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. 1932-03-31.

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° 197 — TOUS LES JEUDIS — **1 fr. 25** — *Douze pages* — JEUDI 31 MARS 1932

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

PRINTEMPS...

Quel geste fait-on tout d'abord, quand, le printemps revenu, après la sédentarité forcée d'un long hiver, on se retrouve, légèrement vêtu, au sein de la nature, dans l'air et la lumière ? D'instinct, on respire profondément, et puis on se met à courir. C'est, sans doute, ce qui est arrivé à ces naturistes qui prennent leurs ébats sur les bords de la Loire. Le beau temps semble nous favoriser : profitons-en pour songer à récupérer nos énergies, efforçons-nous de réaliser une cure naturiste logique.

BnF DEP

Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France

JEUDI 31 MARS 1932

SOMMAIRE

	Pages
Bruits et potins	2
Urbanisme et naturisme	2
Que nous réserve demain ?	3
Le but auquel nous devrions tendre	4
Bien mastiquer pour vivre longtemps	4
La théorie de l'évolution cataclysmique	5
La position assise est-elle normale ?	5
Pauvreté sodique des végétaux terrestres	6
Naturistes, respirez bien !	7
Les fruits, aliments de premier plan	8
Le cinéma	8
Communiqué de Madolin	8
A la Gloire du Soleil	9
Conférences, causeries, réunions	9
Revue des revues	9
Les éditions de « Naturisme »	9
Héliopolis	10
Petites annonces	10

BRUITS ET POTINS

EN SOIXANTE MINUTES...

Nous avons annoncé qu'un sympathique naturiste, M. L..., devait, le 13 mars dernier, tenter de ravir le titre de Champion de l'heure des Naturistes au docteur Gaston Durville, qui le détient avec 51 tours de la piste du grand stade de Villennes. Malheureusement, le 13 mars, la piste, lourde, ne se prêtait pas à la tentative.

On nous assure que M. L... ne perd pas l'espoir de prendre le départ, un de ces prochains dimanches, pour « tourner » pendant soixante minutes.

D'autre part, on annonce de Villennes que le record féminin de l'heure des Naturistes, appartenant à Mlle Germaine Gérard, avec 36 tours, serait, lui aussi, sur le point d'être sérieusement menacé. Une mystérieuse adepte, en effet, s'entraîne régulièrement à l'Ile des Naturistes, et nous avons eu l'occasion de faire, l'autre dimanche, quelques tours de piste dans sa foulée. A la suite de cette petite expérience, nous sommes convaincus que cette aspirante-championne sera pour le moins une concurrente redoutable.

Mazette ! Quelle allure !

ATTENTION AUX TAPIS

Un de nos amis, qui habite un immeuble moderne, rentrait chez lui, l'autre soir. Etant naturiste, il dédaigna, comme à son habitude, l'ascenseur, et se mit en devoir de gravir pédestrement les quatre étages le séparant de son home. Las ! le malheur voulut qu'il rencontrât justement le concierge, cerbère hargneux et quelque peu disciple de Bacchus, qui l'interpella d'une voix plus que pâteuse :

— Où allez-vous, comme ça ?

— Euh... Vous voyez... Je monte chez moi.

— Mais pourquoi ne prenez-vous pas l'ascenseur ?

— Je... C'est que... Ça ne vous regarde pas.

— Ah ! Ah ! Ça ne me regarde pas... Eh bien, c'est ce que nous allons voir. Vous ne voyez donc pas que vous usez les tapis ? Je vais vous signaler au propriétaire.

Et le concierge s'en fut en grommelant.

Voilà un fâcheux précédent... et un pipelet bien pointilleux.

Le machinisme, le « confort », c'est très joli. Mais la liberté, c'est encore infiniment plus précieux.

HISTOIRE DE LUNETTES

On vient d'expérimenter, dans le Nord de la Russie, des lunettes pour protéger les vaches des tempêtes de neige et du vent dont elles souffrent fort en hiver. Vous lisez bien : des lunettes pour les vaches.

« Or, nous dit-on, non seulement leurs yeux se trouvent protégés, mais on a pu constater qu'elles voient mieux et s'habituent facilement à cette nouvelle mode. »

Ainsi, des hommes ont eu la délicate pensée de faire profiter leurs frères (ou leurs sœurs) inférieurs des découvertes les plus récentes de leur science ! Ce serait touchant, en vérité, si les mêmes hommes, au même instant, ne fourbissaient des armes pour abattre ces pauvres animaux, dont ils ne prennent tant de soin que pour mieux se repaître de leur chair...

Au fait, il est peut-être imprudent de donner aux vaches des lunettes leur permettant de mieux voir. Car, si elles voient mieux, elles se rendront compte de bien des choses, et elles prendront peut-être l'initiative, nous considérant à leur tour comme des êtres inférieurs, comme de stupides bovidés, de nous mettre des lunettes...

Ce qui leur permettrait — juste retour des choses d'ici-bas — de nous affubler aussi de leur propre nom, avec toutes les conséquences qu'il comporte.

P. A.

URBANISME ET NATURISME

LES *progrès accomplis par le naturisme en France, depuis quelques années, sont considérables. Le nombre des gens qui s'intéressent aux nouvelles méthodes de culture humaine croît sans cesse. Le caractère dominant de cette progression est sa constance. Ce n'est pas le classique feu de paille, aussi violent qu'éphémère ; ce n'est pas un de ces engouements dont la soudaineté cache mal la faiblesse. C'est, au contraire, un « crescendo » impressionnant de régularité, qui s'accorde parfaitement avec la saine logique et la sagesse infinie qui sont à la base du naturisme.*

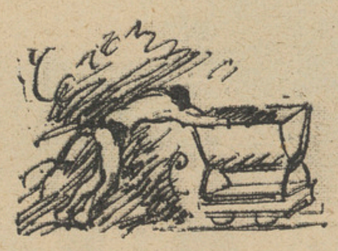
Et c'est bon signe.

La province — que l'on affecte, bien à tort, de considérer comme étant toujours à la remorque de la capitale — la province elle-même n'est pas en retard, et le succès de notre propagande s'y affirme de jour en jour. Les nombreuses photographies que Naturisme *a publiées, ces temps derniers, donnent une idée de l'extension du mouvement dans tout le pays.*

A Paris, malgré l'existence fiévreuse, anormale — j'allais dire à cause de cette existence — on se tourne de plus en plus vers l'admirable « antidote » que constitue l'ensemble des pratiques naturistes.

Je n'en veux pour preuve que ce fait banal en apparence, mais cependant significatif : des agences de voyages affichaient, cet hiver, des agrandissements photographiques d'ailleurs fort beaux et représentant, sur fond de neige, et sous le clair soleil de la montagne, des fervents des sports d'hiver, hommes et femmes, s'adonnant au ski, avec, pour tout costume, un maillot de bain.

Fait significatif, ai-je dit. Oui ; car, en admettant que de telles photographies aient été présentées il y a sept ou huit ans, la foule eût ricané. Et maintenant ? Elle regarde, la foule, elle s'intéresse. Elle trouve ça tout naturel...



Si le public en général se montre très favorable à nos idées de vie saine, les architectes, par contre, semblent résolus à faire fi de principes d'hygiène qui, pour avoir été établis depuis relativement peu de temps, n'en sont pas moins d'une importance primordiale.

Il est facile de s'en rendre compte, puisqu'on construit beaucoup, à Paris, en ce moment.

Rendons tout d'abord cette justice aux auteurs des constructions neuves qu'elles comportent toutes — ou presque — des salles de bain. C'est déjà quelque chose. Mais pourquoi s'obstine-t-on, dans tant de cas, à faire des pièces si petites, des cours intérieures si étroites, et, partant, si sombres et si peu aérées ? Le terrain est cher ? Soit, le terrain est cher. Raison de plus pour l'utiliser d'une façon rationnelle ; raison de plus pour s'efforcer de construire des maisons qu'on ne soit pas obligé de condamner, dans un proche avenir, par mesure de salubrité publique...

Et pourquoi, dans la plupart de ces constructions, a-t-on orienté, avec une obstination désolante, les fenêtres vers le nord, l'est ou l'ouest, mais si rarement dans le sens considéré comme étant le meilleur par les urbanistes et les hygiénistes, c'est-à-dire vers le sud, côté du soleil ?

La salle de bains, c'est très bien. Les pièces étroites, les fenêtres regardant le septentrion, c'est une erreur.

■ ■ ■

Il ne suffira pas, d'ailleurs, de réaliser la réforme qui s'impose dans la construction des habitations, il faudra aussi s'attaquer au problème de l'assainissement général des grandes villes, il faudra se préoccuper de les doter de grands espaces où les citadins pourront à tout moment venir respirer, s'ensoleiller, s'ébattre.

A ce sujet, M. Pierre La Mazière a écrit, pour une plaquette artistique que vient d'éditer l'Office National du Tourisme, de fort jolies pages qu'il a dédiées « A la Gloire de Lutèce ». Après avoir brossé à larges traits le tableau de la capitale, l'auteur nous dit qu'il a fait un rêve.

Il a vu, dans ce rêve, par un beau soir d'été, les rives de la Seine, d'Ivry à Auteuil, mais des rives agrémentées de gazon et de fleurs, et transformées, partout où le service de la navigation le permettait, en plages de sable fin, sur lesquelles se dressaient des tentes multicolores et des constructions rustiques. Des enfants demi-nus jouaient sous les chauds rayons du soleil et, sous l'œil attentif des parents, confiaient leurs jeunes corps aux vaguelettes du fleuve.

Puis, à leur tour, les Parisiens et les Parisiennes, leur travail achevé, venaient se plonger dans l'onde vivifiante, faire du canotage et se brunir sous les derniers feux de Phébus descendant à l'horizon.

M. La Mazière a jugé préférable de présenter comme un rêve ce que nous appellerons, nous, une anticipation. Sans doute se méfie-t-il des architectes...

Un rêve ? Qui sait, après tout ?

Malgré de regrettables errements, malgré la routine toute-puissante, malgré les préjugés, nous sommes persuadés que l' « urbanisme », un jour, deviendra autre chose qu'un mot vide de sens.

Ce n'est qu'en appliquant à la ville les enseignements du naturisme qu'on assurera la santé des citadins.

On est sur la bonne voie. On commence à comprendre. On y viendra.

Lentement, mais sûrement.

Par intérim :
PIERRE AUDEBERT.

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

Le plus fort tirage des revues naturistes mondiales

Organe officiel de la *Société Naturiste* et de l'*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

ORGANISONS-NOUS

PARADOXES ET VERITES

QUE NOUS RÉSERVE DEMAIN ?

En dissimulant leurs corps sous d'épais, sombres et crasseux vêtements, en dissimulant leurs véritables sentiments sous un romantisme geignant et un faux idéalisme, en dissimulant leurs vrais désirs sous une stupide étiquette et un faux savoir-vivre, en dissimulant leurs pensées sous le byzantinisme étouffant de la rhétorique et de la scolastique, les hommes ont cru s'élever, et s'affranchir de la matière.

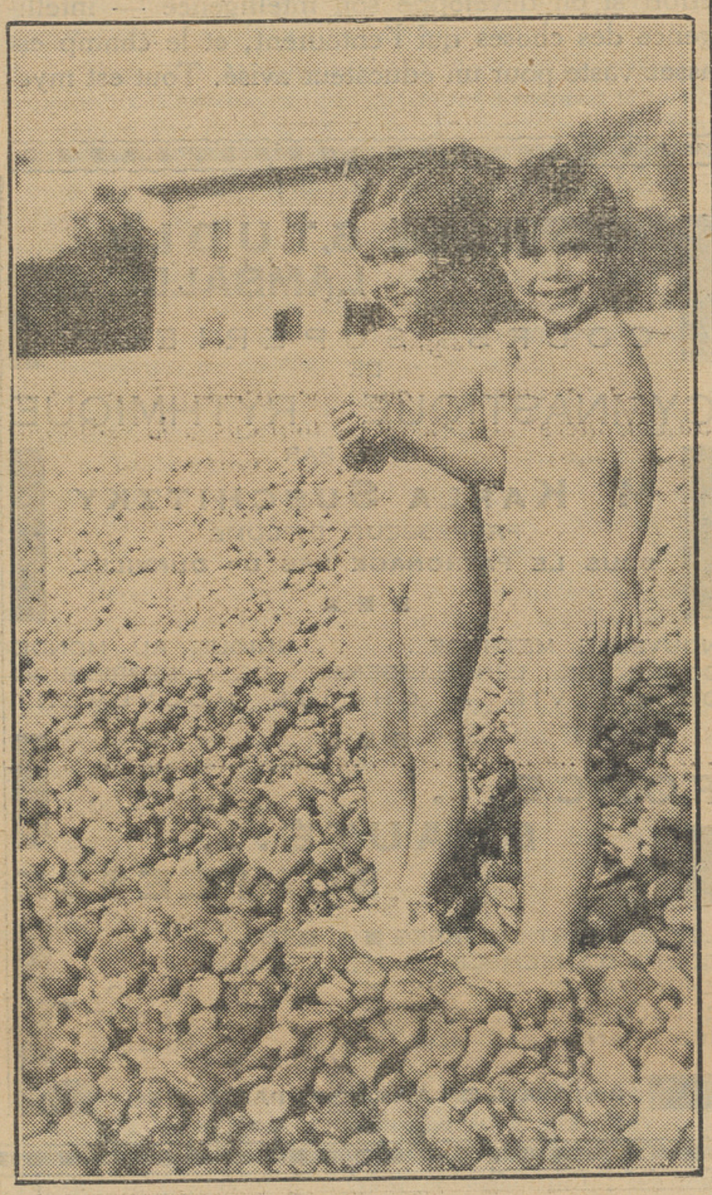
Ils ont créé la fausse pudeur et l'hypocrisie, ils ont entravé le progrès de la pensée humaine, ils ont empêché le libre développement de la Science ; mais leurs instincts sont restés les mêmes, aussi résistants, aussi féroces, et d'autant plus violents dans leurs manifestations qu'ils ont été jugulés. On a cru qu'il suffisait de nier la force de la Nature, de nier les nécessités impérieuses de la matière, pour supprimer l'impulsion irrésistible de l'instinct. Et l'homme moderne, qui se croit un être parfaitement évolué, un civilisé accompli, guidé uniquement par la pensée pure, reste confondu devant les manifestations brutales de la bête humaine, demeurée vivace en lui.

La guerre, le crime, la violence, les penchants bestiaux, le vice, la brutalité, le carnivorisme, l'alcoolisme, le goût des jouissances immédiates et matérielles, déroutent les penseurs.

Mais le signe le plus symptomatique de la bestialité persistante est l'égoïsme monstrueux des individus et des peuples. La dernière guerre, et surtout la crise mondiale actuelle, crise économique et crise intellectuelle, sont la rançon de cet égoïsme universel.

■ ■ ■

L'homme, cependant, persiste dans son erreur, ou plutôt dans son mensonge. On explique les famines de jadis par un manque de moyens de transport. Aujourd'hui, on n'ose pas se servir d'un tel argument, et l'on accuse la surprodution. Quel cynisme ! Surproduction, alors que neuf millions d'individus meurent de faim en Chine, sous les



Deux jolies petites naturistes de quatre ans, Annie et Véfa, font provision de santé sous le soleil de Menton-Garavan.

yeux impassibles du monde... Surproduction, alors que des centaines de millions d'individus, dans l'univers entier, manquent du nécessaire et ne mangent pas à leur faim ! Et pendant ce temps, en Amérique du Sud, les locomotives sont chauffées avec du blé, et des réserves immenses de riz pourrissent dans certains pays producteurs...

Peut-on encore parler de surproduction, alors qu'il ne s'agit que d'une crise de répartition due à l'égoïsme universel ?

Les progrès de l'homme, immenses dans le domaine matériel, ne sont pas proportionnés avec ses progrès dans le domaine moral, qui sont à peu près nuls. Il n'a pas su répartir avec justice les avantages que lui a procurés son intelligence. Son égoïsme instinctif l'a empêché d'établir un équilibre nécessaire.

C'est pourquoi nous constatons la carence de tous les systèmes offerts pour améliorer le sort de l'homme. Le dernier venu, l'américanisme, n'a pas su réaliser les espoirs que l'on avait fondés sur lui, et cela pour la même raison d'égoïsme étroit et impitoyable.

■ ■ ■

Que nous réserve demain ?

Des systèmes nouveaux s'élaborent. Les doctrines s'affrontent. L'univers est en pleine fermentation. Il est troublé par ce travail sourd qui menace les principes économiques et moraux établis.

La France, elle-même, pourtant pays le moins atteint par l'égoïsme, pays d'équilibre et de mesure, pays où les idées généreuses sont le mieux entendues, subit aussi les effets de ces efforts plus ou moins mystérieux, plus ou moins coordonnés.

Il serait puéril, et même dangereux, de rester volontairement aveugles, et par conséquent indifférents, devant le monde nouveau en élaboration. Par bonheur, nous possédons ce sens français de l'équilibre et de la mesure, dont nous devons faire bénéficier les autres peuples. Intellectuellement, moralement, nous devons conserver notre place prépondérante, et guider l'humanité dans sa recherche du mieux.

Nous avons pour cela à notre disposition un merveilleux instrument, parfaitement au point, vraiment français par sa souplesse, sa modération et sa mesure.

C'est le naturisme.

Sachons en profiter. Libérant nos corps et notre pensée, il fera de nous des hommes propres et sains, physiquement et moralement ; respectant la Nature, il nous donnera une vie normale ; il assouplira la matière et affinera nos instincts. Ne niant pas nos besoins, il saura mieux les satisfaire.

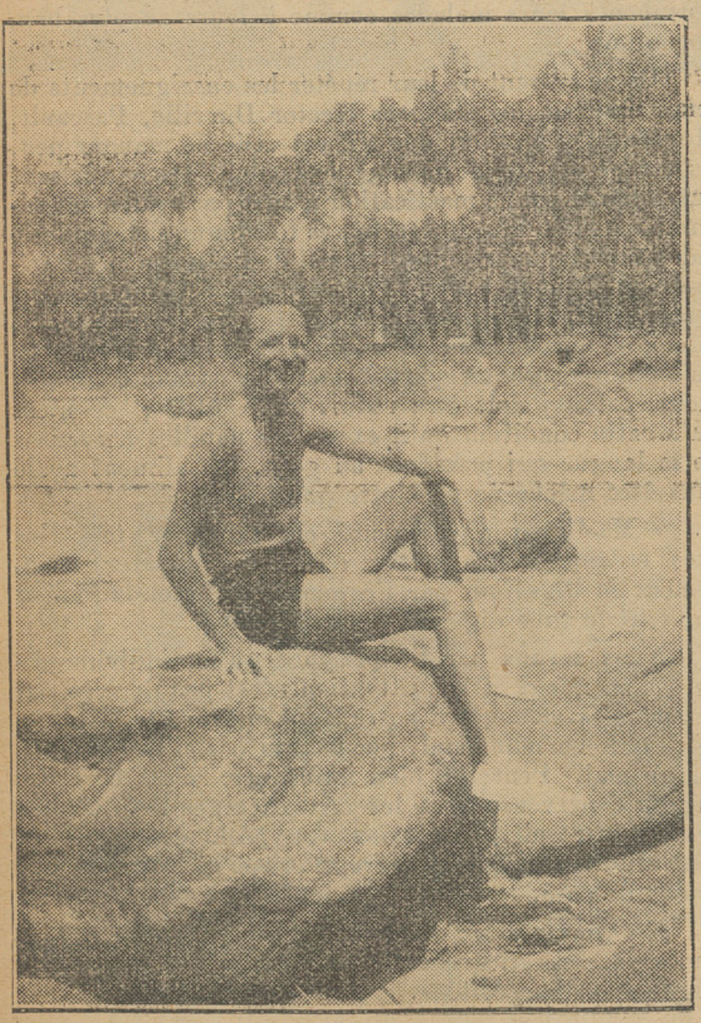
■ ■ ■

Nos pères ont cru élever l'individu en niant la bête humaine ou en la dissimulant hypocritement. Nous, nous voulons améliorer cette bête humaine sans la heurter, c'est-à-dire sans heurter la Nature, en l'amenuisant par une méthode rationnelle.

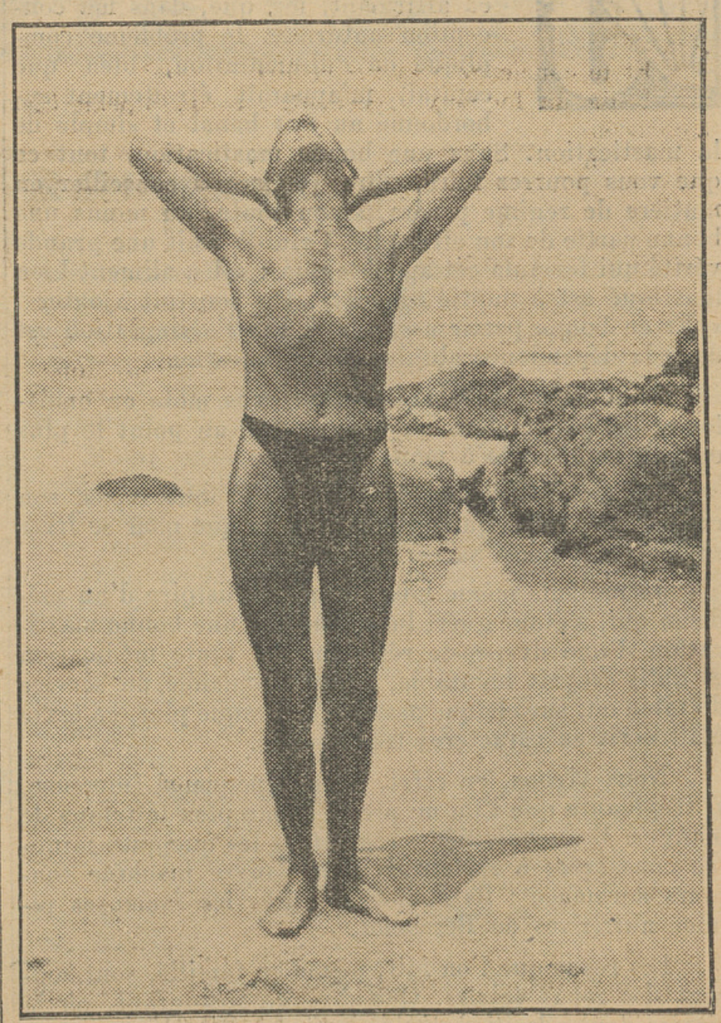
Lorsque l'égoïsme individuel sera tombé, l'égoïsme des peuples tombera à son tour.

On ne peut libérer l'humanité qu'en libérant l'individu. C'est ce que le naturisme apprendra au monde.

POL.



Il n'y a pas des naturistes qu'à Villennes, qu'en France, qu'en Europe même. Voici un adepte de nos idées, M. Sanges...



...photographié sur une plage de l'île de Ceylan, devant la belle végétation tropicale, sur les bords de l'Océan Indien.

POUR NOS ENFANTS

ENSEIGNEMENT ET EDUCATION

LE BUT AUQUEL NOUS DEVRIONS TENDRE

NOTRE plus grande erreur est de faire commencer les études beaucoup trop tôt.

L'enfant de cinq à huit ans est inapte à faire un travail utile. Ses facultés intellectuelles ne sont point développées. Il lui faudra un an pour comprendre, à cinq ans, ce qu'il comprendrait en huit jours, à huit ans !

Le bébé de cinq ans ne tire aucun avantage du travail forcé qu'on lui fait faire. Il n'est point à l'âge où les livres lui seront d'un secours. Sa plus grande faculté est celle de l'imitation, tout comme un petit singe, et c'est en imitant qu'il apprend, à cet âge, et non pas par le raisonnement. Plus tard, ce sera par le raisonnement, par l'éternel « Pourquoi » avec lequel il cherche à pénétrer les ténèbres qui l'entourent pour atteindre la lumière, qu'il sent, mais qu'il ne peut apercevoir. L'adolescent seul absorbe et utilise cette lumière enfin atteinte.

Le bébé n'a qu'un sens d'imitation ; il n'y entre aucune autre faculté. Mettez-lui un outil en mains, et il apprendra facilement son maniement par imitation.

Parlez-lui une langue étrangère, et il l'apprendra sans difficulté, même beaucoup plus facilement dans sa tendre enfance que plus tard, et ce parce qu'il n'a pas encore appris à raisonner, chose qui rend difficile, par la suite, l'étude des langues : on n'imite plus, alors, on veut raisonner, et une langue ne se raisonne pas, elle s'apprend...

Le travail des livres est non seulement inutile à l'enfant de cinq à huit ans, mais il lui est nuisible. Il fatigue le petit cerveau à peine formé, et il l'empêche de se servir de ses merveilleuses facultés d'imitation.

L'enfant apprendra tout naturellement et sans effort si on développe son intelligence — intelligence des choses qui l'entourent, et le champ est assez vaste pour un éducateur avisé. Tout est mystère à cet âge, et tout est à expliquer, et toujours sans l'aide, ou plutôt sans le détriment des livres.

Un enfant amené ainsi, sans fatigue, vers des études plus réelles, sera en avance sur celui qu'on aura forcé, dès sa tendre enfance, à un travail ou à des études suivis. Mais peu de parents semblent comprendre cela. Trop préoccupés des études de leur fils, du futur « bachot » à passer, ils ne regardent que le présent, et sont ravis si leur enfant sait lire à cinq ans ! Ils ne se rendent pas compte que c'est presque un crime commis contre l'enfance... Il n'est point étonnant que tant d'enfants subissent un retard forcé, plus tard ; c'est la revanche de la Nature, qui ne pardonne pas à ceux qui transgressent ses lois divines. Le bébé précoce devient l'enfant lymphatique qui n'est plus capable, ensuite, de donner un coup de collier. Il n'est pas étonnant que tant d'enfants de quatorze à quinze ans deviennent les clients du docteur, parce qu'ils ont été surmenés. Il est souvent malheureusement trop tard, à ce moment, pour remédier au mal, ce mal qui a été semé dès l'âge de cinq ans et qui a été consacré sur l'autel de la vanité et de l'orgueil des parents et des professeurs.

On a développé le cerveau de l'enfant au détriment de son corps, et, à l'âge de la « croissance », ce petit corps, déjà, est usé. A seize ou dix-sept ans, on en a fait un petit vieux portant des lunettes, qui ne connaîtra jamais la joie de vivre, et qu'une méningite peut enlever en quelques heures au moment des suprêmes examens.

Heureusement pour nous, la race est saine, et, malgré tout, s'en tire tant bien que mal.

(*A suivre.*) VIVIAN-F. DELBOS.

STUDIO LAMBALLE
COURS SUPÉRIEUR DE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE
DIRIGE PAR
Mlle KARLA SUSCHITZKY
PROFESSEUR DIPLOMÉ
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)

UN PEU DE NATURISME

BIEN MASTIQUER POUR VIVRE LONGTEMPS

J'ETONNERAI peut-être beaucoup de médecins et plus encore de profanes en affirmant, ici, que, dans ma conception naturiste, le problème compliqué de l'alimentation, bien que capital, m'apparaît étroitement subordonné au fait banal et simple de la mastication. Sans une bonne mastication, tout ce que vous pourrez faire, dire, écrire ou conseiller en matière de régime perdra, sinon toute, du moins une bonne partie de son efficacité. Celui-là émit une grande vérité qui formula cet apophtegme : « Un aliment bien mastiqué est à moitié digéré ». On pourrait ajouter : « Et en bonne partie assimilé », car l'assimilation est dans la dépendance absolue de la digestion.

Tout naturiste devrait graver ces mots en onciales et les placer dans un beau cadre, au point le plus en vue de sa salle à manger.

Du commencement à la fin de chaque repas, son regard ne devrait quitter son assiette que pour se fixer sur ce texte quasi sacré.

Je me suis même laissé conter l'histoire d'un médecin qui, s'étant guéri lui-même par une bonne mastication d'une dyspepsie réfractaire à toute médication et qu'il croyait incurable, avait commandé un service de table où, sur chaque assiette et chaque plat, ce texte était écrit en caractères très nets.

Nous vivons, en effet, à une époque si fiévreuse, si trépidante que l'on ne prend même plus le temps de manger. Beaucoup même regrettent les quelques minutes consacrées à restaurer leur pauvre machine toujours surmenée ; ils soupirent après les fameuses pilules nutritives de Berthelot.

Les repas que l'on fait, même en famille, sont souvent des repas éclairs. Que dire du restaurant, où la vitesse deviendrait vertigineuse, n'était la lenteur forcée du service qui, malgré ses impatiences, n'en est pas moins un bienfait pour l'estomac restauré. On oublie que l'acte mastication est la seule période de la digestion qui soit sous l'influence de la volonté. Ne renonçons pas à l'avantage que nous avons d'être les maîtres, dans une certaine mesure, de nos digestions. J'en résume maintenant les préceptes d'après le docteur Fletcher, qui, dans le monde médical, s'est fait l'apôtre de la mastication :

1° N'introduisez à la fois dans votre bouche qu'une petite quantité d'aliments ;

2° N'introduisez pas de nouvelle bouchée avant que la précédente ne soit complètement avalée ;

3° Toutes les parcelles d'aliments, sans exception, doivent être réduites dans la bouche, soit à l'état liquide, soit à l'état de bouillie, avant d'être avalées ;

4° Les aliments mous ou réduits par la cuisson à l'état de purée, de bouillie, doivent être mâchés et insalivés à peu près autant que les aliments solides ;

5° Si vous n'avez pas le temps de mâcher vos aliments d'une manière convenable, réduisez la quantité de nourriture, plutôt que d'avaler sans mâcher ;

6° Ne soyez pas voraces, ne vous jetez pas sur votre nourriture comme le ferait un affamé ; n'engloutissez pas les aliments dans votre estomac, ne vous bourrez pas ;

7° Ce qui profite à l'organisme, ce n'est pas ce que vous mangez, mais ce que vous assimilez ;

8° Lorsque les aliments sont réduits par la mastication à l'état de bouillie, ou à l'état liquide, le travail de l'estomac est diminué de moitié.

Telle est la technique masticatoire adoptée par les « fletchériens » et à laquelle, malheureusement, beaucoup de médecins ne font pas, dans la pratique, la place qu'elle mériterait.

Je ne parle pas, bien entendu, des médecins naturistes, qui donnent à la mastication une place d'honneur dans leur pratique comme dans leur théorie.

Parmi eux, il est juste de citer les docteurs Durville, qui ne se lassent pas d'en montrer toute l'importance à leurs malades comme à leurs adeptes bien portants.

Ils ne cessent de leur répéter les enseignements de leurs maîtres, les docteurs Hector Durville, Pascault, Montéuuis... à savoir que s'il est utile de manger peu, ils est nécessaire de mâcher beaucoup. Ils enseignent aussi que la bonne mastication n'agit pas seulement favorablement sur la digestion des féculents, mais qu'elle aide aussi puissamment le travail de l'estomac : « Pawlow nous a montré que la sécrétion psychique de l'estomac n'est réellement abondante et active que si les aliments plaisent à l'œil, à l'odorat, au goût. Or, pour qu'on puisse goûter parfaitement la saveur d'un aliment, celui-ci doit être réduit en bouillie ; ce n'est qu'à cette condition qu'il excite les papilles nerveuses de la langue qui président au goût. Un aliment avalé sans être mâché ne peut être goûté.

« Mastiquer un aliment, en exprimer tous les sucs, en apprécier la saveur, c'est donc préparer efficacement la digestion par l'estomac et secondairement par tout le tube digestif. » (Pascault).

Nous savons par l'expérience qu'un individu digère bien mieux si son attention n'est pas dérivée par des pensées étrangères au repas. Celui qui lit à table, celui qui, en mangeant, pense trop à son occupation, digère mal. Penser à bien mastiquer, c'est conduire l'énergie nerveuse vers les centres digestifs, comme penser à respirer lentement et profondément c'est contraindre un système nerveux crispé et fatigué à une rapide détente.

Ne vous mettez donc jamais à table sans songer que « sans mastication méthodique, il n'y a ni santé possible, ni longévité ».

PAUL VIGNÉ D'OCTON.

(*Le Petit Méridional*, 14 mars 1932.)

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

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

NOUS avons invoqué d'une manière toute sommaire les phénomènes sédimentaires déterminés par les vagues, les marées et les courants, en un mot par les mouvements de la mer. Mais nous sommes loin d'avoir épuisé ce chapitre, et, si nous voulons lire l'histoire des montagnes dans les lignes rectilignes ou sinueuses qui, suivant les circonstances, s'écartent ou se réunissent le long de leurs flancs ouverts, force nous est d'invoquer ici des phénomènes infiniment plus grandioses que ceux que nous venons de rappeler.

Au cours de la succession des âges, depuis le début de la localisation des océans à la surface de la terre, la mer s'est trouvée soumise à une série d'oscillations gigantesques déterminées par des causes d'origine cosmique.

Périodiquement, l'océan s'avance vers les continents, puis, lentement aussi, sauf cataclysme local, il s'en retire, laissant à sec les sédiments qu'il avait déposés sur les terres précédemment envahies.

Les montées de la mer, phénomènes désignés par Suess sous le nom de mouvements positifs, aussi bien que les retraits de l'océan, ou mouvements négatifs, constituent les grandes transgressions et les régressions marines. Ces phénomènes impressionnants, et d'une amplitude longtemps insoupçonnée, ne furent bien établis qu'après l'étude détaillée des phénomènes sédimentaires marins.

Il s'agissait cependant de les expliquer. Suess leur a donné le nom global de phénomènes eustatiques.

On avait pensé tout d'abord que les eaux de la mer envahissaient alternativement les hémisphères boréal et austral, et on croyait que l'envahissement continental de l'hémisphère nord devait correspondre au retrait des eaux dans l'hémisphère sud.

Déjà, des savants réputés, dont je ne citerai ici que deux d'entre eux, qui laissèrent l'empreinte la plus profonde sur l'esprit de leurs contemporains, le Français Adhémar et l'Anglais Croll, essayèrent d'expliquer ces grandes oscillations marines. Il m'est difficile de passer ici sous silence que ce dernier savant, qui devint l'un des membres les plus respectés de la Société Royale de Londres, occupa pendant longtemps le poste de concierge dans une école publique. Il offre l'un des plus beaux exemples de ces savants autodidactes qui ne doivent rien à personne.

C'est en étudiant les livres de la bibliothèque de son école et en réfléchissant beaucoup qu'il devint célèbre. La lecture de ses ouvrages, et surtout de sa correspondance, m'a causé une peine profonde, car on y sent percer souvent l'amertume dont la suffisance des officiels de son temps abreuva son âme.

Personne, aujourd'hui, n'oserait parler des oscillations marines multiséculaires sans avoir étudié préalablement l'œuvre de ces deux savants : Croll et Adhémar. Chose remarquable, ces auteurs n'avaient pour but, en développant leurs idées, que d'expliquer le retour périodique des périodes glaciaires de la fin du tertiaire et du quaternaire.

Pour expliquer ces oscillations de la mer, ces savants invoquaient les phénomènes très généraux qui règlent le cours des astres et notamment les phénomènes de la précession des équinoxes et de l'excentricité de l'écliptique.

Suess a essayé d'établir que les invasions marines, loin d'avoir lieu alternativement dans l'un et l'autre hémisphère, se produisent au contraire simultanément dans les deux.

Ainsi, à certains moments de l'histoire du globe, les eaux océaniques s'accumuleraient aux deux pôles et baisseraient concomitamment à l'équateur. Puis, après, le mouvement inverse se produirait ; les mers baisseraient leur niveau autour des pôles pour s'élever dans les régions équatoriales.

Nous ne pouvons nous étendre ici sur les raisons d'ordre astronomique qui militent en faveur de cette interprétation. C'est plus tard, en reprenant la rédaction de « La Grande Synthèse », que nous discuterons ces problèmes, qui s'associent étroitement aux mouvements de la précession des équinoxes, de l'excentricité variable de la trajectoire de la terre autour du soleil, de la modification de l'inclinaison de l'écliptique, soit dans le plan invariable de Laplace et de Lagrange, ou en dehors de celui-ci, comme des auteurs l'ont pensé. Encore faut-il envisager l'inclinaison plus ou moins considérable de l'axe de la terre invoquée de même.

Nous verrons plus tard, en serrant de près ces problèmes, ce que nous pourrons en tirer, sans verser dans la fantaisie.

Si nous devions, en ce moment, nous livrer à cette étude critique, elle nous entraînerait loin en dehors du problème que nous avons à résoudre de la surrection cataclysmique des chaînes de montagnes.

Evidemment, il y aurait grand intérêt à exposer clairement le processus exact des transgressions et régressions marines ; mais force nous est d'admettre, pour le moment, la réalité de leur existence. Provisoirement aussi, nous devons accepter, sans en fournir une démonstration d'ordre astronomique, l'oscillation des mers de l'équateur aux pôles et vice-versa.

Mais, s'il est vrai qu'il ne nous est pas possible de disposer ici de beaucoup de place, pour nous perdre dans des considérations qui relèvent des lois astronomiques, il n'est cependant pas déplacé de fournir au moins une preuve géologique de ces oscillations marines.

Leur importance fut mise en évidence par Suess lui-même, pour asseoir expérimentalement son opinion des grandes marées trans-régressives de l'équateur aux pôles et leur retour en arrière après un temps plus ou moins long.

(A suivre.) Docteur G. SIMOENS.

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

LA THÈSE NATURISTE

LA SÉDENTARITÉ, FLÉAU DE L'ÉPOQUE MODERNE

LES HOMMES NE MARCHENT PLUS...

LA POSITION ASSISE EST-ELLE NORMALE ?

Nous lisons, dans L'Avenir de la Seine *du 15 mars 1932, un intéressant article humoristique de notre excellent confrère Alfred Girardi, où l'auteur raille avec bonheur l'aversion qu'éprouvent la plupart de nos contemporains pour l'effort physique.*

Nous ne résistons pas au plaisir d'en reproduire, ci-dessous, les principaux passages.

TOUS les intérieurs cossus, toutes les expositions plus ou moins artistiques et modernes collectionnent, placés de la façon la plus inattendue et bien faite pour vous faire trébucher si vous n'y prenez garde, des fauteuils géants, des poufs pachydermiques, des dagoberts incurvés, des sièges triangulaires, hexagonaux et fantastiques, mis en long, en large et en travers.

Autant dire aux gens : « Calez-vous là, mettez vos genoux à la hauteur de votre ventre, faites de l'esprit ou ne dites rien, mais tâchez de ressembler à des magots et de digérer en paix dans ce tire-bouchonnage pour lequel vous n'avez pas été créés, êtres supérieurs, bipèdes sans ressort. »

Il serait intéressant de connaître l'avis de la Faculté sur cette manie qu'on a de s'asseoir dès qu'on s'approche d'un siège vide. Ce n'est pas anticiper sur cet avis que d'imputer un grand nombre de nos petites misères à cette façon anormale de nous tenir. Déséquilibre de l'anatomie, échauffements, embarras de toutes sortes, lassitude chronique, vont de pair avec le chiffonnage des pantalons et des jupes, l'engoncement, l'embarras des gestes, une certaine gêne dans l'élocution. Assis, on papote ; debout, on parle.

Que les femmes, qui déploient en général beaucoup plus d'activité que les hommes tout en étant plus malmenées qu'eux par leurs fonctions, éprouvent de temps à autre le désir de se reposer en s'épanouissant sur un siège, cela peut encore se comprendre ; mais peut-on comprendre cela d'un homme non astreint à des travaux violents : d'un comptable, d'un sédentaire, d'un automobiliste cassé en quatre pendant des heures sur le coussin de sa voiture ?

Le laisser-aller auquel nous invite l'abondance des chaises à ressorts et des fauteuils moëlleux, aura, à n'en pas douter, une répercussion sur les générations à venir.

Les mollusques n'engendrent pas des vertébrés.

Fait assez bizarre, la civilisation a montré ses progrès en les cadençant au nombre des sièges : des peu reluisants aïeux simiens de la préhistoire, farouchement dressés dans leur incessante bataille contre les fauves et les éléments, aux thronos de marbre du temps d'Homère ; de la chaise curule en ivoire des magistrats romains, autour de laquelle grouillaient les agités du forum, aux escabeaux du moyen âge ; des stalles imposantes et décoratives aux fauteuils solides, aux bergères douillettes, aux divans tentateurs et aux berceuses sur lesquelles on ronfle quand on n'a plus de moteur.

Moins on travaille, plus on s'assied. A part les facteurs ruraux, il est facile de compter les hommes fournissant une course de dix kilomètres par jour. Dans un siècle, nos successeurs auront tous des jambes de coton, des intestins noués et des arrière-trains épais comme du cuir, auxquels les bouifs n'auront plus rien à envier.

C'est d'autant plus facile à prévoir que la première des revendications à l'ordre du jour consiste à éviter la fatigue. On ne se met même pas debout pour revendiquer cela.

Le progrès est en marche, les hommes ne marchent plus. C'est dans la logique, et, si les enfants savaient parler lorsqu'on veut leur apprendre à marcher, ils nous regarderaient de trois-quarts et nous poseraient cette question à laquelle nous ne saurions rien répondre :

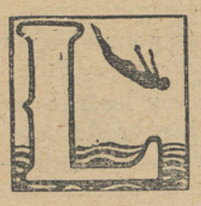
— Non... mais... Alors, vous croyez vraiment que les jambes soient faites pour servir ?

ALFRED GIRARDI.

DE TOUT... DE PARTOUT

LE PROBLEME DE L'ALIMENTATION

PAUVRETÉ SODIQUE DES VÉGÉTAUX TERRESTRES



L'ALIMENTATION naturiste est basée sur cette ordonnance générale de la création que le monde végétal, tantôt par son pigment chlorophyllien, tantôt por son pigment carotinoïde, transpose, à l'usage du monde animal, les éléments minéraux du sol où il plonge ses racines. Cette élaboration d'une matière nouvelle se fait grâce à l'énergie qui nous vient de la voûte céleste, et c'est pourquoi la terre se couvre d'une nouvelle frondaison verte à chaque retour du printemps.

Les animaux peuvent s'entre-dévorer ; l'homme lui-même peut être, à tort ou à raison, le plus carnassier, la source de toute alimentation n'en demeure pas moins, en définitive, le monde végétal, de qui dépend toute chair vivante. Nous n'en voulons pour preuve que le fait qu'il n'est point de subsistance possible à la surface de la banquise comme sur la dune de sable du désert. Malgré cela, nous avons vu comment toute la faune animale est d'origine marine et ne commence à sortir de l'océan qu'à l'époque silurienne, où surgissent les premiers continents. Le milieu vital qui baigne toute cellule vivante est le prolongement indéfini de l'océan, qui ne perd en rien son rôle de convoyeur de vie.

La question se pose donc de savoir si le monde animal peut retrouver dans la végétation terrestre cet élément salin dont il est constitué, de par ses origines, et qui a constamment besoin d'être renouvelé. Il est en effet surprenant de constater que, de tous les sels nécessaires à notre vie, le chlorure de sodium soit le seul que nous ajoutions sous une forme inorganique. C'est là une remarque qui est de tous les âges et de tous les climats, et nous fait déjà pressentir la pauvreté des végétaux en soude. Si le besoin de chlorure de sodium s'est imposé à l'homme depuis qu'il s'est éloigné de l'océan, nous devons en voir la raison dans le fait que le liquide « milieu vital » en contient 90 %, sur la totalité des sels dissous. Une telle proportion ne peut passer inaperçue, la dose étant trop massive. Une carence dans les autres sels, qui n'existent dans notre organisme qu'en proportions considérablement moindres, et parfois même qu'à l'état de traces infinitésimales, ne se révèle qu'à la longue, si même elle se laisse préciser. Nous avons, dans ces colonnes, déjà parlé des électrolytes essentiels tels que : potasse, chaux, magnésie, phosphore, fer, iode, etc., dont l'importance n'a toutefois été mise en valeur que depuis peu d'années. Nous avons jusqu'ici ignoré les autres constituants de l'eau de mer, parce qu'ils ne font pas facilement parler d'eux-mêmes. Nous ne devons pas en conclure qu'ils n'existent pas, ou que leur rôle soit insignifiant ; bien au contraire. Le monde est établi sur des règles immuables, et tous les phénomènes se succèdent logiquement par voie de conséquence. Ils ont leur place chez nous, tout comme le chlorure de sodium ; seule change la proportion.

L'idée naturiste vient donc, dans ce débat, mettre en lumière des considérations particulièrement importantes : les sels minéraux que réclame notre milieu vital sont en totalité ceux que contient l'eau de mer ; et, dans la majorité des cas, nous ne pouvons trouver cette synthèse dans la végétation terrestre. Force nous est donc de revenir à l'océan, notre milieu d'origine.

Dans tout animal, nous pouvons envisager l'organisme tel qu'il est, au moment de notre observation, et tel qu'il devrait être. La comparaison n'est possible qu'en nous reportant à son habitat type, c'est-à-dire d'origine. Les dégénérescences finissent toujours par apparaître lorsqu'une carence se fait sentir pendant longtemps, et, à plus forte raison, sur une suite de générations. A ce point de vue, le manque de chlorure de sodium est la solution toute trouvée à de nombreuses questions restées énigmatiques. Nous avons vu l'homme, dont l'alimentation est aussi variée que son caprice, souffrir le supplice du sel. A plus forte raison l'herbivore en est-il très gravement affecté, à un point que l'homme indifférent ne sait pas soupçonner. Les signes caractéristiques en sont : une masse activité cellulaire, une prolifération lente, et un défaut de puissance. C'est pourquoi les pays d'élevage doivent être en partie étudiés au point de vue du sel de soude, soit que le vent de mer leur apporte une eau salée, soit qu'ils aient un sous-sol salé. Il est en effet frappant de constater comment le littoral français, en bordure de l'océan, constamment balayé par les vents d'ouest, donne de remarquables races d'animaux. Nous pourrions en dire autant de l'Irlande. Par contre, plus l'altitude au-dessus de la mer augmente, plus diminue la salinité du terrain due aux eaux de mer. C'est pourquoi les samoyèdes qui font paître leurs troupeaux de rennes sur les montagnes descendent vers la mer à intervalles réguliers, où les animaux s'abreuvent à longs traits.

Heureusement que les bancs de sel à l'intérieur des terres ne sont pas rares, ou, tout au moins, que de nombreux terrains sont restés salés. Il n'est pas rare de voir certains animaux carencés lécher furieusement des roches où ils ont senti la soude. L'éducation des bêtes bovines, si dociles dans les montagnes d'Auvergne, n'a coûté que quelques poignées de sel. Dans le Cantal, le sel est la récompense des bêtes qui ont peiné dans la journée, à monter de lourds fardeaux. L'avidité des moutons pour les pâturages salés est bien connue, et a fait la richesse de Pontorson. En Tarentaise, les chasseurs de chamois connaissent bien les affleurements d'argile schisteuse que ces animaux aiment fouiller. Qu'il s'agisse de chasseurs de buffles dans l'Ohio, ou de rennes en Sibérie, ceux-ci ont bien su de tout temps se poster auprès d'anciens marais salants ou de gisements de sel gemme. Nous pourrions ainsi nous épuiser en exemples tirés de tous les temps et de tous les climats.

Le point intéressant à retenir est que la soude, à l'exception de l'océan, est assez peu répandue dans la Nature, que la végétation terrestre a un indice spécifique faible d'absorption de la soude, bien moindre que celui relatif à la potasse, et que, en général, le monde animal économise férocement les apports qu'il en peut recevoir. Ne nous étonnons donc pas que de tout temps le « fisc », ou plutôt la « gabelle », ait imposé une denrée d'aussi impérieuse nécessité, qui devait donc être d'un revenu certain.

Ces remarques sont destinées à l'instruction des naturistes qui vivent du monde végétal. Ce dernier est pauvre en chlorure de sodium, aussi est-il nécessaire d'assaisonner nos légumes, non seulement parce que notre palais le réclame, mais parce qu'il existe, pour cela, une raison bien plus profonde et même impérieuse. Malheureusement, la quantité de chlorure de sodium dont nous avons besoin, tant pour la cuisine que sur la table du déjeuner, est supérieure à ce que nous pouvons récupérer par le canal des végétaux même marins, dont le traitement est beaucoup trop onéreux. C'est ainsi que nous en arrivons à utiliser le chlorure de sodium à l'état inorganique, sous forme de cristaux plus ou moins réduits ; mais il est le seul que nous prenions ainsi à l'état isolé. Toutefois, s'il est, par sa prépondérance, le chef de file, nous ne devons pas oublier qu'il s'accompagne, dans l'eau de mer, de vingt-huit autres compagnons, plus difficiles à remarquer, mais dont le cortège est uni depuis l'époque cambrienne. Le chlorure de sodium ne fait pas plus l'océan qu'une hirondelle le printemps. Notre but est donc d'utiliser non pas lui seul, mais toute la « marée », et ainsi compléter notre vie terrestre de ce qui nous est resté de notre ancienne vie marine.

C'est pourquoi le naturisme pense à la végétaiion marine, à laquelle sont restés fidèles des peuples demeurés beaucoup plus près que nous de la Nature, et qui font encore, aujourd'hui, ce que leur commande une sagesse antique. Une fois encore, l'observation séculaire aura plus fait pour leur santé qu'une science retardataire, qui en vient à les imiter.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

RONDE ENFANTINE

Au Foyer, à Vence (Alpes-Maritimes), les enfants sont élevés suivant les principes naturistes. Aussi sont-ils sains et vigoureux.

LA THÈSE NATURISTE

L'AIR, L'EAU ÉLÉMENTS DE VIE

POUR VOUS DELASSER

NATURISTES, RESPIREZ BIEN !

AUSSI naturiste que l'on puisse être, il est des températures basses qui ne se supportent pas longtemps, et, attentif à réchauffer l'atmosphère dans laquelle vous vivez, votre sollicitude s'oriente vers sa source de chaleur.

Que faites-vous, si, dans le calme d'un foyer de campagne, c'est à la poésie d'une flamme vivante que vous réclamez un complément de chaleur ? Incliné vers l'âtre, vous écartez les cendres sous lesquelles une bûche noire se consume au ralenti, et... vous soufflez dessus, avec un instrument fait de bois et de cuir, ou bien avec le soufflet naturel de vos poumons.

Et la braise se ranime à cet appel ; bientôt la vie crépite, une flamme se montre, s'éclipse, puis reparaît ailleurs, longue, sûre, victorieuse.

Le feu a repris.

LA VIE EST UNE COMBUSTION

Faire brûler quelque chose se réduit à provoquer un phénomène d'oxydation : le bois ou le charbon qui prend feu se combine avec l'oxygène de l'air, et le métal qui se « rouille » (lame de couteau, guidon de bicyclette ou serrure quelconque) en fait s'oxyde et subit une véritable combustion.

Toute la vie animale repose également sur des phénomènes de combustion qui utilisent généralement l'oxygène de l'air.

Comment donc ranime-i-on un noyé ?

En lui imposant l'oxygène de la respiration artificielle, comme on impose le coup de soufflet au feu qui s'éteint.

Que fait-on dans les cas d'intoxication respiratoire ?

On court chercher un ballon d'oxygène.

Si l'oxydation est active, on a la vie animée, joyeuse. Si elle est ralentie, on obtient le sommeil pendant lequel on « couve», comme la bûche recouverte de cendres ; la vie se trouve freinée à l'aspiration, comme un moteur dont la prise d'air resterait fermée, et cette existence au ralenti, en dehors du sommeil réparateur, devient malsaine, indécise, clignotante, à la façon d'un feu mal ventilé qui a une existence misérable.

RESPIRER EST PRESQUE TOUT

Peut-on mieux faire, pour souligner l'importance de cette *combustion interne*, que de rapprocher, dans leur interruption, deux des plus essentielles de nos fonctions ?

1° *La fonction alimentaire*, dont on parle tellement, et qui *se pratique trois fois par jour ;*

2° *La fonction respiratoire*, dont on ne parle pas assez, et qui *se pratique à chacun des instants de chacun de nos jours.*

Combien de temps faut-il suspendre l'alimentation pour obtenir la mort ?

Le plus persévérant et le plus stoïque des expérimentateurs, qui était également lord-maire d'un village irlandais, Mac Swinney, *a mis près de soixante-dix jours pour se laisser mourir de faim.*

Combien de temps faut-il suspendre la respiration pour obtenir la suppression de la vie ?

Aucun fakir au monde *n'est capable de vivre soixante-dix minutes sans respirer* vraiment.

DÈS L'AUBE...

Les effets d'une respiration bien conduite se retrouvent jusque dans les moindres formes de l'activité humaine, qui se trouble par insuffisance d'air ou se poursuit, joyeuse, confiante, si les combustions profondes sont bien alimentées.

Au petit jour, alors que, sans conscience encore, vous pressentez à peine l'heure de l'activité, votre corps reste engourdi, l'esprit nébuleux, et la « reprise » de la vie s'annonce pénible.

Que faire pour abréger cet instant désagréable ? Mais... *respirer,* tout simplement : quelques inspirations, faibles pour débuter, plus longues ensuite, et de plus en plus profondes, suivies d'expirations bien complètes, et bientôt un œil s'entr'ouvre, puis l'autre... On reconnaît l'appel du jour... On bouge, on bâille, on s'étire, et la vie paraît attirante... Le besoin d'action renaît et l'on s'arrache sans regret à la tiédeur des couvertures.

Ainsi, pour être d'aplomb dès l'aurore, pour commencer la journée gaîment, comme l'oiseau qui chante dans les branches, la recette est simple :

Respirez, madame... Respirez, mademoiselle... Respirez, monsieur.

AU COURS DU TRAVAIL

Quel que soit l'agrément de votre métier, il comporte des instants de lassitude où l'attention fléchit, la vue se trouble, de l'ennui apparaît, et les difficultés les plus banales semblent hautes comme l'Himalaya...

Pourquoi donc ?

Par ralentissement des combustions, par l'insuffisance respiratoire qui encrasse, par intoxication ; pour s'en convaincre, il n'y a qu'à suspendre le travail pour se redresser la tête haute et... *bien respirer.*

Lentement d'abord, profondément peu après, et plus fort ensuite, *respirons.*

Cinq fois... Dix fois... Vingt fois de suite, que le système d'aération intérieure fonctionne à fond.

Dès le début, l'essai vous procurera un soulagement. La fatigue et le « noir », ce compagnon de toutes les intoxications, disparaissent. Le sourire vous revient et, machinalement, « sans savoir comment », voici que vous battez la mesure en sifflotant un vieux refrain.

Pour vous délasser, la recettte est fort simple :

Respirez bien, madame.
Respirez bien, mademoiselle.
Respirez bien, monsieur.

CHARLES ABDULLAH.

LA FÊTE DU SOLEIL

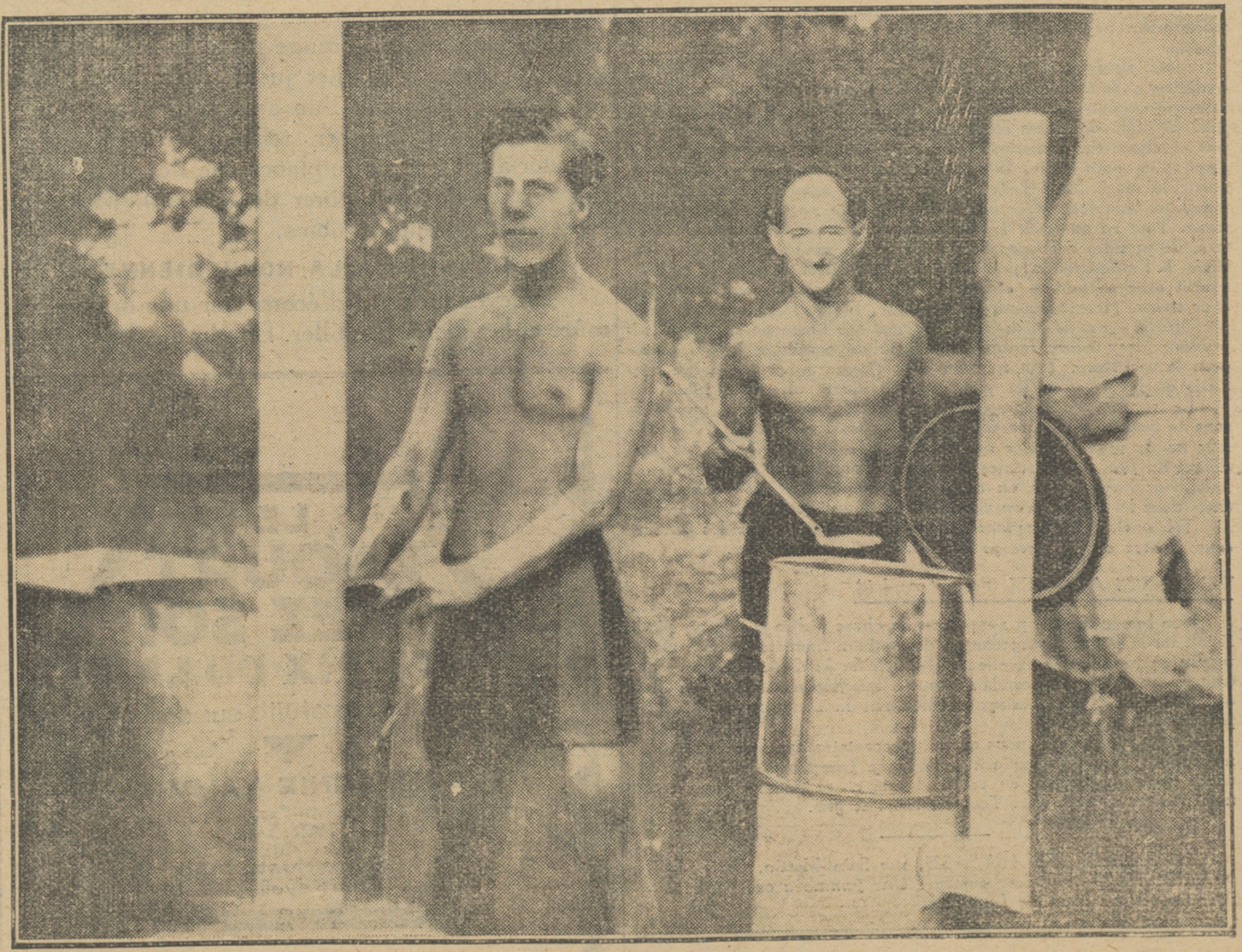
Une de nos aimables adhérentes nous écrit : « Dites-moi seulement si le « nu » est de rigueur, car je ne suis pas encore entraînée à la vie naturiste. » Belle occasion, mademoiselle, pour venir vous entraîner, vous bronzer le corps au soleil et constater que vous pourrez rapidement vous contenter de la tenue habituelle des naturistes.

D'ailleurs, les organisateurs ont prévu de remettre aux participants des slips d'une teinte uniforme (cache-seins assortis pour les dames), ceci dans le but de donner un ensemble net et harmonieux à la présentation du spectacle.

Les répétitions commenceront irrévocablement le dimanche 3 avril. Nous invitons donc toutes les personnes qui ont bien voulu déjà nous envoyer leur adhésion, ainsi que celles qui se proposent de se joindre à nous, de se rendre à Physiopolis, où elles n'auront qu'à se faire connaître de MM. O'Messerly, Guicharel et Audebert, qui les réuniront, vers 3 heures, chez le passeur.

Un hymne intitulé : « Physiopolis, la grande usine humaine », et composé spécialement à cette occasion par Pierre Audebert, sera mis en répétition pour être entonné en chœur par tous les assistants à la fin de la fête.

LES ORGANISATEURS
DU THEATRE D'ART NATURISTE



CUISINE EN PLEIN AIR

Les naturistes Henryus et Jo Wittner faisant la « popote » dans un camp de végétariens, dans l'Aisne.

LA THÈSE NATURISTE

MANGER SAINEMENT

LA CUISINE SAINE

LES FRUITS, ALIMENTS DE PREMIER PLAN

GRAPE FRUIT

Fruit américain trop acide ; s'abstenir.

GROSEILLES

S'abstenir des cassis, des groseilles rouges et blanches. La groseille à maquereau très mûre est saine.

KAKI

Fruit non désagréable, léger, non malsain.

MANDARINE

S'en défier si le foie est suspect de brûler mal. Même quand la mandarine est bien mûre, elle contient trop d'acide. A employer rarement. On la préférera cependant à l'orange.

MARRON, CHATAIGNE

Fruits farineux très recommandables, à consommer cuits à l'eau, à la vapeur ou grillés.

MELON

Bon fruit aqueux, qui constitue un hors-d'œuvre léger.

MURES (DE RONCE OU DE MURIER)

Eviter les mûres de ronce, trop acides ; les mûres de mûrier sont bonnes.

MYRTILLE

La myrtille, encore appelée *brimbelle, bimbrelle, lucet, vaciet, bulljer* (Vosges), *airelle,* est une petite baie noirâtre, de saveur fortement aigrelette. Dans la plupart des pays où pousse la myrtille, on n'utilise pas ses fruits ; mieux, on les présente souvent aux enfants comme dangereux. La myrtille est un astringent puissant, grâce au tannin qu'elle contient. Elle cicatrice les estomacs et intestins enflammés. Les gastrites, les ulcères d'estomac, d'intestin grêle, du gros intestin, les entérites peuvent bénéficier de son usage. Consommer la myrtille en compote (de préférence à la confiture). On peut conserver ce fruit des mois en le faisant sécher ; pour l'utiliser, on le fait tremper pendant douze à vingt heures à l'eau ordinaire, et, ensuite, on l'emploie comme la myrtille fraîche (compotes, tartes).

NEFLE

Bon fruit astringent, à consommer très mûr.

NOISETTE, NOIX

Très bons fruits oléagineux. La noix est quelquefois lourde pour les dyspeptiques ; ils feront bien, alors, de la consommer fraîche, ou de la griller. La noisette est toujours mieux tolérée que la noix. Bien mastiquer les deux.

ORANGE

L'orange n'est pas à conseiller, à cause de son acidité. Si on en consomme, ce sera en petite quantité, et en les choisissant très mûres (à partir de mars) ; préférer les sanguines.

SOUFFLÉ AUX ORANGES

Pour sept à huit personnes : quatre œufs, 120 grammes de sucre en poudre, 110 grammes de beurre, trois quarts de litre de lait, trois cuillerées à bouche de farine, une pincée de sel, un demi-zeste d'orange râpé, jus de deux oranges bien mûres, vanille. Faire fondre le beurre avec les trois cuillerées à bouche de farine. Tourner sur le fourneau. Ajouter le sel. Bien mélanger. Ne pas laisser cuire. Verser le lait petit à petit et ajouter le sucre en même temps que le lait.

Bien travailler le tout au moins vingt minutes sur le fourneau. Ajouter un peu de vanille en poudre, le demi-zeste d'orange râpé, le jus des oranges. Continuer à tourner jusqu'à ébullition. Retirer du feu. Mélanger l'un après l'autre les quatre jaunes d'œufs. Laisser refroidir complètement. Ajouter alors les quatre blancs que l'on aura battus très fermes (les incorporer doucement). Mettre au four vingt à trente minutes.

ORANGES A LA NORVEGIENNE

Enlever un rond d'écorce sur une orange très mûre et la vider à la cuiller. Emplir aux trois quarts avec de la glace à l'orange ou à la vanille ; recouvrir de meringue. Mettre sur une plaque garnie de morceaux de glace et passer très rapidement au four pour sécher la meringue.

PECHES

Très bon fruit qu'il est sain de consommer avec sa peau (qui contient des ferments digestifs). La pêche crue vaut mieux que la cuite.

PECHES AU RIZ

Préparer comme les abricots au riz.

PECHES MERINGUEES

Préparer une croûte à flan ; garnir le fond de crème frangipane (voir Chapitre XIII : *Entremets, sucreries, pâtisseries*) ; disposer sur la frangipane des demi-pêches pochées à l'eau sucrée. Couvrir de meringue. Passer au four. (Pour pocher les pêches, les tremper quelques secondes dans l'eau sucrée bouillante, puis les plonger aussitôt dans l'eau glacée ; si les pêches sont bonnes et mûres à point, la pelure s'enlèvera sous la simple pression du doigt.)

PECHES A LA VANILLE

Pocher les pêches dans l'eau sucrée ; les dresser dans un plat ; les recouvrir, jusqu'à mi-hauteur, d'une crème liquide à la vanille.

(A suivre.) Drs GASTON et ANDRÉ DURVILLE.

LE NATURISME ET LE ART

LE CINÉMA

MONSIEUR, MADAME ET BIBI

Que voilà un titre peu engageant ! Il écartera certainement bon nombre de spectateurs de ce film supportable, et il est vraiment trop rare d'assister à un spectacle cinématographique sans désagrément pour négliger une bande qui aurait pu être pleinement réussie.

Matériellement, les décors, la mise en scène ne laissent point à désirer ; le son est assez bon, la photographie convenable, et l'interprétation réunit les noms de Florelle, Mary Glory, René Lefebvre. Voilà donc des éléments intéressants ; nous ne discuterons pas le choix du scénario, classique vaudeville à quiproquos. Il s'agit d'un petit chien, Bibi, enfant gâté d'un jeune ménage viennois ; le mari, René Lefebvre, dirige une agence de vente d'automobiles américaines et attend la visite du patron d'Outre-Atlantique. Tout se passerait le mieux du monde si Bibi n'avait l'habitude de prendre ses repas à la table de ses maîtres. Ne voulant infliger à l'industriel la présence de Bibi, René Lefebvre entre en conflit avec sa femme, et celle-ci quitte la maison, emportant son cher trésor. Heureusement, la secrétaire, Florelle, se trouve là pour prendre la place de la maîtresse de maison. Lasse de sa liberté superflue, Mary Glory rentre et, obligée de continuer le jeu, passe pour la secrétaire. Tout rentrera dans l'ordre après une sortie nocturne où les boissons les plus diverses jouent un grand rôle.

Le résultat de cet assemblage pourrait être assez misérable sans la présence des acteurs nommés plus haut ; ceux-ci font de leur mieux pour meubler les vides, car — et c'est là le plus gros défaut du film — les scènes traînent en longueur et le dialogue est nettement insuffisant ; on a fait du remplissage avec des attractions dont le moins qu'on puisse dire est qu'elles sont inutiles.

Tel quel, le film plaira sûrement ; espérons que les auteurs sauront tirer de cet ouvrage un enseignement fructueux.

TEN CENTS A DANCE (*Parlant anglais*)

Une bande dont il y aurait peu de chose à dire si elle ne bénéficiait de la bonne interprétation de Barbara Stanwick. On a voulu mettre en images une excellente chanson de jazz, histoire d'une entraîneuse de dancing populaire, tout à fait déplacée dans le milieu où elle évolue. Un mariage malheureux la conduira au bonheur parfait.

En voyant ce film, nous avons pu constater que le théâtre filmé n'était pas l'apanage exclusif du cinéma français ; l'action se déroule dans un nombre de cadres limité et se dénoue grâce à de trop nombreux dialogues. Tout est terne et gris.

AU PALAIS DES ARTS, 325, rue Saint-Martin, Paris. — Du 1er au 7 avril. — Rez-de-chaussée : *Une femme a osé ; Gloria.* — Premier étage : *Razzia ; La Pente.*

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

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

INFORMATIONS DIVERSES

COMMUNIQUÉ DE MADOLIN

L'Œuf du jour. — Comme suite au dernier communiqué, Madolin a l'honneur de confirmer qu'il est dorénavant en mesure de fournir l' « Œuf frais du jour », qui lui est expédié régulièrement du même domaine de Normandie qui lui fournit le beurre frais. Beurre et œufs sont basés sur les cours du marché local et, en conséquence, varient constamment, surtout à cette période de l'année. A titre d'indication, le prix du carton de six œufs était, le 22 mars, de 6 fr. 30. Madolin reprendra les cartons en bon état pour 0 fr. 25 l'un. Il n'est pas douteux que les prix baisseront au fur et à mesure que la saison avancera.

En débutant cette vente, Madolin veut réaliser pratiquement l'emploi de l'œuf très frais que l'on consomme avec un jaune liquide, puisque c'est la partie vivante et vitaminée de l'aliment. Comme la question de fraîcheur a une grosse importance, chaque carton est protégé par une bande de garantie sur laquelle se lit l'inscription suivante : « J'ai été pondu le... ». Chaque œuf est miré, nettoyé et mis en carton avec le plus grand soin, de façon qu'il parvienne sans accident au consommateur.

Il est important de noter que l'œuf pondu par la poule qui vagabonde dans la prairie, à cette époque de l'année, présente une possibilité de vitamines supérieure à celui pondu par une poule prisonnière ayant une nourriture forcée. C'est pourquoi Madolin fait venir ces œufs du même domaine qui lui donne toute satisfaction avec le beurre frais.

Le beurre frais et l'œuf frais sont deux aliments qui se complètent très bien l'un l'autre, non seulement au point de vue du goût, mais comme éléments de croissance et de fixation calcique. Ces deux aliments sont particulièrement actifs au printemps, à la chlorophylle nouvelle.

Madolin prie instamment les consommateurs qui voudraient recevoir régulièrement ces œufs frais de passer des commandes en conséquence, afin qu'il puisse lui-même prendre ses dispositions. Madolin livre franco à domicile le beurre, les œufs, comme toutes les autres denrées. A cause des nécessités de l'emballage, Madolin ne livre pas à moins d'un carton, c'est-à-dire de six œufs.

SOUVENIRS D'UN NATURISTE

A LA GLOIRE DU SOLEIL

DEUXIÈME PARTIE

UNE CURE NATURISTE AU SAHARA

LA RANDONNÉE D'UN RESSUSCITÉ

DANS LES JARDINS MERVEILLEUX D'EL-OURIR

NOUS voici enfin dans les jardins merveilleux d'El-Ourir. Pendant longtemps nous allons dans une large allée de palmiers, dont l'ombre est douce aux yeux que fatigue le flamboiement du soleil. Ils sont beaux, certes, et s'élancent d'un jet superbe vers les feux du ciel, abondamment arrosés qu'ils sont par l'eau des puits artésiens. Mais pourquoi les Français qui les plantèrent se crurent-ils obligés d'y mettre tant de symétrie ? Au lieu de s'inspirer fâcheusement des perspectives versaillaises, que n'imitèrent-ils l'ingénu et charmant désordre des vieilles palmeraies indigènes encloses dans leurs muraillettes de « tob » !

Mais silence ! De l'ombre grêle des palmes surgit soudain, comme une grande fleur neigeuse, le dôme d'une koubba.

— C'est ici que repose, me dit Tahar, Sidi Makfi, le marabout vénéré des Rouarah.

Nous sommes las, nous avons faim, et l'endroit est si beau que nous nous y attardons peut-être un peu trop. La nuit nous surprend ensuite bien longtemps avant d'arriver à M'Rayer ; une nuit étoilée, sans lune, mais emplie d'une vague clarté bleuâtre qui s'irradie de l'Orient et n'est qu'une prolongation du crépuscule, toujours si ardent au désert. Nous allons sans lassitude d'aucune sorte, laissant à nos bêtes l'entière liberté de leur allure, les yeux noyés dans la poussière d'or des étoiles et l'inénarrable féerie des constellations.

Plus belle encore, plus attirante que le jour, m'apparaît cette terre du Sud algérien, et non moins qu'à l'aube divine la joie de vivre déborde en mon cœur.

Bientôt, la chanson lente et quelque peu mélancolique des grenouilles nous annonce que l'oasis et le ksar de M'Rayer sont tout près de nous ; et nous voyons, en effet, leur masse ténébreuse qui, depuis un moment, borne notre horizon, s'éclairer des lueurs falotes brillant en des maisons de ksouriens. Et, plus nous avançons, plus s'exaspère le coassement des grenouilles et des crapauds.

Douces rainettes de l'Oued-R'hir, infatigables et monotones musiciennes des nuits africaines, combien je suis heureux d'ouïr encore une fois, en ce soir d'une journée radieuse, votre plaintive mélopée ! Vous êtes les petites fées vertes des « séguias » oasiennes, et j'aime voir étinceler, dans la verdure de leur mousse, vos jolis yeux cerclés d'or.

Et pourtant, le « nocturne » qui monte, à cette heure, des jardins encore invisibles de M'Rayer, évoque en moi de bien troublantes remembrances... Souvenirs des longues nuits insomnieuses, où, tout tordu par la fièvre, la gorge brûlée d'une soif inapaisable, et le front douloureusement cerclé, j'écoutais, dans un rêve d'agonisant, votre coassante chanson, évocatrice des ruisselets qui coulent au rude pays Cévenol, celui des miens, dont je croyais bien ne plus revoir les châtaigneraies ombreuses.

C'était là-bas, bien loin, à l'occident de cette Afrique tant aimée, parmi la flore mortelle des palétuviers et des sanglantes digitales. Et pourtant, ô mon petit poste de Benty, perdu aux rives tristes de la Mellacorée, ce que j'éprouve en ce moment, comme toujours quand je pense à toi, ce n'est ni rancœur, ni haine, mais le regret très confus d'un bonheur profond, étrange, que la mort pimentait de sa menace éternelle.

Car, si j'ai beaucoup souffert en tes murailles délabrées, si j'ai miraculeusement échappé à ton cimetière fleuri d'asphodèles, j'ai passé, à l'ombre de ton colossal bentanier, des heures inoubliables, et je vois, au point culminant de ma vie, me sourire les si doux fantômes dont s'amusa passionnément ma folle jeunesse !

Ah ! certes, ma tombe eût été marquée là-bas, si, dès cette époque, le culte sacré de la nature et du naturisme n'eût allumé dans mon âme son flambeau. Dès cette époque, en effet, je pensais que dans la pratique naturiste est le salut du colonial. Cette thèse est plus que jamais la mienne, et je la développe longuement dans ma *Bible du Naturiste* en préparation.

Et d'abord, le colonial naturiste n'absorberait plus d'alcool, dont l'effet démoralisant et meurtrier décuple celui du climat ; son régime alimentaire, devenu à base végétarienne et fruitarienne, le mettrait à l'abri de ce que j'ai toujours appelé l'*ictus génésique*, sorte de folie effroyable qui transforme parfois l'Européen esseulé dans la brousse.

Il est également facile de comprendre que les autres pratiques du naturisme, l'hydrothérapie surtout, favoriseraient cet apaisement sexuel.

Pour ce qui est de l'héliothérapie, ne croyez pas, comme certains, qu'aux colonies le soleil est toujours un danger. L'exemple des indigènes prouve le contraire, et nul n'ignore que la pigmentation de leur peau les préserve de beaucoup de maladies qui déciment l'Européen.

Pendant mes longs séjours au Soudan et en Sénégambie, comme aujourd'hui dans les oasis de Nefta-la-Sainte, je me suis toujours très bien trouvé d'exposer mon corps nu aux rayons matinaux moins ardents, mais suffisamment riches en ultra-violets. Je terminais cette isolation par un bain froid.

Telles sont les réflexions que m'inspire ce réveil dans une lumière semblable à celle qui caressait mes yeux en des jours lointains...

Longtemps encore après être sorti du bordj, j'ai entendu la plainte inlassable des rainettes, et, après les rêves de ma nuit, j'ai vu se profiler, singulièrement emmêlés, le visage brun, les yeux ardents d'une jeune Rhiri, rencontrée au seuil du ksar, et les figures bronzées et mutines de M'Balou la Djalonkaise, de Sorna, la Sarakolaise, et de bien d'autres, qui chantaient ces longues et lentes cantilènes du Soudan, où il y a autant de volupté que de tristesse.

(*A suivre.*)

PAUL VIGNÉ D'OCTON.

CONFÉRENCES. CAUSERIES. RÉUNIONS

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 5 avril

PROGRAMME

Première partie. — La puissance de l'esprit sur le corps. Bien penser pour bien se porter. Comment réaliser la cure mentale.

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 »

MERCREDI 6 AVRIL. — A 21 heures, 79, rue Denfert-Rochereau : *Assemblée Marc-Aurélienne publique.* Leçon sur « Le Travail social », par le docteur G. Loisel. Conférence sur « La Solidarité universelle, par Mgr Winnaert. — Intermède : La scène des Bijoux de *Faust*, chantée par Mme Germaine Daurys. Musique et chant.

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.

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.

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?

ABONNEZ-VOUS

3 mois : 12 francs — 1 an : 40 francs

REVUE DE REVUES

HYGIE, organe de la Société Végétarienne de France (Directeur : Jérôme Morand, 17, rue Duguay-Trouin, Paris (6e). — MARS-AVRIL : *Pourquoi ne pas être végétarien ; Le radium et les miracles de la radio-activité ; Carnet d'un végétarien*, etc., etc.

INICIALES, revue mensuelle, Premia, 44, Barcelone (Espagne). — MARS : *Le certificat prénuptial ; Aux féministes ; Dans la palestre ; Guerre au chapeau*, etc. etc.

ESTUDIOS, revue mensuelle, Apartado 158, Valence (Espagne). — MARS : *La rationalisation industrielle ; La virilité ; Les conquêtes de la science en l'année 1931 ; Spinoza*, etc., etc.

FREIKORPERKULTUR UND LEBENSREFORM, revue mensuelle pour la Libre Culture et la Réforme de la Vie, docteur Hans Fuchs, Rheinstr., 8, Darmstadt (Allemagne). — MARS : *Le travail bénévole ; Les sports d'hiver et la libre-culture ; Pourquoi une « Union Européenne de libre-culture » ? Mussolini a parlé*, etc., etc.

SONNIGES LAND, organe des Reichsbundes für Freikorperkultur, 5, Regensburgerstrasse, Berlin W 50. — MARS : *La santé à bon marché ; Aux portes de la ville ; Nouvelles du monde entier*, etc., etc.

DAS FREIBAD, revue mensuelle de Libre Culture, Haberlandstrasse, 7, Berlin W 30 (Allemagne). — MARS : *Au soleil ; Nudité ; Le nu est-il chaste ou indécent ? La peau profite de l'eau et de l'air ; Le devoir conjugal*, etc., etc.

CAMPING

Revue mensuelle illustrée

40 et 60 pages

Organe officiel des Clubs de campeurs

Abonnement : 20 francs par an

Numéro spécimen sur demande

15, *boulevard de la Madeleine, Paris* (1er)

AU CLUB DU FAUBOURG

Jeudi 31, Salle des Sociétés Savantes, M. Jean de Rovera, directeur de *Comœdia*, sur *De la littérature pure aux politiques sales ! Les écrivains et les élections*, avec MM. Pierre Bonardi, José Germain, Henri Clerc, Loréal, Lucien Fabre, etc. Et le docteur Lépinay sur *Un scandale : l'impôt sur les chiens !* — Samedi 2 avril, Salle des Fêtes, 16, rue Cadet, à 14 heures, la jolie et courageuse aviatrice Maryse Bastié, championne du monde, sur *Mes records. Ce que j'ai vu en Russie.* Le général de division Chapel sur *Y a-t-il une science officielle ?* Et débat sur *France et Italie. Mussolini veut-il la guerre ou la paix ?* — Le 102e banquet du Faubourg sera présidé par l'illustre écrivain Pirandello, l'auteur de *Six personnages en quête d'auteur*, le mercredi soir 27 avril, avec débat sur *Le Théâtre.* Couvert : 40 francs. Adhésions le matin, au *Faubourg*, 255, boulevard Péreire (Wagram 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.

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

Quatrième édition. Cinquantième mille.

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

La Cure Mentale.

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

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

L'Art d'être heureux, 1 vol. à 15 fr.

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

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

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

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

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

En vente à « NATURISME » et dans toutes les librairies

FAITES LIRE « NATURISME »

ABONNEZ VOS AMIS

6 mois : 22 francs — 1 an : 40 francs

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.

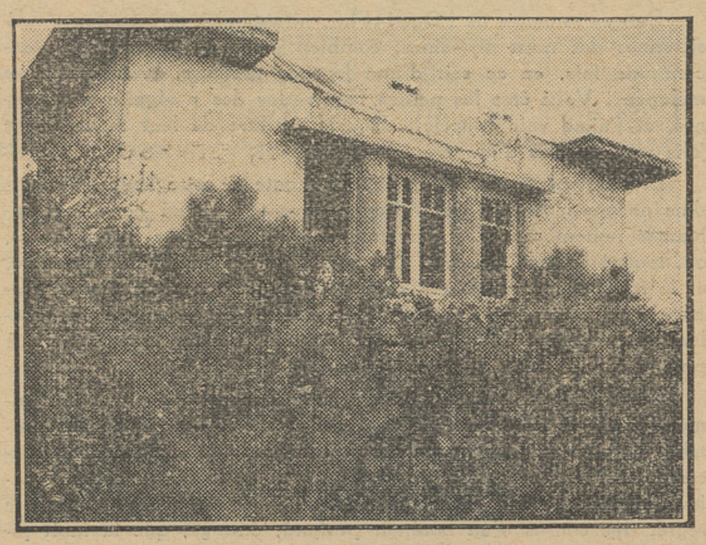
PROPRIETAIRES A HELIOPOLIS COMMANDEZ SANS TARDER VOTRE CONSTRUCTION

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).



Héliopolis : Le bungalow de M. Evrard est presque achevé

EMPLOIS DISPONIBLES A L'ILE DU LEVANT

1° **Un chauffeur** bénévole. Conditions : 600 francs par mois, logé. Nationalité française exigée. Départ immédiat.

2° **Un manœuvre** bénévole. Conditions : 600 francs par mois, logé. Nationalité française exigée. Départ immédiat.

3° **Un terrassier** bénévole. Conditions : 600 francs par mois, logé. Nationalité française exigée. Départ immédiat.

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 Paris, 24, rue d'Alleray, du 1er au 10 avril ; à l'Ile du Levant, à partir du 13 avril).

PETITES ANNONCES

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

ETABLISSEMENTS NATURISTES

OBÈSES, 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).

OFFRES D'EMPLOIS

DEMANDE personne connaiss. ou désir. appr. cuisine naturiste pr pension 12 pers. Ecr. : *Naturiste, 43 bis, av. S.-Bolivar, Paris* (19e).

ON DEMANDE, POUR L'ILE DES NATURISTES DE VILLENNES

Un naturiste qui, chaque dimanche, de 8 heures à 18 heures, voudrait s'installer au débarcadère pour percevoir les cotisations et surveiller l'entrée des visiteurs. Rétribution : 50 francs par dimanche. S'adresser, du 1er au 10 avril, au docteur André Durville, 24, rue d'Alleray, Paris (15e).

DEMANDES D'EMPLOIS

COUTURIERE demande journées bourgeoises. Naturisme, N° 668.

PENSIONS NATURISTES

1er MAI : ouvert., Trocad., imm. mod., Foyer Nat. Franç. pr 12 pers. Chamb. indép. 7e ét. Au 8e véranda, studio, balcon. Terr. sur toit. Tennis pl. air. Garage. Ambiance agr. Ecr. : *Naturiste, 43 bis, av. S.-Bolivar.*

MAISON DE REPOS. Ecrire : *Cercle Naturiste, au Mûrier, par Grenoble (Isère).*

MIDI. Propriétaire naturiste assurerait vie de famille à végétarien intégral, dans château avec parc, piscines, salle d'armes, bibliothèque ; jouissance ferme à 3 km. pour petit lait, ruches pour miel, maison de chasse. Usage de l'auto, radio, phono. Pension raisonnable. — Ecrire à *Naturisme*, N° 636.

MARIAGES

PARISIEN 30 a., bien, sain, affect., désire conn., en vue mar., j. f. goûts naturistes pr pratiquer sports, excursions. *Naturisme*, N° 667.

LOCATIONS

TENTE A LOUER, à Villennes, grand stade, pour dame naturiste. Ecrire à *Mme Lenel, 30, rue Saint-Antoine, Paris.*

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.*

DIVERS

AUX RUCHERS BEAUCERONS

MIEL gar. naturel, 1re réc. (prairies), 5, 10, 20 kg : 60, 115, 215 fr. ; 2e réc. (ttes fleurs) : 53, 100, 190 fr. ; fco gare, dom. 2,50, remb. 3,50. *Mac Say, Luisant (E.-et-L.).* Ch.p. 541-02 Paris. Lect. *Naturisme* 8%.

MESDAMES LES NATURISTES, pour vos robes et manteaux, voyez *Mme M. Frontigny*, ex-1re Poiret, 17, *rue Grange-Batelière, Paris.*

Pendant les mois de mars et d'avril, notre collaborateur et ami Charles Abdullah, devant se déplacer dans le Sud-Est, serait très heureux de faire la connaissance des naturistes de ces régions. Il fait particulièrement appel à nos adeptes de **Dijon, Mâcon** (où une ferme-école naturiste est en projet), **Lyon, Grenoble, Valence, Avignon, Marseille,** et, naturellement... la **Côte d'Azur.** Lui écrire sans retard :

Hôtel Moderne Benoît Perrat, **Vonnas** (Ain).

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.

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

« PRO VIDA »

Publication écrite en espagnol pour les naturistes

REVUE MENSUELLE

AVEC TRENTE-DEUX PAGES DE TEXTE. PUBLIE DES ARTICLES INTERESSANTS POUR TOUS LES AMANTS DE LA VIE NATURELLE ET DE LA CULTURE HUMAINE

Prix : 20 centavos
Abonnement annuel : 2 dollars

Directeur et administrateur : A. L. LOPEZ
57, J. C. Zenea, La Havane (Cuba)

FREQUENTEZ LES CENTRES NATURISTES DES DOCTEURS G. ET A. DURVILLE
PHYSIOPOLIS : L'ILE DE MÉDAN — HÉLIOPOLIS : L'ILE DU LEVANT

Tel cœur, tel nageur...

Overarm, trudgeon, crawl, brasse, water polo, exigent un effort cardiaque d'autant plus intense que la respiration est contenue. On ne devient un 'as' dans ces sports qu'en ménageant son cœur. Nageurs, ne buvez que du café SANKA sans caféine, le café des sportifs soucieux de leur forme.

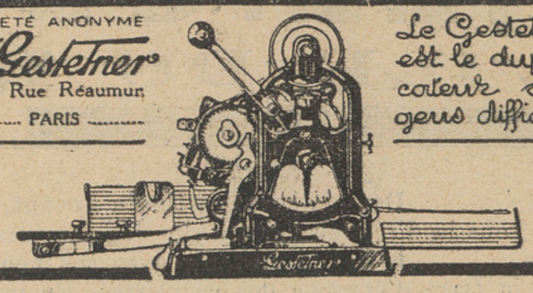
Si vous désirez le goûter, un échantillon gratuit vous sera adressé contre envoi de cette annonce accompagnée de 1 fr. en timbres-poste pour frais d'expédition.

CAFÉ SANKA
sans caféine
Boulogne - Paris

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

LE DUPLICATEUR QUE L'ON NE DISCUTE PAS

SOCIÉTÉ ANONYME
A. Gestetner
114, Rue Réaumur
PARIS



Le Gestetner est le duplicateur des gens difficiles

INDISPENSABLE A L'HOMME D'AFFAIRES MODERNE

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

172, RUE MARCADET — **Madolin** — MARCADET 70-85

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

LES PRODUITS ALIMENTAIRES NATURISTES
des docteurs G. et A. Durville

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

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

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

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

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

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

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

CONFIT NATURISTE AUX AMANDES
Raisins secs, amandes, noisettes, miel. Aliment 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 foren t ; 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 D'ETE

Départ d'Héliopolis	8 h.	précises
Arrivée au Lavandou	9 h.	environ
Départ du Lavandou	15 h. 30	précises
Arrivée à Héliopolis	16 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 1er au 10 avril prochain, à l'Imprimerie de « Naturisme », 24, rue d'Alleray, Paris (15e) ; à partir du 13 avril, à l'Ile du Levant. — 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.