

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. 1932-12-01.

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.

NATURI/ME



LE GRAND
HEBDOMADAIRE
DE CULTURE
HUMAINE

10^e ANNÉE -- N° 232
JEUDI 1^{er} DÉCEMBRE 1932

BnF
DEP

1 FR. 25

Au crible, les idées !...

NUDISME ET NATURISME

NOS lecteurs ont récemment trouvé ici l'exposé que j'ai fait, pour la revue Controverse, de l'importante question : « Moralité ou immoralité du nudisme. »

Rappellerai-je ma conclusion :

« Correctement, éclectiquement conduite, familialement et médicalement surveillée, la culture du nu donne à tous l'amour de l'athlétisme ; elle apprend aux jeunes ce qu'est un corps sain ; elle leur apprend la parenté qui existe entre la santé et la beauté, entre la maladie et la laideur... ; elle donne à tous le respect de l'autre sexe ; elle civilise, enfin, la sexualité, sans l'éteindre. »

■ ■

Cet article a fait pleuvoir sur mon bureau des lettres en avalanches : ici des médecins me signalent que, grâce à notre culture raisonnable du nu, des malades de leur famille sont devenus vigoureux, beaux ; ici des parents m'annoncent que tel de leurs enfants, qui était névropathe, anxieux, instable de l'idée, est devenu calme, maître de lui, libre, grâce aux séances matinales de nu total en famille ; là une jeune fille m'annonce que, depuis qu'elle soigne sa tuberculose par le nu relatif, elle cicatrise rapidement ses lésions ; là un militant socialiste me remercie de mettre « nos stades de slip à la portée de tous les pauvres diables qui ne peuvent pas se payer le préventorium... »

Une seule lettre est défavorable : celle d'un colonel d'infanterie, que j'appellerai le colonel M... :

« ...Vous nous embêtez, messieurs, écrit-il, avec votre culte du nu. Et vous ne me ferez pas croire que c'est sans idée lubrique que vous regardez le nombril de vos femmes en slip. Moi, j'aime ma culotte et mon képi ; je crois que la tenue habillée vaut encore mieux que celle d'Adam, pour monter à l'assaut. Les chevaliers d'antan, dont je suis fier de descendre, transpiraient sous leur cotte de maille et ne s'en portaient pas plus mal. Et croyez-vous qu'ils étaient plus libertins que vos gens de Villennes, à qui vous voulez infuser la sagesse ?... »

— Mon colonel, ai-je répondu, si vous étiez venu sur nos stades, vous auriez, comme tout le monde, regardé les nombrils avec indifférence. Nous ne voulons pas, croyez-le bien, vous priver de votre culotte ; seriez-vous encore de cette époque où l'on disait que nous rêvions d'entasser nus les gens dans le métro ? Croyez que j'ai en haute estime les no-

bles spadassins dont vous descendez, mais laissez-moi vous signaler que nos amis Américains ont monté à l'assaut en bras de chemise dans la forêt de Villers-Cotterets ; torse nu, c'eût été plus sportif encore, et ça donne moins la migraine que la cotte de maille. Mais n'allez pas, surtout, penser que les naturistes ne rêvent que de combats : naturisme comporte pacifisme...

Je terminai la lettre en priant discrètement le colonel d'étudier un peu plus à fond la question...

■ ■

Parmi les autres lettres, j'en trouve une de notre confrère et ami Kienné de Mongeot, le sympathique directeur des organisations de Vivre. Je me fais un plaisir de publier l'important de celle-ci, d'autant plus que son auteur me dit attendre de ma courtoisie sa publication :

« Si je me permets, m'écrit de Mongeot, de répondre à votre article intitulé Moralité ou immoralité du nudisme, c'est que j'ai pour votre œuvre et la personnalité de ses animateurs une sincère et vive admiration, cela malgré notre désaccord, non pas sur la moralité de la nudité intégrale, mais sur la façon de la faire pratiquer. »

Je m'empresse de dire à de Mongeot que, si notre œuvre a été rude à mettre d'aplomb, la sienne, plus extrémiste, n'a pu l'être que plus encore ; elle est donc digne de plus d'admiration que la nôtre.

Ceci dit, mon cher, dont votre modestie m'excusera, voulez-vous me laisser vous demander si vous croyez qu'il y a un désaccord réel entre votre façon et la nôtre de faire pratiquer la nudité ?

Quand vous écrivez que « les membres de notre société ne sont pas intégralement nus, puisqu'ils portent un slip », et que « seuls vos adhérents peuvent donc être qualifiés du terme de nudistes, puisque seuls vous avez officiellement aboli la feuille de vigne », vous dites de grandes vérités.

Néanmoins, vous ferai-je observer que, quoique vous ayez officiellement aboli la feuille de vigne, vous autorisez (officieusement, bien sûr) dans vos organisations ladite feuille de vigne, représentée par le slip. Ce n'est pas un reproche que je vous fais, croyez-le bien, en vous le rappelant.

Nous, nous portons le slip sur nos stades officiellement et officieusement, mais les enfants sont, à nos côtés, tota-

lement nus, comme chez vous, et presque tous nos adeptes pratiquent, chez eux, le nu intégral en famille.

Alors !...

■ ■

Dans sa lettre, de Mongeot continue :

« Ce que je veux surtout que l'on sache bien, c'est que le nudisme à l'allemande n'est pas passé en France pour être adopté par moi. C'est en 1926 que j'ai commencé à défendre la nudité en me faisant l'avocat de l'admirable danseur Malkowsky, attaqué pour avoir dansé presque nu au Théâtre des Champs-Élysées... C'est après le début de ma campagne que j'ai connu les doctrines et réalisations allemandes, qui se différencient sensiblement des nôtres. »

■ ■

Je ne tiens pas spécialement, mon cher ami, à ce que votre idée du nu total, pratiqué en commun sexes mêlés, vienne d'Allemagne, et je veux bien vous accorder que les doctrines et réalisations nudistes allemandes se différencient « sensiblement » des vôtres. Je pense, en particulier, que vous êtes, bien plus que les Allemands, partisan de la sobriété alimentaire et d'un régime simple plus ou moins voisin de celui que nous conseillons ; autrement dit, vous êtes — et j'en suis heureux — plus naturiste que « Freikorperkulturiste ».

Comme plusieurs de nos adeptes — qui sont aussi les vôtres, et qui savent, par la lecture de nos livres, que notre naturisme date de 1911 — m'ont, à plusieurs reprises, soutenu que votre œuvre est antérieure à la nôtre, je vous remercie d'avoir bien voulu préciser, dans votre lettre, que c'est de 1926 que date votre campagne pour Malkowsky et pour le nu.

D' Gaston DURVILLE.

Et voici maintenant la fin de la lettre de Kienné de Mongeot :

« Je travaille en faveur de la santé morale et physique et considère que la pratique de la nudité est un moyen de la conserver si l'on accepte et observe en même temps tous les principes de l'hygiène générale (Bravo !). De plus, la pratique de la nudité est une liberté que nous devons revendiquer et obtenir (C'est courageux !). Elle (la pratique du nu) est une libération morale qui supprime l'inquiétude sexuelle (Oui.) ; et cette libération et cette suppression sont indispensables à l'individu pour se cultiver et s'élever (En tout cas, elles sont ou peuvent être utiles.) ...La nudité est surtout pour moi un symbole de lutte contre tous les préjugés qui contribuent à la déchéance et au malheur de nos contemporains. Je crois avoir concrétisé ma pensée en disant un jour : lorsque je fais un adepte à la théorie de la nudité, c'est surtout avec l'espoir de faire un pacifiste, non pas bédant, mais fort et actif. Avec mes remerciements, je vous prie d'agréer, cher docteur... — K. DE MONGEOT. »

Nos besoins quotidiens en vitamines de nutrition

UN des notions les plus pratiques et les plus importantes à posséder sur les vitamines de nutrition est que l'organisme n'en fait pas de réserves.

Les vitamines ont été nommées suivant l'ordre des lettres de l'alphabet, au fur et à mesure de leurs découvertes. Cette numération chronologique n'est pas, en soi, rationnelle. De nombreux auteurs insistent pour qu'elles soient groupées suivant leurs signes caractéristiques qui les apparentent les unes aux autres. Un de ces signes est que certaines, comme les vitamines C, anti-scorbutique, et B, anti-névritique ou de nutrition, sont hydrosolubles, ou solubles dans l'eau, alors que d'autres sont solubles dans les corps gras, ou liposolubles. Si ces dernières sont susceptibles de se constituer en réserves dans certains organes, ainsi que nous en voyons un exemple populaire dans l'huile de foie de morue, par contre les premières subissent l'inconvénient d'être solubilisées par l'eau, et, de ce fait, d'entrer dans le flot de l'élimination. Il en résulte cette conséquence que l'organisme en fait une dépense quotidienne, sans pouvoir en constituer de réserves.

De toutes les vitamines, celles donc qui se dépensent au fur et à mesure de leur utilisation sont les vitamines C, anti-scorbutique, et B, de nutrition. Les sources auxquelles nous les puisons sont tous les aliments frais et crus, tels que : fruits frais, légumes frais, légumes, et les graines que la main de l'homme n'a pas mutilées. Nous touchons ainsi du doigt une des pierres angulaires de notre santé : nous devons chaque jour avoir notre ration de crudités et de graines ayant conservé la totalité de leurs vitamines.

C'est là une règle d'hygiène générale. Toutefois, un grand nombre d'états physiologiques particuliers viennent s'y ajouter en la rendant plus impérieuse encore.

Nous avons déjà vu que nos besoins en vitamines de nutrition sont en fonction de la quantité d'hydrates de carbone que nous ingérons, et du fait que ceux-ci sont d'une composition moléculaire plus voisine du sucre. Il en résulte donc que : plus un organisme dépense, plus il a besoin de récupérer par son alimentation, et plus celle-ci doit être adéquatement vitaminée. A la lueur de cette remarque, nous pouvons juger le sort de l'enfant qu'épuisent simultanément un travail de croissance souvent brutal et une vie scolaire, alors qu'il ne trouve à table qu'aliments épurés ou synthétiques tels que : pain blanc, riz glacé, chocolat, confiserie, pâtisseries, pâtes alimentaires, boîtes de conserves, etc., tous aliments dépourvus de ces vitamines qu'il a besoin de récupérer quotidiennement, et dont son organisme ne peut, et pour cause, faire de réserves.

C'est aussi le cas de la future mère, ou de celle qui allaite son enfant. Elle se trouve sacrifiée pour lui, non seulement en raison de son sentiment maternel, mais aussi, et d'autorité, par la nature. La loi de reproduction est à ce point impérieuse que le jeune être soutire à son profit les vitamines qu'il puise chez sa mère pour assurer son propre métabolisme. Nous verrons un jour combien l'homme est entièrement tributaire du monde extérieur pour les vitamines dont il ne peut se passer, et, à ce point de vue, il se classe parmi les êtres hautement organisés, qui sont donc les plus sujets et les plus sensibles à l'avitaminose. Le fœtus comme le lait en formation réclament la totalité des vitamines. Nous devons donc insister sur le fait que la mère doit y pourvoir pour deux, et cela d'une façon quotidienne, disons même à chaque bouchée, principalement en ce qui concerne les vitamines hydrosolubles.

C'est, du reste, là, une loi générale dans la nature. Dans le grain de blé ou d'orge qui germe, par exemple, c'est-à-dire qui enfante un nouvel être, les vitamines se trouvent dépensées par lui et pour lui. C'est la raison pour laquelle les pouvoirs diastasique et vitaminique d'un aliment ne vont pas nécessairement de pair et compagnie. Cette remarque nous fait entrevoir une raison de plus de recourir à la vitamination des aliments que nous ne savons plus manger crus, comme les graines par exemple, mais dont nous facilitons la digestion par le maltage, avant de les soumettre à la cuisson. Maltage et vitamination sont deux notions bien différentes l'une de l'autre; la première facilite la solubilisation, la seconde permet l'utilisation totale sans déchets de

transformation, c'est-à-dire sans toxines pour l'organisme.

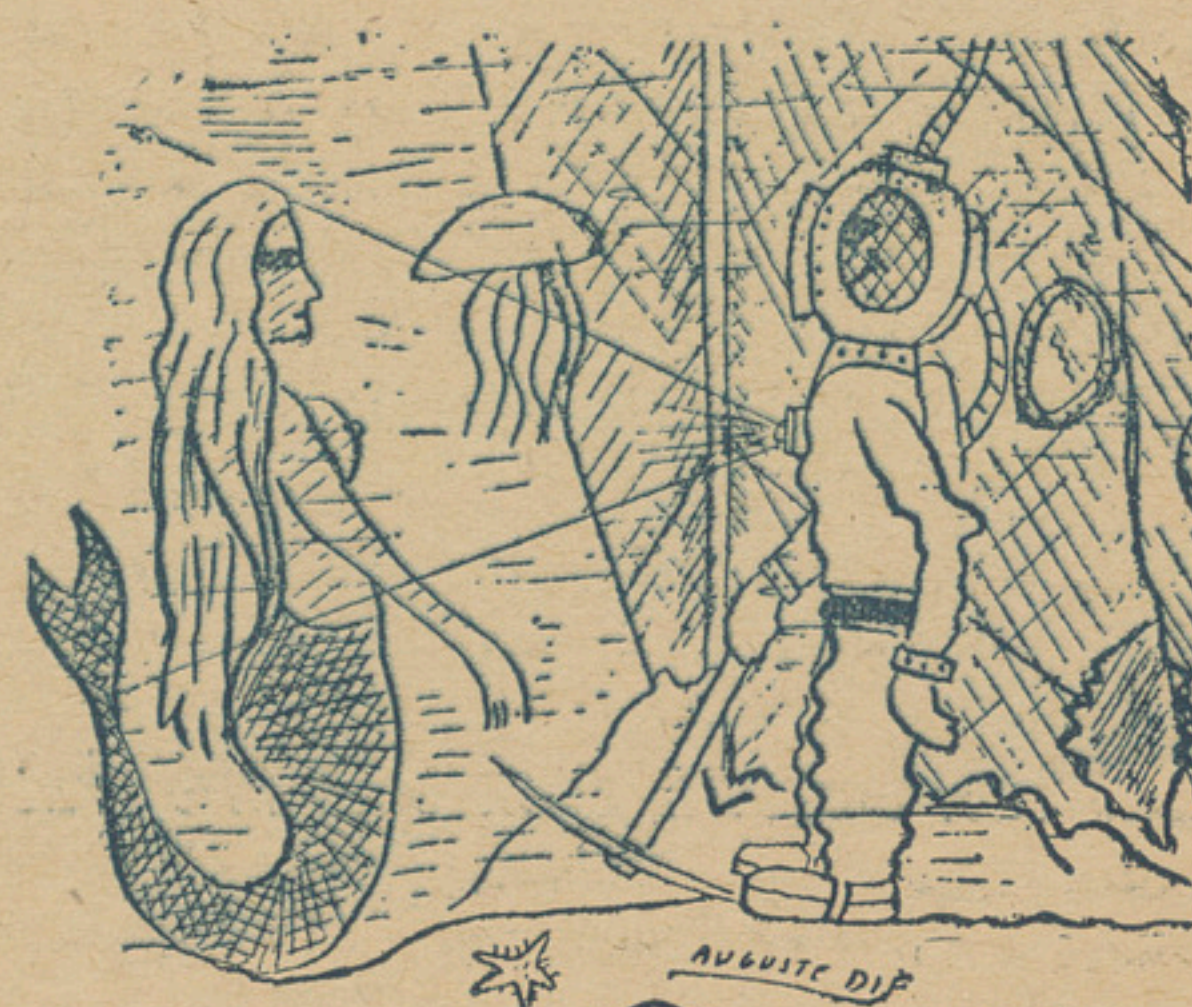
L'écolier et la mère de famille constituent deux exemples typiques pour lesquels ressort l'importance d'une alimentation quotidienne complètement vitaminée. Toutefois, ils ne sont pas les seuls, bien au contraire. Le propre de notre vie moderne est de nous faire vivre en « brûlant la chandelle par les deux bouts » ; chacun de nous dépense énormément, et ne récupère pas, car le commerce ne possède plus d'aliments complets ayant son compte de vitamines. N'ayant plus notre suffisance, nous mangeons toujours plus, c'est-à-dire trop, dans le vain espoir que la quantité remplacera la qualité. Nous avons déjà vu combien ce cercle est vicieux. Le terrassier piémontais vit de *polenta* et d'oignon cru; ce dernier est une réserve suffisante de vitamines pour lui permettre de pleinement utiliser la première; moyennant quoi il terrasse toute la journée. L'oignon est pour lui une tradition séculaire qui ne s'embarrasse pas de spéculations scientifiques, mais le résultat est le même. Enlevez-lui son oignon et bientôt apparaîtra cette terrible maladie d'avitaminose qu'est la pellagre.

Pour nous, qui n'avons plus d'assez bonnes combustions pour manger l'oignon cru, il nous faut de toute rigueur vitaminiser nos aliments de civilisés et les consommer quotidiennement, car l'organisme n'en fait pas de réserves. C'est là une remarque d'autant plus à retenir, en ce qui concerne les vitamines de nutrition, que nous verrons plus tard que la nature, où tout est équilibre, associe ces vitamines de nutrition aux autres, pour que ces dernières soient opérantes. Elles sont la clef de voûte de tout l'édifice.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

SIRENES...

(Dessin de Auguste Duf.)



LE SCAPHANDRIER. — Zut !... Encore une naturiste !

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 : Dr André DURVILLE Rédacteur en chef : Dr Gaston DURVILLE
Secrétaire général : Pierre AUDEBERT
DIRECTION-ADMINISTRATION :
15 bis, rue Cimara, PARIS (16°)
Téléphone : Passy 77-95
IMPRIMERIE - ATELIERS :
24, rue d'Alleray, PARIS (15°)
Téléphone : Vaugirard 06-83

« Naturisme » est en vente
chez tous les marchands de journaux

Le canotage n'est-il pas un des sports les plus complets ? Et ne procure-t-il pas les émotions les plus pures et les joies les plus saines ? Il est donc bien compréhensible que les naturistes aiment canoter. De gauche à droite et de haut en bas : 1. Dans un sous-bois merveilleux de l'Aveyron, voici un adepte qui, au moins, sait diriger sa barque ! — 2. Bébé voudrait bien monter aussi dans le bateau. — 3. C'est dimanche, le ciel est bleu, l'eau limpide ; monsieur rame... avec le sourire. — 4. Madame sourit également, mais elle ne rame pas : charmée par la beauté du paysage, elle se laisse aller à la rêverie. — 5. L'aurions-nous vexée ? Madame a pris les avirons. — 6. Promenade sur la Loire. — 7. 8. et 9. Sur la Seine, devant l'Île des Naturistes de Villennes. — 10. Un « canoëiste » intrépide franchit un barrage à Montgeron-sur-l'Yerres.

canotage



POURQUOI JE SUIS NATURISTE

Parce que...

P...mais je l'ai toujours été ! Dès mon jeune âge, j'étais heureux de quitter la ville pour la campagne. Je partais, par de beaux dimanches ensoleillés, vêtu d'un costume blanc, col marin, et mes parents ne manquaient pas, au moment du départ, de me faire les recommandations d'usage, c'est-à-dire : ne pas me salir, ne pas m'asseoir sur l'herbe, etc... Hélas ! dès que j'étais arrivé, en compagnie de petits camarades, je courais, criais, me roulais sur l'herbe ; quelquefois, à l'insu de mes parents, je me déchaussais et courais pieds nus.

Aussi, je revenais tête basse, car le beau petit costume blanc était vert par endroits... et j'étais sérieusement réprimandé par mes parents. Quelquefois, une punition m'était infligée, et, aux yeux de tous, j'étais considéré comme un enfant terrible.

J'ai toujours aimé l'eau, et le premier sport que j'aie pratiqué fut la natation.

Plus tard, parmi les gens dits « sages », je fus obligé de suivre le mouvement. J'ai connu l'ère des faux-cols empesés, qui étaient une véritable gêne à cette époque.

Puis vint le service militaire. Je retrouvai mes goûts naturistes : la gymnastique, les manœuvres, autrement dit la vie au grand air.

Marié, père de famille, je poursuivis un seul but : consacrer toute mon énergie à ma profession, sans me préoccuper de ma santé.

Après cinq ans de ce régime, je commençai à ressentir quelques troubles : face congestionnée après le repas, digestion laborieuse, constipation opiniâtre, vertiges, insomnie, dûs à une forte dépression nerveuse.

De plus en plus, je préférai la solitude à la grande désolation de mon entourage.

Je voyais mon docteur, lui faisais connaître les symptômes indiqués ci-dessus ; il m'ordonnait des cachets pour dormir, du bromure, du tilleul, etc...

J'avais, avec ce régime, un réveil pénible et me trouvais incapable de fournir un effort mental.

J'allai dans une grande ville voir un spécialiste. Après un examen minutieux, le professeur conclut à une maladie de foie. J'avoue que ma surprise fut grande, car, n'étant ni gourmand ni gourmet, je me suis toujours contenté de repas simples, composés principalement de légumes et de fruits.

Après avoir absorbé différentes drogues et suivi un régime sévère, mon état ne s'était nullement amélioré.

Je m'adressai alors à un spécialiste de maladies nerveuses. Ce dernier me remit non une ordonnance, mais un programme réglementant ma vie pour ne pas retomber dans l'excès du travail. De plus, il m'informait qu'un repos de trois mois m'était indispensable.

Devant l'insuccès des deux premiers docteurs, je perdis confiance dans le troisième ; j'ai eu tort, car j'ai reconnu depuis que si j'avais appliqué son programme à la lettre, j'aurais eu une amélioration lente, mais certaine.

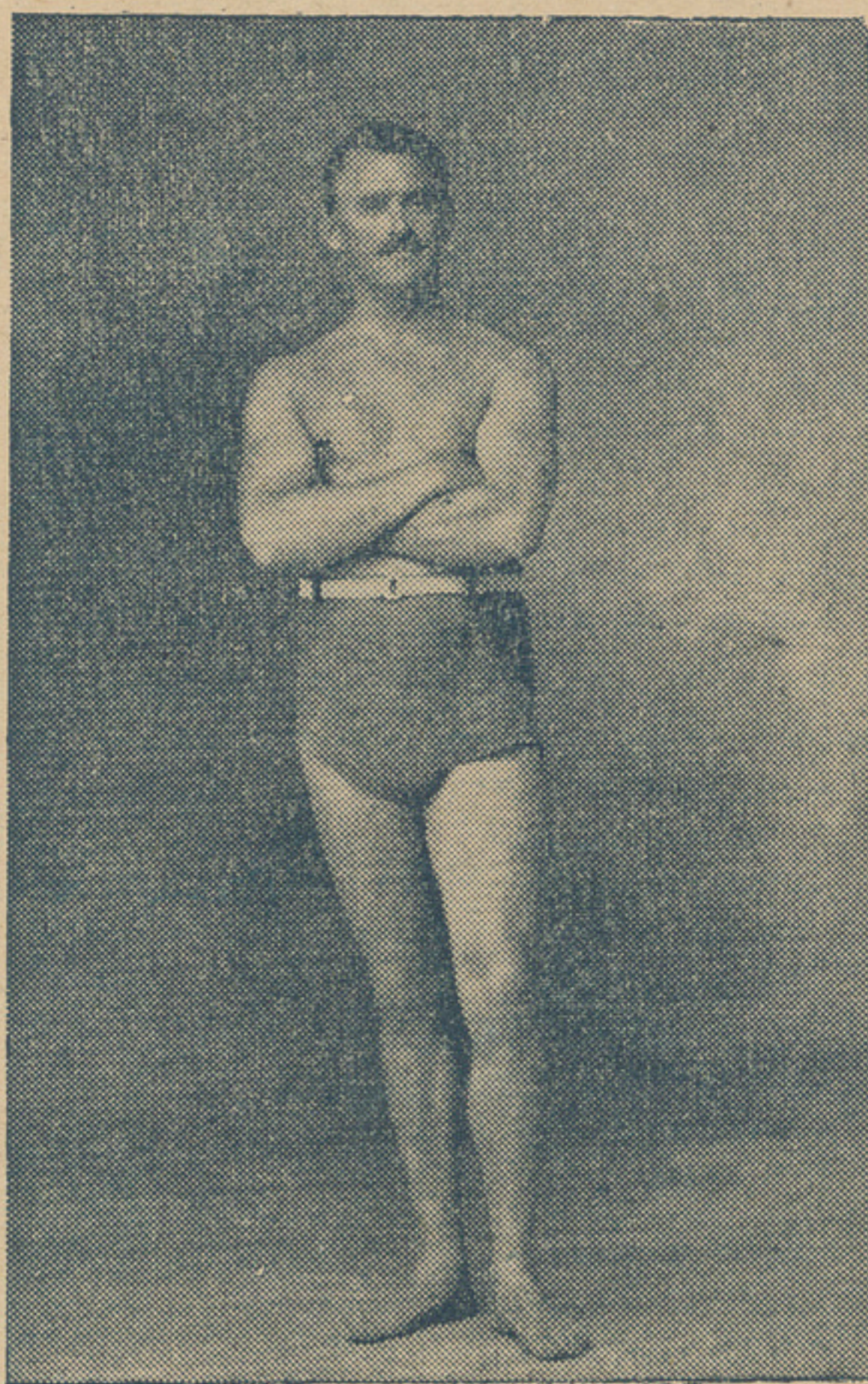
Un de mes amis, à qui j'avais fait part de mon état, me suggéra l'idée de faire, le soir, de la culture physique, et il s'offrit comme partenaire pour le médecine-ball. Je ne voulais pas l'écouter, prétextant que

j'étais débordé de travail, que ma présence était nécessaire au bureau.

J'avais encore tort, car le mal empirait ; j'avais des absences de mémoire, j'étais obligé de relire plusieurs fois une lettre avant d'en connaître exactement le contenu, toutes sortes d'idées s'enchevêtraient les unes sur les autres ; impossible de concentrer mes pensées sur un seul sujet.

Mon ami ne se tint pas pour battu.

Tous les soirs, à 7 heures, il m'attendait. J'invoquais des excuses, mais il restait là, patient, et il m'emmenait dans un stade où,



M. René Dubucs

tous deux, nous faisions 30 à 40 minutes de médecine-ball.

Les premières fois, je me couchais, accablé, mais reposais toute la nuit, ce qui était déjà un succès ; puis les vertiges disparaissaient à leur tour, la digestion devenait meilleure.

Or, un soir, après une séance de culture physique, je lus un article intitulé « Le Scandale des Hommes nus », où il était question d'une île aux abords de la capitale.

Que se passait-il ?

Quelques jours après, dans le même journal, les docteurs G. et A. Durville, auteurs de l'initiative en question, exposaient clairement le but qu'ils poursuivaient en agissant ainsi. Je découpai l'article, et, après l'avoir lu et relu, j'approuvai leur idée ; dès lors, j'eus une grande admiration pour le courage qu'ils avaient déployé en pareilles circonstances.

Je m'abonnai à « Naturisme » ; j'étais conquis. Je suivis sagement leurs conseils : bain d'air, bain de soleil, culture physique en plein air, hydrothérapie, régime peu carné, surtout végétarien.

J'étais d'autant plus enthousiasmé que mon état général devenait meilleur ; je me levais le matin plus frais et plus dispos ; mon esprit était d'autant plus limpide que mon cerveau était irrigué par un sang nou-

veau (la culture physique et les frictions se chargeant de le faire circuler) ; les vertiges disparaissaient, et je retrouvais un sommeil réparateur.

Depuis la création du stade naturiste de Villennes, je n'ai jamais failli aux indications des docteurs Durville, et, pour ceux qui ne seraient pas convaincus des bienfaits du naturisme, j'ajouterais ceci : au cours de mon service militaire, en 1913, j'ai été atteint d'une congestion pulmonaire qui a dégénéré en commencement de phthisie. J'ai donc été réformé. En 1915, révision des réformés. En raison de mon état, j'ai été maintenu dans la réforme. En 1917, nouvelle révision des réformés ; il fallait des hommes. Je fus versé à nouveau dans le service armé. Trois mois après, je faisais une grave rechute et devenais un pilier d'hôpital, en attendant de passer au centre de réforme.

Une maladie aussi grave et aussi longue aurait dû avoir une répercussion sévère sur mon état général. Or, je suis âgé maintenant de 43 ans, je résiste à toutes les températures ; toute l'année, je fais chaque jour 15 minutes de culture physique en plein air, par n'importe quel temps, suivie de douche froide et friction.

De plus, habitant sur la Côte Basque, je prends régulièrement des bains de mer. Plusieurs personnes, mon docteur en particulier, sont unanimes à dire que j'ai un corps d'athlète et que je suis loin de paraître mon âge. Je me soucie peu des compliments qui me sont faits, me contentant de mon opinion personnelle. Lorsque je suis à la plage, je ne puis m'empêcher de penser qu'il y a cinq ans, le peignoir de bain était obligatoire ; chacun retournait vite à sa cabine pour se rhabiller, car il ne fallait pas songer à prendre un bain de soleil sans courir le risque de passer pour une personne indécente...

Maintenant, on voit des milliers de jeunes gens et de jeunes filles aux corps souples, musclés et bien bronzés.

A Hossegor, j'ai été frappé par le nombre de tentes installées sur le bord du lac, où des familles entières font une cure d'air et de repos.

Et savez-vous depuis quand date cette évolution ? Depuis « Le Scandale des Hommes nus » !

Que MM. les docteurs Durville restent indifférents aux railleries dont ils ont été l'objet. Les vrais naturistes penseront comme moi : on ne peut qu'admirer l'énergie et la persévérance dont ils ont toujours fait preuve pour atteindre leur idéal.

R. DUBUCS, Bayonne.

Parce que...

...curieuse de connaître la réalisation des principes évidents de vie saine, je vins, un dimanche de printemps frais, à Physiopolis.

Je me baptisai vite moi-même « naturiste » et m'efforçai, avec le temps, de mériter ce nom. Pourquoi ?

Parce que l'être régénéré trouve dans l'atmosphère de l'île tous les éléments dont il a besoin pour s'épanouir. Jouissant d'un bon équilibre physique, son esprit s'élève devant la beauté du site, son cœur se satisfait dans les joies de la communion sociale.

Et ne touche-t-il pas, là, l'idéal que ses ancêtres républicains ont résumé en une courte devise ?

Andrée MILLASSEAU.

Quelques exercices très simples

CONTINUANT l'étude d'une méthode de gymnastique pouvant convenir à tous, j'ai le plaisir de donner aujourd'hui quelques précisions qui, je l'espère, intéresseront les nombreux lecteurs de « Naturisme ». Les mouvements que j'indique dans les lignes qui suivent peuvent être exécutés par tout le monde. Sauf contre-indications exceptionnelles, pas un seul d'entre eux n'est susceptible de nuire, même à des personnes peu entraînées ou légèrement souffrantes. En les choisissant, j'ai tenu compte du fait que bien des gens ne disposent, pour leur séance matinale de gymnastique, que d'un espace très limité (chambre, salle de bains, etc.).

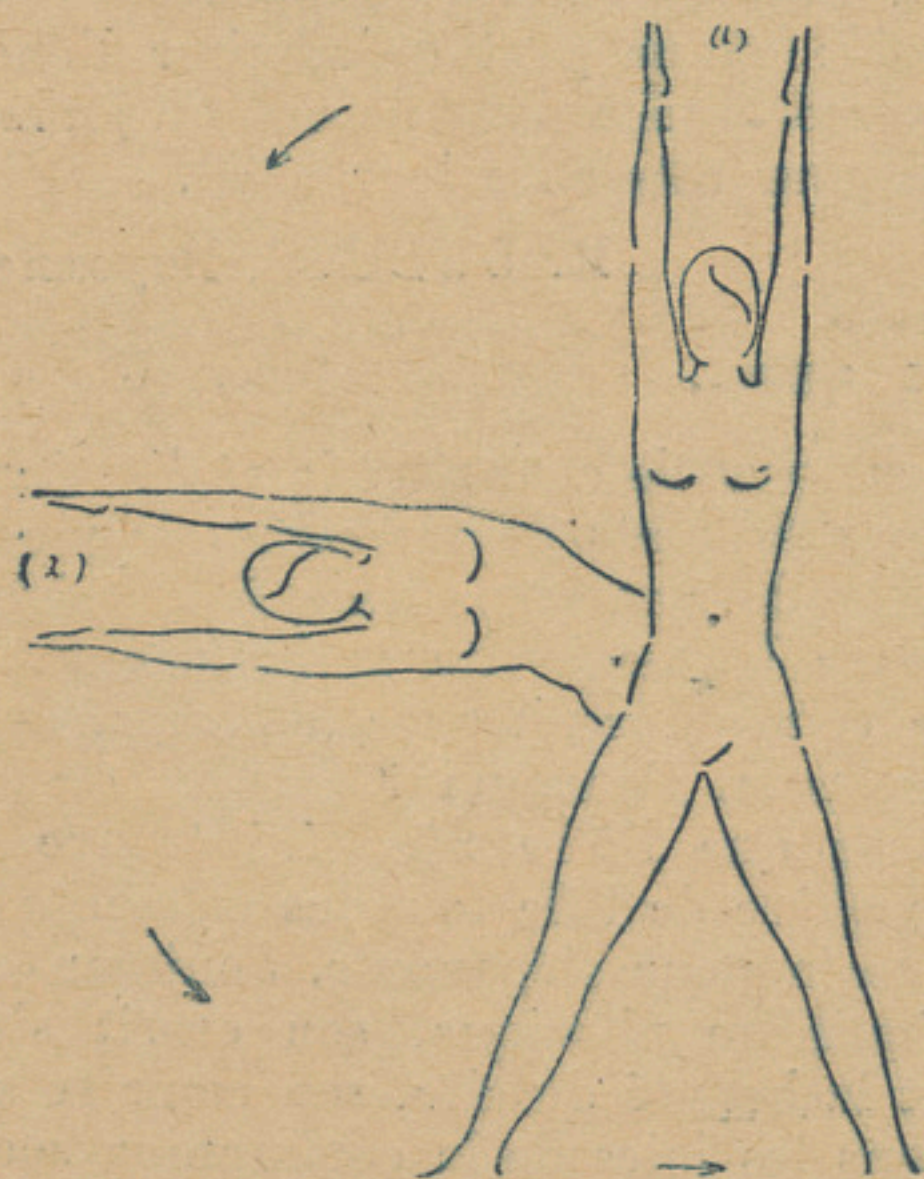
Pour que les exercices soient efficaces, il est indispensable d'observer soigneusement les diverses recommandations. Quant à la respiration, il ne faut en aucun cas l'accélérer ou la retenir ; elle ne doit pas être saccadée ; elle doit rester dans son rythme naturel.

Dans mes explications, j'ai divisé chaque mouvement en plusieurs « temps » ; ces temps sont figurés sur les croquis qui accompagnent cet article, et qui ont été dessinés par Mme David-Gell. De cette manière, on comprendra plus facilement la marche à suivre.



I. Position debout, talons et pointes des pieds joints. Le buste est très droit, les bras allongés au-dessus de la tête (premier temps). Baissez-vous en fléchissant les genoux et en courbant le dos, mains posées par terre (deuxième temps). Dans la position debout, les muscles sont toujours contractés, tandis que dans la position accroupie le corps est relâché. Faites cet exercice 10 à 20 fois. Vous ne tarderez pas à avoir chaud !...

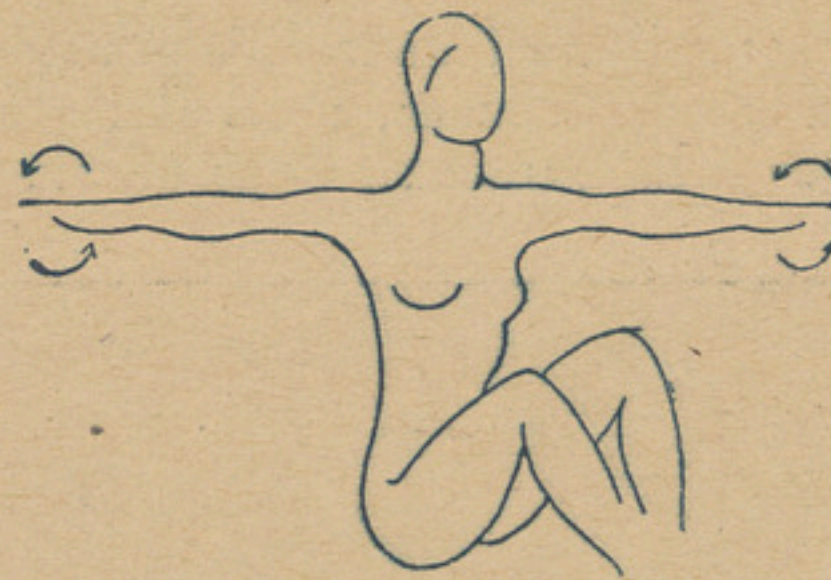
II. Position debout, jambes écartées, bras allongés au-dessus de la tête (premier temps). Faites de grands cercles avec les



bras et le tronc (les uns restant dans le prolongement de l'autre) : à droite (deuxième temps), en bas (troisième temps), à

gauche (quatrième temps). Tâchez de faire ces cercles le plus largement possible dans toutes les directions ; exécutez-les lentement et régulièrement. Faites-les cinq fois dans le sens indiqué ci-dessus (en haut, à droite, en bas et à gauche) et cinq fois dans le sens inverse.

III. Position assise, jambes réunies, genoux remontés vers le buste. Le dos étant

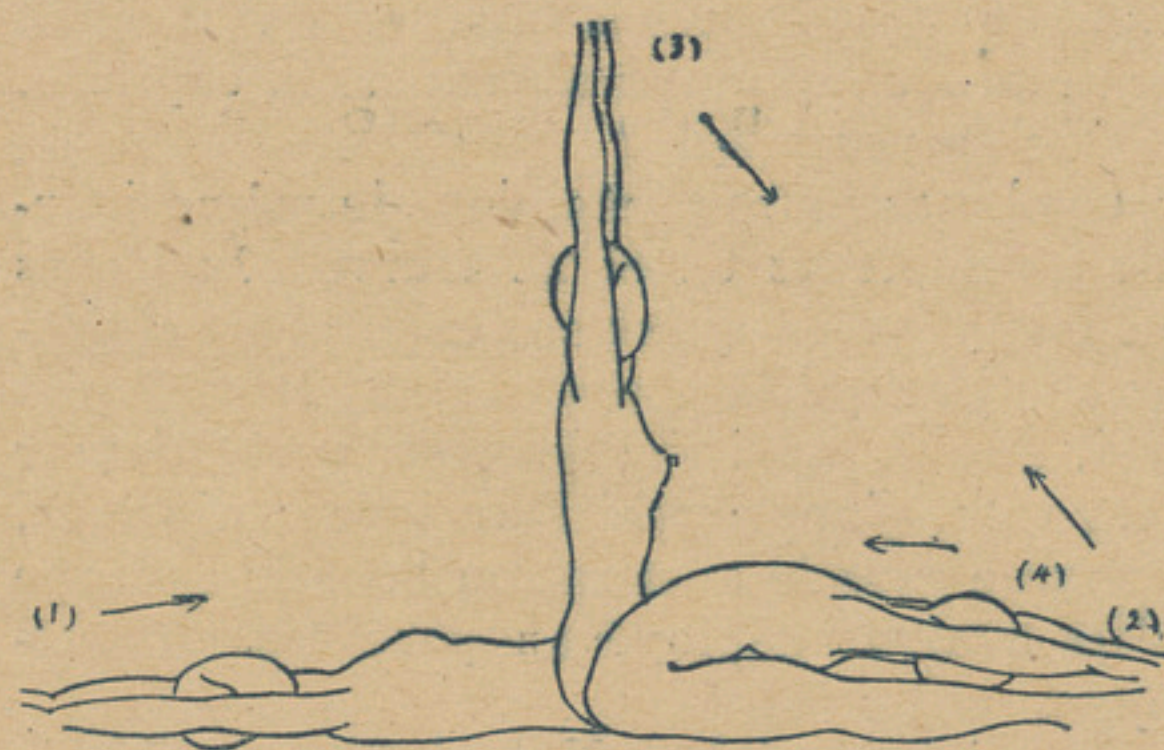


très droit, étendez vos bras à la hauteur des épaules et faites-leur décrire de petits cercles, dans le sens des aiguilles d'une montre, sans plier les coudes. Exécutez ce mouvement 60 fois environ, très vite ; reposez-vous toutes les 20 fois en laissant retomber vos bras dont vous détendez les muscles pendant quelques instants.

IV. Même position qu'à l'exercice précédent, mais avec les mains posées sur les épaules, les coudes étant au niveau de ces dernières. Tirez vos coudes en arrière, sans les baisser ; poitrine bien en avant ; les omoplates doivent arriver à se toucher. Ce mouvement est à exécuter en trois temps, mais d'une manière continue, sans saccades. Reportez maintenant vos coudes à leur point de départ, en courbant légèrement le haut du dos (en trois temps également continus). Laissez votre tête suivre le mouvement des coudes. Faites cet exercice une dizaine de fois.



V. Voici un exercice assez difficile. Exécutez-le très attentivement. On devra s'ingénier à le réaliser par ses propres moyens. Mais, s'il est impossible de faire autrement, on calera les pieds au-dessous d'un meuble (lit, armoire, canapé, etc.). Position cou-



chée sur le dos, bras étendus par terre dans le prolongement du corps (premier temps). Levez le buste et penchez-le en avant jusqu'à ce que les mains touchent la pointe des pieds, les genoux restant bien tendus (deuxième temps). Redressez-vous, dos très droit, bras bien allongés (troisième temps). Faites encore une flexion en avant (quatrième

temps) et revenez enfin, en tenant le dos courbé et souple, à la position initiale (premier temps). A exécuter 5 à 10 fois. Seules les personnes ayant un estomac très descendu devront s'abstenir de pratiquer cet exercice.

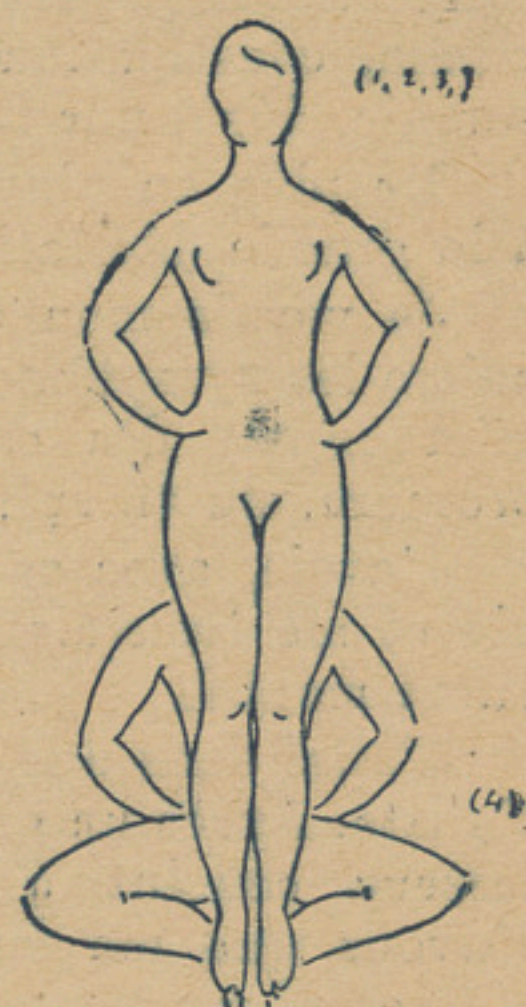
VI. Etant couché sur le dos, faites « la bicyclette », c'est-à-dire décrivez des cercles avec les jambes, comme s'il s'agissait de faire fonctionner les pédales d'une bicyclette, mais en exagérant l'ampleur des mouvements. Commencez lentement, comme dans un film au ralenti, et augmentez la vitesse petit à petit. Faites cet exercice



jusqu'à ce que vous en soyez fatigué, mais surtout sans crispier les muscles du cou.

VII. Simples flexions des genoux. Position talons réunis, buste bien droit, mains aux hanches, genoux ouverts dans le même angle que les pointes des pieds, celles-ci étant un peu écartées. Faites ce mouvement dix fois. Si vous craignez de tomber, appuyez-vous légèrement, d'une main, sur un meuble quelconque (table, lit, chaise, etc.).

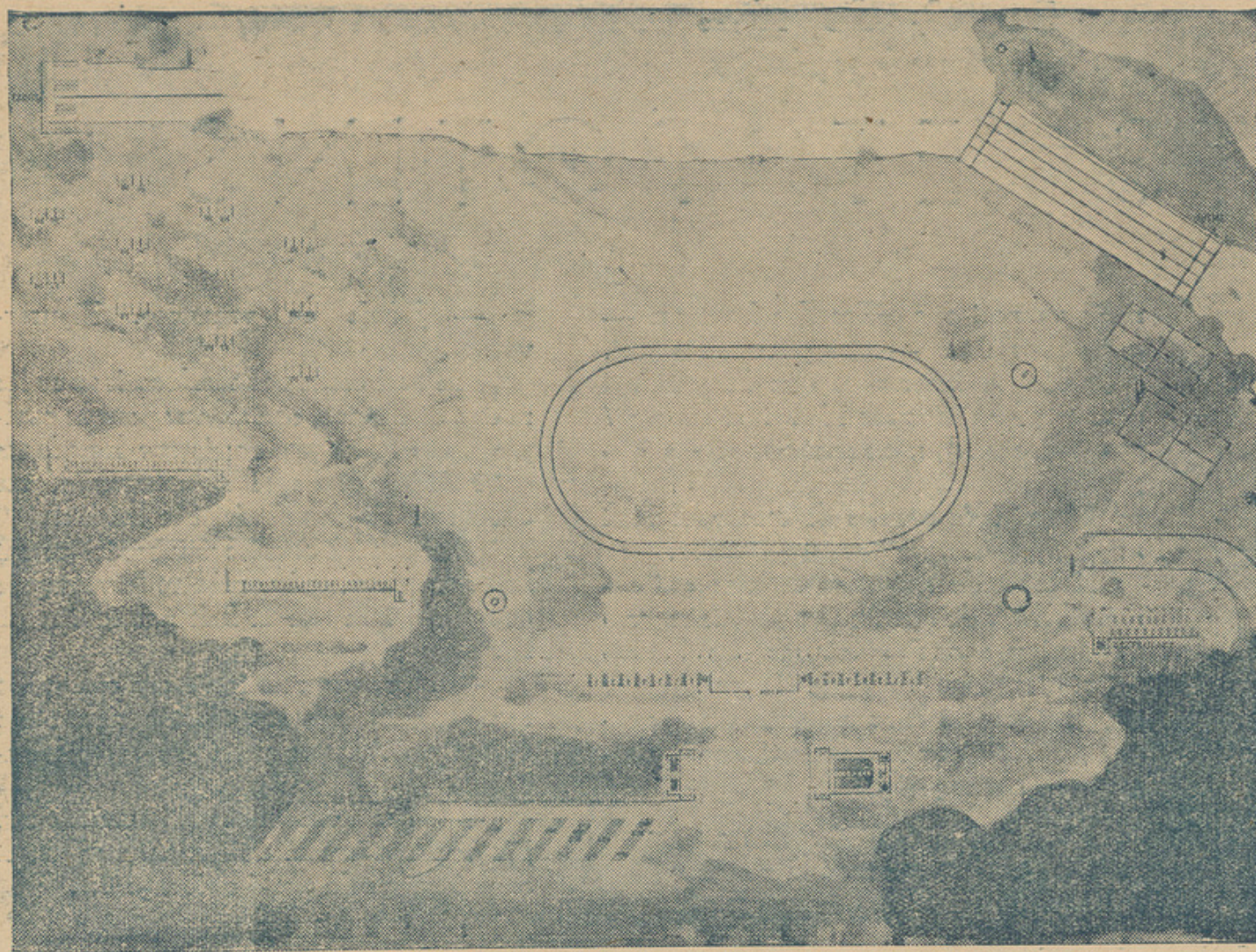
VIII. Position debout. Faites trois petits sauts sur place en tendant bien les jambes chaque fois que vous quittez le sol ; au quatrième saut, baissez-vous au moyen d'une flexion des genoux. Relevez-vous immédiatement et recommencez les petits sauts. Si vous manquez encore de souplesse et si, pour cette raison, vous craignez de troubler la quiétude des voisins — ou même de passer au travers du plancher, sait-on jamais ! — évitez les sauts et faites simplement trois petites flexions. Faites l'exercice 10 fois.



Ces exercices, je le répète, sont à la portée de tout le monde, et je suis persuadée que la majorité des lecteurs de « Naturisme » sont capables de les réaliser. Néanmoins, après mon prochain article, je donnerai une réunion au Studio Lamballe, dans le but de vérifier si chacun les exécute correctement, et pour donner des conseils à ceux qui ne sont pas satisfaits d'eux-mêmes. Au cours de cette réunion, je me mettrai à la disposition des personnes que la question intéresse pour expliquer et démontrer ces mouvements. D'autre part, je répondrai à toutes les demandes de conseils qui me seront envoyées par lettres.

En attendant, exercez-vous, chers lecteurs !

Karla SUSCHITZKY.



Voici le projet de M. Bailloeu, classé premier. En bas, le garage ; puis, en remontant, la bibliothèque, la salle de conférences, les vestiaires et les douches ; plus haut, à gauche, les dortoirs et les chambres séparées ; au centre, le solarium, le stade ; à droite, le restaurant, le gymnase ; enfin, en haut, le port des canots, la rivière, la piscine. (Photo Vincent-Fréal.)

DEVANT le Grand-Palais, à Paris. Des camions munis de remorques amènent des carlingues, des ailes, des moteurs ; le Salon de l'Aviation se prépare. On peut être naturiste et aimer l'aviation : nous reviendrons un autre jour. Pour l'instant, posons une question au gardien :

— M. Madeline, l'architecte du Grand-Palais, s'il vous plaît ?

— Adressez-vous à la porte C.

Porte A, porte B... C'est là-bas... Chemin faisant, nous nous efforçons d'imaginer ce que peut bien être cet homme dont nous allons solliciter un entretien. Architecte en chef du gouvernement, professeur de théorie à la section d'architecture de l'Ecole Supérieure des Beaux-Arts... Bigre ! Consentira-t-il à nous recevoir, nous, dont le seul titre est celui de rédacteur à « Naturisme » ?

Un vaste bureau, au milieu duquel s'affairent des dessinateurs, autour de tables garnies de règles et d'équerres. Répétons notre question. Un homme sort du groupe des dessinateurs. Il est dans toute la force de l'âge, à la fois simple et distingué ; sa boutonnière s'orne d'un mince ruban rouge. Il s'avance, affable, la main tendue.

— Asseyez-vous donc, cher monsieur.

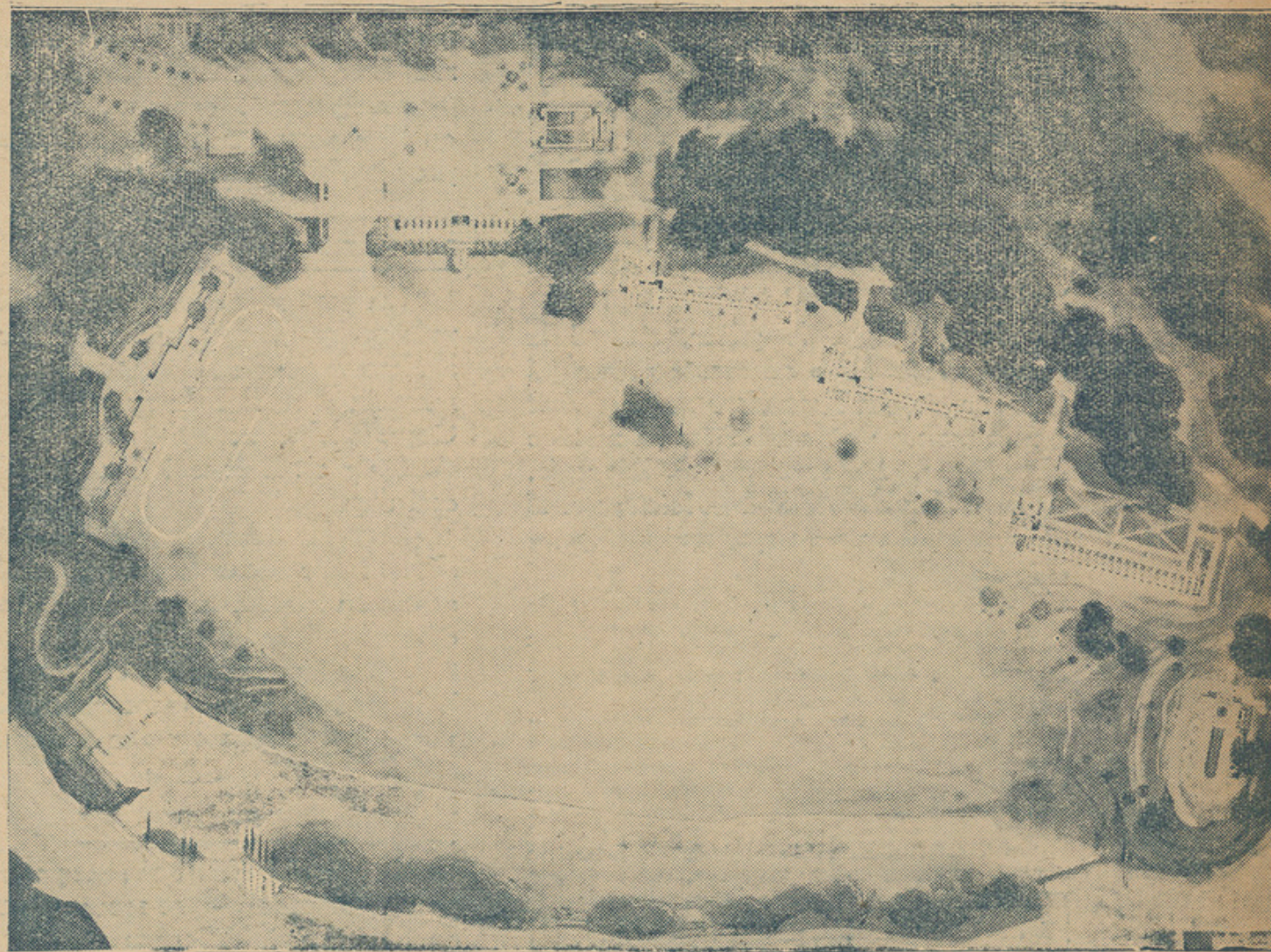
— Nous désirerions obtenir pour nos lecteurs quelques renseignements au sujet du concours qui a eu lieu dernièrement à l'Ecole des Beaux-Arts, sous le titre : « Un centre gymnique. »

— Ah ! oui, s'écrit M. Madeline. Ce fameux concours qui m'a valu, de la part de certains journaux, des attaques pas très correctes ? Eh bien, voici : comme vous le savez, je suis chargé de proposer les sujets des concours de la section d'architecture ; d'autre part, j'ai suivi avec sympathie, depuis son début, l'évolution grandissante de votre mouvement en faveur de la culture humaine, c'est-à-dire d'un genre de vie plus sain et plus normal. C'est ainsi que, le 20 juillet dernier, j'ai proposé aux élèves de la classe de 1^{re} (dernière année) d'établir les plans d'un centre naturiste.

— Quel est le nombre des élèves ayant pris part à ce concours ?

— A Paris, trois cents élèves environ ont

concouru. Mais le sujet étant présenté également aux écoles de Marseille, Lyon, Bordeaux, Lille, Strasbourg, Rouen, Rennes, Grenoble, c'est en définitive plus de six cents concurrents qui ont eu à examiner les conditions d'établissement d'un centre gymnique — ou naturiste, comme vous voudrez — idéal... C'est là, évidemment, de la bonne propagande, et c'est bien ce qui chiffonne certains esprits chagrins...



Projet de M. Pinchis, classé quatrième. On voit, en bas, la rivière, les baigns, la plage ; au centre, le solarium, bordé de gauche à droite par la salle de culture physique, le stade, les vestiaires et les douches, les dortoirs, les chambres, le restaurant. Tout en haut du plan figurent le garage, la salle de lecture et la salle de conférences. (Photo Vincent-Fréal.)

Le sujet d'un concours
à l'Ecole des Beaux-Arts...

UN CENTRE GYMNIQUE

Et M. Louis Madeline nous tend le texte du concours. Nous lisons :

Le professeur de théorie propose pour sujet du concours :

UN CENTRE GYMNIQUE

Le soleil et l'air constituant la base et le point de départ de toute hygiène, certaines fédérations sportives ont organisé, lors des dernières années, des centres gymniques fréquentés par des adhérents, jeunes ou âgés, recherchant la régénération physique dans la vie et les exercices en plein air, à l'exclusion de tout appareil vestimentaire empêchant, selon certaine théorie, l'action des rayons solaires. Des groupements naturistes ont aujourd'hui des adeptes, non seulement en France, mais en Allemagne, en Belgique, en Suisse, en Espagne et même en Angleterre.

On propose dans le présent programme d'établir les plans d'un centre gymnique, loin de toute agglomération, dans un site pittoresque, bien exposé, abrité des vents du nord par un bois et limité au sud par une rivière.

Ce centre comprendra un garage, des vestiaires, un service de douches, des chambres et des dortoirs, un restaurant, une salle de conférences, une bibliothèque avec salle de lecture, une salle de culture physique et un stade avec plage.

Le garage, les vestiaires et le service de douches. — Le garage avec postes d'essence sera établi en plein air sous des abris pour cent voitures.

Les vestiaires, pour chaque sexe, comprendront cent armoires pour les hommes, cent armoires pour les femmes,

et devront se trouver à proximité du stade. Un service de douches (cinquante cabines pour chaque sexe) sera annexé aux vestiaires ainsi que des cabinets de toilette et des w.-c.

Les chambres et les dortoirs. — Les chambres seront établies dans un pavillon avec tout le confort moderne, salles de bains et w.-c., et pourront recevoir 50 couples. Les dortoirs pour chaque sexe seront établis dans des pavillons séparés et pourront recevoir cent hommes et cent femmes. Des armoires individuelles sont à prévoir ainsi que des lavabos communs.

Des dispositifs permettant le sommeil en plein air seront indispensables. Il faudra donc prévoir de grandes baies pouvant s'ouvrir et se fermer facilement.

Le restaurant. — Le restaurant devra mettre à la disposition des adhérents 200 couverts par service.

Les dépendances indispensables, cuisine, laverie, plonge, garde-manger, frigorifiques, caves, sont à prévoir.

La salle de conférences, la bibliothèque et la salle de lecture. — La salle de conférences pour la propagande pourra recevoir 300 auditeurs. Un cinéma devra y fonctionner. Les annexes se composeront d'un bureau pour le conférencier, de vestiaires pour le public, d'un dépôt pour les films et de w.-c. Cette salle pouvant être utilisée en dehors de toutes manifestations sportives et fréquentée par des personnes étrangères au groupement devra se trouver près de l'entrée, non loin du garage.

La bibliothèque pour un millier de volumes devra alimenter la salle de lecture où pourront prendre place 50 lec-



Projet de M. Riniéri, classé second. On aperçoit, en bas, la rivière et la plage, le grand et le petit baigns ; en remontant, au centre, le solarium, le stade, et, à droite, la salle de culture physique, le restaurant ; en haut, de gauche à droite, les dortoirs et les chambres, la salle de lecture, les douches, les vestiaires, la salle de conférences et le garage. (Photo Vincent-Fréal.)

teurs. Un petit service de vente et de location d'ouvrages ainsi qu'un bureau pour le bibliothécaire sont à prévoir.

La salle de culture physique. — La salle de culture physique sera utilisée en cas de mauvais temps pour les exercices d'ensemble. Elle devra avoir 300 mètres de superficie. La lumière et l'air devront y pénétrer par de larges baies. On devra prévoir également les dépendances indispensables : salle d'agès, salle de repos, salle de massage et w.-c.

Le stade et la plage. — Le stade sera constitué par un solarium commun, grand espace libre gazonné où des exercices et des jeux seront pratiqués. Il sera limité par la rivière

qui sera aménagée en grand et petit baigns pour les personnes ne sachant pas nager et les enfants. Des girafes, water-chut et autres agrès devront trouver place dans cette partie de la composition.

Le terrain sera clos par des murs. La partie réservée à l'ensemble ci-dessus décrit, jusqu'au bord de la rivière, ne devra pas dépasser 80.000 mètres de superficie.

Toute liberté est laissée aux concurrents pour le nombre et le groupement des pavillons.

— Mais c'est parfait ! nous écrierions-nous. Vous n'avez rien oublié... Espérons qu'un jour le gouvernement tiendra à inscrire au programme d'outillage national la réalisation d'un tel projet, susceptible de contribuer dans une si large mesure au relèvement de la race...

— Sa participation serait, en effet, indispensable, car je dois avouer que j'ai vu mon sujet aussi grand qu'il était possible de le faire.

— Si nous ne nous trompons pas, le concours a été rendu et jugé au début d'octobre ?

— C'est cela même. En plus des diverses médailles récompensant les meilleures réponses, le prix Cavel, d'une valeur de 312 francs, a été attribué à l'élève qui a obtenu la première médaille.

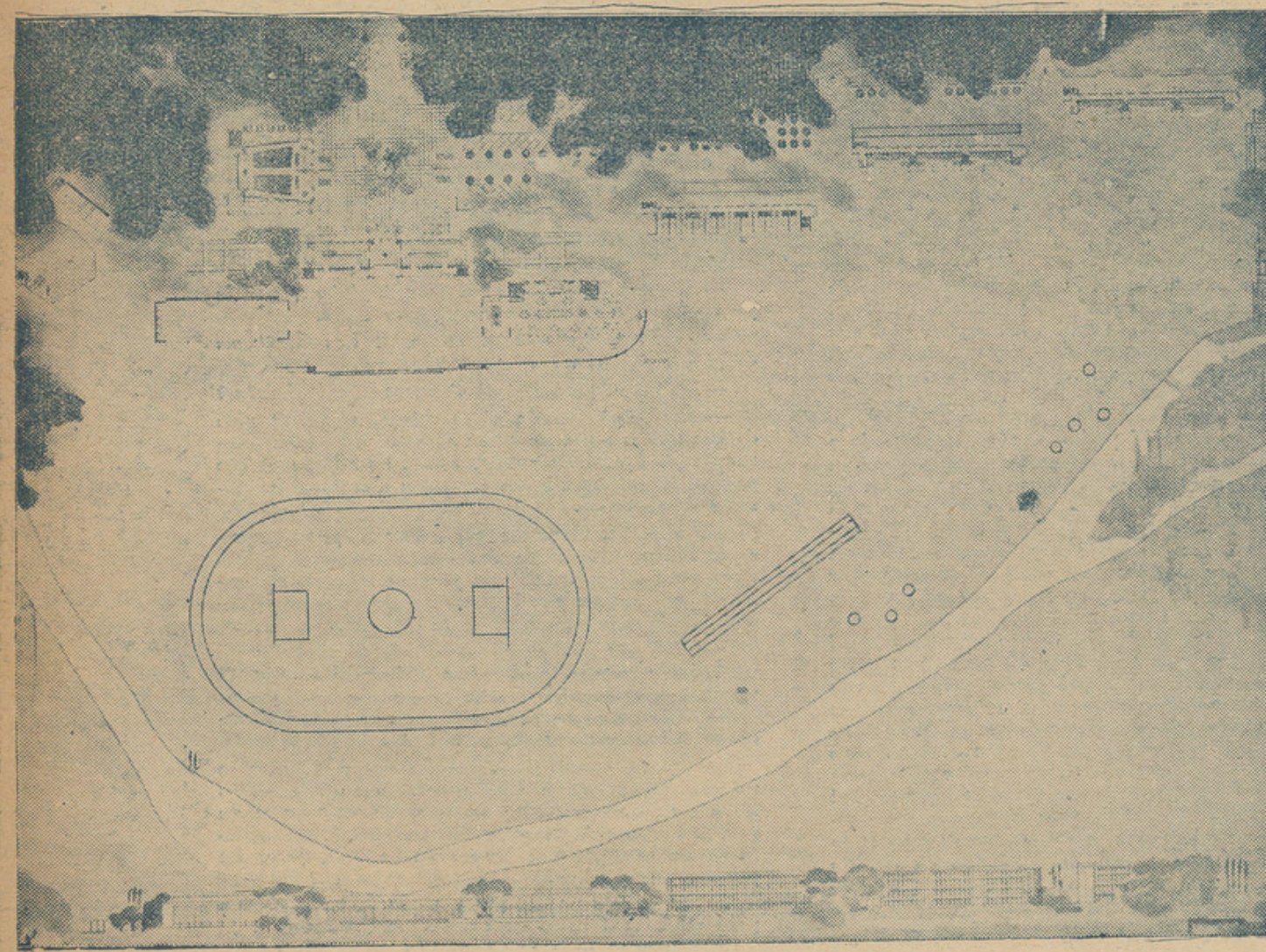
M. Louis Madeline nous montre encore des clichés dont la projection accompagnait une conférence qu'il a faite le jour même. Ces clichés représentent des stades, des piscines, des installations sportives de plein air et d'intérieur... Allons ! M. Madeline est un bon naturiste.

— J'irai vous voir à Villennes l'été prochain, reprend-il. Mais, hélas ! mes multiples occupations ne me permettent pas de pratiquer autant que je le voudrais. En ce moment, en plus de mes charges du Grand-Palais et de l'Ecole des Beaux-Arts, je dirige la construction d'une piscine à Bordeaux, d'une seconde piscine dans une grande ville de l'Ouest, et bien d'autres travaux encore... Mais qu'importe : dites bien surtout, oui, dites bien aux docteurs Durville que je suis entièrement de cœur avec eux dans l'œuvre magnifique qu'ils ont entreprise...

En serrant à nouveau la main de cet homme, pour qui ses élèves ont autant d'estime que d'admiration, nous comprenons qu'il est bien décidé à faire pour la culture humaine tout ce qui est en son pouvoir — et il peut beaucoup.

Qu'il trouve ici nos félicitations et les remerciements de tous les naturistes.

Pierre AUDEBERT.



Projet de M. Louria, classé troisième. On reconnaît, en bas, la rivière, et, à son extrémité de droite, la plage et les baigns ; au centre, le solarium, le stade ; plus haut, dans le coin gauche, le gymnase, la salle de conférences, les vestiaires et les douches, la bibliothèque, le garage, le restaurant ; enfin, vers la droite, les chambres et les dortoirs. (Photo Vincent-Fréal.)

Il faut enlever le tartre

TRES fréquemment, les personnes qui viennent nous consulter pour telle ou telle affection dentaire ont les dents recouvertes de tartre. Comme nous en faisons la remarque et indiquons la nécessité de l'enlever, certains patients nous répondent :

— Non ! Cela me consolide mes dents !
Quelle erreur !

Il faut bien se persuader que le tartre est une chose nuisible qu'il est nécessaire d'enlever journellement à l'aide de la brosse à dents. Quand les concrétions calcaires sont trop abondantes, il faut s'adresser au dentiste qui, à l'aide de grattoirs spéciaux, les enlève et nettoie soigneusement les collets des dents.

Quelles sont les différentes sortes de tartre, où siègent-elles et quelle est leur action ?

Il y a trois sortes de dépôts : le tartre salivaire, le tartre sérique et les enduits.

Le tartre salivaire se trouve en face de l'arrivée des principaux canaux salivaires, notamment au collet externe des grosses molaires supérieures et à la face linguale des incisives inférieures. La couche peut s'étendre sur d'autres dents si on la laisse s'accumuler. Ce tartre siège sur la partie de la dent non recouverte par la gencive et baigne continuellement dans la salive. On comprend donc facilement l'accroissement du tartre en couches successives, exactement comme il se forme du tartre dans une casserole où l'on a continué de faire bouillir de l'eau. Il est de coloration jaune, souvent

foncé, suivant la coloration et le pouvoir colorant des aliments et sous l'action de la fumée. Ce tartre ne peut être supprimé que par le dentiste, la brosse à dents étant incapable de l'enlever. Il est dû à la précipitation des sels de chaux contenus dans la salive.

À l'examen microscopique, on rencontre dans ce tartre une quantité invraisemblable de microbes qui, tous, sont assez virulents.

Autour de ces concrétions calcaires, la gencive est toujours irritée et saigne facilement, preuve de son irritation continuelle.

Encore plus importants et plus graves sont les calculs sériques. Le calcul sérique est une concrétion qui se dépose sur la racine des dents, sous l'anneau de gencive encerclant chaque dent. Donc, certaines personnes ayant des calculs sériques peuvent de bonne foi croire qu'elles ont la bouche propre, les calculs sériques étant invisibles. Ces calculs sont de très petites dimensions au début. Au lieu de s'agrandir par couches successives et superposées comme le tartre salivaire, ils s'accroissent en dimension et couvrent de plus en plus la surface de la racine, toujours en étant invisibles.

Le tartre salivaire est relativement mou, et l'instrument l'enlève facilement. Il n'en est pas de même du calcul sérique, qui est excessivement dur, résistant et se laisse difficilement enlever. Il faut, pour cela, des instruments spéciaux, tenus par des mains particulièrement bien exercées.

En augmentant de volume et de surface, le calcul sérique gagne sur le ligament qui maintient la dent dans son alvéole. Il représente donc un gros danger pour ce ligament.

Celui-ci se détruit par eux sous l'action de l'irritation et laisse place à des clapiers qui retiennent des fongosités et souvent du pus. Ces culs-de-sac sont des causes prédisposantes à l'éclosion de la pyorrhée alvéolaire. Sous l'action de ces irritations, l'os de l'alvéole se rétracte, suivi bientôt de la gencive qui le recouvre, et, pour le profane, l'on dit que la dent « se déchausse ».

Si on laisse la chose s'aggraver, la dent devient mobile et finit par tomber.

Combien de dents ont été ainsi perdues, que des nettoyages bien faits à temps auraient pu consolider et sauver !

Il y a enfin les enduits salivaires. Ils sont aussi très importants, car les progrès modernes de la science nous ont appris que c'est sur ces enduits que la chaux précipitée se dépose. Sans cette trame constituée par le tartre mou, il ne pourrait pas y avoir de tartre dur. Ces enduits peuvent, dans certains cas, devenir excessivement adhérents. Ils prennent, au collet des dents, surtout chez les enfants et chez ceux qui se brossent mal les dents, des colorations vertes du plus fâcheux aspect esthétique.

Vous voyez donc l'extrême importance qu'il y a à se laver soigneusement la bouche et les dents, à se brosser consciencieusement et à aller périodiquement chez le dentiste pour faire enlever les particules de tartre qui auraient pu passer inaperçues.

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.

Variations sur le yo-yo

« *Naturisme* » n'avait pas encore fait au yo-yo les honneurs du plus petit entrefilet. Il importe de réparer bien vite cette inqualifiable négligence, sans quoi nos lecteurs ne manqueraient pas de nous traiter de rétrogrades et d'ignorants.

Le naturisme est-il pour ou contre le yo-yo ? A vrai dire, je n'en sais rien. Mais je sais, par contre, que nous avons, parmi nos adeptes, de distingués yoyoteurs. J'en connais même un, grand et beau garçon fort sympathique, à qui son amour du jeu à la mode a valu le surnom de « Yo-Yo ». Il faut reconnaître qu'il manie le petit dieu avec une grande virtuosité. Il s'exerce, que dis-je, il s'entraîne quotidiennement, et cela prend presque l'importance d'une séance de culture physique. Chacune de ses poches contient au moins un yo-yo, et lorsqu'à Villennes il prend le chemin du stade, il ne manque jamais d'emporter avec lui un magnifique yo-yo de match. Les jeux de stade terminés, il l'exhibe, et, d'un air grave, le lance, le rattrape, le fait virevolter devant les camarades admiratifs, éblouis par tant de maîtrise, mais aussi un peu jaloux de n'en pouvoir faire autant. Aussi notre ami « Yo-Yo » fait école. De nombreux élèves suivent son enseignement et s'exercent avec application.

J'ai un autre ami, qui n'est pas naturiste, mais qui est ingénieur. Lui aussi yoyote éperdument, dès que ses travaux lui laissent quelque loisir. Étonné de voir un homme aussi pondéré — il est père de famille — s'adonner au nouveau dada, je lui demandai un jour les raisons de cet engouement.

— D'abord, me dit-il, si je ne yoyotais pas, mes enfants me prendraient pour un idiot et je perdrais mon prestige de père de famille respectable et respecté. Car pour l'enfant, la supériorité réside plus dans

l'adresse que dans le savoir. Ensuite, ne perdez pas de vue que le yo-yo est un jeu véritablement scientifique. Il faut instruire les enfants en les amusant, autant que possible. Et le yo-yo, tout en étant un jeu, est un instrument merveilleux pour la démonstration des lois de la mécanique.

— Sans blague !

— Oui, monsieur. Quand il tombe, le yo-yo joue le rôle d'un accumulateur d'énergie. Il représente un volant qui emmagasine la puissance vive résultant de sa chute. Comme le travail moteur l'emporte sur la résistance, il s'ensuit un excès de puissance qui continue à faire tourner le volant, après que celui-ci est parvenu en fin de course. Vous me suivez toujours ? Bien. C'est à ce moment qu'il possède son maximum de rotation, lequel, en vertu du principe de la vitesse acquise, lui permet d'enrouler le fil en sens inverse ! Épatant, n'est-ce pas ? Mais ce n'est pas tout ! Le yo-yo restitue le travail fourni par la pesanteur : il remonte — travail résistant — en s'opposant à elle, et s'il n'y avait pas le frottement de la ficelle et la résistance de l'air, le yo-yo regimperait tout seul, sans qu'il soit utile de faire le moindre geste, vers la main du joueur : ce serait le mouvement perpétuel ! Avouez que ma petite démonstration est bien instructive ! Mais je continue : la chute du yo-yo figure la transformation de l'énergie de translation en énergie de rotation. Dans la montée, c'est l'inverse qui se produit. Il y a équivalence entre l'énergie rotatoire accumulée dans le volant et l'énergie cinétique — ou de translation — créée par la chute. C'est le principe même de la conservation de l'énergie. Comme vous voyez, tout cela est fort simple !

— Évidemment, c'est irréfutable, et me voilà plein de respect pour la nouvelle mode.

— Ajoutez à cela, me dit mon ingénieur, que le yo-yo joue un rôle social de premier ordre.

— Ah ! je serais bien curieux... Les fabricants de pipes, peut-être ?

— Qu'est-ce que les pipes viennent faire là-dedans ?

— Les fabricants de pipes, dis-je, n'avaient plus de travail, les pipes ne jouissant plus, à part M. Herriot, de la faveur du public. Alors, ils fabriquent des yo-yos, évitant ainsi à des centaines d'ouvriers les misères du chômage.

— Le yo-yo, monsieur, représente autre chose encore. Il est le symbole des temps modernes : des hauts et des bas ! Tout est yo-yo : mon porte-monnaie, l'humeur de ma belle-mère, les finances publiques, la jalousie des femmes, le désarmement même, avec lequel on yoyote sans cesse pour nous assurer les bienfaits d'une paix que nous voudrions bien croire définitive.

— Me voici convaincu, mon cher, et je vais incontinent suivre l'exemple de mon ami « Yo-Yo ».

Seulement, quand j'essaie, cette sacrée machine se refuse obstinément à fonctionner. Elle défie toutes les lois de l'accumulation de la puissance vive et ne veut à aucun prix transformer son énergie de translation en rotation. J'ai beau lever le bras, jouer du poignet, rien n'y fait.

Pourtant, je ne veux pas que ma fille me prenne pour un idiot ! Essayons encore. Toujours rien !

Moins que rien !

Rien de rien !

Au diable, le yo-yo !

Michel BINDER.

LA PAGE DU MALADE

LA VACCINATION CONTRE LA VARIOLE PEUT PROVOQUER DES ACCIDENTS GRAVES

DEMANDE. — Mme Sala..., ressuscitée par le naturisme, à Lyon. — J'ai acquis, par l'application de vos méthodes, une santé si florissante que je suis apte, quoique âgée de 47 ans, à courir une demi-heure, à supporter la pluie, le vent, le froid. Et j'étais tuberculeuse il y a 4 ans ! Mon mari estime qu'il a désormais une femme rajeunie de 20 ans. Bref, ce n'était pas de moi que je voulais vous parler aujourd'hui, mais de ma fille, 7 ans. Le médecin de l'école entend me la faire vacciner. Que pensez-vous de la vaccine ? Déshabituée que je suis de toute drogue, il me serait extrêmement pénible d'en faire absorber à ma fille, d'autant plus qu'elle se porte à merveille, élevée qu'elle est en parfaite naturiste.

Réponse. — Si votre enfant est vigoureuse, ne la faites pas vacciner ; la vaccine antivariolique est une maladie inoculée ; habituellement cette maladie inoculée est bénigne, mais, assez souvent, elle est grave.

Un médecin de l'Ecole chimique, pourtant favorable à la vaccination, J. Comby, vient de signaler dans une revue médicale, les « Archives de médecine des enfants », d'août 1932, p. 471 à 479, que nombre d'encéphalites, de méningo-myélo-encéphalites ont pour cause la vaccination antivariolique. En Hollande, il y a eu, en 1929, 89 cas d'encéphalite vaccinale, dont 21 compliqués de décès. Pendant la même année, toujours en Hollande, il y a eu 620 cas de variole dont 18 seulement suivis de mort. En somme, la variole apparaît moins dangereuse que la vaccination.

Je vous signale, pour documentation, que mon fils, Jacques Durville, 14 ans, n'a jamais été vacciné.

L'EXTIRPATION CHIRURGICALE D'UN CANCER DU SEIN EST-ELLE UNE OPÉRATION UTILE ?

DEMANDE. — Dr Grandjean, sympathisant du naturisme, à Paris. — Je serais heureux, mes chers confrères, de savoir ce que vous pensez de la valeur de l'ablation du sein dans le cas de cancer ? Vous, naturalistes, si votre femme avait un cancer du sein, la feriez-vous opérer ?

Réponse. — Oui, je commencerais par enlever le sein, le plus largement possible, et par curer l'aisselle à fond ; mais je ne suis pas bien convaincu qu'ainsi je prolongerais la vie de la malade. Henri Constantini, étudiant l'effet du traitement chirurgical dans le cancer du sein, ne vient-il pas d'être obligé de reconnaître que le pourcentage de survie éloignée dans les cas les mieux opérés demeure des plus bas (14 pour 100 seulement après sept années).

L'ECTOPIE D'UN TESTICULE EST COMPATIBLE AVEC UNE FONCTION SEXUELLE NORMALE

DEMANDE. — Albert Fournier, fidèle lecteur, Aube. — Je ne possède qu'un seul testicule, le droit ; ou, plutôt, le second n'est pas en place ; il est haut placé et très petit. Y a-t-il un remède ?

Réponse. — Un homme peut avoir une sexualité normale avec un seul testicule ; d'ordinaire, ce seul testicule, qui est appelé à travailler pour deux, s'hypertrophie, par suppléance, et tout va bien. Vous pouvez vous marier et vous avez autant de chance que n'importe qui de faire des enfants.

Si le second organe est haut placé, essayez de le faire descendre. D'ordinaire, chez l'enfant, quand l'organe, haut placé,

peut être descendu avec la main, il arrive à prendre sa place normale, et alors il se développe vite, rattrapant plus ou moins le volume de l'autre. Vous ne me dites pas votre âge. Si vous êtes adulte, l'atrophie de l'organe haut placé doit être définitive ; répétons que cette atrophie n'est que de minime importance.

EST-IL COMBIEN DE TEMPS SE VIDE UN ESTOMAC NORMAL ?

DEMANDE. — V. Koulytchizky, naturiste, Haute-Garonne. — Quel est le temps normal d'évacuation de l'estomac après l'absorption d'aliments ?

Réponse. — Un estomac normal, c'est-à-dire bien en place, normalement musclé et sécrétant correctement, doit se vider totalement en deux à trois heures. Je dis deux à trois parce que le temps d'évacuation n'est pas le même pour tous les aliments : il est plus long pour les matières celluloseuses que pour les produits carnés ; il ne faut d'ailleurs pas conclure de là qu'il est sain de ne manger que de la viande ; l'adjonction de corps gras (végétaux et surtout animaux) retarde toujours l'évacuation ; la présence d'eau en surabondance retarde également l'évacuation, parce que ralentissant le travail digestif.

Il est des estomacs dilatés qui se vident en quatre, cinq, six heures seulement ; certains, même, contiennent encore des résidus après douze et quinze heures. On a prétendu que la persistance, douze heures après le repas, de résidus alimentaires dans l'estomac est un signe de sténose du pylore. Nous pensons que cette conception est loin d'être absolue ; nous avons vérifié souvent aux rayons X qu'il existe des estomacs qui, tout en ne s'évacuant qu'en seize heures, ont un pylore sain.

Inutile de dire qu'un estomac de naturiste au point s'évacue dans les délais normaux.

POUR GUÉRIR VOS DOULEURS RHUMATISMALES SOYEZ SAGEMENT NATURISTE

DEMANDE. — Mlle A. D..., lectrice de « Naturisme », à Alger. — J'ai 20 ans et je souffre de douleurs rhumatismales. J'en ai d'abord ressenti dans les cuisses, puis, maintenant, elles tenaillent mes reins et mes jambes. Je crains de tomber à chaque pas. Que dois-je faire ? Y a-t-il un remède alimentaire à suivre ? Je pense que la culture physique me guérirait, mais quelle culture physique ? Ou bien faut-il faire des massages ? Alors, dans quel sens et comment ?

Réponse. — Vous lisez « Naturisme », mademoiselle, mais appliquez-vous bien les principes naturistes ? Les animaux qui vivent en liberté, c'est-à-dire conformément à leur loi naturelle, ne sont pas rhumatisants ; par contre, nos chiens, nos chats sont perclus de douleurs, parce que nous les faisons vivre aussi mal que nous vivons nous-mêmes. Les oiseaux n'ont des déformations de leurs pattes que lorsqu'ils vivent en cage. Rendons à la liberté les animaux calfeutrés dans nos demeures et, automatiquement, guérissent leurs rhumatismes. J'ai relaté dans mon livre « La Cure Naturiste » comment j'avais guéri des jeunes chiens, élevés en cage, de déformations vertébrales, d'élargissement des pattes : en les sortant de leur prison.

Faites de vous, mademoiselle, comme j'ai fait des pauvres chiens. La culture musculaire au plein vent, à l'eau, au soleil est le seul traitement rationnel des états rhumatismaux non fébriles. Si vous n'avez pas un estomac abaissé, toute culture physique naturelle vous convient ; ne cherchez pas à faire de la culture musculaire « savante », cherchez seulement à gambader sur la plage (puisque vous êtes à Alger), dans le jardin, sur la route, sur le stade... Vous savez, il y a un médecin naturiste, à Alger, qui fait fort bien la culture physique, le docteur Didier ; allez donc le voir de ma part. Si vous étiez plus près, je vous dirais de venir, chaque dimanche, à Villennes. Là, je vous assure qu'on dérouillerait vos articulations et vos muscles. Lisez le tome 2 de « La Cure Naturiste », vous y verrez expliquer plusieurs formes de gymnastique qui vous conviennent ; celle par étirement devrait vous plaire et vous être utile. N'ayez pas peur de la cure d'eau. Nombre de rhumatisants commettent l'erreur de craindre l'eau, parce qu'on dit de l'eau qu'elle donne des rhumatismes. Kneipp, lui, qui avait du bon sens, guérissait les rhumatisants en les faisant trotter dans l'herbe mouillée de rosée. Douche et bains aideront à vous guérir. Les frictions et automassages vous sont nécessaires aussi ; usez-en le matin, le soir ; frottez solidement les endroits douloureux. Enfin, n'oubliez pas le régime alimentaire sain ; il est la base de toute réparation corporelle : si l'on ne mange que ce qu'il faut et qu'on remue comme il convient, on n'a aucune raison de fabriquer des déchets rhumatismaux. Puisque vous êtes trop loin pour venir nous voir, adoptez donc le régime pour troubles nutritifs moyens de « La Cure Naturiste ».

L'AMYGDALITE INDIQUE QUE VOTRE NUTRITION N'EST PAS ENCORE PARFAITE

DEMANDE. — Mlle R. Toillon, lectrice de « Naturisme », rue Saussure, à Paris. — Environ tous les deux jours, et ceci depuis un an, je constate sur mes amygdales, soit des points blancs ou jaunâtres, soit des petites peaux blanchâtres. Ceci m'inquiète. Mon état de santé est assez satisfaisant, depuis que je suis vos principes alimentaires. J'ajoute que j'occupe une situation sédentaire et que j'ai 23 ans. Que convient-il que je fasse ?

Réponse. — Être une naturiste au point de vue alimentaire, c'est la première des conditions pour se bien porter ; vous avez, d'ailleurs, constaté l'amélioration de votre santé grâce à ce procédé ; mais le sérieux dans le régime ne suffit pas, si l'on veut devenir vraiment vigoureux ; il faut aussi faire une culture musculaire énergique. Vous dites vous-même que vous êtes sédentaire ; c'est une faute grave envers la loi naturelle humaine. L'être humain a des membres longs, donc faits pour exécuter des mouvements amples et puissants ; il n'a pas les membres courts de la tortue ; il n'a rien de l'huître ou de la moule.

Remuez davantage, mademoiselle : culture physique vigoureuse, chaque matin, en nudité totale, une heure au moins de marche rapide chaque jour, et la totalité de votre dimanche sur un stade à prendre une saine courbature pour trois jours. Avec ce système, vos points et peaux disparaîtront de vos amygdales, votre arthritisme guérissant.

L'ERREUR DU PAIN BLANC

Le professeur Armand Gautier écrit, en 1904, dans son ouvrage sur « L'Alimentation et les Régimes » :

« En suivant la pratique du blutage exagéré, pratique bonne tout au plus pour le riche qui trouve les aliments azotés en surabondance dans sa nourriture journalière, on sacrifie l'apparence et l'on prive l'ouvrier d'un pain plus nutritif. »

Cet auteur s'appuie sur l'expérience de Magendie, qui vit mourir, au bout de cinquante jours, des chiens qu'il nourrissait uniquement de pain de luxe, alors que les chiens-témoins résistaient très bien au régime du pain complet.

Expérience analogue à celles faites dès 1896 par les frères Boutroux.

M. Antoine Balland, fondateur du laboratoire de l'Inspection générale de subsistance de l'armée, disait, dans une note « sur la baisse du gluten des farines » :

« La défaillance constatée dans les farines concernant le gluten, cette viande végétale, n'est pas due uniquement à une dégénérescence de nos blés, elle se rattache aussi aux modes de mouture qui éliminent du blé les parties les plus azotées. »

Le docteur Renon écrivait en 1914, à propos de la tuberculose :

« On peut se demander si la fréquence de cette maladie n'est pas en rapport avec l'usage de plus en plus fréquent des farines blanches. »

« De même le cancer, dont la progression devient si terrifiante, ne peut-il s'expliquer en partie par une simple question alimentaire ? »

Extrait d'une délibération de la Commission d'hygiène de Paris, composée de MM. Bouchardat, Sainte-Calire, Deville, Wurtz :

« En fabriquant du pain très blanc, comme on le fait d'ordinaire à Paris, on enlève malheureusement au pain une partie notable de ses principes alimentaires, ce qui constitue une perte regrettable. Le pain de ménage est à la fois plus sain et plus nourrissant que le pain blanc. On croit que plus le pain est blanc, meilleur il est ; c'est un préjugé que rien ne justifie. »

Liebig, chimiste allemand :

« Dans les contrées où les habitants ne mangent que du pain de ménage, les hommes sont plus forts, d'une santé plus robuste, et les maladies des voies digestives à peu près inconnues. »

Docteur Tarnier :

« Les riches aussi bien que les pauvres devraient abandonner le pain trop blanc et en revenir au pain de ménage qui est beaucoup plus nutritif et plus savoureux. »

« Le phosphate de chaux est indispensable à l'organisme et le plus assimilable des phosphates est celui qui se trouve combiné à la substance végétale dans le blé, les lentilles, etc... »

Docteur de Nenth :

« La farine provenant des cylindres est fort inférieure à l'autre au point de vue de la nutrition. Les procédés de mouture actuelle détruisent l'harmonie de composition que la nature a mise dans le grain de blé ; ils isolent les unes des autres les parties nutritives. Nous avons ainsi un pain plus blanc, flatteur pour l'œil, mais ce pain ne vaut pas celui d'autrefois. »

« C'est en 1870 que le nouveau système de mouture a fait son apparition. Or, depuis cette époque, les maladies des os chez les enfants se multiplient : rétrécissement de la poitrine, déviation de la colonne vertébrale, jambes torses, coxalgie, mauvaise dentition. C'est la farine de cylindre qui doit être tenue comme responsable de tous ces maux, car cette farine est privée de phosphate de chaux, base essentielle du système osseux. En outre, cette farine, mal digérée ou d'une digestion plus difficile, fatigue l'estomac... »

Lors de son rapport du 2 juillet 1929, à l'Académie de Médecine, le professeur Pierre Delbet a dit :

« Le pain était l'aliment le plus riche en magnésium ; il en était la principale source pour l'humanité occidentale, mangeuse de pain. Le pain et le sel n'étaient pas seulement le symbole de l'hospitalité, ils en étaient les éléments fondamentaux. »

« Or, on est arrivé à éliminer du pain la plus grande partie du magnésium contenu dans le blé. Cette grave faute contre l'hygiène alimentaire n'a d'autre explication que la satisfaction de l'œil. La seule raison de préférer le pain blanc est l'agrément que sa blancheur peut procurer à la vue. On paie cette élégance par une diminution de l'énergie et de la santé. »

« Le magnésium s'accumule dans les enveloppes de la graine, enveloppes que la meunerie perfectionnée s'applique et réussit à écarter. »

(A suivre.)

(1) *Naturisme* des 3, 10, 17, 24 novembre.

Pensées d'Automne

Le soleil descend à l'horizon derrière un rideau de jeunes peupliers blondissants. Un rayon de lumière dorée filtre au travers des branches et vient se poser sur la toison rousse des moutons.

Ils sont, dans la prairie, en grand troupeau serré, paissant et se frôlant avec un léger bruit d'abeilles.

Et dans la paix du crépuscule, loin de l'erreur monstrueuse de l'homme prétendu civilisé, j'ai à cet instant la révélation même de ma raison d'être. Cette révélation vient de ce que je me sens en harmonie complète avec tout ce qui m'entoure. Je ne suis plus une chose parmi les autres : je suis partie intégrante d'une unité qui s'appelle la Nature.

Je suis ici au même titre que le frêle bouleau bercé par la brise : le même rayon de soleil automnal nous caresse, et tous deux nous absorbons à longs traits l'énergie et la vigueur qu'il nous apporte.

Oh ! ne suivre que son destin, comme le bouleau qui s'argente et comme le troupeau qui paît sur l'herbe verte ! Quelle énivrante douceur, quelle joie de vivre, saine et vraie, quelle plénitude morale !

La féerie des couleurs s'estompe peu à peu ; les écharpes roses, puis violettes, de nuages, pâlisent et s'opalisent pour n'être bientôt plus qu'un fond de grisaille. Le berger rassemble son troupeau. Tout va rentrer dans le mystère de la nuit.

Rien ne ressemble autant à une fin de vie que la fin d'un crépuscule d'automne... Et je me sens à cette heure l'étrange clairvoyance de celui qui, prêt à quitter ce monde, fait son ultime examen de conscience.

Où a été la vraie vie, ici-bas ? Est-ce celle qu'ont vécue ces êtres aveugles et inutilement affairés, qui n'ont d'hommes que le nom, tant ils sont devenus, par dégénérescence, inférieurs à leurs grands ancêtres ? Cet être qui a été toute sa vie l'esclave soumis des préjugés et de l'argent, qui a peiné sur une tâche ignoble pour mieux assouvir sa vaine concupiscence, et ne laisse après lui qu'une descendance un peu plus affaiblie qu'il ne l'a été lui-même... Qu'emporte-t-il, cet homme-là, outre-tombe ?

Non ! non ! là n'est pas la vraie vie. La vraie vie, c'est d'avoir vécu simples et pauvres, mais riches d'idéal ; c'est d'avoir vécu avec un but noble et haut, en réalisant la propre valeur de notre vie et de notre être physique et moral, et de laisser après nous une génération meilleure que la nôtre, parce qu'enrichie de

Le théâtre

LA RÉOUVERTURE DE L'OPÉRA-COMIQUE

Après une crise grave, qui fit fermer ses portes et dont semblable ne se retrouve qu'en remontant jusqu'à l'an 1832, le Théâtre National de l'Opéra-Comique accueille à nouveau les amateurs de l'art lyrique.

Paix à la mémoire de sa défunte direction. Cependant, ne ménageons pas nos compliments à l'égard de notre actuel ministre de l'Education nationale, M. de Monzie, sans oublier son sous-secrétaire d'Etat aux Beaux-Arts, M. Mistler, pour leur choix judicieux fait en la personne de P.-B. Gheusi au titre de directeur de la Salle Favart.

P.-B. Gheusi, en effet, possède en soi les deux qualités maîtresses nécessaires pour diriger parfaitement notre seconde scène lyrique : talent d'administrateur doublé d'un tempérament d'artiste ; fin lettré par surcroît !

La musique lui doit de nombreux livrets ; l'art dramatique de charmantes pièces ; quant à la littérature, une production savante d'histoire, de style et d'aventure.

Son retour — car il s'agit bien, en effet, d'un retour à la direction de l'Opéra-Comique — confirma heureusement que l'intrigue ne triomphe pas indéfiniment de l'homme de qualité.

Dans sa nomination, relevons ce fait curieux et rare : il n'a rien demandé ! On a fait appel à lui !

Son programme ? Pour le moment, il ne songe qu'à puiser dans le répertoire, avec sélection bien entendu. Plus tard, il tentera de trouver et de monter ensuite des œuvres nouvelles où le goût du public sera respecté, mais sans toutefois porter atteinte à l'art lyrique.

C'est la *Carmen* de Bizet qui figurera au programme de réouverture. Certains confrères ont écrit à cette occasion des choses dont le moins qu'on puisse dire est qu'elles sont discutables. De cette prose se dégage une mauvaise foi évidente, dont le public, nous l'espérons, aura vite fait la part, car je me refuse à croire que seule l'incompréhension ait dicté une telle critique. Et cependant !... Pour la première fois, on a présenté sur la scène une pièce se déroulant en Espagne, et ce dans l'ambiance du pays de Cervantès. On peut dire de l'interprétation que l'âme de l'Espagne était en elle.

C'est Conchita Supervia qui incarna Carmen. Dans la critique à laquelle je faisais allusion plus haut, on a dit toute son « insuffisance tragique » ! Il y a quelque chose de beaucoup plus tragique chez un être humain, c'est la perte de l'ouïe, ou tout au moins la diminution notable de ce sens ; peut-être est-ce là le mal dramatique dont se trouve atteint ce suffisant confrère ?

Donc, heureusement pour elle et pour nous, Conchita Supervia n'a rien perdu des qualités remarquables de sa voix ; son talent de comédienne s'est affirmé à nouveau : elle a chanté *Carmen* sans oublier de jouer son rôle. Ce fut Mme Marcelle Denya qui interpréta Micaëla, avec une grâce parfaite d'ingénue. M. Michelletti fut un Don José nuancé à souhait, à la voix chaude et souple. M. Ponzio campa Escamillo avec tact. On a reproché la silhouette un peu forte de cet artiste, mais nous savons qu'il est, en Espagne, des toreros célèbres qui le dépassent. Alors !

Le reste de la troupe mérite nos éloges pour l'homo-généité qui s'en dégage, tant au point de vue lyrique que dramatique.

Pour terminer, constatons que les décors nouveaux ont contribué puissamment au succès de cette soirée d'heureuse réouverture, qui fut surtout, né l'oublions pas, une soirée d'art.

Faisons donc confiance à P.-B. Gheusi, il le mérite !

René-Jean MAXY.

Madame et le docteur André Durville et leur famille remercient les personnes qui, à l'occasion du décès de Mme Veuve Heyd, leur mère et belle-mère, leur ont témoigné une sympathie dont ils ont été vivement touchés.

toute la moisson de bienfaits que nous aurons récoltée pour elle.

Là est la vraie vie. Et je rends grâce à ce crépuscule d'automne, à cette Nature qui a levé pour moi un coin de son voile, afin de me révéler le grand Tout universel dont je suis le vivant atome.

Marguerite ALFRED-FASQUELLE.

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 I 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. Vingtième mille.

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

L'Art de vivre longtemps, 1 vol. à 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. Vingtième 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 acquérir une volonté forte ; pas de discussions stériles, pas de vaine philosophie : des faits précis, des exercices utiles et qui ont fait leurs preuves.

La Gymnastique amusante pour l'enfant, 1 vol. à 6 francs.

Comment on amuse l'enfant, tout en lui faisant exécuter sa gymnastique matinale.

Avec ce livre, la gymnastique devient un jeu très apprécié du bambin le plus récalcitrant.

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 légèrement défraîchis des premières éditions des ouvrages naturistes des docteurs Gaston et André Durville sont en vente à « Naturisme ». Prix marqués réduits de 25 0/0 (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.
- 13 **Cuisine Saine**, complète, 1^{re} édition.
L'ouvrage complet, valeur 24 fr. 18 fr.
- 14 **Cuisine Saine**, tome II, 1^{re} édition.
Le volume, valeur 12 fr. 9 fr.
- 20 **Cuisine Saine**, tome I, 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 MECANIQUE « APOLLO »

complet, avec 1 lame à double tranchant courbe. (Pris à l'imprimerie de « Naturisme », 24, rue d'Alleyray, 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	Trois 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

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.

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.

DEMANDES D'EMPLOIS

DANS LE BUT de changer de genre de vie, ayant suivi les cours de vente, cherche place dans commerce n'importe quel article. Sachant coudre, parlant anglais. Ecrire : Mlle Francine, 16, avenue Trudaine, Paris.

MONS. 40 a., conn. comm. et bqne, serait recon. à ami nat. qui lui procur. empl. à Lyon. Ecr. : Natur., n° 839.

OFFRES D'EMPLOIS

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

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

VENTES

A VENDRE, px tr. intéressant, beau terrain 1.000 m², à Héliopolis. Espinosa, 74, rue de Rome, Paris.

A VENDRE, à l'île du Levant, terrain de 100 m² situé près carrefour Corniche du Pin Pignon et Chemin de la Pointe. S'adresser à Naturisme, n° 842.

ETABLISSEMENTS NATURISTES

VEGETALIENS, VEGETARIENS, allez au Restaurant Végétarien, 41, rue de Saintonge, Paris (Métro : Filles-du-Calvaire). Nourr. saine, variée, abond. Repas à partir de 5 fr. Serv. de 11 h.30 à 13 h.30 et 18 h.30 à 20 h.15.

MARIAGES

ATHL. nat., 23a., aff., b.s.t. rap., dés. cor. av. j.f. nat. 17-20a., belle, sent. él., en vue fond. foy. nat. Ecr. : Nat., n° 837.

J. FILLE santé gr. phys. agréable, exc. caract., dés. conn. nat. cultivé, en vue mariage. Ecrire : Naturisme, n° 838.

JEUNE FILLE désire mariage avec pharmacien ou herboriste. Ecrire à Naturisme, n° 840.

DIVERS

LILLOIS posséd. canoë pl. 2 pl., ch. pers. bonne éduc., homme ou femme, nag. bien, pr exc. week-end, mer et rivière, région Nord, dès avril prochain. Natur., n° 841.

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.

J'ELARGIS LES THORAX, redresse les colonnes vertébrales ; remuscle bras, jambes, ventres, poitrines ; fais grandir ; fais disparaître ptoses, varices, constipation. Succès certain. Prof. Blutel, 11, rue des Gentilshommes, La Rochelle. Ex-assistant des Drs Durville.

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

ALIMENTATION NATURISTE

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

YOGOURT A 0 FR. 15 LE POT

se fait facilement chez soi avec l'appareil LABANA. Vendu bon marché. Demandez notice : Etablissements LABANA, 43, boul. St-Martin, Paris (Archives 00-27).

LES BONS MIELS DE FRANCE DES « APICULTEURS REUNIS »

Miel de Sainfoin « blond » extra. Miel d'Acacia liquide, recommandé. Prix : 3 kilos, 36 francs ; 5 kilos, 55 francs ; 10 kilos, 103 francs. Franco domicile. Chèque Postal : Paris 1641-19. Marcel Girard, 53, rue Dareau, Paris (14^e).

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

ACHETEZ LE BON MIEL arom. de « Narbonne », le meill. du monde, connu dès la pl. hte antiq., à l'apicult. nat. : Marcel Montanié, chât. de Gléon, p. Durban (Aude). Colis post. fco gare : 3 kg., 36 fr. ; 5 kg., 60 fr. ; 10 kg., 115 fr. Chèques post. 4992 Montpellier.

Les Oliveraies du Val-d'Or, Salon-de-Provence ne vendent que de l'HUILE D'OLIVE

jus naturel du fruit, source de vitamines. Baisse sur nouvelle récolte en décembre. Huile d'olive nature, le postal de 5 litres : 50 fr. Le postal de 10 litres : 90 fr. Amandes de Provence : 65 fr. les 5 kg. Olives (noires ou vertes) : 65 fr. les 5 kg. Paiem. chèque ou mand. Ch. post. Marseille 40-14.

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

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



DANS LA REALISATION
DU PROGRAMME NATURISTE

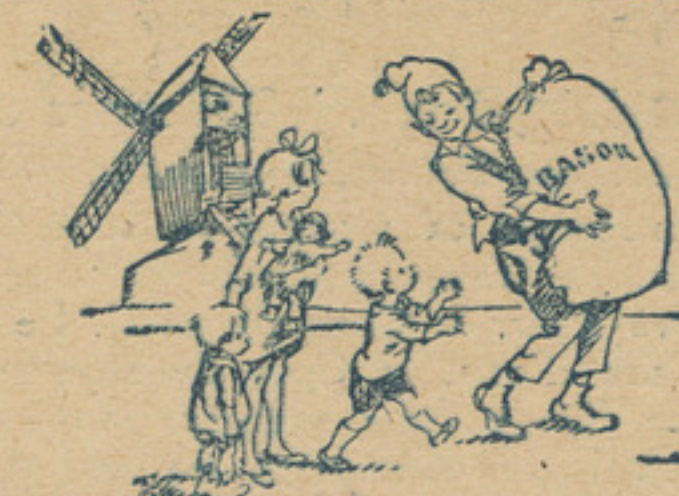
Madolin COMPLETE

avec toutes les vitamines (B1, B2, B3) 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

LA FARINE
BASOR
DE L'ONCLE JEAN



LE MENU COMPLET DE L'ENFANT
CONSEILLÉ PAR LES DOCTEURS G. ET A. DURVILLE
C'EST UN MÉLANGE PUR DE FARINES ET DE CÉRÉALES

BLE AVOINE SEIGLE ORGE RIZ

Evite par sa composition les inconvénients des
céréales employées seules et maintient l'appa-
reil digestif dans son état normal d'équilibre.
Les Etablissements BASOR, 6, rue de Choi-
seul, à Châlons-sur-Marne, l'expédient franco
au prix de 7 francs la boîte.

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?...

ABONNEZ-VOUS

Un an : 50 fr.

Six mois : 28 fr.

LA SANTÉ PAR LE PAIN

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

est fabriqué sur levain naturel. C'est le pain de nos ancêtres ; il provient d'une farine de meule à 85 %
qui possède tous les principes actifs et vivants du blé :

Vitamines - Sels minéraux - Substances azotées, nutritives et laxatives.

C'est une farine pure, naturelle, exempte de tous produits étrangers, qui répond au désir et aux besoins
des naturistes. C'est l'aliment pur, c'est l'âme du blé. D'une saveur incomparable, de digestion facile, il rend
à l'organisme les plus grands bienfaits, convient à tous les estomacs ; aux uns il donne la santé, aux autres
la joie de vivre. Il fortifie **sans pousser à l'embonpoint**, il évite la **constipation**. Pour apprécier le **Pain O.J.** à
sa juste valeur, le consommer de préférence rassis, le couper en tranches minces. Il ne s'émiette pas.

LIVRAISONS. — Franco domicile dans toute la France contre 2 fr. 50 (Voir ci-dessous conditions spéciales pour abon-
nements.) — Paris : En vente au prix de 1 fr. 80 à l'Institut Naturiste, 15 bis, rue Cimarosa, Paris-16^e (Boissière), et 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 Marbœuf (Champs-Élysées) ;

6, avenue des Ternes ;

101, rue de Courcelles ;

55, rue Notre-Dame-de-Lorette ;

93, avenue du Roule (Neuilly).

ABONNEMENTS. — Nous consentons une remise de 0 fr. 20 par pain aux personnes qui veulent bien souscrire un abon-
nement 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.

ETABLISSEMENTS BASOR, RUE DE CHOISEUL, A CHALONS-SUR-MARNE

Les Etablissements BASOR prient tous leurs amis naturistes de trouver ici l'expression de leurs remerciements pour les
encouragements précieux qui leur sont prodigués de toutes parts.

Ils s'efforceront de répondre sans trop de retard à l'afflux des demandes qui leur parviennent sans discontinuer, mais
quelques semaines leur sont encore nécessaires pour achever de s'organiser.

N'hésitez pas à leur adresser vos observations, vous les aiderez.

Tous leurs efforts avaient été consacrés à la fabrication qui est au point.

Seule une collaboration confiante avec vous leur permettra une mise au point rapide de la partie commerciale.

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.

PHYSIOPOLIS

L'ILE 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).



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

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.

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

Imprimerie de *Naturisme*, 24, rue d'Alleray, Paris (15^e).

HÉLIOPOLIS

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

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

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

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

ENTREPRISE GÉNÉRALE 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.

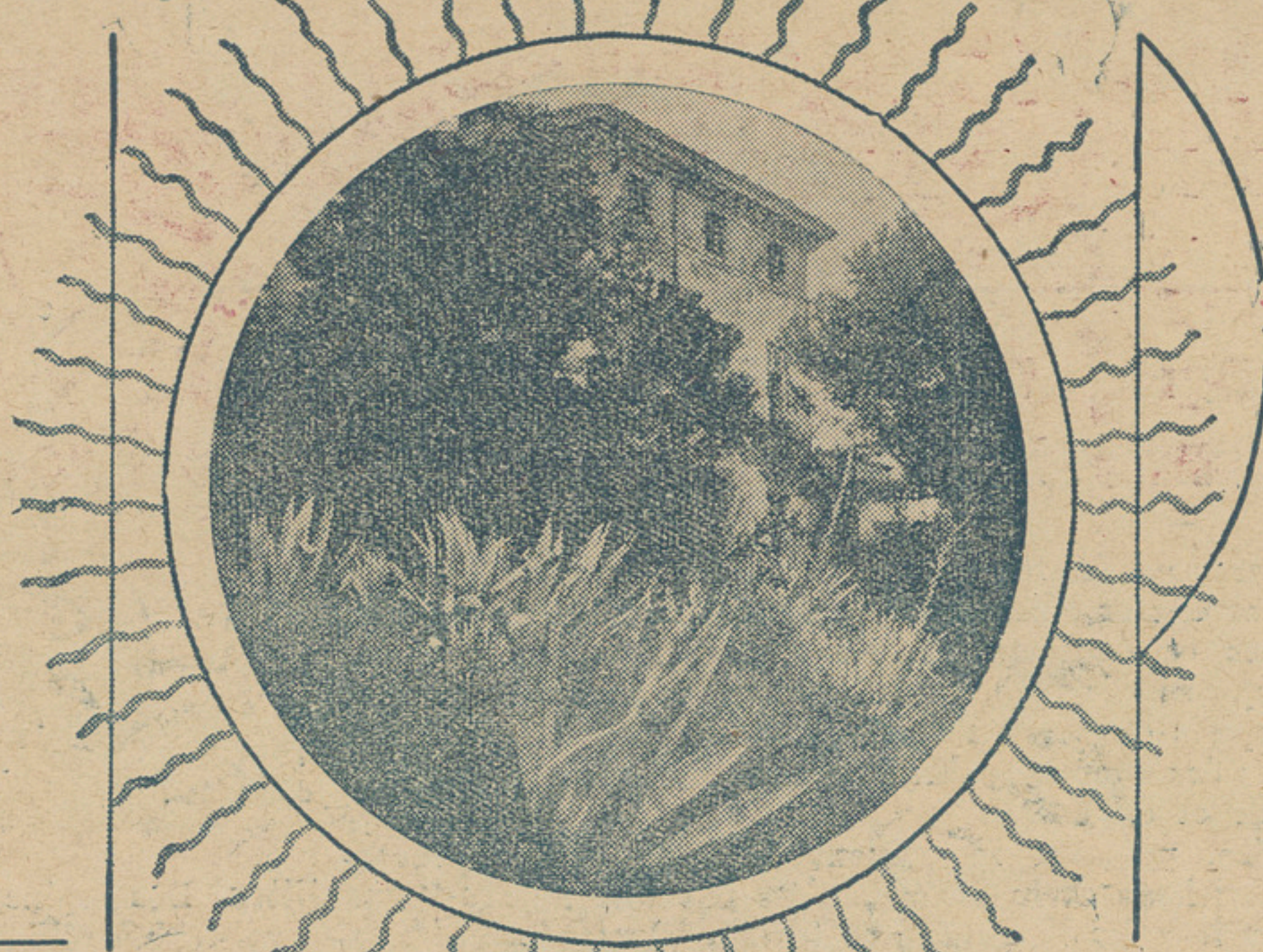
Signature :

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

Le Gérant : Auguste CHAUVETON.

la cité de vacances

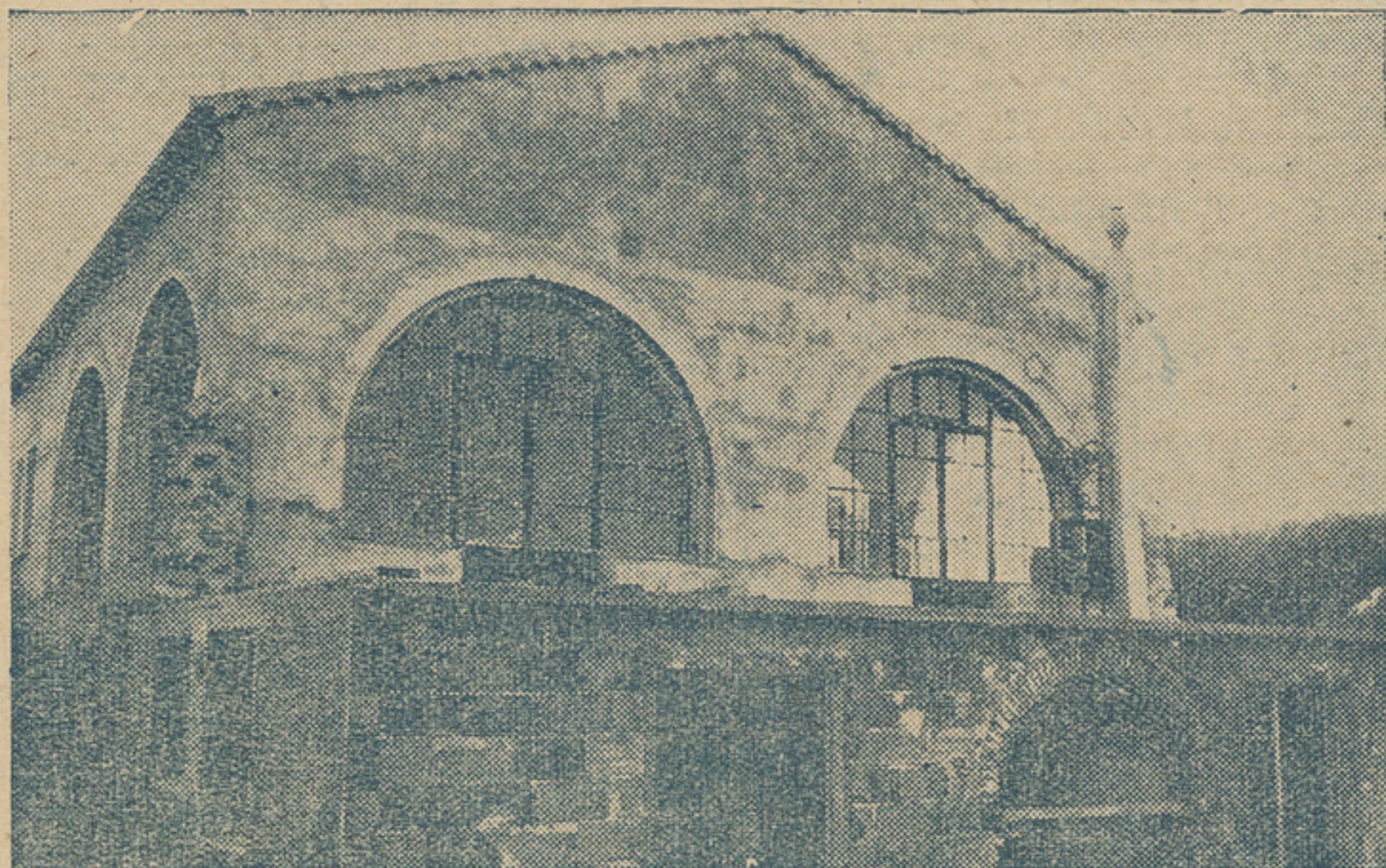
En toutes saisons
un séjour idéal
dans un site
enchanteur



Mille hectares
de nature sauvage,
de végétation
luxuriante

l'île du Levant par Le Lavandou (Var)

Dans la sauvage Ile du Levant, une des ravissantes îles d'Hyères qui dressent leurs falaises face à la Côte des Maures, les docteurs G. et A. Durville organisent actuellement le plus formidable centre naturiste du monde : **HELIOPOLIS**. L'île 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.



Le restaurant de la « Pomme d'Adam », qui est maintenant la propriété de M. Le Carpentier, vient de subir de vastes agrandissements : on voit ici le nouveau sous-sol, surmonté d'une vaste terrasse, d'où la vue s'étend depuis la presqu'île de Giens jusqu'à la pointe de St-Tropez, et sur laquelle seront installés des jeux de ping-pong.

À la pointe ouest de l'île, en un site dont la beauté grandiose dépasse toute description, face aux îles voisines de Port-Cros et Porquerolles, est en train de naître, sous le titanesque effort des pionniers de l'idée, la première agglomération naturiste du monde, le **VILLAGE DES ARBOUSIERS**, dont le premier quartier, celui de l'Aiguade, est en cours de construction. Là, s'installent les adeptes désireux de posséder une habitation modeste qui leur permettra de passer, en toutes saisons, des vacances idéales, ou même de se fixer définitivement, loin de la civilisation artificielle des cités enfumées.

Pour tout ce qui concerne Héliopolis, s'adresser au docteur André Durville : du 2 au 13 de chaque mois, Fort Napoléon, Ile du Levant (Var) ; du 15 au 30 de chaque mois, Imprimerie de « Naturisme », 24, rue d'Alleray, Paris (15^e).

Des routes ont rendu accessible le maquis; les sources, les puits fournissent l'eau potable en attendant que soient commencés les grands travaux d'adduction des eaux. Le lotissement du domaine d'**HÉLIOPOLIS** a été approuvé par les services publics. Les travaux de viabilité étant très avancés, la vente des premières parcelles a été autorisée par décision préfectorale. Déjà, une cinquantaine de villas et bungalows sont sortis de terre. Un quartier commerçant, 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.

A
L'
I
L
E
D
U
L
E
V
A
N
T

NATURISTES, COLLABOREZ A LA FONDATION D'HELIOPOLIS

PASSEZ VOS VACANCES D'AUTOMNE ET D'HIVER

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

ACHETEZ VOTRE TERRAIN

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

FAITES CONSTRUIRE VOTRE VILLA

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

FAITES VOTRE SITUATION

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.