

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. 1933-06-01.

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 DES POUMONS », PAR LE D^r G. DURVILLE

« UNE JOURNÉE NATIONALE DU RAISIN »

NATURISME



Cliché procédé Akoba.

Photo « Naturisme ».

**LE GRAND
HEBDOMADAIRE
DE CULTURE
HUMAINE**

LA CURE D'EAU

« ALLEZ VOUS LAVÉ SEPT FOIS
DANS LE JORDAÏN, DIT L'ÉCRITURE,
ET VOTRE CHAIR SERA GUÉRIE. »
L'EAU CONSTITUE, PAR LE FAIT
QU'ELLE EST UN ÉLÉMENT VITAL
HUMAIN, UN MOYEN PUISSANT POUR
RAMENER À L'ÉQUILIBRE LES ORGA-
NISMES DÉCHUS. EN RAISON DE LA
FACILITÉ AVEC LAQUELLE L'HOMME
PEUT SÉCHER SA PEAU GLABRE ET
SE VÊTIR RAPIDEMENT, IL DEVRAIT
POUVOIR, DU MOINS À L'ÉTAT DE
SANTÉ, SE JETER À L'EAU EN TOUTE
SAISON ET NE SUBIR DE SON
CONTACT, DE COURTE DURÉE, AU-
CUN DÉFICIT VITAL. VOICI UN NATU-
RISTE ENTRAÎNÉ PLONGEANT DANS
LA SEINE, SUR LES RIVES DE L'ÎLE
DES NATURISTES (VOIR NOTRE PAGE
PHOTOGRAPHIQUE, P. 4).

ONZIÈME ANNÉE - N° 258

1 FR. 25



JEUDI 1^{er} JUIN 1933

Au crible, les idées !...

LA SANTÉ DES POUMONS

ou ayons des hiles pulmonaires propres

LES ganglions lymphatiques sont de véritables petites forteresses que la prévoyante nature a placées un peu partout, dans l'organisme, pour nous protéger des invasions microbiennes ; il y en a au cou, il y en a aux aisselles, aux aines, dans les profondeurs du thorax, etc. ; les ganglions du cou ont surtout pour mission d'empêcher la descente, vers le thorax, des microbes d'origine buccale, dentaire, etc. ; ceux des aisselles, des aines doivent arrêter au passage les microbes venus des membres ; ceux du thorax central protègent les poumons de l'envahissement par le bacille de Koch.

Dans les ganglions, il y a des globules sanguins spéciaux, blancs ; vrais gendarmes de l'organisme, ils ont pour fonction de se précipiter vers nos envahisseurs microscopiques, de les emprisonner et de les détruire en les digérant. Quand la lutte est âpre, il y a des cadavres : cadavres de microbes, cadavres de globules blancs, et tissus voisins détruits au cours du combat, constituent le pus. S'il n'y a pas assez de cadavres pour faire du pus, il y a seulement inflammation, « fluxion » ganglionnaire ; fluxion et suppuration ganglionnaires sont deux manifestations, et aussi deux étapes, de la lutte de nos résistances personnelles contre la maladie. Un être vigoureux, autrement dit aux résistances vierges, a des ganglions petits, non enflammés, parce que les microbes n'ont même pas pu arriver jusqu'à eux ; ils ont été tués par les globules blancs dès l'endroit d'inoculation.

Je parlerai aujourd'hui de la fluxion des ganglions centraux du thorax.

La fluxion des ganglions centraux du thorax porte le nom d'adénopathie intertrachéobronchiques ; disons, en français compréhensible : gonflement des ganglions qui sont placés à l'endroit où le gros canal respiratoire, la trachée-artère, se divise en deux grosses bronches.

Les ganglions intertrachéobronchiques sont logés de chaque côté du cœur, à droite et à gauche, dans des zones appelées hiles du poumon. Le peu de résistance qu'ont les poumons modernes à l'infection microbienne explique la très grande fréquence des engorgements hilaires.

Un vieux spécialiste, très célèbre, de

la tuberculose pulmonaire, Grancher, disait que l'adénopathie intertrachéobronchique existe chez 14 à 17 % d'enfants, déclarés bien portants, des écoles parisiennes.

Et, à l'époque de Grancher, on n'avait que l'oreille pour diagnostiquer l'adénopathie, autrement dit une foule de ces affections passait inaperçue.

Lorsque la médecine disposa des rayons X, qui permettent de voir admirablement à l'intérieur du thorax, deux statistiques parurent : une en Angleterre et une en France ; la statistique anglaise, faite par je ne sais plus qui, assura que, non pas 14 ou 17 % des enfants ont de l'adénopathie, mais 20 ; la statistique française, signée par Roux et Josserand, affirma que ce n'est pas 20 qui est le bon chiffre, mais 33 !

Or, sous l'action des théories de Grancher, toute adénopathie trachéobronchique était considérée comme une manifestation de tuberculose, tuberculose évolutive ou tuberculose latente. On peut imaginer l'émoi des familles quand l'enfant sortait de chez le radiologue.

La généralisation de l'emploi des rayons X montra que l'adénopathie trachéobronchique est, en fait, encore beaucoup plus fréquente que l'avaient dit Roux et Josserand.

Il fallut bien reconnaître que beaucoup d'enfants, porteurs d'assez gros paquets hilaires, ne semblaient pas tuberculeux. Et l'on eut bientôt la preuve qu'il existe des adénopathies non tuberculeuses dues à la bronchite, à la trachéite, à la grippe, à la broncho-pneumonie, à la coqueluche, aux grosses amygdales, à la rougeole, aux végétations adénoïdes, et aux infections du nez. On constata aussi que des adénopathies, non tuberculeuses au début, peuvent le devenir par la suite.

L'Ecole Naturiste apporta alors ses conceptions nouvelles : nous montrâmes que l'examen médical aux rayons X, fait systématiquement sur tout le monde (sur les milliers de malades de notre clientèle, sur tous les néophytes naturistes à santé dite excellente, sur les sportifs, non encore naturistes, de nos stades de Villennes et de l'Île du Levant...), met en évidence, dans 85 % des cas, un encombrement net des hiles pulmonaires, de date soit ancienne, soit récente.

Ces constatations, complétées par l'examen clinique général, nous ont permis d'affirmer qu'à son stade premier, que nous appelons stade d'engorgement hilaire, l'encombrement des ganglions pulmonaires est un signe d'arthritisation générale par sédentarité, alimentation mal comprise, d'habitude trop copieuse, et fautes d'hygiène. Ce signe marche, habituellement, de pair avec le cœur gros, le foie gros à gauche et l'estomac gazeux ou dilaté.

Que les sujets à hiles encrassés voient leurs résistances baisser d'un cran de plus, qu'ils contractent pharyngite, bronchite, sinusite, ils font une adénopathie non tuberculeuse. Que les sujets à adénopathie non tuberculeuse continuent à faire des erreurs ou des fautes vitales, ils auront des chances de faire une adénopathie tuberculeuse de Grancher.

La tuberculose est toujours la sanction pulmonaire ultime de la vie malsaine.

Il faut avoir des hiles pulmonaires propres.

Les naturistes qui appliquent sérieusement nos principes d'hygiène : alimentation saine, simple, peu carnée, surtout végétale, fruitarienne, assez vitalisée et assez crue, exercices méthodiques en nudité plus ou moins totale, à l'air et au soleil, aboutissant à un athlétisme scientifique, arrivent, en quelques années, à nettoyer complètement leurs hiles.

Ainsi ils retrouvent l'état thoracique idéal qui assure aux poumons leur parfaite beauté et leur parfaite santé.

D^r Gaston DURVILLE.

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 DÉJEUNER DES ÉCOLIERS

NOTRE confrère « Le Petit Parisien » publiant, il y a quelques mois, la très juste critique ci-dessous :

Par voie de question écrite, M. Raymond Susset, député de la Seine, signale au ministre de l'Éducation nationale que « la sortie des classes des écoles communales de la Seine étant fixée le matin à 11 h. 30, il s'ensuit que certains enfants dont les parents travaillent au dehors restent sans surveillance et traînent dans la rue jusqu'à ce que leurs parents rentrent pour déjeuner, ce qui est contraire à la morale, et lui demande s'il ne serait pas possible, pour éviter ces inconvénients, de fixer la sortie du matin à midi ».

Des instituteurs et institutrices à qui nous avons fait part de cette question nous ont répondu en substance :

— Il est exact que l'interclasse, fixé dans nos écoles de 11 h. 30 à 13 heures, est très gênant pour les familles ouvrières qui prennent leur repas plutôt après l'heure de midi qu'avant. Deux graves inconvénients en résultent : d'abord celui signalé par l'honorable député ; ensuite celui-ci : le repas familial, que prépare en rentrant la femme de l'ouvrier, elle-même travaillant à l'atelier, s'achève trop tard pour que l'écolier puisse manger dans des conditions hygiéniques ; l'enfant se hâte de déjeuner pour courir vers l'école, où il arrive souvent en retard bien malgré lui.

Il faudrait d'abord donner à l'interclasse la durée que lui fixe le règlement scolaire modèle de 1887, c'est-à-dire deux heures et non une heure et demie, intervalle trop court pour les maîtres comme pour les élèves. Cela se fait d'ailleurs dans presque toutes les écoles de province, et, dans la Seine, à Antony.

Puis il conviendrait de modifier les heures de répartition des classes : quatre heures pour la classe du matin, la plus profitable ; deux heures pour la classe de l'après-midi. De cette façon, les classes dureraient, l'une de 8 heures à midi, l'autre de 14 à 16 heures, avec interclasse de deux heures pour le déjeuner.

Ce système fonctionne, paraît-il, dans certaines écoles de l'Est de la France.

Le règlement scolaire dit, à ce sujet : « Les classes dureront — excepté le dimanche et un autre jour de la semaine, habituellement le jeudi, loi du 28 mars 1882 — trois heures le matin et trois heures le soir, soit de 8 heures à 11 heures et de 13 heures à 16 heures. »

De 11 heures à 13 heures, cela fait deux heures d'interclasse.

Le règlement ajoute : « Toutefois, suivant les besoins des localités, les heures d'entrée et de sortie pourront être modifiées, sur la demande des autorités locales, par l'inspecteur primaire. Appel de cette décision pourra être interjeté devant l'inspecteur d'Académie (A. R. M. 18 janvier 1887, art. 6, modifié le 9 février 1925).

En province, le régime légal de 8 heures à 11 heures et de 13 heures à 16 heures est entièrement suivi à la satisfaction de tous. Dans la Seine, il est inapplicable, à cause de la sortie tardive des usines où les parents travaillent. Les employés des usines sortent seulement vers midi et ont encore un certain trajet à faire pour regagner leur domicile.

Voici donc la solution hybride et dangereuse adoptée depuis des années par le département de la Seine pour ses écoles : matin, de 8 h. 30 à 11 h. 30 ; soir, de 13 heures à 16 heures.

Nombreux sont les défauts de ce régime : en effet, il ne résoud pas le problème. Dans la plupart des usines, la sortie a lieu à midi ; les écoliers sortent à 11 h. 30, soit une demi-heure trop tôt, demi-heure gaspillée, car le repas familial n'aura lieu qu'entre midi bien sonné et 13 heures. On en arrive à des résultats déplorables : repas préparé hâtivement par une mère fatiguée ; repas avalé hâtivement par un enfant surmené, et cela

de génération en génération, sans grand espoir de ralentir ce surmenage extra-scolaire.

Ainsi, les deux heures légales de détente de l'interclasse sont ramenées à une heure et demie et réduites encore par la sortie lente des nombreuses classes. Les enfants en pâtissent, et les institutrices aussi, comme en témoignent les résultats d'un référendum organisé parmi le personnel enseignant d'une ville importante de banlieue.

La sortie de l'école fixée à midi, la rentrée à 2 heures, avec deux heures d'interclasse, donneraient satisfaction à tous.

La sortie des classes correspondrait à la sortie des usines, des ateliers, bureaux, etc.

La rentrée des classes correspondrait à la rentrée des usines, des ateliers, des bureaux.

Et voilà ! Mais c'est peut-être trop simple !

On pourrait encore reculer l'heure de sortie de la classe du soir au delà de 4 heures, mais il nous semble que ceci est impossible, à cause des heures d'études surveillées et des cours d'adultes du soir.

Au regard de la loi, le régime actuellement pratiqué dans la Seine et le régime proposé par M. Susset sont donc en désaccord.

Le régime actuel est en désaccord avec la loi, parce qu'il ne donne qu'une heure et demie d'interclasse au lieu des deux heures légales.

Le régime proposé est encore en désaccord parce qu'il détruirait l'harmonieux (?) et sacro-saint équilibre entre la durée des classes du matin et la durée de celles du soir.

Et pourtant, combien est pénible cette dernière heure de l'après-midi ! Que de punitions y sont infligées, inutilement d'ailleurs ! Les enfants sont à bout de souffle !

En tout cas, le régime proposé par M. Susset a pour lui un facteur primordial en sa faveur : la santé des enfants, des parents et des maîtres. C'est là un facteur d'unanimité.

Des maîtres, de service dans la cour d'une grosse école de banlieue, ont noté, de cinq minutes en cinq minutes, les rentrées d'élèves dans l'école, le matin entre 8 heures et 8 h. 1/2 ; le soir de midi 1/2 à 1 heure. Le résultat des entrées des élèves dans la cour, le 28 janvier 1933, a permis à ces maîtres de tirer la conclusion suivante :

Les élèves rentrent à l'école avec plus d'avance le matin que l'après-midi, cela parce qu'ils mangent tard, les parents ne rentrant pas avant midi préparer le repas.

L'après-midi, le gros de la rentrée se fait surtout entre 12 h. 55 et 13 heures. Le repas des enfants doit être bien abrégé. A 12 h. 55, cinq minutes avant le coup de sifflet, il y a en effet 31 % d'élèves en moins que le matin à 8 h. 25.

Le matin, les élèves arrivent d'une façon normale. Huit heures serait donc une heure convenable, les parents partant tôt.

Mais l'après-midi, les élèves se hâtent de manger pour rentrer en rangs serrés, deux à trois minutes avant 13 heures.

Le problème intéresse aussi le personnel enseignant, et voici pourquoi : les écoles sortant à 11 h. 30 en principe, la sortie des nombreuses classes s'effectue jusque vers 11 h. 40. Il ne reste donc plus qu'une heure vingt d'interclasse.

Il n'est pas toujours facile d'habiter aux alentours immédiats de l'école. Beaucoup de



M. RAYMOND SUSSET, député de la Seine.
(Photo Henri Manuel.)

maîtresses et de maîtres ont de vingt à vingt-cinq minutes de trajet, soit quarante à cinquante minutes pour l'aller et le retour. Que leur reste-t-il pour prendre leur repas ? Une demi-heure au maximum, si le repas est déjà prêt ! Or, bien des institutrices le préparent elles-mêmes ! Quelles tristes conclusions, là aussi, pour le personnel enseignant : repas hâtifs, abrégés ; estomacs délabrés, troubles digestifs sérieux et souvent graves... qu'aggrave encore la sédentarité.

Un référendum fut lancé parmi le personnel enseignant d'une ville de banlieue, avec cette question : « Pour ou contre le service scolaire suivant : Matin, de 8 heures à midi ; soir, de 14 heures à 16 heures. »

Malgré la force de la routine et des habitudes acquises, ce référendum fut un succès. Douze groupes scolaires, cent vingt-deux maîtres et maîtresses y participèrent et signèrent leur position à l'égard du nouveau régime proposé.

Les résultats furent les suivants : 72 pour, 46 contre, 5 abstentions ; soit 58 % en faveur, 38 % contre, et 4 % d'abstentions.

En examinant le détail de ces chiffres, nous trouvons :

Écoles de garçons : pour, 31 % ; contre, 65 % ; abstentions, 4 %.

Écoles de filles : pour, 83 % ; contre, 11 % ; abstentions, 6 %.

Écoles maternelles : pour, 65 % ; contre, 35 % ; abstentions, 0.

Ceci prouve que les institutrices souffrent plus particulièrement de l'état de choses actuel, car elles ont à faire elles-mêmes leur marché et leur déjeuner.

Pour conclure, le nouveau service, de 8 heures à 12 heures le matin, et de 14 à 16 heures le soir, donnerait satisfaction à tous. Les arguments pédagogiques donnés ne tiennent pas devant l'argument : « Santé d'abord ! » On peut toujours modifier d'une façon heureuse l'emploi du temps des classes en attendant de pouvoir légalement réserver les après-midis au développement physique de l'enfant : jeux, éducation physique, récréations.

C'est pourquoi nous posons les questions suivantes :

Qu'est-il advenu de la proposition de M. Susset, député de la Seine ? Quelle a été la réponse de M. le Ministre ? Près de six mois se sont passés ! Avant la rentrée d'octobre, il serait utile de penser à prendre une décision.

A.-L. BRUGUIER et M. PIERRE.

Quel est le plus bel enfant naturiste ?

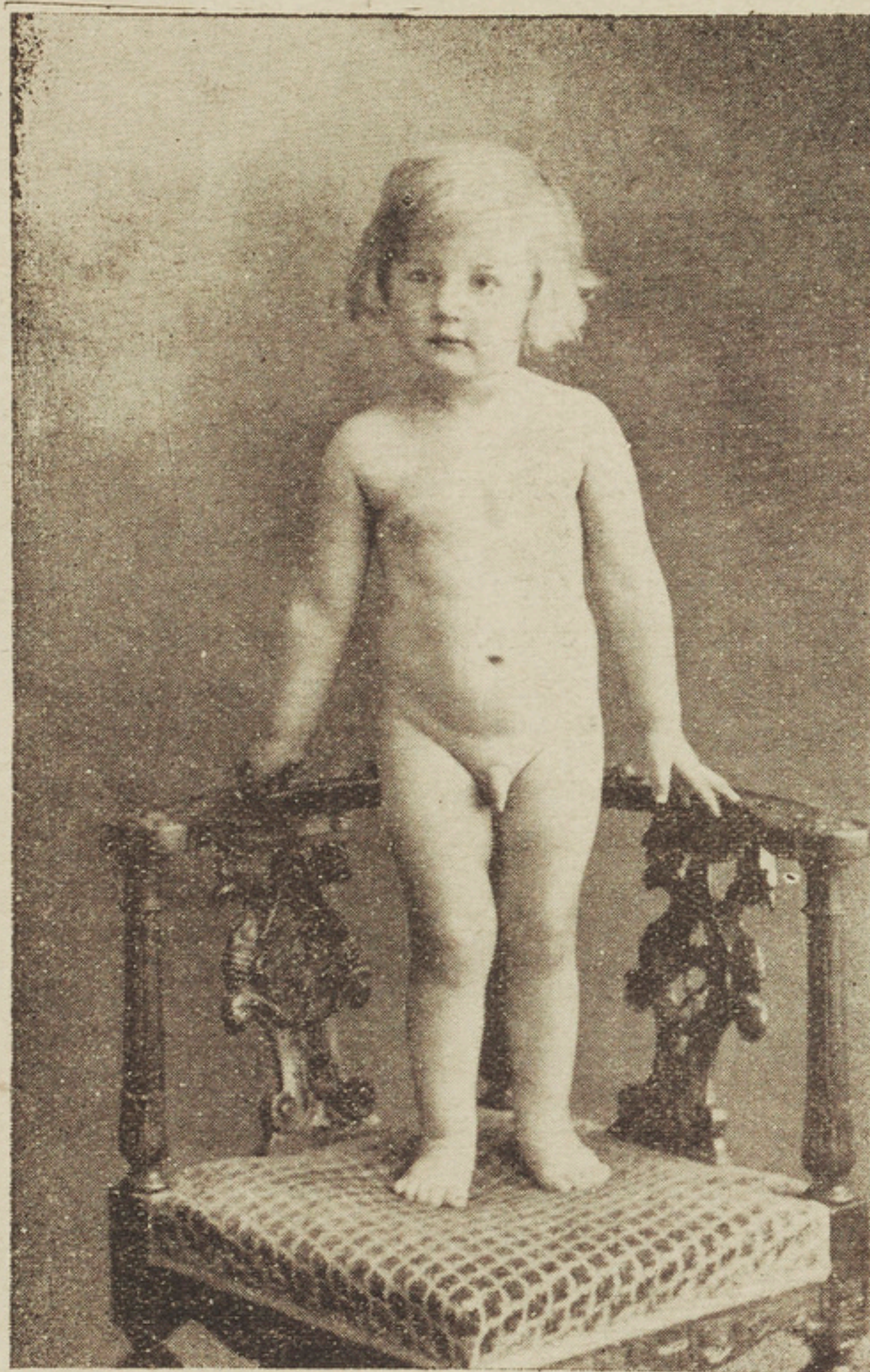


PHOTO N° 31

Numéro de concours (à spécifier dans la réponse) : **31**

Le bambin ci-contre a 2 ans et 6 mois. Il mesure 0 m. 93 et pèse 16 kilos. Il vit en plein air, à la campagne, où ses parents habitent une villa avec grand jardin. Son alimentation se compose de lait, potages aux légumes, purées de légumes, pâtes, fruits crus (surtout des pommes). Elle ne comprend ni œufs, ni viande. Cet enfant n'a jamais été malade.

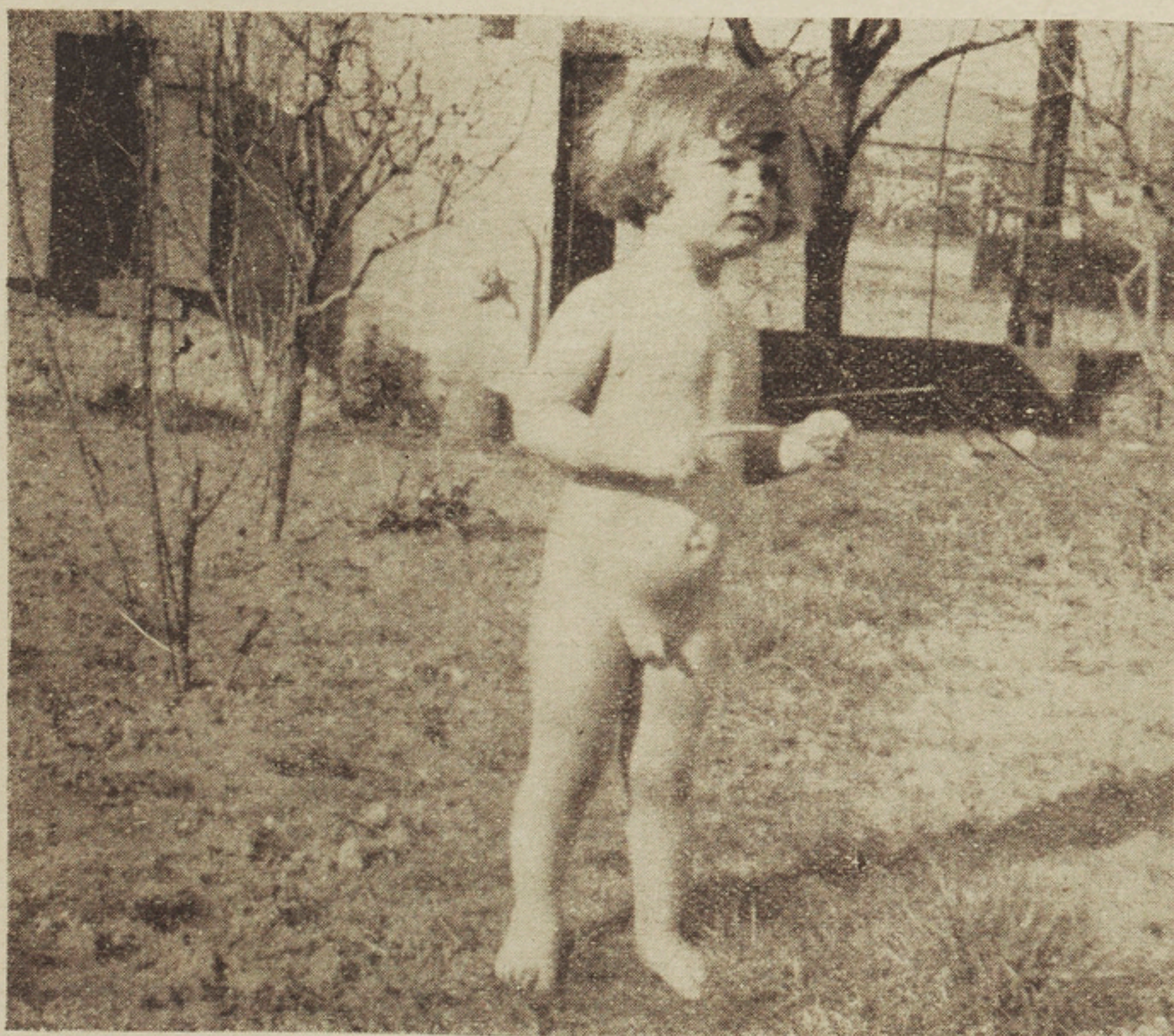


PHOTO N° 32

Numéro de concours (à spécifier dans la réponse) : **32**

Le petit bonhomme ci-dessus a 2 ans et 2 mois. Taille : 0 m. 88. Poids : 13 kg. 900. N'a jamais été emmaillotté. Depuis l'âge de 6 mois, dort toujours la fenêtre ouverte. A marché seul à 12 mois. Vit, chaque jour ensoleillé, complètement nu dans un grand jardin ; l'eau froide du bassin ne l'inquiète pas. A la maison, l'enfant est toujours complètement nu. Pour les promenades au dehors, il est toujours vêtu légèrement. Tous les matins, bain tiède suivi de douche froide. N'a jamais mangé de viande. Alimentation : légumes, fruits, céréales, un œuf de temps en temps. Sommeil de 18 h. 30 à 7 heures du matin et de midi à 14 ou 15 heures. Aucun rhume ni aucune maladie.



PHOTO N° 33

Numéro de concours (à spécifier dans la réponse) : **33**

Cette jeune concurrente au titre de « Plus bel enfant naturiste » a 14 mois et demi. Elle mesure 0 m. 75 et pèse 11 kg. 750. Elle a marché seule à un an et possède quatorze dents ; elle est alimentée selon les principes naturistes. Sommeil : treize heures chaque nuit et deux heures chaque après-midi. Depuis le jour de sa naissance, elle dort fenêtre et volets grands ouverts. Hydrothérapie naturiste tous les jours. Cette enfant passe tous ses dimanches et tous ses jeudis à l'Île des Naturistes de Villennes, avec ses parents. Elle n'a jamais été malade.

Voir en page 14 le bon n° 10 à découper.

États frustes de carence

LES substances élémentaires fondamentales : vitamines, acides aminés de complément et sels minéraux catalyseurs, constituent la différence qui sépare l'aliment frais et cru de celui qui se trouve, par nos habitudes modernes, purifié, décomposé, mutilé, souvent même stérilisé. Ces substances ne sont pas la matière alimentaire elle-même ; elles ne fournissent ni chaleur ni énergie, mais elles sont indispensables pour obtenir une nutrition et une croissance normales. La réforme qu'il importe de mener à bien consiste donc à restituer à nos aliments de base : vitamines, acides aminés complémentaires et sels minéraux, qui manquent normalement à notre alimentation, non seulement de façon grave, mais aussi par simple insuffisance pendant des laps de temps souvent très longs.

Il est donc utile d'ouvrir les yeux sur certains cas de carence, notamment chez l'enfant, qui ne dépend que de l'initiative intelligente des parents, pour trouver et garder son équilibre.

Nous avons vu, en leur temps, des états de carence nettement caractérisés, tels que le scorbut, le béri-béri, la pellagre, etc. ; mais, à côté de ceux-ci, il existe toute une série de troubles, plus ou moins frustes, et relevant de causes analogues, c'est-à-dire d'une déficience en ces substances élémentaires fondamentales.

Il convient de mentionner tout d'abord la maladie dite « de Barlow », qui est un type très net de cet état. Deux grands symptômes caractérisent cette maladie : des manifestations osseuses, que certains rattachent au rachitisme aigu, et des hémorragies, surtout gingivales, auxquelles s'ajoutent des troubles de l'état général, principalement l'anémie. Le tableau de cette pénible maladie se termine généralement par une grave entérite ou une broncho-pneumonie.

C'est la maladie de l'enfant soumis à l'emploi exclusif de lait stérilisé et de farines raffinées.

Pareille maladie ne survient pas quand l'enfant est élevé au sein et que l'on emploie, pour ses bouillies, des farines complétées en ces trois substances élémentaires fondamentales dont il est ici question. Le docteur Mouriquand a montré comment chaque espèce animale réagit, pour son compte, dans un tel état de carence. Nous mentionnons pour l'homme la maladie de Barlow ; le lapin fait du scorbut, le pigeon de la polynévrite. Tous ces troubles guérissent vite dès que l'on revient au régime correct.

À côté de ces troubles caractérisés se rangent les états frustes.

Ce sont : certaines anémies du premier âge ; l'état pré-rachitique de l'enfant, impropre à la marche ; le retard dans la croissance, indépendamment de celui qui est dû à une infection chronique ; le manque d'appétit, qui est du reste la première manifestation du béri-béri. Sur ce dernier sujet, il est remarquable de signaler que le pigeon rendu anorexique par l'emploi de grains décortiqués voit revenir son appétit en moins de vingt-quatre heures par la simple adjonction de quelques grains complets, non décortiqués.

Parfois, c'est une véritable diarrhée que l'on voit survenir, mise souvent à tort sur le compte d'une intolérance des hydrates de carbone. L'emploi de farines vitaminées démontre le contraire, et fait réapparaître des selles bien moulées.

Cet état fruste est loin d'être rare, à tel point qu'on l'a nommé spécialement : la diarrhée des féculents. Il doit nous faire comprendre l'importance du *déficit alimentaire partiel*. Les farines du jeune âge ont besoin d'un minimum de conservation ; pour cela, elles doivent être déshydratées, et, comme les farines complètes comportent des substances indigestes, elles sont purifiées quelquefois même à l'extrême. Il paraît difficile d'échapper à ce cercle vicieux. Dès lors, il ne s'agit plus d'absence, mais seulement d'insuffisance de l'un quelconque de ces principes vitaux indispensables à la croissance et à l'équilibre nutritif. C'est pourquoi la confection des farines du jeune âge comporte une technique spéciale comparable à celle des farines destinées à la mère, riches, entre autres, en vitamines de lactation.

Si nous insistons particulièrement ici sur le cas de la première enfance, c'est que le régime est fixe : lait et féculents. Or, le lait qui n'est pas maternel comporte de bien graves inconvénients, dont le moindre est d'utiliser le lait en boîte ; les féculents nous font de suite entrevoir ce dangereux déficit alimentaire partiel. En effet, les vitamines propres aux hydrates de carbone sont celles dites de nutrition, également appelées « facteurs accessoires de la croissance » ; elles doivent être au complet et, de plus, en quantité adéquate mesurée sur la base de l'étalon international, sinon elles ne peuvent satisfaire les fonctions physiologiques qu'elles commandent : de l'équilibre nerveux, de l'utilisation de la matière alimentaire, et de l'utilisation de l'énergie potentielle contenue dans ces aliments. De plus, les farines ne sont pas complé-

tes par elles-mêmes en acides aminés ; parmi ceux-ci, certains agissent particulièrement sur la croissance, comme le tryptophane et la lysine, que nous avons étudiés dans le cas de la farine de froment ; d'autres agissent surtout sur la nutrition.

Enfin, les sels minéraux jouent un rôle considérable dans la croissance, le calcium, qui doit trouver à peu près son équivalent de phosphore, et ce dernier nécessitant le magnésium comme catalyseur.

On ne saurait trop insister sur l'importance de l'alimentation de la jeune mère, avant comme après la naissance, et sur celle de l'enfant en bas âge, car ces premiers débuts ont une répercussion considérable sur le restant de l'existence. Les états caractérisés de carence ne sont malheureusement pas rares ; les états frustes sont constants, et c'est bien pour cela que le mouvement naturiste vient à son heure, tant en faveur des jeunes enfants que des adultes. Ces derniers sont privilégiés en ce qu'ils peuvent facilement diversifier leurs repas ; néanmoins, les hydrates de carbone seront toujours pour eux la grande masse de leur alimentation, et devront, pour cette raison, être complétés en ces trois groupes de substances fondamentales sans lesquelles il n'y a pas d'« utilisation » de la matière ingérée.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

MAUVAISES AFFAIRES

(Dessin de P. CANIVET.)



— Alors, vous cédez votre fonds, monsieur le pharmacien ?

— Que voulez-vous... On n'a pas idée de ça : vous êtes tous naturistes dans le quartier, maintenant !

BRUITS ET POTINS

On sait toute l'amitié que nous portons, à Naturisme, à nos frères inférieurs, les bêtes. Nous avons bien souvent appuyé — ou même provoqué — des interventions des sociétés qui se sont donné pour tâche de protéger les animaux.

Nous ne sommes donc pas suspects de cruauté à leur égard.

Eh bien ! malgré cela, nous avons été fort étonnés d'apprendre que la Société Française de Secours aux Animaux, « émue par les mauvais traitements infligés aux chiens et chats de laboratoire, mal nourris — ou pas nourris du tout ! — mal logés dans des cages sans paille, et finissant lamentablement sous le couteau des vivisecteurs », avait organisé dernièrement, en l'hôtel particulier de Mme Benoist d'Azy, une vente au profit de ces pauvres bêtes. Le produit de la vente servira, paraît-il, à acheter de la paille pour leur litière, des biscuits pour leur soupe.

Et pourquoi avons-nous donc été étonnés ? Parce que cette histoire nous rappelle irrésistiblement celle du monsieur qui décide de se suicider en se jetant à la rivière et qui, le front soucieux, trempe d'abord son doigt dans l'eau pour s'assurer qu'elle est « bonne ».

La Société Française de Secours aux Animaux serait bien inspirée en intervenant d'emblée contre la vivisection.

P. A.

0000

GALÉJADE

C'est un naturiste convaincu, fidèle habitué des stades de Physiopolis, où il possède une réputation bien établie de pince-sans-rire incorrigible.

C'est aussi un propagandiste inlassable de notre idéal. A chaque personne qu'il aborde, il dit les bienfaits des cures d'air, de soleil, de mouvement, et il conclut :

— Il faut que vous deveniez naturiste, mon cher. Allons... C'est oui, n'est-ce pas ?

Le plus souvent, l'interlocuteur est conquis et promet de s'atteler sérieusement à la besogne. Mais quelquefois, influencé par des bruits absurdes qui circulent sur le compte du naturisme, il fait cette remarque :

— C'est très joli, votre petite histoire, mais il paraît que ça coûte cher, de pratiquer le naturisme.

D'habitude, notre ami réfutait sans tarder, avec brio, cet argument spécieux

Faut-il « améliorer » la nature ?

Je viens de rencontrer maître François, le plus gros cultivateur du village. Il m'a tendu la main, selon son habitude, et m'a dit :

— J'arrive du syndicat. On a discuté sur les engrais. Je crois qu'on n'en fera pas beaucoup venir pour la prochaine campagne.

Comme je m'étonnais, maître François ajouta :

— Entre nous, faut pas trop le regretter. Voyez-vous, on sulfate trop les blés. On abuse aussi des phosphates et des nitrates. L'année dernière, j'ai fait étendre de la cyanamide sur mes prés. Ah ! j'ai eu de l'herbe ! Mais les bêtes la mangeaient avec moins d'appétit et j'ai remarqué qu'elles ne « profitaient » pas en proportion de ce qu'elles mangeaient.

Il s'arrêta un temps et continua sur le ton de la confiance :

— Voyez-vous, docteur, on ne me sortira pas de l'idée que tous ces moyens d'avoir artificiellement de belles récoltes, ça sent la forçerie. On a du blé qu'est haut... haut... Mais les minotiers ont de la peine à bien mouler le grain. Il ne se comporte pas convenablement sous le cylindre du moulin. Le boulanger se plaint que la farine ne lève pas ; le consommateur trouve que le pain est devenu indigeste et même qu'il lui fait mal à l'estomac. Tenez, il faut que je vous dise ; je n'ai pas de secrets pour vous. Eh bien ! je me suis réservé un champ où je sème mon blé à moi, celui que je mange. Je n'y mets point d'engrais chimiques. Je me borne à y faire porter le fumier de la petite grange. Je n'y mets rien que de l'engrais naturel. Vous me croirez si vous voulez : j'ai le meilleur pain du pays. Tous les malades m'en envoient demander.

« L'année dernière, un gros bonnet est venu me faire une conférence sur l'alimentation du bétail à l'aide des tourteaux d'huilerie. A l'entendre, c'était merveilleux. J'en ai fait l'essai. Eh bien ! je ne recommencerai pas. Mes vaches avaient du lait qui était bon avant que je ne leur donne cet aliment. La fromagerie me prenait tout ce que je lui envoyais. Il n'y en

contre lequel *Naturisme* s'est déjà élevé maintes fois. Pourtant, l'autre jour, excédé de se voir opposer encore la même objection, révélatrice d'ignorance et d'irréflexion, il s'écria :

— A qui le dites-vous ! Et tout ça à cause de l'impôt sur les solaires...

avait jamais assez. Vous dire les ennuis que j'ai eus avec l'alimentation aux tourteaux ! Le lait avait un goût. On me l'a refusé plusieurs fois. On m'a regardé de travers comme si je le fraudais ! Les bêtes de travail ont maigri, au lieu d'engraisser. J'ai été obligé de les remettre au régime des betteraves, des topinambours et du foin.

« On prend l'habitude d'étendre sur les champs toutes sortes de produits chimiques pour donner à la terre des qualités qu'elle n'a pas, soi-disant ; pour la stériliser contre la vermine, pour la rendre plus fertile, pour l'« améliorer », quoi ! Eh bien ! j'ai idée qu'on exagère. J'ai idée que tous ces produits chimiques se mêlent aux plantes, les excitent, peut-être, à pousser plus fort, plus haut ou plus dru, mais ont l'inconvénient de les dénaturer et de changer leur composition.

« Mes bêtes, voyez-vous, ne se trouvent jamais si bien que de manger de l'herbe naturelle. Cela est sûr. Je pense que les gens sont comme elles. Les fruits, les légumes, les raisins qu'on arrose de sulfates divers, de nitrates, de laits de chaux et de bouillies plus ou moins compliquées, absorbent, sans doute, en mûrissant, une partie de ces toxiques et nous les repassent.

« On ne m'enlèvera pas de l'esprit que l'automne dernier j'ai été empoisonné par des pommes de terre qu'on avait arrosées avec de l'acétate de plomb pour tuer le doryphora. J'ai eu des coliques pendant deux jours. Vous vous rappelez bien ; et si vous ne m'aviez pas soigné comme il faut, je serais peut-être au cimetière. Quand il y avait des oiseaux, et surtout des perdrix, il n'y avait pas de doryphora. Maintenant qu'on a massacré tous ces bons auxiliaires de l'agriculture qui se nourrissaient, l'hiver, de vermine nuisibles, on est bien avancé. Les larves pullulent et mangent tout. On en est réduit à l'expédient des antiseptiques chimiques qui tuent peut-être les larves — ce n'est pas sûr — mais nous empoisonnent — pour moi, cela est certain. »

Maître François me tendit la main. J'esquissai une timide défense de la science des engrais chimiques, mais il hochait la tête négativement :

— Non, voyez-vous, me dit-il encore, en manière de conclusion, si vous cultivez comme moi, vous verriez qu'il ne faut pas essayer d'« améliorer » la nature. Faut se contenter de l'aider, et encore, pas trop. Ses procédés valent mieux que les nôtres.

D. M. B.
(L'Œuvre, 14 mai 1933.)



Quelle tentation ! Avoir sous les yeux, et presque « sous la dent », mille et une petites boules au jus d'licieux, et ne pouvoir y toucher ! (Photo Henri Manuel.)

CHACUN jour marque une progression dans la réalisation du programme naturiste. Lentement, mais avec sûreté, une évolution se produit en notre faveur, à la fois dans l'esprit du public et dans les sphères gouvernementales.

Témoin la proposition de résolution déposée par M. Edouard Barthe, député de l'Hérault et distingué questeur de la Chambre, en France, une journée nationale du raisin.

Edouard Barthe, comme chacun sait, possède auprès de ses collègues une notoriété peu commune et solide, car acquise par un travail sérieux et opiniâtre, une complaisance sachant rester dans le cadre de l'égalité. On peut donc écrire : nul ne fait jamais appel à lui vainement. L'art avec lequel il exerce ses délicates fonctions de questeur, au Palais-Bourbon, explique facilement ses succès successifs à ce poste enviable.

Rendons grâce, par cette même occasion, à M. Gaston Simounet, député de la Dordogne, chargé de rapporter la proposition Edouard Barthe au nom de la Commission des boissons.

Son nom mérite l'attention des naturistes, leur reconnaissance même, pour l'aide précieuse qu'il apporte à faire triompher ce que nous réclamons déjà, voici plus d'un an : une journée nationale du raisin.

Mais laissons le sympathique député de la Dordogne nous présenter sa pensée :

— Il ne serait pas de mise ici de se livrer à des considérations d'ordre général sur les causes de la crise économique mondiale actuelle, mais il est évident que l'une de ses conséquences directes est que chaque pays semble trouver un moyen de défense et de protection contre la crise en rendant plus sévères encore ses barrières douanières.

Les tarifs douaniers ainsi pratiqués par les diverses nations ont eux-mêmes une conséquence directe et immédiate, vraie pour tous les pays : la régression de l'exportation des produits, qui refluent sur les marchés nationaux. C'est aussi, par suite, et de ce fait, une apparence de surproduction ou de sous-consommation, mais en réalité une certitude de mévente. Cet état de choses provoque un peu partout une dévalorisation générale que vient augmenter encore l'écart entre les prix de la production et les prix de vente au détail.

Ces faits sont d'ailleurs singulièrement aggravés en ce qui concerne la vigne, culture éminemment nationale, par suite de la formidable augmentation des plantations dans notre pays, particulièrement depuis quelques années en Algérie, alors surtout que dans les pays étrangers la culture de la vigne, en Europe, en Afrique, en Amérique, a pris une extension inimaginable.

C'est en présence de ces faits, dont les conséquences peuvent être mortelles à brève échéance pour la viticulture française, qu'un grand nombre de nos collègues ont signé avec M. Barthe une proposition de résolution tendant à inviter le Gouvernement à organiser en France une journée nationale du raisin.

En quoi pourrait consister la journée du raisin ? Il y faudrait plusieurs conditions :

1° Organiser d'une façon rationnelle, généralisée et durable la production, la conservation et la livraison du raisin, ainsi que la répartition et la vente pour en augmenter la consommation ;

2° Provoquer un mouvement national du tourisme, de la cure médicale, de la mode même, minutieusement préparé et qui pourrait amener par son déclassement un résultat particulièrement favorable à la consommation du raisin ;

3° Enfin, pour aider à ces procédés techniques et au courant d'opinion préparé, étudier un programme de manifestations à la fois agricoles, commerciales, nationales, qui affecterait, dans chaque région, des modalités et un caractère qui lui resteraient propres.

M. GASTON SIMOUNET
député de la Dordogne. (Photo Henri Manuel.)



UNE JOURNÉE NATIONALE DU RAISIN

M. Edouard Barthe, député de l'Hérault et questeur de la Chambre des Députés, propose son organisation en France ; M. Gaston Simounet, député de la Dordogne, chargé d'examiner cette proposition, dépose un rapport favorable sur le Bureau de la Chambre.

L'organisation rationnelle de la production a été déjà entreprise par la Fédération des Stations Uvales, à laquelle s'est si utilement et intelligemment consacré depuis quelques années M. Gérard d'Eaubonne, secrétaire général de la Fédération.

Les résultats déjà obtenus sont particulièrement brillants. On a contribué puissamment à ce que je pourrais appeler l'éducation de la production en provoquant le choix des cépages, le triage suivant la qualité et la maturité du raisin ; l'intelligence de l'expédition par le choix des emballages suivant les règles de la standardisation par région, la centralisation des ventes ; l'honnêteté de la vente par le contrôle, et la répression du fardage ; l'intégralité du profit à retirer par la conservation des raisins et l'augmentation de la consommation des jus de raisins.

L'action des stations uvales a provoqué comme une stimulation entre les diverses compagnies de transport en déterminant des recherches, des études spéciales faites par les compagnies de chemins de fer pour la création et la mise en circulation de wagons isothermiques.

L'activité de la Fédération des Stations Uvales, que préside notre collègue M. Barthe, ne s'est pas localisée à la recherche de ces avantages que je viens rapidement énumérer. Elle est intervenue de façon pressante auprès des intermédiaires, consignataires, commissionnaires, mandataires, pour leur demander de ne prélever qu'un bénéfice raisonnable pour augmenter la quantité vendue par la vente à bas prix. M. Gardes, secrétaire de la Semaine du Chasselas de Moissac, signalait en effet avec raison que l'intermédiaire des Halles de Paris avait coutume de prélever un bénéfice de 12 % sur le prix brut de la vente, si bien qu'il prélevait ces 12 % non seulement sur le prix du raisin vendu par le producteur, mais sur tous les frais accessoires (emballages, transports, impôts sur ces transports, camionnage) à Paris, sur tout ce qui grève déjà le prix de la marchandise, si bien que le raisin était vendu en première main à Paris plus de deux fois le prix du raisin à la propriété. De telle sorte que ce premier intermédiaire gagnait sur la vente beaucoup plus que le producteur lui-même et qu'au détail le raisin arrivait parfois à être vendu quatre ou cinq fois plus cher qu'à la propriété.

Il faudra poursuivre cette action pour standardiser les prix, si je puis ainsi parler, de même qu'il faudra continuer à intervenir auprès de l'hôtellerie, des restaurants, des débits, pour rechercher la collaboration efficace de cette corporation, en lui remettant, pour les distributeurs, des tracts, des dépliants, des menus qui inciteront la clientèle à consommer davantage de raisin.

Mais il faudra aussi agir directement sur le consommateur, attirer l'attention du grand public sur la valeur curative et thérapeutique du raisin.

La mode — même médicale — ne dure qu'un temps, et puisqu'elle est en ce moment aux vitamines, on en trouvera beaucoup dans le jus de raisin frais, alors que les eaux thermales froides ou chaudes n'en contiennent pas la moindre trace.

C'est le rôle de la cure uvale que l'on peut pratiquer déjà dans quelques stations uvales qui se sont mises résolument à la tête du mouvement, pour essayer de démontrer à tous que « l'action du raisin frais est comparable à celle d'un sérum vivant », comme l'écrivait l'éminent professeur Marcel Labbé.

Je ne veux étudier ici ni les indications de la cure uvale, ni préciser son action sur les reins, le tube digestif, le foie, le cœur, les manifestations de l'arthritisme, ni dire que Hippocrate, Gallien, Pline le naturaliste, les médecins arabes du moyen âge et, de nos jours, les médecins de tous les pays ont vanté les bienfaits de la cure de raisin, mais indiquer que là encore nous avons été en retard ; que l'Allemagne possède plus d'une douzaine de stations uvales ; qu'on fait la cure de raisin dans plusieurs stations climatiques suisses ; qu'en Italie ces cures uvales sont particulièrement en honneur et que le Gouvernement y a largement contribué. Dans le Tyrol, en Autriche, en Hongrie, cette pratique est déjà ancienne.

En France, grâce à la Fédération des Stations Uvales, cette organisation a pris, ces dernières années, un assez gros essor : et si les premières stations uvales sont nées en Savoie, dans l'Arèche ou dans l'Aveyron, il en a été créé récemment de nombreuses à Avignon, Béziers, Colmar, Fontainebleau, Lamalou, Le Thor, Moissac, Montpellier, Nîmes, Prayssas, Port-Sainte-Marie, Tarascon, Tours.

C'est dire l'importance du mouvement et combien il faut y aider.

Ce sera le but de la journée du raisin, dont la préparation dans toute la France sera rendue facile par les organisations déjà existantes, et que, par une répercussion heureuse, elle permettra de parfaire.

Il faut que la grande presse, que la presse spécialisée continuent l'action qu'elles ont bien voulu mener, depuis un an surtout, en faveur de la consommation du raisin.

Il faut que le corps médical s'emploie à détruire définitivement certaines légendes, et qu'il dise à la clientèle que le raisin de France contient autant de principes nutritifs et plus de vitamines que certains fruits exotiques si exagérément conseillés depuis quelques années.

Il faut montrer la place que le raisin et ses dérivés doivent tenir dans l'échelle des aliments.

Cette propagande intensifiée doit viser et atteindre toutes les classes de la société. Elle doit converger vers un but unique : provoquer pour un jour déterminé la manifestation nationale souhaitée en faveur du raisin.

Certaines régions de France, certains centres ont déjà donné des journées du raisin, même des semaines du raisin.

Le vin n'est pas seul à faire naître la joie dans les cœurs : les grappes dorées peuvent, elles aussi, y parvenir.



Il serait possible de donner les chiffres impressionnants des kilos de raisin vendus ou distribués à l'occasion de ces manifestations et dont on devine la répercussion sur la consommation.

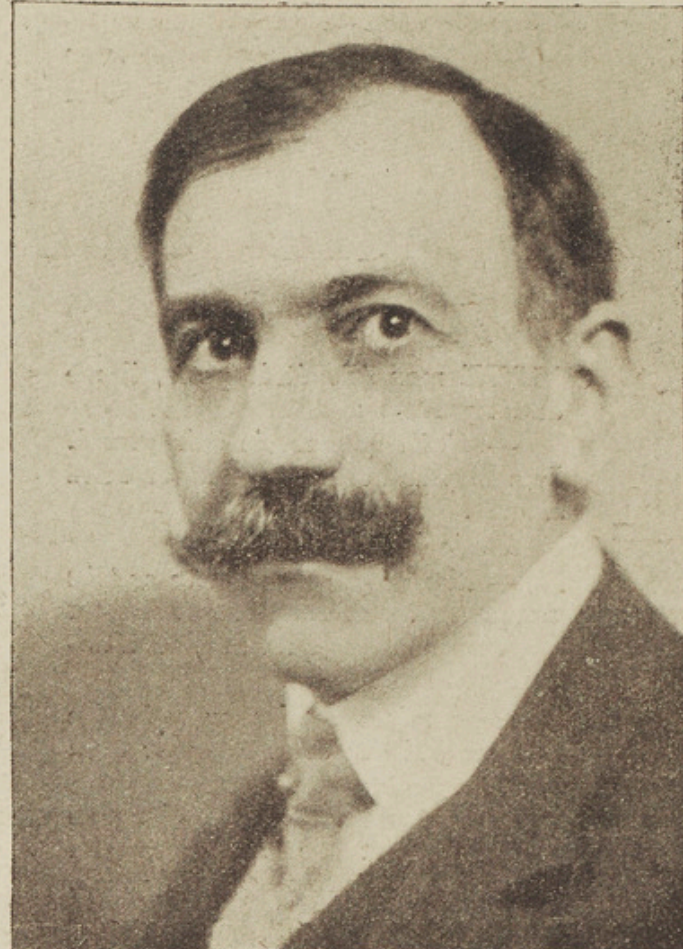
L'action de l'Office international du vin a été jusqu'ici limitée à des conseils.

Combien la consommation du raisin pourrait se développer si la propagande était faite dans tous les pays viticoles et que des fonds suffisants permissent la création de stations uvales dans les régions les plus indiquées par leur production en raisin, leur site et leur climat !

On pourrait ainsi compléter utilement dans chaque pays la cure thermique, la cure d'air, d'altitude, par une cure de raisin qui durerait du mois d'août aux premiers jours de novembre, et qui se prolongerait ensuite par une cure de jus de raisin, de sirops, de concentrés et de confiture à base de raisin, enfin de raisins secs.

La meilleure preuve du débouché important offert au raisin de table par la consommation nationale est celle qu'a fournie l'Italie. En 1930, l'Italie a organisé le 28 septembre une journée du raisin, où l'on a consommé 14 millions de kilos de raisin. En 1931, au lieu d'une journée, on a fait une semaine du raisin. En 1932, la fête du raisin s'est prolongée pendant une dizaine de jours, au cours de laquelle plus de 50 millions de kilos de raisins frais ont été consommés.

Quel dérivatif magnifique à la surproduction du raisin pour la vinification, qui est une des causes essentielles de la crise viticole actuelle ! Si l'on pouvait en effet, dans tous les pays viticoles, faire disparaître sous forme de raisin de table l'équivalent de quelques millions d'hectolitres de vin, on aurait du même coup assaini le marché, permis la régularité des cours et leur fixation à un taux rémunérateur pour le producteur et le négociant, tout en ne grevant pas exagérément le budget du consommateur.



M. EDOUARD BARTHE
député de l'Hérault et questeur de la Chambre des députés. (Photo Henri Manuel.)

La journée du raisin aura même un effet psychologique pour l'apaisement des inquiétudes légitimes qui hantent en ce moment l'esprit des viticulteurs de ce pays : ils trouveront dans ces manifestations, auxquelles ils prendront leur large part, un encouragement précieux, la certitude de débouchés nouveaux pour leurs produits, et la preuve, renouvelée à leur égard, de la sollicitude du Parlement et du Gouvernement.

C'est dans cet esprit que nous proposons l'adoption de la résolution suivante : « La Chambre des Députés, conformément à la recommandation de l'Office International du Vin, invite le Gouvernement à organiser une Journée Nationale du Raisin. »

R.-J. M.

Epoque des vendanges ! Epoque des chansons ! Gymnastique d'assouplissement... Un moment encore et voici, après la rude tâche, l'heure de grappiller. (Photo Henri Manuel.)



On a l'âge de ses dents

LORSQUE mon fils était petit, il me disait parfois :

— J'ai sept ans, je suis grand.

Je n'ai plus besoin de manger de la soupe !

Et je lui répondais :

— Mangé ta soupe : si tu es très sage, tu auras neuf ans l'année prochaine. Si tu n'en avais pas mangé autant, tu n'aurais peut-être que six ans.

Cette histoire m'est remise en mémoire par la visite que j'ai eue cette semaine d'un naturiste.

Ce monsieur est venu me demander une consultation au sujet de ses gencives. L'ayant examiné, j'ai eu la surprise de voir, pour la première fois depuis longtemps, une bouche parfaitement saine. Il y avait plusieurs dents soignées et obturées, quelques couronnes fort bien faites, et surtout les dents étaient d'une remarquable propreté. Pas une ombre de tartre, même à l'endroit où débouchent les canaux salivaires. Cette bouche, pour un œil exercé, représentait le maximum de soins journaliers.

Cependant, à certains endroits, les gencives avaient une légère tendance à se résorber : quelques dents étaient un peu déchaussées. Et ce monsieur vint me dire :

— Comment cela se fait-il ? J'ai une existence tout à fait régulière et saine, je prends d'égales précautions pour mes dents et pour toutes les parties de mon corps. Je suis de très près la doctrine naturiste, et cependant mes dents se déchaussent...

C'est à ce moment que me vint en tête ma petite anecdote du début :

— Où en seriez-vous, cher monsieur, si vous ne vous étiez pas toujours très bien observé et soigné : vous avez trente-cinq ans, vous en auriez peut-être quarante-cinq !

Puis je parlai un peu avec lui ; il me dit son tempérament arthritique. Hélas ! nous sommes tous les fils de nos parents, et nous avons à trainer avec nous force tares héréditaires.

Indépendamment des tares pathologiques, il en est d'autres dont nous sommes tributaires. Les enfants de rhumatisants naissent avec des tempéraments prédisposés à l'arthritisme. Soixante-dix pour cent des individus naissent avec des malformations intestinales plus ou moins accentuées qu'ils doivent à leur mère.

Si une hygiène intestinale et une culture physique ne viennent pas à leur secours, ils représenteront à leur tour les mêmes désordres qu'ils transmettront.

L'arthritisme est une chose héréditaire dont il nous est bien difficile de ne pas subir les atteintes. Par des soins appropriés et une vigilance continuelle, nous pouvons en atténuer les effets.

Voilà pourquoi j'ai dit à mon interlocuteur de trente-cinq ans que, s'il ne s'était pas soigné, il en aurait quarante-cinq. Un grand médecin a dit que l'on avait l'âge de ses artères ; on peut dire aussi que l'on a l'âge de son système dentaire.

Je connais de remarquables vieillards, remarquables par leur merveilleux état de santé, par la fraîcheur de leurs idées et de leurs sentiments, par la clarté de leur raisonnement. En un mot, ce sont de jeunes

vieillards. Eh bien, ils ont un système dentaire en parfait état.

Je pense notamment à deux de mes clientes, âgées respectivement de quatre-vingt-deux et soixante-seize ans. Je les suis toutes les deux depuis une quinzaine d'années. Celle de quatre-vingt-deux ans n'a presque pas une seule dent qui n'ait été touchée par le dentiste. Mais les soins ont été toujours très correctement faits par des praticiens sérieux.

Elle porte quatre bridges qui ont remplacé à temps des dents déficientes ; elle a sur le devant de la bouche deux dents à pivot en porcelaine qui, en leur temps, ont réparé une brèche inesthétique. Naturellement, le tartre est absent de cette bouche, et, régulièrement, quatre fois par an, je vois venir cette dame qui me prie d'inspecter sérieusement sa bouche et d'enlever les moindres parcelles de tartre.

L'histoire de mon autre cliente est aussi très curieuse.

Il s'agit d'une dame américaine qui, vers trente ans, vit ses dents se déchausser et remuer légèrement. Après consultation de plusieurs dentistes, ceux-ci lui dirent le peu d'espoir qu'elle devait avoir de conserver ses dents. Ils arrivèrent à la convaincre que les gros ennemis étaient le tartre et les calculs sériques.

Or, cette dame, voyageant énormément, ne pouvait régulièrement venir chez son dentiste.

Elle se procura un jeu complet des instruments à nettoyer que nous utilisons journellement et petit à petit elle apprit à s'en servir aussi bien que le plus habile des opérateurs dentaires. Souvent elle m'a raconté que depuis une quarantaine d'années elle avait toujours consacré près de trois quarts d'heure par jour aux soins de ses dents.

Elle sait admirablement déceler la moindre petite trace de carie, même lorsque celle-ci se trouve entre deux dents.

Si je vous ai cité ces deux exemples, c'est pour éviter que l'on m'écrive en me disant : « Ma grand-mère ou mon grand-père sont morts à soixante-quinze ans, ayant toutes leurs dents. » Il est heureux que nous ne soyons pas tous des malades. Il y a en effet des gens qui vivent très vieux avec toutes leurs dents sans prendre de soins spéciaux. Mais il faut noter qu'ils n'ont jamais de caries. Ce sont donc des gens qui ont des dents exceptionnellement dures et résistantes, à tissu très dense.

Les deux cas que je vous ai cités sont ceux de personnes ayant des dents susceptibles d'être facilement atteintes et qui doivent leur existence actuelle aux soins dévoués et éclairés de leurs propriétaires.

Je ne demanderai pas aux naturistes d'imiter le dernier exemple : n'achetez pas d'instruments dentaires ; ceux que nous avons maintenant sont perfectionnés et doivent être maniés par des mains habiles. Vous risqueriez de vous blesser. Allez plutôt régulièrement consulter votre dentiste et suivez journellement les soins d'hygiène buccale que je vous ai déjà indiqués. Ne manquez pas non plus, jeunes mamans, de surveiller attentivement la propreté des dents de vos enfants.

D' Charles GUÉBEL.

Le Cinéma

LA MILLE ET DEUXIÈME NUIT

Cette addition aux contes de Schéhérazade est vraiment dépourvue d'intérêt ; on comprend mal, d'ailleurs, que le scénariste ait accumulé les poncifs du film oriental : le méchant sultan, le bon prince, l'amoureuse sultane, alors que d'excellentes traductions des spirituelles et fantastiques histoires de la compagne du roi Chehryar sont en vente dans de nombreuses librairies. Mais, au cinéma, il ne faut s'étonner de rien.

Le volume de publicité fait autour de cette « super-production » peut laisser supposer qu'il s'agit d'un film honorable ; malheureusement, les défauts du film de Wolkoff sont si nombreux que les spectateurs réagissent assez violemment. Hâtons-nous d'ajouter que le malheureux metteur en scène ne porte le poids que d'une faible part des responsabilités.

Taher, le bon prince, se révolte contre le mauvais sultan Amrou. La sultane Gulnar l'aime. Les gardes du palais, après avoir constaté que le héros s'est jeté dans la mer, rentrent au palais, en prononçant quelques paroles profondes. Naturellement, Taher n'est point mort ; il se réfugie dans une grotte, avec d'autres victimes du sultan. Le pêcheur qui l'a sauvé lui demande de l'aider à délivrer sa fiancée vendue comme esclave. La tentative échoue. Taher est pris ; Gulnar est jalouse ; elle s'imaginerait que le bon prince est amoureux de l'esclave. Mais tout s'arrange : au cours d'un combat, Taher tue Amrou, et les amoureux sont réunis.

Voilà pour l'histoire. Si le film était bien interprété, si la mise en scène était un peu moins cocasse, si les décors étaient plus soignés, la photo moins banale, le son supportable et les raccords où les acteurs sont doublés mieux faits, il est vraisemblable que nous pourrions admettre l'histoire. Mais il n'y a rien, rien ; et nous comprenons fort bien que les spectateurs protestent avec une certaine énergie.

Jean FAUREZ.

une date :

dimanche 18 juin

...c'est celle de la

grande démonstration de gymnastique rythmique

que donneront

au théâtre de verdure
de l'Île des Naturistes
à Villennes-sur-Seine



Karla Suschitzky
et ses élèves

LA PAGE DU MALADE

FAUT-IL, AU MÊME REPAS, MANGER DES FARINEUX ET DES ALBUMINES ?

DEMANDE. — M. Georges Ducro..., avenue Montaigne, à Paris. — Je vous envoie un article de l'Ami du Peuple qui m'a frappé : selon le docteur Ghislain Houzel, il y aurait incompatibilité, pour leur digestion, entre les hydrates de carbone et les albumines. Si cela était vrai, tous mes menus seraient mal compris, car je ne tiens aucun compte de ce principe. Voulez-vous me donner votre avis sur la question ?

Voici quelques passages de l'article en question :

« Il y a incompatibilité entre le plat végétarien et la viande : ils font réagir différemment les glandes digestives ; les sécrétions qui conviennent à l'un arrêtent l'élaboration de l'autre, si bien que le produit ultime de la digestion est imparfait aussi bien pour l'un que pour l'autre. En les mélangeant, nous avons l'assurance de nous mal nourrir, et, tôt ou tard, d'en pâtir. »

L'auteur de l'article de l'Ami du Peuple continue :

« Il y a incompatibilité entre l'albumine et les hydrates de carbone, et nous avons derrière nous, pour approuver, la légion des dyspeptiques, ou simplement de ceux qui accusent quelques malaises lorsqu'ils ont mangé ces légumes ; aussi serons-nous prudents et n'userons-nous des légumes secs qu'avec une modération parcimonieuse, toujours prêts à en suspendre l'emploi au premier trouble. »

Et l'auteur dit encore :

« Quant aux boissons, elles sont permises sans contrôle ni limitation, leur action ne pouvant être qu'une aide dans un repas où les sucs digestifs demandent à être étendus pour agir sur la masse entière. »

Réponse. — La logique ne préside pas à toutes les élucubrations humaines, même à celles qui se croient scientifiques.

Permettre, aux repas, les boissons « sans contrôle ni limitation » est une absurdité. Quelle fonction, dans l'organisme, peut se bien faire si l'on procède sans contrôle, sans limitation ? Le médecin signataire des lignes que nous venons de citer approuve donc le pochard qui, à son déjeuner, déglutit son litre de vin ; il l'approuverait hautement, si, au lieu d'en déglutir un, il en déglutissait deux, sans contrôle, ni limitation. Mais, direz-vous, le médecin en question ne dit pas qu'il permet le vin sans contrôle, c'est peut-être seulement l'eau qu'il autorise. Je ferai observer qu'il dit bien « les boissons », et non pas la boisson naturelle de l'homme, qui est l'eau. Et puis, si même il n'autorisait que l'eau, ce qui ne m'apparaît pas être de ses principes, il commettrait, là encore, une lourde erreur : boire aux repas — même avec contrôle et en se limitant — est toujours une erreur physiologique sur laquelle j'ai insisté depuis plus de vingt ans. On guérit les dyspeptiques rien qu'en leur supprimant la boisson aux repas (voir, à ce sujet, « La Cure Naturiste », tome 1). Les animaux mammifères sauvages vont à la source le matin, au petit jour, et le soir, avant de dormir ; autrement dit, ils boivent à jeun. Vous ne verrez jamais le chien, le chat aller boire entre chaque déglutition de leur pâtée. L'homme, en inventant le verre — ou les verres multiples, grands et petits — qu'on met sur la table, a rendu un détestable service à son estomac : tout liquide pris au repas, ou de suite après, non seulement n'aide pas à la digestion, mais la trouble, la ralentit ; diluer nos sucs digestifs est, sans conteste possible, diminuer leur puissance.

Quant à l'histoire de l'incompatibilité qui existerait entre le plat végétarien et la viande d'un même repas, elle est du même acabit que la précédente.

La sécrétion salivaire, qui est faite pour digérer les farineux, doit s'écouler dans les voies digestives en même temps que la sécrétion gastrique, faite pour digérer la viande ; la preuve que les deux sécrétions sont faites pour s'écouler ensemble, c'est que quand vous sentez l'odeur du poulet (qui fait sécréter le suc gastrique), l'eau vous vient à la bouche (autrement dit la salive coule, qui est faite pour digérer les farineux).

La nature a donc prévu que, quand nous mangeons un albumineux (qui sera digéré dans l'estomac), nous pouvons aussi manger un farineux (qui se digérera dans la bouche).

Le repas rationnel comporte donc, en même temps, albumineux et farineux. Je me demande comment ferait le maniaque d'une physiologie mal comprise qui voudrait s'imposer de faire, selon les conseils de l'« Ami du Peuple », un repas uniquement albumineux, puis un autre uniquement farineux ? Voici l'énormité à laquelle on arriverait :

Déjeuner : viande (albumineux), poisson (albumineux), champignons (albumineux), fromage (albumineux). Dîner : pommes de terre (farineux), riz (farineux), pâtes (farineux).

C'est l'harmonieuse proportion, à chaque repas, d'albumine, de farineux, de légumes verts, de fruits, qui assure la santé digestive et commande la santé générale.



LE LAIT N'EST PAS UN ALIMENT D'ADULTE

DEMANDE. — René Recht, rue Auguste-Barbier, à Paris. — En médecine naturiste, le lait n'est pas un aliment pour adultes. Que pensez-vous des lignes suivantes, relevées dans l'article de Ludovic Naudeau sur l'Allemagne Nouvelle, paru dans l'Illustration du 18 février :

« Tout le monde a plus ou moins lu, à notre époque, que le lait est un aliment d'une exceptionnelle valeur ; les plus récentes constatations de médecins ont confirmé cette donnée. Mais, pour que le lait soit salubre, il faut qu'il soit pur, ou du moins qu'il soit purifié. A l'état brut et tel que nous le livre la manipulation primitive des fermes, il est souvent chargé de germes morbides qui peuvent disséminer parmi nous les plus dangereuses maladies... »

« ...Il est prouvé aujourd'hui que même les athlètes se trouvent améliorés par d'abondantes ingestions de lait. La Finlande, pays producteur de champions, est aussi le pays où, par tête, la consommation du lait est la plus forte. Il a été reconnu en Amérique que, dans les classes enfantines, certains élèves retardataires ont fait des progrès rapides après que l'habitude eût été prise de leur faire consommer chaque jour deux grands bols de bon lait. »

Réponse. — Ludovic Naudeau peut faire de remarquables reportages, mais cela ne le qualifie peut-être pas pour apprécier à sa juste valeur l'effet physiologique du lait...

Que les enfants d'Amérique bénéficient de l'usage du lait, il n'y a là rien d'extraordinaire : ceux de tous les pays sont logés exactement à la même enseigne. Le lait est l'aliment naturel de l'enfant.

Mais, partout dans la nature, dès qu'un mammifère cesse d'être petit, il cesse de téter sa mère. Le lait ne lui plaît plus, et, parallèlement au changement de son goût, on constate, dans ses voies digestives, la disparition du ferment — le lab-ferment — qui a mission de digérer le lait. L'homme n'échappe pas à la loi des animaux mammifères ; adulte, il n'est pas fait pour consommer

du lait, parce qu'il n'a pas de lab-ferment dans son estomac.

Les nutriments très vigoureux peuvent s'accommoder, à la rigueur, du lait — il en est bien qui s'accommodent d'alcool et autres poisons — mais tous les délicats troublent leur digestion, s'exposent à des fermentations parfois sévères, s'ils boivent du lait ; en tout cas, c'est toujours une grosse erreur physiologique que de boire du lait aux repas.



LES EAUX NATURELLES QUI FAVORISENT L'ELIMINATION DE L'URINE

DEMANDE. — Jean Rebère, naturiste, à Brest. — A la suite de fautes vitales de jeunesse, j'ai été victime d'un arthritisme grave qui a résisté à toutes les médications chimiques imaginables et qui n'a cédé que sous l'action du traitement naturiste, si lumineusement prescrit par vous. Je vous serai éternellement reconnaissant de la santé que je vous dois ; à peine suis-je encore, de temps à autre, gêné par quelques troubles urinaires : diminution passagère du débit, puis débâcles claires ou troubles.

Je sais que je dois continuer à vivre sagement, à être religieusement sobre, à faire de la culture physique, du nu, du soleil ; mais je ne sais pas très bien ce que je dois faire pour activer la guérison de mes reins. Je serais heureux si vous vouliez bien m'apprendre quelles sont les eaux minérales françaises qui favorisent le nettoyage urinaire, et, dans l'espoir que vous voudrez bien répondre à la présente dans votre si intéressante « Page du Malade », je vous prie d'agréer, chers maîtres...

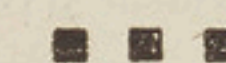
Réponse. — Voici la liste des principales stations françaises dont les eaux favorisent la sécrétion urinaire, médicalement appelée « diurèse » : dans les Vosges, Contrexéville, Vittel, Martigny. Dans les Pyrénées, Aulus et Capvern. En Haute-Savoie, Evian.

Les eaux de Vittel, de Contrexéville, de Martigny, de Capvern et d'Aulus contiennent surtout du sulfate de chaux.

L'eau d'Evian contient plusieurs métaux, mais en très petite quantité.

C'est, vraisemblablement, par la vitalisation de leurs métaux qu'agissent les eaux diurétiques.

Pour qu'elles soient actives, il importe qu'elles soient bues à la source, ou, en tout cas, qu'elles ne soient en bouteilles que depuis peu de semaines.



POUR DEVELOPPER OU RELEVER LES SEINS

DEMANDE. — Mlle H. P..., à Paris. — J'ai 24 ans ; je pèse 54 kilos ; je mesure 1 m. 62. Ma poitrine est insuffisamment développée. Je lis Naturisme toutes les semaines ; je suis le plus possible vos conseils, je fais de la culture physique, mais les mouvements que je fais sont sans doute impropres ou insuffisants, car mes seins ne se développent toujours pas. Pourriez-vous m'aider de vos conseils ?

DEMANDE. — Mme Simone X..., à Paris. — Mon mari a été merveilleusement examiné et soigné à l'Institut naturiste ; j'irai sans doute un jour, moi aussi, mais, comme cela m'est impossible en ce moment, je me permets de vous poser ces deux questions à la « Page du malade » :

Je m'efforce depuis quelques mois de devenir une parfaite naturiste : alimentation modérée, faiblement carnée, riche en fruits et légumes crus ; exercice le matin et le soir, bain d'air, auto-massage, marche. J'ai perdu ainsi beaucoup de la graisse qui me vieillissait (je n'ai que 28 ans), mais si j'ai maigri assez aisément des hanches, du ventre, des flancs, je ne parviens pas à me débarrasser du gros cou, grosses joues, double-menton. Y a-t-il un traitement spécial, des exercices à faire ?

D'autre part, mes seins, devenus très gros pendant mes deux grossesses, ont repris leur volume normal, mais la peau est restée grande, trop grande, et ils pendent, flétris. Y a-t-il un traitement naturiste efficace ?

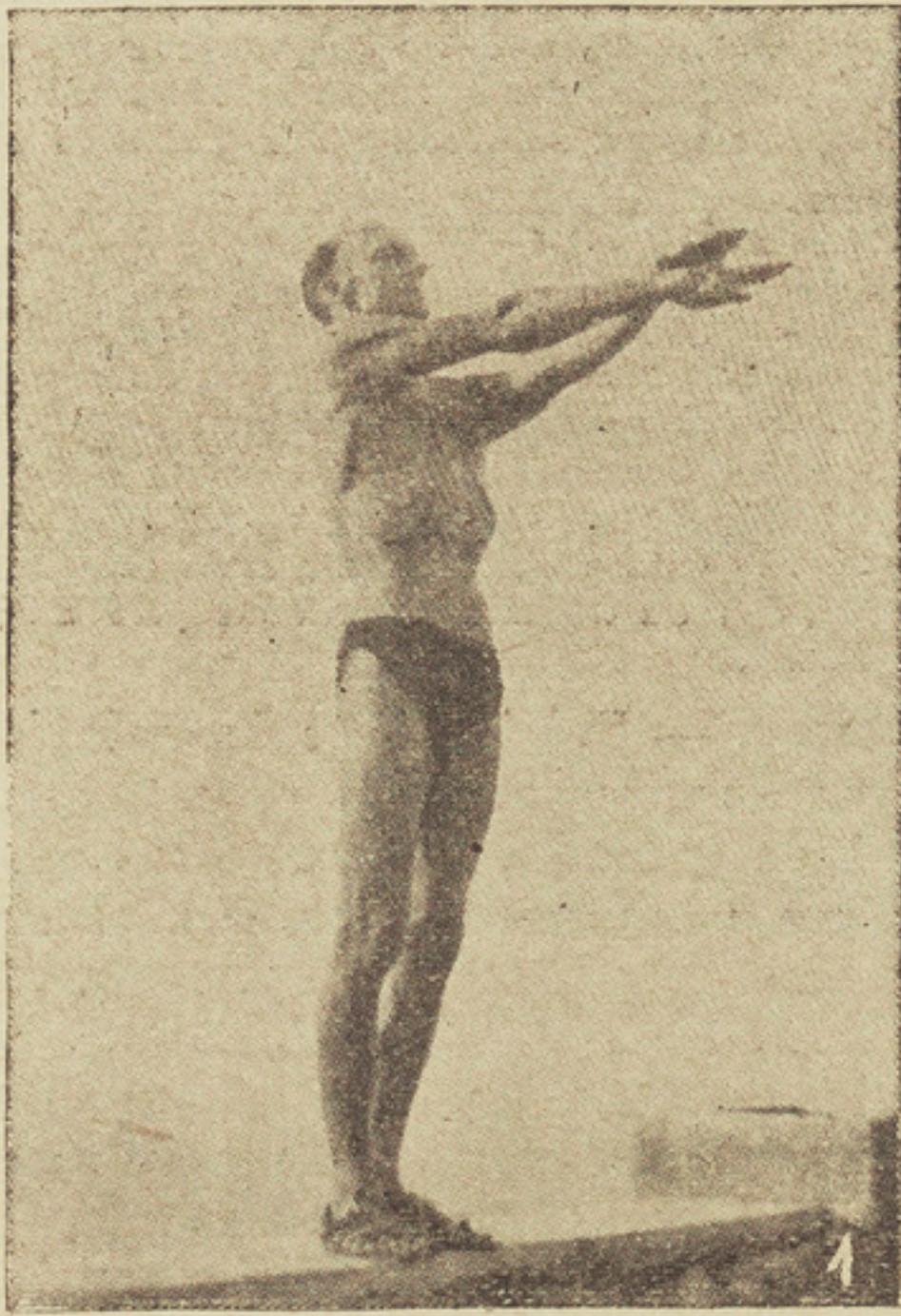
(Voir la suite en page 12.)

LA PAGE DU MALADE

(Suite de la page 11)

Réponse. — Nous avons déjà étudié longuement la question des seins. Rappelons les procédés d'hygiène que nous recommandons à ce sujet. Parmi eux, vous trouverez, l'une et l'autre, ceux qui vous sont applicables :

1° Pour développer la charpente du sein (muscles pectoraux) : chaque matin, au cours de la séance de gymnastique faite en nudité totale devant la glace, trois à cinq minutes de mouvement de ciseau très énergique exécuté avec les bras (voir la photo ci-dessous) ; tendre les bras horizontalement en avant, l'un sur l'autre. Très vite, passer dessus la main qui est dessous, et dessous



celle qui est dessus ; répéter jusqu'à fatigue ; faire le mouvement aussi court que possible. Si le mouvement est bien fait, on entend claquer rythmiquement les fibres du muscle grand pectoral, ce qui prouve que celui-ci travaille très fort ;

2° Pour lutter contre l'insuffisance glandulaire mammaire, traitement de l'insuffisance ovarienne qui va presque toujours de pair avec l'insuffisance mammaire : massage des ovaires, cure d'extraits frais d'ovaire et de glandes mammaires ;

3° Pour retendre la peau des seins, massages quotidiens exécutés chaque matin et chaque soir, en même temps qu'une lotion froide, dans la cuvette, au cours de la toilette : on arrose et on claque ;

4° Le muscle peaussier du cou, qui descend du bord libre de la mâchoire inférieure jusqu'à la peau du sein, peut, si on sait le faire contracter, collaborer un peu au relèvement.

Enfin, et surtout, il faut continuer, en l'intensifiant, la pratique du naturisme général : régime sain, marche, bains d'air et de soleil, natation, etc.

Si vous procédez bien, mademoiselle, vos seins deviendront rapidement normaux, et vous, madame, les vôtres se relèveront. Et sachez que votre double-menton ne résistera pas à un naturisme bien compris et persévérant. Si, d'ailleurs, contre toute attente, il résistait, venez nous voir ; nous examinerons minutieusement votre cas.

Revue des revues

POURQUOI JE SUIS NATURISTE

Parce que...
...le naturisme m'a donné la vigueur du corps, de l'esprit et de l'âme.

Le naturisme n'est pas la décevante médecine qui ne laisse la vie à des organismes usés qu'à la condition de les priver de tout plaisir. C'est, au contraire, un merveilleux printemps qui transforme tout être en un dieu, en lui révélant les lois de la vie pure.

Car ce n'est pas seulement pour son corps parfait que l'Apoxyménos doit être notre idéal. Son nom même, et le geste de « l'homme qui se nettoie » indiquent que nos heures heureuses sont celles où nous trouvons la jouissance de l'eau pure et de l'air pur, celles où l'exercice et le soleil nous purifient, celles où nous dégustons des aliments purs.

On trouve dans les grands yeux rêveurs de l'Apoxyménos, les plus beaux yeux qu'un sculpteur ait jamais faits, cette infinie jouissance du repos après l'effort. C'est pour la beauté de cet idéal magnifique que je suis naturiste.

Je suis naturiste parce que le naturisme m'a appris à aimer tout ce qui est beau, vrai et pur.

Et parce que le naturisme m'a donné le bonheur.

M. MARLOT,

du groupe « La Vie Saine » de Lyon.

Parce que...

...j'en ai « plein le dos » d'avoir à payer le loyer, de faire la fin du mois, d'avoir une « sale pipelette », de mener à la ville une vie imbécile, quand il est si facile de vivre à la campagne, d'y regarder pousser les fleurs, d'écouter chanter les oiseaux, de se baigner dans la rivière, de faire sa culture physique en plein air, en un mot de vivre sainement, simplement et intelligemment.

Vive le naturisme !

Renée ORY, Paris.

Parce que...

...après avoir essayé le traitement de nombreux médecins plus ou moins drogueurs ou charcutiers, gardant de chacun d'eux quelque bribe de naturisme, j'ai eu connaissance de la théorie des docteurs Durville par leur journal. Complètement dégoûté de la médecine à coups de couteau et à coups de poisons, je n'ai eu besoin que d'un séjour à l'île du Levant pour achever de me convaincre que le naturisme était seul capable de remettre de l'ordre dans un organisme détraqué par l'intoxication.

Comte Ph. de CHABANNES.

LA REVUE DES FRUITS, revue mensuelle, grand organe international du commerce des fruits et primeurs, 147, boulevard Saint-Germain, Paris (6^e). — **Avril** : La première conférence internationale du Fruit-Aliment ; Pour nos fruits ; Nos buts ; La Santé par les fruits, etc., etc.

LA DEFENSE DES ANIMAUX, revue bimestrielle, 23, rue des Martyrs, Paris. — **Mars-Avril** : Peter Van Dest glorifié par les animaux ; Noldi et le nid d'oiseaux ; La protection en province ; Un texte à réformer, etc., etc.

CAMPING, revue mensuelle illustrée, organe des Campeurs de France, 15, boulevard de la Madeleine, Paris (1^{er}). — **Mai** : Pour une Fédération ; Le Camping familial ; A la recherche du pittoresque ; Croisière sur les côtes d'Aunis, etc., etc.

HEALTH FOR ALL, revue mensuelle, 38, Langham Street, London W 1 (Angleterre). — **Mai** : Le traitement de la neurasthénie ; Les drogues et la circulation du sang ; Les fonctions du colon ; Le traitement naturel de l'épilepsie, etc., etc.

SUN BATHING REVIEW, revue naturiste, Sun Lodge, Upper Norwood, London, S. E. 19 (Angleterre). — **Printemps 1933** : Réveille-toi, Angleterre ; Les bains de soleil, d'air et d'eau, la santé et la maladie ; Les bains de soleil en Allemagne, etc., etc.

L'IDEA NATURISTA, revue mensuelle, organe officiel de l'Union Naturiste Italienne, Via Procopio, 2, Milan (Italie). — **Mai** : Pour l'hygiène de la respiration ; Le naturisme alimentaire ; Cure de beauté, etc., etc.

LA COLONIA DELLA SALUTE, revue mensuelle, Via Bellini, 11, Milan (Italie). — **Avril** : Les complications et le traitement de l'arthritisme ; Comment prévenir l'influenza ; L'œuf de Colomb, etc., etc.

REGENERACIO, revue mensuelle de naturisme, organe de la Société Végétarienne Naturiste de Catalogne, Carmen 30, pral. Barcelone (Espagne). — **Mai** : Le culte de la beauté ; Cure de repos ; Hygiène sexuelle, etc., etc.

NATURISMO EUTROFOLOGICO, revue mensuelle, José Castro, directeur, Colonia Vegetariana Eutrofologica, Torrente-Valencia (Espagne). — **Mai** : Philosophie de la maladie ; Les médicaments sont-ils nécessaires ; Le passé, le présent et l'avenir de la trophothérapie, etc., etc.

NATURISMO, revue mensuelle d'hygiène, de biologie et de culture humaine, Traversa 117, pral. Barcelone (Espagne). — **Avril** : Beethoven, panthéiste ; Un moyen efficace de perfectionnement individuel ; La respiration, etc., etc.

O VEGETARIANO, revue illustrée de naturisme et d'agriculture, Largo dos Loios, 50, Porto (Portugal). — **Mai-Juin** : La mode et la tuberculose ; La cure de fruits ; La Paix ; L'éducation physique, etc., etc.

HIGIENE Y SALUD, revue mensuelle, A. Valeta, Calle Colombia 1294, Montevideo (Uruguay). — **Mars-Avril** : Le naturisme aux Etats-Unis ; Le naturisme veut enseigner la vie normale aux hommes dégénérés par la civilisation ; La médecine, la vivisection et la santé ; Est-il rationnel de manger de la viande, etc., etc.

MACROBIA, revue naturiste mensuelle, Charlone 1519, Buenos-Aires (République Argentine). — **Avril** : Le naturisme et sa propagande ; Les conflits vitaux et la loi de la bipolarité ; Le terrible fléau de la guerre ; Nudisme et santé, etc., etc.

PRO SALUD, revue mensuelle de naturisme et de culture humaine, organe de la Société Naturiste de Mexico, Rep. del Salvador 77, despacho 30, Apartado 2969, Mexico (Mexique). — **Octobre 1932** : Philosophie naturiste ; Le sel ; Choses de Chine ; Les régimes spéciaux pour les maladies, etc., etc.

PRO VIDA, revue mensuelle, A.-L. Lopez, Zenea 57, La Havane (Cuba). — **Décembre 1932** : L'inoculation et la contagion dans la tuberculose ; Fermentation et putréfaction ; Vie naturiste ; Le pain parfait, etc., etc.

AU CLUB DU FAUBOURG

Jeudi 1^{er} juin, salle des Sociétés Savantes, 8, rue Danton, à 20 h. 30, séance sensationnelle : l'éminent homme d'Etat Jacques Duboin, ancien sous-secrétaire d'Etat au Trésor, sur *Le Désordre Universel*. Mise en accusation de *La Réforme de l'Etat*, de François Coty, avec Jacques Ditté, le commandant Jean Renaud, etc. Et *Le rôle de l'Eglise*. — Samedi 3 juin, exceptionnellement pas de séance. — Mardi 6 juin, salle Wagram, à 20 h. 30, le grand orateur catholique l'Abbé Viollet sur *Les jeunes gens et l'amour. Les fiançailles. Ce qui est permis et ce qui n'est pas permis*, avec le professeur Albert Bayet.

Paris-Villennes et retour

L'HORAIRE D'ÉTÉ

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
D 9 8	9 54	S 7 4	7 35
S 9 15	9 48	D 7 6	7 47
D 9 30	10 3	S 7 52	8 25
D 10 33	11 4	D 7 58	8 39
D 10 50	11 26	S 8 45	9 26
11 5	11 49	S 9 9	9 43
12 5	12 46	D 9 9	9 50
Sam 12 30	13 6	10 48	11 39
S 13 56	14 40	s.SD 13 4	13 40
D 14 12	14 45	SD 13 11	13 54
D 14 18	14 59	14 58	15 39
17 8	17 41	16 52	17 36
D 17 37	18 21	D 18 40	19 25
S 18 1	18 32	D 18 53	19 31
S 18 31	19 2	S 18 54	19 39
D 18 31	19 12	20 19	21
S 19 9	19 40	D 20 39	21 20
20 4	20 37	D 21 46	22 22
23	23 44	S 21 52	22 26
0 37	1 21	D 22	22 34

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.

Pour l'enfance malheureuse

« La vie au grand air pour l'enfance malheureuse » commence aujourd'hui jeudi 1^{er} juin la distribution des 10.000 cadeaux réservés aux porteurs du charmant insigne, blanc, bleu et or, de l'Association.

Toute personne qui, du 1^{er} au 15 juin, portera visiblement un ou plusieurs de ces insignes et qui sera rencontrée par un ou une des cent délégués de « La Vie au Grand Air » qui circuleront dans les rues de Paris et de la banlieue, et partout où le public peut être admis, recevra un Bon pour un ou plusieurs des cadeaux (dont certains atteignent une valeur de plusieurs milliers de francs) offerts par les grands fabricants, le grand commerce, les grands magasins, les grands journaux, les théâtres, etc., etc.

En achetant dès aujourd'hui pour 1 franc, chez les dépositaires et marchands de journaux, l'insigne de « La vie au grand air pour l'enfance malheureuse », vous ferez sûrement une bonne action, dont vous serez très probablement récompensé.

PALAI DES ARTS, 325, rue Saint-Martin (du 2 au 8 mai 1933). — Rez-de-chaussée : Cohen et Kolly pompiers ; Frankenstein ; deux intermèdes. — Premier étage : Charlot au music-hall ; Service secret ; deux intermèdes.



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

CE MAINTIEN-GORGE A ETÉ CONCU 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 PRECONISONS POUR LES FERVENTES DE LA BELLE VIE EN PLEIN AIR

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

NATURISTES, ORGANISEZ-VOUS POUR PASSER VOS VACANCES A HÉLIOPLIS

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 ■ ■ ■ ■ ■

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.

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

MAISON DU SOLEIL, Octon (Hérault) : cure désintox. Traitement. poses, mal. estom., foie, p. D^r Vigné d'Octon. Grand parc, 3 piscines, stade, T. S. F. S'y adresser.

LE TIPI, Restaurant végétarien, 189, r. St-Honoré, Paris (mét. Pyramides). 4 plats, 6,50. Le soir, pet. repas, 4 fr.

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

PENSIONS NATURISTES ■ ■ ■ ■ ■

Hte-Savoie. M^r seul, 33 a., non mal., ch. pens. nat. ou ds fam. cuis. nat., séj. 2 m., préf. Servoz, St-Gervais, etc. Ecr. : Achache, 98, av. d'Oudjda, Oran (Algérie).

COTE D'AZUR. Mlle de Rougemont, Golfe Juan. Repas, régimes, cures solaires, grand jardin. Dep. 28 fr. 1 à 22 fr. p. j., camp Suard. Lavandou (Var). 1^{er} juil. 1^{er} sept.

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).

Cent.nat. de Bascon, pr.Château-Thierry (Aisne). Pens. végétal. et végétar., 10 et 15 fr. p. j., ch. c. Bois, excurs.

VENTES ■ ■ ■ ■ ■

A VENDRE, Ile du Levant, terr. 1.500 m., tr.belle vue. S'adr. M. Dadolle, rte de Châtillon, Montargis (Loiret).

GROUPEMENTS NATURISTES ■ ■ ■ ■ ■

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

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

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

MARIAGES ■ ■ ■ ■ ■

Nat. gentlem., Paris, ch. camar. j.f. p. pratiq. dimanc. et pass.vac. à Héliopolis ou autre, en v.mar. Nat.n° 980.

VEUF s. enf., 64 a., par. moins, p. rent., nat., ni tab. caf. alc., 1 m. 58, d. conn. femme 50 à 58 a., b. santé, douce, mince, sit. en rapport, vue mar. Natur. N° 981.

RETRAITE, nat., 45 a., b. carac., aff., bien, santé, avoir, désire conn. comp. nat. seule, mêmes qual., avoir, p. union, vie naturiste colonie s. Ecrire avec photo. Ann. val. plusieurs mois. Naturisme, N° 983.

OFFRES D'EMPLOIS ■ ■ ■ ■ ■

J. FILLE pouv. s'occ. d'enf., pour aller juill.-août à la mer (Royan), début sept. montagne (Bagnères-de-Luchon). Ecr. : Dondon, 8, rue Bertrand, Châteauroux.

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.

Micos Délicieuses et superbes bananes sèches du Brésil, nature. Echantillon franco pour 2 fr. 50 en timbres. Prix spécial pour revendeurs. Demandez agents. LA FRANCO-BRESILIENNE, 9, place Carnot, Nyons (Drôme).

NATURISTES d'Asnières, prenez votre Pain Basor ch. Riffault, boulang., 73, boul. Voltaire, Asnières (Seine).

« SELECTA », LE MIEL PARFAIT. Récolte 1933, Postaux. Tarif franco. Echantillon 1 franc. A. Lalanne, Lamonzie-Saint-Martin (Dordogne).

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.

VILLEGIATURES ■ ■ ■ ■ ■

CAMPING cévenol, Octon (Hérault), beau pays, 145 h., 400 alt. Approv. fac. Droit camp. 60 fr. p. m. S'y adr.

VACANCES au pair sont offertes par famille de province à j. f. aimant vie simple et enfants. N° 984.

DIVERS ■ ■ ■ ■ ■

La j. f. qui a répondu annonce 967 allant juillet Carrolles-Kairon priée donner adr. p. corresp. Nat. n° 982.

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

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. 50x2 m., 29 fr. — Drap pur lin brut, inusable, 3 m.x2 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.x3 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 vœu de faire connaître gratuit et discret, ma recette simple, facile et peu coûteuse, recommandée par corps médical. M^l BOS, 67, rue Rochechouart, Paris.

Mme NOSRA, voyante. Chiromancie, Graphologie, Tarots égypt. pratiqués scientifiquement. et en toute loyauté. 4 fois par sem : mardi, mercr., vendr., sam., 1 à 5 h. 4, Villa du Bel-Air, 102, av. de St-Mandé, Paris (12^e).

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^l W. HUMBERT, 67, rue Rochechouart, Paris.

ABONNEZ VOS AMIS A « NATURISME »

CHEZ **ALLEN** 42, rue Etienne-Marcel
Paris (2^e Arr.).
Téléph.: Louvre 14-19

Fabricant d'articles pour tous Sports



vous trouverez aux
meilleures condi-
tions tous les équi-
pements spéciaux
pour la pratique du
Naturisme :

SLIPS, SOUTIEN-
GORGE
MAILLOTS
SURVÊTEMENTS
et les nouvelles
SANDALES CUIR
semelles renforcées

et tous les modèles de TENTES
et de matériel de CAMPING
Prix spéciaux aux Naturistes

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

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

SCAPINI :
45, RUE DE RIVOLI ;
41, RUE DE RENNES ;
32, BOULEVARD DE STRASBOURG ;
16, RUE HALÉVY ;
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

Grand Concours
du « Plus bel enfant
naturiste »

BON N° 10

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.

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



Les Aliments des Naturistes
des Docteurs

G. & A. DURVILLE

Les Etablissements BASOR ont le plaisir de por-
ter à la connaissance des naturistes qu'ils
disposent actuellement de :

Flocons d'avoine, Crème d'avoine,
Flocons d'orge, Crème d'orge, Orge perlé,
provenant de céréales sélectionnées de tout
premier choix, livrés en sachets de 500 gr. :

Flocons d'avoine et d'orge }.... 3 fr. 50
Crème d'orge }
Orge perlé, Crème d'avoine.... 4 fr. 50

ÉCHANTILLONS GRATUITS SUR DEMANDE
Ets BASOR, 35, rue des Annelets, Paris (19^e).

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?...

ABONNEZ-VOUS
Un an : 50 fr. Six mois : 28 fr.

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^e).

AVIS A NOS ABONNES

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

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

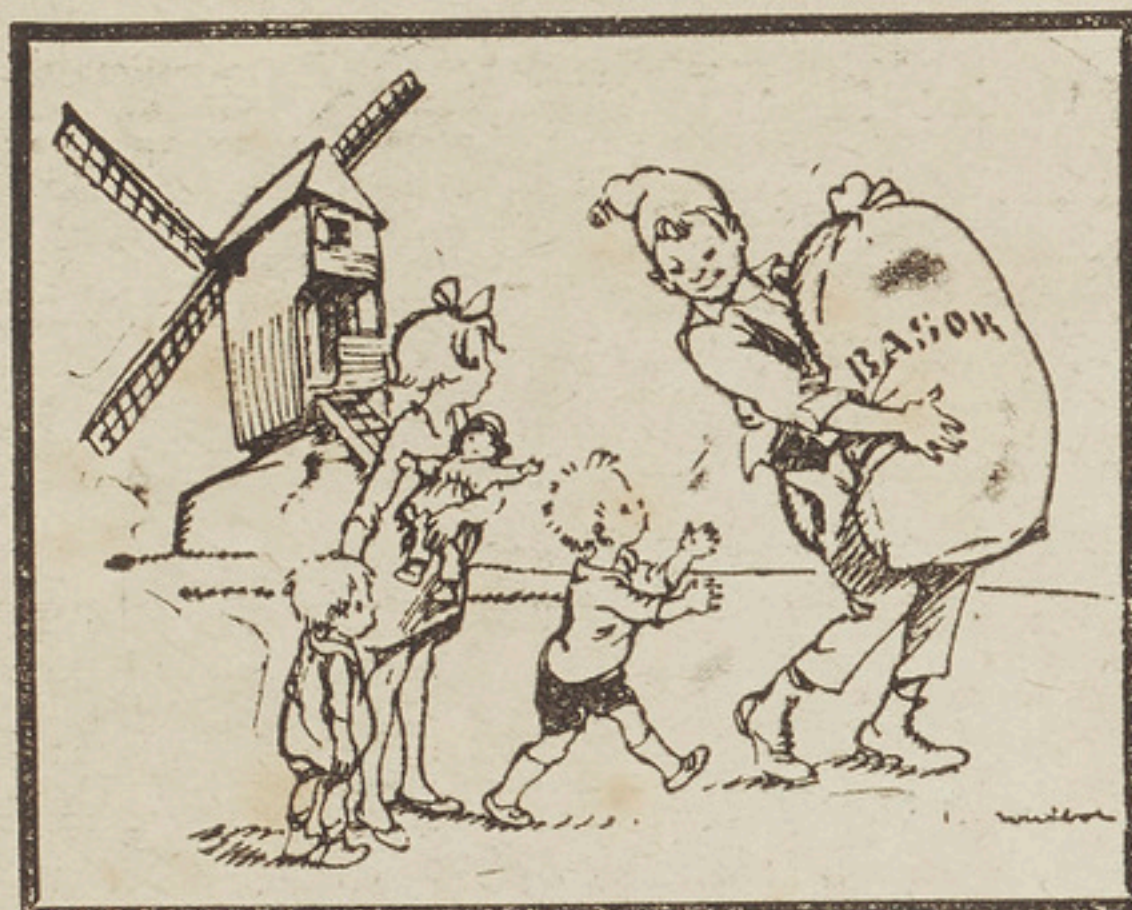
Vous vous ruez vers
les buts adverses,
le ballon serré
contre votre cœur.
Comme ce cœur
bat ! C'est que tout
dépend de lui. Est-il
sagement entraîné,
ou au contraire, lui
avez-vous adminis-
tré un de ces coups
de fouet qui, l'effet
passé, vous laisse
brisé avant la fin de
de la seconde mi-
temps ?

Ménagez votre cœur en bu-
vant du café SANKA, sans
caféine. Si vous désirez recevoir et goûter un
échantillon, découpez cette annonce et adres-
sez-la-nous avec 1 fr. en timbres-poste (pour
frais d'envoi). Ce sera un « essai » que vous
ne tarderez sûrement pas à « transformer »
en une salubre et délicieuse habitude.

**Vers
l'essai...**



Café SANKA, Boulogne-Paris



Pour avoir chaque jour, très frais, et le plus près possible de votre domicile **TOUS LES PRODUITS ALIMENTAIRES BASOR** des docteurs G. et A. DURVILLE

Certains de nos amis naturistes de Paris nous font part des difficultés qu'ils éprouvent à se procurer les produits alimentaires BASOR des docteurs G. et A. DURVILLE, nos dépôts étant souvent trop éloignés de leur domicile.

D'autres nous informent que le pain qui leur est livré n'est pas toujours frais.

Tous reconnaissent néanmoins les efforts qu'ont faits les Etablissements BASOR pour créer en quelques mois près de trois cents dépôts.

Voulant faire mieux encore, et donner satisfaction à tous le plus rapidement possible, les Etablissements BASOR font appel à leurs clients en les priant de bien vouloir leur indiquer des maisons d'alimentation (Paris et banlieue) susceptibles de tenir un dépôt de tous leurs produits.

Par suite de cette nouvelle organisation, les dépôts en question se trouveraient ainsi régulièrement approvisionnés plusieurs fois par jour en produits de qualité irréprochable.

Les personnes qui auront directement contribué à la création de ces dépôts recevront **GRACIEUSEMENT** un colis assorti de produits BASOR d'une valeur de 25 francs.

ECRIRE aux Etablissements BASOR, 35, rue des Annelets, Paris (19^e). Téléphone : Botzaris 64-79.

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 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 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.

Pour devenir énergique, 1 vol. à 15 fr.

Troisième édition. Trentième mille.

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

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 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.

A l'« Ile des Naturistes », ou la Santé par la Vie Saine, 1 vol. à 8 fr.

Bel ouvrage de 144 pages, abondamment illustré, résumant les grands principes du Naturisme et donnant des détails inédits sur la grande réalisation des docteurs Durville : l'Ile des Naturistes.

FAITES LIRE « NATURISME »

ABONNEZ VOS AMIS

6 mois : 28 francs

1 an : 50 francs

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.

Port en sus : 10 0/0 (France) et 20 0/0 (Etranger)

En vente à « Naturisme » et dans toutes les librairies

Bulletin d'abonnement à

NATURISME

A adresser 15 bis, rue Cimara, 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.

K A R L A
SUSCHITZKY

STUDIO LAMBALLE

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

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

TÉLÉPHONE : JASMIN 36-90

LA GRACE, LA BEAUTÉ
LA SOUPLESSE

PAR

LA GYMNASTIQUE
RYTHMIQUE

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

Imprimerie de Naturisme, 24, rue d'Alleray, Paris (15^e).

Le Gérant : Auguste CHAUVETON.

Après deux ans d'efforts acharnés, les Docteurs G. et A. Durville ont réussi à créer sur la sauvage et splendide **Ile du Levant**, pur 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'Ayguade, Les Arbousiers, Ile du Levant (Var)
(Directeur-propriétaire : 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-propriétaire : 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'Ayguade, Les Arbousiers, Ile du Levant (Var)
(Directeur-propriétaire : 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-propriétaire : 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.