

Naturisme : le grand magazine de culture humaine

I. Naturisme : le grand magazine de culture humaine. 1933-01-19.

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



Cliché Procédé Akoba.



1 FR. 25

Au crible, les idées !...



Comment doit être un abdomen humain : sans graisse. Ce dessin est pris sur un vase grec ancien d'Euphronios.

LES ADIPOSES LOCALISÉES

COMBIEN de femmes, beautés de salons qui répugnent à l'effort, et qui n'ont pas compris que c'est le muscle seul qui doit dessiner la beauté corporelle, comptent, pour façonner leurs contours, sur une nappe graisseuse bien régulièrement uniforme !

Oui, mais la nature, qui n'aime pas les truquages, n'est pas toujours leur complice : elle met souvent la graisse en paquets ; et elle loge ces paquets où l'on ne les voudrait pas ; tantôt elle les entasse au cou : double menton, double occiput ; tantôt elle les accroche sous les bras ; tantôt elle accumule électivement les paquets adipeux sous la peau du ventre, et, plus profondément, sur les tabliers épiploïques qui enveloppent l'intestin ; tantôt elle accroche aux hanches, aux cuisses, aux fesses, à la partie moyenne des bras, aux jambes, ses masses gélatineuses.

Et il y a des femmes qui n'ont, pour toute dégénérescence graisseuse, que quelques bourrelets aux hanches ; ils trahissent le fléchissement organique et équarissent la fesse.

Il faut bien que l'organisme mette quelque part ce que l'Ecole médicale ancienne appelait les réserves de l'organisme, et ce que nous appelons, nous naturalistes, le déchet, le poids mort.

La nature, pour se protéger contre l'excédent créé par la sédentarité, par la gourmandise, par le trouble arthritique et glandulaire, encombre les parties du corps qui servent le moins ; aussi l'adipose est-elle très rare aux mains et aux pieds.

Les adiposes localisées au ventre constituent l'obésité pure ; il y a un type

d'adipose uniquement thoracique ; les seins, alors, sont énormes ; le reste du corps peut être maigre. Il y a des adiposes localisées strictement aux cuisses. Il existe un type d'adipose fesse-cuisse, un type hanche-fesse-cuisse ; ce type de laid est considéré comme une beauté par certains artistes décadents ; un type hanche-fesse-cuisse-ventre (certains artistes le trouvent également de leur goût) ; il existe un type thorax-abdomen-fesse...

Dans ces adiposes locales, le reste du corps peut être normal, ou plutôt peut paraître normal aux yeux de ceux qui ignorent ce qu'est un corps normal. Le médecin naturaliste, lui, trouve, on peut dire toujours, une insuffisance musculaire nette dans les parties dites saines des adipeux locaux : l'insuffisance musculaire est, dans ces cas, logique, car, si l'individu exerçait correctement ses épaules, par exemple, il n'aurait pas de grosses fesses : tout individu fessu est, nécessairement, un atrophié musculaire de partout, et particulièrement des bras.

Dans la plupart des adiposes localisées à la partie moyenne des bras, on voit, même de loin, que le deltoïde est inexistant ; il y a une concavité là où devrait exister la convexité deltoïdienne, et la convexité, faite par la graisse, est plus bas. Les incompetents ne manquent pas de croire que la convexité graisseuse est le muscle deltoïde. Des sculpteurs de talent — mais mauvais anatomistes — ont si bien pris pour du bon muscle la masse graisseuse du tiers moyen du bras, qu'ils l'ont immortalisée sur des œuvres représentant des athlètes !

Certaines adiposes locales du type fesse-cuisse-jambe, avec peau pâle, coexistent avec des chevilles fines ; elles sont souvent dues à l'insuffisance des

ovaires associée à la sédentarité ; un type du même genre, chez l'homme, pas très commun, est dû à l'insuffisance testiculaire associée à la sédentarité.

Certaines adiposes locales sont liées à l'insuffisance du corps thyroïde associée à la sédentarité, ce sont surtout celles du type fesse-cuisse-jambe avec infiltration œdémateuse de la peau des jambes, souvent avec rougeur au-dessus des chevilles et peau écaillée.

Léopold Lévi attribue à des troubles de la glande hypophyse l'obésité locale de l'abdomen, de la poitrine, des cuisses, avec maigreur de la figure, des avant-bras et mollets de coq, quand elle s'accompagne d'une laxité excessive des ligaments articulaires créant, par exemple, la torsion trop facile des chevilles (femmes-accordéon), de pieds plats, de seins tombants, et de faculté de contracter des « bleus » au moindre choc.

Voir en page 10 la suite du Crible du

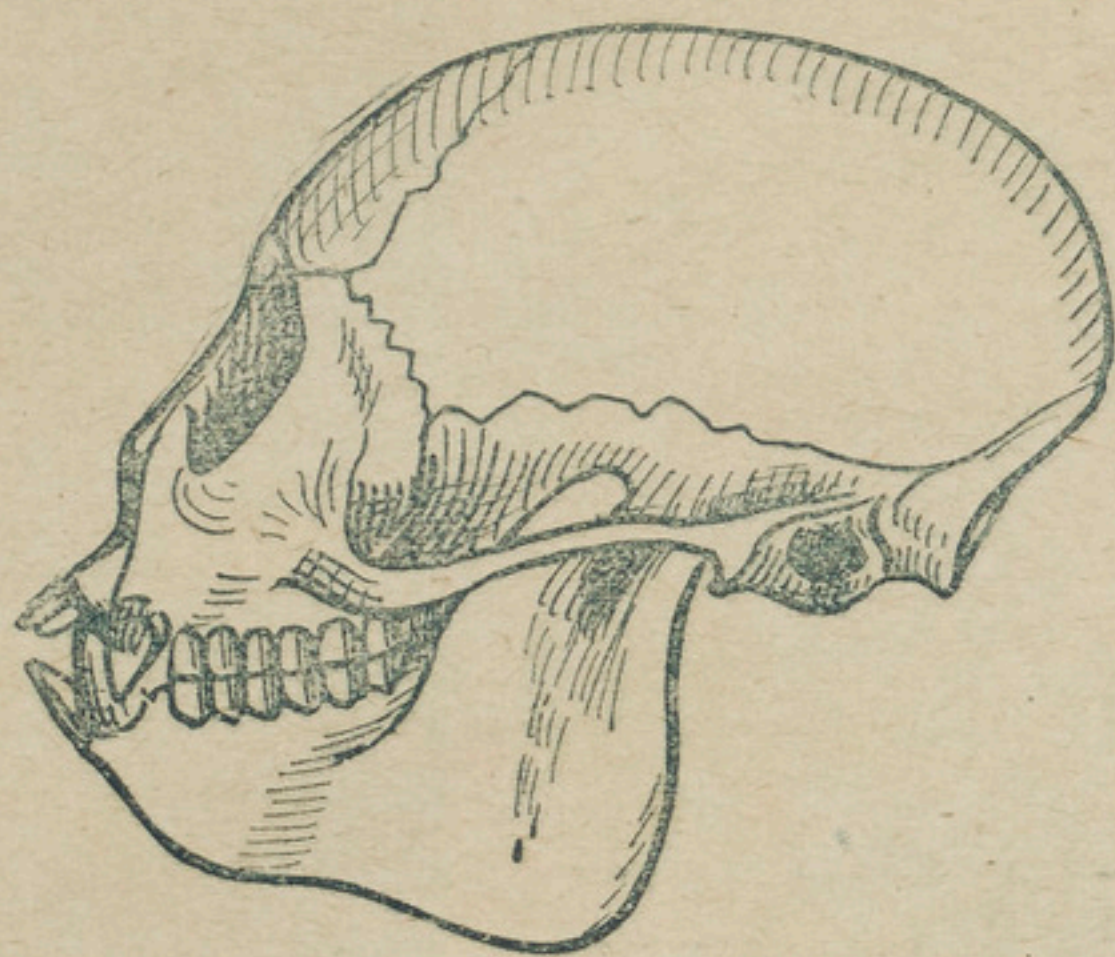
D^r Gaston DURVILLE.

NATURISME LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

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

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

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



Crâne de singe.
Les canines servent à briser les enveloppes des fruits.

Désireux de donner à l'importante question de l'alimentation toute l'ampleur qu'elle mérite, nous avons publié, il y a quelques mois, un article de M. Paul Vigné d'Octon intitulé *Quel est le bon régime ?* où l'auteur exposait ses idées et concluait que quiconque s'accoutume à un régime hypotoxique, tel que le régime exclusivement végétarien, s'expose à une inéluctable déchéance.

Plus récemment, M. Jules Méline, prenant dans nos colonnes la défense du végétarisme intégral, apportait en faveur de sa thèse des arguments dignes d'attention.

Voici, aujourd'hui, une étude documentée d'un naturaliste, érudit professeur de sciences, M. R. Tocquet.

Tout en soutenant que l'homme doit consommer des produits animaux en petite quantité — nous l'avons souvent répété, et, d'ailleurs, « produits animaux » ne veut pas dire forcément « viande » : il y a aussi les œufs, les laitages, le miel, etc... — M. R. Tocquet reconnaît que le régime surtout fruito-végétarien est celui qui convient à l'être humain.

Aussi est-ce vers ce régime que tendront tous les efforts des naturalistes, parce qu'il est seul capable de leur assurer une santé complète et durable.

L'HOMME est-il frugivore ou omnivore ?

Voici, je crois, ce qu'est la vérité :

L'homme, ayant une dentition de singe, doit se nourrir comme les singes.

Or, le singe n'est pas strictement frugivore, mais plutôt omnivore au sens classique du mot.

Élargissant d'ailleurs le sujet, nous allons montrer qu'il n'existe pas, dans le règne animal, de régime alimentaire pur et que tous les animaux se nourrissent d'une façon mixte, avec prédominance carnée, herbivore ou frugivore, etc...

Examinons, par exemple, l'alimentation des « carnivores », et d'abord, dans ce groupe, celle des félinés.

Les « félinés » (lion, tigre, chat) sont certainement, parmi les animaux mangeurs de chair, les plus évolués dans le sens carnivore. Voici, en effet, quels sont leurs caractères :

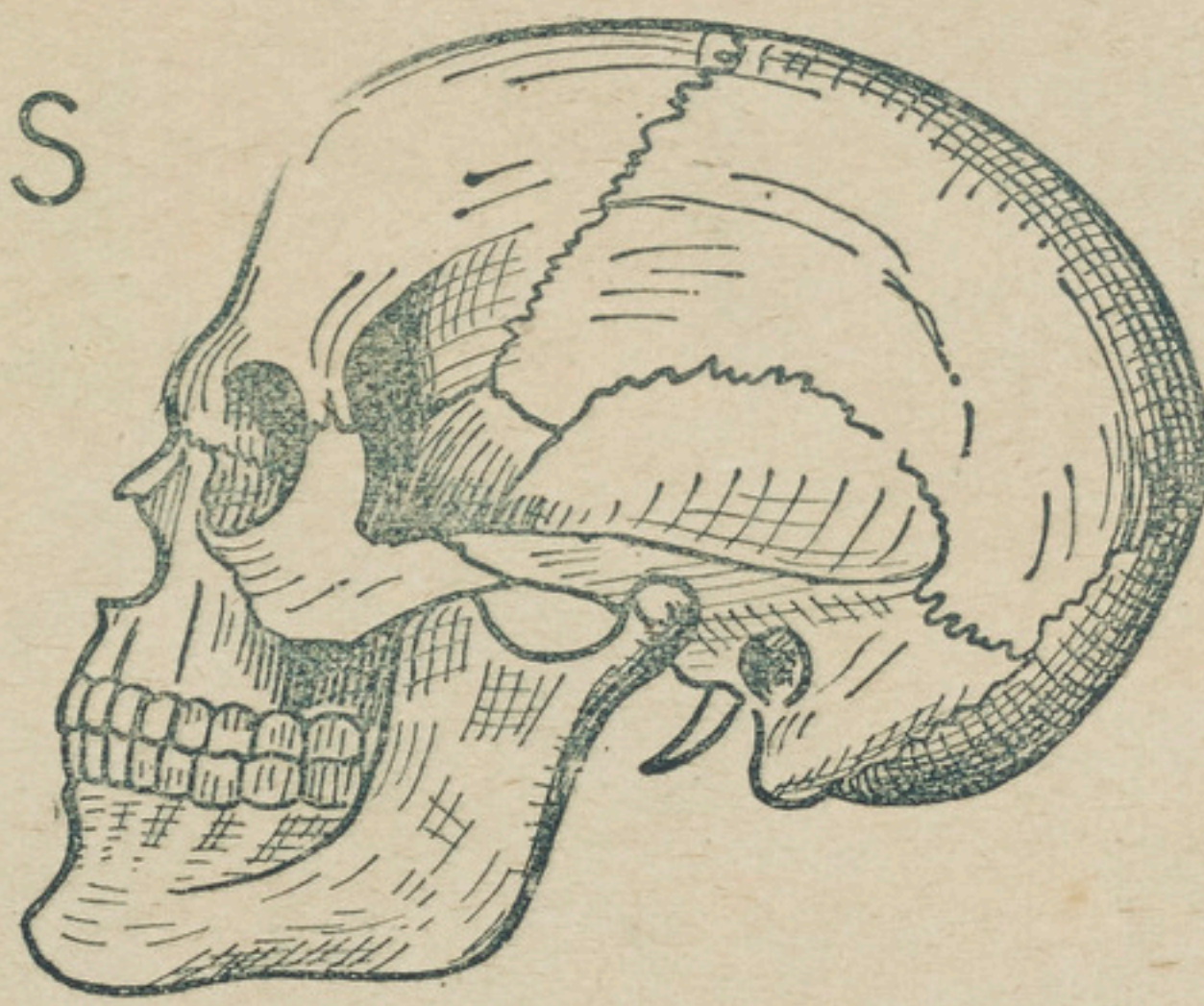
Mâchoire courte, mue par des muscles masticateurs puissants et volumineux, d'où tête globuleuse ; molaires réduites, petites et caduques ; par contre, canines et prémolaires énormes. Corps souple, musclé, adapté à la chasse des proies vivantes.

Et cependant, ces animaux ne sont pas de purs carnivores, car leur ration alimentaire renferme une proportion importante de végétaux.

Lorsque le lion vient d'abattre un ruminant, il lèche d'abord le sang qui s'écoule des plaies ; ensuite il éventre sa victime et dévore le contenu végétal de la panse, ainsi qu'une partie des viscères.

Le chat, qui est aussi un féliné, se nourrit essentiellement d'oiseaux et de petits rongeurs. Or, le tube digestif de ces animaux est rempli d'aliments végétaux et l'on peut constater que le chat recherche instinctivement le contenu abdominal de ses victimes.

Sommes-nous frugivores OU omnivores ?

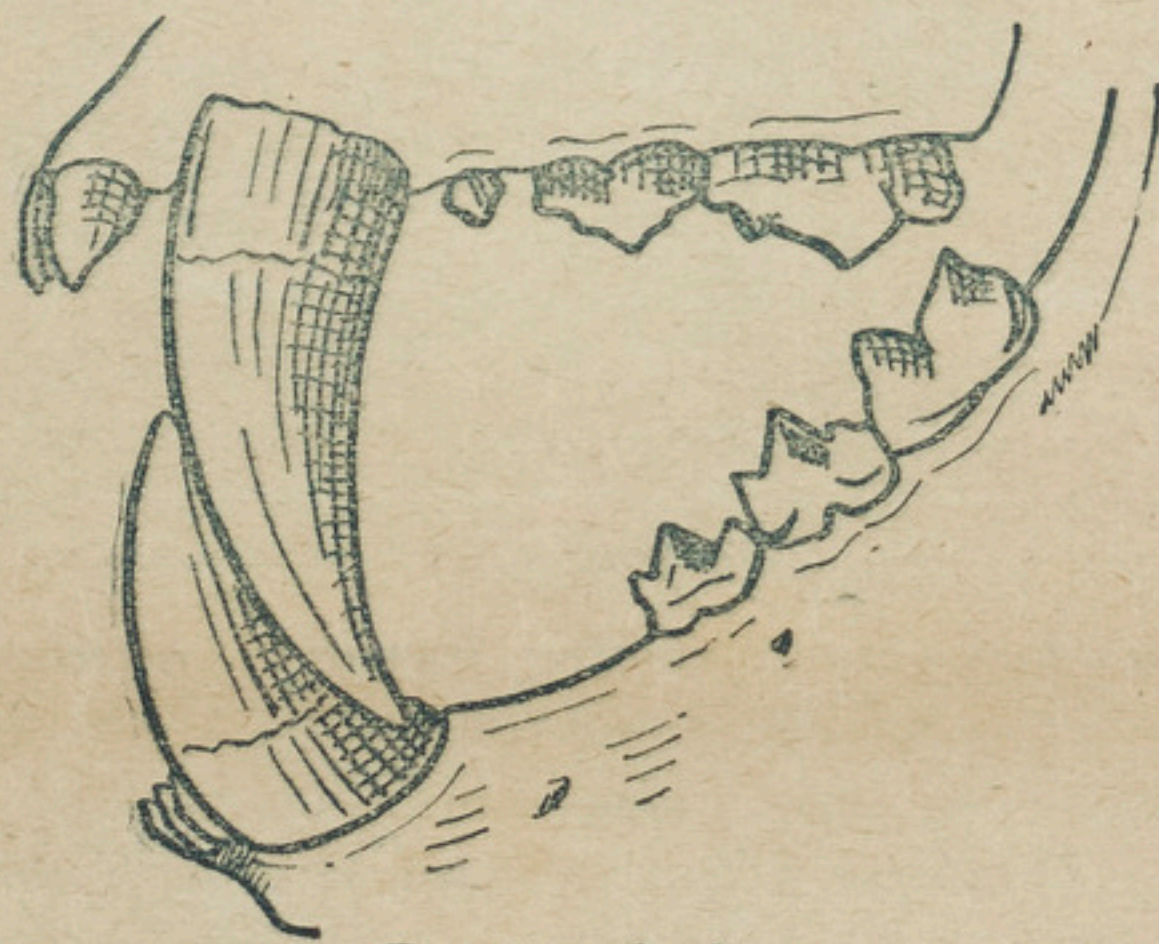


Crâne d'homme.
Remarquer son analogie avec celui du singe.

Qui n'a observé, d'autre part, notre chat domestique mâchant et avalant de temps en temps quelques herbes, apportant ainsi à son régime, habituellement mixte, un appoint végétal qui n'est pas absolument négligeable.

Les « canidés » (chien, loup, renard) sont, au point de vue morphologique, moins carnivores que les félinés ; corrélativement, leur alimentation est moins exclusivement carnassière que celle des animaux du groupe précédent.

Les « ursidés » (ours) ont en général un régime omnivore. Les ursidés carnivores ou



Dentition du lion.
Canines énormes, molaires peu nombreuses et pointues.

ichthyophages s'alimentent non seulement de viande ou de poissons, mais aussi de végétaux. On a souvent trouvé l'estomac des ours blancs rempli d'herbages.

Si nous examinons maintenant l'alimentation des « herbivores », nous ferons des constatations analogues.

A priori, il semble bien que les « ruminants », comme le bœuf et le mouton, soient de purs herbivores. En réalité, il n'en est rien.

La panse de ces animaux renferme en effet une quantité considérable d'infusoires



Dentition du chien.
Canines réduites, molaires nombreuses.

(plus d'un kilogramme chez le bœuf ; 800 grammes chez le mouton) appartenant au groupe des ophryosecolécides.

Or, ces infusoires sont tués et digérés dans la caillette, car on ne les retrouve plus dans les matières excrémentielles ; ils servent donc à alimenter l'animal. Ces micro-organismes se renouvellent constamment par apport extérieur d'une part, et, d'autre

part, par suite d'une reproduction extrêmement active. Ainsi, on a calculé que l'infusoire spirotomus, dont la taille est de quelques dixièmes de millimètre et qui se divise cinq fois par jour, donnerait, au bout d'un mois, un volume de descendants égal à 1 million de fois celui... du Soleil. De quoi nourrir tous les habitants de la Terre pendant plusieurs millions d'années ! Heureusement que le milieu dans lequel vivent ces organismes est limité. D'autre part, après un certain nombre de scissions, des phénomènes de dépression apparaissent et le rythme des divisions se ralentit.

Parmi les « équidés », le cheval, par exemple, héberge également dans son cœcum une quantité considérable d'infusoires qui sont digérés par l'animal.

Les « frugivores » comme le singe ne sont pas non plus strictement frugivores. Ce serait une erreur de le croire.

À l'état sauvage, les singes mangent, en même temps que des fruits qui constituent la base de leur alimentation, des insectes, des larves et des œufs d'oiseaux, ou même des petits oiseaux ; d'ailleurs, les œufs renferment souvent des fœtus.

D'autre part, Reicheneau a signalé la présence d'un grand nombre d'infusoires dans le tube digestif du singe. Si l'on soumet l'animal à un régime exclusivement végétal, ces infusoires deviennent nombreux ; par contre, dès que l'on donne des aliments animaux, les infusoires disparaissent par suite d'un phénomène compensateur.

D'ailleurs, les singes en captivité ont besoin d'une alimentation variée, sinon ils dépérissent. Nous nous sommes renseigné, à ce sujet, près du Muséum d'Histoire Naturelle de Paris, et voici ce que l'on donne habituellement aux singes de cet établissement : le pain et les pommes de terre forment la base de leur menu. On y ajoute du lait, des fruits frais (bananes, pommes) ou secs (raisins, figues, arachides), du pain d'épice et des légumes frais (surtout des carottes). Deux fois par semaine on donne de la viande cuite et des œufs. Aux petits singes, on adjoint des vers de farine.

Les vers de farine mis à part, nous avons là un régime dont les naturalistes s'accommoderaient, je crois, volontiers.

Chez les oiseaux, des remarques analogues aux précédentes peuvent être faites : les oiseaux granivores se jettent avec avidité sur les insectes, les larves, les vers, etc., et les rapaces dévorent le plus souvent des petits mammifères ou des oiseaux qui, eux, sont herbivores ou granivores et dont le tube digestif contient par conséquent des substances végétales. D'autre part, les oiseaux insectivores ne se nourrissent pas seulement d'insectes, mais aussi des fruits ou de matières sucrées récoltées sur les fleurs.

Voir en page 6 la suite de l'article de

R. TOCQUET, professeur.



POUR FAIRE SON CORPS PAR LA CULTURE RATIONNELLE DES MUSCLES

1. Exercice qui développe particulièrement les muscles pectoraux. Faire vite et aussi peu ample que possible. — 2. Développe la totalité des muscles de l'épaule. — 3. Saut à la corde. — 5. Le même mouvement, plus joli, exécuté par Mme David-Gell. Le saut à la corde fait travailler la totalité du corps. — 4. Mouvement pour assouplir et redresser la colonne vertébrale ; on se grandit au maximum comme pour « attraper le ciel ». — 6. Ce mouvement développe surtout les muscles du dos (grand dorsal en particulier). — 7. et 9. Mouvements de fentes pour les cuisses. — 8. Pour développer les biceps. Faites votre culture physique en nudité totale et fenêtre plus ou moins ouverte.

De ci, de là...

BRUITS ET POTINS

JE connais des particuliers qui seraient bien embêtés si le naturisme et le nudisme venaient à disparaître : ce sont les chansonniers et les agents de publicité.

Avec quelle frénésie se sont-ils précipités, les uns et les autres, sur cette proie de tout repos !

Quant à moi, je ne saurais en vouloir, parce qu'ils nous raillent, aux hommes qui font métier d'esprit. Que voulez-vous, les sujets sont rares, par le temps qui court : Cécile Sorel, M. Chiappe, Mistinguett, M. Citroën... et l'on recommence. Même en y ajoutant M. Chéron, d'un poids pourtant respectable, ça ne fait pas lourd. Et voilà que le naturisme est venu grossir d'une incomparable unité les rangs des têtes de turc pour revuistes et chansonniers. On ne contestera pas, je pense, que ce soit là œuvre sociale de grande envergure. Le naturisme a sauvé les amuseurs publics du trac, de la neurasthénie, du « four » et de la mise à la porte. Ne fût-ce qu'à cause de cela, il a droit à la reconnaissance éternelle de la nation...

...Dans la « Revue de fin d'année » qu'il a écrite pour Paris-Soir, Rip met en scène un Bernard Shaw transformé en satyre, poursuivant un essaim de gracieuses jeunes filles entièrement nues. « M. Bernard Shaw, dit l'auteur, est, lui aussi, tout nu, car c'est un naturiste convaincu. »

M. Bernard Shaw est assez grand (c'est le mot) pour savoir s'il doit se montrer offusqué d'être comparé à un faune. Gageons que le philosophe sera le premier à rire de cette facétie.

Peut-être Rip attend-il, d'autre part, que nous nous fâchions, et veut-il nous faire répéter une fois de plus que les naturistes, non seulement ne sont pas des satyres — il le sait bien — mais encore ne se promènent pas tout nus, même lorsqu'ils sont convaincus ? Il s'est trompé : nous ne nous fâchons pas. Nous poussons même la bonne humeur jusqu'à trouver très drôle sa petite histoire. Il est difficile, je crois, de se montrer plus conciliant.

Ainsi, Rip est de la revue. C'est bien son tour.

...Un cabaret de Montmartre veut faire remonter ses actions. Il faut attirer la clientèle. Alors, on décore la salle de peintures représentant quelques acteurs plus ou moins célèbres en costume d'Adam, on décrète que les musiciens de l'orchestre joueront en slip, que le « spec-

tacle » sera aussi nu qu'il se peut (en corps comme en esprit). Enfin, l'agent de publicité, se pourléchant les babines, porte aux journaux son annonce :

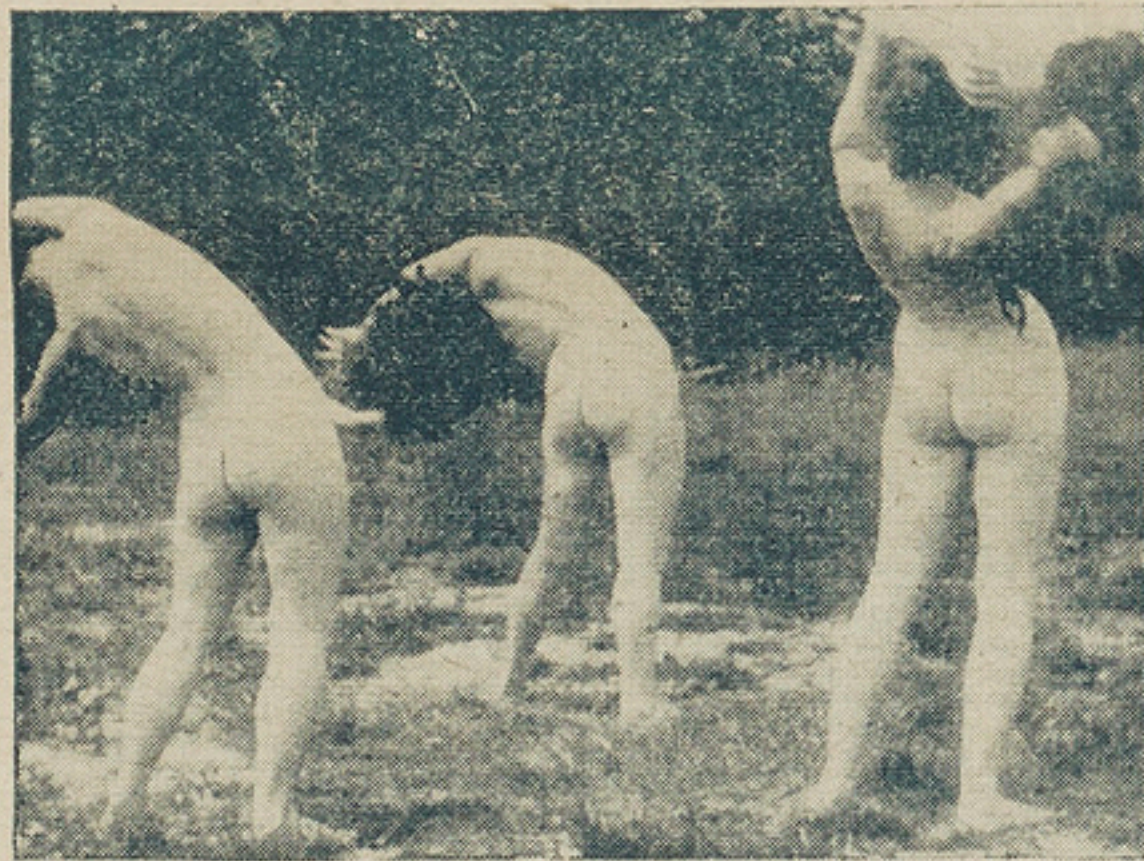
« Venez tous Chez les Nudistes. Réalisation nouvelle, etc... »

Les gens de bonne foi devinent immédiatement que les nudistes et les naturistes — les vrais — n'ont rien à voir avec les trop malins propriétaires et les trop crédules clients du « Cabaret des Nudistes ».

— Cela n'empêche pas l'annonce de produire son petit effet et de porter préjudice à notre mouvement, direz-vous.

Bah ! Vous croyez ? Pas tant que ça. Les malheureux qui gobent de pareilles balivernes sont de fameux imbéciles. Et les imbéciles ne nous intéressent pas !...

...Un cinéma de Paris, le Roxy, passe un film intitulé *Au delà du Rhin*, qui évoque la politique, le sport et le nudisme intégral en Allemagne.



Une scène du film *Au delà du Rhin*, qui passe au Roxy : la culture physique dans un camp allemand de nudistes intégraux.

Comme de juste, les placards publicitaires de ce cinéma sont couverts du haut en bas, en lettres grandes comme ça, par le mot plusieurs fois répété de « nudisme ». Ils ajoutent qu'en plus du film, on présente sur la scène « les six plus belles filles de France nudistes » (!).

La partie ayant trait au nudisme intégral est, nous apprend-on, « ironisée » par Paul Colline. Dirai-je que nos amis nudistes — et notre estimé confrère K. de Mongeot ne me contredira pas — seraient assez vigoureux pour administrer, s'ils le voulaient, une bonne correction à l'aimable chansonnier ? Un Colline, après tout, ce n'est pas une montagne ! Mais les nudistes sont, comme nous, pacifistes...

Bref, au Roxy, coup double : annoncer et chansonnier.

...Une leçon se dégage de tout ceci : on blague le naturisme (1), on profite du prestige tout neuf de son nom pour monter de tapageuses publicités.

C'est désagréable ?

Non : c'est réconfortant. Car c'est l'indice certain du succès.

Pierre AUDEBERT.

▲▲▲▲

« MORDRE LA POUSSIÈRE »

La brume épaisse qui enveloppe les grandes villes est constituée de fumées et de poussières retenues dans l'atmosphère et stagnant, par les jours sans vent, au milieu des fines particules de brouillard.

A Londres, de 1918 à 1922, soit en quatre ans, 13.865 tonnes de matières solides par 100 mètres carrés se sont ainsi déposées sur les toits.

A Paris, il tombe 1 kg. 500 de poussière par an et par mètre carré.

D'après l'Académie des Sciences, chaque Parisien absorbe 60 grammes de minerais par an, 15 de suie, 15 d'acide sulfurique (vitriol), etc., etc...

Et l'on s'étonnera, après cela, que les habitants des « cités tentaculaires » aient les poumons encrassés...

Ah ! vive le plein vent, la pleine nature !

Et vive le naturisme !

■ ■ ■

IL N'AIMAIT PAS SA FEMME :

IL AIMAIT LA GRAISSE

Au Tribunal Civil de la Seine se juge un procès en divorce. Le mari veut se séparer de sa femme parce que celle-ci s'est fait maigrir.

Peut-être estime-t-il avoir été trompé sur... la quantité.

Nous attendons le jugement avec inquiétude. Si, en effet, le divorce est prononcé aux torts de l'épouse, cela équivaldra à proclamer que l'amour se comptera désormais au kilo, comme de vulgaires pommes de terre.

Cela constituerait, on en conviendra, un fâcheux précédent, suivant lequel seules les femmes obèses et double-mentonneuses pourraient espérer conserver leur mari.

Et, ma foi, le culte de la graisse est si répandu, de nos jours, que nous avons grand'peur...

(1) On ne s'étonnera pas de me voir confondre, dans ces lignes, nudisme et naturisme, les gens qui nous raillent ou qui se servent de ces noms pour des fins publicitaires ne faisant pas de discrimination entre les deux doctrines (pourtant différentes, mais ceci est une autre histoire).

PRÉHISTOIRE

La préhistoire est non seulement une science intéressante en soi, mais, en outre, elle doit nous donner la réponse à de nombreuses questions que soulève notre recherche de l'alimentation type, qui doit nous assurer santé et, partant, longévité.

Il serait fort intéressant de savoir l'âge de la terre. A en croire certains savants, l'étude du plomb d'uranium permet d'estimer que celui-ci a mille millions d'années de présence terrestre. Ensuite se pose cette autre question de l'arrivée de l'homme ou de son ancêtre sur terre. On a tout lieu de croire qu'elle se situe vers la fin du tertiaire, ce que l'on peut estimer aux environs de 55 à 65 millions d'années à compter de notre époque actuelle. Il est extrêmement important d'avoir une notion, même approximative, de cet immense laps de temps auprès duquel la période de notre civilisation moderne n'est que très peu de chose. C'est pendant cette « nuit des temps » que s'est formé l'organisme animal, et cette formation a été si profonde, en raison de sa durée, qu'elle doit être l'explication de cette dépendance si étroite de l'homme envers le monde végétal. Ne serait-ce que pour cette raison, le naturisme doit s'intéresser à la préhistoire.

L'homme a participé à la formation du monde et à son évolution. Comme lui et avec lui, il a évolué. Comme toutes les espèces animales, il est sorti de l'eau de l'océan, qui est le milieu vital par excellence. De cette origine, il a conservé deux marques symptomatiques, que R. Quinton a mises en valeur en les appelant : « La loi de constance marine » et « la loi de constance thermique ». L'organisme ne peut pas se permettre de gros écarts de température, ni de gros écarts dans la concentration saline de son milieu vital. La température de notre corps oscille autour de 37° et sept degrés plus haut commence la désagrégation cellulaire. De même, notre milieu vital comporte un degré de salinité correspondant à celui de l'océan, et nous ne sommes pas surpris de trouver dans notre corps tous les sels contenus dans l'eau de mer. Pour établir cette loi, les expériences ont justement porté sur les économies que font les émonctoires pour défendre ce degré de concentration. La puissance d'économie de l'organisme est considérable, à tel point qu'il apparaît comme défendant ce milieu vital, au risque de sacrifier toutes les autres fonctions. L'origine de l'homme est ainsi marquée en traits indélébiles, et doit particulièrement attirer notre attention sur

son évolution lorsque, sorti de l'eau, il s'est progressivement adapté à la vie aérienne.

L'étude de la préhistoire nous donne tout lieu de croire que nos ancêtres étaient essentiellement constitués d'une façon analogue à la nôtre. La forme des membres, la structure de la peau, et surtout la conformation du crâne étaient les points de différence les plus sensibles. Le point le plus frappant est que toutes les diastases, les ferments, les levures nécessaires à l'entretien de la vie ont une température optima vers 40° C, qui est justement celle qui règne sur terre lorsque l'homme s'y établit. Tous les germes laissés par les eaux sur les continents qui en surgissent prolifèrent avec exubérance dans un milieu aussi favorable. La végétation chlorophyllienne atteint à l'époque carbonifère un développement qui doit être formidable, à en juger par les mines de charbon que nous exploitons sans merci. Sans nul doute, notre ancêtre est végétarien, parce que animal supérieur; il obéit uniquement à l'appel de son instinct. Il est extrêmement intéressant de pouvoir se rendre compte de l'immense période qui s'écoule entre cet ancêtre primitif et le magdalénien, qui doit nous paraître relativement récent puisqu'on le situe à seulement un million d'années de notre époque.

L'alimentation de l'homme tertiaire, dont nous descendons, n'a été parfaite que lorsqu'il était incapable de tuer pour vivre, et qu'il en était réduit à son seul instinct, comme le sont encore, de nos jours, les animaux. Alors, il ignorait le feu et la cuisson; il vivait de crudités et, ce faisant, il construisait, pour ses descendants, un profond atavisme.

Comme tous les herbivores, il avait un intestin beaucoup plus long que le nôtre, et il devait manger sans cesse. Avec le feu, il dut apprendre à utiliser la chair des animaux, et plus il s'est rapproché de l'époque contemporaine, plus il a dû rechercher une alimentation plus concentrée comme la donne la chair animale. Peut-être devons-nous voir dans l'appendice intestinal le vestige de notre hérédité d'herbivores.

Toutefois, les commentaires que nous pouvons faire avec vraisemblance sur la façon dont l'homme historique a succédé à son ancêtre ne peuvent en rien infirmer cette notion essentielle que toute la période historique, que l'on peut évaluer à soixante mille ans, n'est rien comparée à l'immense période qui s'étend depuis la fin du tertiaire, et pendant laquelle se sont établies les fonctions profondes de l'organisme.

L'homme ne peut pas se passer de la salinité de l'eau de mer, comme des vitamines qu'il trouve dans la végétation chlorophyllienne crue.

Pratiquement, nous devons en conclure que nous devons faire entrer le plus communément du monde dans notre alimentation le sel marin complet, qui doit représenter tout l'océan, et les vitamines, qui doivent accompagner tous les aliments humains, c'est-à-dire ceux qui, depuis l'origine, constituent la nourriture de l'homme.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

Sommes-nous frugivores ou omnivores ?

(Suite de la page 3.)

L'alimentation des autres groupes d'animaux étant moins connue, nous n'en parlerons pas. En tout cas, d'après ce que nous en savons, les régimes sont mixtes chez les sujets étudiés.

De cette brève étude, nous pouvons tirer les conclusions suivantes :

- 1) Les régimes alimentaires des animaux sont toujours mixtes, avec prédominance carnée, ou herbivore, ou frugivore, etc... ;
- 2) Le régime alimentaire des singes en liberté ou en captivité est également mixte avec prédominance frugivore.

L'homme, ayant une dentition de singe (fait indubitable), doit se nourrir surtout de fruits, mais il doit aussi consommer, comme le singe, des produits animaux : œufs, viande, en petite quantité.

Ce régime mixte doit être considéré comme le régime idéal de l'homme, et, à notre avis, c'est une erreur de tendre à tout prix vers les régimes purement frugivore ou végétarien, car l'un et l'autre ne constituent pas le régime alimentaire ancestral de l'homme.

En apportant des aliments animaux dans notre régime, nous ne le ferons donc pas seulement pour cette raison, souvent invoquée, qu'étant habitués depuis longtemps à la viande, la supprimer brusquement et totalement serait une erreur comme c'est une faute de retirer subitement et entièrement l'alcool aux alcooliques ou la morphine aux morphomanes. Nous consommerons des aliments d'origine animale, en petite quantité s'entend, parce qu'il est physiologique de le faire, parce que ces aliments nous sont absolument nécessaires.

S'en priver, c'est se priver de certains corps aminés indispensables à la croissance ou à l'équilibre et que l'organisme humain ne peut vraisemblablement pas fabriquer synthétiquement à partir des seuls aliments végétaux; c'est par conséquent s'exposer à des maladies par carence que, d'ailleurs, les médecins naturistes observent parfois dans les milieux trop strictement frugivores ou végétariens.

R. TOCQUET, professeur.

L'infection dentaire

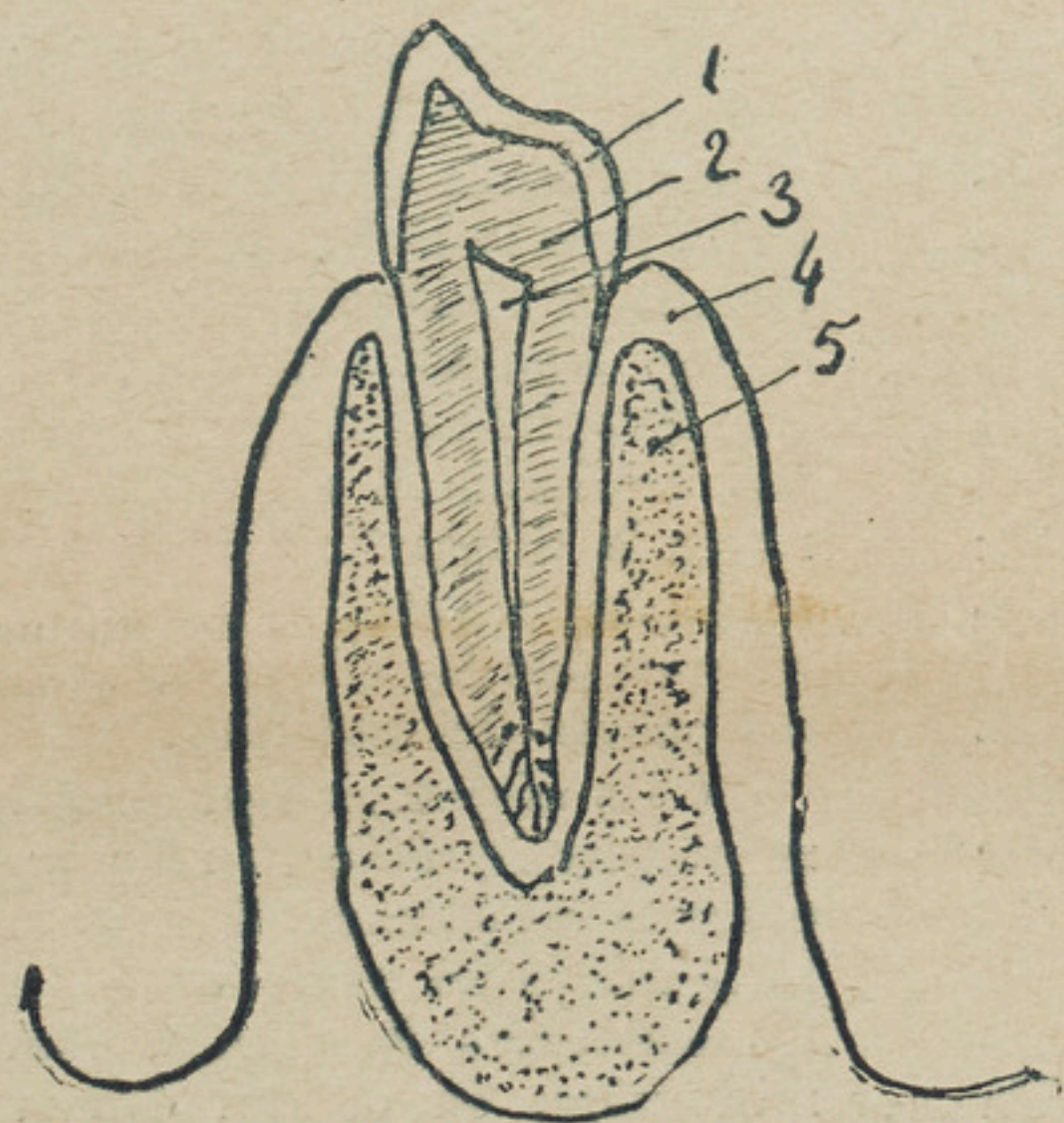
NOUS allons maintenant étudier en plusieurs articles un des chapitres les plus importants de la pathologie dentaire.

Il y a environ six semaines, je vous ai expliqué ce qu'était la carie dentaire, en vous commentant plusieurs petits schémas anatomiques. C'est ainsi que je vous ai décrit les caries de premier, de deuxième et de troisième degré. Il nous reste maintenant à voir ce que nous appelons le quatrième degré ou gangrène de la pulpe, avec toutes ses complications.

Je vous prie de vous reporter au schéma ci-dessous, qui représente la coupe du maxillaire inférieur et d'une prémolaire.

1 représente l'émail, 2 l'ivoire, 3 la pulpe, 4 la muqueuse recouvrant l'os, et 5 le maxillaire.

Je vous rappelle que la pulpe, que les profanes appellent le nerf tout court, est composée d'un nerf, d'une artère et d'une veine, les trois contenus dans du tissu conjonctif.



1. Email ; 2. Ivoire ; 3. Pulpe ;
4. Gencive ; 5. Os maxillaire.

Dans l'article que j'ai écrit dans ce journal sur la carie, je vous ai indiqué que nous appelions troisième degré le cas où la carie atteignait la chambre pulpaire.

Voyons donc ce qui va se passer à partir de ce moment. Brusquement, le patient, qui, depuis quelque temps, éprouvait une vague sensibilité au chaud et au froid, ressent une vive douleur.

Presque toujours, en mangeant, il a fait une compression sur sa pulpe et le voilà avec la classique rage de dents.

S'il va de suite chez un dentiste, celui-ci, après avoir nettoyé la cavité cariée, appliquera un pansement destiné à mortifier la pulpe et à permettre le nettoyage du ou des canaux après avoir enlevé le ou les filets radiculaires ; si le traitement est correctement fait, le danger est en partie conjuré. J'expliquerai plus tard pourquoi je dis « en partie ».

Souvent, la personne qui souffre ainsi brusquement placée elle-même dans sa dent une boulette de ouate imbibée d'un médicament quelconque acheté chez le pharmacien. Cette fois, on n'échappe pas au danger, car, si ce médicament mortifie la pulpe après l'avoir anesthésiée, l'ivoire ramolli qui constitue la partie cariée de la dent n'aura

pas été enlevé et restera baignant dans la salive.

Voyons un autre cas : la cavité cariée est située entre deux dents, au collet, et ne reçoit à aucun moment des pressions du fait de la mastication. La carie va peu à peu atteindre la chambre pulpaire, et les acides de la bouche, les bactéries contenues dans l'ivoire carié vont attaquer la pulpe, qui se putréfiere.

Au point de vue du mécanisme même de l'infection, tous ces cas se ressemblent.

Voilà exactement ce qui se passe : d'abord, légère carie de l'émail, puis de l'ivoire. Cette carie s'agrandit et s'approfondit : l'ivoire se ramollit. Au microscope, on trouve, dans l'épaisseur de cet ivoire, de nombreux microbes venus de la cavité buccale où ils pullulent. Ces microbes sécrètent des toxines qui pénètrent dans l'épaisseur de l'ivoire, qui, comme je vous l'ai déjà dit, est poreux, et préparent ainsi le chemin aux bactéries qui s'avancent vers la pulpe.

Nous y arrivons donc, à cette pulpe. Dès que les premiers microbes entrent en contact avec elle, ils sont immédiatement pris par le sang circulant dans les artères et les veines pulpaire, et les voilà lancés dans la circulation générale. Vous voyez d'ici la magnifique porte d'entrée, et cela dans les meilleures conditions de vitalité et de culture.

Mais, de suite, les tissus de la pulpe sont eux-mêmes attaqués par les toxines, et bientôt toute circulation dans la dent va être arrêtée. Les bactéries vont donc pouvoir se répandre et cultiver tout le long du canal et dans l'épaisseur même de la racine.

Et maintenant, regardez à nouveau le schéma ci-contre : la zone blanche qui se trouve entre la racine et le maxillaire est normalement occupée par le ligament qui tient la dent en place dans son alvéole.

Les bactéries vont pénétrer dans les tubercules poreux de l'ivoire que j'ai représentés par des hachures, et, de là, peuvent venir irriter le ligament et provoquer ainsi des arthrites si douloureuses.

A ce moment, il semble que la dent soit plus longue que les autres, qu'elle soit mobile, comme montée sur du caoutchouc mou. Le contact avec la dent opposée est excessivement douloureux, le moindre choc est pénible.

Examinez aussi, sur mon dessin, la pointe de la racine. Je l'ai représentée comme une petite pomme d'arrosoir, et cela pour pouvoir vous expliquer que le filet radiculaire, avant de sortir de la racine, se subdivise en plusieurs branches, favorisant ainsi l'envahissement infectieux. Le ligament aussi sera attaqué par les bactéries, qui remonteront en suivant la voie des filets radiculaires et de ses divisions.

La plupart des microbes qui pénètrent ainsi dans les dents cariées sont dits anaérobies, ce qui signifie qu'ils vivent admirablement, se multiplient au mieux et atteignent le maximum de leur virulence dans les endroits où il n'y a pas d'air.

Vous voyez quel admirable terrain de culture va être votre dent plus ou moins bouchée par de l'ivoire carié et des débris alimentaires.

Si vous avez pu tenir jusque là sans aller vous faire soigner, les microbes vont à nouveau vous attaquer, l'infection va se compliquer. C'est ce que je vous expliquerai la prochaine fois.

D^r Charles GUÉBEL.

DU SUICIDE CHEZ LES JEUNES

De nos jours, les suicides sont si nombreux que les journaux les relatent le plus souvent en peu de lignes. Ils font un peu de bruit quand il s'agit surtout des jeunes, comme si la mort de ces derniers était plus touchante que celle des vieux désespérés, dont la vie a été une longue suite d'infortunes. Il n'est pas rare alors de trouver dans la presse des élégies qui émeuvent jusqu'aux larmes le lecteur sensible. Sur ce refrain connu : *Pourquoi se tuer à vingt ans ?* le journaliste apitoie facilement son monde. Cependant le suicidé est bien tranquille : il a enfin trouvé la paix, la paix que nous n'arrivons pas à nous procurer sur la terre.

Ce qui m'étonne, c'est que les jeunes ne se tuent pas en plus grand nombre.

Croyez-vous vraiment que le monde prétendu civilisé soit fait pour les séduire avec son tumulte, son chaos de machines et de complications, ses arrivistes et ses fripons, sa vie de surmenage, de tourments et de clausturation ?

Un élan naturel les pousse au contraire vers une existence plus saine et plus libre, mais il ne leur est pas toujours possible de s'évader du milieu où ils sont nés. Des considérations nombreuses les retiennent, qui sont autant de chaînes.

Un sociologue traitait cette question dernièrement, et, après avoir condamné le modernisme, il le rendait responsable des suicides des jeunes. Car il se souciait d'eux seulement, et non de nous, les anciens, qu'il jugeait sans doute suffisamment abrutis pour supporter les méfaits d'une fausse civilisation.

Condamner le modernisme, c'est bien ; mais ce qui est mieux encore, ce sont les cités naturistes où l'on apprend un nouveau genre de vie et dont l'influence se fera sentir un jour. Lorsque chaque ville aura la sienne, j'espère qu'un changement heureux se produira dans nos mœurs. Alors la société humaine deviendra peut-être plus accueillante, et n'inspirera plus aux jeunes cette tristesse et ce découragement qui les conduisent parfois au suicide.

A. DESCAZAUX.



Réri, la belle Polynésienne du film Tabou. (Photo Paramount.)

Ce titre est celui du dernier livre qu'Alain Gerbault a écrit avant de s'embarquer pour sa nouvelle croisière en Polynésie. Je recommande vivement sa lecture à tous les naturalistes, car c'est l'œuvre d'un pur naturaliste, épris de la nature et des peuples simples qui vivent en communion avec elle. Elle est aussi un réquisitoire sévère contre la civilisation des blancs, responsable de la dégénérescence physique et morale dont souffre la race polynésienne et qui la conduira à sa perte totale si l'on n'y porte remède.

« L'Evangile du Soleil » est une succession de tableaux nous montrant la vie dans les îles du Pacifique, de réflexions parfois mélancoliques où se révèle à chaque ligne l'amour de Gerbault pour ces peuples lointains et la grande pitié que lui inspire leur déchéance.

Voici quelques lignes consacrées au souvenir que lui a laissé la vue d'une jeune Marquisienne : « Je l'avais aperçue un soir, par hasard, à travers le fourré qui bordait la route. Complètement nue, cette jeune Marquisienne se lavait avec un enfant de quelques mois dans l'eau claire d'un torrent. Et j'étais resté quelques instants, invisible, à la regarder, émerveillé par la perfection de ses formes et la beauté sculpturale de ses attitudes.

« C'était, certes, la même admiration qui avait fait dire à Quiros et au capitaine Cook que la race marquisienne était la plus belle du monde, quand l'archipel était cinquante fois plus peuplé et quand les merveilleuses filles des îles, sans une tare, sans un défaut, nageaient en troupe joyeuse vers les navires qu'elles prenaient d'assaut.

« Hélas ! un siècle et demi a passé, la population a été décimée par les maladies introduites par les blancs, et c'était peut-être dans l'archipel la seule créature saine et bien portante ! »

Cela se passe de commentaires. Mais voici quelques extraits du dernier chapitre de « L'Evangile du Soleil » :

« Et cependant, avant d'écrire le mot « Fin » derrière ces notes de voyage qui closent définitivement l'époque la plus heureuse de mon existence, reste pour moi un important devoir à remplir, devoir auquel je ne saurais me soustraire envers tous les indigènes de l'océan Pacifique qui furent tous mes amis, et ce devoir est aussi une conclusion sur l'influence néfaste de la civilisa-

tion blanche et chrétienne sur les races primitives... »

« Aux Gambier, cinq cents habitants subsistent d'une population qui avait largement dépassé cinq mille, population en mauvais état physique, habillée de défroques européennes, ayant oublié toutes ses traditions et déjà contaminée par le désir de l'argent.

« Aux îles Marquises, c'est plus frappant : dix-huit cents habitants subsistent d'une population qui avait dépassé les cent mille à l'arrivée des premiers navigateurs, épaves de la race la plus magnifique du monde.

« A Tahiti, c'est plus triste encore. Il n'existe presque plus de purs Tahitiens qui disparaissent devant l'élément demi-blanc... »

« Devant toutes ces tristesses et cette déchéance, que trouvons-nous actuellement ? Un

Matahi, le jeune athlète de Tabou, dans la merveilleuse île de Bora-Bora, son pays natal. (Photo Paramount.)



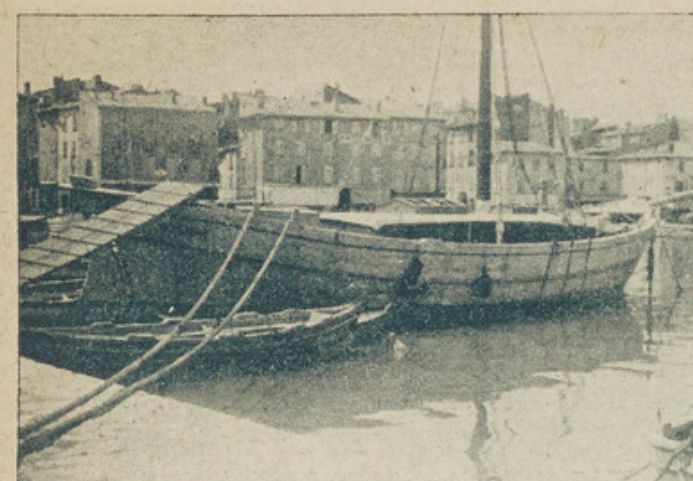
L'ÉVANGILE DU



OLEIL

Plus à l'ouest, aux îles Wallis, où les indigènes n'ont pas abandonné leur mode de vie séculaire, l'île est surpeuplée malgré une grande mortalité infantile et un mauvais état sanitaire. »

Et Gerbault nous apprend avec tristesse que la colonisation européenne et les missionnaires ont supprimé toutes les coutumes païennes, la



Le petit bateau s'en ira vers les pays lointains, vers les îles du Pacifique...

certain et louable effort médical, une lutte contre la mortalité infantile, et une résignation des pouvoirs officiels qui proclament que la disparition de la race indigène est un fait normal et naturel devant la civilisation, contre lequel on doit s'incliner. Une telle attitude est criminelle. On oublie complètement que le mot « impossible » n'est pas français. Il est parfaitement possible d'entraver la disparition de la race indigène, mais la médecine s'avère complètement insuffisante. Ce ne sont pas les effets qu'il faut soigner : ce sont les causes du mal qu'il faut faire disparaître.

« La disparition progressive et l'amoindrissement physique de la race polynésienne sont dus presque uniquement à l'imposition obligatoire de la manière de vivre européenne qui a remplacé les coutumes indigènes, fruit d'une expérience millénaire, en ce qui concerne le vêtement, la nourriture et l'habitation.

« Des trois, le port obligatoire du vêtement est certainement le plus néfaste... Ce fait a été reconnu par de nombreux savants qui ont étudié les bienfaits de la pigmentation par l'héliose...

« L'exposition du corps nu aux rayons solaires est une nécessité sous les tropiques. L'Européen apporte avec lui la peur du soleil. Privé de soleil, obligé de porter un vêtement presque toujours humide par suite de la transpiration abondante sous les tropiques, l'indigène devient une proie facile pour la tuberculose. La question de la nourriture est aussi inséparable de celle du vêtement. L'ancienne nourriture presque exclusivement végétarienne des indigènes, s'ajoutant aux milliers de calories emmagasinées par l'exposition du corps nu au soleil, ne surchargeait pas inutilement le tube digestif et évitait toute fatigue des organes intérieurs.

« Les faits à l'appui de cette thèse sont nombreux et indiscutables. Aux Gambier, aux Marquises, à Tahiti, aux îles Hawaï, vêtements et habitations européennes : dépopulation rapide. Aux îles Samoa, aux Fidji, en Nouvelle-Guinée, les Anglo-Saxons, estimant que les coutumes blanches ne sont pas bonnes pour les indigènes, leur défendent de les adopter. Aussi, au point de vue sanitaire, le résultat est meilleur, car le pagne, la nourriture et l'habitation indigènes sont conservés.

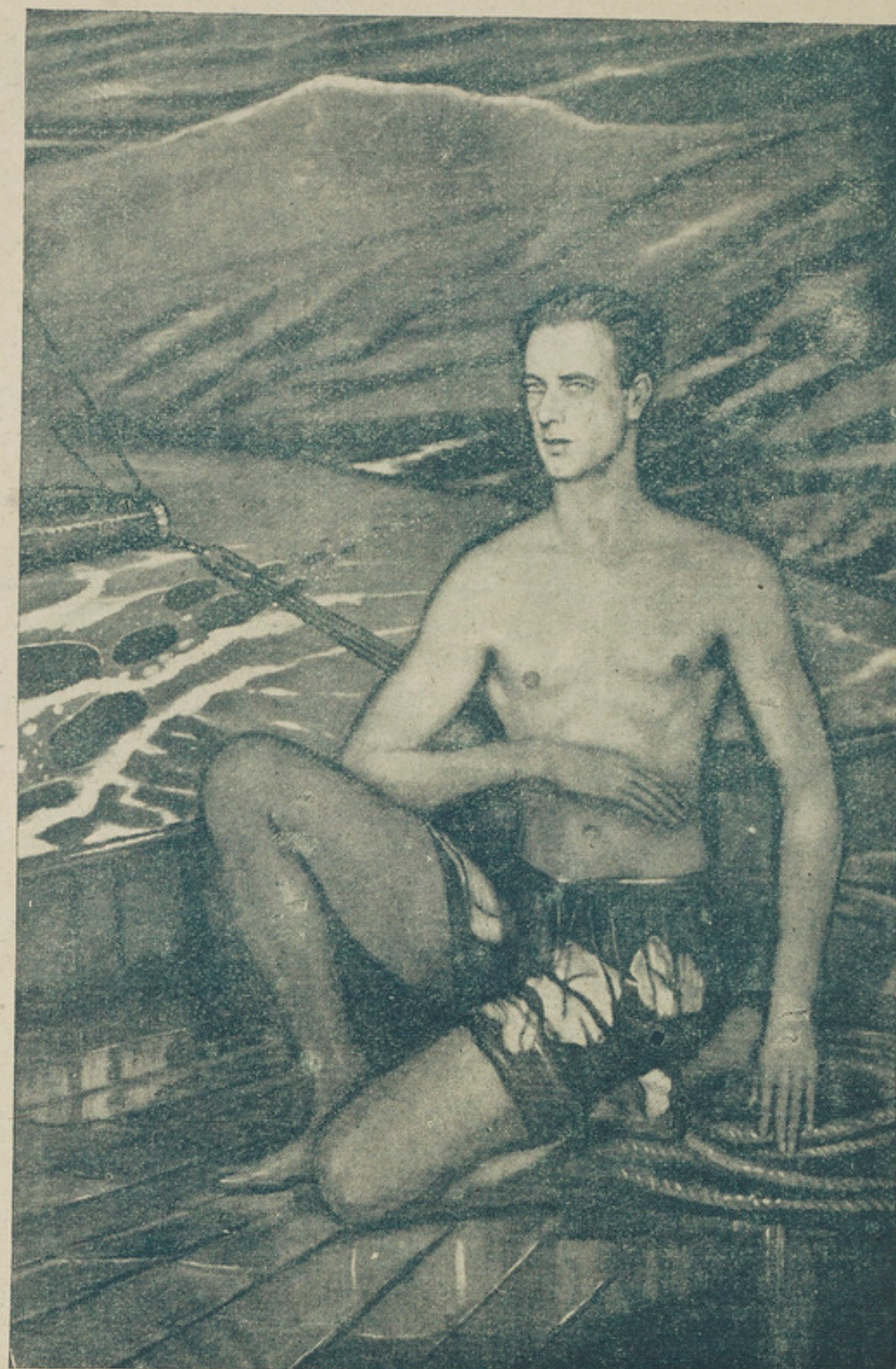
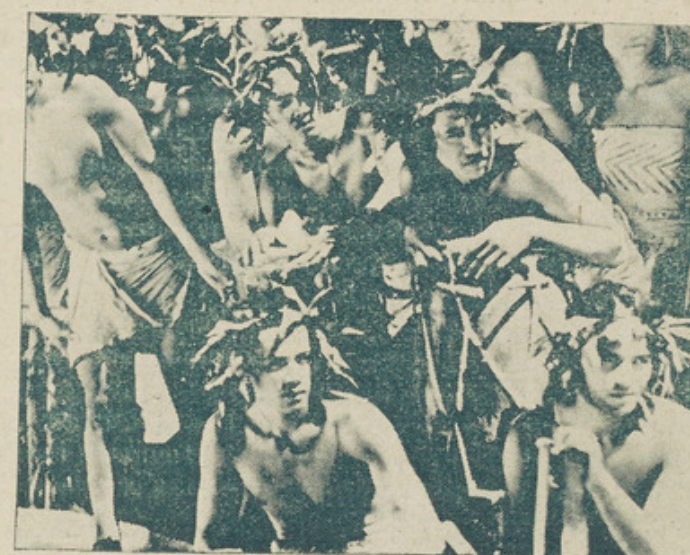
« C'est ainsi qu'aux Samoa la population a augmenté de cinq mille habitants depuis la guerre, malgré une épidémie de grippe espagnole.

Et l'auteur, continuant sa démonstration, s'appuie sur l'exemple du Maroc, où l'administration intelligente de Lyautey comprit la nécessité de conserver aux indigènes leurs coutumes et leurs arts.

Et voici enfin ce cri d'indignation :

« Oui, en vérité, lorsqu'on a visité comme moi beaucoup de pays, on reste stupéfait devant l'incroyable prétention de la race blanche qui veut imposer partout ses coutumes et son étrange conception de l'existence. Il en fut ainsi de tous temps. Ainsi disparut, devant les conquistadores, la civilisation inca, qui présentait une organisation sociale qu'aucun pays n'a jamais égalée. Ainsi disparut aussi la civilisation aztèque, qui était très supérieure aux envahisseurs par sa science de l'astronomie et son art de la sculpture. Il ne faudra pas que, comme les Caraïbes, disparaissent les Polynésiens, pour la honte de la race blanche qui n'a pas voulu comprendre que ces indigènes, parce qu'ils étaient heureux et sans besoins, lui étaient supérieurs dans la science du bonheur de vivre.

L'extraordinaire beauté des indigènes dans la première partie du film Tabou... (Photo Paramount.)



Alain Gerbault, le « navigateur solitaire », d'après un tableau de Beltran Massés exposé au Luxembourg. (Photo Vizzavona.)

« Et aussi notre civilisation n'a pas voulu profiter de la leçon donnée par ces indigènes. Malgré son développement mécanique et scientifique, son faux idéal, qui est la conquête de l'argent et des plaisirs factices qu'il procure, opprime le bonheur individuel. Et c'est pourquoi elle a montré les signes du déclin et disparaîtra comme ont disparu toutes les autres civilisations.

« Et cependant, depuis quelques années, une lueur d'espoir : nombreux sont ceux qui ont compris que le bonheur résidait dans un rapprochement de la nature et une suppression des besoins, et c'est peut-être la seule chose qui peut sauver notre civilisation de la ruine totale. Déjà, alors que, lors de mon passage en Océanie, on devait vivre habillé, à l'européenne, nombreux sont ceux qui, maintenant, en Europe, sur les plages et à la campagne, vivent heureux, le torse nu, sous le soleil.

« Oui, en vérité, l'Evangile du Soleil se propage. Puisse-t-il se répandre et gagner l'Océanie à temps pour sauver la merveilleuse race polynésienne. »

Qu'il me soit permis de féliciter Alain Gerbault pour son courageux ouvrage. Si ces lignes lui tombent un jour sous les yeux, qu'il y trouve l'hommage de notre profonde admiration pour le hardi navigateur qu'il est, et l'assurance que les naturalistes partagent, intégralement, ses sentiments.

C'était pour nous un devoir impérieux de signaler à nos amis les efforts de ce pionnier d'une nouvelle civilisation.

Lecteurs, achetez « L'Evangile du Soleil » ! Vous passerez, à le lire, un agréable moment et ferez, en le répandant autour de vous, d'excellente propagande naturaliste.

Michel BINDER.

Les adiposes localisées

(Suite de la page 2.)

Je ne dis pas que l'hypophyse n'a rien à faire dans certaines adiposes plus ou moins locales, mais j'ai la preuve que la laxité de ligaments des gens « accor-déon » est tout simplement due à l'absence de travail musculaire. Ajoutons que tous les troubles glandulaires : ovariens, testiculaires, thyroïdiens, hypophysaires... avec ou sans adiposité, s'atténuent ou disparaissent sous l'action d'un traitement naturiste bien compris où l'alimentation saine se double d'exercice, de bains atmosphériques (aériens, solaires...), de massage et d'automassage.

La médecine classique n'accorde pas assez d'importance, dans les dégénérescences humaines, à ce facteur de premier ordre qu'est la sédentarité. Et, si elle obtient si peu de succès dans sa lutte contre les diverses adiposes, c'est qu'elle s'occupe trop du problème glandulaire, trop de la drogue qui va miraculeusement agir, et pas assez d'hygiène motrice. Elle pose mal le problème physiologique, parce qu'elle le comprend mal. Elle prouve qu'elle le comprend mal quand, au lieu d'appeler adiposes locales les maladies dont nous venons de parler, elle les appelle des fausses maigreurs.

Pourquoi, s'il vous plaît, appeler fausses maigreurs l'affection de la dame à grosses fesses, à face creuse et à mollets de coq ? Est-ce parce que la dame en question vient se plaindre au médecin



Une jeune femme trop grasse, qui a compris l'idée naturiste, se fait, elle-même, le massage des hanches. Chacun de nous doit être l'artisan de sa santé et de sa beauté. (Se reporter à notre article de tête.)

que sa figure est creuse, que ses mollets sont secs, tandis que son postérieur est dodu à point ? On la croit maigre ; elle ne l'est pas de partout ; elle ne l'est que des endroits qu'on voit...

Vous êtes tellement convaincus, messieurs les confrères de l'Ecole chimique, que c'est le gras qui est le modèle que, pour soigner les « fausses maigreurs », vous voulez les transformer en vraies adiposes : « Le patient vous demande-t-il à engraisser (de ses parties maigres, dit le confrère déjà cité), il faut le mettre en garde contre sa tendance à accumuler de la graisse dans les régions déjà adipeuses. »

Le médecin naturiste n'a pas à mettre son patient en garde contre l'envahissement graisseux des parties non grasses, parce qu'il lui a enseigné que la maladie dont il est victime n'est pas une fausse maigreur, mais que c'est une vraie adipose locale ; renseigné, le patient ne peut pas demander à engraisser des endroits maigres, car il ne peut pas demander à généraliser sa maladie.

Le problème qui se pose est non pas celui de faire grossir les zones maigres, mais de faire fondre les zones grasses, et en même temps qu'on fait fondre la graisse, on combat l'insuffisance musculaire générale par l'exercice, bien compris, adapté à chacun ; c'est lui qui aura mission de façonner la seule forme qui soit belle : la forme athlétique.

D^r Gaston DURVILLE.

LA LÉGENDE DE L'ILE DE VILLENNES

Nous nous faisons un plaisir de reproduire les lignes suivantes, publiées dernièrement dans le Petit Journal :

L'île de Villennes, chère aux naturistes, se pare, comme toutes les belles choses, d'une aimable légende qui nous fait nous reporter aux siècles lointains au cours desquels les Normands remontaient la Seine pour s'emparer de Lutèce.

Un jour, on était alors en 845, les pirates ancrèrent leurs bateaux chargés de butin devant l'île touffue et verdoyante, attendant de pouvoir piller et saccager Poissy. L'une des embarcations contenait d'énormes trésors. C'était celle d'Erik, l'un des principaux lieutenants de Régnier, le chef redoutable des Normands. Craignant pour la sécurité de ses richesses amassées, Erik résolut de les cacher dans l'île silencieuse. Seule, sa fille, Asta, que l'on disait d'une beauté sans pareille, fut mise au courant du projet paternel. Sans bruit, tous deux quittèrent leur bord, alors que tout le monde dormait, et ils s'en furent enfouir, dans un trou qu'ils creusèrent hâtivement, ce qu'ils avaient de plus précieux. Puis, cette besogne achevée, alors que les premières lueurs du jour commencèrent à briller, ils regagnèrent juste à temps leur bateau au moment où la flotte des Normands s'apprêtait à se diriger vers Poissy.

Or, la blonde Asta était aimée et aimait l'un des vaillants guerriers de l'expédition,

le jeune Olof. Mais Erik, estimant que le butin ramené chaque fois par le soupirant était insuffisant, se refusait à lui accorder la main de sa fille.

Au cours de la prise de Poissy, les dépouilles dont se paraît Olof étant encore trop minimes aux yeux d'Erik, Asta, dans son affliction, songea que le seul moyen de s'enrichir pour son soupirant, était de s'approprier le butin qu'elle avait aidé à cacher l'autre soir.

Alors que son père dormait, elle quitta le bateau et se rendit dans l'île où elle retrouva Olof. Ecartant les branchages, ils atteignirent bientôt et sans bruit l'endroit où étaient enfermées les richesses, fruits des rapines d'Erik. Mais ce dernier, s'étant éveillé, constata avec stupeur l'absence de sa fille. Pris d'un soupçon, à son tour il gagna l'île et eut vite fait de retrouver Olof et Asta creusant fébrilement le sol pour lui arracher ses trésors.

Fou de rage, il bondit et, d'un coup de glaive, étend sans vie sa fille. Mais, aussitôt, Olof s'est redressé, faisant face à l'assaillant. Entre eux deux, c'est alors un combat féroce, sans merci, qui s'engage et qui ne cesse qu'au moment où, transpercés l'un et l'autre, ils s'abattent lourdement sur le sol pour ne plus jamais se relever, aux côtés du cadavre de la blonde Asta.

Personne, dit-on, ne s'appropriera le butin convoité par les malheureux amants. S'il faut en croire la légende, l'île renferme toujours dans ses flancs le trésor des pirates, et, le soir, lorsque la lune qui brille se reflète dans les eaux tremblantes du fleuve, on voit les ombres enlacées d'Asta et d'Olof qui errent auprès des lieux où le courroux d'Erik les coucha à jamais.

Pierre CANAT.

« DEFENDS-TOI ! » -- « MODELE-TOI ! »

On ne parle pas une langue avec un vocabulaire pour tout bagage. Le docteur M. Didier, fondateur de l'Institut Naturiste d'Alger, qui enseigne personnellement la culture physique depuis 20 ans, a entrepris d'établir une syntaxe de l'éducation physique. Après avoir publié l'an dernier *Défends-toi !* (1), où il expose en détail les conditions de correction qui confèrent à 75 exercices élémentaires une efficacité surprenante, il vient de publier *Modèle-toi !* (2), cours moyen faisant suite au précédent, et d'une inspiration analogue. Logique, clarté, précision.

Un profane même ne s'y trouve nullement dépaycé, et travaille même avec intérêt dans la satisfaction de l'effort efficace et la certitude du temps utilement dépensé. Une riche illustration posée par l'auteur grave agréablement dans l'œil les recommandations du texte. Avec un tel guide, « se modeler » devient un plaisir.

(1) et (2) Deux volumes brochés. Chacun (port recommandé compris) : 27 francs au compte postal 50-34 Alger (Institut Naturiste). Les deux ensemble : 48 fr.

LA PAGE DU MALADE

UNE TUBERCULEUSE GUÉRIE NON SEULEMENT PEUT, MAIS DOIT FAIRE DE LA CULTURE PHYSIQUE

DEMANDE. — Mme B..., à Crelles. — Une jeune fille, qui a eu une lésion pulmonaire, bien guérie depuis deux ans, doit, actuellement, fournir un gros travail intellectuel ; elle est mal nourrie ; elle a mauvais appétit ; elle a des migraines et des troubles d'intoxication.

Je lui ai conseillé le grand air, le mouvement, la culture physique. Mais, m'a-t-elle répondu, les médecins lui ont défendu tout mouvement, sous prétexte que la lésion peut se rouvrir.

Que conseillez-vous ?

Réponse. — Oui ou non, la lésion pulmonaire est-elle guérie ? Si elle est guérie, c'est-à-dire si la malade n'a plus de fièvre, et si elle ne tousse plus, non seulement elle peut, mais elle doit faire du mouvement.

Le mouvement est même un des éléments nécessaires, indispensables à la totale réparation de l'organisme.

Pour procéder avec prudence, commencez par faire marcher l'ex-malade, une heure par jour, d'un pas régulier, à 4 kilomètres à l'heure ; dès la rentrée à la maison, prendre la température. Si le thermomètre est au-dessous de 37°8, continuer.

Si, après huit jours du traitement comportant une heure de marche, le thermomètre n'indique toujours pas de fièvre, on pourra continuer la marche quotidienne, et, en outre, il sera bon de commencer la culture physique : 5 minutes chaque matin en nudité totale. Éviter, au début et par prudence, les grands mouvements respiratoires ; se limiter à la gymnastique des membres. Après plusieurs semaines, quand on sera certain que le poulmon supporte bien le mouvement, on pourra commencer la gymnastique respiratoire (sans forcer aucunement).

Il faut, de toute nécessité, obtenir de votre malade :

- 1) Qu'elle cesse de se surmener ;
- 2) Qu'elle s'alimente correctement, car il n'y a pas à choisir : c'est, ou bien manger sainement, ou bien aller à une récidive. Ne pas oublier que c'est par l'estomac malmené au point de vue alimentaire qu'on devient — ou redevient — tuberculeux.

Nous verrions la malade aux rayons X pour être sûrs de la valeur de nos prescriptions ; nous examinerions, d'ailleurs, non pas seulement les poulmons, mais aussi et surtout l'estomac, qui doit être ptosique.

■ ■ ■

Y A-T-IL UN SENS POUR SE FRICTIONNER ?

DEMANDE. — L. B..., abonné à « Naturisme », à Senlis. — Après ma gymnastique matinale, ma marche et ma course, ma lotion froide sur tout le corps, je me frictionne conformément à vos conseils. Mais n'y a-t-il pas un sens pour exercer la pression avec les mains ? Ou peut-on frictionner à son gré ?

Réponse. — La friction générale qui suit la culture physique matinale n'exige pas un sens précis, à moins d'un cas spécial.

Quand, par exemple, on frictionne sur des jambes variqueuses, il convient de le faire en remontant de l'extrémité terminale du membre vers le cœur. Il est mieux et plus aisé de frictionner les bras aussi de leur extrémité terminale à leur racine ; pour le cou, il est normal de frictionner en descendant ; ainsi on est dans le sens des veines jugulaires, lesquelles ramènent le sang au cœur.

Pour ce qui est du ventre, il n'y a qu'à frotter « en rond » ; ce n'est pas le sens de la circulation de retour (celle-ci se faisant de bas en haut), mais ça n'a aucun incon-

venient ; pour les fesses, il n'y a qu'à les claquer (comme pour une fessée) et à les frotter en les saisissant une dans chaque main.

Pour les coussins graisseux des hanches (qui n'existent pas chez vous, puisque vous êtes un sportif, et cette dégénérescence est surtout féminine), mettre les mains, bien ouvertes, aux hanches, pouces orientés en avant, et malaxer sur place, solidement.

Pour le dos, faire la friction avec une serviette de toilette éponge sèche roulée en lanière ; on passe la lanière derrière soi ; chaque main tient un bout, et on fait va et vient, obliquement, en faisant en sorte de frotter solidement le dos, partout.

■ ■ ■

INJECTIONS VAGINALES ? POURQUOI ?

DEMANDE. — Mme B..., à Crelles. — Que pensez-vous de l'injection vaginale hygiénique, tiède ou froide ?

Réponse. — Prenez-vous des injections dans le nez, dans la gorge ? Pourquoi, alors, des injections vaginales ? En tout cas, pourquoi des injections « hygiéniques » ? Si, encore, vous demandiez si vous pouvez prendre des injections curatrices, décongestionnantes... Pour une femme bien portante, le lavage suffit ; c'est lui seul qu'a prévu la nature.

■ ■ ■

QUE FAIRE POUR SUPPRIMER L'HUMIDITÉ DES MURS QUI MONTE DU SOL ?

DEMANDE. — Mme Lassauton, receveuse en retraite, à Sauvigny. — J'ai 64 ans. J'ai acheté une maison, mais je suis désolée de cet achat : la maison est humide ; rien à faire contre cette humidité, elle monte du sol ; l'extérieur des murs est humide comme l'intérieur. Je ne vois aucun moyen de me protéger. Faudrait-il donc démolir les murs ? Mes revenus ne me le permettent pas. Faut-il acheter une cuisinière avec chauffage central qui chaufferait trois pièces ? La Meuse coule à 100 mètres de la maison, mon jardin descend jusqu'à la rivière. Comme je suis rhumatisante et artério-scléreuse, que puis-je faire ? Je lis Naturisme et je le fais lire ; comme j'y trouve d'excellents conseils, puis-je espérer en trouver pour le cas qui me préoccupe ?

Réponse. — Quand l'humidité d'une maison monte du sol, il y a deux choses à faire :

- 1) Faire percer, au ras du sol, des conduits horizontaux allant de l'intérieur à l'extérieur des murs ; ces conduits drainent l'eau et l'empêchent de monter. Il y a une maison qui fait ces tuyaux spéciaux de drainage, mais j'ai oublié le nom ; demandez-le à votre architecte ; il doit le connaître. Le procédé est simple, efficace, économique ;

- 2) Faire poser, tout près du mur, contre l'intérieur de celui-ci, des panneaux de « célotex » ; le célotex, c'est de la fibre compressée de canne à sucre ; l'humidité ne le traverse pas ; c'est un matériau assez écono-

SOCIÉTÉ NATURISTE

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

1° A l'Ille des Naturistes de Villennes-sur-Seine, au contrôle ;

2° A l'Institut Naturiste, 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16°) ;

3° A l'Imprimerie de « Naturisme », 24, rue d'Al-lery, Paris (15°).

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

mique et très résistant, surtout à l'intérieur. On peut, en le peignant, obtenir une élégante décoration intérieure moderne. Écrivez à la maison, exposez votre cas et demandez des prix.

En faisant les deux choses : conduits muraux et célotex, vous devriez être à l'abri de l'humidité.

Et soyez naturiste, pour guérir votre artério-sclérose et vos rhumatismes.

■ ■ ■

ON VEUT VOUS OPÉRER SOUS PRÉTEXTE DE GUÉRIR VOTRE ANGINE DE POITRINE : NE VOUS LAISSEZ PAS FAIRE : DEVENEZ NATURISTE

DEMANDE. — Jean R..., vétérinaire (Somme). — Je suis depuis des années, mais trop distraitement, vos admirables travaux. Mes deux fils sont des fervents de vos méthodes et, de malades qu'ils étaient, ils sont devenus magnifiques, athlétiques. Moi, j'ai 61 ans et j'ai des crises d'angine de poitrine. Je n'ai pas toujours été sage. Je suis de la famille médicale ; ce n'est pas — vous le savez — un brevet de sobriété. Je bois moins, maintenant, et je suis décidé à écouter — mais en est-il temps encore ? — les conseils de mes fils. Alors je viens à vous quêtant un avis.

Puis-je guérir par votre système de mon angine de poitrine ? Crises violentes une ou deux fois par semaine, angoisse au cœur, douleur d'étau se prolongeant dans le bras gauche, sueurs...

Mon médecin veut m'opérer. Qu'est-ce que, diable, on peut bien vouloir me couper ? Pouvez-vous me dire en quoi consiste l'opération ?

Réponse. — Supposons que vous n'avez pas une vieille syphilis ; supposons que vous avez seulement abusé de ce qu'on appelle d'ordinaire les bonnes choses, ces bonnes choses qui, ainsi que vous en savez maintenant quelque chose, ne sont pas si bonnes que cela... Alors, vous devez guérir si vous devenez sagement naturiste ; je vous dirai, lors de votre visite à l'Institut Naturiste, ce que vous devez manger désormais et comment, très progressivement, très doucement, vous allez commencer l'entraînement à la marche quotidienne.

Pour aujourd'hui, parlons seulement des opérations qu'on fait actuellement contre la douloureuse maladie que vous avez (excusez-moi, j'allais ajouter : méritée).

Il y a, actuellement, trois opérations — toutes aussi détestables l'une que l'autre — qu'on fait contre l'angine de poitrine :

Opération de Jonnesco. — Elle consiste à réséquer — ô terrible mutilation ! — le sympathique cervico-thoracique, ce dernier assurant la transmission de l'onde douloureuse partie de l'aorte. Mortalité due à cette opération : 62 0/0. Ce n'est pas moi qui le dis (on pourrait penser que j'ai du parti-pris), c'est Leriche. Il l'a dit dans un rapport au dernier Congrès de chirurgie.

Opération de Daniélopou. — Daniélopou, en 1922, trouve l'opération de Jonnesco trop mutilatrice ; alors, il propose de réséquer la plupart des branches du ganglion étoilé, en respectant le ganglion lui-même. Résultats : 37,3 0/0 de mauvais résultats, parmi lesquels 11,1 0/0 de « mortalité rapide ». (Ce n'est pas moi qui le dis... c'est Leriche, encore au Congrès de chirurgie.)

Opération de Leriche. — Leriche, lui, enlève le ganglion étoilé (sans toucher au sympathique). Résultats : sur onze cas, « trois guérisons, maintenues depuis 7 ans et 3 ans, cinq améliorations, trois échecs ». L'auteur ne le dit pas, mais je suppose que trois échecs, cela veut dire trois morts.

Moi, à votre place, je garderais mon ganglion étoilé.

POURQUOI JE SUIS NATURISTE

Parce que...

P...j'ai été baptisée ainsi par le mouvement naturiste. Mais je ne l'avais pas attendu pour vivre au sein de la nature, ayant reçu d'elle le besoin véhément de communier avec la vie.

Aucun être ne demande à venir au monde ; mais, lorsqu'il y fait son apparition, tous ses efforts tendent vers la vie...

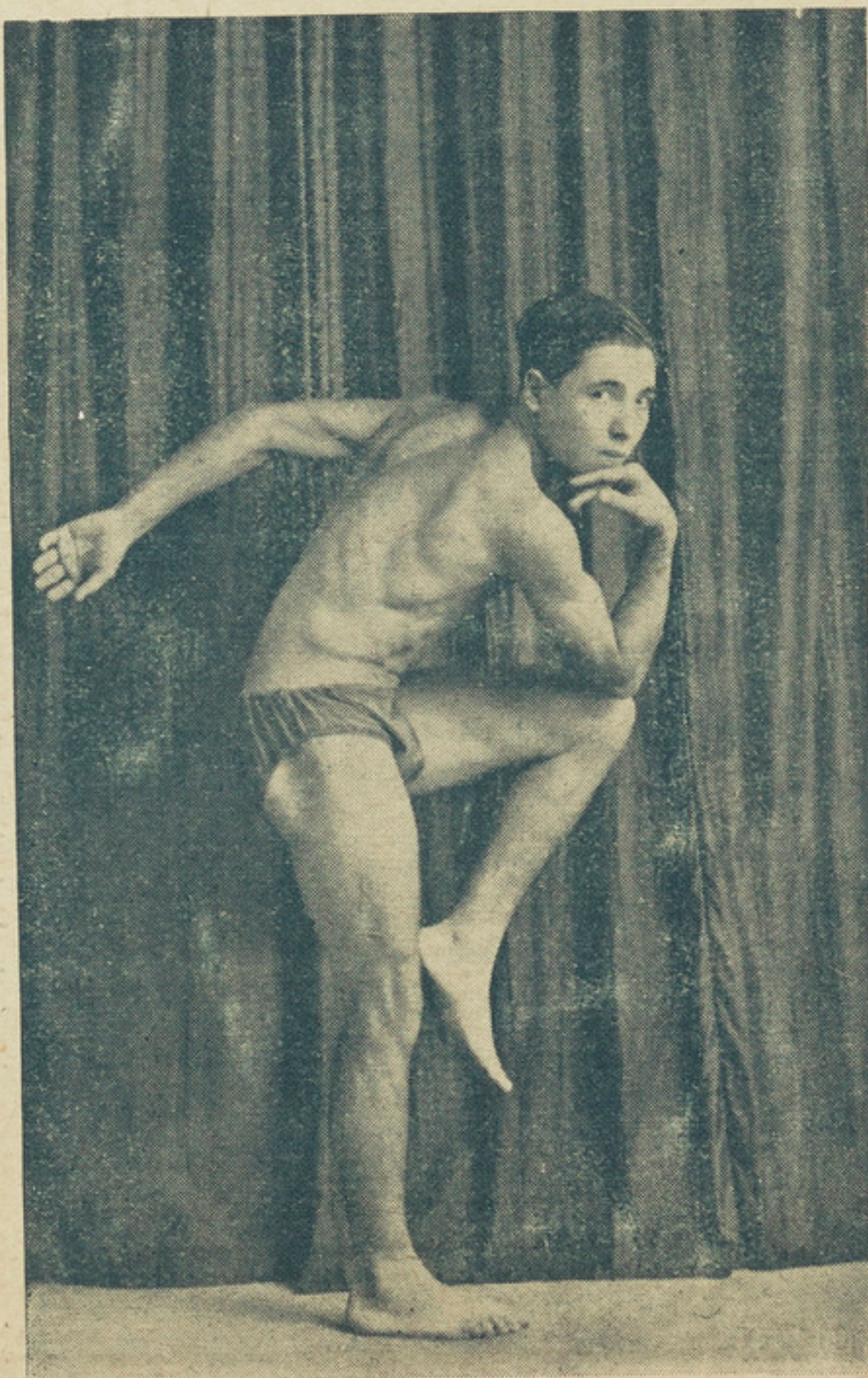
Sans doute, d'aucuns essaient de vivre « à côté » : ce sont les morts-vivants qui ne se meuvent que dans des cadres ; cadres des dogmes, des conventions, des inventions, des modes, des règles et des lois, qui sont l'existence de l'homme organisée pour l'homme ou plutôt le sous-homme, c'est-à-dire tout ce qui est à côté de la vie et tend à l'amoindrir, à la juguler, à la détruire.

La nature est ordre et harmonie ; elle a ses règles, ses lois inéluctables, elle a ses saisons et ses rythmes, et tous nos frères inférieurs qui n'ont pas été capturés par l'homme sont beaux et harmonieux, possédant la mesure de leurs besoins et la pratique du mouvement par excellence.

Aussi n'est-ce pas un « numéro naturiste » que nous avons à jouer en laissant au vestiaire tout ce qui est faux et frelaté pour le remettre à la sortie ; mais c'est bien une autre naissance, si nous avons manqué la première. Naître à la vie simple et grande de la grandeur du rythme, avec l'amour de cette vie sans compromission ; sentir notre soif ardente du beau et du vrai aux spectacles radieux de la nature ; s'enivrer de ses parfums ; échanger avec la terre ses effluves de force vitale, en la fécondant de nos efforts et en recevant ses mannes d'un cœur reconnaissant ; palpiter à la brise, au vent, au soleil, à la pluie, répondre intensément au mouvement, au rythme des éléments, et, dans les sources, se « reconnaître » sans maquillage, sans étiquette, véhéments de vie,

de vérité et d'amour, se sentir tout l'univers, dans la nature qui cherche son expression consciente en nous-mêmes !

Louise DIART.



M. Louis Grivel.

Parce que...

...je suis un ami de la vie sage.
Qu'y a-t-il de plus beau que d'être mêlé à la symphonie silencieuse de la nature ?

Par le naturisme, source de vérité et de bonheur, qui édifie la vie libre et harmonieuse, dénuée de tous préjugés, qui aspire à rendre l'homme tel qu'il doit être, musclé, sobre, chaste, intelligent, chacun de nous vivra une vie plus large et aimera ses semblables comme lui-même.

Bien que notre simplicité fasse crier nos adversaires, que leur ignorance empêche de comprendre, diffusons avec joie, autour de nous, l'évangile du naturisme.

Le naturisme vit ; il vaincra.

Louis GRIVEL, Marseille.

Parce que...

...celui qui n'a connu que la santé ignore sa fortune. Or, le naturisme m'a rendu ce que rien n'avait pu me donner : la vraie santé. Je me sens heureux, je suis optimiste, et je veux le rester. Voilà pourquoi je suis naturiste.

C. CAMBY, Anvers (Belgique).

AU CLUB DU FAUBOURG

Prochaines séances organisées par le Club du Faubourg et présidées par Léo Poldès :

Jeudi 19 janvier, Salle des Sociétés Savantes, 8, rue Danton, à 20 h. 30 : pour la première fois à Paris, conférence sensationnelle par la Vierge Rouge de l'indépendance bretonne, Mlle Rozeg, sur *Ce que veulent les nationalistes bretons*, avec Mordrel et Debeauvais, de Breiz Atao. M^{me} Suzanne Grinberg, avocate à la Cour, sur *La femme a-t-elle besoin de la protection de l'homme ?* — Samedi 21 janvier, Crystal-Palace, à 14 heures, le célèbre orateur allemand August Abel, chef de l'Ordre des jeunes Allemands, sur *Le peuple allemand veut-il la guerre ou la paix ?* Le comte Jean de Pange sur *Catholiques français et allemands contre la guerre*. Et l'artiste de cinéma Lucien Callamand sur *Le cinéma et les Allemands*. — Mardi 24 janvier, Salle Wagram, à 20 h. 30, le docteur Gilbert Robin sur *Les enfants paresseux*. Et l'illustre écrivain Tristan Bernard sur *Les parents paresseux*. M. Paul Achard sur *Mes bonnes*.



Dans *La Vie Sage* du 25 juillet 1929, nous disions : « L'évolution naturiste française n'est pas assez parfaite pour que les campeurs puissent aérer et ensoleiller leur peau, et ils doivent se contenter, pour éviter les foudres du garde-champêtre, de se mettre en bras de chemise... » Les temps, heureusement, sont changés. Voici deux photos prises l'été dernier. Un de nos adeptes, après avoir garé son auto dans une clairière, a monté sa tente au bord de la rivière ; puis, vêtu seulement d'un simple slip, il a fait sur l'eau, avec sa petite famille, une délicieuse promenade... sans procès-verbal. Certes, il existe encore, en France, bien des communes où la pratique de la demi-nudité est interdite. Mais la culture humaine a accompli des progrès incontestables...

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.

PENSIONS NATURISTES

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

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

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	40, rue Mathis	
1 basconnaise.	Salle transformée — Cuisine soignée — Nourriture saine et abondante.	
1 dessert.	(Pas de pourboire)	
Pain blanc et pain bis.		

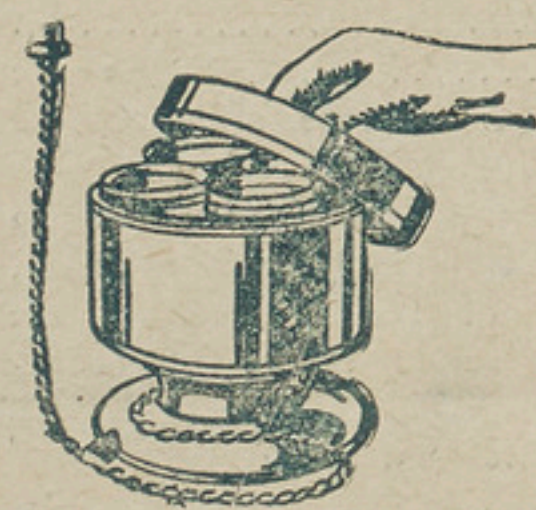
Naturistes qui voulez faire de l'utile propagande en offrant à vos amis un souvenir de Physiopolis ou d'Héliopolis
ACHETEZ LES BEAUX

TIMBRES NATURISTES

Tirage en héliogravure, vert-olive ou bistre
Dimensions de chaque timbre : 5 cm. x 3 cm.

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

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



GRACE
A L'ETUVE
FEYAGOURT.

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

Démonstration gratuite 129, faubourg St-Honoré.
Correspondance : FEMOKA (Service A),
13, rue des Montibœufs.

Prix fixe : 6 fr.

5 plats.

Pain à discrétion.

M^o : Marcadet.

N.-S. : J.-Joffrin.

Au cœur de Montmartre

ouverture d'un

Restaurant Végétarien

8, rue Eugène-Suë

Cuisine saine, variée et savoureuse, service impeccable dans un cadre sympathique.

MARIAGES

OUVRIER éduc., 30 a., 1m.60, célib., aim. vie simple, nat., futur espérant, dés. fonder foyer. Ecr. : *Natur.*, n° 867.

FRANÇAISE 20 a., natur., soc., dés. corr. vue mariage av. natur. 20-30 a., Afrique du Nord. Ecr. : *Nat.*, n° 878.

DEMOISELLE, 42 ans, allure jeune, distinguée, active, idéaliste, situation Côte d'Azur, épouserait naturiste intelligent et bon. Ecrire : *Naturisme*, n° 870.

NATURISTE, 25 a., 1 m.70, blond, sentimental, énergique (Mars-Vénus), Parisien, dés. conn. brune, 20 à 25 a., naturiste ou à tendances, ou végét., bonne santé, en vue mariage. Ecrire avec photo à *Naturisme*, n° 872.

JEUNE HOMME, nat., 27 a., moyen, brun, b. santé, b. éduc., b. fam., avoir 100.000, dés. épouser jeune fille 18-26 ans, nat., br. ou bl., phys. agréa., santé, aimant enfants et campagne confort, côté ville, collaborerait dans exploitation avicole, grand avenir. Avoir en rapport. Très sérieux. Ecr. : *Naturisme*, n° 874.

DEMANDES D'EMPLOIS

NATURISTE, secrét. sténo-dact., fr., angl., allem., holl., cherch. empl. même qq. h.p.j. Ecr. : *Natur.*, n° 869.

JEUNE FILLE, 22 ans, adepte, brevet élémentaire, connais. couture, cherche pl. f. de chambre déb. ou b. d'enf. dans famille naturiste. Ecr. : *Natur.*, n° 873.

Madolin

172, RUE MARCADET, PARIS (18^e)
MARCADET 70-84 & 70-85
ET 3, RUE DES PETITES-ECURIES

A ENTREPRIS
ET CONTINUE
DE POURSUIVRE

LA RÉFORME DE L'ALIMENTATION

D'APRÈS LES PRINCIPES
NATURISTES

ALIMENTS SAINS
COMPLETS
VIVANTS
ET VITAMINÉS

DE FAÇON CERTAINE
ET ADÉQUATE

PAIN -- BISCUITS
BISCOTTES -- CONFIT
FLOCONS DE CÉRÉALES
FARINES

PATES ALIMENTAIRES
PAIN D'ÉPICE, ETC...
ET TOUS ALIMENTS
A BASE DE FARINE
COMPLETS EN VITAMINES
DE NUTRITION

(DEMANDEZ LE CATALOGUE)

DIVERS

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

NATURISTES ! La S.A. « Les Stocks », 54, rue Camborne, 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. 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 Etai « 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 remb., frais en plus. Franco pour commande acquittée au-dessus de 150 francs.
(Dix années de références.)

DAME nat.f.elle-même crèmes beauté exclusiv. comp. fruits et fleurs. Garantit succès. Onguent anti-rides. 10, 20, 30 fr. Crème jour, 10, 20 fr. Port : 1 fr. 50
Cléopâtre, 17, place Dauphine, Paris.

ALIMENTATION NATURISTE

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

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

Les Oliveraies du Val d'Or, Salon de-Provence

ne vendent que de l'HUILE D'OLIVE

jus naturel du fruit, source de vitamines.

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

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

DEPUIS PLUS DE VINGT-CINQ ANS

L'Etablissement Physiothérapique du Léman

« LA LIGNIÈRE »

à Gland, entre Lausanne et Genève

sur les bords du lac Léman

Pratique et enseigne le naturisme et traite par les méthodes naturelles ■ Installation médicale et confort modernes ■ Deux médecins et personnel médical spécialisés dans la physiothérapie et la diététique ■ Cuisine végétarienne renommée ■ La propriété a 36 hectares de parc et de forêts ■ 300 m. de rives ■ Magnifique bain d'air et ■ plage en face du Mont-Blanc ■ ■

Demandez le prospectus illustré

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



**K A R L A
SUSCHITZKY**

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

**LA GRACE. LA BEAUTÉ
LA SOUPLESSE**

PAR

**LA GYMNASTIQUE
RYTHMIQUE**

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

PRET HYPOTHECAIRE

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

LES ALIMENTS NATURISTES DES DOCTEURS

G. & A. DURVILLE

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

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

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

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. Vingtième mille.

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

La Cure Mentale.

Un fort volume de 260 pages, abondamment 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 maladives par
l'examen du visage**, 1 vol. à 20 fr.

Deuxième édition. Vingtième mille.

Ce livre n'est ni de la magie, ni de l'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 défranchis 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.

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.

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?...

ABONNEZ-VOUS

Un an : 50 fr. Six mois : 28 fr.

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.

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

ENTREPRISE GENERALE DES ILES D'OR

Société anonyme au capital de 130.000 francs
Siège social : 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16^e)
Chèques postaux : Paris 236-69

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

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

BULLETIN DE SOUSCRIPTION DE PRINCIPE

Je soussigné. (1)

.....
déclare souscrire à actions de
100 francs chacune de la Société d'Entreprise
Générale des 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.

NATURISTES. FAITES VOTRE SITUATION A HÉLIOPOLIS

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

HOTEL
Capital nécessaire : 275.000 à 1.000.000 de fr.

PENSION DE FAMILLE
Capital nécessaire : 100.000 à 150.000 francs

FERME NATURISTE
Capital nécessaire : 50.000 à 100.000 francs

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

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

Farine Maltée de Céréales **BLE AVOINE SEIGLE ORGE RIZ** la boîte 7 fr.
Semoules Maltées de Céréales **BLE AVOINE SEIGLE ORGE RIZ** la boîte 7 fr.

Adressées franco domicile au prix de 7 fr. la boîte (par caissettes de 6 boîtes assorties ou non, escompte de 10 0/0 à toute personne se recommandant de « Naturisme »).

Pain Complet O.J., pur froment traité à la meule 1 fr. 80

Le pain, adressé franco domicile au prix de .. 2 fr. 50
— — par abonnement 2 fr. 30
— — par colis groupé de 13 pains 2 fr.

Sel Marin Total, pour la cuisine, le kilo .. 10 fr.
Sel Marin Total, pour la table, la livre .. 7 fr.

Le colis de 2 kg. de gros sel et de 0 kg. 500 de sel fin est adressé franco dom. au prix de 30 fr.

Pain d'Epice, pur miel, le pavé de 450 gr. (spécialement recommandé aux naturistes pour leur repas du matin) 5 fr. 85

Franco domicile (le pavé) au prix de 7 fr.

Miel Fin de Champagne (le sucre vivant des naturistes), le pot d'une livre ... 9 fr.

Miel Fin de Champagne (le sucre vivant des naturistes), le pot d'un kilo 17 fr.

Expédié franco en seaux de fer (poids brut) :
Par 3 ou 5 kilos, le kilo 14 fr.
Par 10, 15, 20 kilos, le kilo 12 fr.

Pâtes : macaroni, vermicelle, nouilles, coquillettes, la livre 4 fr. 50

Expédiées franco par colis de 9 livres, le colis 45 fr.

Discottes (nos prix seront établis et nous serons en mesure de livrer quand paraîtront ces lignes.)

POUR TOUTE COMMANDE ATTEIGNANT 50 FRANCS

ces produits vous seront adressés à domicile franco d'emballage et de port sans aucune majoration sur les prix pratiqués dans nos maisons de vente.

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

Prochainement, vous trouverez le PAIN O.J. dans toutes les succursales Paris et Banlieue de la MAISON FELIX POTIN.

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 automatiquement des doubles de tous vos lettres et documents importants. Élegant et luxueux, Kaolo est adopté par tous les hommes d'affaires, représentants, comptables, employés, etc.

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

Paiement après satisfaction. Sinon, retournez-le à nos frais.

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

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

DETAILLANTS DEMANDÉS

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 Cimara, 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

Le sabot en bois est mort

38 FR.

IMPÉRGOM

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

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

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

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

309 Indiquer pointure au longeur du pied

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

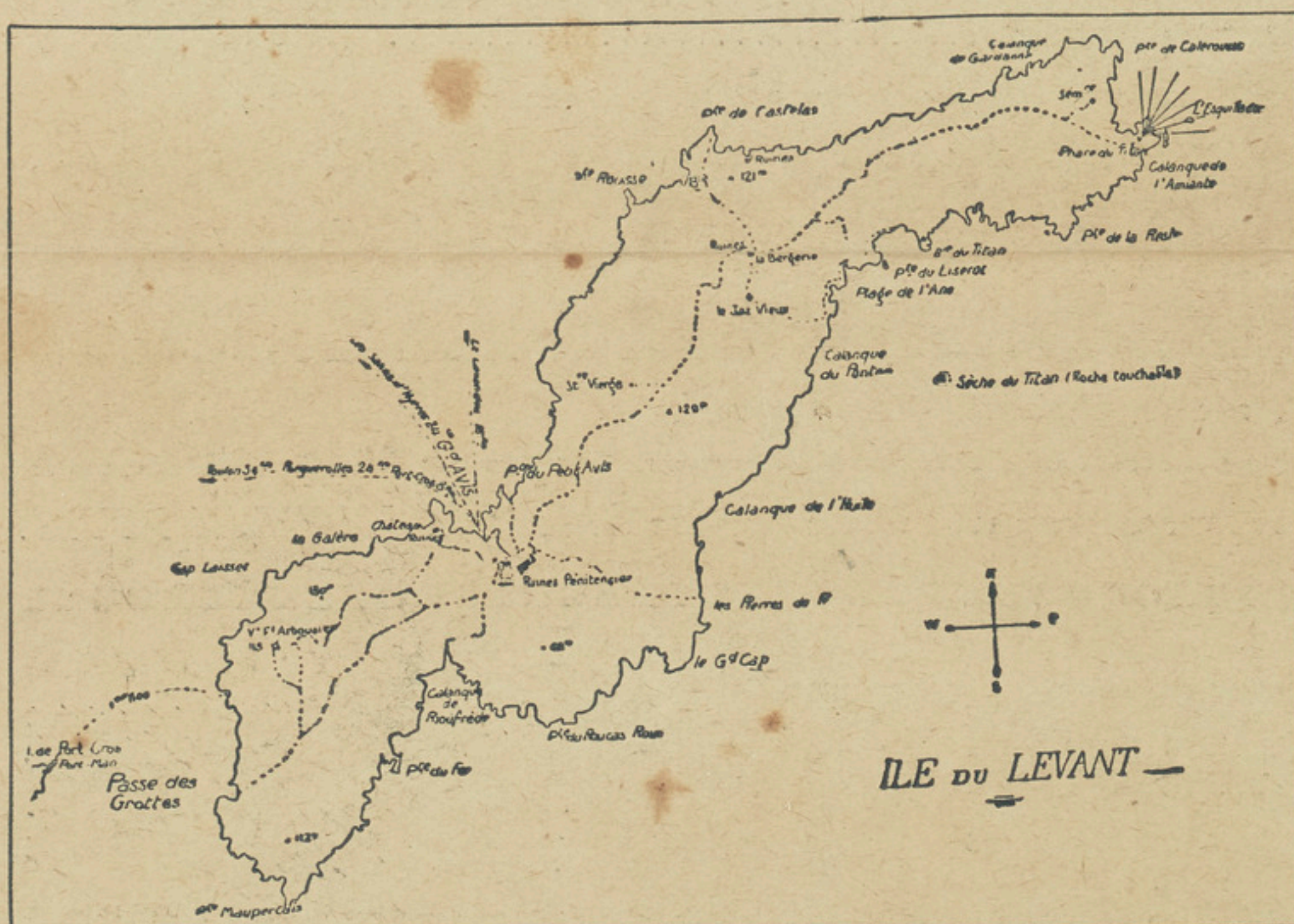
DE DÉTAILLANTS DEMANDÉS

**En toutes saisons
un séjour idéal
dans un site
enchanteur**



**Mille hectares
de nature sauvage,
de végétation
luxuriante**

Dans la sauvage Ile du Levant, une des ravissantes îles d'Hyères qui dressent leurs falaises face à la Côte des Maures, les docteurs C. et A. Durville organisent actuellement le plus formidable centre naturiste du monde : HELIOPOLIS. L'île du Levant, avec ses nombreuses plages, son maquis souvent impenétrable, 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'Ayguade, est en cours de construction. Là, s'installent les adeptes désireux de posséder une habitation modeste qui leur permettra de passer, en toutes saisons, des vacances idéales, ou même de se fixer définitivement, loin de la civilisation artificielle des cités enfumées.

Pour tout ce qui concerne Héliopolis, s'adresser au docteur André Durville : du 2 au 13 de chaque mois, Fort Napoleon, 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, ouvrira un hôtel, une librairie sera établie avec la côte. Un bureau

A L I L E D U L E V A N T

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.

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.