

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. 1932-12-22.

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.

10^e ANNÉE -- N° 235
JEUDI 22 DÉCEMBRE 1932



FR. 25

NATURISME

LE GRAND
HEBDOMADAIRE
DE CULTURE
HUMAINE

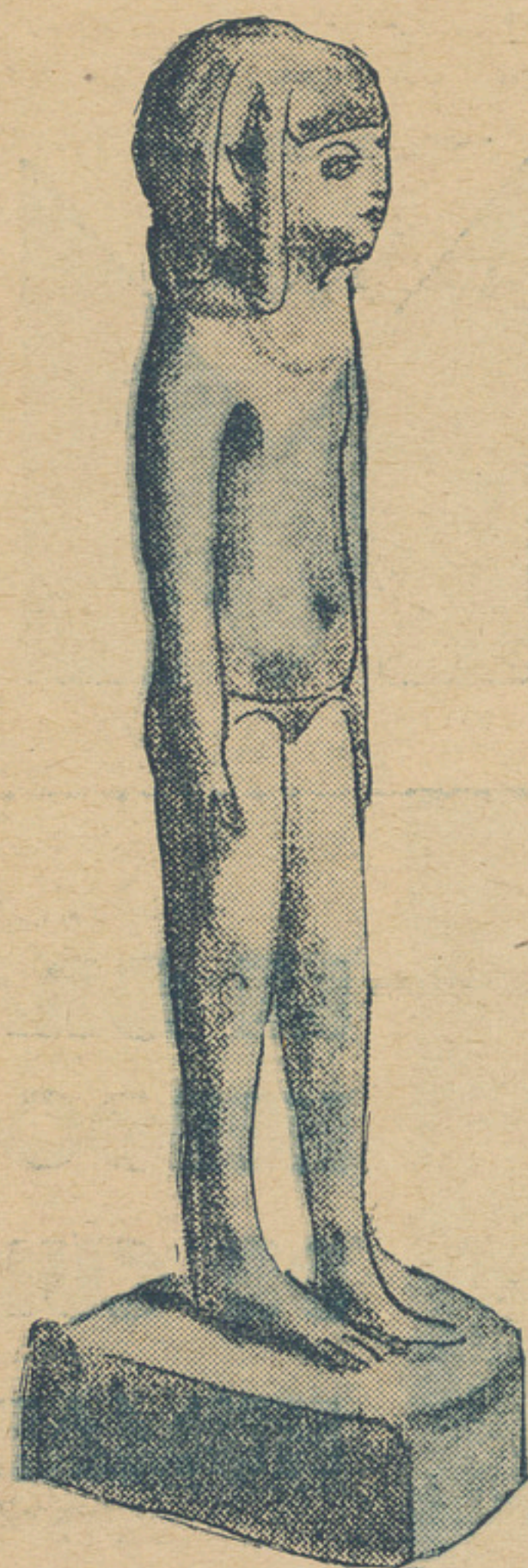


NOËL

Bn
DE

Au crible, les idées !...

POUR MIEUX VIVRE



Les Egyptiens n'ont pas connu la culture humaine. Nous voyons ici un enfant aux épaules étriées. (Statuette du Musée de Turin.)

IMAGINEZ, écrit Paul Reboux, qu'un cataclysme ait soudain plongé la France dans un océan Atlantique subitement élargi.

« Les scaphandriers archéologues du XXX^e siècle, en découvrant Paris dans les profondeurs de la mer, seraient exposés à de bien singuliers raisonnements :

« — Etrange découverte ! diraient-ils. Nous avons constaté que... les statues dont les fragments ont été trouvés sur les places publiques sont toutes de vieux messieurs... Quoi ! Pas un homme beau et bien fait, dans la force de l'âge, n'a mérité de Paris une statue ! Ne rendait-on hommage qu'à la décrépitude ? »

La vérité est, non pas qu'on ne rend, à Paris, hommage qu'à la décrépitude, mais que les gens qui constituent l'élite pensante sont décrépits...

C'est triste à constater, mais c'est ainsi. Et ce n'est pas seulement à Paris que les intellectuels sont vieux, laids et mal faits ; à Londres, à New-York, à Berlin, à Bruxelles, ils sont en tout semblables.

Les savants, les philosophes, les littérateurs de tous pays, et, en général, tous ceux qui s'honorent de porter le flambeau de l'idée, sont usés prématurément ; ils sont pléthoriques, ventrus, diabétiques, rhumatisants ou émaciés, scléreux et jaunis comme des parchemins.

Les médecins eux-mêmes, qui devraient — pour le moins — savoir se bien porter, non seulement n'échappent pas à cette triste loi, mais la confirment.

Si l'alcoolisme et la syphilis n'existaient pas, qui se classent bons premiers parmi les fossoyeurs qui creusent nos tombes, on serait bien obligé de dire que

c'est l'évolution cérébrale — mais ajoutons de suite l'évolution cérébrale mal faite — qui tue le plus, puisque ce sont les intellectuels qui ont, les statistiques le démontrent, la vie la plus courte.

Il est fort douloureux d'avoir à constater qu'alors que l'exercice de la pensée devrait aider les hommes à acquérir et à conserver leur jeunesse, leur harmonie, leur santé, leur beauté, il ne leur sert, le plus souvent, qu'à se détériorer plus vite : c'est la jeunesse de nos écoles qui peuple les sanatoria et les asiles.

— Mais on vit plus longtemps aujourd'hui qu'autrefois, direz-vous.

Pour m'en convaincre, peut-être me citerez-vous cet article d'Auguste Lumière, où l'on peut lire que les Romains, d'après leurs pierres tombales, vivaient, en moyenne, dix-huit ans, sous les Césars ; qu'il y a deux siècles on vivait, chez nous, vingt-huit ans, et qu'actuellement la durée moyenne de la vie, dans les pays d'Europe, dépasse cinquante ans.

Je veux bien croire qu'on vit actuellement, en Europe, en moyenne un demi-siècle, mais c'est un siècle qu'on devrait vivre (on en aurait, alors, du temps pour travailler !). Par contre, je me refuse à accorder une valeur à une statistique qui prétend établir la longévité des habitants de Rome par l'examen de quelques inscriptions funéraires. Et qui prouvera qu'on vivait vingt-huit ans il y a deux cents ans ? L'état-civil n'était encore, alors, qu'à son aurore. On ne sait même pas exactement la date de la naissance de notre grand Molière...

L'accorde que l'intelligence — sous forme de laboratoire — a vaincu le typhus, la fièvre jaune, la variole, la peste et le choléra, maladies catastrophiques qui décimaient l'humanité, mais cette victoire de la vie sur la mort a-t-elle appris l'homme à mieux vivre ? Nullement.

Même, elle l'a incité à croire que les sérums, que les vaccins, que les produits quintessenciés doivent donner au monde la grande clé d'harmonie ; elle a fait oublier aux intellectuels que le principe fondamental de l'équilibre humain est dans l'union étroite avec la nature ; l'estomac a eu tort de se livrer à toutes les débauches ; le cerveau a eu tort de renier l'épiderme, de mépriser le muscle.



Les Grecs anciens, eux aussi, ignoraient la culture humaine pour l'enfant. Voici un bambin grec trop gras. (Statuette du Musée du Louvre.)

Aussi nos enfants sont-ils aussi étriés d'épaules que ceux de l'Egypte des Pharaons, et ils sont presque aussi rachitiques que ceux de la Grèce antique.

Il est temps que se généralise partout la culture humaine, née de l'Ecole médicale naturiste ; par elle, l'estomac, le muscle, la peau, le cerveau redeviendront des collaborateurs, des amis ; la longévité n'appartiendra plus seulement aux simples, aux rustres, et tout le monde sera beau et fort.

Pourquoi, alors qu'on se souvient si bien de la phrase suivante de Pasteur : « Les laboratoires sont les temples de l'avenir et du bien-être », a-t-on oublié qu'il a écrit aussi qu'il faut ne se servir d'eux « que pour y apprendre à lire dans les œuvres de la Nature, œuvres de progrès et d'harmonie universelle ».

Pasteur est, incontestablement, l'Ecole chimique ne s'en doute pas, un précurseur du naturisme.

D^r Gaston DURVILLE.

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

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

Directeur : D^r André DURVILLE Rédacteur en chef : D^r Gaston DURVILLE
Secrétaire général : Pierre AUDEBERT
DIRECTION-ADMINISTRATION :
15 bis, rue Cimarosa, PARIS (16^e)
Téléphone : Passy 77-95
IMPRIMERIE - ATELIERS :
24, rue d'Alleray, PARIS (15^e)
Téléphone : Vaugirard 06-83

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

Le mal d'aujourd'hui

POURQUOI la société humaine souffre-t-elle de crises et de troubles profonds qui la désorganisent ? Pourquoi les systèmes politiques, économiques et sociaux les mieux construits échouent-ils les uns après les autres ? Pourquoi la criminalité augmente-t-elle ? Pourquoi les hommes continuent-ils à s'entre-tuer stupidement ? Pourquoi la misère et la famine règnent-elles sur le monde, alors que certains individus, certaines collectivités sont encombrés de richesses ? Pourquoi, malgré les progrès de la science, l'humanité est-elle toujours décimée par les maladies et les épidémies ? Pourquoi l'homme si riche en possibilités et moyens mécaniques est-il resté si indigent, si misérable moralement ?

A toutes ces angoissantes questions revenant sans cesse à notre esprit, je n'hésite pas à répondre : parce que les concepts qui guident aujourd'hui les collectivités humaines sont en même temps anti-sociaux et anti-humains, parce que l'homme ne respecte ni les principes moraux essentiels de la société, ni les lois naturelles imprescriptibles, dont il est, au surplus, incapable de discerner les domaines respectifs et le caractère impératif.

La mentalité du civilisé moderne conserve, en effet, trop de points communs avec celle du sauvage.

L'homme actuel, mal libéré de la gangue du primitif, trop imprégné de l'égoïsme naturel, manifestation de ses instincts ataviques, a détourné l'organisation sociale de son véritable but, et l'a mise au service d'un petit nombre de privilégiés, uniquement préoccupés de satisfaire leurs appétits individuels. Cet homme n'a fait aucun effort sincère et soutenu pour développer la conscience individuelle ; en sorte que la moralité collective, non seulement ne progresse pas, mais semble, au contraire, être en état de régression continue.

Le vice capital de nos sociétés réside dans le désaccord, ou, plus exactement, le conflit existant entre les institutions et l'état d'esprit des individus pour qui elles sont établies, c'est-à-dire entre la pensée idéale et le degré réel de civilisation. Les institutions sont généralement conçues par des penseurs désintéressés, et, par là-même, hors de leur époque ; elles ne sont, par conséquent, pas adaptées aux individus, dont la masse a conservé un fond de mentalité primitive. Toutefois, ces observations ne doivent pas nous conduire à un pessimisme désespérant : que quelques hommes, reflétant des éclats de l'intelligence suprême, aient eu la vision d'un monde raisonnable et aient imaginé la perfection morale, j'y trouve la justification de notre espoir en l'avenir et la manifestation d'un des rares mérites de l'homme actuel.

Cependant, l'humanité moderne reste, dans son ensemble, composée d'individus asservis aux pires instincts. Or, la loi fondamentale de nature repose sur une sorte de parasitisme universel, le plus fort vivant au détriment du plus faible. La société, au con-

traire, créée par l'intelligence, tend à la satisfaction des intérêts communs par la coordination des efforts. Le pacte tacite social, s'opposant aux conflits d'intérêt entre les membres de la société, doit permettre d'assurer tout ce qui est nécessaire à la vie en unifiant le travail des individus dans l'utilisation des ressources de la nature, et en augmentant ainsi les moyens de la collectivité.

Le principe essentiel de notre société est donc, non pas la liberté, qui n'est qu'un contre-poids aux abus de l'autorité, mais l'équité. La justice est, avant tout, l'organe indispensable de la société civilisée.

Mais tous les groupements humains ont plus ou moins violé l'engagement social et ruiné le principe d'équité.

Les individus, dominés par les lois naturelles d'instinct, reniant les lois morales humaines, n'ont vu dans la société qu'un instrument de satisfaction individuelle. Ils ont employé l'organisme d'utilité générale à des fins égoïstes. Ainsi les plus forts, les mieux armés, les plus habiles continuent à considérer les plus faibles comme des proies aux dépens desquelles ils vivent.

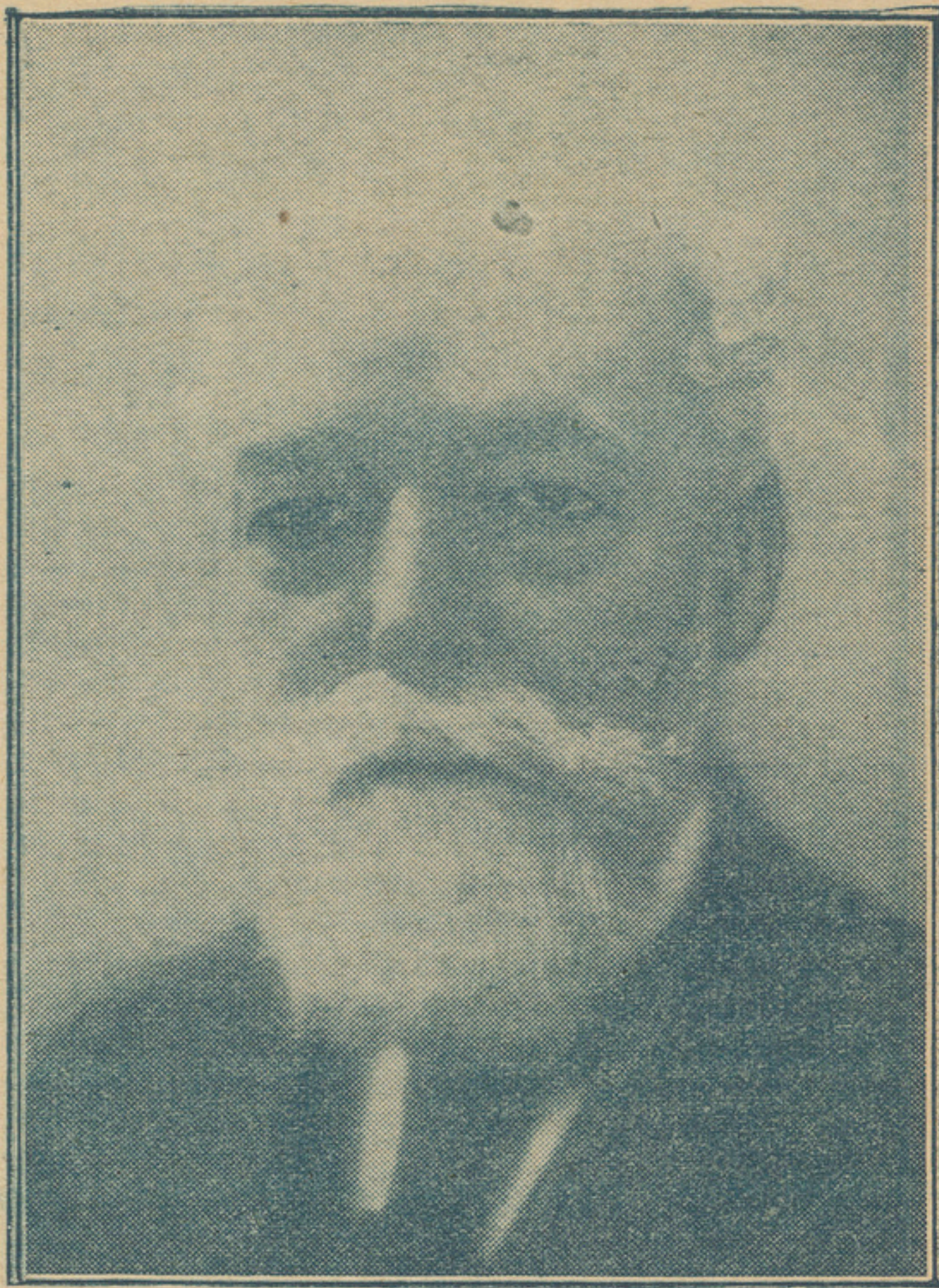
L'être humain est une création de la nature, tandis que la société est une création du génie humain. Les lois qui régissent l'individu et la société ne sont d'enc pas les mêmes. Et le bonheur humain ne peut être réalisé que par l'harmonie de ces lois d'essence et de caractère différents, souvent en opposition.

La grande erreur des bâtisseurs de sociétés est d'avoir idéalement construit des systèmes sociaux inadaptés au type humain actuel, ce soi-disant civilisé, ce hanne-ton prétentieux, stupide et égoïste.

Que dirait-on d'un architecte qui voudrait construire un building avec les matériaux d'une hutte de sauvage ? Nos législateurs, nos sociologues n'agissent pourtant pas autrement. Nos lois, d'ailleurs, étant donné la fragilité de nos connaissances, semblent souvent édifiées sur des données fausses. Pour illustrer ces observations, je rappellerai ce que j'écrivais en avril 1932, dans un article intitulé : « Pour un droit naturaliste » :

« C'est surtout en ce qui concerne le Code pénal qu'une modification profonde doit être opérée. Des subtilités philosophiques ont amené le législateur à prendre des dispositions absurdes et dangereuses pour la société. Il convient de rejeter les arguties métaphysiques concernant la responsabilité pénale, ou imputabilité, qui ne sont que le résultat de discussions inutiles sur le libre-arbitre et le déterminisme.

« ...On voit des déments, des dégénérés, des alcooliques, des excités commettre des crimes sans que la société essaie de les empêcher... »



LE PRESIDENT DOUMER

dont l'assassinat odieux, en mai dernier, a outragé et meurtri la nation entière. Gorguloff, l'auteur du crime, était de toute évidence un déséquilibré ; il fut condamné à mort, et cette décision est justifiée, parce que nécessaire, socialement. Mais si nos bons juristes avaient appliqué strictement les conceptions byzantines de notre droit, ils auraient déclaré qu'il n'y avait pas crime et conservé précieusement la personne de l'assassin.

En août 1931, j'avais déjà fait observer :

« Qu'un individu soit dément ou non, s'il a commis un crime, il doit être mis hors d'état de nuire par la société, qui a même l'obligation d'essayer de prévenir son acte par des mesures appropriées. »

Or, un crime odieux récent, qui a outragé et meurtri la nation entière, a étalé ce vice de notre législation, et tristement donné raison à mes réflexions. De toute évidence l'assassin était un déséquilibré, car son geste atroce révolte les consciences normales.

Certes, la décision intervenue contre lui est justifiée, parce que nécessaire, socialement, mais si nos bons juristes avaient appliqué strictement leurs principes, issus de théories métaphysiques, ils auraient déclaré qu'il n'y avait pas crime et conservé précieusement la personne de l'assassin.

Ce manque de logique porte en lui la condamnation de ces conceptions byzantines de notre droit. Mais, hélas ! l'esprit de bon sens et de critique s'est manifesté avec une parcimonie extrême : j'ai lu, dans le « Cri de Paris » du 31 juillet 1932, qu'il est temps de réformer le Code en supprimant le paragraphe qui fait de la folie une excuse, le criminel fou étant bien plus dangereux pour la société que les autres. Et dans « Voilà », Latzarus a fait paraître, sous le titre « A bas les fous », un article également fort judicieux.

Il est cependant affligeant de penser qu'il a fallu le geste monstrueux d'un déséquilibré pour que l'on commence à s'apercevoir d'une vérité aussi simple. Il est vrai que la plupart de nos contemporains ont en horreur la vérité et la simplicité.

Aussi bien, on laisse aux fous le moyen et le droit de continuer leur œuvre de destruction.

POL.



HISTOIRE SANS PAROLES

(Composition photographique de Pierre Audebert.)

POURQUOI JE SUIS NATURISTE

Parce que...

...la thérapeutique par les drogues a définitivement fait faillite : elle constitue une erreur pour les rares médecins qui y croient encore, et une hypocrisie pour les nombreux médecins qui n'y croient plus.

Les résultats thérapeutiques de la vieille médecine sont aléatoires, infidèles, incertains, passagers et superficiels.

Ceux de la médecine naturiste sont sûrs, constants, durables, profonds, et cela anatomiquement et physiologiquement.

Il est actuellement possible d'affirmer sans erreur : « La thérapeutique est naturiste ou elle n'est pas ; elle sera toujours naturiste ou ne sera jamais. »

Jeunesse, santé, joie, beauté, moralité. Voilà les cinq trésors inestimables que le naturisme offre à ses adeptes. Bien fou et bien sot qui les refuse.

Naturistes, laissons aux autres la maladie, la décrépitude et le vice. Ne nous fâchons pas de leur dédain, mais vengeons-nous... en ne leur ressemblant pas.

D^r Jérôme CASABIANCA, Marseille.

Parce que...

...ne pas être naturiste, c'est s'abandonner à une routine mortelle qui se borne à combattre les symptômes d'un mal et non sa racine. C'est accepter sans discernement tous les égarements, modernes en particulier. C'est méconnaître ou ignorer complètement les lois de vie qui régissent la nature humaine, et qui sont à la fois son origine et sa fin. C'est avoir la conception que l'être humain est un apport étranger à la planète, sans lien avec l'ambiance dans laquelle il baigne, d'où la croyance absurde qu'il a le pouvoir de réaliser impunément toutes ses fantaisies cérébrales...

« Pourquoi êtes-vous naturiste ? ». C'est un peu comme si on posait la question : « Pourquoi êtes-vous partisan de la vie ? »

L'humain ne peut assurer la permanence réelle de sa race et parcourir la courbe normale de son évolution qu'autant qu'il se soumettra à la loi de vie universelle.

L'aspiration au naturisme doit donc signifier une réaction volontaire réfléchie, une attitude faite de soumission joyeuse, parce que compréhensive, vis-à-vis de la grandeur, l'immensité, et aussi toute la profonde énigme de cette loi de vie.

Cette aspiration doit comporter le désir d'une simplification de tous les besoins, une formule de vie qui permette le minimum d'emprise sur l'existence de nos semblables et ne fasse pas de la solidarité ou de l'amour une duperie.

Elle doit considérer l'effort physique utilitaire journalier comme un rythme de vie essentiel, profondément régulateur des fonctions les plus élevées, générateur de pensée créatrice.

Elle doit répondre, en un mot, à un profond besoin de positivisme religieux. Religion concrète, morale naturelle qui comporte ses sanctions et ses récompenses ; le caractère de menace persistante, la gravité de tous les problèmes du présent ne sont-ils pas la démonstration d'un enchaînement de faits qui doit faire réfléchir ?

Et il est profondément réconfortant de voir des médecins naturistes qui, ne se bornant pas à s'adresser à une élite restreinte, font, par la clarté et la concision remarquables de leur expression, pénétrer ces vérités essentielles et réveillent ainsi le vieil instinct de conservation, là où précisément la vie est soumise à un gaspillage effarant, aggravé d'une marée montante : la complicité d'une fausse science.

A moins d'indifférence malade, à moins de veulerie ou de mobiles de bas intérêt, qui équivalent à une mort déguisée, un être doué de raison, ou, plus simplement, de bon sens, ne peut pas ne pas aspirer au naturisme.

R. DIART.

Parce que...

...tout simplement, grâce au naturisme, je suis maintenant en excellente santé, ainsi que mes deux fils. De plus, en suivant les principes contenus dans vos excellents ouvrages, j'ai amélioré considérablement mes qualités morales.

Le naturisme rend l'homme meilleur.

Ci-joint quelques photos qui vous montreront que vous avez des adeptes isolés, même à Lyon. Faute de centre, mes deux fils et moi pratiquons dans notre petit jardin.

P. MELERE, Lyon.



M. P. Melere, pratiquant le naturisme dans son jardin, avec ses deux fils.

Parce que...

...c'est grâce au naturisme que je me suis débarrassée de l'excédent de vingt kilos de graisse dont j'étais nantie autrefois, excédent qu'aucun régime ne pouvait résoudre et qui nuisait considérablement à ma « locomotion », ainsi qu'à mon esthétique.

Les premiers résultats acquis par la cure naturiste m'ont encouragée et ont fait de moi, non seulement une adepte, mais une propagandiste dévouée.

Mme R. MAILLET.



Mme Maillet (au centre) dans un groupe de naturistes, à Fez (Maroc).

Pourquoi je ne suis pas naturiste

Le naturisme me propose un programme de vie saine et sage me permettant d'atteindre ou d'approcher un état de perfection.

Le naturisme est, j'en suis convaincu, une aspiration à ce qu'on appelle le bien.

Or, moi, ce qui me plaît, c'est le mal. Je ressens un plaisir âcre et puissant à faire des choses mauvaises. Je suis égoïste, je ne pense qu'à ma propre joie et mes voisins ne m'intéressent pas. Mes dents jaunes sortent presque de ma bouche. Je suis gros, petit, chauve ; je suis laid. J'éprouve une satisfaction malsaine à accumuler le plus de maux possibles pour ma descendance.

Pourquoi le naturisme m'attirerait-il ?

On me dira :

— Pauvre être dévié !

— Dévié ? Que m'importe !

— Venez avec nous goûter à la vie simple et droite. Venez vous régénérer et vous prendrez goût à nos sains plaisirs.

Je réponds :

— Peut-être y prendrai-je goût. Cela prouve-t-il que je suis dans l'erreur ? Existe-t-il une commune mesure entre ces deux qualités de plaisirs : sain et malsain ? Peut-on savoir si l'euphorie est plus agréable à l'homme sain que n'est délicate pour l'homme dégénéré une mélancolie morbide et douce ?

On me dira :

— Voyez les résultats ; comparez les œuvres des gens sains et celles des malades.

Et je me réjouirai en vous disant :

— Mes auteurs littéraires préférés sont ceux-ci : Baudelaire, Villon, Cocteau. Or, l'un était syphilitique, l'autre un agréable bandit ; quant au troisième, il vit ; donc, par lâcheté, je me tais.

On me dira encore :

— Vous admirez ces œuvres de malades, d'êtres hyper-sensibles, parce que vous-même vous êtes malade.

Je répondrai sans crier :

— Eh bien, laissez-moi dans mon cercle de mal, et je vous laisserai en paix dans votre paradis. Mais n'essayez pas de me convertir. Nos plaisirs ne sont pas comparables.

Le Mal qui est en moi.

P. S. — Une autre réponse : « Pourquoi je suis naturiste », viendra bientôt, si le Mal qui est en moi le permet.

Signé : Le Bien qui est en moi.

La journée de travail continu

NOUS avons examiné, dans le dernier numéro, les considérations d'ordre général qui militent en faveur de la journée de travail continu. Voyons, aujourd'hui, les avantages matériels qu'elle présente, pour le patron d'abord, pour le travailleur ensuite.

POUR LE PATRON

1° Economie de 2 heures de chauffage, puisqu'on brûle le charbon inutilement de midi à 14 heures ;

2° Economie d'éclairage, les bureaux et usines fermant à partir de 16 ou 17 heures. Donc, grosse économie de lumière souvent défectueuse ;

3° Economie de feux couverts. Dans les usines où l'activité cesse entre 12 et 14 heures, on couvre les feux. Cette perte de charbon sera évitée ;

4° Diminution des « lous ». Dans les usines où l'activité ne cesse pas, on évitera les « lous », ces maladroits produits par les équipes de remplacement sous une surveillance relâchée ;

5° Gain d'une heure, soit un huitième de travail. La continuité de l'effort donne un travail plus sérieux et l'intensifie. La perte de rendement dans l'arrêt de midi et la remise en marche à 14 heures forment un déchet qu'on peut chiffrer à une première demi-heure. D'autre part, la cessation de l'activité commençant au minimum un quart d'heure avant midi (lavage de mains, vestiaire), et la reprise effective un quart d'heure après la rentrée, donnent une nouvelle perte d'une deuxième demi-heure, sans compter le « rabiotage » de nombreux employés quittant souvent le bureau quelques instants avant l'heure, dans la crainte de manquer leur moyen de locomotion ou de ne pas trouver place au restaurant. De même, retours tardifs, véhicules manqués, subissant des pannes réellement ou non. Donc une perte de 12 1/2 % du travail journalier. MM. Gohier et Vassière estiment la production industrielle brute à 300 milliards et nette à 100 milliards. En ne tablant que sur un gain de 10 % au lieu de 12 1/2 %, la production gagnerait donc 10 milliards. Nous proposons, quant à nous, de partager le bénéfice entre salariés et patrons en réduisant d'une demi-heure la journée actuelle de travail, sous réserve d'autres améliorations qu'apporterait éventuellement une organisation intelligente et pratique du travail, débarrassée, cela va sans dire, des habitudes dénuées qui l'accablent. Il resterait donc 5 milliards de bénéfices nets pour le patronat ;

6° Meilleur travail. La suppression de la course au métro, au tram, au restaurant, etc., donnera un travail plus sérieux et plus suivi. Plus de douces somnolences résultant d'un repas hâtif, plus de digestions pénibles consécutives à l'ingestion de denrées suspectes ou mal préparées. Il faut considérer le travail effectif et non les heures de présence ;

7° Avantages divers. Départ du courrier plus tôt et dans de meilleures conditions (suppression de l'embouteillage, de la fébrilité, etc.). Avantages pour certaines professions dont le travail commence ou bat son plein à midi (magistrature, Bourse), pour les diamantaires qui doivent nécessairement travailler à la lueur du jour, alors que c'est

de 12 à 14 heures que la lumière est la plus intense. De même pour les peintres, sculpteurs, graveurs, imagiers, horlogers, photographes, chirurgiens, dentistes, etc., et pour les opticiens, le polissage des lentilles nécessitant une mise en route considérable.

Pour en terminer avec les avantages matériels au bénéfice du patron — et il y en a certainement qui nous ont échappé — nous rappellerons que la journée anglaise est déjà appliquée en France en divers endroits, où elle donne un rendement de 10 à 15 % supérieur à la normale.

POUR LE TRAVAILLEUR

1° Gain de 2 heures par jour, par suite de la suppression de l'aller et retour de midi par n'importe quel temps, et, comme il est dit plus haut, gain supplémentaire d'une demi-heure de travail, soit 2 h. 1/2 au total ;

2° Economie de chauffage. Le repas du matin étant moins abondant que celui de midi, il en résulte moins de consommation de combustible ;

3° Economie de transports. L'aller et retour supprimé à midi, c'est donc pour beaucoup 1 fr. 50 à 2 francs minimum par jour d'économies ;

4° Economie du restaurant. Beaucoup de gens, éloignés de chez eux, surtout dans les grands centres, mangent au restaurant. Possibilité pour eux d'économiser la différence entre le coût du repas familial et celui du restaurant, au moins 3 à 5 francs. Et surtout avantage énorme : moins de maux d'estomac et moins d'intoxications, voire même d'empoisonnements de l'organisme par ingestion de denrées chimiquées, frelatées, avancées, avariées, épicées, qui constituent l'alimentation habituelle des restaurants, surtout ceux à bon marché.

On n'est pas encore assez pénétré des dangers considérables que constitue pour la santé publique ce mal inévitable de l'obligation de se restaurer chez des gargottiers plus soucieux de leur enrichissement rapide que de la santé de leurs clients. Il n'y aurait que ce seul avantage pour le salarié : ne plus prendre son repas en dehors de chez lui, que cela suffirait amplement à proclamer la loi de travail continu comme d'urgence nécessité publique. Tous nous souffrons, consciemment ou non, d'une alimentation malsaine, mal comprise encore plus au restaurant, et trop souvent aussi surabondante, obéissant dans ce domaine à des coutumes aussi nocives qu'irrationnelles.

Les médecins ne nous contrediront pas quand nous affirmerons que les maladies de notre époque dérivent, dans 75 % au moins des cas, directement et indirectement, de l'alimentation. Ce qui est plus grave, c'est que plus nous évoluons matériellement, plus les gens sont atteints, et de plus en plus jeunes. La maladie était jadis le triste privilège de l'âge mûr ou même seulement de la vieillesse ; mais, maintenant, combien voyons-nous de malades de 20 à 45 ans encombrer les salles d'attente médicales ! Tout le monde peut le constater. Nous reviendrons d'ailleurs plus tard sur le chapitre alimentaire, car notre alimentation appelle, elle aussi, une révolution complète, mais, en passant, nous estimons nécessaire de jeter l'alarme sur la monstrueuse façon actuelle de nous nourrir, entretenue par l'ignorance, la routine ou la nécessité.

La journée anglaise n'apportera d'ailleurs pas que le seul bénéfice d'éviter le restaurant. Il sera possible d'économiser le petit déjeuner et une partie du repas de midi. En effet, avant de s'en aller au travail, on s'alimentera plus substantiellement qu'au petit déjeuner, puisqu'il faudra prendre des forces pour une durée plus longue, mais toutefois moins qu'au repas actuel de midi. Au lever, après le sommeil réparateur, l'organisme n'éprouve pas le besoin de s'alimenter beaucoup. Nous pouvons prendre exemple, d'ailleurs, sur le repas du matin anglais, à condition d'éviter une grosse erreur : l'absorption de mets trop riches en albumine, surtout en albumine animale. Nous estimons l'économie réalisée sur les deux repas à un minimum de 3 à 4 francs. En outre, l'organisme, absorbant moins et des aliments plus sains, sera moins encrassé. Par suite, l'individu gagnera à ce régime une lucidité et une liberté d'esprit remarquables et verra sa capacité de travail accrue considérablement, ceci aussi bien pour les manuels que pour les intellectuels ;

5° Moins de fatigue pour les yeux en évitant le travail à la lumière artificielle (donc moins de frais d'oculiste, d'opticiens, et surtout meilleure vue). Très important pour brodeuses, couturières, etc... Remarquons en passant que le nombre augmente sans cesse de gens, et surtout de jeunes gens, qui portent des verres ;

6° Moins de nervosité. Ce ne sera pas le moindre avantage de la journée anglaise. Nous vivons sous un tel régime d'abrutissement que la grande majorité de nos contemporains ne se rendent pas compte de leur vie d'esclaves : vie trépidante, bruyante, hâtive, agitation fiévreuse. C'est la bousculade jusqu'au véhicule pour aller et revenir du travail, l'entassement dans les trains, métro, tramways, dans un air vicié et surchauffé, c'est l'énerverment de l'attente du moyen de locomotion, la crainte de la réprimande du patron, en cas d'arrivée tardive. Ce sont encore les bruits effarants de notre époque : sirènes, trompes, klaxons, d'intensités différentes, échappements libres des autos et motos, sifflets d'usines, secousses des transports dénués de confort, les repas hâtifs, l'encombrement et l'attente dans les petits restaurants, les beuglements de la T.S.F. et des pick-up.

Certains constatent cette vie anormale et en souffrent, mais rares sont ceux qui réagissent, se laissant entraîner, se résignant trop facilement, ne soupçonnant même pas les modifications possibles à cette existence stupide. Pourtant, toute cette fatigue en grande partie évitable, créatrice de surmenage, use l'organisme à un rythme aussi accéléré qu'inutile, et se traduit finalement par une nervosité excessive.

La folie de la vitesse, la précipitation, la volonté surprenante de toujours et toujours gagner du temps à tout propos et dans tous les domaines, ne sont pas la moindre erreur de notre époque. Pourquoi aller de plus en plus vite ? En vivant plus vite, on vit plus mal et on meurt avant l'âge.

La journée anglaise ramènera un peu plus de calme dans nos existences mouvementées. Résultat : meilleure santé, meilleur équilibre.

(A suivre.)

P. DEBAECQUE.

BRUITS ET POTINS

ON sait qu'un succès considérable a accueilli la projection, à Paris, du film *La Marche au Soleil*, qui montre entre autres la vie dans un camp de nudistes allemands. Il en est de même en province.

A Lille, par exemple, le directeur du « Studio des Ambassadeurs » hésitait à mettre cette œuvre au programme de son établissement. Question de pudeur, disait-il.

Nous allons voir comment il trancha à la fois et la question, et la pudeur.

Il consulta sa clientèle par voie de referendum : chaque spectateur devait simplement répondre par oui ou par non sur une feuille de papier distribuée à l'entrée.

Le résultat fut le suivant : pour mille réponses, une proportion de 982 « oui » contre 18 « non ».

Mais les bulletins de vote étaient anonymes. Ah ! si les votants avaient été obligés de donner leur nom, il y aurait eu, sans doute, 18 « oui » contre 982 « non »... Car le courage, aujourd'hui, est une qualité qui n'a plus cours.

...J'ai justement entendu, l'autre jour, les réflexions d'une femme au sujet de ce film. Je dis « d'une femme » ; je devrais dire « d'un hippopotame » ; elle était ventrue, laide et bancal à souhait. Eh bien, écoutez, je vous prie, quelles furent ses paroles. Oh ! elle ne protesta point au nom de la pudeur, soyez-en persuadés : elle y était allée !... Non ; elle lança aigrement ceci :

— Vous avez vu leurs danseuses ? Ce qu'elles sont moches !

Pour cette docte dame, les belles femmes sont de toute évidence les femmes grasses ; elle ne peut concevoir de beauté sans ventre et sans bajoues.

Et, prenant une pose aussi avantageuse que le lui permet son effarante anatomie, elle ajouta, d'un air méprisant :

— D'ailleurs, c'est parce qu'elles sont mal bâties qu'elles font de la gymnastique !

Ouf ! Alors, chère madame, entre nous, vous ferez bien de vous y mettre sérieusement, à la gymnastique.

En disant : « Ce qu'elles sont moches ! », vous sous-entendiez — n'est-ce pas, madame ? — que pour se montrer nu il faut avoir un corps absolument parfait. D'abord, c'est discutable. Et on peut vous répondre que la réciproque est vraie : si tout le monde était obligé, de temps en temps, de se montrer presque nu sur un stade, il y aurait infiniment moins de « mal fichus », et par conséquent de malades ; ce corps qu'on verrait

enfin, on songerait — que dis-je, on mettrait son point d'honneur — à le cultiver, à l'améliorer.

Et puis, la question n'est pas là. Hélas !... Vous n'êtes pas nue ; et pourtant les vêtements n'ont pas rendu à votre anatomie sa perfection : ils n'en ont même pas dissimulé les laideurs !

...Ainsi, nous sommes fixés sur la mentalité du Français moyen.

Est-il question de passer un film dit « nudiste » ? Pour la façade, on hurle à la ronde :

— C'est dégoûtant de passer des films pareils !

En même temps, à part soi, on se dit :

— J'irai ce soir...

Et plus tard, comme pour s'excuser d'avoir assisté à un spectacle aussi « shocking », on susurre :

— Ce qu'elles sont moches !...

Quelle comédie !

Pierre AUDEBERT.

■■■■

QU'EST-CE QUE VOUS PRENEZ ?

Un médecin, le docteur Meunier, déclare qu'il est nécessaire, dans certains cas, d'exciter la sécrétion stomacale. Et il expose, dans ce but, un système qu'il nomme la *dégustation* :

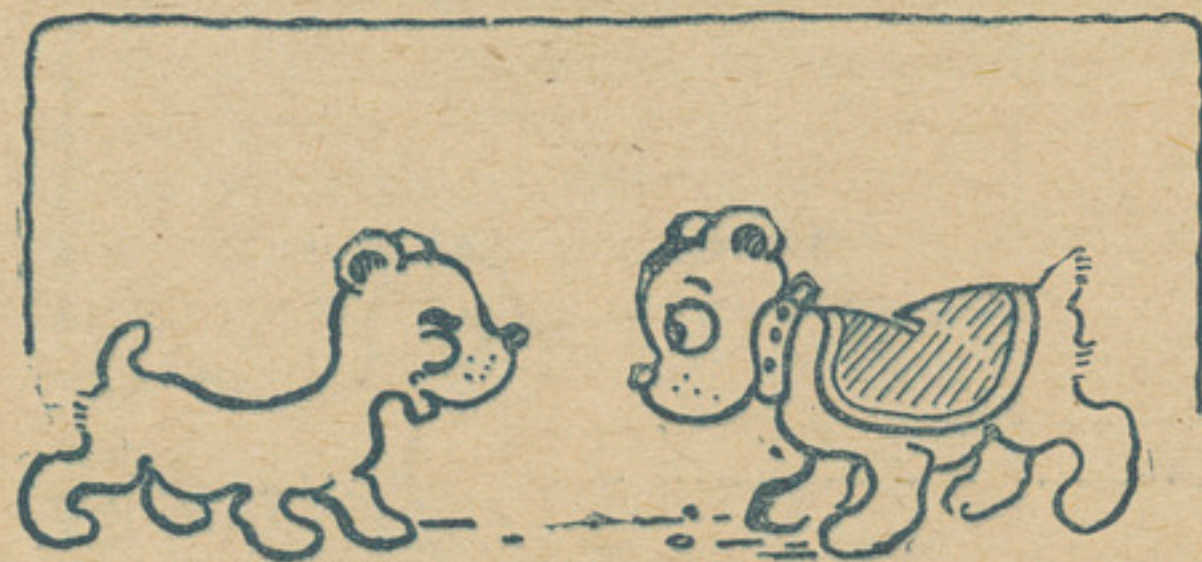
« On peut alors utiliser des solutions alcooliques : on ne les introduit pas dans la cavité stomacale. Il suffit de humer l'apéritif, d'en aspirer une légère quantité, de la rouler dans la bouche au niveau des papilles, puis de la rejeter : la présence du liquide dans la bouche suffit à exciter les glandes de l'estomac... »

Le docteur Meunier donne même des formules de cocktails qu'il recommande. En voici une :

« Absinthe, 20 gr. ; sirop de sucre, 20 gr. ; anisette, 2 gr. ; bitter angustura, 6 gr. ; glace pilée, 9 gr. 5 ; mettre dans un shaker et servir avec de l'eau de seltz. »

Mais il est bien entendu qu'il faut goûter seulement, sans avaler.

Allons ! Il y a progrès : autrefois, les médecins préconisaient l'usage du vin et même de l'alcool. Aujourd'hui, ils di-



— Comment, même plus de collier ?
— Non, mes maîtres et moi, nous sommes naturistes.

sent qu'il est bon de seulement s'en humecter la langue. Demain, ils conseilleront de regarder les bouteilles à distance pour stimuler l'estomac. Et puis, finalement, ils révéleront (?) que les produits alcooliques ne valent rien du tout.

C'est ce qu'on appelle un moyen patient et détourné de reconnaître son erreur.

■■■■

UN DE PLUS

Jacque Catelain, l'artiste de cinéma bien connu, éprouve à son tour le besoin de s'évader de la soi-disant « civilisation » occidentale.

Le jour même de son mariage, qui vient d'être célébré à Paris, il a en effet déclaré ceci :

« Je prends chaque jour davantage l'horreur de la vie moderne. Je veux partir... Je vais partir avec ma femme pour quelque île lointaine du Pacifique... »

Ces paroles, prononcées au moment même où paraît l'ouvrage d'Alain Gerbault : *L'Evangile du Soleil*, ouvrage que nous nous proposons d'analyser prochainement, feront réfléchir bien des gens. On commence à s'apercevoir un peu partout que le bonheur compliqué, péniblement créé par l'homme à l'aide d'artifices, n'est, comme les matériaux dont il est construit, qu'une illusion.

■■■■

ALLO, ALLO ! LE SOLEIL ?...

Ayant une communication urgente à faire, nous avons eu l'occasion, ces jours derniers, de téléphoner à l'île du Levant.

Au moment de raccrocher, l'idée nous vint de demander quelques précisions sur le temps qu'il fait actuellement à Héliopolis.

— Il fait beau, nous fut-il répondu. Le soleil brille, et si les nuits sont un peu fraîches, une température très douce règne, par contre, dans la journée.

Tandis que notre interlocutrice prononçait ces mots, nous ne pouvions nous empêcher d'évoquer l'île d'Or, sa vive lumière, ses cigales...

— Et à Paris, quel temps avez-vous ?

— Hélas ! Il fait froid, humide. Du brouillard, de la pluie...

Nous ne pûmes en dire plus long. A l'autre bout du fil, à 900 kilomètres de là, on avait raccroché. Et nous nous imaginâmes la charmante secrétaire d'Héliopolis se précipitant vers la fenêtre pour humer le parfum enivrant des pinèdes environnantes, et effacer ainsi l'impression désagréable laissée par ce malencontreux rappel des brumes glaciales qui flottent dans le ciel bas de nos régions « nordiques ».



Vous croyez qu'on a froid dans le paysage montagnard de neige ? Mais non : on y a chaud ; le soleil est doublement doux... (Photo Globe.)

V OICI Noël ; voici la neige. Le moment est venu de parler à nos lecteurs des joies du sport d'hiver.

Si l'on survole, en avion, assez haut, les grandes cités, comme Paris, Lyon, Londres, New-York, et qu'on porte les yeux vers la terre, on est surpris de constater que toute la masse urbaine est littéralement comme engluée dans une nappe ouatée, opaque, qui la voile complètement aux regards ; cette nappe déborde sur les banlieues ; le vent la pousse, la déforme, la déplace, sans la balayer jamais ; seule la pluie la supprime, pour un temps, d'ailleurs, très court. Cette nappe est faite d'un épais nuage de vapeurs d'eau auquel s'accrochent toutes sortes de détritiques et de déchets de la vie : fumées charbonneuses, acide carbonique, oxyde de carbone, vapeurs d'essence, poussières de tous ordres, microbes, etc... C'est dans cette « soupe » — comme disent les aviateurs — que nous grouillons ; elle empoisonne nos organismes ; elle est responsable de beaucoup de nos fatigues, des pâleurs de notre épiderme ; elle raccourcit nos existences.

Quand, fuyant la grande cité où l'on s'use précocement, le naturiste arrive à la montagne, il s'évade des crasses délétères de la grande ville.

A l'altitude, l'air est pur, l'air est propre, l'air est bleu.

En arrivant à la montagne, l'homme éprouve, invariablement, une sensation intense de bien-être, de joie, de libération. Cette sensation, elle est due au fait qu'une colonne moins lourde d'air pèse sur ses épaules, et la richesse moins grande de l'air en oxygène oblige l'organisme à fabriquer d'urgence des globules rouges, ces producteurs de vie.

L'hiver, la montagne acquiert, du fait de ce présent du ciel qu'est la neige, des qualités supplémentaires. La blancheur immaculée du manteau hivernal comble de ravissement même l'être le moins sensible aux beautés de nature.

La neige, que nous maudissons dans les villes, parce qu'elle s'y transforme en boue, fait le charme de la montagne en hiver.

Vous croyez qu'on a froid dans le paysage montagnard de neige ! Mais non ; on y a

Dans un cirque sauvage, la caravane se dévêt pour le bain de soleil familial...



chaud ; le soleil est doublement doux, parce qu'on le reçoit à la fois du haut et du bas (du bas parce qu'il se réfléchit sur la couche blanche).

Quand on n'est pas prévenu, on s'imaginerait volontiers que les champs de neige sont d'une tristesse effroyable. Quelle erreur ! L'immense manteau blanc est un manteau de fête qui réjouit le voyageur : à l'aube, il explose de la brume, comme une dalle énorme d'argent ; il prend, sous le soleil de midi, des teintes de nacre irisées d'or, ou bien il parcourt la gamme des bleus, et puis, quand le soleil descend à l'horizon, il se fait rose, rouge, pourpre et violet. Le vert noirâtre des pins marque la couche blanche de fantomatiques ombres noires qui s'allongent, s'allongent, lorsque descend le soir. L'œil éprouve, à ce spectacle, un véritable enchantement.

A la féerie de l'œil s'ajoutent des joies musicales, des silences : tintements des sonnettes au traîneau qui frôle la route, chanson du skieur que répète l'écho ; puis le calme.

Le naturiste qui, sac au dos, mains bien gantées de laine, chaussé de skis et tête nue, chemine vers la vallée prochaine, suivi de ses enfants et de la femme qu'il aime, éprouve un indescriptible bonheur.

Dans un cirque sauvage, loin des villages, loin des humains, n'ayant pour témoins qu'un ciel sans nuage, un soleil tout rouge et tout rond, et à l'infini du blanc, la caravane se dévêt pour le bain de soleil familial.

Admirable communion avec la nature !

La cure de nu est admirable, à la montagne, l'hiver.

Peut-être croyez-vous qu'il faut un gros entraînement pour prendre des bains de soleil sur la neige ? Eh bien, non. L'absence totale de vent et l'intensité du soleil font que

des gens même peu entraînés supportent admirablement la cure. Si, même, il y a une chose à surveiller de près, ce n'est pas le froid, mais le chaud. Le coup de soleil sur la neige est fréquent et il faut d'autant plus penser à lui — pour s'en garer — qu'il ne prévient pas.

En quelques jours, la peau livide du citadin calfeutré devient, par la cure de nu sur la neige, une belle peau de bronze. Et les pauvres bambins, arthritisés par la vie moderne, retrouvent vite, à s'ébattre nus, l'hiver, en montagne, la plus admirable des santés.

Les sports de neige, c'est la détente pour les agités que les préoccupations rongent. Peu d'angoisses leur résistent. Ils réparent les anémies, les fatigues, les troubles digestifs, circulatoires, bien mieux que n'importe quelle cure de plaine.

Mais, attention ! Toute thérapeutique qui est puissante peut être dangereuse, si employée à tort et à travers ou à contre-sens.

Je n'hésite pas à dire qu'il vaut habituellement mieux rester chez soi que d'aller faire inconsidérément une cure d'altitude.

D'abord, il faut n'envoyer les tuberculeux à la cure de neige qu'en sachant bien ce que l'on fait. Le tuberculeux fébrile, qui, arrivant à 1.500 mètres, irait faire du ski, risquerait sa vie. Certaines cures d'altitude pour tuberculeux fébriles, même avec immobilité imposée, sont dangereuses (celles qui se font, par exemple, au-dessus de 1.000 mètres).

Les hypertendus des artères doivent, eux aussi, faire attention à la cure d'altitude ; elle peut provoquer l'hémorragie cérébrale mortelle.

Et, pour qui que ce soit, se transporter brusquement à l'altitude haute (vers 1.500, 1.600, 1.800 mètres), c'est toujours commet-

la cure de neige

PAR LE DOCTEUR GASTON DURVILLE



Malgré l'hiver, les naturistes continuent à fréquenter leur île à Villennes. « Ils se chauffent ; ils ont donc froid ! », dira-t-on. Et on ajoutera : « C'est bien fait, ils n'ont qu'à rester vêtus. » Mais nous connaissons, nous, des gens pourtant très habillés qui, du matin au soir, se blottissent frileusement contre un poêle. Alors !... Et lesquels sont les plus vulnérables au rhume, à la grippe, à la bronchite ? Ce ne sont pas les naturistes, soyez-en sûrs.

hâte, des globules rouges en surnombre fabriqués sur les cimes.

La bonne altitude pour les sports de neige, c'est 800 à 1.000 mètres. On y trouve, d'ordinaire, une suffisante couche blanche, et l'organisme n'a pas de choc d'adaptation.

Les Vosges et Chamonix sont, pour les sports de neige, des régions privilégiées.

Moi, j'aime Chamonix. J'aime sa petite église campagnarde, j'aime ses pistes de bob, sa patinoire olympique où je fais la course sur mes longs patins, j'aime voir, de ma chambre du Carlton, le soleil escalader le Mont-Blanc...

Sports de neige, bonheur de Noël !

D' Gaston DURVILLE.

Le vert noirâtre des pins marque la couche blanche de fantomatiques ombres noires qui s'allongent, s'allongent, lorsque descend le soir... (Photo Globe.)



Soignons nos dents

MADEMOISELLE H. S... me pose deux questions auxquelles je m'empresse de répondre par une chronique, car de nombreux lecteurs m'envoient des demandes analogues. Voici la première de ces questions :

« Je suis affligée, depuis mon plus jeune âge, de taches jaunâtres à la racine des dents, du plus vilain aspect. Cet enduit m'épaissit les dents et me les fait paraître sales, en dépit de brossages énergiques.

« Le dentiste que j'ai consulté à ce sujet a fait disparaître ces taches momentanément, vraisemblablement à l'aide d'un acide. Elles sont réapparues peu après ; on m'a conseillé de conserver mes dents telles quelles, pour ne pas en attaquer l'émail. »

Réponse. — Certaines dents, surtout les antérieures, sont souvent recouvertes de taches, vertes le plus souvent, d'un aspect vraiment fâcheux, et, comme ma correspondante l'indique, ces taches résistent au brossage le plus énergique.

Elles sont dues à certains champignons qui prospèrent admirablement dans la bouche et qui sont solidement fixés sur les dents.

Seul le dentiste est capable d'enlever cet enduit. Pour cela, il n'emploie pas d'acide, et pour une raison bien simple : si l'acide n'est pas violent, il n'enlèvera rien, et s'il est assez énergique pour décaper les dents, ils attaquera et brûlera la gencive.

Pratiquement, on procède au nettoyage de la façon suivante : on fait dans un godet un mélange de ponce soie avec un peu de glycérine et de l'eau oxygénée, et on frotte énergiquement avec une petite baguette de bois sur la dent qui, au préalable, a été séchée et enduite de teinture d'iode. Mais ce nettoyage doit être fait avec beaucoup de soin, car si on laisse une partie de la tache, notamment dans l'interstice de deux dents, celle-ci n'est pas longue à proliférer à nouveau, et tout est à recommencer.

Dans le cas présent, où il semble que mon confrère ait agi consciencieusement, je crois que, malgré son affirmation, ma correspondante se brosse mal les dents. Il faut, avant tout, qu'elle utilise une brosse très dure, qu'elle ne ramollira pas dans l'eau chaude. Le choix du savon dentifrice n'a pas grande importance.

Par contre, le choix des brosses est important. Pourquoi ai-je dit « des brosses » ? Parce que chacun, ayant le souci de la propreté de ses dents, doit avoir au moins quatre brosses. Quand vous avez terminé de vous brosser avec une brosse dure, celle-ci est devenue molle et, par principe, n'est plus propre.

Il y a donc lieu : 1° de laisser sécher cette brosse ; 2° de la stériliser. Donc, ayez une brosse, par exemple, pour le lundi matin, une pour le soir, une pour le mardi matin, une pour le mardi soir, et, le mercredi, vous reprenez celle du lundi matin. Dans l'intervalle, vous pouvez laisser vos brosses dans de petits stérilisateur dans lesquels se trouve un comprimé formolé.

Vous aurez donc pour chaque brossage une brosse sèche, dure et stérile. C'est très important.

A la suite de cette explication, je vois déjà l'avalanche de lettres qui va m'assail-

lir, et où il me sera dit en substance : « J'ai fait ce que vous m'avez dit, mais mes gencives saignent de suite ! »

La réponse est aisée : chaque fois que sous la brosse la gencive saigne, cela prouve que celle-ci est irritée.

Comme je vous l'ai dit précédemment, cela prouve que sous votre gencive se trouvent des calculs sériques qui entretiennent l'irritation, donc la congestion de vos gencives.

Demandez à votre dentiste de procéder à une ablation consciencieuse de ces calculs, et vous verrez vos gencives reprendre en quelques jours un aspect normal et ne plus saigner.

Et surtout, ne gardez pas dans la bouche de vieilles racines qui entretiennent les cultures microbiennes et l'état de congestion de vos muqueuses.

Les personnes qui ont conseillé à ma lectrice de garder ses dents telles quelles sont peu compétentes en matière dentaire. Il est impossible, quelle que soit l'intensité d'un nettoyage dentaire, d'altérer l'émail des dents. Quand, pour certains travaux de prothèse, nous nous trouvons devant la nécessité d'enlever l'émail des dents, nous sommes obligés de nous servir de meules et de grattoirs excessivement solides et coupants. Donc, rien à craindre, et faites ce qu'il faut pour avoir les dents propres.

La seconde question de ma correspondante avait trait aux travaux de prothèse en or et céramique ou porcelaine.

Dans ce cas, la porcelaine revêt une monture en or. La porcelaine ne s'use jamais et, même si vous viviez cent ans, jamais l'usure de la porcelaine, qui est pratiquement nulle, ne laisserait apparaître la monture en or.

D'ailleurs, dans quelque temps, je vous présenterai une petite étude critique sur les appareils fixes dits « bridges », appareils qui rendent les plus grands services à ceux qui les portent.

Mais, en anglais, « bridge » veut dire « pont ». Dans la bouche, un appareil fixe posé sur deux dents s'appelle « bridge ».

Or, de même qu'une planche sur un ruisseau n'est pas un pont, de même tous les travaux fixes ne sont pas des bridges. Ceux-ci doivent répondre à des lois et à des exigences mécaniques sous peine de compromettre définitivement les bonnes dents sur lesquelles ils s'appuient.

D' Charles GUÉBEL.

Note à mes lecteurs. — J'ai reçu, depuis le début de ces chroniques, pas mal de lettres auxquelles il m'est impossible de répondre. Certaines me demandent des renseignements sur des cas très particuliers qu'on ne peut juger qu'en les voyant, et qui, publiés, n'intéresseraient pas les autres lecteurs.

Des lecteurs ont sollicité des réponses personnelles, mais ont signé et mis leur adresse d'une façon illisible.

D'autres m'ont demandé ce que je pensais (à plusieurs centaines de kilomètres) du travail exécuté dans leur bouche par des confrères que, par esprit confraternel, je n'ai pas le droit de juger ici.

Plusieurs méthodes peuvent parfois être employées pour un même cas sans que ces méthodes se contredisent.

Enfin, d'autres encore me demandent mon appréciation sur certains produits dentifrices. Là encore, il m'est impossible de répondre, ne voulant faire aucune publicité dans ces petites études.

Le Cinéma

« VÉNUS BLONDE »

« STUPÉFIANTS »

Nous avons vu, la semaine dernière, deux films réalisés dans deux pays différents ; ces films ont un défaut commun : scénario insuffisant.

L'un d'eux, *Vénus Blonde*, bénéficie d'une interprétation extraordinaire, Marlène Dietrich, le petit Davey Lee, des acteurs masculins comme Herbert Marshall et Cary Grant.

Réalisation éblouissante de Von Sternberg ; naturellement, on retrouve tous les défauts et qualités du metteur en scène des *Nuits de Chicago*, son goût morbide pour les oripeaux, les dentelles déchirées, les boîtes enfumées et le sentimentalisme qui lui fait si souvent frôler le mélodrame. La technique est parfaite, photographies d'excellente qualité, recherche dans les éclairages ; les décors réalistes sont fort bons.

Dans un rôle fait sur mesure, Marlène Dietrich donne absolument tout ce qu'on pouvait attendre d'elle ; tour à tour amoureuse, désabusée, mère attendrissante, femme passionnée, elle est toujours victime de ses propres sentiments.

Et voilà l'histoire : jeune danseuse allemande, puis épouse d'un savant américain condamné par les médecins, quelques années plus tard, à la suite d'expériences dangereuses, Helen Faraday reprend son ancien métier pour payer les frais d'un traitement coûteux obligeant son mari à séjourner en Allemagne. Le premier soir, elle rencontre un jeune millionnaire, séduisant, beau, généreux. Elle oublie son époux, son enfant, si bien que le premier rentre et découvre la cage vide. Helen revient à son tour ; chassée, elle s'enfuit avec son fils. Recherchée par la police, ne pouvant danser pour subsister, elle rend l'enfant et se trouve acculée au suicide. Mais la chance tourne, nous la retrouvons dans une boîte parisienne, fêtée, adulée ; c'est là que le jeune millionnaire la découvre. Elle abandonne tout pour le suivre, revient à New-York, et, finalement, reprend sa place au foyer, attachée par son amour maternel.

Evidemment le film pourrait se terminer trois ou quatre fois avant la fin voulue par le réalisateur, mais il faut que les films « finissent bien ».

Le scénario de *Stupéfiants* est encore plus compliqué, avec des rebondissements inattendus, des naïvetés étonnantes, qui provoqueront sans doute l'hilarité des spectateurs. Un jeune planteur pourchasse des bandits, trafiquants de stupéfiants, qui ont ruiné la santé de sa sœur. Il les poursuit à Hambourg, à Paris, à Lisbonne et, naturellement, échappe à tous les pièges, sort vainqueur de toutes les embuscades.

Il aurait suffi d'élaguer quelque peu le scénario pour le rendre un peu plus cohérent, un peu moins absurde, et *Stupéfiants* aurait pu faire un bon film. Malheureusement, les auteurs ont voulu accumuler péripéties sur péripéties. On n'a rien épargné pour la mise en scène, les « accessoires », paquebots, avions, sont impressionnants ; seuls les extérieurs d'Hambourg sont assez cartonneux, mais c'est le seul passage douteux. De nombreux extérieurs, du mouvement, une bonne interprétation masculine, avec en tête Peter Lorre dans une composition étonnante, Jean Murat, toujours plein d'allant et de jeunesse, Jean Worms et Lucien Callemand. Pourquoi faut-il que l'affabulation des films où l'on nous montre du vrai cinéma soit aussi pauvre ?

Jean FAUREZ.

LE PAIN NATURISTE VITAMINÉ DE MADOLIN

est fait de la totalité du grain de blé.

L'éclatement cellulaire est le seul procédé qui permette l'utilisation complète de l'assise protéique, la plus riche en vitamines et en sels minéraux.

La vitamimation de la pâte rend le pain beaucoup plus riche en magnésium, en phosphore, sous sa forme la plus assimilable : la phytine, et en albumines, qui constituent une véritable viande végétale.

Le pain naturiste MADOLIN est vitaminé d'une façon certaine et adéquate,

avec les trois vitamines de nutrition :
vitamine d'équilibre nerveux,
vitamine d'utilisation nutritive,
vitamine d'utilisation cellulaire.

LA PAGE DU MALADE

NUDISME EN ALGÉRIE

DEMANDE. — E. Camozzi, à Boukanéfis, Algérie. — L'Algérie, par la limpidité de son ciel, semblerait le pays idéal pour la pratique du nudisme, mais l'inégalité de la température n'est-elle pas à craindre pour l'organisme ?

Nous passons sans transition, par exemple, de l'été à l'hiver ou inversement. Les crépuscules sont si courts qu'on peut les dire inexistantes et, dans une même journée, sauf pendant deux mois environ de fortes chaleurs, on subit en Algérie des variations extrêmes de température.

Voici plus de trente ans que je me suis accoutumé à porter le moins de vêtements possible. Pendant mon service militaire, telle était mon habitude que, malgré le règlement, j'ai fait l'exercice à Saint-Cloud, tout l'hiver, sur les bords de la Seine, en pantalon de treillis, sans le pantalon rouge dessous, qui était obligatoire. Depuis, j'ai continué et je ne suis donc pas de ceux qui se calfeutrent. En France, j'ai supporté des températures rigoureuses avec le minimum d'effets. Ici, il m'arrive de m'enrhumer.

L'unique remède ne serait-il pas dans la nature des étoffes à employer ?

Le régime nudiste de France ne doit-il pas subir certaines modalités pour être appliqué en Algérie ? Les groupements d'Algérie pratiquent à Alger et à Oran, par conséquent sur la côte, dans une langue de terrain plus tempérée, mais, sans parler des hauts plateaux où les variations sont extrêmes, dans le Tell, par exemple, à une centaine de kilomètres de la mer, la pratique du nudisme semble cacher quelques inconvénients dus à ces sautes de température. Qu'en pensez-vous ?

J'approuve votre théorie qui combat le médicament ; cependant, il est des cas où je ne m'explique pas qu'on puisse se passer des drogues pharmaceutiques. Ne doit-on pas y avoir recours pour les affections de la vue, et probablement d'autres encore ?

Enfin, une question toute particulière et qui m'intrigue passionnément. Etes-vous partisan de la quinine ? Attribuez-vous une action salutaire à son usage ou le simple usage de la quinine vous apparaît-il comme antinaturaliste ?

Les comprimés du Gouvernement général, uniformément dosés et vendus ou distribués par kilos, relèvent les sujets déprimés et leur emploi est efficace contre le paludisme.

Personnellement, malgré une existence déréglée et une alimentation déplorable, très carnée, je me trouve pourtant rapidement et infiniment mieux si j'absorbe de la quinine, alors que jamais, jusqu'en 1924, je n'avais usé de ce remède, mais il m'a fallu l'employer pendant une résidence à la limite des hauts plateaux. Cette pratique ne me réserve-t-elle pas pour l'avenir quelque complication ?

Fait paradoxal : dans la plupart des campagnes les légumes verts, frais, manquent totalement ; on les reçoit des villes qui, elles-mêmes, sont approvisionnées de loin. Que faire, dans des cas semblables, pour se préparer une cuisine naturaliste ? Riz décortiqué et oignons ne semblent pas suffisants.

Réponse. — Les brusques changements de température ne sont pas un obstacle à la pratique du nu. L'Algérie, par la pureté de son ciel, par la proximité de l'équateur, est, incontestablement, un pays de rêve pour nos adeptes.

Nous recommandons aux naturalistes africains de se méfier et du trop grand soleil, et de la tombée du jour. Du trop grand soleil, vous savez pourquoi, et de la tombée du jour, à cause de la brusque fraîcheur ; quand le bain atmosphérique est pris le soir, il faut avoir, à portée de soi, le pyjama... A l'Ile du Levant, qui est pourtant loin de l'Afrique, les crépuscules, aussi, sont courts, et la fraîcheur succède souvent à la chaleur ; il n'y a là absolument rien qui puisse gêner la cure cutanée.

Je me demande si c'est parce que vous vivez en Algérie que vous éprouvez, maintenant, le besoin de vous vêtir plus qu'autrefois ; et je suis fortement tenté de penser que vous êtes devenu plus frileux uniquement parce que votre nutrition flambe moins bien. A Saint-Cloud, vous aviez vingt ans... Maintenant, vous en avez combien ? D'ailleurs, laissez-moi vous faire remarquer que

votre alimentation n'est pas correctement naturaliste et que votre existence est déréglée (c'est vous qui le dites). Avec une alimentation bien naturaliste et une vie réglée, on a toujours vingt ans et on n'est pas frileux, même aux confins des hauts plateaux.

Réformez le régime, corsez la culture musculaire quotidienne, vous retrouverez votre pouvoir de résister aux frais crépuscules ; la clé du problème de la résistance au froid n'est pas dans le vêtement, elle est dans la façon de vivre.

Vous nous demandez si nous sommes partisans de la quinine ? Non. Nous avons souvent parlé de nos adeptes d'Afrique qui vivent en pleine zone paludéenne, et qui ne prennent pas de quinine, et qui se portent à merveille. Laissez la quinine aux amoindris, et vous, soyez fort !

Nous savons que les campagnes — même algériennes — sont souvent privées des sains légumes. Mais on peut toujours en faire venir. Les oignons ne vous semblent pas suffisants ; c'est vrai. Cependant, les Italiens vivent d'oignons, de pain et de polenta. L'oignon est très riche en vitamines de nutrition. Seuls les dyspeptiques, les ptosiques, les entéritiques, les asthéniques à système nerveux sympathique amoindri doivent éviter l'oignon, à cause de l'essence volatile irritante qu'il contient.

Faites donc venir des colis de légumes de la ville.

■ ■ ■

VOUS N'ÊTES NATURISTE QUE DEPUIS UN AN. CA N'EST PAS SUFFISANT POUR QUE TOUTS VOS TROUBLES AIENT DISPARU

DEMANDE. — U. K., à Paris. — Depuis un an je suis naturaliste. Je m'efforce, en lisant *Naturalisme*, de pénétrer plus avant, chaque jour, dans la doctrine.

Culture physique, bain d'air, bain de soleil le plus souvent possible, éducation physique, alimentation saine et simple : le matin, flocons de blé germé avec du lait (le lait pour antidote du cuivre et de l'acide carbonique respiré pendant la journée au travail). Déjeuner : deux à trois fois par semaine, 60 à 70 grammes de viande, un légume, salade verte sans vinaigre, fromage, fruit. Dîner : soupe aux légumes, salade, fromage, fruit ; comme boisson : un demi-verre de vin au repas du soir ; dans la journée, un peu de bière ou du malt. Ma santé s'améliore chaque jour ; j'ai perdu la surcharge graisseuse qui commençait à m'envahir ; je me muscle de plus en plus. Mais, depuis environ un mois, je souffre, par intermittence, d'élancements dans l'estomac ; de plus, il m'est apparu une hémorroïde. Que faire ?

Réponse. — Il n'y a qu'une année encore que vous êtes naturaliste. Or, si j'en juge par ce que vous m'exposez et par ce que je devine, vous aviez quelques misères antérieurement : de la graisse, donc de l'arthritisme... L'ensemble de ce que vous faites est sage et vous désarthritise normalement. Mais il ne me semble pas exorbitant qu'une hémorroïde apparaisse. En cours de nettoyage organique, on peut voir s'ouvrir une nouvelle soupape... il faut savoir attendre qu'elle se referme. Continuez votre culture physique, continuez votre régime ; seulement, n' imaginez pas que le lait vous protège du cuivre et de l'acide carbonique ; cette affirmation est une vieille erreur ; la médecine est pleine d'erreurs semblables. Abandonnez le lait sans regret et ceci aidera vraisemblablement l'hémorroïde à disparaître. Ce qui vous protège de l'empoisonnement quotidien, c'est la façon plus saine dont vous vivez.

BLENNORRHAGIE MALADIE DÉPLORABLE, MAIS CURABLE

DEMANDE. — Louis Gui..., gardien de la paix, à Paris. — J'ai eu, en étant soldat, le malheur de contracter une blennorrhagie. Traitement, permanganate. Amaigrissement de 5 kilos ; pesant alors 70 kilos, je n'en pèse plus que 65 pour 1 m. 70 de taille. J'observe une nourriture très soignée (conseils de votre Cuisine Saine). Pas de vin, ni alcool. Je fume très peu. Malgré tout, ma terrible maladie revient. Quel traitement énergique suivre ? Fiancé à une charmante Bretonne, je ne veux me marier qu'à guérison complète. J'espère, avec ma femme, pratiquer le naturisme à Villennes. Je désire que mes enfants n'aient pas leur destinée brisée par la vie sexuelle, comme moi-même.

Réponse. — Je ne vois pas qu'il faille vous affoler de la réapparition d'une séquelle d'ancienne blennorrhagie. La blennorrhagie doit guérir, quelle que soit son ancienneté, si l'on soigne correctement toutes les causes qui l'entretiennent. Y a-t-il rétrécissement de l'urètre ? Si oui, il faut dilater le canal (doucement et sans provoquer d'hémorragie). Y a-t-il lésion prostatique ? Si oui, le massage prostatique bien fait doit guérir la prostate. En tout cas, l'existence naturaliste doit venir à bout et de la tendance qu'a l'organisme à créer de la sclérose cicatricielle du canal et de la sclérose plus ou moins hypertrophiant de la prostate. Quant à l'écoulement lui-même, il doit disparaître, tant du fait de la hausse des résistances générales que de l'amélioration urétrale et prostatique.

Ne vous mariez que quand vous serez sûr que vous n'avez plus d'écoulement. Venez nous voir pour que nous vous examinions.

Quand vous aurez des enfants, apprenez-leur à se garer du galvaudage sexuel, responsable de tant d'infections regrettables.

Le naturisme veut la fonction sexuelle familiale ; il combat la licence et l'amoralité dont notre époque abuse vraiment par trop...

■ ■ ■

FATIGUE CÉRÉBRALE MALGRÉ EXISTENCE NATURISTE : PENSEZ A UN CONFLIT D'IDÉES

DEMANDE. — Anonyme, abonné, à Vire. — Nous sommes naturalistes depuis plusieurs années déjà. Cependant, ma femme éprouve souvent le trouble suivant : une fatigue mentale localisée au front, surtout après avoir travaillé du cerveau, pensée, réfléchi ; on dirait un muscle fatigué. A ce moment elle ne peut plus faire penser son cerveau. Elle n'éprouvait pas cela autrefois. Cette fatigue la déprime moralement. Quoi faire pour faire disparaître cela ?

Surveillant de près l'alimentation, faisant de la culture physique tous les matins, il semblerait qu'elle ne devrait pas éprouver cela.

Réponse. — La fatigue dont se plaint votre femme n'est pas de cause physique ; l'alimentation la plus saine, la culture physique la mieux exécutée ne peuvent avoir aucune action sur elle. Le trouble m'apparaît être de cause mentale.

Il y a, chez votre femme, un combat d'esprit dont il faudrait trouver la cause ; elle peut, elle-même, ignorer cette cause : vraisemblablement, il y a, chez elle, désaccord entre conscient et subconscient. Et, le plus souvent, les désaccords entre conscient et subconscient sont de cause sexuelle. Je ne serais pas du tout surpris si vous m'annonciez que votre femme n'est pas très sexuelle, qu'elle est frigide. Faites-lui lire notre livre « L'Art d'être heureux », et dites-lui donc de venir un peu converser avec nous.

Un aliment vivant

LE MIEL ET SES QUALITÉS

L'USAGE quotidien du miel est un brevet de longue vie, nous dit un vieux dicton.

Ses vertus viennent de ses origines naturelles et de sa composition : pure sécrétion de nectar dans la fleur, recueillie, élaborée et concentrée par les abeilles dans la ruche.

Le miel est l'aliment sucré parfait ; ses sucres naturels, glucose, lévulose et saccharose, assimilables en nature, se digèrent sans effort, sans avoir besoin d'être transformés au préalable par les sucs gastriques, sans surcharger l'estomac, en pénétrant tout de suite et tout entier dans le sang.

Le miel régularise les fonctions digestives. Les parfums aromatiques et les acides qu'il contient lui donnent une saveur piquante, qui stimule les glandes salivaires ; la digestion devient plus facile. Il exerce dans l'estomac ses vertus antiseptiques. L'action primordiale du miel se produit dans le foie.

« Il est donc essentiellement hépatique, digestif, produisant un effet laxatif et diurétique. » (Docteur Dubini.)

Dans une revue allemande, le docteur Zaiss raconte la guérison par le miel d'une maladie de cœur rebelle à tout autre traitement.

« Je ne crains plus les blessures poussiéreuses, dit le même docteur, quand elles sont immédiatement pansées au miel. »

Le miel est microbicide. Dans les milieux de culture, il arrête le développement des bactéries pathogènes, telles que : bacille de la fièvre typhoïde, diphtérie, etc... Ainsi s'expliquent ses propriétés préventives et curatives dans bien des maladies infectieuses : maux de gorge, entérites, etc...

D'après les études faites par les chimistes et d'après les expériences constatées, il est prouvé que les mal-faisants microbes qui causent les maladies intestinales ne peuvent vivre dans le miel pur. Non seulement le miel naturel ne peut servir de véhicule à ces germes morbides, mais, en outre, il cause leur destruction en peu de temps (professeur Sackat).

Le miel est un aliment vivant, une exquise « purée de fleurs », résultat d'un admirable concours de la nature entière, contenant, sous un petit volume, le meilleur du monde végétal et minéral.

La Fontaine disait en parlant du miel : « L'ambrosie des filles du ciel. »

D'après d'autres auteurs, le miel contient 70 à 75 % de glucose et lévulose (dont 2/3 en glucose, 1/3 en lévulose), 0 à 0,10 % de saccharose, 1 à 1,50 % de dextrine, 0,03 à 0,15 % d'acide formique, 0,80 % environ de matières azotées, 0,10 à 0,80 % de sels minéraux et 20 % d'eau.

Il renferme des ferments solubles, issus des nectaires et des sucs digestifs de l'abeille, qui ont la propriété de saccharifier les amidons, les dextrines, et de dédoubler la saccharose en glucose et en lévulose. Le miel, avec ses sucres encore associés à des sels minéraux, à des diastases agissantes, à des énergies florales « vitalisées », est un aliment vivant et un excitant physiologique ; il est bien plus dynamogène et bien plus nourrissant que le sucre chimique.

Or, les sels minéraux jouent un grand rôle dans notre alimentation. Ce sont eux qui entrent dans la composition de nos os, de notre cerveau et de nos muscles.

« Comme producteur d'énergie, dit le professeur Rippert, le miel se place bon premier en tête de tous les autres aliments : viande, œufs, pain, lait, légumes. »

Un kilo de miel fournit autant de calories que 3 kg. 500 de viande ou 12 kilos de légumes verts.

Le miel est incontestablement supérieur, répétons-le, au sucre industriel. Des personnes autorisées ont confirmé cette thèse, et le professeur Hawck nous la résume en ces termes :

« Le miel est une substance vivante, alors que le sucre extrait de la betterave est purifié à l'aide de la chaux, de l'acide carbonique, du soufre, du sang de bœuf, du noir animal. Le sucre industriel est un aliment dénaturé et dévitalisé. »

Le miel augmente la vitalité du corps et de l'esprit. Entièrement assimilable, il nourrit l'organisme régulièrement, sans coup de fouet, en décuplant nos forces, ou en nous faisant récupérer celles que nous avons perdues.

Dès la plus haute antiquité, les peuples ont connu les bienfaits du miel. Les Grecs et les Romains consumaient beaucoup de miel, persuadés de prolonger leur existence.

A Athènes, le petit déjeuner du matin se composait le plus souvent de pain, de lait et de miel.

Chez les Romains, le miel était servi sur toutes les tables, soit liquide, soit en rayons. On présentait aux convives des compotes de miel. A Rome, les athlètes et les lutteurs mangeaient du miel avant d'aller au combat.

De nos jours, de nombreux savants considèrent le miel comme un régénérateur de forces aussi bien pour les gens sains que pour les malades, et en particulier comme stimulant des muscles épuisés.

Dans le *Daily Mail*, N.V. Arbuthnot Lane écrit que le sport exige une grande dépense d'énergie et de force physique et qu'il est essentiel que le cœur reçoive, sous une forme aussi appropriée que possible,

une nourriture qui répare la fatigue contractée. Or, il n'est pas de meilleur aliment pour cela que le miel.

Le docteur John Campbell, conseiller technique d'une société sanitaire, insiste pour que, dans les exercices sportifs, le miel fasse partie du régime quotidien, et dit qu'avant de se livrer à un effort, l'athlète devrait prendre du miel, à dose modérée, de la façon suivante :

Entraînement : 30 grammes chaque jour à répartir entre les différents repas ;

Courses : 15 à 30 grammes vingt minutes avant l'exercice, demi-dose tous les kilomètres environ ;

Canotage : 30 à 60 grammes une demi-heure avant le départ ;

Football : 30 à 60 grammes une demi-heure avant l'exercice. Dans les intervalles, prendre du miel additionné de jus de fruits ;

Boxe : 30 à 60 grammes une demi-heure avant la lutte. Et lorsqu'on éprouve de la faiblesse musculaire, en prendre une cuillerée dans les intervalles chaque fois qu'on le juge utile ;

Cyclisme (longues courses) : miel aux repas et en cours de route ;

Marche : miel à intervalles réguliers durant le voyage.

Le docteur Campbell ajoute que, d'après son expérience, rien n'approche du miel comme stimulant du cœur, des muscles et comme source d'énergie. Il est incontestable, dit-il, que le miel est la seule nourriture qui, dans les sports, donne des résultats certains.

« Trudie » Ederlé, la première femme qui traversa la Manche à la nage, révéla que le miel était l'aliment réparateur qui lui donnait des forces.

Plusieurs onces de miel pris dans de l'eau juste avant la course ont aidé certains « bangtails » américains à gagner le prix l'an dernier.

Le miel est également en usage comme aliment énergétique parmi les joueurs de football, les rameurs et autres sportsmen qui se sont récemment distingués.

Les coureurs de Marathon remplacent maintenant par des capsules de miel le chocolat au lait qu'ils prenaient jadis.

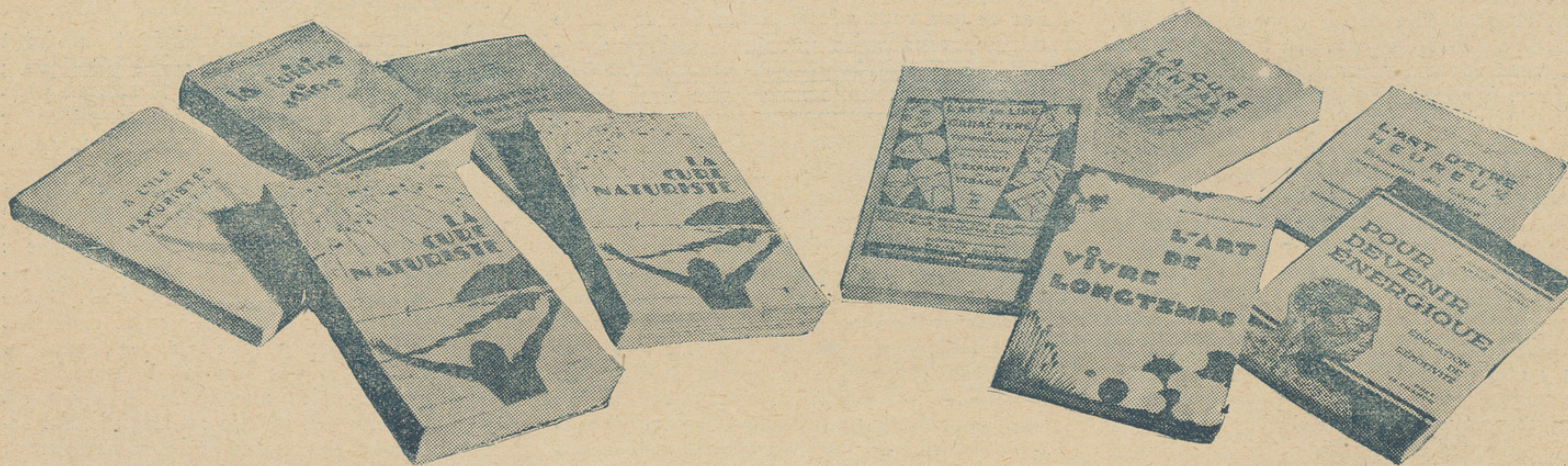
Les soldats et les marins anglais reçoivent régulièrement des rations de miel depuis que la science a reconnu sa valeur nutritive et la propriété qu'il a de développer rapidement l'énergie.

Pour résumer toutes ces citations, ajoutons ceci :

Selon Plinie, le miel était le sucre de l'antiquité. Qu'il soit de nos jours à l'honneur sur nos tables, qu'il soit l'unique sucre des naturistes.

Marcel GIRARD.

LES ÉTRENNES UTILES



En vente à Naturisme et dans toutes les librairies. Port en sus : 10 % (France) et 20 % (Etranger).

L'ERREUR DU PAIN BLANC (1)

Parmentier, l'homme de la pomme de terre, disait en 1777 :

« Toutes les parties du blé sont utiles ; il faut extraire du blé toutes les farines qu'il contient, tout, sauf l'écorce ligneuse extérieure. »

Le docteur Carlier (Mons, Belgique), dans une revue parue en juin 1932 :

« ...Certains observateurs remarquent que le pain blanc affaiblit les hommes dans leur force, leur résistance et dans leur défense contre les maladies infectieuses. »

« Déjà l'augmentation du nombre des diabétiques avait été attribuée à la consommation excessive du pain. Mais la carence minérale de la nourriture contemporaine, laquelle est une des causes du diabète, est l'apanage du pain débarrassé de son complexe minéral naturel. Le nombre croissant des cas de dérèglement mental, voire de folie et de crime, est mis sur le compte de la carence métallique, et le professeur Delbet y fait jouer le rôle essentiel au magnésium, dont le pain d'aujourd'hui est presque totalement privé. Si l'on ajoute, à tous ces désordres, la carie dentaire et le rachitisme, pour lequel il n'y a pas assez d'ergostérine irradiée et de rayons ultra-violettes artificiels, si l'on tient compte des nouvelles découvertes, notamment de la vitamine E, qui ne se rencontre que dans le germe des céréales, on ne voit que trop pourquoi la femme ne peut plus allaiter, puisque le pain blanc est privé du germe si riche, d'autre part, en phosphore assimilable, fixant indispensable du calcium dans la formation des os et dans l'élaboration d'un lait riche en matériaux de croissance pour le jeune être. On sait que la vitamine E est celle de la fécondité, de la lactation. »

« C'est ainsi que l'on peut placer indifféremment sous l'égide de l'amidonisme créé par le pain, ou sous l'empire de la carence en minéraux et vitamines du pain quotidien, base de la nourriture de l'homme, les différentes formes pathologiques que revêt l'état de déficience, voire de dégénérescence physique et

(1) Voir *Naturisme* des 3, 10, 17, 24 novembre, 1^{er} et 8 décembre 1932.

mentale, dans laquelle vous apparaît l'humanité d'aujourd'hui. »

Docteur P. Faraudel, directeur du Laboratoire de Bronchologie, à Vitry (Seine) :

« Le pain blanc a fait un mal énorme à la santé. Il a facilité le cancer par sa grande pauvreté en magnésie ; le pain bis, de son côté, contient six fois plus de magnésie que le pain blanc. Aussi le pain bis est-il une barrière contre le cancer. »

Le docteur Monteuis a écrit, après la guerre, un ouvrage remarquable intitulé : « *Le Vrai Pain de France*. » Toutes les pages de cette étude, qui en comprend près de 200, devraient être intégralement citées.

Nous devons, faute de place, nous contenter de ces quelques lignes prises au fil de l'introduction :

« Le blé est une denrée vraiment vivante, si précieuse et parfaite que si une pensée devait, ce sembler, diriger le professionnel qui la manie, c'est ce culte, cette respectueuse précaution qu'instinctivement l'on éprouve pour une plante délicate, et traduite par ces mots : n'y touchez pas... »

« ...En réalité, pour transformer en pain cette céréale à nul'autre pareille, que fallait-il, sinon faire sa minutieuse toilette, puis enlever l'écorce ligneuse, « le bois », qui protégeait sa savoureuse amande... »

« ...L'idée générale qui, depuis un demi-siècle, mène le monde en matière d'alimentation, c'est que l'aliment est le charbon de la machine et que plus il est concentré, meilleur il est. La théorie des calories n'est que l'expression scientifique de cette idée si populaire. Le mal est que cette idée directrice est incomplète ; dans l'aliment, nous ne voyons qu'un côté, le côté nourrissant ; nous ne considérons qu'une force : la force chimique. Or, il s'en trouve deux : la force matérielle et la force vitale, et chaque jour nous massacrons la seconde pour augmenter la première... »

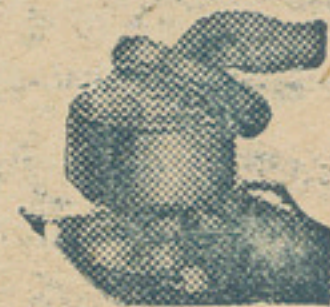
« ...En d'autres termes, le blé doit rester ce qu'il est : en devenant farine, il doit conserver surtout les proportions qui existent entre ses différentes parties... »

« ...Durant des siècles, la meunerie française nous a donné dans toute sa plénitude cet aliment incomparable qu'est le pain de meules à 85 %, le pain qui, autant qu'un aliment le peut, a véritablement fait notre race... »

« ...Les médecins crient casse-cou, car, depuis vingt ans, il existe une science toute nouvelle, la chimie biologique ou science de l'aliment vivant, sortie tout entière du génie français, qui a bouleversé toutes nos connaissances. Le pain, notre aliment national, en est pourtant la plus imposante démonstration. »

UN ABONNEMENT GRATUIT

d'un an à « *Naturisme* » vous est offert courant décembre par *Les Bons Miels de France* des « *Apiculteurs Réunis* ». Voir « *Naturisme* » des 8 et 15 décembre. Pour tous renseignements, s'adresser à Marcel Girard, 53, rue Dareau, Paris (XIV^e).



CRACE A L'ETUVE

FEYOGOURT

chacun peut faire chez soi, à froid, sans soucis de température, un yogourt d'une excellente qualité au prix de 0 fr. 20 le pot.

Démonstration gratuite 129, faubourg St-Honoré.

Correspondance : FEMOKA (Service A), 13, rue des Montibœufs.

AU CLUB DU FAUBOURG

Jeudi 22 décembre, Salle des Sociétés Savantes, à 20 h. 30, le comte de Zogheb sur *Aime-t-on ou croit-on aimer ?* Et grand débat sur *La Révolte des Fonctionnaires. Pour et contre les Fonctionnaires*. — Samedi 24 décembre, Crystal-Palace, 9, rue de la Fidélité, à 14 heures, le célèbre écrivain Paul Reboux sur *Les Etrennes et les Enfants. Doit-on leur donner des fusils ou des livres ?* La grande artiste Paulette Darty sur *La Romance* avec auditions. *Le Théâtre et les Enfants* avec la petite Gilberte Savary ; *Le Cinéma* avec le joyeux Pauley. Et procès de la pièce *Trois et Une* avec Denys Amiel, Gabrielle Dorziat, André Luguet, Alice Field, etc...

PETITES ANNONCES

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

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

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

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

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.

LOCATIONS ■ ■ ■ ■ ■

A LOUER dans bel appartement, quartier Montparnasse, deux chambres meublées avec cabinet toilette commun, pour 1 ou 2 personnes se connaissant : 600 fr. par mois ou 300 fr. chaque chambre. Chauffage, éclairage. S'adresser : Mme Lang, 204, boulevard Raspail.

VENTES ■ ■ ■ ■ ■

HELIOPOLIS. A vendre terrain 1.000 m², au bord de la mer, belle vue sur Port-Cros, conditions avantageuses. Ecrire : Mlle Carpentier, B.R.I., Bâle (Suisse).

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

OFFRES D'EMPLOIS ■ ■ ■ ■ ■

ON DEMANDE jeune homme 15-16 a., petit nettoyage et travaux de bureau, travail continu de 11 heures à 17 h. Conditions avantageuses. Ecr. : *Natur.*, n° 859.

DEMANDES D'EMPLOIS ■ ■ ■ ■ ■

JEUNE NATURISTE végétarien, énergique, cherche emploi centre naturiste. Ecrire à *Naturisme*, n° 854.

JEUNE NATURISTE demande emploi dans commerce ou restaurant. Ecrire à *Naturisme*, n° 855.

PENSIONS NATURISTES ■ ■ ■ ■ ■

VOS ENFANTS à la Côte d'Azur. Pour la santé, la beauté et l'harmonieux équilibre de votre enfant, donnez-lui la lumière du soleil et l'air pur dans un milieu sain et familial, éducation et inst. individuelles. Ecr. : *Jardin d'Enfants*, 3, rue Cité Universitaire, Paris (14^e).

Côte d'Azur, pens. nat. p. enf., soins mat., cure air, sol. hyd., alim. prop. cult. 12 fr. p. j. Monzo, Le Pioulter, Vence (A.-M.).

V.-F. DELBOS, auteur des articles parus dans *Naturisme* sur l'éducation des enfants et l'école moderne, prendrait en pension deux élèves (garçons) pour les élever suivant les méthodes qu'il préconise : études surveillées, sports, etc... Pour tous renseignements, écr. : Delbos, Villa Marguerite, Anglet-la-Forêt (B.-P.).

ENFANTS à la campagne. Cure d'air, hygiène. Mme Chenevière, Allée Bel-Horizon, L'Isle-Adam (S.-et-O.).

ETABLISSEMENTS NATURISTES ■ ■ ■ ■ ■

RESTAURANT « Chez Marcel », Salon de Thé, tous régimes. Plat de légumes assortis, 2 fr. 50. Salade végétarienne, 2 fr. 50. 5, rue St-Sulpice (Métro : Odéon).

DIVERS ■ ■ ■ ■ ■

L'ECRITURE révèle le caractère intime. Portrait, 15 fr. p. corresp. Mme Luc, studio B, 9, rue Florence, Paris.

Mme TALENCE, voy., chirom., tarots, prat. scientif. tte loy. guid. en affect., santé, ts l.j., sf dim., de 2 à 6, p. corr., s. r.-v. Odéon 83-44., 17, place Dauphine, Paris. Pt-Neuf,

MARIAGES ■ ■ ■ ■ ■

CELIBATAIRE

35 ans, bien physiquement, désire correspondre en vue mariage avec jeune fille ou dame 25 à 30 ans, ouvrière, idées naturistes. Ecrire à *Naturisme*, n° 852.

DAME 38 a., inst., dés., corr. mons. même id. *Nat.*, n° 853.

PARIS. J. F. dés. corr. en vue mariage avec j. h. 33 à 36 ans, sain, affect., sportif, ayant goûts natur. Envoyer photo. Ecrire à *Naturisme*, n° 856.

INF.-MASS., 32 a., sit., dés. conn. en vue mar. Dr Chir.-Dentiste ou Mass. Ecrire à *Naturisme*, n° 857.

ALIMENTATION NATURISTE ■ ■ ■ ■ ■

MIEL des Alpes « Empereur », butiné excl. sur labiées, épuration parf., ruchers modern. Post. dom. 3,5, 10 kg. : 36, 58, 108 fr. Ech. 2 fr. St-Saturnin-les-Apt (Vaucluse).

LES BONS MIELS DE FRANCE DES « APICULTEURS REUNIS »

vous présentent : Miel sélectionné « Mireille » aux fleurs de lavandes. Le plus fin des miels de table. C.C. Postaux : Paris 1641-19. Tarif franco. Agent : Marcel Girard, 53, rue Dareau Paris (14^e).

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).

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

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

jus naturel du fruit, source de vitamines. Baisse sur nouvelle récolte en décembre. Huile d'olive nature, le postal de 5 litres : 52 fr. Le postal de 10 litres : 94 fr. Amandes de Provence : 65 fr. les 5 kg. Olives (noires ou vertes) : 65 fr. les 5 kg. Paiem. chèq. ou mand. Ch. post. Marseille 40-14.

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 :

- 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.

- 8 **Cure Naturiste**, complète, brochée, 2^e édition.
L'ouvrage complet, valeur 32 fr. 24 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.

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.

Madolin

JUS DE RAISIN FRAIS

JUS D'ORANGE FRAIS

FRUITS FRAIS
DANS LE JUS
DE RAISIN FRAIS

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.

RESTAURANT VÉGÉTARIEN « LA MARMITE »

5, RUE SUGER, PARIS
Place St-Michel-Place St-André-des-Arts

Une nourriture saine, abondante
dans un cadre agréable

6.50

6 francs par 10 tickets

DONNANT DROIT :

Un Potage ou Hors-d'Œuvre au choix
Deux Entrées

Un Fromage ou Dessert
Pain à discrétion

PAS DE POURBOIRE

We speak English — Man spricht Deutsch
Espéranto

PHYSIOPOLIS L'ILE DE MEDAN

à Villennes-sur-Seine (Seine-et-Oise)

LA CITÉ DE WEEK-END

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

Autour des vastes stades et parcs naturistes organisés par les docteurs Durville dans l'Île des Naturistes s'élèvent les tentes fixes de **Physiopolis**, la Cité de Nature, véritables petites habitations, solides et confortables. Le citadin moderne y vient, quelques jours chaque semaine, quelques mois chaque année, loin des fumées des usines, loin des miasmes de la ville. Physiopolis conserve l'aspect sauvage de ses campagnes et de ses bois : pas de route empierrée ; des chemins sablés, de l'herbe, de la vie, partout.

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

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

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

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

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

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



LA SANTÉ PAR LE SEL

Le pain et le sel, signes de l'hospitalité antique, ont toujours été les aliments essentiels de l'homme. Le sel de nos ancêtres était obtenu par évaporation de l'eau de mer ; il présentait l'inconvénient de « tourner en eau ». N'ayant pu jusqu'alors trouver un **sel naturel** non déliquescent, la civilisation résolut le problème en déséquilibrant cet aliment essentiel... qu'elle débarrassa simplement de son **magnésium**. Des travaux récents permettent aux Docteurs G. et A. Durville de vous offrir aujourd'hui un **sel marin vivant et total** qui contient la proportion naturelle de sulfate et de chlorure de magnésium de l'eau de mer, sans pour cela présenter à l'usage aucun des inconvénients de l'ancien sel marin.

LE SEL MARIN TOTAL

DES DOCTEURS G. & A. DURVILLE

c'est l'eau de mer vivante avec sa proportion naturelle, supérieure à 13 %, de magnésium soluble (le sel raffiné en contient 0,4).

Les Etablissements BASOR le mettent dès à présent en vente à l'Institut Naturiste, 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16^e), et dans tous les magasins de la Société Française des Etablissements Scapini
OU CHAQUE JOUR VOUS DEMANDEZ VOTRE PAIN

Gros sel pour cuisine, la boîte de 1 kg. **10 fr.**
Sel fin pour la table, la boîte de 0 kg. 500 **7 fr.**

Pour tous renseignements, veuillez vous adresser aux Ets BASOR, 6, rue de Choiseul, Châlons-sur-Marne.

LES ÉTABLISSEMENTS BASOR

6, rue de Choiseul, Châlons-sur-Marne
(Compte ch. post. Nancy 241-55)

consentent à tout lecteur de « Naturisme » une diminution de 0 fr. 50 sur le prix imposé de 7 francs pour tout envoi d'une boîte de farine ou de semoules

expédiée franco domicile

Cet escompte est porté à 10 % pour les expéditions effectuées par caissettes de six boîtes

LA FARINE ET LES SEMOULES

BASOR

ÉVITENT LA CONSTIPATION

PRET HYPOTHECAIRE

Commerçant de l'ILE 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

FAITES DE LA PUBLICITÉ DANS NATURISME

50 % MOINS CHER A LA FABRIQUE

**COMPLETS
et
PARDESSUS**

en pure laine sur
mesures, 2 essayages,
depuis

275 FR.

Spécialité : pantalons natu-
ristes sans ceinture ni
bretelles

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

Téléph. : Archives 16-66



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.

la cité de vacances

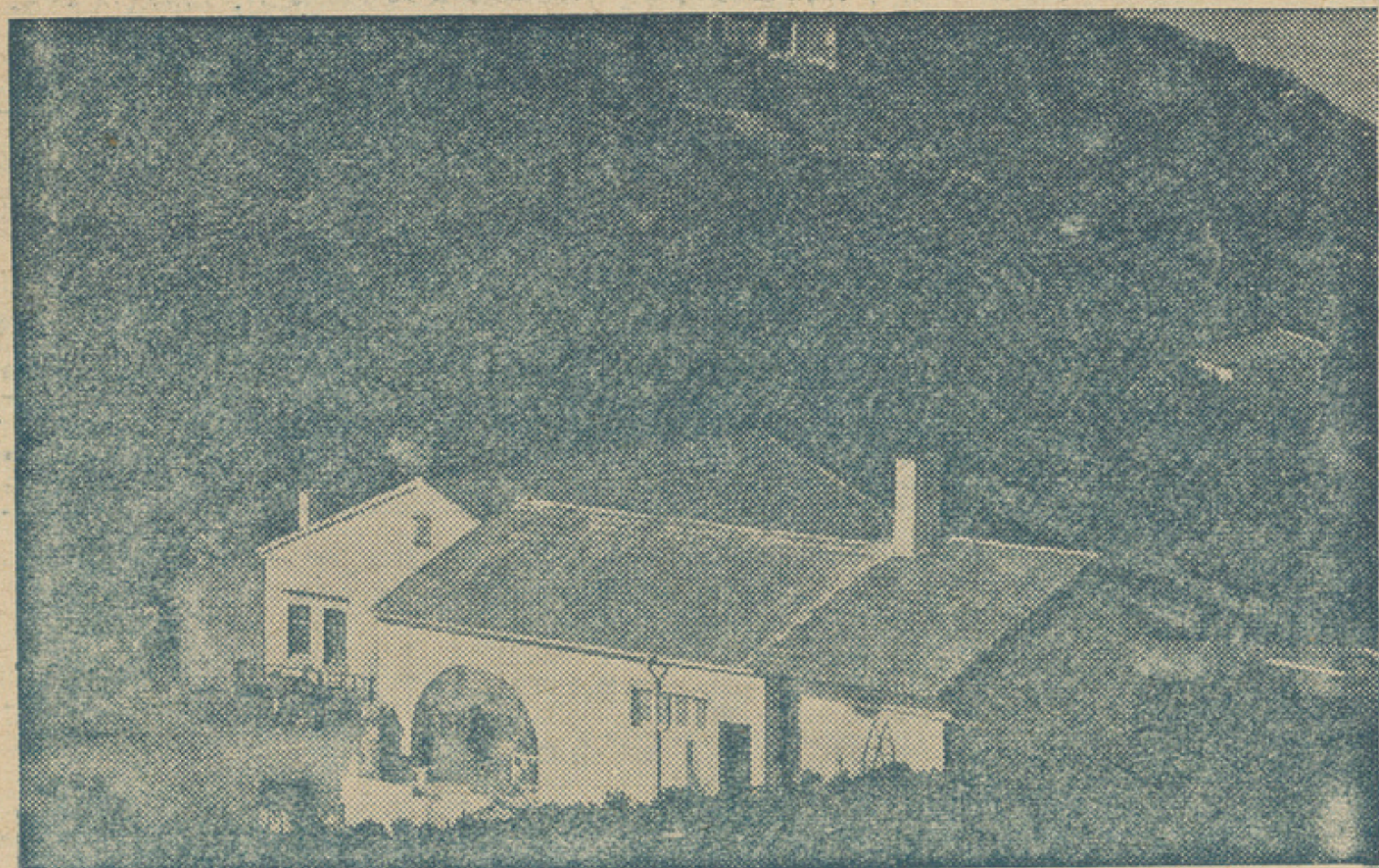
En toutes saisons
un séjour idéal
dans un site
enchanteur



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.



Au centre naturiste d'Héliopolis : le rond-point du Village de l'Aiguade vu, par téléobjectif, du sommet de la Cote 130. Au premier plan, la boulangerie; au second plan, le restaurant.

A la pointe ouest de l'île, en un site dont la beauté grandiose dépasse toute description, face aux îles voisines de Port-Cros et Porquerolles, est en train de naître, sous le titanesque effort des pionniers de l'idée, la première agglomération naturiste du monde, le **VILLAGE DES ARBOUSIERS**, dont le premier quartier, celui de l'Aiguade, est en cours de construction. Là, s'installent les adeptes désireux de posséder une habitation modeste qui leur permettra de passer, en 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°).

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'**HELIOPOLIS** 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.