

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. 1933-02-23.

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.

LIRE DANS CE NUMÉRO :
« COMMENT ON RÉALISE
LE TRAITEMENT NATURISTE »

NATURISME

LE GRAND
HEBDOMADAIRE
DE CULTURE
HUMAINE



EN ATTENDANT
LE VRAI SOLEIL

LE SOLEIL EST LE GRAND VITALISATEUR DU MONDE. LA MÉDECINE NATURISTE FAIT APPEL À LUI CHAQUE FOIS QU'ELLE LE PEUT. PAR LES JOURS SOMBRES DE NOS HIVERS PARISIENS ET POUR SUPPLÉER À SON ABSENCE, IL PEUT ÊTRE INDICÉ D'AVOIR RECOURS AU RAYONNEMENT DE LAMPES SPÉCIALES. VOICI UN TRAITEMENT D'ASTHÉNIE NERVEUSE EXÉCUTÉ À L'INSTITUT NATURISTE PAR LE SOLEIL ARTIFICIEL. UNE INFIRMIÈRE SURVEILLE LA CURE (VOIR L'ARTICLE EN PAGE 8.)

Illustré procédé Akoba.

DIXIÈME ANNÉE - N° 244



1 FR. 25

JEUDI 23 FÉVRIER 1933

Au crible, les idées !...

POURQUOI LES INSULAIRES DE TRISTAN DA CUNHA ONT-ILS DE BELLES DENTS ?

JE viens de lire, dans le *Siècle Médical*, une histoire intitulée *Recherches sur la carie dentaire*.

Un certain Sampson, médecin de la marine — anglaise, je pense — raconte qu'ayant visité, avec son navire de guerre, l'île Tristan da Cunha, solitaire dans l'océan du sud, et visitée seulement une fois ou deux par an par les navires, il s'est occupé à faire l'examen complet et précis des dents des 163 habitants de l'île. Ces 163 personnes, 90 hommes et 73 femmes, ont, paraît-il, des dents splendides, si splendides qu'aucun peuple n'en aurait de semblables ; pourtant, ajoute Sampson, « jamais ils ne se servent d'une brosse à dents, ni d'un moyen quelconque pour se nettoyer la bouche ».

Les seuls cas de pyorrhée se trouvaient chez un homme de Genève et chez un autre homme de Kapstadt (île voisine) récemment amenés par un naufrage.

Les habitants de Tristan da Cunha appartiennent à toutes les races humaines : ce sont les descendants de déportés ou de naufragés, donc des gens d'hérédité et de résistance différentes ; ils sont, cependant, tous en bonne santé ; les maladies infectieuses sont inconnues chez eux, et, dit Sampson, « seulement après qu'un navire a ancré chez eux, on observe parfois des maladies, comme la grippe ». Malgré les mariages entre parents proches, il n'y a pas de troubles psychiques, pas de déformations corporelles ; les enfants ne montrent pas de rachitisme.

Heureux pays ! Les habitants, poursuit Sampson, « cultivent la terre, s'occupent d'élevage de bétail et de pêche » ; leur alimentation est composée de lait, d'œufs de poules, d'œufs de pingouins, de légumes verts, de pommes de terre, de poissons. « La viande est pour eux un article de luxe dont ils ne mangent que très rarement. »

On ne cultive pas le blé à Tristan da Cunha, si bien que le pain et la farine manquent totalement. On ne consomme ni sucre, ni thé, ni chocolat, ni alcool, ni épices.

Si j'avais à donner mon avis sur les raisons de santé des habitants de Tristan da Cunha, il me semble que je dirais : absence d'alcool, absence d'excitants (le sucre, le chocolat, le thé, les épices n'existant pas), consommation de viande très réduite ou nulle, alimentation ovo-végétarienne, vie simple, pastorale, sans veillées (car il n'y a pas, je suppose, d'électricité), sans surmenages (car il n'y

a pas, je l'espère, de dancings, pas de cabarets où l'on s'empile et s'empoisonne, pas de percepteur pour qui il faille travailler jours et nuits...). Voilà tout ce qu'il faut pour avoir les os bien droits, le ventre plat et les dents blanches.

Et je crois que tous les médecins naturalistes diraient comme moi. Oui, mais tous les médecins ne sont pas encore naturalistes, et celui qui, dans le *Siècle Médical*, donne son avis sur les belles dents des indigènes de Tristan da Cunha, ne pense pas comme nous : pour lui, c'est parce que les habitants ne mangent pas de pain qu'ils ont les dents saines...

« Quand on connaît, dit-il, les expériences de Mme Mellanby, on est amené à croire que le manque total de céréales a un rapport étroit avec la belle santé et la belle denture des gens de Tristan da Cunha... »

Vous ne connaissez pas les travaux de Mme Mellanby ? Résumons-les.

Expérimentant au Laboratoire du Medical Research Council, en Angleterre, Mme Mellanby croit avoir démontré que la carie dentaire provient du régime alimentaire mal compris, insuffisamment riche en vitamines D.

Personnellement, je ne suis pas convaincu que c'est strictement le manque de vitamines D qui est responsable de la carie dentaire ; je crois que l'affection en question est étroitement liée au déficit, non seulement en vitamines D, mais aussi en vitamines B. Mais passons, et revenons aux travaux du Medical Research Council.

Le docteur Pattison, complétant les expériences de Mellanby, croit pouvoir affirmer qu'« une nourriture copieuse avec des céréales empêche la bonne action de la vitamine D et mène à la carie ». Il a provoqué la carie chez des chiens, en ajoutant à leur ration un large supplément de farine d'avoine.

Dans une autre série d'expériences, il donne à un groupe d'enfants une nourriture « exempte de céréales » et riche en vitamine D et en calcium ; après six mois, les caries qui étaient en évolution étaient arrêtées.

De là, il n'y a qu'un pas à faire pour conclure que, si les habitants de Tristan da Cunha ont de belles dents, c'est parce qu'ils ne cultivent pas le blé, et ne mangent ni farine, ni pâtes alimentaires, ni pain...

Je m'empresse de signaler à mes confrères que leur conclusion est fautive, et voici pourquoi elle est fautive :



Arriération intellectuelle, gros ventre flasque, tissus graisseux, triste tableau provoqué par la vie sous plafond, sans soleil, et par l'alimentation sans vitamines.

Le grain de blé contient dans son écorce des vitamines nombreuses, et, en particulier, des vitamines B de nutrition ; il en contient dans celles de ses substances qui sont riches en noyaux cellulaires. Or, que fait l'industriel qui prépare et vend de la farine ? Il retire les écorces et il retire les parties riches en noyaux, parce que celles-ci se détériorent facilement ; les farines blanches du commerce, avec lesquelles on fait le pain (le pain blanc, bien entendu), les pâtes et tous les produits courants de céréales sont donc des produits dévitaminés. Non seulement ils n'apportent pas à l'organisme qui les mange les vitamines qui seraient nécessaires à leur digestion, mais ils ont besoin, pour être digérés, d'utiliser d'autres vitamines... Si donc on fait manger pain blanc et vitamine D, la vitamine D sert, non pas à guérir les caries, mais à digérer le mauvais pain blanc...

Il est bien regrettable que Mellanby et Pattison aient commis la faute d'expérimenter avec les farines dévitaminées du commerce moderne ; s'ils avaient expérimenté avec le bon pain naturel, complet, ils auraient vu qu'en aucun cas le fait de consommer des céréales (des vraies, complètes) n'empêche l'action de la vitamine D.

Si les habitants de Tristan da Cunha cultivaient le blé, ils ne fabriqueraient pas de farines blanches, parce qu'ils n'auraient pas les déplorables mécaniques à cylindres de la meunerie moderne ; ils feraient, à la meule, comme nos pères, du bon pain complet, et leurs dents resteraient ce qu'elles sont : belles et sans caries.

D^r Gaston DURVILLE.

Régime mixte ou végétarien ?

La controverse sur le régime alimentaire continue. M. Jules Méline nous adresse les lignes suivantes, en réponse à l'article du professeur R. Tocquet que nous avons publié récemment :

LES mânes de Cuvier, de Flourens, de Linné, ont dû tressaillir en considérant avec quelle désinvolture M. Tocquet, dans « Naturisme » du 19 janvier dernier, bouleverse la classification zoologique qu'ils ont si péniblement édifiée. Car, si nous emboîtons le pas à la logique extra-fantaisiste dont il émaille son exposé, seule ne subsisterait que l'unique classe des omnivores, avec subdivisions plus ou moins nuancées. Cette méthode de généralisation, pour le moins hâtive, n'a qu'un défaut : c'est qu'elle comporte malheureusement de trop singulières erreurs de faits qui la font inéluctablement aboutir à des conclusions que récuseront certainement bien des esprits avertis.

L'un des principaux arguments de cet auteur est que la corrélation physiologique qui apparente le singe à l'homme subordonne celui-ci aux mêmes obligations gastronomiques que celui-là. En cela, nous sommes parfaitement d'accord, à la condition de préciser de quelle espèce de singe il est question. A part cette restriction, il ne restait plus qu'à démontrer que les mœurs alimentaires de tous nos cousins sylvestres ont une orientation unilatéralement omnivore pour que nous nous rangions sous sa bannière sans plus tergiverser. C'est ce qui n'a pas été fait.

La dénomination de singe englobe toute la copieuse gamme des primates, dont les habitudes sont diverses et parfois contradictoires. Loin d'avoir toutes subi une évolution uniforme, certaines espèces se sont attardées à des stades ancestraux ; d'autres ont évolué vers des confins divergents ; plusieurs enfin ont cheminé lentement, gravissant péniblement les pentes accédant à une intelligence amplifiée pour atteindre enfin un étiage plus digne d'intérêt. C'est donc en raison de ces divergences, tant morphologiques que cérébrales, que les grands naturalistes Cuvier, Linné, Flourens, etc., ont scindé l'espèce simiesque en deux groupes absolument distincts : d'une part, les singes dits inférieurs ; de l'autre, les grands singes anthropomorphes ou anthropoïdes.

Au sein du premier groupe, dont la parenté avec l'homme est particulièrement éloignée, évoluent d'importantes fractions qui sont inféodées à l'insectivorisme, voire même au carnivorisme partiel : les cynocéphales, par exemple. D'autres, au contraire, sont irréductiblement frugivores, ainsi que nous le verrons plus loin.

Le Muséum de Paris possède-t-il des spécimens appartenant à chaque espèce simiesque ? Ou n'abrite-t-il que des quadrumanes exclusivement omnivores ? C'est ce qu'il importait d'élucider avant de se prononcer. Quoi qu'il en soit, la documentation que M. Tocquet y est allé quérir ne pourrait, à la rigueur, constituer une référence acceptable que si l'affirmative répondait au premier de ces deux points d'interrogation, sans préjudice des restrictions qui nous seraient permises pour les raisons suivantes.

La façon lamentable dont les hommes s'alimentent généralement ne peut inspirer qu'une médiocre confiance dans leurs méthodes de zooculture. Le seul fait d'octroyer

de la viande cuite à des êtres crudivores atteste, à lui seul, l'hérésie. Lorsque l'on connaît, par surcroît, l'influence funeste qu'ils sont capables d'exercer sur leur entourage et l'esprit... simiesque inné des singes, on est en droit de ne pas s'étonner qu'à leur contact ces derniers soient susceptibles d'être victimes d'une perversion instinctive et gustative, pouvant être préjudiciable à leur bon équilibre, en raison de l'abandon de leurs habitudes frugales.

Maeterlinck nous a montré que l'instinct est parfois susceptible de défaillance et ne reste pas toujours le gardien fidèle des harmonies préétablies. Il nous apprend, en effet (« La vie des fourmis ») que certaines variétés de fourmis s'adonnent à l'éthéromanie en s'abreuvant des sécrétions éthérées qu'élaborent quelques types de coléoptères (athème et hénoduse) commensaux familiers de la fourmilière, habitude qui conduirait promptement et fatalement l'espèce à une ruine complète si la prévoyante nature n'y mettait ordre.

Mais revenons à nos... quadrumanes.

Désireux de contrôler par une expérience personnelle différentes informations contradictoires concernant au moins certaines variétés de singes, et soucieux de mettre partisans et adversaires en présence de faits incontestables, M. Jules Lefèvre, l'éminent professeur de biologie bien connu, qui s'est illustré par ses importants et retentissants travaux sur la calorimétrie, fit l'acquisition d'un jeune rhésus, à son débarquement en France. Après avoir été méthodiquement adapté à la vie au grand air de nos climats, le rhésus (qui est originaire de l'Indochine, pays chaud) vécut nuit et jour sans abri, sans couverture, sous la pluie, la neige, exposé au froid rigoureux de notre pays. Loin de dégénérer, il prit un développement superbe, sans jamais éprouver la moindre affection. Or, malgré de nombreuses tentatives fréquemment répétées, il ne consentit jamais à accepter le plus petit fragment de viande crue ou cuite. Au contraire, à chaque récurrence, il entraînait dans de violentes colères, jetant loin de lui les morceaux qu'on laissait intentionnellement à sa portée, tandis qu'il se jetait avidement sur les fruits et légumes qu'on lui présentait.

Voilà donc infirmée, par une expérience probante, l'affirmation que tous les singes sont omnivores.

Mais nous admettons que la chose est secondaire en raison du parentage éloigné qui unit à l'homme les simiens du premier groupe, hôtes familiers des ménageries et muséums. Il importe bien plus de se pénétrer des mœurs des anthropoïdes et de connaître les solides attaches qui nous apparentent à eux.

Je ne mentionnerai que pour mémoire la morphologie, qui nous est commune, de l'appareil dentaire, du tube digestif et de ses annexes glandulaires : foie, pancréas. C'est à l'hématologie que nous avons demandé de lever les derniers doutes. C'est chose faite à présent.

Il est notoire que le liquide nourricier qui circule dans le système vasculaire revêt, pour chaque espèce, des caractères particuliers, tant par la composition chimique du sérum que par la forme et le volume des hématies. Celles-ci sont tantôt réduites ou volumineuses, oblongues ou discoïdales. Mais, pour les races dont la consanguinité s'inscrit au premier degré, ce qui est le cas

du chien et du loup, l'assimilation est absolue, au point qu'il est possible d'infuser à l'un le sang de l'autre, et vice-versa, sans risquer de provoquer aucun trouble chez le transfusé. Tandis que cette épreuve, pratiquée entre chien et chat, les expose l'un et l'autre à des conséquences mortelles.

Un savant biologiste berlinois, M. Friedenthal, se référant à ces données, eut l'idée de vérifier cette expérience d'abord sur les espèces simiennes subalternes et anthropomorphes. Elle s'avéra négative en raison de l'incompatibilité manifestée, prouvant par là les divergences histologiques qui séparent les deux groupes. Tentée sur l'homme et les grands singes anthropoïdes, elle se révéla absolument concluante. Indubitablement, la preuve est faite que les singes supérieurs ont une parenté beaucoup plus rapprochée de l'homme que de leurs congénères inférieurs.

Eh bien ! tous les naturalistes, tous les explorateurs, tous ceux qui ont observé, étudié les mœurs du gorille, de l'orang-outang, du chimpanzé, du gibbon, sont unanimes à déclarer que leur alimentation se compose uniquement de bourgeons, de fruits, de racines. La plus élémentaire logique indique donc à l'homme vers quelle modalité alimentaire il doit s'orienter, s'il tient à l'adapter à ses besoins.

La présence de myriades d'infusoires (1) dans le tube digestif des ruminants, des chevaux, des singes, voire même de l'homme, si le fait est démontré, ne prouve rien quant à la sélection des régimes. Si la nature pourvoit à certaines insuffisances nutritives — ce qui, en l'occurrence, n'est pas encore démontré — par l'adjonction d'auxiliaires microscopiques, gardons-nous bien d'intervenir, puisque certains automatismes fonctionnent en régulateurs. Nous ne commettrons pas, sous prétexte de combler certaines lacunes nous apparaissant plus imaginaires que réelles, l'erreur d'y vouloir remédier en offrant aux représentants de la faune herbivore, à l'instar de ce que l'on se propose de faire à l'égard des frugivores, d'indésirables et indésirés biftecks. L'accueil qui leur serait réservé serait plus éloquent que tous les discours. C'est cependant cette politique diététique négative qui nous conviendrait le mieux, en dépit de bien des affirmatives.

Tout récemment, dans « Naturisme », j'ai démontré, mieux que par n'importe quelle transcendante philosophie métaphysique, par des faits absolument irrécusables, qui, en raison de leur précision, ne peuvent être exploités dans le sens opposé, la supériorité du végétarisme. J'ai mis en évidence le cas de ces robustes et nombreux centenaires bulgares, dont les quatre-vingt-quinze centièmes étaient et sont végétariens ; j'ai mentionné également les cinq centenaires et les trente-trois nonagénaires du petit village piémontais de Cellio, qui n'ont jamais trahi l'abstinence et la frugalité, et qui n'ont jamais été trahis par elles. Ne trouvons-nous pas, dans ces seuls faits, une réponse catégorique à nos querelles philosophiques ?

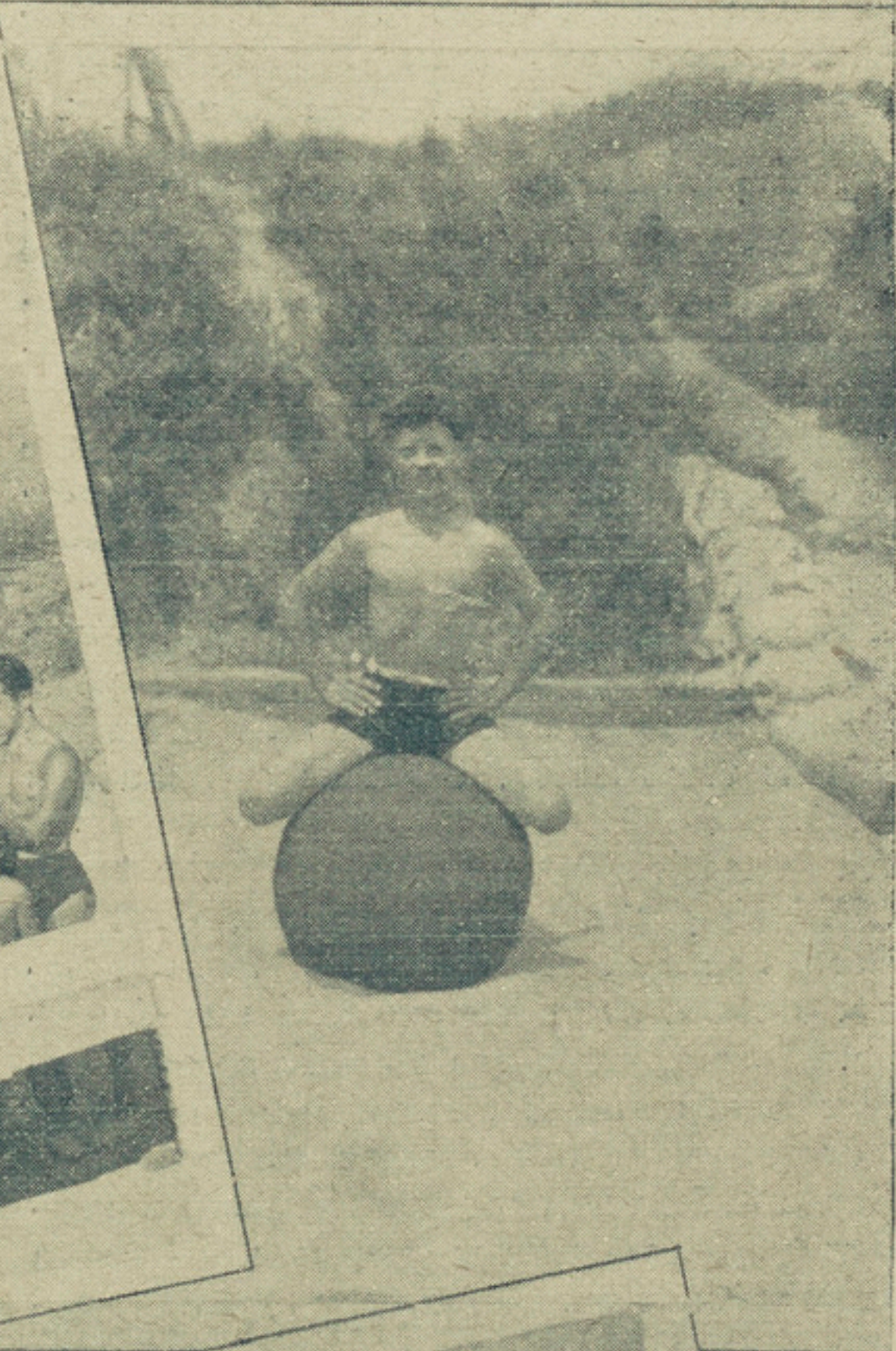
Voir en page 11 la suite de l'article de

Jules MÉLINE.

(1) L'intestin de certains termites hospitalise des micro-organismes dont le rôle est de digérer la cellulose, que le termite lui-même ne saurait digérer.



En Algérie



La Ligue Naturiste d'Alger a donné dernièrement une petite fête sur son stade d'El Kettani, qui domine la mer. On voit, sur nos photographies, les membres de cette association pratiquant divers jeux et exercices d'assouplissement, et recevant des visiteurs qui viennent assister à la fête. Au centre, on se rend compte de la vue magnifique dont jouissent nos amis ; on voit, dans le lointain, la colline de Notre-Dame-d'Afrique. La Ligue Naturiste d'Alger poursuit les mêmes buts que la Société Naturiste de France : régénérer les individus et la race par la pratique régulière de la cure d'air, d'eau, de soleil, par la culture physique bien comprise et progressive, reconstruire enfin l'humanité telle qu'elle devrait être : athlétique.



POURQUOI JE SUIS NATURISTE

Parce que...

P...c'est grâce à l'Ecole naturiste des Durville que je suis parvenu à me connaître moi-même. Que faut-il de plus pour être heureux ? N'est-ce pas tout ? Qu'y a-t-il de plus beau, de plus noble sur terre que d'être son propre éducateur, son propre médecin, c'est-à-dire son propre maître ? Rien, n'est-ce pas ?

Le naturisme, voilà la vraie école où l'on apprend au moins quelque chose ; c'est grâce au naturisme que j'ai appris à distinguer ce qui est vrai de ce qui est faux, et, sincèrement, j'estime qu'il est préférable de connaître les lois de notre mère la Nature que toutes les grammaires du monde...

Je suis persuadé que seul le naturisme parviendra à faire peur à la maladie et à la mettre en fuite ; et tant que les médecins s'entêteront à vouloir la guérir par des médicaments, ils seront impuissants devant elle.

En plus de son indéniable valeur thérapeutique, le naturisme est la religion idéale, puisqu'il respecte toutes les religions. Ce n'est que dans la nature que l'on arrive à connaître Dieu.

Le jour où tous les hommes politiques seront naturistes, la devise « Liberté, Egalité, Fraternité » deviendra une réalité.

Voilà pourquoi je suis naturiste.

J. P..., Issy-les-Moulineaux.

Parce que...

...le naturisme est mon idéal.

Mais je tourne légèrement votre question, et je développe ma réponse sur ce sujet : « Pourquoi je tends à devenir naturiste. »

Je considère, en effet, que l'on ne devient pas naturiste du jour au lendemain, mais que c'est le fruit d'un labeur quotidien effectué sans relâche sur soi-même.

Le naturisme, doctrine nouvelle, prend l'individu tel qu'il est pour le conduire progressivement au type idéal, au naturiste.



Au premier plan : M. Raymond Rix.

Au début de ce cycle, l'homme devra acquérir ou conserver une parfaite santé par l'observance des lois naturelles : régime alimentaire, bains d'air et d'eau répétés aussi souvent que possible, culture physique faite chaque matin, pour redevenir l'athlète qu'il était primitivement et qu'il n'aurait jamais dû cesser d'être.

A ce moment-là seulement, n'ayant plus ses maux de tête, ses aigreurs d'estomac,

n'étant plus malade ni grincheux, il reprendra goût à la vie et pourra alors lever les yeux vers d'autres horizons. Il devra compléter cette première transformation de lui-même en se débarrassant de tous les préjugés du siècle, dont, malgré nous, nous subissons l'influence. Devenu modèle, il pourra utilement guider, conseiller, réconforter et aimer son prochain, puis étendra cet amour à tous les humains, ses frères.

La fin de ce cycle fera de lui un naturiste.

N'oublions pas non plus nos tout petits, si chancelants dans leurs premiers pas, si beaux dans leurs rires comme dans leurs larmes ; il faut qu'ils conservent longtemps, toujours, cette pureté qu'innocemment ils portent en eux ; à nous d'en faire des êtres parfaits, des naturistes.

Conclusion : ne criions pas trop vite que nous sommes naturistes ; c'est une qualité qu'il faut savoir mériter.

Je vous joins une photo prise l'été dernier, pendant mes vacances, à Villennes.

Raymond RIX, Paris.

Parce que...

...depuis vingt-cinq ans, j'ai toujours tendu vers ce but. Selon mes modestes loisirs, la science et la raison ont été les directives de ma vie. A 50 ans, je ne le regrette pas.

Dans la nature, dans sa vigueur et sa puissance, les humains peuvent réaliser leur vrai bonheur. Mal comprendre, mal interpréter ses lois, dont les ressources sont inépuisables, c'est perpétuer le chaos moral, intellectuel et physique.

Nos pensées et nos actes doivent chercher l'harmonie de la vie là où elle est : dans la nature.

La réponse de Mme Bryn à votre enquête est sublime et sincère. Que de femmes, que de volontés comme celle-là il nous faudrait !

Des éléments jeunes et nouveaux surgissent à vos côtés pour combattre l'absurde, le laid et l'artificiel.

Il faut leur dire : « Courage ! », car ils constituent l'espoir d'une humanité meilleure.

Théodore D..., Toulouse.

Parce que...

...malade depuis très longtemps, atteint d'une entérocolite avec dysenterie et constipation opiniâtre, suivie d'un fort ballonnement de l'abdomen (tour du ventre : 1 mètre 23), et contractée pendant mon service militaire en Syrie (Damas et environs), rien n'avait pu me guérir : régimes, villes d'eaux, etc., etc... Dernièrement, il y a environ quatre mois, je fis la connaissance, chez mon coiffeur, d'un jeune homme très bien portant et svelte (comme je l'enviais !) qui, en attendant son tour, sortit de sa poche un journal ayant pour titre : « Naturisme ».

— Qu'est-ce que c'est ?

— Tenez, mon ami, regardez et lisez. Si vous suivez ces conseils, vous n'aurez plus ce gros ventre et cet air courroucé...

Le journal me parut intéressant. Dès le lendemain, je modifiai mon genre de vie.

Les bons résultats n'ont pas tardé à se manifester. Aussi, maintenant, je vis. J'ai toujours le sourire, je travaille de bon cœur,

et, lorsque je suis en société, je crée autour de moi une ambiance de franchise, de gaieté et de joie.

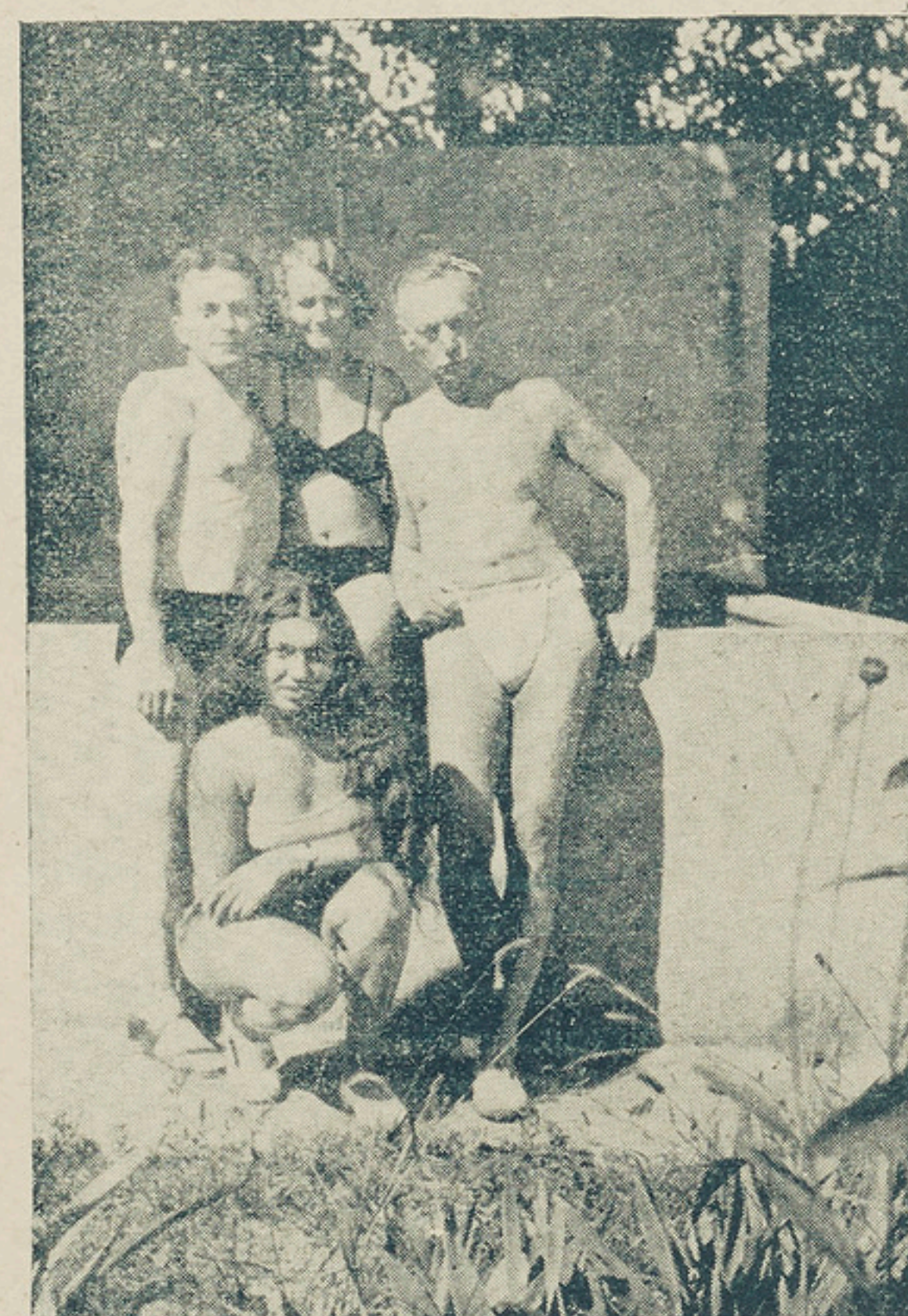
Quand on me demande d'où provient cette métamorphose, je réponds simplement : — Je suis naturiste...

Alexandre COHEN.

Parce que...

...résultat d'une expérience faite cet été, je considère le naturisme comme pouvant régénérer les êtres, non seulement physiquement, mais aussi moralement.

En effet, l'exposition à l'air et au soleil, sur le stade, d'êtres humains des deux sexes,



Mlle C. V..., dans un groupe d'amis naturistes.

en semi-nudité, leur apprend à mieux se connaître et à se respecter. Elle leur apprend la franche camaraderie et supprime l'hypocrisie et les préjugés dont notre monde moderne est encore pourri.

En même temps que l'on se refait une beauté et une santé parfaites, on acquiert l'énergie, la volonté et l'endurance nécessaires à la lutte pour la vie. Le moral se trouve très sensiblement remonté par la culture physique pratiquée tous les jours en plein air (j'insiste sur le « pratiquée tous les jours en plein air »), à cause de la joie qu'elle procure.

C'est pour moi une satisfaction que d'aller tous les jours, de midi à midi et demi, sur les fortifications de Saint-Ouen, faire mes exercices en plein vent, pieds nus et bras nus, pour éliminer les toxines emmagasinées durant quatre heures de travail ; et pendant ce temps, je subis toutes les réflexions des rares passants ; c'est tout à fait amusant. (Ils trouvent tous que c'est très bien, mais ne veulent pas en faire autant.)

Hélas ! on démolit les fortifs... Le docteur Durville pourrait peut-être obtenir que l'on me laisse les 10 mètres carrés de terrain qui servent à mes exercices et l'arbre qui me donne son oxygène ?

Mlle C. V..., Paris.

L'alimentation et les carences

En esquisant à larges traits le rôle des vitamines de nutrition dans la masse des hydrates de carbone, féculents et sucres, qui composent les trois quarts de notre ration, nous avons acquis la notion d'une carence alimentaire, c'est-à-dire de la valeur qualitative de nos aliments. La vitamiation se présente donc comme une opération consistant essentiellement à restituer à des aliments apurés par l'industrie les substances végétales, appelées vitamines, qui leur ont été soutirées à tort. Opération d'autant plus nécessaire que l'organisme humain ne peut pas s'en dispenser pour utiliser les hydrates de carbone qu'il ingère, et qu'il n'est pas capable d'élaborer par lui-même ces vitamines qui lui parviennent du monde extérieur depuis sa plus lointaine origine.

Aussi succinctement exposée, cette notion de carence n'est pas complète ; elle mérite des précisions.

Pour qu'un régime soit complet et subvienne à la totalité de nos besoins, il doit comporter, chimiquement parlant, des hydrates de carbone, des graisses, des albumines et des sels minéraux. Ainsi se trouvent couverts les besoins énergétiques et plastiques de l'organisme. En outre, il doit apporter assez de lest, de matière encombrante, sous forme de cellulose, de mucilages, de gommes, etc., pour accomplir le travail physique indispensable au bon fonctionnement de l'intestin. Enfin, il doit fournir, au point de vue biologique, les substances nécessaires, à doses minimales, à l'utilisation et à la catalyse des aliments, qui sont les vitamines, les acides aminés et les sels minéraux.

En soulevant la question de carences, qu'il faut écrire, et pour cause, au pluriel, nous devons envisager tous ses facteurs essentiels qui se superposent et laissent entrevoir dans la pratique un régime mal établi, non seulement sur un seul, mais sur plusieurs points. Intentionnellement, nous ne mentionnons pas les besoins caloriques qui, dans la pratique, sont largement couverts, hydrates de carbone, graisses et albumines étant tous facteurs de chaleur.

C'est pourquoi nous devons entrevoir des carences en quantité comme en qualité.

En ce qui concerne les premières, la plus grave erreur consiste à ne pas attribuer un rôle suffisant à la matière encombrante. L'idée de Berthelot de concentrer en certaines pilules la totalité des éléments indispensables à la vie, et de supprimer nos repas, en est la meilleure il-

lustration. Une telle idée, n'étant que théorique, ne présente pas d'intérêt pratique. Nous devons nous rappeler que la quantité de lest est en rapport avec le volume, la longueur de l'intestin ; les carnivores en ont moins besoin que les omnivores, alors que les herbivores sont ceux qui en exigent le plus. La « crampe », ou faiblesse des pattes chez certaines volailles, comme aussi des troubles de croissance chez certains enfants, tiennent à cette carence quantitative.

Ce sont nos légumes et nos fruits qui nous apportent la quantité de cellulose et de mucilages dont a besoin notre intestin ; c'est une des raisons pour lesquelles il faut en manger quotidiennement. Les fruits secs devraient tenir une place beaucoup plus grande dans nos habitudes journalières, surtout à l'hiver, où les légumes sont rares. De nombreuses personnes, pendant les mauvais mois, économisent les légumes et abusent d'infusions. Le pain naturiste est en ce cas tout indiqué pour remédier à cet excès, puisque l'éclatement cellulaire ouvre la paroi cellulosique des enveloppes tout en la maintenant dans l'aliment. De même, tous les fruits, tels que bananes séchées, dattes, amandes, raisins secs, fruits en pâte, etc., comportent une grosse masse de tissus mucilagineux et cellulotiques, qui évite la paresse de l'intestin et les nombreux dangers qui en découlent. Dans les laboratoires biologiques, où les petits animaux réactifs sont soumis à des traitements carencés en vue d'analyses, on prépare pour eux la matière encombrante inerte, sinon ils souffriraient d'une carence supplémentaire qui viendrait fausser les résultats.

Nous évitons la carence chimique de notre régime en le diversifiant. Hydrates de carbone, graisses et albumines doivent y tenir leur part. Les habitudes françaises sont ainsi établies que cette diversité nécessaire est généralement acquise. Les excès, contre lesquels le mouvement naturiste s'efforce de réagir, sont l'abus des albumines et la déformation de nos aliments, mutilés ou concentrés à l'extrême. Ce sont là des notions déjà bien connues de chacun.

La carence qualitative présente des aspects bien moins connus, bien qu'ils soient les plus importants. Nous avons précisé nos idées sur les caractères essentiels des vitamines de nutrition ; nous devons maintenant les compléter en étudiant les acides aminés et les sels minéraux, qui s'additionnent à elles pour constituer des aliments physiologiquement complets. Ces trois groupes de substances présentent le commun carac-

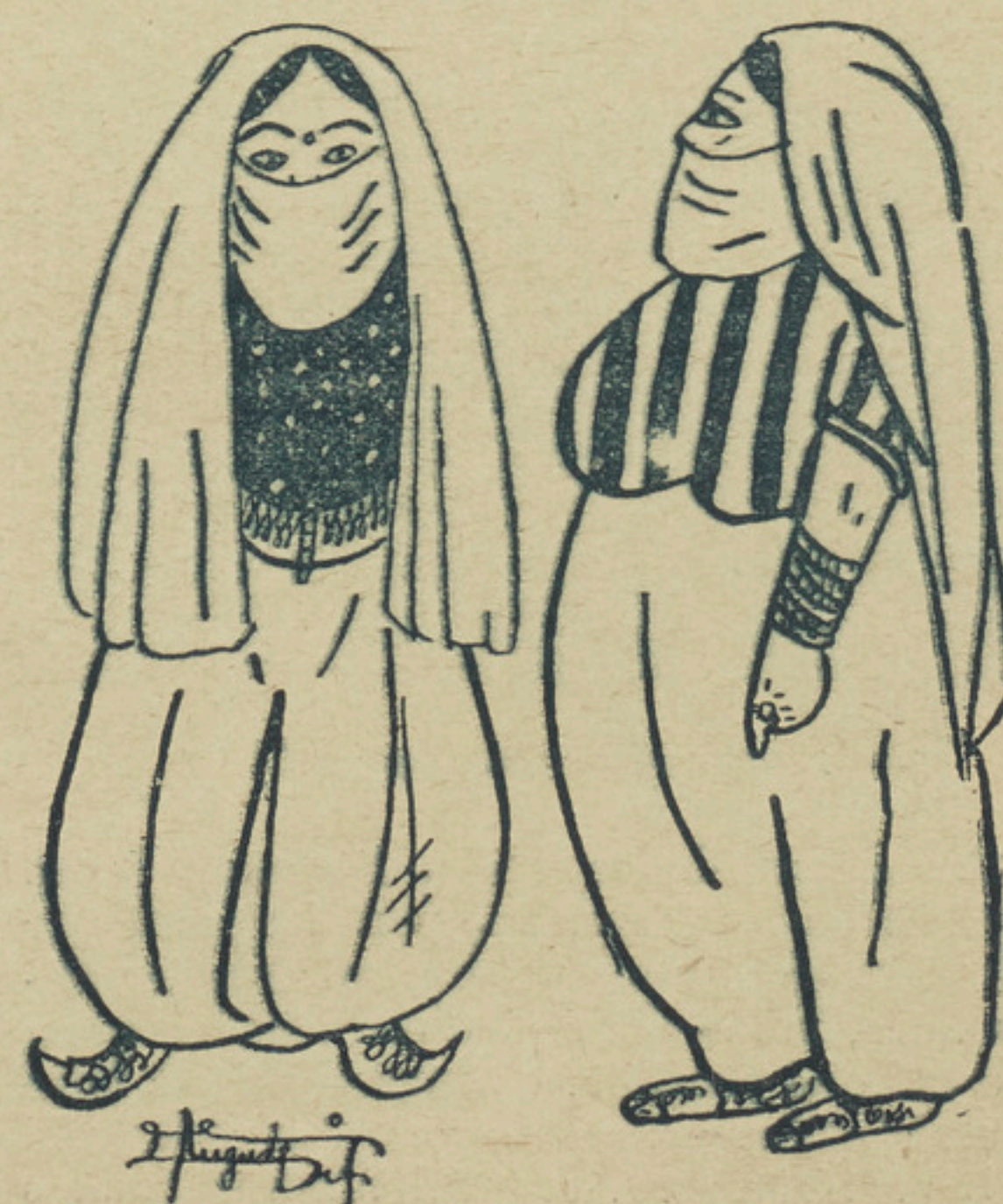
tère d'être indispensables au bon fonctionnement de l'organisme, en ce que leur carence complète ou leur présence insuffisante entraînent des désordres mortels ou bien plus ou moins graves.

Vitamines, acides aminés et sels minéraux sont à la base de la valeur qualitative de nos aliments. Nous devons y porter d'autant plus d'attention que notre civilisation transforme et industrialise tout ce qui parvient à nos lèvres. Il ne s'agit pas seulement de manger en quantité suffisante toutes sortes de choses, mais aussi de choisir celles qui sont physiologiquement complètes. Nous ne serons pas surpris de voir que vitamines, acides aminés indispensables et sels minéraux s'accompagnent, tant il est dans la nature même des végétaux de posséder ces mêmes éléments qui sont indispensables à l'entretien de notre vie. La vitamiation des hydrates de carbone est basée sur la connaissance de ces carences qualitatives qui ont été principalement étudiées depuis la guerre. Il est donc possible maintenant d'avoir des aliments complets, se suffisant à eux-mêmes. Pour nous en rendre compte, nous devons successivement étudier les acides aminés indispensables et les sels minéraux catalyseurs qui doivent accompagner nos hydrates de carbone de base auxquels la vitamiation a rendu toute leur valeur biologique. Les albumines végétales sont trop souvent inconnues et inconsiderées. Il est donc nécessaire que nous y apportions toute notre attention.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

EMANCIPATION

(Dessin de Auguste Duf.)



— Oui ! ma chère, Zaidah ne peut plus mettre le « haïk » ; elle raconte partout qu'elle est une fille naturelle...

De ci, de là...

BRUITS ET POTINS

DERNIÈREMENT ont eu lieu, à Paris, des championnats de billard. Ça ne vous émotionne pas ? Pourtant, sachez-le bien, le billard est un sport. En voulez-vous la preuve ? Voyez donc dans quelle rubrique le classent les journalistes, ces éternels farceurs. En rubrique sportive, ne vous déplaie ; et en bonne place, encore !

Le nombre des occupations paisibles qui, par nos confrères, sont cataloguées « sports », est d'ailleurs tout à fait digne de respect. Le nombre, et aussi la qualité.

Ainsi, le pêcheur à la ligne, qui reste des heures au bord de l'eau à contempler un bouchon, c'est un sportif.

Le « turfiste », dont les principaux efforts consistent à élever des jumelles à la hauteur de ses yeux et à sortir des billets de banque de son portefeuille, c'est un sportif.

Nous avons même vu appliquer ce qualificatif, certain jour, à des joueurs d'échecs...

Dès lors, n'est-il pas logique que les quelques pas exécutés autour d'une espèce de table rectangulaire par l'amateur de billard soient considérés comme une remarquable performance ?

Enfin, comment ne pas verser dans l'enthousiasme le plus délirant en lisant la phrase suivante, écrite à propos du championnat que je citais au début de ces lignes :

« Il y avait quelques femmes dans l'assistance, et qui se passionnaient pour ce noble sport qui se pratique dans le silence et au milieu de la fumée de tabac. »

Il n'y a pas à dire : un tel sport, c'est vraiment du billard !

Et vous voudriez que nous, naturistes, nous prenions ça au sérieux ?

Non : nous sommes des êtres extraordinaires, et nous nous passionnons, figurez-vous, pour les nobles sports qui se pratiquent en plein vent et au milieu de la nature.

Excusez-nous...

P. A.

0000

BIENTOT LE PRINTEMPS !

Au sortir du long tunnel de l'hiver, lorsque le premier rayon de soleil vient frapper à la vitre, quelle force mystérieuse nous pousse donc à ouvrir toute

grande la fenêtre, à gonfler d'air pur notre poitrine ?

Les jours augmentent. L'astre du jour s'élève un peu plus au-dessus de l'horizon. Bientôt le printemps, bientôt Villennes ! Et l'allégresse renaît dans les cœurs...

L'autre dimanche, entraînés par un invincible besoin d'espace et de liberté, un certain nombre de nos amis naturistes sont allés faire une petite visite à leur chère cité de Physiopolis, sur les bords de la Seine.

Le temps était magnifique. Oh ! certes, il ne faisait pas chaud, chaud, et une mauvaise « bise » rappelait que le calendrier de l'année est encore à peine entamé. Mais la course n'en était que plus vive, les jeux plus ardents, et l'exercice physique plus salubre.

■ ■ ■

NON CONTENT DE TUER...

Un boucher parisien vient d'orner les viandes de son étalage de noms prometteurs.

C'est ainsi que les pièces « détachées » des pauvres bêtes offertes en holocauste à la goinfrie humaine annoncent, par l'entremise de quelques étiquettes : « Je suis persillé », « Je fais d'excellent bouillon », « Je suis très tendre », et même « Achetez-moi, vous régalez votre famille ».

Il est possible que l'astuce attire au boucher de nouveaux clients : la bêtise humaine est une chose tellement incommensurable ! Mais ce qui est certain, c'est que, si cette viande subit l'influence de la plaisanterie au moyen de laquelle on la présente, elle doit être d'un goût douteux.

■ ■ ■

CHEZ LES « GROS » DE CE MONDE

Le petit prince Michel, héritier de la couronne de Roumanie, est gras, beaucoup trop gras, à tel point qu'il éprouve, dit-on, une certaine difficulté à se tenir à cheval.

Le roi Carol, son père, alarmé par cet embonpoint croissant, a décidé de faire donner à l'enfant des leçons de gymnastique, sous la haute direction d'un colonel. Un spécialiste a même été mandé de Suède.

Fort bien. Voilà donc le petit prince soumis à la cure de mouvement. Gageons cependant que les résultats seront décourageants si l'on continue à négliger la question essentielle, à savoir quelles

sont les « habitudes alimentaires » du voïvode Michel.

Car c'est le fait des princes, en général, d'être trop bien « soignés »...

■ ■ ■

STATISTIQUE A SURPRISES

A Chicago, nous apprend une statistique américaine, on compte un meurtre toutes les 70 heures ; un accident fatal toutes les 5 heures ; un vol avec effraction toutes les 3 heures ; un incendie toutes les 60 minutes ; un vol simple toutes les 20 minutes ; un décès toutes les 15 minutes ; une arrestation toutes les 7 minutes ; un accident sérieux, mais non fatal, toutes les 4 minutes ; et la paix est troublée, d'une façon quelconque, toutes les 6 secondes. On constate un mariage toutes les 20 minutes ; une naissance toutes les 8 minutes 27 secondes ; un train de voyageurs arrive toutes les 56 secondes, et, chaque heure et demie, on voit se terminer un nouveau bâtiment.

Il s'agit évidemment de moyennes, obtenues en prenant pour base les chiffres d'une période déterminée, chiffres qu'on divise par le nombre d'heures ou de minutes contenu dans cette période.

Heureusement ! Car, autrement, la vie ne serait plus possible...

■ ■ ■

MOTS D'ENFANTS

La petite Renée, 7 ans, possède une magnifique poupée qu'elle entoure d'une affection quasi maternelle.

Il lui vient l'idée, certain jour, de confectionner à son intention, avec différents « chiffons » que sa mère lui a donnés, une chemise.

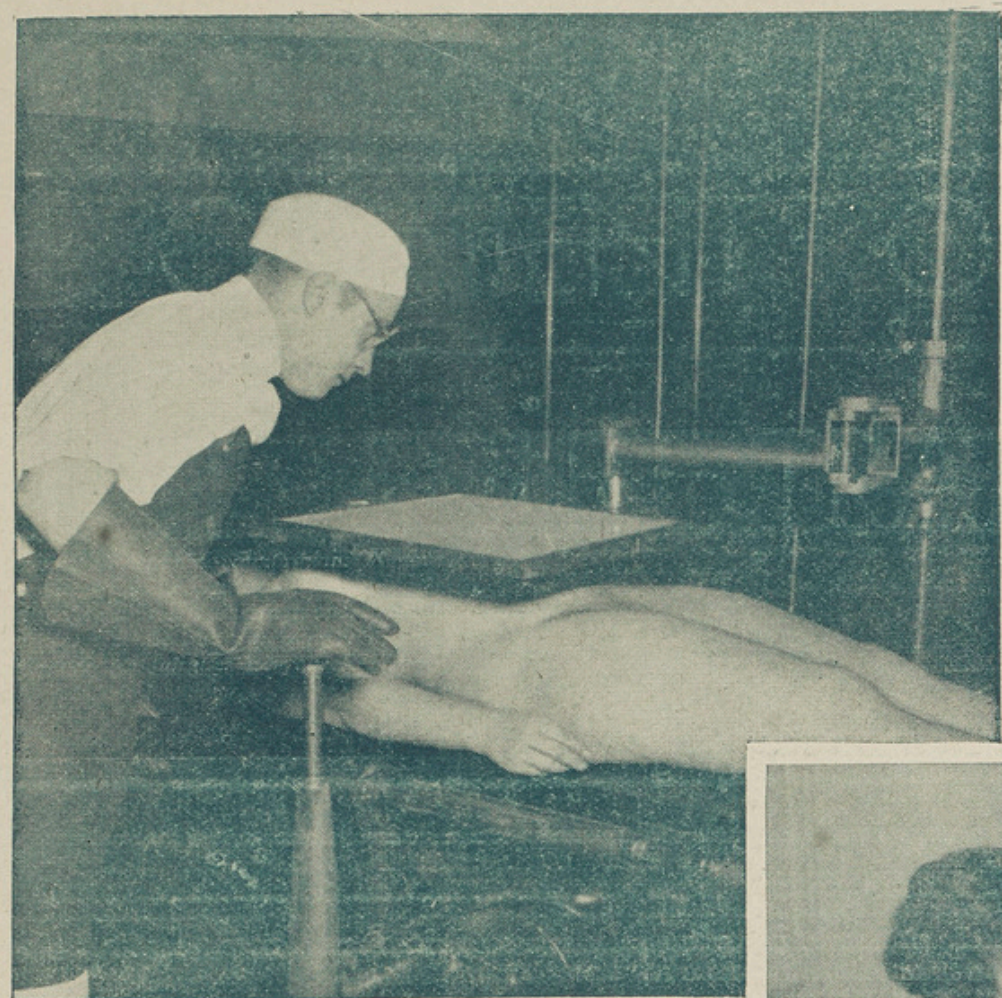
Mais, après de malheureux essais, ne pouvant parvenir à établir cette pièce essentielle de la lingerie féminine, Renée s'impatiente, et, soudain, une inspiration lui vient :

— Eh bien, je ne lui ferai pas de chemise, à ma poupée... Elle restera nue : ce sera une naturiste !

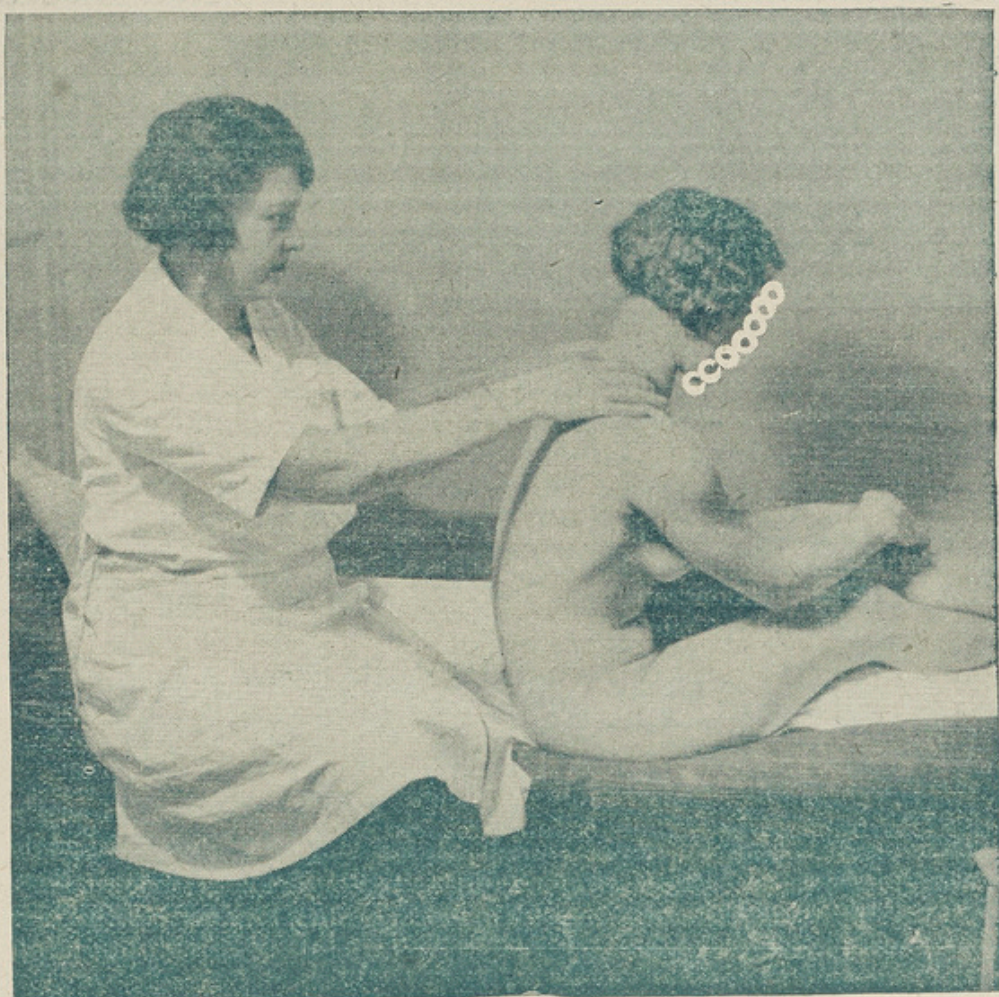
■ ■ ■

FAITES-VOUS DE LA GYMNASTIQUE ?

Comme chaque mois, Mlle Karla Suschitzky donnera en son studio, 25, avenue de Lamballe, Paris (16^e), le lundi 27 février, de 19 heures à 20 heures, une leçon entièrement gratuite de gymnastique rythmique. Cette leçon sera réservée exclusivement aux personnes qui, voulant se faire inscrire pour les cours, désireront auparavant essayer elles-mêmes la méthode. On est prié d'apporter un maillet ou un costume de sport.



A gauche : Comment on examine aux rayons X un estomac, en position couchée, à l'Institut Naturiste. — Au-dessous : Massage vertébral, puissant moyen d'action pour agir sur le système nerveux sympathique et aider à réparer les fatigues nerveuses.



MON ami me considéra d'un air railleur : — Non, mon vieux, tu ne me feras pas croire qu'il soit possible de guérir les maladies sans médicaments !

La riposte me laissa un instant tout décontenancé. Quoi ? cet homme, qui n'était pas un sot, ne pouvait s'assimiler une vérité aussi simple ? Et puis, à la réflexion, je me dis que la logique même voulait qu'il en fût ainsi : R... n'a-t-il pas grandi dans un milieu d'apothicaires, pour ensuite, après de brillantes études à la Faculté de Dijon, devenir médecin, mais médecin « chimique », bien entendu ?

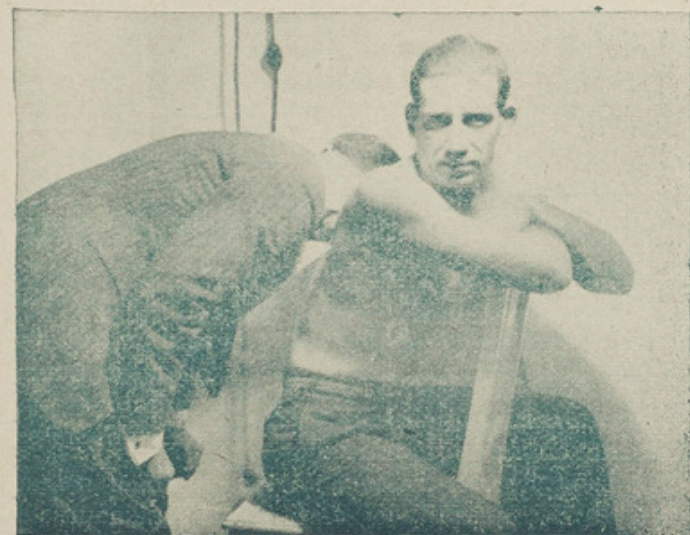
Quand on a usé ses fonds de culotte sur les bancs du même collège, on peut se permettre toutes les audaces :

— Tiens ! m'écriai-je, lis donc ceci, monsieur le médecin !

Et je montrai à R... ce passage de « La Cure Naturiste », du docteur Gaston Durville :

« On sait que toutes les cellules de notre corps sont facilement renouvelables : celles de la peau, des organes, des muqueuses. Le célèbre Flourens a démontré que même les cellules les plus dures du corps, celles des os, se remplacent par d'autres au cours de l'existence. Or, quel tissu,

L'auscultation a été inventée par le célèbre Laënnec. C'est un des rares éléments de diagnostic que la médecine naturiste ait empruntés à la médecine classique.



dans l'organisme, est aussi dur que l'os ? Il est donc évident que si même les os se renouvellent spontanément au cours de l'existence, des organes plus frêles comme le poulmon, le foie, l'estomac, l'intestin, etc., subissent ou peuvent subir des transformations profondes. »

— Tout cela est parfaitement exact, mais je ne vois pas...

— Continue, je te prie.

« Les lésions souvent les plus terribles, même de vieilles tuberculoses, de rebelles rhumatismes, de pénibles affections d'usure, les maladies de nutrition, des nerfs, etc., peuvent disparaître, si l'on sait faire subir à l'organisme l'évolution qui convient. D'ailleurs, il n'y aura pas là de miracles ; toute chose de la Nature est naturelle, et le temps est le facteur indispensable aux grandes guérisons. »

— Mais il n'y a rien contre les médicaments, là-dedans ?

— Lis encore...

« C'est en nous conformant aux immuables Lois de Nature que nous parviendrons à créer en nous un terrain réfractaire aux pires maladies, quelles qu'elles soient, et où qu'elles siègent... »

— « ...Qu'on le sache bien, jamais les médicaments ne priveront l'homme de vivre sainement. »

homme en sort, vêtu d'une blouse blanche, et, par l'entrebâillement, on aperçoit des tubes nickelés, des lampes, des rhéostats.

— Radiographie... Une clinique ? se demande tout haut mon compagnon.

Nous montons. Soupçonneux, il renifle l'atmosphère. Une clinique ? Il n'en croit pas son nez : ici, aucune des violentes odeurs pharmaceutiques qui accueillent habituellement le visiteur, en pareils lieux. Alors ?...

Soudain, il sourit :

— J'oubliais, dit-il... Nous sommes à l'Institut Naturiste, n'est-ce pas ?

— Exactement.

Voici, à droite, le salon d'attente. Du monde, beaucoup de monde.

— Que font donc tous ces gens ? questionne R... en me montrant tour à tour plusieurs personnes occupées à remplir les lignes d'un questionnaire.

— Ce sont des malades qui préparent, pour la visite médicale, leur dossier sanitaire.

— Excellente idée, ce dossier sanitaire.

— Comme tu t'en rendras compte, tout est méthodiquement organisé, ici. Rien n'est laissé au hasard. C'est ainsi que, dès l'abord, le malade doit jeter les bases de son dossier, en précisant

— Bon, bon ! reprit R... ; je connais par ouï-dire la thèse naturiste des docteurs Durville. Mais ils ne peuvent tout de même pas prétendre guérir toutes les maladies avec l'air, l'eau, le soleil, le mouvement et l'alimentation saine ? Il y a bien des cas où l'emploi de ces moyens serait insuffisant ou prématuré...

— Viens avec moi, et tu verras.

.....

Un hôtel particulier, tout en hauteur, dans une rue tranquille du quartier de l'Etoile. Je pousse la porte, et nous entrons.

— Consentiras-tu enfin à me dire où tu me conduis ? me dit R..., moitié blagueur, moitié inquiet.

— Vois plutôt.

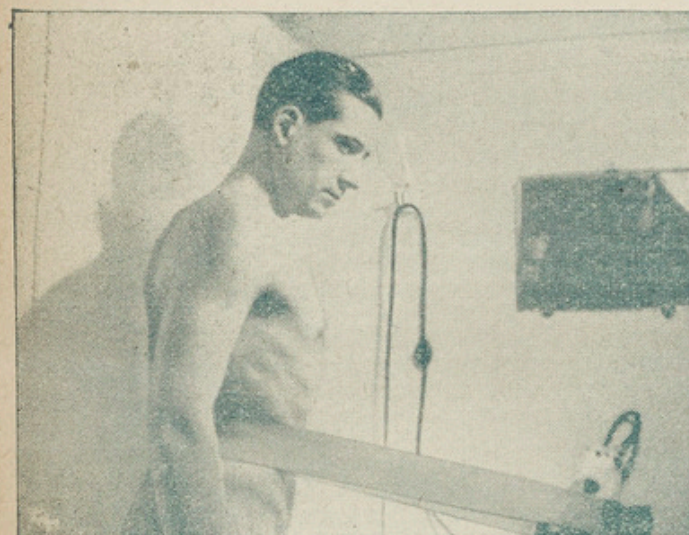
A droite de l'escalier tout blanc, en bas, une porte épaisse, en bois plein, vient de s'ouvrir. Un

ses maladies antérieures, son âge, sa taille, son poids, son genre de vie, son régime habituel, toutes choses qui ont une extrême importance. Il est ensuite conduit au cabinet de consultations, où le docteur Gaston Durville (ou son aide, le docteur Bonnerot) procède à un examen minutieux et complet. Puis, lorsque la chose est nécessaire, on prend un cliché radiographique des organes malades. Enfin, on indique au patient le régime qui lui convient, et on lui donne les soins que comporte son état.

— Et les soins consistent en... ?

— Attends un instant, veux-tu ? Je disais donc que le dossier établi au début accompagne le malade dans tous les services de l'Institut, où l'on mentionne les observations faites. Par ce moyen, il est aisé de contrôler les effets du traitement et les phases successives de la guérison...

R... réfléchit, hochant la tête. Il regarde autour de lui. Assis dans un fauteuil, à côté d'une jeune fille blonde qui ne le quitte pas des yeux — sa sœur, sans doute — un adolescent très pâle



Le vibro-masseur, bien employé, peut suppléer à la main de l'infirmière dans certains cas, pour fondre les paquets de graisse, par exemple.

attend son tour. Les deux secrétaires s'affairent, accueillent les nouveaux arrivants, donnent des renseignements, classent les dossiers, vont, viennent, alertes, avenantes.

La porte du fond, celle du cabinet de consultations, s'est ouverte pour livrer passage au jeune homme très pâle. Il entre seul ; sa sœur l'attendra, inquiète, impatiente...

Dans le va-et-vient incessant, R..., comme moi resté debout — il n'y a plus un seul siège de libre ! — est quelque peu bousculé, lui et son gros ventre.

— Maintenant, voyons la suite, dis-je.

Un étage plus haut, nous nous retrouvons dans une salle d'une blancheur éclatante ; là, comme en bas, des gens qui attendent, mais aussi des infirmières, tout de blanc vêtues, qui circulent... Une vingtaine de cabines nous entourent, d'où s'échappent des rayons lumineux intenses, des ronronnements de moteurs, et surtout, surtout, comme un bruit de claques savamment graduées...

— Qu'est-ce que c'est que ça ? interroge R..., prêtant l'oreille.

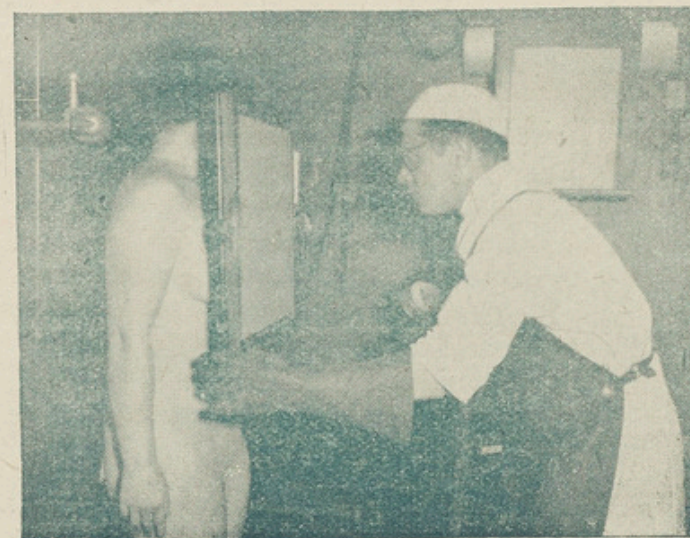
Une voix, derrière nous, répond :

— Ça, c'est le massage.

Ces mots, c'est le chef de clinique Op de Beek qui les a prononcés. Sur ma demande, il explique à mon ami :

— Le massage, lorsqu'il est bien exécuté, constitue un moyen thérapeutique extrêmement puissant. A l'Institut Naturiste, nous employons donc le massage manuel, sous toutes ses formes, et, dans les cas secondaires et superficiels, le massage mécanique. Lorsque l'état des organes — et de l'organisme tout entier — s'est amélioré par ce système, nous faisons commencer la culture physique médicale générale. De plus, et

Examen des poulmons, du cœur et du diaphragme aux rayons X, à l'Institut Naturiste. Le diaphragme fonctionne mal chez la plupart de nos contemporains suralimentés et sédentaires.



parallèlement aux cures de massage et de culture physique, nous utilisons les rayons ultra-violet, principalement lorsqu'il s'agit de rachitisme et de grosses déficiences, de maladies de la peau aussi... Les résultats obtenus par les applications d'air chaud sont également très intéressants. Enfin, une action mentale plus ou moins puissante est exercée, non seulement dans tous les cas de phobies, de tracs, de timidité et de troubles de la volonté — et ils sont nombreux ! — mais aussi dans la plupart des autres affections. Il est incontestable, en effet, que la pensée a une énorme influence sur l'évolution des maladies, de toutes les maladies : rien n'est plus facile à guérir qu'un patient qui veut la santé, et il n'y a pire malade que celui qui se croit perdu...

Une infirmière vient chercher le chef de clinique :

— On vous demande à la cabine 7 !...

R... est un peu abasourdi. De toute évidence, il commence — lui, le malin, lui, l'incrédule ! — à prendre goût à la médecine naturiste.

— Dans chaque cabine, il y a une infirmière qui travaille ?

— Oui. Et il y a une deuxième salle, semblable à celle-ci, à l'étage supérieur...

Justement, quelqu'un, d'un pas rapide, descend l'escalier, surgit en trombe à côté de nous, disparaît déjà à l'autre extrémité de la pièce. C'est un homme rasé, sans gilet, svelte, à l'allure jeune, aux cheveux rares.

— Le docteur Gaston Durville, dis-je.

— Quel âge ?

— Quarante-sept ans.

R... baisse la tête, regarde mélancoliquement son abdomen « de propriétaire ». Je devine sa pensée : il en a trente, lui...

— Dis donc, mon cher, je voudrais bien savoir, tout de même, comment ça se pratique, le massage et la culture physique...

— Tu veux savoir ? Eh bien, entre dans cette cabine, et déshabille-toi.

(A suivre.)

Pierre AUDEBERT.

LA PAGE DU MALADE

MAUX DE TÊTE ET BOURDONNEMENTS D'OREILLES

DEMANDE. — L. L., lecteur à Sartrouville. — J'ai 12 ans ; je suis souffrant depuis deux mois. J'ai de l'arthritisme, des maux de tête continuels, ceux-ci occasionnés, je crois, par des bourdonnements d'oreilles. Je suis nerveux.

Pouvez-vous me donner un traitement qui ne m'empêche pas de travailler ?

Je fais chaque matin quinze minutes de culture physique.

Réponse. — Troubles arthritiques, nervosité, maux de tête continuels, bourdonnements d'oreilles ; je pense que tout cela est de l'intoxication, et, selon toute vraisemblance, cette intoxication provient surtout d'un mauvais état digestif.

Faites donc examiner votre estomac et votre foie. Si vous venez à l'Institut Naturaliste, on fera une radiographie de vos voies digestives ; et il y a un maximum de chances pour que nous trouvions votre estomac ptosé et votre foie gros.

Avez-vous une alimentation correctement naturaliste ? J'en doute. Défiiez-vous d'une consommation excessive de viande. Mangez-vous 50 grammes de viande seulement chaque jour ? Si oui, c'est bien ; si vous prenez plus, c'est peut-être une des causes de vos troubles toxiques. Mangez-vous assez de crudités ? assez de légumes ? des fruits crus ? Si oui, c'est bien ; si vous mastiquez-vous parfaitement ? Si vous mangez correctement, vous aërez-vous assez ? Où travaillez-vous ? Dans l'air confiné, peut-être ? Si oui, ouvrez vos fenêtres ; marchez à l'air une heure par jour. Vous couchez-vous tard ? Si oui, réformez cela : les veillées sont causes d'intoxications.

Corsez votre culture physique jusqu'à faire vingt minutes.

Dès le printemps, allez donc passer vos dimanches sur nos stades de Villennes : excellent moyen de guérir vos troubles toxiques.

■ ■ ■

NI LES CEINTURES, NI LES MÉDICAMENTS, NI LE COUTEAU DU CHIRURGIEN NE GUÉRISSENT LA PTOSE D'ESTOMAC

DEMANDE. — André-Charles Donnet, nouveau lecteur, Seine-Inférieure. — Je suis né en avril 1900 ; je mesure 1 m. 72, pèse 56 kilos en nudité totale.

En avril 1927, le docteur F..., du Havre, me reconnaît atteint d'une ptose d'estomac. L'année suivante, continuant d'aller mal, je me fais examiner à la radio. On constate la ptose très accentuée.

Drogues pendant un an. Comme on me dit que je vais mieux, je repasse à la radio : aucune amélioration. On me fait alors porter une ceinture ; celle-ci me fait énormément souffrir et me rend plus malade encore. Encore un an plus tard, comme je vais toujours aussi mal, on me parle d'opération ; on veut me faire une gastro-entérostomie.

Je consulte un autre médecin, le docteur M..., du Havre ; il me donne, lui aussi, le conseil de me faire opérer. J'obéis le 27 avril 1930.

Quatre mois de convalescence ; me voici atrocement fatigué. Huit mois plus tard, je suis toujours dans le même état. Je consulte alors le docteur C..., de mon pays, qui me conseille de remettre une autre ceinture. Consciencieusement, j'exécute. Les années ont passé et, lamentable chose, je suis toujours aussi mal.

Alors je me jette vers vous : un ami m'a conseillé de lire *Naturisme* et m'a donné des idées qui me paraissent rationnelles et sages. J'ai de la volonté, je suivrai vos ordres avec toute ma force.

Pour vous guider, voici ce que je mange : matin : café au lait avec pain grillé trempé à 3 h. 30 ; deux oranges et trois petits beurres à 8 h. 30 ; midi : jambon (2 fr. 50), fromage de gruyère, très peu de pain, une bouchée de semoule de blé, ou du riz au lait, ou des pâtes au gruyère ; soir : une purée de légumes (pommes de terre, chou-fleur, salsifis), deux œufs, compote de pruneaux ou de pommes.

Réponse. — Vous êtes, mon pauvre ami, une victime de la médecine chimique et de la chirurgie : pendant des années on a ignoré votre ptose (parce qu'on n'attache jamais d'importance à l'état de l'estomac, l'homme

étant, à ce qu'on croit, un animal spécial qui peut manger n'importe quoi et doit, néanmoins, se porter fort bien ; si, d'ailleurs, à ce faire il devient malade, on continue à le laisser manger n'importe quoi et on ne s'occupe pas de son estomac). Bref, on a tout de même fini par constater que votre estomac était effondré (1927). Néanmoins, cette trouvaille n'a rien changé, les médecins de l'Ecole chimique considérant toujours que, quand on a un estomac ptosique, il n'y a rien à faire. On vous a donc drogué, sachant que cela ne ferait rien, et, bien entendu, ça n'a rien fait. Alors on vous a parlé chirurgie, et opéré : gastro-entérostomie ; autrement dit on a abouché le fond de votre estomac à votre intestin (duodénum), moyen trop facile pour supprimer la stagnation des aliments dans le bas-fond gastrique.

Oui, mais aboucher le fond de l'estomac dans l'intestin est un truc dont ne se satisfait pas du tout l'organisme : par la bouche artificielle, les aliments descendent avant d'être digérés, puisque la cornue stomacale est percée d'un trou ; la digestion gastrique, qui était mauvaise déjà, devient donc désastreuse...

L'opération — qui a fort bien réussi, n'est-ce pas ? — vous a rendu plus impotent encore que vous ne l'étiez autrement ; vous étiez ptosique, vous l'êtes encore, et, en plus, vous avez une communication aussi artificielle que dangereuse entre deux organes.

Les ceintures abdominales ne vous ont pas guéri avant l'opération. Evidemment, elles n'en ont pas fait plus après l'opération. Jamais sangle n'a réparé une ptose.

Il était temps, mon pauvre ami, que vous deveniez naturaliste ; si seulement vous l'étiez devenu avant de vous faire opérer, vous auriez simplifié notre travail. Enfin, il faut bien vous prendre comme vous êtes et tâcher de faire, tout de même, quelque chose de vous. Essayons.

Je vous signale, d'abord, que le premier point pour que vous cessiez de souffrir des voies digestives, c'est de supprimer toute drogue.

Le second point est de réformer, de suite, votre alimentation ; elle est très mal comprise. Telle qu'elle est combinée, vous ne pouvez qu'avoir des fermentations pénibles et des troubles toxiques.

Vos deux petits déjeuners du matin (de 3 heures et 8 heures) sont un non-sens. A 3 heures, il faut dormir, et non manger. Déjeunez à 8 heures, mais surtout pas avec du café au lait, ce produit étant le moyen le plus précis pour digérer très mal. Jamais un ptosique ne digère le café au lait ; il est bien regrettable qu'on ne vous l'ait pas dit depuis 1927...

Votre petit déjeuner sera composé de thé, très léger, sucré au miel, d'une tranche de pain Madolin, vitaminé à la vitamine B, et d'un demi-fruit cru : pomme ou poire (mais pas orange) avec sa peau. Pas de petits beurres, à cause des graisses industrielles toxiques qu'ils contiennent.

Votre déjeuner de midi est aussi mal compris que votre petit déjeuner. Vous prenez au même repas : jambon, gruyère et pâtes au gruyère, trois albumineux, alors qu'il n'en faut qu'un. Votre riz au lait vous empêche de digérer (à cause du lait et à cause du riz, qui est, bien sûr, du riz glacé, c'est-à-dire privé de son écorce et de ses vitamines). La semoule de blé (farine blanche) est, elle aussi, privée de vitamines ; donc, elle vous empêche aussi de digérer,

car elle utilise les sucs digestifs et les vitamines qui devraient servir à digérer autre chose (voir mon « Crible » en 1^{re} page).

Pour vous, tant que vous aurez l'épouvantable inertie sécrétoire que vous avez, il vous faut très peu de farineux, ou mieux, il faut n'employer que des farineux diastésés (par adjonction de farine de malt) ou des farineux complets : farines bisées, riz non glacé. Adoptez le régime pour troubles moyens de « La Cure Naturaliste », et maltez les farineux fortement.

Votre dîner du soir est, lui aussi, mal compris : vous mangez des purées ; or, on ne peut pas mastiquer des purées ; donc, on ne peut les insaliver... donc, elles ne peuvent digérer ; alors, fermentations d'estomac, qu'on n'a pas dû manquer de vous étiqueter aérophagie. Deux œufs le soir, c'est trop pour vous ; un seul suffit ; compote de fruits, oui.

Le régime mis au point, il faut faire des muscles sur tout votre corps. Vous pesez 56 kilos pour 1 m. 72 ; c'est très insuffisant. Mais, surtout, pour rien au monde, ne cherchez pas à faire du poids avec de la graisse ; autrement dit, votre poids doit n'augmenter que dans la mesure où vous ferez de la culture physique. Tant que vous êtes sédentaire, ce qu'il vous faut, c'est être maigre. Prendre du poids tout en restant immobile, c'est devenir plus malade, quoi que puisse dire là-dessus votre concierge.

Marchez une heure par jour.

Chaque matin, en nudité totale, faites 10 à 15 minutes de gymnastique des bras, des jambes. Pas de renversements du thorax en arrière ; ils abaisseraient davantage votre estomac ; et lisez « *Naturisme* » ; vous y trouverez, chaque semaine, la description de mouvements pour sangler votre ventre.

■ ■ ■

COMMENT GUÉRIR UNE SCIATIQUE ?

DEMANDE. — Capitaine B..., 3^e tirailleurs, Algérie. — J'ai un jeune lieutenant de 24 ans qui souffre d'une sciaticque très douloureuse ; elle l'a tenu quinze jours couché et, depuis un mois, il traîne la jambe. Il me voit lire vos ouvrages naturalistes, dont votre journal, auquel je suis abonné, et il a eu quelquefois l'air de blâmer son capitaine. Le pauvre garçon a beaucoup de courage et il fait son service à coups de cachets. Je ne serais pas fâché de lui faire plaisir en lui apportant, par vos pages, quelques conseils pour lui rendre la santé. Il n'est pas éloigné de nos idées, puisqu'il ne boit pas et ne fume pas. Il est marié et père de deux enfants. Je ne serais pas fâché de l'éloigner de cette médecine chimique qui lui réussit si mal. J'espère que vous voudrez bien me répondre, en me désignant par mon initiale.

Réponse. — Mon cher capitaine, la sciaticque a un pronostic différent suivant qu'elle est névralgie ou névrite, et suivant les causes qui la produisent.

Névralgie, elle doit guérir assez vite, si on la soigne bien ; névrite, elle est toujours plus sévère, parce qu'alors il y a des lésions du nerf ou de ses racines. Un signe simple, qui permet de différencier la névralgie de la névrite, est que, dans la première, le réflexe rotulien est conservé et normal, tandis que, dans la névrite, il est ou amoindri ou aboli.

La sciaticque est peut-être la maladie qui a le plus grand nombre de causes possibles, c'est dire qu'il n'est pas toujours facile de déceler celle qui est vraiment responsable. Ne nous lançons pas dans l'étude délicate de toutes les causes susceptibles de provoquer la sciaticque de votre lieutenant ; assurons-nous d'abord qu'il s'agit bien d'une névralgie et non d'une névrite, et admettons que cette névralgie est due à la plus fréquente de ses causes : le rhumatisme.

(Voir la suite en page 11)

Régime mixte ou végétarien ?

(Suite de la page 3)

J'ai insisté sur les exploits sportifs du plus fameux pédestrian ayant jamais existé : le végétarien Paavo Nurmi ! J'ai tenu à mettre en évidence l'incroyable robustesse des mineurs chiliens, assujettis à un labeur gigantesque et pratiquants du plus pur végétalisme !

Qu'il me soit permis aujourd'hui d'évoquer la phénoménale résistance au froid et à la fatigue opposée par les soldats nippons au cours de la guerre russo-japonaise, relatée par Ludovic Naudeau ; ces soldats devaient se contenter, pour toute nourriture, de quelques poignées de riz cuit à l'eau ; et que dire de la prodigieuse force du colossal champion du monde incontestable de lutte libre et gréco-romaine, invincible pendant vingt ans, et qui n'a jamais désavoué le végétarisme : le Polonais Zbisko ; de la force herculéenne des portefaix smyrniotes, observateurs fidèles du régime sans viande, qui véhiculaient couramment sur leurs robustes épaules des fardeaux pesant quatre et cinq cents kilogrammes ; de ces autres porteurs turcs, admirés par Dioscaride, du « Journal », qui gravissaient allègrement, en sautant, la côte de Péra, à Constantinople, les épaules surchargées, l'un d'une armoire pleine de linge, l'autre d'un pesant piano, et n'acceptant, pour toute nourriture, que du pain et du raisin.

Parlerai-je, enfin, pour terminer, et pour ne point allonger interminablement cette liste par d'autres exploits aussi significa-

tifs, de l'infatigable septuagénaire stéphanois, M. de Vivie, observateur fidèle du végétarisme, fondateur et directeur du « Cycliste », qui, au cours d'une randonnée cycliste, pédala pendant plus de vingt heures consécutives. Sont-ce là, oui ou non, des témoignages de force, d'endurance, de possibilités physiques ? Et trouverait-on l'équivalence proportionnelle dans le clan cependant incommensurablement plus nombreux de ceux qui dédaignent et répudient ce végétarisme tant honni ?

Ah ! certes, il ne manque pas de ces « squelettiques et pâles végétariens » pour qui la vie n'est pas que sourires et qui vont parfois conter au médecin leurs cuisants déboires. Mais, d'abord, est-ce au végétarisme qu'ils doivent leur déchéance, ou aux abus de la bonne chère ? En France, ainsi que dans tous les pays d'intense civilisation, les contingents du végétarisme embryonnaire sont, sans relâche, grossis par ceux qui, ayant épuisé toutes les ressources de la science médicale parce qu'étant fort mal en point, acceptent, sans grande conviction, sans réelle volonté de réalisation, ses austères préceptes. Mais l'inobservation d'indispensables prescriptions (sélection, préparation, mastication, lutte contre l'excès de quantité), aidée d'une suggestion à rebours, n'engendre pas toujours les effets attendus.

C'est qu'il ne faut pas oublier que les tares héréditaires, congénitales, cultivées par une existence absurde, ne se traduisent pas que par des manifestations de sensibilité douloureuses. Elles correspondent à une

altération des tissus, à une modification structurale des organes. L'impitoyable sclérose s'immisce dans le réseau vasculaire, le foie, les reins, etc. Aux tissus nobles, les seuls aptes à remplir l'emploi pour lequel ils sont sollicités, se substitue un tissu subalterne, inapte. C'est, à quelque chose près, comme si des amputations organiques étaient pratiquées dans les proportions d'un quart, de la moitié, plus peut-être. Il est facile de comprendre que les plus petits excès peuvent engendrer les conséquences les plus graves.

Le professeur Huchard avait guéri un insuffisant du foie et des reins par l'application du régime végétarien. Grâce à cette diète hypo-toxique, depuis dix-huit mois il se portait bien. Il eut la malencontreuse idée d'entrer un jour dans un restaurant et d'y déguster de la langouste et du gibier. Le soir même, il fut victime de troubles dyspnéiques. Il mourait quarante-huit heures après de la dyspnée, après qu'une éruption scarlatiniforme l'eut envahi. Ne nous étonnons donc pas que certains insuffisants hépatiques et rénaux, même végétariens, soient parfois victimes de malaises, en raison de trop copieux repas absorbés, de leur préparation hérésiaque, ou d'une insuffisance de mastication.

Aussi, pénétrons-nous de l'idée que lorsque tous les individus seront initiés aux grandes vertus du naturisme et du végétarisme, les insuffisants fonctionnels auront tous fait un grand pas vers la santé.

Jules MÉLINE.

LA PAGE DU MALADE

(Suite de la page 10)

Contre la sciatique rhumatismale, voici ce que nous conseillons :

D'abord, supprimer toutes les drogues, et ensuite :

a) Alimentation. — Manger peu, mastiquer énormément, ne pas boire du tout aux repas ; malter les aliments farineux ; viande 40 grammes par jour, à midi seulement ; s'abstenir de toutes viandes noires, de porc, de gibiers, de charcuteries, de viandes conservées, salées, séchées ; s'abstenir de tous aliments riches, des plats trop gras, des légumes acides (oseille, tomate), des fruits acides (citron).

A tous les repas, prendre un ou deux aliments vitaminés : légume ou fruit. Prêtez à votre lieutenant « La Cure Naturiste » (tome I) que vous devez avoir ; qu'il copie et adopte notre régime dit pour troubles nutritifs moyens.

Sortir de table ayant encore faim. Entretenir le fonctionnement parfait de l'intestin ;

b) Mouvement. — En crise de sciatique on ne peut marcher, mais on peut souvent faire de la culture physique du haut du corps. Chaque matin et chaque soir, 10 minutes de gymnastique des bras avec respiration profonde (pour comburer les déchets).

Dès que la marche sera possible, en faire. Le service en campagne, à la tête de la compagnie, me paraît très particulièrement indiqué.

Le massage complétera la cure de mouvement ; il faut le faire énergique et bien le faire. Si vous avez à l'infirmerie un masseur, c'est le moment d'exercer ses talents. Le massage d'un sciatique doit se faire : a) sur les racines, à la région lombaire ; b) sur tout le trajet du nerf, depuis sa sortie de la fesse jusqu'au creux du genou (creux poplité), très profondément, avec le pouce droit, en tournant ; suivant que la douleur descend vers le nerf poplité externe ou vers le poplité interne, on masse, toujours avec un pouce, profondément, soit l'interstice compris entre les deux muscles qui font le mollet (jumeaux), soit la partie externe de la jambe, à partir du col du péroné.

Contrairement aux lois habituelles du massage, nous faisons toujours faire en descendant le massage d'un nerf sciatique (il n'y a aucun danger, là, de forcer les valvules des veines).

Après le massage, elongation du sciatique.

Avant le massage et après lui, il est utile de passer un solide coup d'air chaud sur tout le nerf ; si la femme du lieutenant possède un appareil électrique pour sécher ses cheveux, qu'elle le prête au masseur ; j'espère qu'il saura s'en servir ;

c) Bains de chaleur. — Compléter la cure alimentaire et la cure de mouvement par quelques bains de chaleur sèche. Y a-t-il un bain turc à Bône ? Si oui, envoyez-y le lieutenant : une bonne suée élimine les produits toxiques qui créent la douleur ; si une ne suffit pas, on peut recommencer.

S'il n'y a pas de bain turc à Bône, on fera ce que j'appelle le « bain de chaleur chez soi » : une chaise de bois, une couverture de laine et une lampe à alcool, sans mèche, à trous, suffisent pour le réaliser. On s'assied nu sur la chaise ; on s'enveloppe dans la couverture de telle sorte que la tête seule reste dehors et que la couverture fasse comme un cône dont la base est au plancher. On met la lampe allumée sous la chaise et on ferme la couverture. La température monte, sous la couverture, à 70 degrés. On transpire ainsi à volonté ;

d) Hydrothérapie. — La nuit, emmailloter le membre malade dans un drap mouillé qu'on a préalablement trempé dans l'eau tiède, puis tordu. Autour du drap mouillé, mettre une couverture de laine. On peut dormir là-dedans. Ce moyen est un merveilleux procédé de désintoxication locale et générale.

Si la sciatique du lieutenant résiste à ce traitement, c'est qu'elle a la vie dure.

NOTE. — Je viens de faire compter les lettres auxquelles je dois répondre à « La Page du Malade » : douze cent quatre-vingt-trois... Comme je réponds à quatre ou cinq par semaine, j'ai encore du travail... et il en arrive beaucoup de nouvelles tous les jours.

Que ceux qui n'ont pas encore leur réponse personnelle lisent celles écrites pour les voisins ; il y glaneront quelque chose, car la vraie médecine est une, et les Lois de Nature sont pour tout le monde.

D' G. D.

Règlement Concours enfant



de notre du Plus bel naturiste

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 vain-

queur, auront donné, dans leur réponse à la question subsidiaire, 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. Afin d'assurer au Concours toute l'impartialité désirable, les noms des enfants ne seront pas révélés dans le texte accompagnant les photographies, mais seulement lors de la publication des résultats. 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 être ultérieurement apportées.

Plus de 10.000 francs de prix récompenseront les gagnants du Concours (la liste a été publiée dans notre dernier numéro).

Les photographies d'enfants nous parviennent dès à présent en grand nombre. Parents naturistes, dépêchez-vous !

Le Cinéma

« GRAND HOTEL »

Sept vedettes... Le film aux sept vedettes... Sur tous les murs de Paris, les affiches, à l'envi, répètent ce qui caractérise *Grand Hôtel*. Ce qu'elles négligent d'ajouter, c'est que la superproduction de la Métro est un film doublé. Résultat : il est impossible de juger cette bande.

On a prêté des voix impossibles aux acteurs que nous voyons sur l'écran : Lionel Barrymore chevrote, Wallace Beery rugit, et les autres nasillent à qui mieux mieux. Les nécessités commerciales, favorables aux exploitants, mais qui finiront par diminuer encore, si possible, la qualité de la production nationale, poussent des maisons américaines et françaises à doubler une assez grande quantité d'œuvres yankee. Mais, malgré cette faveur, le dubbing reste un non-sens à tous points de vue. Les phrases, les expressions argotiques sont autant de coups portés à cette réalisation que nous supposons d'assez bonne classe. Heureusement, le public provincial, moins passif que le public parisien, commence à réagir.

Le programme nous dit : « *Grand Hôtel*, toute la comédie humaine dans le microcosme d'un palace. » Bien que nous rencontrions dans cette phrase le titre d'un ouvrage de Balzac, le roman de Mme Vicki Baum ne ressemble que de loin à l'œuvre du grand romancier ; il est quelque peu feuilletonnesque. Le découpage de ce bouquin compact a été habilement fait, et ce n'est point la faute du metteur en scène Edmund Goulding si le caractère du film est plutôt statique, car il a fallu réserver, à chacune des vedettes, un petit quart d'heure d'exhibition.

Donc, le scénario retrace quelques-uns des incidents qui zèbrent la vie d'un palace, des drames

éphémères dont les employés sont les témoins insoucieux ou vaguement apitoyés.

Une danseuse russe, sur la fin de sa carrière, rencontre un baron décafé, rat d'hôtel à ses heures, et cette rencontre leur insufflé une nouvelle flamme. Un vieil employé, condamné par les médecins, vient brûler ce qui lui reste de vie. Un industriel ment pour assurer la pérennité de son entreprise, se laisse séduire par une dactylo cynique et tue stupidement le baron-cambrioleur venu pour lui dérober son portefeuille. Le vieil employé partira vers Paris, emmenant avec lui la dactylo-cynique-au-grand-cœur.

Toujours aussi mal fagotée, Greta Garbo joue la danseuse russe ; John Barrymore est bien mûr pour le rôle du baron irrésistible. Joan Crawford, un peu moins léchée qu'à l'ordinaire, interprète le rôle de la dactylo ; Lionel Barrymore est le vieil employé. Seul, Wallace Beery domine cette distribution unique et trouve enfin un emploi digne de ses qualités de comédien. Dans des rôles plus discrets, Lewis Stone et Jean Hersholt sont excellents.

La photographie, la décoration et les éclairages sont étonnants et à eux seuls valent le prix d'entrée.

Jean FAUREZ.

AU CLUB GYMNIQUE DE FRANCE

Le Club Gymnique de France conviait ses membres et leurs invités à une grande réunion qui a eu lieu le samedi 21 janvier, à 9 heures du soir, dans la grande salle de la Société Française de Photographie, rue de Clichy.

Près de 300 personnes étaient présentes, auxquelles le commandant Magnier, président, a souhaité la bienvenue au nom du comité de direction.

Une causerie accompagnée de projections a été faite, et des applaudissements unanimes ont souligné la péroraison du président lorsqu'il s'est félicité du succès de cette manifestation.

K A R L A
SUSCHITZKY

STUDIO LAMBALLE

SOUS LE PATRONAGE DES D^{rs} G. ET A. DURVILLE

25, AVENUE DE LAMBALLE, PARIS (16^e)

TÉLÉPHONE : JASMIN 36-90

LA GRACE, LA BEAUTÉ
LA SOUPLESSE

PAR

LA GYMNASTIQUE
RYTHMIQUE

COURS POUR ADULTES : DE 11 H. A MIDI,

DE 6 H. A 7 H., DE 7 H. A 8 H. ; COURS

SUPPLÉMENTAIRE : DE 8 H. A 9 H. ; COURS

POUR ENFANTS TOUS LES JEUDIS

UNE BONNE REVUE

« Honorons les grands morts, mais aidons les vivants », telle est la devise de la revue *Le Génie Français*, qui accueille toutes les manifestations de la pensée, accorde une large hospitalité à la poésie et traite de tous les arts. Ses abonnements sont remboursés par de nombreux avantages. Abonnements : 35 francs (spécimen contre 4 fr.), 87, avenue de Neuilly, Neuilly (Seine).

PETITES ANNONCES

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

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

PENSIONS NATURISTES

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

FAMILLE naturiste reçoit hôte payant. Chambre dernier confort, plein centre, proximité mer, distractions, soleil, culture physique, soins, régime savoureux. Inam, 2 ter, rue Spitalieri, Nice (Alpes-Maritimes).

COTE D'AZUR, pension nat., 600 m. alt., bon air, soleil. Prix très modérés. De Micheli, « Le Nid d'Aigle », ch. St-Christophe, Grasse (A.-M.).

LOCATIONS

ETUDIANT NATURISTE cherch. à Grenoble, chamb. très ensoleillée, facilité douche, ou bain froid. Ecrire prix à Ladevèze, 1, place aux Herbes, Grenoble (Isère).

Ch. nat., jol. ch. meublée, eau c., 150 p. mois, dans pav., 5, r. Romains, 100 m. gare Les Vallées, 9 m. Paris-St-Laz.

VENTES

JE CEDE fab. pet. suisse avec client., matériel. Convient. ménage sérieux. Px : 7.000 fr., à débat. Barbier « Loustalet », aux Chauves, Magagnosc (A.-M.).

OFFRES D'EMPLOIS

ON DEMANDE D'URGENCE POUR HELIOPOLIS

une SECRETAIRE-DACTYLO-TELEPHONISTE. Salaire de début : 600 francs par mois. Se présenter avant le 28 février, 24, rue d'Alleray, Paris (15^e), de 10 heures à midi.

DEMANDES D'EMPLOIS

INFIRMIERE, naturiste cher. empl. à Paris, auprès d'une personne malade, pour diriger intérieur et donner soins. Références personnelles des docteurs Durville. Ecrire : *Naturisme*, n° 877.

MARIAGES

INGENIEUR, Midi, 25 ans, musicien, sportif, fils officier supérieur, cherche jeune fille de même milieu social, idéaliste, aimant la musique, les arts, la campagne et la vie intime foyer, dés. corresp. en vue mariage. Ecr. : *Naturisme*, n° 891.

INSTITUTRICE, 30 a., phys. jeune, agréab., santé, goûts nat., sér., affect., dés. c. v. mar., nat. ou tend., nat., âge, sit., rap., sain, cult., droiture, qual. cœur. *Natur.*, n° 892.

ALIMENTATION NATURISTE

PENDANT FEVRIER et mars seulement, M. Orillard, apiculteur, à Villeloin-Coulangé (I.-et-L.), vous adressera fco dom. 10 kg. Miel de Touraine gar. pur, 100 fr. ; 5 kg., 55 fr. ; 3 kg., 36 fr. C. Ct. Nantes 3094.

Le pur jus de raisin frais « Bernard » procure la santé. 30 bouteilles-cure franco contre mandat de 100 fr. à Salé, 3, rue Taillefer, Bernay (Eure).

Je livre Paris et Banlieue amandes décortiquées 1^{re} qualité et raisins secs en grappes. Renseignements et commandes : Heibig, 9, rue du Texel, Paris (XIV^e).

Bons Miels de France « Apiculteurs Réunis ». Véritable Miel du Loiret pur et non cuit, 19 fr. le kg. fco. Marcel Girard, 53, r. Dareau, Paris (14^e). Ch. P. 1641-19.

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

ne vendent que de l'HUILE D'OLIVE
jus naturel du fruit, source de vitamines.
Huile d'olive nature, le postal de 5 litres : 52 fr.
Le postal de 10 litres : 94 fr. Amandes de Provence : 55 fr. les 5 kg. Olives (noires ou vertes) : 65 fr. les 5 kg. Paiement chèque ou mandat. Chèques postaux : Marseille 40-14.

DIVERS

Mme TALENCE, voy., chirom., tarots, prat. scientif. l'oy. 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.

Corresp. av. natur. rég. Avignon. Bur. Journal, n° 890.

MEUBLES DE CUISINE LAVABLES

Votre cuisine sera plus gaie, plus hygiénique, avec les « Meubles Mado ». Ils sont laqués au cellulosique, et rien ne les tache. Leur forme moderne vous plaira. Catalogue gratuit sur demande. 172, rue Boileau, Lyon (Rhône).

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

LES FOYERS VÉGÉTARIENS

12, RUE XAVIER-PRIVAS (SAINT-MICHEL)

Ont créé un nouveau restaurant pour vous dans un cadre moderne
Une nourriture saine et agréable vous sera servie.

83, RUE DE LA BOËTIE, PARIS (8^e)

MÉTRO ST-PHILIPPE-DU-ROULE OU MARBEUF

Prix fixe 6 fr. 75 ou à la carte. — Pas de pourboire.

OCCASIONS

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

- La Cure Naturiste**, complète, 2^e édition.
L'ouvrage complet, valeur 32 fr. 24 fr.
- La Cure Naturiste**, complète, 3^e édition.
L'ouvrage complet, valeur 50 fr. 37 fr. 50
- La Cure Naturiste**, tome II, brochée, 2^e édition.
Le volume, valeur 16 fr. 12 fr.
- La Cure Naturiste**, tome II, brochée, 3^e édition.
Le volume, valeur 25 fr. 18 fr. 75
- La Cure Naturiste**, tome II, cartonnée, 3^e édition.
Le volume, valeur 28 fr. 21 fr.
- La Cuisine Saine**, complète, 1^{re} édition.
L'ouvrage complet, valeur 24 fr. 18 fr.
- La Cuisine Saine**, tome II, 1^{re} édition.
Le volume, valeur 12 fr. 9 fr.
- La Cuisine Saine**, tome I, 2^e édition.
Le volume, valeur 15 fr. 11 fr. 25
- L'Art de vivre longtemps**, 3^e édition.
Le volume, valeur 12 fr. 9 fr.
- L'Art de devenir énergique**, 2^e édition.
Le volume, valeur 12 fr. 9 fr.

PRET HYPOTHECAIRE

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

Madolin

MET EN VENTE DANS
SES MAGASINS
ET DANS LES DÉPÔTS

SCAPINI
DES FRUITS SECS
MIS EN PATE
A FROID, A SEC
ET SANS SUCRE

FIGUES - AMANDES
DATTES - NOIX
NOISETTES - ABRICOTS
MASSEPAINS & ABRICOTS
NOISETTINES

FRUITS ASSORTIS
EN DEUX DIMENSIONS
CES FRUITS MIS EN PATE
SONT REMARQUABLES
PAR LEUR TENUEUR
EN SUCRE NATUREL

ILS CONTIENNENT
SANS DÉFORMATION
LA TOTALITÉ DE LEURS
ÉLÉMENTS CONSTITUTIFS

MADOLIN

172, RUE MARCADET, PARIS (18^e)
& 3, RUE DES PETITES-ÉCURIES

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

Bulletin d'abonnement à NATURISME

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

Abonnez-moi pour un an, six mois, trois mois (1)
à partir du premier numéro du mois de.....

Nom :

Adresse :

— Je vous adresse le montant ci-joint ou par
chèque postal.
— Je vous prie de faire encaisser chez moi le
montant de l'abonnement (1).

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

(Pour les recouvrements à domicile, une somme
de 3 francs sera perçue en plus pour les frais.)
LES ABONNEMENTS PARTENT OBLIGATOIREMENT
DU PREMIER NUMÉRO D'UN MOIS, AU CHOIX

(1) Rayer les mentions inutiles.

LES ÉDITIONS DE « NATURISME »

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

Quatrième édition. Soixantième mille.

Pour entretenir sa vigueur et se guérir sans médicaments. Le Tome I étudie la Cure 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 tempérament et les prédispositions malades par l'examen du visage, 1 vol. à 20 fr.

Deuxième édition. Vingtème mille.

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

50 % moins cher
« A la Fabrique »

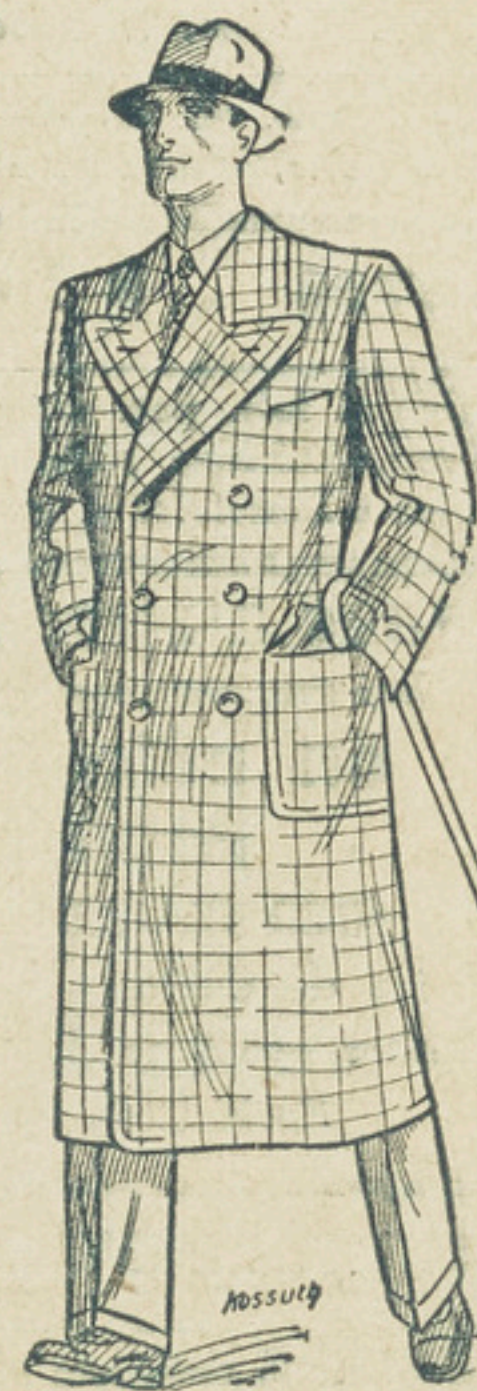
**NOS NOUVEAUTÉS D'ÉTÉ
SONT RENTRÉES**

Grand choix de COMPLETS et PARDESSUS demi-saison, en beaux tissus pure laine, sur mesure, avec deux essayages, depuis

275 ET 375 FR.

Spécialité de pantalons naturistes sans ceinture ni bretelles

Téléphone : CHEZ LE NATURISTE DEPREZ, « A LA FABRIQUE »
Archives 16-66 11, RUE DE LA CERISAIE, 11, PARIS-4^e (BASTILLE)



Les Aliments des Naturistes des Docteurs G. & A. Durville

Farine Maltée de Céréales BLÉ AVOINE SEIGLE ORGE RIZ la boîte	7 fr.	} Adressées franco domicile au prix de 7 fr. la boîte (par caissettes de 6 boîtes assorties ou non, escompte de 10 % à toute personne se recommandant de « Naturisme »).
Semoules Maltées de Céréales BLÉ AVOINE SEIGLE ORGE RIZ la boîte	7 fr.	
Pain Complet O.J., pur froment traité à la meule	1 fr. 80	} Le pain, adressé franco domicile au prix de 2 fr. 50 — — par abonnement 2 fr. 30 — — par colis groupé de 13 pains 2 fr.
Sel Marin Total, pour la cuisine, le kilo	10 fr.	
Sel Marin Total, pour la table, la livre	7 fr.	
Pain d'Épice, pur miel, le pavé de 450 grammes (spécialement recommandé aux naturistes pour leur repas du matin)	5 fr. 85	} Le colis de 2 kilos de gros sel et de 0 kg. 500 de sel fin est adressé franco domicile au prix de 30 fr.
Miel Fin de Champagne (le sucre vivant des naturistes), le pot d'une livre	9 fr.	
Miel Fin de Champagne (le sucre vivant des naturistes), le pot d'un kilo	17 fr.	} Franco domicile (le pavé) au prix de 7 fr.
Pâtes : macaroni, vermicelle, nouilles, coquillettes, la livre	4 fr. 50	
Biscottes, la livre	7 fr.	} Expédié franco en seaux de fer (poids brut) : Par 3 ou 5 kilos, le kilo 14 fr. Par 10, 15, 20 kilos, le kilo 12 fr.
Farine Complète de Froment, la livre	1 fr. 75	
Farine de Seigle, la livre	1 fr. 75	} Expédiées franco par colis de 9 livres, le colis 45 fr.
Blé Choisi pour les Naturistes, la livre	1 fr. 75	
Blé Malté (germé), la livre	1 fr. 75	
Orge Maltée, la livre	1 fr. 75	
Farine de Riz, les 250 grammes	1 fr. 75	
Prochainement, Flocons d'Avoine, la livre	3 fr. 50	

POUR TOUTE COMMANDE ATTEIGNANT 50 FR., EN UN SEUL ENVOI, CES PRODUITS VOUS SERONT ADRESSÉS FRANCO DE PORT ET D'EMBALLAGE, SANS AUCUNE MAJORATION SUR LES PRIX PRATIQUÉS DANS NOS MAISONS DE VENTE

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

NATURISTES, FAITES VOTRE SITUATION A HÉLIOPOLIS

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

HOTEL

Capital nécessaire : 275.000 à 1.000.000 de fr.

PENSION DE FAMILLE

Capital nécessaire : 100.000 à 150.000 francs

FERME NATURISTE

Capital nécessaire : 50.000 à 100.000 francs

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

Le sabot en bois est mort

38 FRS

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
sinon, veuillez la retourner à nos frais.

BON 309

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

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

DÉTAILLANTS DEMANDÉS

Les Aliments des Naturistes des Docteurs

G. & A. DURVILLE

Bien fabriqué, le PAIN D'ÉPICE est le meilleur et le plus sain des desserts.

Il constitue également un excellent petit déjeuner pour ceux auxquels le lait convient mal ou qui, sujets à l'entérite, ne peuvent supporter la consommation régulière des fruits crus. L'enfant trouve dans le PAIN D'ÉPICE un goûter agréable qui vaut mieux que tous les gâteaux et toutes les chocolateries.

PAIN D'ÉPICE BASOR spécialement recommandé aux NATURISTES.
5 fr. 85 le pavé de 450 grammes, adressé franco domicile au prix de 7 francs.
Les 10 pavés, franco domicile, 58 fr. 50.

Placé dans une atmosphère très légèrement humide (cave), il se conservera plusieurs mois sans aucune altération. Le remplacer provisoirement au sec s'il se ramollissait à l'excès.

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

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?...

ABONNEZ-VOUS

Un an : 50 fr.

Six mois : 28 fr.

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 F

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

Paiement après satisfaction
Sinon, retournez-le à nos frais

BON 309

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

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

DÉTAILLANTS DEMANDÉS

la cité de vacances

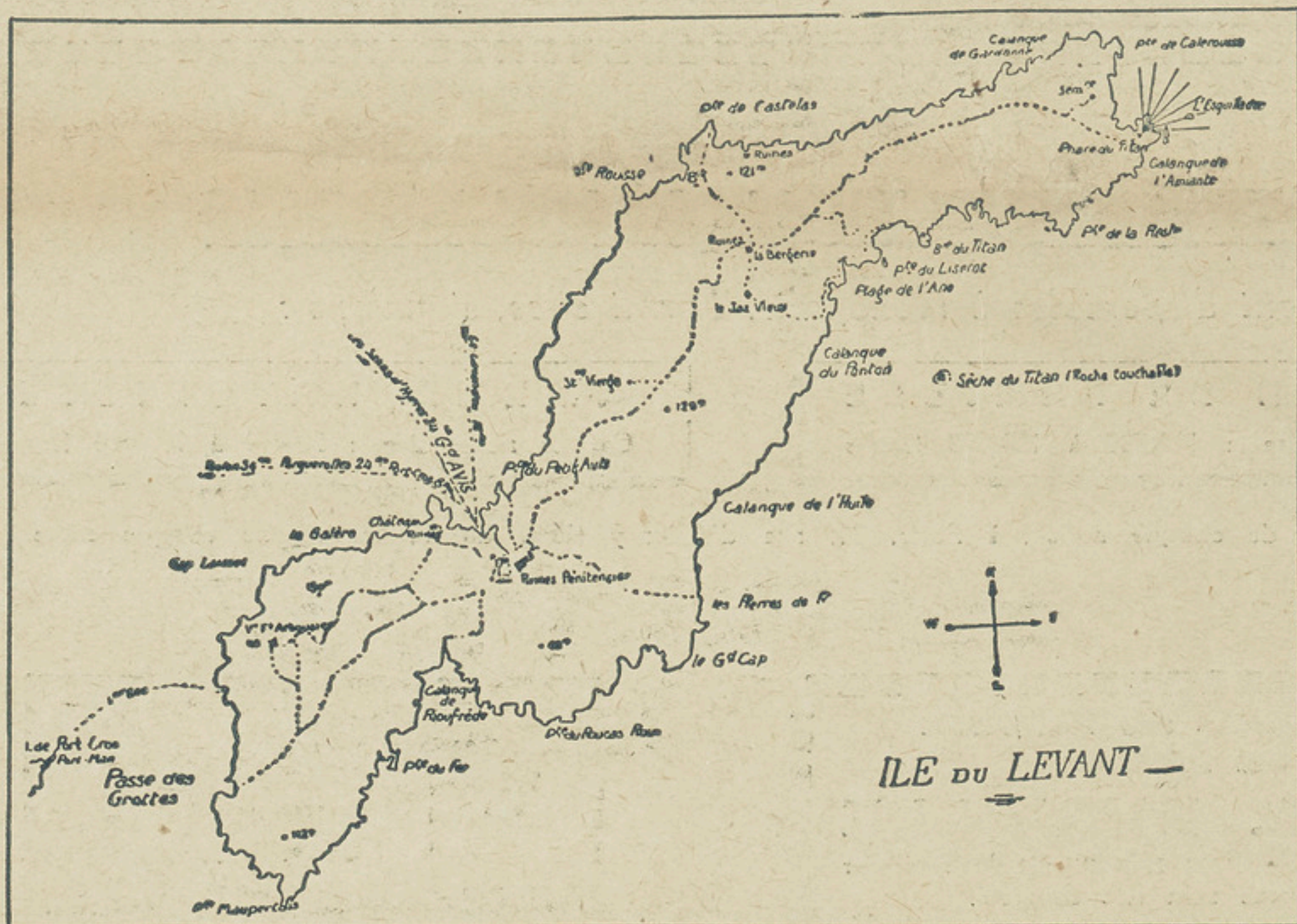
En toutes saisons
un séjour idéal
dans un site
enchanteur



Mille hectares
de nature sauvage,
de végétation
luxuriante

l'île du Levant par Le Lavandou (Var)

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



A la pointe ouest de l'île, en un site dont la beauté grandiose dépasse toute description, face aux îles voisines de Port-Cros et Porquerolles, est en train de naître, sous le titanesque effort des pionniers de l'idée, la première agglomération naturiste du monde, le VILLAGE DES ARBOUSIERS, dont le premier quartier, celui de l'Ayguade, est en cours de construction. Là, s'installent les adeptes désireux de posséder une habitation modeste qui leur permettra de passer, en toutes saisons, des vacances idéales, ou même de se fixer définitivement, loin de la civilisation artificielle des cités enfumées.

Pour tout ce qui concerne Héliopolis, s'adresser au docteur André Durville : du 2 au 13 de chaque mois, Fort Napoléon, Ile du Levant (Var) ; du 15 au 30 de chaque mois, Imprimerie de « Naturisme », 24, rue d'Alleray, Paris (15°).

Des routes ont rendu accessible le maquis; les sources, les puits fournissent l'eau potable en attendant que soient commencés les grands travaux d'adduction des eaux. Le lotissement du domaine d'HELIOPOLIS a été approuvé par les services publics. Les travaux de viabilité étant très avancés, la vente des premières parcelles a été autorisée par décision préfectorale. Déjà, une cinquantaine de villas et bungalows sont sortis de terre. Un quartier commerçant, comprenant une boulangerie, un restaurant, une cantine, un magasin d'alimentation, fonctionne. Prochainement ouvriront un hôtel, une librairie-papeterie-bazar, une pension pour enfants. Un service quotidien du bateau a été établi avec la côte. Un bureau de poste (cabine publique) a été créé sur l'île.

A
L'
I
L
E
D
U
L
E
V
A
N
T

NATURISTES, COLLABOREZ A LA FONDATION D'HELIOPOLIS

PASSEZ VOS VACANCES 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.