

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. 1933-02-02.

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.

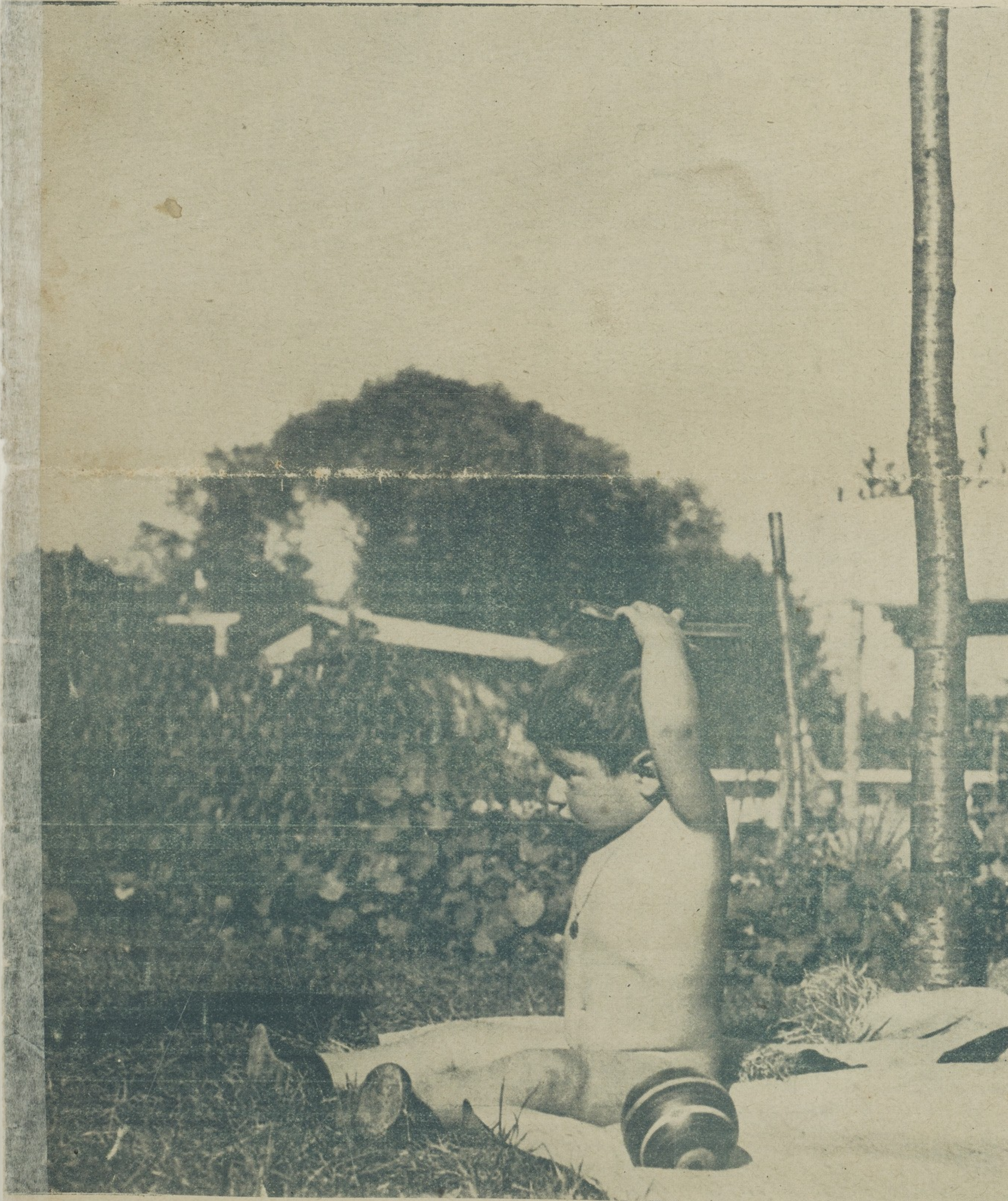
6/ L'utilisateur s'engage à respecter les présentes conditions d'utilisation ainsi que la législation en vigueur, notamment en matière de propriété intellectuelle. En cas de non respect de ces dispositions, il est notamment passible d'une amende prévue par la loi du 17 juillet 1978.

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

VOIR DANS CE NUMÉRO LE RÈGLEMENT
DE NOTRE GRAND CONCOURS
DU « PLUS BEL ENFANT NATURISTE »

NATURISME

LE GRAND
HEBDOMADAIRE
DE CULTURE
HUMAINE

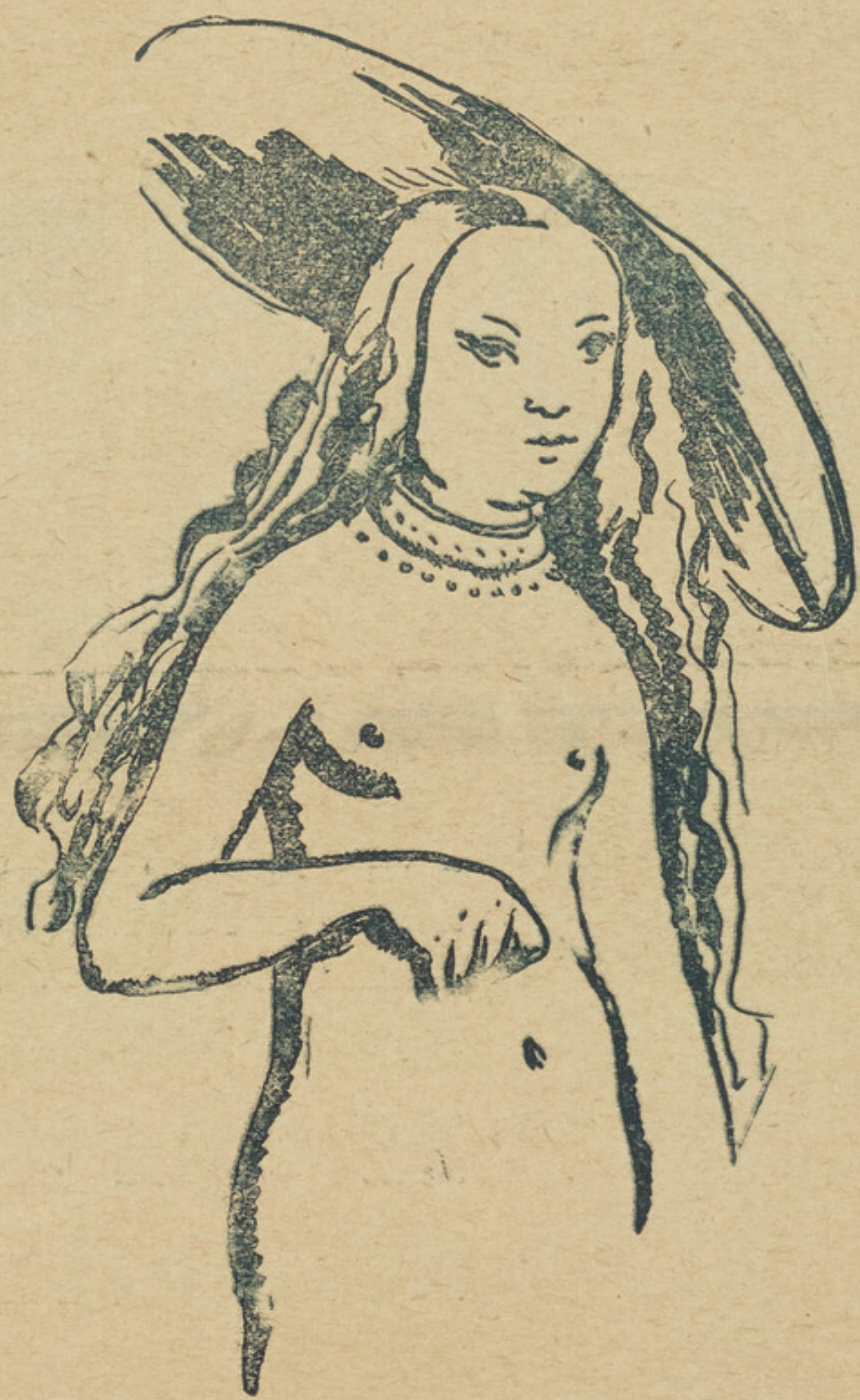


10^e ANNÉE -- N° 241
JEUDI 2 FÉVRIER 1933



1 FR. 25

Au crible, les idées !...



L'insuffisance des poumons n'est pas une affection héréditaire ; elle n'est pas nécessairement définitive. Elle est due à l'absence de travail musculaire ; c'est une manifestation de paresse physique. Elle coexiste, habituellement, avec l'étrécesse de poitrine. Le travail du muscle la guérit.

L'art moderne représente trop souvent le thorax étriqué comme étant une beauté ; et il est des gens qui se laissent prendre à cette erreur. Voici une jeune paresseuse, véritable prémalade, aux côtes inférieures mal développées, aux épaules sans muscles. Lucas Cranach, qui l'a dessinée, l'appelle Vénus, et elle figure dans un musée d'Europe centrale...

O culture naturaliste, viens vite apporter aux humains l'idée de santé et de beauté !

LES insuffisances glandulaires sont à la mode dans la médecine d'aujourd'hui. Malheureusement, elles ne sont pas qu'une mode ; elles sont aussi une réalité : les glandes de nos contemporains sont vraiment endommagées ; leur usure est une des sanctions d'arthritisme héréditaire par lesquelles la juste nature punit la façon malsaine dont a vécu la famille.

Qui donc, parmi nos concitoyens, n'a pas quelque insuffisance mammaire, ovarienne, thyroïdienne, rénale ou surrénale, hypophysaire, hépatique, rançon du gavage, de la sédentarité, du calfeutrement, des surmenages commis par un proche ou lointain ancêtre ?

La fréquence très grande des insuffisances glandulaires héréditaires incite les médecins à considérer qu'elles sont, désormais, un apanage humain normal ; nous vivrons tous au ralenti, pensent-ils ; ce sera la nouvelle formule physiologique. Comment pourrions-nous nous défendre d'elles, pensent-ils encore, puisque les drogues sont, contre elles, la preuve en est faite, absolument inopérantes ? Alors, il faudra bien les accepter, vivre avec elles et en mourir...

Cette formule, qui est celle de l'Ecole chimique, est aussi débilitante qu'elle est

L'INSUFFISANCE DES POUMONS

Ses causes

Comment la constater

fausse, et elle se corse, d'ordinaire, d'une autre, aussi débilitante et aussi fausse, qui est la suivante : « De la même manière qu'il existe des insuffisances glandulaires, lesquelles sont héréditaires et à peu près incurables, de même il existe des insuffisances organiques héréditaires et à peu près incurables : insuffisance de la cellule nerveuse, insuffisance du cœur, des muscles, des poumons, manifestations, comme les précédentes, de la dégénérescence humaine... »

Si je dis que la formule est débilitante, c'est parce qu'elle laisse croire — ce qui est faux — que l'organisme est un tout définitif et imperfectible. Et si je dis qu'elle est fausse, c'est parce que la pratique des procédés de la culture humaine naturaliste démontre cette fausseté : la vie mieux comprise, plus sage, plus saine, atténue ou guérit les insuffisances glandulaires, atténue ou guérit le déficit nerveux, muscle le corps et fabrique des poumons sains.

Parlons aujourd'hui de l'insuffisance des poumons.

Les enfants, à la naissance, apportent tous, à peu de chose près, les mêmes possibilités respiratoires ; ce n'est pas classique, mais c'est vrai.

Si l'on examine aux rayons X les nouveau-nés, on constate qu'ils ont tous des poumons clairs.

Suivant la manière dont ils vivront, dont on les alimentera, dont on les aèrera, dont on fera jouer leurs muscles, ils voileront ou ne voileront pas leurs poumons, feront ou bien ne feront pas des ganglions intertrachéobronchiques, se prépareront, pour la vie, un thorax large et beau, ou bien un thorax étriqué, laid et tuberculisable ou tuberculeux.

Un fils de tuberculeux, élevé dans de bonnes conditions vitales, c'est-à-dire en naturaliste, n'aura pas un thorax plus étriqué qu'un enfant né de parents sains ; il aura, sous les rayons X, des poumons clairs, et ses hiles seront propres ; il pourra être, toute sa vie, à l'abri des misères pulmonaires.

L'insuffisance des poumons n'est donc pas une particularité apportée de toutes pièces à la naissance, comme sont l'insuffisance de la thyroïde, de l'ovaire, du foie ; c'est une maladie acquise ; je dis plus : méritée.

La preuve que l'insuffisance des poumons est bien une maladie acquise, c'est qu'elle est plus fréquente chez l'adulte que chez l'enfant. A peu près tous les hiles des adultes sont sales. Ils sont même si fréquemment sales que les médecins radiologues ont coutume de n'attacher aucune importance à cette saleté... Puisque tout le monde est déchu, la maladie devient la normale...

L'Ecole naturaliste ne veut pas de cette corruption ; elle veut tous les thorax larges et propres.

A faire fonctionner les poumons par la respiration active, par la culture physique, par le rude travail manuel et par le sport bien compris, on conserve en parfait état les bons poumons de l'enfance, et on les fait devenir athlétiques.

Il existe des appareils simples destinés à mesurer ce que vaut la puissance pulmonaire humaine ; on les appelle des spiromètres. Le spiromètre complète les données fournies par l'examen radiologique et par l'auscultation. Tout médecin devrait avoir chez lui un spiromètre.

Le spiromètre permet de mesurer la capacité pulmonaire, autrement dit de faire le cubage de l'air que peut contenir la cage thoracique.

La capacité pulmonaire est souvent appelée capacité vitale par les médecins culturistes ; le mode d'appellation est bon, car il y a un parallélisme précis entre le nombre de litres d'air marqué au spiromètre et la vitalité de l'individu, sa force musculaire et sa résistance aux maladies. Capacité vitale haute : bonne vigueur, bonne résistance vis-à-vis des maladies ; capacité basse : faiblesse, susceptibilité aux infections...

Voir en page 6 la suite du « Crible » du

D^r Gaston DURVILLE.

La fin du monde est-elle proche ?

LES brahmanes et les pandits de l'Orient affirment que notre Univers n'est pas éternel et qu'il disparaîtra un jour pour réapparaître ensuite selon un rythme qui existe depuis l'origine des choses. Dans un langage imagé et symbolique, les « lois de Manou » nous apprennent, en effet, que « pendant la nuit de Brahma, les mondes disparaissent et réintègrent la cause éternelle » pour renaître « au réveil de Brahma », c'est-à-dire des milliards d'années après.

Ces affirmations pourraient nous apparaître arbitraires et chimériques si les dernières découvertes de la science ne venaient pas les confirmer, et cette constatation nous incite à penser que les « lois de Manou », dont la source primaire est impossible à retrouver, proviennent vraisemblablement d'un trésor de sagesse formé dès l'origine de l'homme.

L'Univers, nous disent les savants, n'est pas immuable ni éternel ; il se dissout peu à peu dans le néant, et notre Terre, qui n'est qu'un atome de l'Univers, n'échappe pas à la loi : elle disparaît avec lui.

Notre sort est donc fixé : un jour viendra où il ne restera plus rien de la Terre, plus rien de la vie qui s'y développe, plus rien de l'homme qui s'agite à sa surface.

Mais avant que la Terre ne s'évanouisse « dans le sein de Brahma », avant qu'elle ne se volatilise dans le néant, n'existe-t-il pas d'autres causes qui peuvent l'anéantir ?

C'est ce que nous allons d'abord examiner.

Il n'y a pas longtemps encore, les astronomes pensaient que la Terre pourrait disparaître par suite d'une rencontre avec une autre planète. Dans ce cataclysme sidéral, notre globe serait instantanément volatilisé sous l'influence de la chaleur développée par la violence du choc.

Mais, maintenant, on ne croit plus guère à ces sortes de rencontres. On a calculé, en effet, que dans le désert infini de notre système galactique, il ne doit pas se produire plus d'une collision en plusieurs millions d'années.

Il est vrai qu'il existe dans l'Univers des astres errants qui passent quelquefois très près de la Terre. Ce sont les comètes, qui, de tous temps, ont terrifié les peuples primitifs.

La crainte inspirée par les comètes est-elle justifiée ? La Terre peut-elle rencontrer l'un de ces astres ?

Ce n'est pas impossible, répondent les astronomes, et aucune loi de la mécanique céleste ne s'y oppose.

Le directeur de l'observatoire de Francfort affirme même que tous les troubles de notre atmosphère, les variations brusques de la température, le froid et les neiges du printemps de 1932, les soubresauts qui ont affecté, l'an dernier, notre planète : éruptions volcaniques, raz de marée, secousses sismiques, arrêt inexplicable du flux marin à l'entour de certaines terres du Pacifique,

sont dus à une comète qui se rapproche de nous avec une effrayante rapidité et dont la rencontre avec la Terre aurait lieu en 1939.

Aussi pouvons-nous nous demander avec quelque inquiétude quels seraient les effets d'un pareil événement. Se produirait-il, comme le croyait Whiston, un déluge universel faisant périr tous les êtres de la création ? La comète nous enlèverait-elle la Lune, comme le pensait Pingré, ou bien, comme l'affirmait Lambert, nous emporterait-elle « dans un hiver de plusieurs siècles auquel ni les hommes ni les animaux ne seraient capables de résister » ?

Non, la rencontre possible de la Terre avec une comète ne produirait pas de telles catastrophes.

Une comète nous apparaît, en effet, comme une masse dérisoire. Nous savons que ces astres sont constitués essentiellement par un noyau assez dense, la tête, suivi d'un très long appendice gazeux, la queue.

Or, le noyau n'est formé que de quelques mètres cubes de pierres et la queue n'est constituée que par des gaz extrêmement raréfiés.

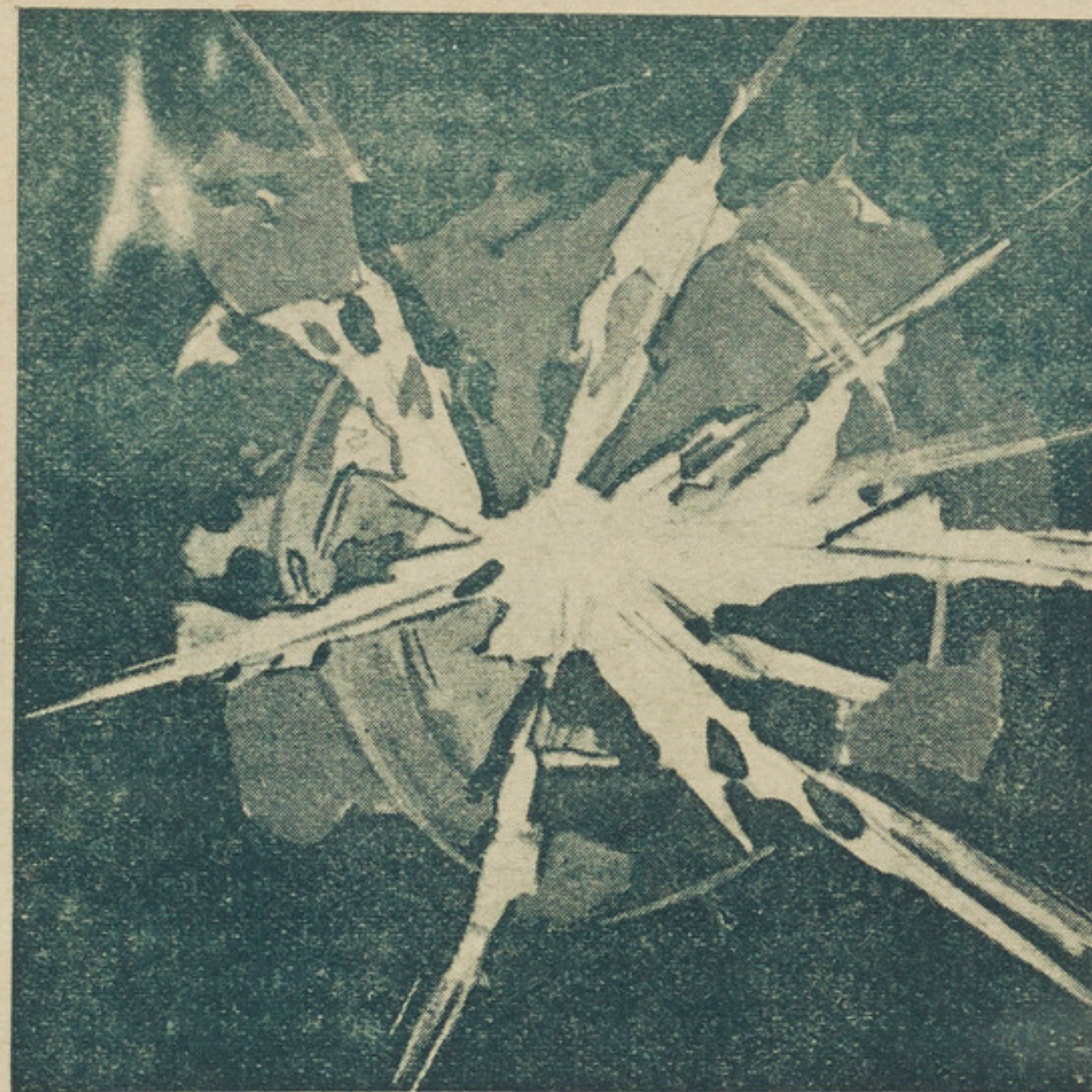
La Terre peut donc passer, sans aucun dommage, au travers de cette dernière. D'ailleurs le fait s'est déjà certainement produit, en particulier lors de l'apparition de la grande comète de 1861, et dans la soirée du 19 mai 1910 beaucoup de lecteurs qui nous lisent ont traversé, sans s'en douter, la queue de la comète de Halley.

Quant à la rencontre du noyau avec la Terre, elle produirait une belle pluie d'étoiles filantes ou d'aérolithes que nous pourrions admirer sans émoi.

Ce n'est donc pas par l'effet du choc avec une comète que la Terre disparaîtra. Par contre, le processus de destruction envisagé dans les « lois de Manou » apparaît actuellement, à la lumière des connaissances modernes, comme étant hautement probable.

Nous savons maintenant, en effet, que la lumière possède une masse. On peut donc en conclure que la matière des étoiles se fond en lumière. Il a été constaté, d'autre part, que les étoiles se contractent par brusques sursauts suivis de répit ; c'est que les atomes qui constituent la matière stellaire perdent brusquement une partie de leur substance sous forme d'électrons ; cette perte d'électrons se fait par explosions successives séparées de phases de repos intercalaires, chaque explosion amenant le départ d'une couche d'électrons. D'abord, la première couche, qui est extérieure, disparaît, puis la seconde, ensuite la troisième, et ainsi de suite jusqu'à ce que le noyau central demeure seul, dépouillé de tous ses corpuscules électroniques désormais transformés en lumière.

Cet état de matière réduite aux seuls noyaux atomiques a été observé au télescope ; c'est celui des « naines blanches », ces étoiles étonnantes dont la constitution



intime est restée longtemps énigmatique et qui, d'après Maeterlinck, « recèlent peut-être le plus grand secret du monde ».

Comme toutes les étoiles de l'Univers, notre Soleil laisse échapper ses électrons, puisqu'il nous envoie sa lumière ; par conséquent, sa masse diminue ; on a calculé, en effet, qu'il perd chaque jour 350 milliards de tonnes, et cela depuis des trillions de siècles.

D'autre part, d'après le célèbre astronome Jeans, il serait à la veille d'effectuer son dernier saut dans l'inconnu, car ses atomes seraient prêts à lâcher leurs derniers électrons.

Si cette explosion finale se produit, notre Soleil, définitivement évanoui en lumière pure, n'enverra plus ni chaleur ni lumière sur la Terre et les espèces végétales et animales qui vivent actuellement à la surface de notre globe auront accompli leur destinée.

Du sommet des montagnes, le lincol des neiges éternelles descendra alors dans les vallées, chassant devant lui la vie et la civilisation, recouvrant pour toujours les villages, les villes et les nations. Bientôt, il ne restera plus sur la Terre que quelques êtres vivants, cependant que la dernière famille humaine, surprise par le froid, aura été ensevelie sous le suaire des neiges éternelles.

Comme le dit Flammarion dans un de ses ouvrages, ce sera la fin des temps chantée par Musset :

*Le néant, le néant, vois-tu son ombre immense
Qui ronge le Soleil sur son axe enflammé ?
L'ombre gagne et s'étend... l'éternité commence.*

Puis la température glaciale s'abaissera encore. L'atmosphère, liquéfiée par le froid intense, se précipitera sur la Terre, alors que le gaz carbonique solidifié tombera en neige fine sur le sol glacé.

Et pendant des milliards d'années, la Terre, astre mort et froid, promènera sa morne solitude dans l'infini de l'espace.

Lentement, sa substance se désagrègera en retournant au néant d'où elle provient, car, en perdant leur énergie, ses atomes s'évanouiront dans l'immense éther d'où dérive toute chose.

Ce sera le Nirvâna final auquel reviennent les êtres et les choses après une existence plus ou moins éphémère.

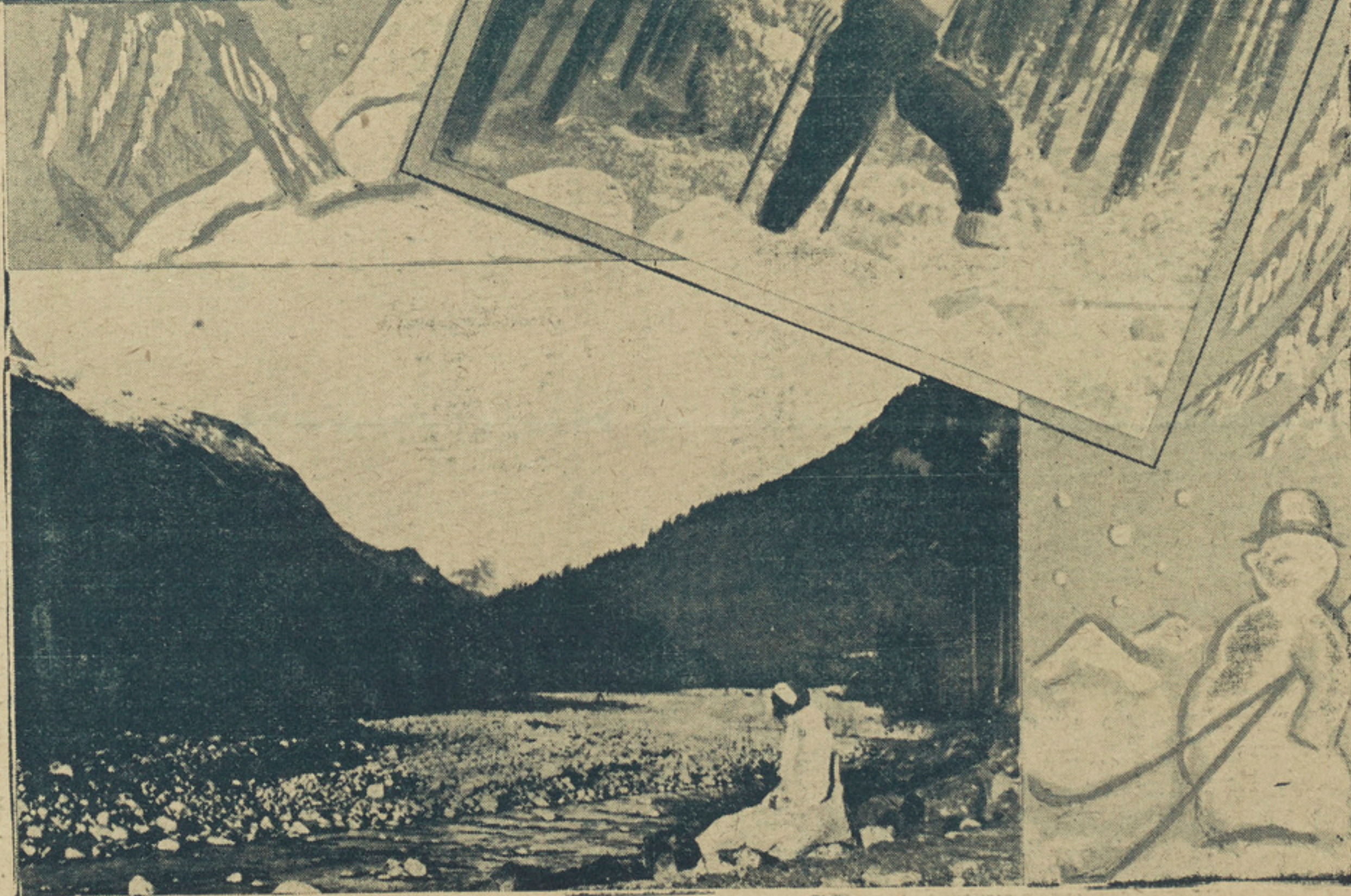
Et ainsi s'accomplira la parole sacrée des grandes religions hindoues :

« Pendant la nuit de Brahma, les mondes disparaissent et réintègrent la cause éternelle. »

R. TOCQUET, professeur.



Au soleil, en montagne, sur la neige, le thermomètre atteint souvent 30 degrés au-dessus de zéro. Quels bons bains de soleil on peut prendre, dans ces conditions ! L'épiderme se pigmente très vite, d'abord parce que l'insolation est double (elle se fait par le haut, directement, et par le bas, par réflexion sur la couche blanche), ensuite parce que les rayons solaires sont, à l'altitude, plus riches en rayons chimiques, violets et ultra-violets. Les trois photographies du centre représentent Mme Gaston Durville, femme de notre rédacteur en chef, se préparant à faire du ski, torse nu, dans les solitudes neigeuses de Chamonix. Ceux qui seraient tentés de croire que ce procédé est un moyen de suicide pourront se souvenir qu'au contraire, grâce à lui et avec l'aide d'une impeccable hygiène alimentaire, la sportive en question s'est naguère guérie d'une très grave déchéance nutritive (ptose d'estomac avec phénomènes toxiques), qui avait résisté à tous les traitements médicamenteux. La société actuelle est tarée par son mode antinaturel d'existence. Il est temps de la régénérer en la ramenant à la Nature. Entraînons le corps humain par le contact bien dosé des éléments atmosphériques, et nous le rendrons vigoureux.



PREMIERS PAS VERS LE NATURISME

Nous avons, récemment, publié l'avis de la jeune Sadaune, 11 ans, sur l'école naturiste que nous avons ouverte à l'Île du Levant. Nous sommes heureux de donner aujourd'hui l'avis de deux jeunes garçons sur le ski, exécuté torse nu.

Une petite ville aux toits couverts de neige... A l'est, la masse imposante du Mont-Blanc; à l'ouest, la barrière abrupte du Brévent; ce col, au nord, c'est le col de Balme; ce col, au sud, c'est celui de Voze. Vous avez reconnu l'endroit: c'est Chamonix.

J'ai, dans cette magnifique vallée alpestre, appris ce qu'est le naturisme. A vrai dire, je savais déjà, par certains camarades de pension, que les naturistes sont, non pas les espèces de sauvages que beaucoup croient, mais des gens sensés qui pratiquent rationnellement la cure d'air, la cure d'eau, la cure de soleil, la cure alimentaire et la cure mentale...

C'est la première de ces cures, pensai-je, qui doit être la plus simple à appliquer. J'en étais à ces réflexions, quand, me promenant dans un champ de neige, j'aperçus, au soleil, un jeune garçon qui me parut être torse nu.

— Un naturiste! pensai-je.

J'approchai:

— Tiens, mais c'est Jacques Dur-

ville, m'écriai-je; mon camarade de classe!

— Qu'est-ce que tu fais là, si peu vêtu? lui dis-je.

— Tu le vois, je fais du ski.

— Mais, tu n'as pas froid?

— Froid! Mais pourquoi? On est très bien ainsi; fais donc comme moi, et tu vas voir!

Un peu choqué de la réponse, je comparai nos deux costumes. Lui était l'épiderme au vent; moi, j'étais emmitoufflé dans mes vêtements. Lui riait et avait chaud; moi, je riais aussi, mais j'aimais mieux être à ma place qu'à la sienne.

— Tu fais comme moi? dit Jacques Durville.

Je n'hésitai pas. Je déposai, sur une palissade, mes vêtements, en pile imposante, et me voici torse nu.

Quelle surprise! La sensation n'était pas désagréable du tout!

Maintenant, je recevais la caresse du soleil et de l'air en pleine poitrine. Je me sentais plus léger, plus solide, plus agile sur mes skis.

Je dévalai les pentes avec joie. Alors, prudemment, j'essayai un télémarque; hélas, ce que je craignais arriva: je tré-



Jacques Durville remet ses vêtements, et nous partîmes en chantant...

buchai dans la neige. Désespoir! elle se colle à ma peau.

Désespoir? Mais non, presque une agréable surprise: la neige n'est pas froide quand on a bien chaud; contrairement à ma prévision, mon corps ne se transforma pas en glaçons; une rude friction que me fit mon ami compléta mon bien-être.

Le soir descend, le froid augmente et déjà les skieurs s'acheminent vers les hôtels... Comme mon ami, je remis mes vêtements, ravi de ce sport d'un nouveau genre, et nous partîmes en chantant...

J'avais fait mes premiers pas vers le naturisme.

Gaston WILGOT
et **Jacques DURVILLE**,
de l'Ecole de plein air
du Montcel, à Jouy-en-Josas.

Pourquoi nous sommes naturistes

Parce que...

...nous aimons l'air pur, le hâle du soleil, le coup de fouet du vent, l'ozone des forêts, la pluie cinglante, les particules salines poudroyées dans l'atmosphère. Parce que nous aimons marcher, sauter, courir, nager, en un mot tout ce qui, dans la nature, remplace avantageusement les médicaments (aussi magiques soient-ils).

Quelle joie d'offrir notre corps nu aux brises du matin, pendant notre séance de culture physique!

Cette séance de travail en plein air est un exercice que nous affectionnons particulièrement; malheureusement, combien de gens ignorent le jeu des muscles du corps humain! Car chez nous, naturistes, les lignes harmonieuses du corps soulèvent autant d'enthousiasme, provoquent le même sentiment qui fait vibrer et palpiter notre cœur pour les arts.

O! sans la beauté, que deviendrait le monde?
a dit Aubanel.

Nous aimons la course, cette évolution élégante et souple, ces courtes mais profon-



M. Julien Le S...

des inspirations, où la cage thoracique se dilate à croire qu'elle va éclater... Dans ces moments-là, on éprouve vraiment la joie de vivre sainement.

Nous sommes naturistes aussi parce que nous aimons l'eau.

Après quelques instants passés sous la douche froide, quel calme renaît, succédant à l'état, pénible seulement pour les profanes, mais qui, pour le naturiste dont le corps exhale une buée légère, est un facteur supplémentaire de bien-être et de santé!

Hélas! beaucoup d'êtres humains ignorent encore les phénomènes de la réaction et le bien-être considérable qu'elle procure.

Dans le domaine naturiste, toutes les satisfactions sont permises.

Oui, toutes. Car nous aimons aussi beaucoup la cuisine naturiste, qui n'est pas sans flatter le palais!

Qu'un carnivore goûte un peu à une bonne tarte à la frangipane; cela le fera réfléchir...

Un trio d'athlètes naturistes:
Jean et Julien Le S..., Henri B...
(Courbevoie).

LA CHAUSSURE EST UNE PRISON...

Souffrez-vous des pieds ?

A l' « époque jolie » où les Cathos et Madelon, suffisantes et fragiles, se pâmaient d'horreur à chaque mot tiré du vulgaire qu'elles abhorraient, les Précieuses rivalisaient d'ingéniosité pour pénétrer dans le domaine quasi-vierge des expressions pittoresques et inattendues. Parmi leurs multiples trouvailles, l'une est, à mon sens, particulièrement judicieuse. Avec une compassion légitime, ne qualifieraient-elles point nos pieds de « souffrants » ?

Quel sort plus injuste, à la réflexion, que celui réservé à nos pieds ? Ne furent-ils point créés pour vivre, c'est-à-dire travailler d'une manière indépendante ? Et, ne l'oublions pas, nos doigts de pieds, agiles et flexibles, avaient jadis la faculté de saisir ; ils adhéraient puissamment au sol et donnaient à la marche une vigueur et une autorité dues à l'épanouissement libre du pied nu sur le sol.

Bien que leur surface soit relativement insignifiante, les pieds forment notre polygone de sustentation et servent à maintenir notre corps dans la station verticale.

Quelle force insoupçonnée, dans ces pieds qu'on néglige si souvent de muscler !

Car j'ai souvent remarqué des sourires amusés ou étonnés, lorsque je fais exécuter à mes élèves des exercices spéciaux pour les pieds.

Tout mouvement musculaire du pied, même si nous n'en n'avons pas conscience, se trouve gêné, paralysé par la compression, aussi minime soit-elle, que lui fait endurer

la chaussure. Au cours de la marche, les pieds chaussés touchent le sol brusquement, sans préparation adoucissant le contact à subir. La voûte plantaire, facteur d'élasticité, doit normalement se plier, telle un ressort, afin d'amortir le choc ; dans la chaussure, cette fonction lui est impossible.

Une fatigue en résulte, plus ou moins rapidement, selon les cas, mais on ne peut la nier.

Marchez pieds nus, et voyez ce qui se passe. Vos pieds ne se posent plus d'un seul bloc sur le sol ; au contraire, dégagés de la contrainte des chaussures qui, tout à l'heure, en les emprisonnant, leur conféraient la raideur, les pieds, grâce au travail des muscles pédieux, atterrissent avec souplesse et progressivement.

Je vous recommande vivement, chers lecteurs, la marche pieds nus, dès qu'il vous sera possible de la pratiquer, en vacances ou à l'île des Naturistes de Villennes. Vous éprouverez un véritable bien-être, un délassément général vraiment salutaire. Cette cure vous procurera aussi des résultats esthétiques toujours souhaitables.

Le pied plat est un cas de dégénérescence provoqué par un abaissement total de la voûte. Cette difformité rend la marche pénible. Il existe un appareil qui constitue une voûte artificielle, généralement en métal : on le place dans la chaussure. Cela amoindrit la douleur en remplaçant à peu près les muscles dans leur position normale. Mais, ainsi soutenus, les muscles s'affaiblissent davantage encore. Il y a même des docteurs qui n'hésitent pas à s'emparer de leurs ci-

seaux et à pratiquer une opération. On met ensuite les pieds dans le plâtre ; deux mois passent, et « la guérison est complète », assure-t-on sans rire.

A vrai dire, je n'ai jamais rencontré de cas où la gymnastique systématique surveillée n'ait suffi pour provoquer une amélioration notable, et même une guérison complète.

Heureusement, nous n'en sommes pas tous à la véritable infirmité que je viens de citer. Travaillez avant tout à renforcer vos muscles du pied ; pour cela, faites votre gymnastique quotidienne pieds nus ; marchez sur la pointe et sur les talons, en soulevant la plante entière.

Ainsi, vos pieds ne seront plus « souffrants ».

Karla SUSCHITZKY.

SOCIÉTÉ NATURISTE

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

1^o A l'île des Naturistes de Villennes-sur-Seine, au contrôle ;

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

3^o A l'imprimerie de « Naturisme », 24, rue d'Alger, Paris (15^e).

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.).

Conformément aux statuts, les membres n'ayant pas acquitté leur cotisation à la date du 1^{er} mars seront considérés comme ne faisant plus partie de la Société.



L'INSUFFISANCE DES POUMONS

(Suite de la page 2)

On a établi des barèmes de capacité vitale ; on a fait des moyennes entre les chiffres trouvés chez des individus comparables en poids et en âge... Mais je partage l'avis de mon ami Ruffier, qui dit avec justesse que « la moyenne ne représente pas la normale ».

L'humain moyen est bien navrant à tous points de vue, et particulièrement au point de vue santé.

Nous devons tous être athlètes, et la seule capacité qui doit servir de base est la capacité athlétique, autrement dit la capacité maxima.

On doit souffler 5 litres au spiromètre ; les capacités « moyennes » (pour l'adulte) de 3 et 2 litres sont des capacités de malades.

Si l'on divise le nombre de centilitres d'air expiré (je dis bien de centilitres et non de litres) par le poids du corps (nu, bien sûr), on obtient ce qu'on a appelé le quotient respiratoire. Le quotient d'athlète est égal ou supérieur à 6 ; les gras, les sédentaires, les malades que nous soignons ont 4, parfois moins.

Nos naturistes vigoureux et entraînés ont souvent 7.

Le quotient s'élève quand la santé générale s'améliore.

Quel est votre quotient respiratoire ? Est-il 7 ou 6 ? Alors, c'est bien.

D' Gaston DURVILLE.

Les artistes qui croient immortaliser de la beauté, en représentant des femmes aux épaules atrophiées, immortalisent, en fait, de la maladie et de la laideur. Voici un torse de femme, dessiné par Degas ; il figure au British Museum de Londres : beau dessin, femme malade. Les deltoïdes, les pectoraux n'existent pas. Si l'on voyait, aux rayons X, les poumons d'une telle femme, on constaterait qu'ils respirent mal, qu'ils sont pris, que les hiles sont sales : pré-tuberculose. Au spiromètre, la malade ne soufflerait que 2 litres, et elle n'aurait pas un quotient respiratoire supérieur à 4.

De ci, de là...

BRUITS ET POTINS

UN de mes amis, professeur dans un lycée de province, m'a envoyé des extraits « rigoureusement textuels », dit-il, d'une lecture sur « L'intelligence chez les singes » qu'il a remarquée dans la Zoologie et Botanique de MM. Eisenmenger et Coupin. Cet ouvrage est, paraît-il, strictement conforme aux programmes officiels de l'enseignement secondaire du 3 août 1923.

Voici ce qu'on y lit :

Les traits d'intelligence chez les singes ne manquent pas et nous ne saurions mieux faire que d'en rapporter ici quelques-uns...

Brousse avait ramené en Europe deux chimpanzés qui se mettaient à table comme des hommes et mangeaient de tout... Ils buvaient de toutes nos boissons ; le vin et l'eau-de-vie leur plaisaient surtout... Il y a quelques années, le célèbre « Consul » paraissait sur les scènes parisiennes, habillé à la dernière mode... Il savait fumer le cigare...

Actuellement, en Amérique, on cite un chimpanzé prodige qui s'est immortalisé (!) comme héros de l'écran... Son rôle consistait à sauver un bébé que voulaient enlever d'affreux brigands (sic)... Victime d'un accident, en 1921, « Snooky » fut habilement soigné par un chirurgien réputé de San-Francisco, mais resta boiteux... (*) C'est alors qu'un riche négociant de Los Angeles... l'acheta et en fit une « nurse » pour son jeune bébé... Portant chemise à col, pantalon, chaussures et chapeau, Snooky a revêtu le tablier blanc de la bonne d'enfant... La presse californienne a décerné à ce singe l'amusant sobriquet de « The Humanzee », estimant que c'était lui faire injure (!) que de continuer à l'appeler « The Chimpanzee ».

...Si l'on considère que se mettre à table, manger de tout, boire de l'alcool et fumer le cigare constitue un critère irréfutable d'intelligence, évidemment, les singes de MM. Eisenmenger et Coupin sont intelligents.

Bien que je n'aie jamais rencontré de bonne d'enfant en chemise à col et pantalon d'homme, j'admets volontiers que le cerveau de Snooky peut figurer honorablement parmi les merveilles de la création.

Un chimpanzé, enfin, qui « tourne » au cinéma et met un chapeau, c'est sans aucun doute un raffiné.

Je commençais donc, grâce à MM. Eisenmenger et Coupin, à me faire une excellente opinion de la race simiesque, lorsque — sans arrière-pensée, je vous le jure ! — je m'endormis.

Et je fis un rêve...

...Une ville comme toutes les autres, avec ses autos, ses bistrotts, ses maisons plus ou moins noires. Une capitale, même, avec son métro, son chômage et ses projets financiers. Mais, chose curieuse, les êtres grouillant dans ces rues sombres, glapissant sur les escaliers de la Bourse et distribuant aux guichets du Pari-Mutuel des drôles de petits bouts de papier à filigrane, ces êtres-là n'étaient pas des hommes : c'étaient des singes.

(*) Tant il est vrai qu'un chirurgien fait preuve d'habileté s'il réussit à estropier son client sans l'occire...

Ils étaient très coquettement vêtus et fort correctement chapeautés, ma foi.

En vérité, ils étaient charmants. « Et charmantes ! », devait penser ce vieux singe qui regardait avec une insistance gênante les membres inférieurs gainés de soie d'une jeune guenon assise non loin de lui.

Devant une table surchargée de rôtis et de bouteilles, une assemblée de singes en monocles et face-à-mains s'emplissait la panse.

Un gorille sénile et barbu se leva :

« Messieurs, dit-il, nous honorons aujourd'hui la mémoire de notre cher collègue Ladrogue, dont les importantes découvertes ont fait accomplir à la science un pas de singe-géant. Grâce à lui, la tuberculose, le cancer, la syphilis et la folie qui déciment notre race seront bientôt en régression... Sa mort prématurée, à la suite d'une douloureuse maladie, ne lui a pas permis, hélas ! de terminer la mise au point du sérum merveilleux qu'il préparait... »

Je n'en entendis pas plus long. Je fus transporté en un clin d'œil dans une salle de rédaction.

Oui, je sais : mon histoire est sans suite. Mais je le répète : c'est un rêve.

Un journaliste-singe, ventru, congestionné et chauve, écrivait, écrivait sans trêve. Je lus par-dessus son épaule :

« Des illuminés ont imaginé de créer dans une île, aux portes de la capitale, un camp où tout un chacun s'ébat presque nu. Ces énergumènes, qui se donnent le nom de « naturistes », prétendent qu'aux temps lointains où les singes vivaient librement à l'air et au soleil, aux temps où les lourds vêtements d'aujourd'hui n'étaient pas encore inventés et où l'on ne consommait ni viande, ni alcool, la maladie était inconnue de nos ancêtres, qui par ailleurs ne rougissaient pas de leur nudité et ignoraient le vice. Ils ajoutent que pour sauver les singes de la déchéance totale, pour leur assurer à nouveau santé et longévité, il importe que nous cessions de méconnaître ce qu'ils appellent les lois imprescriptibles de la nature. Plus de drogues ! disent-ils ; d'après eux, il suffit de vivre sainement pour être sain. Et, sous prétexte d'héliothérapie et d'hydrothérapie, ces insensés se mettent dans la tenue de notre père Snooky avant la faute, grimpent dans les arbres et mangent des noix de coco. Quand donc le gouvernement se décidera-t-il à faire cesser pareil scandale ?... »

De nouveau, j'étais dehors. A présent, les visions se succédaient, de plus

en plus rapides : ici, un café rutilant ; là, une boîte de nuit ; plus loin, un énorme bâtiment, avec l'inscription « Hôpital » ; là-bas, un asile, une « fumerie » d'opium. Les chapeaux se levaient au passage d'un corbillard tout blanc...

Mon pas s'était accéléré, était devenu course. Je fuyais, poursuivi par un monde de chimpanzés. Et brusquement, mes jambes refusèrent de se mouvoir. Alors des faces grimaçantes m'entourèrent ; tandis que plusieurs singes m'interdisaient tout geste de défense, l'un d'eux me força à boire un litre d'eau-de-vie, puis se prépara en ricanant à me vêtir d'une chemise à col et d'un tablier de bonne d'enfant...

C'en était trop. Je m'éveillai.

...Dieu les préserve de l'intelligence ! pensai-je.

Pierre AUDEBERT.

▲▼▲▼▲

QUI VEUT TROP PROUVER...

On annonce qu'un certain M. J. Bailly a fait une communication à l'Académie de Médecine sur les études auxquelles il s'est livré avec M. Reudlinger, concernant la mort des rongeurs exposés au soleil.

« Il a signalé, disent les journaux, tout le danger que présente l'héliothérapie, dont le snobisme contemporain fait un si grand cas.

« Il est en effet, ajoutent nos confrères, une classe de mammifères, les lapins, cobayes, pour lesquels le soleil est une cause de mort extrêmement rapide ; il est dès lors logique de supposer qu'un facteur aussi nocif pour certains organismes peut l'être également, ou dans une certaine mesure tout au moins, pour l'homme. »

Bast ! La belle affaire !

M. J. Bailly n'oublie qu'une chose, c'est que les animaux dont il s'est servi dans ses expériences sont des rongeurs dont l'organisme est prévu pour vivre à l'ombre des terriers.

Le rongeur puise l'énergie solaire, non pas directement, mais dans les herbes et dans les épluchures qu'il mange.

L'homme, au contraire, est manifestement fait pour vivre au plein vent.

Et pourquoi MM. J. Bailly et Reudlinger n'ont-ils pas pris, comme sujets d'expérience, des taupes et des vers de terre ? Le résultat eût été, à leurs yeux, plus concluant encore...

Après dix-huit mois d'efforts

De nouvelles routes sillonnent le maquis. -- On capte la source de l'Aiguade. -- Construction prochaine d'un réservoir de 150.000 litres.

C n'est pas sans émotion que nous relisons, aujourd'hui, ce que nous écrivions ici-même, en août 1931, alors que notre œuvre d'Héliopolis commençait à prendre corps :

« Dans nos réalisations, disions-nous, une étape vient d'être victorieusement franchie. La seconde commence. Elle est pleine des plus belles promesses, car les fondations que nous venons d'établir sont saines et durables... »

Dix mois plus tard, en juin 1932, des résultats tangibles étaient obtenus :

Agaves, yuccas, palmiers poussent à l'état sauvage dans les jardins du château.



« En pleine crise, malgré les obstacles de la nature et la jalousie des hommes, un travail de titans a été mené à bien : une belle œuvre est née et, déjà, elle sourit au soleil... »

Huit mois encore se sont passés. Héliopolis était un succès. Il est maintenant un triomphe.

Voyons un peu où nous en sommes, en ce début de février 1933.

LES CONSTRUCTIONS

Après une longue période de flottement, nous avons enfin pu confier la lourde charge de l'entreprise de l'Île du Levant à une maison très sérieuse :

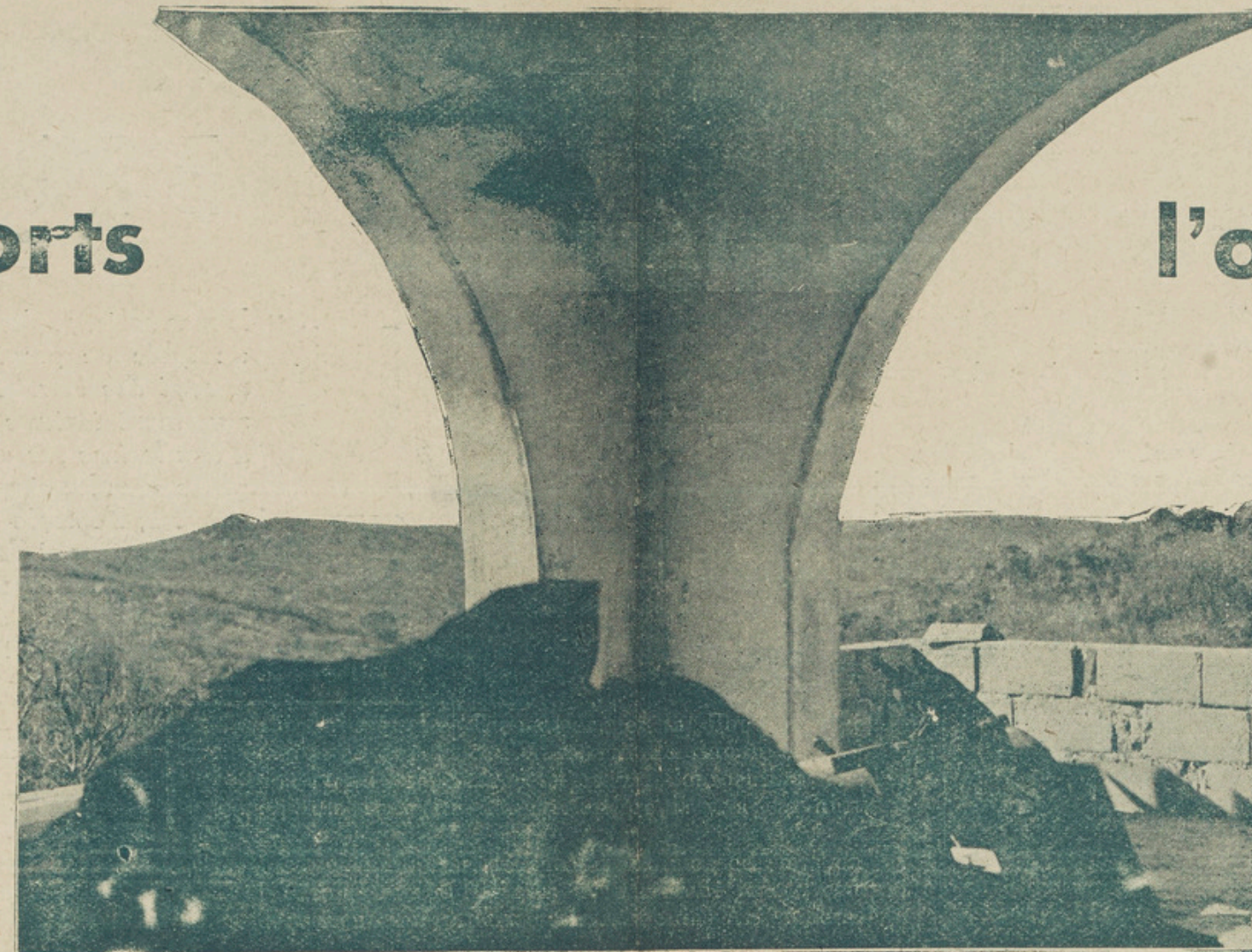
la Maison Méréga, laquelle est actuellement en train de constituer une société à responsabilité limitée dans laquelle vont entrer M. Long, de Nice, et la Société d'Etudes et d'Entreprises du Var, de Toulon.

Cette puissante organisation a fait ses preuves sur la côte : construction du nouveau Casino de Cannes, immeubles importants à Toulon, etc., pour une somme de 15 millions.

L'Entreprise Méréga est organisée pour livrer à l'Île du Levant des maisons entièrement terminées avec toute leur viabilité : gouttières, réservoirs d'eau, fosses septiques, puisards, etc. Tous ses devis comportent d'ailleurs une étude complète de l'aménagement sanitaire de la villa.

Depuis un mois déjà, cette entreprise s'est attelée à l'achèvement des constructions en cours à Héliopolis : des équipes importantes travaillent à l'achèvement des villas de Mme Tayot (pension pour enfants), de M. Druart (librairie-bazar), de Mme Savineau, de M. Besancenot, de MM. Charnay, Cagé, Le Carpentier, de Mme M. D..., de Mme Dupré, de l'annexe du Fort Napoléon, etc...

De nouveaux chantiers ont été ouverts, notamment celui de la Centrale Electrique, aujourd'hui achevé, et celui de l'Ecole et du Bu-



reau de Poste. Plusieurs autres chantiers sont en préparation.

La nouvelle entreprise, pour dépendre au minimum de la côte, a ouvert une carrière aux Arbousiers. Un concasseur fabrique le sable, le gravier, le macadam. Des voies Decauville ont été installées pour leur transport. On fabrique sur place les agglomérés de tout calibre. Une activité nouvelle se manifeste partout, et c'est un grand réconfort que de voir les immeubles sortir partout de terre, comme des champignons...

LES BUNCALOWS DE SERIE

L'entreprise achève actuellement l'étude d'un nouveau bungalow de série dit « bungalow de luxe ». Ce bungalow, constitué d'une pièce de 3 mètres sur 4 mètres, sera construit en agglomérés. Les murs auront une épaisseur de 22 centimètres. Le sol sera cimenté. La toiture sera à deux pentes. Une cheminée ornera la pièce. Véritable petite maison en miniature, solide, confortable et charmante d'aspect, le bungalow de série, dont le prix sera de 6.500 francs, connaîtra le plus grand succès. Nous en publierons prochainement le plan et le devis détaillé.

LES TRAVAUX DE VIABILITE

Notre équipe, très renforcée, travaille à l'élargissement des routes et des chemins. De nouveaux chemins ont été tracés. Les anciens ont été améliorés.

Une équipe spécialisée travaille actuellement à capter la source principale de l'Aiguade ; elle termine en ce moment les travaux de drainage. Elle va s'attaquer incessamment à la construction d'un petit réservoir de décantation et à celle d'un grand réservoir d'accumulation (120 à 150.000 litres). Cette grande réserve d'eau constituera la base de nos travaux d'adduction et de distribution d'eau dont l'étude s'achève.

L'ELECTRIFICATION DU VILLAGE (première tranche)

Débordés de travail, nous n'avons pas eu le loisir de rendre compte, comme nous l'aurions voulu, des résultats du referendum pour la première tranche des travaux d'électrification.

l'œuvre d'Héliopolis triomphe

L'électricité au Village des Arbousiers. -- Le Grand Hôtel va être édifié incessamment. -- Extension de l'agglomération naturaliste.

thique ami Le Carpentier, et la Boulangerie, exploitée par la vaillante famille Sadaune, disposent de l'éclairage électrique. Confort inattendu dans une île déserte encore il y a dix-huit mois.

Incessamment, le second groupe sera mis en fonctions et les fils aériens porteront le courant dans la première partie du village des Arbousiers.

L'ECOLE -- LE BUREAU DE POSTE

Les enfants du village, déjà au nombre de 18, étaient provisoirement logés dans l'immeuble destiné à la Librairie-Papeterie. Cet immeuble vient d'être acquis par M. Druart, qui compte emménager dès le milieu de février. Il a donc fallu prendre d'urgence la décision de construire l'Ecole définitive de l'Île du Levant. Un bel immeuble est en cours de construction à cet effet, aux environs immédiats de la place du village.

La Poste de l'Île du Levant bénéficiera du même immeuble ; le sous-sol de l'Ecole, qui sera en réalité un rez-de-chaussée luxueux, va être affecté à la Recette Municipale Auxiliaire. Il comportera une vaste salle publique, une cabine téléphonique et le logement de la receveuse.

L'HOTEL

Il se confirme que le Grand Hôtel d'Héliopolis va bientôt être mis en chantier. C'est M. Le Carpentier qui en sera l'heureux propriétaire. Nous lui prédisons que ses 40 chambres seront pleines en permanence.

L'EXTENSION DU LOTISSEMENT

Il ne reste plus qu'un nombre infime de parcelles dans le lotissement actuel (une dizaine seulement). C'est dommage, car ces terrains bénéficiaient d'une vue unique au monde sur le merveilleux tableau des Îles d'Or. Mais il a fallu contenter déjà près de trois cents propriétaires... Et il va falloir en contenter bientôt un grand nombre de nouveaux. La crise économique actuelle, en effet, a libéré beaucoup de capitaux, et, sagement, chacun cherche le « placement » qui ne subira pas les fluctuations des cours. L'achat d'un terrain et la construction d'une maison étant, à l'heure actuelle, le seul placement solide et sûr, les demandes d'achat nous arrivent nombreuses à chaque courrier.

Pour satisfaire à cette demande inaccoutumée, nous préparons actuellement l'extension sur la côte Nord-Est du lotissement actuel. Des propriétés superbes vont prendre naissance dans un nouveau coin splendide et donner une importance nouvelle à notre agglomération. Malheureusement, les frais considérables que nous avons engagés pour les importants travaux de viabilité entrepris, vont nous obliger à augmenter, vers le



Une figure célèbre de l'Île du Levant : le « père Julien », si sympathique à tous, qui se fera un plaisir de vous montrer le bananier qu'il a planté l'an dernier.

15 février prochain, le prix des terrains. Que nos amis naturalistes se hâtent donc d'acheter avant cette date, s'ils veulent bénéficier encore des cours actuels.

UN BILAN RECONFORTANT

Cette brève étude permet de se rendre compte des efforts accomplis depuis dix-huit mois.

L'Île du Levant, depuis de longues années abandonnée par les hommes inconscients de sa beauté, connaît à nouveau la prospérité.

Les maisons multicolores du village naturaliste se dressent sur la colline où, jadis, subsistaient, seul souvenir du passé, les ruines du vieux Fort Napoléon.

Et, au printemps prochain, la foule des naturalistes viendra, plus nombreuse encore que l'an dernier, goûter le charme exquis et le calme réparateur de l'Île du Levant.

Allons ! Le bilan de dix-huit mois d'efforts est réconfortant...

D' André DURVILLE.

LES COMPLICATIONS DE L'INFECTION DENTAIRE

DANS mes précédentes chroniques, j'ai montré que le ligament alvéolo-dentaire, celui qui maintient la dent dans l'alvéole, communiquait directement avec le canal de la dent. Il s'ensuit donc que chaque fois que l'infection gagne ce canal, le ligament va se trouver fatalement infecté.

L'infection du ligament donne lieu à la plus fréquente des complications de l'infection dentaire : l'arthrite alvéolo-dentaire.

Fatalement, toutes les autres complications dont nous parlerons dans la suite sont des complications de l'arthrite alvéolo-dentaire.

Dans le public, il est d'usage d'appeler cette arthrite « périostite », terme d'ailleurs impropre que ne justifie aucune considération anatomique.

L'arthrite alvéolo-dentaire peut, dans quelques cas, n'avoir pas pour origine l'infection du canal dentaire. Reportez-vous au petit schéma publié il y a quinze jours : vous verrez facilement qu'un corps étranger, tel qu'une arête de poisson ou un poil de brosse à dents, peut très bien venir se fixer sur la partie supérieure du ligament, tout en haut de l'alvéole. Cette piqure, toujours septique puisqu'en milieu buccal, va fatalement provoquer une réaction plus ou moins intense du ligament. A ce moment, toute la dent semblera douloureuse, et le sera en réalité à la pression et au choc, quoique n'étant pas cariée.

Mais, en général, cela n'est pas grave. L'extraction du corps étranger et quelques badigeonnages de teinture d'iode suffisent pour que tout rentre dans l'ordre en deux ou trois jours.

La même infection du ligament peut se trouver dans le cas de dents très déchaussées. Les gencives s'insèrent mal la dent et des produits alimentaires septiques peuvent venir s'infiltrer et provoquer l'infection du ligament. Là encore, un nettoyage sérieux et de grands lavages conjurent souvent le péril.

Infiniment plus grave est l'arthrite, complication de l'infection du canal dentaire. Au début, l'infection du ligament peut se limiter à la portion qui avoisine la pointe de la racine. La dent est légèrement sensible aux chocs verticaux et à la pression de la dent opposée.

En général, le simple fait d'ouvrir la dent, de la débarrasser de ses produits septiques, de poser le pansement indiqué et de badigeonner la gencive de teinture d'iode fait disparaître l'inflammation. Dans ce cas, l'arthrite est dite subaiguë.

Si, au contraire, l'inflammation s'étend à une plus grande portion du ligament, les phénomènes décrits ci-dessus augmentent d'intensité ; l'arthrite est dite aiguë.

La gencive est très congestionnée. A ce moment, l'os recouvert par le ligament n'est pas encore touché.

Mais, bientôt, si le traitement n'est pas intervenu, le ligament va être détruit par l'infection et suppurera. L'arthrite est dite phlegmoneuse ou suppurée. La congestion de la gencive est considérable.

Depuis le début de l'arthrite, le malade éprouve une sensation pénible de pression dans la région de la dent malade. La douleur devient aiguë, lancinante ; le moindre

choc de la dent opposée arrache un cri de douleur au patient, qui n'ose plus fermer la bouche. Il a nettement l'impression que sa dent est plus longue que les autres. En réalité, elle n'est pas plus longue, mais plus haute que les autres, en raison de l'engorgement sanguin du ligament. Le contact même de la langue sur la dent est douloureux.

Pendant la nuit, le malade souffre d'autant plus que la position couchée favorise l'arrivée du sang dans la région malade. Quand l'arthrite est suppurée, la mobilité de la dent s'affirme d'heure en heure, et, si le pus ne parvient pas à faire irruption dans le canal de la dent, celle-ci peut arriver à être éliminée, à moins que l'arthrite ne passe brusquement de l'état aigu ou suppuré à l'état chronique.

A ce moment, la sensibilité s'amoindrit. La douleur ne subsiste que lorsque l'on appuie avec le doigt sur le bord du maxillaire, et tout semble s'arranger. Mais ne vous y fiez pas. Les accidents peuvent éclater de nouveau, et cette arthrite chronique peut à nouveau repasser à l'état aigu ou suppuré.

Nous verrons, dans de prochaines études, les complications de l'arthrite, c'est-à-dire les fluxions, les abcès, etc...

Mais, de tout cela, il faut tirer des conclusions d'ordre général, conclusions qui intéressent la santé.

Supposons que, par manque de courage (il en faut cependant pour souffrir), mettons donc par pusillanimité, vous restiez plusieurs jours avec une arthrite suppurée. Voyons quels en sont les retentissements sur votre état général. Je laisse de côté la douleur : si vous souffrez, c'est que vous le voulez bien. Vos nuits seront sûrement mauvaises, et il n'est pas rare de voir venir dans nos cabinets de consultation des patients qui avouent ne plus tenir, ayant passé deux ou trois nuits blanches. Que ne sont-ils venus dès le premier jour !

Forcément, pendant ces deux ou trois jours, ils ne se sont pas alimentés. La mastication des aliments eût été trop douloureuse. Presque toujours, en raison de la douleur, ils ne se sont pas lavé les dents et ont une bouche abominablement sale. L'air qu'ils respirent est donc, pendant plusieurs jours, passé sur cette infection avant d'entrer dans leurs poumons.

Enfin, ils avalent continuellement du pus et de la salive infectée. Il faut donc que les éléments de défense de leur organisme se mettent sérieusement à l'ouvrage.

Vous voyez notamment tout le travail supplémentaire que vous infligez à vos reins, grands filtres de l'organisme.

Ces malades sont donc très affaiblis et peu aptes à lutter contre les ennemis de chaque jour : les microbes des maladies générales auront plus de prise sur ces organismes déficients.

Naturistes qui avez le souci de votre santé, qui luttez pour débarrasser vos intestins des toxines qui s'y trouvent, commencez par avoir la bouche propre et sans dents cariées. Vous augmenterez la difficulté de la tâche de ceux qui vous soignent et de vous-mêmes en ne prenant pas, vis-à-vis de votre bouche, les soins de propreté qu'exige un organisme pour être sain.

Laissez-moi maintenant, pour terminer, vous donner l'explication d'un petit phénomène très fréquent.

Beaucoup de malades nous disent, en entrant dans notre cabinet :

— C'est curieux : j'avais mal depuis deux jours et, depuis que je suis entré dans votre salon, je ne souffre plus !

Certains même ont envie de s'en aller. Le cas s'applique aussi bien à ceux qui ont une inflammation de la pulpe qu'à ceux qui ont de l'arthrite subaiguë ou aiguë.

Sous l'effet de l'émotion produite par l'idée de se faire soigner, ou par la vue des instruments, il se produit une vaso-constriction intense de l'organisme. Communément, on dit, quand on a peur :

— Je n'ai plus une goutte de sang dans les veines...

Eh bien, le cas est le même. Le sang s'éloignant du lieu malade, la douleur disparaît instantanément. Mais, sitôt l'émotion passée, la congestion réapparaît, et avec elle la douleur.

Le malheureux qui a redescendu l'escalier du dentiste n'a plus qu'à remonter.

D' Charles GUÉBEL.

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'acquitter 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° Soit en subventionnant l'école, par un versement unique ;

2° 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.

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.
Commandant Cotinaud	11 fr. 50

A tous, pour notre belle œuvre, merci.

LA PAGE DU MALADE

DILATATION DE L'ESTOMAC

DEMANDE. — Jeune fille, naturiste, à Paris. — J'ai 24 ans, je fais de la culture physique chaque matin, du tennis, des bains de soleil l'été, de la natation de temps en temps. J'ai eu plusieurs poussées de furonculose ; maintenant, je n'en ai plus, mais mon estomac reste dilaté et j'ai de l'aérophagie, des clapotements abdominaux. Je ne mange pas de potages, je bois peu en mangeant ; les mouvements de gymnastique devraient, me semble-t-il, guérir ma dilatation. Que dois-je faire ?

Réponse. — Vos poussées furonculieuses ont été des efforts de la nature pour expulser toxines et déchets de toutes sortes ; il n'est pas dit que vous n'en ayez plus jamais, car vous n'êtes pas guérie, puisque votre estomac est encore dilaté. Tant que l'organe clapotera et qu'il aura ce que vous appelez de l'aérophagie, c'est qu'il sera encore mou, bas et trop grand.

Nous vous signalons, en passant, que nous ne croyons pas du tout à l'aérophagie ; cette étiquette exprime une des plus grosses erreurs de la médecine chimique moderne. Analysez-vous, vous serez vite convaincue que vous n'avez pas d'air ; le gaz qui vous gêne dans l'estomac est, non pas de l'air dégluti, mais du gaz né dans l'estomac lui-même du fait de son mauvais fonctionnement ; à ce gaz se mêle, bien sûr, de l'air, puisqu'il y a toujours de l'air dans l'estomac ; dès que votre estomac ne sera plus flasque, dès qu'il sécrètera normalement, dès, enfin, qu'il aura une normale vigueur nerveuse, il ne se laissera plus ballonner par les gaz ; et alors, vous n'aurez plus la désastreuse poche à gaz qu'on vous a appelée « poche à air ». Le traitement naturiste guérit fort bien la prétendue aérophagie ; il comporte : 1) Régime alimentaire sain. Les gaz se produisant surtout par fermentation des aliments farineux, il vous faut malter tous ceux que vous mangez (Madolin vend ce qu'il faut pour cela ; c'est simplement de la farine de céréales germées, blé et riz). Continuez de ne pas boire aux repas. Mastiquez énormément (pour fabriquer de la salive, laquelle digère les farineux). Régime pour troubles nutritifs moyens de notre « Cure Naturiste » ; 2) Continuez natation, aéro et héliothérapie, tennis et culture physique, mais, au cours de cette dernière, ne faites pas des renversements de thorax en arrière, car ceux-ci abaissent l'estomac davantage. Massages d'estomac, pour compléter.

■ ■ ■

UN RÉGIME NATURISTE BIEN COMPRIS PEUT AIDER UN ÊTRE À GUÉRIR SA NERVOUSITÉ

DEMANDE. — Mme Mouzet, naturiste, à Aulnay. — Pourriez-vous me donner votre avis sur l'influence que peut avoir un régime naturiste bien compris sur la nervosité. Mon fils est atteint d'une terrible timidité.

Réponse. — Il est logique d'admettre qu'une alimentation rationnellement étudiée pour être apaisante calme les réactions trop vives du système nerveux. L'abus de la viande, du sucre, du café, du thé, l'usage de l'alcool, et, en général, l'alimentation trop copieuse agitent les nerfs, diminuent les contrôles de l'esprit ; un nerveux doit donc être très sage au point de vue alimentaire.

Protégez, surtout, votre fils de la tentation qu'ont tous les timides à user de stimulants avant une entrevue difficile. Nous voyons trop souvent des traqueurs qui, pour pouvoir nous raconter leurs misères, ont bu plus qu'il n'aurait fallu ; le résultat est,

d'habitude, désastreux ; en tout cas, même si le procédé devait donner l'assurance, il sera tout de même à prohiber, car son effet est fuyatif, artificiel et dangereux.

Le régime pour troubles nutritifs moyens de la « Cure Naturiste » semble devoir être celui qui conviendrait le mieux à votre fils ; mais n'oubliez pas que la cure mentale doit intervenir, solidement, dans l'affaire ; elle doit comporter le dressage de l'émotivité (vous trouverez les exercices à faire dans notre « Art de devenir énergique ») et la mise au point sexuelle. Tout timide est un refoulé de la sexualité ; cette partie du problème est étudiée dans le dernier chapitre de notre « Art d'être heureux ».

■ ■ ■

FAUT-IL LAVER LES NOURRISSONS ?

DEMANDE. — Mme Glandet, sage-femme, devenue naturiste pour avoir vu une jeune naturiste de Villennes guérir d'une infection puerpérale dont on meurt « peu près toujours ». — Peu de femmes sont aussi loin de l'idée naturiste que je l'étais moi-même jusqu'à l'an dernier : j'étais convaincue que, pour se bien porter, il faut ne pas se fatiguer, sortir peu, acquiescer de la graisse et « bien » manger. Une de vos jeunes adeptes de Villennes, splendide fille aux épaules très larges, m'a fait comprendre mon erreur ; elle mange peu, elle n'a pas de graisse, elle prend le bain froid en Seine au mois de janvier ; elle fait, nue, fenêtre ouverte, sa culture physique tous les matins. Et puis, la voici enceinte, et elle continue toutes ses pratiques naturistes ; elle fait la course à six mois de grossesse, me dit que vous l'avez autorisée à faire ce terrible exercice, n'a aucun malaise des femmes en gestation, et puis elle accouche, « sans s'en apercevoir » (c'est elle qui me l'a dit) ; seulement, elle avait un vieux reste de salpingite à gonocoques à droite ; dès l'accouchement, le foyer se réveille, et puerpérale... Réaction terrible, 40° pendant des semaines ; je la crois morte. Brutalement, la fièvre tombe, et la voilà guérie... L'enfant est splendide.

Comme je voulais laver l'enfant, la mère s'opposa, disant : « La nature n'a pas prévu le décapage au savon que vous voulez faire à mon fils ; je ne veux pas de ce décapage ; d'ailleurs, demandez aux Durville ce qu'ils pensent du lavage des nouveau-nés. » Alors, je vous écris, espérant avoir, pour mon instruction, votre avis si autorisé sur cette question : Faut-il laver les nourrissons ?

Réponse. — Depuis que s'est généralisée la déplorable méthode antiseptique (que Pasteur n'a pas du tout voulue sous la forme où on l'applique), on est hypnotisé par la peur des microbes ; on cautérise, on médicament, on décape...

La peau des nouveau-nés est parmi les tissus qu'on décape et martyrise sous prétexte de les nettoyer.

Raisonnons sans préjugé d'école :

La peau du nouveau-né est recouverte d'un épais enduit gras qu'on appelle le vernix caseosa ; ce vernix caseosa est considéré par de nombreux accoucheurs comme destiné à permettre la descente facile de l'enfant dans les voies vaginales ; on l'a dit composé uniquement de produits lubrifiants d'origine cutanée, en particulier de sebum sécrété par les glandes sébacées, auquel s'ajoutent des déchets de la peau (vieilles cellules épidermiques, en particulier). Cette conception apparaît un peu trop simpliste ; aux yeux qui regardent de plus près, il apparaît que le vernix n'est pas seulement un produit lubrifiant ; il est, certainement, un produit de protection que la nature a mis sur la peau du petit être pour le protéger du froid quand il verra le jour ; cette protection n'est-elle pas indispensable, l'enfant passant brusquement de l'intérieur abdominal chauffé à 37° à la chambre de la clinique, qui en marque 20 seulement ? Décapier

la peau du nouveau-né comme on le fait toujours, c'est exposer, à peu près sûrement, le petit à des refroidissements qui peuvent être graves. Je considère, pour ma part, qu'un bon nombre des icères des nouveau-nés est, en partie, dû au coup de froid intempestif que provoque le nettoyage. Je ne suis d'ailleurs pas le premier à le dire. Si mes souvenirs sont précis, un membre de la Société d'Obstétrique de Paris, Keiffer, je crois, a déjà, il y a plusieurs années, exposé un avis du même genre. Je ne crois pas, d'ailleurs, qu'on ait pris sa communication au sérieux, puisqu'on continue à décapier les nouveau-nés.

Autre chose : il m'apparaît — ai-je tort ? — que le vernix caseosa ne doit pas seulement être un vêtement de naissance, je crois qu'il est aussi un aliment que la nature a mis sur l'épiderme tendre et poreux pour le cas où le lait maternel se ferait attendre.

D'après les dernières analyses sérieuses du vernix, il paraît qu'il contient, outre le sebum et les vieilles cellules que connaissent les accoucheurs de l'ancienne école, de la cholestérine, des graisses, de la glycérine et des matières protéiques. La cholestérine, la graisse, la glycérine, déchets ? Ce n'est pas certain. En tout cas, je ne vois pas que les substances protéiques en soient aussi. Elles seraient plutôt une réserve alimentaire.

Conclusion : c'est une faute que de laver les nouveau-nés, c'est une faute que de décapier leur épiderme au savon. Puisque la nature donne à l'enfant un vêtement naturel, aidons-la et travaillons dans le même sens qu'elle. Il m'apparaît plus logique d'oindre les nouveau-nés d'huile que de les laver.

■ ■ ■

CONTRE LES ENGELURES

DEMANDE. — Un lecteur d'Amiens. — Je voudrais bien connaître le traitement rationnel des engelures. Je ne suis que naturiste débutant ; c'est pour cela, sans doute, que j'ai toujours froid aux extrémités des membres et que mon nez est rouge l'hiver...

Réponse. — C'est, en effet, parce que vous êtes débutant en naturisme que vous avez des engelures. L'engelure est un trouble trophique qui ne peut survenir que chez des gens à nutrition mauvaise, donc alimentés de façon incorrecte, calfeutrés et sédentaires ; les troubles thermiques des extrémités et le nez rouge sont de même nature que l'engelure et reconnaissent les mêmes causes. Quand vous aurez suffisamment pratiqué nos méthodes, votre foie brûlera solidement, votre arthritisme sera guéri, vos tissus se nourriront correctement, malgré le froid, et ils ne subiront plus cette désastreuse mort locale qu'est l'engelure.

Réviser votre régime alimentaire ; assurez-vous qu'il est assez riche en vitamines, en fruits, en écorces ; ne supprimez pas totalement la viande maintenant, car votre foie doit être trop déficient pour fonctionner bien avec la seule ration végétale.

Corsez la culture physique du matin. Entraînement très progressif au nu dans la salle de bain ; chaque bain d'air sera suivi d'une très vigoureuse friction de tout le corps avec serviette ou gant de crin, sans alcool.

Faites-vous un sport de plein vent ? Si vous n'en faites pas encore, pensez à en faire, très progressivement.



Grand Concours du « Plus bel enfant naturiste »

RÈGLEMENT

I

Le Concours est ouvert à tous les abonnés et lecteurs de « *Naturisme* ». Il comprend deux parties.

II

La première partie est consacrée aux jeunes aspirants au titre de « Plus bel enfant naturiste ».

L'âge maximum des enfants participant au Concours est de SIX ans.

III

Les parents devront envoyer à « *Naturisme* » une photographie de leurs bambins. Les enfants seront représentés entièrement nus. Les photographies devront être nettes, de bonne qualité, et ne comporter aucune retouche ; celles qui seraient trop grises ou trop floues, ou retouchées, seront refusées. En raison de la saison actuelle, il n'est pas obligatoire qu'elles soient prises en plein air.

Les photographies devront être mises à la poste au plus tard le samedi 18 mars, à minuit. Elles devront porter, au dos, le nom, l'adresse et la signature de l'un des parents ; le prénom de l'enfant sera également indiqué.

Une lettre explicative sera jointe, mentionnant l'âge, la taille et le poids de l'enfant, son genre de vie et d'alimentation, ses maladies s'il y a lieu. Cette lettre portera également le nom, l'adresse et la signature de l'un des parents.

L'envoi sera fait à

M. l'Administrateur de « *Naturisme* »
24, rue d'Alleray, Paris (15°)
SERVICE CONCOURS

Les photographies ne seront pas rendues.

IV

Parmi les photographies reçues, un premier classement sera opéré par les soins d'un jury composé de médecins et d'artistes naturistes, assistés des représentants de « *Naturisme* ». Ce jury choisira 50 photographies, en tenant compte, non seulement de l'aspect physique des enfants, mais aussi des explications fournies par les parents.

V

La deuxième partie du Concours comporte la désignation définitive du « Plus bel enfant naturiste ». Cette désignation sera faite par les lecteurs de « *Naturisme* » eux-mêmes.

Deux questions seront posées :

1° Quel est le plus bel enfant naturiste ?

2° Par combien de voix sera-t-il désigné ?

(Cette deuxième question, subsidiaire, afin de départager éventuellement les concurrents ayant choisi le même enfant.)

VI

L'enfant ayant obtenu le plus de voix, c'est-à-dire ayant été désigné le plus grand nombre de fois par les concurrents, sera proclamé gagnant de la première partie du Concours.

Les gagnants de la deuxième partie du Concours seront ceux de nos lecteurs qui, tout en ayant choisi l'enfant vainqueur, auront donné, dans leur réponse à la question subsi-

diaire, un chiffre s'approchant le plus possible du nombre de voix obtenu par le « Plus bel enfant naturiste ».

VII

Les photographies choisies par le jury, numérotées de 1 à 50, seront publiées dans « *Naturisme* », à raison de trois ou quatre par semaine, du 30 mars au 6 juillet 1933.

Chacune d'elles sera accompagnée d'un texte résumant les détails donnés par les parents. Les noms des enfants ne seront pas publiés. Les concurrents à la deuxième partie du Concours indiqueront simplement, dans leur réponse, le numéro de la photographie de l'enfant qu'ils auront choisi.

VIII

« *Naturisme* » insérera, du 30 mars au 6 juillet inclus, quinze « bons » que les concurrents à la deuxième partie devront joindre à leur réponse.

Il publiera, le 13 juillet et les semaines suivantes, le bulletin de réponse que les concurrents auront à remplir et à nous retourner, accompagné des quinze bons.

Les réponses devront être mises à la poste au plus tard le lundi 31 juillet, à minuit.

Le bulletin devra porter le nom, l'adresse et la signature du concurrent. Il sera adressé à

M. l'Administrateur de « *Naturisme* »
24, rue d'Alleray, Paris (15°)
SERVICE CONCOURS

IX

Tout bulletin de réponse qui ne serait pas accompagné des quinze bons, ou qui ne serait pas signé, ou qui aurait été mis à la poste après la date ci-dessus, sera annulé.

Une même personne peut prendre part à la deuxième partie du Concours (désignation du « Plus bel enfant naturiste ») autant de fois qu'il lui plaît, à la condition de joindre à chacune de ses réponses la série complète des quinze bons.

Le personnel de « *Naturisme* » ne peut pas prendre part au Concours.

X

De nombreux prix seront attribués, d'une part aux concurrents de la première partie, d'autre part à ceux de la deuxième partie.

Les prix, en espèces ou en lots, devront être réclamés dans un délai de soixante jours après la publication du résultat et de la liste des lauréats.

Au delà de cette date, ils seront acquis à « *Naturisme* ».

XI

Les concurrents s'engagent à respecter le présent règlement, ainsi que les modifications de détail qui pourraient y être ultérieurement apportées.

Nous publierons prochainement la liste complète des prix. Disons simplement, pour aujourd'hui, qu'un PRIX DE 500 FRANCS EN ESPECES sera attribué au bambin désigné comme « Plus bel enfant naturiste ».

Les lecteurs désireux d'obtenir des renseignements complémentaires peuvent nous écrire, en mentionnant sur l'enveloppe : « Service Concours ». Nous leur répondrons, dans la mesure du possible, par la voie de la revue.

Le Cinéma

14 JUILLET

La présentation du film annuel de René Clair est toujours l'événement le plus marquant de la saison cinématographique française ; à l'étranger, on attend la sortie des films de notre meilleur cinéaste avec une curiosité pleine de sympathie. Jusqu'ici, toutes les œuvres de René Clair ont reçu un excellent accueil, pas aussi chaleureux sans doute qu'il eût convenu, mais nous espérons que le public français fera à *Quatorze Juillet* le succès que mérite cette bande.

Pour notre part, nous continuerons à considérer *Le Million* comme le film le plus réussi de Clair. *A nous la liberté*, rempli d'excellentes intentions, était plus inégal, et *Sous les toits de Paris* moins bien rythmé. Naturellement, il ne s'agit là que de critiques issues d'un examen minutieux, et nous serions fort aises si nous avions seulement un film par trimestre de la valeur des derniers nommés.

Mais revenons à *Quatorze Juillet*. L'anecdote est très mince, et c'est peut-être de cette légèreté que provient l'impression de lenteur qui surgit devant le déroulement des événements.

Dans un quartier populaire, le 13 juillet sans doute, des préparatifs de fête s'esquissent : banderoles, lampions. Un jeune chauffeur de taxi, Jean, rencontre avec satisfaction Anna, la petite fleuriste. Querelles et sourires se suivent.

Pendant la soirée, le carrefour illuminé voit les ébats des couples au son d'un orchestre extraordinaire, comme seule en fait surgir la fête nationale : cuivres tonitrueux, hoquetants, clarinettes gémissantes. Anna, vendeuse de fleurs dans un dancing, gifle un vieux maniaque, et, après cet exploit, qui lui vaut son renvoi, retrouve Jean et se dirige avec lui vers le bal. Orage dans les cœurs, orage sur les crânes, et le calme revient ; mais, en rentrant, le jeune homme trouve, réinstallée chez lui, son ancienne maîtresse Pola. De ce retour naît la dissension, les amoureux s'éloignent l'un de l'autre, la jeune fille est recueillie par le bistro du coin et le garçon menace de mal

tourner ; un cambriolage raté lui fait retrouver l'élue de son cœur et une nouvelle chance leur permet de sceller un accord définitif.

L'interprétation est parfaite. Georges Rigaud, un peu hésitant au début (et nous supposons que les scènes furent tournées à peu près dans leur ordre chronologique), est excellent par la suite ; Paul Ollivier, Raymond Cordy sont parfaits dans des rôles taillés sur mesure ; Thomy Bourdelle et Raymond Aimos vraiment très bons. Côté féminin, même réussite : Annabella et Pola Illery ont trouvé là leurs meilleurs rôles. Mais il convient d'englober dans ces louanges tous les petits interprètes et même la figuration. Ceci provient, nous a-t-on dit, de la merveilleuse harmonie qui règne dans la troupe de Clair. Exceptionnel ! Il nous suffira de citer les noms du décorateur Meerson, de l'auteur des photographies Péralin et de l'opérateur Louis Page pour donner une idée de la valeur technique de la bande. Le son est parfait.

Plus émouvant qu'*A nous la liberté*, moins brillant que *Le Million*, plus complet que *Sous les toits de Paris*, particulièrement au point de vue utilisation du son, *Quatorze Juillet* est un film digne du talent de René Clair.

Jean FAUREZ.

AU GROUPE DES HABITATIONS A BON MARCHÉ

Le groupe parlementaire des H.B.M. à la Chambre des députés vient de procéder à l'élection de son bureau. Le résultat obtenu est le suivant : président d'honneur : M. Laurent Bonnevay ; président : M. Maurice Vincent ; premier vice-président : M. Join-Lambert ; vice-présidents : MM. Louis Gros, Massimi ; secrétaire général : René-Jean Maxy.

Les lecteurs de *Naturisme* qui désiraient obtenir des renseignements concernant les habitations à bon marché sont priés d'écrire à M. René-Jean Maxy, secrétaire général du groupe des H.B.M., à la Chambre des députés.

LES CONSEILS DE L' « ONCLE JEAN »

I. — PREMIERS MOIS

Bébé, lorsqu'il vient de naître, est une petite masse de chair qui s'agite et qui pleure. A son arrivée au monde, il lui faut jeûner, déjà. Ce jeûne dure environ 12 heures. Puis, maladroitement d'abord, gloutonnement ensuite, il prend le sein.

Le premier lait a une composition spéciale ; on l'appelle : « Colostrum ». Ses propriétés laxatives assurent un nettoyage parfait et indispensable du tube digestif. Le lait devient ensuite rapidement normal ; mais, les premiers jours, l'estomac de notre nourrisson est très petit, il n'a qu'une capacité de 30 centimètres cubes, aussi faudra-t-il donner des tétées de 30 grammes seulement, espacées régulièrement toutes les trois heures, de 6 heures du matin à 21 heures.

La nuit, l'estomac de bébé doit se reposer, la jeune maman aussi d'ailleurs.

Des pesées fréquentes, avant et après la tétée, permettent de se rendre compte qu'il prend bien la quantité de lait qui lui est assignée.

Une balance juste, une montre exacte, sont les compléments indispensables d'un bon lait et les facteurs d'une bonne santé.

Mais, bien vite, le lait maternel devient insuffisant. Dès le septième mois, le sevrage commence. On s'imagine à tort qu'il ne doit débiter qu'à l'apparition des premières dents ; c'est une erreur, car le tube digestif est déjà constitué normalement à la fin du sixième mois.

Le lait, tout en restant l'aliment principal, doit être complété par une bouillie très légère donnée chaque jour. La bouillie est faite avec le volume de lait correspondant à un biberon et une cuillère à café de farines de céréales. Peu à peu, les bouillies plus épaisses deviennent plus nombreuses (deux à huit mois, trois à dix mois).

Les céréales employées avec le plus de succès sont : le Blé, l'Avoine, le Seigle, l'Orge et le Riz.

(A suivre.)

L'ONCLE JEAN.

PETITES ANNONCES

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

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

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

ALIMENTATION NATURISTE

MIEL SURFIN DU GATINAIS garanti pur. Seaux 3, 5, 10 kilos, 33, 53, 103 francs, franco gare. A. Jouanneau, apicult., Patay (Loiret), C.P. Orléans 89-30.

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, Lamontzie-Saint-Martin (Dordogne).

Enfin ! le véritable Miel du Loiret, garanti pur et non cuit, 10 fr. le kg. fco. B.M.D.F., Marcel Girard, 53, rue Dareau, Paris (14^e). Ch. Post. Paris 1641-19.

Force et santé par Miel surfin du Gâtinais, garanti pur, aliment complet. Fronteau, apiculteur récoltant, à Patay (Loiret). C.P. Orléans 0765. 3 kg., 40 fr. 5 kg., 60 fr.

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

OFFRES D'EMPLOIS

2 maîtres demandent bonne à tout faire 1/2 naturiste, 30 ans, propre, sérieuse, capable cuisine, lavage, repas, cout. Réf. 3, villa George-Sand, (16^e). Tél. Aut. 56-56.

Pour leur nouveau restaurant, 83, rue de La Boétie, les FOYERS VEGETARIENS demandent :

1^o Un chef cuisinier très capable ;
2^o 4 serveuses jeunes, tr. fraîches, si poss. nat. Ecr. références, prétentions au siège, 12, r. Xavier-Privas (5^e).

Repas 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.

1923

Restaurant du FOYER VEGETARIEN

40, rue Mathis
Salle transformée — Cuisine soignée — Nourriture saine et abondante.
(Pas de pourboire)

DEMANDES D'EMPLOIS

INFIRMIERE naturiste cherche emploi auprès d'une personne malade pour diriger intérieur et donner soins. Références personnelles des docteurs Durville.

Ecrire : *Naturisme*, n° 877.

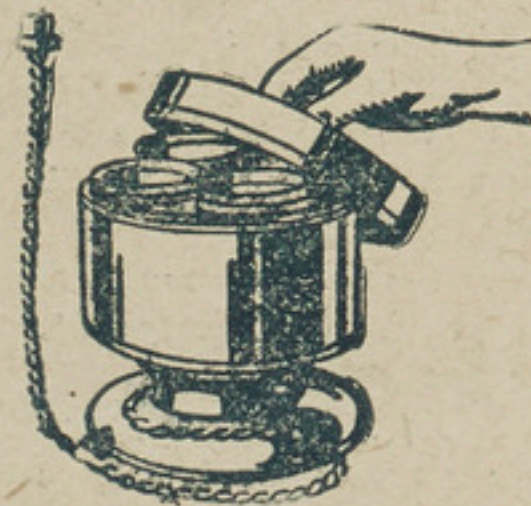
PENSIONS NATURISTES

DANS LE MIDI, pension naturiste pour enfants de 6 à 12 ans. Culture physique, bains de mer ou de rivière, forêts de pins. La Bergeronnette, à La Napoule (Alpes-Maritimes). Ouvert toute l'année.

MARIAGES

JEUNE HOMME, nat., 27 a., moyen, brun, b. santé, b. édu., 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.

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



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.

GROUPEMENTS NATURISTES

A LYON, « La Vie Saine », société naturiste, organise réunions, excursions et dispose d'un terrain de sports. Bourgeois, 12, quai Saint-Vincent, Lyon.

JEUNE FILLE dés. conn. camarades 2 sexes, très sérieux, goûts naturistes, pr sympathiser, faire promenades région Nice-Cannes. Ecr. : *Naturisme*, n° 882.

DIVERS

Mme TALENCE, voy., chirom., tarots, prat. scient. 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 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.)

L.B. : mêmes idées, donnez nouvelles. *Natur.*, n° 867.

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.

Madolin

CONSTITUE A PARTIR
DU 28 JANVIER
UN DÉPOT DE TOUTES
SES SPÉCIALITÉS

D'ALIMENTS
VITAMINÉS

DANS LES MAGASINS
DE LA C^{IE} FRANÇAISE
DES ÉTS SCAPINI :

45, RUE DE RIVOLI (CHATELET) :
41, R. DE RENNES (ST-GERMAIN-DES-PRÉS) :
32, BOULEVARD DE STRASBOURG :
160 BIS, RUE DU TEMPLE :
16, RUE HALEVY (OPERA) :
73, R. LAFAYETTE (SQUARE MONTHOLON) :
33, RUE MARBEUF (CHAMPS-ÉLYSÉES) :
6, AVENUE DES TERNES :
101, RUE DE COURCELLES :
55, RUE NOTRE-DAME-DE-LORETTE :
93, AVENUE DU ROULE (NEUILLY).

MADOLIN

CONTINUE COMME PAR
LE PASSÉ SES
LIVRAISONS
ET LA VENTE

DANS SES MAGASINS :
172, RUE MARCADET :
3, RUE DES PETITES-ÉCURIES,

DE LA TOTALITÉ DES
ARTICLES PORTÉS SUR
SON CATALOGUE

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 8 jours à l'essai. N'envoyez pas l'argent, mais découpez et envoyez - nous le bon ci-dessous.

Paiement après satisfaction
Si non, retournez-le à nos frais

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

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

DETAILLANTS DEMANDÉS

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 ÉDITIONS
DE « NATURISME »**

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

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

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

Deuxième édition. Vingtème mille.

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

La Cure Mentale.

Un fort volume de 260 pages, abondamment 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 naturisme. Ouvrage orné d'une belle couverture en trois couleurs.

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

Deuxième édition. Vingtème mille.

Ce livre n'est ni de la magie, ni de l'astrologie ; il est de l'observation scientifique pure.

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

Pour devenir énergique, 1 vol. à 15 fr.

Troisième édition. Trentième mille.

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

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.

**LE PAIN O.J. DES DOCTEURS
G. & A. DURVILLE**

répond au désir du Corps Médical et aux besoins du Public

Il provient d'une farine naturelle et complète de pur froment TRAITÉ A LA MEULE, procédé qui lui conserve tous les principes actifs et vivants du Blé :

Vitamines - Sels minéraux - Substances azotées, nutritives et rafraichissantes

Panifié comme autrefois sur LEVAIN NATUREL il est d'une digestion facile

Il convient à tous les estomacs

Il fortifie sans pousser à l'embonpoint, il évite la constipation

Pour apprécier le PAIN O.J., le consommer de préférence rassis, le couper en tranches minces, IL NE S'ÉMIETTE PAS

Notre brochure sur l'ERREUR DU PAIN BLANC vous sera adressée franco sur demande

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

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?...

ABONNEZ-VOUS

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

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

PRENEZ RENDEZ-VOUS A L'

INSTITUT NATURISTE
DES DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

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

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

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

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

Le sabot en bois est mort

38 FR.

vive le sabot

IMPERGOM
essayez-le gratuitement

En caoutchouc, moulé d'une seule pièce
IMPERMEABLE, INUSABLE
pour HOMMES, FEMMES et ENFANTS
se fait dans les pointures du 35 au 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
si non, veuillez le retourner à nos frais.

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

309 Indiquer pointure ou longueur du pied

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

DETAILLANTS DEMANDÉS

**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.

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

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

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

**BULLETIN DE SOUSCRIPTION
DE PRINCIPE**

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

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

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

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

Signature :

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

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

Naturistes, votre intérêt est de sous-
crire à la nouvelle émission de la Société
d'Entreprise des Iles d'Or. (Remplir le
bulletin ci-contre et le retourner, avec les
fonds, au docteur André Durville, 15 bis,
rue Cimarosa, Paris-16°.)

**K A R L A
SUSCHITZKY**

STUDIO LAMBALLE

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

**LA GRACE. LA BEAUTÉ
LA SOUPLESSE**

PAR

**LA GYMNASTIQUE
RYTHMIQUE**

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

**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



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.

FAITES DE LA PUBLICITÉ DANS **NATURISME**

Le Pain O.J. des D^{rs} G. & A. Durville

EST EN VENTE

DANS **PARIS** A L'INSTITUT NATURISTE, 15 BIS, RUE CIMAROSA

DANS TOUTES LES MAISONS DE VENTE DE LA **COMPAGNIE FRANÇAISE
DES ÉTABLISSEMENTS SCAPINI**

DANS TOUTES LES SUCCURSALES

FÉLIX POTIN

OU VOUS LE RÉCLAMEREZ

(Les succursales qui ne seraient pas encore approvisionnées le seront à la suite de vos demandes)

EN **PROVINCE** : RÉCLAMEZ-LE DANS TOUTES LES SUCCURSALES

“LES ECO”

DES ÉTABLISSEMENTS

MIELLE-CAILLOUX

DE LA RÉGION DE METZ ET DE NANCY

POUR LES AUTRES RÉGIONS : DEMANDEZ NOS CONDITIONS DE
LIVRAISONS PAR POSTE, MESSAGERIES, SERVICES RAPIDES

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

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

Le Gérant : **Annette CHAUVETON.**

En toutes saisons
un séjour idéal
dans un site
enchanteur

4000 hectares
de nature sauvage,
de végétation
luxuriante

l'île du Levant par Le Lavandou (Var)

l'île du Levant par Le Lavandou (Var)

[illegible]

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°).

A L'ILE D'ULLEVANT

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.