

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. 1933-01-05.

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.

NATURALISME

LE GRAND
HEBDOMADAIRE
DE CULTURE
HUMAINE



10^e ANNÉE -- N° 237
JEUDI 5 JANVIER 1933

1 FR. 25



Au crible, les idées !...

L'AVENIR DE LA RACE

FAIRE de l'adulte, grâce à un méthodique et rationnel retour à la nature, un être plus beau, plus jeune, mieux pensant, plus libre, est une tâche passionnante ; mais combien plus passionnante encore est celle qui se donne pour but de régénérer les petits, d'en faire de jolies et ardentes petites choses, riches de santé et de bonheur !

L'enfant, c'est plus que nous-mêmes ; c'est tout le passé, tout le capital de la race ; dans ses yeux, dans ses gestes, on retrouve l'ancêtre vénéré, et l'on se voit soi-même mieux que dans un miroir. L'enfant, c'est aussi l'avenir ; nous sentons frémir en lui les possibilités que, nous-mêmes, nous n'avons pu assouvir ; par lui, elles s'assouviront demain. Son cher cerveau est le creuset où se continuera notre œuvre.

On peut douter de la survie personnelle après la mort, mais qui dira qu'on ne survit pas dans ses fils ? Cette seule certitude vaut qu'on travaille pour ceux qui nous suivent ; elle donne tous les courages.

Pour que nos fils soient moins laids que nous, pour qu'ils produisent plus et mieux que nous dans la vie, rendons-les forts.

Pendant des siècles trop nombreux, l'homme a massacré ses fils en leur imposant un mode de vie détestable.

Pendant des siècles trop nombreux, on a rachitisé les petits en les nourrissant trop, en les nourrissant mal, en asphyxiant leur peau sous des vêtements trop chauds. On ligotait les bébés ; on empêchait les plus grands de remuer, hanté qu'on était par l'idée fixe de la fatigue.

Jusqu'à ces dernières années, l'incurie en matière d'élevage humain était telle que, sauf pour la période du plus bas âge, les parents ne regardaient jamais leurs enfants entièrement nus.

Souvent le médecin révélait à la famille qu'un fils de 16 ou 18 ans avait le dos bossu.

Il nous arrive encore souvent de découvrir des scoliozes chez des adultes, qui n'en sont pourtant pas à leur première visite chez le docteur.

J'ai souvent été bien malheureux en regardant, dans le préau poussiéreux et sombre de l'école communale voisine, aux fenêtres hermétiquement closes, les pauvres gosses de Paris, verdis par le cal-



« On inculque aux petits, qui voudraient aller nus en toute innocence, l'idée de la honte du corps ; ainsi, on fait d'eux, pour plus tard, des anxieux sexuels, des timides, des amoindris. » (Docteurs G. et A. Durville, La Gymnastique amusante pour l'enfant, sous presse.)
Voici trois jeunes naturistes qui, dans la vie, auront du cran ; ils seront beaux, libres, forts. Le dessin est de Mme David-Gell.

feutrement, exécuter, sous culotte, tablier noir et faux col bien raide, la timide et insuffisante gymnastique hebdomadaire, en face du maître étique, chaussé de ses lourds souliers, pantalon en accordéon sur les jambes et veston noir rivé au dos.

Depuis vingt ans nous avons lutté pour que notre pays naisse à l'amour de la nature, de l'aliment sain, de l'air, du soleil, de la culture physique et du nu.

On dit partout que nous avons réussi.

En tout cas, on voit, maintenant, des enfants nus jouant sur toutes les plages, partout, enfin, on leur fait faire de la culture physique.

A notre Ile des Naturistes de Villennes, le stade pour enfants nus est en train de s'édifier, et notre première école naturiste vient de s'ouvrir à l'Ile du Levant (octobre 1932). Les enfants s'instruisent nus sur le sable.

■
Homme des temps nouveaux, secoue tes préjugés millénaires : pour que la race qui vient vive tout le siècle auquel elle a droit, dresse tes fils aux méthodes modernes de culture humaine. Elles façonneront une anatomie athlétique ; elles assurent la beauté du corps ; elles donnent à l'âme l'énergie, la puissance réalisatrice, l'harmonie.

■
Homme des temps nouveaux, adapte-toi, toi-même, à ces nouvelles méthodes de culture humaine ; montre l'exemple à tes petits.

Sobriété, sagesse vitale, hygiène cutanée, culture du muscle, dressage de l'idée fabriqueront la race renouvelée de demain.

■
Je suis heureux de constater que, de tous les côtés, les gouvernements viennent à la culture humaine.

A Genève, la Société des Nations

s'occupe de l'organisation internationale de l'hygiène. Elle a créé une société « pour prévenir et combattre les maladies ». Enfin, pour prévenir ! c'est naturiste.

Le gouvernement tchécoslovaque vient de demander à étudier l'influence que peut exercer, sur les organismes sains, le travail musculaire intensif. Les expériences se poursuivront, pendant deux ans, sur les athlètes de Prague.

Et la France, que fait-elle ?

— Rien ? direz-vous.

— Non pas ; elle suit timidement le mouvement.

M. Justin Godart a présenté au Sénat une proposition de loi tendant à compléter l'article 70 de notre Code civil en y incorporant l'obligation, pour les futurs époux, d'un examen médical.

On ne pourrait plus, aussi facilement que maintenant, dissimuler ses tares, en se mariant ; on devrait en tout cas remettre à l'officier d'état civil, pour avoir droit au mariage, un certificat médical datant de moins d'un mois, spécifiant que « le futur époux s'est fait examiner en vue du mariage ».

On éviterait ainsi un certain nombre de syphilis ; si on était tuberculeux, le médecin vous donnerait — je suppose — le conseil de vous guérir, avant de convoquer...

Beau progrès sur l'époque actuelle, où la dissimulation d'une tare physique ou mentale n'entraîne pas la nullité du mariage. En mariage, actuellement, trompe qui peut...

Que Justin Godart trouve ici les félicitations des naturistes pour sa belle proposition. Et regrettons que le Sénat ait renvoyé celle-ci à la Commission de l'hygiène, de l'assistance, de l'assurance et de la prévoyance sociales.

Car alors !...

D^r Gaston DURVILLE.

Le mal d'aujourd'hui

DANS mon précédent article, je disais que la plupart de nos lois étaient viciées dans leur principe même : les unes étant édifiées sur des théories métaphysiques apparemment erronées, en tout cas non contrôlées, les autres se basant sur un idéal non en rapport avec l'état de notre civilisation et de la mentalité de l'immense majorité de nos semblables. Je citais l'exemple de la société volontairement désarmée, en vertu d'arguties juridiques sur la responsabilité, à l'encontre du forfait en gestation ou du crime démentiel. Mais ce n'est pas tout :

Le sentimentalisme romantique, issu d'imaginaires malades, et aussi la débilite de la conscience publique, ont produit toutes espèces de mesures en faveur du mauvais, au détriment du bon. La loi pénale, destinée, à l'origine, à défendre la société contre ses éléments de désagrégation, est tellement usée et atténuée qu'elle encourage plutôt la malfaisance.

Notre organisation sociale n'est pas à la mesure de l'atmosphère morale de l'humanité actuelle, et cela parce qu'il ne peut pas se produire de progrès collectif, durable et sûr, sans progrès individuel. Or, il suffit de jeter un coup d'œil sur l'univers moderne pour se rendre compte que nos contemporains sont loin d'être des civilisés. Ce ne sont pas les pitreries et le snobisme d'une prétendue élite mondaine qui peuvent nous faire illusion. Bâtir une société avec de tels éléments, c'est courir à un échec certain. L'homme moderne a tellement peu la notion du vrai qu'il prend le signe pour l'objet : ainsi l'or, qui n'a qu'une utilité propre relative, est considéré comme une véritable richesse ; le mot, le verbalisme remplacent l'idée et l'action ; le costume, les décorations, les titres suppléent le mérite et la valeur ; l'habit et l'étiquette cèlent le vide du cœur et de l'intelligence.

Cependant, l'homme n'est pas sans percevoir l'étendue de sa faiblesse ; aussi fait-il appel, pour la masquer, au mystérieux, au miracle, au surnaturel. Et il accuse la fatalité lorsque sa stupidité l'a poussé à faire trop de mal. Notre société prostituée et cabotine est incapable de progrès si elle ne modifie pas ses conceptions actuelles et n'améliore son fonds moral.

Mais j'ai dit que la cause des maux du monde moderne réside non seulement dans l'attitude anti-sociale de l'individu, mais aussi dans son comportement anti-naturel. En effet, la collectivité et l'individu souffrent également aujourd'hui.

J'estime que l'homme moderne doit se départir de sa chimérique et néfaste prétention de modifier la nature et de créer une sorte de nature nouvelle purement mécanique et artificielle. Car, obligés, sous peine de mort, d'observer les nécessités naturelles et de les concilier avec notre organisation sociale, nous ne pouvons méconnaître

les grandes lois physiques de l'évolution, de la sélection naturelle et du rythme.

Dans le domaine moral, au contraire, l'homme est chez lui ; il subit pas, il dirige. Ici règne son intelligence.

Or, notre société n'a pas respecté cette harmonie nécessaire.

Négligeant son véritable domaine (le moral), elle a violé les lois imprescriptibles de la nature.

Croyant pouvoir asservir l'univers par ses inventions mécaniques, elle a subi un impitoyable et inexorable échec.

De là la plupart des maux qui affligent l'individu, maux qui ne peuvent qu'empirer.

Mais l'homme, que la vanité rend aveugle et l'égoïsme sourd, n'admettra l'évidence qu'écrasé par les événements.

Toutefois, l'humanité ne peut ni périr, ni reculer irrémédiablement. Les grandes lois physiques qu'elle méconnaît assurent sa pérennité.

Un jour, l'homme comprendra qu'il doit respecter l'harmonie et l'équilibre essentiels à la vie...

Alors, il abandonnera ses mystiques fabuleuses et hypocrites pour consacrer son activité et son intelligence au développement d'un idéal moral et social pratique. Il assignera au machinisme sa véritable place, ne lui attribuant ni les vertus et les mérites d'une panacée quasi miraculeuse, ni ne l'accusant des horreurs et des affres d'un châtimement ; il le considérera comme un instrument, un auxiliaire, destiné à épargner à l'individu les besognes écrasantes et à assurer son mieux-être.

Que les gens pourvus et satisfaits, ceux qui ont tout à satiété, accusent hypocritement le machinisme d'être une cause de surproduction, ce procédé simpliste et puéril ne peut tromper personne.

En supposant même que l'on puisse prévoir des besoins inférieurs à la production, cette éventualité se place dans une période tellement éloignée de nous, qu'actuellement elle ne peut relever que du domaine de l'hypothèse ou du rêve.

En tout cas, notre société moderne ne manifeste pas le plus infime signe de surproduction.

Tout ce que l'on peut lui imputer, c'est une désastreuse et lamentable répartition. La crise actuelle n'est certes pas autre chose qu'une crise d'utilisation. Le monde est aujourd'hui bouleversé par les effets du déchaînement monstrueux de besoins et d'appétits égoïstes, inhumains jusqu'à la cruauté...

L'homme s'est servi de la machine, produit du travail collectif, contre la nature et contre les autres hommes.

Ainsi la collectivité entière pâtit de la turpitude de quelques-uns.

La tâche des hommes de bonne volonté est donc, maintenant, de reprendre au dé-

but l'œuvre de perfectionnement physique et moral de l'individu.

Ce recommencement est indispensable au progrès humain.

Et l'aveu de notre insuffisance sera le premier acte utile de cette œuvre.

Il faut que l'humanité, reconnaissant ses torts, sa faiblesse et son indigence morale, s'astreigne à respecter les grandes lois naturelles, qu'elle consente à laisser la nature la guider physiquement, qu'elle améliore et perfectionne sa culture morale, qu'elle domine les égoïsmes instinctifs individuels pour les coordonner et les conjuguer en une émulation collective, qu'elle s'habitue à ne plus se servir de la machine contre elle-même et contre la nature.

Alors le machinisme, raisonnablement dirigé, deviendra un pourvoyeur universel de richesses et de bien-être, un instrument de libération humaine, et fera disparaître l'impitoyable servitude des masses humaines.

A l'égoïsme individuel destructeur, il faut substituer l'égoïsme collectif social constructeur.

Il faut éduquer l'individu, lui donner une mentalité de civilisé, lui inculquer l'instinct de la collectivité et lui faire comprendre la valeur primordiale de l'intérêt général.

Il importe de réagir contre l'esprit d'affairisme, manifestation moderne de l'instinct de lutte, pour ne conserver de celui-ci que la forme sublime : la discussion.

Il convient d'humaniser les méthodes de production et de répartition, d'atténuer ce que l'américanisme contient de cruel et de barbare.

Il faut moraliser l'humanité en élevant la conscience individuelle et développant la conscience collective.

Et parce que je tiens cette œuvre pour indispensable, je persisterai à affirmer, dussé-je encourir la réprobation de quelques lecteurs, que nous ne devons pas nous contenter de poursuivre une œuvre de culture et de régénération de l'homme exclusivement physique.

POL.

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

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



« Naturisme » n'avait jamais publié, jusqu'à ce jour, de photographies de nu intégral. Mais voici que notre appareil s'est trouvé soudain face à face avec certaines statues, au jardin des Tuileries. Alors... ce qui devait arriver est arrivé. Loin de nous la pensée que ces statues constituent un danger pour la morale publique ; une telle assertion, digne tout au plus de quelque pudimane rétrograde, serait ridicule. Nous n'irons donc pas jusqu'à réclamer, pour les nus des Tuileries, le port d'un slip. Mais nous, naturistes — dont la tenue minimum comporte un cache-sexe, et qui ne pratiquons en commun, d'ailleurs, que sur des stades ou dans des centres spéciaux, comme ceux de Villennes et de l'Île du Levant — nous demanderons qu'on nous fiche la paix avec toutes les histoires de pudeur outragée qu'on nous rabâche depuis des années, puisqu'en plein Paris, dans une promenade, s'étalent les nudités les plus totales.

POURQUOI JE SUIS NATURISTE

Parce que...

P...avant de connaître les bienfaits du naturisme, je sentais, confusément, le besoin qu'a notre organisme de vivre au grand air, à la lumière, au soleil et libre de toute entrave.

J'ai maintenant le plaisir de passer mes dimanches au calme reposant de l'île de Villennes, mais auparavant j'allais, tout simplement, me promener au bois de Vincennes et il m'arrivait souvent, pendant les mois de mai et de juin, quand l'herbe des pelouses était haute, belle et douce à regarder, d'avoir une envie folle de me dévêtir



Mlle A... et une de ses amies dans les hautes herbes, à l'extrémité de l'île des Naturistes de Villennes.

et de me coucher sur ces tapis de gazon ; les amies qui m'accompagnaient trouvaient mes idées extraordinaires, et, pourtant, j'avais raison ! Je sentais pour mon bien-être physique la nécessité de me rapprocher de cette bonne nature.

Mon désir s'est réalisé pour la première fois lorsqu'une amie m'a emmenée à Villennes et que toutes deux, vêtues d'un slip, nous avons visité l'extrémité de l'île, juste au moment où l'herbe était belle, haute et douce à regarder... Nous croyions être au Paradis Terrestre.

Cette première impression est restée si bien gravée dans notre souvenir que, chaque fois que l'une de nous a l'idée d'aller jusqu'au bout de l'île, elle dit : « Si nous allions faire un tour au Paradis ? »

Je suis naturiste parce que j'aime la nature, qu'auprès d'elle on se sent meilleur ; le bon état physique a sa répercussion sur le moral, d'où les deux grandes vertus naturistes : la bonté et la simplicité.

Marcelle A..., Paris.

Parce que...

...j'aime la nature.

Une atmosphère transparente, profonde, inondée de soleil, que pourtant elle diffuse, flotte.

Des peupliers immobiles projettent des ombres immenses. L'or du soleil se mêle à celui des feuilles, et chaque arbre est une

palette où s'étalent les innombrables teintes qui vont du vert à l'ocre.

Tout est douceur dans cette journée d'octobre. Pas un souffle de vent. La respiration forme une buée légère qui monte, lente et droite. Et l'air froid fait mieux apprécier la douceur des rayons obliques du soleil.

Tableau monotone, dirait-on. Monotone ?

Les pieds enfonçant légèrement dans la terre grasse et humide, le torse nu sous la caresse vivifiante du soleil et de l'air, écoutons les voix de la nature.

Le gazon pousse et verdit, puisant dans le sol mouillé un regain de jeunesse ; ses jeunes tiges montent, raides, et tranchent sur l'écorce violette des arbres. Des insectes cheminent et creusent leur domaine pour les froids prochains. Les arbres pensent à se modifier et la sève regagne déjà les profondeurs.

Toute cette vie qui bouillonne parmi les plantes et les bêtes, avant de se résorber pour l'hiver, toute la joie de cette apothéose, toute l'harmonie, l'équilibre, qui règnent en cet instant, montent dans mon cœur comme un chant triomphal, un chant de bonheur et de reconnaissance.

Et tandis que l'horizon s'élève jusqu'au soleil pour l'engloutir, je cours, je cours à grandes foulées, dans l'herbe pleine de rosée, heureux de détendre mes muscles que cinglent au passage les arbustes, l'esprit libre comme le vent, plein d'une force nouvelle puisée au sein de la nature.

Et j'ai conscience d'avoir retrouvé, dans ma poursuite sans but, la raison de vivre, la raison d'espérer.

Sentir qu'on vit sans s'imposer de contraintes opposées aux lois les plus élémentaires, procure un bonheur tel qu'on ne peut plus songer à le chercher ailleurs.

Ceux qui comprendront ces sentiments sans doute un peu obscurs n'auront pas de peine à s'initier au naturisme. Quant aux autres, leur tour viendra peut-être.

Un lecteur dévoué.



Mlle Jeanne Bessard s'exerce au médecine-ball, dans son parc couvert de neige, avec deux camarades.



Dans une petite ville de province, par n'importe quel temps, trois naturistes prennent leurs ébats...

Parce que...

...dans mon enfance j'avais souvent rêvé et entrevu une vie comme celle que l'on a dans un camp naturiste. Depuis ce temps, j'aime la nature ; ayant vécu à la campagne, je puis dire qu'elle est ma seconde mère ; c'est elle qui m'a toujours consolée pendant toute ma jeunesse ; je l'ai admirée, comprise de plus en plus ; je me suis toujours rapprochée d'elle.

Ma vie s'est écoulée très calme, dans une propriété entourée d'un grand parc, sur les bords de la Saône ; j'habite seule avec mon père, très âgé, que je soigne. J'ajoute, à ma vie active de ménagère, les sports et la culture physique. Je pratique, en été, la natation, le skif, le tennis principalement. L'hiver, la température peu clémente de notre région m'oblige à remplacer tous mes sports favoris par la culture physique et le médecine-ball.

J'aime le sport ; dans notre petite ville de province, c'est une utile distraction. Et quoi de plus sain, au moral comme au physique ? On trouve dans l'action, dans le mouvement, un grand réconfort. J'ai acquis de la volonté, j'ai écarté de moi, sans crainte de retour, la noire neurasthénie, bien que je ne sois pas arrivée à l'âge de 36 ans sans chagrins ni ennuis.

Lorsque je serai obligée de quitter à jamais ces lieux qui me sont si chers, puisque toute ma vie s'est écoulée ici, j'ai la ferme intention d'aller vivre à Héliopolis, que je suis si impatiente de connaître. Il me semble que j'y serai heureuse...

Je me permets de vous joindre quelques photos qui vous montreront que, dans une petite ville de province et par n'importe quel temps, trois naturistes aguerries prennent leurs ébats.

Mlle Jeanne BESSARD, Tournus.

Construire sa maison

SE nourrir est, au propre comme au figuré, construire sa maison.

Notre corps est constitué, non pas de tout ce que nous ingérons, mais de ce que nous assimilons et utilisons.

De celui qui construit sa maison, nous pourrions également dire : sa demeure sera faite non pas des matériaux bruts qu'il aura amenés à pied d'œuvre, mais de ceux-ci une fois équarris, rabotés, ajustés, fixés ensemble, et mis en état convenable pour servir de matériaux utiles.

Cette comparaison correspond bien à la réalité des faits et est de nature à nous faire saisir la raison pour laquelle la réforme de l'alimentation est la première œuvre à entreprendre pour asseoir sa santé sur des bases solides. Un édifice ne vaut qu'en raison de la qualité des matières employées. De même en est-il de notre corps, avec cette différence, en plus, qu'il est constamment en voie de construction et d'entretien.

Une des idées fondamentales mises en avant par le mouvement naturiste est de montrer que ce sont les déchets qui tuent. Il n'est point difficile d'ouvrir la bouche et d'avaler, mais il est pénible de comburer et d'éliminer ; c'est pourquoi la sagesse élémentaire est de faire attention à ce que l'on avale, de façon à s'éviter ensuite un travail difficile et souvent impossible. Bref, il faut s'alimenter suivant ses besoins, sinon la bonne Nature fera un jour une crise de nettoyage suffisamment douloureuse pour secouer notre inattention et tirer le cordon de la sonnette d'alarme.

Nous n'insistons pas sur ces généralités, dont chaque lecteur est depuis longtemps convaincu ; notre but, ici, est de faire comprendre comment les vitamines doivent accompagner les matériaux de construction, les rendre utilisables et éviter qu'ils ne dégénèrent en déchets.

Dans ce but, il est nécessaire de préciser quelques points essentiels de la chimie de la digestion.

L'un d'eux est l'importance de l'aliment diastasé, parce que, ainsi, il est beaucoup plus soluble et par conséquent plus digeste. Le travail de la digestion commence par l'hydrolise. Il faut que tout le bol alimentaire devienne liquide pour être assimilable. Comme chacun sait, il faut d'abord mastiquer et insaliver. Ce travail est rendu d'autant plus facile que l'aliment ingéré est lui-même largement diastasé. C'est pour cela que la panification directe, qui débute par un maltage du blé, aboutit à un pain beau-

coup plus soluble que celui obtenu en partant directement de la farine. La meule dissocie mécaniquement le grain sans le rompre, alors que les ferments développés au cours du maltage rompent les cloisons internes du grain et en permettent l'éclatement complet. L'hydrolise est donc le premier stade à atteindre. Ensuite vient la démolition de la molécule originale. Nous verrons un jour combien il importe que ce travail soit progressif, se fasse par une série d'états intermédiaires, de façon à ne pas changer brutalement la tension osmotique à l'intérieur de l'intestin.

Ce travail de démolition de la molécule originale est considérable. Ainsi, par exemple, une bouchée de viande, qui représente dans l'organisme un gros apport d'albumine, est, au point de vue chimique : hydrogène, oxygène, carbone et azote, soit tous les matériaux dont est faite la chair vivante. Cette albumine n'est pas, dans son état brut, utilisable par l'organisme. Son poids moléculaire est de l'ordre de quatre à cinq mille fois plus gros que celui du carbone (qui est de 12), le plus lourd de ses constituants simples. Cette grosse molécule va donc subir un énorme travail de clivage, de démolition, jusqu'à ce qu'elle arrive au stade d'acides-amino, qui est celui toléré et utilisé par l'organisme. Nous pourrions de même prendre comme autre exemple l'amidon, et suivre ses stades, qui sont successivement : maltose, puis saccharose, puis glucose, etc... Ainsi apparaît une notion importante qui est celle du minimum de complexité chimique que réclame l'organisme.

Or, nous aurons l'occasion de voir qu'il est des synthèses que l'organisme sait facilement faire, comme celle des graisses, par exemple, mais qu'il en est d'autres qui lui échappent totalement. La raison ne doit pas en être cherchée dans la seule complexité chimique — il est des corps, comme le chlorure de sodium, moléculairement simples, que l'organisme ne sait pas reconstituer — mais dans un atavisme qui remonte probablement aux premières périodes où l'homme et ses ancêtres ont apparu sur terre. Quoi qu'il en soit des hypothèses que l'on peut faire à ce sujet, une chose est certaine : l'organisme est magnifiquement organisé pour démolir les molécules les plus compliquées et en synthétiser d'autres avec les morceaux qu'il ramasse. Ce travail se fait le plus naturellement du monde grâce aux diastases et aux enzymes qui travaillent pour le mieux à la température du corps humain, alors que le chimiste n'obtient pas les mêmes résultats avec les ap-

pareils de chauffage les plus brutaux et les acides les plus forts.

Toutefois, les magnifiques ressources de notre organisme se trouvent complètement en défaut devant certaines synthèses qu'il ne sait pas faire. L'homme qui construit sa maison ne peut absolument pas se passer de certains matériaux et d'outils sur lesquels il est sans action.

Tel est le cas des vitamines. L'organisme, qui sait montrer tant de complaisance et d'ingéniosité dans la lutte pour la vie, est absolument incapable de réagir contre le manque de vitamines, ou de synthétiser celles-ci en partant de leurs éléments constitutifs qu'il pourrait trouver dans l'alimentation. L'homme est, à ce point de vue, entièrement tributaire du monde extérieur, et son alimentation doit lui parvenir vitaminée. C'est là un point extrêmement grave qui doit frapper tous les esprits. L'homme est, à ce point de vue, beaucoup moins bien partagé que la plupart des animaux, et demeure, de tous les organismes hautement différenciés, le plus sensible à la carence de vitamines. Nous avons vu que les vitamines ne sont pas par elles-mêmes des aliments ; elles n'ont aucun rôle plastique ni énergétique ; mais elles apparaissent comme des stimulants et des régulateurs des fonctions les plus profondes de l'organisme. Si donc elles ne sont pas la matière elle-même, nous devons les prendre comme l'outil qui l'utilise.

Comment donc pourrions-nous, sans elles, construire notre maison ?

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

CONFÉRENCES ET RÉUNIONS

AU CLUB DU FAUBOURG

En raison des fêtes, exceptionnellement pas de séance du Faubourg le jeudi 5 et le samedi 8 janvier. — Mardi 10 janvier, à 20 h. 30, Salle Wagram, grande soirée de rentrée. Le célèbre savant, le professeur Gougerot, de la Faculté de Médecine, sur *Doit-on imposer aux futurs époux un examen médical ?* Le sénateur Louis Martin sur *La contagion vénérienne*. Procès des Mutilés, Amour et Maladies. Accusé : docteur Dufougeré. Défenseur : docteur Cattier. Et présentation du livre *Léo Poldès et le Club du Faubourg*, par Fernand Pignatel. — Jeudi 12 janvier, Salle des Sociétés Savantes, à 20 h. 30, M. Gaston Rageot sur *Les écrivains et le talent*. Le poète Maurice Magre sur *La vie future existe-t-elle ? Revivons-nous encore ?* Le romancier Jean Martet sur *Les Dieux du paganisme*. Et *La faillite du spiritisme*, par le R.P. Gearon. Dans le numéro 110 du Faubourg (en vente : 2 francs), le programme complet des séances pour janvier et février, le résumé des dernières séances, le texte intégral des discours de Paul Reboux sur *Madame se meurt !* de Maurice Dekobra sur *La crise de la galanterie*, etc.

JEUDI 12 JANVIER, à 20 h. 30, à la mairie du VI^e arrondissement, place Saint-Sulpice, Paris (Salle des Trophées) : *Pathologie infantile*, causerie par Mme le docteur H. Sosnowska, vice-présidente de la Société Végétarienne de France.

De ci, de là...

BRUITS ET POTINS

UN commerçant en vins fait distribuer, en Belgique, un prospectus donnant des conseils sur le choix, la conservation et la dégustation de ses produits.

Je ne résiste pas au plaisir d'en reproduire quelques passages. Ils en valent la peine ; si la pureté de leur style donne fortement à douter de celle des vins par eux vantés, ils ne vous en plongeront pas moins, je l'espère, dans la plus folle et la plus inoffensive des ivresses — sans jeu de mots.

Cette entrée en matière, d'abord :

« Aucune femme, malgré sa beauté souveraine (sic), n'ignore et ne dédaigne l'art de rehausser ses charmes par des accords harmonieux ou par un contraste savant. Il en est de même une science et un art de boire les grands vins. »

Ouais ! Nous savions déjà, par le fait des « gastronomes », que l'art et la science sont mêlés à toutes les... sauces. Mais nous sommes très surpris d'apprendre que les filles d'Eve le sont également et qu'il suffit d'un peu de musique pour remettre en place les appâts féminins agonisants, appâts dont la chute, on nous l'assure d'autre part, ne diminue en rien la beauté de leur propriétaire.

Voyons la suite :

« Les vins blancs seront frappés... »

Fort bien. Mais pourquoi ne nous parle-t-on pas aussi des convives ? Ah ! voici, justement. Les invités sont à table :

« Avec les huîtres, que suivent le saumon ou le turbot, apparaissent les grands vins blancs de Bordeaux, demi-secs ou liquoreux. Dès que le poisson est enlevé, on cesse de verser. »

On cesse de verser. C'est donc que, jusque là, on avait versé — et bu — sans arrêt...

« Avec les viandes, on offre les Bourgeois du Médoc, pleins de moëlleux et de corps, à la robe purpurine, au bouquet parfumé. C'est avec les grosses viandes, le bœuf rôti, le sanglier, le chevreuil, qu'on servira les excellents vins corsés et capiteux, premiers crus de Saint-Emilion ou de la Bourgogne. »

Ce n'est déjà pas mal. Mais admirez, je vous prie, ce petit chef-d'œuvre :

« Quand, vers le milieu du repas, les convives sont arrivés peu à peu à cet état de satisfaction où l'estomac, docile encore, ne manifeste plus d'impérieuses exigences, où le goût, préparé par une savante graduation des sensations, est susceptible des impressions les plus délicates, les grands vins rouges du Médoc font leur entrée triomphale... »

Bravo pour l'état de satisfaction ! Et bravo pour l'entrée triomphale des vins dans un estomac qui n'a plus ni faim ni soif, mais qui s'avère « docile » encore — parce qu'on le mène à coups de cravache...

Vous croyez peut-être que c'est tout ? Vous faites erreur :

« Après ces vins, on peut encore savourer un grand vin d'Oporto ou vider quelques coupes écumantes de Champagne. »

Enfin, pour finir, quelques considérations sur l'âge des vins :

« Le vin doit être un vieillard qui, gardant toute sa lucidité, raconte en souriant une longue expérience, un perfectionnement graduel ; mais il ne faut pas attendre, pour présenter ce charmant causeur, qu'il soit mort. Un dîner, c'est une conversation généreuse, non pas un enterrement. »

Evidemment, évidemment... Ce n'est même pas, dans le cas qui nous occupe, une mise en « bière » ! C'est du moins, pour le commerçant en vins de Belgique, une mise... en caisse.

...Je ne voudrais causer aux amoureux de la « dive bouteille » nulle peine, même légère. Mais quand ils veulent nous faire croire que brutaliser son estomac constitue un art, je me permets de sourire.

Et quand ils prononcent le mot de science, je me demande à la réputation de qui cette affirmation cause le plus de dommages : à la leur, ou à celles des savants ?

Comme c'est beau, la littérature vinicole...

Pierre AUDEBERT.

0000

REPENTIR

Nous avons déjà parlé, dans *Naturisme*, des ventres rebondis de MM. Herriot et Léon Daudet. Chacun sait que notre actuel ministre des Finances, M. Henry Chéron, n'a, en ce domaine, rien à leur envier.

Or donc, lors d'une des dernières séances de la Chambre, M. Chéron parlait longuement, de son banc, qui est celui du gouvernement. Mais un certain nombre de députés n'entendaient pas ses paroles, le ministre tournant inévitablement le dos à une partie de l'assemblée. Ils s'écrièrent :

— Tribune ! Tribune !

Alors, M. Chéron contempla tristement la tribune et les douze marches qui permettent d'y accéder, et dit, sur un ton désolé :

— Messieurs, comme je regrette de n'avoir pas pratiqué les sports pendant ma jeunesse...

■ ■

LE DÉCLIN DE LA DROGUE

En vous promenant dans les rues de la capitale, regardez, par curiosité, les devantures des pharmacies. Vous n'y verrez que très rarement les flacons de médicaments et les boîtes de cachets qui les garnissaient exclusivement, naguère. Par contre, vous reconnaîtrez des parfums, des savonnettes, des brosses à dents, du lait concentré, et même des pantoufles !

De vrais bazars, quoi !

Quelque messenger mystérieux aurait-il averti les pharmaciens du déclin de la drogue ?

■ ■

L'ÉLOQUENCE DES CHIFFRES

Un journal parisien du soir vient de publier une curieuse statistique examinant la manière dont se répartissent, pour un consommateur moyen, les dépenses alimentaires.

Voici les chiffres donnés par cette statistique :

Pain, 10 % ; lait, beurre, œufs, fromage, 15 % ; boucherie, 22 % ; légumes et fruits, 16 % ; boissons, 10 % ; charcuterie, 7,5 % ; poisson, 2 % ; volaille, 3,5 % ; épicerie, 14 %.

Si nous additionnons boucherie, charcuterie, poisson et volaille, nous constatons que le « consommateur moyen » consacre 35 % de son budget « alimentaire » à la nourriture carnée, contre 16 % seulement aux végétaux et aux fruits, ensemble.

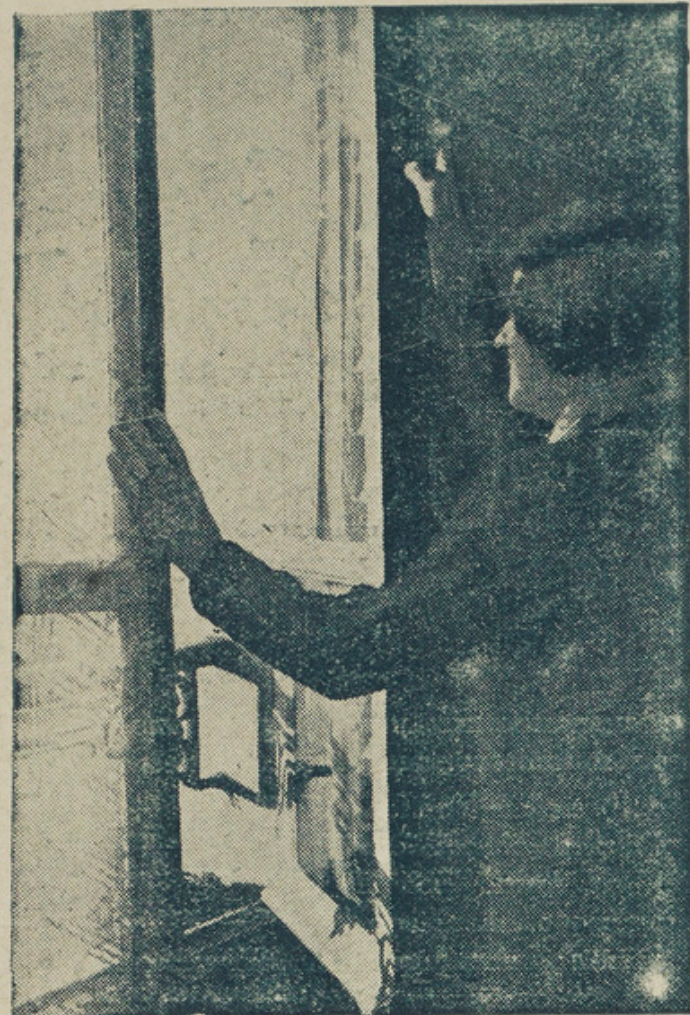
Cela ne prouve nullement que l'on mange plus de viande que de légumes, objectera-t-on, ces derniers étant meilleur marché. Bon. Mais c'est une raison de plus, si la viande coûte cher, pour en consommer de moins en moins.

Le porte-monnaie et l'organisme du « consommateur moyen » ne s'en trouveront que mieux...

■ ■

FAITES DE LA GYMNASTIQUE

Mlle Karla Suschitzky, professeur diplômé de gymnastique rythmique, donnera, le lundi 9 janvier, de 20 heures à 21 heures, et le mercredi 11 janvier, de 18 heures à 19 heures, des leçons d'essai entièrement gratuites. Au cours de ces réunions, Mlle K. Suschitzky expliquera et démontrera les différents exercices indiqués dans *Naturisme* des 1^{er} et 8 décembre.



Devant l'insinuant et indésirable Borée, les croisées se sont précipitamment refermées...

DEPUIS qu'octobre a sonné le glas des beaux jours, les hirondelles, ces messagères du printemps, ont regagné des cieux plus cléments. Poussées par la tempête, les sombres nuées, accourues des quatre points cardinaux, ont effacé les derniers lambeaux de ciel bleu, et les splendides tapisseries automnales qui ornaient majestueusement les murailles de la grande futaie ont jonché le sol lamentablement.

Chevauchant l'Aquilon, les frimas, dépêchés par le Septentrion, ont esquissé leurs premières offensives ; les penderies nauséuses ont vomi manteaux et fourrures, qui somnolaient depuis de longs mois, pendus à leur patère.

Devant l'insinuant et indésirable Borée, huis et croisées se sont, par excès de prudence, précipitamment refermés, et cette herméticité s'imposera jusqu'à ce que Phoebus daigne à nouveau nous honorer de ses généreux bienfaits.

Toutes ces mesures, hélas ! dictées par la crainte de rhumes et bronchites, sont entachées d'impuissance. Bien mieux, et quoique cette constatation soit d'apparence paradoxale, elles concourent, avec d'autres initiatives d'aussi mauvaise inspiration, à susciter ces affections.

Bien souvent, « *Naturisme* » a chanté les louanges de l'air pur. Son importance est telle que la presque totalité de ce qui vit sur notre planète ne peut s'en dispenser. Habitants de l'onde mouvante et des continents ne subsistent que grâce à son action vivifiante, et sa suppression pendant quelques minutes seulement aurait pour l'homme des conséquences mortelles.

Nos besoins en ce qui concerne ce précieux comburant sont donc aussi impérieux que per-

manents. Nuit et jour, il doit abreuver nos poumons qui, grâce au phénomène d'osmose, confieront la mission à nos globules rouges de répartir à nos myriades de cellules l'oxygène dont il est composé. Une fois *intramuros*, il se combinera au carbone de provenance alimentaire, pour lequel il a beaucoup d'affinités, libérant l'énergie vitale incluse, en pourvoyant aux besoins du moteur humain en force musculaire et en chaleur. Il contribuera également à certaines mesures de voierie organique en brûlant maints déchets extrêmement nocifs.

Cette union intime avec le carbone donnera naissance à de l'acide carbonique qui sera immédiatement expulsé par les poumons et les émonctoires épidermiques, parallèlement à d'autres résidus toxiques.

Il est donc facile, par l'exposé de cette brève esquisse, de s'imaginer l'importance du rôle joué par l'oxygène dans le phénomène vital. Non seulement ses apports doivent être massifs, mais ils ne doivent pas être accompagnés d'éléments impurs.

L'existence au sein même de la nature permet aux êtres qui s'y meuvent un ravitaillement qualitatif et quantitatif du précieux fluide. Car la désintégration des gaz expulsés et pollués, qui risqueraient à la longue de constituer un danger, s'effectue automatiquement par l'intermédiaire des végétaux qui leur restituent leurs qualités primitives.

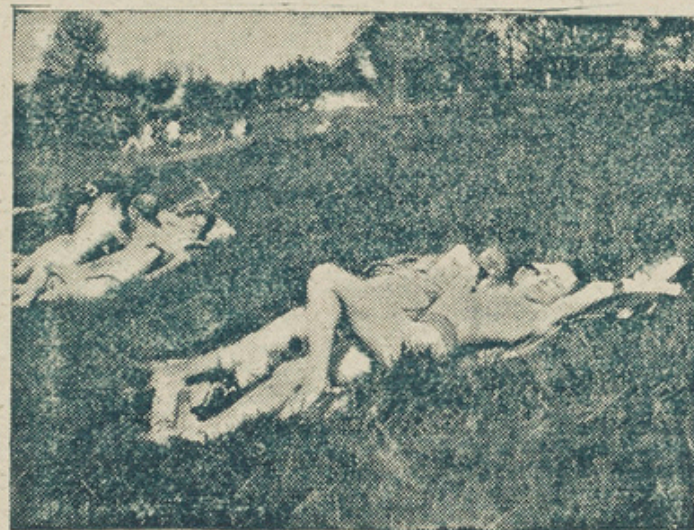
Mais la civilisation a lentement modifié les conditions d'existence humaine. Pour échapper aux intempéries et à mille autres dangers réels ou imaginaires, l'homme s'est construit des habitations où il vit en vase clos, se pri-

vant partiellement de cet élément gazeux d'une primordiale nécessité.

Est-il besoin d'en supputer les conséquences ? Il paie chaque jour fort cher cette imprudence, comme il en solde d'autres par une déficience de résistance organique qui l'expose, pieds et poings liés, aux mille emprises de la maladie.



En haut : La respiration profonde, sur le grand stade, à l'île des Naturistes de Villennes. L'existence au sein même de la nature permet aux êtres qui s'y meuvent un ravitaillement qualitatif et quantitatif en oxygène. — A gauche : Dormir calmement en plein air, en respirant à pleins poumons, sans contrainte ; c'est l'impression que ressentent ceux qui, le soir, se sont bien gardés de pousser la croisée et de tirer les rideaux...



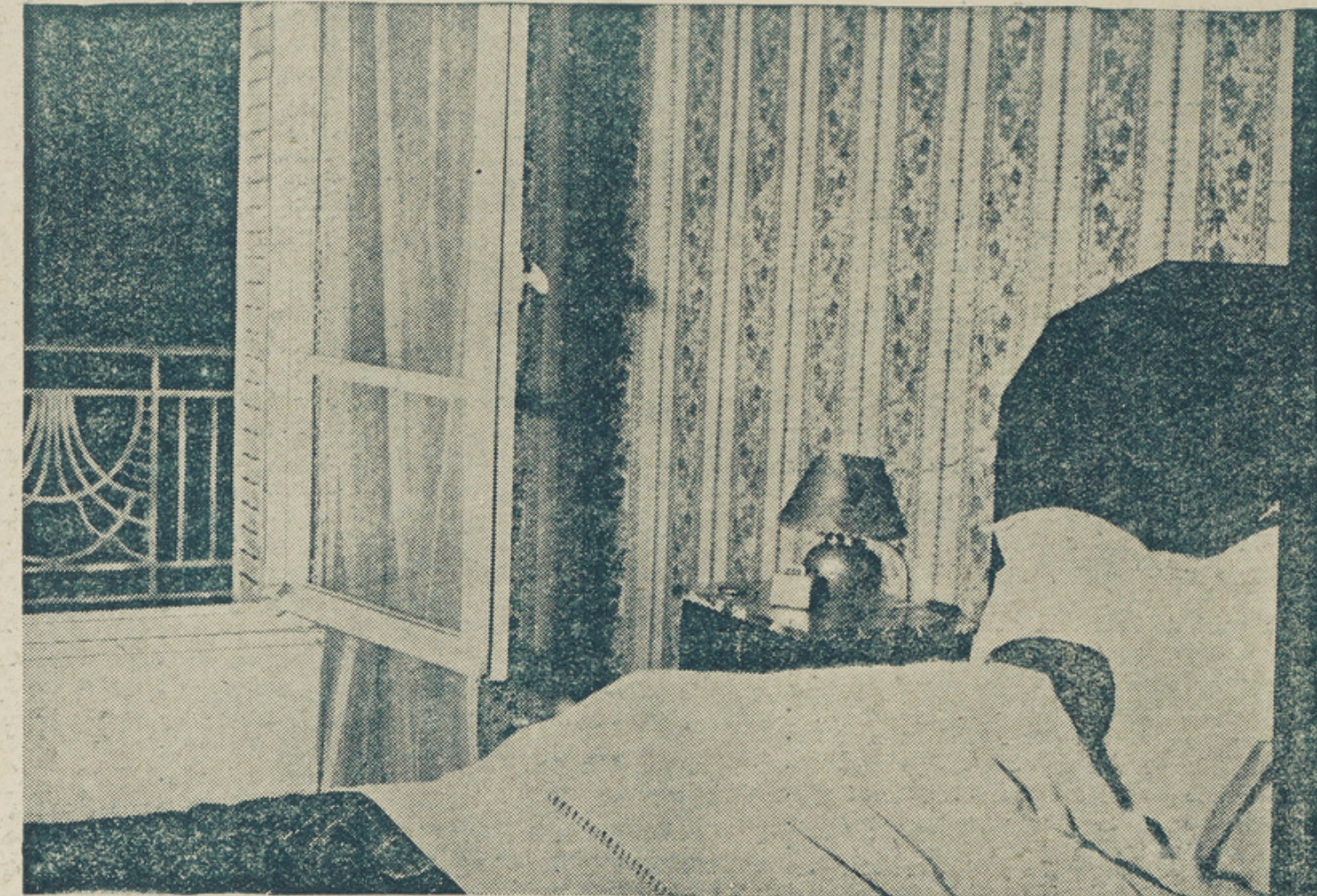
Le naturisme est arrivé fort à point pour remédier à cet état de choses désastreux. En préconisant la vie au grand air, hyper-active, il réagit opportunément et vigoureusement contre la tendance routinière du calfeutrement et de la sédentarité outrancière.

Mais ses prescriptions doivent amplifier son domaine. Elles ne doivent pas se figer au seuil de nos demeures. Celui-ci franchi, nos besoins en air pur n'ont pas cessé pour cela. Au summum de l'hiver, lorsque l'âpre bise s'acharne, hargneuse, sur notre épiderme transi, il est peut-être pénible de s'exposer sans relâche à ses douloureuses morsures en l'invitant à incursionner sans arrêt dans nos demeures largement ouvertes. Mais il est une période, au cours de la journée, où il est possible de lui faire la nique sans redouter ses douloureux méfaits.

Lorsque le dieu Morphée nous tient sous son charme et que l'horizontalité nous est acquise sous les tièdes couvertures, rien ne s'oppose à ce que les battants de notre fenêtre soient largement ouverts. L'air pur, abondant, se renouvelle sans cesse, apportant sans relâche aux diligentes hématies l'indispensable viatique.

Qui donc n'a pénétré dans une chambre demeurée close depuis la veille, où avaient sommeillé une ou plusieurs personnes ? L'odeur *sui generis*, nauséuse et suffocante, qui, en la circonstance, brutalise les papilles nasales et qui caractérise cette atmosphère viciée, n'atteste-t-elle pas son méphitisme ? Elle ne comporte cependant pas que ce désagrément... odoriférant. Celui qui s'y complait se tue lentement, à petit feu, aussi sûrement que s'il ingérait quotidiennement certaines doses d'ingrédients nocifs. Heureusement que portes et fenêtres, mal closes, permettent au filet d'air pur de pénétrer par les interstices et qu'en contre-partie les excédents impurs s'éliminent par le même chemin. Faute de quoi, il y aurait danger mortel...

La preuve ? L'expérience suivante, répétée cent fois, en est le plus sûr garant : si l'on enferme une souris sous une cloche absolument étanche, elle expire après un temps qui varie selon l'importance du cube d'air qui lui est réservé. Mais il n'y a pas que le gaz carbonique qui doit être mis en cause, puisqu'une souris-témoin, placée sous une cloche similaire dont l'atmosphère est saturée, au préalable, de la même somme d'acide carbo-

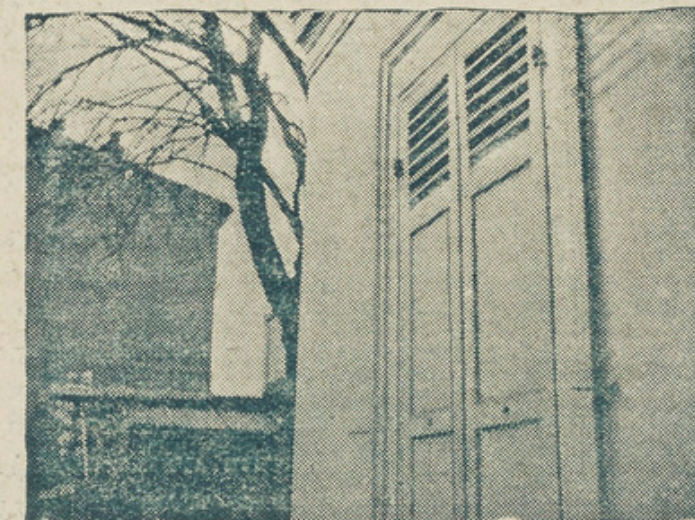


Lorsque le dieu Morphée nous tient sous son charme et que l'horizontalité nous est acquise sous les tièdes couvertures, rien ne s'oppose à ce que les battants de notre fenêtre soient largement ouverts...

nique qui existait sous la première cloche à la fin de l'expérience précédente, résiste parfaitement. Il faut en augmenter la dose pour obtenir sa destruction. D'autres éléments organiques volatils et toxiques, auxquels nous faisons allusion plus haut, véritables excréta pulmonaires, sont donc intervenus conjointement au gaz précité pour aboutir à cette solution mortelle.

L'épreuve suivante vient parfaitement corroborer cette démonstration.

Si nous injectons à un animal quelconque une quantité d'eau déterminée provenant de la condensation atmosphérique d'une salle de spectacle où sont réunis de nombreux spectateurs, et qui ruisselle le long des parois, nous provoquons sa mort par intoxication. Ce sont les résidus organiques putréfiés en suspension dans cette eau d'origine pulmonaire, que l'analyse met en évidence et dont la teneur est extrêmement toxique, qui possèdent ces propriétés mortelles.



L'homme s'est construit des habitations où il vit en vase clos...

Quiconque se complait dans une atmosphère confinée, saturée d'excréta respiratoires, est donc comparable, toutes proportions gardées, à l'insensé qui mélange à ses aliments des substances excrémentielles...

Il n'est donc pas douteux que ces éléments atmosphériques résiduels, pollués, dégradés, ont d'abord une action caustique et irritante sur la muqueuse trachéo-pulmonaire. Qu'ensuite, introduits sans arrêt, ou au cours de longues périodes répétées, dans le torrent sanguin, ils engendrent à la longue toutes sortes de perturbations morbides, au premier rang desquelles se trouveront placées les affections respiratoires variées, bénignes ou graves, anémie simple ou pernicieuse, etc., avec toutes leurs conséquences.

Aussi, quelque désagréable qu'a priori paraisse cette mesure, il est nécessaire de renouveler, avec le plus de fréquence possible, au cours de la journée, l'air des appartements. Ensuite, et surtout, de s'accoutumer, la nuit, à dormir la fenêtre largement ouverte.

Il est entendu que le débutant opérera prudemment au cours de la période d'adaptation. L'entrebâillement de la fenêtre préludera à l'habitude complète et définitive. Il sera même de bonne politique, si rien ne milité en faveur d'une décision brusquée, d'attendre une saison plus clémente pour l'initiation. A moins de résistance particulière, la réfrigération de l'air ambiant justifiera la multiplication raisonnée de couvertures supplémentaires. Mais dans un délai généralement insoupçonné, l'accoutumance, tissée de bien-être et de plaisir, deviendra telle qu'il faudrait s'imposer un effort réel et pénible pour s'en dégager. Et le bénéfice physico-moral extrait de cette nouvelle réalisation naturiste paiera amplement l'effort dépensé.

Jules MÉLINE.

Soignons nos dents

LES ACCIDENTS D'ÉVOLUTION DE LA DENT DE SAGESSE INFÉRIEURE

EN évoluant, toutes les dents sont susceptibles de provoquer des accidents. Tous les parents qui me lisent se rappellent les troubles qu'ont provoqués chez leurs enfants l'évolution des dents de lait.

L'accident d'évolution de la dent de sagesse inférieure est un des plus graves qui menace la santé et même la vie de l'individu.

Et, tout de suite, je m'explique sur un fait excessivement important. Ma situation de médecin légiste expert au Tribunal Civil de la Seine m'appelle assez souvent à expertiser le cas suivant : des dentistes sont appelés à extraire des dents de sagesse inférieures à des jeunes gens, dents qui ont provoqué des accidents par leur évolution anormale, mais qui ne sont pas cariées (car elles ne le sont presque jamais). Les parents, voyant cette dent non cariée, adressent immédiatement des réclamations au dentiste, et même vont jusqu'à poursuivre devant le tribunal le praticien qu'ils accusent d'incompétence pour avoir enlevé une dent qui n'avait rien !

Que s'est-il donc passé ? La dent de sagesse inférieure est située très loin dans le fond de la bouche, dans la région de l'angle du maxillaire.

Cette dent apparaît dans le maxillaire bien avant son âge d'évolution. En attendant l'heure qui lui est dévolue par la nature pour pousser, cette malheureuse dent se place à peu près comme elle peut, car, en avant, elle est calée par la seconde grosse molaire et, en arrière, elle est calée par la branche montante du maxillaire inférieur, branche composée par du tissu osseux très dur.

Cette dent n'a donc, pour évoluer correctement, qu'une seule chance : c'est que le maxillaire grandisse et s'accroisse normalement.

Or, cela se passe ainsi assez rarement. Notre pauvre humanité, habituée à s'empoisonner l'intestin d'une façon chronique par une alimentation et une hygiène défectueuses, n'apporte pas toujours au maxillaire les éléments nutritifs corrects qui lui permettent de se développer d'une façon normale. Et alors, on comprend que si le maxillaire n'est pas assez développé, l'embryon de notre dent de sagesse va se placer comme il le pourra, c'est-à-dire couché en avant, ou en dehors du côté de la joue, ou en dedans du côté de l'amygdale. Et voilà le point de départ d'un grand nombre d'accidents.

Dans d'autres cas, la dent pourra avoir trouvé sa place normale, mais sera profondément située, et souvent les téguments, épais à ce niveau, s'opposeront à son évolution.

Voyons maintenant comment les accidents vont apparaître. Un jour, le jeune homme ou la jeune fille, vers dix-huit à vingt ans, éprouve brusquement une certaine difficulté à ouvrir la bouche ; il sem-

ble que l'articulation se soit un peu ankylosée. Donc, difficulté pour parler, pour manger.

La chose s'accompagne d'une légère tuméfaction de l'angle de la mâchoire et d'une douleur nettement caractérisée, douleur qui s'accroît quand on tente d'ouvrir la bouche.

A ce moment, il faut absolument aller consulter un dentiste compétent, car tout peut rentrer dans l'ordre, mais les grands accidents peuvent aussitôt survenir.

Arrêtons-nous avant de décrire ces accidents, et voyons l'explication de ses premiers phénomènes.

La dent ayant commencé à évoluer, un ou deux de ses tubercules ont réussi à percer la muqueuse gingivale et à apparaître dans la bouche, en arrière de la seconde grosse molaire. Puis, brusquement, elle ne peut plus évoluer, calée par la dent antérieure ou arrêtée par l'extrême épaisseur et par la densité de la muqueuse gingivale qui la recouvre. Tout peut rester en l'état pendant plus ou moins longtemps. Mais la salive et les débris muqueux ou alimentaires peuvent s'infiltrer entre le petit morceau de dent évoluée et la muqueuse.

Qu'un peu d'irritation survienne, et la gencive se congestionne, se gonfle, enfermant définitivement dans l'intérieur de la muqueuse des produits éminemment septiques, d'autant plus septiques que souvent la bouche est sale et que la brosse à dents ne va que rarement dans le fond de la bouche.

Le capuchon muqueux qui se trouve sur la dent va s'irriter de plus en plus, la dent supérieure venant continuellement le heurter et le mordre.

A partir de cet instant, nous allons voir évoluer l'abcès classique. Les ganglions de la région, et ils sont nombreux, vont se prendre à leur tour et s'infecter, si l'on n'intervient pas à temps, et donner lieu à l'adéno-phlegmon du cou.

L'incision extérieure, à ce stade, est de règle. Très souvent aussi, il faut le dire, les malades ou leur entourage n'ayant pas cru à la gravité des accidents et espérant que tout va « s'arranger », négligent de se faire opérer en temps utile ; une septicémie généralisée se déclarera, qui pourra emporter le malade en moins de quarante-huit heures.

N'est-il pas ridicule de penser qu'un jeune homme ou une jeune fille de vingt ans peuvent mourir pour n'avoir pas attaché d'importance à l'évolution d'une dent de sagesse ? Et les observations médicales de ces cas mortels sont fréquentes tous les ans.

N'attendez donc pas que des accidents attirent votre attention. Suivez les conseils d'hygiène buccale que je vous ai donnés. Allez le plus souvent possible consulter votre dentiste. Souvent, devant une dent de sagesse ayant de la peine à évoluer, celui-ci n'aura qu'à inciser le capuchon muqueux avec un thermo-cautère pour que tout rentre dans l'ordre.

Ces accidents ne se produisent que pour les dents de sagesse inférieures. Le maxillaire supérieur a une conformation telle que les complications que je viens de vous décrire ne s'y voient jamais.

D^r Charles GUÉBÉL.

Musique savante

Un musicien, M. B..., vient de m'écrire qu'il ne partageait pas du tout mon opinion sur la musique savante. Mon correspondant, dont la lettre est d'ailleurs fort aimable, ne me pardonne pas d'avoir dit ici que la musique n'était plus aujourd'hui qu'une assommante manifestation de pédantisme et que, pour écouter entièrement certains morceaux modernes, il fallait aimer la froideur des procédés de laboratoire.

M. B... et moi, nous sommes au moins d'accord sur un point : nous aimons tous deux la musique. Seulement, tandis qu'il la croit en progrès, elle me semble en décadence.

Mon correspondant est sans doute un artiste. J'ai l'impression qu'il connaît à fond son traité d'harmonie, et cela lui permet de ne pas s'endormir en écoutant du moderne. Mais tout le monde ne possède pas sa science. Et s'il nous faut, avant d'aller au concert, étudier autant que M. B..., au diable la musique ! Nous avons autre chose à faire, après quoi nous avons besoin de nous distraire.

Supposons que nos littérateurs, au lieu de continuer à nous amuser avec leurs contes, n'écrivent plus que pour faire étalage de leur connaissance de la langue et que leurs livres ne contiennent que des phrases savamment construites, mais vides de sens et sans suite. Qui lirait ces as de la syntaxe ? Personne, sauf les snobs et quelques grammairiens.

Voilà où en est la musique. Et l'on s'étonne que certains compositeurs fassent le vide autour d'eux !

Quel plaisir voulez-vous donc que nous prenions à leur science, nous qui ne savons presque rien de l'harmonie et n'avons pas le loisir de l'étudier ?

Bizet, mon maître préféré, n'a pas fait tant d'histoires pour écrire sa ravissante *Arlésienne* ; seulement, Bizet était un mélodiste inspiré, un sincère, un ardent et vrai musicien.

A. DESCAZAUX.

Toute déchéance de la forme normale, c'est-à-dire athlétique, du corps humain, va de pair avec une vitalité diminuée. Et, réciproquement, toute reconstitution de la forme du corps détermine un retour vers la santé. L'éducation physique, jointe à l'hygiène alimentaire, apparaît comme étant l'indiscutable base sur laquelle doit reposer toute culture humaine.

D^r GASTON DURVILLE.
(La Cure Naturiste.)

Il faut entretenir la vigueur du corps pour conserver celle de l'esprit.

VAUVENARGUES.
(Réflexions et Maximes.)

LA PAGE DU MALADE

NE FAITES ENLEVER NI VOTRE APPENDICE NI VOTRE UTERUS

DEMANDE. — Mme G. R..., à Lyon. — Grande admiratrice de votre œuvre, je désirerais quelques conseils... Je souffre de métrite, depuis une fausse couche, et d'appendicite en même temps. Les médecins prétendent qu'il me faudra, tôt ou tard, arriver à l'opération. Que pensez-vous de la question? Peut-on éviter l'opération, et, dans l'affirmative, que faut-il faire? Y a-t-il un médecin naturiste à Lyon?

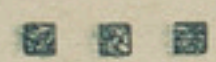
Réponse. — Une fausse couche endommage toujours une femme : ou bien elle l'infecte, ou bien elle lui prépare, pour l'avenir, un fibrome. Une naturiste ne fait pas de fausse couche : si elle saute à la corde, si elle tombe dans la rue, l'enfant tient, parce que l'utérus est solide.

Vous n'étiez donc pas encore naturiste quand vous avez fait votre fausse couche ; c'est bien dommage pour vous (qui n'auriez pas de métrite) et pour la France (qui aurait un enfant de plus).

Ceci dit, ne faites surtout pas enlever votre utérus. Même très infecté, l'organe guérit si on le soigne bien. Le massage gynécologique, correctement exécuté, extirpe le pus et rénove la muqueuse malade.

L'appendice infecté guérit, lui aussi, fort bien par le massage ; dans ce cas, on fait celui-ci sur l'organe, sous la forme vibratoire, de bas en haut, autrement dit dans le sens où les produits maladiers peuvent s'écouler dans le cœcum. Depuis vingt et un an que nous soignons des appendiculaires et des métritiques par milliers, jamais encore nous n'en avons fait opérer un !

Il existe, à Lyon, un groupe de naturistes, mais nous n'y connaissons pas de médecin naturiste.



GUÉRISSEZ VOTRE VÉSICULE BILIAIRE PAR LA CULTURE PHYSIQUE ET LE MASSAGE

DEMANDE. — Docteur Guérin, sympathisant du naturisme, à Paris. — Mes chers confrères, j'aimerais savoir de vous, en une réponse à La Page du Malade, toujours si instructive, ce que vous pensez de l'ablation chirurgicale de la vésicule biliaire. Connaissant vos conceptions médicales essentiellement conservatrices, j'ai tout lieu de penser que vous n'êtes pas partisans de l'ablation. S'il en est ainsi, que reprochez-vous à l'intervention chirurgicale et qu'est-ce que vous proposez en place ?

L'alimentation saine, l'air, le soleil, la culture musculaire ne m'apparaissent pas suffisants pour désenflammer un canal cholédoque, pour supprimer les calculs et la boue qui encrassent la vésicule, pour guérir la péricholécystite.

Réponse. — Nous soignons des vésicules biliaires en quantité ; parmi elles beaucoup sont calculeuses, pleines de boue, infectées, adhérentes... et jamais nous n'en avons fait enlever une seule.

Toutes celles que nous avons soignées — à la condition qu'elles ne fussent pas cancéreuses — ont guéri ; les moyens naturistes suffisent donc, et parfaitement, et l'opération ne nous apparaît utile en rien.

Même, elle nous apparaît nettement nuisible, cette opération.

Connaissez-vous, mon cher confrère, les travaux du Dr Donnat, de New-York, concernant les suites de la cholécystectomie ?

Donnat signale que, chez les animaux qu'il a expérimentalement privés de leur vésicule, apparaissent de la dégénérescence fibreuse des parois du canal cystique, un développement important de putréfaction intestinale et une très mauvaise assimilation des corps gras alimentaires.

Je sais bien que Wilkie, d'Edimbourg, affirme n'avoir constaté aucun incident dans 650 cas de cholécystectomie. Mais je n'attache pas de valeur à son dire, parce que les chirurgiens ne suivent jamais leurs malades et ne peuvent pas les suivre. C'est le médecin qui constate les méfaits post-opératoires. Moi j'ai, depuis des années, constaté que l'ablation vésiculaire est une mauvaise opération ; je ne sais pas si elle fait dégénérer les parois du cystique, mais j'ai vérifié qu'elle entraîne une très mauvaise assimilation ultérieure des corps gras.

Gosset, lui-même, qui extirpe autant de vésicules biliaires qu'il le peut, reconnaît que 40 % des opérés vésiculaires se plaignent de misères variées. Il estime que, parmi ces 40 %, 5 à 10 % seulement ont des séquelles sérieuses ; mais cela, c'est Gosset qui l'apprécie, et non les malades. D'ailleurs, parmi les 5 à 10 % à « séquelles sérieuses », il signale des ictères graves, des inflammations rebelles du pancréas, des fistules biliaires, des péricolites et périoduodénites sténosantes ; ces séquelles m'apparaissent, à moi, cataclysmiques. Et à vous ?

Bref, je ne suis pas du tout partisan de l'ablation de la vésicule biliaire.

Et, d'ailleurs, pourquoi l'enlever ? Il est si facile de la guérir :

L'alimentation correctement comprise : régime pour troubles nutritifs de « La Cure Naturiste », fait le plus gros du nettoyage vésiculaire (très peu de viande, des légumes bien choisis, des fruits non acides, crus, etc.)

Le jeûne, par périodes à établir différemment selon les divers malades.

L'exercice : marche quotidienne progressivement croissante, gymnastique matinale générale et doublée de bains d'air en nudité totale et de bains de soleil non seulement sur le foie, mais aussi et surtout généraux ; douche hépatique ; elle sera, suivant l'état général et local du malade, ou bien chaude, baveuse et prise de près, ou très chaude d'abord et baveuse, puis très froide et prise de près ; dans les cas où une crise d'évacuation calculeuse n'est pas à craindre, la douche froide d'emblée peut être à conseiller, mais c'est exceptionnel ; la douche froide au jet, prise de loin, sert pour achever la guérison.

Le massage : il doit être fait par le spécialiste naturiste ; il porte sur la vésicule, directement et d'une façon très précise ; il doit être manuel et vibratoire ; bien fait, il vide la vésicule de son contenu, et il assouplit, désenflamme les adhérences et la péri-vésiculite. Le malade lui-même peut, par l'automassage en surface, exécuté en dessous du foie, provoquer des réflexes qui aident au nettoyage vésiculaire.

Et par la culture physique abdominale et bien faite, il rétablit la perméabilité de ses voies biliaires.

Voici quelques mouvements de contraction abdominale qui aident à nettoyer la vésicule :

a) Le malade est en position debout, nu, devant sa glace ; il pose la main droite à plat sur ses côtes inférieures droites, au niveau du foie ; puis il pousse comme s'il faisait effort pour aller à la selle ; au cours de cet effort, sa paroi abdominale se contracte ; il s'efforce, alors, de créer surtout les contractions sous sa main, à droite, plus qu'à

leurs ; ainsi il agit électivement sur le fond de la vésicule et l'aide à se vider ;

b) Le malade est en position couchée, ventre en l'air. Il rapproche ses pieds de ses fesses, amenant ainsi les genoux en l'air, met sur le foie sa main droite, et fait la même contraction de paroi que signalée plus haut.



FAUSSES COUCHES ET FIBROMES

DEMANDE. — Jeanne E. de Bérasto, à Buenos-Aires. — Je sais, par la lecture de Naturisme, que vous êtes habituellement ennemi des extirpations chirurgicales. Me conseillez-vous, oui ou non, de me faire opérer ?

J'ai, depuis quelque temps, des douleurs au ventre, surtout localisées au côté gauche. Quatre chirurgiens disent que j'ai un fibrome et qu'il faut l'enlever. Mon ventre est de plus en plus volumineux.

Je suis naturiste depuis 12 ans ; j'en ai 45. J'ai trois enfants ; j'ai fait sept fausses couches.

Je ne puis, actuellement, aller vous consulter. Pouvez-vous me dire si je dois aller à l'opération, ou alors faire bains de soleil et autres pratiques saines ?

Réponse. — Vous êtes naturiste depuis 12 ans, soit ; mais une naturiste ne fait pas de fausses couches... elle a autant d'enfants que de grossesses...

Autant d'enfants que de grossesses, parce qu'elle respecte religieusement la vie, d'une part, et que, d'autre part, elle n'a pas d'infection sanguine, ou bien, si elle en a une, ou en a eu une, elle la soigne ou l'a soignée. Et si, respectant religieusement la vie et n'ayant pas d'infection sanguine, elle a une première fausse couche tout de même, elle fait tant d'efforts sur elle-même après cet accident, efforts de sagesse vitale (pération, régime sain, nudisme, culture physique...) qu'elle se met nécessairement à l'abri des possibilités futures de fausse couche. Il nous arrive d'amener le plus normalement du monde à terme, des femmes dont les œufs n'avaient jamais pu, antérieurement, se fixer dans leur utérus. La nature protège tellement ses futurs enfants qu'elle aide au maximum le médecin naturiste...

Vos fausses couches, chère madame, sont certainement les causes de votre fibrome. Quand un utérus a commencé de travailler pour fabriquer un enfant, si on veut l'interrompre dans son travail créateur, il refuse de s'arrêter... et, pâle consolation pour lui, il fabrique un fibrome. Si j'étais femme, j'aimerais mieux dix gosses qu'un fibrome.

Ceci dit, qui n'est pas, croyez-le bien, un reproche, demandons-nous s'il faut, madame, enlever chirurgicalement votre fibrome ?

Il n'y a, à mon avis, que deux raisons qui peuvent plaider pour l'opération d'un fibrome :

- a) Quand il saigne vraiment trop ;
- b) Quand il comprime dangereusement.

Il conviendrait d'ajouter : quand il devient mou, fongueux, mais alors il est, non plus un fibrome, mais un cancer, et c'est alors une autre histoire.

Si vous vous êtes bien expliquée, votre fibrome ne saigne guère (puisque vous ne parlez pas d'hémorragies) et ne comprime qu'au minimum. Il reste donc à vous assurer qu'il n'est pas cancéreux (le médecin vous dira cela, surtout si c'est non). Alors, n'opérez pas. Et soyez sévèrement naturiste. Défiez-vous des traitements radiothérapiques qu'on pourrait vous conseiller. Si vous venez en France, nous vous examinerons.

La journée de travail continu

La « journée anglaise » ne présente pas d'avantages que pour le patron ou pour le travailleur (1). La collectivité tout entière est appelée à en bénéficier, de la manière suivante :

1° Moins d'importations de charbon et d'essence. Par suite de l'économie de chauffage ou d'éclairage réalisée par les patrons, les particuliers et les administrations, le pays, dont la production charbonnière est insuffisante, importera moins de combustible. L'économie est évaluée à 400.000 tonnes. De même, la suppression de l'allée et venue de midi nécessitera moins de tractions, de taxis, d'autobus, etc., etc... Le pays étant tributaire de l'étranger pour le pétrole, sa balance commerciale en bénéficiera ;

2° Economie de charbon et d'éclairage pour les administrations et transports publics. Ceux-ci pourront ainsi être réduits à l'heure de midi, et les subventions qu'on leur accorde pourront être diminuées. De même pour les trains de banlieue, qui, aux dires des dirigeants des compagnies de chemins de fer, entrent pour beaucoup dans le déficit du fonds commun. Ainsi, répercussions heureuses sur les budgets, donc pour les contribuables ;

3° Atténuation des accidents, fréquents de 12 à 14 heures. Moins d'hospitalisations. Vies humaines sauvées, moins d'allocations à verser aux veuves et enfants privés de leur soutien ;

4° Diminution de la crise des loyers. Décongestion des villes, possibilité immédiate d'évacuer les îlots insalubres et de les détruire ;

5° La moralité y gagnera. La santé gé-

nérale s'améliorant, moins de nervosité, donc moins de discussions, rixes, drames passionnels, etc. Grâce à une alimentation rationnelle, moins de malades et probablement décroissance du mystérieux et redoutable cancer. La vie plus saine au grand air fera reculer la tuberculose ; par l'organisation des loisirs, moins de syphilis et d'alcoolisme. Les hôpitaux verront donc diminuer leur clientèle. Moins de préventoria et de sanatoria. Economies considérables pour les budgets publics, assurances sociales, mutuelles, etc. ;

6° Certains budgets ainsi déchargés, moins de fonctionnaires. De plus, certains de ceux-ci, par suite d'une assiduité plus grande, ne s'octroieront plus 3 à 4 heures de liberté supplémentaire sous prétexte du repas de midi. Ce cas se présenterait fréquemment, aux dires des usagers des administrations ;

7° Le « standard of life » étant plus élevé, moins de conflits entre travailleurs et patrons ;

8° Consommation accrue. La journée anglaise, et c'est ici un gros avantage, qui semble avoir échappé à M. Vassière, sera, si elle est renforcée par une bonne politique des loisirs, un stimulant puissant de la consommation. En effet, ainsi que le remarque le « Bulletin de l'Institut International l'Organisation Scientifique du Travail », l'homme, pendant ses heures de travail, sert en qualité de producteur et de répartiteur, mais, en tant que consommateur, c'est lui qui règne durant ses heures de liberté. L'utilisation ultime des produits qui régissent tout l'appareil économique s'effectue en réalité pendant les loisirs, dont la protection et même l'augmentation s'imposent comme une loi essentielle et fondamentale de toute rationalisation économique véritable et efficace ».

Depuis le début de l'ère industrielle, le but économique principal, et pour ainsi dire unique, n'a été que la production, sans cesse accrue par les progrès du machinisme, et la rationalisation, sans préoccupation de la consommation. Tant que des débouchés nouveaux s'offraient aux producteurs, cette conception pouvait se défendre, malgré les nombreux à-coups dont elle était l'objet. Actuellement, l'ordre des facteurs doit être renversé : consommation d'abord, production ensuite, rythmée sur la première : « Nous ne devons plus considérer les heures de travail, mais les loisirs comme la part de la journée de l'homme qui a une importance prépondérante au point de vue économique. »

L'extension des loisirs constituera donc le débouché nouveau, susceptible de remédier ou d'atténuer le chômage, mais il faudra se garder surtout d'amoindrir le pouvoir d'achat des travailleurs. Nous effleurons ici le problème de l'organisation future de la production, problème trop vaste et qui n'entre pas dans le cadre de cette étude.

Contentons-nous pour l'instant de la journée anglaise, dont l'application pourrait être immédiate. Il faut pour cela une propagande incessante. Il faut créer un large mouvement d'opinion (les naturistes ont ici un rôle de premier plan à jouer). Il faut que chacun secoue sa torpeur et possède la volonté de briser quelques préjugés et habitudes. Cette réforme de la vie du travailleur, toute logique, désirable et naturelle qu'elle apparaisse, n'en constituera pas moins, si on veut bien y réfléchir, un événement dont les conséquences seront pour l'émancipation totale de l'homme plus considérables encore que celles de la Révolution de 1789.

(A suivre.)

P. DEBAECQUE.

Revue des revues

CAMPING, revue mensuelle illustrée, organe des Campeurs de France, 15, boulevard de la Madeleine, Paris (1^{er}). — *Décembre* : Vacances et ski ; En famille, sous la tente et sur la neige ; Organisation et constitution des caravanes de voyage, etc., etc.

SPORT ET SANTE, revue mensuelle d'éducation physique et des sports, 44, rue d'Amsterdam, Paris (9^e). — *Décembre* : Méditation par l'exercice et méthodologie ; Le professionnalisme et la culture physique ; Pour la technique anatomique en éducation physique, etc., etc.

O VEGETARIANO, revue illustrée de naturisme et d'agriculture, Lago dos Loios, 50, Porto (Portugal). — *Janvier-Février* : Le naturisme ; Le luxe et l'ambition ; L'alimentation naturelle ; L'élixir de longue vie, etc., etc.

REGENERACIO, revue mensuelle de naturisme, organe de la Société Végétarienne Naturiste de Catalogne, Cármen 30, pral. Barcelone (Espagne). — *Décembre* : Le naturisme veut enseigner la vie normale aux êtres humains dégénérés par la civilisation ; L'hygiène de l'estomac ; Sport et naturisme, etc., etc.

NATURISMO, revue mensuelle d'hygiène, de biologie et de culture humaine, Traversa 117, pral. Barcelone (Espagne). — *Décembre* : Science ; La viande ; La sincérité ; Les principes fondamentaux de l'alimentation naturelle, etc., etc.

HEALTH FOR ALL, revue mensuelle, 38, Langham Street, London W 1 (Angleterre). — *Janvier* : Le diagnostic du catarrhe chronique ; Le traitement naturel des maladies de l'œil ; Les signes du progrès ; La diphtérie et son traitement par la méthode naturelle, etc., etc.

SUNLIGHT, revue trimestrielle, organe officiel de la Sunlight League, 29, Gordon Square, London, W. C. 1. (Angleterre). — *Automne 1932* : Avant l'hiver ; Les trois causes de l'accroissement de la mortalité maternelle ; Les rayons ultra-violet et la santé, etc., etc.

NATURE'S PATH, organe officiel de l'Association Naturiste Américaine. Docteur Benedict Lust, 236, East 35th Street, New-York (Etats-Unis). — *Décembre* : Santé et religion ; Le pancréas ; La toilette de l'enfant ; La médecine dentaire préventive et la médecine naturelle, etc., etc.

PRO VIDA, revue mensuelle. A.-L. Lopez, Zenea 57, La Havane (Cuba). — *Avril 1932* : Sur les vitamines ; Les bains de soleil ; Le naturisme ; Les établissements de bains dans la Rome antique, etc., etc.

HIGIENE Y SALUD, revue mensuelle, A. Valeta, Calle Colombia 1294, Montevideo (Uruguay). — *Octobre* : Une formule scientifique pour combattre l'alcoolisme ; Quelques opinions sur l'alcool ; Le tabac et l'enfant, etc., etc.

DIE SCHONHEIT, revue mensuelle pour l'art et la vie, Hettnerstrasse, 4, Dresden A 24 (Allemagne). — *Décembre* : Le culte de l'air et du soleil et la joie de vivre chez les Indiens de l'Amérique du Sud ; La conversion de Fred Scheffner ; La femme et les livres, etc., etc.

LICHT-LAND, revue bi-mensuelle. Robert Laurer Verlag, Egerstorf, Bez. Hamburg (Allemagne). — *1^{er} décembre* : Sport et santé ; A la société « Pays du Soleil », à Stuttgart ; Les importants résultats obtenus dans les pays de l'Est, etc., etc.

SONNIGES LAND, organe des Reichsbundes für Freikorperkultur, 5, Regensburgerstrasse, Berlin W 50 (Allemagne). — *Décembre* : Notre liberté, notre justice ; La gymnastique en hiver ; Sport et libre-culture, etc., etc.

LACHENDES LEBEN, revue mensuelle. Robert Laurer Verlag, Egerstorf, Bezirk Hamburg (Allemagne). — *Décembre* : Dans un camp de vacances pour enfants, à Egerstorf, pendant l'été 1932 ; L'énigme de la mort ; Deux manières de concevoir la culture du corps, etc., etc.

DAS FREIBAD, revue mensuelle de libre-culture, Haberlandstrasse, 7, Berlin W 30 (Allemagne). — *Novembre* : Le sens et la raison d'être de la culture du corps et du sport ; Le nu en Angleterre vu dans le miroir de la presse ; Vingt-huit jours dans les centres nudistes français, etc., etc.

Précisions METTONS - NOUS D'ACCORD...

Dans une suite d'articles parus ici depuis le 3 novembre, il a été question à maintes reprises de la farine de meules, tirée sur froment de 80 à 85 % ; toujours ces chiffres revenaient sous notre plume, car nous n'osions, par crainte de confusion, désigner cette farine en l'appelant « intégrale », « entière » ou « complète ».

Ces appellations conventionnelles sont, direz-vous, de peu d'importance... Evidemment, la qualité du pain n'est pas en cause, mais l'emploi de mêmes termes pour désigner des choses différentes risque toujours d'amener de fâcheuses confusions.

Trois sortes de farines doivent ici retenir notre attention, à l'exclusion des farines qui se disent complètes et dans lesquelles différents éléments constitutifs du grain sont réincorporés en cours de fabrication :

1° La farine tirée à un taux voisin du poids spécifique du blé ; c'est la farine imposée aux adjudicataires pour la troupe ; elle constitue, en temps normal, la farine courante de boulangerie et comprend l'ensemble de toutes les farines de la mouture. Cette farine s'efforce d'être blanche ;

2° La farine tirée de 80 à 85 % suivant la qualité des blés. De cette farine n'est éliminée que la pellicule externe (gros son). C'est à dessein que nous disons « pellicule externe », car l'enveloppe du grain en comprend plusieurs, parmi lesquelles l'extérieur de l'écorce, qui doit être éliminé dans l'alimentation courante. Cette farine ne craint pas d'être bise ;

3° La farine tirée à 100 %, c'est-à-dire comprenant la totalité du grain de blé. Cette farine veut être noire.

Il ne s'agit pas, aujourd'hui, de savoir laquelle de ces farines est supérieure aux autres ; cette question a déjà été étudiée et le sera encore. Il s'agit seulement de nous mettre une fois pour toutes d'accord sur les termes que nous emploierons.

Ces appellations étant conventionnelles et non encore suffisamment consacrées par l'usage, nous vous proposons d'appeler :

- La première : farine entière ;
- La seconde : farine complète ;
- La troisième : farine intégrale.

Nous recevrons volontiers toute suggestion qu'il plairait aux lecteurs de *Naturisme* de nous adresser sur cette question.

Jean DAGONET.

M A D O L I N

L'alimentation du naturiste doit rester fruitarienne, malgré les mois d'hiver, et, notamment, au petit déjeuner. Dans ce but, MADOLIN fournit des aliments de haute valeur :

Le pur jus de raisin frais.

Les fruits frais dans le jus de raisin frais.

Le jus de raisin frais et le jus d'orange frais.

Le confit d'amandes vitaminé.

La confiture de pastèques dans du sucre de raisin.

Les bananes sèches récoltées mûres.

Les dattes Déglia venues en terrain magnésien.

Les amandes, les figues, les pruneaux, etc...

Bulletin d'abonnement à

NATURISME

A adresser 15 bis, rue Cimarsa, Paris (16°)
(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.

Le Cinéma

HUIT JEUNES FILLES EN BATEAU

Le Cinéma des Agriculteurs nous présente un programme bien composé ; les spectacles homogènes sont assez rares pour que nous ne négligions point de signaler l'unité de celui-ci. Un seul point noir : les actualités, qui restent absolument inintéressantes malgré toute la prose qu'on veut bien leur consacrer. Mais un documentaire : *Chez les sauvages du Pacifique*, permet d'oublier rapidement les images sans valeur des journaux filmés. Du nouveau, vraiment, un bon commentateur, des gens que nous n'avons pas encore l'habitude de voir à l'écran, d'excellentes photographies, et un peu d'observation, dans le meilleur sens du mot.

Tout ceci prépare heureusement le spectateur à la « vision » du grand film. *Huit jeunes filles en bateau* appartient à la catégorie placée au-dessus de la moyenne ; c'est une bande bien faite ; la mise en scène en est honnête, la technique satisfaisante sans acrobaties, et l'interprétation suffisante. Mais... l'anecdote est mince, mince, les caractères sont à peine esquissés, si bien que le film ne laisse qu'une impression assez confuse. On a la certitude d'avoir vu quelque chose d'agréable, ce que le cinéma nous refuse souvent, avec la sensation très nette que le metteur en scène aurait pu, avec les moyens dont il disposait, faire une œuvre moins pâlotte.

D'ailleurs, voici, résumée en quelques mots, la trame de l'ouvrage :

Huit jeunes filles s'entraînent, sous la direction d'un capitaine d'équipe assez sévère ; bateau, natation, culture physique. L'une d'entre elles, à la suite d'un flirt... un peu poussé, va avoir un enfant ; se croyant abandonnée de tous, elle se confie à ses compagnes. Plongées dans un océan d'attendrissement, celles-ci décident d'adopter la mère et l'enfant. Malheureusement, l'arrivée du flirt, transformé en fiancé, vient rompre tous ces projets.

Le film est rempli d'intentions, mais aucun élément ne domine, si bien que l'auteur a gardé pour lui ce qu'il voulait probablement démontrer. Mais si seulement nous avions un film comme celui-là toutes les semaines !

Jean FAUREZ.

PALAI DES ARTS, 325, rue Saint-Martin. — Rez-de-chaussée : Gisèle et son partenaire ; Rouletabille aviateur ; deux intermèdes. — 1er étage : Bien faire et ne rien dire ; Le Mariage de Mlle Beulemans ; deux intermèdes.

PETITES ANNONCES

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

PENSIONS NATURISTES ■ ■ ■ ■ ■

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.).

CURE NATURISTE, cuis.végét.,cult.phys.,canot.,nat.,solarium,à prox.forêt pins et plage,vue s.mer,montagne. Climat idéal.sain.20 à 25 fr.p.jour,à partir 1er janv.1933. Villa des Flots,Plage des Pins,Argelès-sur-Mer (Pyr.-O.)

PENS.nat.dem.rég.Var,non proxim.mer.Ecr.:Nat.,n°863

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.

GROUPEMENTS NATURISTES ■ ■ ■ ■ ■

JEUNE FILLE, très entr. ski, demande camarades connaissant ski pour grandes excursions montagne en janvier. Descendrait hôtel second ordre.

Remier, 1, rue Liauteg, Paris.

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).

Après des transformations importantes, le Restaurant du « Foyer Végétalien », 40, rue Mathis, rouvre ses portes au public le lundi 9 janvier.

VENTES ■ ■ ■ ■ ■

A VENDRE, à l'île du Levant, parcelle de 1.000 m2 à prix de début, à choisir parmi les parcelles disponibles domaine. Ecrire : *Naturisme*, n° 845.

MARIAGES ■ ■ ■ ■ ■

JEUNE HOMME, 30 ans,présentant bien, grand,bonne éducation, instruction, très bonne famille, propriétaire, désire correspondre avec jeune fille ou veuve en vue mariage. Très sérieux. Ecrire : *Naturisme*, n° 861.

JEUNE HOMME, 32 ans., commerc.Marseille, natur. convaincu, cultivé, épouserait j. demoiselle à Marseille, phys. agr., saine, très sérieuse. Ecr. : *Natur.*, n° 862.

JEUNE FILLE, 24 a., gde,blonde,cult.,fam.honor.,aim. lecture,musique,campagne,enfants,vie intime foyer, dés. corresp., en vue mariage. Ecr. : *Naturisme*, n° 865.

ALIMENTATION NATURISTE ■ ■ ■ ■ ■

DATTES de Tunis sélect., 8 fr. le kg. Dattes de Biskra surchoix, 7 fr. le kg. Dattes pressées extra-douces, 6 fr. le kg. Fco dom. p. 3, 5 et 10 kg. Tous les fruits secs aux plus bas prix. R. Schuilden, importateur, 5, r. M.-Sembat, Marseille. Ch. Post. : 345-32 Marseille.

LES BONS MIELS DE FRANCE des « Apiculteurs Réunis ». Tarif fco. Marcel Girard, 53, r.Dareau,Paris.

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.

DIVERS ■ ■ ■ ■ ■

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.

NATURISTES ! La S.A. « Les Stocks », 54, rue Cambronne, Paris (15°), env. des articles en exclusivité à des prix uniques. Jugez : Lit amér., robuste, conf., avec matelas laine, adulte : 119 fr., enfant : 99 fr. — Sac couchage pur fil, 20 fr. — Couverture « Armée » 2 m. 50 x 2 m., 29 fr. — Drap pur lin brut, inusable, 3 m. x 2 m., 39 fr. — Essuie-mains pur fil « Armée », tr. grands, la dz., 35 fr. — Sac à dos grand tourisme, enfant : 19 fr., adulte, renforcé : 39 fr. — 10 m. toile avion anglaise 80 cm., 79 fr. — 10 m. toile tente « Armée » kaki 92 cm., 69 fr. — 10 m. toile pur lin bis 1 m. 10, 79 fr. — Bâche « Armée », vert foncé, 4 m. x 3 m., 99 fr. — 4 Caleçons molletonnés, 35 fr. — 6 paires Chaussettes amér.,pure laine idéales pr sport, 35 fr. — 5 Chapeaux huilés et 5 de sport, 19 fr. — Espadrilles renforcées main, 10 fr. — Bottes caoutc. U.S. genoux, 49 fr. — Cuissardes, 99 fr. — 10 m. verre souple t. clair 80 cm., 29 fr. — 20 m. Vitrex pour toitures 130 cm., 59 fr. — Pompe de tranchée gros débit, 65 fr. — 20 kilos Papier à lettre, 39 fr. — Enclumette acier 6 kg. 500, 1 Scie quatre usages, 1 Etaux « Génie », le tout, 39 fr. — 50 Poudriers amér., remplis talc extra, 19 fr. — 10 Massettes cantonnier acier 500 gr., 29 fr. — Cordage 4 m. 50 avec épissure, les dix 25 fr. — Expédition ctre rmbt, frais en plus. Franco pour commande acquittée au-dessus de 150 francs. (Dix années de références.)

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

GAINS INTERESSANTS peuvent être réalisés à la Bourse av.petit capit.Direction d'opérat.Parq.et coulisse. Ecr. : H. Daviet, remisier, 42, rue de Lévis, Paris (17°).

MONSIEUR, 41 ans, naturiste à Caen, connaît. cult. phys., rech. relations naturistes. Ecr. : *Natur.*, n° 864.

Madolin

**LE PAIN COMPLET
NATURISTE MADOLIN
EST VITAMINÉ
D'UNE FAÇON CERTAINE
ET ADÉQUATE
AINSI QUE TOUS
LES ALIMENTS
FÉCULENTS :
PÂTES ALIMENTAIRES
BISCOTTES, BISCUITS
FARINES, ETC...**

**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

Le sabot en bois est mort

38 FRS

nu le sabot

IMPERGOM

essayez le gratuitement

En caoutchouc, moulé d'une seule pièce
IMPERMEABLE, INUSABLE
pour HOMMES, FEMMES et ENFANTS
se fait dans les pointures de 35 à 47

Dans la but de faire connaître cette invention
sensationalle nous expédions une paire franco
à l'essai, sans aucun frais ni engagement pour
vous. N'envoyez pas d'argent, mais découpez
et envoyez-nous le bon ci-dessous.

Paiement après satisfaction
sinon, veuillez le retourner à nos frais.

BON à découper et à nous faire parvenir
pour recevoir gratuitement à l'essai
une paire « IMPERGOM »

309 Indiquer pointure ou longueur du pied

concessionnaire **EXCLUSIF LILLE-NÉGOCE**
43, rue de Tournai, LILLE (Nord)

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

LES ÉDITIONS DE « NATURISME »

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

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

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

Deuxième édition. Vingtième mille.

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

La Cure Mentale.

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

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

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

Deuxième édition. Vingtième mille.

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

Pour devenir énergique, 1 vol. à 15 fr.

Troisième édition. Trentième mille.

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

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

Quatrième édition. Cinquantième mille.

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

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

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

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

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

OCCASIONS

Quelques exemplaires légèrement défraîchis des premières éditions des ouvrages naturistes des docteurs Gaston et André Durville sont en vente à « Naturisme ». Prix marqués réduits de 25 0/0 (port en sus : France, 10 0/0 ; Etranger, 20 0/0).

Voici la liste de ces ouvrages :

- 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.
- 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.

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

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

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

BULLETIN DE SOUSCRIPTION DE PRINCIPE

Je soussigné (1)
déclare souscrire à actions de
100 francs chacune de la Société d'Entreprise
Générale des Iles d'Or.

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

(3) la moitié des actions par moi
souscrites, soit fr.
(je m'oblige à verser le surplus
suivant les appels du Conseil
d'Administration)
(3) la totalité des actions par moi
souscrites, soit fr.
Frais de timbres . . . 5 fr.

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

Signature :

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

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

La Société d'Entreprise des Iles d'Or a décidé
d'augmenter son capital social et d'émettre sans délai
une première tranche de 100.000 francs. L'émission
est ouverte. Les actions nouvelles sont réservées par
priorité aux actionnaires anciens. Néanmoins, tout le
monde est autorisé à souscrire dès maintenant.

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

Gratuitement
Essayez
Ce Stylo
KAOLO

Un stylo extraordinaire... Sa plume
en Kaolithe est plus douce qu'une
plume en or. C'est le seul stylo au
monde qui PERMET 3 et 4 COPIES
avec CARBONE. Donc, en écrivant
avec Kaolo, vous obtenez automati-
quement des doubles de tous vos
lettres et documents importants.
Élegant et luxueux, Kaolo est adopté
par tous les hommes d'affaires, repré-
sentants, comptables, employés, etc.

30% Pour faire connaître cette belle
invention, Kaolo
est envoyé
GRATUITEMENT
8 jours à l'essai
N'envoyez pas
l'argent, mais
découpez et en-
voyez-nous le
bon ci-dessous.

Paiement après satisfaction
Sinon, retournez-le à nos frais

BON à nous faire parvenir pour
recevoir gratuitement à l'essai
un stylo **KAOLO** à plume
rechargeable ou remplissage automat.
(rayer la mention inutile).

KAOLO, 43, rue de Tournai, LILLE (Nord)

DETAILLANTES DE VOS DÉPARTEMENTS

Le Gérant : Auguste CHAUVETON.

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

FERME NATURISTE

Capital nécessaire : 50.000 à 100.000 francs

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

LES PRODUITS BASOR DES DOCTEURS G. & A. DURVILLE

sont actuellement en vente :
à l'Institut Naturiste, 15 bis, rue Cimarosa, Paris-15^e (Boissière), et dans tous les Magasins de la Compagnie Française des Ets Scapini :

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

Prochainement, d'autres maisons de vente seront indiquées tant pour PARIS que pour la PROVINCE.

PRET HYPOTHECAIRE

Commerçant de l'ÎLE DU LEVANT désire emprunter 50.000 francs sur hypothèque. En garantie : bel immeuble commercial neuf et terrain important.

Valeur : 120.000 francs.

S'adresser au docteur André Durville.

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

PRENEZ RENDEZ-VOUS A L'

INSTITUT NATURISTE DES DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

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

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

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

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

50 % MOINS CHER A LA FABRIQUE

COMPLETS et PARDESSUS

en pure laine sur
mesures, 2 essayages,
depuis

275 FR.

Spécialité : pantalons natu-
ristes sans ceinture ni
bretelles.

Chez le naturiste DEPREZ,

« A la Fabrique »

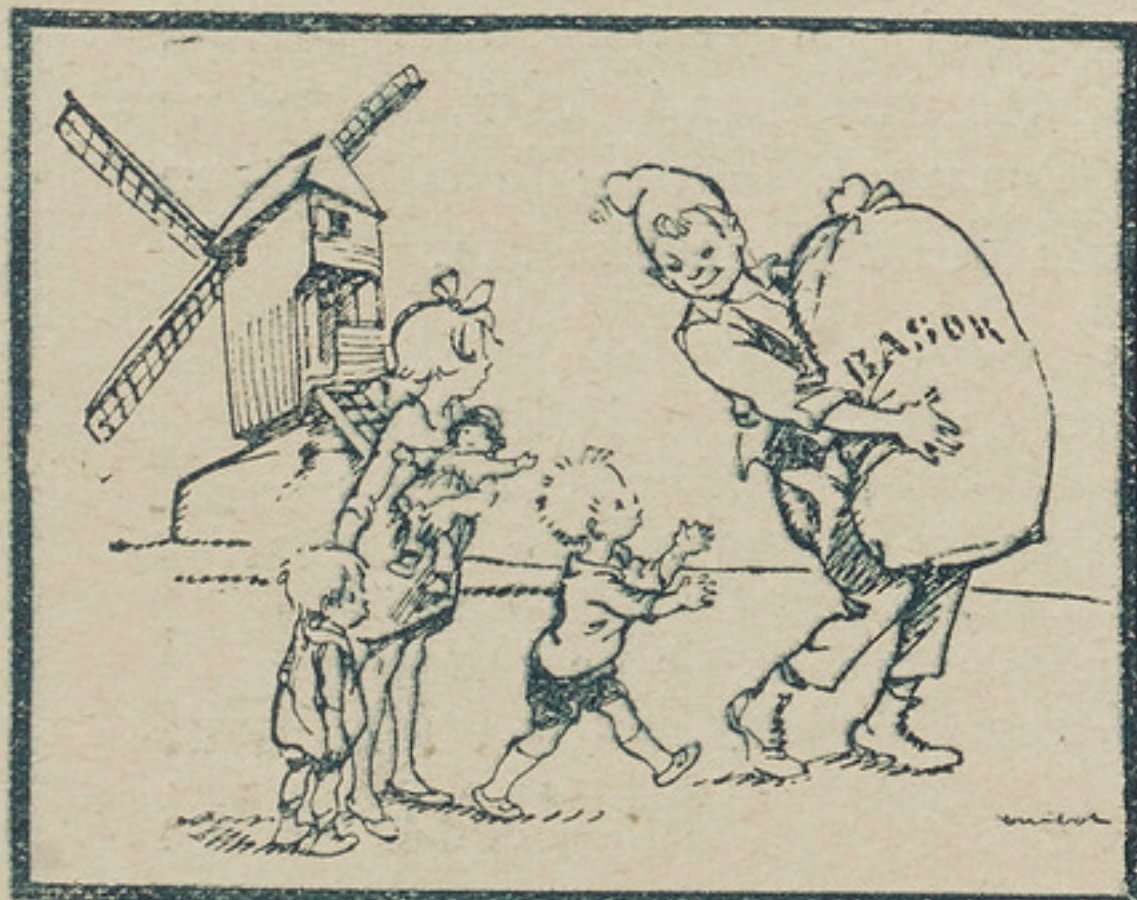
11, rue de la Cerisaie, 11
Paris (Bastille).

Téléph. : Archives 16-66



FAITES DE LA PUBLICITÉ DANS NATURISME

Les Aliments des D^{rs} G. & A. Durville



LA FARINE BASOR

donne une bouillie liquide

C'est une preuve de sa qualité

DIASTASES : Notre estomac contient des diastases qui, lors de la digestion, liquéfient, saccharifient et dégradent les aliments pour leur donner une forme sous laquelle ils pourront être ensuite assimilés par l'organisme. Le premier travail de ces diastases est donc de rendre liquides dans l'estomac les bouillies ingérées, si épaisses soient-elles.

MALTAGE : Le maltage des céréales (germination) donne naissance dans le grain à des diastases de nature identique aux propres diastases de l'estomac.

BOUILLIES MALTEES : Les farines faites avec des grains maltés contiennent donc des diastases qui, lors de la confection de la bouillie, avanceront et faciliteront le travail de l'estomac en commençant au cours de la cuisson le travail même de la digestion. C'est là le signe caractérisé des farines maltées de bonne qualité.

Il ne faut pas confondre ces bouillies liquéfiées extrêmement assimilables avec des bouillies claires, faites avec trop peu de farine.

BOUILLIES EPAISSES : Si vous désirez une bouillie épaisse, ne cherchez pas à l'obtenir en augmentant la quantité de farine; conformez-vous simplement aux instructions de notre mode d'emploi et portez rapidement à ébullition. Les diastases qui ne résistent pas à une température supérieure à 77° cesseront leur action.

Vous obtiendrez alors les résultats auxquels vous êtes habitués avec une farine ordinaire.

Si vous ne pouvez vous approvisionner dans l'une de nos maisons de vente, et que votre pharmacien habituel n'ait pas encore nos produits, écrivez-nous directement : Etablissements BASOR, 6, rue de Choiseul, à Châlons-sur-Marne, nous vous adresserons nos Farines ou nos Sernoules au prix imposé de 7 francs la boîte, franco domicile, France et Colonies, sans aucune majoration de prix.

Pour commande de 6 boîtes à la même adresse nous vous ferons bénéficier d'un escompte de 10 %.

la cité de vacances

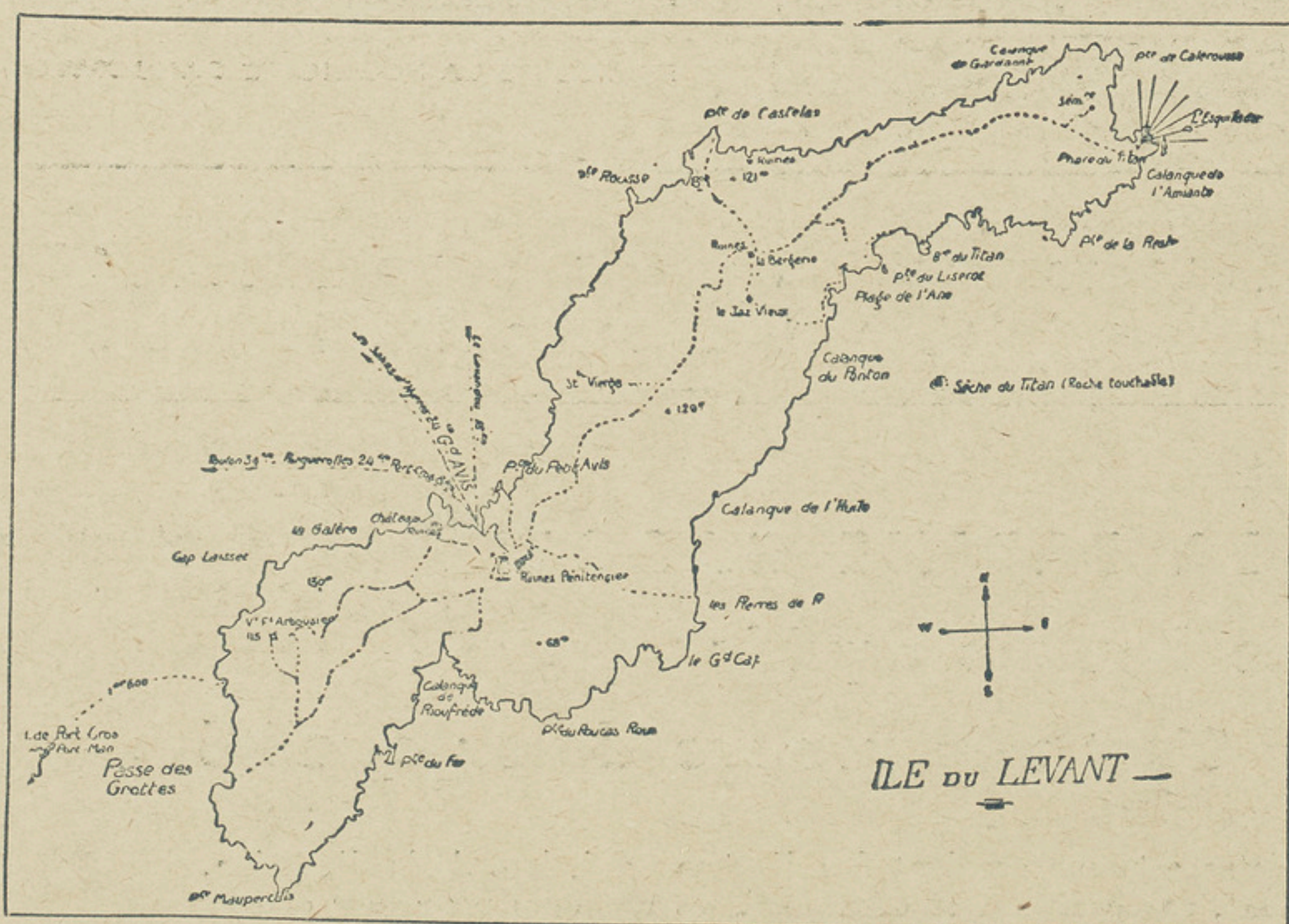
En toutes saisons
un séjour idéal
dans un site
enchanteur



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



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