

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. 1933-01-26.

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.

10^e ANNÉE -- N° 240
JEUDI 26 JANVIER 1933

BnF
DEP

1 FR. 25

Au crible, les idées !...



Le mouvement naturiste doit obtenir des pouvoirs publics qu'on apprenne aux noirs à se mieux nourrir. Il y va de la vie d'une race qui, actuellement, se meurt.

L'HOMME EST-IL OMNIVORE ?

Il n'est pas douteux que les singes mangent des insectes, des larves, des œufs d'oiseaux ; je veux bien croire, sans en avoir d'ailleurs la preuve, qu'ils mangent même de petits animaux ; mais ce n'est là qu'un accessoire de leur régime ; la preuve est que si on ne leur donne que cela à manger, ils deviennent vite malades et meurent.

Je suis tout prêt à croire, puisque Reicheneau nous l'assure, que le tube digestif des singes végétariens est plein d'infusoires ; et il est bien possible qu'à certains moments ces petites bêtes servent de viande à nos frères inférieurs.

Je ne crois pas, d'ailleurs, que ce soit en vertu d'un mécanisme « compensateur » que les infusoires disparaissent des voies digestives simiesques ou y reparassent. S'ils deviennent nombreux quand le singe est nourri seulement de végétaux, c'est, je crois, parce qu'à ce moment les sécrétions pepsiniques du suc gastrique et trypsinique du suc pancréatique sont très abondantes, très peu actives, puisqu'elles ne sont pas sollicitées par un aliment carné ; tandis que, si l'on donne au singe de la viande, celle-ci fait sécréter en abondance pepsine et trypsine, et alors ces deux diastases digèrent non seulement l'aliment carné, mais aussi les infusoires, et c'est pour cela que ceux-ci disparaissent. Les infusoires m'apparaissent comme étant bien plus des parasites, ou, encore, des saprophytes, c'est-à-dire des commensaux non dangereux, et je ne vois pas qu'ils soient des réserves alimentaires animales soumises à une loi de rythme. Ils sont des aliments accidentels et ne peuvent constituer que de piètres repas, tout comme les cerchomonas et trichomonas, dont nous parlions plus haut.

Ceci dit, je sais gré à mon ami Tocquet de m'apprendre que la panse du bœuf contient plus d'un kilo d'infusoires ophryoscolécides ; que ceux-ci n'existent plus dans les matières excrémentielles, l'animal les ayant tués et digérés dans sa caillette ; que l'estomac du mouton contient 800 grammes des mêmes bestioles ;



L'alimentation malsaine des noirs fait leur gros ventre et leur désastreuse santé ; elle explique leur effroyable mortalité.

Aun de mes vieux amis, qui lui demandait quels accidents pouvaient survenir, lorsqu'un mammifère mâle lèche certain endroit de sa femelle, mon vieux maître Poirier répondit : « Un seul accident : la syphilis ; à part cela, il s'expose, sans rien de plus, à faire un détestable repas avec les microbes et infusoires contenus dans l'endroit : coli-bacilles, cerchomonas, trichomonas vaginalis, etc... »

Cette histoire du repas, plus ou moins détestable, qu'on peut faire avec des microbes et des infusoires, m'est revenue à l'esprit, quand j'ai lu, dans le dernier numéro de *Naturisme*, l'article intitulé : Sommes-nous frugivores ou omnivores ? de notre ami et collaborateur R. Tocquet, professeur de sciences.

« L'homme, ayant une dentition de singe, dit Tocquet, doit se nourrir comme les singes. » Bon.

« Mais le singe n'est pas strictement frugivore, continue-t-il ; il est plutôt omnivore, au sens classique du mot.

« A l'état sauvage, dit-il, les singes mangent, en même temps que des fruits qui constituent la base de leur alimentation, des insectes, des larves, des œufs d'oiseaux, ou même des petits oiseaux.

« 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. »

que le cheval héberge, dans son cœcum, des quantités énormes et variées d'infusoires, et que tout cela est régulièrement digéré et absorbé par l'animal, et se reforme sans cesse par suite de l'apport extérieur, puis se digère à nouveau.

Cela prouve, sans aucun doute, que les animaux végétariens ne sont pas uniquement végétariens : un kilo d'ophryoscolécides constitue, évidemment, un assez plantureux *beefsteak* ; mais c'est un *beefsteak* pour cheval. Ce que mange de chair animale un singe est combien moins important, même si à ses infusoires on ajoute quelques larves, quelques insectes et quelques œufs d'oiseaux.

Et l'homme devrait suivre la loi alimentaire du singe, c'est-à-dire être surtout frugivore.

La formule que nous avons donnée il y a vingt et un ans dans la première édition de notre *Art de vivre longtemps* reste intacte, et c'est celle du grand Flourens : « Par son estomac, par ses dents, par ses intestins, l'homme est naturellement et primitivement frugivore, comme les singes. »

Qu'à l'alimentation principalement végétale et fruitarienne on ajoute un peu de viande, soit... pour faire comme le singe, et aussi pour tenir compte de vrais besoins qu'a créés la goinfrerie de nos ancêtres, mais qu'on ne perde pas de vue que l'homme n'est, pas plus que le singe, organisé pour absorber beaucoup de viande, puisqu'il n'a pas le pouvoir qu'ont les carnivores de transformer en ammoniacque et d'éliminer ainsi par l'urine l'excès de sa ration carnée.

D^r Gaston DURVILLE.

Quelques réflexions

DE ma lointaine et sauvage retraite, je suis avec un intérêt passionné la presse de France, où je cherche à découvrir le reflet de cette pensée française, que je me plais à considérer, au milieu de la stupidité universelle, la plus évoluée, la mieux équilibrée, en un mot, la plus humaine qu'il soit.

Dépourvu de toute prétention littéraire, n'ayant ni les moyens ni les loisirs suffisants pour entreprendre mon éducation scientifique, ou pour me consacrer à l'érudition pure, je ne m'attache seulement qu'à me tenir au courant de la vie du monde moderne.

Au surplus, indifférent à la richesse, aux hochets, aux honneurs, moteurs habituels de l'homme, je ne poursuis aucun but intéressé.

Les hasards de l'existence m'ayant permis d'observer directement notre vaste monde (la nature et les hommes) dans toutes leurs manifestations, j'en profite largement.

Je lis très peu de livres : j'évite surtout les œuvres écloses dans les cabinets de travail des grandes villes, dont les auteurs ne voient l'univers qu'au travers de l'homme mécanique moderne, ce désaxé, produit d'une civilisation hyper-névroisée.

Je n'éprouve d'ailleurs aucune satisfaction au perpétuel étalage de l'ignominie humaine.

Par contre, j'ouvre grand les yeux sur l'univers, et j'essaie de comprendre, en y mettant tout mon cœur, toute mon intelligence.

Aussi, je le confesse, suis-je souvent déçu en lisant les journaux de France, car je n'y trouve, trop souvent, que l'image de la bêtise humaine.

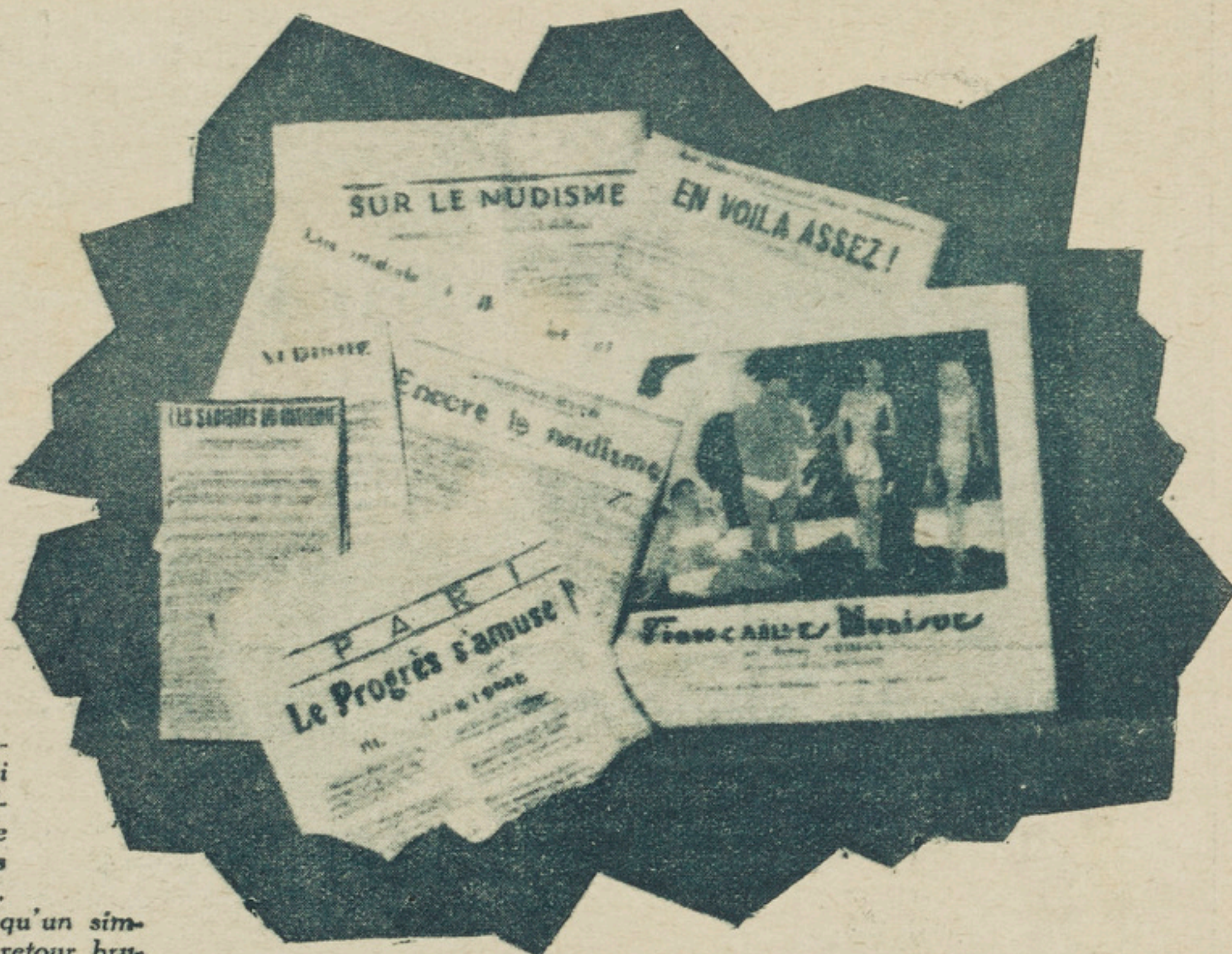
Les illustrés ont été longuement remplis d'images juxtaposées de parades et défilés militaires allemands et d'exhibitions, du côté français, de femmes en élégants habillés ou en galants déshabillés, comme si, par un cruel parallèle, on voulait montrer qu'aux excitations et piteuses des guerriers germains, notre pays n'avait à opposer que les cabotinages de quelques excentriques, seules manifestations de l'esprit et du goût français.

Je pense qu'en France on ne s'intéresse pas seulement aux anatomies et singeries des snobs hurluberlus mâles et femelles, qui ont l'ahurissante prétention de constituer une élite mondaine.

Il est vrai qu'en matière de journaux illustrés, il faut faire les plus grandes réserves.

Si l'on jugeait, par exemple, le public anglais d'après ses magazines, on pourrait penser qu'il ne s'intéresse qu'aux élégances vestimentaires et aux petites vanités de sa « bonne société ».

« L'attitude de la presse française à l'égard du naturisme me navre... Si quelqu'un y fait allusion, c'est presque toujours avec la plus entière mauvaise foi. On ne veut y voir qu'un simple nudisme et un retour brutal à l'état de nature... »



L'attitude de la presse française à l'égard du naturisme me navre.

Le plus souvent, cette magnifique doctrine est systématiquement ignorée.

Mais si quelqu'un y fait allusion, c'est presque toujours avec la plus entière mauvaise foi.

La dépouillant de son caractère universel, on ne veut y voir qu'un simple nudisme et un retour brutal à l'état de nature.

Pourquoi en masque-t-on la philosophie profonde, l'essence morale, la complétude absolue ?

De la part des journaux plus ou moins érotiques, si répandus aujourd'hui, dont la pornographie constitue l'essentiel, et pour lesquels l'amour n'est qu'un trafic tarifié, l'hostilité est logique. Le naturisme, qui est moralisateur, tend, en effet, à tarir les sources du gain.

Mais que craint de lui la grande presse ? Sa sincérité et sa simplicité lui feraient-elles peur ?

Quelqu'un a comparé le naturiste, revenu à l'état de nature, à un Hindou contemplatif.

C'est là une des plus grossières erreurs que l'on puisse commettre.

En effet, l'idéal du brahmanisme, comme de toute religion, est le repos. Le bonheur semble être de ne rien faire et de supprimer le désir. Ainsi se réalise le néant.

Pour le naturisme, au contraire, l'action est nécessaire et donne des satisfactions. La joie naît du désir de mieux vivre.

Il existe donc un abîme entre la pensée naturiste et la pensée courante, la presque unanimité des hommes désirant posséder sans effort, quelques-uns préférant ne pas posséder pour ne pas agir.

Un collaborateur du « Cri de Paris » (numéro du 2 octobre 1932) s'étonnait de l'indifférence des parlementaires pour la natalité, et citait l'exemple de l'un d'eux, qui s'intéressait davantage à l'eugénisme des bovidés qu'à celui des enfants.

C'est un fait : la France officielle est anticonceptionnelle. En voici des exemples tirés de mon expérience personnelle :

Sur les paquebots, même ceux qui font de très longues traversées, les enfants, au-dessous d'un certain âge, n'existent pas ; ils n'ont droit ni à la nourriture, ni au lit,

ni aux soins. Les parents doivent se débrouiller, et si ce sont des bébés nourris au biberon, on leur donne n'importe quelle eau. Pour les enfants plus grands, il n'est prévu ni pièce spéciale pour jouer, ni gardien, et comme les salons leur sont interdits, ils doivent rester sur le pont et, par mauvais temps, se confiner dans les cabines. De plus, les repas des grandes personnes et ceux des enfants n'ayant pas lieu aux mêmes heures, ces derniers sont livrés à eux-mêmes, exposés à tous les dangers pendant les repas de leurs parents.

Mais voici mieux :

Le gouvernement français a autorisé le chef d'une grande colonie à réduire les indemnités accordées aux fonctionnaires, ce qui était justifié par des raisons d'économie. Or, ce sont les suppléments destinés aux enfants, les charges de famille, que l'on a à peu près entièrement supprimés, avant toute autre économie.

N'ai-je pas raison de conclure qu'officiellement on ne veut pas de petits Français ?

J'ai lu ceci dans un autre journal :

« Une jaquette impeccable, un pantalon qui tombe par un pli net, sont les armes de l'homme d'aujourd'hui. »

Et quelques pages plus loin :

« La simplicité a fait son temps. »

On ne saurait mieux dire.

Comme le journal en question a la prétention de représenter l'esprit français, il faut convenir que nos contemporains se jugent bien mal, eux-mêmes.

La foule a besoin d'idoles. Or, une certaine presse, consacrée au cinéma, l'en fournit abondamment, sous les apparences, certes très agréables, de stars.

Mais le public est capricieux. Et, tour à tour, les pantins deviennent divinités, et les divinités pantins.

Le malheur est que la femme y perd sa noblesse, étant abaissée au rôle de poupée, de bibelot de luxe, à cerveau vide, mais à caprices illimités et à appétit insatiable pour la parure.

Car la femme est noble par la grandeur, les misères et les souffrances de la maternité, et non par le désir qu'elle provoque.

Voir en page 12 la suite des « Réflexions » de

POL.



**Qui sait ? Votre bébé sera
peut-être le gagnant du**

CONCOURS DU PLUS BEL ENFANT NATURISTE

que « Naturisme » va commencer...

NOUS
PUBLIERONS
PROCHAINEMENT
LE RÈGLEMENT
ET LA LISTE
DES PRIX
DU
GRAND
CONCOURS
DU
PLUS
BEL
ENFANT
NATURISTE



LES TEMPS SONT CHANGÉS...

La Société Naturiste est agréée par le gouvernement

Un pas décisif vers la reconnaissance
d'utilité publique de notre Société

Il y a seulement quelques années, le Gouvernement montrait, sinon de l'hostilité, du moins de l'indifférence à l'égard du mouvement naturiste que nous avons créé.

Mais les temps sont changés !

En effet, la Société Naturiste vient d'être agréée par le Gouvernement de la République, ainsi qu'en fait foi la note suivante, portée, le 9 janvier 1933, à la connaissance du docteur Gaston Durville, président de la société :

SOUS-SECRÉTARIAT
D'ÉTAT
DE L'ÉDUCATION
PHYSIQUE

REPUBLIQUE FRANÇAISE

Paris, le 14 décembre 1932.

AGRÉMENT

La Société « Société Naturiste », dont le siège est à Paris, 15 bis, rue Cimmarosa (16^e), est, par décision de ce jour, agréée sous le N° 14.914 comme Société d'Éducation Physique.

Le Sous-Secrétaire d'Etat,
Signé : MARCOMBES.

Cet « agrément » par le gouvernement constitue un pas décisif vers la reconnaissance d'utilité publique de notre société ; reconnaissance qui, du reste, ne tardera sans doute pas.

D'aucuns trouveront là une sanction réduisant à néant de tristes attaques et de malheureuses campagnes de presse que provoqua la jalousie, née de la constatation d'un noble effort, couronné de succès.

N'est-ce pas là, encore, une palme offerte aux docteurs Gaston et André Durville, s'ajoutant à des rubans d'honneur, et ce au cours des plus divers gouvernements ? Le pays, en la personne de ses hauts magistrats, peut parfois sourire ; il sait aussi, devant la persévérance des pionniers d'une idée bienfaisante, prouver sa reconnaissance, le moment venu.

Au nom de tous les membres de la Société Naturiste, nous présentons ici nos

plus vifs remerciements à M. Emile Morinaud, qui entreprit, lors de son passage au sous-secrétariat, les démarches nécessaires pour obtenir la décision dont nous nous félicitons aujourd'hui, et à M. Philippe Marcombes, notre actuel sous-secrétaire d'Etat à l'Éducation physique, qui les reprit à son compte et les fit heureusement aboutir.

Notre gratitude va également à M. Chérif-Mécheri, ancien chef du secrétariat particulier de M. Emile Morinaud, dont la visite à l'Île des Naturistes de Villennes et le rapport favorable qui suivit furent d'un grand poids ; elle va enfin à tous les collaborateurs du sous-secrétaire d'Etat à l'Éducation physique, auprès de qui nous avons toujours trouvé l'accueil le plus cordial et le plus dévoué.



Nos enquêtes

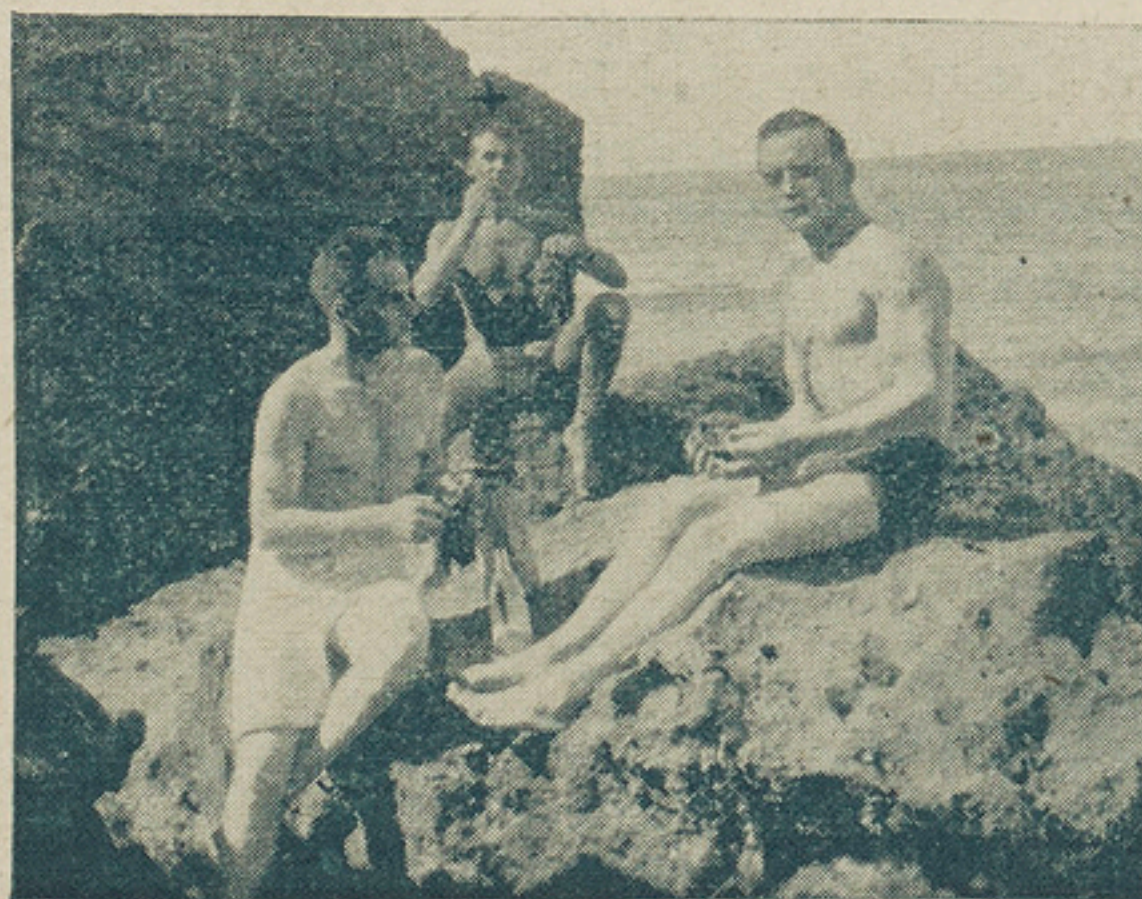
POURQUOI JE SUIS NATURISTE

Parce que...

...je suis enthousiasmé par les lois simples, logiques et naturelles qui sont à la base du naturisme. Si je suis adepte de ce mouvement, c'est en premier lieu parce que j'aime l'air pur, l'eau, le soleil et tout ce qui est dans la nature ; c'est aussi parce qu'ailleurs je chercherais en vain la tranquillité et la paix, et parce que je déteste du plus profond de mon cœur la fausse pudeur, l'hypocrisie et surtout ce grand fléau qui pèse sur l'humanité : la guerre.

J'ai reconnu que le vrai bonheur existe seulement pour l'homme sain physiquement et moralement. Tous les efforts de notre soi-disant « civilisation » pour atteindre ce but resteront vains tant que l'homme n'aura pas compris que les remèdes à tous ses maux doivent être trouvés uniquement dans la nature elle-même. J'ai cherché à me sous-

traire à l'engrenage de cette vie moderne trop mouvementée, à m'évader des milieux malsains où nos contemporains se complai-



M. G. Debus (+) et deux de ses amis
prennent un bain de soleil.

sent, et je me suis finalement dirigé vers ce bel idéal qu'est le naturisme.

Depuis que je suis naturiste, je me sens comme régénéré : plus jamais de malaises, ni de mauvaise humeur. J'augmente en poids et en force, en même temps que mon visage, jadis plutôt pâle, a pris une couleur révélatrice de santé. Je suis maintenant un régime presque exclusivement végétarien, ne mangeant de la viande qu'une ou deux fois par semaine. Ma santé me prouve qu'un tel régime devrait être adopté par tous ceux qui veulent être toujours bien portants.

Je souhaite donc vivement que les humains qui vivent encore dans l'obscurité d'une désastreuse ignorance arrivent à reconnaître les bienfaits d'une existence saine et bien réglée, et qu'ils aient la volonté de se détourner des vices dont ils seraient un jour fatalement la proie.

G. DEBUS, Strasbourg.

Nous dépendons du monde végétal

LES conditions dans lesquelles l'homme préhistorique s'est, avec un temps considérable, adapté à la vie terrestre, une fois sorti de l'océan, présentent un intérêt considérable aux yeux du naturiste qui étudie le lien le rattachant à son milieu originel.

Notre organisme n'est pas seulement dans la dépendance absolue des lois de constance thermique et de constance saline qui rappellent sa toute première origine marine, mais aussi dans celle des conditions de son alimentation qui ont présidé à son établissement sur la partie ferme du globe. Un des intérêts de la préhistoire est de nous donner une idée de cette immense période, qui a permis à notre organisme de constituer ses réactions à ce point fondamentales qu'elles sont devenues la loi à laquelle nous devons obéir, parce que nous n'avons pas eu le temps de nous en échapper.

A ce titre, il est utile de connaître où et comment s'élaborent les vitamines qui comptent parmi les facteurs indispensables à l'entretien de la vie.

Une première certitude est qu'elles ne se trouvent pas dans le monde inorganisé, c'est-à-dire dans le règne minéral, mais seulement dans les deux règnes : animal et végétal. Toutefois, nous avons déjà vu que la totalité du monde animal est dans la stricte dépendance des vitamines sans lesquelles il ne peut subsister ; aussi les vitamines qu'il nous apporte ne sont que celles pouvant être mises en réserve par lui, les possédant de façon interposée, après les avoir puisées dans le règne végétal, celui qui reste, et qui doit être considéré comme étant le seul pouvant les fournir en fait ou en puissance. Ainsi nous apparaît, une fois de plus, cette loi générale qui fait entièrement dépendre le monde animal de la végétation qui, d'un rythme régulier, recouvre la surface du globe.

Tous les animaux sont sujets à l'avitaminose, c'est-à-dire à des désordres graves, résultant d'une carence en vitamines ; c'est dire, en d'autres termes, que le monde animal est par lui-même inapte à faire la synthèse des vitamines.

Toutefois, tous les animaux ne présentent pas une égale sensibilité à toutes les vitamines.

Ainsi, par exemple, le rat, qui est essentiellement un rongeur, résiste pendant de très longues périodes à un manque complet du facteur C, antiscorbutique, que la nature situe principalement dans les fruits et légumes frais. Le cobaye, par contre, qui vit de verdure, ne résisterait pas quatre semaines à cette épreu-

ve. Les chercheurs se sont donc posé la question de savoir si le rat avait le pouvoir d'élaborer cette vitamine C en partant de principes plus simples. Question grave, en effet, qui reste toujours posée. Toutefois, il paraît très vraisemblable que le rat, dont les besoins se réduisent à des traces infimes de vitamine C, trouve cet apport dans les élaborations d'un microbe qui serait l'hôte normal de son intestin. Ce que nous disons du rat s'applique aussi aux oiseaux, comme le pigeon, autre exemple, vivant de grains secs dépourvus de facteur antiscorbutique. De plus, le rat se montre très sensible aux carences des autres vitamines, notamment du facteur antirachitique, comme le pigeon, vivant de graines, se montre très sensible au manque de vitamines B de nutrition qui doivent rigoureusement accompagner les graines alimentaires.

De même, certains microbes, du genre flavobactérie, possèdent le pouvoir de synthétiser le facteur B 2, d'utilisation nutritive, et c'est grâce à son acclimatement constant dans l'intestin des ruminants que ceux-ci se trouvent à même d'utiliser les grosses quantités de verdure qu'ils absorbent et qui sont par elles-mêmes pauvres en cette vitamine.

Ces remarques nous amènent à cette conclusion aujourd'hui classique que la vie animale est subordonnée aux manifestations de la vie végétale et de la vie microbienne, cette dernière dépendant à son tour de la vie végétale.

Ainsi tout le règne animal doit être considéré comme tributaire des végétaux, tant à cause des vitamines qu'ils apportent en fait ou en puissance que de l'énergie nécessaire à son activité, mais qu'il ne peut utiliser que s'il trouve cette vitamine d'utilisation cellulaire, qui est de règle absolue depuis l'organisme le plus simple jusqu'à celui le plus hautement différencié.

Si tous les animaux sont sous la dépendance des vitamines, ils ne s'y trouvent pas au même titre à l'égard de toutes les vitamines. Le rongeur, le gallinacé, n'ont pas les mêmes besoins que le ruminant, et la nature les satisfait tous de façon différente. Aucun de nous ne sera surpris de cette remarque ; mais de tous les organismes hautement différenciés, l'homme est celui qui a un besoin absolu de la totalité des vitamines. Pour cette raison, il est le plus sensible et le plus sujet à l'avitaminose.

Cette constatation est de nature à nous renseigner sur la diète de notre ancêtre préhistorique, qui a établi les réactions fondamentales de notre organisme, et qui

se nourrissait de matériaux riches en la totalité des vitamines. Nous verrons donc avec intérêt quelles sont les fonctions qui, dans la nature, sont capables, dans le règne végétal, de construire ces vitamines indispensables. Parce qu'il fut essentiellement crudivore, notre ancêtre nous oblige à revenir aux aliments crus, pour une part, et à ceux que nous pouvons rétablir dans leur valeur nutritive originelle, notamment grâce à la vitaminothérapie. C'est pourquoi la première réforme à réaliser est celle de l'industrie alimentaire, qui ne tient jusqu'à présent aucun compte de cette loi impérieuse établie au cours de notre lointaine origine.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

LES LEÇONS D'UN FILM

Il en est du cinéma comme de toutes choses : il a ses bons et ses mauvais côtés. Certains films ne devraient jamais paraître sur l'écran ; beaucoup n'ont d'autre portée que de nous émouvoir ou nous divertir un instant ; d'autres, enfin, ont pour nous la valeur de véritables leçons.

C'est dans cette dernière catégorie que je placerais un documentaire allemand, tourné en Allemagne pour être représenté en Allemagne même, et qui, par conséquent, a l'avantage de ne pas avoir été préparé pour un public étranger ; c'est du fameux film *Au delà du Rhin* que je veux parler, film que nombre de Français devraient voir et méditer.

Certes, il faut passer sur certaines longueurs, sur les vues panoramiques des grandes cités germaniques, dont la présentation n'offre guère qu'un intérêt touristique, et même sur le chapitre du nudisme intégral, trop ironisé par le chansonnier Paul Colline, mais il faut retenir les deux parties politiques et sportive du film, qui, d'ailleurs, ne forment qu'un tout. On est alors effaré de voir quel rôle joue le sport auprès de la nouvelle génération allemande : nous n'ignorons pas en effet qu'il est obligatoire pour tous les enfants à partir de dix ans, que toutes les grandes agglomérations possèdent des stades de jeux merveilleusement organisés et conçus selon les données les plus modernes, et que tous les établissements d'éducation sont dotés de magnifiques piscines.

Aussi les tableaux qui se succèdent nous montrent-ils une jeunesse étonnamment saine et vigoureuse, aux muscles pectoraux si développés que certains jeunes gens paraissent avoir de véritables seins, à l'instar de leurs compagnes, non moins sportives d'ailleurs.

De l'autre côté des Alpes, l'œuvre de Mussolini pour la jeunesse italienne n'est pas moins grandiose, et voilà les nouvelles générations qui se dressent à nos côtés, générations qui, hélas ! n'entretennent pas avec nous les relations les plus cordiales.

En regard, qu'a-t-on fait en France ? Rien, ou si peu ! Combien de villes possèdent-elles de piscines convenables, de terrains de jeux bien aménagés ? Le pourcentage des Français qui ne savent pas nager, par rapport à celui des pays voisins, donne un chiffre terrifiant.

Certes, le sport est pratiqué en France, mais il l'est surtout par une élite ; on n'en fait guère que par plaisir, émulation, ou en raison d'un penchant naturel. Nous voudrions le voir considéré davantage comme un devoir, une nécessité. Il faut qu'il devienne accessible à tous et que l'éducation physique fasse partie intégrante de l'éducation de la jeunesse. Nous avons maintenant un ministre de l'Éducation nationale ; son rôle n'est pas, à l'époque actuelle, de médiocre importance, et il peut et doit réaliser de grandes choses. Tout le monde ne peut évidemment devenir athlète ou champion des Jeux Olympiques, mais chacun a le devoir d'améliorer son corps et ainsi de conserver à la race française la place qu'elle doit avoir dans le chœur des nations.

Pierre THOMAS.

BRUITS ET POTINS

DANS le Magazine de la Gastronomie Française La Table, M. Christian Dorcy fait une enquête intitulée « Le gibier doit-il être mangé faisandé ? ».

Parmi les réponses, celle du docteur Malachowski, de l'Académie des Gastronomes, est des plus curieuses :

« Le faisandé, dit-il, demande généralement une semaine — sauf s'il est vraiment tué très jeune. Il ne prend jamais tout son fumet qu'après quatre ou cinq jours... »

« ...Je m'en rapporte aux conseils que me donnait jadis, au Cercle Volney, mon regretté collègue Henri Babinski. »

« Ali Bab s'élevait d'abord contre cette hérésie de pendre la bécasse par le cou ; elle doit être pendue par les pattes de telle façon que rien ne risque d'être perdu de son fruit précieux — entre quinze et vingt jours, suivant l'humeur du temps, la qualité du froid et surtout l'état hygrométrique de l'air. »

« Le critérium consiste en ce que l'on peut enlever les plumes sans faire effort ; elles doivent venir toutes seules, sans qu'on tire dessus... »

En d'autres termes, et pour parler français, la bécasse doit être pourrie.

J'avoue ne pas comprendre qu'un authentique médecin puisse professer une pareille théorie. Ignore-t-il donc, ce M. Malachowski, l'incroyable quantité des parasites et microbes de toutes sortes qui, dès la mort, prennent possession des cadavres ?

Je ne suis pas médecin, moi ; mais, comme tout naturiste, je sais, d'abord que la chasse est une cruauté, et ensuite que le docteur Gaston Durville a dit ceci :

« Le foie de l'homme n'est pas, comme celui de la hyène, armé pour brûler des charognes. »

M. le docteur Malachowski posséderait-il un foie spécial ? Et ses malades ? Il n'en parle pas.

Ses malades, après tout, iront peut-être consulter M. Paul Gaultier, de l'Institut, puisque celui-ci, quoique n'étant pas praticien, veut bien examiner, lui, dans la réponse qu'il fait à son tour à la même enquête, les qualités alimentaires du gibier faisandé :

« Le gibier faisandé est très mauvais pour la santé à cause des toxines qu'il fait entrer dans la circulation... »

...Si le faisandé ne prend jamais son fumet qu'au bout de quatre ou cinq journées, et si la bécasse doit attendre entre quinze et vingt jours avant de réaliser l'auto-plumage indispensable pour que nous goûtions tout son fruit (on ne s'at-

tendait pas à trouver le fruit en cette affaire), j'aime mieux me passer de faisandé et de bécasse.

Et si c'est ça la gastronomie, eh bien, non : je ne suis pas gastronome.

On pensera ce qu'on voudra, on dira peut-être, avec dédain, que je n'y connais rien.

Ça m'est égal. Je vous assure que je préfère ne pas manger du cadavre décomposé.

A chacun ses idées, n'est-ce pas ?

Pierre AUDEBERT.



COMMENT L'ARMÉE CONÇOIT

LA CULTURE PHYSIQUE

Un de nos amis, fervent adepte de Villennes, jeune athlète rompu aux exercices du corps, accomplit actuellement son service militaire.

Dans une lettre qu'il nous a adressée dernièrement, il donne ses impressions :

« Hier matin, écrit-il, nous avons fait la séance HEBDOMADAIRE de culture physique prévue par les règlements (dix minutes en tout et pour tout), avec nos vestes, cravates, molletières, chaussures, etc... On nous avait juste fait retirer nos capotes. »

« Il faut voir les mouvements que nous exécutons : un gamin de deux ans en ferait autant. Le caporal qui nous commande est un bonhomme gras et court, avec un petit ventre bedonnant... »

L'un des buts principaux de l'armée des temps modernes et son œuvre la plus utile ne devraient-ils pas être, pourtant, de favoriser le relèvement physique de la race ?



L'ENSEIGNE TROMPEUSE

Nous avons cité, la semaine dernière, ce cabaret de Montmartre qui n'a rien trouvé de mieux, pour attirer la clientèle, que de s'intituler « Cabaret des Nudistes ». Nous avons dit que les murs en sont ornés de fresques représentant sans voiles les célébrités parisiennes.

Comœdia nous apprend qu'au jour de l'inauguration de l'établissement, la comtesse de N... fut scandalisée de se reconnaître, parmi ces peintures, irrespectueusement caricaturée et portant, pour tout vêtement, la cravate de la Légion d'honneur.

Notre confrère ajoute même que la grande poétesse fit mander deux inspecteurs pour dresser procès-verbal de l'offense.

Cette information est amusante en soi. Ce qui l'est plus encore, c'est le sé-

rieux avec lequel Comœdia déclare que l'établissement « se réclame des apôtres du nudisme ».

On est admirablement renseigné, à Comœdia ! Et on a de l'esprit. Jugez-en :

« Mais l'île du nudisme ne s'appelle-t-elle pas... Villennes ? »

Le malheur est que la première phrase soit une supposition toute gratuite de rédacteur en mal de copie et en veine de « bobards », et que la seconde ne vaille pas plus cher, puisqu'elle comporte un calembour qui nous a déjà été servi huit cent quatre-vingt-quatorze fois.



FACULTÉS

Les journaux ont rapporté, en son temps, le drame lamentable qui s'est déroulé dans un modeste appartement de la rue Saint-Jacques, à Paris.

Un soir, le père, René L..., rentrant ivre comme à l'ordinaire, provoqua une scène et, armé d'un rasoir, se précipita sur sa femme. Sa fillette, 14 ans, s'interposa et fit dévier l'arme qui blessa grièvement le forcené.

Là-dessus, on nous apprend que René L... « ne jouissait pas de la plénitude de ses facultés mentales, car non seulement il s'adonnait à l'alcool, mais il profitait des facilités que lui procurait sa place de garçon de laboratoire à la Faculté de Médecine de Paris pour s'adonner également à l'éther ».

Un employé qui ne jouit pas de toutes ses facultés, dans la Maison même qui arbore ce nom avec tant de fierté ! Le moins que l'on puisse dire est que ce fait constitue un avertissement.

Est-il vrai que l'on considère, à la Faculté, l'alcoolisme comme une chose sans conséquence ? Certains indices nous le laissent croire, et cette navrante histoire n'est pas faite pour nous enlever l'idée.

Mais le résultat, hélas !...

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 Cimarosa, PARIS (16 ^e)	
Téléphone : Passy 77-95	
IMPRIMERIE - ATELIERS :	
24, rue d'Alleray, PARIS (15 ^e)	
Téléphone : Vaugirard 06-83	

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



VOTRE BEAUTÉ, MESDAMES...

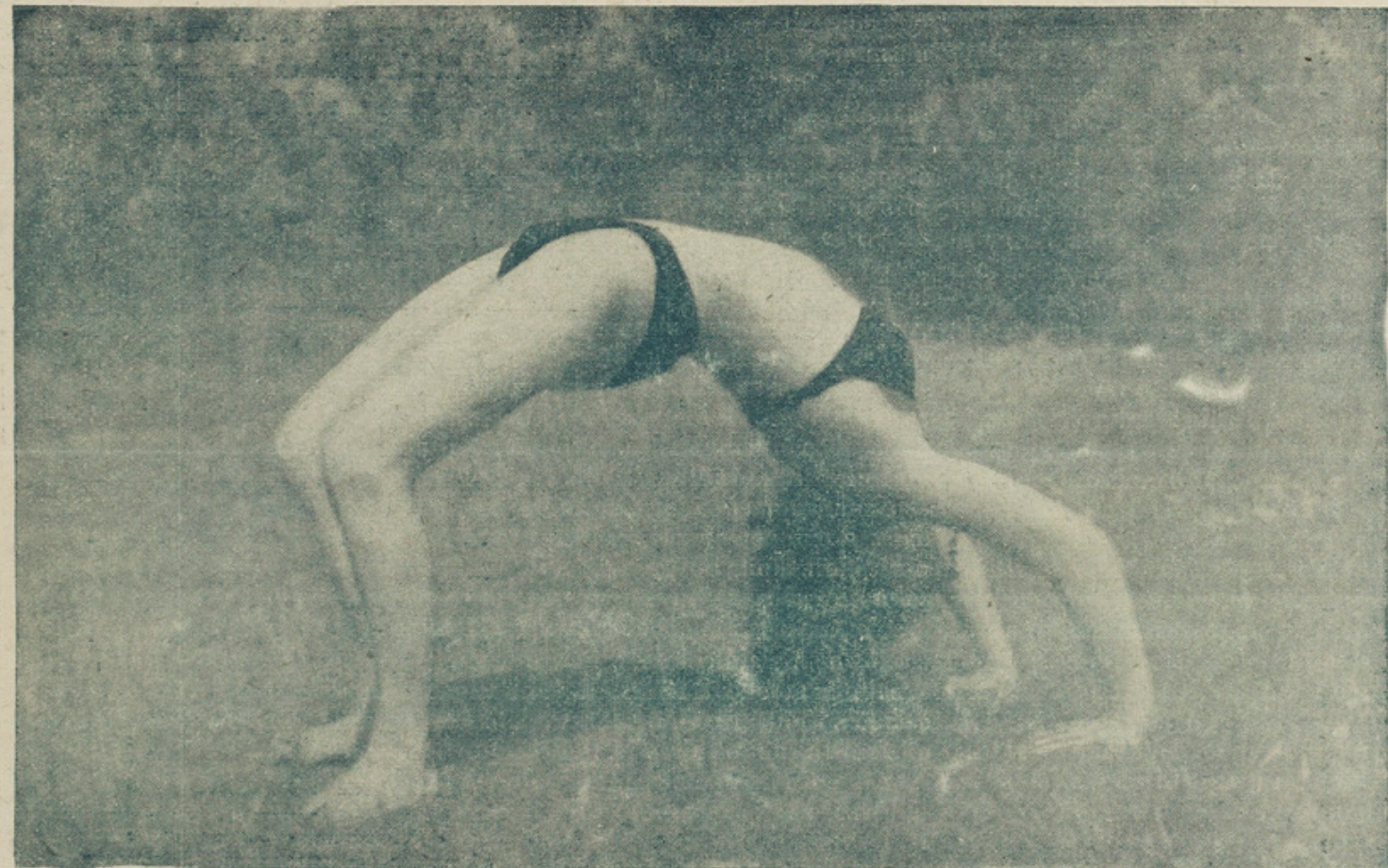


Santé, beauté... et gaieté aussi !

En écrivant ces lignes, j'hésite, je tremble, j'ai peur ! Je vais être bafoué, honni, maudit jusque dans mes descendants à la troisième génération. Je vais voir mon intellect passablement déprécié, ma réputation de galant homme irrémédiablement perdue, et qui sait si, comble d'infamie, ma qualité d'homme tout court ne va pas être fortement suspectée. Cependant, mesdames, malgré ces diverses calamités en suspension à la verticale de ma tête, et en digne représentant du sexe fort et laid, j'ose vous contester cette chose intangible, inamovible, indubitable, dont vous vous faites honneur, dont vous tirez gloire et profits, cette chose qui fait à la fois votre bonheur — quelquefois le nôtre — et notre malheur — trop souvent — mais qui vous cause toujours tant de soucis : la Beauté.

Car vous n'êtes pas si belles que ça !

Grâce à la culture physique, vous serez plus belles et plus charmantes...



J'entends déjà, vos protestations indignées, celles de vos maris, de vos frères, de vos fiancés qui, pour vous flatter, n'en sont plus à un reniement près. Je m'empresse d'ajouter d'ailleurs — et ceci, afin de n'être pas massacré tout vif — que je ne vous vise aucunement, charmantes lectrices aux yeux pleins de courroux. Vous êtes, j'en suis certain, naturistes convaincues, culturistes ferventes, sportives certainement, et belles conséquemment. Ma's les autres !

Cela ne veut pas dire que nous soyons tous, nous, les hommes, dignes du ciseau de Phidias. Non, loin de là. Tout de même, avec le développement des sports, de l'éducation physique, de la vie en plein air, le beau gars plein de force et de santé n'est plus une exception. On trouve au stade, à la piscine, au gymnase, des athlètes dignes de l'antiquité grecque.

L'homme commence à acquérir le sens de l'esthétique et de l'harmonie des formes. Il sait ce que doit être la ligne normale du corps humain ; le muscle lui plaît, lui a toujours plu. Il s'extasie en voyant un beau bras au biceps saillant, une épaule carrée, une jambe puissante. Il ne confond plus le pectoral avec un remède contre la toux !

Si l'homme reconnaît la beauté dans la forme, il la reconnaît aussi, à présent, dans le geste et dans le mouvement. Il admire, sur la cendrée, l'aérienne foulée de Ladoumègue, et, sur l'onde, le crawl, tout de souplesse et de puissance, de Taxis. La force énorme incluse en un jeté de barre de Rigoulot enthousiasme et soulève une salle, comme aussi un fulgurant triplé de Pladner ou les esquives dansantes d'Al. Brown.

Il faut bien avouer, mesdames, qu'en général, vous ne voyez la beauté qu'à travers les caprices effarants de la mode ou dans les créations clownesques de nos imaginatifs couturiers. Qui

dira tout le mal fait par cette déesse des temps modernes : la Mode. Déesse intransigeante dans ses commandements, impitoyable dans sa discipline, déesse toute-puissante qui fait se courber sous son sceptre de chiffon jeunes et vieilles, belles et laides, marquises et trottings. Selon son humeur fantasque, elle décrètera que toutes les femmes doivent être maigres et rabotées ou au contraire plantureuses, aux appâts saillants. Qu'est-ce qui est le plus extraordinaire : l'étonnante plasticité du corps féminin, ou celle, plus grande encore, de l'esprit qui l'habite ?

Je ne vais pas prétendre qu'on ne rencontre, chemin faisant, ni jolie femme, ni beau brin de fille, car ce serait faire preuve d'un bel ostracisme. Mais, pour quelques jeunesse qui ne doivent leur beauté souvent qu'au seul hasard, combien auraient besoin de remplacer leur corset, leur ceinture ou leur soutien-gorge par de solides muscles ! Seulement, voilà, le muscle a une mauvaise réputation chez la femme !

Vous n'aimez pas le muscle, mesdames, et il vous le rend bien. Si tant de seins (pas ceux de l'Eglise) ont tendance à tomber, au grand désespoir de leur propriétaire, c'est que ces « païens » n'ont, pour soutenir leur faiblesse, que des pectoraux atrophiés posés sur un thorax à la paroi verticale. Si monsieur Ventre prend chaque jour plus d'importance et va de l'avant, alors qu'à l'arrière se creuse une profonde vallée, c'est parce que vos grands droits, vos obliques et vos transverses, semblables à vos lombaires, se laissent aller, inconscients, sans vigueur, figés dans la graisse, et ce grâce à votre paresse, mesdames.

En effet, et quoi que vous en disiez, la paresse — j'entends par là la crainte de tout effort physique — est un de vos péchés mignons. Pour vous, la montée d'un escalier est un travail d'Hercule. Aussi vos mollets le sont-ils un peu trop... « mollets » ! Un galant homme dira qu'ils ont du galbe. Je veux bien, mais il n'empêche que vos soléaires et jumeaux soient bigrement mal à leur aise et proprement étouffés par la graisse qui les entoure. Il arrive aussi — cela, c'est l'opposé — que vos jambes aient la tristesse et la désolation d'un os de gigot dévasté à la suite d'un repas de famille, avant que le chien ne soit appelé. Faut-il dire que ce n'est pas mieux ?

Ce qui se passe à l'étage inférieur se répète également à l'étage supérieur. Vos bras si blancs, si doux, lorsqu'ils sont autour de notre cou, vos bras que vous montrez et dont vous êtes si fières, ne sont pas toujours comme ils devraient être. Le biceps est timide et a peur de se faire voir, et le triceps, lui, est résolument invisible. Comment en serait-il autrement, puisque ces infortunés muscles ne sont jamais sollicités ? Pensez donc, s'ils allaient acquiescer l'importance de ceux d'un Paul Pons ou d'un Apollon (pas celui du Belvédère) ! Par exemple, ne vous plaignez pas du gros effort que vous croyez faire quand vous rapportez au domicile conjugal un modeste carton des « Galeries Lafayette » et surtout ne prétendez pas qu'il s'agit là d'athlétisme.

Je prends toujours un grand plaisir à lire dans un journal les compliments ou les éloges dithyrambiques qui encadrent la photo d'une célébrité féminine quelconque. Est-elle obèse, on dit qu'elle a de la majesté ; maigre : de la prestance ; anémique : sa grâce est languide ; et si elle est pléthorique et prête à éclater, alors sa santé est splendide. Le cou décharné se compare au col du

cygne, les mains inconsistantes et diaphanes sont des lys fraîchement cueillis, et si, comme il est probable, la pauvre femme est pourvue d'une scoliose nettement caractérisée, le Larousse ne contient pas de mots permettant de décrire la pureté de sa ligne.

Le plus étonnant de l'histoire, c'est que, telles que vous êtes, vous nous séduisez. Vous savez



« Vous êtes, j'en suis certain, naturistes convaincues, culturistes ferventes, sportives certainement, et belles conséquemment. »

tirer parti de vos avantages et de vos défauts physiques presque à un même degré. C'est une supériorité que vous avez sur nous, les mâles, et dont vous abusez parfois. Vous remplissez si bien le rôle pour lequel Dieu le père vous a créées dans cette triste vallée de larmes que je ne doute pas qu'au jour du jugement dernier il vous en sache gré.

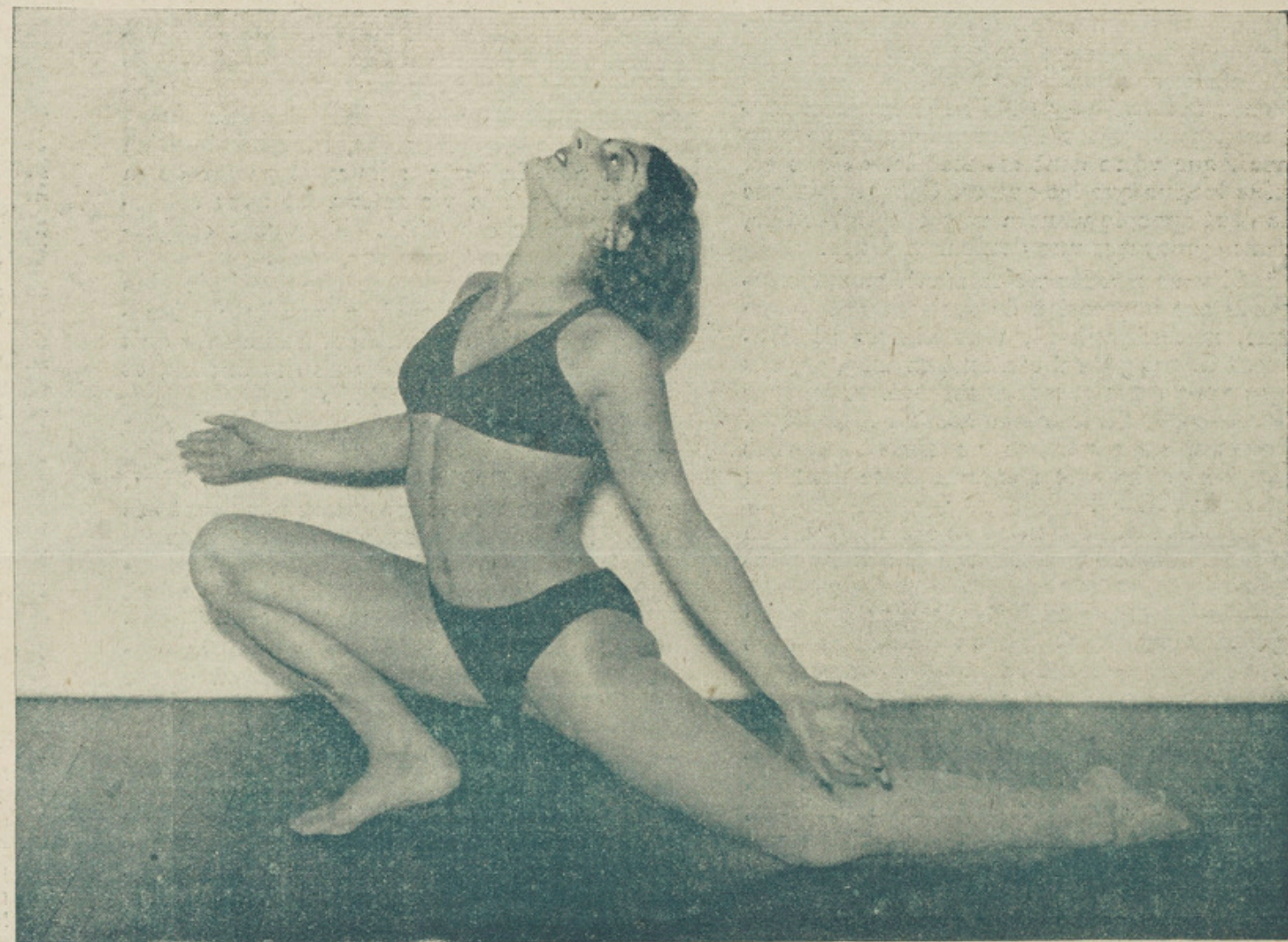
Ce violent réquisitoire dressé, je voudrais, mesdames, attirer votre attention sur ce fait que vous n'accordez pas, en général, une part assez grande à l'exercice dans votre vie quotidienne. « Eh, quoi ! allez-vous me répondre, mais nous n'arrêtons pas de la journée : il y a le ménage à tenir, la cuisine à faire, il faut s'occuper des enfants et du mari ; aussi, le soir, sommes-nous éreintées. » Evidemment, vous êtes très occupées, trop occupées, vous travaillez beaucoup ; mais, vos muscles, qu'ont-ils fait ? Peu de choses, et, s'ils ont peu travaillé, ils ont aussi mal travaillé. L'exercice profitable ne consiste pas à faire n'importe quoi, mais à faire ce qu'il faut et comme il faut. A ce sujet, je m'élève contre cette affirmation qu'on entend trop souvent, à savoir que la meilleure culture physique pour la femme, c'est de vaquer aux soins du ménage.

Je viens de parler de culture physique, et c'est là où je voulais en venir. S'il est une chose néces-

saire à la femme au moins autant qu'à l'homme, c'est bien celle-ci. La culture physique quotidienne est un minimum d'exercice qui permet de lutter efficacement contre les atteintes de l'âge ou de la maladie, en conservant au corps sa forme normale, qui n'est pas du tout celle rêvée par nos bons couturiers. Tout contribue à nous enlaidir, à nous déformer : les vêtements, les habitudes, les occupations journalières. C'est une lutte perpétuelle, où nous finirons par être vaincus, mais où, aussi, nous devons résister le plus longtemps possible, ne serait-ce que pour réaliser, s'il se peut, cet idéal de Beauté auquel nous aspirons tous. Y réussissons-nous ? Plus ou moins, évidemment, mais ce que nous obtiendrons à coup sûr et qui, somme toute, vaut encore mieux, c'est une bonne santé.

Ainsi donc, pour votre beauté et votre santé, faites de la culture physique. « Mais comment ? me direz-vous. Les leçons d'un bon professeur ne sont pas gratuites et encore faut-il avoir le temps de les suivre ! » Je le sais ; c'est pourquoi je ne ferai pas appel à votre porte-monnaie (ou si peu !), et, quant au temps, je ne vous demanderai qu'un quart d'heure par jour. Par exemple, je voudrais que ce quart d'heure de Rabelais fût le premier après votre sortie des draps. On peut dire d'ailleurs que l'effort principal d'une séance de culture physique consiste à extirper ses jambes du lit. C'est une question de volonté, et il en faut moins que pour aller chez le dentiste. Supposons donc votre première séance pour demain matin ; il ne vous reste plus qu'à passer cet après-midi à la librairie, faire l'achat d'un manuel que vous obtiendrez à un prix équivalent à celui d'une boîte

Une attitude de Mlle Karla Suschitzky, professeur de gymnastique rythmique.



L'infection dentaire

JE suis très étonné : j'ai mal à telle dent, et pourtant le nerf a été enlevé ! »

Cette phrase est fréquemment prononcée par des personnes qui, venant consulter leur dentiste, arrivent difficilement à admettre qu'une dent dont on a extrait le nerf puisse encore faire mal.

Et pourtant, cela se produit souvent. Et j'irai même jusqu'à dire qu'on a plus de chances d'avoir mal à une telle dent qu'à une dent saine.

Et cela va me permettre de m'expliquer sur une phrase de mon dernier article, où je disais que lorsqu'une pulpe est touchée par la carie, la dent ne peut être qu'en partie sauvée, et seulement si des soins vraiment compétents lui sont donnés.

Envisageons d'abord le cas de la dent qui n'a pas été traitée.

Comme je l'ai expliqué, le nerf, ou plutôt le paquet vasculo-nerveux en contact avec la carie, la salive et les débris alimentaires, va rapidement se putréfier ; les microbes anaérobies, c'est-à-dire ceux qui vivent d'autant mieux qu'ils sont privés d'oxygène, vont se développer à leur aise, donnant naissance, comme tous les agents putréfiants, à des gaz.

Si la cavité cariée est restée fermée, si le paquet vasculo-nerveux n'a pas été enlevé, l'attaque va se poursuivre au ligament qui maintient la dent dans son alvéole. Reportez-vous au dessin paru dans le dernier numéro de « *Naturisme* », page 7. Il s'agit de l'espace blanc compris entre la racine et l'os. J'ai dit que, normalement, cet espace est occupé par un ligament maintenant la dent en place.

Si ce ligament est attaqué par l'infection, il va, comme tout organe, essayer de se défendre. Irrité, il va appeler à son secours les globules blancs chargés de combattre l'infection ; le sang va arriver en grande quantité, d'où congestion de ce ligament, qui va être gonflé de sang. A ce moment, vous aurez l'impression, et ce sera vrai, que votre dent est mobile, qu'elle est plus longue que les autres. Chaque fois que la dent opposée viendra en contact avec elle, vous éprouverez une douleur violente.

Si vous mordez violemment, vous éprouverez une impression de soulagement, parce que, mécaniquement, vous viderez ce ligament du sang qu'il contient en trop, et, dès que vous desserrerez les mâchoires, le sang revenant, la douleur sera accrue. A ce stade, combien de personnes ne demandent-elles pas à leur dentiste d'enlever cette dent qui « remue déjà » !

Hélas ! voilà perdue une dent que l'on pourrait encore sauver par des soins appropriés.

Toujours en suivant cette petite leçon sur mon précédent schéma, il est facile de comprendre que si l'on arrive à ouvrir largement la cavité cariée, à la débarrasser de ses produits septiques, si on arrive ensuite à vider convenablement le canal de la racine, les gaz qui irritaient le ligament, qui faisaient pression sur le fond de l'alvéole, vont être détendus, et la douleur cessera presque immédiatement. Qu'un peu d'eau oxygénée soit placée dans ce canal, et tous les microbes dont je vous ai parlé, ceux qui sont heureux comme des poissons dans l'eau

en l'absence d'oxygène, verront leurs forces diminuer, leur virulence s'atténuer.

Mais vous voyez aussi combien cette opération est délicate : il ne s'agit pas, avec un instrument même très fin, de repousser dans le fond de la racine les produits septiques qui se trouvent sur son trajet, car, dans ce cas, le salut est peu probable. Si, au lieu d'ouvrir largement la racine jusqu'au bout, on la ferme, et cela avec des produits septiques, que d'accidents en perspective !

Voyons maintenant le cas de la personne qui, souffrant d'une banale rage de dent, c'est-à-dire d'une rage de dent occasionnée par une pulpe vivante, a été consulter un dentiste. Celui-ci a dû placer au point malade un pansement anesthésique et nécrosant, puis, dans une séance ultérieure, il a ouvert la dent avec une fraise et extrait le paquet vasculo-nerveux. Puis il a nettoyé la racine qu'il a, s'il est consciencieux, obturée avec une pâte antiseptique.

Mais, là, le succès n'est pas certain : pendant un temps donné, cette dent, ce canal ont été en contact avec de la salive septique. J'ai dit que l'ivoire de la dent est poreux ; des microbes non virulents ont pu rentrer dans tous ces pores de l'ivoire ; ils vont, après l'obturation définitive de la dent, vivre là d'une vie ralentie bien tranquille.

Entrés par le canal, ils vont tout doucement s'acheminer par les pores dans la direction du ligament (voir le schéma du dernier article).

Ils peuvent rester longtemps tranquilles : huit jours, huit mois, huit ans ou même plus.

Le ligament, quand il sera attaqué, si l'attaque n'est pas trop violente, se défendra par ses moyens naturels, ceux habituels de l'organisme. Vous ne souffrirez pas. Mais il y aura là un point de moindre résistance ; qu'un jour vienne où votre organisme tout entier soit déficient : grippe, rhume de cerveau, grande maladie, souffrance physiologique quelconque, et les microbes tenus depuis longtemps en réserve dans votre racine ne seront plus combattus, l'organisme n'en ayant plus la force ; ils vont passer de la vie ralentie à la vie active. Et nous retomberons dans le cas décrit ci-dessus : congestion du ligament, douleur, etc...

Nous verrons alors ce que je disais plus haut, des malades venir nous dire : « Docteur, je souffre horriblement d'une dent qui, pourtant, est obturée depuis des années, et dont on a enlevé le nerf... »

Maintenant, vous saurez pourquoi vous souffrez !

La chose était-elle évitable ? Mon Dieu, oui : dans quatre-vingt-quinze pour cent des cas. Il fallait de grands soins de propreté à l'ouverture primitive de la dent, de grandes précautions de désinfection de la racine.

Si les meilleurs dentistes, ceux qui prennent le plus de précautions, n'ont pas souvent d'ennuis de ce genre, il leur en arrive quelquefois, et ils ne sont pas toujours fautifs, car ils ne peuvent être tenus pour responsables des réactions particulières de leurs patients.

Je vous ai traité ainsi le mécanisme de l'infection dentaire. Dans le prochain article, j'indiquerai quelles sont les complications possibles de ces infections.

D^r Charles GUÉBEL.

DEMANDE. — A. L., lecteur de *Naturisme*. — J'ai 19 ans. Depuis quelques mois, l'extrémité de mes dents est d'une blancheur très pâle. Ce fait est surtout visible aux incisives, dont la partie tranchante est translucide et très amincie, ce qui leur donne une forte sensibilité. Le contact d'un corps dur ou même des incisives inférieures sur les supérieures m'est très désagréable. On a l'impression que mes dents s'usent. Ce phénomène va d'ailleurs en s'accroissant.

RÉPONSE. — Vous ne pouvez pas modifier la teinte d'une dent, celle-ci étant donnée par l'ivoire sous-jacent et non par l'émail qui est incolore. C'est pour cela que les bords inférieurs de vos incisives du haut sont translucides, ce qui n'est d'ailleurs pas laid du tout. De toute façon, il ne faut absolument rien faire. On ne doit pas toucher, sous un prétexte d'esthétique, aux dents qui ne sont pas abîmées.

L'important serait de savoir si vous n'avez pas de caries sur les molaires, ce qui indiquerait un phénomène de décalcification. Dans ce cas, il y aurait lieu d'aviser.

Naturistes, adoptez un pupille à l'école naturiste de l'île du Levant

Ainsi que nous l'avons annoncé, les docteurs Gaston et André Durville ont créé personnellement, à l'île du Levant, la première école naturiste.

Cette école, provisoirement installée dans la librairie-bazar, va recevoir son affectation définitive dans un immeuble qu'elle partagera avec le bureau de poste.

On conçoit que cette nouvelle et intéressante réalisation, faite sans l'aide des pouvoirs publics, a exigé d'assez gros frais, notamment en ce qui concerne le matériel, et va en exiger de très gros pour la construction de l'immeuble. D'autre part, bien que l'institutrice chargée des cours ait résolu, en bonne naturiste qu'elle est, de remplir ses fonctions sans aucune rémunération, en étant simplement nourrie et logée, ces diverses dépenses ont nécessité une participation aux frais, de la part des parents, de 50 francs par mois et par enfant.

Or, certains parents (ouvriers, etc.), sont dans l'impossibilité matérielle absolue d'acquiescer cette somme, surtout, comme c'est souvent le cas, lorsqu'ils ont plusieurs enfants.

Aussi demandons-nous aux naturistes avertis de participer à cette œuvre, de l'une des manières suivantes :

1^o Soit en subventionnant l'école, par un versement unique ;

2^o Soit en prenant à leur charge, pour un ou plusieurs mois, l'instruction d'un enfant (50 francs par mois). Il s'agit, en tout, de sept ou huit enfants.

Rappelons qu'à l'école d'Héliopolis, l'enseignement, moderne, est conduit conformément à la thèse naturiste. Les cours sont divisés en quatre sections. Ils ont habituellement lieu en plein air, sur les plages de l'île. Ils sont agrémentés de leçons de choses et de séances de gymnastique. Les enfants ne rentrent en classe, pour les devoirs écrits, qu'à la tombée du jour, ou lorsque le mauvais temps vient à l'exiger.

Et, pour qui visite l'île, c'est un réel plaisir, un immense réconfort que de voir ces dix-huit bambins rentrer de l'école en chantant...

Pour tous renseignements, s'adresser au docteur André Durville, 24, rue d'Alleray, à Paris (15^e), jusqu'au 31 janvier, ou à l'île du Levant, du 2 au 12 février.

Premiers résultats de la souscription

Nous avons eu la joie de voir notre appel entendu. Voici les noms des premiers naturistes qui ont tenu à nous donner leur participation à l'enseignement des enfants pauvres d'Héliopolis.

La Crucifiée de Genève	146 fr. 70
M. et Mme X.	100 fr.
Mme Pelet	250 fr.

A tous, pour notre belle œuvre, merci.

LA PAGE DU MALADE

LE TRAITEMENT NATURISTE DES VARICES

DEMANDE. — Abadia, naturiste, membre de l'Association Idéliste, à Barcelone (Espagne). — Je serais très heureux de connaître de vous les moyens naturistes pour guérir les varices des jambes. Je suis sanguin, végétarien, sédentaire, nudiste ; camping tous les dimanches.

Réponse. — Nous avons souvent, ici, parlé du traitement naturiste des varices. Résumons-le donc :

a) Régime alimentaire sain ; végétarisme, soit, si votre foie peut fonctionner tout de même ; en tout cas, le régime doit être pas trop copieux et décongestionnant ;

b) Exercice. — Il doit comporter : marche, une heure et demie par jour, d'un pas rapide ; culture physique matinale : quinze minutes. Insistez sur la gymnastique abdominale ; elle décongestionne l'abdomen, elle décongestionne les jambes. Continuez le nudisme ;

c) Frictions et hydrothérapie. — Tous les matins et tous les soirs : frictions manuelles sur les trajets variqueux ; celles-ci iront du pied à la cuisse ; elles seront faites main nue, sans aucun ingrédient (talc, huile ou alcool). En fin de friction, lotion froide sur les jambes ; on prend l'eau dans les mains, on la jette sur le membre et on frotte rapidement, puis on essuie par tapotements avec serviette-éponge.

Surtout, à aucun prix, n'acceptez pas la moindre opération sur vos veines variqueuses, ni résection veineuse, ni oblitération par un liquide sclérosant. Bien soignées, des varices guérissent par les seuls procédés d'hygiène naturiste.

■ ■ ■

VOUS ÊTES SANS DOUTE TROP STRICTEMENT VÉGÉTARIEN : C'EST POUR CELA QUE VOUS AVEZ DES FERMENTATIONS

DEMANDE. — A. B..., naturiste végétarien, à Grenoble. — Naturiste végétarien depuis deux ans, j'ai considérablement, depuis cette époque, amélioré ma santé. Si je n'avais des fermentations intestinales, toujours du côté gauche, qui semblent gêner le cœur, ce serait parfait. Que me conseillez-vous ? Et que pensez-vous, pour mon cas, des plaques dynamo ?

Réponse. — Il n'est pas besoin de plaques plus ou moins dynamo pour se bien porter. Déjà, par le régime, vous avez beaucoup amélioré votre état ; en le faisant plus parfait, vous gagnerez encore, et puis, il vous faudra corser la culture physique, ou en faire. Tant qu'on ne travaille pas solidement sa musculature, on n'est pas complètement fort.

Mais revenons à votre alimentation. Je suis convaincu que les fermentations dont vous vous plaignez ne sont pas dans l'intestin ; elles sont dans l'estomac : la partie haute de l'estomac est à gauche, sous le cœur ; c'est elle qui comprime le cœur. Si vous aviez consulté un médecin de l'Ecole chimique, il n'aurait pas manqué de vous dire que vous avalez de l'air ; autrement dit, il vous aurait — mais bien à tort — étiqueté aérophage et vous aurait dit que vous avez à l'estomac une « poche à air ».

C'est, je pense, le régime trop strictement végétal qui, sollicitant d'une façon insuffisante vos sécrétions gastriques, fait que la digestion, dans l'estomac, est difficile, et un résidu d'aliments fermente au lieu de digérer. Ces fermentations, d'ailleurs, d'origine végétale, ne sont que peu putrides ; elles n'ont rien de comparable, en nocivité,

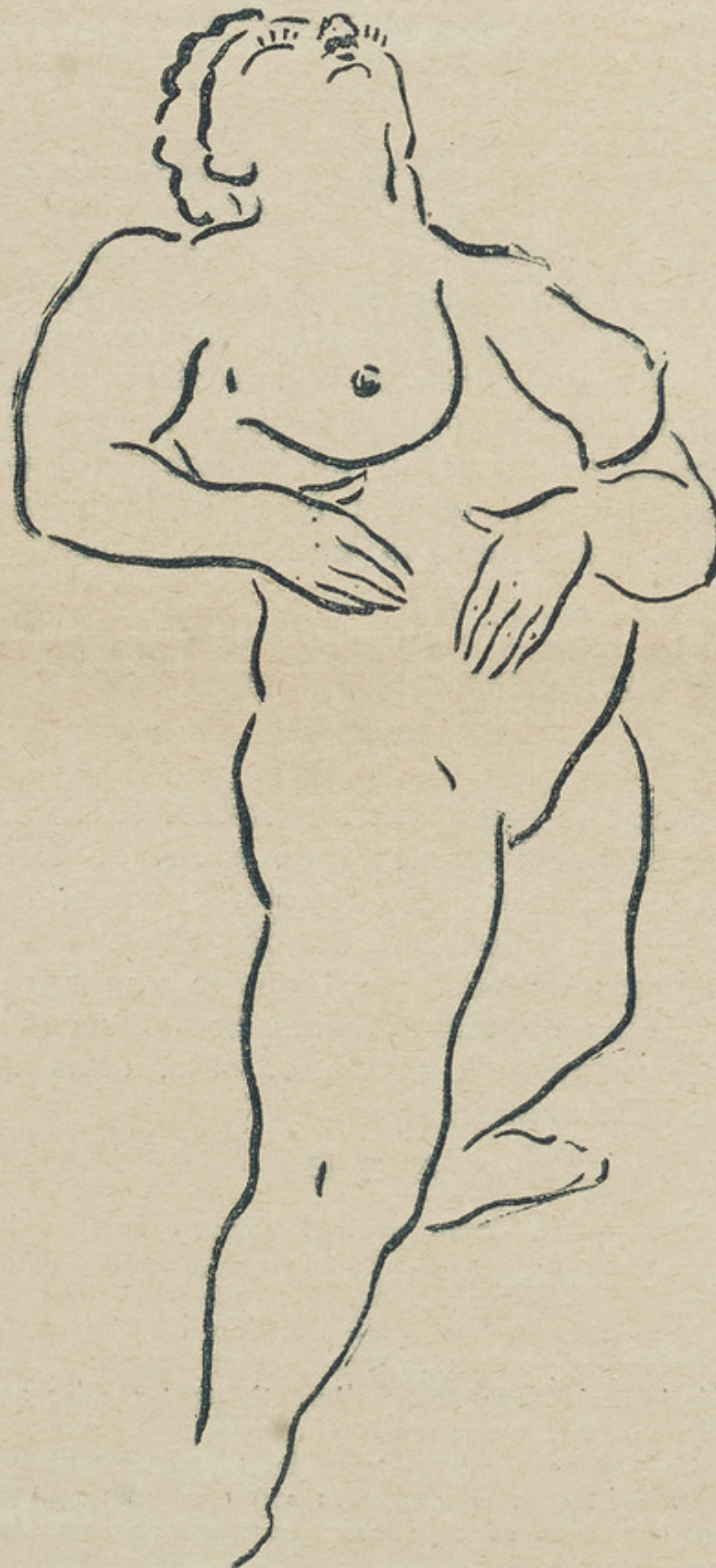
aux fermentations dues à une consommation carnée excessive. Elles gênent, voilà tout. Elles ne portent pas atteinte à la longévité.

Quoi qu'il en soit, pour les diminuer, manger un peu de viande à midi : 20 à 30 grammes.

■ ■ ■

FRICTION DU VENTRE CONTRE LE VENTRE GRAS

DEMANDE. — Mme Léger, naturiste et nudiste, Aisne. — Il y a un an à peine, quand je vous ai consulté à l'Institut Naturiste, je pesais 87 kilos (ma taille est 1 m. 67). J'étais très malade, essoufflée, impotente, palpitante du cœur, j'avais du sucre dans les urines (30 grammes par litre) et le médecin de la famille m'avait condamnée comme tuberculeuse. Vous m'avez dit que je devais perdre 25 kilos. Vous avez fait de moi une naturiste ; j'ai perdu, dans l'année, 23 kilos ; je n'ai plus le moindre malaise ; mes poumons sont totalement cicatrisés ; le sucre a disparu de mes urines ;



Mesdames, lutez contre la graisse qui vous envahit : au cours de la séance matinale de culture physique, faite en nudité totale, exécutez un vigoureux automassage de l'abdomen. (Dessin de Mme David-Gell.)

bref, j'ai 20 ans de moins et je suis redevenue jolie (c'est mon mari qui le dit). J'ai appris par un de vos livres (La Cure Naturiste, livre remarquable — c'est mon docteur qui le dit, car il l'a lu pour comprendre ma guérison) que, lorsqu'on pince la peau d'un ventre normal de femme ou d'homme, on doit avoir, entre les doigts, fesse et index, seulement un centimètre d'épaisseur. Eh bien, chez moi, il y en a deux encore. Que faire pour faire fondre sans tarder le centimètre qui est en trop ?

Réponse. — Continuer à être naturiste, c'est évident, autrement dit sortir de table ayant encore faim, ne manger qu'un mini-

mum de viande, continuer la marche quotidienne (1 heure), l'exercice matinal (15 minutes) ; au cours de celui-ci, consacrer plusieurs minutes à une solide friction sur l'abdomen. Je passe, à votre intention, une image d'un livre qui paraîtra un de ces jours ; regardez-la ; elle vous inspirera, j'espère.

Et revenez faire à l'Institut Naturiste quelques solides séances de massage.

■ ■ ■

LISEZ DONC « L'ART D'ÊTRE HEUREUX », « L'ART DE DEVENIR ÉNERGIQUE », ET « LA CURE MENTALE », VOUS VERREZ SI, OUI OU NON, NOUS NOUS OCCUPONS DU MENTAL

DEMANDE. — Bardin, lecteur au numéro, à Lyon. — Je trouve votre revue très, très intéressante, mais vous ne parlez pas assez du mental : éducation de la volonté, maîtrise de soi.

Moi, j'ai de la difficulté à concentrer mon attention sur le travail que je fais. Ai-je participé à une conversation animée ou vu un film, une pièce de théâtre, alors, tout en travaillant, je continue, machinalement, à vivre cette conversation, ce film, cette pièce de théâtre, et ceci malgré tous mes efforts. Que me conseillez-vous de faire là-contre ?

Réponse. — Le naturisme a pour caractéristique dominante — et c'est ce qui le différencie des procédés unilatéraux d'hygiène, du sport en particulier — de s'occuper, harmonieusement, de toutes les composantes de l'être humain, depuis la plus matérielle des anatomies, jusqu'aux fonctions les plus élevées de l'âme. N'avez-vous pas remarqué qu'il comporte quatre cures : cure alimentaire, pour assurer un parfait fonctionnement digestif, base de toute santé ; cure cutanée, pour endurcir l'épiderme, au contact bien dosé des éléments atmosphériques ; cure musculaire, pour façonner, chez tous, hommes, femmes et enfants, la seule anatomie qui soit normale, l'anatomie athlétique ; cure morale, enfin, pour éduquer la volonté, pour civiliser les émotions, pour débarrasser l'être de ses préjugés millénaires (préjugé de la fatigue, préjugé de la pudeur mal comprise, etc.), pour augmenter sa puissance de travail dans la vie, pour faire de lui un être plus libre et plus heureux.

On peut dire qu'à peu près chaque semaine il y a, dans nos colonnes, quelque chose pour l'esprit. Et quand il n'y a que pour le corps, c'est encore pour l'esprit, car nous ne voulons les corps sains que pour que les esprits s'améliorent.

Toute cure naturiste, ne serait-elle que physique, est une cure morale : quand nous mangeons sainement, c'est pour l'esprit ; quand nous nous mettons nus dans notre cabinet de toilette, ou aux neuf dixièmes nus à Villennes, c'est pour l'esprit ; la culture physique, c'est pour l'esprit... Alors !

D'ailleurs, mon cher ami, vous avez raison de vouloir une cure spéciale pour votre moral, car vos dérivations psychiques ont besoin d'être soignées spécialement ; il n'est pas naturel d'être éparpillé comme vous l'êtes et de penser au dernier film quand vous devriez écouter ce qu'on vous dit. Si, en lisant ces lignes, il vous arrive de penser tout à coup à Sarah Bernhardt ou à Cécile Sorel, n'hésitez pas, venez nous voir, ou, alors, lisez ceux de nos livres qui traitent spécialement de l'idée : « L'Art de devenir énergique », « La Cure mentale » et « L'Art d'être heureux ».

(Voir la suite en page 12)

Quelques réflexions

(Suite de la page 3)

Les habitudes et la mentalité anglo-saxonnes ont faussé le sentiment et la pensée de l'homme dans le monde entier.

L'Anglais de la bonne société (la seule qui compte) vit en observant un cérémonial et un protocole très étroits.

Tout dans son existence se manifeste par le costume et le décorum. Peu importe la pensée profonde et vraie, si les convenances et la bienséance sont respectées.

Un Anglais qui est autorisé à paraître aux repas du matin en tenue sommaire et débraillée se croirait déshonoré s'il assistait aux repas du soir sans smoking, même s'il se trouve isolé dans un bungalow d'une brousse sauvage.

Pour lui, chaque moment de la journée, chaque circonstance de la vie comportent un vêtement spécial.

Ses principales préoccupations sont la tenue, les affaires, le golf, le tennis et le bridge.

Quant au peuple, il professe une telle admiration béate et sans réserve pour sa « gentry », qu'il est dispensé d'avoir tout autre sentiment.

L'Anglais est individualiste et utilitaire.

Il a la conscience de son absolue supériorité et un inhumain mépris pour le « native », l'indigène.

Il a la certitude d'avoir atteint la perfection.

Cette civilisation, qui marque un arrêt dans le développement de la conscience individuelle, porte en elle un germe de mort, car ce qui n'évolue pas meurt.

Pour se donner l'illusion d'être civilisée, l'humanité a inventé la bienséance, le protocole, le savoir-vivre, les conventions mondaines, l'étiquette et le linge glacé.

Cela démontre que l'homme moderne n'est qu'un sauvage, puisqu'il ne s'attache qu'à ce qui brille et ne recherche que l'apparence.

Il vaudrait mieux qu'il possédât moins de bon ton et davantage de bon cœur, moins de distinction vestimentaire et davantage de distinction morale.

Une autre invention de l'homme pour se singulariser et s'estimer lui-même est « le beau langage ». Les cuistres et les pédants, oubliant que, comme tout ce qui est humain, la langue doit évoluer et vivre, ont forgé le dogme de la grammaire.

D'ailleurs, pour être claire, une langue doit être simple.

Il est vrai que, pour la plupart des individus, la simplicité est un signe d'infériorité.

Le civilisé croit que le sauvage, le primitif, admire les productions du génie scientifique moderne. C'est une erreur. Le propre de l'intelligence étant la conscience, le simple, à intelligence embryonnaire, ne peut même pas concevoir la valeur et la supériorité de l'esprit humain évolué. Ne pouvant en saisir l'essence, il ne le comprend pas. Ne connaissant que la force et la ruse, il redoute seulement la puissance mécanique

qui l'effraie. Mais, pour lui, rien n'est impossible, puisque tout dépend d'un génie, d'une force mystérieuse omnipotente et omnisciente. Sa pensée dépasse même de très loin nos rêves les plus audacieux. Au regard de ce qu'il considère comme réalisable, notre insuffisance lui paraît certaine. L'avion, la T.S.F., l'auto, les prodiges de la mécanique sont peu de chose, comparés à ce que nous pourrions faire si les bons génies voulaient bien nous en donner les moyens, et si nous étions assez astucieux pour obtenir leur concours. Nous serions doués d'ubiquité, nous pourrions disparaître et réparaître à notre gré, voler sans ailes, lire la pensée d'autrui, et surtout être riches sans rien faire.

Car, pour le sauvage, la vraie supériorité consiste à pouvoir manger sans se donner de peine.

Nous ne sommes évidemment pas encore assez malins pour obtenir cela.

Et c'est là une belle leçon d'humilité.

Naturistes, je voudrais, dans votre intérêt, vous faire partager ma prédilection pour la simplicité et la sincérité. Ces vertus, antidotes de la stupidité universelle, peuvent seules donner la sérénité indispensable au bonheur humain.

Je ne connais pas de plus grandes richesses que le calme de la conscience et la paix du cœur.

POL.

LA PAGE DU MALADE

(Suite de la page 11)

CONTRE LA CHUTE DU RECTUM CHEZ LE BÉBÉ

DEMANDE. — Mme S. L..., qui dit inutile d'insérer son adresse. — Un jeune enfant, fille, deux ans et demi, souffre de chute du rectum, par suite de constipation. Comment guérir, au plus vite, cette chère mignonne, qui, ceci à part, jouit d'une parfaite santé ?

Réponse. — Le prolapsus du rectum est assez fréquent chez les petits enfants constipés ; au cours des efforts faits pour libérer l'intestin, la tunique interne de ce dernier (muqueuse) se sépare de la tunique moyenne (musculaire) et glisse à l'extérieur de l'anus, formant ce bourrelet impressionnant que vous avez constaté.

Le traitement rationnel du prolapsus rectal est le suivant :

a) Guérir la constipation ; pour ce faire, alimentation richement cellulosée et fruitière.

b) Faire un intestin vigoureux : quand la couche musculaire de l'organe est puissante, la muqueuse, elle-même, est plus solide ; elle se chiffonne moins, se décolle moins, donc glisse moins. C'est un fait d'expérience naturiste que seuls ont du prolapsus rectal les gens très insuffisamment musculairement. Soumettez l'enfant à la culture physique matinale ; à deux ans et demi, l'enfant peut faire manœuvrer son ventre, ses cuisses, ses jambes... Le dos au plancher, faire exécuter, avec les jambes, les ciseaux, des cercles, le mouvement de bicyclette...

Quand le prolapsus se produit (il se produira encore bien des fois, avant de disparaître), repousser le paquet muqueux, doucement, avec le bout du doigt garni d'un gros amas de vaseline (comme une noisette). Bains de siège froids de 30 secondes (pas davantage), matin et soir, dans une pièce bien chaude.

NOTE. — J'ai beau avoir beaucoup augmenté le nombre des réponses que je fais chaque semaine à la « Page du Malade », je ne puis arriver à vider mon tiroir ; il déborde. J'estime à 1.000 ou 1.200 le nombre de lettres que j'en en instance, et en retard.

J'écris ceci pour que ne s'impatientent pas les nombreux naturistes qui attendent...

Je fais de mon mieux, pour le mieux de tous. Une dame m'écrit qu'elle n'enverra son réabonnement que quand elle aura sa réponse ; ce n'est pas naturiste, ça, madame !

CHAMPIONNAT DE FRANCE UNIVERSITAIRE DE SKI AU MONT-DORE (AUVERGNE)

Nous rappelons que les épreuves du Championnat de France Universitaire se dérouleront au Mont-Dore les 28 et 29 janvier 1933, organisées par l'Office Universitaire, sous les règlements et le patronage officiel de la Fédération Française de Ski.

L'organisation matérielle est confiée à la Fédération des Sociétés de Ski d'Auvergne, au Clermont Université-Club et au Ski-Club du Mont-Dore.

Pour renseignements, s'adresser : à la Commission des Sports d'Hiver, au Mont-Dore, téléphone 51 ; à l'Office du Sport Universitaire, 1, rue Boutebrie, Paris ; à la Compagnie Fermière du Mont-Dore, 19, rue Auber, Paris (9^e) ; à la Compagnie Fermière du Mont-Dore, 40, avenue des Champs-Élysées, Paris (8^e).

CEUX QUI ONT FAIM

A cette époque de l'année, la triste clientèle des soupes populaires augmente chaque jour sa longue colonne de sans-travail dignes et hâves. Il n'est pas possible de ne pas s'émouvoir devant des détresses si profondes et si vraies : des femmes avec des enfants, des hommes de tous âges attendent, sous la froide morsure de l'hiver, l'assiette chaude et le morceau de pain, seuls soutiens d'une vie sans joie.

Malheureusement, en regard des besoins chaque semaine plus nombreux, les minces sommes qui concourent à les secourir s'épuisent si vite !...

Nous, naturistes, ne pouvons rester insensibles à tant d'infortune. Même si la crise nous atteint, si nous ne manquons pas de l'indispensable, nous devons à notre semblable une aide fraternelle.

Que chaque naturiste manifeste objectivement son altruisme. Toutes les oboles seront reçues et utilisées immédiatement avec reconnaissance à l'« Œuvre de la Soupe Populaire », chez M. Jamy, 35, rue de Clichy, Paris (9^e), ou chez Mme Van Cleef, 11, rue Villaret-de-Joyeuse, Paris.

Si vous passez le matin rue Vaucanson, vous serez convaincus de l'urgence des secours en voyant ces longues, longues files de gens qui espèrent, qui attendent du pain. Leur en laisserez-vous manquer ?

Soyez bons en action, soyez humains en action, vous serez naturistes.

Paul KAHN.

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.

MARIAGES

MONSIEUR, 40 ans, 30.000 fr., retraité, bonne santé, dés. conn. jeune fille 20 à 30 ans, bonne santé, cath., naturaliste, pour mariage. Ecrire : *Naturisme*, n° 876.

Mons. 45 a., désint., bel. sit., corresp. v. mariage av. j. femme ou vve dés. s'expat. à Tahiti pr. vivre vie nat. Ecr. n° 878.

J. H., 31 a., cath., dés. conn. j. fille, goûts nat., habitant Paris, en vue mariage. Ecr. : *Naturisme*, n° 879.

Cherche pr mon ami, Hongrois, 31 a., rob., sit. modeste, épouse. Ecr. : M. Alexandre, 18, r. F.-d'Eglantine, Paris-12^e.

J. F., institut., vég., 35 a., très franche, raison. mod., sér., aim. sports, voy., ch. comp. nat. mêmes goûts, loyal, sér., inst., sain, fonct. ou sit. stable. *Naturisme*, n° 881.

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

NATURISTES !

QUE CHERCHEZ-VOUS ?
DES PRODUITS FRAIS
ET SAINS !

LA GRANDE FERME MODELE DU CHATEAU, à Aulnay-sous-Bois (40 vaches, 1.500 poules), met à votre disposition par services réguliers automobiles : ses œufs du jour, son yaourt très fin, concentré, fabriqué selon la méthode naturaliste, son beurre centrifugé pasteurisé, provenant des pâturages les plus réputés de Normandie.

Adresser toutes commandes, pour Paris et Banlieue seulement, et demandes de renseignements, à M. Heibig, 9, rue du Texel, Paris (14^e).

FAITES DE LA PUBLICITE DANS NATURISME

DEMANDES D'EMPLOIS

JEUNE HOMME, 24 ans, nat., inst. prim. sup., gde facult. d'assimil., ch. emploi France ou Colonies. Ecr. : Ferrand, 19, av. d. 2-Sœurs, Les Vallées, Colombes (Seine).

INFIRMIERE naturaliste cherche emploi auprès d'une personne malade pour diriger intérieur et donner soins. Références personnelles des docteurs Durville. Ecrire : *Naturisme*, n° 877.

GROUPEMENTS NATURISTES

J FILLE nat., Strasbourg, aim. conn. amis nat. p. faire ski et sorties dans les Vosges. Ecr. : Nat., n° 875.

QUARTIER-MAITRE corresp. av. naturaliste rég. Toulon. Ecr. : E. Soulier, q.-m., aviso « Nancy », Toulon (Var).

ALIMENTATION NATURISTE

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

Dépôt « MADOLIN », au HAVRE, 1 bis, pl. des Halles.

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

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

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

LES ÉDITIONS

DE « NATURISME »

La Cure Naturaliste, 2 vol. à 30 francs chaque.

Quatrième édition. Soixantième mille.

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

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

Deuxième édition. Vingt-troisième mille.

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

La Cure Mentale.

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

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

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

Quatrième édition. Cinquantième mille.

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

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

DIVERS

Mme RACHEL, voyante, 3, place Saint-Rémy, Troyes (Aube). Traite par corresp. Prix : 5 fr. Envoyez date naiss., nom, prénoms. Rép. à ttes quest. T'mbre pr rép.

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 Etaux « Génie », le tout, 39 fr. — 50 Poudriers amér. remplis talc extra, 19 fr. — 10 Massettes cantonnier acier 500 gr., 29 fr. — Cordage 4 m. 50 avec épissure, les dix 25 fr. — Expédition ctre rmbt, frais en plus. Franco pour commande acquittée au-dessus de 150 francs. (Dix années de références.)

DAME nat. 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.

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.

OFFRES D'EMPLOIS

CLUB natur., pr. Bordeaux, offre logem., jard., grat. à couple pr garder parc et maison. Ecr. : *Natur.*, n° 880.

POUR HELIOPOLIS

La nouvelle Entreprise de l'Île du Levant demande DACTYLO-COMPTABLE, au pair pendant les premiers mois, appointée ensuite. Ecrire références à la Société d'Etudes et d'Entreprises du Var, 25, avenue Vauban, Toulon (Var).

LES ÉTABLISSEMENTS

B A S O R

6, rue de Choiseul,
à Châlons-sur-Marne

rappellent à leur clientèle naturaliste qu'ils expédient chaque jour le PAIN O.J. par Service Postal, par Messageries, par Services Rapides.

Quelle que soit votre résidence, vous pourrez chaque jour recevoir votre PAIN O.J.

Des expéditions régulières sont actuellement faites pour la Belgique, l'Algérie, la Tunisie.

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.

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



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 gratuitement, à l'essai, à
un stylo **KAOLO** à plum
rentrante ou remplissage automat.
(rayer la mention inutile).

KAOLO, 43, rue de Tournai, LILLE (Nord)
DÉTAILLANTS-DEMANDES

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
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.

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 FACON 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)

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.

PRET HYPOTHECAIRE

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

QUELLE QUE SOIT VOTRE MALADIE
LA MÉDECINE 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

*Le sabot
en bois
est mort*

38
FRS

vive le sabot
IMPERGOM

essayer, le gratuitement

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

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

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

BON à découper et à nous faire parvenir
pour recevoir gratuitement à l'essai
une paire « IMPERGOM »
Indiquer pointure ou longueur du pied

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

**K A R L A
SUSCHITZKY**

STUDIO LAMBALLE

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

**LA GRACE. LA BEAUTÉ
LA SOUPLESSE**

PAR

**LA GYMNASTIQUE
RYTHMIQUE**

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

AUJOURD'HUI 26 JANVIER

LES **E^{ts}** **FÉLIX POTIN**

mettent en vente **LE PAIN O.J. DES DOCTEURS G. & A. DURVILLE**
aux adresses suivantes :

103, boulevard de Strasbourg (Réaumur) ;
78, rue de Passy (Mette) ;
43, rue Cler (Ecole Militaire) ;
8, avenue d'Orléans (Denfert) ;

47, boulevard Malesherbes (Saint-Augustin) ;
37, rue du Marché-Saint-Honoré (Opéra) ;
11, rue de Pétrograd (Europe) ;
50, avenue de la République (Parmentier).

LES AUTRES SUCCURSALES, TANT POUR LA BANLIEUE QUE POUR PARIS, SERONT APPROVISIONNEES
AU FUR ET A MESURE DE VOS DEMANDES

RÉCLAMEZ LE PAIN O.J. DES DOCTEURS G. & A. DURVILLE
DANS TOUTES LES SUCCURSALES **FÉLIX POTIN**
DE PARIS ET DE LA BANLIEUE

RECLAMEZ-LE, POUR LES DEPARTEMENTS DE MOSELLE ET DE MEURTHE-ET-MOSELLE,

DANS TOUTES LES SUCCURSALES **" LES ECO "**

des **E^{ts}** **MIELLE-CAILLOUX**

DES AUJOURD'HUI, JEUDI 26 JANVIER, LA REGION DE METZ EST APPROVISIONNEE
CELLE DE NANCY LE SERA PAR LA SUITE AU FUR ET A MESURE DE VOS DEMANDES

RÉCLAMEZ LE PAIN O.J. DES DOCTEURS G. & A. DURVILLE
DANS TOUTES LES SUCCURSALES **" LES ECO "**
DE METZ ET DE NANCY

La vente du PAIN O.J. continue dans nos anciennes maisons de vente
Prochainement, ouverture d'autres maisons

la cité de vacances

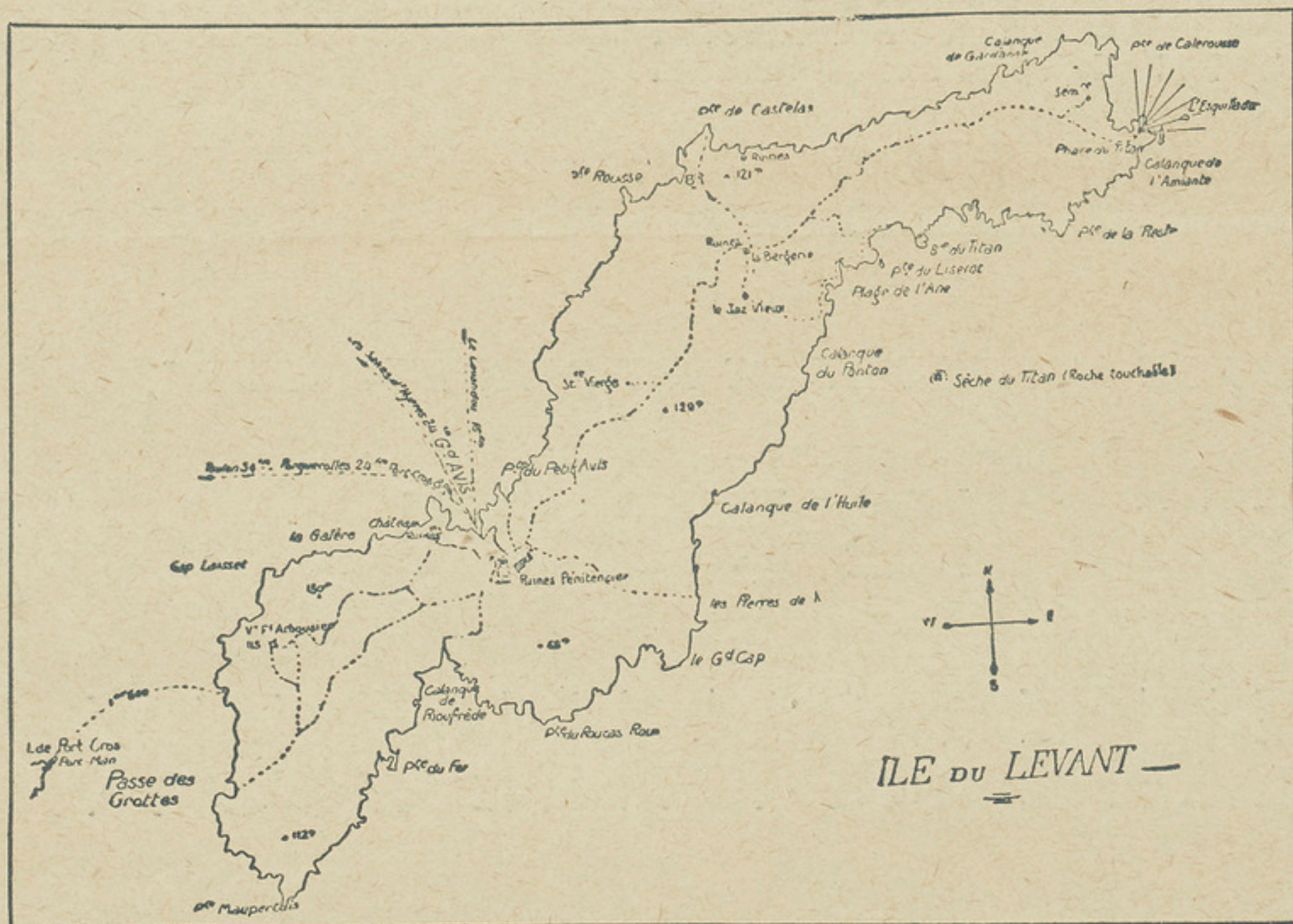
En toutes saisons
un séjour idéal
dans un site
enchanteur



Mille hectares
de nature sauvage,
de végétation
luxuriante

l'île du Levant par Le Lavandou (Var)

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



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 Napoléon, Ile du Levant (Var) ; du 15 au 30 de chaque mois, Imprimerie de « Naturisme », 24, rue d'Alleray, Paris (15°).

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

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

A L'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.