d'entraîner le vieux Tahar, en qui le spahi d'antan s'est tout à coup réveillé devant l'attitude du gardien, et qui veut lui infliger une correction.

Arrivés à Chegga vers midi, nous en repartons à trois heures, désireux d'atteindre, pour y coucher, le petit bordj de Kef-el-Dorf, à vingt-cinq kilomètres plus loin, ce qui fera, pour cette première journée, environ soixante-quinze kilomètres franchis depuis quatre heures du matin. Mais nos bêtes, bien soignées et repues d'orge, nous paraissent si ingambes que nous n'hésitons pas un instant.

J'ai, moi-même, dormi trois heures après un déjeuner substantiel, quoique frugal, et je me sens fort dispos. Je puis maintenant me faire une idée très nette de ce que vaut le cheval dans une randonnée saharienne, en vue de récupérer, par une cure naturiste, jeunesse et santé.

Et je peux établir une assez juste comparaison avec ce que vaut le voyage à dos de chameau.

Mon opinion est qu'au début de la cure, lorsque les forces sont encore très bas, le cheval, un bon cheval très doux, très docile, et mieux encore un mulet ayant les mêmes qualités, me paraît de beaucoup préférable à l'animal bossu.

Le pas de ceux-là n'imprime pas au cavalier les fortes secousses dont est prodigue celui-ci, la fatigue est moins grande et l'on peut tenir la selle plus longtemps. Mais lorsque sera revenue une partie des énergies perdues, l'allure cahotante du chameau me semble plus indiquée.

C'est une sorte de massage automatique de tout le corps, des viscères abdominaux en particulier, à condition toutefois, ainsi que je l'ai longuement expliqué au début, que la selle ait été aménagée avec des soins minutieux.

Depuis quelques instants, nous côtoyons le chott Mel'rir sans qu'il nous soit possible de l'apercevoir dans la clarté lourde et diffuse qui tombe des nues. Autour de nous, la solitude est complète, et nous marchons plus de deux heures sans voir le douar.

Mais plus loin, et à mesure que s'approche la fin de l'étape, le désert s'anime de nombreux troupeaux, qui tous se dirigent, avant le crépuscule, vers l'Oued-el-Bahadj.

Nous distinguons maintenant ses bords désolés, et nous devinons son lit où coule, sous de chétifs lauriers-roses, une mince nappe jaunâtre, une sorte de boue liquide que le soleil ne dore plus ; pourtant un puits s'y abrite, dont l'eau est potable quoique salée de même que toutes les eaux de l'Oued-R'hir.

C'est Bir-Séthil. Comme nous sommes partis de Chegga les « guerbas » vides, et que nous marchons depuis déjà plus de trois heures, nous y buvons avec plaisir. Et nos bêtes également. Une famille de nomades a installé ses tentes grises à deux pas ; leurs maigres chiens, avec des aboiements furieux, nous menacent de leurs crocs. Sur la rive droite, une caravane qui se dirige vers Biskra abreuve sa douzaine de chameaux, et se dispose à passer la nuit entre les berges de l'oued.

(*A suivre.*)

PAUL VIGNÉ D'OCTON.

CONFÉRENCES. CAUSERIES. RÉUNION

ENSEIGNEMENT NATURISTE

CONFERENCES DE PROPAGANDE DES DOCTEURS G. ET A. DURVILLE

Grande Salle des Sociétés Savantes, 8, rue Danton, Paris-6e (Métro : Odéon ou Saint-Michel). Ouverture des portes à 20 heures. Séance à 20 h. 45 très précises.

Conférence du mardi 15 mars

PROGRAMME

Première partie. — Connaître son tempérament pour éviter et guérir la maladie. Les quatre tempéraments, comment on les reconnaît, comment on les transforme.

Deuxième partie. — Clinique gratuite.

Troisième partie. — Contradicteurs.

COLLABORATION AUX FRAIS DE SALLE

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

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

JEUDI 10 MARS. — A 20 h. 30, à la Mairie du VIe Arrondissement, place Saint-Sulpice, Paris (Salle des Trophées) : *Le rachitisme chez les enfants*, par Mme la doctoresse Sosnowska ; *Les émotifs et les anxieux, la guérison du mal*, par le docteur Charles-Edouard Lévy, vice-président de la Société Végétarienne de France.

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

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

STUDIO LAMBALLE

COURS SUPÉRIEUR DE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

DIRIGE PAR

Mlle KARLA SUSCHITZKY

PROFESSEUR DIPLOME

SOUS LE PATRONAGE DES Drs DURVILLE

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

FORCE... BEAUTÉ... SOUPLESSE

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

TEL. : JASMIN 36-90

METRO : PASSY MUETTE

25, AVENUE LAMBALLE, PARIS (16e)

AU CLUB DU FAUBOURG

Jeudi 10 mars, Salle des Sociétés Savantes, à 20 h. 30, l'ancien ministre Marchandeau, député-maire de Reims, sur *Où va la France ?* M. Joseph Beneix, avocat à la Cour, sur *Les parlementaires doivent-ils être originaires de la région qu'ils représentent ?* — Samedi 12, Salle des Fêtes, 16, rue Cadet, à 14 heures, *Le mystère de Glozel : la vérité*, avec MM. Fradin, docteur Morlet, J.-P. Ariste, Maurice Garçon, Henry Torrès, Maitrot de la Motte. Et *Pour ou contre la Russie des Soviets*, avec Pierre Paraf, Charles Rappoport, colonel Mélot, etc. — Mardi 15, Salle Wagram, à 20 h. 30, le chansonnier René de Buxeuil sur *La Chanson et l'Amour*, avec auditions, *Les enfants au théâtre*, avec les danseuses Carmen et Mireille. Présentation de la mystérieuse Mlle Osaka, la rivale d'Inaudi. Et *L'élégance parisienne*, par les couturiers Dupouy-Magnin, avec défilé de mannequins. — Mercredi 16, Salons Gillet, 27, avenue de Neuilly, à 19 heures, le 101e banquet du Faubourg, présidé par l'illustre écrivain Léon Daudet, sur *Sincérité et littérature*. Couvert : 40 francs. Il ne reste plus que quelques places. Dernières adhésions d'urgence au *Faubourg*, 155, boulevard Péreire (Wag. 71-44).

LES ÉDITIONS 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.

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

En vente à « NATURISME » et dans toutes les librairies

LE YAOURT CHEZ SOI AU PRIX DU LAIT

Brochure gratuite sur demande

COMPAGNIE YALACTA

Siège : 26 Rue Caulaincourt PARIS-18e

ou

4, Galerie Montpensier (Palais Royal) PARIS-1er

HÉLIOPOLIS

NATURISTES, RÉALISEZ VOTRE IDÉAL EN FAISANT VOTRE SITUATION A L'ILE DU LEVANT

A la pointe nord-ouest de la grandiose Ile du Levant, face au décor enchanteur des îles de Port-Cros et Porquerolles, est en train de naître le premier village naturiste du monde, le Village de l'Ayguade, où l'on vivra en caleçon de bain, tout le jour. Déjà, SOIXANTE-SEPT BUNGALOWS *sont en cours de construction. Un bureau de postes et une école sont à l'étude. Des commerces s'installent : une Boulangerie, un Salon de Thé, une Librairie-Papeterie, un Magasin d'Alimentation, un Restaurant seront ouverts aux environs du 15 juin.*

D'autres commerces, auxquels une exclusivité sera donnée, sont encore nécessaires à la vie de l'agglomération naturiste. Assurés d'une clientèle fidèle et nombreuse, ils seront une source de profits certains.

Parmi ces commerces désirables, citons notamment : un BAZAR, *deux autres* RESTAURANTS, *deux* HOTELS MEUBLÉS. *Le capital nécessaire varie, suivant le commerce envisagé, entre* 50.000 *francs et un million de francs.*

Nous engageons vivement les naturistes touchés par la crise des affaires à réaliser leurs disponibilités et à s'assurer un de ces commerces rémunérateurs.

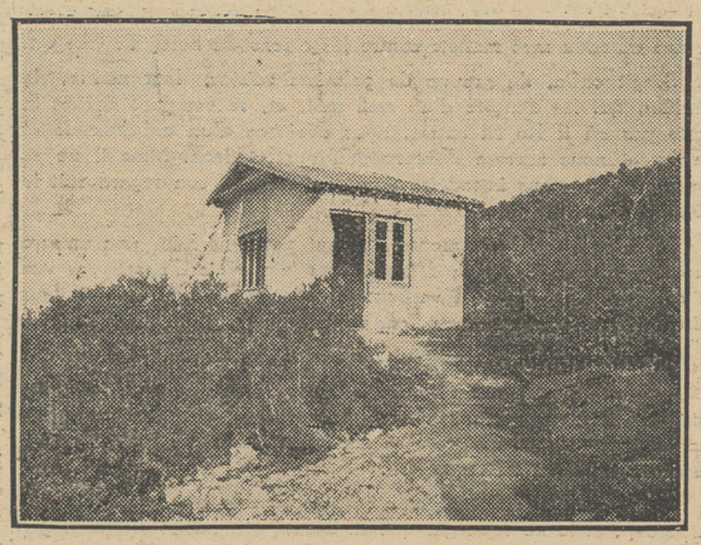
PROPRIETAIRES A HELIOPOLIS COMMANDEZ SANS TARDER VOTRE CONSTRUCTION

L'organisation de notre chantier de constructions à l'Ile du Levant nous permet de tenir, sans augmentation, notre prix de base primitif.

Nous construisons, en rez-de-chaussée, sur fondations en pierres du pays, en maçonnerie de premier choix (murs de 18 à 20 centimètres d'épaisseur), avec toitures tuiles ou terrasses, au prix de 610 francs le mètre carré couvert.

Plans et devis sur demande.

S'adresser directement à notre service technique : M. Bernier, ingénieur, Ile du Levant, par Le Lavandou (Var).



Les constructions à Héliopolis : le bungalow du colonel Gell

POUR PASSER VOS VACANCES DE PAQUES A HELIOPOLIS RETENEZ VOTRE TENTE AVANT VOTRE DEPART

Le nombre des places disponibles à Héliopolis est très limité pour Pâques, en raison de la présence, dans l'île, de nombreux ouvriers.

Il est donc indispensable de retenir sa tente avant le départ.

S'inscrire : 24, rue d'Alleray, Paris (15e), tous les jours, de 9 heures à midi et de 2 heures à 6 heures.

PROPRIÉTAIRES QUI VOULEZ POSSÉDER VOTRE BUNGALOW POUR LES VACANCES SANS BOURSE DÉLIER, PRÊTEZ VOTRE TERRAIN A LA SOCIÉTÉ D'ENTREPRISE

La Société d'Entreprise des Iles d'Or vient de mettre au point un projet susceptible d'intéresser de nombreux propriétaires de terrains à Héliopolis.

Elle a décidé d'accepter de construire sur les terrains des propriétaires, actuellement bordés d'un chemin carrossable, les bungalows en maçonnerie de 3 m. × 4 m. qu'elle envisage de répartir dans le domaine.

Cette construction sera faite entièrement aux frais de la société, de préférence dans un angle du terrain, de telle sorte que le propriétaire puisse élever, s'il le désire, une autre construction plus importante au centre de son terrain.

Le bungalow sera la propriété de la société, mais *le propriétaire de terrain aura la faculté d'en devenir acquéreur* au prix de 3.000 francs (prix coûtant). Il sera mis en possession, à cet effet, d'une promesse de vente régulière.

D'ici à ce que le propriétaire réalise sa promesse de vente, *il aura la priorité pour la location du bungalow :* il pourra se le réserver, à son gré, pour un mois, deux mois, ou plus. A titre de rémunération pour le prêt du terrain, *la société lui consentira une diminution de 30 % sur le prix normal de location.* La société conservera la faculté de louer le bungalow, pour son propre compte, aux époques non réservées par le propriétaire.

La société demande simplement, à titre de garantie, le versement, en dépôt, d'une somme de 1.000 francs, qui sera utilisée de la manière suivante : 1° Jusqu'à concurrence de 500 francs, elle viendra en déduction du prix du bungalow, lorsque le propriétaire réalisera sa promesse de vente. Jusqu'à cette époque, elle restera dans la caisse de la société à titre de garantie ; 2° Jusqu'à concurrence du solde, elle constituera une provision sur laquelle sera prélevé le montant des locations accordées au propriétaire. Cette provision, non remboursable, sera renouvelable après épuisement.

Nous prions instamment les propriétaires de terrains à Héliopolis qui désirent profiter de cette offre particulièrement intéressante de nous faire connaître d'urgence leur accord, en même temps que le nombre de bungalows dont ils désirent la construction.

S'adresser au docteur André Durville (à l'Ile du Levant, du 12 au 27 mars ; à Paris, 24, rue d'Alleray, à partir du 31 mars).

PETITES ANNONCES

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

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

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

PENSIONS NATURISTES

FAMILLE honor. prend. 1 pers., cuisine soign., hyg., gd confort. Serv. médic. au besoin. Neuilly-sur-Seine. Ecr. à *Naturisme*, N° 658.

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

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

GROUPEMENTS NATURISTES

UNE ASSOCIATION naturiste de touristes à pied, dénommée « Au Grand Air », existe à Reims. Prière de demander tous renseignements au président. *M. Louis Courant, 6, rue Béranger, à Reims.*

ETABLISSEMENTS NATURISTES

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

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

MARIAGES

JEUNE HOMME, 25 ans, naturiste, disp. de 20.000 fr., tr. sérieux, dés. voyager en camping et ens. ach. terrain pour prat. nat. intégral, dés. conn. jeune fille, 20-30 ans, très sér., ay. si poss. petite fort. et mêmes idées, en vue mariage. — *Naturisme*, N° 653.

ORAN. Jeune homme, anc. commerçant, comptable, 31 ans, brun, mince, 1 m. 70, début. natur., posséd. 100.000 fr., dés. conn. j. f. sérieuse, 23-29 ans, israélite ou libre-penseuse, goûts simples, en vue mariage. Indiquer détails. Discrétion absolue. *Naturisme*, N° 654.

DEMOISELLE 30 ans, employée, physique et caract. jeunes, affect., goûts natur., musicienne diplômée, dés. correspondre av. Monsieur sincère, goûts et âge assortis, en vue mariage. *Naturisme*, N° 655.

PET. RENT., célib., 45 a., voudrait entrer relations avec femme natur. pet. prétentions, en vue mariage. Ecr. à *Naturisme*, N° 656.

BORDEAUX. Jeune fille, 30 a., bonne situat., brune, excell. santé, sportive, gaie, cultivée, idées naturistes, dés. conn., en vue mariage, monsieur sér., bonne situat., goûts semblables. *Naturisme*, N° 659.

LOCATIONS

VASTE STUDIO à louer, conviendr. salle cult. phys., danse, av. appart. gd confort, près Bois Boulogne. Ecr. à *Naturisme*, N° 657.

Pour créer MAISON DE SANTE, CLINIQUE ou rapprochant :

A louer fonds de maison meublée près Porte de Châtillon (14e). Air, soleil, gde terrasse, tranquillité, tout confort. 15 pièces. Voir adresse : 14-16, rue Monsieur-le-Prince (6e) (blanchisseuse).

DIVERS

VOUS POUVEZ GAGNER de 2.000 à 3.000 fr. par mois en plaçant chez les particuliers un ouvrage grandiose de MEDECINE ET D'HYGIENE NATURELLE. Cet ouvrage médical sensationnel est acheté dans chaque famille. Ecrivez à : *La Médecine Naturelle, rue de Mulhouse, Saint-Louis (Haut-Rhin).*

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

L'ŒUF DU NATURISTE, produit suivant principes naturistes. *Passard, domaine de La Vallée, Chalo-Saint-Mars (S.-et-O.).*

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* (14e).

ABONNEZ VOS AMIS A « NATURISME »

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 meilleures conditions, par bidons de 5, 10, 15 et 20 litres, franco.

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

POUR VOTRE

AMEUBLEMENT

NATURISTES, ADRESSEZ-VOUS A UN FABRICANT NATURISTE

RENÉ AXLER

174, *avenue du Maine*
PARIS (14e)
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 EGALEMENT A VOTRE DISPOSITION POUR MEUBLER VOTRE TENTE A PHYSIOPOLIS

Imprimerie de « *Naturisme* », 24, rue d'Alleray, Paris (15e)
Le gérant : AUGUSTE CHAUVETON.

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

PRENEZ RENDEZ-VOUS A L'

INSTITUT NATURISTE

DES DOCTEURS GASTON ET ANDRE DURVILLE

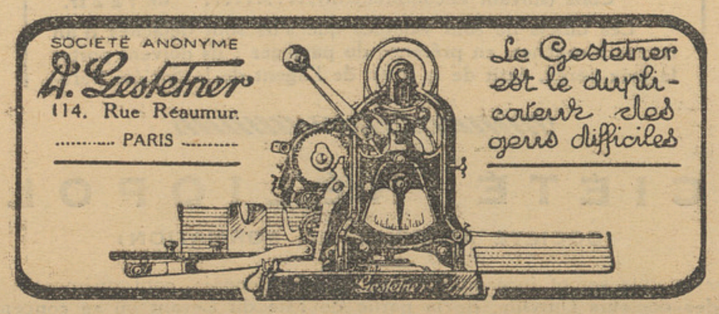
15 *bis*, rue Cimarosa, PARIS (16e)
(Métro : *Boissière* — Téléphone : *Passy* 77-95)

ON CONSTITUERA VOTRE DOSSIER MEDICAL
ON ETABLIRA VOTRE REGIME
ON VOUS TRAITERA SANS MEDICAMENTS

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

SERVICE ULTRA-MODERNE
DE RADIOGRAPHIE
ET DE RADIOSCOPIE
De 10 à 12 heures
et de 14 à 19 heures

LE DUPLICATEUR QUE L'ON NE DISCUTE PAS



INDISPENSABLE A L'HOMME D'AFFAIRES MODERNE

NATURISTES

Pour fixer votre coiffure, n'utilisez que la

FIXINE

BRILLANTINE VEGETALE, SANS CORPS GRAS,
DELICIEUSEMENT PARFUMEE — INDISPENSABLE AUX SPORTIFS
Livrée en tubes, en pommadiers ou en grands flacons

EN VENTE PARTOUT

GROS — 9, rue de Saintonge, 9 - Paris (3e) — GROS

La syphilis est curable. Et le malade ? Aussi.

IRENE JALABERT

LA CROIX HORIZONTALE

ROMAN DE DEUX GUERISONS

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

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

BULLETIN D'ABONNEMENT A

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

A adresser 15 *bis*, rue Cimarosa, Paris (16e)
(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.

172, RUE MARCADET — MARCADET 70-85

Madolin

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

LES PRODUITS ALIMENTAIRES NATURISTES

des docteurs G. et A. Durville

ALGA-SEL DE TABLE
Le tube de 250 gr..... 9 »

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

BANANES SECHEES NATURISTES
Fruit mûr, vivant.....Les 500 gr. 7 25

BISCOTTES NATURISTES
Farine complète.....Le paquet de 700 gr. 7 »

BISCOTTES NATURISTES AU PICARDAN
Fines, légères, levées au ferment de raisin. Les 500 gr. 12 »

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

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

CONFIT NATURISTE AUX AMANDES
Raisins secs, amandes, noisettes, miel. Aliment puissant quotidien pour tous.....Le petit pot repas 2 »

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

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

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

GALETTES DE BLE GERME
Le biscuit essentiellement naturiste.....Les 500 gr. 6 »

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

HUILE D'OLIVE
Faite de fruits mûris à l'arbre, et écrasés au naturel. Transparence verte à cause des cellules de chlorophylle.....Les 500 gr. 9 »

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

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

EN VENTE

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

LIVRAISON FRANCO A DOMICILE DANS PARIS

Les *lundi, mercredi* et *vendredi*, dans les 1er, 2e, 3e, 4e, 5e, 6e, 7e, 8e, 12e, 13e, 16e arrondissements, et à Boulogne-sur-Seine.

Les *mardi, jeudi* et *samedi*, dans les 9e, 10e, 11e, 14e, 15e, 17e, 18e, 19e, 20e arrondissements, et à Neuilly, Levallois et Clichy.

Le *mercredi*, à Asnières, Bécon-les-Bruyères, Courbevoie, Bois-Colombes et Colombes.

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

MALT NATURISTE
Mélange étudié de malt d'orge et de malt de riz. Farine très diastasée à saupoudrer sur tous les aliments, notamment les féculents, dans l'assiette. Les 250 gr. 5 »
Saupoudreuse, verre moulé, bouchon plastique et hermétique, étudié pour l'emploi du malt.....L'unité 14 »

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

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

MIEL BLANC DU LOIRET
Miel de plaine.....Les 500 gr. 6 »

OLIVES NOIRES DE LA DROME
Les 500 gr. ..... 9 »

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

PATES ALIMENTAIRES AUX ALGUES MARINES
Cellulose de l'algue remplacée, poids pour poids, par de la farine.....Les 250 gr. 3 75

PATES ALIMENTAIRES NATURISTES
Faites de farine complète. Nouilles, macaronis, coquillettes.....Le kilog 9 »

RIZ NATURISTE
Non décortiqué, avec la totalité du péricarpe. Les 500 gr. 2 25

SUCRE DE CANNE
Avec ses gommes et la partie incristallisable du sucre. Importation directe.....Les 500 gr. 2 90

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

HÉLIOPOLIS

L'ILE DU LEVANT

par Le Lavandou (Var)

LA CITÉ DE VACANCES

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

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

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, le Village Naturiste de l'Ayguade, où s'installent les adeptes 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, près de 300 adeptes y sont devenus acquéreurs de terrains. Les premiers bungalows sortent de terre. Les sources se captent ; les puits se forent ; 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.

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

VISITEURS — TOURISTES

Les touristes sont cordialement admis dans l'Ile 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 de faire partie de la Société Naturiste (cotisation annuelle, valable de janvier à décembre : par personne, 20 francs).

La Société met des tentes à la disposition des campeurs. Prix par jour :

Tente coloniale avec double-toit	10 fr.
— *garnie d'un lit avec sa literie (matelas, traversin, sac de couchage, deux couvertures).*	12 fr.
— *garnie de deux lits*	14 fr.

Réduction de 50 % pour les propriétaires et leurs familles.

Il est recommandé 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 (refuser 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 prochaine des restaurants du domaine de l'Ayguade.

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'Ile du Levant où se concentre actuellement le Centre naturiste (domaine de l'Ayguade), 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.

Près de trois 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 12 au 27 mars, à l'Ile du Levant ; à partir du 31 mars prochain, à l'Imprimerie de « Naturisme », 24, rue d'Alleray, Paris (15e). — En son absence d'Héliopolis, s'adresser à M. Bernier, ingénieur, adjoint spécial de l'Ile du Levant, auquel est confiée la direction générale des travaux. Sur la côte, pour tous renseignements, s'adresser à Mlle Mercier, Agence Principale Immobilière, avenue Charles-Cazin, Le Lavandou (en face les Ecoles), et à M. Séraphin, propriétaire du Café de l'Univers, à Hyères.

Pour la création de deux nouveaux stades à Physiopolis

En vue de la création, dès le printemps prochain, de deux stades nouveaux à l'Ile 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.