

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

. Naturisme : le grand hebdomadaire de culture humaine / directeur : Dr André Durville ; rédacteur en chef : Dr Gaston Durville. 1932-10-13.

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.

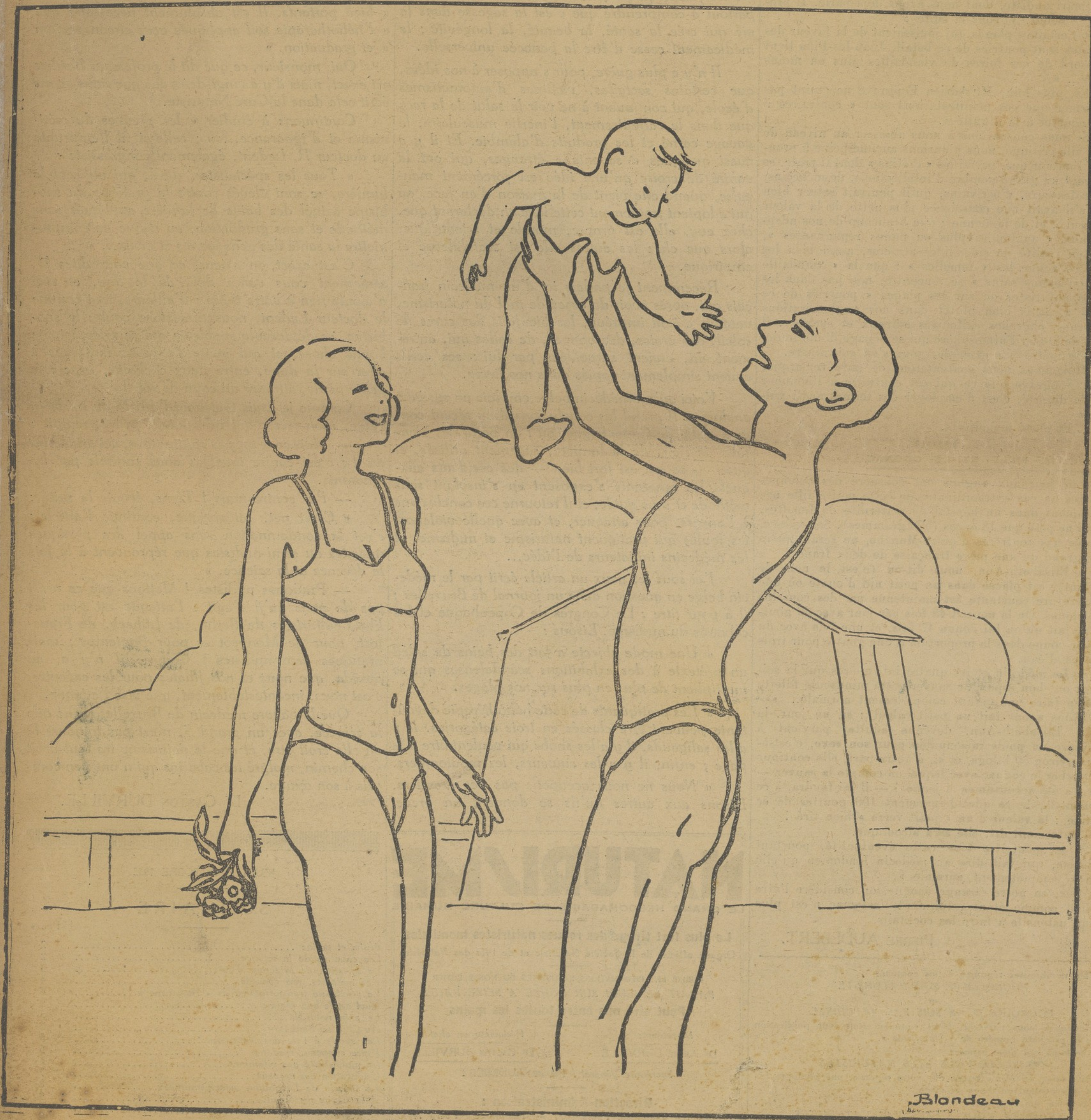
DIXIÈME ANNÉE (Nouvelle Série) N° 225

TOUS LES JEUDIS — 1 fr. 25

Douze pages — JEUDI 13 OCTOBRE 1932

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE



Blondeau

BnF
DEP

ÉCHO ET NOUVELLE

BRUITS ET POTINS

LE RELACHEMENT DE LANGAGE D'UN AUTEUR
QUI SE PLAINT DU RELACHEMENT DES MŒURS

« Sous le prétexte de sport ou d'hygiène, un certain nombre de crétins, mâles et femelles, d'ailleurs de tous les âges, s'adonnent depuis deux ou trois ans à l'exhibition de leur anatomie plus ou moins répugnante... »

Oh ! Oh ! Quel est donc ce texte ? C'est le début d'un article écrit par M. Adrien Fongrave, dans la « Tribune de Paris », au sujet du procès en divorce d'un mari nudiste, dont nous avons déjà parlé. Il promet, ce début. Voyons la suite :

« Certaines plages qui jouissaient de la faveur des touristes sont pourries de ce bétail. Juan-les-Pins tient le record de ces foires de viandailles plus ou moins saines... »

Et, plus loin, M. Adrien Fongrave ne craint pas d'affirmer que ces manifestations sont « contraires à l'honneur et à la dignité ».

Si nous consentions à nous abaisser au niveau de cette vile critique, nous n'aurions aucune peine à prouver à l'auteur que, parmi les « crétins » dont il parle, se trouvent un grand nombre d'intellectuels, de médecins, de professeurs, d'écrivains, qu'il pourrait saluer bien bas, s'il avait une conscience plus nette de la valeur d'autrui... et de la sienne ; que beaucoup de nos adeptes, aux « anatomies plus ou moins répugnantes », sont en réalité de splendides athlètes, aussi bien les « mâles » que les « femelles » ; que la « viandaille plus ou moins saine » se rencontre, non pas dans les camps naturistes ou sur les plages « pourries de ce bétail », mais bien plutôt dans nos agglomérations modernes, chez nos calfeutrés adipeux et suants : il suffit de humer l'atmosphère qui se dégage d'une foule, dans le métro par exemple, pour s'en convaincre.

Mais nous nous contenterons de faire remarquer à M. Fongrave que ce qui est contraire à l'honneur et à la dignité, c'est d'employer des termes aussi vulgaires.

...Et aussi maladroits.

»»»»»

LA PETITE FILLE ET LE COGNAC

Les journaux anglais ont consacré des colonnes entières au cas extraordinaire de cette petite fille née récemment dans un hôpital de maternité de Londres, et qui ne pèse que 18 onces (500 grammes). Son visage, d'après nos confrères d'outre-Manche, ne serait guère plus grand qu'une pièce française de deux francs.

« Elisabeth-Ann, nous dit-on (c'est le nom de l'enfant), est placée dans un petit nid d'ouate où une température constante est maintenue par des coussins électriques. On la nourrit 48 fois par jour avec 30 gouttes de lait qu'on lui donne 47 fois, et une fois avec du cognac coupé dans la proportion d'une goutte pour trois gouttes d'eau.

« Le médecin et les quatre infirmières qui la soignent ont bon espoir de sauver cette minuscule fillette et d'en faire une enfant complètement normale... »

Nous avons fait un petit calcul : si, un jour, la petite Elisabeth-Ann, devenue adulte, parvient à atteindre un poids raisonnable pour son sexe, c'est-à-dire environ 50 kilogs, et si, d'autre part, elle continue à absorber le cognac avec lequel on compte la sauver — elle y a été accoutumée si jeune ! — il lui faudra, à ce moment-là, boire quotidiennement 100 gouttes de ce liquide : la valeur d'un « petit verre » bien tiré !

Autrement dit, elle sera alcoolique.

C'est peut-être bien cette éventualité, pourtant fâcheuse, qui fait dire au médecin londonien qu'elle sera « complètement normale ».

Car, en notre étrange époque, on considère l'être normal comme étant celui dont l'estomac n'est plus qu'un ustensile à faire les cocktails.

PIERRE AUDEBERT.

De nombreuses réponses à nos enquêtes

POURQUOI JE SUIS NATURISTE

et

POURQUOI JE NE SUIS PAS NATURISTE

continuent à nous parvenir. Nous commencerons leur publication dans le prochain numéro de « Naturisme ».

Lecteurs qui nous écrivez

POURQUOI VOUS ÊTES NATURISTES

envoyez-nous, en même temps que votre réponse, une photographie vous représentant en tenue de stade.

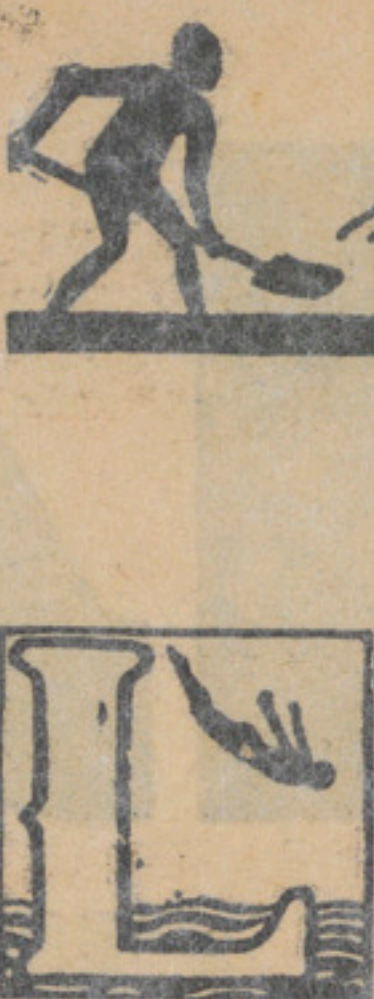
Et vous, qui confessez

POURQUOI VOUS N'ÊTES PAS NATURISTES

confiez-nous par la même occasion un portrait très habillé de vos frileuses personnes.

Nous publierons tous les documents photographiques présentant quelque intérêt.

(Adresser les réponses à « Naturisme », 24, rue d'Alleray, Paris-15^e.)



AU CRIBLE, LES IDÉES !

LES CABOTINS DE LA SCIENCE



Les médecins, désormais, ne peuvent plus nier la haute valeur curatrice des procédés naturistes. L'alimentation correcte, peu carnée, frugale, bien vitalisée, surtout végétale et fructarienne, la culture musculaire rationnelle, les cures d'air, d'eau, de nudité, de soleil entrent dans la thérapeutique courante : malgré les fautes qu'on commet encore, on commence partout à comprendre que c'est la sagesse dans la vie qui crée la santé, la beauté, la longévité ; le médicament cesse d'être la panacée universelle.

Il n'y a plus guère, pour s'opposer à nos idées, que certains sectaires, victimes d'automatismes d'école, qui continuent à ne voir le salut de la race que dans le calfeutrement, l'inertie musculaire, le gavage carné et les produits d'alambic. Et il y a aussi quelques « savants » étranges, qui ont la vanité de croire qu'une idée est forcément mauvaise, quand elle vient de la maison d'en face, ou qui adoptent froidement cette idée en déclarant que, chez eux, elle est propre, morale et scientifique, alors que chez les autres elle est scandaleuse et empirique.

Récemment je parlais ici d'un médecin français qui, après avoir dit assez de mal du naturisme, vantait, c'était imprévu, les bienfaits des cures de soleil, des vraies, des bonnes, de celles qui, autrement dit, étaient surveillées par lui ; ses écrits étaient simplement copiés dans nos livres.

Voici qu'un médecin belge emploie un système analogue. Il prend les conclusions d'un récent congrès, celui de Copenhague, où l'on parla des bienfaits de l'air, de la lumière, sagement utilisés, et aussi — ce qui est fort bien — des accidents auxquels les ignorants s'exposent en s'insolant sans méthode et sans guide, et il retourne ces conclusions à l'envers, pour attaquer, et avec quelle violence, les foules qui pratiquent naturisme et nudisme, et les médecins initiateurs de l'idée...

J'ai sous les yeux un article écrit par le médecin belge en question dans un journal de Bruxelles ; il a pour titre : Le Congrès de Copenhague et les cabotins du nudisme. Lisons :

« Une mode abjecte a fait des bains de soleil un prétexte à des exhibitions scandaleuses qui se multiplient de plus en plus sur nos plages.

« Les pratiquants de cette héliothérapie dégoûtante peuvent être classés en trois catégories. Il y a les saligauds, il y a les snobs qui veulent être à la page ; enfin, il y a les suiveurs, les moutonniers.

« Nous ne nous occupons pas des premiers. Disons aux autres qu'ils se donnent un brevet

d'ignorance et de crétinisme en usant des bains de soleil... Et nous le prouvons une fois de plus. »

Suivent les preuves : le docteur les emprunte, non pas à sa science (?) personnelle, mais aux congressistes, c'est plus facile :

« Le professeur Bordier, de la Faculté de Lyne, a dit que « la cure solaire appliquée sans méthode » et sans graduations risque de compromettre la « santé des gens, jeunes et vieux, en apparence « bien portants. Il est absolument nécessaire que « l'héliothérapie soit appliquée avec circonspection « et graduation. »

Oui, monsieur, ce que dit le professeur Bordier est exact, mais il y a vingt-deux ans que nous avons écrit cela dans la Cure Naturiste.

Continuons à étudier « les preuves de crétinisme et d'ignorance... » ; celle-ci, il l'emprunte au docteur R. Ledent, également congressiste :

« Tous les spécialistes, dit-il, qui utilisent la lumière, se sont élevés contre la pratique du snobisme actuel des bains de lumière appliqués sans méthode et sans graduation, au risque de compromettre la santé des gens jeunes et vieux... »

C'est exact, monsieur, ce que vous dites là, seulement vous venez déjà de le dire, et ceci n'ajoute rien à votre thèse ; d'ailleurs, tout comme le docteur Ledent, nous protestons contre le snobisme, ce déplorable snobisme qui se mêle à toute bonne chose, et qui incite de petits imbéciles à aller sur la dune, entre deux cocktails, avec une petite poule, attraper un coup de soleil.

Comme je lisais tout haut l'article du médecin belge, mon frère, qui m'écoutait, m'interrompit :

— Mais ce n'est pas contre nous, cet article-là, dit-il ; c'est contre tous les abus commis par les ignorants.

— Pas contre nous ! Tiens, écoute la suite : « C'est net, catégorique, continue l'article ; c'est la condamnation sans appel des pratiques nudistes ou semi-nudistes que réprouvent à la fois la décence et la science. »

— Pratiques nudistes ! Mettons que ce n'est pas de nous qu'il s'agit : l'attaque est pour les libres-culturistes de Berlin, de Lübeck, de Francfort, pour de Mongeot et pour Bontemps ; mais pratiques semi-nudistes ! Comme il n'y a, au monde, que nous et nos filiales pour les exécuter, c'est nous, incontestablement, que vise l'attaque.

Que le pauvre médecin de Bruxelles sache que la science, avec un grand S, n'est pas toujours là où elle croit être, et que le naturisme ira tout droit son chemin, malgré les cabotins qui n'ont rien compris à son œuvre.

D' GASTON DURVILLE.

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

Le plus fort tirage des revues naturistes mondiales

Organe officiel de la Société Naturiste et de l'Île des Naturistes

PUBLIE LES INFORMATIONS NATURISTES DU MONDE ENTIER

PARAIT LE JEUDI SUR DOUZE A SEIZE PAGES

Peut être mis entre toutes les mains

Directeur :

Dr ANDRÉ DURVILLE

Rédacteur en chef :

Dr GASTON DURVILLE

Secrétaire général : PIERRE AUDEBERT

Direction-Administration :

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

Imprimerie-Ateliers :

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

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

JEUDI 13 OCTOBRE 1932

SOMMAIRE

	Pages
Bruits et potins	2
Les cabotins de la science	2
La question de la tenue d'été	3
Vos maladies, nos conseils	4
La prochaine transformation de « Naturisme »	4
Quel est le bon régime ?	5
Le pain naturiste	5
Au Club du Faubourg	5
Les sports à l'Île des Naturistes	5
Votre chapeau, madame !	5
La multiplicité des vitamines	6
L'éducation des nerfs	7
La théorie de l'évolution, cataclysmique	8
A la Gloire du Soleil	9
Revue des revues	9
Petites annonces	10

VOUS ACHETEZ « NATURISME » AU NUMERO
C'EST BIEN
ABONNEZ-VOUS — C'EST MIEUX

MODE ET NATURISME

APRÈS LA CANICULE

LA QUESTION DE LA TENUE D'ÉTÉ



La canicule n'est plus, maintenant, qu'un souvenir, mais pour beaucoup un souvenir... cuisant. Aussi n'est-il pas trop tard, pensons-nous, pour en parler encore. La vague de chaleur que les Parisiens durent supporter en août dernier a remis plus que jamais au plan des actualités la question de la tenue d'été, et ce sujet continue à faire couler des flots d'encre dans bon nombre de nos quotidiens et hebdomadaires.

Je signalerai avec plaisir un petit article que Paul Reboux — qui n'est pas le premier venu — a publié récemment dans *Paris-Soir* et qui devrait être appris par cœur par la majorité des Français. Ces quelques lignes constituent une réponse à un journal qui, dernièrement, rendait grâce aux Parisiens d'avoir conservé, en dépit de l'ascension du thermomètre, une tenue digne et correcte.

« Peut-on dire vraiment, répond Paul Reboux, que les Français soient des miracles d'ingéniosité, de souplesse et d'opportunité, en constatant que, seuls entre tous, ils continuent à transpirer dans du linge empesté qui se décompose, dans d'opprimantes bottines, dans d'étouffants vestons, sous des chapeaux qui soumettent le crâne à une température d'étuve ? »

« Je me demande, ajoute-t-il, en quoi on peut donner un signe d'intelligence en refusant de s'habiller suivant le thermomètre. Les convenances sont ineptes si elles nous contraignent à suffoquer par déférence pour nos voisins. »

Je ne sais quel est l'hebdomadaire auquel fait allusion Paul Reboux. Pour ma part, j'ai lu, il y a quelque temps, dans la revue *Voilà*, un article intitulé : « Canicule », où Louis Latzarus jetait l'anathème sur les porteurs de chemises Lacoste et les sans-chapeau, rendant hommage à la mémoire de nos pères qui savaient souffrir sans se plaindre, supporter la chaleur mieux que la génération actuelle, et rester habillés « correctement » sans en être autrement incommodés.



Une naturiste dans sa petite maison de toile, à Villennes.

Je ne partage pas tout à fait l'opinion de Louis Latzarus et je n'arriverai jamais à croire que les porteurs de complets de drap épais, de chapeaux, de manchettes, étaient plus à l'aise par une température de 35° que nos jeunes gens en tenue de tennis, qui savent conserver une attitude élégante et correcte, parce qu'ils ne sont pas opprimés par un amoncellement d'accessoires qui les blessent et les torturent.

Je suis sûr que ces malheureux devaient beaucoup souffrir ; mais voilà, ils avaient l'habitude d'être mal à l'aise, et, dans l'ancien temps, bien



Pendant que les sédentaires incorrigibles suffoquaient, cet été, les baigneurs avisés s'ébattaient en costume léger...

plus encore que de nos jours, les habitudes n'étaient pas faciles à déraciner ; et puis surtout, et c'est là le gros point, les conditions de la vie n'étaient pas du tout les mêmes qu'aujourd'hui. Jadis, et même encore peu de temps avant la guerre, les hommes n'étaient pas obligés de mener une lutte incessante et continuelle pour diriger leurs affaires ; un minimum de travail leur assurait un maximum de bien-être — et la vie n'était pas la trépidation actuelle, où chaque minute compte et trouve son emploi. Nos aïeux se faisaient véhiculer en chaise à porteurs et nos pères circulaient dans de paisibles fiacres ; ils ignoraient la queue aux guichets, les bousculades, les encombrements, les repas hâtifs, les métros manqués, les autobus que l'on rattrape à la course, les maisons à sept étages qui raréfient l'air des cités ; ils ne risquaient pas non plus d'être congédiés s'ils arrivaient cinq minutes en retard au bureau. Bref ! leur vie au ralenti, leur existence paisible leur permettait une « correction » que nous ne pourrions plus, hélas ! avoir en été qu'en coulant comme des fontaines.

Paul Reboux fait également remarquer qu'à l'inverse de Paris, on sait, dans toutes les capitales du monde et même dans beaucoup de villes du Midi de la France, se mettre parfaitement à l'aise pour vaquer à ses occupations.

Que les Parisiens n'en font-ils autant ? Ce qui les en empêche, c'est une idée absurde incrustée dans leurs cerveaux : pour eux, se mettre à l'aise, c'est l'équivalent d'aller en vacances. Chemises Lacoste, cols Danton, pantalon blanc, sandalettes, ces mots ne peuvent s'accommoder qu'avec ceux de villégiature, tennis, canotage, pêche, hôtels et excursions. Mais circuler dans Paris en tenue de sport, y songez-vous ? « Que diront M. X..., Mme Une Telle ? Que pensera de moi mon chef de service, s'il me croise ainsi ? C'est mon avancement irrémédiablement compromis, ma décoration qui saute ! » Et voilà !

A mon avis, il serait beaucoup plus logique d'avoir une tenue légère et dégagée pour travailler que pour aller en vacances. En effet, s'il fait très chaud à la mer ou à la campagne, on fait la sieste pendant les heures torrides, on joue au bridge ou on se trempe dans l'eau, mais on bannit tout effort,

toute contrainte, toute fatigue. A Paris, au contraire, il faut continuer à vaquer à ses affaires, à se hâter, et, pour pouvoir le faire sans souffrir, une tenue appropriée à la température devrait s'imposer.

Je vous demande un peu si le service de la circulation ne serait pas aussi bien assuré par des agents parisiens en uniforme de toile, semblable à celui de leurs collègues de province ou de l'étranger ? La consommation serait-elle moins fraîche si le garçon de café portait une tenue moins absurde que l'habit noir et le plastron empesté, qui le font suer à grosses gouttes dans le « demi » qu'assoiffé vous buvez ensuite ? L'hygiène y trouverait même au contraire son compte.

N'oublions pas qu'en Allemagne, pendant les grosses chaleurs, les employés de banque travaillent en caleçon de bain, et qu'en Angleterre certains conducteurs d'autobus assurent le parcours en blazer et culotte courte. Alors pourquoi, en France, ne fait-on rien, ou si peu ? Parce qu'on a l'habitude d'être dans une tenue déterminée, immuable, intangible, et que, pour prendre une initiative, il faudrait changer des habitudes, ce qui est contraire au tempérament français, dont la caractéristique est d'être « essentiellement routinier ». Notre aimable confrère Pierre Audebert a d'ailleurs montré judicieusement, dans un précédent numéro de cette revue, combien était désastreuse et stupide la force de l'ha-bi-tu-de chez nous. Mais on ne le répétera jamais assez : il faudrait qu'enfin l'on comprenne que les habitudes peuvent toujours se changer lorsqu'elles sont mauvaises.

Nous n'avons aucunement l'intention, du reste, de préconiser le slip dans les rues de Paris, cette tenue étant exclusivement réservée aux stades spéciaux. Mais, entre le slip et les vêtements écrasants, il y a un juste milieu qui, si on l'adopte, devrait soulager les uns sans faire crier les autres. Il semble malheureusement beaucoup plus difficile de s'arrêter à un juste milieu, de faire triompher le bon sens et de savoir s'adapter aux circonstances, que de rester dans une exagération excessive et inhumaine.

PIERRE THOMAS.



Quelques membres de la société naturiste Hélios-Club, de Bordeaux.



POUR VOUS GUERIR

VOS MALADIES -- NOS CONSEILS

LES EAUX MINÉRALES RICHES EN RADIUM

Demande. — Jean Gerson, étudiant en médecine, futur médecin naturiste, à Paris. — Vous savez combien, mon cher maître, je suis attaché à votre doctrine naturiste, depuis que vous avez sauvé ma sœur, qui était condamnée par tous les pontifes de la médecine chimique...

Puis-je me permettre de vous demander de répondre à la question suivante :

Croyez-vous que les eaux minérales bues à leur source doivent leur puissance thérapeutique à l'action du radium ? Si oui, voulez-vous me dire quelles sont les eaux — françaises et étrangères — que vous croyez les mieux dotées en émanation de radium.

Réponse. — Les eaux minérales doivent, semble-t-il, leur puissance curatrice à la vitalisation qu'elles puisent dans le sol ; les eaux qui proviennent des profondeurs sont plus vitalisées que les autres. Les énergies vivantes dont sont riches les eaux minérales sont certainement de plusieurs sortes ; il y a des énergies vitales magnétiques, électriques, radioactives... Question très complexe que la science n'a pas encore résolue.

On considère comme particulièrement radioactives les eaux françaises de La Bourboule, de Royat, de Plombières, de Vichy, de Dax, de Bagnères-de-Luchon, les eaux belges de Spa, les eaux italiennes de Ischia, les eaux anglaises de Bath et de Buxton, les eaux autrichiennes de Gastein, les eaux allemandes de Kreuznach, de Baden-Baden, de Nauheim, les eaux tchécoslovaques de Carlsbad et de Marienbad.

LE NATURISME PEUT-IL RELEVER DES SEINS ABAISSÉS

Demande. — Jeune maman naturiste, dont la poitrine a quelque peu pâti d'une maternité récente, suivie d'allaitement, serait heureuse de savoir si la méthode naturiste peut réparer ce préjudice esthétique.

Réponse. — La question des seins est grave entre toutes pour une naturiste ; elle l'est, d'ailleurs, plus encore pour une nudiste, mais passons.

Il y a plusieurs formes de seins ; on peut, schématiquement, les sérier en deux groupes : seins courts et larges d'une part, seins longs et minces d'autre part. Les seins courts et larges sont les plus beaux ; ce sont ceux qui « tiennent » le mieux ; les seins longs et plus ou moins minces sont ceux qui sont le plus exposés à « descendre » et à « se casser ».

Il est, d'ordinaire, assez facile de remettre à sa place normale ou presque normale, un sein plat et large qui s'est abaissé, pour la raison que ce sein ne peut pas descendre beaucoup.

L'amaigrissement général et rapide du corps, ou l'amaigrissement local sous l'effet de la lactation, ou d'une atteinte d'insuffisance glandulaire mammaire et la fonte ou l'insuffisance des muscles pectoraux, lesquels font la charpente du sein, sont les causes principales de l'abaissement. Chez les seins plats et larges, tous ces facteurs agissent moins que chez les longs. Quand, chez les seins longs, ces quatre facteurs se combinent, le problème de la guérison se complique singulièrement.

Pratiquement, voici un moyen simple de faire un pronostic, dont nous pouvons dire qu'il ne nous a jamais trompé : quand le mamelon du sein est abaissé de plus de quatre centimètres, le sein ne redevient jamais normal.

D'ailleurs, quel que soit le degré d'abaissement et quelle que soit la forme de poitrine qu'on possède, on doit soigner ses seins comme s'ils devaient un jour redevenir très beaux.

Voici les procédés d'hygiène des seins que nous recommandons :

I. Pour développer la charpente du sein (muscles pectoraux, répétons-le) : chaque matin, au cours de la séance de gymnastique faite en nudité totale devant la glace, 3 à 5 minutes de mouvement de ciseau très énergique exécuté avec les bras ; tendre les bras horizontalement en avant, l'un sur l'autre. Très vite, passer dessus la main qui est dessous, et dessous celle qui est dessus ; répéter jusqu'à fatigue ; faire le mouvement aussi court que possible. Si le mouvement est bien fait,

on entend claquer rythmiquement les fibres du muscle grand pectoral, ce qui prouve que celui-ci travaille très fort.

II. Pour lutter contre la mauvaise santé générale, cause de déchéance, de maigreur ; naturisme général : régime sain, marche baine d'air, de soleil, natation, etc.

III. Pour lutter contre l'insuffisance glandulaire mammaire, traitement de l'insuffisance ovarienne qui va presque toujours de pair avec l'insuffisance mammaire : massage des ovaires, mise au point — si possible — de la sexualité, cure d'extraits frais d'ovaire et de glandes mammaires.

IV. Pour retendre la peau des seins massés quotidiens exécutés chaque matin et chaque soir, en même temps qu'une lotion froide, dans la cuvette, au cours de la toilette : on arrose et on claque.

V. Le muscle peaussier du cou, qui descend du bord libre de la mâchoire inférieure jusqu'à la peau du sein, peut, si on sait le faire contracter, collaborer un peu au relèvement. Venez, madame, nous vous montrerons la gymnastique du peaussier du cou ; il m'est impossible de vous expliquer par des mots la vilaine grimace qu'il faut faire pour produire la contraction.

PAS DE JUS DE CITRON AUX ENFANTS EN BAS AGE

Demande. — Un père de famille, fervent lecteur, R. V. — Pour une fillette de 5 mois, élevée au lait condensé, à qui nous avons donné jusqu'ici chaque jour un jus d'orange, faut-il donner, quand on ne trouve plus d'oranges, un peu de jus de citron ? Un pharmacien nous conseille l'emploi du citron, faut-il l'écouter ?

Réponse. — Nous supposons que, quand vous parlez d'« un jus d'orange », vous voulez dire « le jus d'une orange », de toute une orange. Si c'est le jus de toute une orange que vous donnez à un enfant de 5 mois, vous faites une grosse faute. Un enfant de 5 mois doit boire du lait. Tout au plus peut-on avantageusement lui donner une cuillerée à café, deux au plus, par jour, d'un jus de fruit, mais nous ne voulons pas que le fruit soit l'orange, à cause de l'acide citrique. Ou alors, il faut que ladite orange soit extrêmement mûre et douce, qu'elle soit de l'espèce sanguine, ou de celle dite orange douce du Brésil. A plus forte raison ne devez-vous pas donner du tout de citron à un bébé, car la richesse de ce fruit en vitamines ne compense pas le méfait que cause son acidité forte, laquelle empêche l'enfant de développer normalement son système osseux.

Karla Suschitzky vous prie de bien vouloir retenir que, en plus de ses cours déjà existants, elle va ouvrir, à partir du 15 octobre, deux nouveaux cours :

Les mardis et vendredis, de 20 heures à 21 heures, un COURS MIXTE à l'intention des personnes occupées dans la journée.

Ces mêmes jours, de 11 heures à midi, un COURS SPECIAL POUR DAMES, où seront enseignés principalement la gymnastique hygiénique et les mouvements du corps destinés à entretenir l'harmonie des formes.

Ultérieurement, un COURS POUR HOMMES sera ouvert.

Les inscriptions sont reçues à partir de demain, vendredi 14 octobre.

A PARTIR DU PROCHAIN NUMÉRO

la présentation du grand hebdomadaire

NATURISME

sera considérablement améliorée. Son tirage soigné, sur beau papier, son format agréable, sa double couverture illustrée de belles photographies, sa page de « reportages photographiques », sa disposition typographique moderne ne manqueront pas d'être appréciées de nos abonnés et de nos lecteurs, qui y trouveront, outre le Crible et la Page du Malade du docteur Gaston Durville et les Bruits et Potins de Pierre Audebert, outre aussi les études sur l'alimentation de Adam, l'Homme Nouveau, et les Paradoxes et Vérités de Pol, des articles inédits sur l'actualité naturiste, des enquêtes, des conseils pratiques sur les quatre cures qui composent le naturisme, une nouvelle rubrique rédigée par un médecin-dentiste éminent, etc., le tout abondamment rehaussé de documents photographiques et radiographiques.

Nous avons tenu à ce que cette importante transformation, qui fera de NATURISME la plus attrayante, la plus vivante et la plus luxueuse des revues naturistes françaises, n'entraîne pas une augmentation de son prix de vente, qui demeurera fixé à 1 fr. 25. Néanmoins, en raison des frais énormes que nécessitera notre nouvelle organisation, et notamment des frais d'expédition plus élevés, le prix de l'abonnement sera porté, à partir du 1^{er} novembre prochain, à :

France : 1 an, 50 fr. ; 6 mois, 28 fr. ; 3 mois, 15 fr. Etranger : 1 an, 65 fr. ; 6 mois, 36 fr. ; 3 mois, 20 fr.

Il est facile de se rendre compte que ce tarif comporte encore un avantage appréciable par rapport à l'achat au numéro. Il va de soi que les nouveaux prix ne seront applicables à nos anciens abonnés qu'à l'expiration de leur abonnement en cours, et au moment de son renouvellement.

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

PRENEZ RENDEZ-VOUS A L'

INSTITUT NATURISTE
DES DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

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

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

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

SERVICE ULTRA-MODERNE
DE RADIOGRAPHIE
ET DE RADIOSCOPIE

De 10 à 12 heures
et de 14 à 19 heures

Naturistes qui voulez faire de l'utile propagande
en offrant à vos amis un souvenir de Physiopolis
ou d'Héliopolis
ACHETEZ LES BEAUX

TIMBRES NATURISTES

Tirage en héliogravure, vert-olive ou bistre
Dimensions de chaque timbre : 5 cm. x 3 cm.

La feuille de TRENTA timbres (quinze timbres de l'île des Naturistes de Villennes et quinze timbres de l'île du Levant)..... 3 francs
(Franco : 3 fr. 50, Etranger 4 fr. 50.)

Les dix feuilles (TROIS CENTS timbres), franco... 30 francs

GRAND RESTAURANT VÉGÉTARIEN

1 soupe ou hors-d'œuvre
2 plats légumes ou choix
1 dessert
Pain au choix à discrétion

POUR

6.75

Serviette papier comprise

la Santé

(Nouvelle Direction)
20, FAUBOURG POISSONNIÈRE
ET 1, RUE SAINT-CECILE
PARIS (9^e)
Téléphone : Provence 10-43

PLATS RATIONNELS
ET DE 1^{re} QUALITÉ

AU PALAIS DES ARTS, 325, rue Saint-Martin, Paris. — Du 14 au 20 octobre, 1932. — Rez-de-chaussée : Histoire de rire ; Une heure près de toi. Intermèdes : Montel et Ezo. — Premier étage : On purge bébé ; Buster-millonnaire. Intermèdes : Stieret et Capitot.

POUR ET CONTRE LE NATURISME

REVUE DE
LA PRESSE

CE QU'ON DIT — CE QU'ON LIT

QUEL EST LE BON RÉGIME ?

Notre collaborateur Paul Vigné d'Octon a écrit dernièrement, dans le Petit Méridional, une intéressante étude sur le régime alimentaire. Nous en extrayons, pour nos lecteurs, les principaux passages :

On ne vit pas de ce qu'on mange,
mais de ce qu'on digère.

(BRILLAT-SAVARIN.)



ES hygiénistes belges et notamment l'éminent docteur Schuind se sont rangés aux conclusions si magistralement développées par le docteur Ruffix dans sa revue *Physis*.

Pour le docteur Schuind, rien ne donne la joie de vivre et la maîtrise de soi comme le régime alimentaire naturiste, qui ne s'arrête pas au pur végétarisme, mais permet l'usage modéré des excitants, dont nous avons besoin dans l'état actuel de la civilisation. Un coup de fouet n'est pas sans utilité, mais des coups répétés sont nuisibles.

Toutefois, c'est avec une obstination, à notre avis fort louable, que le docteur Pierre Schuind réclame les preuves vraiment scientifiques de la théorie alimentaire.

D'après lui elles seraient, en somme, faciles à faire. Divisons un nombre important de personnes de bonne volonté en trois groupes : l'un vivant comme la plupart, mangeant de tout à sa faim et

buvant à sa soif ; le deuxième consommant des fruits, des légumes, des excitants avec modération ; le dernier soumis à un régime végétarien strict et ne buvant que de l'eau. Après quelque temps, un an, deux ans, dix ans, on arriverait à une conclusion scientifique au point de vue santé et rendement.

C'est aussi mon avis. En attendant ces temps encore lointains, j'estime qu'il faut tenir compte de l'expérience acquise par des hommes qui ont fait une étude spéciale et approfondie de la question, comme les maîtres précités, les docteurs Ruffier, Pathault, Durville, Hemmerdinger, Pramsan, d'autres encore que j'oublie.

Leur empirisme ne peut avoir qu'une très grande valeur. Et j'approuve complètement le docteur Gaston Durville quand il écrit : « Le médecin naturiste est apôtre d'une alimentation aussi peu carnée que possible, du mouvement, de la nudité plus ou moins totale ; il y a, cependant, des tarés à qui on donne de la viande ; il ne faut pas les condamner à maigrir ou à rester trop maigres en leur imposant uniquement trop tôt une alimentation végétale. Ce sera, d'autre part, observer la loi d'alternance que de savoir n'être pas trop rigoriste dans l'application des règles alimentaires. N'oublions pas qu'un naturiste est un être pondéré, qui se garde d'aller à l'extrême. »

Il ne faut pas être trop uniformément rigide pour le régime ; un écart de temps à autre n'est pas mauvaise chose ; il en est même une bonne.

L'organisme, en effet, s'habitue aux bonnes choses comme aux mauvaises et, de même qu'on s'habitue aux poisons, qui, à la longue, deviennent moins nocifs, de même on s'accoutume à l'alimentation hypotoxique, et on n'en retire plus tous les avantages désirés. L'organisme toujours privé de

poisons devient de plus en plus sensible, ce qui constitue, à n'en pas douter, une déchéance.

Un régime sévère n'est vraiment utile qu'à la condition qu'on en sorte de temps à autre. Et la vieille Ecole de Salerne permettait, que dis-je ? ordonnait même de temps à autre une vraie « bombe » alimentaire.

« Pour guérir, disait Combe, il faut sortir de son régime. »

Mieux vaudra faire un écart à midi que de le faire le soir ; en le faisant le soir, on risquerait de compromettre le sommeil et de se condamner à des rêves qui troubleraient le repos.

« Les conseils de la raison ont-ils été méconnus dans un dîner d'amis », disait Salguier, a-t-on mangé plus de coutume ? Il faut alors ne point souper, manger peu le lendemain, quelquefois même faire diète.

Voilà de bons conseils.

Je les suis pour ma part depuis déjà fort longtemps, et je m'en suis toujours fort bien trouvé.

C'est ainsi notamment que je procédais, au temps bien lointain de mes tournées électorales, faisant suivre, autant que je le pouvais, la période des « gueuletons officiels » et des agapes aussi planétaires qu'inévitables, de régimes diététiques fort sévères.

P. VIGNÉ D'OCTON.

(Le Petit Méridional, 19 juin 1932.)

LE PAIN NATURISTE

Poursuivant sa réforme de vitamération des aliments hydro-carbonés, Madolin travaille activement en vue de fournir prochainement le pain naturiste vitaminé, c'est-à-dire complet en vitamines de nutrition, et suivant le dosage que l'analyse biologique a démontré être nécessaire pour permettre à l'organisme d'en faire une utilisation complète. Le pain naturiste sera toujours le même, en ce qu'il sera toujours fait par panification directe, procédé qui a l'avantage de le rendre largement diastase, beaucoup plus soluble et plus riche en sels minéraux que le pain du commerce. Toutefois, la technique de la vitamération du pain est très délicate et nécessite un équipement spécial qui retardera l'exécution pratique de la réforme jusqu'au delà du 15 octobre. Le pain naturiste se trouvera changé au point de vue de ses caractères organoleptiques : son goût sera plus prononcé, la texture sera plus fine et d'une coloration régulière et homogène.

Madolin présentera le pain d'une façon différente, de manière à éviter les confusions avec le pain actuellement en cours. De plus, le pain vitaminé sera pesé à 500 grammes de pâte, dans un moule plus grand, et sera vendu 3 francs le pain. L'expérience a en effet montré que le pain naturiste avait été primitivement établi sur un modèle trop petit, qui nécessitait un ravitaillement trop fréquent.

Madolin continuera pendant quelque temps à fournir le pain naturiste actuel à 2 francs pour les personnes qui désirent expérimenter l'un et l'autre, et ensuite ne se décider qu'en connaissance de cause.

Madolin indiquera prochainement la date à partir de laquelle il pourra fournir le pain naturiste vitaminé.

Le pain vitaminé est d'une meilleure conservation que le précédent. On peut le conserver plusieurs jours chez soi, en prenant soin de l'envelopper d'une serviette, et le trouver frais et agréable à consommer.

AU CLUB DU FAUBOURG

Voici le programme des grands débats du Club du Faubourg présidés par Léo Poldès :

Jeu 13 octobre, salle des Sociétés Savantes, à 20 h. 30, débat cinématographique présidé par la grande artiste Marcelle Denya, de l'Opéra, avec le metteur en scène Henri Diamant-Berger, sur *Le cinéma a sauvé le théâtre en France*. Et procès de *Ces dames du Central*, accusé : M. Paul Achard, avec débat sur *Les demoiselles du téléphone*. — Le prochain banquet du Faubourg sera présidé, le mercredi soir 19 octobre, salons Gillet, par le célèbre écrivain Georges Lecomte, de l'Académie française, avec Léo Poldès, président du Club du Faubourg, sur *Le mensonge et la vie*. Couvert : 40 fr. Il ne reste plus que quelques places. Dernières adhésions d'urgence, le matin, au Faubourg, 155, boulevard Péreire (Wagram 71-44).

LES SPORTS A L'ILE DES NATURISTES

Dimanche 16 octobre,
à 14 h. 30,

même s'il pleut, aura lieu
à l'île des Naturistes
le match annuel de course
à pied

NATURISTES

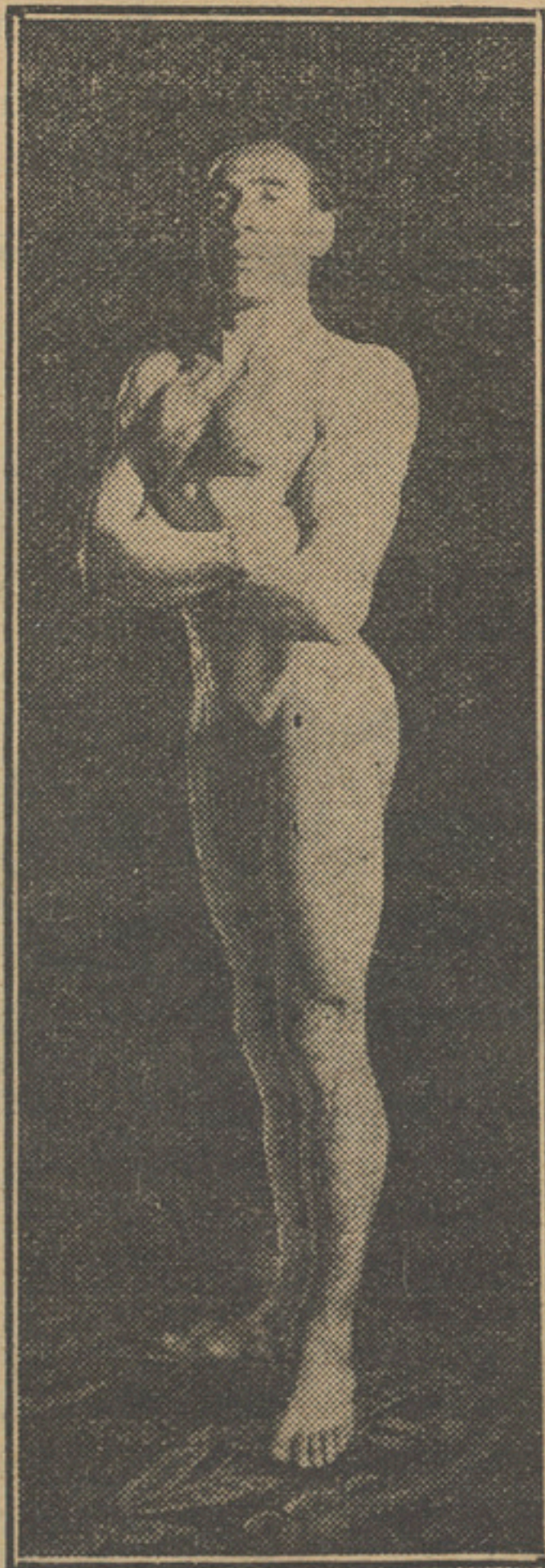
contre

WHITE HARRIERS

Comme les années précédentes, on peut prévoir que les *White Harriers* gagneront. Coureurs naturistes, venez.

Le même jour, le champion de fond des *White Harriers*, le sympathique et bel athlète Louis Ponthieu, fera contre le docteur Gaston Durville, champion de l'heure des Naturistes, un match sur six kilomètres.

Le dimanche 23 octobre,
à Villennes :
CHAMPIONNAT
ANNUEL
DES NATURISTES



Le bel athlète Louis Ponthieu, manager du Club des *White Harriers* et champion de fond de ce club, qui va rencontrer, dimanche 16 octobre, sur le grand stade de Villennes, en une course pédestre de six kilomètres, le Dr Gaston Durville, champion de l'heure des Naturistes.

VOTRE CHAPEAU, MADAME !

Toutes les extravagances deviennent respectables lorsqu'elles sont consacrées par la mode. Et, si elle l'exigeait, c'est le plus gravement du monde que nous nous promènerions presque tous en bonnet de nuit. Celle des chapeaux dure encore, et, malgré les formes étranges que les dames surtout donnent aux leurs, ils sont généralement considérés comme le complément indispensable d'une bonne tenue.

Ne s'en étant pas doutée, une jeune femme, dans un pays voisin, vient de se faire réprimander par un juge. Elle s'était présentée devant lui sans chapeau ; outré, il lui a enjoint de témoigner désormais plus de respect envers la justice et ses concitoyens.

L'aimable confrère qui rapporte ce fait ajoute que le juge a exprimé tout haut ce que beaucoup se contentent de penser. Si l'on n'y prend garde, dit-il encore, les gants et les bas disparaîtront aussi.

Las ! Quelle grande perte ! On en disait sans doute autant du haut bonnet pointu, de la perruque et du vertugadin, qui donnait aux rondeurs naturelles des femmes une ampleur imposante. Parmi les gens qui portaient ces ornements, quelques-uns ont dû les abandonner après les avoir trouvés incommodes ou malsains. Ils ont simplement devancé leur époque, mais, si nous en croyons notre juge, ils ont manqué de respect ou de courtoisie envers leurs concitoyens.

Ils se sont certainement déconsidérés à leurs yeux. Plus nous mettons d'effets sur nous, plus nous nous élevons dans l'estime publique. Et les filous le savent bien. Avez-vous jamais vu un grand escroc mal habillé ? Pour inspirer confiance, il faut des gants et un chapeau !

Je croyais vraiment la justice plus austère, et je me suis étonné que les frivolités de la mode pussent tant l'intéresser. Car, enfin, ce n'est pas le déguisement qui est digne d'attention, mais la conduite de la personne qui le porte.

A. DESCAZAUX.



LA THÈSE NATURISTE

MANGER
SAINEMENT.

LA SANTÉ PAR L'ALIMENTATION

LA MULTIPLICITÉ DES VITAMINES



OUS avons vu comment, vers 1910, le biochimiste C. Funk, reprenant les travaux du docteur Eijkman, leur donnait une éclatante confirmation en guérissant la polynévrite aviaire avec l'indéterminé alimentaire, extrait du son, auquel il donnait pour la première fois le nom de vitamine. Ce n'était là qu'un début, car il pressentait que l'« avitaminose » était l'origine de bien d'autres maladies, tant à l'état aigu ou mortel qu'à l'état fruste. Ces remarquables travaux eurent dans tout le monde savant un énorme retentissement, et les controverses commencèrent.

Quelques années plus tard, de l'autre côté de l'Atlantique, des savants américains : Osborne et Mendel, Mac Collum et Davis, se servant de ce précieux outil qu'est l'analyse biologique, venaient non seulement confirmer ces vues, mais les étendre beaucoup plus loin. Au lieu d'expérimenter la valeur nutritive des céréales, ils étudièrent les matières grasses. Soumettant leurs animaux à des régimes artificiels carencés, ils démontrèrent que la croissance des animaux était arrêtée au troisième mois du régime, qu'il se produisait un amaigrissement, souvent des lésions particulières de l'œil, appelées « xérophtalmie », et enfin la mort.

Si on donnait aux animaux arrivés à cet état de déchéance des graisses comestibles telles que du saindoux ou des huiles de table, il ne se produisait guère d'amélioration ; mais, si l'on ajoutait 5 % de graisse de bon beurre frais, la croissance reprenait et les animaux survivaient. Des expériences subséquentes montrèrent qu'il en était de même avec le jaune d'œuf frais et l'huile de foie de morue. Ainsi apparaissait une nouvelle notion : *Les diverses matières grasses n'ont pas toutes la même valeur alimentaire.*

Ces savants se mirent donc à rechercher les causes de la grande supériorité de certains régimes, notamment ceux à base de lait, sur ceux qui sont purement artificiels. C'est ainsi qu'ils en arrivèrent, en fin de compte, à prouver l'existence d'un corps actif, facteur de croissance, anti-xérophtalmique et

anti-infectieux, que l'on peut extraire par l'alcool ou l'éther et qui est, lui aussi, indispensable à l'entretien de la vie. Ce corps actif fut désigné par ces savants du nom de « facteur liposoluble A ». Actuellement, on l'appelle « vitamine de croissance » ou « vitamine anti-xérophtalmique », ou, plus simplement, « vitamine A ».

La nature chimique de cette vitamine, dont l'existence fut révélée vers 1915, devait rester fort longtemps discutée et inconnue. Nous reviendrons plus tard sur cette intéressante question lorsque nous étudierons spécialement cette vitamine A. Dans tous les pays à formation scientifique, on se rendit rapidement compte de l'immense intérêt que présentait la question soulevée ; elle fut prise en mains par les biochimistes les plus distingués. Ce furent : en Amérique, Steenbock, Sell, Nelson et Buch ; au Japon, Takanashi et Kawakami ; en Angleterre, Drummond, Moore et Collison ; en Suède, von Euler ; en Euisse, Karer, etc... Il serait trop long de donner un aperçu même succinct de l'énorme amas de travaux qui fut produit en quelques années. Disons seulement que c'est à notre éminent savant français, M. le professeur Javillier, qu'échut l'honneur de départager les opinions de tous ses collègues, en faisant connaître en 1930 et 1931 ses remarquables travaux sur le carotène. Depuis, la question a rebondi une fois encore, car il ressort que le carotène est une pro-vitamine, c'est-à-dire la substance génératrice de la vitamine A.

Déjà vaste, le problème devait s'agrandir encore. Osborne et Mendel, Mac Collum et Davis découvraient dans l'indéterminé alimentaire un autre facteur indispensable à la vie. D'après ce que nous venons de voir, il devait être possible d'élever de jeunes animaux à l'aide d'un régime artificiel bien équilibré, et qui comprendrait : graisse de beurre, ou jaune d'œuf, ou huile de foie de morue, ou, plus simplement, de la chlorophylle riche en carotène. Cette supposition était prématurée. Ainsi nourris, les animaux sont chétifs, présentent des troubles nerveux et meurent rapidement.

Il fallut à ces auteurs de nombreuses expériences pour établir que les animaux réactifs avaient

encore besoin de substances telles que : de la levure de bière, du germe de blé, ou de la poudre de lait, à condition que cette dernière ait été prise dans le commerce et non pas purifiée au laboratoire. Sinon, les animaux, notamment les pigeons, présentaient des troubles caractéristiques : violentes crises nerveuses, ou polynévrite, perte de l'appétit, chute de la température centrale, paralysies diverses, et, finalement, une mort prompte. Tous symptômes qui faisaient penser à ceux déjà décrits par Eijkman. On se crut donc autorisé à confondre la vitamine d'Eijkman et de Funk, anti-béribérique ou anti-névritique, avec ce nouveau facteur que Mac Collum appelait « facteur hydrosoluble B » (comme faisant suite au facteur lipo-soluble A, indiqué plus haut).

Toutefois, cette conclusion était encore trop hâtive. On remarqua que le facteur B de Mac Collum, qui n'avait pas d'action anti-névritique pour le pigeon, entretenait le rat en bonne santé. Il n'y avait donc pas identité absolue entre la vitamine de Funk et celle de Mac Collum. On fut ainsi conduit à envisager que la vitamine B était formée de deux facteurs distincts. Cette remarque fut le point de départ d'une autre série de découvertes de la plus haute importance, et avec lesquelles nous entrons dans le cœur du sujet qui nous occupe ici : l'étude des vitamines de nutrition.

C'est à ce stade, qui nous mène en 1922 et 1923, que la science française, en la personne de Mme Randoin, en collaboration avec M. Simonnet, puis M. Lecoq, vint, une fois encore, élargir le débat, mais aussi le préciser singulièrement, par des travaux qui durèrent jusqu'en 1928 et 1929. Il fallait connaître le mode d'action de la vitamine B.

De ces travaux se dégagèrent des notions importantes, que nous étudierons ensuite, une à une. Ce fut, d'abord, que la grandeur du besoin de l'organisme animal en vitamine B est relative et en rapport direct avec la quantité des sucres pénétrant chaque jour dans l'économie. Plus il y a d'hydrates de carbone digérés, et plus il doit y avoir de vitamines B présentes. D'où l'idée d'un facteur anti-névritique et d'un facteur B proprement dit. Un animal pouvait satisfaire ses besoins nutritifs sans être pour cela protégé contre des crises nerveuses. Inversement, un animal pouvait être protégé contre des crises nerveuses sans que ses besoins nutritifs fussent satisfaits.

Plus encore, en 1928, Mme Randoin démontrait, à la suite de nombreux essais de régimes artificiels, qu'une levure chauffée à l'autoclave en présence d'un carbonate alcalin renfermait encore, malgré ce traitement destructif de vitamines, un facteur indispensable à tous les êtres vivants, qu'il s'agisse d'organismes différenciés ou de micro-organismes. En d'autres termes, c'était l'apparition d'une troisième vitamine B. Ce faisant, Mme Randoin mettait la France, déjà pays natal du naturisme, en bonne posture pour être la première nation capable d'enrayer les méfaits d'une civilisation qui tue la race en tuant son alimentation.

Nous souhaitons vivement que tous ceux qui auront l'amabilité et la bonne volonté de lire ces lignes, que nous nous efforçons de rendre le moins arides possible, réfléchissent et comprennent que le mouvement naturiste, qui suit ces importants travaux en vue d'en faire une réalité pratique, offre ainsi une chance plus sûre de soulager la misère humaine en vitaminant ses aliments qu'en l'empoisonnant avec des remèdes qui n'atteindront jamais leur but. Les vitamines de nutrition sont la clef de voûte de tout l'édifice.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.



Les spectatrices sont attentives ; la leçon de danse portera ses fruits.

POUR NOS ENFANTS

UN PROBLEME INTERESSANT

L'ÉDUCATION DES NERVEUX



L'ENFANT est, à notre époque, l'objet de toutes les préoccupations. Des efforts sont faits pour le comprendre, le libérer des contraintes inutiles, lui permettre de développer au maximum ses possibilités dans une atmosphère de franchise et de joie.

Psychologues, théoriciens de la pédagogie, réalisateurs s'unissent sous le signe de l'« éducation nouvelle », formule un peu vague, il est vrai, puisqu'elle englobe des tendances divergentes et parfois contradictoires. Certains pédagogues novateurs restent dans une ligne de modération, refusant d'ignorer les forces traditionnelles et de rompre violemment avec elles ; d'autres professent les doctrines les plus révolutionnaires.

Nous avons vu, sous la plume d'un même auteur, des professions de foi en faveur d'écoles absolument opposées ; la contradiction existe donc à l'intérieur de certains esprits. Pourtant, lorsqu'on resté logique et de bonne foi, il faut choisir...

Une doctrine éducative ne peut être un assemblage d'éléments disparates. Elle doit exprimer un principe interne profond, une âme pourrait-on dire.

Pour nous, il nous semble que ce principe doit être le respect de la personnalité humaine, de la conscience autonome dans chaque enfant.

L'enfant a besoin d'amour aussi, sans doute, mais, avant tout, de respect.

L'attitude que nous adoptons a pour conséquences le rejet des châtiments corporels, la réduction au minimum des autres sanctions (punitions ou récompenses), l'octroi à l'enfant du maximum de liberté, tandis qu'on cherche à développer chez lui le plus possible la conscience de la responsabilité.

Doit-on aller jusqu'à la liberté totale, envisager pour l'enfant le régime démocratique intégral comme il existe, paraît-il, dans certaines écoles nouvelles ? Cela est affaire de cas individuels. Pour la plupart des caractères, il semble bien qu'une certaine contrainte extérieure, venant moins des êtres que des principes une fois posés (notion d'obéissance à la loi, à la règle du jeu social), soit nécessaire.

Un type d'enfant particulièrement digne d'intérêt est l'enfant nerveux. Le grand nerveux sensible, un peu instable (nous n'envisageons pas, pour l'instant, les formes graves d'instabilité), a besoin plus qu'un autre de respect, de compréhension intelligente et, malgré tout, d'une discipline ferme. La liberté totale ne peut lui convenir ; il n'a pas la force interne suffisante pour se discipliner lui-même ; cependant, il a tout particulièrement besoin de liberté physique, d'intense activité, de jeu spontané (souvent individuel, car les jeux d'équipes l'excitent vite de façon excessive). Il a besoin aussi qu'on se penche avec indulgence sur ses créations, ses constructions, les travaux de réalisation imparfaite par lesquels il cherche à se retrouver lui-même, à fixer peu à peu sa personnalité par l'effort.

Certains nerveux ont pu s'adapter à des écoles nouvelles créées pour enfants normaux et retirer de bons résultats de l'atmosphère calme du milieu.

Pour d'autres, la solution qui s'impose semble être la maison de santé. Cependant, en général, celle-ci n'a pas été faite pour l'enfant simplement nerveux qui se trouvera dans un milieu d'arriérés mentaux, de tarés graves (pervers, tiqueurs, vicieux).

L'enfant qui n'est qu'un grand nerveux sensible risque de voir sa personnalité morale et intellectuelle s'étioler en un tel milieu ; les troubles de la sensibilité et du caractère ne peuvent que s'aggraver. Le grand nerveux est toujours suggestible.

L'influence des enfants plus gravement tarés ne peut être pour lui que désastreuse.

Nous avons pensé (et cette opinion s'est confirmée après une visite faite à une maison de santé où, malgré la bonne installation matérielle, des réalisations nous ont semblé bien médiocres, et triste le sort des enfants) qu'on pourrait utilement faire quelque chose pour ces enfants, victimes d'une mauvaise hérédité, souvent mal compris, et parmi lesquels se cachent quelques natures relativement aisées à réadapter.

La première mesure qui s'impose est l'isolement relatif, l'éloignement de la grande ville. Le foyer ne doit comprendre qu'un petit nombre d'enfants. Le régime, avec une bonne discipline, doit rester familial.

L'éducation, envisagée comme un tout, centrée autour de l'idée du développement personnel, ne peut être morcelée ; chaque discipline doit être envisagée non isolément, mais comme liée à l'ensemble.

L'instruction, sans être négligée, ne doit pas prendre la place prépondérante.

L'éducation physique ne doit pas être considérée comme une simple culture de la « plante humaine » mais comme un mode de réalisation de l'être tout entier, en liaison étroite, notamment, avec le développement du caractère.

Travail manuel, jeux, sports, promenade, séances d'aération et d'insolation en demi-nudité, doivent avoir leur place dans le programme général, avec le dosage convenable (et, s'il y a lieu, dans certains cas, les adaptations individuelles).

La vie dans la nature est un sujet d'enseignement et d'éducation permettant de résoudre aisément bien des problèmes. Le contact direct et constant avec les choses permet, bien souvent, de ne pas recourir au matériel compliqué, aux méthodes ingénieuses des écoles nouvelles, excellents en soi, mais inutiles si les résultats visés peuvent être atteints au moyen d'expériences plus simples et moins apprêtées.

Nous pensions depuis longtemps à grouper quelques enfants nerveux pour les élever dans un milieu calme et harmonieux, selon les principes que nous venons d'exposer.

L'occasion s'étant présentée de louer une maison forestière, en forêt de Rambouillet, nous allons réaliser notre projet.

Installation modeste, rustique même, mais permettant de faire vivre les enfants dans les meilleures conditions d'hygiène ; terrain largement suffisant (plus d'un hectare) pour les jeux et la gymnastique naturelle ; tout autour de nous, la forêt, les saines émanations des arbres verts, le calme, la paix, la possibilité des longues promenades.

Un étang, peu éloigné, permet même la natation malgré l'absence de cours d'eau.

Tel qu'il est, notre foyer, encore incomplètement organisé, offre aux enfants nerveux et difficiles un refuge de paix où l'on s'efforcera de les comprendre, de leur donner, matériellement et moralement, la possibilité de réaliser leur être intérieur par une saine activité.

Pendant la saison d'été, quelques pensionnaires de vacances, pour lesquels un dortoir sommaire sera aménagé, des scouts campant sur le terrain, viendront mettre un peu d'animation.

Mais, pendant l'année scolaire, nos enfants ne seront jamais plus de six, ce qui permettra de les suivre individuellement et évitera l'agitation excessive.

Ne pouvant donner à notre maison un caractère confessionnel, nous ne voulons cependant pas ignorer les puissances spirituelles qui, aidant les forts eux-mêmes, sont plus nécessaires aux faibles.

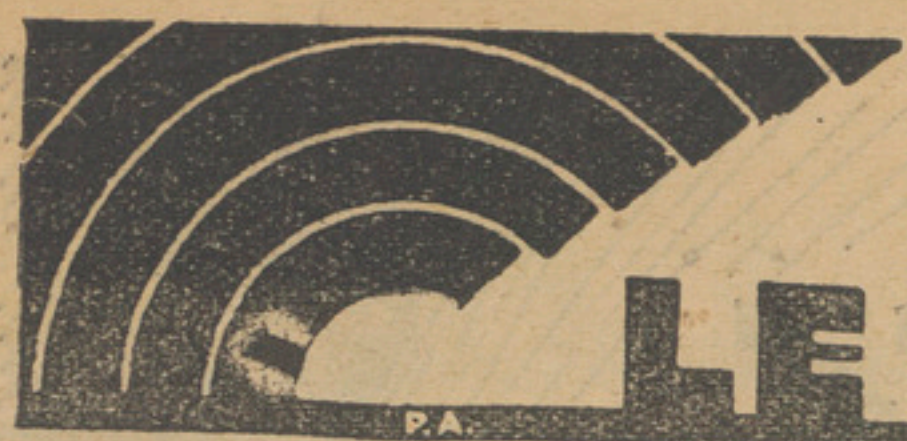
Les enfants pratiquant une religion seront instruits dans leurs croyances ; pour tous, nous chercherons le développement des plus hautes aspirations.

L.-M. FERRÉ.

N. B. — Le centre éducatif pour enfants nerveux est dirigé par Mme Louise-Marie Ferré, licenciée et diplômée d'études supérieures de philosophie. Pour renseignements et placement d'enfants, lui écrire à la Maison Forestière de la Vallée-Moussue, Saint-Léger-en-Yvelines (Seine-et-Oise).



L'une des saines occupations des naturistes, à Physiopolis : le jardinage.



LE NATURISME ET LA VIE

LE MONDE ET LA VIE

LA THÉORIE DE L'ÉVOLUTION CATACLYSMIQUE

II. — NARRATION DE LA FORMATION D'UNE CHAÎNE PLISSÉE

h) Elie de Beaumont et le néocatastrophisme



ceux qui s'étonneraient de ce qu'on donne, ici, le nom de cataclysme à un phénomène qui a duré 46 ou 56.000 ans, soit huit ou neuf fois environ le temps qui nous sépare des premières manifestations de la civilisation égyptienne, demandons-leur de traverser et d'étudier attentivement les imposantes masses rocheuses des Alpes, et de se représenter qu'au début de ces temps, une large mer s'étendait sur l'emplacement de ces montagnes.

Et puis, les chiffres que nous avons fournis, et nous l'avons répété souvent, sont des nombres maxima.

C'est ainsi, par exemple, que les estimations de Murray et de Lapparent s'appliquent aux sédiments charriés par les grands fleuves, mais il n'y est pas question des abrasions marines proprement dites. S'il fallait en tenir compte, le temps du comblement des géosynclinaux se réduirait, et forcément aussi le temps de surrection, puisque celui-ci est la trois-centième partie de celui-là.

Nous avons évité de parler de la formation des roches calcaires, qui ne sont pas des dépôts terrigènes, mais des terrains d'origine zoogènes, qui se forment par l'accumulation des parties solides des organismes marins : madrépores, mollusques, crinoïdes, etc...

Il convient de rappeler que les coraux, notamment, ne se développent complètement que dans les eaux pures, donc éloignées de la zone des dépôts terrigènes ou boueux.

Pendant que ces derniers sédiments se déposaient, des organismes constructeurs vivaient ailleurs.

Si nous nous rappelons que les oscillations marines transgressives, en s'avancant vers le continent, permettaient à ces animaux de vivre le long des rides qui jalonnaient le centre du géosynclinal, au retour de la mer marginale vers son ancien domaine, les dépôts terrigènes s'étaient à nouveau sur des masses parfois importantes de roches calcaires ou marno-calcaires. De ce fait, le temps de déposition de 10.000 mètres de sédiments se trouverait également diminué.

Nous avons évalué le temps de la formation de la chaîne calédonienne d'après celui du dépôt de 300 pieds de couches de passage. Il n'est pas impossible que la partie inférieure de ces couches de passage ait été déposée avant la surrection de la chaîne calédonienne et complètement abrasée.

S'il en avait été ainsi, le temps de la formation totale de la chaîne ne correspondrait plus tout à fait aux 300 pieds de couches de passage.

Et quelle preuve avons-nous que la partie supérieure de ces mêmes couches ne se soit pas déposée au-dessus des plis rabotés de la chaîne et enlevée peu après par abrasion, au moment du dépôt du dévonien qui aujourd'hui surmonte la chaîne ?

Dans ce cas, il conviendrait de diminuer encore le temps de surrection. On voit donc que les temps que nous avons adoptés constituent un grand maximum ; ils pourraient être plus courts, mais ne peuvent être, en aucun cas, allongés.

On se souviendra que c'est au cours d'un échange de vues avec notre ami, M. P. Audebert, que je citai quelques exemples de phénomènes brusques, résultant d'une tension progressive de forces, déterminant en fin de compte des réactions rapides.

Je fournis à cette occasion l'exemple de la surrection cataclysmique des chaînes de montagnes, mais je ne pensais pas que cela m'amènerait à entrer dans d'aussi longs développements.

Dès qu'on aborde une question scientifique, en se plaçant au point de vue général ou synthétique, le problème aussitôt s'élargit et il devient impossible d'en écrire sans l'envisager dans son ensemble.

On s'aperçoit alors que tout s'enchaîne et qu'on ne peut appliquer clairement un fait particulier sans aborder l'étude du phénomène global.

C'est un peu ce que j'ai dû faire, et je m'en excuse. Je n'avais parlé, tout d'abord, que de temps relatifs et je comptais ne pas aller au delà. A la réflexion, j'ai pensé que les lecteurs de ce journal constituaient

une élite et qu'il n'aurait pas été digne d'eux de leur servir un article de vulgarisation ou de superficielle compilation.

Je me suis donc proposé de pénétrer plus avant dans le problème, et je me suis vu forcé, ainsi, de publier des choses inédites, d'entrer dans des détails imprévus et de présenter des points de vue nouveaux. De plus, je me suis laissé entraîner à cette chose grave de fournir, au sujet du problème, non seulement des aperçus théoriques, mais aussi des chiffres.

Une chose est acquise en science : c'est que, dès qu'on y introduit des valeurs quantitatives, on réalise inévitablement un progrès, puisque des notions concrètes se substituent à des données qualitatives. Tout le monde pourra, en se conformant aux règles d'une élémentaire courtoisie, je veux dire en citant ce journal, se servir des idées nouvelles exposées ici et que je ne pensais pas devoir rendre publiques.

On me fera peut-être le reproche de n'avoir pas tenté de faire un travail complet et d'avoir laissé dans l'ombre plus d'un problème, et je m'en excuse évidemment.

Je n'ai pas voulu, pour éviter d'allonger cette étude, superposer le problème biologique aux phénomènes géologiques. Combien il eût été intéressant de montrer l'évolution lente de la vie au sein des géosynclinaux, aussi bien que les perturbations qu'y ont amenées certaines transgressions violentes et l'arrêt brusque de formes vivantes, en rapport avec les surrections cataclysmiques. J'espère qu'on me pardonnera.

Quant aux objections de fond, je rappellerai que les observations que j'ai utilisées s'adaptent admirablement au cadre temps fixé par Sir George Darwin, et qu'il faudrait, pour infirmer mes idées, prouver que les faits acceptés depuis longtemps seraient, soudain, devenus faux.

On pourrait me dire aussi que les conclusions que j'ai tirées de ces faits n'ont rien d'extraordinaire, attendu que tout le monde aurait pu en faire autant. Rien n'est plus vrai.

Mais tout en répétant ce que de grands esprits ont exprimé : qu'il fallait y penser, je dirai cependant que cela prouve qu'on a beau accumuler en science d'innombrables faits, ceux-ci restent inopérants s'ils ne sont associés les uns aux autres et judicieusement interprétés.

En écrivant ces lignes, je n'ai pas eu de plus grande satisfaction que celle d'avoir remis en honneur les idées si formellement exprimées et si combattues du savant géologue français dont la gloire fut éclipsée par celles de Lyell d'abord et de Suess ensuite.

Certes, ces savants anglais et autrichiens ont eu le don d'entraîner dans leur sillage la foule de leurs contemporains ; mais, malgré l'influence prédominante qu'ils ont exercée et leur incontestable valeur personnelle, une grande figure les domine. C'est celle d'Elie de Beaumont.

Nous pouvons nous demander encore si l'évolution alternante des phénomènes géologiques est également vraie pour les phénomènes astronomiques, biologiques et sociologiques.

J'ai déjà signalé le cas des Novæ, étoiles qui soudain brillent d'un éclat inaccoutumé, nous laissant l'impression d'un phénomène cataclysmique. La production à la fois périodique et rapide des taches solaires mérite d'être signalée.

Roches, de Montpellier, montra que les astres qui tournent autour de leur primaire doivent se désagréger dès qu'ils se rapprochent, d'une distance déterminée, de ce dernier. C'est ainsi que peuvent se produire des phénomènes brusques de désagréation ou d'agglomération de la matière qui constitue les astres. Les anneaux de Saturne en sont un exemple.

Que, par exemple, l'anneau extérieur de cette planète s'en écarte jusqu'à la zone limite, et les matériaux pondérables qui le forment se souderont et formeront un satellite.

Ce n'est pas là une évolution lente et continue. Une fois la limite franchie, des conditions nouvelles forcent la matière à se modifier brusquement.

Il en a été de même de la Lune. Au moment de l'arrachement de la protubérance terrestre, d'innombrables fragments se sont détachés et ont gravité rapidement autour de la Terre jusqu'au moment où la limite de Roches fut atteinte ; alors, la Lune proprement dite se forma. Cette réunion fut réalisée aussi brusquement que fut franchie la limite mathématique.

Remarquons que les corpuscules solides qui constituent les anneaux ne montrent pas une modification insensible et continue comme l'exigerait une évolution lente des choses. Mais il existe entre ces anneaux de brusques solutions de continuité, ce qui prouve que ces corps peuvent passer soudainement d'un état à un autre.

Ce n'est pas insensiblement que les comètes se désagrègent. A certains moments, le noyau se scinde brusquement, et tout aussi rapidement se transforment-elles en un essaim d'aérolithes. Et ne serait-ce pas un phénomène cataclysmique si, un jour ou l'autre, la petite planète Eros, accentuant l'excentricité déjà énorme de sa trajectoire, se transformait en comète ?

Et, lorsqu'on nous apprend que des cataclysmes volcaniques et sismiques se produisent dans nos chaînes, ne devons-nous pas y voir une brusque rupture d'équilibre au sein des masses plissées ?

Tout phénomène d'ordre évolutif débute par une évolution lente, mais qui s'accroît de plus en plus, pour déterminer, enfin, un phénomène brusque.

C'est, en physique, la désagréation des atomes par l'expulsion brusque des électrons ; c'est la théorie des quanta, ou quantités énergétiques, passant brusquement des unes aux autres sans valeurs intermédiaires.

En chimie, où, dans un liquide saturé, la chute d'un infime cristal provoque soudain la cristallisation, n'est-ce pas là le résultat d'une brusque rupture d'équilibre le plus souvent accompagnée de dégagement de chaleur ?

En biologie, nous voyons des êtres vivants, dont l'expansion vitale est momentanément entravée, soudain, par une saltation brusque, rétablir l'équilibre vital ou mourir. Seul le néocatastrophisme explique ces choses.

Et, pourtant, nous pouvons nous demander s'il ne convient pas d'introduire, ici, un facteur nouveau qui peut, en ce qui nous concerne tout au moins, modifier le cours des choses : notre volonté.

Il nous paraît nécessaire d'affirmer que si, indiscutablement, les phénomènes évolutifs brusques suivent fatalement les phénomènes évolutifs lents, il arrive un moment dans la transformation des choses où la volonté de l'homme peut changer le cours des événements et empêcher, par une organisation rationnelle, le déséquilibre violent et le tumulte dont s'accompagnent les réactions brusques.

L'étude systématique du monde et de la vie, interprétée sagement d'après les principes de l'évolution alternante, nous apprendra un jour où et dans quelle mesure il conviendra de faire appel à l'action volontaire de la personnalité humaine pour assurer enfin, et sans heurts, son épanouissement intégral dans l'ordre physique, intellectuel et moral.

FIN

Docteur G. SIMOENS.



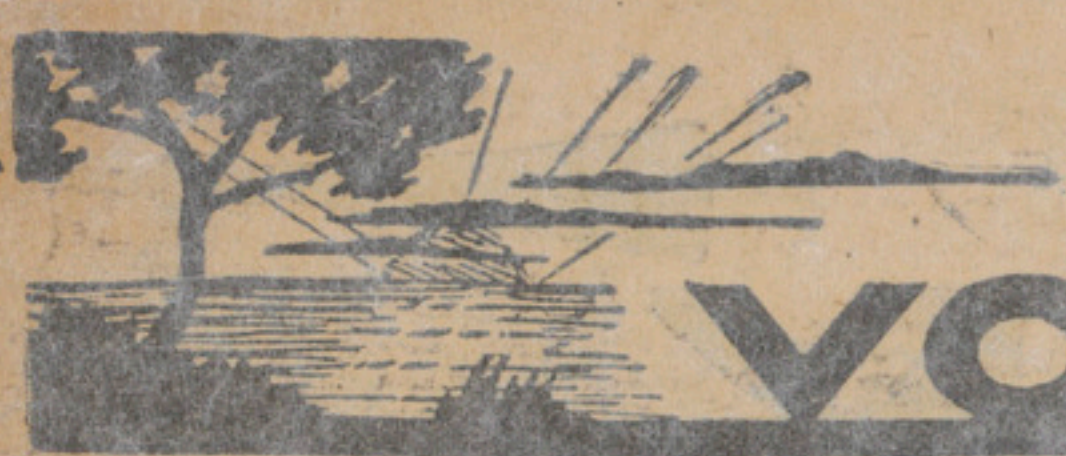
DANS LA RÉALISATION
DU PROGRAMME NATURISTE

Madolin
COMPLÈTE

avec toutes les vitamines (B 1, B 2, B 3) de nutrition, ses spécialités alimentaires : pain, biscuits, biscottes, pâtes, farines, confits, etc.

Madolin
172, rue Marcadet
(Marcad. 70-84 et 70-85)
3, r. des Petites-Ecuries
PARIS

SES ALIMENTS
SAINS, COMPLETS, VIVANTS



VOUS LOUIR

CONTE - ROMAN
NOUVELLE

SOUVENIRS D'UN NATURISTE

A LA GLOIRE DU SOLEIL

DEUXIÈME PARTIE

UNE CURE NATURISTE AU SAHARA

UN AIMABLE MAGISTRAT :
LE CADI DE KARS - KOUININE



En vérité, le miel que les femmes de Kabylie cueillent en mai, dans le tronc des oliviers morts, aux flancs de l'Edough, n'est pas plus doux à leurs lèvres que ne furent pour moi les paroles du vieux cadi. Oh ! la belle cucullette de contes, de légendes, de proverbes, de chansons et de récits qui m'était ainsi promise et dont j'entrevois le moment prochain !

Oh ! le beau rayon de miel, miel un peu âpre, mais si savoureux, de l'imagination bédouine, qui m'attendait dans le rucher du cadi-poète en son bordj de Kouinine !

Et comme, dans mon impatience, je stupéfaissais plus encore mes déras et mes chameliers en leur donnant, après la soupe du soir, l'ordre de préparer le départ pour quatre heures du matin !

— Alors, Sidi, observa le bon Mammar, avec un sourire d'incrédulité, il faut s'endormir tout de suite et laisser lune et étoiles vagabonder au firmament, sans s'occuper de ce qu'elles font ?

Et ayant suivi ce conseil judicieux, je fus sur pied le premier. Et ce dont ne revenaient pas les chameliers, nous levions le camp à quatre heures du matin.

LES IMPATIENTES DE MAMMAR

Jamais, non jamais, la lune ne m'est apparue plus belle qu'à cette heure divine entre toutes où, recevant le suprême et pâle baiser de l'astre des nuits, elle offre ses flancs sombres encore à la pluie des roses annonciatrices du soleil.

Toutes les senteurs des nuits désertiques, l'haléine pure des bondissantes gazelles, le souffle embaumé des oasis qu'apporte l'aile des vents, les parfums de la florule saharienne, tous les arômes les plus doux et les plus subtils, semblent tenir dans l'odeur suave qui s'exhale d'elle en ce moment.

Les nuances dont elle se colore peu à peu sont celles qui se succèdent et s'épanchent tour à tour sur le front des vierges, quand l'amour chante à leurs oreilles sa prime chanson.

C'est ici, à n'en pas douter, après le bordj de Moïet-el-Cadi, avant la petite oasis de Bou-Hermès et le ksar important de Kouinine, que se dressent les plus grandes et les plus imposantes de ces vagues de sable dont la blancheur aveuglante moutonne à l'infini sous l'azur du ciel.

Nous n'en trouverons d'aussi belles que plus loin, entre El-Oued et Behima, et plus au sud, sur la route de Bir-er-Cof et de Rhadamès. Maintenant, les petites vallées que nous suivions à leurs pieds vont se rétrécissant de plus en plus et finissent par disparaître tout à fait.

Le spectacle est si beau du haut de ces dunes que je décide de faire halte, quelques instants, sur la plus haute, afin de mieux contempler l'horizon de l'Erg infini.

Je mets pied à terre. Seul Sâad ben Sâad profite de ce repos inespéré pour s'asseoir, allumer sa pipe et fumer un peu de kif en rêvant.

Un quart d'heure après, rien qu'à la façon dont Mammar m'aide à remonter sur mon chameau, j'ai la douleur de constater

que je viens de dégringoler dans son estime plus bas que jamais. Oui, j'en ai conscience, cette halte consacrée à écarquiller les yeux et à regarder devant moi m'a fait perdre tout le terrain que la déférence du bon cadi de Kouinine et la bienvenue du cadi m'avaient fait gagner.

Cette fois, l'exaspération du bon Mammar est telle qu'il ne peut se tenir de m'en faire, avec force circonlocutions, il est vrai, le reproche amer.

— Vraiment, Sidi, murmure-t-il en pressant le pas des chameaux, que pensera de nous le vieux cheik indépendant de Bou-Hermès, notre prochaine étape avant Kouinine ? Voilà déjà plus de trois heures que je lui ai dépêché Ahmed pour lui annoncer que



Entrée dans l'oasis.

tu arriveras avant midi et lui dire de tenir la diffa prête pour cette heure-là. Maintenant, avec le temps qu'on vient de perdre, nous n'arriverons pas avant une heure et demie. Le couscous ne vaudra plus rien, le mechoui sera froid et le vieux cheik nous prendra pour des gens de peu, oui, pour des gens de peu...

Il répète encore ce qualificatif, et je sens bien qu'il n'ose se servir d'un autre, par lequel sa pensée serait encore mieux rendue.

Je me garde de répondre à son observation, encore que je la sente dictée peut-être plus par la gourmandise que par le regret de manquer à l'ordinaire courtoisie. Je me contente de lui dire :

— Bah ! mon brave Mammar, le couscous du vieux cheik n'en sera que meilleur, car nous aurons plus d'appétit !

Le bach-ammam ne dit plus rien, mais talonne furieusement nos bêtes pour rattraper le temps perdu.

Mais mon chameau, lui, est toujours en tête, contournant ou escaladant les plus hautes dunes de son pas toujours égal.

Et voici qu'arrivé sur la cime de l'une d'entre elles, j'aperçois les palmiers de Bir-Ournès, ou plutôt je ne vois que les palmiers vertes émergeant d'une cuvette de sable dont il m'est facile de supputer la profondeur. Et le contraste de cette verdure un peu sombre que le vent remue et que dore le soleil, sur la blancheur éclatante de l'Erg, est d'un effet saisissant.

Bientôt, d'autres couronnes de palmiers surgissent des cuvettes en tout point semblables, sans qu'il nous soit possible de voir les stipes des arbres même en regardant des points culminants.

— Tu ne les apercevras que lorsque nous serons dessus, me dit Mammar qui comprend mon étonnement.

Et, de fait, nous ne pouvons admirer ces étranges palmeraies que lorsque nous arrivons sur la cime des dunes, aux pieds desquelles elles s'abritent et qui leur font une ceinture de leurs flancs.

Je dirai plus loin ce que je pense des hommes qui, bravant la mélancolie divine, les plantèrent là à même la stérilité de la dune, entre son sable brûlant et la fournaise du ciel. A terre maudite par Dieu, il fallait race maudite par les hommes, car, de même que le miracle du M'zab, celui du Souf fut l'œuvre d'un peuple persécuté. J'ai le bonheur de pouvoir comparer les deux.

J'ai visité, en effet, le triste plateau de la Chebka, qui étend son aridité farouche depuis l'Oued-Stettafa jusqu'aux dunes d'El-Goléa.

J'ai vu la désolation de ses ravins tourmentés, de ses oueds toujours desséchés, que ceinturent de sombres rochers et que le soleil calcine sans répit ni trêve, d'un bout à l'autre de l'année. Et je n'ai pu retenir une clameur d'admiration devant les richesses qu'un peuple, traqué pour sa foi, menacé dans sa liberté, a su tirer de ce M'zab maudit où, avant sa venue, Dante aurait pu placer un cercle de son enfer.

Une à une, et sans en oublier une seule, j'ai visité les sept villes de sa confédération, depuis Berriam avec ses trente mille palmiers et ses deux cent quatre-vingts puits, jusqu'à Metila, qu'occupent aussi les Chaamba-Berasga, et je n'oublierai jamais l'heureuse surprise que chacune d'entre elles me donna.

Toutes, comme Gardafa, la capitale, Melika, Beni-Isguen, Bou-Nour, Et-Attel ont surgi du néant, pour ainsi dire, grâce au labeur colossal, à l'inallassable endurance de ce peuple pourchassé. Partout, et pendant des siècles, sans la moindre défaillance, il a fouillé le sol aride, brûlé, calciné, pour lui arracher le peu d'eau qu'il contenait, à des profondeurs inouïes ; et, avec l'eau du sol chaotique, sont sorties les oasis plantureuses et les sept cités. Hommes étranges, en vérité, dont les origines mêmes restent confuses et en lesquels certains voudraient voir les descendants des fourbes mercantis qui crucifiaient les lions et empaient les éphèbes, dans les carrefours de Carthage, et brûlaient les petits enfants dans le ventre de Moloch.

N'ont-ils pas comme eux le front haut, très étroit, les prunelles obliques, impénétrables, le nez hébraïque, le menton aigu, presque glabre, et, sur leurs lèvres minces, le dédain de tout ce qui n'est pas à vendre ou à acheter ?

Mais n'importe... Encore qu'il soit le Juif du désert, que, poussé par une soif inextinguible de lucre, il promène l'usure et ses ruses de marchand jusque dans les profondeurs les plus lointaines du Sahara, il faut estimer l'homme du M'zab, lui rendre la même justice qu'au fils d'Israël, car il est, comme celui-ci, indispensable à l'Arabe, tout en le ruinant ; et, de plus, il a, lui, tiré du néant, par un miracle de vaillance, la petite patrie dont il est jaloux et fier.

Oui ! certes, lors de mon voyage au M'zab, j'ai admiré ce miracle, mais plus admirable encore me paraît celui que les hommes du Souf accomplissent au cœur de l'Erg désolé.

Qui lira jusqu'au bout ces impressions de voyage, d'une sincérité absolue, ne pensera pas autrement que moi.

PAUL VIGNÉ D'OCTON.

■■■■

N.D.L.R. — La nouvelle formule de présentation de *Naturisme* nous oblige à arrêter aujourd'hui la publication des « Souvenirs » de Paul Vigné d'Octon.

Nos lecteurs, qui ont suivi avec intérêt cette belle œuvre d'un grand écrivain, pourront en poursuivre la lecture lorsque l'ouvrage paraîtra en librairie, c'est-à-dire prochainement.

REVUE DES REVUES

HEALTH FOR ALL, revue mensuelle, 38, Langham Street, London W 1 (Angleterre). — OCTOBRE : Les maladies des amygdales, leurs causes et leur traitement ; Comment soigner soi-même les rhumatismes ; Les signes du progrès ; L'ignorance médicale en matière alimentaire, etc., etc...

L'AVVENIRE SANITARIO, journal hebdomadaire d'hygiène sociale. Directeur : Docteur Enrico Villa, 34, Corso Porta Nuova, Milan (Italie). — 29 SEPTEMBRE : Les études de Lakhovsky sur le cancer ; La pénurie de quinine en Russie ; L'illusion des dentifrices, etc., etc...

L'IDEA NATURISTA, revue mensuelle, organe officiel de l'Union Naturiste Italienne, Via Procopio, 2, Milan (Italie). — SEPTEMBRE : Vivre selon la nature ; Le naturisme aux Etats-Unis d'Amérique ; L'alimentation selon la doctrine naturiste, etc., etc...

REGENERACIO, revue mensuelle de naturisme, organe de la Société Végétarienne Naturiste de Catalogne, Carmen 30, pral. Barcelone (Espagne). — SEPTEMBRE : Editorial ; Le siècle du naturisme ; Informations diverses, etc., etc...

MENSAJERO DE SALUD, revue mensuelle végétarienne et naturiste, Calle 58, N° 819, La Plata (République Argentine). — JUILLET-AOUT : La campagne contre les herboristes ; L'humanité nouvelle et la vieille humanité ; Les secrets de la science respiratoire, etc., etc...

VIVIR, revue mensuelle pour la vulgarisation du naturisme, organe de l'Association Naturiste Argentine, Paso 58, Buenos-Aires (République Argentine). — JUILLET-AOUT : Le 8^e Congrès mondial végétarien-naturiste ; Critiques justes et injustes ; Les grands principes du naturisme, etc., etc...

MACROBIA, revue naturiste mensuelle, Charlene 1519, Buenos-Aires (République Argentine). — AOUT : Pour créer l'harmonie ; Les erreurs de la gymnastique moderne ; Le naturisme intégral ; Le tabac ; Les vitamines, etc., etc...

O VEGETARIANO, revue illustrée de naturisme et d'agriculture, Largo dos Loios, 50, Porto (Portugal). — SEPTEMBRE-OCTOBRE : Le raisin, aliment et remède ; La lutte contre la tuberculose ; Les bains de soleil artificiels ; Une « semaine du raisin », etc., etc...

PRO VIDA, revue mensuelle. A.-L. Lopez, Zenea 57, La Havana (Cuba). — JUIN-JUILLET : Le naturisme, idéal social ; La science et la médecine ; Les vêtements ; La fausse débilité ; Les bains de soleil, etc., etc...

INTEGRAL LEVEN, organe officiel de la Vrige Lichaams Kulturbeweging, Swanheim, Laren (Hollande). — AOUT-SEPTEMBRE : Guerre et paix ; Peaux de bronze ; Les vrais païens ; Réforme ou rénovation, etc., etc...

FIGARO, revue bi-mensuelle de politique et de libre-culture, Haberlandstrasse, 7, Berlin W 30 (Allemagne). — 15 SEPTEMBRE : Le journal de Figaro ; Mimosa orientalis ; L'homme à deux têtes ; La forêt brûle, etc., etc...

SONNIGES LAND, organe des Reichsbundes für Freikorperkultur, 5, Regensburgerstrasse, Berlin W 50. — SEPTEMBRE : Notre but, notre programme ; Se baigner en nudité totale n'est pas défendu ; Le décret sur la moralité publique ne nous concerne pas, etc., etc...

LICHT-LAND, revue bi-mensuelle. Robert Laurer Verlag, Egerstorf, Bez. Hamburg (Allemagne). — 15 SEPTEMBRE : Causerie sur la libre-culture ; Les vieillards et la libre-culture ; Le pain et les jeux ; Le sang, notre fleuve de vie, etc., etc...

DAS FREIBAD, revue mensuelle de Libre Culture, Haberlandstrasse, 7, Berlin W 30 (Allemagne). — OCTOBRE : La culture du nu et la moralité ; Nudité, etc., etc... — Nombreuses illustrations.

LACHENDES LEBEN, revue mensuelle. Robert Laurer Verlag, Egerstorf, Bez. Hamburg (Allemagne). — SEPTEMBRE : La nudité dans la plastique ; Un soir d'orage ; L'école d'Adolf Koch et sa formation ; Un dimanche en plein air, etc., etc...

Avez-vous le cœur bien accroché ?



Détente, fond, vitesse, sont indispensables dans une course de haies. Tout cela ne va pas sans un cœur bien accroché, c'est-à-dire bien entraîné sans brutalité et sans excitant factice.

Le Café SANKA sans caféine, stimule les muscles en ménageant le cœur.

C'est le café des sportifs soucieux de leur forme.

Le premier obstacle à franchir est l'ignorance.

Si vous ne connaissez pas le café SANKA, nous vous en enverrons un échantillon. Adressez-nous ce bon découpé et accompagné de 1 fr. en timbres-poste pour frais d'envoi.

CAFE SANKA
sans caféine

Boulogne - Paris

Café SANKA, Boulogne-Paris

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

PETITES ANNONCES

AVIS IMPORTANT

La prochaine transformation de « Naturisme » entraînant un remaniement de notre mise en pages, chaque ligne de Petites Annonces comportera, à dater du prochain numéro,

50 lettres, signes ou espaces.

A partir de la même date, toute Petite Annonce devra parvenir à l'Imprimerie de « Naturisme », accompagnée de son montant, **au plus tard le jeudi précédant l'insertion, à 10 heures.**

Par exemple, les Petites Annonces devant paraître dans « Naturisme » du 27 octobre devront être remises, 24, rue d'Alleray, Paris (15^e), au plus tard le jeudi 20 octobre, avant 10 heures.

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

LA LIGNE..... 5 francs

Pour les annonces domiciliées au bureau de la revue, une somme de 2 francs sera perçue, en plus du prix de l'insertion, pour frais de bureau.

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

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

ETABLISSEMENTS NATURISTES

CULTURE PHYSIQUE p. correspond., succès certain. Prof. Blutel, 11, r. des Gentilshommes, La Rochelle. Ex-assist. des D^{rs} Durville.

Prof. Vrocho, pl. Guynemer, Nice, recomm. son syst. nat. partic. aux obèses, arthritiques, anémiques, faibles, convalesc. Condit. avantag.

ARTHRITQUES ET INTOXIQUES

N'oubliez pas qu'au mois d'octobre, avec les vendanges, la cure de raisin battra son plein à la MAISON DU SOLEIL, où se fait la cure de désintoxication par la méthode des D^{rs} Durville (pour 4 à 5 personnes seulement et en famille). Combinée avec la cure de soleil, d'eau, de mouvement et la vie en plein air, elle n'en sera que plus efficace. S'adr. à: D^r naturiste, Maison du Soleil, Octon (Hérault).

PENSIONS NATURISTES

DANS BEAU VILLAGE, demoiselle prendr. enf. pens. soins dev. 5. nourrit., jardin, rivière, gare. Bertin, Fontaine-Bonneleau (Oise).

MONS. végétarien voud. prendre repas chez naturiste habitant 1^{er}, 2^e, 8^e, 9^e, 16^e ou 17^e près Etoile. Vigier, 23, rue d'Artois, Paris (8^e).

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

50 % MOINS CHER A LA FABRIQUE

COMPLETS
et
PARDESSUS

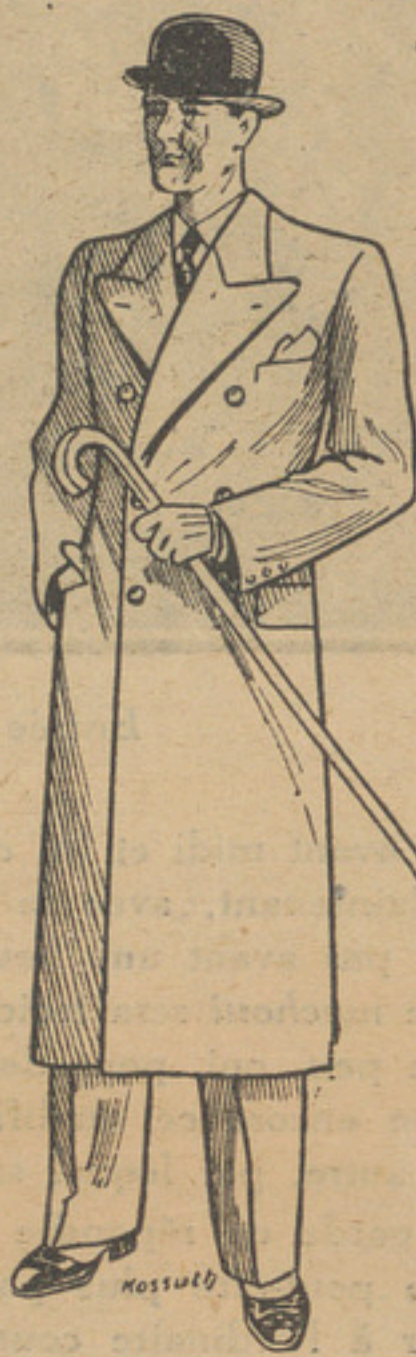
en pure laine sur
mesures, 2 essayages,
depuis

275 FR.

Spécialité : pantalons naturistes sans ceinture ni bretelles.

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

Téléph. : Archives 16-66



VENTES

A vendre, 20 minutes Paris, villa meul. 4 pces princ. e. g. élect. cave, expos. Midi, jardin non inond. 1/4 h. Marne. Ecr. Naturisme, n° 809.

LOCATIONS

APP. A LOUER, CONTREE RECHERCHEE, square, stade, 39, rue du Chemin-Vert, au Parc-Saint-Maur. Ligne Paris-Bastille, tramways 110 A, 110 B, 13 B. Entrée, cuisine, salle à manger, chambre, salle de bains installée, chauffage central, cave, buanderie, pr 2.800 et 3.000 plus chauffage. Entrée, cuisine, chambre, salle de bains installée, chauffage central, 2.500 plus chauffage.

MARIAGES

NATURISTE, 26 ans, catholique, bien sous tous rapports, très sérieux, employé dans gr. commerce de luxe, petit avoir et gdes espérances, désire connaître en vue mariage jeune fille naturiste, sit. en rapp. avec laquelle il pourrait s'étab. ou pr. succ. Naturisme, n° 811.

Dame ay. évolué, 45 a., natur. spirit., dés. renc. vue mar. m^r 50 à 60 a., pr éch. id. et progrès, sér., act. collab. aff. ou œuvre. Ecr. Naturisme, n° 810.

33 ans, petite, vis. agréable, b. fam. avoir, sit. 25.000 fr., dés. conn. m. 30-35 a. distingué, b. élev., sit. min. 20.000 fr. Photo. Nat., n° 812

DIVERS

POUR COMMERCE NATURISTE, associé ou commanditaire est demandé. Ecr. à Naturisme, n° 808.

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

COURS ARTES, 11, av. Allendy, Paris (15^e), par correspond. Dessin, Peinture, Sculpture, Décoration. Résult. rap. à la portée de tous.

Les Oliveraies du Val-d'Or (Salon-de-Provence)

ne vendent que de l'HUILE D'OLIVE

jus naturel du fruit, source de vitamines, santé du foie et de l'intestin.

Huile d'olive nature, avec ou sans goût de fruit, le postal de 5 litres 55 fr. ; le postal de 10 litres 99 fr. Franco domicile. Paiem. chèque ou mandat-poste. Ch. post. Marseille 40-14. Retenez votre provision d'amandes pour la prochaine récolte.

Mme TALENCE, voyante remarquable en chiromancie, tarots, loi des nombres, pratique scientifique et en toute loyauté. De hautes références l'attestent. Reçoit t. l. j. sf dim., de 2 à 6, le matin sur r.-v., 17, pl. Dauphine. Métro : Châtelet (derrière le Palais de Justice).

DATTES CONFITES AU NATUREL pouvant se conserver toute l'année. Un aliment nutritif, savoureux, riche en vitamines et économique. C. postal : 3 kg., 25 fr. ; 5 kg., 33 fr. ; 10 kg., 55 fr. Franco domicile. Ech. c. 1 fr. 50 en timbres. R. Schilden, importateur, rue de la Turbine, 3, Marseille. Compte courant postal 345-32.

PHYSIOPOLIS L'ILE DE MEDAN

à Villennes-sur-Seine (Seine-et-Oise)

LA CITÉ DE WEEK-END

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

Autour des vastes stades et parcs naturistes organisés par les docteurs Durville dans l'île des Naturistes s'élèvent les tentes fixes de Physiopolis, la Cité de Nature, véritables petites habitations, solides et confortables. Là, le citadin moderne vient, quelques jours chaque semaine, quelques mois chaque année, se revivifier au contact de la Nature. Physiopolis, grâce à sa position privilégiée dans une île, respire loin des gaz délétères des automobiles, loin des fumées des usines, loin des miasmes de la ville. Physiopolis conserve l'aspect sauvage de ses campagnes et de ses bois : pas de route empierrée ; des chemins sablés, de l'herbe, de la vie, partout.

Physiopolis est la Cité de l'Air et du Soleil.

Physiopolis, œuvre humanitaire, puissant instrument de lutte contre l'alcoolisme et la tuberculose, contre l'arthritisme et le cancer, n'est pas une affaire immobilière. Des lopins de terre sont cédés aux naturistes simplement pour récupérer le prix des stades et terrains de jeux.

Naturistes qui pouvez collaborer à l'œuvre entreprise par les docteurs Durville, achetez votre terrain à Physiopolis, et faites construire votre tente, pour vos week-end ou vos vacances.

TERRAINS

LOTS DE CAMPING (en bordure des terrains de jeux)

Principales servitudes : Construction non obligatoire ; en cas de construction, tente en fibro-ciment seule autorisée ; obligation de clôturer la façade donnant sur les stades et de planter deux arbres fruitiers dans le lot.

Prix (clôture et arbres compris, environ 50 m²)..... 2.500 fr.

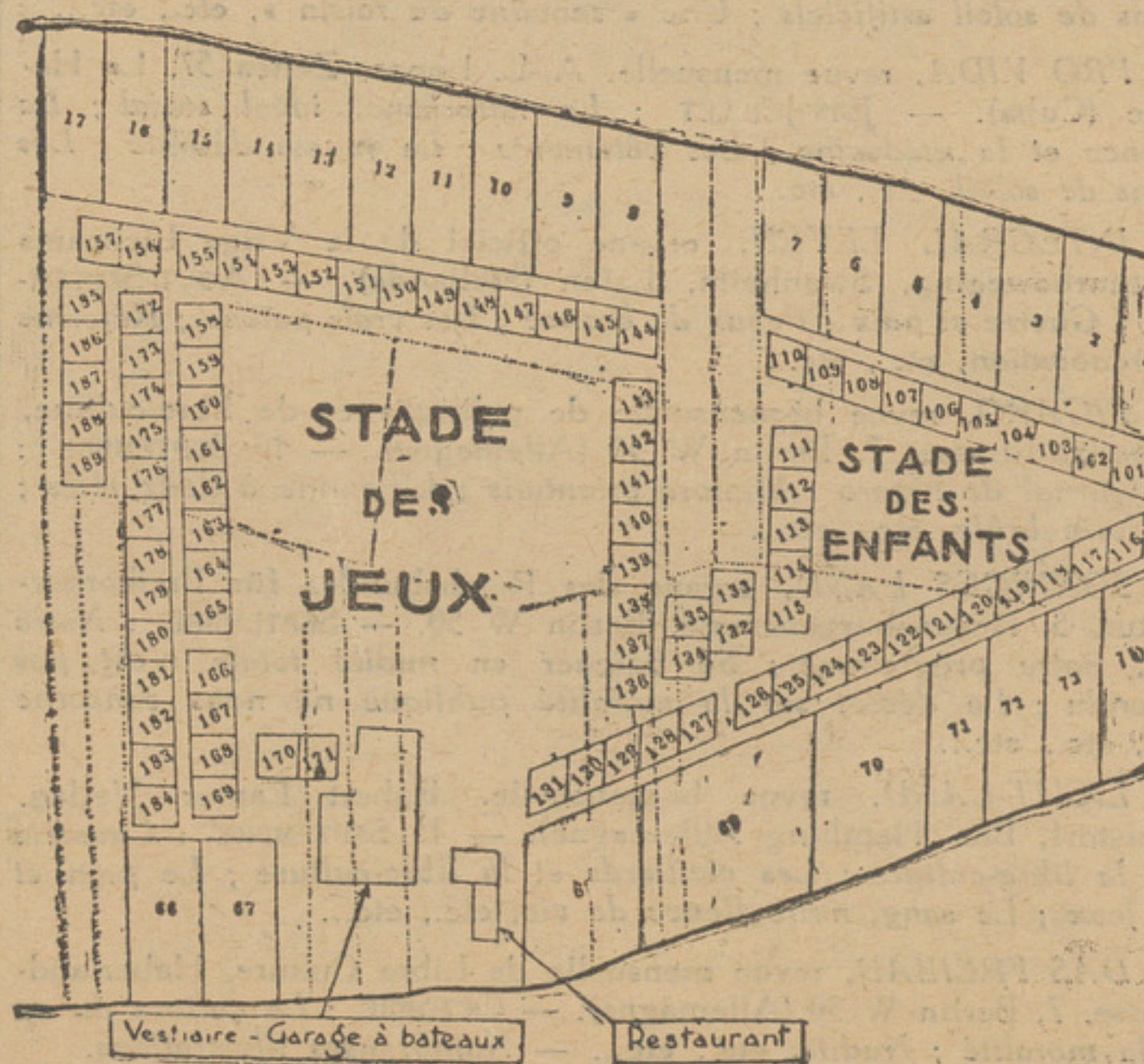
LOTS EN BORDURE DE SEINE

Principales servitudes : Construction non obligatoire ; constructions autorisées : tous modèles (non destinés à l'habitation) acceptés par le syndicat des propriétaires. Obligation de laisser clôturer et de planter deux arbres par 250 mètres carrés.

Prix (clôture et arbres compris, environ 250 m²)..... 11.000 fr.

Toutes les ventes sont faites par devant M^e Marcel Picard, notaire à Paris, 85, rue Richelieu, aux conditions du Cahier des charges déposé en son étude (voir le texte intégral de ce Cahier des charges dans le numéro de Naturisme du 21 avril 1932).

Si vous voulez passer confortablement vos vacances à l'île des Naturistes, achetez de suite votre terrain, et commandez sans délai votre construction.



CONSTRUCTIONS

TENTES EN FIBRO-CIMENT (modèle 1932 amélioré)

Véritable petite maison, de 3 mètres sur 3 m. 65, claire, aérée, confortable. Idéale pour le camping et le week-end.

Tente complète, surélevée de 10 cm.

sur mur, avec seuil et sol cimenté, deux armoires, double toit débordant, une fenêtre..... 3.200 fr.

Tente complète, avec une fenêtre supplémentaire..... 3.300 fr.

Tente surélevée de 0 m. 65, parquet, 4 marches..... 5.500 fr.

Bungalow-tente (8 m. x 4 m.), deux pièces, sous-sol..... 11.000 fr.

Délai de livraison : huit à quinze jours.

Les tentes surélevées et les bungalows-tentes ne peuvent être édifiés que sur les lots en bordure de Seine (250 m² minimum).

Pour renseignements complémentaires et pour traiter, s'adresser au docteur André Durville : A l'île des Naturistes, les 3^e et 4^e dimanches de chaque mois (Tente-Bureau du Grand Stade) ; A Paris, en semaine, du 16 au 30 de chaque mois, à l'Imprimerie de Naturisme, 24, rue d'Alleray (15^e).

H É L I O P O L I S

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

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

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

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

BULLETIN DE SOUSCRIPTION DE PRINCIPE

Je soussigné (1).....

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

A l'appui de ma souscription, je verse au nom du doc-
teur André Durville, par mandat, chèque ou chèque postal

(2) la somme de francs pour la libé-
ration de :

(3) la moitié des actions par moi souscrites, soit fr.
(Je m'oblige à verser le surplus suivant les
appels du Conseil d'Administration)

(3) la totalité des actions par moi souscrites, soit fr.
Frais de timbres 5 fr.

Soit, au total fr.

Je vous prie de me faire parvenir en temps utile le bul-
letin de souscription sur papier timbré prescrit par la loi.

Signature :

- (1) Nom, prénoms, profession, domicile.
(2) Rayer la mention inutile.
(3) Rayer la ligne inutile.

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

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

Naturistes, votre intérêt est de souscrire à la nou-
velle émission de la Société d'Entreprise des Iles d'Or.
(Remplir le bulletin ci-contre et le retourner, avec les
fonds, au docteur André Durville, 15 bis, rue Cima-
rosa, Paris-16^e.)

A HÉLIOPOLIS

BELLE VILLA A VENDRE

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

PRIX : 75.000 francs

(payement comptant)

S'adresser au docteur André Durville

PRÊT HYPOTHÉCAIRE

Commerçant de l'île du Levant désire em-
prunter 50.000 francs sur hypothèque. En
garantie : bel immeuble commercial neuf et
terrain important. Valeur : 120.000 francs.
S'adresser au docteur André Durville : à
l'île du Levant, du 2 au 14 octobre ; à Pa-
ris, 24, rue d'Alleray, du 16 au 31 octobre.

Naturistes,

ne laissez pas vos capitaux improductifs

...VOUS FEREZ UN PLACEMENT JUDICIEUX

en achetant votre terrain à Héliopolis ou à
Physiopolis (une augmentation pro-
chaine est probable)

en construisant votre bungalow ou votre
villa à l'île du Levant (bungalows à
partir de 4.500 francs)

en installant un commerce au Village natu-
riste des Arbousiers (un hôtel, un bazar,
une pension de famille sont à créer).

en souscrivant à la nouvelle émission de
la Société d'Entreprise des Iles d'Or
(1.000 actions de 100 francs sont émi-
ses au pair)

ET VOUS PARTICIPEREZ AU TRIOMPHE
DE L'IDEE NATURISTE

SERVICE DE TRAVERSEE DU LAVANDOU A L'ILE DU LEVANT

(Vedette Ben-Hur)

NOUVEL HORAIRE

Départ de l'île..... 7 heures
Arrivée au Lavandou..... 8 h. 15
Départ du Lavandou..... 16 heures
Arrivée à l'île..... 17 h. 15

NATURISTES, FAITES VOTRE SITUATION A HÉLIOPOLIS

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

HOTEL

Capital nécessaire: 275.000 à 1.000.000 de fr.

GROS RAPPORT

ASSURÉ

PENSION DE FAMILLE

Capital nécessaire : 100.000 à 150.000 francs

LIBRAIRIE - PAPETERIE BAZAR

Un commerce de librairie-papeterie-bazar pourrait être
utilement créé à Héliopolis dès la saison actuelle.

Capital nécessaire pour l'achat du terrain
et de l'immeuble : 70 à 80.000 francs.

S'adresser au docteur André Durville : A l'île du Levant du 2 au 13 de chaque mois ; à Paris, 24, rue d'Alleray (15^e), du 16 au 30 de chaque mois.

BULLETIN D'ABONNEMENT A NATURISME LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

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

Abonnez-moi pour un an, six mois, trois mois (1) à partir
du premier numéro du mois de

Nom :

Adresse :

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

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

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

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

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

(1) Rayer les mentions inutiles.

FAITES LIRE « NATURISME »

ABONNEZ VOS AMIS

6 mois : 22 francs

1 an : 40 francs

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

LES EDITIONS DE « NATURISME »

La Cure Naturiste, 2 vol. à 30 francs chaque.

Quatrième édition. Soixantième mille.

Pour entretenir sa vigueur et se guérir sans médicaments.
Le Tome 1 étudie la Cure alimentaire, la Cure d'air, la Cure
de soleil. Le Tome 2 étudie la Cure d'eau, la Cure de mouve-
ment, la Cure morale. Deux forts volumes de 360 pages chacun,
sous belle couverture en couleurs.

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

Deuxième édition. Vingtième mille.

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

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.

Pour devenir énergique, 1 vol. à 15 fr.

Troisième édition. Trentième mille.

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

L'Art 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. Com-
ment obtenir l'une et l'autre ?

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

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



KARLA
SUSCHITZKY

REPREND SES

COURS DE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

RENSEIGNEMENTS LE MARDI ET LE VENDREDI
DE 18 A 20 HEURES

STUDIO LAMBALLE

25, AVENUE LAMBALLE, PARIS (16^e)
TEL. : JASMIN 36-90.

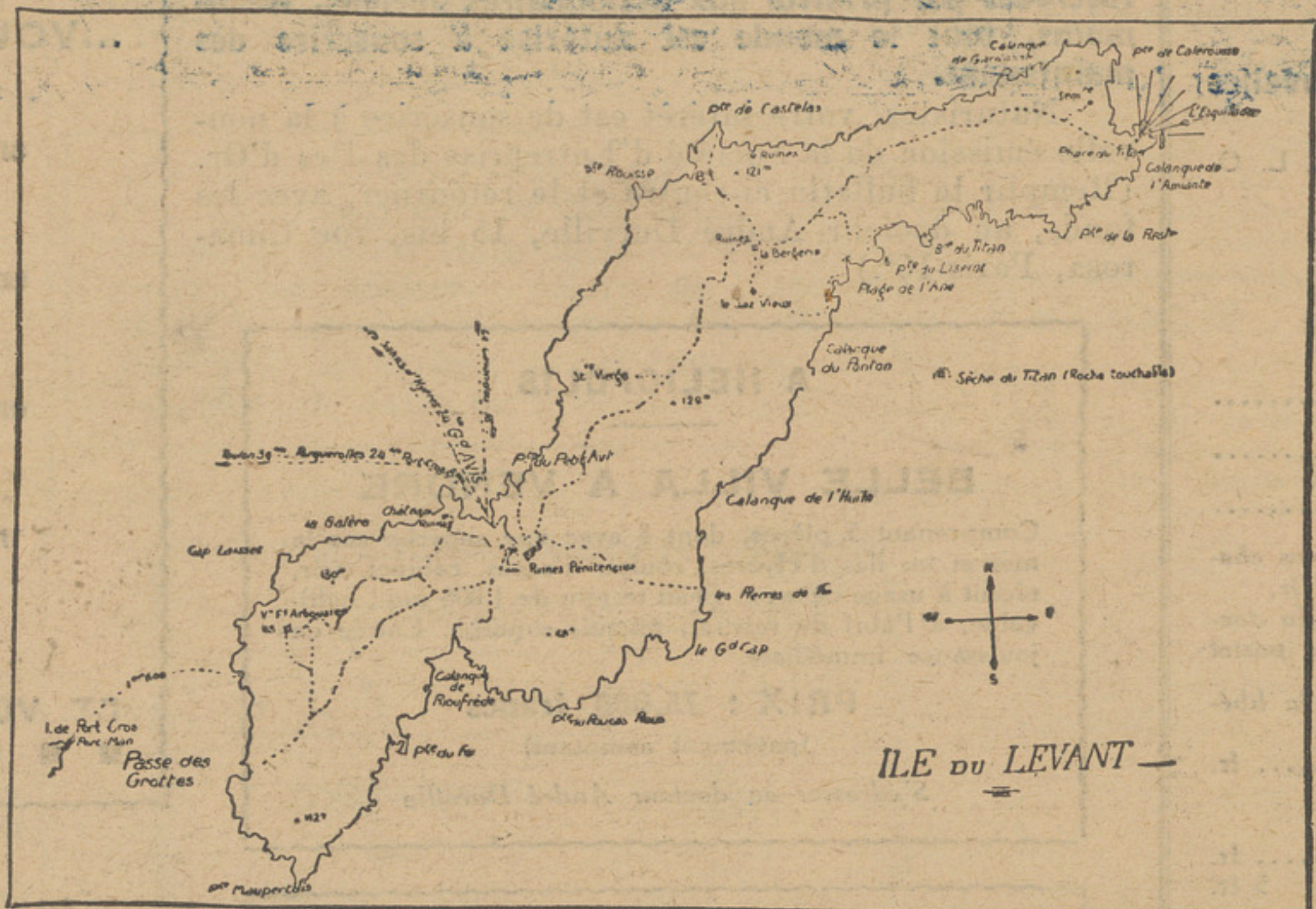
LA CITE DE VACANCES

HÉLIOPOLIS

L'ILE DU LEVANT

par Le Lavandou (Var)

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, les docteurs G. et A. Durville achèvent d'organiser le plus formidable centre naturiste du monde : HÉLIOPOLIS.

L'Ile du Levant, avec ses nombreuses plages, son maquis souvent impénétrable, son climat enchanteur, ses sites d'une inexprimable beauté, est vraiment le paradis des amis de la Nature.

On y trouve la santé, le repos, la paix, la sérénité.

Les naturistes ont actuellement la jouissance de la totalité de l'île. Ils peuvent s'y promener en toute liberté et y camper sous la tente. Les prix de séjour sont modestes et à la portée de toutes les bourses.

A la pointe ouest de l'île, en un site dont la beauté grandiose dépasse toute description, face aux îles voisines de Port-Cros et Porquerolles, est en train de naître, sous le titanesque effort des pionniers de l'idée, la première agglomération naturiste du monde, le VILLAGE DES ARBOUSIERS, dont le premier quartier, celui de l'Aiguade, est en cours de construction.

Là, s'installent les adeptes désireux de posséder une habitation modeste qui leur permettra de passer, en toute saison, des vacances idéales, ou même de se fixer définitivement, loin de la civilisation artificielle des cités enfumées.

Le lotissement du domaine d'Héliopolis, approuvé par décision préfectorale en date du 12 février 1932, est en pleine voie d'organisation. Des routes ont rendu accessible le maquis ; des chemins se tracent de tous côtés ; les sources se captent ; les puits se forment ; de nombreuses villas sortent de terre. Dès les prochaines vacances, près de 70 maisons d'habitation ou bungalows rustiques seront habités. Un boulanger, un libraire, un magasin d'approvisionnement, une pension pour enfants, un salon de thé, un restaurant seront installés. Un hôtel, deux autres restaurants sont à l'étude. Les travaux se poursuivent inlassablement, préparant une plus-value prochaine **considérable** des terrains de l'Ile du Levant. Les parcelles disponibles sont d'ailleurs en très petit nombre, et, dans un bref délai, il ne sera plus possible d'acquérir une propriété dans le Centre Naturiste. On peut encore bénéficier des prix très bas consentis actuellement en achetant d'urgence son terrain et en commandant immédiatement son bungalow.

TERRAINS

Les terrains disponibles dans le futur village des Arbousiers (quartier de l'Aiguade) sont au nombre d'une douzaine. Leur superficie varie de 500 à 1.000 m². Le prix actuel, particulièrement avantageux, est de 9 francs le mètre. Dans un an, ce prix sera certainement doublé. Il quadruplera sans aucun doute dans un avenir très proche. Il est donc urgent de devenir acquéreur dans le plus bref délai possible, pour réaliser un placement de premier ordre, en profitant des conditions actuelles.

A la volonté de l'acquéreur, les parcelles seront :

a) Soit attribuées sous forme d'actions de la Société Héliopolis, en formation (cette combinaison évite de nombreux frais, la Société devant en faire son affaire lors de sa prochaine constitution) ;

b) Soit vendues par acte authentique (un arrêté préfectoral vient de nous autoriser à commencer les ventes, avant que notre viabilité, très avancée à l'heure actuelle, soit entièrement achevée).

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

NATURISTES PARTICIPEZ A LA FONDATION D'HÉLIOPOLIS

ACHETEZ VOTRE TERRAIN ET VOTRE BUNGALOW A L'ILE ENSOLEILLÉE : VOUS FEREZ ŒUVRE UTILE ET VOUS PLACEREZ
■ JUDICIEUSEMENT VOS DISPONIBILITÉS ■

CONSTRUCTIONS

Malgré les difficultés considérables auxquelles nous nous sommes heurtés, notamment au sujet de l'approvisionnement de l'île en matériaux et de leur transport à pied-d'œuvre, nous sommes parvenus à organiser notre chantier. De nombreuses équipes d'ouvriers travaillent sans relâche à la construction des 70 villas ou bungalows rustiques dont nous avons reçu commande.

Limitant nos frais généraux et dédaignant tout bénéfice pour assurer le triomphe de notre œuvre, nous faisons le tour de force de construire, en maçonnerie, sur le prix de base de 610 francs le mètre carré, en rez-de-chaussée couvert. (Sur la côte, où les conditions de transport et de ravitaillement sont infiniment meilleures, les prix au mètre carré sont considérablement plus élevés.)

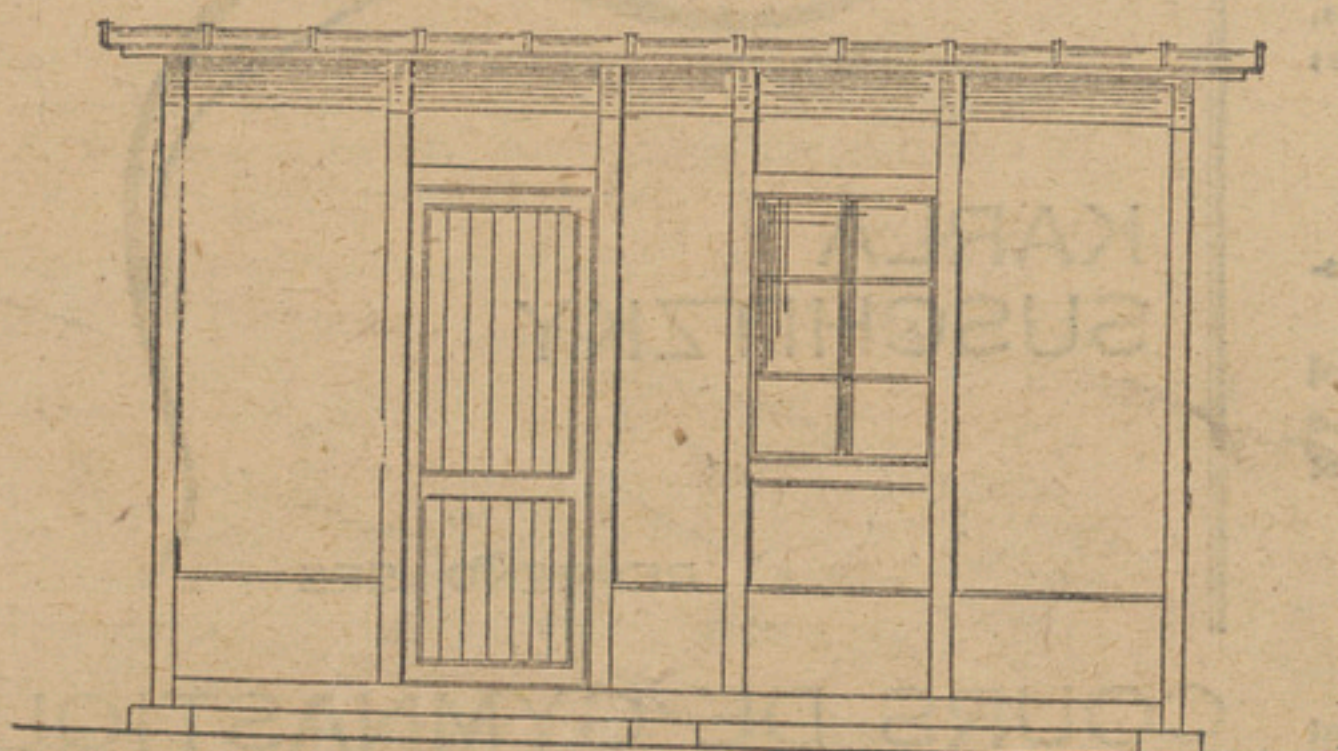
A titre d'indication, une maison composée de 3 pièces de 3x4 (soit 36 mètres carrés) peut être réalisée aux environs de 22.000 francs. Nous étudions gracieusement tout projet de construction et nous faisons exécuter, à nos frais, les plans nécessaires.

BUNGALOWS DE SÉRIE

Pour permettre aux naturistes qui n'ont pas les disponibilités nécessaires à la construction d'une petite villa de séjourner confortablement à Héliopolis, nous venons d'achever l'étude d'un petit bungalow modeste, mais coquet et solide, que nous sommes en mesure de livrer, entièrement terminé, clefs en mains, pour 5.600 francs, tous frais de terrassement, nivellement et défrichage compris. Ce bungalow comprend une pièce de 3x4. Il est agrémenté d'une porte, de deux fenêtres et d'un auvent décoratifs. Les murs, en maçonnerie, sont maintenus dans une charpente en bois. La couverture est en tuiles. Le plancher est en sapin du Nord.

POUR 10.100 FRANCS, ON PEUT DEVENIR PROPRIÉTAIRE, A HÉLIOPOLIS, SOUS LE CHAUD CLIMAT DE LA CÔTE D'AZUR, D'UN TERRAIN DE 500^{M2} ET D'UNE MAISON DE CAMPAGNE !

PLAN DU BUNGALOW DE SERIE



Face entrée

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

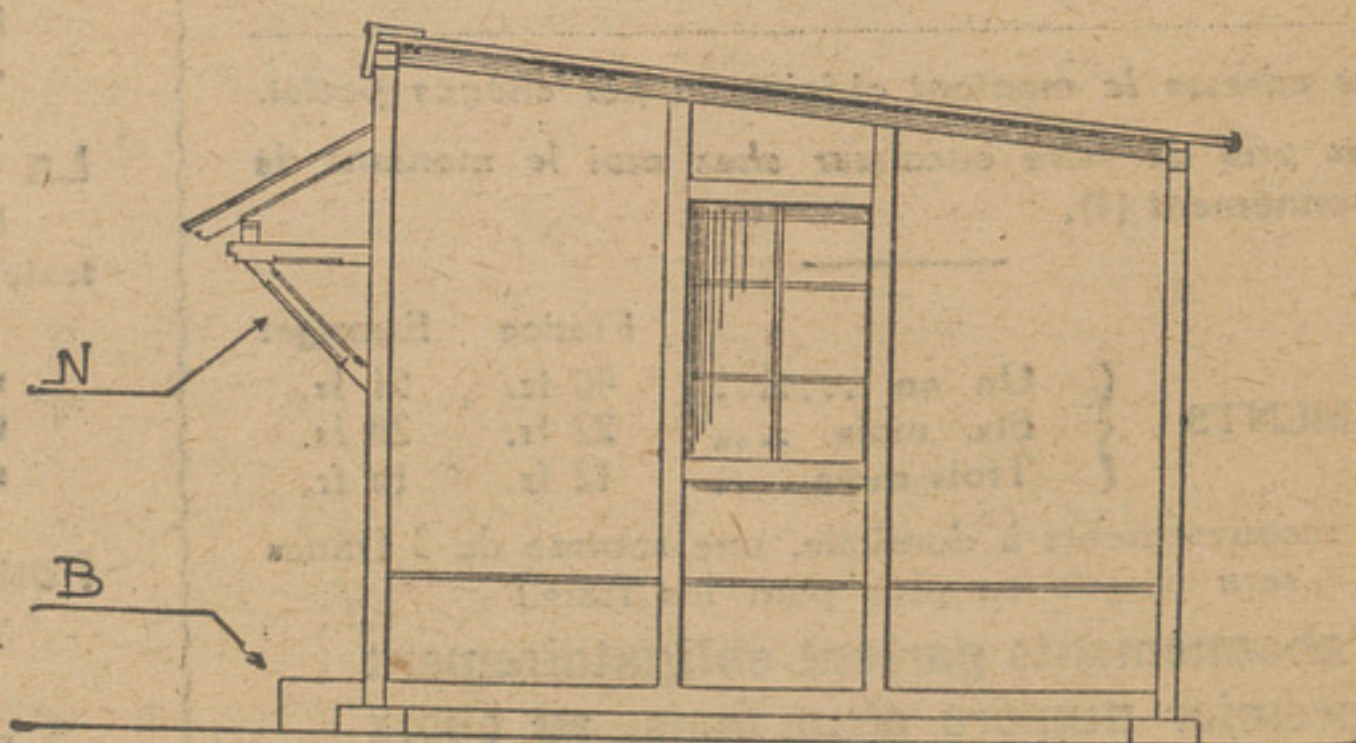
PRIX DES BUNGALOWS DE SERIE

Avec seuil et auvent... 5.600 francs
Avec cloison, seuil et auvent 6.200 francs

Pour tout ce qui concerne Héliopolis, s'adresser au docteur André Durville :

Du 2 au 13 de chaque mois, Fort Napoléon, Ile du Levant (Var).
Du 15 au 30 de chaque mois, Imprimerie de « Naturisme », 24, rue d'Alleray, Paris (15°).

PLAN DU BUNGALOW DE SERIE



Face latérale

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