

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. 1933-05-25.

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 :
« LA SANTÉ DE NOS GLANDES »
PAR LE D^r GASTON DURVILLE

NATURISME

LE GRAND
HEBDOMADAIRE
DE CULTURE
HUMAINE



L'ÉVENTAIL HUMAIN

SI L'HOMME NE FAIT PAS TRAVAILLER SES MUSCLES, IL S'ENLAIDIT, DÉGÉNÈRE ET DEVIENT MALADE. POUR DEVENIR BEAUX ET FORTS, PRATIQUONS CHAQUE JOUR LA CULTURE MUSCULAIRE (VOIR A CE SUJET NOTRE PAGE PHOTOGRAPHIQUE : « LE NATURISME CHEZ SOI »). DE PLUS, CHAQUE FOIS QUE CE SERA POSSIBLE, LE DIMANCHE, PAR EXEMPLE, ON FERA CETTE GYMNASTIQUE EN NUDITÉ RELATIVE, EN PLEIN AIR, SUR UN STADE. LES GYMNASTIQUES LES PLUS VARIÉES SONT PRATIQUÉES A L'ÎLE DES NATURISTES DE VILLENNES-SUR-SEINE. NOTRE PHOTO MONTRE QUELQUES-UNS DE NOS ATHLÈTES RÉALISANT UN AMUSANT « ÉVENTAIL HUMAIN ».

Cliché procédé Akoba.

Photo « Naturisme ».

ONZIÈME ANNÉE - N° 257



1 FR. 25

JEUDI 25 MAI 1933

LA SANTÉ DE NOS GLANDES

Il y a quelques années, en médecine, on n'accordait aux glandes qu'une importance relative ; maintenant tout incident, dans l'organisme, est estimé glandulaire.

Si vous allez dire au médecin que votre fils ne grandit pas : l'hypophyse, s'écriera-t-il.

Que votre fils grandit par trop : l'hypophyse peut-être, encore.

Etes-vous dégoûté de la vie, fatigué, asthénique, peu attiré par le beau sexe : la surrénale, vous dira-t-on, et puis, aussi, le testicule.

Avez-vous les cuisses trop grasses, madame, des coussinets aux hanches et ventre trop lardé : alors, la thyroïde, ou l'ovaire, ou les deux à la fois.

Vos tissus sont-ils maigres et mous, votre ventre est-il de chiffon, votre estomac est-il ptosique, votre utérus mobile, dévié, abaissé ? Avez-vous l'intestin paresseux, le rein droit abaissé ; votre dos est-il rond ou scoliotique : alors le foie, plus ou moins complété de la surrénale.

Madame, vos seins sont-ils trop lourds, débordants, relâchés ? Les glandes intestinales, bien sûr.

Avez-vous des mollets de coq, mademoiselle ? des mollets de coq, monsieur ? Ah ! là, c'est votre surrénale.

Quoique vous ayez, au corps ou à l'esprit, il y aura toujours quelqu'un, aujourd'hui, qui s'écriera d'un air pontifical :

— Ça, c'est glandulaire ; soignez vos glandes !

Je ne dis pas, d'ailleurs, que la médecine a tort d'incriminer les glandes à tout propos : la théorie glandulaire est, sans conteste, une des plus belles acquisitions de la médecine moderne.

La désastreuse vie dite civilisée, que mènent nos contemporains, tare nos appareils sécrétoires ; l'arthritisme pourrait être défini « une perturbation de nos glandes créée par la vie antinaturelle ».

Depuis l'antiquité, on savait que l'insuffisance testiculaire retire à l'homme la gaité, le « cran », et nous avons insisté, depuis 1911, sur l'importance de l'insuffisance du foie chez tous les hérédorarthritiques à estomac et intestin plus ou moins flasques. Nous avons exposé le sujet dès la première édition de *La Cure Naturiste*.

L'Ecole chimique se trompe donc quand elle croit avoir mis en évidence l'importance des insuffisances du foie. Elle se trompe d'ailleurs encore quand, ayant expliqué par l'insuffisance du foie certaines maigreurs rebelles, et les ptoses abdominales qui vont avec, elle croit que le remède est dans la seule absorption d'extraits de foie.

Je n'ai pas encore vu l'extrait hépatique fabriquer une sangle abdominale, ni permettre l'apparition, dans la couche musculieuse d'un estomac abaissé, des fibres capables de le remonter. L'extrait hépatique laisse le ventre mou, comme le laissent mou les sangles et ceintures.

Si l'Ecole chimique moderne n'a pas découvert l'insuffisance hépatique, elle a, par contre, découvert la fonction de l'hypophyse, et c'est beau d'avoir trouvé que cette glande, petite masse enfouie dans le cerveau, dans une cuvette de la base du crâne, préside à notre croissance. L'Ecole chimique a aussi mis en évidence l'importance de la surrénale, petit organe en chapeau de gendarme, couché sur le

à mollets maigres qui avaient été surdrogées à la surrénale par un spécialiste des glandes ; elles avaient gardé leurs mollets en baguettes et n'avaient acquis du traitement glandulaire qu'une formidable intoxication.

Et les mollets des dames en question se sont parfaitement développés sous l'action d'un traitement naturiste bien établi : régime sain, aération, ensoleillement rationnel, culture physique matinale (danse et marche sur la pointe des pieds), et gymnastique en slip au plein vent.

L'Ecole chimique commet actuellement, avec les insuffisances glandulaires, la même faute qu'elle commet depuis toujours avec toutes les maladies : elle cherche la drogue et ne se soucie pas de la façon de vivre.

Tant qu'elle soignera les troubles glandulaires avec le seul cachet de l'organe correspondant, elle n'aura que des résultats illusoire.

Plusieurs médecins commencent à comprendre l'importance du traitement hygiénique général que nous prescrivons depuis vingt années, et qui est la clé de la réparation des insuffisances glandulaires arthritiques.

Léopold Lévi prescrit la gymnastique et le massage.

Et Victor Pauchet, qui est depuis longtemps naturiste, écrivait récemment dans *Candida* que, pour lutter contre les misères glandulaires, il faut prendre des extraits bien choisis et dosés par un spécialiste compétent, et, surtout, s'attaquer aux causes en faisant de la gymnastique, et en menant « une vie naturiste pendant plusieurs années ».

— Pendant plusieurs années ! Mais pourquoi pas pendant toute la vie ? C'est très agréable de mener une vie naturiste.

Pauchet ajoute, et il a raison :

« Aucune insuffisance ne peut disparaître sans massages et sans exercices... »

« Remédiez à vos insuffisances par les bains d'air, de lumière, par l'héliothérapie... »

« Par une nourriture saine, riche en vitamines : légumes crus, fruits crus ».

D^r Gaston DURVILLE.



Le docteur Victor Pauchet
(Photo Nadar.)

pôle supérieur de nos reins, qui commande aux mouvements de nos vaisseaux, et dont l'insuffisance explique un certain nombre d'asthénies.

Je me demande, d'ailleurs, jusqu'à quel point cette insuffisance surrénale explique les « mollets de coq ». J'ai eu récemment à soigner trois jeunes femmes

RÉFLEXIONS

L'ORGUEIL n'est pas essentiellement un défaut.

Un noble orgueil est, au contraire, un ressort, une émulation, qui pousse à mieux faire, à surpasser les autres dans la recherche du bien.

Le degré de développement de l'intelligence ne permet pas actuellement aux hommes de rechercher le mérite pour lui-même. En demi-primitifs qu'ils sont encore, ils préfèrent l'apparence et l'ornement : ils s'en tiennent au brillant, au clinquant, au titre ; leur trompeuse vanité les incite à prendre le signe pour l'objet et à n'attacher de prix qu'à ce qui paraît. Le contenant dissimule l'indigence du contenu.

A mon avis, ce faux orgueil tient à la nature humaine elle-même.

Chez l'animal, la vie est guidée par l'instinct, et sa conservation nécessite un effort et une attention perpétuels.

Chez l'homme, l'intelligence, se substituant progressivement à l'instinct, tend à éliminer l'effort continu et à assurer la sécurité de l'individu d'une manière permanente.

Pour consolider cette sécurité, l'homme est conduit, par une conséquence nécessaire, à marquer ostensiblement sa supériorité, basée sur sa force ou sa ruse, et à user dans ce but de signes distinctifs.

Ainsi s'est développé le goût pour les titres, chamarrures, plumets, médailles et ornements divers, apanages des puissants.

Mais la paresse naturelle de l'homme l'incite à se servir de sa prédominance, matérialisée et reconnue, pour organiser un parasitisme sûr et avantageux.

Il s'ensuit que l'effort collectif des individus composant les sociétés humaines, détourné de sa véritable destination, ne profite que très peu à la communauté, mais sert surtout à satisfaire quelques habiles égoïstes, fiers de leurs avantages.

Soit dit en passant que je trouve là l'unique cause des révolutions et des crises, hypocritement appelées économiques, qui bouleversent le monde.

En tout cas, l'orgueil que l'on tire de situations imméritées et de supériorités factices n'est que de la vanité et est absolument odieux.

Cependant, il existe chez les êtres plus évolués une forme d'orgueil cérébral, qui consiste à se flatter d'appartenir à une élite intellectuelle.

Cet orgueil semble plus légitime, car, supposant l'absence de signes extérieurs, il repose sur une valeur réelle.

Par cette forme d'orgueil, l'homme s'achemine vers le concept très idéal et très élevé du seul contrôle de la conscience individuelle.

Quoi qu'il en soit, pour qui ne veut pas tendre à réaliser une âme vide de désirs, ne connaissant pas l'illusion des sens, et aboutir à l'idée bouddhique d'anéantissement, il est indispensable de conserver un orgueil raisonnable, source d'émulation et moyen de perfectionnement.

On croit parfois écraser un contradicteur en le traitant d'utopiste.

Or, l'utopie (trop souvent bel idéal irréalisable en raison de la pauvre mentalité des hommes) élève celui qui la conçoit au-dessus de ses contemporains.

Si personne n'avait créé d'utopie, et lutté pour un idéal considéré comme absurde, l'humanité en serait encore à son état primitif.

Il est une paresse de l'esprit aussi grave que la paresse physique : c'est celle qui consiste à déclarer l'humanité imparfaitable et à ne rien faire pour l'améliorer.

Le soin que le législateur prend aujourd'hui du malfaiteur est une preuve de la décadence de la moralité individuelle et de la faiblesse de la mentalité collective.

On ne pense maintenant aux éléments sains de la population que pour les accabler de charges de plus en plus lourdes ; mais la sollicitude du législateur ne se manifeste qu'en faveur de ceux qui troublent l'ordre social.

Cela est humain : on ménage le fort, on abuse du faible.

Chaque jour apporte une atténuation à la loi pénale. Celle-ci est adoucie et affaiblie par le sursis, les circonstances atténuantes, la suppression de la détention préventive, les grâces, les amnisties répétées, les ruses et artifices de procédure, l'organisation de la répression criminelle basée sur le hasard, la loterie et le caprice des assises.

La pitié et l'indulgence, qui, certes, sont utiles et justifiées lorsqu'elles sont distribuées à bon escient, par mesures individuelles et réfléchies, se révèlent maintenant comme des manifestations de la lâcheté, de la faiblesse, du désarroi moral en présence de la criminalité envahissante.

Puisque nos législateurs, rhéteurs impénitents, sont incapables d'organiser la prophylaxie criminelle, qu'au moins ils ne détruisent pas le système existant, à vrai dire insuffisant, barbare et honteux, mais indispensable faute de mieux.

Au surplus, il est certain que ce sabotage systématique aura de désastreuses conséquences. En ne protégeant pas l'individu, l'autorité rompt unilatéralement le pacte social, manque à sa mission essentielle de sécurité, et pousse l'individu à reprendre anarchiquement l'exercice de sa défense individuelle.

On ne saurait mieux encourager la malfaisance et le désordre.

Nos conceptions juridiques sont faussées par l'impossibilité absolue où se trouvent nos contemporains de dissocier les idées de civilisé et de compliqué.

Nos institutions sont toutes viciées par des arguties étrangères à la simple équité et au bon sens.

A la force, moyen social du primitif, l'homme moderne a substitué l'astuce et la ruse du finaud malhonnête.

Les adages latins : « *Fiat justitia, peccat mundus* » et « *Summum jus, summa injuria* » sont toujours aussi vrais.

L'homme est devenu artificiel et faux à un tel degré que des entités comme le contribuable, le justiciable, le public, l'administré, l'étranger, le soldat, lui semblent des réalités. Son égoïsme aidant, il en est tout naturellement parvenu à la monstrueuse conception du matériel humain.

Comme s'il y avait autre chose sur terre qu'une misérable et douloureuse humanité.

Les incendies récents de grands paquebots français sont la rançon d'un luxe prétentieux, égoïste, stupide, imprévoyant et borné.

Malheureusement, ces horribles leçons sont vaines, tant sont tenaces la vanité et l'incommensurable bêtise de notre société faisandée.

POL.

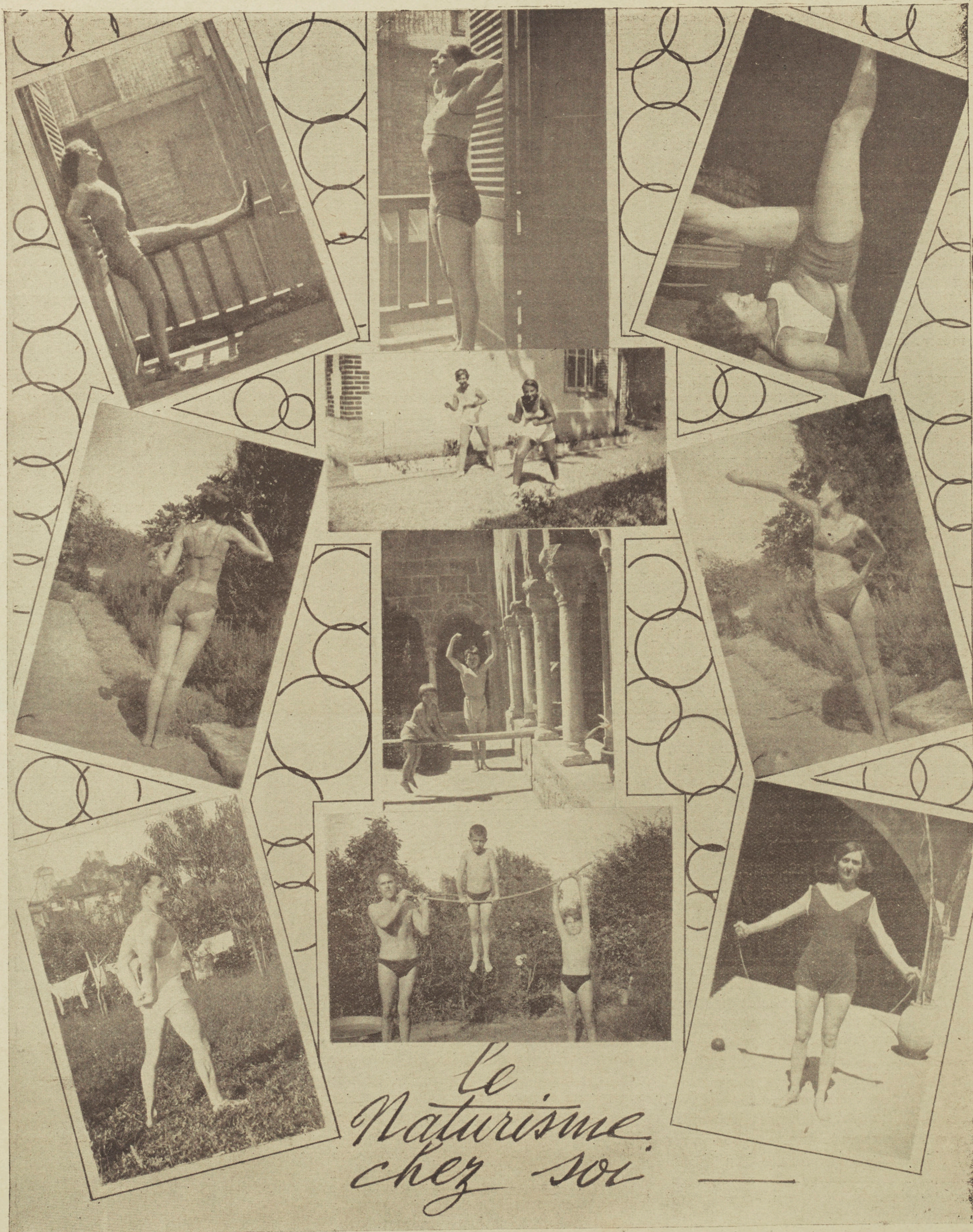
NATURISME

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 AUDEBERT	
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



Le Naturisme chez soi

La médecine naturiste n'est pas seulement une médecine pour gens riches, propriétaires de vastes parcs et de salles de bains luxueuses. Voici (en haut) une jeune fille qui ne possède, pour faire sa gymnastique quotidienne, qu'une étroite chambrette donnant sur la cour. Oui, mais par la fenêtre ouverte, le soleil s'infiltre, apportant avec lui le réconfort, la joie, la santé. Et puis, si les voisins ne sont pas trop grincheux, on peut fort bien descendre dans la cour... Enfin, lorsqu'on a le bonheur d'avoir à sa disposition un petit bout de jardin, même potager — nous devrions dire : surtout, car alors on peut le cultiver, et le jardinage est un excellent exercice — c'est parfait ! Quand on veut, il y a toujours moyen d'être naturiste.

Numéro de concours (à spécifier dans la réponse) : **27**

Le bambin ci-contre a tout juste 5 ans. Taille : 1 m. 01. Poids : 17 kilos. Vit le plus possible dans le jardin, légèrement vêtu pendant la belle saison. A les mollets nus toute l'année. Dort la fenêtre entr'ouverte. Est lavé entièrement à l'eau froide tous les matins, et fait ensuite de lui-même sa petite séance de gymnastique. Alimentation ovo-végétarienne. Très rarement, à midi, deux ou trois bouchées de viande au lieu d'un œuf. Boit peu, de l'eau naturellement. Mange très peu le soir. Bonne dentition. Caractère très gai. Maladies : aucune.



Numéro de concours (à spécifier dans la réponse) : **29**

La petite fille que nous présentons ci-dessous a 5 ans et 8 mois. Elle mesure 1 m. 09 et pèse 19 kg. 450. Enfant de la ville, elle n'en apprécie que mieux les promenades au grand air et au grand soleil. Elle est élevée selon les principes d'hygiène naturaliste. Son alimentation est surtout ovo-végétarienne (un peu de viande, quelquefois, à midi). Sa santé donne toute satisfaction à ses parents.

PHOTO N° 27

Quel est
le plus
bel
enfant
natu-
riste
?



PHOTO N° 28



PHOTO N° 29

N° de concours (à spécifier dans la réponse) : **28**

Cette fillette (au-dessus) a 5 ans et 5 mois. Taille : 1 m. 03. Poids : 17 kilos 800. Chaque matin, séance de culture physique en nudité complète, et, presque tous les jours, ablution à l'eau froide. Son régime alimentaire se rapproche le plus possible du régime-type naturaliste. Sa santé est satisfaisante.



N° de concours (à spécifier dans la réponse) : **30**

Le bébé ci-contre a 6 mois. Taille : 0 m. 66. Poids : 7 kg. 850. Dernier né d'une famille de quatre enfants, il n'a encore eu aucune maladie. Il est nourri au sein. Comme tout enfant bien portant, il est bien sage et s'intéresse vivement à ce qui se passe autour de lui. Il aime l'eau, ne pleure pas dans son bain, bien au contraire, et, en futur naturaliste, il ne se fâche que lorsqu'on l'habille. Quand il est nu sur son petit lit, il fait aller ses petites jambes avec un plaisir évident, comme pour « faire les ciseaux ».

IGNORANCE + SEXUALITÉ

Troubles psychiques

Dans la société actuelle, la question sexuelle est très mal posée. On a fait de la sexualité une fonction honteuse. Or, l'absence d'éducation de la sexualité est une des causes de l'inégalité mentale de beaucoup de jeunes hommes modernes ; on a souvent constaté que bon nombre de femmes qui sont détraquées des nerfs avaient été élevées dans la pudibonderie et l'ignorance. Il nous paraît intéressant, à ce sujet, de reproduire ci-dessous quelques passages significatifs du récent ouvrage de M. Leslie D. Weatherhead : La maîtrise de soi-même au point de vue sexuel (1).

QU'IL me soit permis, tout d'abord, d'adresser un appel aux parents et aux éducateurs. Me basant sur plusieurs années d'enquêtes faites personnellement auprès des jeunes, j'estime qu'il est presque criminel de lancer une jeune homme ou une jeune fille dans le monde moderne sans leur avoir enseigné les faits relatifs aux questions sexuelles.

J'eus à m'occuper, une fois, d'une femme qui m'était adressée pour un traitement psychanalytique. Cette femme était venue au mariage et avait épousé sans aucun amour un homme pour qui elle n'éprouvait même aucune attirance quelconque, pour la seule et unique raison qu'elle s'attendait à avoir un enfant de lui depuis qu'il lui avait touché les seins. Le silence criminel d'une mère était donc responsable, non seulement du choc terrible qu'eut cette jeune femme quand elle sut la simple vérité, mais encore d'une vie entière qui fut sans paix et sans bonheur.

Ecrivant ce chapitre, un autre cas plus ancien me revient encore à l'esprit. La malade est une jeune personne de vingt ans, qui est fiancée. Quatre fois son mariage avait été préparé, et quatre fois il avait été rompu à la dernière minute. Au dernier moment, alors que la cérémonie devait avoir lieu, elle était prise d'une véritable terreur. A l'analyse je découvris ceci : à l'âge de seize ans, et alors qu'elle avait été élevée dans une ignorance totale des questions sexuelles, elle dut demeurer quelque temps seule pendant une absence de ses parents. Un jour un garçon de dix-sept ans vint lui réclamer un livre qu'elle lui avait promis. Elle le fit entrer, ils causèrent un moment ensemble, puis il s'en alla. Il n'y eut rien d'autre. A leur retour, lorsque les parents eurent connaissance de cette visite, la mère fit de violents reproches à sa fille pour avoir invité le jeune homme à entrer, lui révéla brutalement tout ce qui concerne les rapports sexuels, et la terrifia littéralement en affirmant pour conclure qu'elle avait « couru le risque d'avoir un enfant ». En outre, elle la questionna tant et si bien, voulant absolument savoir si « rien » ne s'était passé, que, terrorisée, la jeune fille finit par se demander elle-même si vraiment « rien » ne s'était passé. Sa peur fut telle qu'il en résulta un retard dans ses règles suivantes. Ce retard, enlevant les derniers doutes de la mère, la convainquit que sa fille lui avait menti et qu'elle était effectivement enceinte. Aussi incroyable que cela paraisse, le père, pour la punir de sa fourberie, lui infligea une sévère correction corporelle. Mais le

médecin qui l'examina découvrit, hélas ! trop tard, qu'elle n'avait pu avoir de rapprochement sexuel et, par un traitement approprié, rétablit le fonctionnement normal de ses organes. Toutefois la jeune fille avait été si profondément blessée moralement, et son attitude intérieure à l'égard de ces questions avait été tellement faussée, que le résultat du traitement psychiatrique restait très problématique. « Toute ma vie, disait cette malade, j'ai eu cette peur d'avoir des enfants contre ma volonté. » « L'idée du mariage me terrifie. » Il n'est pas difficile de deviner en partie d'où cette frayeur était venue.

Je puis dire en toute sincérité qu'il ne se passe pas de semaine que je n'aie l'occasion d'interroger des gens dont la vie a été plus ou moins désaxée par suite d'une attitude faussée à l'égard des choses du sexe, conséquence de l'ignorance où ils avaient été tenus étant jeunes. Une seule parole d'un père ou d'une mère, d'un maître, d'un pasteur, d'un prêtre ou d'un docteur à qui ces jeunes dont nous venons de parler se seraient sentis libres de s'adresser leur aurait épargné des heures et parfois de longues années d'angoisse.

Le défaut d'instruction en matière sexuelle est poussé, même chez ceux qui ont reçu une instruction complète à tous égards, à un degré presque incroyable.

Il faut bien se rendre compte, d'autre part, que des faits de cette nature sont à peu près anodins, comparés aux névroses plus graves imputables à l'origine à cette absence totale de connaissances. Il est assez rare que des personnes de ma génération aient été instruites des choses du sexe comme il aurait fallu, et les résultats de cette tyrannie du silence peuvent varier du genre d'inquiétude nerveuse illustrée par les cas rapportés ci-dessus jusqu'à la menace de névroses, pour atteindre parfois la folie complète comme dans le cas suivant. Ayant eu une aventure galante, sans toutefois qu'il y ait eu effectivement rapprochement sexuel, une jeune fille était restée convaincue qu'elle avait contracté une maladie vénérienne, la syphilis. Seulement, elle ne confia ses in-

quiétudes à personne. Pendant quinze ans, elle garda pour elle son secret, se soignant elle-même en se droguant et en se faisant toutes sortes de piqûres. Finalement, devenue presque folle, elle confia sa « faute » à un prêtre qui, lui, la fit aussitôt examiner par un médecin. Il n'y avait aucune trace de syphilis. Mais sans doute était-il trop tard. La malade était persuadée qu'elle l'avait eue et que le docteur disait cela uniquement pour lui être agréable. On ne consulta pas moins de cinq spécialistes, qui, tous, confirmèrent le diagnostic du premier. Mais elle ne crut aucun d'eux, et finalement on dut l'interner dans une maison de santé. Telles sont les extrémités où peut nous mener la crainte née de l'ignorance.

Il sera pratiquement impossible d'éviter qu'il n'y ait, sous une forme ou sous une autre, quelque manifestation pathologique, aussi longtemps que l'on s'acharnera à maintenir la tyrannie d'une politique du silence. Je songe à cette élève d'une école secondaire très renommée, que la directrice avait décidé de renvoyer parce qu'elle était devenue menteuse et voleuse. En désespoir de cause, on m'avait demandé de l'examiner au point de vue psychiatrique. Mes conversations avec l'enfant, alors âgée de treize ans, puis avec ses parents qui étaient d'excellents chrétiens, m'apprirent qu'elle était entièrement ignorante de tout ce qui concernait les questions sexuelles et qu'au moment de sa formation on l'avait même laissée devenir pubère sans rien lui expliquer. Ses premières règles, qu'elle avait réussi à cacher soigneusement et dont personne ne s'était douté, l'avaient remplie de frayeur, car elle s'était crue atteinte d'un mal épouvantable. Son émotion fut si forte que sa frayeur les arrêta le mois suivant. Au troisième mois, la mère s'en aperçut, mais même alors garda le silence sur ces questions, se contentant simplement de lui dire qu'il n'y avait là « rien d'anormal ». C'était pour elle l'époque de la vie où la conscience nouvelle d'une force inconnue, et l'étrange sentiment d'inquiétude que la puberté provoque chez les jeunes des deux sexes, assaillent l'esprit de l'enfant. Si l'on s'était rendu compte que c'était le premier émoi de l'éveil sexuel, si elle-même s'était mieux connue, ou si les autres l'avaient mieux comprise, si quelqu'un avait essayé de lui venir en aide dans cette passe difficile, tout se serait passé normalement. Mais les énergies nouvelles dont elle se trouvait pourvue n'avaient été réfrénées pour ainsi dire et retenues que pour éclater d'une manière anti-sociale, morbide, et qui touchait à la perversion, manifestant un besoin de puissance dont elle ne soupçonnait pas l'origine sexuelle, et qu'elle assouvissait en mentant et en volant. Trois entretiens, la collaboration intelligente de parents bien intentionnés, mais qui étaient restés esclaves jusque là du « Tabou » et des usages, et l'enfant fut sauvée, échappant non seulement au déshonneur qui l'attendait, mais à la menace aussi, étant prise pour une jeune criminelle, d'être traitée comme telle. A l'heure actuelle, il n'y a pas, dans toute l'école, d'élève plus ouverte, plus normale et en meilleure santé.

Leslie D. WEATHERHEAD.

UNE RAISON (Dessin de Nib.)



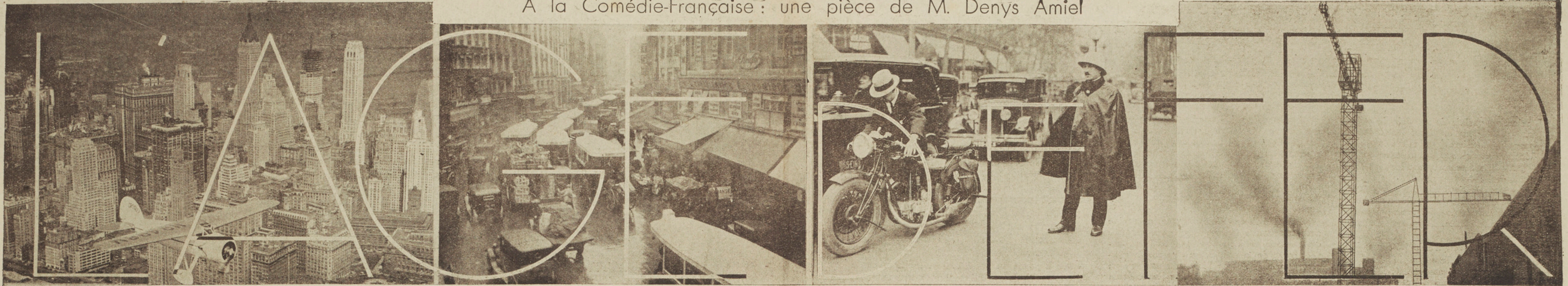
— Mais faites donc du naturisme pour maigrir !
— Maigrir ? Vous n'y êtes pas, ma chère ! Croyez-moi, il vaut mieux « faire envie que pitié » !...

(1) L. Weatherhead : The Mastery of Sex. Edition française (traduit de l'anglais par Emile Dallièvre), à la Librairie des Amis, 12, rue Guy-de-la-Brosse, Paris-5^e.

BRUITS ET POTINS

№ 257 **NATUR/ME** P. 21

A la Comédie-Française : une pièce de M. Denys Amiel



LA Comédie-Française possède depuis peu, dans son répertoire, une pièce de M. Denys Amiel : « L'Âge de Fer », dont la thèse s'apparente, de très près, à la philosophie naturaliste.

L'accueil que lui réserva l'auditoire de la répétition générale fut triomphal. Aujourd'hui, nous sommes heureux de présenter, ici-même, l'auteur et son chef-d'œuvre.

Déjà, M. Denys Amiel, voici deux lustres, fit apprécier son talent par la présentation de « La Souriante Madame Beudet », pièce écrite en collaboration avec M. André Obey. Puis ce furent « Le Voyageur », « Le Couple », « Monsieur et Madame Un Tel », « Décalage », « La Carcasse », où l'étude des sentiments, la dissection des caractères dominaient chaque scène.

Tout autre se résume « L'Âge de Fer ». Il s'agit, en effet, cette fois, d'une critique impartiale de notre époque de soi-disant progrès, de la vie moderne, où toute formule de bonheur est conçue sur des données « mécaniques » !

Mais laissons tout d'abord à l'auteur le soin de nous fournir quelques indications. Voici ce que nous déclare M. Denys Amiel :

— « L'Âge de Fer » ? Je ne crois pas qu'on puisse longtemps se demander de quelle époque il s'agit. C'est bien de la nôtre, n'est-ce pas, où le fer, ses succédanés et innombrables dérivés se sont emparés de l'individu moderne, sous prétexte de mettre à sa disposition un nombre incalculable de gros ou menus objets qui, en réalité, loin de faciliter son existence, asservissent toutes les minutes de sa vie et exigent en outre de lui qu'il travaille comme un bagnard pour assurer leur achat ou leur entretien. Vue sous cet angle, notre époque peut offrir au dramaturge de féconds sujets de drames ou de comédies.

« Mieux vaut encore mêler l'amertume à l'ironie. « Dépêchons-nous d'en rire, de peur d'être obligés... » Sur cette donnée générale, j'ai bâti les trois actes ou, plus exactement, les trois parties d'une œuvre conçue en 1924 et terminée en 1926.

« Si nous voulons bien nous reporter à cette époque, nous conviendrons tous qu'il y avait, à ce moment-là, quelque risque d'être taxé de défaitisme économique à ne pas admirer béatement la folle prodigalité des trois quarts de la planète, persuadée que Dieu le père avait ouvert désormais toutes grandes et pour toujours les écluses du plaisir... Depuis... Mais nous savons tous ce qui est arrivé depuis... Voilà pourquoi ma pièce peut aujourd'hui paraître sur certains points une rétrospection, car je me suis interdit d'y ajouter un mot depuis l'époque où elle fut écrite. »

« L'Âge de Fer » a pour héros Constant Biret, type intellectuel ayant passé la quarantaine. Un

peu rude et pittoresque ; la bonté dans le regard. Dans son cabinet de travail, à Paris, Constant Biret expose ses idées à un sien ami, Albert Dunan, rédacteur en chef d'une importante revue.

— Je suis certain, dit-il, que la foule aujourd'hui n'attend qu'un cri ! Ils crévent tous de peur, dans ce Paris, de passer pour des provinciaux si par malheur ils laissent voir un tout petit bout de principe, un sentiment qui daterait d'avant 1914... « Voyons, mais ça ne se fait plus ! Vous dotez, cher ami ! Vous débarquez ! »

« ...Les gens sont mûrs, je te dis qu'ils sont mûrs. Ils sont à bout, exténués... Regarde dans la rue, partout, autour de toi, toutes ces g... d'oh-sédés ! Tiens, quelquefois, quand je prends le métro vers six heures du soir, dans un de ces sinistres croisements où s'engorge — ou plutôt s'entr'égorge — la foule du travail, lorsque je suis coincé dans cette marmelade humaine, j'ai envie de g... : « C'est faux, faux, faux, nous sommes tous des imbéciles ! Qu'est-ce que nous venons f... dans ces galeries de taupes, quand nous avons dehors toute la terre avec des arbres des champs immenses et de l'air ! »

Dunan l'approuve... Et voici maintenant l'avant-propos du prochain livre de Biret :

« C'est à toi, l'homme de la rue, que je m'adresse. Il me suffit que tu aies un cerveau tourmenté, un cœur avide d'autre chose, des membres fatigués, des oreilles meurtries par la cacophonie de la cité.

« Il me suffit que souffre ton esprit pour être sûr que c'est à toi que je m'adresse utilement. Si l'air enfin t'est devenu irrespirable dans cette formidable usine du métal qu'est le siècle actuel, si, en un mot, tu ne te sens plus fait ou pas encore fait pour notre « Âge de fer », alors c'est bien à toi que je m'adresse utilement.

« Si, au contraire, tu te plais dans cet enfer, jette ce livre tout de suite !

« Et cependant, pourquoi ne pas chercher les médecines de ton âme, toi qui te précipites à la dernière page des journaux afin d'y découvrir l'universelle panacée de tes misères corporelles ?

« On doit soigner l'âme avant le corps, car, la plupart du temps, la maladie prend racine dans la tristesse. »

Dans une pièce voisine, on entend un véritable chahut. C'est Simone, la femme très moderne de notre idéaliste, qui donne un thé !...

Et comme Dunan s'étonne que son ami puisse écrire ces choses dans une telle atmosphère, celui-ci réplique :

— Au contraire, mon cher, au contraire, c'est ici le central idéal, la table d'écoute du siècle ; je laisse, avec une joie satanique parfois, ma femme drainer jusqu'à moi tous ces échantillons d'hu-

manité croupie. Elle ne se doute pas de la documentation qu'elle me fournit. Ah ! quelle galerie de comédie humaine ! Je lui devrai beaucoup, à Simone, beaucoup ! Je lui devrai des droits d'auteur, pour être juste ! Mais, quand je serai bien documenté, tu ne sauras jamais la joie avec laquelle je f... le camp ! Je ne le dis qu'à toi. Non, non, je m'en irai dans quelque coin de France que je sais... et il y en a, mon cher, il y en a ! »

Dunan, lui, estime que les paysans sont des microcosmes de vice : des plantes maigres encore, mais qui portent en elles leurs toxines. Il suffira de les transporter dans l'étouffante forcerie des villes, et on les verra monstrueusement s'épanouir !

Ce à quoi Biret réplique qu'il ne veut justement pas qu'ils viennent dans ces « culs-de-sac ». Ce qu'il désire, c'est de les enfermer chez eux, dans leurs trente-six mille petits coins, dont il leur enseignera le charme. Son rêve ? Tomber un beau matin à Montaigut-du-Quey, dans le Lot, où il est né. Aller là, libre, délesté de tout, et recommencer sa vie :

— Quels instruments de merveilleuse humanité il y a là, si tu savais ! Et je voudrais y battre la mesure, orchestrer les vertus de ces populations !

Faire avec ces cinq ou six cents paysans une démonstration de civilisation et vous dire, à vous autres, un beau jour : « Et maintenant, messieurs, ça peut se faire. Je l'ai fait ! »

Deux ans se sont écoulés. La deuxième partie de la pièce se passe dans un village du Languedoc. Nous sommes dans la vieille maison de famille de Biret, dans la grande salle donnant sur un terre-plein-terrasse. Au lointain on aperçoit les toits, blottis autour d'un clocher roman. Un rideau lointain de peupliers évoque la prairie et le cours d'eau.

Tout respire la simplicité et le calme. La lumière et la santé contrastent avec l'obscurité et l'atmosphère trouble du premier acte.

Biret, devant sept ou huit paysans, fait une démonstration de la situation lamentable de la vie actuelle des grandes villes, et en arrive bientôt aux remèdes :

— Nous entrons, croyez-moi, dans une ère de gêne, de misère peut-être, et dont le travail seul pourra nous affranchir ; mais pas le travail de l'usine. Je vois venir le jour où l'homme, stupéfait, se trouvera assis devant des monceaux de ferraille très perfectionnés, mais le ventre vide... C'est vers la terre, d'où il est sorti, qu'il devra se retourner. « Heureux l'homme qui se nourrit des fruits de sa terre et trouve en son propre pays la satisfaction de sa vie. » Les Arabes l'ont dit, il y a des siècles, avant nous, dans leur Coran. Ce jour-là, ce sont les hommes de la terre qui triompheront, à condition qu'ils aient su s'organiser. Et c'est pour arriver à réaliser ici-même, chez nous, cette solidarité de production, cette entente de tous, que j'ai mis à votre disposition ce que la vie a pu m'apprendre.

« Je veux que nous fassions ici, à Montaigut, un modèle parfait, une petite colonie d'hommes qui s'aiment et s'estiment, qui, mis par le hasard sur le même terroir, y vivent côte à côte heureux, et y mourront heureux d'y avoir vécu. »

Et l'auditoire agraire d'applaudir, malgré quelques réserves.

A propos de la réparation d'un vieux meuble, l'auteur fait mouvoir sur la scène l'un des derniers représentants de l'artisanat, dont le bonheur fut composé en grande partie par l'amour du métier.

Et voici le père Raynaud, maître artisan ébéniste, prévenant Biret de la rude tâche à laquelle il s'attelle.

Biret le sait ! Il en connaît par avance les difficultés ; elles ne l'effraient pas... car il aime la lutte. Ce qu'il veut, c'est faire revivre la race des Raynaud, car c'est là la véritable France !

Raynaud déclare que cette race est mor-

te, ou presque. Enfin, qu'elle s'éteindra avec lui et les quelques rares survivants de son temps. Mais Raynaud a-t-il été heureux ?

— Très heureux, affirme celui-ci. Je n'ai jamais été très exigeant, c'est vrai. J'ai bien aimé tripoter mes outils et mes billots de bois ; on fait de temps en temps de jolies choses, vous savez... Si je revenais sur la terre et que le Père éternel me fit l'honneur de me laisser le choix, je lui dirais : « Seigneur, vous pouvez remettre ça ». Mais !... Mais !... Toutefois, sauf le respect que je lui dois, je ne voudrais pas qu'il me flanque dans une époque comme celle qui commence ! »

Mais voici le forgeron du village, venant trouver Biret afin que celui-ci l'aide à résoudre un grave problème de famille : sa femme le délaisse depuis la visite d'un sien cousin citadin !

Biret comprend bien vite et amène le forgeron à lui décrire ses « sorties », au temps de son service militaire, après la « soupe ».

— On se rinçait d'abord un peu au lavabo, déclare le forgeron. Oui, moi, je me rinçais, le torse nu. J'avais bien des copains qui n'étaient pas très fort sur l'eau, mais moi, ça me défatiguait plutôt... Une chemise propre... un coup de peigne, un coup de brosse à la tenue... et on allait par là, dans les bistrot, autour de la caserne... Des guinguettes...

Et Biret de l'arrêter aussitôt :

— Ça va, le reste m'est égal. Parfait. Eh bien, pourquoi ne faites-vous plus tous ces petits préparatifs ici, le soir, après que vous avez quitté la forge ? Une bonne toilette soignée avant de rejoindre Armandine ? Alors, vous vous imaginez qu'une femme, une épouse, Murat ! « votre » épouse, ça ne vaut pas toutes vos gotons de garnison ? Savez-vous ce que c'est qu'une femme mariée, la légitime ? Mais c'est une maîtresse à domicile. Alors, parce que vous étiez au régiment une quinzaine à godailler avec la Fernande, la Carmen ou l'Adèle, vous faisiez à celui qui serait le plus frais et le mieux pomponné ! Mais à présent vous ne redoutez plus la concurrence ! Tant que les femmes, vos épouses à tous, auront un œil, des oreilles et un nez, un nez surtout ! et qu'il y aura d'autres hommes sur la terre, il y aura de la concurrence. Le nez, Murat ! La souffrance du nez ! On ne peut pas savoir les ravages que cela fait dans les ménages. Allez donc empêcher les femmes, aujourd'hui, de comparer ! C'est qu'elle est dure, notre époque, vous savez, pour les maris, avec tous ces progrès, tous ces raffinements... Les femmes, à tout moment, font des comparaisons... Alors il faut s'organiser pour n'être pas battu dans la comparaison... Votre cousin Meunier est passé... Il est beau... élégant...

parfumé... Dans tous les cas, il était propre, et Armandine vous a regardés l'un après l'autre. Le bonheur, mais Murat, ça tient à rien... Un fil... Le malheur aussi... Le bonheur conjugal... ce n'est peut-être parfois qu'une question de savonnette ! Pour les gens de la ville, le bonheur, c'est plus cher... Question d'auto, luxe, confort, mille bêtises !... Estimez-vous heureux que ce ne soit pour vous qu'une question de propreté !

Voici enfin la troisième partie. Les paysans ne l'ont pas écouté, ils ont cédé au mirage de la « ville tentaculaire ». Secrètement, ils ont vendu leurs champs ou leurs maisons à la société thermale qui cherche à installer un casino. Tout est rasé, d'immenses chantiers font place au délicieux petit village d'antan : le ciment armé est maître de la place ! Alors Biret se retire sur la faite de la colline. Apôtre incompris, mais non découragé, il se cloître dans sa solitude, certain que tôt ou tard les événements lui donneront raison. Il songe à nouveau au mariage, et cette fois avec une solide et belle fille de son village.

Déjà, voici que l'on vient lui demander de redescendre parmi les villageois pour sauvegarder leurs derniers intérêts : le futur est devenu bien vite le présent, et ce présent lui donne raison !

Voici aussi l'ami Dunan, nouveau député. Après les effusions joyeuses, la discussion reprend, rehaussée par moments de l'éclatante jeunesse de la future Mme Biret. Le doute naît dans l'esprit de Dunan qui a peur de n'être, malgré tout, qu'un « politicien », et non un véritable apôtre, tandis que Biret résume magistralement la situation :

— Elle est jolie, votre moderne Economique ! Sais-tu comment la juge l'homme primitif, intact, l'homme invariable, enfin ce que j'appelle l'Homme ? Nous avons ici, dans le pays, un philosophe à sa manière ; c'est un vieux menuisier qui va bientôt mourir. Et hier il me disait : « Un siècle dans lequel une poignée de misérables, pour maintenir les prix d'une marchandise dont ils possèdent tout un stock, peuvent brûler du blé, de la laine, du coton, toutes ces denrées du bon Dieu dont la nature enrichit l'homme, eh ben, dans ma vieille caboché, je pense que ce siècle-là est bien malade. »

Quand on songe que cette pièce fut écrite entre 1924 et 1926, à l'époque de la « prospérité » ! Comment ne pas classer Denys Amiel parmi les grands auteurs de notre époque, non seulement par le style parfait de ses écrits, mais encore par la solidité de son jugement ?

René-Jean MAXY.



M. Denys Amiel
(Photo Henri Manuel.)

La résection apicale

L m'arrive parfois de recevoir de naturalistes des lettres exposant des cas tellement particuliers qu'il m'est impossible de donner mon avis sans les avoir vu.

Ainsi, récemment, une lectrice m'a écrit ceci :

« Mon dentiste m'a dit que j'avais deux kystes à l'extrémité de deux racines. Il veut donc m'enlever mes deux dents et cureter les deux kystes. Dois-je me laisser opérer ? »

Voilà à peu près ce qui m'a été demandé.

A priori, je suppose que le dentiste consulté est honnête et compétent. Il m'est donc impossible de me mettre en contradiction avec mon confrère. Celui-ci pourrait ensuite me reprocher de lui avoir donné tort sans même connaître le cas litigieux.

Notez que sur un même cas deux mé-
 decins peuvent être d'un avis différent ; mais,
 parlant et discutant entre eux, ils se mettent
 naturellement d'accord.

Je vais donc utiliser la demande de ma correspondante pour vous dire ce que l'on peut faire dans le cas qui la préoccupe.

Et, tout d'abord, je vous rappelle la différence que j'ai faite entre les kystes et les granulomes. Ceux-ci sont de petites masses appendues à l'extrémité de certaines racines malades, et qui peuvent s'infecter et suppurer. Pratiquement, on les dénomme « kystes ».

Les kystes véritables sont de petites tumeurs garnies sur leur face interne d'une membrane sécrétant le liquide kystique. Le kyste n'est supprimé qu'autant que tout de cette membrane a été écarté.

Le point important est le suivant : en présence d'un kyste ou d'un granulome contrôlé par la radiographie, est-il nécessaire d'enlever la dent causale ?

Tout dépend de la dent, et de l'état de cette dent.

Supposons que le kyste siège à l'extrémité des racines d'une seconde grosse molaire inférieure et que cette molaire soit très infectée ; il n'y a pas de doute : l'extraction s'impose, suivie de curetage de la cavité kystique ou du granulome.

Là, il y a une nécessité.

L'importance esthétique est nulle, et, au point de vue masticatoire, une dent est facilement remplaçable.

Supposons, au contraire, qu'il s'agisse d'une des six dents antérieures du haut.

Là, le problème peut changer. Si la dent malade est complètement cariée et que sa disparition ne modifie guère l'esthétique, les dents voisines étant aussi en mauvais état, pas de discussion : l'extraction pure et simple.

Mais, si la dent causale est environnée de dents saines, nous devons tout faire pour ne pas recourir à l'extraction, et nous procéderons à un curetage périapical ou à une résection de l'apex.

Voici en quoi consiste cette opération :

Je vous rappelle que c'est surtout à l'apex de la racine, c'est-à-dire à l'extrémité, que se trouvent le plus grand nombre d'agents infectieux. La racine de la dent est implantée dans l'alvéole, dont la paroi antérieure, très mince, est recouverte de gencive.

Après avoir soigneusement nettoyé cette gencive, on fait une injection de liquide anesthésique qui va nous permettre d'opérer sans douleur. Et, là, je n'ai aucune hésitation à dire que l'anesthésie doit être parfaite, car cette opération, qui n'est pas difficile à faire, est délicate à bien conduire. Sur un patient mal anesthésié et bougeant, il n'y aurait rien à faire.

Une fois l'anesthésie obtenue, on repère avec une sonde la longueur approximative de la racine, et, à l'endroit présumé de l'emplacement de la pointe, on tire sur la gencive un petit trait de bistouri d'environ un centimètre. On écarte les deux lèvres de la plaie, on voit donc l'os qui recouvre la racine. A cet endroit, l'os n'a que l'épaisseur d'une feuille de papier à cigarette. Il est facile d'en enlever, avec un instrument spécial, une petite portion d'environ deux à trois millimètres de large sur autant de hauteur. On a donc ouvert ainsi une petite lucarne qui permet de voir directement la pointe de la racine.

Avec une fraise fine, on coupe l'extrémité de cette racine que l'on enlève, et avec une toute petite curette, on enlève le kyste ou le granulome. Avec un instrument spécial, on nettoiera, en passant, par l'extérieur, le canal de la dent, que l'on obturera immédiatement. Puis la cavité du kyste ou du granulome sera attentivement nettoyée et désinfectée, et on laissera se rabattre les deux lèvres de la plaie faite avec le bistouri au début de l'intervention.

Cette opération, bien faite, doit être terminée au maximum en une demi-heure. Il n'y a aucun pansement à faire dans les jours suivants. La cicatrisation se fait très rapidement. En général, quatre ou cinq jours après, la guérison est complète ; on ne voit même plus la trace du coup de bistouri initial.

Vous voyez facilement tous les avantages que l'on peut tirer d'une semblable intervention. Respect de l'esthétique, certitude de guérison. Aucune possibilité de voir à nouveau la dent s'infecter et faire mal. Possibilité d'utiliser la racine comme pilier de bridge ou pour poser une dent à pivot.

Bien entendu, il s'agit d'une intervention de petite chirurgie nécessitant un opérateur entraîné et un matériel spécial parfaitement stérile.

Mais, chez ceux qui ont l'habitude, il n'y a jamais d'échecs.

Pratiquement, la résection apicale ne s'effectue que sur les six dents antérieures supérieures, parce qu'elles sont d'un accès facile et qu'elles n'ont qu'une racine.

On peut, si l'on est habile et entraîné, les effectuer sur des prémolaires supérieures, ou même, mais plus rarement, sur la racine antéro-externe de la première grosse molaire. On ne va jamais plus loin.

Sur le maxillaire inférieur, la résection est moins courante, en raison de la densité très grande de l'os et de l'inclinaison des racines vers l'intérieur de la bouche.

On peut, en cas de grande nécessité, la pratiquer sur les dents antérieures ; jamais sur les dents postérieures.

D^r Charles GUÉBEL.

SUR UN MOT DE BEETHOVEN

« J'aime mieux voir un arbre qu'un homme », disait un jour Beethoven, dans un de ces accès d'humeur bourru qui le prenaient de temps en temps. Certes, la vue d'un homme n'était pas pour l'inspirer. Celui-ci est devenu laid et s'agite souvent pour rien, tandis que l'arbre pousse tranquillement, et nous offre au printemps l'enchantement de ses fleurs ou de ses feuilles vertes.

Nous admirons nos palais et regardons à peine un beau chêne. Nous nous étonnons de la variété de leurs ornements, et nous ne songeons point que dans ce chêne il n'y a pas deux feuilles qui se ressemblent. Que de différence pourtant entre l'œuvre des hommes et celle de la nature ! D'un côté le prodige, de l'autre l'ouvrage d'une créature aussi faible que présomptueuse. Cette différence, nous la sentons de moins en moins. Nous nous exaltons à la vue des monuments dont nous avons couvert la terre; nous vivons dans un monde factice, et finissons par croire que le globe existe pour nous seuls. Nous étant peu à peu éloignés de la nature, nous n'avons d'yeux maintenant que pour nos propres créations.

Je connais, dans une ville de province, une petite place où se dresse une stèle de pierre qui rend le lieu lugubre. Que n'a-t-on préféré un bel arbre à cette triste pierre ?

Et pourquoi aussi des amis que j'avais emmenés un jour dans les bois ne cessèrent-ils, durant la promenade, de parler de politique et d'affaires ? Je pensais que les belles frondaisons auraient pour eux quelque attrait. Mais ils ne virent rien : rien du nuage rouge qui barrant le ciel au couchant ; rien des pins et des bouleaux dont les troncs s'illuminaient aux derniers rayons du soleil. L'incomparable féerie les laissa indifférents !

Vous avez peut-être souri du mot de Beethoven. Mais si le grand musicien eût ressemblé à ces hommes, auriez-vous entendu la *Symphonie pastorale* ?

A. DESCAZAUX.

AU CLUB DU FAUBOURG

Jeudi 25 mai, salle des Sociétés Savantes, à 20 h. 30, grande soirée de l'Ascension. Le président Daniel Massé, sur *L'Esprit laïque peut-il être neutre ?* Le professeur Félicien Chailley sur *Le Christianisme a-t-il commis des crimes ? Et L'Eglise et la Guerre, avec le professeur Albert Bayet, le R. P. Forge, l'abbé Marie, etc.* — Samedi 27 mai, au Crystal-Palace, 9, rue de la Fidélité, à 14 heures, sous la présidence du brillant écrivain Paul Chack, vice-président des Gens de Lettres, conférence par la princesse Jeanne Bibesco sur *Faut-il oublier ?* Et débat ouvert par Provost de la Fardinière, vice-président des Jeunesses Patriotes, sur *Capitalisme et Internationalisme.* — Mardi 30 mai, salle Wagram, à 20 h. 30, le célèbre savant le docteur Vachet sur *Les Ondes Humaines*, avec expériences par Jacqueline Chantereine.

LA PAGE DU MALADE

**LES MUSCLES ABDOMINAUX PUISSANTS
FIGURES SUR LES SCULPTURES
DE LA BELLE ÉPOQUE GRECQUE
DEVRAIENT ORNER LE VENTRE
DE TOUS LES HUMAINS ACTUELS**

DEMANDE. — Olivier de L., naturaliste, à Strasbourg. — Lecteur assidu de *Naturisme*, m'intéressant spécialement à l'anatomie plastique, j'ai eu l'occasion de lire dans votre journal, à la rubrique : « Au crible, les idées », des articles concernant l'esthétique de certaines parties du corps. Dernièrement, vous parliez des épaules, des muscles fessiers, plus récemment encore des muscles du ventre.

A ce propos, j'aimerais avoir votre opinion sur les muscles grands obliques. Admirateur convaincu de la sculpture grecque que j'ai appris à connaître par le merveilleux livre de Lechat et par des visites fréquentes dans les musées de sculpture antique (Université de Strasbourg, principalement), le fait qui m'a le plus frappé dans la plastique de ces figures humaines est justement le développement extraordinaire des muscles grands obliques. Je dis extraordinaire, car en effet, si l'on trouve bien parmi les athlètes modernes des muscles pectoraux, biceps, deltoïdes, comparables à ceux du Doryphore ou de l'Apoxyomène, par exemple, je crois qu'aucun de nos contemporains ne peut se vanter de posséder des obliques aussi saillants que les leurs.

Que pensez-vous de ces muscles ? Sont-ils normaux quant à leur volume, ou bien ont-ils été amplifiés par l'artiste dans le but d'augmenter l'effet plastique ? J'ai remarqué qu'ils n'apparaissent sous cette forme dans l'iconographie et la statuaire qu'à l'époque des Grecs (statues et vases grecs). Les Égyptiens ne semblent pas les avoir accusés dans leurs représentations de la figure humaine.

A mon avis, étant donné le nombre de dessins et de statues grecs présentant des figures à obliques saillants, je pense que, réellement, les athlètes grecs les possédaient ainsi (ceux du Doryphore forment un véritable bourellet sur le côté). Comment ont-ils pu atteindre un tel développement ? Sans doute sont-ils le résultat des exercices de la palestra ? Notamment le lancer du javelot et du disque demande une vive détente de la ceinture abdominale ; or, ces exercices étaient d'une pratique obligatoire pour les jeunes Grecs, à l'instar de notre service militaire, pour la préparation au combat (les épopées grecques abondent en exploits réalisés à l'aide du javelot).

J'aimerais connaître votre avis sur ces muscles, qui me semblent être parmi les plus beaux du corps humain. Dans quelle mesure estimez-vous que l'homme nouveau d'aujourd'hui, le « naturaliste », doit les avoir développés ?

Connaissez-vous pour les exercer d'autres mouvements que la flexion latérale du tronc et les mouvements classiques de la ceinture abdominale ?

Dans l'espoir d'obtenir une réponse, soit personnelle, soit dans votre estimé journal, je vous remercie à l'avance, en vous priant de croire que je suis un zélé propagateur de vos si belles idées...

Réponse. — Si tout le monde s'intéressait, comme vous, aux éternelles beautés de la statuaire grecque, il n'y aurait plus personne pour admirer les obèses, et ça ne serait pas dommage ; le règne des carcasses décharnées aurait, aussi, définitivement vécu, et comme conséquence, à la condition que se généralise le culte de la sobriété et de l'aliment vivant, il n'y aurait plus ni rhu-

matismes, ni gouteux, ni ptosiques, ni tuberculeux...

L'humanité, dégoûtée de la laideur, verrait disparaître les dégénérescences de toutes sortes qui vont avec elle ; en même temps qu'elle redeviendrait belle, elle redeviendrait saine.

Le culte du nu se généraliserait, et, avec lui, le niveau moral s'élèverait, en même temps que l'optimisme et la puissance de travail.

Et les hôpitaux seraient bientôt remplacés par des stades.

Beau rêve que celui-là !

Vous avez raison de vous passionner à l'art sculptural des Grecs ; il est le plus beau qui ait jamais existé. Et le livre de Lechat sur la question est remarquable.

Connaissez-vous « La Sculpture antique » de Charles Picard ? Remarquable manuel d'histoire de l'art.

Vous avez remarqué combien sont développés les muscles abdominaux sur les torsos de la belle époque ; sur ceux du quatrième siècle avant Jésus-Christ surtout, non seulement les obliques sont formidablement développés, mais aussi et surtout les grands droits, dont on voit se détacher les masses saillantes et carrées, de chaque côté de la ligne blanche médiane du ventre. Il ne faut pas considérer comme extraordinaire le développement de ces muscles ; ce sont là, simplement, des muscles normaux. Nous devrions tous en avoir de semblables. Et nos femmes devraient en avoir de presque aussi puissants. Comme elles accoucheraient bien, alors ! Elles ignoreraient le forceps, l'hémorragie de la délivrance, et l'infection qui suit souvent.

Ce sont — vous l'avez dit avec exactitude — les exercices de palestra, exécutés en nudité sur le stade : lancer du disque, du javelot, course, lutte, boxe, qui donnaient aux Grecs de si beaux abdominaux.

Le travail musculaire méthodique que fait le naturaliste dans son cabinet de toilette, chaque matin, et puis sur les stades de Villennes, le dimanche, crée un abdomen « à la grecque ».

J'insiste, d'abord, sur un point d'importance capitale que j'ai souvent signalé ici : il ne faut faire la totalité des exercices qui saignent le ventre que lorsqu'on s'est assuré que le fond de l'estomac est à sa place (c'est-à-dire au niveau de l'ombilic). Si, ayant un estomac bas placé, l'on fait toute la culture abdominale, avec ses mouvements de renversements en arrière et latéraux, on n'améliore que peu la santé générale, ou même, parfois, on la compromet, car on abaisse l'estomac davantage. Nous conseillons toujours aux naturalistes de venir nous montrer, leur ventre, avant de se lancer dans l'athlétisme abdominal, et même nous radiographions leur estomac, le simple palper du ventre ne décelant pas toujours, à beaucoup près, l'emplacement exact de l'estomac.

Supposons les organes abdominaux en place ; alors, voici les mouvements les meilleurs pour développer grands droits, obliques, ainsi que le transverse, qui est derrière.

I. En position couchée sur le dos : décrire avec les jambes tendues, tout près du



Un des bons mouvements qui musclent l'abdomen : la rotation du tronc, la tête suivant le tronc.

parquet, des cercles, petits, rapides, dans les deux sens.

Même position, jambes tendues, tout près du parquet, le ciseau.

Même position, amener chaque genou à l'épaule.

II. En position debout : jambes écartées, rotations du tronc, la tête suivant le tronc.

Jambes serrées, rotation du tronc, la tête restant à sa place de départ.

Marche sur la pointe des pieds, le ventre totalement rentré, les mains appuyant sur le bas-ventre et les coudes mis très en avant.

Toute gymnastique générale fait travailler la sangle. Tous les sports musclent le ventre.

■ ■ ■

LE PAIN D'ÉPICE FAIT CHEZ SOI

DEMANDE. — Mme J. V., abonnée et adepte des idées naturistes, à Paris. — Je fais du pain d'épice excellent au goût, composé des éléments suivants : 1 livre de farine de seigle ; 1 livre de miel ; 175 grammes de sucre ; 3 œufs dont les blancs battus en neige ; 7 grammes de bicarbonate de soude.

J'ai voulu essayer de le faire sans bicarbonate, mais alors la pâte ne lève pas, il est lourd et couleur de pain bis au lieu d'être marron ; si le bicarbonate est nocif, par quoi puis-je le remplacer ? Que me conseillez-vous ?

Réponse. — C'est très bien d'avoir compris que, pour être sûr de manger du bon pain d'épice, rien n'est mieux que de le faire soi-même.

Vous semblez mettre une quantité trop forte de miel et de sucre pour une livre de farine. Et pourquoi mettez-vous trois œufs, dont vous battez les blancs en neige ? Les œufs ne sont pas indispensables dans la fabrication du pain d'épice. Ils ne peuvent que faire de cet excellent dessert un aliment albumineux, et les desserts albumineux doivent être proscrits quand le reste du repas comporte déjà des plats riches en albumine.

Quant au bicarbonate de soude, il est bien difficile, en effet, de faire lever la pâte sans lui. On se contentera d'en utiliser le moins possible.

Voici d'ailleurs une excellente recette pour faire soi-même du bon pain d'épice (recette de Mme G. Durville, extraite de « La Cuisine saine ») :

Bien mélanger ensemble 120 grammes de sucre en poudre, 125 grammes de bon miel, les deux tiers d'une cuillerée à café de bicarbonate de soude.

Ajouter petit à petit une tasse à thé d'eau bouillante. Si l'on veut, pour parfumer, on ajoutera 100 grammes de fruits confits, surtout constitués d'écorce d'orange, d'écorce de citron, d'un peu d'angélique et de quelques cerises.

Dans un autre plat, mettre une demi-livre de farine, puis délayer avec le liquide qu'on vient de préparer.

Beurrer très légèrement un moule ; l'emplit et mettre à cuire à feu doux. Quand le gâteau a bien pris couleur, couvrir avec un couvercle en fer blanc. Servir froid.

Vitamines cent pour cent

DANS la première semaine de mai, l'amphithéâtre du Collège de France retentissait d'applaudissements rarement entendus dans un lieu aussi grave. Les personnages scientifiques qui composaient l'assistance manifestaient leur enthousiasme au savant professeur Szent-Giorgyi, de l'Université de Szeged, en Hongrie, lequel venait d'exhiber, pour la première fois en France, un copieux échantillon d'acide ascorbutique, ou vitamine C, dont il traitait les caractères essentiels. Ce faisant, il augmentait considérablement l'étendue de nos connaissances sur cette vitamine, la plus fragile de toutes, et partant, d'une extrême difficulté d'étude. L'énormité du labeur, la masse des matières premières qui avaient dû être manipulées pour atteindre ce résultat, et surtout l'importance des résultats acquis, étaient bien dignes d'un aussi chaleureux accueil.

Cette communication savante n'a présentement d'intérêt que pour les biochimistes, car pratiquement la vitamine C est très abondante dans la nature, et nous ne risquons pas d'en manquer tant que nous ferons intervenir chaque jour dans nos repas une forte proportion de légumes frais et crus, de fruits, de jus de fruits, de fruits en pâte, etc., qui sont et doivent être le fond de notre alimentation.

La conclusion que nous voulons tirer ici de cet événement est que la biologie, surtout depuis la guerre, est en train de faire de considérables progrès, pouvant facilement être comparés à ceux accomplis dans les sciences mécaniques, mieux connues du public parce que plus tapageuses. Notre attention devrait bien plutôt se porter vers les sciences qui accroissent la santé de l'homme, et par conséquent son bonheur. C'est là un but bien plus urgent et bien plus précieux à atteindre par les temps qui courent. Le mouvement naturiste est l'expression même de cette vérité.

Nous devons répéter à nouveau, à cette occasion, que les vitamines ne sont plus des substances mystérieuses, comme il a été trop longtemps professé jusqu'ici. Elles se sont fait connaître d'abord par leurs effets physiologiques, qui sont leurs marques spécifiques, et ont permis d'établir leur individualité respective. Petit à petit, elles se trouvent étudiées dans leur composition chimique, et, par conséquent, nettement identifiées. Leur rôle souverain de catalyseurs peut en cela être justement comparé à celui des diastases connues depuis les travaux de Payenne

et Persoz, et dont la structure chimique nous échappe encore. Néanmoins, d'immenses industries se sont bâties sur la puissance catalysante de ces diastases que nous expérimentons, sans le savoir, chaque fois que nous ouvrons la bouche. Il est donc aussi inadmissible à notre époque d'ignorer les vitamines que les diastases, les hormones et les sels minéraux qui causent les évolutions de la cellule vivante.

Par contre, elles ne doivent pas être affichées à tout propos et surtout là où elles ne sont pas, ou à peine. Plus apparaît leur nécessité, plus les producteurs de matières alimentaires les donnent comme présentes sans avoir rien fait pour cela. Nous voyons surgir des denrées qualifiées : « Vitamines Cent pour Cent », et qui, sous ce vocable, relèvent de la juridiction de la répression des fraudes. Il est impossible qu'une matière première subisse une purification sans perdre de son activité vitaminique. Le blé, par exemple, ne peut subir une mouture, il ne peut commencer une germination, sans perdre une partie de ses vitamines. Quand bien même en serait-il ainsi, ce serait une conception scientifiquement fautive que vouloir y trouver une abondance de vitamines correspondant aux besoins de l'homme. Un aliment n'est physiologiquement complet que s'il possède, entre autres facteurs indispensables, la quantité de vitamines lui permettant d'entretenir indéfiniment les bonnes fonctions physiologiques qu'il contrôle. Il ne peut être donné comme « vitaminé » que s'il l'est adéquatement, et seule l'analyse biologique peut en témoigner.

C'est une erreur de croire que tous nos aliments contiennent des vitamines ; beaucoup en sont pauvres et même totalement dépourvus, comme le sucre, le chocolat, aliments synthétiques. Nous avons vu, en étudiant les vitamines de nutrition, que celles-ci sont rarement au complet, notamment le facteur B1, ou vitamine d'équilibre neuro-endocrinien, qui a disparu de nos aliments en même temps que disparaissait de notre société contemporaine l'équilibre nerveux et glandulaire. Les farines sont insuffisamment vitaminées par elles-mêmes, à moins qu'il ne leur soit adjoint le complément dont elles manquent ; sinon le consommateur vit dans l'erreur. Le professeur Szent-Giorgyi citait dans sa conférence, à titre d'exemple, celui des paysans des Balkans, vivant principalement de pain noir, de viande, et de légumineuses, mais qu'un instinct ancestral

incite à consommer concurremment le piment appelé *paprika*.

Ce dernier est une source très abondante de vitamines C qui rachète la valeur du régime, et la vigoureuse santé du peuple en a fait pratiquement la démonstration, avant que ce grand savant en ait pénétré le mystère.

Citons de même le travailleur piémontais, qui consomme un oignon cru après la polenta, grâce à quoi il évite la pellagre. Dans le désert stérile du Nord, l'Esquimaux mange la chair crue du gibier de mer, qui lui donne par interposition les vitamines abondantes du plancton marin.

Bien d'autres exemples pourraient être cités qui démontreraient la nécessité séculaire, expérimentée par certaines populations, de corriger par une source abondante de vitamines l'insuffisance des aliments gras, azotés et hydrocarbonés qui sont à portée de leur main, et constituent la matière alimentaire proprement dite. Malheureusement, à notre époque, nous avons quitté les sages habitudes des pays appelés « retardataires » ; nous mangeons de tout et dans la forme que l'industrie nous présente, c'est-à-dire sous une forme apurée dans laquelle interviennent 75 % d'hydrates de carbone. Combien rares sont devenues dans nos aliments ces vitamines de nutrition, sur lesquelles repose toute l'économie de notre équilibre organique !

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

la lumière

C'est la lumière qui porte dans le monde la santé et la joie. Toujours, les dieux solaires sont armés de la lance ou de la flèche qui symbolisent le rayon, et ce rayon leur sert à détruire les monstres, à rendre la santé au pays d'ombre et de marécages où les fièvres malignes sont représentées par l'hydre ou par le crocodile, par la bête rampante, la bête impure et venimeuse de qui le souffle fait mourir. Dans ces époques où l'art se plaisait à traduire en beauté les connaissances scientifiques, Apollon archer ou Hercule tueur d'hydres exprimaient le pouvoir prophylactique de la lumière, la nécessité d'ouvrir aux pénétrants rayons les voûtes trop épaisses de la verdure, afin que la stagnation des eaux ne pût y produire les constantes épidémies. Pour ce même motif, les dieux solaires sont guérisseurs ou pères des dieux médecins comme Apollon est père d'Esculape et Osiris père de Thot.

Il n'est ni joie ni santé dans les endroits sinistres d'où la lumière est bannie.

Henri DURVILLE.
(Eudia, mai 1933.)

LE CINÉMA

« Masques de Cire » « Le Harpon Rouge »

Pour remplacer *Je suis un évadé*, la direction de l'Apollo nous offre deux grands films. Un spectacle formidable, comme disent les programmes, mais nous aurions mauvaise grâce à trouver surfaite cette publicité. Sans avoir les qualités multiples de leur illustre prédécesseur, *Masques de Cire* et *Le Harpon Rouge* sont des réalisations de bonne classe qui, en dehors de leur intérêt dramatique, présentent des éléments d'attraction incontestables.

Masques de Cire est un film en couleurs. Un titre liminaire informe le spectateur qu'il ne s'agit pas d'un coloriage au pochoir, mais de teintes obtenues directement aux prises de vues. L'œil ne sort pas trop mécontent de l'aventure. L'ensemble est assez agréable ; ce ne sont pas encore les couleurs de la nature : on y trouve quelques rappels de chromos, ou plutôt de ces magazines américains aux couleurs éclatantes ; mais il faut avouer que les photos en noir et blanc semblent bien pâles après cette projection. Aussi conseillerons-nous au spectateur de voir *Le Harpon Rouge* en premier lieu.

Le scénario de *Masques de Cire* est bien un peu invraisemblable, et il ne faudrait pas l'analyser avec trop de rigueur, mais il sert de support aux scènes d'épouvante que les gens semblent affectionner depuis quelque temps, et, par un hasard étonnant, il ne provoque pas dans la salle de manifestations intempestives. D'ailleurs, il reste aux Cartésiens la possibilité de s'intéresser à la technique, qui est excellente, à la mise en scène et au jeu des interprètes, qui, naturellement, sont parfaits.

Nous préférons, pour notre part, la simple histoire du *Harpon Rouge*. Elle a déjà beaucoup servi ; elle peut être, à volonté, comique ou tragique. Elle met en scène le trio classique : le mari, la femme et l'amant.

Mais ce n'est qu'un amant en puissance. Les protagonistes résistent à leurs passions. Le drame se déroule sur le Pacifique, parmi les pêcheurs de thon, colonie où l'élément portugais domine, dans un milieu que nous ignorions. *Le Harpon Rouge* est en même temps un très bon documentaire. Les acteurs ont fort bien dessiné leurs personnages : Edward Robinson nous étonne en incarnant un type vraiment très loin de ses créations précédentes, dans *Little Caesar* et *Smart Money*. Les requins, eux aussi, jouent un grand rôle, et ils le jouent admirablement. Un bon film d'atmosphère. Mais que d'émotions en une soirée !

Jean FAUREZ.

PALAIS DES ARTS, 325, rue Saint-Martin (du 26 mai au 1^{er} juin 1933). — Rez-de-chaussée : *Le dernier voyage* ; *Un homme heureux* ; deux intermèdes. — Premier étage : *Franches Lippées* ; *Silence... on tourne* ; deux intermèdes.



Nouveau maintien-gorge efficace et élégant
Breveté, déposé **DEPUIS 19 fr. 50**

CE MAINTIEN-GORGE A ÉTÉ CONÇU POUR LES SPORTIVES. RENFORÇANT LA FIBRE MUSCULAIRE, 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^e

ABONNEZ-VOUS A « NATURISME »

PETITES ANNONCES

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

La ligne d'environ 50 lettres, signes ou espaces : 5 fr.
Pour les annonces domiciliées au bureau de la revue, une somme de 2 francs sera perçue, en plus du prix de l'insertion, pour frais de bureau.

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

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

ETABLISSEMENTS NATURISTES ■ ■ ■ ■ ■

STADE NATURISTE SPORTIF de Soisy-s.-Montmorency, sous le patronage des D^{rs} Durville. Grand parc ombragé, 65.000 m² de terrain de jeux. Cult. phys., bains de soleil, jeux, sport. Entrée: joueurs, 5 fr., visiteurs, 2 fr. S'adr.: 29, r. de Pontoise, Montmorency, tél. 116

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

RESTAURANT DU FOYER VÉGÉTALIEN, 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) : cure désintox. Traitement ptoses, mal. estom., foie, p. Dr Vigné d'Octon. Grand parc, 3 piscines, stade, T. S. F. S'y adresser.

CALVI. Plage, pinède, mer, riv., mont., maquis réun. Camp. grat. nud. Fruits, lég. abond. Rens. : Bte post. n° 2.

GROUPEMENTS NATURISTES ■ ■ ■ ■ ■

INSTIT^{ce}, auto, dés. conn. pr vac. camar. auto, gais, cult. Offre place à cam. ay. mat. camp. Natur. N° 978.

PASSEZ DES VACANCES naturistes à la Paletria, par Les Mathes, Charente-Inférieure (océan, forêts, solarium privé). Notice sur demande adressée à la présidente de l'association La Paletria, Les Mathes (Charente-Inférieure).

COUPLE cano-camp. nat. ch. camar. pr descente riv. 15 juill.-15 août. Robin, 12, rue des Gatines, Paris.

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

NICE. Ligue Gymnique de la Côte d'Azur. Grand centre naturiste sportif, près de la mer. Ecrire avec timbre pour réponse : Boîte Postale 82, Nice (A.-M.).

OFFRES D'EMPLOIS ■ ■ ■ ■ ■

DEM. bonne capable cuisine nat. et serv. table, non couchée. Inam, 2 ter, r. Spitalieri, Nice (Alpes-Marit.).

DEMANDES D'EMPLOIS ■ ■ ■ ■ ■

JEUNE HOMME, 29 ans, ex-moniteur militaire, sérieuses références, recherche place garde stade, entret. et leçons. France, Colonies. Ecrire à Naturisme, n° 976.

JEUNE HOMME lib. serv. mil., moralité, instruction, éducation, cherche situation. Ecr. : Naturisme, N° 977.

MARIAGES ■ ■ ■ ■ ■

HOMME DE LETTRES quarant., spécial. cinéma, belle situat., désire corresp., en vue mariage, av. j. f. ou fem. française ou étrang., cultivée, susceptible de s'intéresser aux mêmes travaux. Ecrire à Naturisme, N° 965.

J. FILLE, 25 a., gr., rob., int., cultivée, sit. sûre, désire pass. gr. vac. av. camarade nat., mêm. qual., 25 à 35 a., pour entente en vue mariage. Ecr. à Naturisme, n° 972.

CASABLANCA. Jeune naturiste, 28 ans, 1 m. 72, dés. conn. j. fille ou j. fem., goûts natur., en vue mariage. Ecrire première lettre à Max, à Naturisme, n° 974.

COTE AZUR. Prof. Etat, Vve, ss enfant, jeune enc., brune, mince, apprentie natur., dés. conn., refonder foyer, corr. 40-50 env. Bonté, éduc. Naturisme, n° 975.

VENTES ■ ■ ■ ■ ■

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).

CANOT pliant L.F.B., avec access., à vendre ou échanger contre canadien. Gogois, Marilly-s.-Seine (Marne).

ALIMENTATION NATURISTE ■ ■ ■ ■ ■

Amandes vertes nouv. Postaux br. fco dom. 5 kg., 35fr. 10 kg 60 fr. 20 kg 110 fr. Bte post. n° 2, Calvi. Dem. cat.

Pour vos confitures et vos fruits, faites votre provision de MIEL SARRASIN, 8 fr. 50 le kg. MIEL ACACIA blanc liquide extra-fin, 3 et 5 kg, 36, 55 fr. fco dom. M. Girard, 8, r. St-Gothard, Paris-14^e. Ch. p. Paris 1641-19.

Les Oliveraies du Val-d'Or, Salon-de-Provence ne vendent que de l'HUILE D'OLIVE jus naturel du fruit, source de vitamines. Huile d'olive nature, le postal de 5 litres : 52 fr. Le postal de 10 litres : 94 fr. Amandes de Provence, prix fin de stock : 45 fr. les 5 kg. Olives (noires ou vertes) : 65 fr. les 5 kg. Paiement chèque ou mandat. Chèques postaux : Marseille 40-14.

PENSIONS NATURISTES ■ ■ ■ ■ ■

DAME nat., devant passer juin-juill.-août Ile du Levant, désir. prendre pension chez habitant de l'Ile. Faire offres à Naturisme, N° 979.

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).

1 à 22 fr. p. j., camp Suard. Lavandou (Var). 1^{er} juil. 1^{er} sept.

COTE D'AZUR. Mlle de Rougemont, Golfe Juan. Repos, régimes, cures solaires, grand jardin. Dep. 28 fr.

DIVERS ■ ■ ■ ■ ■

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

SEINS LA PARURE DE LA FEMME
Merveilleuse poitrine en 10 jours sans drogues par procédé nouveau, usage externe, notice gratuite. M^{me} W. HUMBERT, 67, rue Rochechouart, Paris.

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.

RIDES NEZ BRILLANTS
Disparition complète en 8 jours avec simples frictions (3 minutes) rajeunissement instantané un vrai miracle, notice gratuite. Lab^{or} PRIMUS, 67, rue Rochechouart, Paris.

NATURISTES ! La S.A. « Les Stocks », 54, rue Cambonne, Paris (15^e), env. des articles en exclusivité à des prix uniques. Jugez : Lit amér., robuste, conf., avec matelas laine, adulte : 119 fr., enfant : 99 fr. — Sac couchage pur fil, 20 fr. — Couverture « Armée » 2 m. 50 x 2 m., 29 fr. — Drap pur lin brut, inusable, 3 m. x 2 m., 39 fr. — Essuie-mains pur fil « Armée », tr. grands, la dz., 35 fr. — Sac à dos grand tourisme, enfant : 19 fr., adulte, renforcé : 39 fr. — 10 m. toile avion anglaise 80 cm., 79 fr. — 10 m. toile tente « Armée » kaki 92 cm., 69 fr. — Bâche « Armée », vert foncé, 4 m. x 3 m., 99 fr. — Espadrilles renforcées main, 10 fr. — Bottes caoutc. U.S. genoux, 49 fr. — Cuissardes, 99 fr. — 10 m. verre souple t. clair 80 cm., 29 fr. — Pompe de tranchée gros débit, 65 fr. — Cordage 4 m. 50 avec épissure, les dix 25 fr. — Expédition ctre rmbt, frais en plus. Franco pour commande acquittée au-dessus de 150 francs. — Demandez catalogue et 5 chapeaux imperméables contre 5 fr. en timbres. (Dix années de références.)

J'AI MAIGRI

de 6 livres en 6 jours par simples frictions avec composé à base de plantes. J'ai fait vous de faire connaître gratuitement et discret, ma recette simple, facile et peu coûteuse, recommandée par corps médical. M^{me} BOS, 67, rue Rochechouart, Paris.

PHYSIOPOLIS

L'ILE DE MÉDAN

à Villennes-sur-Seine (Seine-et-Oise)

LA CITÉ DE WEEK-END

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

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

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

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

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

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

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

Pour tous renseignements complémentaires et pour traiter, s'adresser au docteur André Durville, tous les jours non fériés, de 10 heures à midi, à l'imprimerie de *Naturisme*, 24, rue d'Alleray, Paris (15^e).



A LA FABRIQUE

11, rue de la Cerisaie, Paris (Bastille)

**COMPLETS
SUR MESURES**

en draperie pure
laine, 2 essayages

275 FR.

ET

375 FR.

Spécialité de pantalons naturistes sans ceinture ni bretelles

Chez le naturiste **DEPREZ,**
« A la Fabrique »

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

Téléph. : Archives 16-66



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

**LES ALIMENTS DES DOCTEURS
G. ET A. DURVILLE**

LE PAIN O. J.

ÉVITE

LA CONSTIPATION

LE PAIN O. J.

FORTIFIE

SANS POUSSER A L'**EMBOPOINT**

Ets BASOR, 6, rue de Choiseul, Châlons-sur-Marne
ACHETEZ DES PRODUITS DE MARQUE

FAITES DE LA PUBLICITE DANS **NATURISME**

Bulletin d'abonnement à

NATURISME

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

Abonnez-moi pour un an, six mois, trois mois (1)

à partir du premier numéro du mois de _____

Nom : _____

Adresse : _____

— Je vous adresse le montant ci-joint ou par chèque postal.

— Je vous prie de faire encaisser chez moi le montant de l'abonnement (1).

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

(Pour les recouvrements à domicile, une somme de 3 francs sera perçue en plus pour les frais.)

LES ABONNEMENTS PARTENT OBLIGATOIREMENT DU PREMIER NUMÉRO D'UN MOIS, AU CHOIX

(1) Rayer les mentions inutiles.

Grand Concours
du « Plus bel enfant
naturiste »

BON N° 9

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

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

PRENEZ RENDEZ-VOUS A L'

INSTITUT NATURISTE DES DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

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

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

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

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

ABONNEZ VOS AMIS A « NATURISME »

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 7 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.

La Cure Mentale.

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

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

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

Gratuitement
Essayez
Ce Stylo
KAOLO

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

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

30%

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 DEMANDÉS

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

LES ALIMENTS DES NATURISTES DES DOCTEURS G. & A. DURVILLE

	DANS NOS MAISONS DE VENTE	FRANCO DOMICILE
Farine Maltée de Céréales, BLÉ, AVOINE, SEIGLE, ORGE, RIZ (la boîte)	7 fr.	7 fr. 50
Semoules Maltées de Céréales, BLÉ, AVOINE, SEIGLE, ORGE, RIZ (la boîte)	7 fr.	7 fr. 50
Les 6 boîtes assorties ou non		37 fr. 80
Pain Complet O. J., pur froment traité à la meule	1 fr. 80	
Le pain, adressé franco domicile au prix de		2 fr. 50
— — par abonnement		2 fr. 30
— — par colis de 13 pains groupés		2 fr.
Sel Marin Total, pour la cuisine, le kilo	10 fr.	
Sel Marin Total, pour la table, les 500 grammes	7 fr.	7 fr. 50
Le colis de 2 kilos de gros sel et de 0 kg. 500 de sel fin est adressé fco domicile au prix de ..		30 fr.
Pain d'Epice, pur miel, le pavé de 450 gr. (spécialement recommandé aux naturistes pour leur repas du matin)	5 fr. 85	
Franco domicile (le pavé) au prix de		7 fr.
Miel Fin de Champagne (le sucre vivant des naturistes), le pot de 500 grammes	9 fr.	
Miel Fin de Champagne (le sucre vivant des naturistes), le pot d'un kilo	17 fr.	
Expédié franco domicile en seaux de fer (poids brut) : par 3 ou 5 kilos, le kilo		14 fr.
— — — — — par 10, 15, 20 kilos, le kilo		12 fr.
Pâtes : macaroni, vermicelle, nouilles, coquillettes, les 500 grammes	4 fr. 50	
Expédiées franco domicile par colis assortis ou non de 4 kg. 500, le colis		45 fr.
Biscottes, les 500 grammes	7 fr.	
Les 4 paquets de 500 grammes en un colis		30 fr.
Les 20 paquets de 500 grammes en un colis		120 fr.
Farine Complète de Froment, les 500 grammes	1 fr. 75	
Farine de Seigle, les 500 grammes	1 fr. 75	
Blé Choisi pour les Naturistes, les 500 grammes	1 fr. 75	
Blé Malté (germé), les 500 grammes	1 fr. 75	
Orge Maltée, les 500 grammes	1 fr. 75	
Farine de Malt, les 500 grammes	3 fr. 50	
Riz Supérieur Mat, non glacé, les 500 grammes	1 fr. 75	
Farine de Riz, les 500 grammes	3 fr. 50	
Flocons d'Avoine, les 500 grammes	3 fr. 50	

Pour toute commande atteignant 50 francs, en un seul envoi, ces produits vous seront adressés franco de port et d'emballage, sans aucune majoration sur les prix pratiqués dans nos maisons de vente.

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

ETABLISSEMENTS BASOR, 6, rue de Choiseul, Châlons-sur-Marne.

Prière d'adresser toutes les commandes à la Direction Commerciale, 35, rue des Annelets, Paris (19^e).

A HÉLIOPOLIS, L'ÎLE EMBAUMÉE, OU SOURIT UN ÉTERNEL PRINTEMPS, VOUS RÉALISEREZ VOTRE IDÉAL DE VIE SAINE ET VOUS DÉCUPLEREZ VOTRE CAPITAL DE SANTÉ

DANS LA PREMIÈRE AGGLOMERATION NATURISTE DU MONDE ENTIER

**ACHETEZ
VOTRE
TERRAIN**

POUR PASSER AGRÉABLEMENT VOS VACANCES
POUR FAIRE UN PLACEMENT « OR » DE VOS DISPONIBILITÉS
POUR CRÉER UN COMMERCE RÉPONDANT A VOS ASPIRATIONS

**HATEZ-VOUS D'ACQUÉRIR
UNE DES DERNIÈRES PARCELLES
DISPONIBLES DU LOTISSEMENT**

■ UNE NOTICE DÉTAILLÉE SUR HÉLIOPOLIS, LES PLANS DU DOMAINE ET TOUS RENSEIGNEMENTS UTILES SONT GRATUITEMENT ADRESSÉS SUR DEMANDE ■

Pour tout ce qui concerne les ventes de terrains à HÉLIOPOLIS, s'adresser au Docteur André Durville :
En mai, à l'Imprimerie de « Naturisme », 24, rue d'Alleray, Paris (15^e), de 10 heures à midi.
Du 2 au 13 juin, à l'Île du Levant, Fort Napoléon (Var).

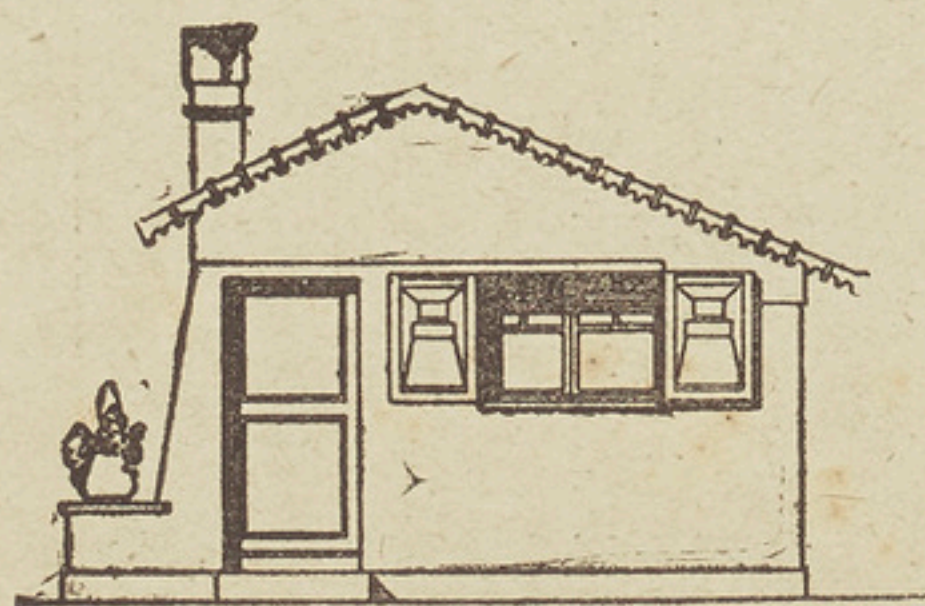
la cité de vacances

En toutes saisons
un séjour idéal
dans un site
enchanteur



Mille hectares
de nature sauvage,
de végétation
luxuriante

l'île du Levant par Le Lavandou (Var)



POUR UN CAMPING CONFORTABLE :

Le bungalow de série, type 1933 : véritable petite maison entièrement en maçonnerie. Une pièce de 3 m. x 4 m., comportant 1 porte et 2 fenêtres. Toiture en tuiles, sol bétonné. Maçonnerie de fondations prévue forfaitairement à une hauteur moyenne de 50 centimètres (le reste, s'il y a lieu, est compté en supplément). Une marche devant la porte.

PRIX (CONFORME AU PLAN CI-CONTRE) : 7.440 FRANCS

Ce prix ne comprend pas les fondations au-dessus de 50 centimètres de hauteur (si la pente du terrain oblige à dépasser cette cote), ni la peinture du bungalow. Supplément minime pour pose d'un carrelage, en place de béton, et pour construction éventuelle de plusieurs marches au lieu d'une seule.

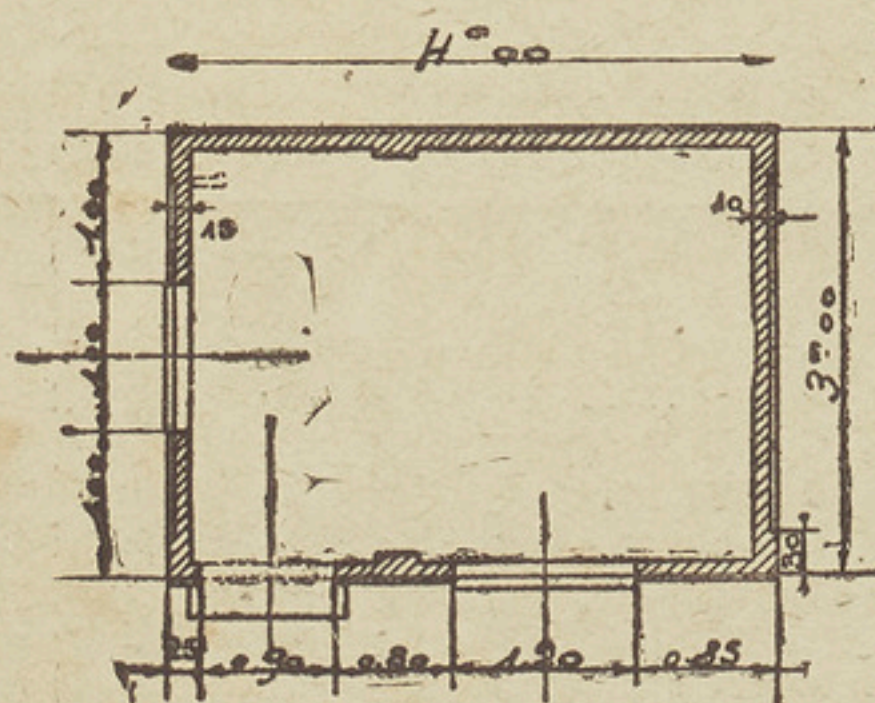
POUR UN SÉJOUR DE LONGUE DURÉE :

Villas de toute importance étudiées gratuitement sans aucun engagement.
Prix de base : 620 francs le mètre carré en rez-de-chaussée couvert. Construction en agglomérés, avec fondations en pierre du pays (hauteur moyenne : 50 centimètres), toiture en tuiles ou terrasse en ciment armé.

POUR L'AMÉLIORATION DE VOTRE CONSTRUCTION :

Construction de fosses septiques conformément aux prescriptions du cahier des charges, pose de gouttières, de carrelages, étude de réservoirs pour les eaux de pluie, de terrasses, de puisards, de citernes, peinture, penderie, menuiserie, etc.
ÉTUDE AU MEILLEUR PRIX

**CONSTRUISEZ
VOTRE
MAISON**



BUNGALOW DE SERIE
Type 1933

Pour tout ce qui concerne les constructions à l'Île du Levant, s'adresser directement à M. LONG,
Directeur de la SOCIÉTÉ DE CONSTRUCTIONS D'HÉLIOPOLIS, 47 ter, rue du Maréchal-Joffre, à Nice (A.-M.)
ou au Docteur André Durville, qui transmettra.

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