

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. 1933-05-11.

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 :

« EN RENDANT STÉRILES LES ANORMAUX, ARRÊTERAIT-ON
LA DÉGÉNÉRESCENCE HUMAINE ? »

NATURISME

**LE GRAND
HEBDOMADAIRE
DE CULTURE
HUMAINE**



JOIE SAIN ET FRÂNCHÉ...

UN FAIT QUE TOUTES LES PHOTOGRAPHIES PRISES A L'ILE DES NATURISTES MET EN ÉVIDENCE EST LE SUIVANT : ON RIT TOUJOURS A VILLENES. S'EBATTRE A L'AIR ET AU SOLEIL AVEC UN MINIMUM DE VÊTEMENT EST UN PUISSANT FACTEUR DE JOIE. SOYONS CERTAINS QUE LA GAÏÉTÉ MANIFESTÉE PAR CETTE JEUNE FILLE N'EST PAS AFFECTÉE. ELLE RIT DE BON CŒUR, AMUSÉE PAR LES CABRIOLES DE SON CHIEN QUI, TOUT HEUREUX DE L'AUBAINE, MORDILLE SANS SE LASSER LE BOUT DE FICELLE QU'ON LUI DISPUTE. LES JOIES SIMPLES QUE L'ON ÉPROUVE A REVIVRE AU SEIN DE LA NATURE SONT AUSSI LES PLUS SAINES ET LES PLUS SINCÈRES.

Photo procédé Akoba.

Photo « Naturisme »

ONZIÈME ANNÉE - N° 255

1 FR. 25



JEUDI 11 MAI 1933

En rendant stériles les anormaux, arrêterait-on la dégénérescence humaine ?

UN médecin parisien, nouvellement acquis aux méthodes naturistes que nous enseignons, le docteur Benjamin, me demande ce que je pense de la stérilisation des aliénés et des criminels, comme moyen de régénérer physiquement et moralement l'humanité.

« De nobles efforts, m'écrit-il, sont actuellement tentés un peu partout pour essayer d'arrêter l'humanité sur la pente fatale où ses fautes la font glisser. De toutes ces tentatives, je crois que la vôtre, c'est-à-dire le naturisme, est, sans contestation possible, la meilleure. La vitesse, d'ailleurs, avec laquelle vos idées ont été acceptées partout, malgré leur hardiesse, est une preuve que leur moment était venu... L'humanité asphyxiait sous ses plafonds, vous l'avez mise au soleil ; elle s'atrophiait et s'enlaidissait, vous ressuscitez le culte de l'athlète ; elle... (mais supprimons les compliments superflus).

« ...Bref, continue le docteur Benjamin, j'aimerais savoir de vous ce que vous pensez de la méthode qui, pour supprimer la criminalité, pour diminuer les tares de toutes sortes (les démences et l'épilepsie en particulier), propose de détruire, par les rayons X, les glandes sexuelles des individus susceptibles de créer des enfants indésirables.

« ...Vous savez, poursuit le docteur Benjamin, que la stérilisation des anormaux, née en Angleterre, est couramment appliquée aux Etats-Unis ; elle a, dans toute l'Amérique et en Allemagne, de chauds partisans. Dans ce dernier pays, à Munich, le professeur Rudin considère que la stérilisation sera plus efficace, pour améliorer l'humanité, que tous les procédés de la médecine et de l'hygiène... »

Que les drogues, mon cher confrère, ne soient pas capables d'améliorer l'humanité, voilà une idée que je partage, et sans réserve, avec le médecin munichois dont vous parlez, médecin que, d'ailleurs, je ne connais pas ; depuis vingt siècles qu'on drogoue les humains, ils sont — qui le contestera ? — de plus en plus vilains,

de plus en plus malades, et le nombre des fous s'accroît régulièrement.

Seuls commencent à s'évader de la dégénérescence générale les êtres qui adoptent les procédés d'hygiène de la nouvelle école médicale, l'Ecole Naturiste, procédés de vie saine, procédés d'hygiène, mais d'une hygiène que Rudin paraît ignorer. Lui, il en est encore, sans doute, à limiter l'hygiène à l'art de cracher dans un crachoir, de faire bouillir les eaux de boisson, et de prendre des lavements à l'huile d'olive. Cette hygiène-là, évidemment, ne peut, pas plus que les drogues, sauver l'humanité de ses tares. Mais est-ce à dire que la stérilisation des anormaux fasse beaucoup mieux ? Je ne le pense pas.

Si j'en crois une statistique, qui date de 1928, les Etats-Unis auraient, d'office et sans leur demander leur avis, stérilisés, c'est-à-dire rendus inaptes à procréer, 8.515 individus, hommes ou femmes, presque tous aliénés. Sur les 8.515 stérilisés, 5.820 appartenaient au seul Etat de Californie, les 2.695 autres se répartissaient dans tous les autres Etats américains.

S'il est exact que les Etats-Unis ont actuellement 268.000 aliénés internés (soit 245 pour 100.000 habitants), 300.000 idiots, 137.000 détenus et 150.000 épileptiques, quel effet sur la race peuvent produire 8.515 stérilisations exécutées en vingt ans ?

Et puis ne constatons-nous pas couramment en clientèle que des épileptiques donnent souvent naissance à des enfants parfaitement sains ? Nous ignorons à peu près tout du mécanisme de l'hérédité. Et j'estime qu'il est impossible de dire a priori qu'un tel, qui a des pertes de connaissance, aura des fils qui en auront aussi. Et qui oserait affirmer qu'un dément créera des déments ? La folie procède souvent des grandes infections chroniques (la syphilis venant en tête), mais la syphilis, on la soigne, on la guérit, et un fils de paralytique général peut être fort bien équilibré. Quand elle ne provient pas d'une infection chronique, la folie provient d'un conflit d'idées ; or, les conflits d'idées, même lorsqu'ils conduisent à

l'asile, ont une cause familiale, éducative et sexuelle ; ils n'ont absolument rien d'héréditaire.

J'ajoute que si l'on veut stériliser les déments, il faudra bien se limiter aux plus dangereusement atteints ; or les grands déments, hommes ou femmes, sont toujours célibataires ; ils sont, en tout cas, célibataires par force, puisqu'on les interne. En quoi la stérilisation peut-elle, alors, protéger la société ?

Et supposons un fils de deux parents déments. J'estime que, dans la grosse majorité des cas, si l'enfant est élevé dans le milieu qui lui convient, il a toutes les chances d'être normal : « Le cerveau de l'enfant, dit avec raison le docteur Hamel, ressemble bien plus aux cerveaux de ceux qui l'élèvent qu'à celui de ceux qui l'ont procréé. »

A la rigueur, j'accepterais la stérilisation pour une femme qui, à chaque grossesse, fait une poussée grave de folie puerpérale ; mais alors, ce n'est pas la descendance qu'on protégera, c'est elle.

— Et faut-il stériliser les criminels ?

Là encore, je dirai : attention ! Personne ne croit plus au criminel-né de Lombroso. On ne naît pas avec « la bosse » du crime. Qu'un fils de criminel soit élevé avec une autre autosuggestion que celle du crime, et il fera un placide bourgeois.

Pour arrêter la dégénérescence humaine, apprenons aux masses à vivre proprement, combattons sans répit l'alcoolisme, le taudis, le calfeutrement, la sédentarité, la goinfreterie, inculquons à tous l'amour de l'air, du soleil, de l'eau, l'amour du rude labeur sur le sillon, apprenons à l'enfant à travailler beaucoup et harmonieusement, à penser droit en toutes circonstances, à aimer son voisin, à croire aux forces supérieures qui sont en lui. Equilibrons sa pensée par une éducation sexuelle bien comprise aboutissant, après sérieux examen pré-nuptial, à un mariage précoce, meilleure garantie contre le galvaudage sexuel.

Là est le bon eugénisme ; la stérilisation des aliénés et criminels n'est qu'un eugénisme d'illusion.

D^r Gaston DURVILLE.

ÉLOGE DE LA SENSIBILITÉ

J'ai maintes fois affirmé, ici, ma conviction que l'humanité ne pourra réaliser de progrès moral sérieux et durable, et par conséquent obtenir une organisation sociale convenable, tant qu'elle persistera à n'obéir qu'à ses seuls instincts, encore qu'elle affiche l'hypocrisie prétention de n'être guidée dans ses actions que par la raison pure. Le verbalisme prétentieux et outrancier de l'homme actuel ne peut que faire ressortir son incapacité et son impuissance à s'amender.

Pourtant, si ce prétendu civilisé était tant soit peu sincère, il ne manquerait pas de reconnaître qu'il n'est encore qu'un barbare légèrement frotté de distinction, d'élégance et de préciosité, et que son vernis de civilisation est d'une extrême fragilité.

Mais de tout temps (aujourd'hui plus que jamais) l'homme a considéré que l'habit faisait le moine.

S'étant paré des plumes du civilisé intégral et déclaré « être de raison parfaite, *homo sapiens*, image de la divinité », l'homme a cru avoir conquis la perfection par ce simple artifice de phraséologie prétentieuse. Alors, certain de son intelligence absolue et imperfectible, affectant un mépris stupide pour la nature, vile matière, et s'hypnotisant dans la contemplation béate de son nombril, centre du monde, raison de l'univers, il a cessé définitivement tout effort. Il n'est pas douteux que cette sotte et puérile attitude implique un arrêt de l'évolution humaine, et par conséquent empêche l'homme de s'améliorer.

La raison semble être devenue, aujourd'hui, une entité, quelque chose de mystérieux, de sublime, dont on clame le mérite sans en comprendre le sens, comme une religion dont on ne s'attacherait qu'à observer les rites et les dogmes sans en respecter la pensée profonde et vraie.

Il faut, assurément, reconnaître que dans notre univers bouleversé, affolé, et agité par d'égoïstes passions, le nombre de ceux qui désirent comprendre le langage de la raison devient chaque jour de plus en plus restreint.

Mais notre devoir à nous, qui ne voulons ni douter ni désespérer de l'avenir de l'humanité, est de réagir contre une aussi désolante et stérile mentalité.

Je pense qu'il convient de rechercher s'il n'existe pas une faculté humaine moins élevée, moins abstraite, moins psychique que la raison, et partant plus accessible à la masse.

Je crois en effet discerner un sentiment répondant à cette définition, senti-

ment que l'homme a tort de méconnaître, soit qu'il l'ignore ou le méprise, soit qu'il le déforme ou l'exagère : c'est la sensibilité.

Par ce terme, je veux désigner cette faculté qui se situe entre la raison froide et l'instinct brutal, participant de ces deux sentiments et les reliant, mais qui n'est ni la sensiblerie ou la sentimentalité, nerveuses et exagérées, ni la sensorialité ou la sensivité, mécaniques et aveugles.

Nous cataloguons et classons avec netteté les manifestations de l'activité intérieure humaine, mais ces divisions, bien que nécessaires, sont arbitraires.

Nos facultés ne sont pas séparées par des cloisons étanches, mais bien au contraire s'entremêlent, se pénètrent étroitement et influent les unes sur les autres.

L'intelligence humaine est partie de l'instinct, élément essentiel à notre existence, pour s'élever jusqu'à la raison.

Cependant, si tous les êtres vivants subissent les lois de l'instinct, que l'on ne peut transgresser ou méconnaître impunément, rares sont les humains auxquels la raison impose ses disciplines d'une manière impérative.

La sensibilité, plus souple, plus intelligente, m'apparaît comme l'instinct tempéré par la raison, ou comme la raison humanisée par l'instinct.

Elle est faite de discernement libre, d'activité raisonnée, mais aussi d'irréflexion.

Plus que la raison, la sensibilité est génératrice de bonté et de pitié.

La sensibilité est mère du pardon.

Si la raison nous fait comprendre et saisir la souffrance d'autrui, c'est la sensibilité qui nous fait compatir aux malheurs des autres et partager leur peine.

C'est la sensibilité qui provoque l'émotion et l'angoisse que nous ressentons en présence d'un enterrement d'enfant, trop souvent innocente victime de l'incommensurable stupidité et du féroce égoïsme des hommes.

C'est la sensibilité qui crée la sympathie, sentiment en grande partie irraisonné, mais plus intelligent cependant que la passion, complètement inconsciente.

Par son côté instinctif, la sensibilité paraît plus impressionnable, plus délicate que la raison, et, mieux que celle-ci, elle semble percevoir les nécessités impondérables ou secrètes de notre existence.

De la sensibilité naissent la charité, l'amitié et l'affection conjugale, qui adoucissent notre existence.

Et si l'amour maternel se perpétue après le complet développement des petits, ce n'est ni dans l'instinct, ni dans la

raison qu'il faut en rechercher la cause, mais dans la sensibilité.

Il ne me paraît pas exagéré de dire que des animaux doués de compréhension et dévoués, comme le chien, apparaissent comme pourvus d'un embryon de sensibilité.

J'ajouterai cependant que je considère comme néfaste cette sorte de sensibilité féminine excessive et malade, résultat de psychoses, conséquence d'un déséquilibre physique, produit de la vie moderne anormale et trépidante, que des romanciers (et des romancières, hélas !) ont élevée à la hauteur d'un raffinement, d'une qualité spécifiquement féminine et qui tend à faire de la femme une poupée fragile, inconséquente et insupportable.

Cette sensibilité est un dangereux détrouement.

Il est vrai que la plupart des écrivains se soucient très peu de faire œuvre utile et vraie, préférant, par esprit de lucre, donner dans l'artificiel, imaginer le frelaté, et renchérir sur l'équivoque, pour exciter ce qui est trouble et flatter ce qu'il y a de pire chez l'homme.

La sensibilité, telle que je la conçois, bien que plongeant dans les profondeurs obscures de notre subconscient, ne doit pas échapper au contrôle de notre intelligence. Ainsi elle évitera de se transformer en faiblesse, en sensiblerie qui amolli les volontés, endort les consciences et obnubile la pensée.

La vraie sensibilité est une qualité essentiellement naturiste, puisque faite d'équilibre et de juste milieu.

Aussi bien, dans l'état actuel de la mentalité humaine, et parce que tous les efforts de nos contemporains semblent concourir à bannir la raison de notre monde, on ne saurait souhaiter un meilleur instrument pour adoucir les mœurs et réagir contre la brutalité et l'égoïsme universels.

POL.

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 : Dr André DURVILLE Rédacteur en chef : Dr Gaston DURVILLE
Secrétaire général : Pierre AUBEDEBERT
DIRECTION-ADMINISTRATION :
15 bis, rue Cimara, PARIS (16^e)
Téléphone : Passy 77-95
IMPRIMERIE - ATELIERS :
24, rue d'Alleray, PARIS (15^e)
Téléphone : Vaugirard 06-83
« Naturisme » est en vente
chez tous les marchands de journaux



1900 : Monsieur et Madame viennent de « faire trempette » ; ils se dirigent vers leur cabine toute proche (en ce temps-là, on traînait les cabines le plus près possible de l'eau), et regardent craintivement à l'entour si l'on ne voit pas... Si l'on ne voit pas quoi ? Eh bien ! mais... leurs mollets et leurs avant-bras ! N'est-elle pas délicieusement désuète, ne semble-t-elle pas un tantinet ridicule, cette image qui ne date, pourtant, que de trente-trois ans ? A analyser le sentiment que l'on éprouve en la contemplant, on mesure toute l'étendue du chemin parcouru, dans le domaine de la libération des préjugés vestimentaires, en ce dernier tiers de siècle. — 1933 : Sous la poussée continue de nos efforts, le naturisme a réalisé, au cours des dernières années, des progrès considérables. Sur toutes les plages on fait de l'aérophonie, de l'héliothérapie, et cette évolution est parfaitement symbolisée par la simplification du maillot de bains. Dans des contrées même très rébarbatives au déshabillage (Bretagne, par exemple), on voit maintenant la tenue des naturistes de Villennes : slip pour l'homme, slip et cache-seins pour la femme ; en tout cas, bien des costumes de plage s'en inspirent. Et les catalogues des grands magasins présentent, en ce moment même, des maillots et des robes « bains de soleil » laissant le dos entièrement à découvert. Certes, un certain nombre de snobs et d'ignorants transforment encore trop souvent, par exemple, la cure de soleil en une fâcheuse cure de coups de soleil. Il n'en est pas moins vrai que la France évolue à pas de géant dans le sens de sa régénérescence physique et mentale.

(4 photos Henri Manuel.)



PHOTO N° 21

Numéro de concours (à spécifier dans la réponse) : **21**

Le garçonnet ci-dessus a 6 ans. Il mesure 1 m. 11 et pèse 19 kg. 200. Il est toujours nu-tête et peu habillé, même quand il gèle très fort ; il prend des bains de soleil, des lotions d'eau presque froide en hiver et des bains de rivière en été. Il fait chaque jour son quart d'heure de gymnastique et quatre à cinq fois par semaine son heure de marche : au minimum 5 kilomètres dans l'heure, et cela sans aucune fatigue. Dort fenêtre ouverte en toutes saisons. Comme alimentation : végétarien complet, jamais de viande. N'a jamais été malade.

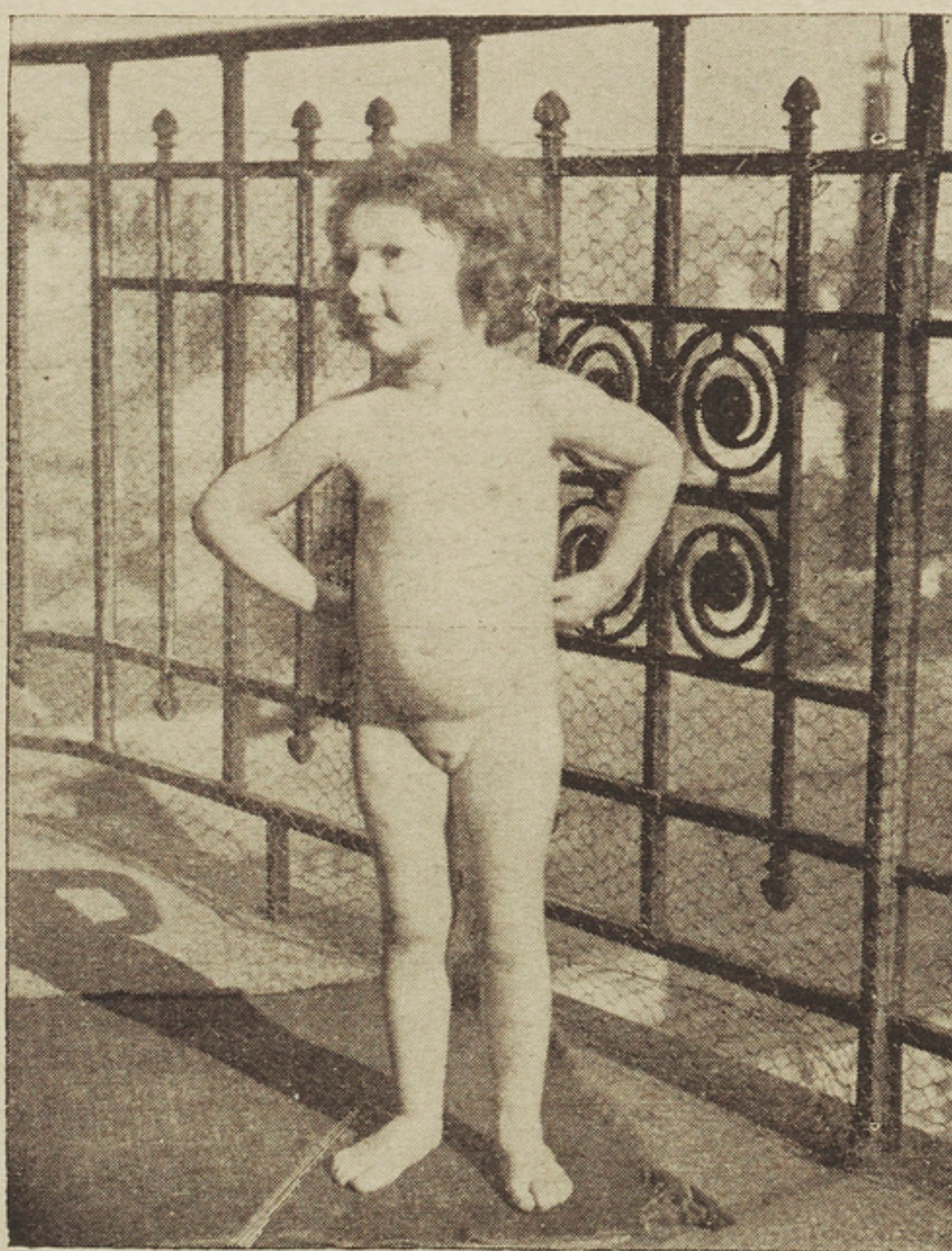


PHOTO N° 22

Numéro de concours (à spécifier dans la réponse) : **22**

Cette petite fille (au-dessus) a 3 ans et 1 mois. Taille : 0 m. 90. Poids : 12 kilos. Elle vit le plus possible au grand air : promenade tous les jours, par n'importe quel temps, trois mois par an à la mer. Bains de soleil. Elle dort toujours fenêtre ouverte et n'est nullement frileuse : un de ses plus grands plaisirs, sur la plage, est d'enlever obstinément son maillot de bain, à la grande indignation de baigneurs qui, confondant pudeur et pudibonderie, croient bienséant de rougir à la vue d'un petit corps d'enfant. Est alimentée selon la méthode naturiste. Aucune maladie.

Numéro de concours (à spécifier dans la réponse) : **23**

Le petit garçon représenté par la photo ci-contre a 3 ans et 9 mois. Il mesure 1 m. 05 et pèse 17 kg. 500. Vie de plein air. Enfant très naturiste, peu vêtu en hiver comme en été. Il n'a jamais mangé de viande ; alimentation végétarienne et fruitarienne ; boisson : eau naturelle et lait. Il n'a eu, jusqu'à ce jour, aucune maladie. Ses parents citent l'amusante réflexion qu'il fit récemment, au cours de la séance quotidienne de culture physique de son père : « Je veux aussi m'habiller en nu, comme papa, pour faire ma gymnastique ».

Naturisme insère, depuis le 30 mars et jusqu'au 6 juillet inclus, quinze « bons » que les concurrents devront joindre à leur réponse. Voir en page 14 le Bon N° 7. Nous publierons, 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.

QUEL EST LE PLUS BEL ENFANT NATURISTE ?

EXTRAIT DU RÈGLEMENT

I

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

V

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

Deux questions seront posées :

1° Quel est le plus bel enfant naturiste ?

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

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

VI

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

Les gagnants de la deuxième partie du Concours seront ceux de nos lecteurs qui, tout en ayant choisi l'enfant vainqueur, auront donné, dans leur réponse à la question subsidiaire, un chiffre s'approchant le plus possible du nombre de voix obtenu par le « Plus bel enfant naturiste ».



PHOTO N° 23

Pourquoi je suis naturiste

Parce que...

...depuis que je suis lecteur assidu de votre si intéressant journal « Naturisme », vous m'avez complètement converti, ouvert les yeux, et à présent je suis non seulement un fervent naturiste, mais aussi un propagandiste qui a réussi à faire de nouveaux adeptes parmi ses connaissances et à les faire incorporer dans notre Ligue Hélios.

Inutile de vous dire, n'est-ce pas, que depuis que je pratique le naturisme je me porte à merveille, quoiqu'ayant soixante-huit ans, et, malgré tous les revers qui m'ont accablé et les soucis du jour, je suis devenu plus courageux, toujours de bonne humeur, écartant le plus possible les idées tristes qui pourraient survenir. En un mot, je suis heureux.

Malgré mon âge, le matin en me levant et le soir avant de me coucher, j'ouvre la fenêtre et, dévêtu, je commence le nettoyage des poumons par des exercices de respiration. Ensuite, je fais de la culture physique, et je finis par une friction générale.

Je dois ajouter que ma femme, qui a soixante-cinq ans, fait de même.

Bref, je me sens très bien avec mon système naturiste, et tout le monde trouve que j'ai une mine épatante !

Mais quel dommage que je n'habite pas Paris : je serais vite près de vous, et j'aurais vite un emplacement à Villennes !

Gustave BIART, Anvers.

Parce que...

...bien avant de connaître votre revue, j'étais devenu presque naturiste, sans le savoir, par empirisme.

A dix ans, je jouais dans cinquante centimètres de neige. Plus tard, le souvenir inoubliable de l'odeur de la chambrée, en rentrant de « perne », la nuit, m'a fait accueillir avec faveur l'idée de la fenêtre ouverte qui, vers 1890, était recommandée à un ami atteint au poulmon. J'avais la trentaine quand la lecture d'une revue me fit connaître la cure de raisin, que je pratiquai dès lors chaque fois que j'en eus l'occasion, et que j'étendis de suite à d'autres fruits : la brimbelle, la pomme (j'ai lu quelque part qu'elle fait faire de beaux rêves), la fraise (malgré quelques critiques populaires), la pêche (la peau est, dit-on, le contre-poison de la chair) ; il a fallu la lecture de votre revue pour mettre la cerise sur le même pied.

Je n'avais guère que vingt ans quand j'appris (où ? je n'en sais plus rien) la pratique bienfaisante du verre d'eau bu au lever.

J'avais aussi connu les effets heureux du soleil et, il y a six ou sept ans, j'avais fait imprimer pour mes amis : « Les quatre cures ».

VOUS VOULEZ MIEUX VOUS PORTER : D'ABORD, MANGEZ MOINS ; ENSUITE, CHOISISSEZ DES ALIMENTS MOINS TOXIQUES ET PLUS VIVANTS ; ET PUIS REMUEZ ! UN VRAI NATURISTE DEVIENDRA NÉCESSAIREMENT UN SPORTIF.

Aussi ai-je été intéressé à votre campagne dès que j'ai connu votre revue, qui m'a permis de coordonner, mis en lumière et complété, ce que j'avais appris presque empiriquement.

L. TISSERANT,
professeur honoraire de l'enseignement commercial, à Epinal.

Parce que...

...j'ai la conviction que le naturisme engendrera une humanité meilleure et plus heureuse.

J'ai été correctement élevé dans un milieu tout à fait « orthodoxe », j'ai reçu une éducation normale, j'ai suivi le culte habituel.

La plupart sombrent dans ce normalisme et font leur petit bonhomme de chemin sans avoir essayé de discuter la morale officielle, les conventions et les préjugés « bien pensants », les vérités révélées.

Les foules moutonnières restent ainsi arrêtées et n'évolueront que poussées par la misère ou la nécessité.

Mais l'âge a développé chez moi un certain esprit cartésien n'acceptant point en gobe-mouches les truismes « a priori » et les formules toutes faites, se souciant peu des grands maîtres, des exemples d'un passé glorieux, des idoles sacro-saintes.

Dès le début de votre mouvement, j'ai été vers vous, car, dans le domaine alimentation-santé-hygiène, vous vous appuyez sur des raisons scientifiques et expérimentales, et je sentais que là était la vérité.

L'homme sain et vigoureux, épanchant librement ses besoins au sein de la nature, source de vie, débarrassé des fléaux que sont l'alcoolisme, la syphilis, la tuberculose, doit devenir la souche d'une humanité régénérée.

Ce n'est point par la crainte, ni par le châtiement, mais par l'exemple que l'on améliorera le genre humain.

Il y a avant tout une cause physique et profonde de dégénérescence. Tout criminel, tout détraqué, tout malade a derrière lui une lourde hérédité ; c'est plutôt une victime qu'un coupable.

La lésion organique ou nerveuse, acquise ou héréditaire, est la cause du mal, et cette cause est déterminée par l'infraction aux lois de la vie saine, rationnellement édictées par la doctrine naturiste.

Ainsi le Naturisme sera l'humus fécondant où ne pousseront que des éléments sains et normaux.

Toutefois, le naturisme, parallèlement à la culture physique et à la vie organique, ne devra pas négliger le côté moral. De vieux instincts sommeillent encore chez l'homme depuis des millénaires.

La nouvelle éducation doit former des esprits élevés, sensibles et altruistes ; non des têtes bien pleines, mais des têtes bien faites, capables de discerner la vérité de l'erreur.

La société devra se transformer si elle veut se moraliser, et remplacer l'intérêt individuel par l'intérêt collectif, générateur de fraternité, d'entraide et de réconciliation internationale.

A. PETIT, Dinan.

RÉPONSE

A

UN LECTEUR

Au sujet de mon article du 13 avril : *La Pensée des Civilisés*, un lecteur, qui semble voir tout en rose, m'adresse quelques remarques. Je ne puis mieux lui répondre qu'en rapportant ici les propos tenus un jour devant moi par un étranger, qui venait en Europe pour la première fois :

« J'ai été trompé par un mirage. Dans mon pays lointain, je m'étais fait une idée fausse de notre civilisation. Et je pensais que vous étiez libres et heureux. Quelle fut donc ma déception lorsque je vis que presque personne chez vous n'était content de son sort ! Maintenant que j'ai visité vos mines, vos usines, vos magasins, vos bureaux où vous restez enfermés durant de longues heures ; que j'ai vu vos villes pleines de tumulte, pour lesquelles vous abandonnez vos campagnes, et que je connais certains des plaisirs qu'elles vous offrent, je comprends pourquoi vous avez, pour la plupart, des visages sinistres. Car vous êtes laids. Et qu'est-ce donc que cet affublement sous lequel vous cachez vos corps débiles, et qui se compose de bas, de gants, de cols, de cravates et d'effets incommodes et lourds ? Simplifiez donc votre tenue !

« J'ai observé aussi que pour satisfaire les vices et la gourmandise qui vous tuent prématurément, il vous fallait beaucoup d'argent. Vous ne songez qu'à vous en procurer par tous les moyens, et cela vous rend odieux. On ne saurait causer avec l'un de vous sans l'entendre parler d'affaires. Vous avez vraiment un étrange idéal. J'ai demandé à plusieurs ce qu'ils entendaient par progrès, et j'ai été stupéfait de leurs réponses. Le progrès pour vous, c'est la machine, la machine dont vous êtes les esclaves. Votre monde moderne ne m'intéresse pas du tout, et je retourne chez moi, où l'on vit moins sottement. Je vous ai assez vus. Et il m'importe fort peu de passer pour un sauvage. »

J'ai rapporté le plus fidèlement possible les propos de l'étranger. Il était sincère. Et il pensait avec raison que ce n'était pas la peine d'avoir tant compliqué les choses pour être en général plus à plaindre que les nègres de son pays.

A. DESCAZAU.

UN NATURISTE TROUVE DANS L'ALIMENTATION RATIONNELLEMENT COMPRISE ET DANS LE JEU DE SES MUSCLES LE CALORIQUE DONT IL A BESOIN ; IL NE CHERCHE PAS LA CHALEUR DEVANT UN CALORIFÈRE ET SOUS D'ÉPAIS VÊTEMENTS.

De ci, de là...

BRUITS ET POTINS

UNE lectrice de Paris, Mlle C. V..., qui se dit « profondément épouvantée » par le fait qu'elle rapporte, nous a envoyé la lettre suivante :

Traversant hier la célèbre Foire du Trône, j'aperçus une inscription à l'entrée de la plus connue des ménageries, célèbre par les fauves féroces qu'elle héberge : « Venez manger du lion, dont la tête impressionnante est exposée à la vitrine du restaurant X..., place de la Nation. »

En effet, par un grand quotidien, j'appris qu'on avait exécuté Sultan, le lion bien connu de la foire. L'heure de l'exécution aux abattoirs de Vaugirard dut être avancée, tant la foule était dense pour assister à ce spectacle sensationnel.

Je me demande comment on va accommoder ses côtelettes... Joséphine Baker doit présider, mardi, le banquet où le corps de Sultan fera le plat de consistance ; il y aura sans doute : saucisson de lion, pieds vinaigrés, cœur à la broche ; puis viendront les filets, contrefilets, fricandeau sans os (l'histoire est assez aigre !). Songez que rien ne se perd dans la nature : le lion ayant mangé de l'homme, l'homme retrouve un peu de lui-même en mangeant du lion à son tour. Mais ce que ça va être dur ! Un lion ayant travaillé pendant six ans sous la cravache et qui finit ses jours aveugle et presque paralysé !

Espérons que les convives du restaurant de la place de la Nation en seront quittes pour une simple urticaire. Quant à Joséphine Baker, à la prochaine revue elle exhibera sans doute une ceinture de furoncles et d'abcès, qui remplacera avantageusement sa ceinture de bananes. Inédit dans la revue ! Une fois de plus, Sultan fera recette, indirectement.

O naturistes ! Vous ne vous seriez jamais doutés jusqu'où pouvait aller la glotonnerie des civilisés des temps modernes !

L'année prochaine, on tirera sans doute

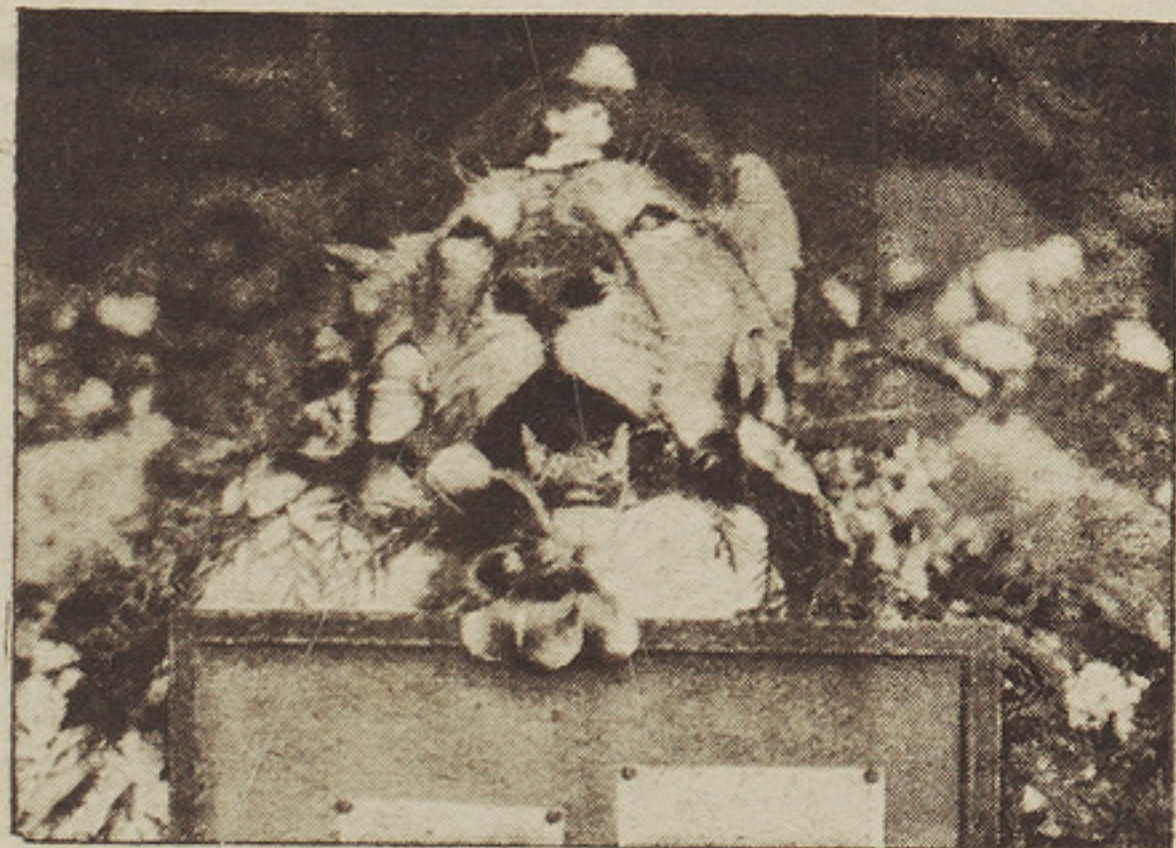
...à la courte paille (bis)

Pour savoir qui, qui, sera mangé (bis).

Ohé ! Ohé !

Ce sera peut-être le tour de la femme-crocodile, ou de Flora, la vache à six cornes et quatre naseaux...

Je n'ai pas eu l'honneur, quant à moi, de traverser la Foire du Trône et de contempler la dépouille du lion Sultan. Mais ce que je sais bien, c'est que la mort de cette malheureuse bête a fait couler beaucoup d'encre. On s'est indigné un peu partout contre l'exécution du fauve et contre la vente de sa dépouille à un restaurant. On a eu raison, certes. Cepen-



La dépouille du lion Sultan exposée dans un restaurant (Photo Paris-Soir)

dant, pourquoi ne s'indigne-t-on pas aussi contre le sacrifice, quotidien celui-là, de milliers de bœufs, de moutons, de lapins, qui, eux, soit dit en passant, chère lectrice, n'ont jamais « mangé de l'homme ». Peut-être serez-vous encore plus



Mlle Joséphine Baker (Photo Henri Manuel)

« profondément épouvantée » si je vous dis qu'à tout prendre, Sultan est probablement plus heureux dans le paradis des lions que dans la cage où les hommes l'avaient précédemment condamné à vivre, infirme et désespéré ? Je vous accorde que ce n'était pas une raison pour manger son cadavre, et qu'il eût mieux valu, au lieu de le tuer, ne jamais l'emprisonner du tout. Ainsi aurait-il eu des chances d'échapper à la cécité et à la paralysie, tout en conservant la vie.

Et, voyez-vous, si les convives attrapent de l'urticaire, des furoncles et des abcès, ce qui est possible, ils n'en attraperaient vraisemblablement pas plus qu'en mangeant du porc ou du gibier. Il paraît d'ailleurs que la viande du lion rappelle, comme goût, celle du veau — mais ceci ne veut pas dire, évidemment, qu'elle soit inoffensive pour l'homme.

Reste à savoir si la chair de Sultan était tendre. Pour l'apprendre, consultons les comptes rendus du festin :

A 13 heures, on amène la bête sur de grands plats d'argent : un lion ne se transporte pas sur une simple assiette. Au début, les conviés se méfient, déclarent la sauce excellente, mais touchent à la viande du bout des lèvres. Pourtant la chair est tendre et fine...

Et ça se comprend : Sultan, le pauvre lion, exécuté le 28 avril, a été mangé quatre jours plus tard, le mardi 2 mai !

Vous dites enfin que le déjeuner devait être présidé par Joséphine Baker. Mais les journaux qui ont consacré, le lendemain, des chroniques à ces étranges agapes, ne citaient pas son nom. Sans doute la vedette noire aura-t-elle préféré manger les bananes de sa ceinture, ce qui lui aura permis de pratiquer à la fois un excellent végétarisme et une nudité plus complète encore qu'auparavant.

Pierre AUDEBERT.

LE FROMAGE, ALIMENT DANGEREUX ?

N'est-elle pas inattendue, cette courte nouvelle ? Et ne va-t-elle pas déchaîner les controverses les plus enflammées entre partisans et adversaires des « laitages », sous-produits animaux ? Gardons-nous de prendre parti. Toutefois, constatons que les ennemis du fromage viennent de marquer un point :

« A Vauxhautes-sur-Aube, à la fromagerie Rouy, des rayons trop chargés se sont écroulés et 28.000 fromages se sont effondrés, ensevelissant trois ouvrières. L'une d'elles, Mme Fioux, assez sérieusement blessée, a dû être transportée à l'hôpital de Châtillon-sur-Seine. Sa fille et Mme Bazin ont reçu quelques contusions. »

Nous permettra-t-on de risquer une timide remarque ? Il est peu vraisemblable qu'il se soit agi, en l'occurrence, de gruyères. Sans cela, nous aurions, aujourd'hui, à déplorer trois décès. Vingt-huit mille gruyères pour trois personnes ! C'eût été, de toute évidence, de la suralimentation.

Il est prouvé, maintenant, qu'en certaines circonstances les fromages petits et mous (très important !) sont à recommander.

■ ■ ■

EN SÉRIE ?

Après l'Intransigeant, voici qu'un grand magasin de Paris nous imite à son tour en lançant un concours d'enfants.

Lorsque nous avons établi notre Concours du plus bel enfant naturiste, dont le succès est grand, nous ne pensions pas déclencher un mouvement d'une telle ampleur. Naturisme est lu — et suivi.

■ ■ ■

VÉNUS 1933

Un comité d'artistes vient de se constituer en vue de l'élection d'une « Vénus moderne ».

Procédant d'une formule nouvelle, le comité organisateur du concours, aux destinées duquel préside Mme Yvonne Picabia, ne cherche pas à sélectionner des modèles pour la haute couture, mais à accomplir véritablement une œuvre artistique en cherchant à définir les canons de la beauté de l'Eve moderne.

L'élection de la Vénus 1933 aura lieu le 26 mai prochain, salle Pleyel, au cours d'un gala organisé par notre confrère Le Sourire. Le jury d'élection sera présidé par Van Dongen, assisté du docteur Dartigues, président de la Société de Chirurgie esthétique, réparatrice et plastique; de MM. Gromaire, Raymond Pallier, Touchagues, etc.



Rien n'empêche de prendre le bain de soleil en faisant de la culture physique, en jouant, ou même, comme on le voit ici, en préparant le repas. (Photo Keystone.)

DE tous les médecins, le soleil est le meilleur. Sa radiation bienfaisante assure l'harmonie de la vie sur tout notre système planétaire ; il est le grand vitalisateur. Par lui les sèves de printemps montent vers les tiges, les bourgeons éclatent, les animaux renaissent à la joie et à l'amour. Les fleurs le saluent de leur parfum, les oiseaux de leur chant, l'homme de son sourire. Le premier jour de soleil ramène la gaieté et la vie sur terre. Que l'astre s'éteigne, et c'est la mort de notre monde, la nuit lunaire, la glace partout.

Ce qui entretient la vie peut aussi la réparer, car le problème de la Vie est le même que celui de la Santé ; et les mêmes causes qui font vivre en bonnes conditions font aussi se bien porter.

Pourquoi donc vous cachez-vous du soleil ?

Eblouit-il vos yeux trop faibles ? Ou craignez-vous pour votre teint ? Le soleil vous donne-t-il la migraine ? Et ne meurt-on pas d'hémorragie cérébrale au soleil ?... Oui, le citadin, atrophie de sédentarité et de claustration, se congestionne au soleil, et le gros ventru s'apoplectise s'il traverse la rue ensoleillée.

Cela prouve-t-il que le rayonnement solaire soit néfaste ? Et qu'il faille s'enfouir sous l'ombrelle ?

Comprenons :

Notre machine humaine est essentiellement faite pour vivre au soleil et bénéficier de sa radiation. Les millions de boutons nerveux enfouis dans notre peau sont non seulement des corpuscules du toucher, mais aussi autant de suçoirs destinés à happer les énergies atmosphériques et en particulier les radiations solaires ; ces radiations solaires, mues en énergie vivante, cheminent le long des filets nerveux vers la moëlle et les ganglions du sympathique où ils se mettent en réserve ; ainsi l'organisme se recharge en énergies nouvelles.

D'autre part, les pigments qui sont dans l'épiderme sont, eux aussi, des récepteurs d'énergie solaire : une peau pigmentée, bien brunie par le soleil, donne à son possesseur une garantie de santé. Les gens à peau blême, blafarde, ont un terrain très réceptif aux maladies et, en particulier, aux infections microbiennes : ils sont volontiers asthéniques, anémisés, tuberculisables. Les

gens à peau hâlée, au contraire, se défendent bien contre les microbes et, s'ils fléchissent sous la violence d'une infection, ce n'est que légèrement et pour peu de temps. Une peau solidement bronzée est un excellent brevet de santé. Mais, disiez-vous tout à l'heure, le soleil congestionne la tête, donne la migraine ; et l'on meurt d'hémorragie cérébrale pour avoir oublié son chapeau. C'est vrai, car les agents de santé peuvent devenir aussi des agents de mort si l'on est déshabitué de leur contact. Prenez un tuberculeux fébrile, servi de vie saine pendant des années, et exposez-le nu au soleil : il crachera du sang et compliquera sa tuberculose. Prenez un gros arthritique pléthorisé par une alimentation trop riche, par l'abus de la boisson et par la sédentarité, laissez-le traverser nu-tête après son déjeuner la place de son pays, il risquera de rompre son artère méningée moyenne et d'en mourir.

N'empêche que le soleil est l'excellent remède contre la tuberculose et l'arthritisme, ainsi que pour les autres misères ! Seulement, il existe un art de s'en servir... A moyen thérapeutique puissant, il faut méthode et science. Seuls, les moyens inefficaces peuvent être employés sans discernement : s'ils ne font pas de bien, ils ne font pas de mal. C'est parce que le soleil est le plus puissant des reconstituants qu'il peut nuire si l'on s'en sert mal.

Mais si l'on s'en sert bien, quel puissant bénéfice on peut en tirer ! Il se montre à nous comme étant non pas un banal médicament, à action locale et plus ou moins momentanée, mais comme un reconstituant d'ensemble agissant sur le terrain organique ; c'est pour cela qu'il est efficace dans toutes les maladies, et si nous ajoutons qu'il n'entraîne à aucune dépense, à aucun dérangement même, puisqu'il rayonne partout, nous espérons que tous voudront bénéficier de ses bienfaits.

Vous ne ferez pas, évidemment, comme on fait sur toutes les plages, l'été : des gens, animés d'excellentes intentions, mais ignorants de ce qu'est le soleil, quittent leurs affaires, leur calfeutrement, et, brutalement, sans aucune précaution, se mettent presque nus sur la plage. Le résultat est lamentable ! Vous ne voyez alors qu'épaules à vif, dos en sang, têtes violacées, et, si vous êtes raisonnable, vous ne manquerez pas de penser que ces gens sont imprudents.

LES BAINS DE SOLEIL

Ils le sont, en effet. L'exposition de la peau humaine au soleil nécessite un entraînement. De la même façon qu'on ne doit pas, brutalement, changer son régime alimentaire, même s'il est très malsain, pour un très sain, et de même qu'il est dangereux, si l'on n'est pas entraîné, de se mettre brusquement nu dans les courants d'air sous prétexte de devenir naturiste, de la même façon on ne doit pas, si l'on est calfeutré depuis des années, aller s'exposer, très légèrement vêtu, à tous les vents d'une plage, dès le premier jour.

Nous avons déjà parlé de l'entraînement progressif de la peau par le bain d'air, qu'on peut faire chez soi en toute saison ; il est un admirable mode de préparation au bain de soleil. Si vous voulez préparer pour cet été votre cure de soleil, commencez donc à faire, dès maintenant, du bain d'air. C'est-à-dire mettez-vous nu, dans votre salle de bain ou dans votre chambre, tous les matins, ouvrez plus ou moins votre fenêtre, suivant votre degré d'entraînement et suivant la rigueur du temps, et faites de la gymnastique. L'air frais, ou plus ou moins frais, qui fouettera

votre épiderme, l'entraînera progressivement, de telle sorte qu'un jour vous serez prêt à bénéficier du bain de soleil sans en pâtir.

Mais ce n'est pas tout. Habituellement, notre peau de citadins est peu résistante aux intempéries, tarée qu'elle est par notre détestable genre de vie. En particulier, elle ne sécrète pas comme il faut.

Or, si nous avons des glandes sébacées qui fonctionnent mal, nous n'avons pas sur notre peau l'enduit normal gras qui doit nous protéger contre l'excédent de la radiation solaire, et qui doit, en même temps, régulariser l'action exercée par le soleil.

Afin de pallier à cet inconvénient, il convient donc, avant tout bain de soleil, de graisser l'épiderme. La lanoline atteint parfaitement le but désiré.

N'allons pas croire, d'ailleurs, qu'il soit sale d'oindre la peau de corps gras. Si l'on frotte l'épiderme à la lanoline, on constate que cette lanoline disparaît dans la peau : la peau l'absorbe ;

Il y a cent manières de pratiquer la cure de soleil. En faisant la caissette, par exemple, comme ces naturistes de Villennes... (Photo Keystone.)



La cure solaire, si elle se complète souvent, en plein air, d'une cure d'exercice, peut aussi s'accompagner d'une cure de repos... et de littérature. (Photo « Naturisme ».)

elle n'en prendra d'ailleurs que ce qu'elle veut. Lorsqu'elle n'en veut plus, elle n'absorbe plus, et alors elle reste grasse. Eh bien ! faites en sorte d'avoir une peau bien ointe, mais non grasse. Lorsqu'elle « sue » la graisse, c'est qu'il y en a de trop.

Si certains endroits ont été graissés d'une façon insuffisante, ils rougissent au soleil ; ayez sous la main votre tube de corps gras et empresses-vous d'oindre de nouveau l'endroit qui rougit. La peau, préparée par une bonne onction, doit régulièrement se teinter ; elle ne doit pas brutalement rougir, et encore moins brûler.

Il y a donc toute une hygiène cutanée à créer si nous voulons aborder le bain de soleil dans de bonnes conditions.

Ceci dit, combien de temps faut-il rester au soleil et comment faut-il faire pour bénéficier vraiment de la cure ?

La question est très complexe. Pour y répondre, il faut envisager plusieurs cas très différents : bains de soleil chez soi, dans son jardin, sur la plage, sur un stade, etc.

Pratiqué en plein air, sur un stade ou dans un jardin, le bain de soleil, presque toujours accompagné d'exercices physiques, c'est-à-dire de mouvement, est soumis à des règles que nous avons souvent définies ici-même.

Rappelons encore une fois, à ce sujet, que nous avons institué, à l'Île des Naturistes de Villennes et à l'Île du Levant, la cure solaire sous contrôle médical.

Voyons maintenant comment il faut procéder pour pratiquer correctement, chez soi, le bain de soleil en position immobile (ces conseils s'adaptent à la saison en cours) :

Pour les naturistes déjà entraînés. — Si, pendant tous ces mois derniers, vous avez, chaque matin, pratiqué le bain d'air, vous pouvez maintenant, sans crainte aucune, faire du bain de soleil, corps entièrement nu, sans chapeau, fenêtre grande ouverte. Un quart d'heure d'exposition solaire sur l'abdomen, et autant sur le dos, constitue, pour vous, une ration normale ; le contact habituel de l'air sur votre épiderme nu a préparé votre réceptivité au soleil, et l'insolation n'est pas à craindre. D'ailleurs, familiarisé que vous êtes aux pratiques du naturisme, vous saurez

surveiller votre cure ; vous savez que la tête ne doit pas se congestionner pendant le bain solaire, et qu'il ne faut pas « rester quand même », si l'on sent un trouble circulatoire céphalique : celui-ci est un avertissement de la nature, qui vous ordonne de cesser ; mettez alors la tête à l'ombre, ou couvrez-la d'un chapeau.

Pour les naturistes non encore entraînés. — Dans cette catégorie rentrent ceux qui, l'an dernier, n'ont pas fait de cure de soleil, ceux qui ne se sont pas préparés, depuis des mois, par la pratique du bain d'air, et tous les malades de la nutrition en général. (Rappelons, pour mémoire, que les tuberculeux pulmonaires qui font de la fièvre ne doivent pas, de leur propre chef, faire du bain de soleil, même comme les « naturistes non encore entraînés » ; ils ont besoin d'avoir des conseils rigoureusement personnels.)

Les naturistes non encore entraînés pourront commencer l'entraînement solaire par le bain de soleil inférieur : celui-ci consiste dans le fait d'exposer au plein soleil les membres inférieurs absolument nus ; on conserve la chemise qu'on retousse jusqu'au pubis ; le tronc et la tête doivent être à l'ombre. Si le soleil est ardent, dix minutes d'exposition, côté ventral, et dix minutes, côté dorsal, suffisent au début. La peau ne doit pas rougir trop ; le coup de soleil est aussi néfaste qu'est salubre le bain solaire bien fait. Quand les membres inférieurs commenceront à bien se bronzer, on exposera l'abdomen, le thorax et le dos, la tête restant toujours abritée.

Nous recommandons aux naturistes non encore entraînés, et, par temps très chaud, à tous les naturistes, même endurcis, de prendre le bain de soleil entre deux applications hydrothérapiques froides :

- Lotion froide avant le bain solaire ;
- On s'essuie incomplètement, et on s'expose au soleil. Si, alors, on commence à transpirer, ne pas éponger la sueur (en s'évaporant, elle refroidit la peau et elle empêche l'insolation) ;
- En quittant le soleil, nouvelle lotion froide ; ne pas s'essuyer complètement, et se promener dans la pièce, à l'ombre ; le séchage se fera tout seul, et l'évaporation de l'eau sur la peau laissera le corps agréablement rafraîchi.

D^r G. et A. DURVILLE.

Le surmenage scolaire

préoccupe les pères de famille

MON article sur le surmenage scolaire a intéressé non seulement les instituteurs, mais aussi les pères de famille. J'ai reçu de ces derniers un certain nombre de lettres fort instructives ; voici le passage essentiel et suggestif de l'une d'entre elles digne d'attention et qui mérite un commentaire :

« ...Je partage votre manière de voir surtout en ce qui concerne la culture physique et le grand air. Mais comment l'appliquer à nos enfants ? Hélas ! cela ne me paraît pas possible. Ecoutez l'emploi du temps de l'un d'eux, ma fillette, âgée de onze ans :

« En classe de 8 heures à 11 h. 40 minutes le matin ; de 14 heures à 17 h. 40 minutes le soir.

« Et voici son devoir à la maison : deux problèmes, cours de certificat d'études ou exercices de conjugaisons, et quatre leçons : 1° leçon de géographie : le climat de la France, vingt-cinq lignes d'imprimerie ; 2° une fable de La Fontaine, dix vers ; 3° une leçon de science : huit lignes ; 4° une leçon de grammaire : verbes transitifs, dix lignes.

« Et tous les jours il en est ainsi, à peu de chose près. Ce qui fait que l'enfant, arrivée à 6 heures à la maison, se met au travail jusqu'à 7 h. 30 ou 8 heures, pour faire le devoir écrit. Et encore faut-il lui aider, car les problèmes sont bien souvent au-dessus de sa force. Elle dîne et, à la dernière bouchée, elle étudie, elle bâille, étudie, et cela jusqu'à 9 h. 30 ou 10 heures, jusqu'à ce que le sommeil la terrasse. Mais toutes les leçons ne sont pas sues, et demain matin lever à 6 heures ; elle déjeune à la hâte et étudiera les leçons du matin. A midi elle repassera les leçons de l'après-midi.

« Ajoutez que l'enfant fait une crise de croissance, manque d'appétit. Elle est à l'âge critique et tout cela contribue à l'affaiblir, à l'anémier... »

Mes lecteurs excuseront cette citation un peu longue ; mais, afin d'examiner cette question du surmenage scolaire sous toutes ses faces, c'est la lettre entière que je devrais donner.

Elle est, avec, je le répète, beaucoup d'autres semblables déjà reçues, l'expression d'une opinion précieuse, celle des pères de famille.

Elle est corroborée par l'opinion des médecins qu'elle corrobore à son tour.

Ecoutez ce qu'écrit, dans le *Correspondant médical*, le docteur Bianchon, sur « le surmenage des écoliers » :

« Il se manifeste, particulièrement chez les élèves des écoles primaires qui

préparent des examens, par des troubles très variés : migraines, difficultés pour le travail, asthénie ou au contraire éréthisme, anorexie, troubles digestifs, amaigrissement. Ses causes en sont d'ailleurs évidentes ; ce sont l'excès de travail cérébral, la fatigue de la mémoire et de l'attention, l'insuffisance ou le défaut des exercices physiques, du grand air, du sommeil, la reprise de la tâche aussitôt après des repas mal compris, mangés trop vite et par conséquent mal digérés. Tous ces symptômes aboutissent à des accidents fort sérieux d'auto-intoxication générale... »

De tout ceci, et de ce que j'ai déjà dit dans mon dernier article, il résulte donc que tout le monde, éducateurs, législateurs, médecins, pères de famille, est absolument d'accord pour dénoncer le surmenage scolaire comme un très grand danger, puisqu'il compromet l'avenir même de la race.

Tout le monde est d'accord pour reconnaître qu'il faut lui opposer, avant et par-dessus tout, le repos qui seul permettra l'élimination de la surcharge toxique et la disparition des accidents qu'elle entraîne. Ce repos, jusqu'à aujourd'hui, on ne l'a accordé que trop tard, alors que la neurasthénie a déjà fait des siennes, ou qu'une grave affection comme la fièvre typhoïde est venue profiter de la déchéance des moyens défensifs de l'organisme.

Donc, puisque tout le monde est d'accord, puisque le cri d'alarme est poussé de tous côtés, il importe que le travail de la commission de la Chambre, dont je parlais dans mon premier article, soit poussé jusqu'à sa dernière limite ; que tous les moyens reconnus salutaires — et non quelques-uns seulement — soient appliqués sans plus tarder ; qu'on distribue méthodiquement le travail, en fournissant à chaque jour sa besogne régulière, suffisante, mais non trop lourde ; qu'une large part, dans la vie de l'enfant, à l'école primaire, soit faite à la culture physique, au grand air, au sommeil, de façon que soient conjurés tous les dangers de la sédentarité, si redoutables à cet âge.

Et c'est ici que le naturisme rationnel viendra en aide à l'éducateur de l'enfance.

Que lui-même devienne un pratiquant, qu'il ressente par lui-même tous les bienfaits du mouvement, de l'air, de l'eau, du soleil, d'une alimentation saine, et sa propre volonté deviendra dès lors un facteur bien plus puissant que n'importe quel texte législatif.

Paul VIGNÉ D'OCTON.
(Le Petit Méridional, 14 février.)

Automobile et Naturisme

UNE ŒUVRE DISCUTABLE DE NOS LÉGISLATEURS

L'automobile doit être considérée par tout naturiste digne de ce beau nom comme un moyen et jamais comme une fin. En cela, comme en tant d'autres choses, il se sépare délibérément du *vulgum pecus*, notamment de ces chauffards qui ne pensent qu'à « aller le plus vite possible, le plus loin possible, en s'arrêtant le moins possible ».

Qu'importe à ces hystériques du volant la beauté des campagnes et petits villages traversés. Le charme des vallées, l'âpre splendeur des monts, la vie intense des forêts, la rêverie des étangs, le gazouillis d'enfant des cascades et ruisseaux les laissent indifférents, comme, d'ailleurs, toutes les beautés de la nature. Ils ne les voient ni ne veulent les voir, étant incapables de les apprécier, les malheureux ; ce dont ils jouissent maladivement, c'est de la vitesse. Pour eux, l'auto n'est qu'une fin, ou, si elle est un moyen, ce ne saurait être qu'à la façon dont la pipe de l'opiomane est un moyen, pour lui, de fumer sa drogue mortelle.

Pour nous, elle est un vrai moyen et rien que cela, le meilleur et le plus agréable moyen de s'échapper — enfin ! — de la vie faussée, artificielle et stupide que les hommes subissent entre et sous les blocs de pierres des cités géantes à l'air empesté.

Elle est le moyen de se libérer de l'esclavage d'une fausse civilisation, d'un faux progrès, momentanément, hélas ! Le moyen de s'en désintoxiquer, tant au physique qu'au moral, afin de le pouvoir mieux supporter ensuite... quand on ne peut faire autrement que de le subir.

Ceci dit, que l'on me permette d'entrer dans des détails plus techniques, que j'ai du reste déjà exposés ailleurs plusieurs fois, notamment dans la revue de *L'Automobile-Club-Médical de Paris et des départements limitrophes*.

L'auto, victime du fisc

Plus que jamais il est question de réviser complètement les impôts qui, en France, davantage qu'en aucun autre pays du monde, écrasent odieusement le propriétaire de la plus modeste automobile.

Nous venons pourtant au troisième rang de toutes les nations en ce qui concerne le nombre de voitures : 1.544.057, contre 26.523.779 aux Etats-Unis et 1.550.636 pour l'Angleterre, ce qui nous fait une voiture pour 27 habitants.

Cela n'empêche pas l'Etat français d'égorgier lentement mais sûrement sa « poule aux œufs d'or », puisque les automobilistes ont payé en 1930 pour 3.773.204.000 francs d'impôts divers, et que, loin de les soulager, on continue à les rançonner de plus en plus.

N'a-t-on pas calculé sûrement qu'une 10 C.V. faisant 20.000 kilomètres par an, qui ne payait ainsi, tout compris, que 1.200 francs d'impôts directs ou indirects en 1923, en a payé 2.000 en 1927 et 2.640 en 1930... On n'a pas encore de chiffres pour 1931 et 1932, mais nul doute qu'ils ne soient aussi strictement éloquentes.

Où cela s'arrêtera-t-il ?

L'auto, actuellement, rapporte davantage au fisc insatiable que les P.T.T. et que les boissons... Et ce sont là de belles unités de comparaison.

D'autre part, on sait comment est appliqué l'impôt direct sur les voitures — indépendamment des taxes municipales et départementales si lourdes dans les grandes villes — soit d'après une formule des ingénieurs des mines, basée sur l'alésage, la course, donc sur la cylindrée des moteurs, donnant une force non réelle mais purement fictive, qui s'exprime en C.V... fiscaux.

De ces deux erreurs fondamentales, fruits de l'ignorance et de l'imprévoyance de nos législateurs, ont résulté les grands maux que nous allons examiner successivement.

Influence néfaste sur la technique de la construction française

Nos constructeurs, afin de faire payer le moins d'impôts possible à leurs clients, ont cherché intensément à obtenir la plus grande force possible de leurs moteurs sous la plus petite cylindrée.

Ils y ont pleinement réussi, au prix de bien des efforts et de beaucoup d'argent, mais la formule imposée par le fisc : « remplacer la faiblesse de la cylindrée par la vitesse de rotation » a eu pour résultantes inévitables :

1° L'usure prématurée : ovalisation trop rapide des cylindres, usure des soupapes, sièges de soupapes, régules du vilebrequin, des transmissions, etc... D'où réparations et remplacements de pièces onéreux.

Immobilisation plus ou moins longue de la voiture et ennui.

2° Petites réparations fréquentes : décalaminages, réglages, révisions, pannes, etc...

Egalement onéreuses et génératrices d'ennui.

(A suivre).

Pierre LAPOUSSÉE.

LA PAGE DU MALADE

COMMENT SOIGNER LA MALADIE DE PARKINSON ?

DEMANDE. — Mme Bonhomme, en Seine-et-Oise. — Y a-t-il quelque chose de naturiste qu'on puisse tenter pour améliorer l'état d'une femme de soixante-sept ans atteinte de maladie de Parkinson et en progression assez rapide ? Les traitements nombreux que nous avons appliqués jusqu'à ce jour n'ont donné aucun résultat.

Réponse. — La maladie de Parkinson est une affection sévère du système nerveux, caractérisée anatomiquement par le durcissement de la moëlle, et cliniquement par des raideurs et du tremblement. A mon avis, il s'agit d'une vieillesse des centres nerveux médullaires ; quand la moëlle a vieilli, le reste du corps n'est pas jeune ; autrement dit, la maladie de Parkinson exprime un des modes d'usure du corps, une usure à prédominance médullaire. Il est donc difficile de guérir un parkinsonnien, de la même manière qu'il est difficile de rajeunir les vieux.

Charcot avait trouvé, pour améliorer les parkinsonniens, un « fauteuil trépidant » qui eut son heure de vogue. On y installait les malades et on secouait. Momentanément les raideurs cédaient plus ou moins et les tremblements aussi. Mais le fauteuil trépidant ne guérissait pas la sclérose de la moëlle. Actuellement, un grand nombre de médecins de l'Ecole chimique emploient, contre la maladie de Parkinson, sous prétexte d'assouplir la moëlle, une sale drogue, la scléro... (je n'en donne que les premières lettres, pour que son fabricant ne puisse pas dire que je lui fais du tort) ; ce médicament violent détruit tous les tissus fibreux de l'organisme, les mauvais, et aussi les bons ; si bien que les Parkinsonniens sont plus malades après la cure qu'avant.

La médecine naturiste lutte contre la maladie par :

- Les bains tièdes quotidiens, suivis d'une courte application froide ;
- L'emmaillotement humide tiède de tout le torse dans un drap autour duquel on enveloppe une couverture de laine. Séjour dans le drap humide une heure, le soir, avant de s'endormir ;
- Alimentation antitoxique, antiscélérosante, très rafraîchissante, laxative et peu copieuse : pas de viande, des légumes verts cuits et surtout crus, des fruits très mûrs non acides ;
- Promenades prolongées à l'air chaque jour ;
- Repos moral.

Se défier du soleil. En tout cas, ne l'employer qu'avec gros ménagement, et pas sur le dos.

Quelqu'un qui a vécu en naturiste ne devient jamais parkinsonnien. La maladie de Parkinson est la rançon d'une vie de calfeutrement, d'immobilité, de paresse musculaire.

■ ■ ■

CONTRE LES TROUBLES DYSPEPTIQUES CHEZ UNE SÉDENTAIRE DE SOIXANTE ANS

DEMANDE. — M. Pavis, abonné, membre actif de la Société Naturiste. — Une dame amie, soixante ans, souffre de l'estomac et de l'intestin, digère mal ; ces jours-ci les selles sont sanglantes. Ballonnements après les repas.

Voici le menu invariable de cette personne depuis de nombreuses années :

Matin : café au lait, pain blanc, beurre.
Midi : alternativement porc, lapin, jambon, pâté, rillettes, très peu de veau. Presque tous les jours : pommes de terre et une banane. Pain blanc.
Soir : café au lait, pain blanc.
J'ajoute : sédentarité absolue, maux de tête, rhumatismes articulaires.
Que dois-je dire à mon amie ?

Réponse. — N'hésitez pas à dire à votre amie que deux facteurs la rendent malade : sa sédentarité (que vous dites absolue) et son alimentation mal comprise.

L'être humain n'est pas fait pour l'immobilité ; j'ai écrit cent fois que par ses jambes longues, comparables à celles des animaux coureurs, l'homme se classe parmi les êtres qui ont le plus besoin d'exercice intense. C'est l'immobilité qui ralentit la nutrition de votre amie, qui favorise ses maux de tête et ses rhumatismes. Peut-être digérerait-elle si elle prenait de l'exercice. Mais en ne remuant pas, l'alimentation dont elle s'abreuve, qui est déjà mal comprise en elle-même, devient meurtrière.

Le lait est désastreux pour tous les adultes dont les combustions ne sont pas très puissantes. La façon dont on digère le lait peut être un barème de l'état arthritique : si le lait « passe » sans produire des ballonnements gastriques et intestinaux, on peut considérer qu'on a des sécrétions digestives de bonne qualité. Ce n'est pas le cas pour votre amie. Et comme elle me paraît abuser des farineux (pommes de terre, pain blanc), ceci accroît encore sa tendance aux fermentations. Prêtez-lui la « Cure Naturiste » et la « Cuisine Saine » pour lui montrer qu'il existe d'autres légumes à panacher avec la pomme de terre et lui apprendre à constituer un menu correct.

Signalez-lui que le porc, les pâtés, rillettes et cochonneries du même genre ne peuvent que rendre ses selles plus sanglantes encore.

Comme petit déjeuner, conseillez-lui : thé léger, pain complet, et un fruit très mûr (poire actuellement).

Au déjeuner, à soixante ans, on n'a besoin de viande que deux fois par semaine.

Au dîner, pas de café au lait : un potage végétal et un fruit : c'est assez pour une sédentaire de soixante ans.

■ ■ ■

LE TRAITEMENT DE L'ACNÉ

DEMANDE. — Mlle Louise Lescuyer, à Reims. — J'aimerais savoir de vous comment soigner l'acné. J'ai usé des purgatifs et essayé en vain des pommades de toutes sortes.

Réponse. — Le traitement naturiste de l'acné comporte essentiellement la guérison de l'arthritisme par un régime sain, sobre, à peine carné, surtout végétal et fruitarien, par une cure systématique de gymnastique et de sport.

Parallèlement, il faut soigner la peau elle-même, pour supprimer les nids de microbes ; pour cela, laver la peau à l'eau savonneuse très chaude, la masser avec la main pendant le lavage ; puis faire saigner toutes les indurations. On aura soin de ne pas faire ces petites opérations avec les on-

gles. Une aiguille, une épingle ne conviennent pas non plus, parce qu'elles font des orifices ronds, et qui saignent mal. L'instrument nécessaire, c'est le vaccinostyle, ou, à la rigueur, un bistouri très pointu et très fin de lame. Personnellement, nous employons les outils particulièrement fins des ophtalmologistes : ils coupent très bien, font saigner en abondance, et ne produisent pas la moindre cicatrice. Quand les indurations ont bien saigné, laver à l'eau de rose, et tamponner avec la pulpe des doigts. On recommence tous les deux, trois, quatre jours, tant qu'il reste de l'acné.

Si l'acné résiste, c'est que vous avez mal procédé.

■ ■ ■

LE MASSAGE DU CŒUR

DEMANDE. — Docteur L..., adepte du naturisme, à Bruxelles. — Mes chers confrères. Je viens d'examiner une malade qui, de Bruxelles, est allée à votre Institut Naturiste pour y faire soigner son cœur, en très vilain état. Je constate que les gros troubles circulatoires qu'elle avait ont disparu ; la malade me dit que vous lui avez fait « masser le cœur » ; je serais heureux de savoir en quoi consiste votre massage du cœur.

Réponse. — Si étrange que cela puisse paraître, on peut masser le cœur, et il bénéficie beaucoup de ce traitement. Faut-il rappeler que déjà Celse, médecin romain, conseillait les frictions thoraciques à ceux qui souffraient du cœur, et qu'un chirurgien, se trouvant en présence d'un cas de syncope cardiaque sur un malade qu'il opérât, osa, alors que le patient avait le ventre ouvert, allonger la main vers le diaphragme et, saisissant le cœur autant que cela lui était possible, le malaxa si heureusement que celui-ci se remit à battre ?

Nous employons le massage du cœur dans tous les cas où le muscle cardiaque cède : arythmie, myocardites, insuffisances valvulaires avec fatigue cardiaque, et tous troubles plus ou moins liés à la fonction digestive.

La technique est la suivante :

- Effleurage du thorax sur la région cardiaque (pour agir sur le cœur par voie réflexe) ;
- Pétrissage du muscle pectoral gauche (même mécanisme réflexe) ;
- Vibration du cœur ; on fait celle-ci avec l'extrémité des doigts posés entre les côtes (l'action de la vibration porte directement sur le muscle cardiaque) ;
- Hachures faites avec le bord de la main (côté petit doigt). Ces hachures agissent comme la vibration.

Nous signalons que nous employons le massage du cœur même dans les cas d'anévrisme de l'aorte. Il faut alors procéder avec prudence ; le résultat est puissant. Un de nos malades, venu récemment du Havre, et incapable de monter vingt marches, se porte maintenant beaucoup mieux.

Point important : dans toute affection cardiaque justiciable du massage, il faut, non seulement masser le cœur, mais aussi masser le foie (parce que les troubles de congestion de cet organe fatiguent le cœur) et aussi masser l'estomac (ne serait-ce que pour aider l'évacuation des fermentations gastriques qui, à travers le diaphragme, compriment et gênent le cœur).

La radiographie en art dentaire



C'EST en 1922 que parurent en France les premiers appareils américains de radiographie dentaire. A cette époque, c'est moi-même qui eus l'honneur de recevoir le premier de ces appareils et qui, pendant deux ans, en fis à tous mes confrères de France les démonstrations.

Je me rappelle encore qu'au cours de ces démonstrations je projetais, à l'aide d'une lanterne, quelques clichés prouvant l'utilité de la radio dentaire. Ces quelques clichés avaient dans mon esprit une importance considérable. Actuellement, quand je les regarde, j'ai la même impression que lorsque, au cinéma, on voit des films d'il y a vingt ans.

Mes premiers auditeurs, tout en reconnaissant l'intérêt de mes démonstrations, regardaient surtout ces appareils de radio comme des instruments de luxe destinés à meubler richement les grands cabinets dentaires.

Mais, rapidement, les intelligents comprirent toutes les ressources que pouvaient donner les radiogrammes, et maintenant tout dentiste consciencieux a chez lui un appareil dentaire de rayons X.

De cette époque date une véritable transformation de la pathologie et de la thérapeutique dentaires. Maintenant, on se demande comment on pourrait travailler consciencieusement si la radiographie nous était supprimée.

Mais si mes confrères sont convaincus de l'utilité de la radio dentaire, le public ne l'est pas encore. Au besoin, le patient admettra que l'on prenne un radiogramme



de la dent dont il souffre, mais il admettra plus difficilement la prise de films pour les dents dont il ne souffre pas.

Non seulement la pathologie dentaire a été révolutionnée par les prises de films dentaires, mais aussi la pathologie générale. Dans des articles ultérieurs sur l'infection focale, je vous montrerai que certaines grandes affections, telles qu'ulcères de l'estomac à répétition, pelades, ont souvent pour origine des dents infectées qui pourtant ne

font pas mal. La radio nous met sur la piste de ces dents.

Voyons rapidement les principaux cas où la radiographie peut nous rendre de grands services. D'abord chez les enfants. J'ai déjà publié quelques radiogrammes vous montrant des dents permanentes non encore évoluées. Dans la radio n° 1, prise chez une personne de dix-huit ans, vous remarquerez la présence de la canine de lait, et, très loin dans la profondeur, couchée, la canine permanente, dans une position telle qu'elle ne pourra jamais venir prendre la place de la canine de lait.

Si l'on avait enlevé cette canine de lait, comme cela se faisait souvent autrefois, pour laisser pousser la canine permanente, on aurait créé un vide qui ne se serait jamais comblé.

D'autre part, il y a intérêt à connaître l'existence de cette dent incluse, qui pourrait très bien être, un jour ou l'autre, l'origine de troubles graves.



Encore récemment, j'ai lu dans un ouvrage scientifique le récit de troubles oculaires causés par une dent incluse.

Les radio 2 et 3, qui viennent de la même bouche, font voir des dents dont les racines sont entourées d'énormes épaissements. Il est impossible d'extraire ces dents par les moyens habituels. Il faut prendre des précautions spéciales. Or, la personne ayant ces dents était atteinte, depuis quelque temps, de névralgies faciales atrocement douloureuses. Les névralgies du nerf trijumeau sont tellement violentes qu'elles conduisent souvent au suicide.

Dans ce cas, après avoir vu les radios de ces dents qui ne causaient aucune douleur, nous décidâmes l'extraction. Un mois après, les névralgies faciales avaient totalement disparu.

Par la radio, nous pouvons encore connaître la forme et l'emplacement des racines des dents que nous avons à extraire ou à soigner. Nous pouvons mesurer la longueur exacte d'une racine destinée à recevoir un pivot.

Dans un groupe de dents déjà soignées, si brusquement l'une d'elles provoque des névralgies, la radio nous indiquera sûrement celle qui a besoin d'être obturée et traitée à nouveau.

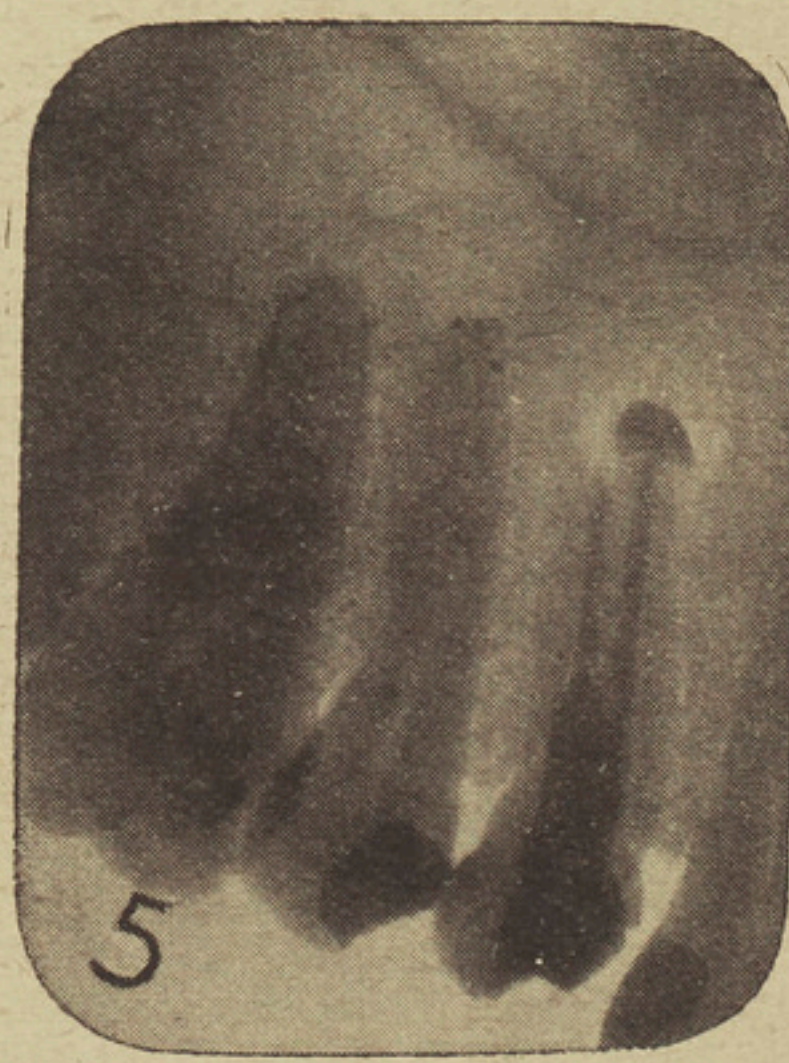
Les films nous sont encore d'un grand secours comme moyen de contrôle de nos propres travaux. Ainsi, dans le cas n° 4, où



j'ai eu à sectionner les pointes de deux racines, la radio me montre que mon instrument a convenablement suivi le canal de la dent sans s'en aller en fausse direction. Je suis donc sûr de mon opération.

La radio n° 5 est une radio de contrôle d'obturation de racines. Il s'agit d'une prémolaire à deux racines, dont l'une, l'externe, infectée, avait provoqué une grosse réaction de l'os. On constate que sur la racine interne la pâte obturatrice (en noir) atteint juste l'extrémité de la racine. Sur la racine externe j'ai poussé un peu ma pâte pour qu'elle déborde. Je suis donc sûr de mon résultat.

Or, il m'arrive souvent, après avoir obturé un canal, de prendre une radio et de constater que ma pâte n'a pas été jusqu'au bout de la racine. Il m'est donc possible de pousser à nouveau ma pâte jusqu'à ce qu'un nouveau contrôle me montre une obturation correcte.



Je m'arrête, car je pourrais multiplier ces exemples à l'infini. D'ailleurs, lorsque je vous parlerai de l'infection focale, je multiplierai les reproductions de radiogrammes.

Donc, lorsque votre dentiste vous proposera de prendre des films de vos dents, ne refusez jamais. Il est préférable de prendre une dizaine de films inutiles plutôt que de laisser passer une indication qui peut être très importante.

D^r Charles GUÉBEL.

LE CINÉMA

Derniers films

Nous n'avons pas encore parlé de l'amusante suite de sketches qui composent *Si j'avais un million* ; hâtons-nous de dire que ce film est un des meilleurs qui soient présentés en ce moment. Un milliardaire américain, malade et fort déçu par l'attitude des gens de sa famille, qui attendent l'heure de sa mort avec un plaisir non dissimulé, sous des mines faussement contrites, décide de se servir d'un compte-gouttes et d'un annuaire pour désigner les héritiers de sa fortune. Naturellement, le hasard fait bien les choses ; chaque million de dollars échoit à un individu très différent de ceux qui, comme lui, sont les heureux bénéficiaires de l'aubaine. Tous les secrets desirs se réalisent ; seul, l'escroc, habitué à toucher des chèques sans provision, ne pourra obtenir le paiement de son papier de bonne qualité. Le commis maladroit d'un magasin de porcelaines se paie le luxe de revenir briser en amateur les potiches fragiles devant lesquelles il frémissait d'épouvante. La fille à matelots se hâte vers un palace et se couche, voluptueusement solitaire. Le vieil employé, blanchi sous le harnois, après avoir rangé soigneusement son million dans sa poche, monte sans hâte jusqu'au bureau du grand directeur, s'assure doucement qu'il est bien devant celui-ci et le quitte sur une plaisanterie innocente, réfléchie depuis bien longtemps. En tout, sept anecdotes d'excellente qualité.

Si les scénaristes sont moins nombreux dans *Le Roi de l'Arène* (Kid From Spain), ils n'en sont pas moins doués d'une imagination bien savoureuse. Ce dernier film appartient à un genre à peu près fermé aux producteurs français. Il y faut trop de temps, trop d'argent et surtout trop d'idées burlesques. Eddie Cantor, protagoniste bouffon, est franchement amusant ; de jolies filles l'entourent ; mise en scène très soignée.

Sans avoir la jaillissante fantaisie des Marx Brothers, les acteurs sont tous fort intéressants.

On ne pourrait en dire autant des interprètes du *Testament du docteur Mabuse*. Seul Jim Gerald semble avoir aimé son personnage ; il domine de très haut le reste de la distribution. La mise en scène de M. Fritz Lang, fort ingénieuse, est à peu près parfaite. Le scénario n'est ni meilleur ni plus mauvais que ceux des films mystérieux qu'on nous a montrés pendant l'hiver, et l'ensemble forme un spectacle non dépourvu d'intérêt.

Jean FAUREZ.

Paris-Villennes et retour

L'HORAIRE DES TRAINS

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.

AU CLUB DU FAUBOURG

Jeudi 11 mai, salle des Sociétés Savantes, à 20 h. 30, le député Charles Baron, président de la Commission des Mines, sur *Ce que j'ai vu en Russie*. Débat Pour et contre le rapprochement franco-russe, avec Léonce Bernheim, du parti socialiste, contre Grégoire Alexinsky, ancien membre de la Douma, condamné à mort par les Soviets. — Samedi 13 mai, Crystal-Palace, 9, rue de la Fidélité, à 14 heures, le grand critique le professeur Fortunat Strowski, membre de l'Institut, sur *L'Homme Moderne*. Et l'écrivain Henri Musnik, l'adaptateur de *Je suis un évadé*, dans ses révélations sensationnelles sur *Le troisième degré*. Les tortures policières aux Etats-Unis. Comment on fait avouer.

LE THÉÂTRE

« Simon »

M. Louis Maquet est l'auteur d'une charmante pièce en quatre actes : « Simon », que présente, pour peu de temps malheureusement, le Studio des Champs-Élysées.

Sujet simple, et partant difficile à mettre sur la scène. Disons de suite que l'auteur a cependant parfaitement réussi à rendre très intéressantes la plupart des scènes, où la vie rurale tient large place.

Les interprètes de « Simon » ont été excellents : Mme Fontane fut émouvante et resta simple, Mlle Germaine Albert et Yvonne Tramond sensibles à souhait. M. Ronet incarna le rôle du vieux paysan avec beaucoup de vérité. Enfin, MM. Paul Courquin, Claude Grosjean, Pierre Roger et Longepierre méritèrent en tous points le succès qu'ils remportèrent.



Maintien-gorge des Élégantes
Breveté, déposé DEPUIS 1950

CE MAINTIEN-GORGE A ÉTÉ CON-
CU POUR LES SPORTIVES. REN-
FORCANT LA FIBRE MUSCULAI-
RE, NE SE DÉPLAÇANT PAS,
MAJOIE LAISSE LA LIBERTÉ DES
MOUVEMENTS ET LEUR GRACE
ALTIÈRE. ET C'EST POURQUOI
NOUS LE PRÉCONISONS POUR
LES FERVENTES DE LA BELLE
VIE EN PLEIN AIR

Demandez notice explicative NAT
MAJOIE. 94, rue la Fayette. PARIS 10.

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.

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

BORDEAUX. Quelques naturistes désirent conn. autres natur. pour réunions et club. Ecrire *Naturisme*, n° 963.

J. H. dés. corr. av. nat. Paris ou prov. Ec. *Nat.* n° 964.

MONSIEUR 41 ans, naturiste, sportif, bien, éduc., désire relations naturistes. Caen. Juillet ira mer près Granville. — *Naturisme*, n° 967.

VENTES

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

A VENDRE, Ile du Levant, très beau ter. de 1.000 m., belle vue, abri du mistral, à proximité de la source. S'adr.: M. Charnay, 44, rue Cronstadt, Vichy (Allier).

PROPRIETES

DESIRE louer ou achat, à Villennes, en bord. Seine, gd terrain avec bungalow, si conditions et prix intéress. Faire offr. à M. Gattegno, 8, r. de Chantilly, Paris (9^e).

AYANT gde et bel. propriété rich. meublée, unique p. natur., tte prête, eaux abond., gd parc, pr. gde route nation., à vend. ou louer, ttes facil., prix except. Mme Laflaquière, La Coucourde, pr. Montélimar (Drôme).

PENSIONS NATURISTES

L'ERMITAGE HÉLIOS, le Mûrier, par Grenoble (Isère).

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).

INFIRMIERE prendrait enf. malades pour Berck, garç. 7 à 13 ans, filles sans limite d'âge, régime naturiste ou autre. Prix 15 à 25 fr. Ecr. de suite à *Naturisme*, n° 968.

MARIAGES

Quel nat. tr. sér., b. sant., sit. st., fond. foy. av. j. fil. 29 a., cath., b. phys., tr. sér., b. éduc., aff., gaie, aim. enf. *Nat.* 962

JEUNE HOMME sportif, natur., 26 a., intell., cultivé, corresp. en vue mariage avec jeune fille esprit libre, aventureux. — Ecrire : *Naturisme*, n° 966.

NATUR. sport., 42 ans., dir. pens. famille plein air Côte d'Azur, cherche collaboratrice nat., sér., 18 à 35 ans., vue mar. Ecr.: 221, Camp Pessicart, Nice (A.-M.).

ETABLISSEMENTS NATURISTES

RESTAURANT DU FOYER VEGETALIEN, 40, rue Mathis, Paris (19^e). Nourriture de qualité. Cuisine soignée. Repas complets, 5 fr. ; par 10 cachets, 4 fr. 80.

MAISON DU SOLEIL, Octon (Hérault): arthrit., intoxic., surmen., faites cure nat. av. doct. Vigné d'Octon. Sol., air pur, cult. ph., stade sp., 3 piscin., salle d'arm. Trait. sp. des ptoses p. mass., martel. et tous moyens natur. Prix exceptionn. avant 15 juillet. S'y adresser.

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

VOS PHOTOS seront développées, tirées, agrandies avec soin, à tarif exceptionnel, par camarade dans le besoin. Pinguet, 4, allée Compagnon, Marseille

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.

PSYCHOLOGIE, suggest., philosoph., hist., musique, diction. Vermont, 16, r. Vernier, Paris (17^e). Et. 40-94.

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.

CHAUSSETTES, mi-bas, socquettes, coton perlé Alsace, articles hyg. et inusables, recom. p. ts. les sports. Fabrique p. fam. natur. Dem. prix et échant. gratuits. Sahler, 16, faubourg de Lyon, Belfort.

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 caout. 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.)

PALAI DES ARTS, 325, rue Saint-Martin (du 12 au 18 mai 1933). — Rez-de-chaussée : *Le temps des amours* ; *Maquillage* ; deux intermèdes. — Premier étage : *Petite bonne sérieuse* ; *Le Passeport jaune* ; deux intermèdes.

NATURISTES !

QUE CHERCHEZ-VOUS ?
DES PRODUITS FRAIS
ET SAINS !

LA GRANDE FERME MODELE
DU CHATEAU, à Aulnay-sous-
Bois (40 vaches, 1.500 poules),
met à votre disposition par services
réguliers automobiles : ses œufs du
jour, son yaourt très fin, concentré,
fabriqué selon la méthode naturiste.

Adresser toutes commandes, pour Paris et
Banlieue seulement, et demandes de rensei-
gnements, à M. Hamelin, 1, rue du Château,
Aulnay-sous-Bois (Seine-et-Oise). Téléphone :
350. Dépôt à l'Institut Naturiste, 15 bis, rue
Cimarosa, Paris (16°).

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

TIMBRES NATURISTES

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

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

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

Seule une alimentation véritablement
NATURISTE
vous permettra de supporter
la vie trépidante
que vous impose notre époque.

**LE SEL MARIN
TOTAL**
DES DOCTEURS
G. & A. DURVILLE
doit, avec leur
PAIN COMPLET
constituer la base
de votre alimentation

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

Grand Concours
du « Plus bel enfant
naturiste »

BON N° 7

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

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

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 HALEVY ;
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

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

PRENEZ RENDEZ-VOUS A L'

INSTITUT NATURISTE
DES DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

15 bis, rue Cimarosa, PARIS (16°)
(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

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?...

ABONNEZ-VOUS

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

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 panta-
lons naturistes sans
ceinture ni bretelles

Chez le naturiste DEPREZ,
« A la Fabrique »

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

Téléph. : Archives 16-66



Gratuitement
Essayez
Ce Stylo
KAOLO

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

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

Paiement après satisfaction
Sinon, retournez-le à nos frais

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

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

DÉTAILLANTS DEMANDES

Bulletin d'abonnement à

NATURISME

A adresser 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16°)
(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. Vingtième mille.

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

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

Deuxième édition. Vingtième mille.

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

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.

La Gymnastique amusante pour l'enfant, 1 volume à 10 francs.

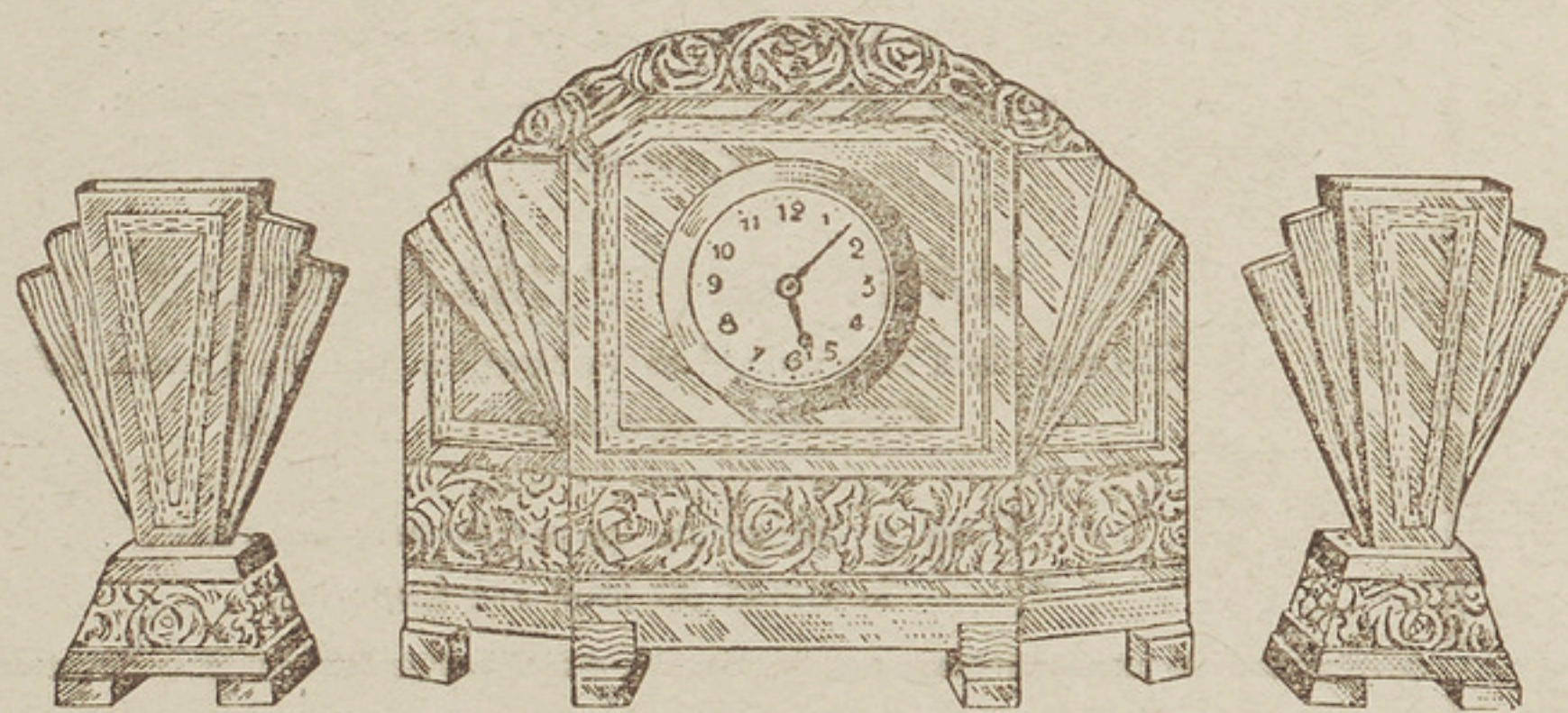
Deuxième édition. Vingtième mille.

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

PRIME A NOS LECTEURS



Une pendulette moderne, art nouveau, en véritable marbre reconstitué, chef-d'œuvre de l'horlogerie française, mouvement garanti 3 ans, est cédée, avec ses 2 vases, aux lecteurs de ce journal au prix exceptionnel de

59 Fr.

Il n'est accordé qu'une seule prime par lecteur avec interdiction d'utiliser cette prime pour en faire du commerce.

AUCUN PAIEMENT D'AVANCE

Tout n'est payable qu'à la réception et après complète satisfaction. Découpez ce bon et adressez-le aujourd'hui même, en indiquant la gare destinataire.

LA PROPAGANDE (Rayon Pendules), 51, r. du Rocher, PARIS (8°)

1000 E

K A R L A
SUSCHITZKY

STUDIO LAMBALLE

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

25, AVENUE DE LAMBALLE, PARIS (16°)

TÉLÉPHONE : JASMIN 36-90

LA GRACE, LA BEAUTÉ
LA SOUPLESSE

PAR

LA GYMNASTIQUE
RYTHMIQUE

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

LE PAIN COMPLET O. J. DES D^{rs} G. & A. DURVILLE

EST EN VENTE :

RÉGION PARISIENNE

Epicierie fine **BRUN**, 33, avenue des Gobelins (V^e arrt.) ;
Toutes les maisons de vente des Etablissements **COUTÉ** ;
Toutes les succursales Paris et Banlieue des Etablissements **LES ECO** ;
— — — — — du **FAMILISTÈRE** ;
Toutes les Maisons de Vente **FELIX POTIN** de Paris et de la Banlieue ;
Toutes les succursales Paris et Banlieue des Etablissements **COULET-TURPIN** ;
INSTITUT NATURISTE, 15 bis, rue Cimarosa (XVI^e arrt.) ;
Toutes les Maisons de Vente **LUCE** ;
Epicierie fine **MESNIL**, 87, avenue de St-Ouen (XVII^e arrt.) ;
Grands Magasins de la **SAMARITAINE** ;
Tous les Magasins de la Compagnie Française des Etablissements **SCAPINI** ;
Maison **VAUTRIN**, 4, rue Candolle (V^e arrt.).

POUR LA PROVINCE

Départements de Moselle et de Meurthe-et-Moselle, ainsi que Toul et Foug : les succursales **LES ECO** ;

EVREUX : chez **FELIX POTIN** ;

LYON : **CHATANAI**, 142, rue Créqui ;

NANTES : **L'ALIMENT PUR**, 11, rue Contrescarpe ;

TOULON : **STAND 52**, Halles Municipales.

Ecrivez aux **Etablissements BASOR**, 6, rue de Choiseul, à Châlons-sur-Marne,
ils vous indiqueront la maison la plus proche de votre domicile

Après deux ans d'efforts acharnés, les Docteurs G. et A. Durville ont réussi à créer sur la sauvage et splendide Ile du Levant, par joyau des Iles d'Or, au cœur du maquis le plus beau du monde, le pittoresque Village des Arbousiers, première agglomération naturiste connue. Comme gage du succès triomphal de leur œuvre, et pour servir de guide aux naturistes désireux de passer leurs vacances ou de se fixer définitivement à l'Ile du Levant, ils sont heureux de présenter...

LA PAGE-RECLAME DES COMMERÇANTS D'HÉLIOPOLIS

En dehors d'un restaurant et d'une épicerie, le quartier commerçant du Village des Arbousiers comprend les établissements suivants :



PENSION POUR ENFANTS

Ouverture probable en juillet prochain

Si vous voulez prendre vos repas sous la tente
en vous épargnant le souci de leur préparation,
adressez-vous à la

CANTINE D'HÉLIOPOLIS

Chemin de l'Aiguade, Les Arbousiers, Ile du Levant (Var)
(Directeur-proprétaire : J. MANCEL)

Vous y trouverez, pour un prix modique,
le « PLAT DU JOUR » à emporter

Pourquoi apporter quelque chose de la côte
puisque, en vous adressant à la

LIBRAIRIE - PAPETERIE - BAZAR

Chemin de la Pointe, Les Arbousiers, Ile du Levant (Var)
(Directeur-proprétaire : DRUART)

vous trouverez TOUT ce dont vous pouvez avoir besoin :
journaux, livres, bibliothèque roulante, cartes postales,
timbres naturistes, articles de photo, de mercerie, ta-
bac, accessoires de cuisine, lampes et réchauds à es-
sence, pétrole, gaz, butane, quincaillerie, articles de
bazar, souvenirs, maillots, slips, etc., etc...

CORDONNERIE

P. PIREYRE

Spécialité de sandales sur mesure
Articles de pêche

Actuellement dans les ruines du Pénitencier
Prochainement aux Arbousiers

BOULANGERIE - PATISSERIE - GLACES

Rond-Point de l'Aiguade, Les Arbousiers, Ile du Levant (Var)
(Directeur-proprétaire : SADAUNE)

Produits de premier choix

Pain complet — Pâtisserie fraîche

Cuisson tous les jours

Pour acheter une tente, un bungalow, une villa meublée.
Pour acheter, vendre ou faire gérer votre propriété,
adressez-vous à l'

AGENCE GÉNÉRALE DES ARBOUSIERS

Route de l'Avis, Les Arbousiers, Ile du Levant (Var)
(Directeur-proprétaire : J. MANCEL)

Renseignements gratuits sur demande

Pour construire, améliorer ou agrandir votre villa, votre bungalow. Pour réaliser votre installation sanitaire
VOUS AVEZ INTERET A TRAITER AVEC LA

SOCIÉTÉ DE CONSTRUCTIONS D'HÉLIOPOLIS

Directeur : A. LONG, 47 ter, rue du Maréchal-Joffre, Nice (Alpes-Maritimes)

La Société de Constructions d'HÉLIOPOLIS, agréée par les Docteurs G. et A. Durville, et chargée par eux de poursuivre l'achèvement des travaux en cours, vient de créer, à cet effet, à l'ILE DU LEVANT, une installation de premier ordre. Elle peut réaliser pour vous, à des prix à peine supérieurs à ceux de la côte, et sous la stricte surveillance de techniciens compétents :

TOUTE INSTALLATION SANITAIRE : FOSSES SEPTIQUES, PUISARDS, CITERNES, RÉSERVOIRS, ETC...

TOUTE CONSTRUCTION EN PIERRES DU PAYS, AGGLOMÉRÉS, BRIQUES, CIMENT ARMÉ, ETC...

Prix de base pour constructions en agglomérés sur fondations en pierres du pays (hauteur moyenne : 50 centimètres), toiture en tuiles ou terrasse en ciment armé : 620 francs le mètre carré en rez-de-chaussée couvert (DEVIS A FORFAIT)

TRAVAUX SOIGNÉS — EXECUTION RAPIDE — GARANTIE ABSOLUE

Etude gratuite et sans aucun engagement de tout projet

S'adresser directement, en joignant croquis de la construction envisagée et plan du terrain, à M. A. LONG, 47 ter, rue du Maréchal-Joffre, Nice (Alpes-Maritimes) ou au Docteur André DURVILLE, 15 bis, rue Cimara, Paris (16^e), qui transmettra.

UN BUREAU D'ÉTUDES créé à l'ILE DU LEVANT permet d'élaborer en quelques heures tous projets et devis, à la demande des propriétaires présents.
(S'adresser à M. WÉROTTE, conducteur des travaux de l'entreprise LONG, immeuble de la Mairie, Ile du Levant).

SERVICE MARITIME DE L'ILE DU LEVANT PAR LA VEDETTE « BEN-HUR »

HORAIRE

Départ du Lavandou	11 h. 15
Arrivée à HÉLIOPOLIS	12 h. 15
Départ d'HÉLIOPOLIS	15 h. 30
Arrivée au Lavandou	16 h. 30

Au départ du Lavandou, la correspondance avec l'autocar quittant Toulon à 9 h. 30 est assurée

LE SERVICE EST QUOTIDIEN

SERVICE DE LA POSTE

Actuellement, le courrier destiné à l'Ile du Levant est centralisé à la Mairie (Village du Grand-Avis), en attendant l'installation prochaine et définitive de la Poste au Village des Arbousiers. En ce qui concerne les habitants du domaine naturiste, interdiction étant faite à la receveuse de leur porter le courrier, ils devront : soit aller prendre eux-mêmes leur correspondance à la Mairie, soit faire inscrire sur leurs lettres la mention : « Camp Mancel ». Dans ce dernier cas, M. Mancel, qui se rend chaque jour au Grand-Avis, leur apportera le courrier aux Arbousiers.