

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-
12.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

NATURISME



**LE GRAND
HEBDOMADAIRE
DE CULTURE
HUMAINE**

10^e ANNÉE -- N° 238
JEUDI 12 JANVIER 1933

Cliché Procédé Akoba.



1 FR. 25

AU CRIBLE, LES IDÉES !...

La fesse - d'homme ou de femme - pour être normale, autrement dit pour être belle, doit être athlétique et sèchement musclée



Voici une fesse affreuse, sans muscles fessiers, flasque. Remarquez que le sillon interfessier forme un accent circonflexe mal ouvert, en angle aigu. Ne pas croire que cette laideur est nécessairement définitive. La culture physique bien comprise, développant les muscles fessiers, ouvre l'accent circonflexe, et embellit... Le dessin est de l'illustre Rembrandt.

J'ai reçu de mon élève et ami le jeune docteur R... une lettre dont j'extraits : « Vous avez exposé dans votre dernier Crible que, si l'épaule humaine — d'homme ou femme — est plus belle que celle des animaux quadrupèdes, c'est parce que la nature l'a dotée d'une beaucoup plus grande possibilité de mouvements ; en fabriquant des fibres nouvelles pour des gestes nouveaux, la nature fabrique de la beauté : instrument plus perfectionné, donc instrument plus beau. Soit ; mais alors, comment expliquez-vous que la fesse humaine soit plus belle que celle des quadrupèdes ? Car il m'apparaît que la fesse humaine (disons celle qui est bien faite) est plus belle que celle de chien ou de vache ; pourtant, la fesse du chien, de la vache et de l'être humain fait sensiblement les mêmes mouvements, pendant la marche, pendant la course... »

Mon cher ami. Le chien, la vache, et, en général, presque tous les quadrupèdes, ont, en effet, pendant la marche et la course, sensiblement les mêmes amplitudes, les mêmes possibilités dans les mouvements de la hanche que les hommes ; il en est de même des primates (lémuriens, singes).

Mais oubliez-vous, mon cher ami, que l'homme est le seul animal qui se tient droit ? La position verticale, tronc continuant la ligne droite des cuisses, n'existe nulle part dans l'échelle des êtres ; même les primates supérieurs (chimpanzé, gorille) marchent le tronc

penché en avant. La nature, pour réaliser cet admirable progrès qu'est notre position debout, bien droite, a dû inventer des muscles nouveaux, leviers puissants tendus en arrière de la charnière de la hanche et fixés, par un bout, à l'os lui-même de la hanche (iliaque) et, par l'autre, à l'os de la cuisse (fémur). En se contractant de haut en bas ou de bas en haut, les puissants leviers en question tiennent ouverte la charnière et permettent la station droite ; on les appelle, vous les connaissez, les muscles petit fessier, moyen fessier, grand fessier.

C'est l'ensemble des trois muscles fessiers superposés qui constitue la fesse.

Ajouterai-je que je suis désolé de vous contredire, mais quand vous parlez de la fesse du chien et de la vache, vous commettez une petite erreur anatomique. Ce n'est pas moi qui l'ai dit le premier : l'homme est le seul animal qui ait des fesses.

Création nouvelle qui nous permet de bien nous tenir, progrès incontestable sur nos frères inférieurs, la fesse est, parallèlement, une beauté. La fesse, parce qu'elle a des possibilités plus grandes de mouvements, est plus belle que le postérieur à musculature réduite des autres êtres vivants.

Ma théorie du perfectionnement musculaire créateur de beauté n'est donc pas infirmée, comme vous semblez le croire ; elle est, au contraire, confirmée par la fesse.

Et j'ajoute — n'est-ce pas logique — que, si c'est uniquement la musculature de l'épaule qui fait la beauté de celle-ci, il en est nécessairement de même pour la fesse : c'est la puissance des fessiers qui fait la beauté fessière. Et de même que sont laides l'épaule mal musclée, en « porte-manteau », et l'épaule grasse, de même sont laides la fesse insuffisamment musculeuse et la fesse grasse...

Pour ce qui est de la fesse insuffisamment musculeuse, personne ne me contredira ; tous les artistes, peintres, sculpteurs, tous les physiologistes déclarent laide la fesse longue d'homme ou de femme, mais je sais que je vais soulever des tonnerres en venant dire qu'est laide la fesse grasse...

Car la fesse grasse — en tout cas, pour le moins, la fesse grasse féminine — a, de tout temps, été considérée comme un modèle de beauté.

Les Grecs anciens, eux-mêmes, qui ont si bien compris la beauté masculine,

et qui l'ont magnifiquement représentée athlétique, n'ont pas compris la vraie beauté fessière féminine. Combien, parmi les sculptures féminines de la grande époque, ont la fesse floue, bourrée de graisse !

Les fesses féminines grasses, on les trouve chez des centaines de Vénus qu'on a reproduites partout depuis l'antiquité, et étiquetées modèles de beauté. Pour bien accentuer qu'on trouve « belles » les fesses déformées par la graisse, on appelle callipyges celles qui les portent (kalos, en grec, ne veut-il pas dire beau ?).

C'est, je pense, une déformation de l'esprit, d'origine sexuelle, qui a incité les hommes à trouver belles les fesses féminines déformées par la graisse ; cette déformation s'est accentuée chez les Arabes, qui ne trouvent belle la femme que si elle est impotente.

De même qu'une épaule de femme, pour être belle, doit être presque aussi musclée que celle de l'homme, de même la fesse...

La fesse normale — sans distinction de sexe — doit présenter une convexité charnue, ayant la puissance d'un deltoïde ; à l'extérieur de celle-ci doit exister un méplat ; ce méplat doit être un peu plus accentué chez l'homme que chez la femme ; en dehors du méplat, on doit voir, sous la peau, un peu plus chez l'homme que chez la femme, une masse osseuse, celle du grand trochanter ; les deux fesses doivent se rejoindre par un sillon interfessier étroit et s'évasant, en bas, en accent circonflexe bien dessiné et largement ouvert.

Tout sillon interfessier qui s'évase en angle aigu appartient à une fesse mal musclée, donc laide.

Si on prend la peau de la fesse entre le pouce et l'index, l'espace compris entre les deux doigts ne doit pas dépasser un centimètre.

Et le bourrelet de graisse qu'on trouve sur toutes les hanches féminines est une laideur ; il trahit le ralentissement nutritif, la sédentarité excessive ; il est une vieillesse anticipée.

Seules les sportives ont la fesse normale.

Mesdames, quel que soit votre âge, devenez des sportives, c'est le moyen de vous embellir et de rajeunir ; massage local et automassage feront le reste.

D' Gaston DURVILLE.

(Voir en pages 6 et 7 deux dessins représentant une fesse normale et une fesse trop grasse.)

PEUT-ON SE Baigner EN HIVER ?



EN raison de la facilité avec laquelle l'homme peut sécher sa peau glabre et se vêtir rapidement, il devrait pouvoir, du moins à l'état de santé, se jeter à l'eau en toute saison et ne subir de son contact, de courte durée, aucun déficit vital. Tout être peut arriver à supporter l'eau à température de saison. Il y arrivera d'autant plus lentement qu'il est plus malade. Plus on est taré, plus longtemps on sera un adepte de l'eau chaude.

Qu'on soumette d'emblée à la cure d'eau froide, immodérément, les arthritiques gravement touchés et congestionnés, les tuberculeux fébriles, les névrosés très excitables et usés, on provoquera à coup sûr chez eux des réactions désastreuses. L'action violente de l'eau froide sur les terminaisons nerveuses de la peau, non prévenues par l'entraînement, transmet vers les centres du sympathique un véritable choc qui se traduit par un reflux du sang vers nos profondeurs et une grande pâleur des extrémités.

Haig a montré que les applications froides, faites sur des organismes incapables de les supporter, sont une cause de rétention d'acide urique dans le sang.

Il est donc capital de ne jamais commencer une cure froide, fût-ce sous forme de lotions, avant d'avoir, par les autres prescriptions du naturisme, déjà amélioré l'organisme dans une notable mesure.

A plus forte raison est-il essentiel, pour pratiquer même en hiver les bains froids en rivière, d'acquérir d'abord une santé solide et durable.

Dans cet ordre d'idées, le rôle de l'alimentation est extrêmement important. Le régime naturiste, peu carné, surtout fruito-végétarien, et comportant suffisamment de crudités, est seul capable de provoquer la désintoxication de l'organisme et d'assurer, ensuite, la nutrition parfaite qui est indispensable pour qu'une bonne réaction se fasse au moment du bain.

Il faudra également accorder la plus grande attention à la culture physique, dont le but sera de procurer une musculature harmonieusement développée, un cœur et des poumons capables de gros efforts.

Ensuite viendra un modeste début d'entraînement au froid, à la suite d'une gymnastique énergique : douches de plus en plus froides, très courtes d'abord, plus longues par la suite.

Ne commencez jamais vos exercices d'entraînement au froid que si vous avez bien chaud aux pieds, et n'allez pas vous imaginer que, si vous avez les pieds chauds, vous serez plus prédisposé à « prendre froid ». Qu'on ne prenne pas un bain glacial prolongé quand on est en sueur, cela s'impose, mais n'ayez pas peur de vous échauffer avant de vous mettre à l'eau froide.

A ce propos, il n'est peut-être pas inutile de rappeler la réponse faite par le docteur Gaston Durville, voici quelques semaines, dans la « Page du Malade », à un lecteur qui désirait savoir s'il n'y avait pas d'inconvénient à continuer, pendant l'hiver, la lotion froide que ce bon naturiste a l'habitude de prendre chez lui, chaque matin.

« Prenez un bain chaud avant de vous lotionner, dit notre rédacteur en chef. Le bain fini, tirez le bouchon de la baignoire et videz l'eau aux trois quarts. A ce moment, ouvrez très grand le robinet froid et aspergez-vous. Grâce à la chaleur que vous aurez communiquée le bain chaud, vous tolérerez l'eau froide, même au plus dur de la saison. »

Or, ce qui est vrai pour les lotions l'est également pour les bains pris en rivière.

Mais, dans le cas qui nous occupe, il ne peut être question, bien entendu, d'employer l'eau chaude pour donner à l'organisme la chaleur nécessaire. Il faudra donc recourir à un autre moyen. Cet autre moyen consiste à faire précéder le bain froid d'une vigoureuse gymnastique, d'un sport ou d'un travail manuel violent.

Il est inutile, pensons-nous, de spécifier que nous n'envisageons pas du tout d'enduire le corps à l'aide d'une graisse quelconque, comme cela se fait, entre autres, à l'occasion de l'annuelle Coupe de Noël. A quoi bon se jeter à l'eau s'il faut, pour cela, cacher l'épiderme sous une couche qui est, justement, imperméable à cette eau ? L'emploi de la graisse est une hérésie. Le nageur qui s'en sert ne prouve qu'une chose, c'est qu'il a peur du froid et que ses réactions sont mauvaises, donc que sa santé n'est pas parfaite.

En règle générale, on peut dire que tout bain froid doit être très court. Les premiers dureront seulement quelques secondes. Même quand on sera aguerri, on ne dépassera jamais cinq à sept minutes, et à la condition, encore, d'exécuter dans l'eau de vigoureux mouvements.

La sensation de la réaction, assez pénible pour le débutant, peut devenir une joie très grande, joie du triomphe de la volonté, joie sans pareille de se savoir en bonne santé. Cette sensation très vive, vous finirez par l'aimer, car vous saurez qu'après votre bain vous éprouverez un sentiment de bien-être, de chaleur, qui récompensera votre effort et vous encouragera à persévérer dans le programme tracé.

Il est utile de faire à nouveau, après le bain, soit un exercice violent, une course, par exemple, soit une énergique friction sèche, ou encore un bon massage.

On voit donc, par ce qui précède, que la basse température de l'eau, à cette époque de l'année, n'est pas un obstacle insurmontable à la pratique de la natation. Les rhumes, les bronchites, la congestion ? Pour les calfeutrés, oui ; pour le naturiste, non.

Quand on est devenu tout à fait sain de corps, grâce à la pratique raisonnée du naturisme, et quand on se soumet, par conséquent, à l'entraînement athlétique, mais seulement alors, on peut s'habituer à prendre des bains froids — ou très froids — n'importe quand, même au cœur de l'hiver.

DOCTOR.

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

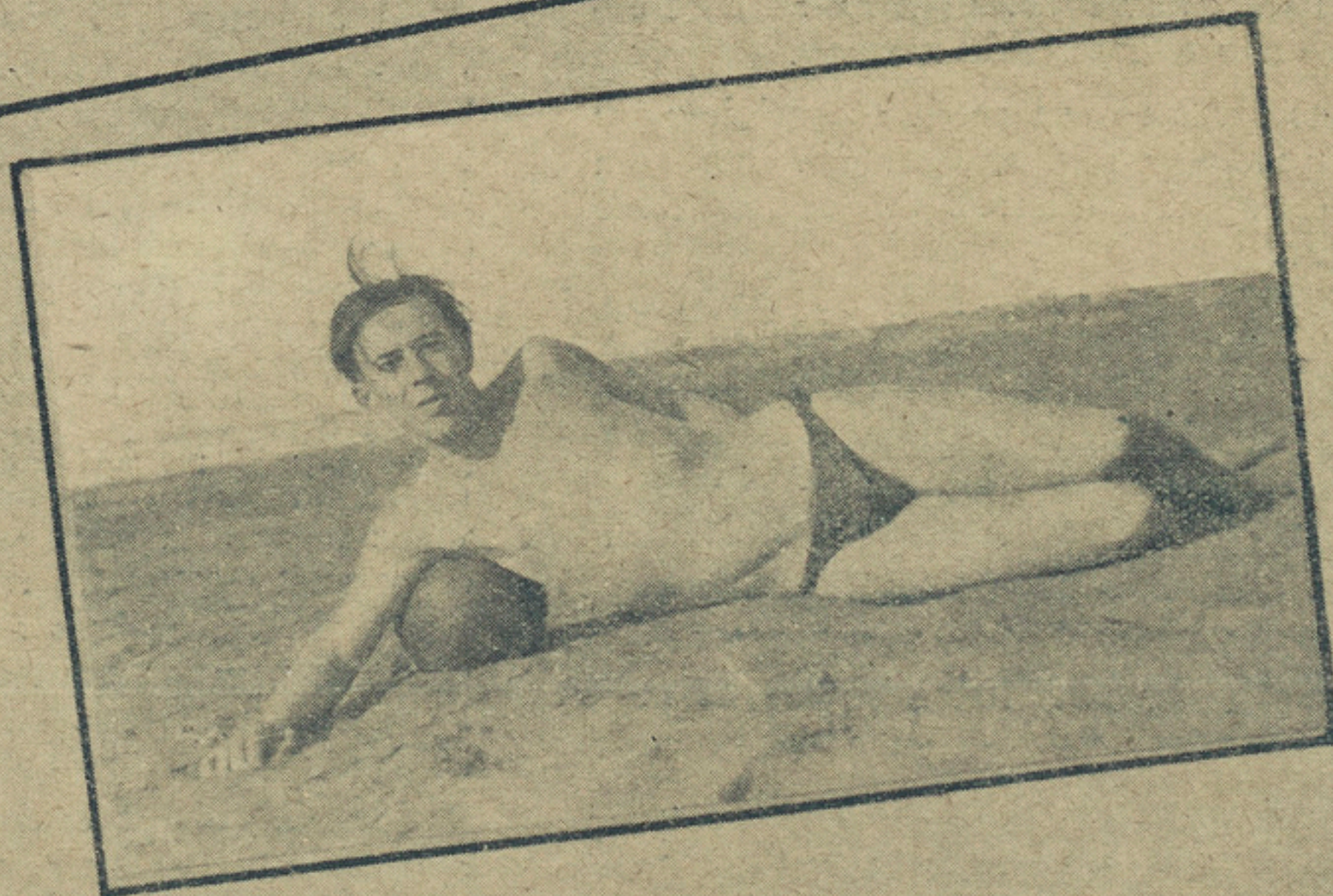
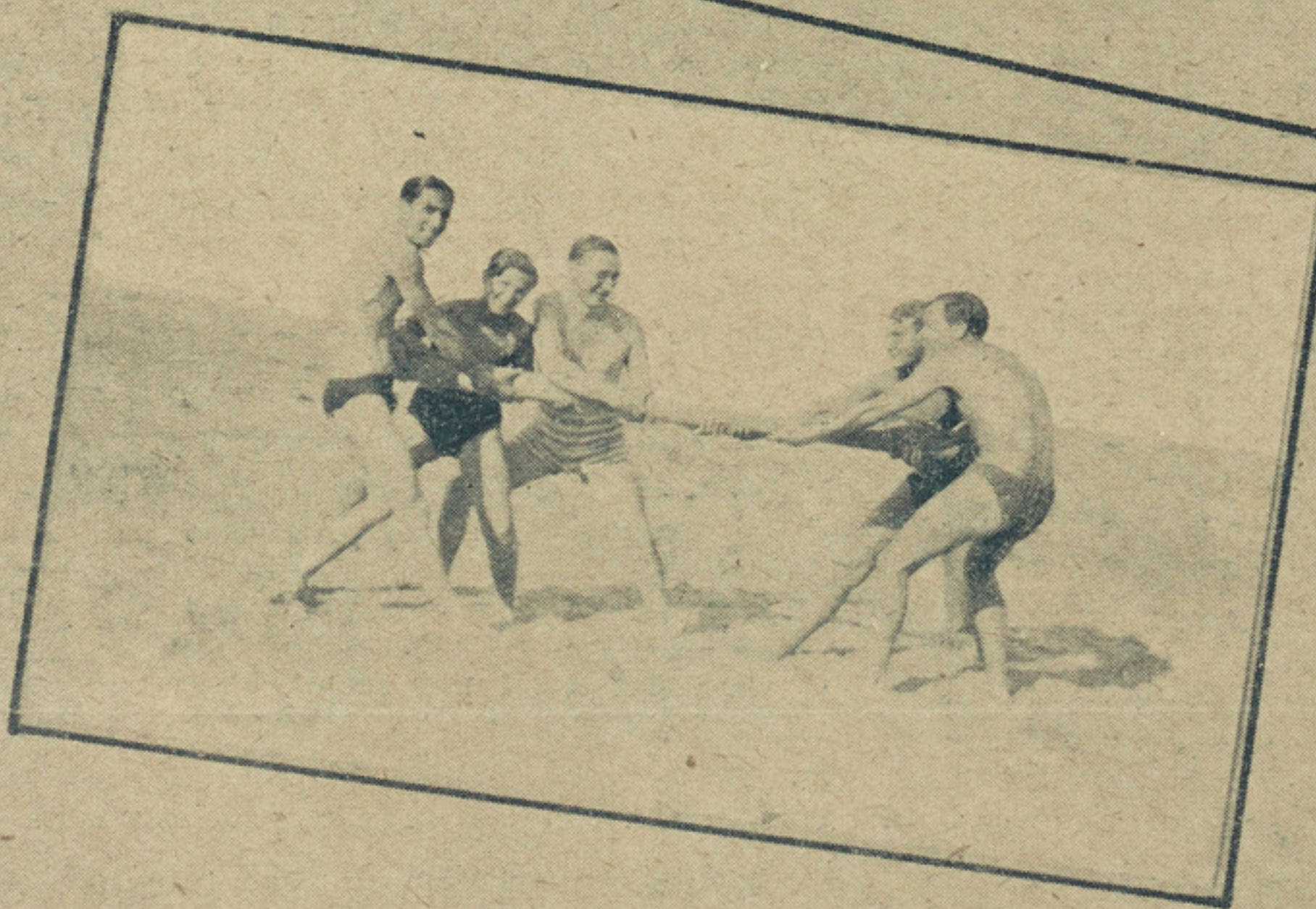
Le plus fort tirage des revues naturistes mondiales
PARAIT LE JEUDI SUR DOUZE A SEIZE PAGES
Peut être mis entre toutes les mains

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 : Vaugivard 06-83

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



au Maroc.



A Casablanca est en formation un Groupement Naturiste, qui aura les mêmes buts que la Société Naturiste de Paris : ses fondateurs se proposent de grouper dans les liens d'une fraternelle solidarité les adeptes et amis du naturisme, c'est-à-dire ceux qui pensent que le meilleur moyen de guérir les maladies ou les tares physiques et morales, d'acquiescer une belle harmonie, et, en général, de réaliser le meilleur développement humain, est de faire retour, tant que ce sera compatible avec les nécessités de l'existence moderne, aux règles de simplicité vitale tracées par la Nature, que la civilisation nous fait oublier. Nous voyons ci-dessus quelques-uns des premiers membres du Groupement de Casablanca pratiquant sur une plage, aux environs de la ville.

Pourquoi je suis naturiste

Parce que...

...le genre de vie naturiste est la seule ligne de conduite qu'un être sensé puisse adopter. Naturiste ? Je le suis depuis toujours... comme M. Jourdain faisait de la prose, sans le savoir ! Malheureusement, il est plus aisé de s'adonner aux pratiques de la vie saine lorsqu'on demeure en pleine campagne que dans les maisons de la ville — Ville-Lumière et... Ville-Poussières — où il faut consacrer les plus belles heures du jour au travail sédentaire, après trois petits quarts d'heure de métro...

Un oiseau, ivre d'espace, mis en cage, s'y casse la tête, y dépérit, ou, s'il s'adapte à la longue, est néanmoins contraint de refermer à tout jamais ses ailes, inutiles désormais.

L'homme s'est créé volontairement une belle cage (dorée plus ou moins), dont les barreaux solides sont faits de toutes les conventions, de toutes les routines, de toutes les habitudes mauvaises, et, chaque jour un peu plus, il s'y brise et se replie sur lui-même, s'amoindrit et perd sa vitalité, son enthousiasme, sa joie de vivre.

Et c'est pourquoi, aimant ardemment la vie, toute la vie, je trouve qu'il n'y a pas d'existence possible, au sens exact du mot, loin des lois de la nature et de leur respect quotidien.

L'esprit lui-même, si riche soit-il de possibilités, ne pourrait demeurer sans la nourriture initiale qui lui vient des sens, sans une communion profonde avec le monde extérieur, génératrice de pensée.

Mais la simple nature se suffit, le plus souvent, à elle-même, et forme un tout d'une



Une petite élève et ses camarades au sein de la nature.

richesse inouïe, d'une fécondité sans bornes ; elle nous crée et nous nourrit.

Quoi de plus réconfortant, pour l'âme et le corps, qu'un paysage harmonieux, de plus vivant qu'une pêche pourprée, fille de l'été, où semble concentré tout le parfum d'une saison, qu'une grappe blonde dont les grains expriment toutes les voluptés de l'automne et toute sa poésie ?

Est-il musique plus belle et plus pure que le chant d'une forêt sous la brise ? Et quelle splendeur jaillit du spectacle de la terre semblant crier d'aise par les midis d'août, gavée de lumière et de chaleur !

Un jeune chat qui joue, l'évolution souple des poissons dans les eaux, la course folle de petits chiens qui gambadent... Que de grâces, de gaieté, de vie !

Et enfin, par-dessus tout, est-il rien de plus parfait qu'un bel enfant nu, à la grâce innée, de beaux adolescents musclés, à la peau ferme et brune, une femme simple et jeune au corps harmonieusement cultivé ? Tous ces êtres sont agréables à voir ; ils respirent la santé et la joie ; on devine, chez eux, une âme saine dans un corps pur... Mais, auprès de ces êtres d'élection, que d'intoxiqués, volontaires ou non, de vieillards avant l'heure, de dégénérés, même chez les tout-petits, qui sont mal nourris, sont couverts de vêtements, manquent d'hygiène, et goûtent avec bonheur à « l'apéritif de papa » à cinq ans ! C'est l'observation de ce contraste, l'horreur du mensonge, de l'hypocrisie, l'amour de la beauté et des grands espaces qui me font devenir chaque jour un peu plus naturiste.

Ci-joint la photo d'une petite élève et ses camarades au sein de la nature.

Mlle Y. C..., Paris.

■

Parce que...

...le naturisme m'a transformée.

Il est huit heures — je rentre de ma promenade quotidienne. Que j'aime, baignée de soleil ou fouettée par le vent, marcher allègrement dans l'air rajeuni du matin ! Comme je plains les paresseux, portant sur leurs traits maussades l'engourdissement de leurs levers tardifs et précipités !

Quand j'aurai, avec entrain, fait ma besogne, je goûterai toute la simplicité de mon frugal repas. Comment ne pas être mise en appétit par la rose fraîcheur de la carotte crue qui agrémenta ma salade ? Comment ne pas apprécier la vivacité, la légèreté d'esprit que me laisse ma nourriture naturiste ? A d'autres la hantise insatiable de plats plantureux, le teint trop fleuri des congestionnés, la pâleur crispée des dyspeptiques et des constipés !

Avec dédain et pitié, je me revois autrefois, le dimanche, me traînant languissamment le long des allées d'un parc, ou brochant pendant de longues heures, dans une attitude de vieille. Maintenant, j'ai Villennes ! Quand le temps sera trop inclement, j'aurai la nostalgie de notre île accueillante, où je retrouve le sourire bienveillant du docteur Gaston Durville, la grâce aimable des monitrices, la franche et cordiale sympathie de mes camarades, la grisserie du mouvement et des jeux, et le charme du départ, quand la Seine et les saules s'estompent dans le soir et que l'on se sent délicieusement lasse...

Plaisir de sentir accrues ses forces physiques pour la tâche journalière, joie de devenir plus sereine et plus indulgente pour la vie en commun, aptitude à mieux goûter encore le charme des choses, Naturisme, tu m'as donné tout cela.

Pour toujours, je suis naturiste.

Une abonnée.

■

Parce que...

...aux colonies, le naturisme est nécessaire, et tout être soucieux de sa santé physique et morale en comprend l'utilité, la santé étant le bien le plus précieux ; pour



Un naturiste de Marrakech prend son bain de soleil.

l'acquérir ou la conserver, le naturisme est tout indiqué, sa doctrine visant à faire des hommes sains et forts.

Enfin, une sorte d'égoïsme le commande. Qui n'aime pas mieux se sentir souple et léger, bien portant, que courbaturé et geignant constamment ? Y a-t-il joie plus profonde que celle de sentir le soleil et l'air pur caresser l'épiderme et revigorer une carcasse déficiente ?

Et le moral ? Le naturiste s'efforce d'être bon avec tout le monde, franc, aimable, d'acquiescer maintes qualités dont se soucient peu ceux dont les aspirations se bornent à manger, boire, dormir. Il est plus agréable de vivre avec un naturiste qu'avec un homme hargneux et morose !

Un fait personnel pour vos lecteurs qui redoutent encore le soleil :

En 1931, bien que la température soit montée souvent à 46 et 48 degrés à l'ombre, j'ai vécu constamment nu-tête, effectuant chaque jour, en plein soleil, un trajet en bicyclette de vingt-cinq minutes chaque fois ; jamais aucun malaise, ni mal de tête.

Les mangeurs de viande et buveurs du liquide étiqueté « vin » m'avaient prédit les pires calamités, eux ne quittant pas le casque ou autre coiffure, même le matin à huit heures, qu'il y ait du soleil ou non.

Inutile de dire que celui qui était congestionné et suant n'était pas le « va-nu-tête ».

Chaque jour, je prenais un bain de soleil (tête couverte) de trente minutes, en pleine chaleur (à deux heures de l'après-midi) ; jamais aucune brûlure ni irritation.

Pendant ce temps, les « peur-du-soleil » s'efforçaient de chasser les mouches qui les empêchaient de faire une sieste nécessitée par l'absorption exagérée de viande pourtant peu appétissante sous notre climat ; la sueur détrempait leur chemise, qu'ils laissaient sécher ensuite sur leur épiderme.

Hygiène des non-naturistes, qui me considéraient comme un phénomène parce que mangeur de salade et légumes, buveur d'eau, et, au lieu de faire la sieste, étudiant courageusement l'espéranto.

Les mêmes proclamaient la nécessité absolue de séjourner le soir au café jusqu'à onze heures parce que ne pouvant dormir...

Je vous envoie ci-joint une photo prise dans mon « solarium ».

J. PEPIN, Marrakech.

La journée de travail continu



N fait à la journée de travail continu, dont nous avons examiné les avantages dans les derniers numéros de « Naturisme », plusieurs objections, auxquelles voici notre réponse :

1° Changement d'habitudes. Grief invoqué par les gens d'un certain âge, argument des peureux confinés dans leur routine. Avec de la volonté, il est facile de modifier ses habitudes. Que fait l'individu qui, bon gré mal gré, change de situation, et souvent, par suite, d'habitudes ? Par nécessité, il s'adapte. L'objection pourrait « a priori » avoir quelque valeur au point de vue alimentaire, mais l'estomac s'adapte rapidement à de nouvelles heures de repas. La jeune recrue, au régiment, voit ses heures de repas bouleversées ; pourtant, elle s'adapte. Que font le gros mangeur ou le malade à qui le docteur prescrit plus de modération ou une autre alimentation ? Ils obéissent aux ordres de la Faculté, et leurs estomacs s'améliorent. Nous ne rappellerons jamais assez que nous mangeons trop ou mal, souvent les deux. La journée de travail continu permettra une ingestion plus modérée d'aliments. On souffre de trop manger, on ne meurt pas de faim. Les préjugés de beaucoup, en la matière, seront bousculés, mais le monde actuel croule sous le poids des préjugés. A chaque pas, dans chaque domaine, nous en rencontrons qu'il faut combattre avec acharnement pour triompher. Avant de critiquer, il faut expérimenter, et, en fait d'alimentation, il suffit d'agir avec discernement, de varier et composer ses menus pour le plus grand bénéfice de l'organisme. Nous renvoyons ceux que la question intéresse aux théories alimentaires naturistes préconisées par les docteurs Durville dans leurs ouvrages.

Quant aux habitudes générales, il n'y a pas lieu, semble-t-il, de s'y attarder. A part modifications des heures de repas et une alimentation moins abondante, les habitudes ne seront guère sensiblement changées. On se couchera un peu plus tôt peut-être, pour se lever également un peu plus tôt, mais ceci ne peut qu'être excellent pour la santé. D'ailleurs, pour les amateurs de théâtre et cinéma, les spectacles commenceront plus tôt, comme en Angleterre. L'avance de l'heure, en été, n'est-elle pas, à chaque renouvellement, un changement d'habitudes auquel chacun se prête avec bonne grâce et même avec empressement ? Seules les vieilles personnes trop ancrées dans leur routine n'auront pas la force ou la volonté de se plier ; mais, comme la plupart ne travaillent plus ou n'ont que des occupations paisibles, il leur sera loisible de continuer leur petit train-train sans inconvénient. Peu à peu, la transition s'opérera, et les jeunes ayant acquiescé d'enthousiasme à la réforme ne sentiront pas le besoin, à l'âge mûr, de la répudier ;

2° A l'étranger, l'amélioration intellectuelle, physique et morale de l'individu, malgré la journée anglaise, n'est guère apparente. La remarque peut être justifiée, du moins en partie, pour certains pays, nouveaux venus à la réforme, comme l'Italie, encore que nous ne connaissions pas parfaitement et impartialement les conditions de vie actuelle de la péninsule. Il est préférable

d'en étudier les effets en Angleterre, plus vieille expérimentatrice de cette réforme, qui y est entrée définitivement dans les mœurs.

Au point de vue matériel, patrons et salariés y trouvent leurs avantages, c'est-à-dire tous ceux énumérés au début de cette étude. Il n'est pas niable non plus que le « standard of life » du travailleur anglais est plus élevé que celui du travailleur français. Le premier a plus conscience de son mieux-être. Il lit davantage, s'intéresse plus sainement aux affaires publiques, est moins tenté, d'ailleurs, par le bistro. La midinette, l'employé jouent couramment du piano ou du violon, pratiquent certains sports sans difficultés matérielles. Voit-on cela en Fran-

Nouvelle amélioration de « Naturisme »

On a pu constater, depuis octobre dernier, les efforts incessants que nous avons accomplis pour donner à *Naturisme* un intérêt toujours croissant, une présentation toujours plus variée. On a vu également que nous attachions une grande importance à la qualité et au nombre des photographies, dont toute revue moderne ne saurait méconnaître l'utilité.

Toutefois, un détail encore n'était pas au point : l'impression de ces illustrations.

Pour les journaux ou revues de faible tirage, la solution est simple. On fait le tirage sur une machine « à plat », c'est-à-dire qu'on imprime directement sur les caractères et sur les simili-gravures, avec du papier en feuilles séparées, et d'un seul côté à la fois. Mais, pour les publications importantes, il devient impossible d'employer ce système, infiniment trop long. Il faut alors avoir recours aux machines dites « rotatives », qui, utilisant le papier en bobines, offrent, par leur mécanisme d'impression continue sur les deux faces du papier, le maximum de rapidité.

Mais le tirage en rotative ne s'opère pas directement sur les caractères et sur les simili-gravures ; il est fait sur des clichés demi-cylindriques, nommés stéréotypes. Pour obtenir ces stéréotypes, on prend, de la composition et des gravures, une empreinte dans laquelle on coule du plomb. C'est au cours de cette opération que les gravures perdent la plus grande partie de leur netteté.

D'autre part, ce « moulage » et ce « surmoulage » entraînent, pour les illustrations, l'emploi d'une grosse « trame », c'est-à-dire d'un pointillé très espacé, qui vient encore augmenter le flou.

Dès lors, deux alternatives : ou bien faire une publication comportant de belles illustrations, mais tirant à quelques milliers, ou bien lui assurer une large diffusion, mais se contenter de gravures plus imparfaites. C'est cette dernière solution qu'on adoptée tous les quotidiens et un certain nombre d'hebdomadaires ; c'est celle que le fort tirage de *Naturisme* nous avait fait choisir (ne parlons pas de l'héliogravure, procédé extrêmement coûteux et utilisable, par conséquent, seulement par des consortiums de journaux ou des maisons d'éditions à gros capitaux).

Or, nous sommes heureux d'offrir à nos lecteurs, aujourd'hui, la primeur d'un nouveau procédé d'illustrations pour rotatives, système Akoba.

Ce procédé consiste à coller directement sur les stéréotypes demi-cylindriques, sur lesquels on a réservé des places à cet effet, des simili-gravures très minces et à trame fine, c'est-à-dire à pointillé très rapproché.

D'où la grande netteté que nous avons obtenue pour la couverture de notre dernier numéro et pour toutes les illustrations de celui-ci.

Désormais, *Naturisme* aura, chaque semaine, de belles photographies.

Que nos lecteurs veuillent bien nous pardonner cet exposé peut-être un peu trop technique, mais qui était néanmoins nécessaire pour leur faire toucher du doigt les difficultés que nous avons eues à surmonter.

Et qu'ils sachent que nous sommes les premiers, à Paris, à employer ce procédé, qui est appelé au plus grand retentissement dans le monde de l'imprimerie et du journalisme.

NATURISME.

ce ? Il est exceptionnel de ne pas trouver de baignoire chez le travailleur anglais, alors que c'est le contraire chez nous, même chez le bourgeois. Enfin, si l'amélioration de l'individu, outre-Manche, nécessite encore des progrès, la cause en est à l'absence d'une politique sérieuse des loisirs. Celle-ci doit forcément accompagner la journée anglaise, sinon les avantages surtout moraux et intellectuels que l'individu en retirerait seraient minimes. Questionnez n'importe quel Anglais sur l'abolition éventuelle de la journée de travail continu, il vous considérera comme un anormal. Enfin, nous contre-objecterons : la journée anglaise a été adoptée successivement par presque tous les pays du monde ; tous s'en trouvent bien ; pourquoi n'en serait-il pas de même chez nous ?

Il faut donc que cette idée poursuive son chemin ; par tous les moyens, il faut éduquer les esprits, et, le jour où la réforme sera finalement adoptée, les promoteurs, les propagandistes, les réalisateurs, auront conscience, en créant l'homme sain, normal, équilibré, d'avoir bien mérité de l'humanité.

FIN

P. DEBAECQUE.



Depuis l'antiquité, les artistes, les physiologistes ont déclaré belles les fesses féminines trop grasses. La culture naturiste moderne ose dire aux artistes, aux physiologistes qu'ils se sont trompés : la fesse de femme, pour être belle, doit être musculeuse, comme celle de l'homme. Voici une belle fesse féminine.

(Voir à ce sujet, en page 2, le « Crible » du docteur Gaston Durville.)

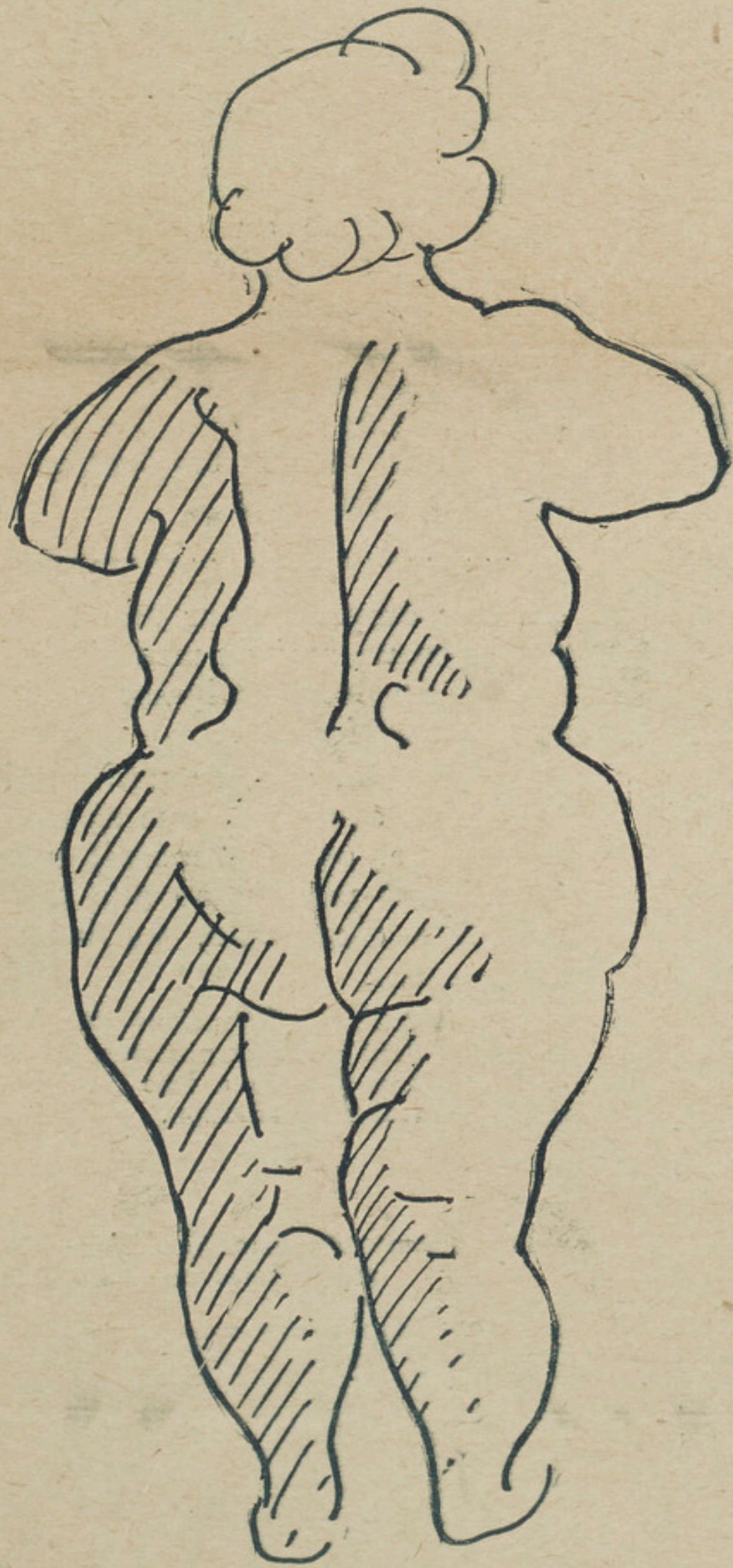
De ci, de là...

BRUITS ET POTINS

DANS le passé, les fausses perruques, les faux mollets, les faux seins et même les faux postérieurs connurent la vogue. Aujourd'hui, il est de bon ton de porter des faux cils. Car telle est la nouvelle, brutale : les grands magasins viennent de créer des rayons où l'on débite ces petits accessoires indispensables, nous dit-on, à la beauté féminine.

Je dis : où l'on débite. Cela ne signifie pas, bien sûr, qu'on les coupe en quatre, quoique cette opération semble facile, en raison de leur longueur démesurée.

Non. Les faux cils, ça se colle sur les paupières pour trois semaines. Et pendant ce temps, défense de se laver les yeux. Ou alors, si l'on y tient absolument, on peut les enlever chaque soir



Une fesse trop grasse ; l'angle fessier est un accent circonflexe trop ouvert. Les muscles fessiers sont englués de graisse ; énormes coussins gras aux hanches. Dessin de Mme David-Gell fait d'après nature sur une jeune femme en traitement à l'Institut Naturiste ; elle s'estimait « un peu grosse » ; par contre, son mari la trouvait très bien, « surtout un peu maintenue dans son corset ». Habillée, disait-il, elle ne « fait pas grosse du tout ». O vêtements, comme vous êtes responsables de nos misères et de nos laideurs ! (Extrait du nouvel ouvrage des docteurs Durville, qui est en préparation : Fais ton corps.)

(les cils, pas les yeux), au moyen d'un liquide spécial.

Une autre mode tend également à s'implanter de plus en plus : celle qui consiste à peindre les ongles des mains et des pieds. Jusqu'à ces dernières semaines, on employait, pour cela, du vernis rose. Mais il paraît que ça faisait encore trop « naturel » ; alors, on les peint maintenant de différentes couleurs. De cette manière, que vous préférerez le bleu, le rouge ou le vert, vous êtes servi.

— Mais le noir ? direz-vous. Moi, j'aime mieux le noir : c'est plus habillé !

Eh bien, mesdames, habillez vos ongles de noir. Ainsi vient d'en décider une de nos manucures les plus en vue. Les ongles en deuil, voilà le chic suprême, voilà le dernier mot du progrès !

...Vous croyez rêver, peut-être ? Nullement. Renseignez-vous, faites vous-même votre petite enquête, et vous constaterez que telle est bien la vérité.

La vérité est d'ailleurs la seule, en cette affaire, à être toute nue.

— Comment, la seule ? Mais vous venez de dire qu'on se peignait les ongles des pieds. C'est apparemment dans l'intention de les montrer ?

Possible. Je n'en sais rien.

Ce que je sais bien, pour l'avoir appris à l'école et pour le lire encore chaque matin en ne buvant pas de café au lait, c'est que les nègres, qui se mettent des bouts de bois dans le nez, de la graisse dans les cheveux, des cerceaux aux oreilles, qui se font tatouer des horreurs sur la peau du dos, les nègres sont des sauvages. Ils auront beau se barbouiller les ongles avec du blanc de céruse (et, l'exemple aidant, cela viendra), ils resteront quand même des sauvages.

Et les naturistes, qui s'ébattent presque nus, en plein air, en faisant, sous prétexte de santé, des simagrées qu'ils appellent « la culture physique », ce sont des toqués.

Mais nos concitoyens, qui emploient d'admirables produits adhésifs pour faire tenir leur coiffure, et nos concitoyennes, qui donnent à leurs cheveux, grâce à de géniales inventions, les teintes les plus voluptueuses, qui parent leurs mignonnes oreilles des bijoux les plus précieux, portent des faux cils du plus gracieux effet, et, pour nous plaire, font ouvrager par de grands artistes-miniaturistes les ongles de leurs pieds — qu'elles nous montreront ensuite avec une touchante sollicitude — ce sont, eux et elles...

Ce sont des civilisés.

Vous avez compris ?

Je n'insiste pas.

Pierre AUDEBERT.

LE NATURISME EN ANGLETERRE

Il existe en Angleterre, à Croydon, une « Société des Bains de Soleil », à tendance nettement naturiste.

Les membres de cette société ont adopté la tenue en vigueur sur les stades de notre Ile des Naturistes de Villennes-sur-Seine : slip pour l'homme, slip et cache-seins pour la femme.

Pour fêter le Jour de l'An, nos camarades britanniques se sont rendus dans leur parc, où ils se sont adonnés à leurs sports et jeux favoris. Certains journaux ont été jusqu'à dire que cette réunion s'est déroulée en une saison qui ne justifiait ni le titre, ni le but de la société.

Ils n'ont oublié qu'une chose : c'est qu'un temps véritablement printanier a justement régné le 1^{er} et le 2 janvier...

■ ■ ■

LES DEUX MÉTHODES

A l'occasion du tournoi de tennis de Noël, qui vient de se disputer à Paris, le joueur Pierre Landry, qui avait jadis été classé parmi les vedettes de ce sport, puis avait subi un déclin de forme assez sensible, a fait une rentrée extrêmement brillante en battant, en demi-finale, l'« espoir » André Merlin et en ne succombant que de justesse, en finale, devant Marcel Bernard, l'un des tout premiers tennismen français.

Ainsi qu'il sied, Landry a été immédiatement interviewé par nos confrères de la presse quotidienne. Comme on lui demandait à quoi il fallait attribuer son étourdissant retour de forme, il répondit :

— Simplement au fait que, depuis quelques semaines, je me livre consciencieusement à la culture physique. Aussi pouvez-vous féliciter mon professeur ; c'est lui, voyez-vous, qui est le véritable auteur du miracle qui, paraît-il, s'est accompli en ma personne.

Et voyons quelles étaient les impressions d'André Merlin, vaincu par Landry. Un journaliste bien renseigné lui pose, à brûle-pourpoint, cette question :

— Ne m'a-t-on pas dit que vous aviez fait, la veille de ce match, un dîner gargantuesque, avec force foie gras et vins généreux, bref de quoi vous couper bras et jambes ?

Or, André Merlin, pour toute réponse, a jeté négligemment :

— N'exagérons rien.

Mais il s'est bien gardé de démentir.

D'une part, un adepte de la culture physique : il est vainqueur. D'autre part, un sportif ignorant des bienfaits de la sobriété (il y en a malheureusement beaucoup comme lui) : il est battu.

Comme c'est drôle, tout de même...



Dans une petite baie entourée de rochers tout scintillants de micascistes, une naturiste de l'île du Levant, superbement bronzée par le soleil, s'apprête à se lancer dans l'onde transparente. Connaissiez-vous plus belle évocation de la nature que cette admirable photographie ?

La Revue des Indépendants, de Nice, a publié, dans son numéro de novembre 1932, un excellent reportage de M. Robert Morche sur le centre naturiste de l'île du Levant. Nous en extrayons, pour nos lecteurs, les principaux passages :

Or donc, certain soir de septembre, sur notre enchantée Promenade des Anglais, le directeur de la « Revue des Indépendants » m'aborde vigoureusement, la cigarette aux lèvres et son petit truc à l'oreille :

— Dites donc, mon cher collaborateur, je vous envoie en mission aux îles d'Hyères, 4° de longitude est du méridien de Greenwich et 43° de latitude nord.

— Sapristi, c'est aux antipodes !
— Je m'en fiche, mon vieux, prenez le bateau demain matin, emmenez votre femme si vous voulez, et faites-moi un bel article sur Port-Cros et Héliopolis. Compris, n'est-ce pas ?

— Héliopolis, je ne connais pas et pourtant j'ai eu jadis le premier prix de géographie...
— Mais vous ne savez rien ! Héliopolis, c'est l'île du Levant ainsi baptisée par les illustres navigateurs qui la découvrirent au vingtième siècle, les docteurs Gaston et André Durville.

— Mais, monsieur le directeur...
— Il n'y a pas de mais. Avec les appointements princiers que je vous donne à la revue, je n'admets pas de réplique. Rompez.

.....
Dès le lendemain, un canot à moteur nous mena, par une mer démontée qui fit plaisir à voir, à l'île du Levant.

Le colonel et Mme Gell, M. Lecarpentier, premiers pionniers d'Héliopolis, se mirent obligeamment à ma disposition et me pilotèrent à travers la savane. Ça et là de jolis bungalows, des tentes, plus loin la mairie, le bureau de poste, le restaurant, l'épicerie, la pâtisserie, tout un village se crée dans la partie occidentale de l'île. Mais c'est avant tout la tenue élégante des indigènes qui étonne et amuse le néophyte et non point leurs habitations.

— Ils sont nus, n'est-ce pas, ces naturistes ? pensez-vous avec bonhomie, admiration, dégoût, effroi ou horreur selon votre propre mentalité.



Tout le monde est en slip : la cuisinière du restaurant elle-même, qui épluche des pommes de terre...

— Non, tout de même. Ne confondez pas, s'il vous plaît, « naturistes » et « nudistes ».

Toutefois leur costume est réduit à sa plus simple expression : un slip (sorte de petit maillot cache-sexe de forme triangulaire) pour les hommes, un slip et un léger soutien-gorge pour les femmes.

Et voilà.

Le slip est roi à l'île du Levant.

Le restaurateur vous sert en slip, l'exquise et jeune pâtissière, dans sa boutique, vous offre ses délicieux gâteaux en slip, le boulanger pétrit sa pâte en slip, la fruitière vend ses oranges (sans jeu de mots) en slip, le chauffeur conduit son camion en slip. Tout le monde est en slip, le jour comme la nuit, sur les routes, à la mer, au restaurant, à la poste, à la mairie. Seule, toutefois, l'aimable et jolie secrétaire de la mairie, Mlle Yvonne D..., est en maillot montant garantie à broderies blanches. Mais elle remplit un rôle officiel. Alors, vous comprenez...

Personne n'a froid, personne n'attrape de coups de soleil, personne n'est malade.

Au contraire, les amochés, les détraqués — gastralgiques, constipés, anémiques, arthritiques, surmenés, bronchiteux — retrouvent ici leur

SOUS LE CIEL BLEU DES ILES D'OR...

santé perdue. Les bien portants y prennent un regain de vigueur et de jeunesse.

Ces naturistes sont, en général, des abstinents, très sages : pas de viande, pas d'alcool, pas de tabac. Tous pratiquent la marche, la gymnastique, la natation. Tous, chaque jour, escaladent leurs montagnes, rocheuses ou boisées, descendent dans les ravins, remontent sur les sommets, fiers, libres, heureux et toujours en slip ! Leur vie est faite de sobriété, d'exercice et de gaieté. Chez eux on se gargarise d'oxygène devant la mer transparente, sous un ciel d'azur.

L'île n'a pas de théâtre, ni cinéma, ni dancing. On se couche tôt... toujours en slip... et on se lève avec le soleil.

Pas de canalisations d'eau (1). Aussi, chaque matin, voyez-vous des théories d'éphèbes aux épidermes bruns se rendre en chantant à la citerne pour la corvée d'eau, les jeunes enfants dans le costume de leur innocence, les grands frères et les grandes sœurs en slip... toujours ! Le docteur Durville dénomme « vision d'Orient » cette corvée du puits. La vérité historique m'oblige à rectifier : en Orient, les femmes vont, au puits et ailleurs, vêtues de longues robes et le visage voilé. Je préfère d'ailleurs — et de beaucoup — le costume des concitoyennes de mon éminent confrère...

La vie à Héliopolis est aimable, souriante, et j'ajoute « très chaste », infiniment plus chaste que celle des mondains de Saint-Tropez (prononcez Saint-Tropé) ou des métèques de Monte-Carlo. A l'île du Levant, on ne joue pas au yo-yo, on n'organise pas de courses de cafards, ni de bals d'apaches...

Ce quasi-nudisme ne provoque en vous aucune émotion scabreuse ; on n'en pourrait dire autant, bien souvent, des savants et suggestifs déshabillés de nos baigneuses en pyjamas ou en maillots collants...

Une surprise pour moi fut de retrouver dans cet Eden un ami de mes dix-huit ans : Paul Villepoix, un des principaux actionnaires et propriétaires d'Héliopolis.

En photo, avec sa petite culotte et ses lunettes, torse et cuisses nus et mêlé aux naturels de la brousse, on le prendrait pour Gandhi. Toutefois, il est plus jeune que le mahatma, possède une fille charmante, un beau chien noir, une

(1) N.D.L.R. — Rappelons que les travaux d'adduction des eaux, dont il n'était pas encore question lors de la visite de M. Robert Morche à l'île du Levant, sont actuellement en bonne voie de réalisation.

Les savants et suggestifs déshabillés de nos baigneuses en pyjamas ou maillots collants...



tente de caïd avec deux vrais lits, un fourneau à pétrole, deux casseroles et trois assiettes. La fortune, quoi, en ce pays.

— Alors, vous êtes devenu naturiste ?

— Comme vous voyez. A Paris, j'étais fatigué, malade, intoxiqué, anéanti, « in articulo mortis », et, ici, en trois semaines, guérison complète, rajeuni de vingt ans sans chimpanzé !

— Mais que faites-vous de vos journées ?

— Je travaille physiquement. Je bêche, je trace des allées dans ma propriété, je creuse des feuillées, je scie du bois comme Guillaume II, je pêche en bateau. Il y a parfois des tempêtes et c'est passionnant...

Mon ami est simple, modeste, comme tous les apôtres, et avec ça érudit, orateur, spirituel, persuasif autant que bienveillant.

Quel dommage que ces naturistes ne soient pas mieux compris ! Il y a tant de préventions contre eux soulevées par l'ignorance, la routine, la mauvaise foi...



Les mariés et leurs invités d'Héliopolis n'étaient pas nus, mais en slip pour les messieurs, en slip et soutien-gorge pour les dames.

N'ai-je pas entendu dire d'un de ces militants « qu'il ne faisait pas honneur à sa famille » uniquement en raison du costume primitif qu'il avait adopté ! Evidemment, délaissée la grande ville aux odeurs de pétrole pour les bois de pins d'Héliopolis et la jaquette pour le slip, il n'en faut pas davantage souvent pour vous attirer les foudres des austères censeurs « qui ne savent pas... »

Un touriste égaré dans l'île, le brillant capitaine aviateur Schmitter, me déclara enthousiasmé :

— « Anch'io son pittore ! » Moi aussi je suis naturiste, je me mets en slip. C'est épatant !

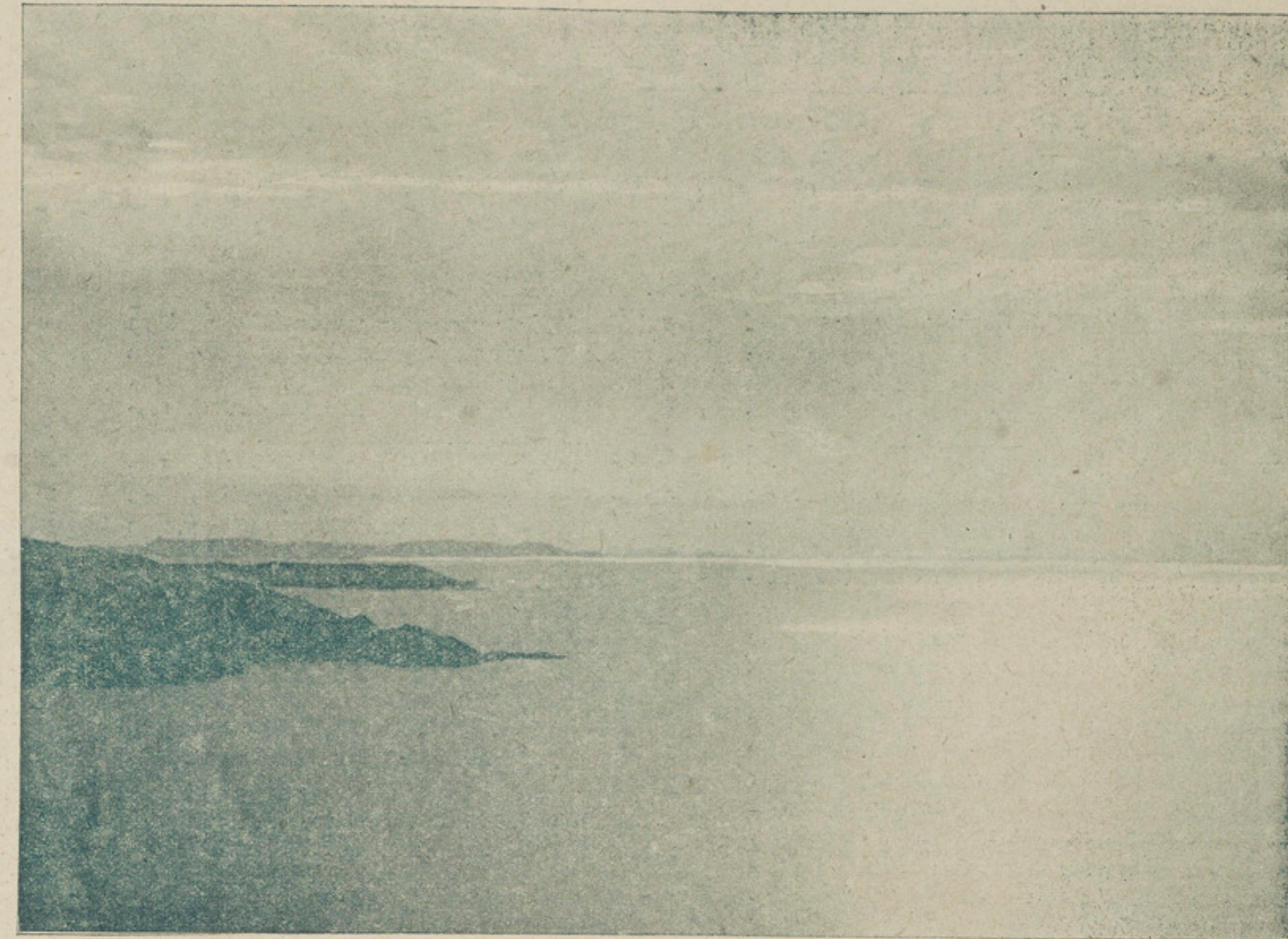
Ce fut un tort en ce qui le concerne, car, poursuivant une libellule dorée sur les rochers noirs, il tomba de cinq mètres de haut et endommagea l'épiderme de sa cuisse, son articulation fémorocoxale et son épithélium palmaire. L'opulente redingote noire constellée de rubans eût amorti le choc du sympathique officier et limité les dégâts...

Il fallut songer au retour.

— Alors, s'exclama mon directeur, ce voyage s'est bien passé ? Votre article est prêt ? A propos, saluez-moi ces gens-là, ils sont dégoûtants, hein ?

— Comment ça, vous rêvez, patron ?

— Pas du tout. Une vieille et généreuse abonnée de la première heure (elle a fait un testament



Les couchers de soleil, à Héliopolis, sont un spectacle inoubliable qu'on admire religieusement. Tandis que l'astre du jour s'enfonce lentement dans les flots empourprés, les îles de Port-Cros et Porquerolles, à gauche, s'estompent, violacées.

en faveur de la revue) m'a enguirlandé parce que je vous ai envoyé à l'« Ile des Porcs », qu'elle dit. Et elle a joint la « Croix » du 16 septembre à sa lettre. Lisez-moi ça, vieux.

Et je lus :

« Il est des maires dégoûtants, qu'on devrait même flétrir, comme celui de la petite île du Levant (îles d'Hyères), qui, ayant à marier deux membres de la colonie naturiste de l'endroit, avait toléré qu'ils fussent, ainsi que leurs invités, vêtus comme Adam et Eve avant la faute, et avait lui-même, à peu de chose près, pris la même tenue. »

Chaque matin, de jeunes enfants se rendent en chantant à la source pour la corvée d'eau.



— Alors, que dites-vous de ce scandale ? C'est effarant, inadmissible, scandaleux, ces gens qui se marient tout nus !...

— Calmez-vous, calmez-vous, il n'y eut rien de semblable et le rédacteur de la « Croix » fut mal informé ! D'ailleurs, la « Croix » rectifia, le 28 septembre, en rejetant la responsabilité de son « inexactitude » sur un journal de gauche ! Ça lui apprendra à chiper les informations humoristiques de l'« Œuvre » et à plagier le père du « Bouif », ce brave marquis de la Fouchardière...

« Voici l'exacte vérité : les mariés et leurs invités d'Héliopolis n'étaient pas nus mais en slip pour les messieurs, en slip et soutien-gorge pour les dames. Je possède les photos de l'amusant et pittoresque mariage, reproduites dans la presse, notamment dans « Paris-Soir ». On distingue fort bien les courts maillots noirs des gens de la noce et en particulier celui de Gandhi — Devillepoix... Et puis, enfin, les naturistes sont « chez eux », à l'île du Levant, qu'ils ont achetée tout entière. S'ils ne vous plaisent pas — ce qui est votre droit — restez chez vous ! Il vous restera le Moulin-Rouge, les Folies-Bergère, le Lido et les boîtes de nuit, fort morales, tout le monde sait ça...

« Je n'ai pas à défendre l'œuvre des docteurs Durville pour leurs réalisations de Villennes et du Levant, je défends seulement la vérité. D'ailleurs, les dirigeants du naturisme (encore une fois, ne pas confondre avec le nudisme) interdisent à leurs adhérents la pratique du nu intégral en commun.

« Mais, au fond, on m'a bien qualifié d'« embusqué », moi, engagé volontaire après réforme de guerre ; on peut bien traiter de « porcs », d'après une information erronée, ces illustres professeurs de la Faculté, ces savants médecins, hygiénistes « qui essaient de régénérer la race en luttant pour la vie au grand air, contre le taudis, l'alcoolisme, la tuberculose et la débauche. »

Mon directeur fut éberlué de ma sortie :

— Vous avez raison, vieux, moi aussi j'irai à Héliopolis. Et puis, tenez, je double vos appointements à la revue.

Le reporter de service.

Pour copie conforme : **ROBERT MORCHE.**

Les inflammations des gencives

DES lecteurs m'écrivent fréquemment pour me demander des renseignements sur l'irritation des gencives qui saignent souvent au moindre contact. J'ai expliqué, dans des chroniques précédentes, que la plupart du temps cette irritation avait pour cause locale la présence de tartre et de calculs sériques au collet des dents ou sous les gencives.

On appelle stomatite toute inflammation des gencives. Celle décrite sommairement ci-dessus est donc une stomatite, mais bénigne. Il en existe malheureusement de plus graves. Car les stomatites peuvent aussi être liées à un état général mauvais, aggravé par l'état de malpropreté buccale, lequel, à son tour, retentit sur tout l'organisme.

Nous classerons donc les stomatites en deux catégories : celles qui sont spécifiques ou autonomes, et celles qui proviennent de causes diverses sur des organismes affaiblis ne résistant pas aux éléments pathogènes qui les assiegent. La plus typique est la stomatite ulcéro-membraneuse.

Elle est caractérisée par la présence sur la muqueuse gingivale d'ulcérations, lesquelles peuvent même s'étendre sur la face interne des joues.

Quelles peuvent être les causes de cette stomatite ?

Presque toujours, elle apparaît chez des individus qui relèvent de grandes maladies : typhoïde, pneumonie, grippe infectieuse ; elle est fréquente chez les grands intoxiqués de l'intestin ou à la suite d'ictères graves ; en un mot, chez tous les individus diminués par une misère physiologique, une alimentation mal comprise, et qui, de plus, n'ont pas observé pendant leur maladie les règles strictes d'hygiène buccale.

On rencontre aussi cette stomatite chez certains individus ayant eu ou des intoxications médicamenteuses (mercurielles), chez les ouvriers intoxiqués par leur métier (ouvriers peintres utilisant la céruse) et chez les diabétiques.

Enfin, elle peut apparaître consécutivement à l'évolution difficile des dents, notamment des dents de sagesse inférieures, comme je l'ai indiqué la semaine dernière.

Y a-t-il des microbes spécifiques de cette affection ? Il est difficile de le dire : de nombreux bacilles se trouvent dans la bouche : bacillus subtilis, des streptocoques, des staphylocoques, des pneumocoques, qui, à ce moment, prennent tous des allures virulentes.

Cependant, certains s'associent : des fusiformes et des spirilles, que l'on rencontre plus volontiers dans cette stomatite.

Ceux-ci se trouvent particulièrement nombreux dans le voisinage des causes irritantes, telles que volumineux amas de tartre ou vieux chicots qui entretiennent l'infection.

Comment va évoluer cette maladie ?

Tout d'abord, sur la muqueuse gingivale, au niveau des espaces interdentaires, on voit apparaître une zone rougeâtre, congestionnée, légèrement pointillée, qui va bientôt se tuméfier. Puis la couche super-

ficielle de la muqueuse va proliférer et se couvrir de plaques pultacées analogues à celles que l'on observe dans les angines. Ces plaques s'exfolient rapidement et saignent au moindre attouchement.

Nous arrivons au stade ulcération. Les plaques ont le plus souvent une forme ovale à bords irréguliers et œdématisés. Le fond de ces ulcérations est rempli de débris blancs grisâtres peu adhérents de cellules sphacelées.

A ce moment, on trouve toujours un gros engorgement ganglionnaire de toute la région. Les ganglions du cou, dans la région sous-maxillaire et rétro-maxillaire, sont volumineux, roulent sous le doigt et sont douloureux.

Dans certains cas graves, ils peuvent même donner naissance à un adéno-phlegmon du cou. Les troubles fonctionnels sont très marqués : l'haleine est fétide, la salivation abondante, la déglutition devient douloureuse comme dans l'angine, car il est rare que les piliers de l'amygdale ne soient pas atteints. Il y a naturellement une élévation de température importante.

Voilà donc le tableau clinique de cette affection qui, si elle n'est pas convenablement soignée à temps, peut durer longtemps en affaiblissant considérablement le malade, et compromettre la convalescence de la maladie primitive.

Il n'y a pas lieu d'indiquer ici le traitement, qui relève du seul spécialiste qui s'inspirera des cas d'espèce.

Nous pouvons cependant tirer de cet exposé des conclusions pratiques :

Tout d'abord, et une fois de plus, j'indique l'absolue nécessité d'avoir une bouche propre, débarrassée de toute cause d'irritation.

De plus, il faut absolument tenir en état d'extrême propreté la bouche des malades.

Nous voyons malheureusement souvent des personnes nous dire, en parlant de grands malades de leur famille : « Il ne se lave pas les dents, il est trop malade », ou bien encore : « Comme il est malade, on lui essuie les dents de devant avec une serviette ! »

Quelle erreur ! Il faut à tout prix laver la bouche des grands malades. Et je vais vous indiquer un excellent moyen qui est celui du siphonage.

Munissez-vous d'un siphon d'eau de seltz. Faites pencher la tête de votre malade au-dessus d'une cuvette et faites fonctionner le siphon entre les joues et les dents, sur les collets, sur les gencives.

Sous la force du jet, tous les débris septiques retenus entre les dents seront balayés.

La langue elle-même sera nettoyée ; vous verrez également diminuer la sensation de soif qui est toujours de règle chez les grands infectés.

En diminuant ainsi la virulence des micro-organismes de la bouche, vous éviterez souvent une redoutable complication des infections buccales chez les grands malades : la broncho-pneumonie.

D^r Charles GUÉBEL.

SOCIÉTÉ NATURISTE

La dernière réunion du Conseil d'administration

L'assemblée générale annuelle de la Société Naturiste n'ayant pu avoir lieu à la date habituelle, pour les raisons que nous avons précédemment indiquées (voir « Naturisme » du 24 novembre 1932), nous publions ci-dessous, à titre documentaire, le procès-verbal de la réunion du conseil d'administration de la société qui s'est tenue le 26 décembre dernier :

Présents : MM. Binder, docteur André Durville, Gagé, Guicharel, Haguenauer, Jourd'heuil, Kahn, Mollet, Méry.

Absents : MM. Brun, docteur Gaston Durville, Mlle Joiner, docteur Regnault, Bailly.

L'ordre du jour est le suivant : 1^o Vote du budget partiel pour 1933 ; 2^o Etude du contrat de M. Faivre ; 3^o Démission d'un administrateur ; 4^o Création d'un poste d'administrateur général des stades de la Société Naturiste ; 5^o Admission des membres nouveaux ; 6^o Radiations ; 7^o Questions diverses.

La séance est ouverte à 17 h. 10, au siège social, rue Cimara.

PREMIÈRE RÉOLUTION

Le conseil, après avoir été avisé que la comptabilité de la Société Naturiste a été déposée entre les mains de l'avocat pour être remise à l'expert, ému du fait que cette absence de pièces comptables l'empêche de tenir l'assemblée générale annuelle, décide de prier le commissaire aux comptes, accompagné de deux membres du conseil, de demander l'autorisation à l'expert de pouvoir contrôler les comptes de l'année 1932 en vue de convoquer l'assemblée générale annuelle. MM. Méry et Jourd'heuil sont désignés par le conseil pour assister M. Messerly dans cette opération.

La présente résolution est adoptée à l'unanimité.

SECONDE RÉOLUTION

Le conseil décide, en attendant l'assemblée générale, de ne pas engager de dépenses nouvelles et mandate son secrétaire général, faisant fonction de trésorier, pour faire face aux engagements actuels et aux dépenses courantes. Il est entendu que le secrétaire général accepte d'avancer, s'il y a lieu, l'argent nécessaire. Il se remboursera lorsque l'état de la caisse le permettra.

La présente résolution est adoptée à l'unanimité.

TROISIÈME RÉOLUTION

Le conseil, avisé que les docteurs Durville viennent de résilier le contrat avec M. Faivre à son échéance du 6 avril, décide de déléguer MM. Méry, Jourd'heuil et Haguenauer pour rédiger un nouveau contrat qui sera soumis à M. Faivre ainsi qu'à l'assemblée générale pour ratification.

La présente résolution est adoptée à l'unanimité.

QUATRIÈME RÉOLUTION

Le conseil décide de demander à la « Fiduciaire de France » de rédiger les actes de location des biens communs appartenant aux propriétaires de l'île de Médan, vis-à-vis de la Société Naturiste.

La présente résolution est adoptée à l'unanimité.

CINQUIÈME RÉOLUTION

Le conseil d'administration, après avoir eu lecture de la lettre de démission de M. Bailly, décide de lui en accuser réception et de lui exprimer les regrets de ses camarades du conseil.

SIXIÈME RÉOLUTION

Le conseil décide de se compléter à une séance ultérieure, après avoir présenté un membre de la Société Naturiste, usager de Villennes.

La présente résolution est adoptée à l'unanimité.

SEPTIÈME RÉOLUTION

Le conseil décide la création d'un poste d'administrateur général des stades de Physiopolis et nomme à ce poste, pour 1933, M. Haguenauer. Le conseil lui délègue tous les pouvoirs utiles pour exercer sa fonction. Néanmoins, toutes les résolutions qui devraient entraîner la responsabilité et les finances de la société devront, au préalable, être soumises au conseil.

La présente résolution est adoptée à l'unanimité.

Le conseil ratifie ensuite l'admission de 49 membres nouveaux, présentés par le président et le secrétaire général.

La séance est levée à 19 h. 15.

Le secrétaire adjoint,
Signé : GUICHAREL.

LA PAGE DU MALADE

POUR VITAMINER L'ORGANISME, FAUT-IL MANGER DES COQUES DE CACAO ? MAIS NON, MANGEZ DONC, TOUT SIMPLEMENT, DES PEAUX DE POMMES, POIRES, RAISIN

DEMANDE. — Jean Catelaine, chirurgien-dentiste, naturiste, à Casablanca. — Je lis dans tous les journaux médicaux des quantités d'articles sur les vitamines ; autrement dit, de tous les côtés, la médecine classique adopte nos idées naturistes. Même, il est bon d'ajouter qu'elle s'abstient de citer les sources où elle a puisé ses connaissances ; de la même manière, on est en train de nous chiper le culte du nu, et, bientôt, on dira que ce n'est pas l'Ecole naturiste qui l'a créé. Mais revenons aux vitamines. Je lis donc partout que, pour se bien porter, il faut faire ce que nous, naturistes, faisons depuis quinze ans : manger des aliments vivants, vitaminés, crus, scoriacés.

Dans un article intitulé : Les vitamines coloniales, je lis :

« Nous sommes à la recherche de vitamines pour les enfants : ce que nous demandons par-dessus tout, malades aussi bien que médecins, c'est de n'apporter que le moins de changements possible à nos habitudes. Tant de nos aliments sont des supports de vitamines de toute espèce qu'il doit être possible de les demander à nos plats plutôt qu'à des prescriptions... »

N'est-il pas remarquable d'avoir à constater que, maintenant, les médecins commencent à comprendre que l'alimentation bien comprise peut être plus utile que la médication d'ordonnance !

« Les coques de cacao, poursuit l'article, renferment des théo-térols en quantité suffisante pour avoir une action nettement positive sur la croissance des enfants. »

Et, des rats rachitiques ayant été guéris pour avoir mangé des coques de cacao, on nous conseille de prescrire à nos enfants mal portants des infusions de coques : une théière d'eau bouillante ; on met alors gonfler à la vapeur du récipient une cuillerée à soupe de coques et on remplit d'eau bouillante. On sucre et voici un déjeuner.

Que pensez-vous, chers maîtres, du petit déjeuner à l'infusion de coques de cacao ?

Réponse. — Je ne sais pas si les coques de cacao contiennent des théo-térols, mais il y a vingt-deux ans que je répète que c'est l'écorce des fruits qui est la réserve de vie, de soleil. Je ne vois pas d'inconvénient à ce que les enfants boivent des infusions de coques de cacao, mais il m'apparaît encore plus simple de leur faire manger, en nature, leurs peaux de pommes, de poires, de raisins. Et ne faisons pas comme ceux qui, par fausse science, inventent des mots qui ne signifient rien (théo-térol, par exemple), se servent d'eux pour masquer leur ignorance, et, par eux, entendent en imposer à tous.

VOUS AMÉLIOREREZ VOTRE CIRCULATION EN VIVANT EN NATURISTE

DEMANDE. — Mme M. B..., à Villefranche-de-Rouergue. — J'ai 32 ans. Pourrais-je guérir d'une très mauvaise circulation sanguine ? Puis-je changer mon tempérament ? J'ai des craquements articulaires, des varices, des mouches devant les yeux.

Vous désapprouvez les boissons alcoolisées ; pourtant, je trouvais que la bière, aidant ma digestion, avait amélioré mon état général. Ceci ne cadre pas, me semble-t-il, avec vos conseils. Dois-je abandonner l'usage de la bière ?

Je suis frileuse, je ne puis sortir sans chapeau, l'été le soleil m'enrhume.

Je voudrais tant, cependant, arriver à vivre en naturiste. Y arriverai-je jamais ?

Réponse. — Vous arriverez très bien à vivre en naturiste ; votre frilosité diminuera à mesure que votre état général s'améliorera. Tant qu'on est frileux, on se congestionne facilement ; le froid vous enrume, et le soleil aussi, c'est normal pour le moment présent. Plus votre nutrition, grâce à une alimentation saine, s'améliorera, plus diminueront vos tendances congestives. Correz votre cure de mouvement, mais, au cours

de votre gymnastique matinale, n'ouvrez la fenêtre que dans la proportion où le froid ne vous saisit pas.

Il est certain que, grâce à l'ensemble des procédés de vie raisonnable, vous améliorerez considérablement votre circulation ; vos craquements articulaires diminueront, vos mouches volantes aussi. Massez vos veines, chaque matin, à la main, et lotionnez les jambes rapidement à l'eau froide.

Vous pouvez continuer l'usage modéré de la bière ; peut-être son maltage aide-t-il vos sécrétions digestives déficientes ? Prenez-en peu (1 verre par jour) et, à part ce verre, buvez de l'eau.

■ ■ ■

MAUVAISE HALEINE AU RÉVEIL : PENSEZ A LA DILATATION D'ESTOMAC

DEMANDE. — Mme B..., à Crelles. — Ma fillette, 6 ans, jouit d'une parfaite santé, parce qu'elle est nourrie selon vos principes naturistes. Elle est toujours peu vêtue ; elle n'a jamais un rhume ; pourtant, le matin, elle a mauvaise haleine. A quoi est-ce dû ?

Réponse. — Mauvaise haleine veut dire, sans aucun doute possible, trouble de digestion. Etes-vous bien sûre que votre enfant n'a pas l'estomac dilaté ? Et peut-être mange-t-elle trop ? Ou peut-être ne mastique-t-elle pas assez ?

■ ■ ■

CONTRE L'INSUFFISANCE DU REIN DOIS-JE FAIRE DE L'OPOTHÉRAPIE RÉNALE ?

DEMANDE. — Docteur Bertin, très ami de l'idée naturiste. — J'ai une grosse insuffisance des reins : augmentation de la quantité de mes urines, frilosité, pression artérielle trop haute (16-9), doigt mort l'hiver, crampes dans les mollets. Je sais que vous êtes ennemis des traitements carnés, et vous avez parfaitement raison ; j'en ai eu la preuve sur moi-même en améliorant beaucoup ma santé par vos méthodes. Mais je voudrais vous poser une question : êtes-vous partisans de l'opothérapie rénale, dans mon cas ?

Réponse. — Mon cher confrère. Nous ne sommes pas ennemis d'une thérapeutique par les organes, dans certains cas, et à la condition qu'on ne consomme les dits organes qu'en fort petite quantité.

Quoiqu'il ne soit pas démontré encore que le rein est une glande à sécrétion interne, tout porte à croire que c'est vrai tout de même. Pour ce qui nous concerne, nous pensons que le rein n'est pas qu'un filtre urinaire ; il doit aussi fabriquer des principes — qu'on ne connaît pas encore, d'ailleurs — dont doit s'enrichir le sang qui quitte l'organe.

Un jeune médecin a, si je me rappelle bien, en 1929 ou 1930, soutenu cette idée dans sa thèse de doctorat ; si mes souvenirs sont bons, c'est Justin Besançon.

Contre votre insuffisance rénale, vous pourriez, vraisemblablement, bénéficier d'un peu d'opothérapie rénale. Nous ne serions pas du tout d'avis de vous faire prendre de ces extraits de rein qu'on commence à vendre chez les pharmaciens, mais peut-être, une ou deux fois par semaine, pourriez-vous, au repas de midi, et à titre de viande, consommer — cuit — une vingtaine de grammes de rognons.

Et, surtout, continuez de vivre en naturiste ; c'est cela qui réparera vos reins bien mieux et bien plus sûrement que l'opothérapie rénale.

EST-ON RÉPRÉHENSIBLE DE JARDINER EN SLIP A LA VUE DES PASSANTS ?

DEMANDE. — L. B..., abonné à « Naturisme ». — Suis-je répréhensible de jardiner en slip aux yeux des passants ?

Réponse. — Les maires des communes ont toute liberté pour trouver nos slips décents ou indécents. Ils fixent la grandeur du caleçon comme ils fixent la vitesse des automobiles. C'est déplorable, mais c'est ainsi : à Juan-les-Pins, les slips de Villennes sont très convenables ; à côté, il faut, pour être correct, avoir, au moins, la petite culotte sportive, et, plus loin, il faut le maillot de bain...

Suivant que le maire est près ou loin de nos idées, la correction est feuille de vigne ou cuirasse complète.

Autrement dit, tâchez de faire de votre maire un naturiste ; alors, votre slip sera admis en présence des passants.

■ ■ ■

LE FIBROME, SES CAUSES, SON TRAITEMENT NATURISTE

DEMANDE. — L. Buard, fidèle adepte, à Paris. — Je vous serais très reconnaissant de vouloir bien faire paraître dans « Naturisme » un développement de vos idées sur le fibrome, ses causes, comment l'éviter, comment le guérir.

Je n'ai pas trouvé ce sujet dans la collection de la revue. Je pense que votre réponse intéresserait beaucoup de nos camarades.

Réponse. — Nous avons, à plusieurs reprises, déjà parlé du fibrome, mais récidivons. Le fibrome est une tumeur bénigne de l'utérus (bénigne comparativement aux cancers, lesquels tuent). Les fibromes sont constitués par le développement excessif des fibres musculaires et des tissus fibreux de l'organe ; ils sont donc des fibro-myomes. Ils peuvent, soit occuper tout l'utérus, soit être localisés à telle ou telle partie de l'organe (col, corps, isthme) ; il y en a qui sont surtout externes par rapport à l'organe, d'autres surtout internes. Ils peuvent être très petits (noix, noisettes même), ils peuvent être énormes ; certains sont beaucoup plus gros que des fœtus à terme.

Anatomiquement, les fibromes sont des tumeurs dures, congestives ; cliniquement, ils se révèlent par trois signes : leur volume, l'hémorragie et les troubles de compression. Le volume n'est constaté que s'ils sont gros ; la malade peut alors sentir une boule dans son ventre. D'ordinaire, c'est le médecin seul qui peut faire le diagnostic du volume par le palper abdominal combiné à l'examen gynécologique. L'hémorragie peut ne pas exister (par exemple quand le fibrome est situé à l'extérieur de l'utérus). Les hémorragies sont fréquentes dans les fibromes qui sont placés près de la muqueuse interne de l'organe ; elles surviennent soit au moment des règles, qu'elles prolongent et rendent plus intenses, soit entre les règles. Les troubles de compression dépendent du volume du fibrome et de sa position : les fibromes placés derrière l'utérus peuvent comprimer l'intestin, créant la constipation ; ceux qui sont devant peuvent comprimer la vessie, donnant des envies fréquentes d'uriner...

Les fibromes sont habituellement considérés, en médecine classique, comme des accidents fortuits ; on les attribue aussi à la ménopause, à l'inflammation utérine.

(Voir la suite en page 12.)

LA PAGE DU MALADE

(Suite de la page 11.)

La médecine naturiste considère les fibromes, non pas comme une maladie de hasard, mais comme étant une des rançons de la vie antinaturelle. Un utérus devient dur, fibreux, parce que la femme n'a pas vécu comme elle aurait dû ; le fibrome est une manifestation de vieillesse ; vieillesse précoce si la femme est jeune, mais vieillesse tout de même. Toute sclérose est un vieillissement. Si la femme s'est intoxiquée par alimentation trop riche, trop carnée, pas assez vitalisée, si elle s'est usée précocement en ne remuant pas assez, en ne cultivant pas ses muscles, si elle n'a pas fait d'enfants, elle a tout ce qu'il faut pour faire un ou des fibromes. Presque toutes les vieilles filles ont des fibromes. Leur utérus, qui était fait pour travailler, n'a rien fait, la nature le punit. La femme fait-elle une fausse couche, l'utérus, qui avait commencé un travail, ne peut s'arrêter en chemin ; puisqu'il ne peut faire un enfant, il crée un fibrome. Les femmes qui ont eu plus de trois enfants ont rarement des fibromes.

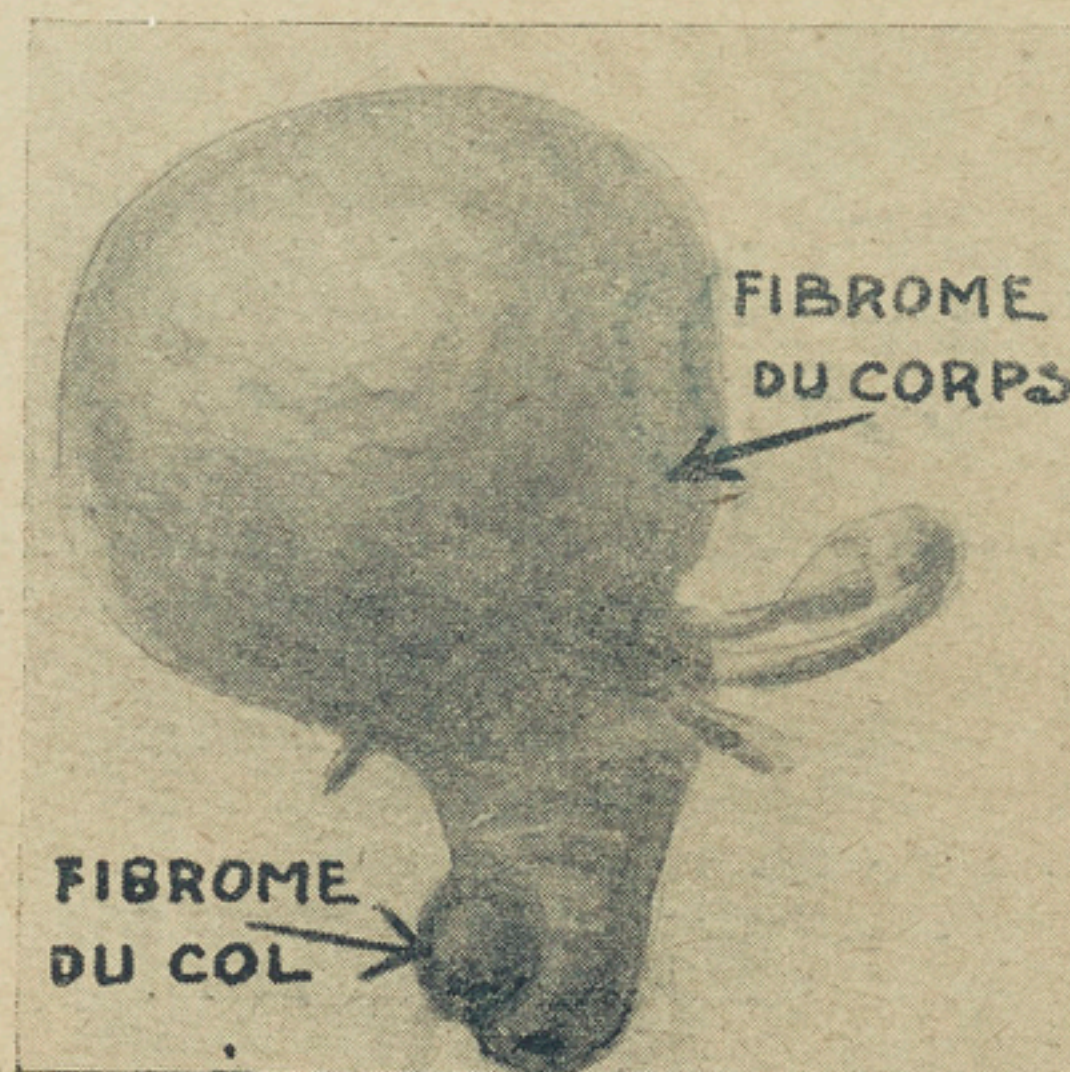
La médecine classique traite les fibromes par les rayons X et les opère. Le traitement aux rayons X est toujours un danger ; l'opération ne vaut pas mieux. Le naturisme soigne les fibromes de la façon suivante :

a) Traitement des hémorragies. — Pas d'hémostatiques : le massage vibratoire et l'action mentale (voir ce que nous avons dit de celle-ci dans notre livre « La Cure Mentale »). Le massage vibratoire, fait de l'extérieur du ventre par une main expérimentée, décongestionne l'organe ; la décon-

gestion sanguine diminuant, la croissance de la tumeur cesse, et bientôt le volume diminue ; l'organisme résorbe lentement sa tumeur, comme le têtard résorbe sa queue pour devenir grenouille (phénomène banal et bien connu de phagocytose). Nous avons vu se résorber des fibromes gros comme une grossesse à terme ;

b) Traitement des troubles de compression. — Si l'intestin est comprimé, essayer de remonter le fibrome par massage gynécologique ; souvent on le débloque aisément ; le massage gynécologique peut aussi décompresser le bas-ventre, faire disparaître les troubles congestifs vers les jambes et la vessie ;

c) Traitement général. — Il comporte rajeunissement général de l'organisme par la vie plus saine : alimentation bien correctement naturiste, peu carnée, surtout végé-



talé, vitalisée, fructarienne. Guérir la dyspepsie, la ptose gastrique, les troubles hépatiques qui coexistent toujours et sont parmi les causes responsables. Bains d'air, de soleil. Culture physique matinale en nudité totale. Parmi les mouvements de culture physique, ceux qui développent tout le corps agissent par l'amélioration qu'ils apportent à la nutrition générale, et il y a lieu d'en exécuter d'autres, spéciaux, de gymnastique abdominale ; ils ont pour but de dépléthoriser le bas-ventre, donc, en même temps, ils dépléthorisent la tumeur.

Nous recommandons les suivants :

a) La femme est couchée par terre, sur un tapis, ventre en l'air ; elle soulève en l'air jambes et fesses, et, prenant appui au tapis sur les épaules, la nuque et les coudes, elle cale ses hanches sur ses mains bien ouvertes ; dans cette attitude ventre et jambes en l'air, elle exécute avec les jambes, verticalement, le mouvement de bicyclette ;

b) La femme est dans la même position : fesses et jambes en l'air, coudes, nuque et épaules donnant l'appui au sol, mains solidement plaquées aux hanches. Elle fait, avec les jambes bien tendues (autrement dit sans fléchir les genoux), le mouvement des ciseaux : ouverture et fermeture des jambes. Ce mouvement est difficile à exécuter pour les femmes très sédentaires, mais il faut arriver à le faire : il décongestionne puissamment le bas-ventre.

Pour éviter le fibrome :

- 1) Vivre en sportive naturiste, ou le devenir ;
- 2) Ne pas faire de fausses couches.

D^r Gaston DURVILLE.

REVUE DES LIVRES

CHOIX DE POÈMES

de Francis Yard (1)

M. Francis Yard nous présente, dans son *Choix de Poèmes*, un véritable film de la vie normande d'hier et d'aujourd'hui. Né à Boissay, sur la rive droite de l'Andelle, dans la région où Flaubert a situé l'intrigue de *Madame Bovary*, Francis Yard a toujours vécu dans ce pays normand qu'il nous décrit avec tant de doigté. Francis Yard n'est pas un nouveau venu ; il a déjà présenté au public une douzaine de volumes. C'est parmi ces œuvres qu'ont été puisées les belles pages que nous avons sous les yeux. Tous les naturalistes et surtout les naturalistes normands se feront un plaisir d'avoir ce recueil dans leur bibliothèque.

Francis Yard est un grand observateur qui nous dépeint bien ce qu'il voit. Il faut lire *Ta Vieille*, *Le Quémandeux*, *Le Pressoir*, *La Chanson de la Coccinelle*. Toute la Normandie défile sous nos yeux. Voici les bûcherons, les laboureurs, les faucheurs, les brûleurs d'herbes, les cueilleurs de pommes, les trayeuses, les abeilles, les oiseaux, la taupe, le gui, la ronce, etc., etc. Nous sommes en pleine vie campagnarde, et, grâce à Francis Yard, nous nous croyons encore en vacances.

Cet ouvrage, préfacé par M. Philéas Lebesgue et orné d'un bois gravé d'Henri Chapront, est le premier d'une série que M. A.-M. Gossez va nous présenter sous le nom de *choix*. Félicitons-le de son heureuse initiative.

L'ANNEAU DE GYGES

par George Day (2)

Voici la trame du roman de George Day, qui, signant du même prénom que George Sand, laisse ainsi deviner une femme de lettres :

(1) Francis Yard : *Choix de Poèmes*. — Eugène Figuière, éditeur, 166, boulevard Montparnasse, Paris.

(2) George Day : *L'Anneau de Gyges*. — Eugène Figuière, éditeur, 166, boulevard Montparnasse, Paris.

Imaginez un homme qui vient de mourir et dont le double, restant sur terre, invisible, voit ce qui se passe dans son entourage. Il juge ses proches, ses amis, voit les petites et grandes bassesses de la vie, toute l'hypocrisie humaine. Il en souffre, mais... le fantôme se réveille ; tout cela n'était qu'un cauchemar. Cependant, le doute subsiste en lui. Il se demande si les vilaines actions qu'il a vu commettre en son rêve par sa femme et son entourage ne sont pas réelles. Méfiance !

Il faut lire jusqu'à la dernière page pour s'apercevoir du stratagème de l'auteur. Cette histoire est pleine d'observation et de sensibilité. Tour à tour ironique, tendre, mélancolique, ce récit est fort bien mené.

L'HOMME GREFFÉ

par René d'Alsace (1)

Dans *L'Homme greffé*, M. René d'Alsace nous raconte l'histoire (vraie, peut-être) des amours d'un grand écrivain et d'une femme étrange, la belle et mystérieuse Leyna.

Jean Montreuil (le héros du roman) s'aperçoit un jour qu'il est usé : sa dernière pièce est un four. En amour, même résultat. Découragé, il va se suicider. Un ami survient, lui conseille la greffe humaine. Essai. Il reprend goût à la vie. Il est de nouveau fou d'amour pour la belle Leyna, dont tous les actes sont des secrets pour lui, et qui lui échappe toujours.

Jaloux, il tue son rival et apprend que celle pour qui il fut meurtrier n'est qu'une espionne que l'on vient d'arrêter. Il se livre à la justice.

René d'Alsace, dans sa préface, nous dit avoir connu les héros de son livre : il fut lui-même séduit par la beauté fatale de Leyna, à qui il fut présenté au Claridge en juillet 1914.

L'Homme greffé est une œuvre puissante, curieuse, scientifique. Ce sujet délicat est traité avec maîtrise. On lit ce livre avec un intérêt qui croît à chaque page.

(1) René d'Alsace : *L'Homme greffé*. — « Le Mercure Universel », Valentin Bresle, éditeur, 204, rue Solférino, Lille, et 3, Cité Bergère, Paris (9^e).

L'HOMME DE LA ROULOTTE

par Hugues Lapaire (1)

M. Hugues Lapaire, dont plusieurs ouvrages furent couronnés par l'Académie française, est un des maîtres de la littérature régionale. Il s'est consacré à son Berry natal.

Aujourd'hui, sous le titre *L'Homme de la Roulotte*, il nous donne deux petits romans pleins de sentiment.

L'Homme de la Roulotte est l'histoire d'un brave homme qui, revenant de la guerre, retrouve son village détruit et apprend la mort de son frère, de sa mère et de sa fiancée, du fait de la dénonciation d'un gredin, garçon de ferme dans le pays. Et cet homme, cet « arcanier », ainsi qu'on l'appelle, achète une roulotte, un cheval, et se met à parcourir inlassablement les routes à la recherche du traître. Il le retrouve, le démasque, et, trop noble cœur pour le faire arrêter, il se bat en duel avec lui. Ils meurent tous les deux, se blessant à mort mutuellement.

Dans le même livre, nous trouvons un autre roman : *Tendresse de Clown*. Un brave ouvrier, dont l'enfant est gravement malade, va, devant les désirs du pauvre, demander à un clown en renom, Monetti, de bien vouloir venir un moment auprès de l'enfant. Acceptation, joie du bambin ; il est sauvé. De nombreuses années se passent. Les rôles sont changés. L'enfant est devenu un homme ; il a une belle situation, marié, un fils ; il retrouve le pauvre clown vieillissant, chassé des cirques, et, reconnaissant, il lui tend la main à son tour et le prend chez lui, où l'ancien amuseur des foules aura « ses Invalides » au milieu de sa nouvelle famille.

Deux romans, tour à tour gais et tristes, où le tragique alterne avec le sentimental, et qui vous procureront quelques heures d'agréable lecture. Une belle couverture d'Eugène Cadel.

A. HEYD.

(1) Hugues Lapaire : *L'Homme de la Roulotte*. — Eugène Figuière, éditeur, 166, boulevard Montparnasse, Paris.

LE PAIN D'ÉPICE

Le pain d'épice, mélange de miel et de farine, n'est pas une invention nouvelle. Le premier qui s'avisait de joindre du miel au pain en fut le véritable inventeur.

On assure que l'usage du pain d'épice vient des anciennes nations orientales.

Les dieux d'Homère mangeaient déjà un pain préparé au miel de l'Hymette, qui devait ressembler étrangement au pain d'épice. Ces pains miellés étaient fort goûtés en Grèce. Ceux de Rhodes jouissaient d'une réputation particulière. Dans son *Banquet des Sophistes*, Athénée de Naucratis (un Egyptien qui écrivait en grec vers la fin du II^e siècle) nous décrit des « méliates », qui sont de véritables pains d'épice. Chez les Romains, les pauvres offraient aux dieux un gâteau de froment et de miel, le « farreum », décrit par Plinius.

Quoi qu'il en soit, les perfectionnements du pain d'épice sont relativement récents et dus pour une grande part aux couvents du moyen âge, parmi lesquels quelques-uns s'étaient fait une renommée de cette préparation.

La fabrication du pain d'épice ne subissait pas encore, à cette époque, cette intrusion de la chimie alimentaire qui, de nos jours, fait tant de ravages dans toutes les classes de la société. Le pain d'épice était exclusivement fait de miel et de farine, et constituait alors un aliment laxatif et rafraîchissant par excellence.

De nos jours, s'il existe des maisons sérieuses conduisant avec soin et loyauté leur fabrication, il en existe aussi d'autres qui n'hésitent pas à employer les produits les plus... divers. Il serait fâcheux que ces fabrications de second ordre puissent à la longue contredire la bonne réputation sanitaire acquise à juste titre par le pain d'épice.

Bien fabriqué, le pain d'épice est le meilleur et le plus sain des desserts.

Il constitue également un excellent petit déjeuner pour ceux auxquels le lait convient mal ou qui, sujets à l'entérite, ne peuvent supporter la consommation régulière des fruits crus.

L'enfant trouve dans le pain d'épice un goûter agréable qui vaut mieux que tous les gâteaux et toutes les chocolateries.

Nous pouvons même affirmer que c'est le seul produit pouvant remplir à la fois fonction d'aliment et de dessert.

Laxatif et rafraîchissant, le pain d'épice peut être consommé par tous, grands et petits, à la condition bien entendu d'être hygiéniquement et naturellement fabriqué et sans addition d'aucun produit chimique.

M A D O L I N

L'alimentation du naturiste doit rester fructarienne, 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 Déglâ venues en terrain magnésien.

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

Bulletin d'abonnement à

NATURISME

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

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

à partir du premier numéro du mois de

Nom :

Adresse :

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

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

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

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

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

(1) Rayer les mentions inutiles.

Le Cinéma

« Sa meilleure cliente »

« Six hours to live »

Sa meilleure cliente est un film réalisé, sans prétentions, sur une « idée » amusante de MM. Louis Verneuil et Pierre Colombier. Ce film aurait pu être encore meilleur, à peu de frais, en modifiant la fin de l'histoire qui se termine en queue de poisson. Mais, enfin, tel que, *Sa meilleure cliente* n'est pas une mauvaise bande, loin de là.

Elvire Popesco est la maîtresse de René Lefèvre, et leur argent mis en commun n'a pas duré très longtemps. Mais une idée géniale surgit, lumineuse, du cerveau de la jeune femme : fonder un institut de beauté. Elle se fera passer pour la mère de son amant, devenu directeur de cet établissement, le plus perfectionné « in the world », et servira de vivante réclame auprès des clientes à la recherche de leur beauté perdue. Et, naturellement, l'usine à réviser les plastiques fatiguées marche à merveille (ce qui nous vaut un peu de cinéma), jusqu'au moment où une jeune fille vient candidement trouver la « mère » du jeune et charmant directeur pour lui demander la main de ce dernier. Elle l'accuse même de l'avoir séduite. Furieuse, Elvire Popesco se rend chez le père de la jeune fille, le séduit à son tour, répond à ses avances. Tout se complique ; enfin, sur la Côte d'Azur, René Lefèvre, agneau candide, parfaitement innocent, retombera dans les bras de sa meilleure cliente.

Ajoutons que le rôle du père de la jeune fille est joué par André Lefaur, qui a fait là une excellente création. Beaucoup de bonnes scènes, particulièrement celles de l'usine-hôpital-institut de beauté et celles du château du père. Pas de longueurs ; dommage que la fin soit un peu négligée. Enfin, dans l'ensemble, Pierre Colombier nous a donné un bon film.

Le théâtre Edouard-VII continue sa saison de films américains. Celui qui tient l'affiche en ce moment, *Six hours to live* (Six heures à vivre), basé sur un scénario assez faible, vaut par l'interprétation et la réalisation, mais pas toute la réalisation ; quelques passages sont douteux. Evidemment, il est assez difficile d'arriver à la situation qui fait l'objet du film : un homme assassiné est ressuscité pour six heures seulement. Comment emploiera-t-il son temps ? Dans le cas qui nous intéresse, le réalisateur a fait œuvre édifiante. Warner Baxter est parfait dans le rôle épineux de l'assassiné-ressuscité. Bonne photographie, son excellent.

Jean FAUREZ.

PETITES ANNONCES

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

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

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

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

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

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

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).

Repas à 5 fr. ; par 10 cachets, 4 fr. 80	1923	1933
1 potage ou hors-d'œuvre.	Restaurant du FOYER VEGETALIEN	
2 entrées au choix 1 basconnaise.	40, rue Mathis	
1 dessert.	Salle transformée — Cuisine soignée — Nourriture saine et abondante.	
Pain blanc et pain bis.	(Pas de pourboire)	

MARIAGES ■ ■ ■ ■ ■

MONS., 35 a., natur., sport., dés. conn. j. fille ou veuve, âge ass., mariage poss. Ecrire : Naturisme, n° 866.

DIVERS ■ ■ ■ ■ ■

CONFERENCE sur « Les rapports entre peuples par l'alimentation », par le professeur Mono, un des maîtres du végétarisme, au Restaurant Végétarien, 5, r. des Filles-St-Thomas (M^o Bourse), samedi 14 janv., à 20 h. 30.

NATURISTES ! La S.A. « Les Stocks », 54, rue Cambronne, Paris (15^e), 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 Etou « 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, 20 fr. par corresp. Mme Luc, studio B, 9, rue Florence, Paris.

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.

DEMANDES D'EMPLOIS ■ ■ ■ ■ ■

JEUNE HOMME, décorateur, ch. empl. manuel quelc. Ecr. : Jean Fournier, 35, r. François-I^{er}, Colombes (Seine).

STENO-DACTYLO, ts trav. bur., ch. pl. même prov. Ecr. : Mlle Gay, 35, rue François-I^{er}, Colombes (Seine).

PENSIONS NATURISTES ■ ■ ■ ■ ■

DAME, b. fam., infirmière, prend enf. 5 à 8 a., en pens. ch. elle, Paris et camp. Roussel, Chartrettes (S.-et-M.).

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

ALIMENTATION NATURISTE ■ ■ ■ ■ ■

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

ENTREPRISE GENERALE DES ILES D'OR
Société anonyme au capital de 130.000 francs
Siège social : 15 bis, rue Cimara, Paris (16°)
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 libéra-
tion 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 tim-
bré 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 nou-
velle 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 Cima-
rosa, Paris-16°.)

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.
Élégant et luxueux, Kaolo est adopté
par tous les hommes d'affaires, repré-
sentants, comptables, employés, etc.

30%
Pour faire con-
naître 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 gratiem. à l'essai
un stylo **KAOLO** à plume
rentrante ou remplissage automat.
(rayer la mention inutile).

KAOLO, 43, rue de Tournai, LILLE (Nord)
DETAILLANTS DEMANDES.

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

LES ÉDITIONS DE « NATURISME »

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

Pour entretenir sa vigueur et se guérir sans
médicaments. Le Tome I étudie la Cure alimen-
taire, 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. Vingtème 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 illus-
tré 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. Vingtème mille.

Ce livre n'est ni de la magie, ni de l'as-
tologie ; 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 mon-
tre 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 cou-
leurs.

**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 « Natu-
risme ». 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.

Madolin

**LE PAIN COMPLET
NATURISTE MADOLIN
EST VITAMINÉ
D'UNE FAÇON CERTAINE
ET ADÉQUATE
AINSI QUE TOUS
LES ALIMENTS
FÉCULENTS :
PATES 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°)
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

vive le sabot

IMPERGOM
essayer le gratuitement

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

Dans la but de faire connaître cette invention
sensationalle nous expédions une paire IMPERGOM
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 la 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
43. EXCLUSIF LILLE-NÉGOCE
rue de Tournai, LILLE (Nord)

DETAILLANTS DEMANDES.

Le Gérant : Auguste CHAUVETON.

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

Farine Maltée **BLE AVOINE SEIGLE ORGE RIZ** la boîte 7 fr.

Semoules Maltées **BLE AVOINE SEIGLE ORGE RIZ** la boîte 7 fr.

Sel Marin Total, pour la cuisine, le kilo 10 fr.
(l'eau de mer vivante)

Sel Marin Total, pour la table, la livre 7 fr.

Pain d'Epice, pur miel, la livre 6 fr. 50

— — la 1/2 livre .. 3 fr. 50

Très prochainement, Miel de Champagne d'une finesse incomparable offert en pots de 0 kg. 500 et 1 kilo.

Toute commande atteignant une valeur de 50 francs sera adressée à domicile franco de port et d'emballage.
Nous nous conformons strictement aux ordres fermes qui nous sont passés, mais nous serons très reconnaissants à ceux de nos clients qui veulent bien, en raison du poids, nous laisser une certaine latitude dans la composition de leurs colis assortis.

EN VENTE :

à l'**Institut Naturiste**, 15 bis, rue Cimarosa, Paris (XVI^e), et dans tous les magasins de la **Compagnie Française des Etablissements Scapini** :

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

Prochainement, d'autres maisons de vente dans Paris.

Etablissements **BASOR**, 6, rue de Choiseul, Châlons-sur-Marne. Téléphone : 437.

FAITES DE LA PUBLICITÉ DANS **NATURISME**

**50 % MOINS CHER
A LA FABRIQUE**

**COMPLETS
et
PARDESSUS**
en pure laine sur
mesures, 2 essayages,
depuis

275 FR.

Spécialité : pantalons natu-
ristes sans ceinture ni
bretelles.

Chez le naturiste **DEPREZ**,
« A la Fabrique »
11, rue de la Cerisaie, 11
Paris (Bastille).
Téléph. : Archives 16-66



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

PRÊT HYPOTHECAIRE

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

**LES ALIMENTS
DES DOCTEURS
G. & A. DURVILLE**

Les expéditions de PAIN O.J. pour la France,
la Belgique, l'Algérie, partent maintenant de
PARIS. Les délais de transport sont, de ce fait,
sensiblement réduits. N'hésitez plus à vous
faire inscrire à nos services d'abonnements par
livraisons postales qui, chaque jour, se déve-
loppent davantage.

Si vous pouvez grouper autour de vous quelques
demandes, nos envois par colis de 13 pains
vous feront bénéficier du prix de 2 francs net
le pain franco domicile.

Si votre ville est desservie par un service
rapide, dites-le nous.

Etablissements **BASOR**, 6, rue de Choiseul,
Châlons-sur-Marne.

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.

la cité de vacances

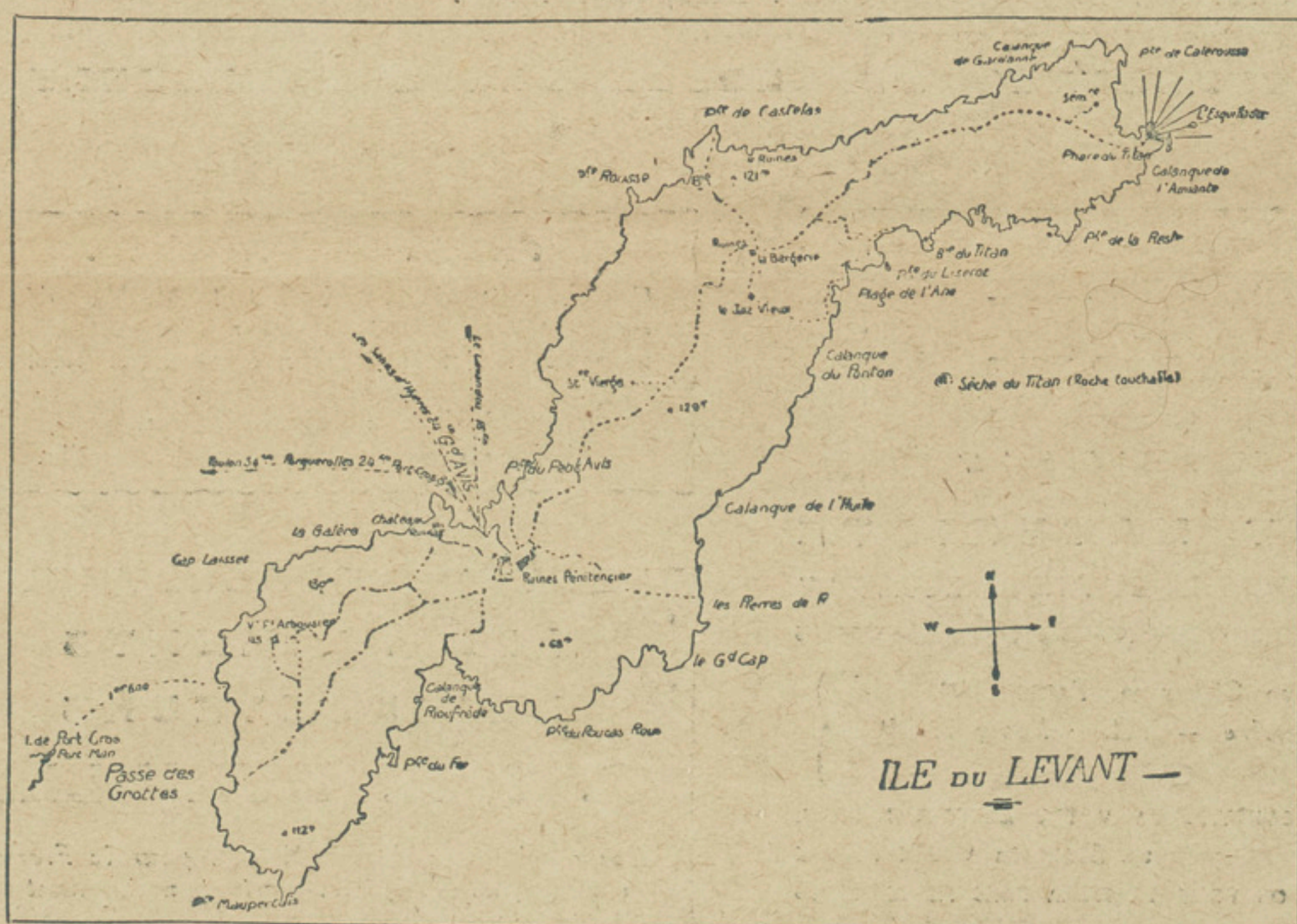
En toutes saisons
un séjour idéal
dans un site
enchanteur



Mille hectares
de nature sauvage,
de végétation
luxuriante

l'île du Levant par Le Lavandou (Var)

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



A la pointe ouest de l'île, en un site dont la beauté grandiose dépasse toute description, face aux îles voisines de Port-Cros et Porquerolles, est en train de naître, sous le titanesque effort des pionniers de l'idée, la première agglomération naturiste du monde, le **VILLAGE DES ARBOUSIERS**, dont le premier quartier, celui de l'Aiguade, est en cours de construction. Là, s'installent les adeptes désireux de posséder une habitation modeste qui leur permettra de passer, en 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 « Naturalisme », 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'**HÉLIOPOLIS** a été approuvé par les services publics. Les travaux de viabilité étant très avancés, la vente des premières parcelles a été autorisée par décision préfectorale. Déjà, une cinquantaine de villas et bungalows sont sortis de terre. Un quartier commerçant,

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

A L'ILE DU LEVANT 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.