

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. 1932-11-24.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

NATURISME

LE GRAND
HEBDOMADAIRE
DE CULTURE
HUMAINE



10^e ANNÉE -- N° 231
JEUDI 24 NOVEMBRE 1932

1 FR. 25



Le bonheur de nos pieds fabrique de la santé

JEAN DORSENNE nous dit, dans « Gringoire », qu'à Williamsburg, petite ville du Canada, située à 40 milles d'Ottawa, un médecin modeste, le docteur A. Locke, est en train d'acquérir une renommée considérable en soignant les maladies, toutes les maladies... par les pieds :

« Nos pieds, prétendrait le docteur Locke, sont les fondations qui soutiennent notre charpente. Les pieds ont, par conséquent, un rôle important à jouer dans l'organisme... Supposez que l'on creuse un trou dans une maison; le poids ne sera plus supporté verticalement... les murs seront tirés en diagonale, des craquements se produiront dans les poutres. Or, les os de nos pieds... sont disposés en deux arches qui supportent notre poids. Quand ces arches perdent leur forme primitive, des tiraillements se communiquent aux autres parties du corps, comme pour rétablir l'équilibre... Une remise en état de la forme défectueuse permettra à la nature de guérir elle-même... »

Et comment le docteur Locke, « sorcier de Williamsburg », comme le dit Dorsenne, s'y prend-il pour remettre en état les arches déformées des pauvres pieds humains ?

« Pas d'appareil impressionnant ! Le docteur Locke aime la simplicité. Le patient s'assoit en face de lui — sur une chaise, un tabouret, un pliant — ou bien reste debout. Il retire ses chaussures et pose les pieds sur les genoux du docteur (ça doit être un peu gênant, pour le docteur, si le client est en position debout; mais passons). Et celui-ci (le docteur), sculpteur de la matière vivante, tâte le pied, le masse, le pétrit de sa forte poigne, le remodèle à sa guise. Les os craquent, les muscles se détendent... Il suffit parfois d'une séance pour que tous les troubles disparaissent. »

Vous entendez bien : « tous les troubles disparaissent », pas seulement ceux des pieds, mais ceux de tout le corps : un jeune Canadien français de 19 ans, R. Archambeault, souffrait de la colonne vertébrale et « ne pouvait même pas tenir la tête droite » — c'est M. Dorsenne qui nous le dit. Il s'est déchaussé; il a mis un pied ou deux (on ne précise pas exactement) sur les genoux du docteur Locke;

il a subi la manipulation miraculeuse, et, maintenant, « il lève la tête comme il veut et la santé habite son corps » (avouons qu'elle a de la chance).

— Oh ! j'ai un saïs lumbago ! s'écrie un homme devant le docteur Locke.

Alors le docteur Locke « s'empare du pied de l'homme au lumbago, le déchausse, le malaxe violemment (c'est le pied qu'il malaxe; moi, j'aurais malaxé le lumbago, mais j'ai de ces idées !) et le brave homme n'a plus souffert du lumbago depuis lors ».

En somme, la malaxation des pieds faite par le docteur Locke guérit la colonne vertébrale, la tête, le lumbago. Ce n'est pas tout; Jean Dorsenne nous apprend qu'elle guérit aussi « les rhumatismes, les névrites, les sciaticques, l'arthritisme, etc. Riches et pauvres débarquent de tous les coins du Canada, voire des Etats-Unis... », s'écrie Dorsenne, et, après avoir vu « l'humble médecin canadien... ils gambadent joyeusement à travers la campagne, après avoir jeté aux orties béquilles et autres bâtons de vieillesse... »

Je ne sais pas ce que vous penseriez de la trouvaille du docteur Locke; moi, son histoire de tous ces malades dont on tortille les pieds, quelle que soit leur maladie générale ou locale, me fait penser au docteur Knock, de joyeuse mémoire, qui mettait au lit tout le monde — même les bien portants, ces malades qui s'ignoraient — avec le thermomètre dans le derrière.

D'ailleurs, s'il me fallait choisir entre les deux systèmes, je donnerais de suite la préférence au système Locke, car j'ai une sainte horreur pour le repos forcé au lit, et pour le thermomètre. Et puis, je suis bien forcé de reconnaître que les pieds comptent tout de même parmi les causes des misères humaines.

Les os du pied peuvent être tuberculeux, syphilitiques; les articulations du pied peuvent être enflammées, infectées, rhumatisantes, gouteuses...; ce ne sont d'ailleurs pas les manipulations miraculeuses du docteur Locke qui peuvent guérir ces affections-là.

Les pieds peuvent être plus ou moins déformés, plus ou moins plats; l'arthritisme, qui nous déminéralise, peut, altérant le système osseux, créer un affaiblis-

sement de la voûte plantaire tel qu'un jour le pied s'écrase et, de ce fait, la marche devient des plus pénibles. Une manœuvre manuelle appropriée peut, alors, quelquefois, reconstruire la voûte effondrée, mais je me vois obligé de faire remarquer à M. Dorsenne qu'il n'est pas besoin d'aller se la faire faire au Canada; il y a vingt ans que nous l'enseignons. D'ailleurs, la remise en forme de la voûte plantaire n'agit qu'exceptionnellement d'une façon miraculeuse; il faut, le plus souvent, maintenir pendant de longues semaines, par une semelle convexe rectificatrice, les os remis en place; et, en outre, il faut reminéraliser, désarthritiser le patient par une vie très naturaliste, pour que les os se reconstituent solidement.

Les pieds, enfin, veulent être libres; pour les satisfaire, il ne suffit pas de les mettre à nu quelques minutes sur le genou du docteur Locke.

Dans ces prisons sans air et sans fenêtre que sont les chaussures, nos pieds souffrent; ils s'amollissent, et nos orteils s'empilent et se déforment les uns sur les autres. Pas un marchand de souliers ne pensera donc, hélas ! à créer le chausse-pied anatomique qui maintiendra le gros orteil dans la position qu'a prévue la nature, c'est-à-dire dans le plan sagittal (autrement dit son axe allant droit devant nous); toutes les chaussures — même les canadiennes — rejettent le gros orteil vers l'extérieur, tassant tous les petits doigts de lamentable manière. Le rejet du gros orteil par la chaussure mal faite fait saillir la tête du premier métatarsien; celle-ci, compressée elle-même sans répit, s'hypertrophie, s'enflamme, créant l'« oignon », trop connu de beaucoup de gens. Goutte, rhumatisme se servent alors de l'endroit comme point d'appel...

Redresser le gros orteil par une chaussure bien comprise a plus d'utilité que bien des manipulations plantaires, et libérer, le plus souvent possible, nos orteils de leur prison habituelle doit faire le reste, dans la plupart des cas; certaines sandales, celle de Raymond Duncan, par exemple, sont nettement rectificatrices. Et la culture physique exécutée nu-pieds sur un stade complétera.

Combien de naturalistes ont reconstruit leurs pieds à Villennes !

D' Gaston DURVILLE.

Le naturisme et l'action intellectuelle

UN naturiste parisien, M. Auclair, m'a adressé une fort aimable lettre qui ne manquera pas d'intéresser tous ceux qui collaborent à la pensée naturiste. M. Auclair écrit ceci, au sujet de l'action intellectuelle :

Il me semble ici marcher entre deux précipices ! D'un côté, il est évident, comme vous le notez, que le naturisme ne peut se limiter à la culture du corps ni de l'énergie personnelle. Il peut, il doit peut-être même s'occuper du facteur intellectuel et moral, partie qui débordé l'individu et touche à la vie collective.

Je doute qu'il y ait beaucoup de lecteurs de ce journal pour lesquels le naturisme ne demeure qu'un remède contre l'arthritisme, la ptose gastrique ou la constipation. Et c'est heureux, en somme !

D'autre part, il faut reconnaître que cette incursion nécessaire présente d'énormes obstacles.

Qui dit idées dit (à moins de spéculations dans le vide aussi stériles que subtiles, opposées à l'esprit même du naturisme) programme, tendances, sinon action.

Mais, dès lors, comment concilier sur un programme efficient et réaliste (je ne tiens pas compte des vains discours) les individualités absolument opposées que l'on groupe sous l'appellation générale de « naturistes » (la question purement « médicale » étant pour l'instant leur seul lien véritable) ?

...Mais veuillez donc, je vous prie, accorder ce programme des théosophes sentimentaux et mystiques avec celui d'amis de la force et de la raison pure, avec celui des nietzschéens, avec celui des diverses nuances socialistes et communistes, avec celui enfin de nos camarades, peut-être en majorité, qui ne demandent qu'à « aérer » la vie actuelle sans modifier les cadres ?

Et comment, dans ces conditions, parler déjà d'action politique, ou même simplement de conceptions naturistes de la religion, des arts ou de la vie sociale ?

Ainsi, ami naturiste, selon vous, il convient de réaliser un programme naturiste unifié, où seront condensés tous les canons naturistes, et qui tranchera définitivement tout ce qui touche notre vie matérielle et intellectuelle.

Certes, j'ai écrit moi-même que plus tard, l'union des naturistes étant réalisée, la thèse naturiste définitive se fixera. Mais cela, c'est une fin. Or, nous ne sommes même pas d'accord sur les termes de ce but, les uns déclarant que le naturisme ne doit s'occuper que du bonheur individuel, les autres (dont je suis) prétendant que ce bonheur individuel ne peut pas être réalisé sans le bonheur collectif. Au surplus, rien de ce qui est humain n'est parfait ni définitif. Il est en tout cas actuellement impossible de retirer du creuset naturiste, où chacun verse le produit de sa pensée, un bloc homogène qui puisse satisfaire tout le monde. Si, dans le domaine physique, la

thèse naturiste est nettement déterminée, il ne peut pas en être de même dans le domaine intellectuel. Depuis longtemps on a dit « qu'il fallait dégager ce qui est réalité intellectuelle dans la volonté et le sentiment naturistes. Il faut retrouver les pensées et les directives qu'ils contiennent en puissance ». Malgré notre désir d'un programme fini, il n'est donc pas possible actuellement de fixer d'une façon définitive la pensée naturiste. Il faut au contraire lutter contre ce goût du système.

Le naturisme nous domine tous et nous unit. Dans ce cadre, il faut, comme vous le dites vous-même, « exposer et confronter franchement et amicalement des points de vue opposés, pour arriver à établir les bases minima d'une pensée naturiste ».

Nous sommes donc d'accord. Mais, pour cela, il faut se débarrasser de cette tendance quasi invincible de vouloir tout rapporter à des théories ou à des disciplines déjà connues. Pourquoi vouloir associer la théosophie et la philosophie de Nietzsche ? Peut-il être question d'action politique et de conceptions religieuses naturistes ? Le simple fait que ces problèmes se posent à notre esprit prouve que nous sommes vraiment trop habitués à voir s'affronter les diverses tendances politiques entre lesquelles nous nous croyons obligés de choisir.

Sans doute vivez-vous la vie de France, spécialement la vie de Paris, où tout concourt à l'uniformité. Moi qui vis la vie du monde (tantôt en Amérique du Sud, tantôt aux Antilles, aujourd'hui en Extrême-Orient, demain je ne sais où), je n'éprouve pas du tout le besoin d'adopter un programme définitif et de choisir pour toujours une opinion politique. C'est d'ailleurs parce que le naturisme est universel que j'ai été attiré à lui.

Il ne me paraît pas nécessaire d'habiller ma pensée comme mon corps d'un accoutrement identique à celui de mon voisin. Et il ne me viendrait même pas à l'idée de vouloir imposer mon point de vue aux autres.

Théosophes, nietzschéens, socialistes, communistes, catholiques, protestants, peu importe. J'englobe tous les naturistes sincères dans la même estime, le même respect.

Quant à moi, je me considère comme étant en période préparatoire. J'essaie de partir de zéro ; j'écoute, je réfléchis, et je tâche de me faire une opinion. J'essaie de bâtir pour mon usage une philosophie personnelle. J'en ai donné quelques aperçus dans un article : « Pour une philosophie

naturiste » ; mais je n'impose à personne mes vues, et je ne prétends pas professer la doctrine officielle naturiste.

J'ajouterai que du passé je ne néglige pas l'effort, mais ce que je désire, c'est rompre avec des méthodes qui me semblent périmées.

Vous ne paraissez pas avoir toujours suivi exactement ma pensée. Vous dites, par exemple, que résoudre les problèmes de notre existence par la raison pure et l'imagination est du messianisme romantique. Vous me faites dire exactement le contraire de ce que j'ai écrit. Je répète donc qu'à mon sens nous devons appliquer la raison pure aux problèmes de notre vie matérielle, réservant l'imagination aux arts et à l'embellissement de notre vie intérieure. J'ai voulu établir le départ entre la conduite de notre vie matérielle et la conduite de notre vie intellectuelle. Je pensais au machinisme accusé d'être l'auteur de tous les maux dont souffre l'humanité moderne et je voulais dire que si le machinisme restait ce qu'il doit être : l'« esclave de l'homme », ce dernier ne retournerait pas à la barbarie, mais, au contraire, libéré des soucis matériels, il pourrait mieux se consacrer à sa vie intellectuelle. Cela n'a rien de romantique ni de messianique. C'est bien au contraire une pensée de réalisation immédiate et simple.

Vous terminez enfin votre lettre en rappelant que vous avez déjà demandé dans « Naturisme » la constitution d'un cercle littéraire naturiste, mais que vous avez dû abandonner ce projet devant le nombre décourageant des réponses.

Armé de patience, et pas du tout découragé comme vous, je répète inlassablement les mêmes choses. N'ayant aucune prétention littéraire, je m'inquiète peu de la forme et ne cherche à produire aucun effet d'imagination. Je m'attache bien plus au fond qu'à la lettre et je ne demande pas à l'homme plus qu'il ne peut donner. Les satisfactions que peut procurer ma vie intérieure me suffisent et je ne m'inquiète que très peu de l'opinion publique.

Je suivrai avec sympathie tout mouvement intellectuel naturiste et tout effort dans le sens d'une réalisation. Malheureusement, j'habite actuellement presque aux antipodes de la France et mes moyens sont par conséquent très limités.

Votre échec est regrettable pour notre idéal, mais je veux espérer, dans l'intérêt même du naturisme, qu'il ne sera que passager.

POL.

L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE LA SOCIÉTÉ NATURISTE

L'assemblée générale annuelle de la Société Naturiste, qui, conformément aux statuts, devrait se réunir dans la seconde quinzaine d'octobre, ne pourra pas avoir lieu cette année à l'époque habituelle.

Nos lecteurs savent, en effet (1), que trois membres dissidents de la Société Naturiste ont déposé une plainte contre les docteurs Gaston et André Durville, en portant contre eux des accusations honteuses, heureusement insoutenables. Pour se laver de ces accusations, les docteurs Durville viennent de déposer chez l'expert, nommé en vue de l'instruction de l'affaire, un certain nombre de documents qui établissent, de façon péremptoire, l'entier désintéressement et la parfaite bonne foi des dirigeants de la Société Naturiste. Parmi ces documents se trouve la comptabilité de l'association, depuis sa création à ce jour. Il est donc impossible au secrétaire général — qui a dû remplir cette année encore les ingrates fonctions de trésorier — de rendre actuellement ses comptes à l'assemblée générale annuelle, chargée de lui donner son quitus.

L'assemblée générale aura lieu extraordinairement et sera convoquée comme d'habitude par la voie de « Naturisme », dès que l'expert aura fait retour de sa comptabilité au trésorier de l'association.

Souhaitons que l'instruction soit courte et que la Société Naturiste, débarrassée de la vermine qui l'infeste, puisse reprendre bientôt, en paix, sa glorieuse marche en avant.

(1) Voir « Naturisme » du 1^{er} septembre 1932.



Nos détracteurs ne manqueront pas de s'écrier, en voyant ces photographies : « Oh ! mais c'est révoltant ! Mettre ainsi des enfants, tout nus, en plein vent, par un froid pareil ! » Qu'on se rassure : nous ne sommes ni des inconscients, ni des bourreaux. En cette brumeuse fin d'automne, si nous conseillons aux parents de conduire leurs bambins au plein air le plus souvent possible, nous leur conseillons également de les vêtir chaudement, sans les étouffer bien entendu. Mais, le printemps revenu, que de bienfaits les petits retireront d'un naturisme bien compris ! — 1. et 2. Est-ce l'illustration d'une légende qui berça notre enfance ? Ne s'agit-il pas plutôt de petits jardiniers, ou bien encore de futurs végétariens ? — 3. et 4. Une fillette fait consciencieusement sa toilette. — 5. Une chute sans gravité. — 6. Catastrophe ! le slip est tombé ; heureusement, il n'est obligatoire, à Villennes, qu'à partir de six ans... — 7. Une gracieuse ronde enfantine. — 8. Bébé barbotte dans le frais ruisseau. — 9. Voilà un athlète en herbe que l'objectif intrigue. — 10. Et pour finir, la culture physique, comme les « grands » !

POURQUOI JE SUIS NATURISTE

Parce que...

P...je veux être bien portant, et le naturisme seul enseigne que la santé se mérite et s'acquiert en menant une vie conforme aux lois naturelles et divines. Parce que je m'efforce d'être bon, et le naturisme apprend à vivre heureux, sans souffrir et sans faire souffrir.

Parce que je suis l'ami de la simplicité, et l'on ne peut être naturiste sans aimer la vie simple; les deux termes : vie simple et naturisme, sont synonymes.

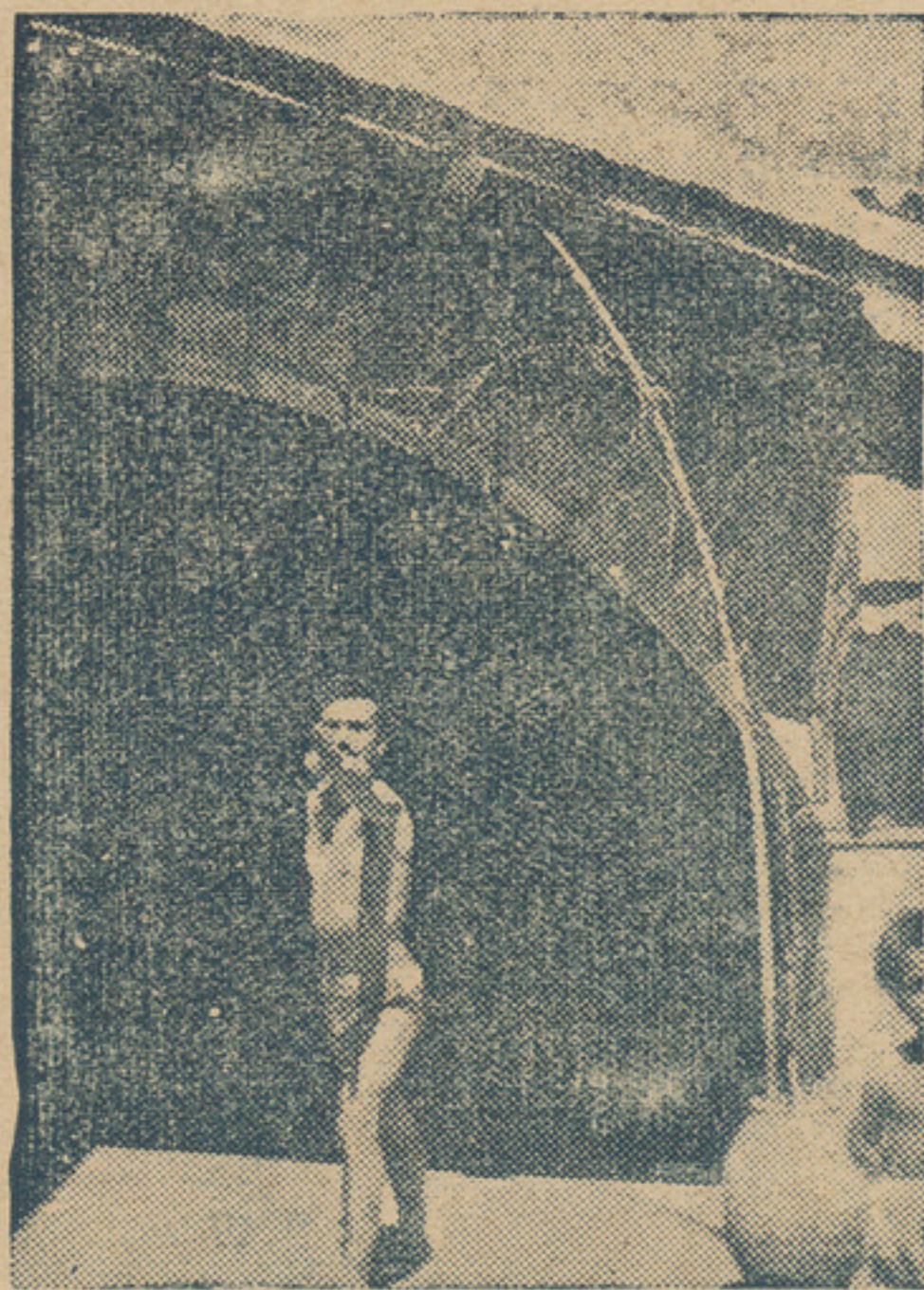
Parce que j'aime la pureté, et le naturisme m'a amené à conserver ma vitalité en apprenant à s'abstenir de toutes les frivolités, de toutes les dissipations et de toutes les incontinences.

Combien de fois n'ai-je pas envié les oiseaux du ciel ou les animaux en liberté, quand, tout enfant, j'étais soumis à un surmenage abrutissant pour goûter à des choses mauvaises que l'on considérait, autour de moi, comme indispensables. C'est la chute de l'homme ! Or, l'homme trouve, dans le naturisme, la possibilité de se relever et de goûter une joie relative, mais sereine et permanente, en acceptant une vie simple, d'autant plus libre qu'elle est simple.

Quatorze ans de naturisme et trois enfants végétariens fortifient mon idéal d'une conviction toujours plus profonde.

Je suis donc naturiste !

Le naturisme, c'est la science de la vie, c'est l'étude et l'application des lois qui ré-



M. A. Bidel faisant sa culture physique matinale.

gissent la vie. Et pour un homme vivant, l'art de vivre n'est-il pas essentiel et primordial ? Et n'est-il pas celui que chacun devrait acquérir avant tout autre ?

Le naturisme étant défini, je pose ainsi la question : est-il possible que des hommes intelligents et raisonnables ne soient pas encore naturistes ?

A. BIDEI.

Parce que...

...je dois ma résurrection à la vie sage, saine, telle qu'elle est préconisée, avec juste raison, par « Naturisme ».

Parce que je la dois, essentiellement, à la culture physique bien dosée, pratiquée le

corps nu, là, sur la montagne voisine, parmi la verdure, plongé dans l'air pur et ensoleillé — véritable bain de jouvence à la portée de toutes les bourses — et plongé aussi maintes fois dans l'eau cristalline du torrent qui trempe, comme acier, muscles et nerfs.

A tous ceux qui m'ont vu, au retour de la guerre, traînant péniblement une carcasse qui semblait définitivement usée, à bout de souffle, jeune vieillard par le fait des horreurs qui ont martyrisé les combattants (mitraille, gaz, fatigues constantes), à tous ceux qui aujourd'hui s'étonnent de me voir encore en vie et veulent connaître le remède merveilleux qui m'a rendu la force, un état physique passable, ce qui fait la joie de vivre, je ne puis que leur répondre : la vie naturiste. Cela les plonge dans la stupeur, car ils s'attendaient à apprendre le nom d'une drogue.

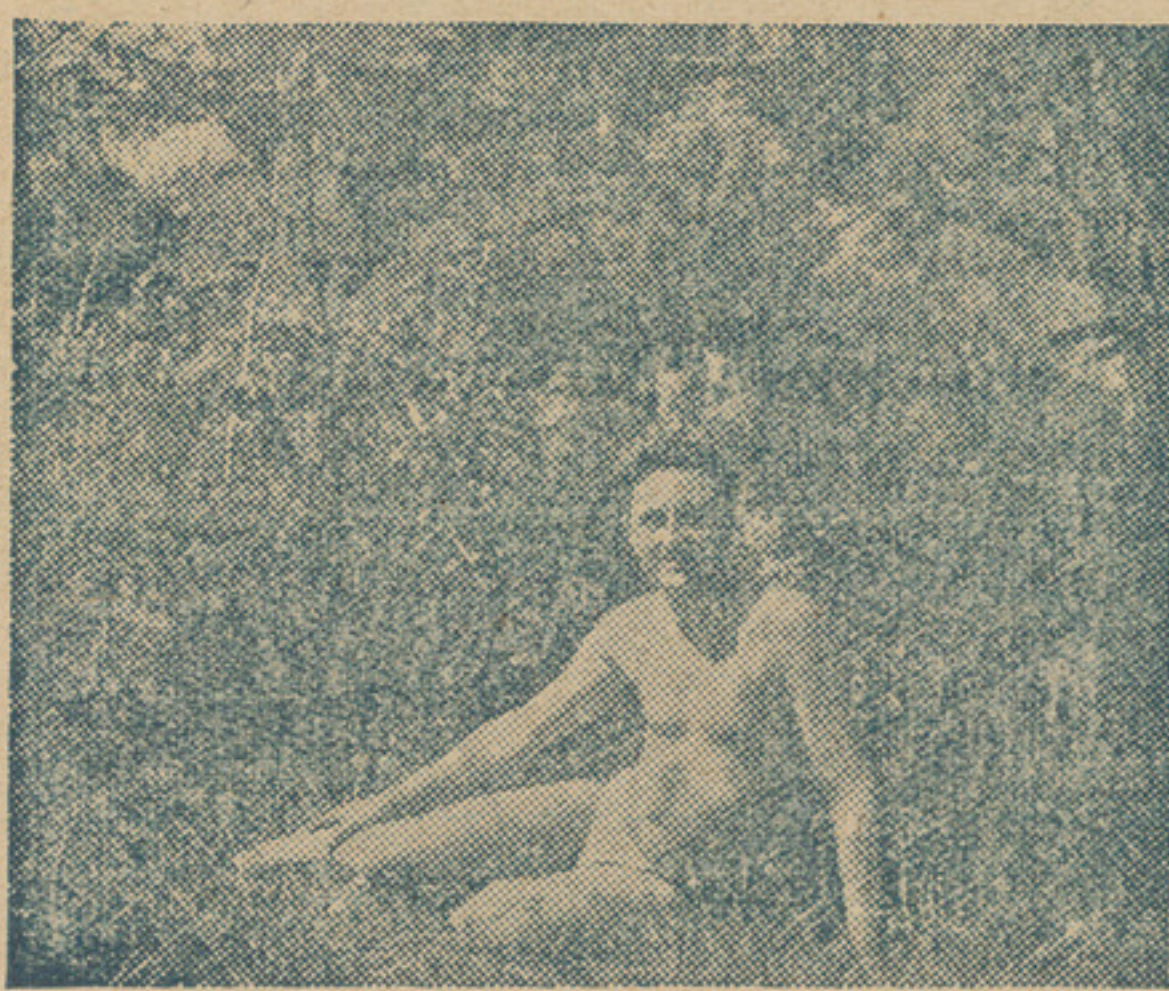
Des drogues !... J'en ai absorbé peut-être une centaine. Essais toujours décevants, au détriment de la bourse et de l'organisme.

Des médecins ! J'en ai consulté par dizaines. Hélas ! aucun n'était naturiste.

Puis un petit livre de régénération physique et mentale est tombé entre mes mains, incidemment, et, comme il le préconisait, je me suis abandonné aux éléments naturels : eau, air, lumière, nourriture saine, exercice.

Et, petit à petit, je suis redevenu un homme, un homme qui vit le plus possible auprès de sa mère nourricière : la Nature, le corps recouvert, été et hiver, d'un slip, en attendant que la bêtise et l'hypocrisie humaines aient évolué et ne fassent pas considérer le nudiste comme un être pervers, un exhibitionniste à enfermer dans un cabanon ou en prison... Mais cela est une autre histoire...

Déjà, nous passons assez pour des « piqués », pour le moins (comme on dit ici, en Provence), dangereux pour les affaires de certains autres, les vrais immoraux ceux-là, qui déséquilibrent et intoxiquent leurs contemporains, au détriment de la race —



M. L. Martel, grand blessé de guerre, s'est complètement rétabli grâce au naturisme.



Le bel athlète Mario, dans la « Danse du Sabre », qu'il interpréta à Villennes lors de la Fête du Soleil.

mais qu'importe, puisqu'ils s'enrichissent — les marchands d'alcools, de tabacs, de produits incendiaires pour les organismes et désignés pourtant alimentaires, les moniteurs de spectacles licencieux, les tenanciers de « boîtes » où la pauvre humanité croit s'amuser...

Méprisant sourires et méchancetés, je continuerai à être naturiste pour mon bien personnel. Je continuerai à être un fidèle lecteur de « Naturisme », drapeau de mes idées, qui mène le bon combat pour une humanité plus belle de corps et d'esprit.

Voilà pourquoi je suis naturiste.

Louis MARTEL.

Parce que...

...toute l'harmonie de la nature est en nous.

Naturiste ! Etre naturiste représente pour nous, danseurs, la meilleure manière de communier avec la nature; elle nous a donné un corps, cette fleur de chair, et Terpsichore l'a animé de son rythme.

Comment ne pas cultiver ce corps avec le même amour que le jardinier cultive ses fleurs ?

Et lorsque nous arrivons à la perfection physique, que nous sommes maîtres de nos mouvements, quelle joie de pouvoir, à Villennes, en toute liberté, réaliser dans le matin irisé ou au crépuscule les savantes arabesques ou les molles ondulations, aux sons divins des harmonies terrestres, du chant des oiseaux, de la plainte de la brise ou du concert symphonique du vent...

MARIO, le danseur.

Les effets spécifiques des vitamines

UN des particularités les plus marquantes des vitamines est qu'elles ont des effets spécifiques sur l'organisme; c'est dire que ces effets sont toujours les mêmes, et uniquement propres à elles.

Un proverbe populaire dit : « On ne connaît son bonheur que lorsqu'on l'a perdu. »

Cette vérité s'illustre tout particulièrement dans le cas des vitamines. Lorsqu'elles se trouvent au complet dans notre économie, apportées par la succession de nos aliments de natures diverses, l'organisme prospère, s'épanouit suivant la loi de la nature, et, comme les peuples heureux, il n'a pas d'histoire. Malheureusement, il commence de suite à souffrir, sitôt que l'alimentation se trouve déficiente, sinon en totalité, au moins en partie, de ces vitamines qui doivent rigoureusement accompagner nos aliments et s'y trouver au complet. Les biochimistes n'ont appris à connaître les vitamines que par les malheurs causés dans l'organisme par leur absence. C'est du reste pourquoi elles ont été dénommées : anti-xérophthalmique, anti-béribérique, anti-scorbutique, anti-pellagreuse, anti-rachitique, etc... Nous avons déjà insisté sur le béribéri, qui est, avons-nous dit, une maladie mortelle d'avitaminose de nutrition. Jusqu'à Eijkman, qui, le premier, eut l'intuition de la véritable cause de cette douloureuse maladie, nul n'avait pu y porter remède, et c'est là le point essentiel sur lequel nous voulons insister.

Trop de personnes vont répétant que les vitamines sont un super-aliment, une sorte de luxe alimentaire, dont les effets sont heureux, mais dont il ne faut pas abuser, en raison même de leur grande puissance. C'est là une notion foncièrement erronée, qu'il faut chasser de nos esprits.

En cherchant, pour son plaisir, à épurer les aliments, ou bien encore en étendant son alimentation à des matières synthétiques, l'homme est sorti des lois de la nature, et il paie rudement cette faute, car la nature, ici comme ailleurs, ne pardonne pas, suivant rigoureusement des lois inéluctables. Comprenons une fois de plus que la souveraine sagesse du mouvement naturiste est de faire rentrer l'homme dans le cadre des lois naturelles, qu'il faut, pour ce faire, apprendre à connaître.

Une de ces lois, et non des moindres, exprime que les vitamines sont indispensables à l'entretien de la vie et que chacune d'elles a sa manière propre de régler une fonction essentielle de l'orga-

nisme. Ainsi donc notre alimentation doit nous apparaître comme devant normalement nous apporter tout ce dont nous avons besoin pour vivre et prospérer. C'est la bonne santé qui doit être la normale, et non pas la maladie. La vie factice a fini par déformer l'esprit de l'homme, au point que l'on considère maintenant comme normal de se soigner en prenant des drogues artificielles et comme anormal d'avoir un organisme en bon état qui se dispense du factice. Les vitamines font partie de la normale de la vie, l'alimentation étant le moyen naturel par lequel l'homme doit entretenir son existence. Bien loin de se ranger sur les rayons de l'apothicaire, les vitamines doivent au contraire faire communément partie du jardin potager, de la grange du cultivateur ou de la végétation marine.

De même qu'elle ne sont pas à leur place dans les bocaliers du pharmacien, de même ceux-ci sont-ils matériellement incapables de les remplacer. Béribéri, scorbut, pellagre, rachitisme, etc., ne sont guérissables que si l'on s'attaque à la cause du mal qui est l'avitaminose, c'est-à-dire en commençant par réformer une alimentation qui est, ou a été, avant les symptômes de maladie, gravement déficiente.

Dans le cas plus particulier, qui nous occupe ici, des vitamines de nutrition, il est essentiel d'avoir constamment présente à l'esprit, en préparant le repas de famille, la notion exacte des effets spécifiques de ces vitamines, qui sont malheureusement celles qui manquent le plus, que l'on doit récupérer chaque jour, et dont on ne peut se dispenser à aucun âge.

La première d'entre elles, B 1, aussi appelée anti-névritique, est spécifique de l'équilibre nerveux, ou, plus exactement, de l'équilibre neuro-endocrinien. Les cas extrêmes de carence font voir des lésions anatomiques des tissus nerveux et un amaigrissement considérable des glandes endocrines. La seconde vitamine, B 2, aussi appelée « d'utilisation nutritive », a comme effet spécifique de permettre à l'organisme d'utiliser la valeur nutritive des aliments. Les cas extrêmes d'avitaminose font voir un amaigrissement incurable du sujet. La troisième vitamine, B 3, dite d'utilisation cellulaire, permet d'utiliser l'énergie potentielle contenue dans nos aliments. Elle s'étend à tout le monde vivant, depuis l'être unicellulaire le plus simple jusqu'à l'organisme humain le plus hautement différencié.

L'esprit une fois averti de la relation de cause à effet qui existe entre les vita-

mines et ces effets sur l'organisme doit enfin conclure qu'il ne s'agit là ni de médicaments, ni de fortifiant, ni de quelque quintessence qui vienne encore augmenter l'arsenal du droguiste, mais tout simplement d'alimentation tout court, comprise et réformée suivant des données saines, et, pour tout dire, naturistes. Ce n'est pas avec des drogues que l'on rétablit son équilibre nerveux, puisqu'à notre époque il n'est plus guère de système nerveux en équilibre; les drogues manquent leur but, car elles n'ont rien à faire en cela. L'équilibre nerveux et l'utilisation de la matière alimentaire sont spécifiquement affaire de vitamines. Nous verrons petit à petit combien peu d'aliments, à notre époque et tels qu'ils sont présentés par le commerce, ont leur compte de vitamines. Ceci est surtout grave dans le cas des farines qui ne se conservent pas quand elles sont intégrales, qui ignorent toujours l'utilisation de l'assise protéique et ne nous apportent jamais cette vitamine d'équilibre nerveux dont l'absence caractérise notre époque. C'est pourquoi la réforme naturiste de l'alimentation est la pierre angulaire de l'édifice, sans laquelle il ne peut rien être créé de solide. Les hydrates de carbone constituent 75 % de notre ration quotidienne; aussi pouvons-nous, à la lueur des remarques ci-dessus, entrevoir à la fois la profonde raison du mauvais état de santé général de nos contemporains et l'importance d'une réforme qui ne paraît pas avoir été comprise et appliquée jusqu'à ce jour.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

LE PAIN NATURISTE VITAMINÉ

MADOLIN a commencé le 15 novembre la fabrication du pain naturiste vitaminé, exécutant en cela son programme de vitamisation des hydrates de carbone. MADOLIN s'excuse des délais qu'il a subis pour arriver à ce résultat, et qui ont été dus à d'importants travaux d'installation, très longs, très coûteux, et qui ont demandé une longue période d'essai. Le pain naturiste vitaminé se présente différemment, dans son aspect, sa texture et surtout son goût, du pain précédemment fait. La méthode de panification reste toujours la même, mais l'adjonction des vitamines change profondément la nature de la pâte. MADOLIN continuera de livrer ce pain à domicile par les soins de la Société Sanfarine. MADOLIN remplace de suite et d'autorité le précédent pain naturiste vendu jusqu'ici au prix de 2 francs, par ce pain vitaminé qui sera pesé à 500 grammes de pâte, à 3 francs. Les consommateurs qui, pour une raison quelconque, préféreront recevoir le pain précédemment fourni, sont vivement priés de se faire connaître, car, sauf contre-ordre, c'est le pain naturiste vitaminé qui sera fourni à tous les consommateurs de pain.

Fruits frais dans le jus de raisin frais. — MADOLIN sera incessamment en mesure de fournir des fruits frais de Provence, conservés dans du jus de raisin frais. C'est là une nouveauté d'un goût exquis, qui aura l'avantage de fournir des fruits frais à une époque de l'année où il est très difficile de s'en procurer.

BRUITS ET POTINS

L'IMPORTANTE question du pain a été longuement traitée dans « Naturalisme », par des collaborateurs éminents. Je n'ai donc nullement l'intention d'ajouter un chapitre à des discussions scientifiques qui, par ailleurs, dépassent ma modeste compétence.

Je veux simplement faire un petit compte rendu du drame qui se joue actuellement au Conseil municipal de Paris.

Les acteurs : M. Robert Bos, conseiller du quartier « Val-de-Grâce », et M. Roéland, conseiller du quartier « Hôpital Saint-Louis ».

M. Robert Bos, dans une lettre au préfet de la Seine et au préfet de police, demande pour quelle raison le taux de blutage du blé qui était en vigueur avant la guerre n'a pas été rétabli.

Au même moment, M. Roéland, de sa plus belle plume, écrit aux mêmes préfets qu'il voudrait bien savoir s'il ne leur paraît pas urgent, pour sauvegarder la santé des Parisiens, de supprimer ou du moins de réfréner le blutage dans toute la mesure du possible.

— Au contraire, dit M. Bos : il faut reprendre le pourcentage d'extraction qui a été pratiqué jusqu'en 1914; ainsi, non seulement les cultivateurs pourront mieux vendre leur blé, mais les Parisiens pourront manger un pain meilleur et aussi blanc que celui qu'ils consommaient en ces temps heureux !

— Pardon, réplique M. Roéland. Le pain très blanc, appauvri des substances précieuses contenues dans le son (gluten, phosphore, etc.), le pain d'amidon est un fléau à peine soupçonné du public. Lauder Brunton a dit que les trois exterminateurs des Peaux-Rouges sont le whisky, la syphilis et la farine blanche. On sait que les pigeons nourris de pain blanc meurent de polynévrite. Le pain blanc n'est pas un pain « meilleur ». C'est un aliment inférieur; il est bon pour les animaux à l'engrais...

...De tout ce qui précède, retenons ceci : on commence à s'apercevoir, en haut lieu, que le pain joue un rôle essentiel dans la santé publique.

Reste à savoir qui vaincra, de M. Robert Bos ou de M. Roéland. Le premier bénéficie de l'ignorance du public, aveuglé par le préjugé de la blancheur, qu'il prend pour une qualité suprême; le second a pour lui le bon sens et les données scientifiques les plus récentes.

Nous placerions donc dix centimes sur la victoire de M. Roéland, s'il n'affirmait que le pain blanc, néfaste aux hommes, est bon pour les animaux à l'en-

grais. Nos frères inférieurs ne méritent pas un tel mépris; de plus, lorsque l'homme « engraisse » des animaux, c'est pour — à tort ou à raison — se nourrir de leur chair.

Le danger n'est-il donc plus un danger lorsqu'il y a intermédiaire ? Et pourquoi pas aussi leur faire boire du whisky et leur inoculer la syphilis, à ces pauvres bêtes ?

Les naturistes, eux, mangent du pain bis et ne goûtent que très peu à la viande. Comme cela...

Simple remarque, enfin : les quartiers que représentent les deux conseillers portent le nom, chacun, d'un hôpital.

Coïncidence ?

Pierre AUDEBERT.

▼▼▼▼▼

EN CINQ MINUTES

Ce fabricant d'un produit mirobolant — il se dit médecin — ne se « dégonfle » pas. Jugez-en :

« Je donne 1.000 francs à qui n'est pas guéri en 5 minutes comme par miracle de rhumatisme et toute douleur par Baume C... Envoi franco partout, etc... »

Qu'il y ait un charlatan assez dénué de scrupules pour faire publier cette annonce, cela se conçoit. Mais que des lecteurs la prennent au sérieux, cela paraît invraisemblable.

Comment ! Mille francs si ce fameux baume, dont la formule fut sans doute découverte sur un grimoire du temps de Gilles de Retz, ne tient pas ses promesses ! Mille francs, mille pauvres francs pour ne pas être guéri ! C'est insensé, absolument insensé : ça vaut cent fois plus ! Le charlatan ne trouvera personne — et il le sait bien.

Ah ! s'il avait écrit, par exemple :

« Je donne comme par miracle 1.000 francs en 5 minutes à qui se trouve guéri à tout jamais du Baume C..., etc. »

Il aurait refusé du monde.

■ ■ ■

UNE PETITE ERREUR

Sur un boulevard extérieur, à Paris, vient de s'installer une boutique dont l'enseigne est bien faite pour attirer l'attention des naturistes :

« L'Alimentation Saine. »

Ainsi, pensez-vous, un commerçant se décide enfin à vendre des produits alimentaires sains. Par les temps qui courent, le fait semble remarquable.

Mais entrons, si vous le voulez bien. Quoi ? Que voyons-nous, grands dieux ! Des quartiers de bœufs, des gigots, des

côtelettes, des têtes sanglantes, des boyaux entassés...

Oui, c'est bien une boucherie qui se qualifie elle-même de « saine ». Et en vertu de quel raisonnement, je vous prie ?

Voici : les garçons bouchers, vêtus de grandes blouses blanches et portant des gants de caoutchouc, détaillent la viande sous des cages de verre, suivant en cela, nous explique-t-on, les principes les plus modernes et les plus rigoureux de l'hygiène.

Les cages de verre sont garnies de microphones et de haut-parleurs pour la transmission des commandes.

Nous avons bien souvent protesté, dans ces colonnes, contre le scandale des étalages faits en plein air, en contact direct avec toutes les poussières et toutes les saletés de la rue. Nous ne pourrions donc qu'approuver l'initiative du boucher parisien... s'il avait choisi une autre enseigne.

Alimentation propre, oui, peut-être. Mais alimentation saine, non. La viande ne constituera jamais un aliment sain, même en faisant les commandes à l'aide d'un haut-parleur et en débitant la marchandise sous une cage de verre.

C'est déjà un progrès, bien sûr, que de manger de la viande propre. C'en serait un plus grand encore d'en manger beaucoup moins. Mais cela, le boucher se gardera bien de l'ajouter...

■ ■ ■

MIEUX VAUT TARD QUE JAMAIS

Vous êtes malade; vous avez usé jusqu'à la dernière fiole tout l'arsenal médicamenteux de la médecine classique, sans résultat; il ne vous reste, pensez-vous, aucun espoir.

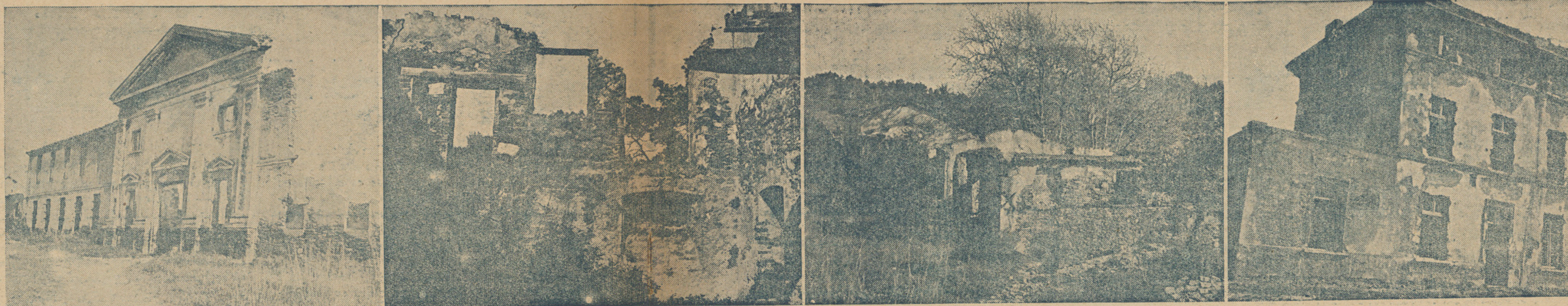
Eh bien, si ! Il vous en reste un : celui d'aller vous faire soigner — et guérir — par des procédés entièrement naturels, à l'Institut Naturiste des Docteurs Gaston et André Durville. Vous auriez dû, évidemment, commencer par là... Mais ne regrettez rien : sans aucun doute, il est encore temps. Ecrivez : 15 bis, rue Gimarosa, Paris (16^e), ou téléphonez à Passy 77-95, et l'on vous fixera un rendez-vous.

■ ■ ■

DÉPÊCHEZ-VOUS !

Tous les naturistes mangeront du miel. Pendant tout le mois de novembre et pour faciliter l'emploi du miel dans les usages courants, infusions, pâtisseries, confitures, « Les Bons Miels de France » vous offrent un « miel » de fleurs variées à un prix extrêmement bas. C'est le moment de faire votre provision d'hiver (voir l'annonce page 13).

Ces quelques photographies évoquent de façon saisissante l'état dans lequel se trouvait, après quarante années de gestion par l'Administration de la Marine, le village de l'Avis, à l'île du Levant. Tout n'était alors que ruines et désolation dans la plus belle des îles d'Or. — Ci-contre, de gauche à droite : 1. Il ne subsiste de l'ancien pénitencier qu'une façade qui se dresse comme un décor de théâtre ; 2. Ce qui reste des dépendances de la jorge ; 3. Ceci fut jadis un atelier ; 4. Du château de Pourtalès, dont, au siècle dernier, l'île s'enorgueillissait à juste titre, seuls demeurent les murs branlants. — Ci-dessous, de haut en bas : 1. Les bâtiments qui environnent l'ancienne chapelle ne tiennent debout que grâce aux étais dont on les a pourvus ; 2. Ces ruines sont celles des dépendances du pénitencier ; 3. L'intérieur de la chapelle : toit effondré, vitres brisées ; 4. L'ancienne cantine.



HÉLIOPOLIS OU LA CITÉ DE DEMAIN

Ce que nous déclare M. Léon Chommeton, député du Var

Hyères, novembre 1932 (de notre envoyé spécial).

NON loin d'Hyères, à l'orée de la forêt domaniale du Dom, s'élève, en pleine montagne, une ville au nom poétique : Bormes-les-Mimosas. Dans l'histoire, cette cité prend place parmi celles qui, à maintes occasions, furent mises au pillage par les Barbares.

Bormes-les-Mimosas, qui fut jadis terre des seigneurs de Fos, a survécu, cependant. De nombreux vestiges de son tragique passé subsistent et bénéficient des soins attentifs de son maire, M. Léon Chommeton, député du Var et grand admirateur des vieilles pierres.

Pour M. Léon Chommeton, l'île du Levant est une vieille connaissance ! Il y revint cependant voici peu, accompagné dans sa visite par le distingué maire de la ville d'Hyères, le docteur Jaubert, entouré de ses conseillers municipaux.

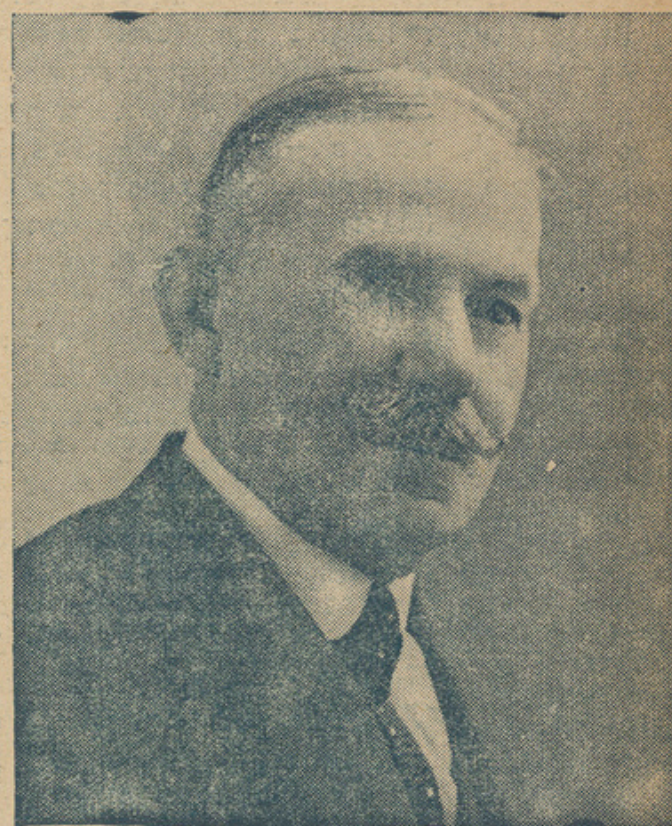
Avant de venir demander à M. Léon Chommeton ses impressions concernant le changement opéré sur l'île du Levant, grâce aux gigantesques travaux entrepris par les docteurs Durville, nous désirions laisser s'écouler de nombreux jours pour lui permettre une réflexion propice à l'impartialité.

Ainsi, les temps sont révolus. Nous voici, maintenant, sur le territoire de Bormes-les-Mimosas, où règne la sagesse de son maire. A l'horizon, en pleine Méditerranée, se dressent les dantesques silhouettes des îles d'Or.

C'est en son bureau de la maison municipale que M. Léon Chommeton veut bien nous recevoir, avec sa cordialité coutumière.

— C'est gentil à vous de venir me voir. Que puis-je pour vous ?

— M. le député, nous désirons relater dans notre revue vos impressions de visite de l'île qui vous est chère, de l'île du Rêve, que l'on désigne sous le nom du Levant...



M. Léon Chommeton, député du Var.

Le maire de Bormes-les-Mimosas vient de fermer les yeux. Nous devinons qu'il évoque dans son esprit la plus belle des îles d'Or. Rompant bientôt le silence, il nous dit :

— Ce que j'ai vu là-bas ? Des choses qu'on ne peut croire qu'avec peine si l'on n'y est allé soi-même. Vous pourrez dire à vos amis les docteurs Durville que je les considère un peu comme des magiciens, non pour avoir osé, mais, ce qui est mieux, pour avoir réussi à mettre sur pied une telle œuvre.

« Il me souvient de mon avant-dernière visite sur l'île du Levant : tout n'était que ruines, désolation. Sur les cartes des géographes, l'île du Levant n'était mentionnée que pour mémoire comme site désertique.

« Un jour, et il n'y a pas si longtemps, vos amis sont venus et, à pas de géants, la vie s'est imposée de nouveau sur l'île.

« Dans un numéro de votre revue, je lisais dernièrement l'article de votre collaborateur Pierre Audebert sur les impressions qui furent siennes durant son séjour là-bas. Sachez qu'elles furent miennes avant lui !

« Avec des moyens qu'on devine aisément de fortune — le plus souvent — une route carrossable de 4 kilomètres, passant la plupart du temps en plein roc, fut réalisée en moins de deux mois ! Ceci est simplement prodigieux, car j'ai pu constater par moi-même qu'au point de vue technique sa qualité peut rendre des points à beaucoup de nos routes du Littoral. Ainsi le port était relié à votre nouvelle cité de l'Ayguade.

« Comment ne pas être émerveillé aussi en ce qui concerne les 70 kilomètres de routes, taillés en plein maquis mêlé de rocs, et qui, maintenant, permettent de parcourir l'île dans tous les sens...

— Et en ce qui concerne le village, que pensez-vous, monsieur le député ?

— Lors de ma dernière visite, je fus étonné de constater la facilité — semblait-il — avec laquelle surgissaient les maisons d'habitation, et, notamment, la réfection complète du vieux fort Napoléon. Cependant, souvenez-vous, à cette époque le nombre de ces constructions n'était que de quelques unités. Or, quand j'ai appris dernièrement que le total actuel était d'une cinquantaine, je vous laisse le soin de deviner quelle fut ma stupeur, car, entre ma visite et l'heure présente, une année ne s'est pas encore écoulée ! Si l'on songe un instant que l'île du Levant se trouve à 18 kilomètres environ du Littoral, des difficultés rencontrées pour le transport des matériaux d'aucuns peuvent rester stupéfaits !

« Que de progrès, que de réalisations depuis mon séjour parmi vous !

« Ainsi, vous n'avez plus grand-chose à m'environner : vous aussi, insulaires, vous possédez une mairie que l'ami Bernier anime de son bien-savoir ; un bureau de poste aussi, doté du moderne confort... je veux parler du téléphone ! Je viens d'apprendre, en outre, que votre école communale fonctionne.

« Vous souvenez-vous de vos difficultés premières de ravitaillement en pain frais ! Finis aussi ces tracasseries quotidiennes depuis que, toujours grâce à l'activité de vos amis, fonctionne une boulangerie, qui, du reste, ne dédaigne pas non plus l'art de la pâtisserie, à ce que j'ai entendu dire. J'ai vu dernièrement une photographie représentant son inauguration par le vice-amiral Piriou, préfet maritime de Toulon. Et le style de notre chère Provence, qui préside à son architecture, m'a causé une fine joie.

— Nous avons aussi maintenant des restaurants, monsieur le député, une librairie-papeterie, et cependant les travaux se poursuivent avec célérité. Nous voulons, et ce n'est déjà plus un rêve, que d'aucuns estiment chimérique, faire de l'île du Levant un minuscule Etat moderne, illustration de l'Etat modèle de demain.

— Mais, à ce sujet, reprend M. Léon Chommeton, quelles nouvelles avez-vous de l'administration de la Marine de guerre, dont, pour une partie, vous êtes locataires ?

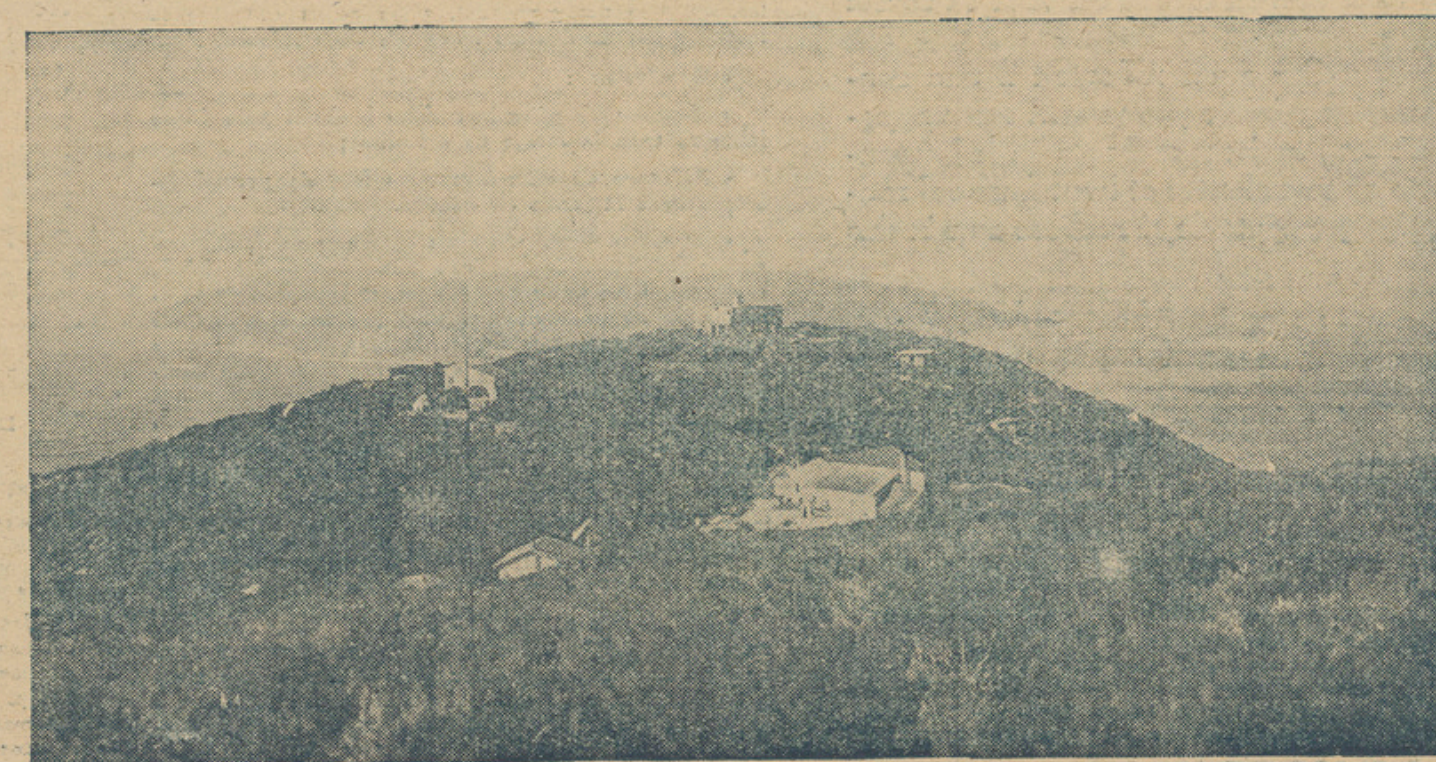
— Cette administration d'Etat possède à notre égard une grande bienveillance, dont nous lui savons gré infiniment. Cependant, il reste certains points en litige — ce mot, du reste, est peut-être trop gros ; disons donc : en sommeil, ce sera plus exact — et pour lesquels nous ne désespérons pas devoir aboutir.

« En résumé, nous sommes venus un jour sur l'île, et on nous a prêté quantité de projets plus ou moins vraisemblables : l'administration de la Marine a froncé les sourcils, à juste titre du reste. Ensuite, nous avons travaillé. La Marine, renseignée point par point, nous a regardé faire d'un œil amusé. Enfin, devant notre effort et nos réalisations, devant une cause aussi belle et aussi juste que la nôtre, nous pensons que cette haute administration ne nous prend déjà plus pour fols.

— D'ici peu, nous dit encore l'aimable député du Var, nous nous verrons à la Chambre des Députés, et vous m'exposerez où en sont vos relations à ce sujet, afin de voir ce que l'on peut faire et si le département du Var n'aurait pas intérêt à intervenir.

« Car, quand on voit ce que l'île du Levant était devenue au terme des quarante années pendant lesquelles la Marine en fut l'unique propriétaire, et quand on considère, d'autre part, le travail immense que vous y avez accompli en deux ans à peine, on ne peut que faire tout son possible en faveur de votre belle œuvre. »

René-Jean MAXY.



Deux ans à peine après l'arrivée des naturalistes dans l'île, le Village des Arbousiers est sorti de terre. On aperçoit, au sommet de la colline, le Fort Napoléon restauré ; au centre, le rond-point, avec la boulangerie et le restaurant ; à gauche, le magasin général d'alimentation, et, disséminés un peu partout, les bungalows et les villas.

Corps dévastés ?

Je suis persuadée que M. Léo Tournon souffrait d'un coryza tenace, cortège inévitable des premiers jours d'automne, quand il écrivit son article intitulé « Nudisme », paru en septembre dernier dans la revue *l'Union Européenne*.

A mon sens, en effet, seule une raison aussi... enchevêtrée peut expliquer l'humeur bilieuse et le parti-pris de ce journaliste en mal d'inexactitudes.

Je ne connais pas M. Tournon, mais je l'imagine volontiers sous les traits d'un quinquagénaire frileux et emmitoufflé, dont les articulations déjà rouillées ne jouent guère que pour le métro ou l'autobus quotidien. Supposition gratuite, évidemment, mais c'est la première qui vienne à l'esprit quand on lit l'étonnant reportage (?) dont ce monsieur a gratifié l'île Nativiste de Villennes et ses habitants.

Holà ! mes camarades, vous reconnaissez-vous ?

Quelqu'un n'a pas vu que vous peupliez l'île de brunes statues vivantes, harmonieuses et musclées, ni vous, mes sœurs, que la pureté de lignes de vos corps dévoilés rappelait la douceur des temps disparus ? Un barbare, un profane, sans galanterie, vous assimile à une faune étrange d'insulaires aux « corps dévastés » et à la « peau écaillée ».

Je me suis émue, justement. Ces épithètes malsonnantes m'ont inspiré une lettre vengeresse. Je me suis offerte, avec plusieurs autres de mes camarades naturalistes, les sympathiques Paul Kahn, Rowe, au jugement de M. Léo Tournon, sûr qu'un simple coup d'œil confondrait l'hypocondre.

Celui-ci n'a pas répondu.

Peut-être en est-il déjà pour sa courte honte.

Peut-être aussi redoute-t-il une confrontation pénible pour son... amour-propre : sur l'herbe rase du stade, le bureaucrate en manchettes et haut faux-col rougirait sans doute de sa scoliose auprès des athlètes en slip !

Juliane JOINER.

AU CLUB DU FAUBOURG

Jeudi 24 novembre, salle des Sociétés Savantes, à 20 h. 30, le professeur Emile Bergeron sur *Pour et contre l'Ecole Unique*. L'abbé Candillon sur *L'Ecole avec Dieu ou sans Dieu ?* Et débat sur *Morale catholique ou laïque ?* — Samedi 26 novembre, Crystal-Palace, 9, rue de la Fidélité, à 14 heures, sous la présidence de M. Albert Besnard, de l'Académie Française, *Le Progrès en Art*; le célèbre chanteur André Bauge parlera et chantera sur *Le Chant et la Guerre*; le docteur Wicart et Mme Lucile Telly sur *Le Secret des belles voix*, avec auditions. *L'Accordéon*, avec le compositeur populaire Léon Raiter. *Le Cinéma*, avec la belle vedette Emmy Lynn, et *Honneur à Spinoza*, par Albin Valabregue. Renseignements le matin, au « Faubourg », 155, boulevard Péreire, Paris (Wagram 71-44).

L'ERREUR DU PAIN BLANC

(Suite)

Dans trois précédents articles, nous avons successivement étudié :

Les modifications apportées depuis une cinquantaine d'années à la fabrication de la farine;

Les modifications apportées, principalement depuis la guerre, dans le travail du boulanger;

Les conséquences de cette double évolution sur notre organisme et notre santé (1).

Nous nous proposons maintenant d'évoquer dans les prochains numéros de cette revue les témoignages de quelques-uns de ceux qui, avant nous, ont compris et osé dire : « L'Erreur du pain blanc. »

Le Progrès Agricole du 17 mai 1896 :

« La mouture par cylindres donne une farine excessivement blanche, capable de fournir le pain de luxe, mais ce pain est privé d'une partie notable de ses propriétés alimentaires. »

A la même époque les frères Boutroux, l'un officier d'administration aux subsistances militaires, l'autre professeur à la Faculté de Besançon, avaient dit :

« La farine de meules est celle qui est la plus profitable et qui convient le mieux à l'alimentation. »

« Il serait fâcheux que, pour un avantage tout extérieur que donne par sa blancheur, sur la farine de meules, la farine de cylindres, la préférence se portât sur celle-ci au détriment de celle-là. »

Ils s'étaient livrés à des expériences faites sur des souris nourries alternativement avec du pain de farine de meules et du pain de farine de cylindres, et avaient été amenés à des constatations fort nettes sur la supériorité de la farine de meules.

M. Paul Bernard, rédacteur en chef du *Progrès Agricole*, dans son ouvrage : « Pour la Renaissance du bon pain (1929) » :

« Si la carence en magnésie est une cause de prédisposition au cancer, comme cela paraît bien nettement établi par l'étude magistrale de M. Robinet, pharmacien de 1^{re} classe à la Faculté de Paris, cette carence n'est-elle pas, elle-même, le résultat d'une alimentation défectueuse, et, puisque le pain constitue la partie fondamentale de notre alimentation, la carence en magnésie de notre organisme ne peut-elle être attribuée à la substitution du pain de cylindres au pain de meules ? »

« La panade est disparue. Simple affaire de mode, pensez-vous ? Nullement. Seulement les mamans ont bien dû constater que leurs bébés ne venaient plus bien avec la panade. Pourquoi ? Parce que le pain blanc (de cylindres) ne contient plus les vitamines que contenait le pain de meules. »

« Du fait de la localisation des vitamines dans le germe et la partie externe du grain — il n'y en a pas dans l'amande — la mouture par cylindres les élimine de la farine, comme la magnésie, les phosphates, qu'elles accompagnent, alors qu'au contraire la mouture par meules les incorpore dans la farine. »

« Conclusion :

« Absence de vitamines dans le beau pain blanc fabriqué avec la farine de cylindres; »

« Présence de vitamines dans le pain normal fabriqué avec la farine de meules. »

« Et ces notions, que nous ignorions en 1896, lorsque nous nous intéressions aux souris des frères Boutroux, nous donnent maintenant la clef de l'énigme. Mais ne nous donnent-elles pas aussi la clef de cette autre énigme, si redoutable, que nous posions au début de cette étude, en évoquant certaine comparaison statistique à établir entre le nombre de nos vieux moulins qui ont disparu et la fréquence, non seulement dans les villes, mais aussi dans les campagnes, des maladies telles que le cancer et la tuberculose, que la science impuissante se contente de classer comme maladies de carence. »

« Ne serait-il pas intéressant, cependant, de remonter à l'origine de cette carence ? »

« Or, dans cet état d'idées, le problème du pain, maintenant éclairé de clartés éblouissantes, que nous ne pouvions même pas soupçonner il y a une trentaine d'années, nous paraît singulièrement intéressant. »

(A suivre.)

(1) *Naturisme* du 3 novembre, du 10 novembre et du 17 novembre.

Les compliqués

Les compliqués se reconnaissent à leur façon de se vêtir, de parler, d'écrire, de boire, de manger et de dormir. Il est probable qu'ils ont aussi une manière à eux d'accomplir d'autres actes de la vie courante, mais alors on ne les voit pas, et c'est bien dommage : on rirait bien.

Ils se croient hommes de progrès, et, ma foi, si l'on désigne par ce mot tout ce que l'industrie moderne a produit de superflu, ils ne se trompent pas, eux qui entendent se servir de tout.

Le médecin ne leur suffisant pas, ils lisent les réclames des charlatans, et se droguent si bien qu'ils en meurent parfois. Leur maison est tant encombrée d'objets qu'ils ne trouvent jamais, au moment où ils en ont besoin, ceux qui sont vraiment utiles. Quant à l'alimentation, leur cuisinière seule sait combien ils sont difficiles et changeants.

Les compliqués ne parlent pas comme tout le monde. Ce n'est pas le mot simple qu'ils recherchent, mais celui qui sort de l'ordinaire. Et, dans une langue étrangère, ils essaient d'exprimer des pensées peu communes.

Ils sont plus ou moins malfaisants, suivant leur position sociale, et c'est surtout dans le domaine de l'art qu'ils ont causé des ravages.

Voyez ce qu'ils ont fait de la musique qui, jadis pleine de charme, était, pour l'esprit, un bon délassement. Elle n'est plus aujourd'hui qu'une assommante manifestation de pédantisme, qui met presque tout le monde en fuite. Pour écouter jusqu'au bout certains morceaux modernes, à moins que l'on ne soit aussi gobeux qu'un snob, il faut aimer la froideur des procédés scientifiques.

Les efforts des compliqués, en vue d'une prétendue rénovation de l'art, finiront par nous dégoûter de ce dernier. La poésie, la littérature, la peinture et le reste subiront bientôt le sort de la musique, et il ne nous restera plus rien de ce qui servait à embellir la vie.

A. DESCAZAU.

DES LIVRES POUR LES MALADES

On connaît le but poursuivi par l'œuvre de « La Lecture à l'Hôpital » qui, depuis plusieurs années, fait distribuer des livres et des revues aux malades des hôpitaux et aux vieillards hospitalisés.

Afin de l'aider dans son entreprise généreuse, le Comité des Fêtes des Grands Boulevards de Paris donnera prochainement un grand gala dont les bénéfices alimenteront la caisse de « La Lecture à l'Hôpital » et lui permettront de continuer à distraire les malades.

Rappelons que livres et revues doivent être adressés à l'Assistance publique, service de « La Lecture à l'Hôpital », 3, avenue Victoria, Paris.

Des dons peuvent également être versés au compte de « La Lecture à l'Hôpital », chèque postal : Paris 1263-65.

LA PAGE DU MALADE

DOULEURS ANALES AU MOMENT DES RÈGLES : VOTRE UTERUS EST PEUT-ÊTRE RETROVERSÉ OU COUDÉ

DEMANDE. — Mme R.F., abonnée, à Paris. — J'ai 21 ans, je ne suis pas mariée. Quand j'ai mes règles, je souffre énormément : sortes de coliques douloureuses qui me paraissent intestinales et qui m'exaspèrent au moment des selles. Je perds par gros caillots; j'aimerais profiter de vos conseils, à la « Page du Malade », car je ne dispose ni de temps pour aller vous voir, ni d'argent.

Réponse. — Souvent, les douleurs que vous signalez font penser à une chute de l'utérus en arrière (rétroversion) ; mais, alors, il s'agit d'ordinaire d'une femme qui n'a plus vingt ans, souvent d'une femme — non naturiste — qui a eu des enfants, et dont les tissus abdominaux sont mauvais (mollesse de la paroi abdominale, mollesse du périnée). Chez vous, qui avez vingt ans, qui êtes abonnée à « Naturisme », donc, je suppose, culturiste, et qui n'êtes pas mariée, cette explication ne semble pas devoir convenir, et je pense qu'il faut incriminer non pas la chute de l'utérus en arrière, mais la plicature de l'organe. Chez un certain nombre de jeunes filles, le col de l'utérus est replié en avant (au lieu d'être en arrière) ; cette plicature provoque des douleurs de bas-ventre au moment des règles, le sang s'arrêtant au-dessus du pli ; là, il se coagule et il ne s'évacue que lorsque le caillot, devenu gros, pousse mécaniquement et force la plicature ; il est compréhensible que le sang accumulé, dilatant l'organe, provoque des douleurs. Vos règles en caillots semblent confirmer notre hypothèse.

Tant que vous serez jeune fille, un seul remède : la compresse humide chaude sur le bas-ventre au moment des douleurs, pour faciliter la dilatation du conduit utérin. Quand vous serez femme, le massage interne de l'utérus redressera votre col utérin, si vraiment il est coudé.

■ ■ ■

ON VA DÉSINFECTER LES FRUITS VENUS D'AMÉRIQUE. ALORS, MANGEONS DONC DES FRUITS DE CHEZ NOUS

DEMANDE. — Docteur Schlem..., sympathisant naturiste, à Lyon. — Mes chers confrères, j'apprends de bonne source, par un de mes amis, qu'une station de désinfection pour fruits et légumes importés vient de s'ouvrir au Havre, et que, très prochainement, une autre va s'ouvrir à Marseille, grâce à l'activité de la chambre de commerce de cette ville.

Vous savez aussi bien que moi que ces organisations ont pour but d'empêcher de nouvelles invasions des parasites étrangers sur nos vergers. On va donc avoir, sur nos marchés de France, des fruits et légumes privés et de leurs parasites et de leurs microbes — surface — ça, ce n'est pas un mal — mais aussi des saines moisissures, des ferments vivants qui aident nos digestions. Est-ce que vous n'êtes pas inquiets de ces désinfections végétales ? Est-ce que vous ne pourriez pas intervenir auprès des pouvoirs publics, vous qui êtes « bien en cour » dans les ministères ? Quel remède proposez-vous ?

Réponse. — Il ne nous apparaît pas mauvais, au contraire, qu'on se préoccupe d'empêcher l'envahissement de nos vergers de France par les parasites d'outre-Atlantique. Déjà, en effet, on a accusé les pommes de Californie d'avoir importé chez nous un certain pou qui ravage nos pommiers. Mais alors, devrions-nous, désormais, manger des fruits stérilisés ? Mais non, abstenons-nous seulement des fruits d'importation. Il y a encore des fruits chez nous, heureusement. Comme ils ne passeront pas par l'usine de désinfection du Havre ou de Marseille, ils seront porteurs de leurs bienfaisants ferments.

POUR BIEN ALLAITER VOTRE SEPTIÈME BÉBÉ

DEMANDE. — Mme H. Bie, naturiste, rue Cuvier. — J'ai 28 ans, je suis fervente lectrice de « Naturisme », j'en applique les principes; la preuve, c'est que j'attends mon septième bébé. Naturellement, pour nourrir toute la maisonnée, je suis dans l'obligation de travailler (debout toute la journée).

Nous mangeons d'une façon très simple et naturiste : viande deux fois seulement par semaine, légumes. Pourquoi ne puis-je nourrir mes enfants plus de deux mois ? Quoique je boive de la bière quand j'allait, mon lait disparaît à la première grosse lessive. De l'avis des médecins, je suis solide pour vivre cent ans. Que puis-je faire ?

Réponse. — Sept enfants à 28 ans, c'est bien, et c'est naturiste. C'est le président de la Ligue de la natalité qui serait vexé, s'il savait votre histoire, lui qui a écrit, il y a quelques mois, que le naturisme était une doctrine subversive qui — nécessairement — diminuait le nombre des enfants (on a tant raconté d'âneries sur nos idées, mais passons).

Or, donc, vous manquez de lait après deux mois d'allaitement, sans doute est-ce parce que vous ne vous aérez pas assez : le travail (vraisemblablement en vase clos) et en position debout, et les fortes lessives n'apparaissent pas comme un procédé recommandé pour donner du lait à la femme. Pour qu'elles aient du lait, on met les chèvres et les juments au pré. Tâchez, chère adepte, d'aller au pré au moins chaque dimanche, et, les autres jours, allez sur l'avenue faire une bonne heure de marche hâtive en respirant à fond, et, en marchant, pensez à vos glandes mammaires, pour que le sang s'y porte, lui qui se mue en lait. Continuez à boire de la bière (3 verres par jour) ; préférez-la maltée. Un fruit est très recommandable pour aider à la montée du lait : l'amande douce; mangez-en, à chacun de vos repas, sept ou huit. Culture physique chaque matin, 10 à 15 minutes, en nudité totale, fenêtre ouverte selon le degré d'environnement ; exercices auto-suggestifs devant la glace, pour rompre le vieil automatisme qui arrête le fonctionnement de vos seins au deuxième mois d'allaitement. La pensée peut beaucoup sur les glandes ! Lisez donc notre « Cure Mentale », pour vous convaincre de cela.

■ ■ ■

UNE DERMATOSE, HERPÉTIFORME OU NON, PEUT AVOIR POUR CAUSE UNE INTOXICATION ARSENICALE MÉDICAMENTEUSE

DEMANDE. — Paros, rue de Vanves. — Ma mère, âgée de plus de 60 ans, souffre d'une maladie de peau que le médecin spécialisé a appelée dermatose herpétiforme de Dering. On pense que cette maladie a pour cause l'arsenic qu'un médecin lui a fait prendre au cours d'une affection antérieure. Trois semaines passées dans une clinique ont eu raison de la maladie médicamenteuse. Mais, actuellement, ma mère est dans l'impossibilité de dormir, troublée qu'elle est par un terrible prurit. Que faire ?

Réponse. — Le faux herpès dont souffre votre mère peut parfaitement avoir pour cause l'intoxication par l'arsenic. Mais pourquoi diable, vous qui êtes naturiste, avez-vous laissé empoisonner votre mère ? Il est tout de même terrible qu'on assassine les gens sous prétexte de les guérir. Vous auriez pu faire méditer votre mère sur cette phrase de la « Cure Naturiste » : « Si la médecine chimique n'existait pas, et si les pharmacies étaient moins nombreuses, le nombre des hôpitaux pourrait être diminué, et la longévité humaine s'améliorerait. »

Si j'en juge par l'insomnie et le prurit, la désintoxication vécue pendant trois semaines de séjour en clinique n'a pas encore nettoyé totalement la malade.

Il y a lieu de réaliser maintenant, avec sévérité, la totalité des procédés de désintoxication naturiste : régime peu carné, bien végétal, bien vitalisé, fructarien (attention, néanmoins, à l'excès de cellulose en cas de ptose gastrique), exercice progressivement dosé, bain d'air matinal, friction non alcoolisée, respiration profonde et cure mentale.

■ ■ ■

VOUS AVEZ DES SAIGNEMENTS DE NEZ. FAITES DONC PRENDRE VOTRE TENSION ARTÉRIELLE

DEMANDE. — H. Fogeran, naturiste, Lot-et-Garonne. — J'ai 45 ans; je n'ai jamais fait d'excès. Je suis un régime naturiste : ni vin, ni alcool, 100 grammes de viande par semaine, des légumes 80 0/0 crus, des fruits.

Je n'ai pas le moindre malaise, mais je saigne du nez par intermittences ; actuellement j'ai, de plus en plus souvent, de véritables hémorragies qui commencent réellement à m'inquiéter.

Réponse. — Commencez par faire prendre votre pression artérielle. Peut-être vos hémorragies nasales sont-elles une défense naturelle contre une pléthore générale avec hypertension. Surtout si vous faites peu d'exercice, vous pouvez bien être hypertendu, malgré votre sagesse alimentaire. L'équilibre artériel exige, en effet, deux choses : le régime sain et l'exercice.

Si vous n'avez pas d'hypertension artérielle, alors il faut faire l'épreuve de la fluidité de votre sang. Nous avons, à plusieurs reprises, constaté, chez des gens qui mangent trop peu de viande, une diminution du pouvoir coagulant du sang, cette diminution de coagulabilité peut être une cause d'hémorragie nasale; elle va souvent de pair avec une pression basse. Si cette dernière cause est la bonne, il faudrait augmenter votre consommation carnée. Si vous n'avez pas un laboratoire très sérieux pour faire l'épreuve de coagulabilité, vous pouvez venir nous voir.

■ ■ ■

LE GROS VENTRE DE LÉON DAUDET EST SIGNE DE MALADIE : MAIS CELUI DE NOTRE PRÉSIDENT DU CONSEIL ?

DEMANDE. — Docteur Henri Bér..., sympathisant naturiste, à Paris. — Mes chers confrères, j'ai lu dans « Naturisme » — qui est remarquablement bien fait — ce que vous avez dit du gros ventre de Léon Daudet. Bien sûr, une pareille prééminence est malade, mais tous les journaux s'accordent à dire que notre président Herriot a une vitalité formidable. Il court la France, multiplie les conférences, les présidences, les séances de nuit, et il « tient ». Pourtant il a un abdomen volumineux... Le ventre de M. Herriot est-il un défi à votre théorie de l'homme normal-athlète ?

Réponse. — Mon cher confrère, M. Herriot nous apparaît comme un homme qui, par son désir de « servir », surpasse ses possibilités naturelles. D'ailleurs, je lis aujourd'hui même dans le « Matin » la note suivante :

« Souffrant d'un rhumatisme à la jambe, M. Herriot a dû s'aliter depuis deux jours. Cette indisposition n'a d'ailleurs pas empêché le chef du gouvernement de présider, dans ses appartements particuliers, le Conseil de Cabinet... » (« Le Matin », dimanche 13 novembre 1932.)

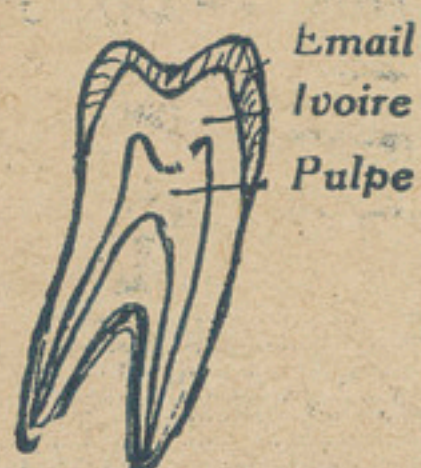
Moins de ventre, moins de rhumatisme...

Soignons nos dents

LA CARIE DENTAIRE

Il est d'usage d'aller consulter le médecin chaque fois que l'on se sent indisposé ou lorsqu'on a l'impression que l'organisme ne fonctionne pas normalement.

Trop de gens, malheureusement, font de même avec le dentiste et ne vont le consulter que lorsqu'ils souffrent. C'est là une pratique déplorable et je vais expliquer pourquoi.



Coupe d'une dent normale

Une dent est composée d'une couronne et d'une ou plusieurs racines. La couronne se compose d'une première couche, qui est de l'émail, et d'une seconde, qui est de l'ivoire et qui limite la partie centrale de la dent, appelée pulpe, laquelle contient les artères, les veines et le nerf de la dent.

La première couche, ou émail, est excessivement dure et résistante. Par contre, l'ivoire est beaucoup moins dur et moins résistant.

L'émail est une couche de revêtement insensible. L'ivoire est parcouru par de très fins filaments communiquant avec la pulpe et lui donnant ainsi certaines sensations de contact.

Qu'arrive-t-il quand une dent commence à se carier ? Tout d'abord, la carie commence toujours dans le fond des sillons dentaires. A ce moment, cette carie ne vous cause aucune peine. Vous n'éprouvez aucune douleur et la carie est si petite que vous ne percevrez pas la perte de substance.



Carie de 1^{er} degré

La carie atteint ainsi la couche de l'ivoire. Je vous ai dit que l'émail était dur et l'ivoire relativement peu résistant. La carie va donc se développer rapidement dans l'épaisseur de l'ivoire, sans que vous vous en aperceviez.



Carie simple de 2^e degré

Un jour viendra où, sous l'influence d'un choc ou de la mastication, le plafond d'émail surplombant la carie s'effondrera. Ce jour-là, nous voyons venir à notre consultation un patient qui nous dit :

— Je viens de me casser une dent en mangeant !...

Il n'en est rien. Cette dent se cariait depuis longtemps, et une intervention opportune aurait pu la sauver.

Le plus souvent, au moment où ce morceau de dent s'effondre, la couche qui sépare le fond de la cavité de la pulpe est très mince, et le nerf se trouve comprimé : c'est la classique rage de dents ! Quelle souffrance ! Le malheureux se précipite chez le dentiste en se tenant la tête dans les mains.



Carie de 3^e degré ; la pulpe est atteinte

Et là apparaît le joli rôle du dentiste qui, par un pansement approprié, a le pouvoir de calmer instantanément la douleur. Souvent, la carie ne débute pas sur la face triturante des dents. Par suite de la rétention de produits alimentaires entre les dents, il se produit des fermentations acides qui attaquent l'émail des dents, et la carie se développe sur deux dents voisines. Encore une fois, le malheureux patient ne se doute de rien. Souvent même, la carie peut aller jusqu'au nerf sans douleur, si aucune pression ne se fait sur le nerf, et, tranquillement, celui-ci se mortifie et se gangrène.

Nous sommes en présence, alors, de caries dites de quatrième degré. C'est la porte



Carie volumineuse de 2^e degré

ouverte à toutes les grandes complications : périostite, abcès, complications que j'étudierai pour vous plus en détail dans de prochaines causeries.

Dans certaines circonstances, la carie se manifeste par des phénomènes douloureux, et, brusquement, sous l'effort de la mastication, c'est toute la couronne d'une dent qui s'écroule, ne laissant place qu'à une mauvaise racine qu'il sera nécessaire d'extraire.



Carie interstitielle ayant attaqué deux dents

Comprenez-vous, maintenant, pourquoi, indépendamment des soins d'hygiène buccale, il est utile d'aller au moins une fois tous les six mois rendre visite à son dentiste et lui demander de vérifier soigneusement, une à une, toutes vos dents ?

Chaque fois que l'on découvre une carie de premier ou de deuxième degré, celle-ci peut facilement être nettoyée et obturée en une seule séance. Les caries siégeant entre deux dents peuvent être décelées par de petites sondes appropriées.



Carie interstitielle étendue

J'ai dit plus haut que l'ivoire était parcouru par de petites fibrilles nerveuses communiquant avec le nerf. Les caries limitées à l'ivoire ne sont pas susceptibles de provoquer des douleurs spontanées. Néanmoins, les impressions thermiques sont ressenties, ainsi que le contact des aliments sucrés.

Si donc une légère douleur apparaît lorsque vous vous lavez les dents avec de l'eau froide ou lorsque vous mangez des aliments sucrés, n'hésitez pas : allez de suite consulter votre dentiste ; vous avez une ou plusieurs dents qui commencent à se carier. N'attendez pas la cruelle rage de dents.

Et, comme je vous l'ai dit précédemment, si votre dentiste est compétent, il doit vous soigner sans vous faire souffrir.

D^r Charles GUÉBEL.

N.D.L.R. — Nous rappelons à nos lecteurs que le docteur Charles Guébel répondra personnellement, dans cette rubrique, à toutes les questions qui lui seront posées au sujet des dents et de leurs maladies.

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

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

Directeur : **D^r André DURVILLE** Rédacteur en chef : **D^r 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

Madame et le docteur André Durville ont la douleur
de faire part du décès de

MADAME Vve HEYD

leur mère et belle-mère, décédée à Paris, 24, rue
d'Alleray, le 17 novembre 1932, en sa 73^e année.

SOCIÉTÉ NATURISTE

Les cartes de membres de la Société Naturiste pour l'année 1933 sont délivrées dès à présent :

1^o A l'île des Naturistes de Villennes-sur-Seine, au contrôle ;

2^o A l'Institut Naturiste, 15 bis, rue Cimara, Paris (16^e) ;

3^o A l'imprimerie de « Naturisme », 24, rue d'Alleray, Paris (15^e).

Rappelons que la cotisation de membre actif est de 100 francs par an. Elle est de 50 francs par an pour l'épouse du membre actif et pour chacun de ses enfants. Toute personne dont le degré de parenté est plus éloigné doit payer cotisation entière (100 fr.).

Les cotisations versées maintenant sont valables pour les deux derniers mois de l'année 1932 et pour toute l'année 1933.

GYMNASTIQUE POUR ENFANTS

A la demande de nombreuses familles, Mlle Karla Suschitzky, professeur diplômé de gymnastique rythmique, a décidé que ses cours pour enfants auraient lieu, dorénavant, tous les jeudis, de 10 h. 30 à 11 h. 30. Elle acceptera encore gratuitement, dans ses cours, quelques enfants doués pour la gymnastique. S'adresser au Studio Lamballe, 25, avenue de Lamballe, Paris-16^e (Téléphone : Jasmin 36-90).

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 TRENTE timbres (quinze timbres de l'île des Naturistes de Villennes et quinze timbres de l'île du Levant)... **3 fr.**
(Franco : 3 fr. 50, Etranger 4 fr. 50.)

Les dix feuilles (TROIS CENTS timbres), **30 fr.**

LES ÉDITIONS DE « NATURISME »

La Cure Naturiste, 2 vol. à 30 francs chaque.
Quatrième édition. Soixantième mille.

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

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

Deuxième édition. Vingt-troisième mille.

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

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

Quatrième édition. Cinquantième mille.

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

La Cure Mentale.

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

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

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

Deuxième édition. Vingt-troisième mille.

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

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

Pour devenir énergique, 1 vol. à 15 fr.

Troisième édition. Trentième mille.

L'éducation de l'émotivité. Cet ouvrage montre comment acquiescer 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. Comment obtenir l'une et l'autre ?

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

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

OCCASIONS

Quelques exemplaires des premières éditions des ouvrages naturistes des docteurs Gaston et André Durville sont en vente à « Naturisme », pour lesquels une réduction de 25 0/0 sur les prix marqués sera consentie (port en sus : France, 10 0/0 ; Etranger, 20 0/0).

Voici la liste de ces ouvrages :

- 8 **Cure Naturiste**, complète, brochée, 2^e édition.
L'ouvrage complet, valeur 32 fr. 24 fr.
- 10 **Cure Naturiste**, complète, brochée, 3^e édition.
L'ouvrage complet, valeur 50 fr. 37 fr. 50
- 2 **Cure Naturiste**, complète, cartonnée, 3^e édition.
L'ouvrage complet, valeur 56 fr. 42 fr.
- 10 **Cure Naturiste**, tome II, brochée, 2^e édition.
Le volume, valeur 16 fr. 12 fr.
- 12 **Cure Naturiste**, tome II, brochée, 3^e édition.
Le volume, valeur 25 fr. 18 fr. 75
- 1 **Cure Naturiste**, tome II, cartonnée, 3^e édition.
Le volume, valeur 28 fr. 21 fr.
- 3 **L'Art d'agir par suggestion sur soi-même et sur autrui.**
Le volume, valeur 12 fr. 9 fr.
- 13 **Cuisine Saine**, complète, 1^{re} édition.
L'ouvrage complet, valeur 24 fr. 18 fr.
- 10 **Cuisine Saine**, complète, 2^e édition.
L'ouvrage complet, valeur 30 fr. 22 fr. 50
- 14 **Cuisine Saine**, tome II, 1^{re} édition.
Le volume, valeur 12 fr. 9 fr.
- 20 **Cuisine Saine**, tome II, 2^e édition.
Le volume, valeur 15 fr. 11 fr. 25
- 16 **L'Art de devenir énergique**, 2^e édition.
Le volume, valeur 12 fr. 9 fr.

POUR NOS NOUVEAUX ABONNÉS

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

UN RASOIR MÉCANIQUE « APOLLO »

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

Nous leur offrons, d'autre part, gratuitement :

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

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

Bulletin d'abonnement à

NATURISME

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

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

à partir du premier numéro du mois de

Nom :

Adresse :

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

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

	France	Etranger
ABONNEMENT	1 mois ... 15 fr.	20 fr.
	Six mois ... 28 fr.	36 fr.
	Un an ... 50 fr.	65 fr.

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

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

(1) Rayer les mentions inutiles.

PETITES ANNONCES

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

La ligne d'environ 50 lettres, signes ou espaces : 5 fr.

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

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

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

OFFRES D'EMPLOIS

AVOCAT demande secrétaire b. dactylo, intelligente, sér., pouvant diriger ménage célibataire, nourrie midi seulement. Ecrire : M. E.V., 23, rue d'Artois (8^e).

JEUNE MEDECIN, sympathisant aux idées naturistes, demandé pour collaboration dans ville de province en extension. Ecrire à Naturisme, n° 835.

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 fr. S'adresser au docteur André Durville, 15 bis, rue Cimarosa, Paris, du 15 au 30 de chaque mois.

DEMANDES D'EMPLOIS

DAME sér., parl. pl. lang., b. connaiss. cuis. végétarienne, cherche situation. Ecrire : Naturisme, n° 830.

MERE dés. placer au pair j. fille 21 ans, b. secrét., franç., angl., music., chant., surv. études j. enf., aid. trav. d'int., ds b. fam. nat., b. référ. Ecr. : Natur., n° 831.

NATURISTE, 36 ans, boulanger, marié, cherche place en boulangerie ou tout autre emploi. Natur., n° 836.

DIVERS

DESSIN, PEINTURE, SCULPTURE

Enseig. compl. p. corresp. Résult. cert. Tech. du marbre, fer, bois, tissus, etc. Destouesse, 11, av. Allendy, Paris (15^e).

Mme St-ARMAND, 43, r. Lamarck, Paris-18^e. Consult. infail., chiffres mag., horosc., marc de café. Facilite mariages par ses nomb. relations. Renseign. 2 fr.

Mme TALENCE, voy., tarots, astrol., lign. mains, cons., guide p. aff., santé, affect., travail scient. loyal T. l. j. sf dim., de 2 à 7, ou sur r.-v. 17, pl. Dauphine. Odé. 83-44.

MARIAGES

J. FILLE, 29 a., cath., b. phys., tr. sér., bon éd., gaie, aff., aim. les enf., dés., fond. foy. nat. av. j. h. ou v., b. santé, b. éduc., sit. stab., âge en rapp. Ecr. : Natur., n° 832.

FEMME d. mde divorc., 43 a., dist., cult., dés. renc. h.d.mde, 45 à 50 a., en vue mariage, Paris. Natur., n° 833.

SUD-OUEST, j. fille 30 a., fonct., bonne santé, sans religion, dés. corresp. vue mariage, tend. nat. Ecr. : Nat., n° 834.

PENSIONS NATURISTES

COTE D'AZUR, pens. natur., cure air, soleil p. enf. et adultes, px mod. De Micheli, Nid d'Aigle, St-Chris. Grasse.

ALIMENTATION NATURISTE

MIEL DES ALPES aux fleurs de lavande. Echant. 2 fr. Tarif franco. E. Laponche, Le Muy (Var).

LES BONS MIELS DE FRANCE

Sainfoin « blond » extra. Prix : 3 kg., 36 fr. ; 5 kg., 55 fr. ; 10 kg., 103 fr. — Exceptionnellement : Miel fleurs variées, le kilo 8 fr. 50, minimum 5 kilos. Franco domicile Paris. Chèque postal : Paris 1641-19.

Agent : Marcel Girard, 53, rue Dareau, Paris (14^e).

PENDANT UN MOIS, Les Rûchers Beaucerons, bien connus des milieux naturistes, enverront fco domicile : 3 kg. miel surfin 1^{re} réc. contre 30 fr. ; 2^e réc. : 25 fr. Chèque post. 541-02, Paris. Mac Say, Luisant (E.-et-L.).

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

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, av. ou sans goût de fruit, le post de 5 lit 55 fr. ; le post de 10 lit. 99 fr. Fco dom Paiem. chèque ou mand. Ch. post Marseille 40-14. Retenez v. prov. d'amandes p. la pr. récolte.

LA SANTÉ PAR LE PAIN

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

est fait sur levain naturel, avec de la farine de meule provenant de blés de pays.

C'est le vrai pain de nos ancêtres.

C'est le pain qui a fait notre race.

C'est le Pain qu'il vous faut

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

45, rue de Rivoli (Châtelet) ;
41, rue de Rennes (Saint-Germain-des-Prés) ;
32, boulevard de Strasbourg ;
160 bis, rue du Temple ;
16, rue Halévy (Opéra) ;
78, rue Lafayette (Square Montholon) ;
35, rue Marboeuf (Champs-Élysées) ;
6, avenue des Ternes ;
101, rue de Courcelles ;
55, rue Notre-Dame-de-Lorette ;
93, avenue du Roule (Neuilly).

BULLETIN D'ABONNEMENT

Adresse à laquelle vous désirez recevoir votre pain :

Nombre de pains :

Jours d'expédition. — Indiquez les jours de la semaine :

A adresser aux Etablissements BASOR,
rue de Choiseul, à Châlons-sur-Marne

ABONNEMENTS. — Nous consentons une remise de 0 fr. 20 par pain aux personnes qui veulent bien souscrire un abonnement pour expéditions à dates fixes et qui nous adresseront, en passant leur commande, le montant de celle-ci. (Compte chèque postal : Nancy 241-55.) — Exemple : 10 pains : 23 francs ; 20 pains : 46 francs, etc. Expéditions à raison de 1 pain par semaine minimum.

ABONNEZ-VOUS A NATURISME

Trois mois : 15 francs. — Six mois : 28 francs

Un an : 50 francs.

K A R L A
SUSCHITZKY

STUDIO LAMBALLE

SOUS LE PATRONAGE DES D^{rs} G. ET A. DURVILLE
25, AVENUE DE LAMBALLE, PARIS (16^e)
TÉLÉPHONE : JASMIN 36-90

LA GRACE. LA BEAUTÉ
LA SOUPLESSE

PAR

LA GYMNASTIQUE
RYTHMIQUE

COURS POUR ADULTES : DE 11 H. A MIDI,
DE 6 H. A 7 H., DE 7 H. A 8 H. ; COURS
SUPPLÉMENTAIRE : DE 8 H. A 9 H. ; COURS
POUR ENFANTS TOUS LES JEUDIS

50 % MOINS CHER
A LA FABRIQUE

COMPLETS
et
PARDESSUS

en pure laine sur
mesures, 2 essayages,
depuis

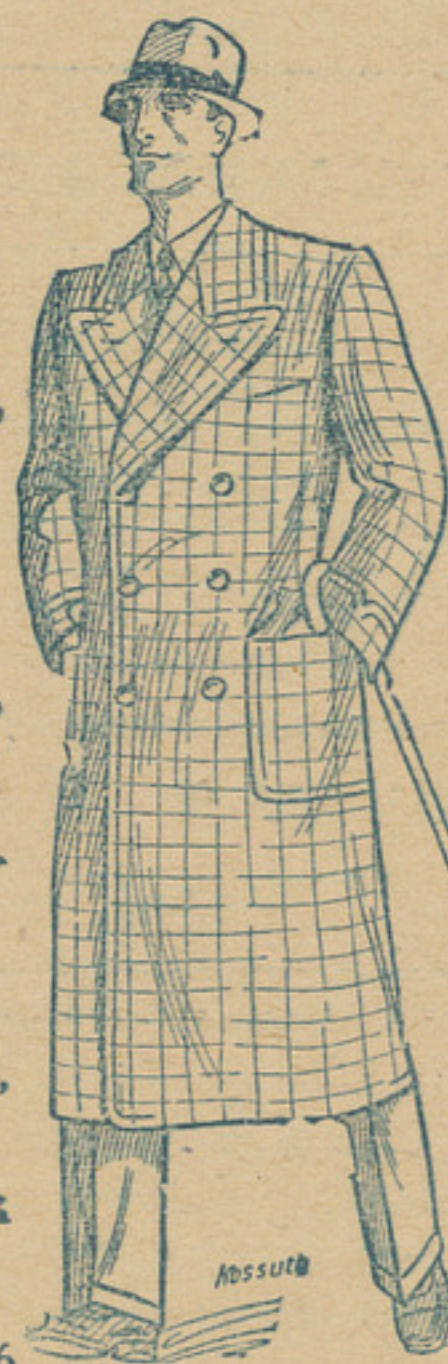
275 FR.

Spécialité : pantalons natu-
ristes sans ceinture ni
bretelles.

Chez le naturiste DEPREZ,
« A la Fabrique »

11, rue de la Cerisaie, 11
Paris (Bastille).

Téléph. : Archives 16-66



FAITES DE LA PUBLICITE DANS NATURISME

un nouveau pas

DANS LA REALISATION
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

NATURISTES. FAITES VOTRE SITUATION A HÉLIOPOLIS

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

HOTEL

Capital nécessaire : 275.000 à 1.000.000 de fr.

PENSION DE FAMILLE

Capital nécessaire : 100.000 à 150.000 francs

LIBRAIRIE-PAPETERIE-BAZAR

Capital nécessaire : 70.000 à 80.000 francs

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

LES ALIMENTS DES DOCTEURS
G. ET A. DURVILLE

LE PAIN O. J.
ÉVITE
LA CONSTIPATION
LE PAIN O. J.
FORTIFIE

SANS POUSSER A L'EMBOPOINT

Ets BASOR, 6, rue de Choiseul, Châlons-sur-Marne
ACHETEZ DES PRODUITS DE MARQUE

Naturistes,

ne laissez pas vos capitaux improductifs

**...VOUS FEREZ UN PLACEMENT
JUDICIEUX**

en achetant votre terrain à Héliopolis ou à Physiopolis
en construisant votre bungalow ou votre villa à l'île du Levant
en installant un commerce au Village naturiste des Arbousiers
en souscrivant à la nouvelle émission de la Société d'Entreprise des îles d'Or

...et vous participerez au triomphe de l'idée naturiste

PRET HYPOTHECAIRE

Commerçant de l'ÎLE DU LEVANT désire emprunter 50.000 francs sur hypothèque. En garantie : bel immeuble commercial neuf et terrain important.
Valeur : 120.000 francs.
S'adresser au docteur André Durville.

ENTREPRISE GENERALE DES ÎLES 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 chacune de la Société d'Entreprise
Générale des îles d'Or.

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

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

Frais de timbres . . . 5 fr.

Soit, au total . . . fr.

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

Signature :

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

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

PRENEZ RENDEZ-VOUS A L'
INSTITUT NATURISTE
DES DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

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

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

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

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

A HELIOPOLIS

BELLE VILLA A VENDRE

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

PRIX : 75.000 francs

(payement comptant)

S'adresser au docteur André Durville

PHYSIOPOLIS L'ÎLE DE MEDAN

à Villennes-sur-Seine (Seine-et-Oise)

LA CITÉ DE WEEK-END

RÉUNION DES NATURISTES TOUS LES DIMANCHES ET JOURS FÉRIÉS
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. Le citadin moderne y vient, quelques jours chaque semaine, quelques mois chaque année, 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.

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).

**Achetez de suite votre terrain
et commandez sans délai
votre construction.**

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).



la cité de vacances

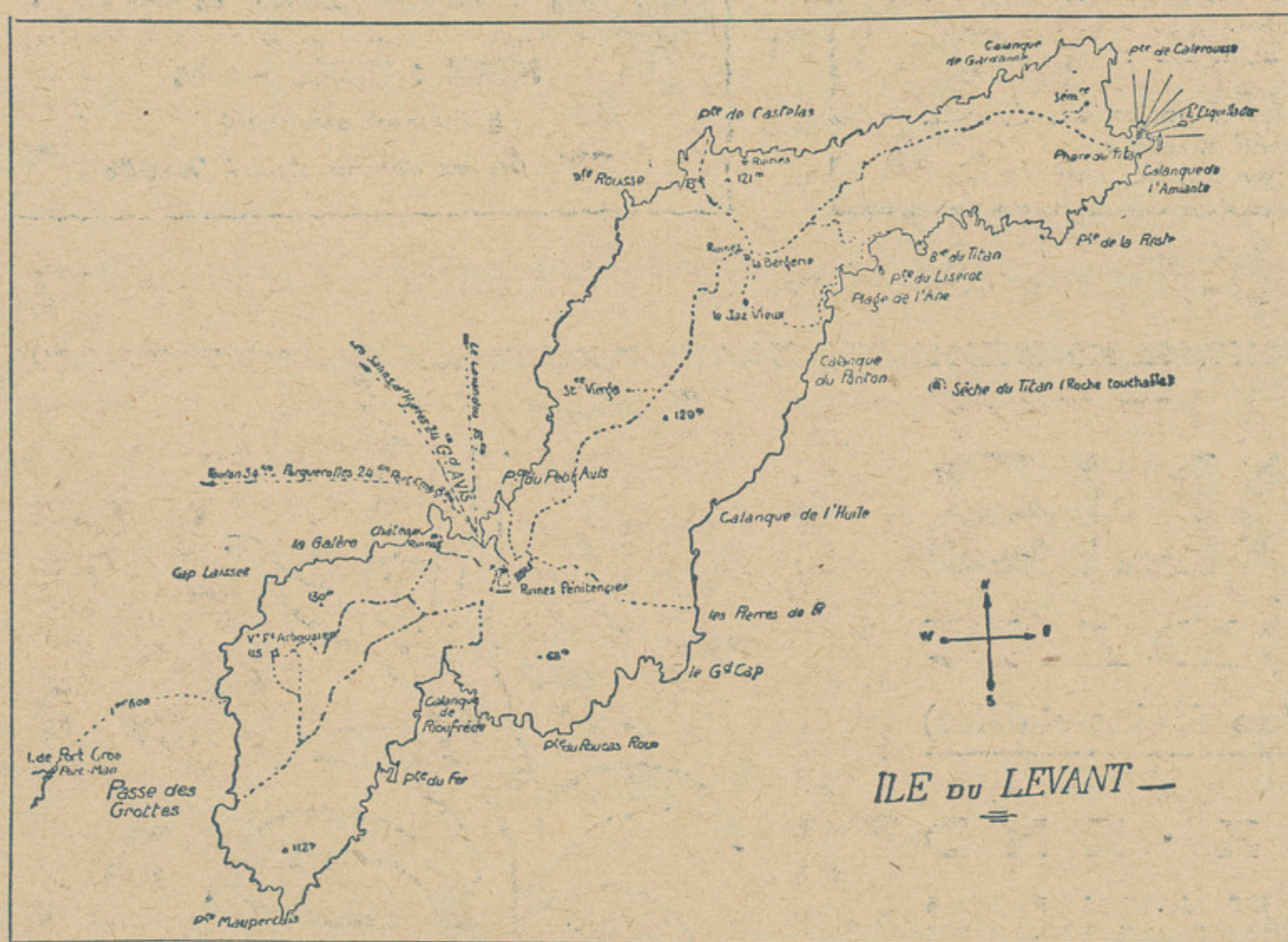
En toutes saisons
un séjour idéal
dans un site
enchanteur

Mille hectares
de nature sauvage,
de végétation
luxuriante

l'île du Levant

Le Levant (Var)

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



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 « Naturalisme », 24, rue d'Alleray, Paris (15°).

ALLIÉ D'UN LEVANT

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

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

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

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

comprenant une boulangerie, un restaurant, une cantine, un magasin d'alimentation, fonctionne. Prochainement ouvriront un hôtel, une librairie-papeterie-bazar, une pension pour enfants. Un service quotidien du bateau a été établi avec la côte. Un bureau de poste (cabine publique) a été créé sur l'île.