

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. 1933-04-27.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

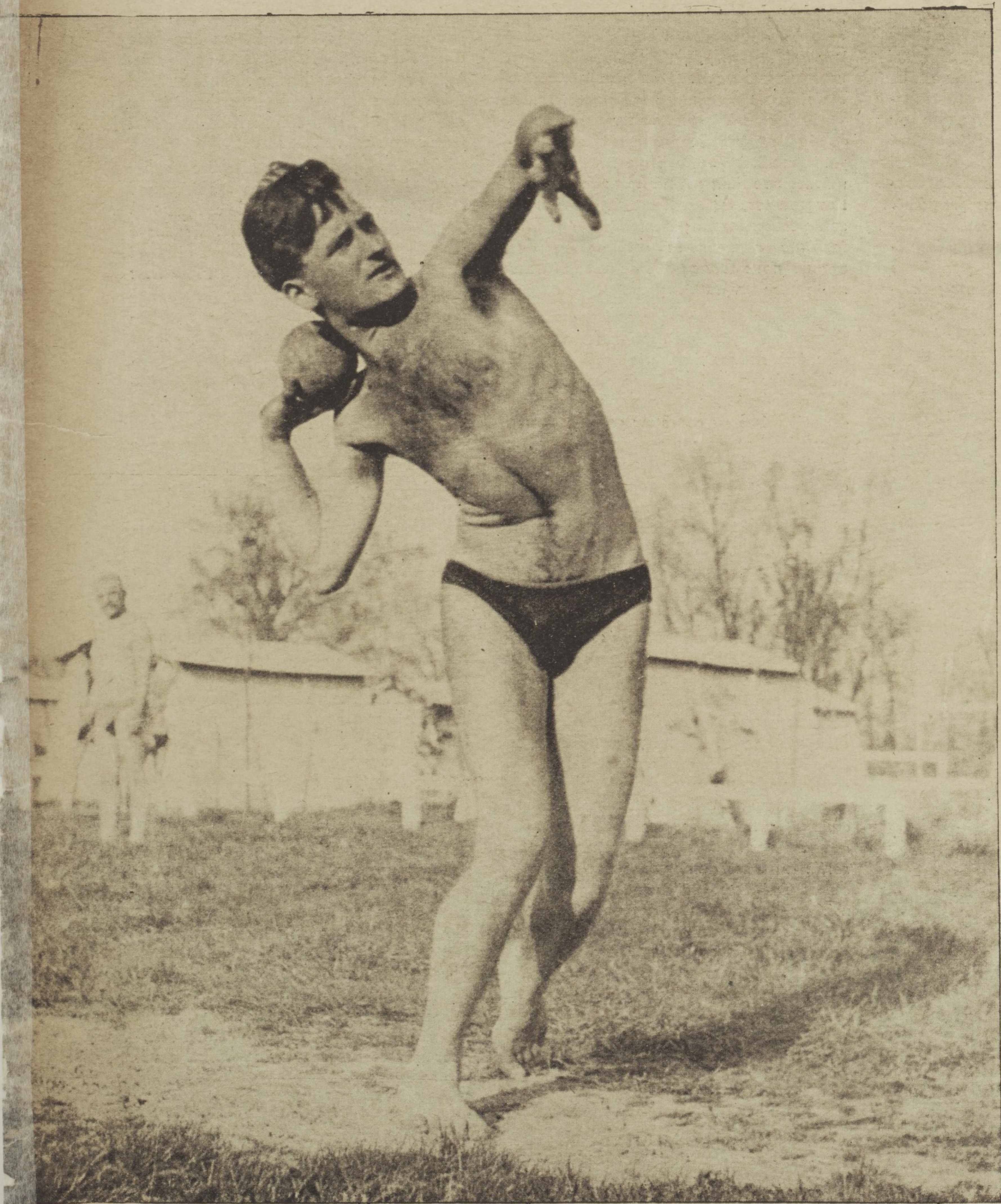
VOIR DANS CE NUMÉRO
NOTRE PAGE PHOTOGRAPHIQUE :
« CARBURANTS »

NATURISME

**LE GRAND
HEBDOMADAIRE
DE CULTURE
HUMAINE**

TOUS LES SPORTS I

AVANT DE S'ADONNER AUX SPORTS, IL FAUT S'ÊTRE CONSTITUÉ, PAR LA PRATIQUE RAISONNÉE ET PERSÉVÉRANTE DE LA CULTURE PHYSIQUE, UNE BONNE ANATOMIE MUSCULAIRE. QUICONQUE PRÉTEND FAIRE DU SPORT SANS AVOIR DU MUSCLE RISQUE LE DÉCOURAGEMENT ET SE VOUE AU SURMENAGE. UNE AUTRE ERREUR CONSISTE, POUR LE SPORTIF, À SE SPÉCIALISER DANS LES EXERCICES POUR LESQUELS IL SE CROIT DES DISPOSITIONS; CETTE MANIÈRE DE FAIRE NE PEUT QU'AUGMENTER LA DÉSARMONIE ORGANIQUE. L'ÊTRE REMIS DANS LA LOI PAR LE NATURISME N'EST PAS APTE À TEL OU TEL SPORT, IL EST APTE À TOUS LES SPORTS. VOICI UN JEUNE ATHLÈTE LANCANT LE POIDS À L'ÎLE DES NATURISTES DE VILLENES-SUR-SEINE, ENTRE UNE COURSE À PIED ET UNE SÉANCE DE NATATION. LE SPORT, MÊME VIOLENT, EST ACCESSIBLE À TOUS : CE N'EST QU'UNE QUESTION DE TEMPS.



procédé Akoba.

DIXIÈME ANNÉE - N° 253



1 FR. 25

JEUDI 27 AVRIL 1933

Au crible, les idées !...

POUR QUE L'ENFANT SOIT BEAU ET FORT

LES enfants des campagnes sont si mal alimentés, et ceux des villes si mal alimentés et mal aérés, si sédentaires que, de tous côtés, on signale la multiplication impressionnante des troubles de croissance osseuse. Le rachitisme, qui épaissit, amollit, déforme les os, créant les nains, les géants, les cagneux, les bossus, devient de plus en plus fréquent. L'augmentation de la consommation de l'alcool, de la viande et du sucre industriel vient en première ligne parmi les causes productrices du rachitisme ; l'alimentation trop copieuse, artificielle, morte, chimique, vient en second ; l'insuffisance d'exercice, de soleil et d'air vient ensuite. La Normandie, une des provinces de France les plus saines au point de vue climatique, est aussi celle qui produit le plus de rachitiques, parce qu'on met, aujourd'hui, hélas, de l'alcool dans le biberon des petits, et qu'on bourre les nourrissons de sucre et de viande.

Mamans de France, qui avez toutes à cœur d'avoir de beaux enfants, vous avez le devoir de vous initier aux méthodes simples et saines, grâce auxquelles vos rejetons, garçons ou filles, deviendront de beaux athlètes, c'est-à-dire auront les os des membres puissamment ossifiés et parfaitement rectilignes, les têtes osseuses modérément grosses, les attaches musculaires saillantes, la colonne vertébrale bien axée, les omoplates bien symétriques, le gril des côtes harmonieusement développé, le ventre bien plat (1).

L'observation attentive de la façon dont l'enfant se développe révélera à la famille s'il y a ou non menace de rachitisme.

D'une façon générale, on peut dire qu'un enfant correctement alimenté doit se développer, en poids, d'une façon régulière ; les inégalités dans le développement en poids indiquent des troubles de nutrition qu'il faut soigner sans tarder. Il est admis que le bébé doit gagner, quotidiennement, environ 25 grammes, pendant ses trois premiers mois, 20 grammes pendant les trois mois suivants, 15 grammes pendant le troisième trimestre, 10

pendant le quatrième. Au cours de la seconde année de sa vie, l'enfant doit augmenter son poids d'environ 8 grammes par jour pendant les 3 ou 4 premiers mois, et de 6 pendant les autres. L'enfant qui grossit trop vite risque autant que celui qui ne grossit pas assez. Quand l'enfant grossit trop vite, il faut toujours diminuer sa ration ; il ne faut pas toujours l'augmenter, quand il est en dessous de son poids normal ; en tout cas, il faut toujours changer la composition des menus (nous avons parlé de ce sujet dans notre livre *La Cure Naturiste*).

Pour ce qui est de la croissance, non plus en poids, mais en longueur, on peut dire, tout en tenant compte de cet élément héréditaire qu'est la taille des parents, qu'un enfant normal allonge d'environ 4 centimètres au cours du premier mois, 3 centimètres au cours du second et du troisième, et réalise, dans sa première année, un gain en longueur d'environ 20 centimètres. L'enfant qui n'allonge pas et l'enfant qui allonge trop sont deux malades de la nutrition, qu'il faut traiter d'urgence.

Un élément d'importance capitale renseigne sur le développement osseux : les dents. L'enfant dont la nutrition et l'ossification sont normales perce sa première dent vers cinq mois. Les enfants nés de parents naturistes, et alimentés correctement (avec blé germé dans leurs biberons) percent leur première dent à trois mois. Tout enfant qui, au delà de sept mois, n'a pas une dent, pâtit dans son système osseux. Nous avons toujours constaté, en clientèle, que tous les enfants qui font des accidents, au moment de la sortie de leurs dents, sont des malades de la nutrition, et des candidats aux misères rachitiques. Les enfants naturistes percent leurs dents sans s'en apercevoir : les fièvres dites dentaires sont, en réalité, gastro-hépatosté-intestinales ; nous avons soutenu cela, il y a vingt-deux ans déjà.

Quand un enfant se développe mal en poids, en taille, et au point de vue dentaire, que faut-il faire ?

Un de nos vieux amis de Faculté, qui n'avait jamais su apprécier, pas plus pour lui que pour ses malades, le bienfait

qu'apporte à l'organisme une vigoureuse course à travers les bois, un bon bain d'eau, d'air ou de soleil, et une alimentation sobre, conseillait de donner au petit être qui se développe mal « une existence calme, réglée, sans émotions violentes ou jeux excessifs... ».

Autrement dit, notre confrère voulait mettre dans du coton les rachitiques ! Combien nous en voyons, de ces pauvres diables qu'on a traités ainsi ! On les a mis à l'abri des courants d'air, et aussi « de l'air courant », comme dit Ruffier ; sous prétexte de réchauffer leurs rhumatismes, on les a calfeutrés sous des flanelles et des tricots ; on a fermé leurs fenêtres, pour les garer des rhumes, et, au premier vent coulis filtrant entre deux portes, ils ont contracté ou contracteront une tuberculose.

Confier l'enfant débilité à la nourrice arriérée ou radoteuse, qui empilera sur sa peau les gilets, lui enfouira le nez dans des foulards, mettra double chausson à ses pieds, le fera s'asseoir quand il voudra courir, et manger quand il n'aura pas faim, est un procédé qui raccourcira son existence.

Amenez vos enfants malades sur un stade naturiste ; lâchez-les, après une préparation suffisante, dans les grands espaces nus et libres, parmi la verdure, le soleil et le vent, et vous les verrez s'épanouir comme de belles fleurs ; leur teint s'illuminera, leurs os se redresseront, leur ventre de batracien disparaîtra ; la joie, la force, l'optimisme apparaîtront sur leur visage, et vous les verrez devenir athlètes.

Pendant la guerre, un de mes amis, médecin-major comme moi, et qui conservait, enfermée dans l'étroit jardin dont nous disposions, une portée de jeunes chiens Saint-Germain, se plaignit un jour à moi que tous ses animaux devenaient affreux, ventrus, difformes, rachitiques. « Ouvre grande la porte, lui dis-je, et laisse galoper tout cela, tu vas voir la régénérescence ! » Il m'écouta. En quelques semaines, les animaux étaient devenus splendides.

Que l'exemple de l'animal serve à l'homme.

D' Gaston DURVILLE.

(1) Tout ventre saillant, chez l'enfant, est un trouble de nutrition, qui peut devenir rachitique, s'il s'exagère, et qu'il faut combattre par le naturisme.

Un court plaidoyer en faveur des fruits

Il est, dans la nature, un fait que chacun peut observer tous les jours : c'est que les animaux savent rechercher la nourriture qui leur convient. Rien ne pourrait les décider à consommer un aliment qui n'est pas approprié à leur organisme.

L'homme use-t-il de la même sagesse ? Hélas ! il a perdu cet instinct que les animaux possèdent et il ne sait plus ce qu'il doit manger.

La science, heureusement, peut le renseigner à ce sujet, et l'une des choses qu'elle apprend, c'est que l'homme est frugivore. La forme et la disposition de ses dents, la longueur de son intestin et d'autres caractéristiques encore, indiquent qu'il doit être classé parmi les êtres qui ne vivent que de fruits frais, secs ou oléagineux.

Pour satisfaire aux besoins de son corps et pour assurer le fonctionnement de ses organes, il doit donc manger sur-tout des fruits.

Or, quelle place les fruits occupent-ils dans la composition des menus ? Dans quelle proportion y entrent-ils ? Paraissent-ils au moins tous les jours sur la table familiale ?

Dans les milieux peu fortunés, on les considère comme un luxe coûteux et inutile. Dans les milieux aisés, les fruits garnissent superbement les compotiers, mais ils occupent souvent la dernière place du menu. On prend deux ou trois prunes, ou une pomme que parfois même on partage avec son voisin de table parce que l'appétit a complètement disparu

après une absorption exagérée de viande ou de poisson, que l'on considère comme ayant seuls une valeur alimentaire intéressante.

Voilà la grande erreur de notre génération, et l'une des causes de tant de maux et de morts prématurées.

Il faut donc apprendre à connaître la valeur alimentaire des fruits, et c'est la raison pour laquelle nous voulons plaider en faveur de leur consommation plus abondante.

Remarquons d'abord que les fruits se présentent à nous dans un état de pureté remarquable : pommes, poires, oranges, bananes, cerises, prunes, noix, abricots, etc., sont entourés d'une enveloppe qui préserve la pulpe de toute contamination dangereuse.

Cette pulpe contient les sucres les plus délicieux. On reproche aux fruits leur importante proportion d'eau : les fruits aqueux en effet en contiennent de 70 à 85 %. Mais sait-on que le lait de vache qui est, à juste titre, considéré comme un aliment très nutritif et qu'on impose souvent aux malades comme régime exclusif, et parfois pendant des semaines, contient plus de 87 % d'eau, et la viande de veau, la chair du canard, du lapin, du pigeon, de la perdrix, en contiennent plus de 70 % ? La chair de la sole en contient plus de 82 %.

Les fruits aqueux renferment même une certaine proportion d'albumine. Il y en a beaucoup plus dans une livre de cerises ou dans une livre de raisin que dans un œuf. Un kilo de pruneaux

contient autant d'albumine que trois œufs.

Mais la grande valeur des fruits réside surtout dans les sucres qu'ils contiennent et qui en font des aliments énergétiques de premier ordre.

Un kilo de prunes fournit 760 calories et un kilo de figues fraîches 810 calories. Ces deux aliments sont donc plus énergiques que le lait qui en fournit de 670 à 700 suivant les échantillons analysés. Les autres fruits aqueux se rapprochent des autres chiffres fournis par l'analyse du lait, comme on peut le voir sur le tableau ci-contre dressé par le professeur Marcel Labbé. Nous y ajoutons quelques autres aliments à titre de comparaison.

La grande richesse des fruits en acides organiques, sels minéraux, sucre naturel, pectine et huiles essentielles, éléments indispensables à la vie des cellules de notre corps, le rôle bienfaisant qu'ils jouent dans la désintoxication de l'organisme, et qui leur a valu le nom de « purificateurs du sang » suffiraient pour en faire intensifier la consommation.

On accuse parfois les fruits de méfaits dont ils ne sont pas toujours responsables. Les troubles digestifs qu'on leur impute sont parfois dus à ce qu'on ne les consomme qu'au dessert, après un repas souvent trop copieux ou avec une quantité abondante de crème, ou encore parce qu'on les mange avant leur maturité. En réalité, il n'y a pour les fruits qu'un très petit nombre de contre-indications, et ils sont parfois très utiles aux malades. J'ai souvent observé dans ma clientèle qu'au moment de la convalescence, après une maladie infectieuse, les fruits rendaient les plus grands services, et l'on peut abréger la durée d'une maladie en prescrivant chaque jour un petit repas exclusivement composé de fruits.

Ajoutons enfin, en terminant cette courte étude, que les fruits ont une puissance diurétique extraordinaire. Ils assurent le fonctionnement des reins. Ils sont nettoyeurs et évacuants.

Et puis, parce qu'on peut les manger crus, dans leur état naturel, ils apportent à notre organisme ces précieuses vitamines, éléments de vitalité sans lesquels il n'y a pas de santé possible.

Énergétiques, nettoyeurs et vitalisants, les fruits méritent donc bien d'occuper sur notre table la place importante que doivent leur assurer ces précieuses qualités.

D^r Jean NUSSBAUM.
(La Revue des Fruits, avril 1933).

	Eau	Cendres	Matières azotées	Matières grasses	Hydrates de carbone	Calories par 1.000 gr.
Viande de bœuf...	627,3	10,2	188,2	147,3	0	2.360
Epaule de mouton.	602,2	8,9	169,2	219,7	0	2.680
Poulet	659,6	10,2	194,5	135,7	0	2.040
Hareng frais	753,5	16,7	169	60,8	0	1.260
Morue salée	516,4	202	277,3	4,3	0	1.220
Lait de vache....	873,3	7,1	33,8	36,6	49,2	670
Œuf de poule....	721,7	10,6	143,7	124	49,2	1.710
Pain blanc	353,1	10,5	82,6	10,6	543,2	2.550
Choux verts	870,5	11,1	44,2	5,2	69	480
Lentilles sèches ..	119,5	31,3	242,8	14,6	591,8	3.370
Pommes de terre..	761	10,3	20,6	1,2	206,9	910
Abricots frais	841,6	5,8	9,7	1,2	141,7	610
Amandes sèches ..	52,3	21,3	209,7	542,8	173,9	6.060
Bananes	746	8,6	14,4	5,5	225,5	990
Cerises	807,8	5,4	11,3	7,4	168,2	770
Oranges	869,7	4,5	6,1	2,4	117,3	510
Pommes	844,1	3,9	3	2,9	146,1	610
Noisettes	65	25,4	160,9	632,2	125,5	6.360

QUEL EST LE PLUS BEL ENFANT NATURISTE ?



PHOTO N° 15

Numéro de concours (à spécifier dans la réponse) : **16**

Le jeune concurrent ci-contre a 7 mois 1/2. Taille : 0 m. 73. Poids : 8 kg. 500. Alimentation : allaitement maternel. Bain quotidien précédé de gymnastique des bras et des jambes et suivi d'une friction à la main sans alcool. Longue sortie en plein air par n'importe quel temps. Sommeil très régulier. Joue seul, assis sur son lit, près de la fenêtre ouverte, ou assis par terre sur une couverture. Pleure très rarement.

Le règlement et la liste complète des prix de notre « Concours du Plus bel enfant naturiste » ont été publiés dans *Naturisme* du 30 mars.

Voir en page 14 le bon N° 5 à découper.

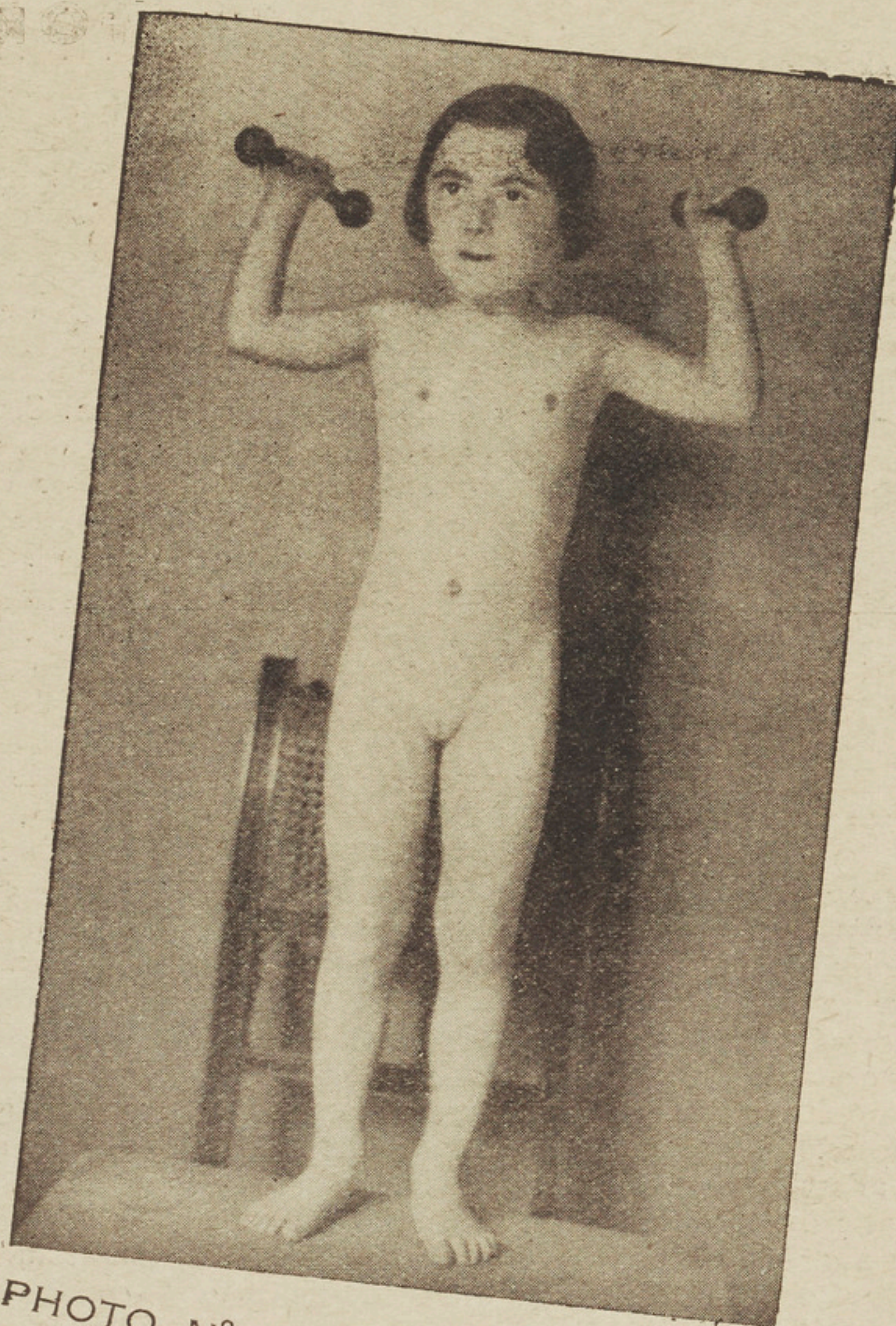


PHOTO N° 14

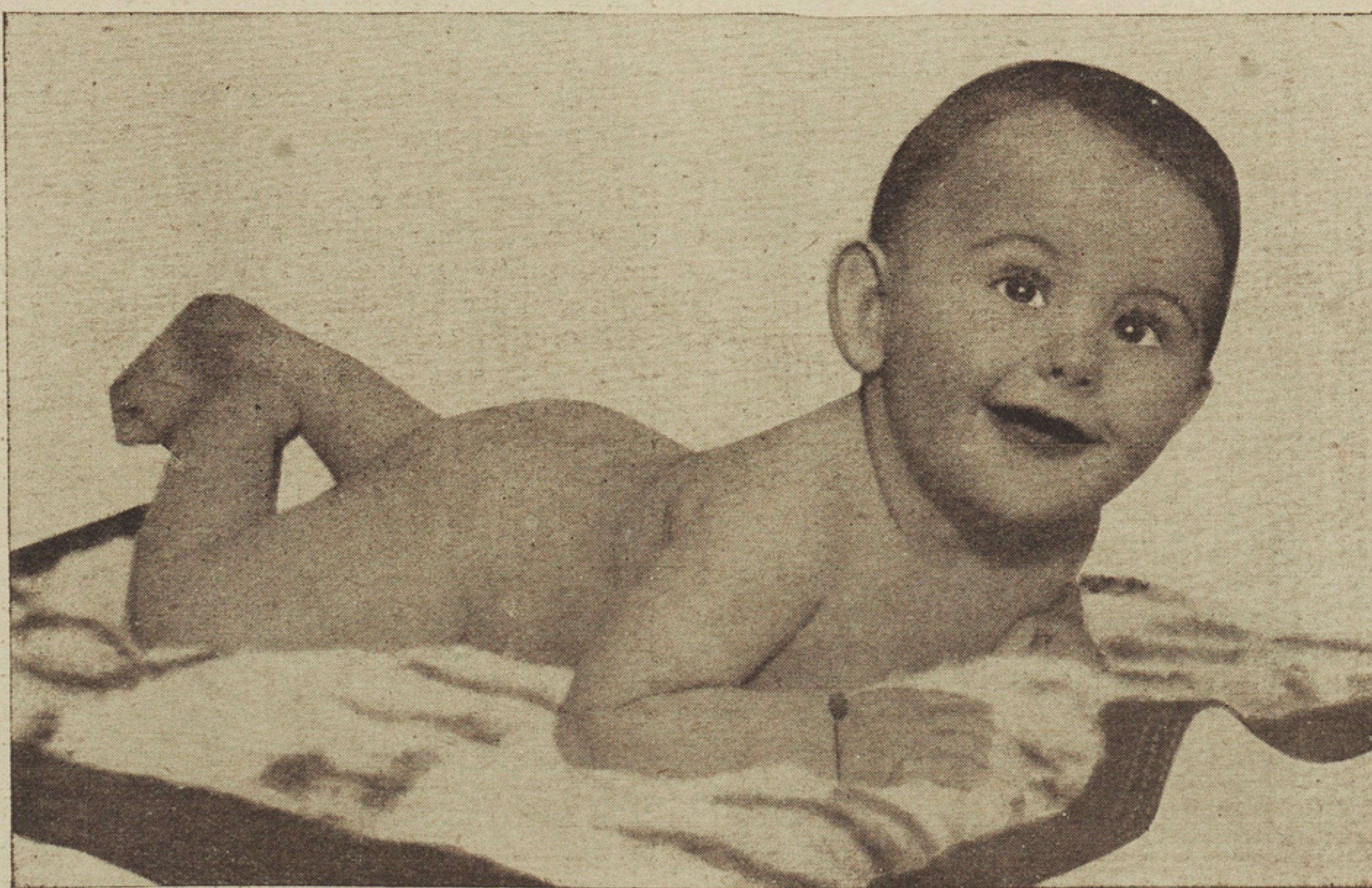
Numéro de concours (à spécifier dans la réponse) : **14**

La fillette ci-dessus a 5 ans et 4 mois. Taille : 1 m. 03. Poids : 16 kg. 950. Cette enfant, venue accidentellement avant terme (7 mois de gestation) pesait à sa naissance 1.900 grammes. Le médecin et les sages-femmes déclarèrent d'un commun accord qu'elle ne pouvait pas vivre. Sa maman l'a nourrie au sein, puis, après sevrage, d'une manière très naturiste. L'enfant a toujours progressé lentement, mais n'a eu jusqu'à ce jour aucune maladie. A Villennes chaque dimanche, elle aime la vie au grand air, la gymnastique et la danse. Ne mangeant pas de viande, elle se nourrit de légumes verts, salades, carottes crues, farines complètes, pain complet, fruits, un peu de fromage.

Numéro de concours (à spécifier dans la réponse) : **15**

Cette petite fille (à gauche) a 3 ans et 8 mois. Taille : 1 m. 02. Poids : 16 kg. 600. Nourrie au sein jusqu'à 16 mois, puis, après sevrage, farines, semoules, jus de fruits. Alimentation actuelle : légumes ou pâtes, fruits cuits ou crus, gâteaux semoule ou riz, deux à trois œufs par semaine, un peu de fromage ; pain complet. Promenade tous les jours, le dimanche à la campagne. Se réveille régulièrement entre 6 et 7 heures pour se coucher à 19 h. 1/4 ; s'endort aussitôt. Enfant turbulente, n'a jamais un moment de tranquillité et ne demande qu'à jouer. Comme maladie, a fait une légère bronchite à l'âge de 22 mois (durée, maladie et convalescence : 15 jours).

PHOTO N° 16



OMNIVORES ? NON...

Soyons végétariens

SIL est exact que « de la discussion jaillit la lumière », j'exprime l'espoir que celle qui me met aux prises avec M. Tocquet n'infirmera pas les prétentions du proverbe ci-dessus énoncé. Et si de-rechef je descends dans la lice, c'est avec la pensée de projeter un peu de clarté sur ce ténébreux et laborieux problème alimentaire.

Dans son article « Sommes-nous frugivores ou omnivores ? » (« Naturisme » du 19 janvier 1933), après avoir émaillé son texte d'une ingénieuse et séduisante argumentation, mon distingué et sympathique contradicteur aboutissait à cette conclusion que le végétarisme constituait un régime carencé nécessitant une adjonction carnée susceptible d'éviter à ses fidèles observateurs d'inévitables mécomptes. Aujourd'hui encore, malgré une nouvelle intervention, il m'est impossible de me rallier à sa conception, demeurant dans l'attente d'un exposé d'exemples démonstratifs, concrets et contrôlables, corroborant indéfectiblement son opinion.

Pour qu'une théorie mérite d'être prise en considération, il est indispensable qu'une consécration lui soit octroyée par l'intervention de faits d'excellente facture. Il ne peut y avoir entre elle et eux de discordance.

En ce qui concerne le domaine de l'alimentation, par exemple, un régime requiert contre lui-même s'il est générateur de phénomènes morbides. Il s'avère indubitablement transcendant si, dans la généralité des cas, il accroît la vigueur et la longévité de ceux qui lui accordent leur confiance. Si donc j'ai fait retentir, contre le gré de M. Tocquet, « le refrain bien connu des athlètes végétariens », c'était pour témoigner, par des faits, l'incomparable valeur du régime sans viande. De même, je n'ai eu garde de mettre en évidence l'extraordinaire longévité des végétariens bulgares et de Celio. Ce sont, évidemment, des arguments fort gênants pour les adversaires du végétarisme ; ils sont pratiquement irréfutables, et la critique les laisse intangibles. Aussi, j'apprécierai fort une explication éclairant ce qui m'apparaît comme étant une formidable contradiction : un régime décrété impropre ou incomplet concédant à ses pratiquants intangibilité vitale et robustesse inaccoutumée. Tant que les arguments favorables au végétarisme subsisteront dans leur intégrité, toute argumentation adverse n'apparaîtra que comme fantôme de vanité.

Loin de moi cependant la pensée de suspecter la bonne foi de M. Tocquet. Hypnotisé par une expérience personnelle qu'il croit concluante, son erreur consiste à généraliser et à vouloir transmuter en un dogme au caractère collectif ce qui n'est qu'une vérité individuelle et relative... Mais puisque, pour corser les débats, il veut faire état de son « histoire », qu'il me soit permis de faire intervenir la mienne propre, qui me permettrait d'aboutir à des conclusions diamétralement opposées, attendu que je dois le rétablissement de ma santé, congénitalement compromise, et singulièrement aggravée par la suite par des emportements irraisonnés, à l'abandon systématique et définitif du type alimentaire considéré par lui comme étant le facteur de sa régénéra-

tion. Combien de cures analogues, obtenues par des personnes de mon entourage, pourrais-je citer ! Je me bornerai simplement à noter le cas beaucoup plus typique de Mme Boussenard, la mère de l'auteur du « Tour du Monde d'un gamin de Paris », qui s'est éteinte, à l'âge de cent six ans, il y a quelques mois seulement, dans un village du Loiret ; la presse a mentionné son cas. Atteinte, après la trentaine, d'une grave maladie de foie qui faillit l'emporter, elle adopta, se référant aux conseils de Lamartine, le régime végétarien, qu'elle considéra depuis comme étant son sauveur et l'auteur de sa longévité.

Bien qu'une expérience personnelle puisse comporter parfois une signification, conservons-lui son caractère de relativité. Elle ne saurait être introduite comme argumentation qu'en qualité de complément, non comme assise.

Il est possible que, dans certains cas, la viande, grâce à ses toxines de constitution ou à celles qu'elle engendre, agisse comme un médicament par stimulation cellulaire, tirant de leur torpeur des fonctions anormalement assoupies. Concédonc - lui donc, pour ces cas-là seulement, des vertus médicamenteuses, sans oublier toutefois que, comme tous les médicaments, elle comporte un revers de médaille, et que son usage ne peut être inconsidérément et impunément prolongé.

J'ai invoqué l'impartial témoignage de Ludovic Naudeau, qui fut correspondant du « Journal » au cours du conflit russo-japonais. Accompagnant au début l'armée russe, il fut fait prisonnier, en même temps qu'un contingent appartenant à cette armée, par les soldats du Mikado, et continua, par la suite, son service d'observateur au milieu des troupes nipponnes. C'est lui qui insista, au cours de ses commentaires, sur l'énorme supériorité physique que les petits insulaires possédaient sur leurs corpulents adversaires, dont la ration s'adornait cependant quotidiennement d'une portion de viande. Tandis que ceux-ci ne pouvaient franchir plus de 25 kilomètres par périodes de 24 heures, les Japonais accomplissaient 45 kilomètres, nantis du même équipement, sur un sol souvent impraticable.

Voici corroborées, par le témoignage d'un auteur américain, Irving Hancock, qui vécut de longues années dans l'Empire du Soleil Levant, les assertions que j'ai émises ci-dessus et dans mon précédent article. Très au courant des choses de l'athlétisme, doué d'un grand esprit d'observation, ses dissertations n'en ont que plus de valeur.

Après avoir, lui aussi, au cours d'un chapitre de son livre : « Le Jiu-Jitsu », admiré et souligné l'incroyable vigueur et l'extraordinaire endurance des troupes japonaises, qui coopérèrent, avec le corps expéditionnaire, auquel participèrent Européens et Américains, à la répression du soulèvement des « Boxers » chinois en 1900, qui plongeant dans l'étonnement, tout en les humiliant, les gigantesques Tommy, cependant rompus à la pratique des sports (ils parcouraient 16 milles pendant que les soldats des Etats-Unis n'en franchissaient que 10, malgré les avantages de la taille), voici ce que déclare cet auteur dans son livre précité, page 18 : « Dans leurs marches phéno-

ménales, les troupes japonaises ne transportaient souvent d'autre nourriture qu'un petit sac de riz. Quand la chose est possible, on leur distribue de l'orge et des haricots en petites quantités, mais uniquement dans le but de varier leur régime. Une petite poignée de riz jetée dans l'eau sur un feu de campement fournit un repas constituant une nourriture idéale — c'est-à-dire une nourriture qui donne de l'endurance sans réaction. »

Le pouvoir énergétique de la viande est, pour l'homme, pratiquement nul, tandis que le riz compte parmi les aliments les plus favorisés. Elle ne contient pas, à l'instar de cette graminée, l'élément combustible par excellence : l'hydrate de carbone nécessaire à la production de l'énergie que réclame l'effort de longue durée, sa composition étant essentiellement albumineuse. « Les beaux travaux de Chauveau sur l'énergie animale ont montré que le muscle qui travaille ne brûle normalement que la glucose et le glycogène fournis par le foie. L'albumine, essentiellement destinée au renouvellement de la matière vivante, ne sert en aucune façon à entretenir l'énergie du moteur animal. » (Docteur Collière.)

Désireux de résoudre, par une expérience concluante et originale, ce problème de l'énergie humaine, deux physiologistes, Frick et Visliscénus, ont entrepris de concert une ascension méthodique de 3.000 mètres sur le Faulhorn. Ils dosèrent leurs urines avant, pendant et après l'excursion. Malgré l'effort considérable de longue durée qu'ils s'étaient imposé, la teneur en résidus azotés demeura invariable. Voilà donc, pris sur le vif, le pouvoir énergétique négatif des aliments albumineux dont la viande est le type. Si donc l'état-major japonais a cru devoir ajouter, au cours de la guerre de Mandchourie, à la traditionnelle ration végétale de ses troupes, qui a fait ses preuves, une ration de viande, dans l'espoir de lui communiquer un regain de vigueur, avouons qu'il s'est singulièrement trompé. Et je doute fort que, physiquement parlant, elles se soient comportées d'une façon plus brillante que ses devancières, qui infligèrent aux armées de Nicolas II l'écrasante défaite que l'on sait.

(A suivre).

Jules MÉLINE.

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

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

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

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

De ci, de là...

BRUITS ET POTINS

NOUS avons cité dernièrement le cas de ce citoyen américain qui pèserait 340 kilos. On nous annonce aujourd'hui qu'une femme de Berlin, frau Micheleit, si elle ne peut encore rivaliser de poids avec cet « empereur des obèses », se présente néanmoins comme un phénomène peu banal.

« Il y a deux ans, dit Excelsior, cette énorme personne pesait 142 kilos. Elle était accusée d'escroquerie. Pour qu'elle pût comparaître en correctionnelle, il fallut enlever de ses gonds la porte de la salle où siégeait le tribunal et tirer et pousser afin de faire passer l'accusée.

« Son infamie n'ayant en rien abattu sa sérénité, frau Micheleit a continué à engraisser. Elle pèse maintenant 168 kilos et passe la plus grande partie de son existence dans un immense fauteuil qu'elle a fait faire sur mesure. De là, pour se désennuyer, elle commande dans toute l'Allemagne des jambons, des saucisses, des fromages, du beurre — car nous avons bon appétit — des bijoux, de la lingerie, des soieries, des dentelles — car nous sommes coquette — et bien d'autres choses — car nous sommes fantasiste — qu'elle ne paie jamais.

« Cette fois-ci, on l'a dispensée de paraître devant les juges, mais on l'a condamnée à deux ans de prison.

« Une condamnation toute platonique et qui n'aura pas d'effet, car il n'y a pas à Berlin de cellule de prison où pourrait entrer cette femme-tonneau, même si la porte en était enlevée de ses gonds. »

Nous ne sommes pas de l'avis d'Excelsior : la condamnation infligée par les juges berlinois n'est platonique qu'en apparence. Ne nous dit-on pas que frau Micheleit passe son existence dans un fauteuil, où elle cultive un invincible ennui ? Et si elle ne peut passer par la porte de la prison, il est fort probable qu'il lui est également impossible de franchir celle de sa chambre.

Auquel cas elle se trouve proprement « en prison ».

Tel est pris...

P. A.

INQUIÉTUDES

Les boulangers s'agitent. Ils placardent dans leurs boutiques des pancartes où ils protestent de l'excellente qualité de leur pain blanc. La faveur croissante du public pour le pain naturel, pour le pain bis, inquiète ces messieurs.

Ils ont peur de tomber dans le pétrin !

THAT IS THE QUESTION

La vogue du naturisme grandissant, chacun tient maintenant à se faire passer, auprès de ses semblables, pour un pratiquant convaincu des cures d'air et de soleil. L'amour-propre l'exige.

Ainsi ont pensé MM. les fabricants de parfums, qui sont nés malins.

C'est pourquoi, tous les ans à pareille époque, réapparaissent dans les journaux les annonces vantant certains produits destinés à bronzer artificiellement l'épiderme de ceux qui en font usage.

Parmi ces textes publicitaires, celui-ci n'est-il pas savoureux ?

« N..., que présentent les parfums X..., bronze immédiatement la peau.

« Sur le visage, c'est un maquillage d'un effet ravissant.

« Pour la joie des sportifs, il résiste à l'eau... »

...Pourvu, mon Dieu ! qu'il résiste au soleil ! ■ ■ ■

TOUJOURS LES ANNONCES

Lu dans un journal du centre :

« X..., confiseur-chocolatier. Fabricateur de cailloux digestifs de Vichy (déposé). »

...Pour estomacs d'autruches, probablement ?

Les gros mangeurs avaient coutume de dire : « Je digérerais des cailloux ». Encore une expression qui ne signifie plus rien.

LE FRUIT-ALIMENT

Dans le grand amphithéâtre de la Faculté de Médecine, à Paris, a eu lieu, du 18 au 21 avril, sous la présidence d'honneur de M. Albert Lebrun, président de la République, la Première Conférence Internationale du Fruit-Aliment, accompagnée d'une exposition de fruits et des dérivés du fruit. La cérémonie d'inauguration a été présidée par M. Queuille, ministre de l'Agriculture.

Au sujet de cette intéressante démonstration, M. C. Chauveau, ancien ministre, a fait la déclaration suivante :

« La France produit en abondance les plus beaux fruits du monde.

« Le fruit, premier aliment de l'homme, est aussi le plus agréable et le plus sain.

« Remettre en honneur sa consommation, vulgariser son utilisation rationnelle, c'est œuvre humanitaire et, par surcroît, pour nous, d'intérêt national. L'initiative d'une Conférence Internationale du Fruit-Aliment devait venir de France. Il faut féliciter les organisateurs de cette Conférence. »

Nous nous permettons d'ajouter qu'il faut aussi les encourager, par tous les moyens, à persévérer dans l'œuvre qu'ils ont entreprise.

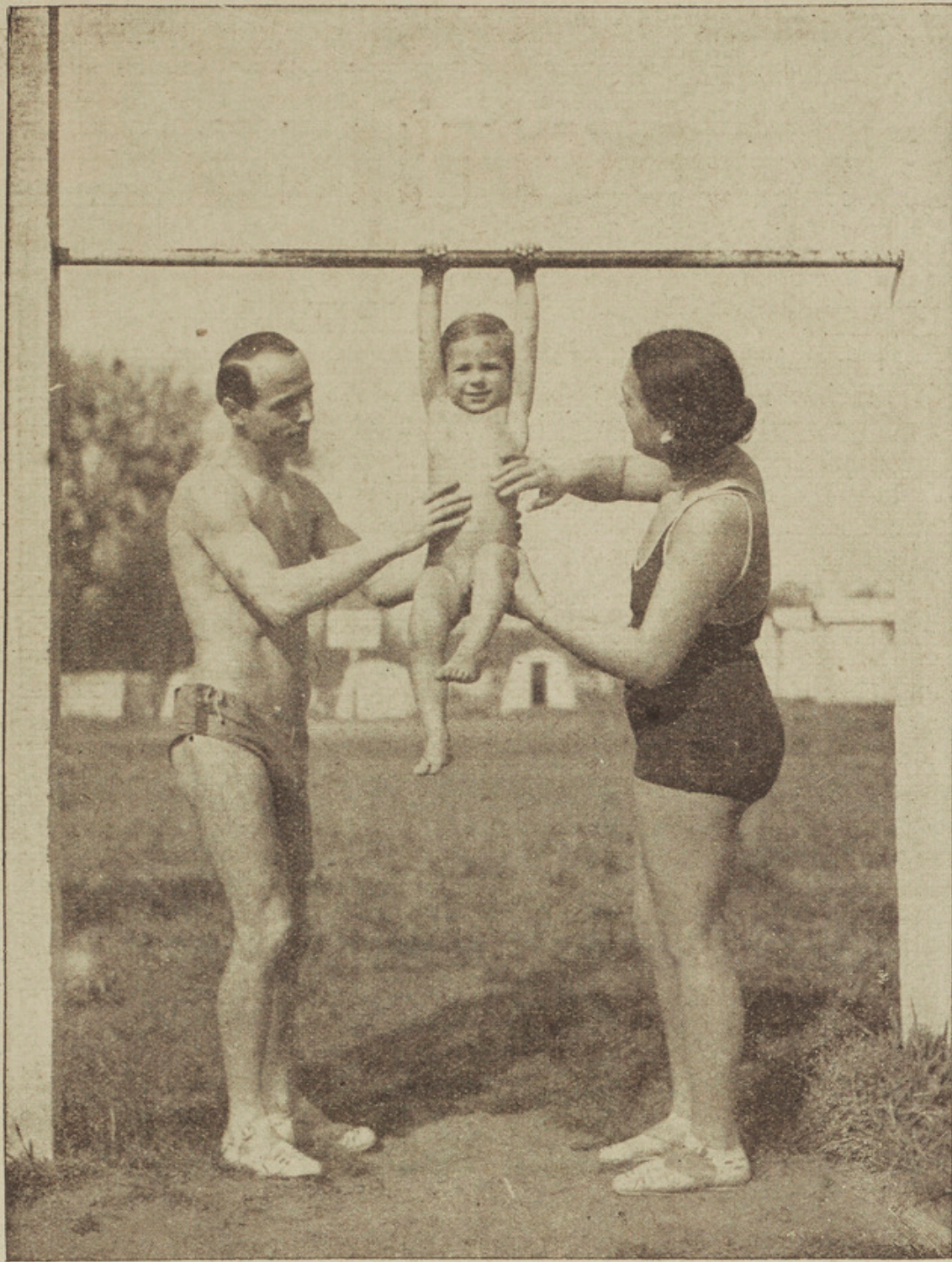
Car il ne suffit pas de reconnaître la valeur alimentaire des fruits : il convient de faire en faveur de leur consommation régulière une intense propagande.

(Dessin de Nib.)

A QUELQUE CHOSE MALHEUR EST BON



LE LIEUTENANT. — Ce qui me console dans ce naufrage, capitaine, c'est que je suis enfin parvenu à vous convertir au naturisme...



LA Chambre vient de voter une loi réglementant et organisant le professorat d'éducation physique. Quel est le texte de cette loi ? C'est ce que nous sommes allés demander à M. Marcel Delarbre, secrétaire général du Comité Supérieur de l'Education Physique.

C'est au « Petit Journal », dont il est le brillant collaborateur, que nous trouvons M. Marcel Delarbre. Quatre étages, et nous voici dans les bureaux de la rédaction sportive.

— Vous voulez connaître le texte voté au Sénat, et visant les professeurs de gymnastique ? nous dit aussitôt notre hôte.

— Cela et même davantage, cher ami !... Vous l'entendrez tout à l'heure.

— Parfait ! En attendant, voici le fameux texte :

« Article premier. — Nul ne peut prendre le titre de « professeur d'éducation physique » et donner cet enseignement s'il n'est en possession d'un certificat probatoire délivré par l'Etat ou sous son contrôle.

« Art. 2. — A titre transitoire, les personnes âgées de plus de 25 ans au moment de la promulgation de la loi, et exerçant, depuis plus de deux ans, les fonctions de professeur libre d'éducation physique, seront, à condition d'avoir satisfait à un examen portant exclusivement sur leurs aptitudes à l'enseignement de l'éducation physique, autorisées à continuer leur enseignement.

« Art. 3. — Un règlement d'administration publique, contresigné par le ministre de l'Education nationale, pris dans les trois mois qui suivront la promulgation de la présente loi, déterminera les modalités de l'examen prévu à l'article précédent. »

Au-dessus : Charmante vision de culture physique ! Mais, à ce sujet... les parents devront-ils passer l'examen pour l'obtention du certificat probatoire des professeurs de gymnastique ? — A droite : Cette jeune et charmante personne estime que le meilleur professeur sportif doit très bien faire « corps » avec l'exécutant. Doit-on lui faire confiance ?

— Le motif de cette loi, monsieur le secrétaire général ?

— L'attention du gouvernement a été appelée, à diverses reprises, sur l'intérêt que présenterait la réglementation de l'enseignement libre de l'éducation ou de la culture physique. Des personnes, se qualifiant professeur d'éducation ou de culture physique et n'ayant aucune qualité pour prendre ce titre, exercent en effet, dans des conditions souvent imparfaites et parfois regrettables, notamment dans un certain nombre de stations climatiques ou balnéaires.

« Jusqu'ici, les autorisations nécessaires ont été délivrées par les administrations municipales, qui ne sont pas toujours en mesure d'apprécier la valeur pédagogique des requérants et des méthodes mises en œuvre, et il en résulte parfois que de telles autorisations sont accordées à des personnes qui ne sauraient justifier d'une compétence suffisante.

« L'exercice de cette profession n'est soumis à aucun contrôle efficace, et tel peut ouvrir une

salle de culture physique, s'intituler professeur, appliquer une méthode dont il revendique la paternité et recueille les bénéfices, sans rendre compte de son action.

« Certains professeurs même, directeurs d'une école libre de culture physique, délivrent des diplômes d'éducateurs physique, sans garanties certaines de la capacité des bénéficiaires.

« Il est superflu de signaler les conséquences funestes que peuvent avoir de tels errements sur la santé de nos enfants, des adultes, et des abus qu'ils doivent nécessairement engendrer.

« La large diffusion de l'éducation physique poursuivie par l'Etat depuis plusieurs années a fait apparaître la nécessité du contrôle médical de l'exercice de la culture physique et des différents sports, contrôle sans lequel les pires mécomptes seraient à craindre. Les mesures nécessaires ont été prises par l'Etat tant pour organiser le contrôle que pour n'ouvrir l'accès des établissements d'enseignement public qu'à des maîtres vraiment qualifiés, en relevant le niveau des



LA GYMNASTIQUE ET LA LOI...

LE PROFESSORAT D'ÉDUCATION PHYSIQUE

Une interview de M. Marcel Delarbre, conseiller technique au Cabinet du sous-secrétariat d'Etat de l'Education Nationale

diplômes exigés d'eux et qui sanctionnent leurs études.

« Il apparaît donc de toute nécessité, dans l'intérêt de la jeunesse et de la race, de réglementer, par voie de conséquence, l'exercice du professorat libre de l'éducation physique, en exigeant des maîtres qui le pratiquent des preuves de capacité et de compétence.

« Au début, le projet de loi était beaucoup plus sévère, car l'article 2 n'existait pas. C'est du reste un peu sur mon intervention qu'il fut ajouté. Il vise, dans mon esprit, tous les élèves d'Hébert, les moniteurs de la marine, etc.

— Etes-vous partisan du contrôle médical, monsieur Delarbre ?

— Absolument, mais il me semble bien délicat à réaliser, si on le rend obligatoire. En effet, il faudrait trouver des docteurs en médecine acceptant bénévolement d'exercer ce contrôle ; ceci n'est pas impossible, mais bien difficile. Il existe une circulaire de M. Marcombes, dernier titulaire du sous-secrétariat de l'Education Physique, invitant les préfets à faire exercer ce contrôle. Je peux même vous citer un exemple de réalisation pratique, grâce au capitaine Surgeot, dans le Maine-et-Loire.

— Mais ne pensez-vous pas qu'il existe un moyen de surmonter victorieusement les difficultés ?

— Si ! Et selon moi, le voici :

« Supprimer les conseils de révision et rendre obligatoire dans chaque commune l'éducation physique à partir de l'âge scolaire ; prenons huit ou dix ans par exemple. Instituer le livret individuel de santé, avec obligation pour les parents de faire visiter les enfants une ou deux fois l'an, par un médecin. L'âge d'incorporation ayant sonné, un examen sera passé devant un jury communal, composé par le maire, ses conseillers, un représentant du ministre de la Santé publique, un représentant de l'Armée, un délégué de l'Education Physique. Présentation du livret de santé, avec attestation d'assiduité à une société sportive — le choix de la société étant laissé aux parents.

« Le conscrit qui ne sera pas en règle ou n'aura pas accepté de suivre telle ou telle prescription du docteur visant à remédier et guérir un mal curable encourra diverses mesures de rigueur : un an sous les drapeaux, au lieu de six mois pour les autres ; impossibilité d'entrer dans les carrières publiques, etc.

— Votre idée est déjà appliquée en Italie, cher ami ; c'était du reste le programme naturiste.

— Cela ne m'étonne pas : c'est en général à l'étranger qu'on inaugure les méthodes françaises... Mais ici, attention ! Ce n'est pas du fascisme que je préconise, mais simplement un devoir

civique qui s'impose du reste dans l'intérêt de la race.

— Que pensez-vous de la méthode naturiste ?

— Du bien ! Il en serait de même de beaucoup de gens, à mon avis, s'ils ne confondaient pas nudisme et naturisme. Voilà à quoi il faut vous employer, car cela vous cause un tort considérable.

« Il me souvient du reste de votre exposé à M. Marcombes, en ce qui concerne vos idées des « Cités de Nature ».



Le docteur Gaston Duroille enseigne la culture physique naturiste à Villennes. Nous pensons qu'il sera bon premier à l'« examen » !

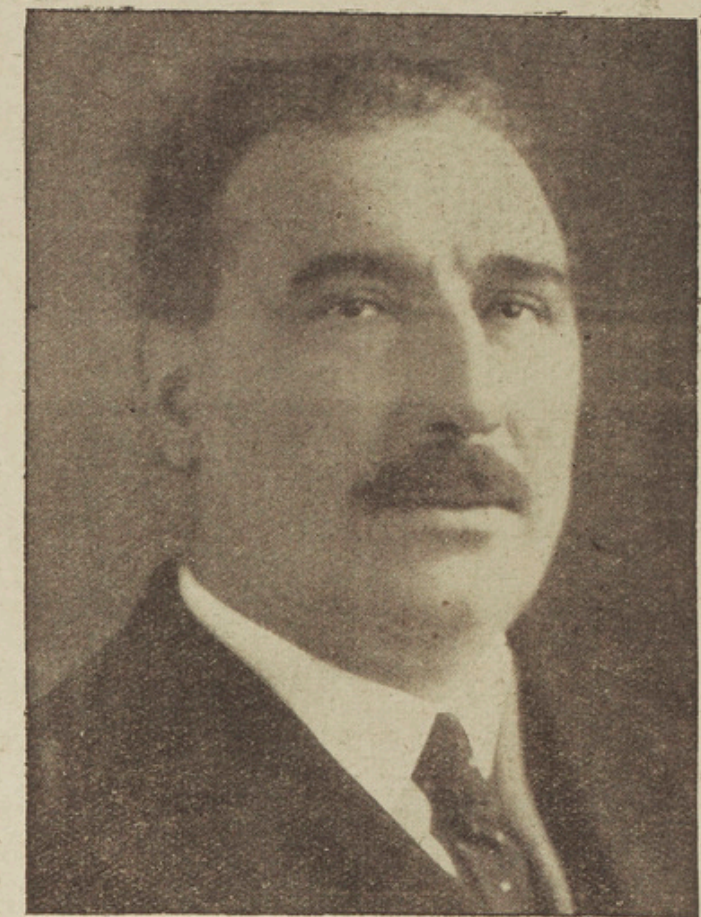
« Il serait à souhaiter, en effet, que chaque grande ville eût, dans sa banlieue immédiate, une Cité de Nature — vastes stades herbeux, fleuris, boisés, entourés de tentes de camping — et qu'après le travail, ou le samedi, ou le dimanche, les habitants — en un mot les familles entières — fuyant l'atmosphère asphyxiante de la grande ville, viennent, en tenue sportive, s'aérer, s'enseoir, désintoxiquer leur organisme, faire de la culture physique sous surveillance médicale.

« Comment ne pourrait-on pas vous féliciter d'un tel programme, dont la possibilité de réalisation est prouvée par l'exemple de Villennes ? »

C'est sur ces bonnes paroles que nous prenons congé de M. Marcel Delarbre, promoteur du sport populaire en France.

Pour terminer, et pour mieux faire comprendre tout le poids des paroles de notre interlocuteur, citons en passant quelques-uns de ses titres :

M. Marcel Delarbre est inspecteur de l'Education Physique de la Ville de Paris et du dépar-



M. MARCEL DELARBRE
Conseiller technique au Cabinet du Sous-Secrétariat
d'Etat de l'Education Physique
(Photo Henri Manuel.)

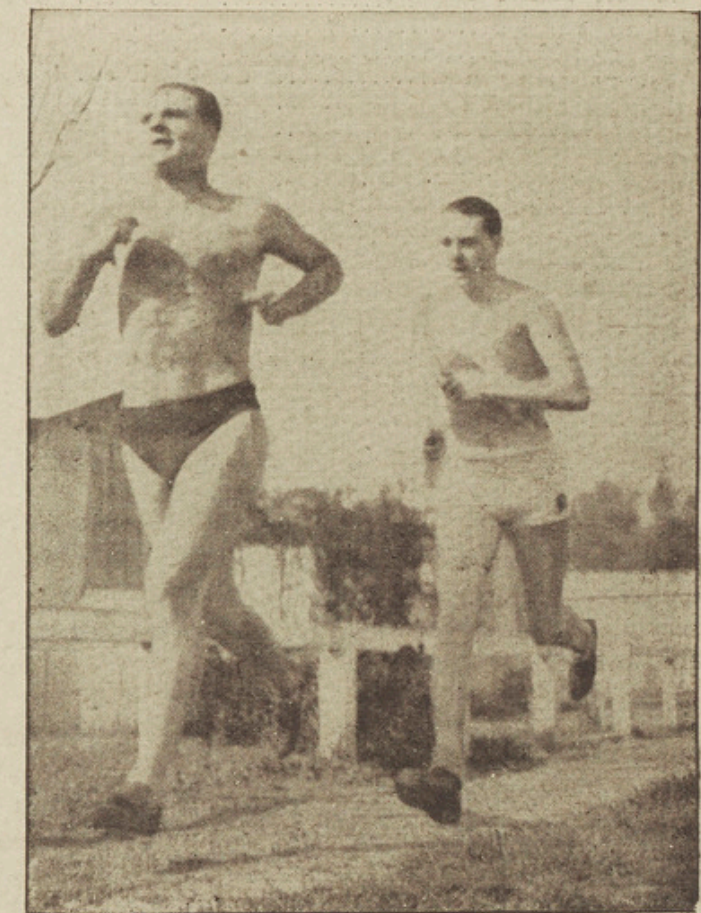
tement de la Seine, secrétaire général du Comité consultatif de l'Education Physique et conseiller technique au sous-secrétariat d'Etat de l'Education Physique. M. Marcel Delarbre est aussi un journaliste distingué, collaborateur du « Petit Journal » et de « L'Œuvre ».

Il fut aussi champion de France de cross-country, champion d'athlétisme en 1902. Ses performances : remarquables.

Nous savons encore qu'il préside l'une des plus vieilles sociétés sportives, la S. A. M. Il est en outre membre du Conseil des Eclaireurs de France, qui le décoreront de la « Swastika ». Un jour prochain, nous reparlerons des titres dans un article consacré à un grand actif : Marcel Delarbre.

René-Jean MAXY.

Attention, messieurs : la loi aura bientôt l'œil sur vous. Méfiez-vous des professeurs « marrons ». Vous êtes à Villennes ?... Alors, courez en paix !



La dentition chez les enfants

J'AI reçu de nombreuses lettres des lecteurs de « Naturisme » me disant tout l'intérêt que présentaient mes articles.

Il m'a semblé tout naturel d'éduquer beaucoup de gens en anatomie et en pathologie dentaire, trouvant excusable l'ignorance qu'ils ont de ces choses.

Mais ce qui m'étonne, c'est de constater l'ignorance de toutes les jeunes mamans en ce qui concerne la dentition de leurs enfants. Je les entends souvent dire les pires absurdités sur l'évolution et la chute des dents de lait et sur l'apparition des dents permanentes. Dans un article spécialement consacré à cette question, j'ai longuement expliqué ce qu'il fallait connaître des soins à donner aux enfants.

Voici un petit tableau donnant l'âge normal de l'apparition des dents de lait, l'âge de leur chute, l'âge d'éruption des dents permanentes :

1° DENTITION DE LAIT			
ÉRUPTION			
Incisives centrales inférieures.....	vers 7 mois		
— — supérieures.....	» 10 »		
— latérales inférieures.....	» 16 »		
— — supérieures.....	» 20 »		
Prémolaires inférieures.....	» 24 »		
— — supérieures.....	» 26 »		
Molaires inférieures.....	» 28 »		
— — supérieures.....	» 30 »		
Canines inférieures.....	» 30 »		
— — supérieures.....	» 33 »		

CHUTE			
Incisives centrales inférieures.....	vers 7 ans		
— — supérieures.....	» 7 » 1/2		
— latérales inférieures.....	» 8 »		
— — supérieures.....	» 8 » 1/2		
Prémolaires inférieures.....	» 10 »		
— — supérieures.....	» 10 » 1/2		
Molaires inférieures.....	» 10 »		
— — supérieures.....	» 11 » 1/2		
Canines inférieures.....	» 12 »		
— — supérieures.....	» 12 »		

2° DENTITION PERMANENTE			
ÉRUPTION			
Premières grosses molaires.....	vers 6 ans		
Incisives centrales.....	» 7 »		
— — latérales.....	» 8 »		
Premières prémolaires.....	de 9 à 10 ans		
Deuxièmes prémolaires.....	vers 11 ans		
Canines.....	de 11 à 12 ans		
Deuxièmes grosses molaires.....	de 12 à 13 »		
Troisièmes — —.....	de 18 à 25 ans		
(dites dents de sagesse)			

En général, chez les filles, l'éruption des dents est plus précoce.

Ce tableau est très important à connaître, et, si vous le voulez bien, nous allons l'examiner ensemble.

Tout d'abord, vous voyez que normalement ce sont les dents inférieures qui apparaissent les premières.

On cite comme des cas exceptionnels les enfants qui naissent avec des incisives de lait évoluées. Dans les cas illustres, on cite Napoléon qui vint au monde avec une dent de lait.

Nous notons ensuite que ce sont les canines qui font leur apparition en dernier lieu. Nous devons voir là, déjà, une indication de la nature sur l'alimentation qu'il convient de donner aux petits. La canine est par définition la dent qui sert à déchiqueter la viande. Donc, ne donnez pas de viande aux enfants.

Normalement, les vingt dents de la dentition temporaire doivent être évoluées à trois ans. A partir de ce moment, il ne poussera plus de dent avant six ans. A ce moment apparaîtront, en plus des vingt dents de lait, quatre grosses molaires qui, elles, sont définitives. Elles ne tomberont pas !

Quand, en examinant un enfant de sept à huit ans, je signale à une maman une carie sur une grosse molaire, je suis à peu près sûr que la maman me dira :

— Ah ! Celle-là, elle tombera comme les autres !

Mais non ! Cette molaire est là pour toujours, et, dans un article précédent, j'ai dit toute l'importance que j'attachais à la conservation de la dent de six ans.

En continuant l'examen de nos tableaux, nous voyons que les prémolaires et les molaires de lait évoluent vers deux ans, deux ans et demi, pour ne tomber que vers dix ou onze ans. Ces dents vont par conséquent rester en place pendant huit ans. Donc, faites soigner ces dents si elles se gâtent, et ne venez pas dire à votre dentiste, s'il vous conseille de faire obturer telle ou telle dent de lait à sept ou huit ans, que c'est inutile car elle doit tomber. La dent est encore là pour deux ou trois ans. Pendant ce temps, l'enfant a largement le temps de souffrir, et j'ai dit tout ce que je pensais de mal de l'extraction prématurée des dents de lait.

Enfin, l'examen du tableau ci-dessus vous fera encore comprendre le désir que j'ai de soigner et de ne jamais enlever les grosses molaires de six ans.

En effet, si vous faites enlever une première grosse molaire vers sept ou huit ans, les prémolaires et molaires de lait tombant naturellement vers dix ans et la seconde molaire permanente ne poussant qu'à douze ou treize ans, vous laisserez votre enfant sans molaire pendant deux ou trois ans. Vous imaginez-vous tous les dégâts qui peuvent se faire dans l'organisme de votre enfant incapable de broyer convenablement ses aliments ?

En conclusion : surveillez attentivement l'évolution des dents de vos enfants. Si les dents apparaissent beaucoup plus tardivement que mon tableau l'indique, adressez-vous à votre médecin, demandez-lui d'examiner l'enfant et de voir s'il n'y a pas, dans son état général, des causes retardant l'évolution de ses dents.

Si les dents apparaissent normalement, craignez les caries insidieuses et faites souvent examiner vos enfants par un dentiste sérieux. Rappelez-vous que l'enfant ne se plaint que lorsque la carie a atteint la chambre pulpaire. A ce moment, il est déjà bien tard pour sauver sûrement la dent.

Enfin, rappelez-vous que les dents permanentes apparaissent dans leur taille définitive sur un maxillaire qui, lui, est loin d'être au maximum de son développement. C'est pour cela que les incisives définitives apparaissent presque toujours de travers. Et, petit à petit, elles se remettent en place, au fur et à mesure de l'évolution du maxillaire. Néanmoins, si les malpositions vous paraissent importantes, consultez un spécialiste sérieux.

Et puisque, dans cet article, je m'adresse surtout à de jeunes mamans, excusez-moi de vous redire à nouveau : obligez vos enfants à se brosser les dents matin et soir, avec une brosse, de l'eau froide et du savon. Qu'ils aient toujours la bouche propre et nette. Et si vous voulez arriver à ce résultat sans la moindre peine, c'est bien simple : prêchez d'exemple, brossez-vous devant eux et dites-leur que s'ils sont bien sages vous leur permettrez de se brosser les dents eux-mêmes : comme maman !

D^r Charles GUÉBEL.

Rêverie...

Notre époque est celle des machines, et il semble bien que la plupart des hommes ne s'intéressent plus qu'au progrès mécanique. Fiers de leurs inventions, ils finissent par se croire les maîtres du monde. Ils ne voient qu'elles ; le reste leur échappe, et cela me rappelle un petit fait que je vais en peu de mots vous conter.

Un soir d'été, j'étais assis près des Invalides lorsqu'un promeneur prit place à mes côtés. Soudain, devant nous, la grande tour s'illumina.

— Que c'est beau ! dit mon voisin.

— Oui, dis-je, mais regardez un peu plus haut, monsieur : toutes ces étoiles qui scintillent dans le ciel, n'est-ce pas plus beau et plus captivant encore ?

Mon compagnon ne me répondit pas ; il se tourna légèrement vers moi, et je compris à son air qu'il méprisait les rêveurs.

Ce qui l'intéressait, c'était l'œuvre des hommes : cette tour, ces lumières, bien petites choses pourtant, comparées à la splendeur des étoiles. Il admirait le génie de sa race dans cet assemblage hardi de pièces de fer. Il l'admirait aussi sans doute dans tout ce que nous avons inventé.

Les fils de Japhet se croiraient-ils des demi-dieux ? Et ne douteraient-ils plus de rien ?

— Nous irons un jour de la Terre à la Lune ! me dit une fois un ami, fou d'enthousiasme.

— C'est possible, répliquai-je ; mais pourquoi ? Et ensuite, où irons-nous ? Plus loin et encore plus loin ! Mais, si loin que nous allions, qu'est-ce en comparaison de l'infini ? Crois-moi, restons sur la terre, et tâchons d'y faire régner la paix et la sagesse. Alors nous pourrions être fiers de nous.

— Tu es un rêveur, me dit mon ami.

A. DESCAZAUX.

LA PAGE DU MALADE

COMBIEN DE TEMPS DOIT DURER LA CULTURE PHYSIQUE MATINALE ? LE TEMPS QU'IL FAUT POUR FATIGUER

DEMANDE. — René Lassère, naturiste, à Paris. — Mon fils a 15 ans. Grâce à l'observation rigoureuse de vos méthodes naturelles, j'ai fait de lui un bel athlète admirablement bien portant. Je ne puis penser à l'extraordinaire transformation qu'il a vécue sans vous envoyer mes pensées pour toujours reconnaissantes. Voulez-vous me dire aujourd'hui combien de temps doit durer, chaque matin, la séance de gymnastique en nudité totale que doit faire désormais mon jeune athlète ?

Réponse. — Ce serait un non-sens que de fixer une durée précise à une séance de gymnastique. Il y a des enfants qui ont leur dose en dix minutes, et le vôtre, qui est maintenant solide, peut en exiger vingt. Et la durée de séance dépend de l'énergie avec laquelle on contracte les muscles.

Depuis des années, nous répétons que ce qui doit commander la séance, c'est, non pas la pendule, mais la fatigue.

Toute séance qui ne fatigue pas est insuffisante. La séance de culture physique doit produire une lassitude (elle ne doit pas exténuer, vous l'avez compris). C'est la lassitude dans le muscle qui prouve que celui-ci a bien travaillé.

Le but de l'exercice est de faire grossir le muscle; or, un muscle qui n'a pas dépassé ses possibilités présentes n'éprouve pas le besoin de créer des fibres nouvelles; donc, il ne grossit pas.

Autrement dit, l'art de développer ses muscles consiste dans celui de savoir se fatiguer rationnellement.

La séance culturiste de votre fils doit durer le temps nécessaire pour produire en lui la fatigue — rationnelle et non excessive — qu'il faut pour que l'organisme éprouve le besoin de fabriquer de nouvelles fibres.

■ ■ ■

LES DÉMANGEAISONS ET LEURS CAUSES

DEMANDE. — Mme Baron, abonnée, à Lyon. — Je ressens de vives démangeaisons dans le bas des jambes. Puis-je utiliser quelques tisanes dépuratives ? Que me conseillez-vous ?

Réponse. — Les démangeaisons reconnaissent deux sortes de causes, des causes externes, des causes internes. Les causes internes peuvent produire les démangeaisons n'importe où.

Parmi les démangeaisons de cause externe, nous pouvons citer les démangeaisons produites par des irritants chimiques, physiques ou animaux : les démangeaisons des mains chez les laveuses qui manipulent l'eau de Javel sont de la première catégorie ; les démangeaisons des pieds chez les ouvriers qui travaillent le ciment et les poudres métalliques sont de la seconde, les démangeaisons dues aux piqûres de puces, punaises, et à la gale, sont de la troisième. Pour les guérir, il suffit de supprimer la cause locale qui les engendre : pour les démangeaisons de cause physique ou chimique, supprimer le contact irritant ; pour les dernières, détruire les parasites. Au cas où on ne sait pas au juste à quelle variété de démangeaisons on a affaire, se souvenir que les piqûres de puces et punaises portent un point rouge en leur centre ; ce point rouge correspond à l'endroit où l'aiguillon de l'insecte a perforé la peau.

Les démangeaisons de la gale sont surtout localisées entre les doigts des mains ; en regardant avec soin, on y constate l'existence de l'élément caractéristique de l'affection : le sillon. Le parasite de la gale, — qu'on appelle acarus, — loge sous l'épiderme ; ce sont les femelles qui habitent les sillons : c'est là qu'elles pondent. Si l'on regarde à la loupe une des extrémités d'un sillon, on y voit un petit point noir, c'est l'acarus femelle. C'est quand l'animalcule s'agit qu'il produit l'impression pénible de cuisson, en chatouillant les terminaisons nerveuses de la peau. Quand le diagnostic est certain, le traitement qui s'impose, c'est la frotte, technique spéciale comportant friction, savonnage, onctions à la pomnade soufrée, désinfection des vêtements. Ne pas faire comme un de nos malades, naturiste trop absolu, qui refusait la frotte et se contentait de faire des bains de soleil, sous prétexte que, comme nous le disons dans tous nos ouvrages, « le soleil est le plus merveilleux des antiseptiques ».

Les démangeaisons de cause interne sont les plus intéressantes pour nous, parce que ce sont de beaucoup les plus fréquentes. Elles reconnaissent pour cause l'intoxication de l'organisme, et elles traduisent un effort que fait cet organisme pour jeter les poisons à l'extérieur.

Un mot d'explication s'impose :

Le corps humain est une machine à distiller ; il choisit dans les matériaux que lui fournit l'alimentation ce qu'il lui faut pour refaire de la substance humaine, et il se débarrasse du reste par ses organes éliminateurs : intestin, rein, muqueuses multiples, peau, etc... Par les organes éliminateurs s'évacuent également tous les déchets créés par un fonctionnement défectueux de la machine : combustions imparfaites dans un foie malade, alimentation mal comprise, toxique ou surabondante, insuffisance d'exercice.

Supposons que l'intestin fasse mal son travail, c'est-à-dire qu'il y ait constipation, supposons que le foie soit insuffisant à brûler les vieux déchets, que le rein soit de médiocre qualité, c'est la peau qui doit suppléer au drainage ; par elle s'élimineront alors quantité d'impuretés : urée, acides divers parmi lesquels surtout l'acide urique, toxines, ptomaïnes, etc. Si l'évacuation n'est pas trop abondante, et si la peau est vigoureuse, il n'y a aucun phénomène visible ; mais, que les poisons affluent en grosses quantités, que la peau leur résiste mal, alors apparaîtront acné, comédons (points noirs), furoncles, desquamations sèches, eczéma, rougeurs, urticaire, etc., toutes affections plus ou moins accompagnées de démangeaisons. Dans les cas bénins, les démangeaisons peuvent exister seules.

En raison de ce que nous venons d'exposer, le traitement local par pommades est un non-sens, puisqu'il néglige de soigner les causes.

Le médecin naturiste cherche la cause productrice des démangeaisons. Existe-t-il constipation ? La combattre par les moyens sains (alimentation, massage abdominal, gymnastique abdominale, exercice, auto-suggestion).

Le foie est-il gros ou petit ? Le soigner par le massage vibratoire manuel et l'hygiène naturiste.

Le rein est-il normal ? Faire un examen chimique des urines. Et, l'imperfection chimique constatée, absorber, à jeun, des tisanes diurétiques : chiendent, queue de cerise, orge, asperge.

■ ■ ■

PAS DE POISSON A UN ENFANT DE VINGT-DEUX MOIS

DEMANDE. — Anonyme, mécanicien dentiste, à Paris. — Mon fils a 22 mois ; il a fait de l'entérite ; je l'ai envoyé à Berck. Le docteur qui le soigne prescrit le poisson frais. Puis-je en donner ? Ou que prescrivez-vous vous-mêmes ?

Réponse. — Nous nous opposons formellement à ce qu'un enfant de vingt-deux mois mange du poisson, même frais. Si l'enfant est entéritique, il nous paraît encore plus nécessaire de le mettre à l'abri de tout aliment carné.

Le poisson — même pris au port, à Berck si vous voulez — est toujours toxique pour le foie d'un bébé entéritique.

Rien n'est, habituellement, plus aisé que de guérir une entérite infantile (à la condition qu'on ne prescrive pas de mets carnés) : nous commencerions par faire faire à l'enfant une journée de jeûne fruitarien de la façon suivante : les trois repas seraient remplacés par une compote de fruit de saison à peine sucrée (actuellement, pomme) et on fera suivre, à distance, d'un verre d'eau non bouillie, non javellisée, eau de source par exemple (à la condition qu'elle n'ait pas séjourné en bouteille pendant des mois, autrement dit qu'elle soit bien vivante). Le lendemain on reprendra trois repas normaux, c'est-à-dire comportant un plat de céréales (avoine par exemple), sans œuf, une verdure cuite (laitue de préférence), un biscuit vitaminé de Mado-kin, un quart de poire crue et un peu de pain complet.

Au goûter : un verre d'eau vivante, deux biscuits vitaminés, un quart de poire crue.

Au dîner : comme au déjeuner.

Ce régime serait à modifier dès disparition de l'entérite.

■ ■ ■

INDURATION TESTICULAIRE (SUITE DE BLENNORRAGIE)

DEMANDE. — R. T..., abonné à Naturisme, à Rouen. — J'ai, suite d'une blennorragie, une induration d'un épидидyme, créant des douleurs locales, des douleurs dorsales. Il n'y a aucun suintement au canal. Que fait votre science contre cela ?

Réponse. — Contre les indurations du testicule et de l'épididyme, suite de blennorragie, nous conseillons :

1° De s'assurer que le canal est bien désinfecté de ses gonocoques. En cas de doute, vaccin antigonococcique.

2° Chaque soir, bain de siège très chaud de 15 minutes. Après chaque bain de siège, 20 secondes (pas davantage) de séjour dans l'eau froide. Et, en se mettant au lit, emmailloter les parties dans une compresse très chaude qu'on retirera quand elle sera froide. Quand les indurations et les douleurs auront disparu, faire une cure de massage de la prostate.

L'appendicite est-elle contagieuse ?

LORSQUE, dans une même famille, plusieurs membres doivent successivement être opérés de l'appendicite, et ce dans un espace de temps assez restreint, on ne peut manquer d'en être frappé.

Si le fait vient à se reproduire dans d'autres familles, ne peut-on pas être amené à chercher la raison de cette... contagion ?

Des causes primordiales peuvent évidemment être mises en avant : atavisme et régime alimentaire ; mais suffisent-elles ?

Atavisme : L'appendice étant un organe dégénéré, il serait difficile de nier, en ce qui le concerne, l'influence même de l'hérédité. Cette influence est certaine ; elle est liée, d'ailleurs, au bon fonctionnement de l'intestin. Or, il est indéniable que dans certaines familles, l'intestin fonctionne mal.

Mais cette raison d'atavisme ne pourrait à elle seule suffire, et je peux, pour ma part, citer parmi mes proches une famille où il y eut dix opérés en moins de deux ans, dont six enfants sur huit, la mère et trois domestiques non apparentés.

Je dois avouer qu'à cette époque je ne connaissais pas encore les travaux des docteurs G. et A. Durville, lesquels nous apprennent qu'il n'est pas besoin de pratiquer l'opération pour guérir un malade atteint d'appendicite, ce résultat pouvant être obtenu facilement par le massage. Mais, en se plaçant au point de vue de la médecine classique, la conscience et la compétence du chirurgien qui fit cette série ne sauraient être mises en cause, et, dans chacun de ces cas, l'opération, quand elle fut faite, s'imposait.

Si l'on admet les tendances ataviques, on peut être surpris de les voir jouer presque en même temps sur des êtres d'âges différents. Mais ces tendances n'expliquent plus rien lorsque des étrangers, comme c'est le cas dans cet exemple, sont mêlés aux membres de la famille atteinte.

Régime alimentaire : L'encombrement, l'inflammation et l'infection de l'appendice étant la conséquence du mauvais fonctionnement de l'intestin, il est logique d'en rejeter la faute sur un régime alimentaire defectueux.

Mais, tout en ayant sa valeur, cette explication n'est pas encore suffisante. Il est parfaitement exact que les membres d'une même maison subissent le même régime, mais ce régime est-il si différent de celui des maisons voisines pour expliquer à lui seul l'« épidémie » qui touche l'une et oublie l'autre ?

Pas plus que l'atavisme, les erreurs d'une alimentation commune ne peuvent suffire à expliquer ces cas collectifs, et c'est alors que nous sommes amenés à nous poser cette question si surprenante tout d'abord : « L'appendicite est-elle contagieuse ? »

Si la contagion est définie par la conception physiologique d'un microbe, nous ne croyons pas qu'en l'état actuel de la science, il faille répondre à cette question par l'affirmative.

Mais si, par contagion, nous entendons la tendance intuitive qu'a tout être humain à sentir ce que sent son voisin et à souffrir de la souffrance qu'il voit ou qu'il redoute,

alors, bien certainement, ce mal est terriblement contagieux.

Une fois admis le principe de cette contagion morale, tout s'explique, et, qui plus est, bien des interventions peuvent être évitées.

Dans le courant de l'année dernière, deux de mes enfants durent successivement être opérés à moins d'un mois d'intervalle ; ce commencement de série, succédant aux dix opérations faites successivement chez ma propre sœur, n'était pas sans me préoccuper.

Peu après le retour de la clinique de mon dernier opéré, trois autres de mes enfants commencent à se plaindre de douleurs au côté droit. L'un d'eux surtout, mon fils aîné, âgé de treize ans, paraît souffrir réellement.

J'avais eu l'occasion de réussir sur lui de petites guérisons, et, sachant la confiance qu'il avait en moi, je le persuade que s'il le veut, il n'aura pas à être opéré.

Je lui explique d'abord qu'il faut éviter autant que possible de se faire amputer de son appendice, car cet organe dégénéré avait un rôle chez nos ancêtres, et il n'est pas prouvé encore qu'il soit inutile (la science change parfois...).



Un groupe d'amis de la vie saine au stade naturiste de Soisy-sous-Montmorency.

AU CLUB DU FAUBOURG

Jeudi 27 avril, salle des Sociétés savantes, à 20 h. 30, Mlle Christiane Fournier, sur *Homme Jaune et Femme Blanche*. L'ancien ministre Jammy-Schmidt, député de l'Oise, sur *Eglise et Franc-Maçonnerie*. Et débat sur *Les Missionnaires*. — Samedi 28, au Crystal-Palace, à 14 heures, le célèbre pamphlétaire Urbain Gohier sur *Napoléon, Lénine, Hitler et Mussolini*. *L'Aventure et les Aventuriers*. Mme Maggy Rouff sur *L'Amérique au microscope*, l'écrivain américain Philippe Ortiz, avec le colonel Picot, président des Gueules Cassées : *La Vérité sur la Légion Etrangère*. Et le Docteur Lonjon-Raynaud sur *Comment on peut maigrir sans régime !*

L'appendice, à l'origine, devait sécréter un suc aidant aux contractions intestinales, action indispensable à l'alimentation presque exclusivement végétarienne pour laquelle nous étions faits ; par la suite, la civilisation, en donnant à l'homme une alimentation plus excitante, a rendu inutile cette action. Ne travaillant plus et cessant de se contracter, cet organe inerte est devenu un véritable cul-de-sac trop souvent plein de matières, et de ce fait, très vulnérable.

Comme il paraît comprendre, je lui montre la position du côlon ascendant et celle de l'appendice et lui explique que ses douleurs proviennent d'un encombrement ; de douces contractions, dis-je, parviendront à le soulager.

Je savais par avance, pour l'avoir déjà pratiquée, bien que la connaissant depuis peu, les résultats qu'on peut obtenir par la cure mentale des docteurs G. et A. Durville.

Le soir même, mon malade était soulagé, et, depuis, il n'a plus souffert.

Mais le plus typique, c'est que lui, qui jusqu'alors s'écoutait et se plaignait pour un rien, rit maintenant de ses craintes et n'admet même plus l'éventualité d'une opération, « maintenant qu'il a son truc ».

Laissez-moi ajouter que ses deux sœurs plus jeunes ont cessé de se plaindre du jour même où il leur a dit que lui ne serait pas opéré.

Je n'irai pas dire, bien entendu, que mon fils se soit guéri de l'appendicite en si peu de temps, mais je crois pouvoir assurer que je l'ai débarrassé d'une tendance qui aurait pu risquer par la suite de lui donner véritablement l'appendicite, tant LA FORCE DE L'IDÉE EST GRANDE.

Permettez-moi, en terminant, de citer ces lignes prises textuellement dans un ouvrage de E. Cristophe :

« Voilà quelques années de cela, le *London Medical Times* publia un compte rendu d'une expérience faite sur quatre Russes qui avaient été condamnés à mort. On les fit dormir, sans qu'ils le connussent, dans des lits où des gens étaient morts du choléra épidémique ; mais pas un ne contracta la maladie. Dans la suite, on les prévint qu'il leur fallait coucher dans des lits de cholériques, et cependant, on les installa en des lits parfaitement purs et salubres. Or, trois d'entre eux prirent le mal dans sa forme la plus maligne et moururent en quatre heures. »

Ce phénomène si bizarre peut à mon avis s'expliquer. Nous avons tous en puissance bien des maladies dont nous portons en permanence les microbes ; mais ceux-ci ne peuvent rien sur un organisme en état d'équilibre.

Claude Bernard a dit : « Le microbe n'est rien, le terrain est tout », et nos cholériques, comme nous, portaient en eux les germes de ce mal, mais seule l'idée a pu les rendre vulnérables.

La connaissance de nous-mêmes et de nos forces réserve de bien grandes surprises aux générations qui montent.

Nous qui devons tout ignorer, sachons au moins que ces forces existent, et, dans la mesure de nos moyens, prenons-en conscience pour les autres et pour nous.

Jean DAGONET.

REVUE DES LIVRES

VERITES IMPIES SUR DIEU, LA GLOIRE ET LA REPUBLIQUE

par Pierre Jean (1)

M. Pierre Jean ne respecte aucun dogme, aucune croyance ; il doute de tout. Dans la première partie de son livre : « La Religion », partant du principe qu'il n'est pas possible d'accorder la Genèse avec la science, il nous montre tout ce qui peut paraître contradictoire dans la Bible. M. Pierre Jean ne prend-il pas le texte sacré trop à la lettre ? D'après lui, la Genèse ne serait qu'un tissu de mensonges et d'incohérences !

Ensuite, M. Pierre Jean critique les superstitions des sauvages, et en établit le parallèle avec les nôtres : influence du nombre 13 ou du vendredi, chiromancie, voyances, la baguette du sourcier (cette dernière est-elle bien de la superstition, et ne l'a-t-on pas scientifiquement expliquée ?).

Dans le chapitre « Les Morales Immorales », l'auteur nous parle du suicide, du divorce, de la guerre, de l'adultère et de la peine de mort. Il nous dit à ce sujet : « Il faut détruire la brute, simplement comme un animal méchant, sans souffrance. Il faut la détruire dès qu'elle se révèle, l'extirper de la société comme une mauvaise herbe, rendre les crimes presque impossibles faute de criminels ! » Mais comment découvrir ces futurs criminels ?

Le dernier chapitre parle de l'avenir, et il conclut ainsi : « Verrons-nous la civilisation vraie ? Le bour-

(1) Pierre Jean : *Vérités impies sur Dieu, la Gloire et la République*. — Eugène Figuière, éditeur.

geon gonfle sous ses écailles. Le printemps s'annonce. Faire qu'il s'éveille pour nos enfants ou pour leurs enfants, c'est le seul idéal qui ne soit pas un mensonge. »

Un livre qui irritera bien des lecteurs ou qui en passionnera d'autres, selon leurs croyances religieuses.

A. HEYD.

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 1 étudie la Cure alimentaire, la Cure d'air, la Cure de soleil. Le Tome 2 étudie la Cure d'eau, la Cure de mouvement, la Cure morale. Deux forts volumes de 360 pages chacun, sous belle couverture en couleurs.

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

Deuxième édition. Vingtème mille.

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

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.

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.

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

PETITES ANNONCES

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

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

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

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.

GROUPEMENTS NATURISTES

CALAIS. — Sympathisants naturistes désirant se grouper sont priés d'écrire Naturisme, n° 955.

RETOUR A LA TERRE ! Cherchons idéalistes p. fondation colonie natur. Ecr. t. détails : Natur., n° 956.

ALIMENTATION NATURISTE

MIEL SARRAZIN : 8 fr. 50 le kilog. fco par 3 kilos. Recommandé pour le pain d'épice de ménage, les confitures, les compotes. BONS MIELS DE FRANCE, 8, rue St-Gothard, Paris (14^e). Chèques postaux 1641-19.

RAISINS SECS toutes provenances et amandes fines. Postal 3 kilos : 25 fr. Schwilden, 5, rue Marcel-Sembat, Marseille. — Compte courant postal 345-32, Marseille.

AUX RUCHERS BEAUCERONS. — Miel surfin garanti naturel. Prairies : 3, 5, 10, 20 kgs : fco pour 35, 55, 105, 200 fr. Toutes fleurs : 29, 48, 90, 170 fr. Rt. 3 fr. 50. Ch. ptal. Mac Say, apic., Euisant, (E.-et-L.). Lecteurs de Naturisme : 8 %.

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.

ETABLISSEMENTS NATURISTES

MAISON DU SOLEIL, Octon (Hérault). Arthrit., intoxic., surmen. faites cure nat. avec Dr Vigné d'Octon. Pet.lait., sol.,eau,cult.phys.Px excep.av.15 juil. S'y adr.

OFFRES D'EMPLOIS

DESIRE bonne à tout faire, saine, végétarienne, pour deux personnes, banlieue, à partir mois de mai. Ecrire : Mafille, Frépillon (Seine-et-Oise).

VENTES

A VENDRE, cause création de laboratoire, belle cuisinière neuve, prix très intéressant. Visible : 12, av. des Peupliers, Paris (16^e).

A LA FABRIQUE

11, rue de la Cerisaie, Paris (Bastille)

COMPLETS SUR MESURES

en draperie pure
laine, 2 essayages

275 FR.

ET

375 FR.

Spécialité de pantalons naturistes sans ceinture ni bretelles

Chez le naturiste DEPREZ, « A la Fabrique »

11, rue de la Cerisaie, 11 Paris (Bastille).

Téléph. : Archives 16-66



PENSIONS NATURISTES

Pension de grand luxe. Côte d'Azur, bord de mer, dans famille dist. pour une ou deux personnes ensemble, 40 fr. par jour. Ecrire : De Saint-Hilaire, La Garonnette (Var), près Sainte-Maxime.

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

DIVERS

PROPRIETAIRE, mille mètres, Ile du Levant, désire se mettre en rapport avec non propriétaire qui envisage construire sur l'île.

S'adresser : Tanner, 43, rue de Fleurus, Paris (6^e).

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

Psychologie, franç., lat., grec, chant, diction, p. prof. Vermont, 16, r. Vernier (17^e). Pte Champ. Et. : 40-94.

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. — Bâche « Armée », vert foncé, 4 m. x 3 m., 99 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. — Pompe de tranchée gros débit, 65 fr. — Cordage 4 m. 50 avec épissure, les dix 25 fr. — Expédition ctre rmbt, frais en plus. Franco pour commande acquittée au-dessus de 150 francs. — Demandez catalogue et 5 chapeaux imperméables contre 5 fr. en timbres. (Dix années de références.)

NATURISTES, FAITES SOIGNER VOS DENTS chez MM. Valentiny et Broutin, chirurg.-dent.D.F.M.P., 210, bd Raspail, Paris (de 14 h. à 19 h.). Appareils modernes, bridges, etc. Remise 20 % aux Naturistes.

PALAI DES ARTS, 325, rue Saint-Martin (du 28 avril au 4 mai 1933). — Rez-de-chaussée : Le Reve-nant ; Une faible femme ; deux intermèdes. — Premier étage : Un client sérieux ; Le monde et la chair ; deux intermèdes.

PHYSIOPOLIS

L'ILE DE MEDAN

à Villennes-sur-Seine (Seine-et-Oise)

LA CITÉ DE WEEK-END

REUNION DES NATURISTES TOUS LES DIMANCHES ET JOURS FÉRIÉS
SUR DE VASTES STADES, DANS UN CADRE CHARMANT DE VERDURE

Autour des vastes stades et parcs naturistes organisés par les docteurs Durville dans l'île des Naturistes s'élèvent les tentes fixes de **Physiopolis**, la Cité de Nature, véritables petites habitations, solides et confortables. Le citadin moderne y vient, quelques jours chaque semaine, quelques mois chaque année, loin des fumées des usines, loin des miasmes de la ville. Physiopolis conserve l'aspect sauvage de ses campagnes et de ses bois : pas de route empierrée ; des chemins sablés, de l'herbe, de la vie, partout.

Physiopolis est la Cité de l'**Air** et du **Soleil**.

Physiopolis, œuvre humanitaire, puissant instrument de lutte contre l'alcoolisme et la tuberculose, contre l'arthritisme et le cancer, **n'est pas une affaire immobilière**. Des lopins de terre sont cédés aux naturistes simplement pour récupérer le prix des stades et terrains de jeux.

Naturistes qui pouvez collaborer à l'œuvre entreprise par les docteurs Durville, achetez votre terrain à Physiopolis, et faites construire votre tente, pour vos week-end ou vos vacances.

Toutes les ventes sont faites par devant M^e Marcel Picard, notaire à Paris, 85, rue Richelieu, aux conditions du Cahier des Charges déposé en son étude (voir le texte intégral de ce Cahier des Charges dans le numéro de *Naturisme* du 21 avril 1932).

**Achetez de suite votre terrain
et commandez sans délai
votre construction.**

Pour renseignements complémentaires et pour traiter, s'adresser au docteur André Durville : *A l'île des Naturistes*, le dimanche 30 avril (Tente-Bureau du Grand Stade) ; *A Paris*, en semaine, à partir du 25 avril à l'imprimerie de *Naturisme*, 24, rue d'Alleray (15^e).



Gratuitement
Essayez
Ce Stylo
KAOLO

Un stylo extraordinaire... Sa plume en Kaolithe est plus douce qu'une plume en or. C'est le seul stylo au monde qui PERMET 3 et 4 COPIES avec CARBONE. Donc, en écrivant avec Kaolo, vous obtenez automatiquement des doubles de tous vos lettres et documents importants. Élegant et luxueux, Kaolo est adopté par tous les hommes d'affaires, représentants, comptables, employés, etc.

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

Paiement après satisfaction
Sinon, retournez-le à nos frais

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)

DE VILLAINS DEMANDES

madolin

**ALIMENTS
NATURISTES**

**SPÉCIALITÉS
D'ALIMENTS VITAMINÉS**

NOTICES ET CATALOGUES
SUR DEMANDE

LIVRAISONS DOMICILE
ET EXPÉDITIONS PROVINCE

MAGASIN DE VENTE
ET BUREAU DE COMMANDES :
172, RUE MARCADET, 172
TÉL. : MARCADET 70-84 & 85

**LA FARINE
BASOR
DE L'ONCLE JEAN**

LE MENU COMPLET DE L'ENFANT
CONSEILLÉ PAR LES DOCTEURS G. ET A. DURVILLE
C'EST UN MÉLANGE PUR DE FARINES DE CÉRÉALES

BLÉ AVOINE SEIGLE ORGE RIZ

Evite par sa composition les inconvénients des céréales employées seules et maintient l'appareil digestif dans son état normal d'équilibre. Les Etablissements BASOR, 6, rue de Choiseul, à Châlons-sur-Marne, l'expédient franco au prix de 7 francs la boîte.

FAITES DE LA PUBLICITÉ DANS NATURISME

**Grand Concours
du « Plus bel enfant
naturiste »**

BON N° 5

à découper et à nous retourner avec
le bulletin de réponse qui paraîtra
dans « *Naturisme* » à la fin de la
publication des cinquante photographies d'enfants.

DÉPÔTS A PARIS :
3, RUE DES PETITES-ÉCURIES
ET DANS LES SUCCURSALES

SCAPINI :

45, RUE DE RIVOLI ;
41, RUE DE RENNES ;
32, BOULEVARD DE STRASBOURG ;
160 BIS, RUE DU TEMPLE ;
16, RUE HALÉVY ;
78, RUE LAFAYETTE ;
35, RUE MARBEUF ;
6, AVENUE DES TERNES ;
101, RUE DE COURCELLES ;
55, RUE NOTRE-DAME-DE-LORETTE ;
93, AVENUE DU ROULE, A NEUILLY.

ET DANS TOUTES
LES BONNES MAISONS
DE PRODUITS DE RÉGIME
ET D'ALIMENTATION

**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

A HÉLIOPOLIS

**QUELQUES AFFAIRES
EXCEPTIONNELLES
A RÉALISER**

1° BEL IMMEUBLE A VENDRE

Pour cause d'installation prochaine de l'épicerie au Restaurant de « La Pomme d'Adam », le bel immeuble anciennement affecté à l'épicerie est à vendre à usage de villa. Vue superbe sur la pleine mer. Beau terrain de 830 mètres carrés. Quatre pièces.

Le tout : 39.500 francs.

**2° IMMEUBLE COMPORTANT
HUIT PIÈCES, A LOUER AVEC
TERRAIN DEFRIÇHE ATTE-
NANT DE UN HECTARE SOUS
BARRAGE PARTIELLEMENT
CLOS**

Cette propriété convient parfaitement à une exploitation agricole et notamment pour une culture de primeurs.

Conditions sur demande.

S'adresser au Docteur André Durville : du 2 au 14 juin, à l'île du Levant (Fort Napoléon). En mai, à l'imprimerie de « Naturisme », 24, rue d'Alleray, Paris (15°), de 10 heures à midi.

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

PRENEZ RENDEZ-VOUS A L'

**INSTITUT NATURISTE
DES DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE**

15 bis, rue Cimara, PARIS (16°)
(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

AVIS A NOS ABONNÉS

Toute demande de changement d'adresse
doit être accompagnée de 1 fr. 50 en timb. es-poste.

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?...

ABONNEZ-VOUS

Un an : 50 fr.

Six mois : 28 fr.

Paris-Villennes et retour

L'HORAIRE DES TRAINS

Voici l'actuel horaire des trains pour le parcours Paris-Villennes et retour. On remarquera que la durée du trajet a été généralement réduite de quatre à six minutes par rapport aux horaires précédemment en vigueur. Félicitons les Chemins de Fer de l'Etat de cette nouvelle amélioration.

Départ St-Lazare	Arrivée Villennes	Départ Villennes	Arrivée St-Lazare
4 10	5 15	4 15	5 7
S 5 43	6 47	S 5 24	6 8
D 6 15	6 48	S 6 16	6 48
6 54	7 44	D 6 16	7 1
S 9 15	9 48	S 7 4	7 35
D 9 30	10 3	D 7 6	7 47
D 10 20	10 53	S 7 52	8 25
D 10 50	11 26	D 7 58	8 39
11 5	11 49	8 45	9 26
12 5	12 46	D 9 11	9 52
Sam 12 30	13 6	S 9 11	9 45
13 56	14 40	10 48	11 39
D 14 15	14 56	s.SD 13 4	13 40
D 16 45	17 29	SD 13 11	13 54
S 17 3	17 36	14 58	15 39
D 17 37	18 21	16 52	17 36
S 18 1	18 32	D 18 40	19 25
S 18 31	19 2	S 18 53	19 37
D 18 31	19 12	D 18 53	19 31
S 19 9	19 40	20 19	21
20 4	20 37	D 20 39	21 20
23	23 44	S 21 52	22 26
0 37	1 21	D 21 58	22 32

Abréviations. — D. Dimanches et fêtes seulement ;
Sam. Samedis non fériés seulement ; S. Semaine seulement ; s. SD. Sauf samedis, dimanches et fêtes ;
SD. Samedis, dimanches et fêtes seulement.

LES ALIMENTS des D^{rs} G. et A. DURVILLE

LE PAIN COMPLET O. J. provient d'une farine naturelle et complète de pur Blé broyé à la Meule.

Panifié comme autrefois, il est riche en **Vitamines, Diastases, Sels Minéraux, etc...**

C'est la renaissance sous une présentation nouvelle de l'excellent pain bis de nos robustes ancêtres.

LE PAIN COMPLET O. J. n'est pas un pain de régime. C'est le pain de tous les régimes.

De digestion facile, légèrement rafraîchissant. — Il convient à tous les estomacs.

IL FORTIFIE sans pousser à **L'EMBOPOINT.** — Il évite la **CONSTIPATION.**

CONSOMMEZ A TOUS VOS REPAS **LE PAIN COMPLET O. J.**

DES DOCTEURS G. ET A. DURVILLE

IL EST ÉCONOMIQUE. -- VOUS EN MANGEZ MOINS. -- IL NOURRIT PLUS.

MOULINS A FAVEROLLES

USINE DE PANIFICATION A PARIS

DEMANDEZ dans TOUTES nos MAISONS de VENTE
les Aliments des Naturistes des docteurs G. et A. DURVILLE

TOUS LES PRODUITS ALIMENTAIRES BASOR
se trouvent à la Grande Pharmacie BAILLY, 15, rue de Rome (près de la Gare St-Lazare)
où les clients ainsi que les pharmaciens à qui on en aurait fait la demande peuvent se les procurer.

LA CRISE MONDIALE ET L'INSTABILITE DES CAPITAUX L'EXIGENT :

FAITES UN PLACEMENT-OR

EN ACHETANT VOTRE TERRAIN
EN CONSTRUISANT VOTRE MAISON

DANS L'ENTREPRISE DE GRANDE ENVERGURE DES D^{RS} G. & A. DURVILLE

la cité de vacances



LA PREMIERE AGGLOMERATION NATURISTE DU MONDE ENTIER

A HÉLIOPOLIS, L'ILE EMBAUMÉE, OU SOURIT UN ÉTERNEL PRINTEMPS, VOUS RÉALISEREZ VOTRE IDÉAL DE VIE SAIN ET VOUS DÉCUPLEZ VOTRE CAPITAL DE SANTÉ

Fruit d'un effort persévérant de vingt-quatre mois, la première agglomération naturiste du monde est sortie de terre à l'île du Levant. Au coquet village de l'Aiguade, une cinquantaine d'adeptes, parmi les trois cents propriétaires du lotissement, ont déjà fait construire leurs maisons. Un quartier commerçant s'est créé, comportant déjà une boulangerie, un restaurant, une cantine, une épicerie, une librairie-bazar ; un cordonnier, un coiffeur s'installent et ouvriront leur commerce dès la prochaine saison. Une école naturiste est ouverte. Un bureau de poste est en cours d'installation. Des kilomètres de routes ont été percés dans le maquis. Des puits ont été forés. On électrifie déjà la partie haute du village. Bientôt, de grands travaux d'adduction d'eau seront entrepris.

**Organisez-vous
pour passer
vos vacances**

à
**L'ILE DU
LEVANT**

■ ■ ■

Pour toutes locations : tentes, bungalows, villas, etc., s'adresser à l'Agence des Arbousiers, Ile du Levant (Var).

Pour tout ce qui concerne l'île du Levant (sauf les locations), s'adresser au Docteur André Durville : En mai, à Paris, Imprimerie de « Naturisme », 24, rue d'Alleray, Paris (15^e), de 10 heures à midi. Du 2 au 14 juin, à l'île du Levant (Fort Napoléon).

Venez vous installer définitivement ou simplement passer vos vacances à l'île du Soleil.

Hâtez-vous d'acquérir une des dernières parcelles de terrain disponibles à proximité du centre commerçant.

Faites construire votre maison pour passer vos vacances dans le tableau grandiose des îles d'Or.

■
Villas, bungalows, tentes à louer.

■
Pour renseignements complémentaires, consulter dans le numéro de Naturisme du 13 avril 1933 la « page-réclame des commerçants d'HÉLIOPOLIS ».

Une notice détaillée sur HÉLIOPOLIS, les plans du lotissement et tous renseignements utiles sont adressés gratuitement sur demande