

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. 1933-06-15.

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.

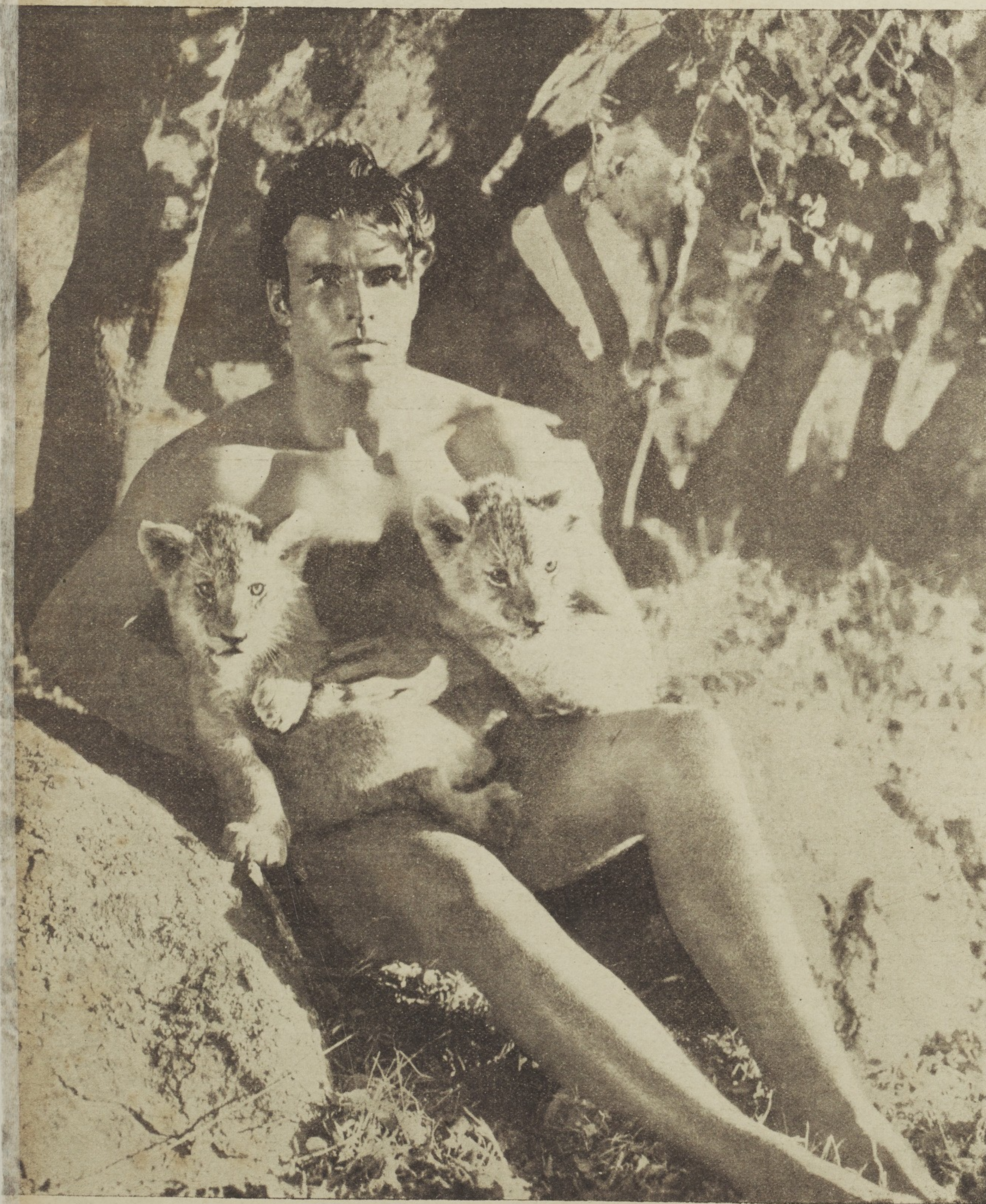
5/ Les présentes conditions d'utilisation des contenus de Gallica sont régies par la loi française. En cas de réutilisation prévue dans un autre pays, il appartient à chaque utilisateur de vérifier la conformité de son projet avec le droit de ce pays.

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 :
« FAUT-IL, POUR SE BIEN PORTER,
S'ALIMENTER DE FRUITS ACIDES ? »

NATURISME



procédé Akoba.

LE GRAND
HEBDOMADAIRE
DE CULTURE
HUMAINE

NATURISME ?...

BIEN QUE CET HOMME, AUX FORMES IMPECCABLES, POSSÈDE UN SLIP -- EN PEAU DE PANTHÈRE -- IL NE S'AGIT POINT, COMME ON POURRAIT LE CROIRE, D'UN ADEPTE DE VILLENES. NOUS NOUS TROUVONS EN PRÉSENCE DE « KASPA », L'HOMME-LION, DONT LE CINÉMA MARIGNAN NOUS MONTRE LES ÉTONNANTES PROUESSES. FILM DE NATURE, « KASPA » ÉMERVEILLERA LES AMATEURS D'AVENTURES. IMAGES VIVANTES DE LA JUNGLE QUE CHANTA EN PROSE KIPLING, LE POÈTE. (VOIR EN PAGES 8 ET 9 L'ARTICLE DE NOTRE COLLABORATEUR RENÉ-JEAN MAXY.)

ONZIÈME ANNÉE - N° 260

BnF
DEP

1 FR. 25

JEUDI 15 JUIN 1933

AU CRIBLE, LES IDÉES !...

Faut-il, pour se bien porter, s'alimenter de fruits acides ?

MON estimé confrère Paul Vigné d'Octon, naturiste, et culturiste, directeur de la Maison du Soleil, vient d'écrire, dans un journal de Montpellier, un article intitulé : Un peu de naturisme, ou la phobie des acides dans l'alimentation saine.

Il pose d'abord la question suivante :

« Faut-il proscrire de l'alimentation les acides : vinaigre, jus de citron, oranges et autres fruits peu mûrs ? »

Et puis il ajoute :

« Sur cette question des acides alimentaires, les médecins naturistes ne sont pas d'accord : parmi les plus réputés, les docteurs Durville les interdisent sévèrement ; d'autres les tolèrent ; certains les recommandent. »

Le docteur Paul Vigné, disons-le de suite, est parmi les médecins naturistes qui les recommandent ; autrement dit, sur la question de l'acidité alimentaire, le docteur Vigné pense à peu près à l'inverse de nous.

Comme pour s'excuser de sa divergence de vues, Paul Vigné s'empresse à des compliments fort aimables concernant notre œuvre, et sur lesquels je passe ; ceux-ci faits, il ajoute : « Maintenant, je suis plus à l'aise pour contredire ici les docteurs Durville... Il est une chose, poursuit-il, que je ne puis comprendre de la part d'esprits aussi réfléchis et documentés, c'est leur phobie des acides : acide acétique, malique, oxalique, citrique, etc. ; tous pris en bloc sont, pour eux, des ennemis de l'organisme, et, par conséquent, à rejeter d'une saine alimentation. »

Remercions d'abord Vigné d'Octon de l'estime qu'il nous porte, puis adoptons sa propre tactique, autrement dit félicitons-le des beaux ouvrages littéraires et médicaux dont il est l'auteur, félicitons-le, aussi, de sa récente et très remarquée candidature à l'Académie, et maintenant n'hésitons plus à attaquer le grand amour qu'il a pour le vinaigre, la tomate, le citron et les fruits acides ; il m'apparaît que les délicats des voies digestives ne peuvent que tirer leçon de notre prosaïque et amical combat.

« J'affirme, dit Paul Vigné, en me basant sur mon expérience personnelle, que, dilué avec beaucoup d'eau, le citron aide puissamment les fonctions digestives et de nutrition... J'ajoute, poursuit-il, qu'après avoir produit ses effets antiseptiques dans l'intestin et de dissolvant des urates, il doit finir par alcaliniser le sang

des rhumatisants et des arthritiques dont la réaction est toujours trop acide... »

Que les citrons et les acides doux stimulent la digestion et la nutrition, aucun doute à cet égard.

Que cette stimulation puisse ne pas trop nuire aux nutriments neuves, aux foies rustiques, aux muqueuses gastrique et intestinale sans inflammation ni lésion, j'admets. Tous les médecins connaissent de gros arthritiques à combustions encore acceptables qui ont vu fondre leur excédent graisseux par une cure de citron, et ne pas parvenir à détruire la dureté de leurs os. Tant est résistant l'organisme de l'homme.

Mais qu'absorbent du citron les milliers d'arthritiques à foie taré, à estomac enflammé, ptosé, ulcéré, à intestin inerte, coudé, abaissé, constipé, entéritique, alors, très vite, c'est l'accentuation des douleurs digestives (l'acide rouge), et le foie, incapable de brûler l'acide, autrement dit de le transformer en chaleur, en acide carbonique et en eau, le laisse passer dans les humeurs sous un aspect plus ou moins transformé, mais encore acide, d'où hausse de l'acidité sanguine.

Et quand les humeurs deviennent plus acides, l'équilibre vital de nos profondeurs se rompt davantage ; la déminéralisation (constatable par l'examen des urines) augmente. Or, n'oublions pas que la déminéralisation est — tous les médecins sont d'accord là-dessus, ceux de l'Ecole chimique aussi bien que ceux de l'Ecole naturiste — un des signes les plus sévères de la dégradation de la santé. Tuberculose et cancer ont pour base un trouble chimique des humeurs où l'hyperacidité joue ou a joué un rôle.

« Les docteurs Durville, continue Paul Vigné, oublient ou semblent ignorer un phénomène bien mis en évidence par le docteur Henri Leclerc, à savoir que les principes actifs, lorsqu'ils sont séparés des éléments renfermés dans les plantes qui les contiennent (quinine, digitaline, strychnine, spartéine, etc.), produisent sur le corps humain des effets tout autres et souvent contraires à ceux de la plante prise intégralement. Ainsi, si on retire par des procédés chimiques (?) les acides, et qu'ensuite on les prenne comme médicaments, le sang sera acidifié, tandis que si l'on consomme le jus des fruits renfermant le même acide, le sang sera alcalinisé ou pour le moins neutralisé. »

Ne croyez pas, mon cher ami, que nous ignorions les expériences dont vous

parlez : même nous les citons dans notre livre *La Cure végétale*, actuellement à l'impression ; mais ces expériences n'ont rien à voir ici : un fruit acide ne peut alcaliniser que s'il est brûlé, autrement dit si le foie est puissant, voilà le fait ; s'il n'est pas brûlé, il acidifie et déminéralise.

Vigné d'Octon a beau me citer le cas de Sarah Bernhardt, je ne prendrai pas la grande actrice comme professeur de physiologie : « Quand on demandait à Sarah Bernhardt, dit Vigné, le secret de sa puissance de travail et de son apparente jeunesse, elle répondait qu'elle le devait, en partie, à l'usage continu et abondant des boissons fruitées, surtout des citronnades, des orangeades... »

Boissons fruitées (aux fruits très mûrs, naturellement sucrés), parfait ; orangeades, d'oranges très mûres et très douces, oui, encore ; mais citronnades, non ; la jeunesse de Sarah Bernhardt était due au bon état de son foie.

Au lieu de demander à Sarah Bernhardt des recettes de longévité, j'aimerais mieux les demander — instinct de naturiste dont on m'excusera — à mon chien.

Avez-vous jamais vu, mon cher Vigné, nos sages frères les mammifères boire du vinaigre ou mordre dans un citron ? Non, n'est-ce pas.

Alors je suis tenté d'appeler névropathe la gamine qui, sous prétexte d'aviver son appétit, s'agace les dents dans un fruit vert.

Ajouterai-je que, si je ne crois pas à la jeunesse-au-jus-de-citron de Sarah Bernhardt, je ne crois pas non plus au pouvoir antiseptique du fruit jaune ? D'ailleurs, le docteur Vigné lui-même ne peut pas croire au pouvoir antiseptique du citron, puisqu'il prescrit le citron, et que les médecins naturistes — dont il est — ont horreur de l'antiseptie : l'antiseptique ne tue-t-il pas les microbes, et nos cellules aussi ?

La formule naturiste, c'est : pas d'antiseptie, réparer le terrain. Mais ceci est une autre histoire.

L'alimentation trop riche, trop carnée de nos contemporains intoxique l'organisme par les acides : urique, lactique, oxalique... ; la sédentarité, la paresse et l'inaction musculaires, autres fléaux de l'époque, fabriquent, elles aussi, des acides.

N'en ajoutons que le moins possible à notre alimentation, à moins que nous soyons très sûrs de les brûler.

D' Gaston DURVILLE.

LE MOUVEMENT NATURISTE GAGNE DE L'AMPLEUR...

Parmi les nombreux articles consacrés par la grande presse au naturisme, ces temps derniers, il nous faut accorder une mention toute particulière à celui de M. André Cazanave, paru dans La Volonté du 29 mai, sous le titre « Le naturisme sportif ».

Dans cet article, que nous nous faisons un plaisir de reproduire ci-dessous, M. André Cazanave « tente de déterminer, avec la plus grande impartialité, le plus objectivement possible, les causes, les origines du naturisme, ainsi que les multiples raisons de son succès ».

Signalons que M. André Cazanave, dont on a pu déjà apprécier tout le talent dans son roman « Le Stade aux cent portes », qui connut un si gros succès, va publier prochainement une étude sur le mouvement naturiste, intitulée « Antée contre Robot ».

L'HOMME des villes a atteint l'ultime degré où la machine humaine parvient à fonctionner encore.

Sur l'énorme « compound » qui transporte le monde civilisé — je ne sais vers quel but — l'aiguille du manomètre oscille sur la graduation Danger.

Le Progrès nous fait chèrement payer notre servitude.

Après avoir forgé nos propres chaînes, nous les avons rivées nous-mêmes à notre corps. Nous sommes devenus les esclaves de la civilisation que nous avons fabriquée.

L'homme s'éloigne de la vie naturelle, et meurt étouffé.

Nous avons accepté, au nom de la civilisation, d'être parqués et entassés dans des agglomérations où l'air est plein de poisons, où la « crasse » atmosphérique intercepte dans une proportion des deux tiers les rayons solaires.

La plupart de nos plaisirs se prennent dans des salles enfumées, où nos poumons s'emplissent de l'air rejeté par les poumons du voisin. Nous travaillons des heures entières, sinon des jours entiers, à la lumière artificielle.

Nous nous alimentons de viandes d'animaux tués depuis plusieurs mois et enfermés à petits morceaux dans des boîtes de fer-blanc ; nous saluons le pain anémique, parent éloigné du blé, le pain véritablement « fantaisie » qui aide si gentiment à la fermentation intestinale.

Malgré nos appartements étroits et mal aérés, nos pièces trop chaudes, nous persistons à nous couvrir ridiculement, nous emprisonnons avec soin notre corps, oubliant le rôle primordial de la peau, dont nous affaiblissons les vertus protectrices.

Nous avons perdu le contact avec les éléments naturels.

Les variations de température nous affectent d'autant plus que nous nous couvrons davantage. Nous avons tout à fait oublié que la pluie, la chaleur, le gel, le vent, sont des phénomènes très nor-

maux, que notre résistance organique devrait pouvoir supporter aisément.

Ainsi, la fameuse civilisation dont nous « bénéficions » est-elle en passe de recréer, à son image, un homme qui ne sera pas tout à fait l'homme d'hier...

Devant cette perspective, et effrayés des déchets qui s'amoncellent derrière la caravane humaine, de bons esprits se sont révoltés.

— Malgré le désarroi de l'heure, ont-ils dit, essayons d'y voir clair. Ne renions pas la civilisation, ne jetons pas un ridicule anathème à la machine, mais, au contraire, asservissons-la.

« Il faut que, dans les villes, il y ait place pour ceux qui entendent dérouler en paix une vie harmonieuse.

« Nous voulons persister à croire que la majeure part du Bonheur est faite d'équilibre, de sagesse, de plénitude physique, de santé.

« Disons aux travailleurs des villes, aux intellectuels surmenés, aux nerveux, aux déprimés : « L'existence moderne vous tue ! Venez avec nous, vivez le plus près possible de la Nature. L'air, l'eau, les arbres, le vent, les produits de la terre vous seront des amis secourables.

« Au moins une fois la semaine, désertez la ville, fuyez les salles de spectacles, passez une journée au grand air. Non pour manger du saucisson, sur l'herbe, et faire la sieste, mais pour faire jouer à plein vos poumons, vos muscles. Libérez votre corps, éternel prisonnier des vêtements. Effacez cette absurde silhouette à faux-col, à pantalon, à veston rembourré. Redevenez l'homme que vous n'auriez pas dû cesser d'être. Que le soleil, pénétrant votre peau, recharge votre potentiel de vitalité. Éliminez les poisons accumulés dans votre organisme par les fatigues nerveuses, les veilles, l'alimentation hâtive et déréglée.

« Le bénéfice physique dont vous créditerez la vie naturelle, vous l'inscrirez aussi au compte de votre santé morale. Votre existence tendra désormais vers un harmonieux équilibre entre vos facultés intellectuelles et vos forces corporelles.

« Vous vous apercevrez de l'inutilité, de la nocivité de certains plaisirs. Vous apprendrez à goûter des joies nouvelles. A votre insu s'instituera en vous le besoin de vous rapprocher d'un idéal de vie simple, gaie, toute de sagesse et d'euphorie.

« Ainsi, par les moyens naturels, nous aurons amélioré non seulement l'individu, mais peut-être la famille et la société. »

On sent tout ce qu'un tel langage, répété, reproduit par les conférences, les

revues, les journaux, peut avoir obtenu de résonances. Les formules salvatrices ont cristallisé des aspirations latentes. D'aucuns se sont précipités vers le naturisme comme vers un messager de rédemption. On coudoya la psychose et on effleura la mystique. Il fallut émonder, canaliser, réglementer, organiser.

Aujourd'hui, c'est par milliers que se comptent, en France, les naturistes. Dans la famille, par groupes d'amis, en collectifs agissants, le mouvement gagne de l'ampleur. Demain, il sera à peu près général.

André CAZANAVE.

QUELQUES CONSEILS POUR LES JEUNES MAMANS

Qu'est-ce qui distingue un nouveau-né naturiste d'un nouveau-né non naturiste ?

Un nouveau-né naturiste est nourri au sein, à moins d'impossibilité absolue... Un nouveau-né naturiste n'est jamais gavé ; on ne lui donne que juste la ration physiologique de lait, contrôlée par la balance... Un nouveau-né naturiste n'est jamais ficelé dans un maillot ; il est habituellement en culotte, ainsi il peut s'agiter librement.

Un nouveau-né naturiste est baigné chaque jour, et après le bain est frictionné à la main (sans aucun alcool).

Un nouveau-né naturiste est souvent nu ; il est nu un moment chaque jour, dans l'air chaud de sa chambre ; il est souvent nu près de la fenêtre, si la saison est douce (on ne comprendra pas de cela, surtout, qu'il faille exposer les nouveau-nés à tous les vents...). Un nouveau-né naturiste fait chaque jour sa petite séance de gymnastique : on le tire, on le pousse, il résiste, se cramponne ; ainsi il prépare sa musculature athlétique, pour plus tard... Un nouveau-né naturiste n'a jamais rien sur la tête ; il n'aura pas, ainsi, à se débarrasser, plus tard, de cet affreux ornement qu'est le chapeau.

Un nouveau-né naturiste goûte, de temps en temps, un peu de bon fruit de saison (jus d'un grain de raisin, jus d'une tranche d'excellente mandarine, jus d'un quart de belle figue fraîche...), ainsi il s'entraîne à préférer les fruits aux biftecks.

Résultat : un nouveau-né naturiste dort toujours toute sa nuit, s'éveille le sourire aux lèvres, ne hurle pas, a le teint rose, des selles jaune d'or, augmente régulièrement de poids. Il n'a ni la diarrhée, ni le derrière rouge. Il perce sa première dent à trois mois. A un an, il trottera gaillard...



28
JUIN
1931...

SOUVENIRS D'UNE INAUGURATION

Il y a deux ans, le 28 juin 1931, l'Île des Naturistes de Villennes était en fête pour recevoir M. Férét du Longbois, directeur du cabinet de M. Camille Blaisot, ministre de la Santé publique, venu présider l'inauguration officielle de Physiopolis. Les naturistes se souviennent avec émotion de cette belle journée ; ils se rappellent avec reconnaissance les paroles prononcées par M. Férét du Longbois : « Le Gouvernement de la République Française peut accorder son appui sans réticence aucune, et en toute confiance, à cette œuvre magnifique, œuvre humaine tout entière... » Il est curieux de revoir aujourd'hui les documents photographiques pris à l'occasion de cette « cérémonie » si récente encore, et pourtant si lointaine déjà... Voici, de gauche à droite et de haut en bas : 1. Le docteur Gaston Durville et notre collaborateur René-Jean Maxy dans la foule des naturistes ; 2. Le président de la Société Naturiste fait visiter le grand stade à M. Férét du Longbois (à gauche) et à M. Téoullier, maire de Villennes (à droite) ; 3. Le docteur Gaston Durville souhaite la bienvenue aux personnalités officielles ; 4. La visite d'une tente : de gauche à droite, le docteur André Durville, M. Férét du Longbois, M. Castillon du Perron, représentant le ministre des Travaux publics ; 5. La ronde des enfants sur le stade ; 6. M. Férét du Longbois prononçant son discours.

Quel est le plus bel enfant naturiste ?

Numéro de concours (à spécifier dans la réponse) : **37**

La fillette ci-contre a 5 ans. Elle mesure 1 m. 06 et pèse 19 kilos. Elle vit à la campagne. La plus grande partie de ses journées se passe dehors, même en hiver. Elle aime l'eau et le soleil. Son alimentation, végétarienne, se compose principalement de fruits, légumes, fromages. Cette enfant est vigoureuse ; aucune maladie sérieuse, mais, par périodes, un peu d'urticaire dont ses parents viennent facilement à bout au moyen d'un régime alimentaire strict.



PHOTO N° 37

Numéro de concours (à spécifier dans la réponse) : **38**

Le bambin que voici a 3 ans. Taille : 0 m. 98. Poids : 15 kg. 200. Alimentation presque uniquement végétarienne et fruitarienne ; un peu de viande deux fois par semaine. Bains de soleil dès que possible. Douche froide quotidienne. N'a jamais été malade, si ce n'est une rougeole bénigne communiquée par sa sœur qui va en classe. D'avril à juillet, passe tous ses dimanches à Villennes. Vacances à Chamonix, où il prend un bain d'Arve (6°) quotidien. A campé sept jours au lac du Plan de l'Aiguille (2.400 mètres), où il s'était rendu depuis Chamonix (1.000 mètres) par ses propres moyens. A campé quinze jours à l'Île du Levant.

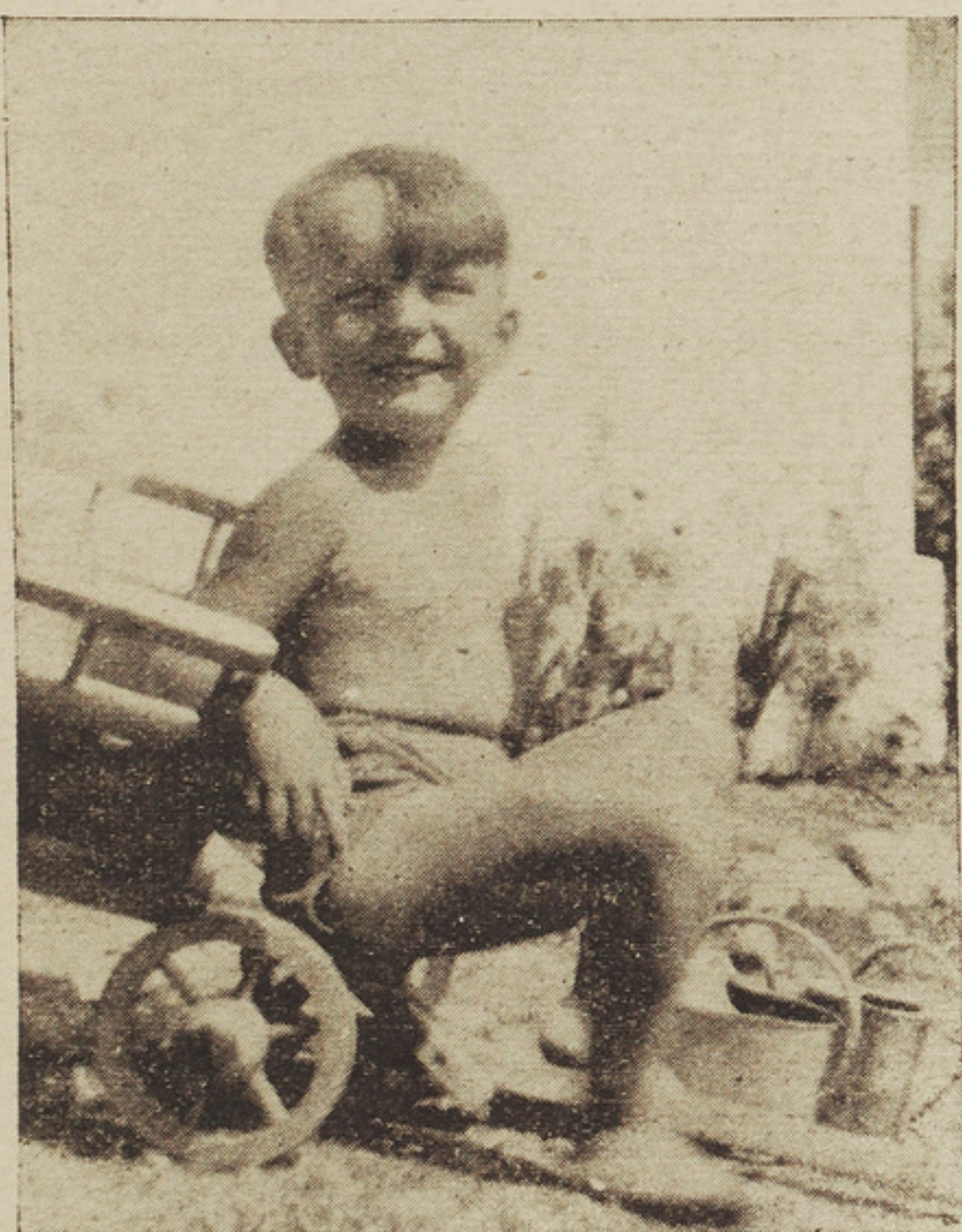


PHOTO N° 38

Numéro de concours (à spécifier dans la réponse) : **39**

Ce petit banhomme (ci-contre) a 17 mois. Il mesure 0 m. 81 et pèse 12 kg. 100. Nourri au sein maternel jusqu'à 1 an, il consomme depuis des farines de céréales qu'il aime beaucoup. Tous les jours, il mange de la pomme crue râpée avec l'écorce. Sorti par tous les temps, il n'a jamais été enrhumé. Depuis le 1^{er} janvier, il fait chaque jour, à midi, sa sieste dehors, au soleil, cuisses et jambes nues. Il ne craint pas l'air. Ses tissus sont très fermes et sa peau dorée. Aucune maladie.



PHOTO N° 39

Numéro de concours (à spécifier dans la réponse) : **40**

Cette petite fille a 1 an. Elle mesure 0 m. 74 et pèse 10 kg. 500. « Elle a pris, nous écrit sa maman, beaucoup de bains de soleil... avant sa naissance. » Elle a d'ailleurs continué par la suite : à 1 mois, elle a pris en plein air son premier bain de soleil partiel (bras et jambes), et, à partir de 3 mois, ses premiers bains solaires complets. Elle a passé tout l'été 1932 en plein air, de 8 heures du matin à 8 heures du soir. Elle a dix dents qui sont venues sans la faire aucunement souffrir. Elle a commencé à se mettre debout toute seule à 8 mois. A présent, elle trotte à peu près seule toute la journée ; elle est vive, gaie, très remuante. Dès l'âge de 10 jours, elle a eu des nuits parfaitement tranquilles. Son alimentation actuelle se compose de bouillies, de lait et de fruits crus et cuits. Elle digère très bien et son ventre est toujours souple. Depuis l'âge de 3 mois, ses parents lui font faire des exercices de gymnastique, qui ont pour résultat immédiat de la faire rire aux éclats.



PHOTO N° 40

La désignation du « Plus bel enfant naturiste » sera faite par les lecteurs de *Naturisme* eux-mêmes.

Deux questions seront posées :

1° Quel est le plus bel enfant naturiste ?

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

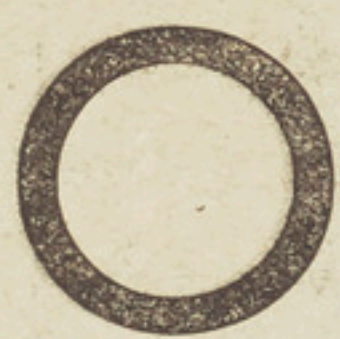
(Cette deuxième question, subsidiaire, afin de départager éventuellement les concurrents ayant choisi le même enfant.)

(Voir en page 14 le Bon n° 12 à découper.)

La maîtrise de soi-même en matière sexuelle

Nous avons reproduit dernièrement (voir Naturisme du 25 mai) quelques passages du livre de M. Leslie D. Weatherhead : La maîtrise de soi-même au point de vue sexuel.

Voici un autre passage caractéristique de cet intéressant ouvrage :



N ne peut trop formellement soutenir que le véritable refoulement est un phénomène inconscient. Si on renverse la question, on peut dire que le contraire du refoulement n'est pas le fait de donner libre cours à un instinct, mais de prendre conscience de son existence. Si quelqu'un se refuse à reconnaître l'existence de l'instinct sexuel, ainsi que quelques jeunes filles font lorsqu'elles déclarent avec une certaine hauteur : « Je n'éprouve pas ces sensations-là », alors la situation est d'autant plus dangereuse que cette attitude est plus vraie. Cela signifie, en effet, qu'ayant réussi à refuser droit de cité à leurs énergies sexuelles, pour ne pas avoir à les contrôler ou à les guider, ces personnes n'ont fait que les rendre en quelque sorte souterraines ; elles les ont repoussées jusque dans les sphères inconscientes de l'esprit, où elles continuent cependant d'exister, mais où leur fonctionnement ne peut plus être soumis à un contrôle parce qu'elles se trouvent au-dessous du plan où la volonté consciente peut agir. C'est là qu'elles accompliront en secret leurs ravages, dont les symptômes bien souvent ne seront pas reconnaissables en tant que sexuels, bien que prenant leur source dans le refoulement sexuel. Si l'on traite un abcès au bras en le bandant et en l'enveloppant d'un pansement très serré, il est possible qu'il « guérisse » d'une certaine manière. La peau peut se cicatriser par dessus, mais alors le pus, au lieu de s'écouler au dehors, se répand dans la circulation. Dans ce cas, des manifestations d'un autre ordre, comme par exemple des boutons sur la figure, peuvent se produire, dont la cause semblera être tout autre chose qu'un abcès. A ce moment-là, la nature du mal échappe à notre contrôle, et il n'est plus aussi facile de guérir. Les énergies dérivées de l'instinct sexuel, si elles sont acceptées comme telles par la raison consciente, placées sous son contrôle et sous sa direction, ne peuvent être nuisibles. Si elles sont conduites comme il convient, elles peuvent au contraire devenir le principal facteur dynamique des énergies créatrices par lesquelles l'âme réalisera l'accomplissement de sa propre destinée, pour le plus grand bien également de la société. Mais si on ne veut pas les reconnaître pour ce qu'elles sont, si elles sont chassées dans les profondeurs de l'esprit, comme l'abcès purulent de tout à l'heure, ces énergies continuent cependant à fonctionner, et elles déterminent dans la conscience des symptômes tels que des rêves, ou des obsessions, ou même parfois des troubles physiques qui semblent aussi éloignés que possible des phénomènes sexuels, mais qui n'en auront pas moins été provoqués par le refoulement sexuel. Les énergies qui dérivent de cet instinct sont inhérentes à notre nature et, à cause de cela, on ne peut les détruire. On ne peut pas impunément les contrarier ou les repousser dans les profondeurs de son esprit : il faut les accepter, mais en devenir maître,

les contrôler et les diriger. Il n'y a plus ici, alors, de refoulement ; mais maîtrise consciente, et une telle maîtrise ne peut en aucune mesure faire de mal.

Rien n'est plus faux que d'imaginer qu'il est à tout prix nécessaire, pour l'équilibre de la personnalité, de laisser les énergies sexuelles s'exprimer. Cela ne procure de soulagement momentanément au point de vue physique que pour mieux laisser à la place un sentiment de mépris de soi-même, de crainte et de honte. Lorsque tel n'est pas le cas, ce qui ne saurait être un compliment pour l'intéressé, il reste néanmoins l'impression de mécontentement que laisse toujours la satisfaction d'un pur égoïsme, d'autant plus méprisable en l'occurrence qu'il implique une intrusion dans les replis intimes de la vie d'un autre être. J'apporte ici le témoignage de mon expérience, nullement dans le but de faire peur, mais afin de mettre plus clairement en lumière des faits dont on devrait mieux se rendre compte. Voici le cas, en effet, d'une jeune fille de vingt-quatre ans, appartenant à la classe laborieuse, forte, bien développée, robuste, et pourvue au surplus d'un très fort tempérament sexuel. Comme elle est belle et attrayante, il n'est pas étonnant qu'elle soit fiancée, ce qui est le cas, à un jeune travailleur que j'ai aussi rencontré, avec qui j'ai causé, et qui m'a fait la meilleure impression. Lui aussi était physiquement très robuste et, au point de vue psychologique, d'un caractère passionné. Très courageusement, au milieu de circonstances difficiles, il essayait de se faire une situation qui lui permit de construire un foyer et de se marier avec elle. Appelons, si vous voulez, le jeune homme Pierre et la jeune fille Marthe. Un jour, celle-ci vint me trouver. Elle avait été élevée dans un milieu chrétien, et suivait encore à ce moment-là des cours bibliques. Elle se rendait compte que son fiancé ne pourrait pas arriver à la situation désirée avant au moins quatre ans. De sorte qu'elle devrait attendre, pour se marier, d'avoir vingt-huit ou vingt-neuf ans. D'autre part, les parents de Pierre ne l'aimaient pas, ils auraient souhaité pour leur fils un mariage plus reluisant. Marthe travaillait loin de chez elle, dans une autre ville. Elle et Pierre allaient bien quelquefois au cinéma ensemble, mais faisaient tout leur possible pour économiser leur argent. Elle me raconta qu'ils se promenaient souvent le soir, ne me cacha pas qu'au cours de leurs sorties ils s'étreignaient souvent l'un l'autre, et que Pierre aurait bien voulu aller plus loin. Est-ce que réellement ce serait mal ? Dans son milieu, m'expliqua-t-elle, les fiançailles étaient considérées comme aussi solides que le mariage. Ils étaient l'un et l'autre bien certains, du reste, qu'ils se marieraient. Pourquoi se refuseraient-ils davantage l'un à l'autre ? Pourquoi leur amour ne pourrait-il pas s'exprimer physiquement ?...

Je n'ai pas besoin de répéter tout ce que j'essayai de lui faire entendre — arguments qui sont tout au long exposés dans ce livre — mais je tâchai de la convaincre de ne pas laisser cette intimité avoir lieu. J'étais bien persuadé qu'aucun des deux n'aurait à regretter de s'être fait un peu violence. Si l'un ou l'autre se laissait aller, les débuts de leur

vie mariée ne manqueraient pas d'en conserver une certaine amertume.

Ensuite, je vis Pierre. Il commença par penser que j'avais des idées d'un autre âge, et ne le cacha pas ; mais il comprit néanmoins ma pensée, et promit qu'il se dominerait. Malheureusement Marthe alla prendre conseil d'une de ses amies, qu'elle avait en haute estime. Celle-ci, parlant le jargon de la psychanalyse sans probablement y connaître grand'chose, ni par science ni par expérience, estima que ce pouvait être dangereux pour Marthe que de réfréner un appétit aussi violent que le désir sexuel qui la tourmentait et admit la possibilité des rapports intimes, sans toutefois les conseiller d'une manière catégorique. C'était tout ce que Marthe voulait savoir. Elle n'eut pas de mal à convaincre Pierre de rompre les promesses qu'il m'avait faites, et se donna depuis lors à lui, non pas une fois, mais souvent.

Il me faut abréger la suite de cette triste aventure et dire, sans entrer dans tous les détails, que je retrouvai Marthe en proie à la plus terrible angoisse, car elle craignait d'être enceinte. Ce qui, dans le mariage, est un magnifique et timide espoir, était devenu pour elle une terreur secrète qui la paralysait, et qui ne lui laissait plus de paix, ni jour ni nuit. Pierre, de son côté, assistant à cette détresse, pouvait à peine accomplir son travail. Victime sans doute d'un phénomène courant d'inhibition, ces fonctions étant largement sous la dépendance de l'état mental d'une femme, Marthe cessa d'avoir ses règles. Il en fut ainsi un mois, puis le mois suivant, et ce fut une jeune fille aux yeux hagards qui, une fois, au milieu de la nuit, vint remplir ma maison de ses sanglots éperdus. Je la vois encore, agenouillée devant une table, dans ma chambre, grattant nerveusement le bois de ses ongles. J'essayai de la convaincre d'aller immédiatement avec moi dans une maison où elle recevrait les soins médicaux les plus éclairés, et où elle trouverait une atmosphère de paix qui reposerait son esprit et calmerait ses nerfs. Je lui proposai de télégraphier à sa mère, mais elle s'y refusa, car sa mère était elle-même dangereusement malade, et elle craignait de lui donner un choc qui aurait risqué d'être fatal. Je me proposai alors, dans son propre intérêt, de la conduire de force auprès d'une doctoresse de mes amies qui, très aimablement, est toujours disposée à collaborer avec moi et à m'aider dans mon travail, mais avant que j'aie eu le temps de l'en empêcher, elle s'était enfuie en courant. Quelques jours après, on repêcha son cadavre dans la rivière voisine.

Leslie D. WEATHERHEAD.

AU CLUB DU FAUBOURG

Judi 15 juin, salle des Sociétés Savantes, à 20 h. 30, Mme Elisabeth de Gramont, duchesse de Clermont-Tonnerre, sur *Le Chemin de l'U. R. S. S., Les femmes et les Soviets*. Le professeur René Martel sur *Le mouvement antireligieux en U. R. S. S. Débats sur Socialisme et Religion et sur Dictature ou Liberté ?* — Samedi 17 juin, au Crystal-Palace, 9, rue de la Fidélité, à 14 heures, le célèbre orateur Gaston Rageot, président de la Société des Gens de Lettres, sur *Le métier de vivre. De Franklin à Bergson. Socrate ou Citroën ? Le Cinéma de demain. Ce que j'ai vu aux Etats-Unis.*

De ci, de là...

BRUITS ET POTINS

Au cours d'une communication qu'il vient de faire à l'Académie des Sciences, le docteur Mouriquand a prétendu avoir découvert, après de patientes recherches, un nouveau type humain, qu'il dit être infiniment intéressant à étudier. Il a baptisé cet individu-type du nom d' « inadapté urbain ».

L' « inadapté urbain », comme son nom l'indique, ne peut s'adapter à la vie dans les villes. Si les circonstances le contraignent à vivre dans une quelconque cité, il voit apparaître en lui, dit le docteur Mouriquand, divers malaises qui altèrent sa santé.

Par contre, dès qu'il s'évade à la campagne, à la montagne ou à la mer, les troubles disparaissent miraculeusement. Comme c'est curieux !

...N'allez pas croire, surtout, que je vais « accrocher » le docteur Mouriquand ; c'est un homme fort distingué, sans doute, et le fait qu'il a pu pâlir sur de longs travaux, même inutiles (1), le rend extrêmement sympathique.

De plus, ce terme d' « inadaptés urbains », dont il est l'heureux auteur, est une trouvaille qui manquait au vocabulaire français, et particulièrement au vocabulaire médical, si riche pourtant en expressions savantes, alléchantes ou rébarbatives, édifiantes ou incompréhensibles.

Mais ne croyez pas non plus que je vais le féliciter, ce bon médecin. Non. Il a raté la plus belle occasion qui se soit jamais présentée de nous épater. Il a fait exactement le contraire de ce qu'il fallait.

Ce qui constituerait vraiment un coup de maître, en effet, ce serait de découvrir un authentique « adapté urbain », c'est-à-dire un homme qui, vivant exclusivement, et depuis longtemps, à la ville, n'a jamais eu aucun « malaise altérant sa santé ».

Et, tenez, c'est bien simple : je paye les cerises (sans eau-de-vie) à celui ou celle qui m'apportera un tel phénomène.

Pierre AUDEBERT.

0000

UN MAUVAIS CALCUL

Dans sa séance du 16 mai, au cours de la discussion du budget de 1933, la Chambre des députés a adopté un texte créant 2.000 débits de boissons nouveaux.

(1) Inutiles ! Pourquoi donc ? Parce qu'il y a belle lurette que la plupart des citadins ont compris eux-mêmes, tout seuls, sans faire de recherches, qu'ils étaient des « inadaptés », et qu'il leur fallait, de temps en temps, s'évader à la campagne...

Comme s'il n'y en avait pas trop déjà !

Nos bons députés espèrent ainsi procurer au Trésor des ressources nouvelles.

Ils ne se doutent pas qu'en conséquence de leur inopportune mesure, ils se verront sans doute obligés, l'année prochaine, de créer, non plus 2.000 nouveaux bistrots, mais 2.000 hôpitaux... ou même 2.000 asiles !

■ ■ ■

LES LAPINS, LES COBAYES

ET LES DEUX GARNEMENTS

Des gendarmes ont arrêté, à Malakoff, deux gamins de quinze et seize ans qui avaient volé, à l'Ecole de puériculture du boulevard Brune, à Paris, deux lapins et deux cobayes auxquels on avait inoculé le virus du choléra et de la typhoïde.

Les garnements ont été appréhendés juste au moment où ils se préparaient à tuer les quatre bêtes pour les manger. Lorsqu'on leur a appris leur tragique méprise, ils ont fait preuve d'un émoi bien compréhensible. S'ils ne succombent pas au choléra, ils seront désormais guéris non seulement du vol, mais vraisemblablement aussi du carnivorisme.

Allons ! les expériences de laboratoire servent tout de même à quelque chose.

BÉNÉFICE NET...

D'après *La Défense des Animaux*, nos braconniers et nos 1.500.000 chasseurs ont brûlé, en 1932, deux cent millions de cartouches. La chasse rapporte à l'Etat 500 millions de francs, mais nos agriculteurs perdent quelques milliards par an par suite de la destruction de tous nos oiseaux insectivores. Comme on le sait, les dégâts occasionnés par le doryphora seul ont été estimés à plus de 3 milliards.

Quant aux dégâts causés par la chair du gibier dans les organismes humains, ils sont, si l'on peut dire... inestimables.

■ ■ ■

VOICI LES VACANCES...

Allez-vous partir, monsieur, vêtu d'un complet serré à la taille, ganté de peau, chaussé de souliers vernis, le cou engoncé dans un immuable faux-col empesé ? Non : vous allez téléphoner à Archives 16-66, au naturaliste Deprez, 11, rue de la Cerisaie, Paris-4^e (Bastille), pour lui passer commande d'un complet sport aussi pratique qu'élégant. Vous lui recommanderez de vous établir un de ces pantalons sans ceinture ni bretelles dont il a le secret. Et, le cou dégagé, les épaules libres, vous prendrez, joyeux, le départ pour la contrée ensoleillée que vous avez choisie.

EXCELLENTE IDEE !

(Dessin de P. CANIVET.)



CANIVET

Le boucher (sarcastique). — J'voudrais bien l'voir, moi, c'docteur qui vous conseille cinquante grammes d'bifteck !...

Le client (insinuant). — Sans doute pour une consultation ?...

LA NATURE ET LE CINÉMA

KASPA

OU L'HOMME-LION



Au-dessus : Tout est bien... Kaspas est de retour dans la jungle. L'homme-lion, apprivoisé, rapporte des pays civilisés de mauvais souvenirs et une douce réalité en la personne de sa compagne, Frances Dee. — A droite : Voici la garde particulière de Kaspas. Une garde royale... Ne croyez-vous pas ? (Photos Paramount.)



Le Cinéma « Marignan » présente un film de la jungle : « Kaspas ».

L Kaspas : l'homme-lion ! Un homme, au corps digne des statues de l'Attique. Des yeux de « fauve », où, cependant, des reflets de douceur, de la pitié, trouvent place plus souvent que chez les humains, dits civilisés...

La jungle de Kipling est offerte, ici, pour la plus grande émotion du spectateur. Emotion qui n'est pas toujours faite de terreur, mais aussi d'admiration à l'égard de la plus sublime des beautés : la Nature...

Doit-on à l'audace d'un metteur en scène, ou bien au prestige de l'artiste qui incarne « l'homme-lion », la symphonie d'images que l'écran nous reproduit ? Peu importe ! Admettons même que chacun d'eux ait une part égale en la matière.

Dans « Tarzan », l'homme-singe, on nous présente l'agilité d'un homme, écouté, obéi par des animaux d'une force peu commune : les éléphants ; ici, il s'agit de l'obéissance aveugle du prince des fauves envers le roi de la création.

Quel est donc ce merveilleux dompteur ? C'est Buster Crabbe. Né à Oakland, en Californie, il fut élevé à Honolulu. C'est là que les indigènes lui apprirent l'art de la natation et qu'il partagea leurs jeux.

Crabbe participa aux Jeux Olympiques d'Amsterdam de 1928, et à ceux de Los Angeles, l'an dernier, où il remporta cinq championnats du monde, dont celui de natation, tel son frère Weissmuller, qui incarne Tarzan.

Ses jeux de physionomie refléteront tour à tour, savamment, l'inquiétude, la fureur, la frayeur, la confiance, et enfin, sur le tard, une quasi-soumission et l'amour...

Le « Bureau des Chasses » est une institution qui verra s'accroître son influence dans toutes les colonies européennes du monde et qui est déjà en passe de leur permettre d'obtenir d'intéressantes ressources budgétaires par la délivrance des permis. En 1911, l'auteur de « Kaspas » imagine un grand territoire d'Afrique délivrant à un petit groupe d'Européens un permis pour chasser le lion. Les chasseurs sont naturellement intrépides et vaillants, mais leur endurance, leur énergie ne leur permettent pas de vaincre les maladies des contrées où ils vivent. Les voilà en proie aux influences pernicieuses des tropiques. Peu à peu, l'un après l'autre, les héroïques explorateurs sont décimés par les fièvres. Un pauvre enfant de trois ans reste seul, sans nourriture, sans vêtement, sans abri, auprès d'une troupe de lions. Et voilà tout le nœud du drame !

Il lui arrive, au petit Kaspas, l'énorme et admirable aventure de Romulus et de Rémus, nourris par la Louve. Il est élevé par des lions. Il boit, il mange, il cohabite, il est capturé avec eux. Il reçoit maintes petites taloches de mère Lionne et de père Lion ; mais, avec le temps, il a dans le regard quelque chose qui subjugue ces êtres, puissants par le muscle et la nervosité, mais finalement moins doués cérébralement que lui, dont un caprice de la nature fit si étrangement évoluer les hémisphères cérébraux. Si rudimentaire que soit son habitat, l'enfant-lion est ataviquement issu de l'espèce supérieure qui, par son cerveau, sa main préhensile et son gosier apte à proférer

toutes les modulations, a dominé le monde des vivants.

Ainsi devient-il le roi des cavernes. Il grandit en taille et en influence. C'est lui le chef de la tribu lionne. Quelques années après, les indigènes d'alentour parlent mystérieusement de l'homme-lion qui dirige les raids sur les villages et les attaques contre les tribus, mieux, qui dirige la retraite des fauves quand les guerriers des cases se réunissent pour éloigner, maîtriser et capturer les lions. Des chasseurs blancs n'en peuvent croire leurs oreilles et se disent être en présence d'un des nombreux mythes qui circulent parmi les peuples du Centre-Africain, et dont la science moderne donne les explications les plus précises à la lumière des investigations sur les origines de la magie et de la religion.

Cependant, un jour, l'homme-lion tombe dans un piège où il est capturé avec ses fauves. Il faut bien se rendre à l'évidence. Les blancs sont pour la première fois en présence d'un être de leur espèce qui surgit en modulant sa mélodie de

manière à se faire entendre des lions, qui partagent leur pitance, vit à leur manière, et cependant leur en impose, tandis qu'il ne comprend rien à la mimique et aux habitudes de l'espèce humaine dont il est issu.

Arrive un prospecteur de ménagerie foraine, Joë Nathan, qui est chargé de trouver dans le bled ou la jungle, partout où il le peut de par le monde, de nouveaux sujets d'attraction pour les foires d'Amérique. Il a vite fait de supputer le parti à tirer d'un homme-lion, par ailleurs admirable de l'homme-nature. Il l'acquiert à prix d'or. Kaspas, le chef de tribu des lions, s'en va vers l'Amérique dans la plus solide des cages.

Mais la douane américaine se trompe. L'Amérique est le pays des exhibitions les plus invraisemblables. Les douaniers pensent, non sans raison, que cet homme-lion en cage est un motif de puissante réclame. Cela semble pourtant un peu excessif et ils insistent pour que le voyage en cage ne soit pas imposé à un homme. On fait sortir Kaspas. Immédiatement, le sauvage, voyant la

mer aux côtés du navire, s'y précipite, file entre deux eaux et gagne le plus proche rivage.

Là, c'est un animal des bois lâché tout à coup en pleine plage civilisée. Il répand la terreur sur son passage par ses rugissements et par les dégâts que cause sa fuite. La police se met à sa poursuite ; traqué, il va droit devant lui. Le voilà, avec un peu de répit, devant un parc. Il voit de la nourriture par une fenêtre ouverte. Affolé, il saute à l'intérieur de la maison et ravage le dîner. Il dévore tout. Deux jeunes filles, Ann Rogers et Kitty, son amie, entrent tout à coup dans la chambre. Elles sont terrifiées. Mais cet homme nu ne leur fait aucun mal, ce bon géant repu est inoffensif. Pendant que Kitty rejoint la police, Ann distrait l'homme-lion et elle lui en impose facilement. C'est comme un charme qui opère.

Joë Nathan arrive et retrouve son phénomène ; mais Ann, attirée par l'être fantastique réfugié chez elle, discute avec lui et lui propose d'entrer dans son cirque pour faire l'éducation du prodige. Elle le traite doucement, l'instruit d'abord comme pour un dressage, puis lui apprend progressivement l'usage de la parole. Au bout d'un an, l'homme-lion est à peu près civilisé. Il devient Kaspas, un homme comme un autre. Toutefois, le passé n'est pas aboli en lui : les lions restent l'objet de sa tendresse, et aussi la vie libre d'Afrique, la vie animale sans entraves. Il veut protéger ses frères d'autrefois et imprégner son existence d'homme de leur existence d'animaux, de leur existence dans la libre nature. Quand le cirque revient dans la ville où Ann y est entrée, Kaspas lui déclare qu'il ne peut plus mener cette vie de reclus et de phénomène.

Un accident survient à point pour l'en délier. Un employé congédié veut se venger. Il



A gauche : Kaspas guette les barbares chasseurs blancs qui déciment ses amis les lions. — En haut : Attention ! Hommes soi-disant civilisés, Kaspas saura venger vos victimes. Contemplez un peu sa puissante musculature. Alors, peut-être hésitez-vous à revendiquer le titre de chasseurs... (Photos Paramount.)

incendie le cirque. Les cages sont au centre du sinistre. Les gardiens veulent délivrer les fauves, mais ne peuvent les empêcher de s'échapper. Des éléphants, des lions, des panthères, des tigres s'enfuient et bondissent à travers la ville. Dans le cirque, ceux qui y demeurent sont excités : le péril général est imminent. Heureusement, Kaspas sait les langues des animaux ; il leur parle, il s'en fait écouter, il les calme et il les fait entrer dans de nouvelles cages.

Ann est émue. Elle ira en Afrique. Elle finira l'éducation commencée. Elle aimera la vie libre. Kaspas aimera ce que la civilisation peut ajouter à la nature. Il devient gardien des chasses. Il mènera une existence heureuse avec la femme qui l'aime.

La mise en scène est de bonne qualité, la photographie parfaite. Quant à l'interprétation, elle comprend notamment, en dehors du prestigieux Buster Crabbe, l'agréable Frances Dee.

En ce qui concerne la philosophie de « Kaspas », disons qu'elle nous donne satisfaction. En effet, son rapprochement avec la thèse naturaliste est chose indiscutable.

Ici, pour une fois, si la femme, par sa beauté, parvient en quelque sorte à dominer l'homme-faune, celui-ci, par l'amour qu'il inspire à sa compagne, remporte une victoire sur l'esprit moderne, en réussissant à lui faire partager ses goûts de la vie libre, d'amour de la nature, loin des villes asphyxiantes, loin des mille et une lâchetés des « civilisés »...

Ajoutons, sans vouloir diminuer en rien la valeur de ce film, qu'en notre esprit surgissent les belles pages d'« Ombres Blanches », qui selon nous restent inoubliables.

René-Jean MAXY.

Les malformations dentaires

JE suis heureux de trouver, presque chaque semaine, dans les incidents de ma pratique journalière, l'idée directrice de l'article que j'ai à écrire chaque semaine pour les lecteurs de « Naturisme ».

Si je me bornais à donner régulièrement le récit de faits scientifiques, la chose deviendrait fastidieuse, tandis que l'observation de faits de pratique courante est pleine d'enseignements utiles.

J'ai, depuis quelques mois, le contrôle, dans une grande institution d'Etat, de la bouche de huit cents jeunes filles de onze à dix-huit ans.

Jusqu'à mon arrivée dans cette maison, on s'occupait banalement des dents des enfants, enlevant celles qui étaient trop abîmées, et obturant après traitement celles qui faisaient souffrir. Mais jamais on ne s'était préoccupé des rapports de l'état dentaire avec l'état général. Récemment, un de mes assistants me signala le cas suivant :

Une jeune fille de dix-sept ans présentait une béance très prononcée. Voilà ce que cela signifie : lorsque cette jeune fille a la bouche fermée, lorsque toutes ses molaires et prémolaires se rencontrent, il y a un vide considérable entre les incisives du haut et celles du bas.

Dans le cas présent, le vide est suffisamment grand pour pouvoir introduire deux doigts à l'intérieur de la bouche.

Naturellement, les arcades dentaires sont très rétrécies et ne présentent pas la courbe harmonieuse qu'elles doivent présenter.

On observe souvent ce cas chez les enfants qui, mal surveillés, ont sucé leur pouce jusqu'à un âge avancé.

Ce doigt, toujours intercalé entre les dents du haut et celles du bas, finit par tirer en avant les incisives supérieures, supprimant et éloignant de plus en plus le contact avec celles du bas.

D'autres tares héréditaires peuvent également provoquer cette malformation.

Je convoquai immédiatement à mon cabinet la maman de cette enfant.

Là, j'appris les faits suivants : cette enfant a toute sa vie souffert d'une constipation opiniâtre. Elle ne va que très rarement à la selle, environ une fois par quinzaine. Son aspect est chétif. A dix-sept ans, elle semble n'en avoir que douze.

Son esprit est lent. Sa parole est énoncée. Le développement de la poitrine est nul. A dix-sept ans, elle n'est pas encore formée.

Comme vous le pensez bien, j'ai immédiatement demandé un examen clinique et radioscopique complet.

Un médecin, consulté antérieurement, avait dit : « Pour ce cas-là, il faudrait surtout voir un dentiste », et moi j'ai dit : « Il serait préférable de voir toute de suite un bon médecin. »

La malformation maxillaire et dentaire n'est pas une cause, c'est une conséquence.

Pour une raison que j'ignore encore, n'ayant pas eu jusqu'à présent le temps matériel de faire l'examen clinique, le gros intestin a été le premier touché, et cela certainement depuis la plus tendre enfance. La constipation, puis la stase stercorale ont apparu.

Les toxines violentes contenues dans les matières conservées sont passées et continuent à passer au maximum dans le sang. En médecine, nous appelons ce phénomène : la stercorémie.

A partir de ce moment, tous les organes, glandes endocrines, matières cérébrales, ne sont plus nourris que par un sang surchargé de produits éminemment toxiques. Donc, intoxication de toutes ces glandes, de tous ces leviers de commande de tout l'organisme.

Etonnez-vous donc maintenant de tous les désordres que je vous ai cités plus haut.

Eh bien ! le rôle du médecin dentiste est tout indiqué. C'est lui qui, par l'observation d'une banale malposition dentaire ou malformation maxillaire, est susceptible de remonter à la source.

Si le hasard m'avait fait connaître cette enfant six ou sept ans plus tôt, il est probable que j'aurais moi-même attiré l'attention des parents, leur demandant, sous ma direction, un examen médical absolument complet.

Il est bien tard maintenant, à dix-sept ans, pour corriger le déplacement dentaire. Je vais tout de même essayer d'apporter une amélioration à l'aspect esthétique des dents. Mais ce qui m'importe le plus, c'est l'état général, que nous allons sérieusement attaquer.

Et je vous redonnerai ma constante conclusion : faites souvent vérifier la bouche de vos enfants, inquiétez-vous des malpositions dentaires, elles vous conduiront souvent sur les traces d'un mauvais état général qui ne se manifestait pas autrement.

D' Charles GUÉBEL.

Revue des livres

LA REVELATION D'UN MONDE

par René Saint-Georges (1)

On sent que M. René Saint-Georges, dont le pseudonyme cache le nom d'un administrateur communal d'Algérie, aime le pays dont il parle. Son livre contient une quinzaine de chapitres documentaires sur notre empire colonial africain, qu'il nous montre depuis la conquête de l'Algérie jusqu'à une visite détaillée de notre Afrique du Nord à l'Exposition coloniale.

Avec lui, nous assistons à la prise de la Smala, aux fêtes du centenaire. Il nous présente les grands Africains : le général Youssouf, le populaire maréchal Bugeaud.

De nombreux tableaux de la vie coloniale, présentés par quelqu'un qui connaît son sujet à fond.

En deuxième partie de son ouvrage, René Saint-Georges nous donne une étude très intéressante et très documentée : « Cherchell, capitale antique ».

Un ouvrage digne de figurer dans chaque bibliothèque.

LE MASSACRE DES PURS

par Jean Rumilly (2)

M. Jean Rumilly, l'auteur des *Chevaliers de la Roulotte*, nous donne aujourd'hui un nouvel ouvrage de documentation : *Le Massacre des Purs*.

C'est une reconstitution de la Provence du treizième siècle ; c'est l'étude d'un sujet fort peu connu : l'épopée albigeoise, la lutte sans merci entre l'Eglise et les hérétiques.

Ecrit sur le rocher de Montségur, en plein cœur de la région où se déroule le drame, *Le Massacre des Purs* est une œuvre très documentée ; l'auteur y place, parmi les faits historiques, quelques vieilles légendes que nous lisons avec plaisir. Dans un chapitre curieux, il nous montre l'Inquisition vue par le peuple, le Saint-Office décrit par la légende.

Plusieurs silhouettes de villes ou de ruines, les sièges de Carcassonne et de Béziers et le pillage de cette dernière ville.

Ouvrage puissant qui nous montre une fois de plus le talent de Jean Rumilly.

A. HEYD.

(1) René Saint-Georges : *La Révélation d'un monde*. — Eugène Figuière, éditeur.

(2) Jean Rumilly : *Le Massacre des Purs*. — Eugène Figuière, éditeur.

C'est dimanche prochain 18 juin, à 15 h., que



Karla Suschitzky

et ses élèves (enfants et jeunes filles)

donneront à

l'île des Naturistes
de
Villennes-sur-Seine

leur

démonstration
de gymnastique rythmique

L'entrée du Théâtre de Verdure sera absolument gratuite

En cas de mauvais temps, la démonstration sera reportée au dimanche suivant, 25 juin

LA PAGE DU MALADE

A PROPOS D'ENCEPHALITE LETHARGIQUE

DEMANDE. — Mme Rostollan, à Nice. — Abonnée à *Naturisme* dès son apparition, et ayant largement bénéficié moi-même de vos conseils, je viens vous demander un avis : Ma sœur, 27 ans, atteinte d'encéphalite épidémique depuis juillet 1929, a été soignée sans succès dans une maison de santé renommée pour les profanes, mais « ignoble » pour qui comprend les enseignements de la nature. Bref, je relire en juin dernier ma malade en très mauvais état, et la soumets au traitement naturiste ; celui-ci produit les améliorations suivantes :

Retour des règles, abondantes et régulières ;
Apparition des seins et retour du corps à l'aspect féminin ;

Fin du gâtisme ;
Cessation des crises nerveuses avec convulsions ;
Atténuation des signes maniaques.

Un certain infantilisme persiste, bien que la pensée supérieure (sentiments artistiques, affectivité, mémoire) soit presque normale.

Ma sœur est fonctionnaire, et le naturisme, malheureusement, n'est pas encore considéré comme un traitement qui puisse donner droit à un congé avec traitement.

Un docteur aliéniste me conseille une toute dernière nouveauté qui fait, paraît-il, des merveilles pour les cas d'encéphalite, c'est le sérum de cheval traité par le radium.

Mais comme ma sœur a fait plus d'une fois les frais de traitements nouveaux, tous merveilleux, et qui, en réalité, l'ont conduite à un état de conscience animale, dont elle ne sort que peu à peu grâce à vos enseignements, j'ai peur.

Que me conseillez-vous ? Ma sœur supporte très mal les toxiques ; elle prend une nourriture en majorité fructarienne de premier choix.

Je vous serais obligée, chers docteurs, si vous pouviez répondre dans un prochain numéro de *Naturisme*, car j'ai à prendre une décision d'ici peu. Avec mes remerciements...

Réponse. — Je suis heureux d'apprendre que le traitement naturiste a été plus utile à votre sœur que le traitement chimique. A vrai dire, la chose était facile à prévoir. Le traitement employé par l'Ecole chimique contre l'encéphalite léthargique est non seulement inefficace, mais, en plus, il est dangereux ; votre sœur l'a constaté à ses dépens.

Ajoutons que je n'accorde pas la moindre confiance dans un sérum, fût-il de cheval, et fût-il, en plus, irradié au radium. Laissez donc le sérum de cheval aux chevaux, et le radium chez Mme Curie, et ne mettez ni l'un ni l'autre dans le sang de votre sœur. D'ailleurs, pourquoi diable vouloir changer quelque chose au traitement naturiste, puisque celui-ci — c'est vous qui le dites, et non moi — a donné d'heureux résultats ?

Continuez l'alimentation saine, surtout végétale et fructarienne, bien vitaminée, non acide, suffisamment verte, suffisamment vivante, suffisamment crue.

Employez largement l'eau sous toutes ses formes : à l'intérieur, comme boisson ; à l'extérieur, en bains tièdes tous les soirs (il pourrait être utile de verser dans la baignoire une décoction de foin ; on met tout : l'eau de cuisson et l'herbe ; un kilo environ de foin par baignoire).

Emmaillotez humides tièdes du torse chaque soir, dans un drap mouillé. Celui-ci prendra sous les bras, jusqu'aux fesses.

Massages généraux bien faits, chaque jour.

Massage des organes digestifs : foie, estomac, intestin, pour aviver la nutrition.

Massage vibratoire manuel doux de la colonne vertébrale, pour stimuler l'activité nerveuse.

Aération diurne large. Aération nocturne par fenêtre de chambre ouverte.

Gymnastique douce, progressive, chaque jour, faite par un culturiste intelligent qui saura tenir compte des impotences, des raiders et du déficit mental.

Le soleil ne doit pas être employé à tort et à travers.

Il peut être utile d'ensoleiller le ventre ; il est habituellement dangereux, dans le cas spécial d'encéphalite léthargique, d'ensoleiller la tête et la moëlle. Il faudrait voir la malade pour préciser davantage.

En tout cas, il faut savoir attendre : le cas est sévère, ne l'oublions pas.



UN NATURISTE VIVANT A TAHITI DOIT-IL PORTER DES CHAUSSURES POUR EVITER LA FILARIOSE ?

DEMANDE. — M. Bouvier, naturiste, abonné, à Maraa, Tahiti, Océanie. — Il y a exactement trois ans que je suis naturiste. J'ai pu me rendre compte, par mon expérience personnelle, des immenses bienfaits que procure votre saine doctrine à ses adeptes ; j'ai toujours aspiré, depuis ce temps, à l'appliquer plus intégralement à ma vie quotidienne. C'est ainsi qu'en partant de l'île de Médan, et en passant par l'île du Levant, je suis venu me fixer ici, à Tahiti.

Ce pays est vraiment le paradis des naturistes, mais les médecins d'Océanie (qui sont tous de l'Ecole chimique) prétendent que les pratiques naturistes sont dangereuses ici. Ils proclament la nécessité de manger de la viande, de boire du vin, de se méfier de l'eau (qui est pourtant une délicieuse eau de source), de mettre chapeau et complet veston pour être à l'abri des ardeurs du soleil... et des moustiques, et, par-dessus tout, de ne jamais marcher nu-pieds, précaution indispensable, disent-ils, pour se préserver de la lèpre et de l'éléphantiasis.

Inutile de vous dire que j'ai délaissé toutes ces « indispensables » précautions, que je n'ai presque pas mangé de viande depuis que je suis ici, que je n'ai pas bu davantage de vin, ma seule boisson étant l'eau, que je vis constamment en « paréo » (pagne tahitien), que je vais nu-tête en plein soleil et nu-pieds partout.

J'ajoute que mon acclimatation s'est faite sans difficulté, et que j'ignore totalement les nombreuses misères que procure à nos colons leur vie si « hygiénique »...

Ma mère, cédant aux nombreux conseils qu'on n'a cessé de lui prodiguer à mon sujet, voudrait me voir porter des chaussures, afin, dit-elle, de me préserver de l'éléphantiasis, car elle m'assure que les vers responsables de la maladie, les filaires, sont très nombreux sur le sol.

Quant à moi, je pense qu'une vie sagement naturiste me mettra plus sûrement à l'abri de ces maladies que les belles chaussures que je pourrais porter.

Je vous serais très reconnaissant de nous parler dans *Naturisme*, à la « Page du Malade », de ces deux maladies : la lèpre et l'éléphantiasis, et de nous dire si les chaussures sont utiles ou non en pareil cas. Votre réponse sera, j'en suis sûr, très agréable aux nombreux naturistes résidant aux colonies.

Dans l'espoir de voir mon désir satisfait, veuillez agréer, cher docteur...

Réponse. — Des deux maladies qui vous préoccupent : lèpre et éléphantiasis filarien, la première est, à l'époque actuelle, en Océanie comme ailleurs, une maladie usée. Autrefois, en Orient, la lèpre était une maladie grave, épidémique, causant souvent la mort ; il y avait, dans beaucoup de villes, des quartiers de relégués où l'on mourait sans soins, abandonné du monde, quartiers maudits, c'étaient les quartiers de lépreux. Actuellement, la lèpre a disparu, ou, plutôt, elle est devenue anodine. Le bacille qui l'engendre a perdu sa virulence. A Paris, il y a quelques lépreux qui se promènent, libres, ignorés de leurs voisins, nullement contagieux et ne se portant pas plus mal que beaucoup de gens. Dans les consultations ophtalmologiques des hôpitaux, on voit assez souvent des lèpres oculaires ; j'en ai vu à l'Hôtel-Dieu, et personne n'a crié au péril.

Si la lèpre n'a plus rien qui doive répandre la terreur chez les gens vivant n'importe

comment, comment pourrait-elle inquiéter les naturistes ?

Vous avez bien fait, mon cher ami, de ne pas vous soucier de la lèpre, et je vous donne le conseil de continuer. Je vous signale d'ailleurs, en passant, que le bacille de la lèpre, au temps où il était virulent, ne contagionnait pas les humains par les pieds.

Il n'en est pas de même de la filaire ; la variété de filaire qui crée la filariose éléphantiasique vit dans l'eau de certains pays chauds. Et il y en a en Afrique occidentale et centrale ; il y en a aussi dans les eaux de ruisseaux de Tahiti. C'est un ver qui, vivant dans l'eau, cherche un épiderme humain pour y pénétrer. Le pied d'un baigneur passe-t-il à sa portée, il se jette dessus, perce l'épiderme et entre. La filariose est constituée. Il se multiplie à l'intérieur du corps ; les petites filaires (microfilaires, comme on les appelle) infestent le sang, et elles se répandent dans les ganglions et vaisseaux lymphatiques qu'elles obstruent plus ou moins. L'obstruction des lymphatiques testiculaires crée l'éléphantiasis des bourses ; l'obstruction des lymphatiques du membre inférieur crée l'éléphantiasis dont on vous a parlé : éléphantiasis d'une jambe et d'une cuisse. Je ne sais pas si les naturels de Tahiti ont les deux éléphantiasis en question. En tout cas, pour ce qui me concerne, je n'ai vu ces éléphantiasis que chez les nègres d'Afrique occidentale et centrale. Je n'ai jamais vu un Européen porteur d'un éléphantiasis filarien, et, quand j'étais étudiant, il était classique — je ne sais pas si ça l'est encore — que l'éléphantiasis filarien n'atteint pas pas les blancs. J'ai soigné des blanches atteintes de filariose. Un de nos naturistes les plus sages, qui habite le Gabon français — et qui lira probablement ces lignes, comme vous — a dans son sang des filaires que je vois au microscope, de temps en temps, quand il vient faire un séjour à Paris ; il s'est infecté en manœuvrant des troncs d'arbres, pieds nus, dans les rivières du Gabon ; il vit, on peut dire, en bonne intelligence avec ses filaires ; tout au plus le gênent-elles quand elles se promènent dans un de ses yeux ou trop près d'un filet nerveux sensitif de sa peau, mais il n'a jamais eu le moindre éléphantiasis.

Je ne vous recommanderai pas particulièrement d'aller exprès vous promener nu-pieds dans les ruisseaux que vous savez riches de filaires, car ce n'est vraiment pas la peine d'introduire dans son organisme, même des commensaux anodins, mais n'écoutez pas les racontars de ceux qui peuvent vous dire que les filaires vivent sur le sol et que vous risquez de vous infecter en marchant nu-pieds sur les routes.

C'est bien agréable de marcher nu-pieds, et c'est sain.

L'Argus de la Presse « voit tout », fondé en 1879, doyen des bureaux d'extraits de presse, 37, rue Bergère, Paris, lit et dépouille, par jour, plus de 20.000 publications dans le monde entier, dont il envoie les articles sur tous noms et questions qui lui sont indiqués.

L'Argus édite *L'Argus de l'Officiel*, qui peut donner tous les votes des hommes politiques.

L'Argus peut procéder à toutes recherches rétrospectives.

L'Argus établit tous devis de publicité, et se charge des insertions dans les journaux.

OXYDO-RÉDUCTIONS

UNE des notions les plus importantes à posséder sur le rôle des vitamines de nutrition est celle de l'oxydation, puis de la réduction d'oxygène, qui doivent s'opérer au sein des cellules vivantes, constituant ainsi une véritable respiration, indispensable à leur bon fonctionnement. Cette respiration est affaire d'alimentation, et nous avons entrevu comment des aliments, dépourvus ou incomplets en ces substances élémentaires fondamentales, causeraient une véritable asphyxie interne, au même titre qu'un manque d'oxygène respirable cause une asphyxie pulmonaire.

Il n'est point de combustion sans oxygène, tant dans les machines thermiques construites de main d'homme que dans la physiologie du corps humain. Le maintien de la température interne de tout être organisé est l'œuvre de cette oxydo-réduction, qui doit être constamment entretenue. Il est essentiel de savoir que ce phénomène est contrôlé par la vitamine d'utilisation nutritive, appelée par abréviation B2, et qui accompagne presque toujours la vitamine anti-névritique B1. En cela, elle agit comme catalyseur, c'est-à-dire comme cause déterminante ; en son absence, cette respiration interne ne se fait plus, il se produit une véritable asphyxie sous forme d'inanition, et la température interne de l'organisme tombe rapidement. Nous avons vu en son temps combien cette question de température est importante, et comment l'organisme ne peut supporter de gros écarts sans danger de mort. Les cas graves d'avitaminose sont d'autant plus rapidement mortels que se fait sentir cette carence en vitamine B2, et que se précipite la chute de température. C'est pourquoi le maintien de la température et celui du poids du corps sont deux signes sensibles et précis à suivre en pareil cas. Le mécanisme de cette action est assez complexe ; la biochimie montre que l'organisme doit entretenir une réserve de glutathion, corps très particulier qui préside aux phénomènes d'oxydo-réduction. Lorsque ce corps vient à diminuer, comme dans le cas de l'inanition, l'asphyxie interne commence et se précipite, le métabolisme de base s'arrête. De plus, le tissu musculaire modifie ses propriétés, il ne réduit plus, ou presque plus, la cystine en cystéine. Le foie, de son côté, ne remplit plus sa fonction glycogénique, qui consiste à transformer en glycogène les hydrates de carbone que nous ingérons. Les glandes endocrines sont directement stimulées par cette vitamine, et il s'ensuit que tout l'organisme se trouve affecté.

Ce mouvement de l'oxygène doit nous apparaître comme une véritable respiration, qui est à la base même de la vie intime des tissus. Il importe donc avant tout d'utiliser des aliments physiologiquement complets, comportant en eux-mêmes cette série de vitamines de nutrition qui seules assurent cette oxygénation constante de l'organisme. Cette remarque est d'autant plus importante pour les personnes vivant dans un état d'inanition, non pas qu'elles ne puissent manger, en quantité, à leur suffisance, mais qu'elles s'alimentent de denrées incomplètes qui ne leur apportent plus, ou pas assez, ces vitamines de nutrition. Toutes les petites natures, les maigres, les blafards et ceux qui, sur toute la ligne, se sentent insuffisants, doivent veiller à l'importance de cette remarque. En cela, c'est uniquement une question de qualité qui intervient et non pas de quantité. Bien au contraire, augmenter la ration d'hydrates de carbone, si la vitaminothérapie n'est pas adéquate, est aggraver le cas. Plus la ration comporte une plus grande proportion d'hydrates de carbone, plus elle doit contenir de vitamines d'utilisation nutritive. Il s'agit bien ici d'une question de digestibilité, car l'addition de ferments amylolytiques, comme le maltage peut le faire, est favorable à une meilleure évolution de ces états d'inanition. Il s'agit aussi d'utilisation, car l'insuline soulage pareillement ceux qui souffrent de cette asphyxie interne.

Cette vitamine n'est pas rare. Le jardin potager nous la fournit abondamment : la laitue, les épinards, le chou, l'oignon, l'asperge, le céleri, la betterave, le navet, la carotte, les radis, les fonds d'artichauts, les haricots verts, les tomates, puis les pommes, les poires, et surtout les oranges, les citrons et le raisin, en sont de bonnes sources. Le riz entier, les pois, les haricots, les lentilles, les graines oléagineuses en apportent également. Le lait de vache en est très riche, lorsque les bêtes sont à l'herbe ; le jaune d'œuf en est un bon vecteur. Il est à retenir que la chair musculaire en est à peu près privée. La farine blanche en est très pauvre ; à plus forte raison toutes les semoules.

Ces remarques sont bien de nature à donner raison aux végétariens, d'autant plus que cette vitamine d'utilisation nutritive est résistante, et ne se trouve généralement pas détruite par la cuisson. Toutefois, nous devons remarquer que tous nos aliments à base de blé sont très insuffisamment vitaminés. Cette vitamine accompagne presque toujours la vitamine anti-névritique, mais cette dernière est

beaucoup plus rare dans la nature et doit être principalement cherchée dans les céréales. Nous touchons là un point important qui doit frapper notre esprit, car les farines comptent pour une large part dans notre alimentation, et nous voyons ici que, plus que tout autre aliment, elles doivent être adéquatement vitaminées pour remplir leur but. D'autant plus que si la vitamine d'utilisation nutritive est abondante et accompagne presque toujours la vitamine anti-névritique, par contre cette dernière n'accompagne pas la première avec la même fidélité, et ne doit être cherchée pratiquement que dans les graines complètes, et dans certaines de préférence à d'autres. Cette question est trop importante pour n'être pas examinée plus complètement par la suite.

Nous devons retenir que l'inanition est une véritable asphyxie interne, c'est-à-dire un manque d'oxygène par suite d'alimentation physiologiquement incomplète, non pas que la quantité soit en cause — ce n'est généralement pas le cas dans notre société actuelle — mais parce que nos aliments hydro-carbonés, principalement les farines et les sucres, manquent de vitamines de nutrition qui sont responsables de l'entretien du métabolisme de base, autrement dit de la vie intime des tissus.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

CHEMIN DE FER DU NORD

Excursions combinées à L'Isle-Adam
(chemin de fer et autocar)
les dimanches et jours fériés, de juin
à fin septembre 1933

Les excursions ont lieu soit de Paris à L'Isle-Adam, en autocar, par le lac d'Enghien, les forêts de Montmorency et de L'Isle-Adam, et retour en chemin de fer en deuxième classe ; soit de Paris à L'Isle-Adam en chemin de fer (deuxième classe) et retour en autocar par le même itinéraire.

Prix (autocar et chemin de fer) : 20 fr. 25.

Un circuit organisé au départ de la gare de L'Isle-Adam permet aux touristes d'effectuer une promenade intéressante en autocar par les forêts de L'Isle-Adam et de Carnelle, la Table de Cassan, les Vanneaux, l'église de Beaumont-sur-Oise (visite), l'abbaye de Royaumont (visite), Saint-Martin-du-Tertre, le Gros Chêne (arrêt), retour à L'Isle-Adam.

Prix (autocar seul) : 20 fr. 25.

En empruntant ces services, les touristes bénéficient de réductions sur les entrées à la plage de L'Isle-Adam (50 %) et à l'abbaye de Royaumont (33 %).

Pour tous renseignements, s'adresser à la gare de Paris-Nord (guichet 15), à la S. T. A. R. N., 22, rue de Dunkerque, à Paris, ou au bureau des Grands Courriers, 28, rue du Quatre-Septembre, à Paris.

CHEMIN DE FER D'ORLEANS

Accélération des trains rapides
de fin de journée Paris-Bordeaux
et Bordeaux-Paris

Paris-Quai d'Orsay, dép. 17 h. 15 ; Bordeaux-Saint-Jean, arr. 23 h. 45 (au lieu de 23 h. 59).
Bordeaux-Saint-Jean, dép. 17 h. 10 (au lieu de 17 h.), Paris-Quai d'Orsay, arr. 23 h. 45 (au lieu de 23 h. 59).
Wagon-restaurant Paris-Bordeaux-Saint-Jean et vice versa.

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

Hôt. et Chamb. pr natur., terrasse pr bains de soleil, gymn., ring, s. de sudation av. massag. (par aveugles), gdes douch., pisc. Pr. moyens. 26, fg St-Jacques, Paris.

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.

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

MAISON DU SOLEIL, Octon (Hérault) : cure désintox. Traitem. natur. ptoses, mal. estom., foie, p. massage-martel. p. Dr Vigné d'Octon. Parc,pisc.,stade,T.S.F. Px except. Chamb., pens. d. 24 fr., av. 15 juill. S'y adr.

KARLA
SUSCHITZKY

STUDIO LAMBALLE

SOUS LE PATRONAGE DES D^{rs} G. ET A. DURVILLE
25, AVENUE DE LAMBALLE, PARIS (16^e)
TÉLÉPHONE : JASMIN 36-90

LA GRACE. LA BEAUTÉ
LA SOUPLESSE

PAR

LA GYMNASTIQUE
RYTHMIQUE

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



Une parure
qui fait ressortir
votre beauté,
en vous l'assurant
pour toujours...
c'est MAJOIE

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

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

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

Bulletin d'abonnement à

NATURISME

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

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

à partir du premier numéro du mois de

Nom :

Adresse :

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

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

	France	Etranger
Trois mois ...	15 fr.	20 fr.
Six mois	23 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.

PENSIONS NATURISTES

JE CHERCHE bonne famille, habitant campagne,
exclusivement végétarienne, pour donner en pen-
sion bel enfant deux ans. Ecr. : Naturisme, n° 993.

MAISON DE REPOS. Plateau Central.
800 mètres forêt pins. Vie naturiste. Hélioth., soins
éduc. pr enfants délicats, arriérés, jeunes gens,
jeunes f., 16 et 23 fr. par jour. Mme Fourcroy, Le
Viallard par Paulhaguet (Hte-Loire). Hautes références.

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

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

VILLEGIATURES

SANTÉ par séjour à Abbaye de Sablonceaux (Char-
Inf., pr. Royan). Vacanc. saines. Repos absolu. Pleine
campagne. Alimentat. naturiste, soleil, hydrothérapie
simple, culture phys. Depuis 30 fr. p. jour tout compris.

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

GROUPEMENTS NATURISTES

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

RETOUR A LA TERRE ! Cherchons idéalistes pour
fonder colonie naturiste. Ec. : Naturisme, n° 985. T.p.r.

Passez vos vacances à Nice, au camp du Trait-d'Union.
Basket-ball, volley-ball, piscine, plongeur. Repas vége-
tariens. Ecr. : Foyer Naturiste, 2 bis, r. Paganini, Nice.

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.

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

RIZ décortiqué, intégral, 110 francs les
« LE RHINOCEROS » 100 kilos.
Paret, 32, rue Saint-Ferréol, Marseille.

MIEL NOUVEAU surfin du Poitou : 10 kilos, 80 francs
franco. Thiollot, apiculteur, à Cherves (Vienne).

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.

NATURISTES, ORGANISEZ-VOUS POUR
PASSER VOS VACANCES A HÉLIOPOLIS

DEMANDES D'EMPLOIS

J. HOMME natur. cherche place. Naturisme, n° 990.

VENTES

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

Cession px sousc. droits et oblig. parcelle 158, 1.000 m.,
Ile Levant. S'adr. : Barthe, 6, r. Théodore-Ducos, Bordeaux.

MARIAGES

MONS. natur., 45 a., hab. Marseille, dés. conn. compa-
gne, p. sorties, en vue union. Ecr. : Naturisme, n° 991.

Quarantaine, bon affect., voud. faire sort. et excurs. av.
dame même âge, en vue mar. Ecr. : Naturisme, n° 992.

LIBRE PENSEUR, 36 a., sér., tr. aff., pas égoïste, dés.
renc. nat. 26-32 a., gaie, courag., fran., tend., cultivée,
aim. la nat., en vue vie simp., saine, élev. camp., non
exempte satisfact. moral. et intell. Naturisme, n° 994.

DIVERS

RIDES NEZ BRILLANTS

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

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^{me} BOS, 67, rue Rochechouart, Paris.

SEINS LA PARURE DE LA FEMME

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

LE BAIN à 400 degrés

(Vapeur à l'état gazeux)

« La Sudation scientifique » (maison fondée en 1929,
30.000 appareils vendus à ce jour) est un appareil qui
permet de prendre chez soi, sans tacher ni mouiller,
sur sa descente de lit même, tout en respirant l'air
frais de l'appartement, un bain de vapeur survalorisée
(vapeur à l'état gazeux, simple ou parfumée), incompa-
rablement plus efficace, plus rapide, plus propre que le
bain de vapeur ordinaire. Et chaque bain coûte 20 cen-
times. Les produits mis dans les générateurs portés par
la survaporisation à plus de 400 degrés, sans bouillir et
sans pression, sortent à l'état gazeux, sont respirés par
les pores de la peau et instantanément entraînés dans
la circulation miraculeusement activée par le bain.

PREVIENT ET COMBAT VICTORIEUSEMENT :

Obésité	Constipation
Rhumatisme	Lumbago
Mauvaise circulation	Téint terreux
Rides du visage	Insomnies
Age critique	Maladies de la peau
Douleurs	Troubles nerveux
Acide urique	etc., etc.,

REMPLACE LA SALLE DE BAINS

NETTOIE A FOND LA PEAU ET LA RÉGÈNÈRE

Le maniement de l'appareil est très simple. Aucune
installation à faire.

Fonctionne à l'alcool ou à l'électricité et sur tous
les courants.

L'appareil complet, avec
régulateur de survaporisa-
tion à 4 degrés (150-225-
325-400), nouveau peignoir
insalissable breveté et inha-
lateur, franco : 350 fr. « La
Sudation Scientifique », 9,
rue du Faubourg-Poisson-
nière, (dans la cour [à côté
du journal « Le Matin »]).
Taitbout 55-99 et Provence
77-30-31-32. Chèque. postaux
1407-74.

Brochure et renseigne-
ments gratuits franco sur de-
mande. L'appareil est en service à l'Hôtel-Dieu, à
Paris.

Ouvert de 9 heures à 19 heures, tous les jours,
même le samedi.



SUDATION
SCIENTIFIQUE

POUR VOS VACANCES, HABILLEZ-VOUS

50 % moins cher
« A la Fabrique »

Grand choix de COMPLETS VILLE et SPORTS, en beaux tissus pure laine, sur mesure, avec 2 essayages,

depuis **275 ET 375 FR.**

Spécialité de pantalons naturistes sans ceinture ni bretelles, depuis 75 francs

CHEZ LE NATURISTE DEPREZ. « A LA FABRIQUE »

11, RUE DE LA CERISAIE, 11, PARIS-4^e (BASTILLE).

Téléphone : Archives 16-66



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.

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

Grand Concours
du « Plus bel enfant
naturiste »

BON N° 12

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

ASNIÈRES

Les naturistes d'Asnières trouveront
tous les

**PRODUITS BASOR
DES DOCTEURS
G. & A. DURVILLE**

Pain O.J., Pâtes alimentaires,
Farines et semoules, Pain d'épice,
Flocons d'avoine et d'orge,
Crème d'avoine, d'orge, Orge perlé,
Sel marin total,
Biscottes, Amandes, etc., etc.

■ A LA BOULANGERIE RIFFAULT ■
73, boulevard Voltaire, 73, ASNIÈRES (Seine)

BUSSOZ - SPORTS

LES ARCADES

78, AVENUE DES CHAMPS-ÉLYSÉES
PARIS (8^e)
TÉLÉPHONE : ELYSÉES 86-46

15 %

DE REMISE
AU PORTEUR
DE L'ANNONCE
SUR UN ACHAT

TOUS LES JOURS DE 14 H. A 19 H. 30

■ PRÉSENTATION INÉDITE DE PYJAMAS DE PLAGE ■
■ ET DE MAILLOTS DE BAINS (HOMMES ET FEMMES) ■
■ ■ ■ PAR MANNEQUINS VIVANTS EN VITRINE ■ ■ ■

■ ■ ■ ■ LE PLUS GRAND CHOIX
AUX PRIX LES PLUS BAS ■ ■ ■
EN GOLF, TENNIS, EMBARCATIONS,
■ ■ CAMPING, VOYAGE, ETC. ■ ■

OUVERTURE D'UN RAYON DE PHOTO

madolin

**ALIMENTS
NATURISTES**

**SPÉCIALITÉS
D'ALIMENTS VITAMINÉS**

NOTICES ET CATALOGUES
SUR DEMANDE

LIVRAISONS DOMICILE
ET EXPÉDITIONS PROVINCE

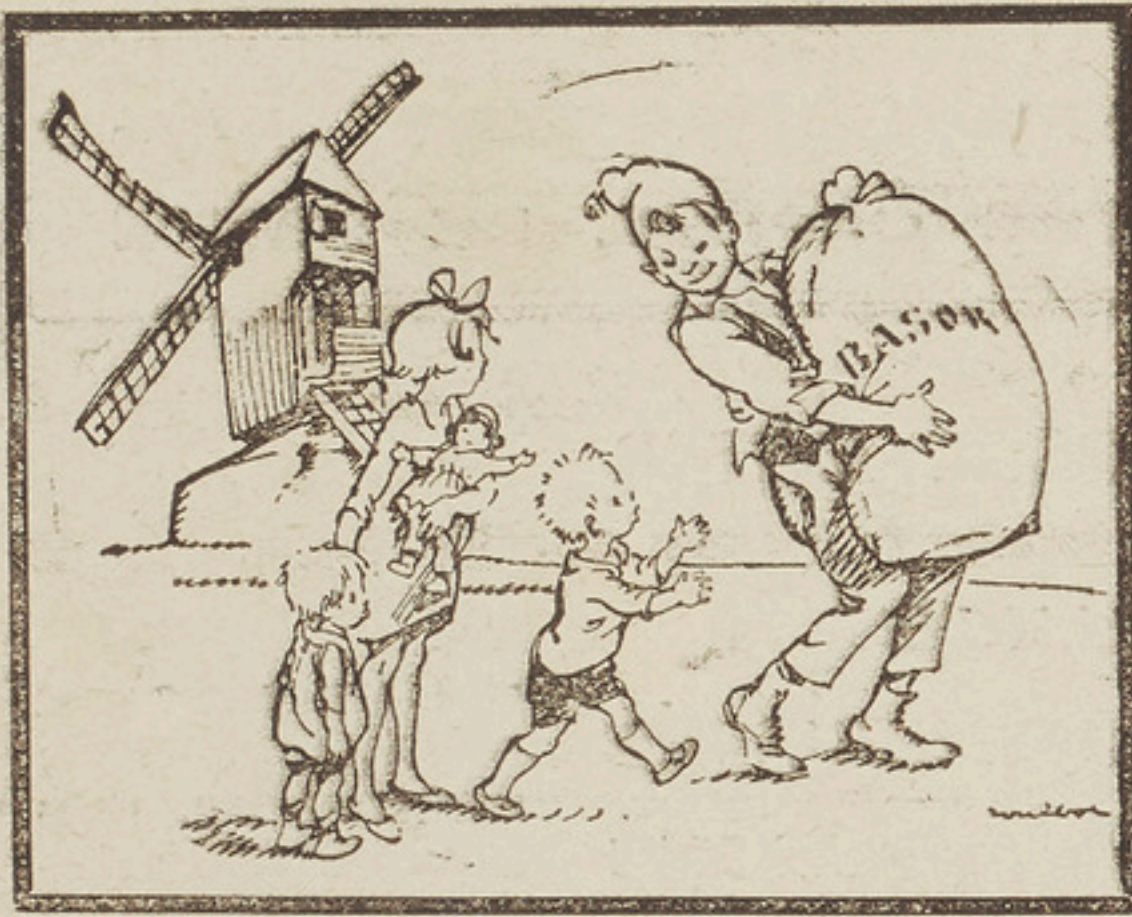
MAGASIN DE VENTE
ET BUREAU DE COMMANDES :
172, RUE MARCADET, 172
TÉL. : MARCADET 70-84 & 85

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

SCAPINI :

45, RUE DE RIVOLI :
41, RUE DE RENNES :
32, BOULEVARD DE STRASBOURG :
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



Les Produits Alimentaires BASOR des docteurs G. et A. DURVILLE

LA SANTÉ, la plus précieuse des richesses, ne peut se conserver que par
une alimentation saine et naturelle.

LES ETABLISSEMENTS BASOR VOUS OFFRENT DES ALIMENTS SAINS ET NATURELS

- PAIN O.J.** de farine complète de meule (blutée à 85 %) ;
- PATES ALIMENTAIRES** (naturelles sans œufs) à base de farine complète ;
- FARINES ET SEMOULES BASOR** (maltées), mélange pur et judicieux de **BLE AVOINE SEIGLE ORGE RIZ**, spécialement recommandées aux enfants ;
- PAIN D'ÉPICE** pur miel et farine (incomparable) ;
- FLOCONS D'AVOINE ET D'ORGE, CRÈME D'AVOINE, D'ORGE, ORGE PERLÉ.** Ces produits, issus de céréales sélectionnées, sont tout spécialement recommandés ;
- SEL MARIN TOTAL, MALT, BISCOTTES, AMANDES, ETC...**

DÉPOSITAIRES DEMANDÉS

ÉCRIRE : ETABLISSEMENTS BASOR, 35, rue des Annelets, Paris (19^e). Téléphone : Botzaris 64-79.

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?...

ABONNEZ-VOUS

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

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



PRENEZ RENDEZ-VOUS A L'

INSTITUT NATURISTE
DES DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

15 bis, rue Cimara, 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

FAITES LIRE « NATURISME »

ABONNEZ VOS AMIS

6 mois : 28 francs 1 an : 50 francs

Imprimerie de Naturisme, 24, rue d'Alleray, Paris (19^e).



Si vous désirez le
goûter, un échan-
tillon gratuit
vous sera adres-
sé contre envoi
de cette annonce
accompagnée de
1 fr. en timbres-
poste pour frais
d'expédition.

Tel cœur, tel nageur...

Over arm, trudgeon, crawl, bras-
se, water-polo, exigent un effort
cardiaque d'autant plus intense
que la respiration est contenue.
On ne devient un as dans ces
sports qu'en ménageant son cœur.
Nageurs, ne buvez que du café
Sanka, sans caféine, le café des
sportifs soucieux de leur forme.

Café SANKA sans
caféine
Boulogne - Paris

DEPUIS PLUS DE VINGT-CINQ ANS

L'Etablissement Physiothérapique du Léman

« LA LIGNIÈRE »

à Gland, entre Lausanne et Genève
sur les bords du lac Léman

Pratique et enseigne le naturisme et
traite par les méthodes naturelles ■
Installation médicale et confort mo-
dernes ■ Deux médecins et personnel
médical spécialisés dans la physiothé-
rapie et la diététique ■ Cuisine végéta-
rienne renommée ■ La propriété a 36
hectares de parc et de forêts ■ 300 m.
de rives ■ Magnifique bain d'air et
■ ■ plage en face du Mont-Blanc ■ ■

Demandez le prospectus illustré

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

Le Gérant : Auguste CHAUVETON.

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

DANS LA PREMIERE AGGLOMERATION NATURISTE DU MONDE ENTIER

**ACHETEZ
VOTRE
TERRAIN**

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

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

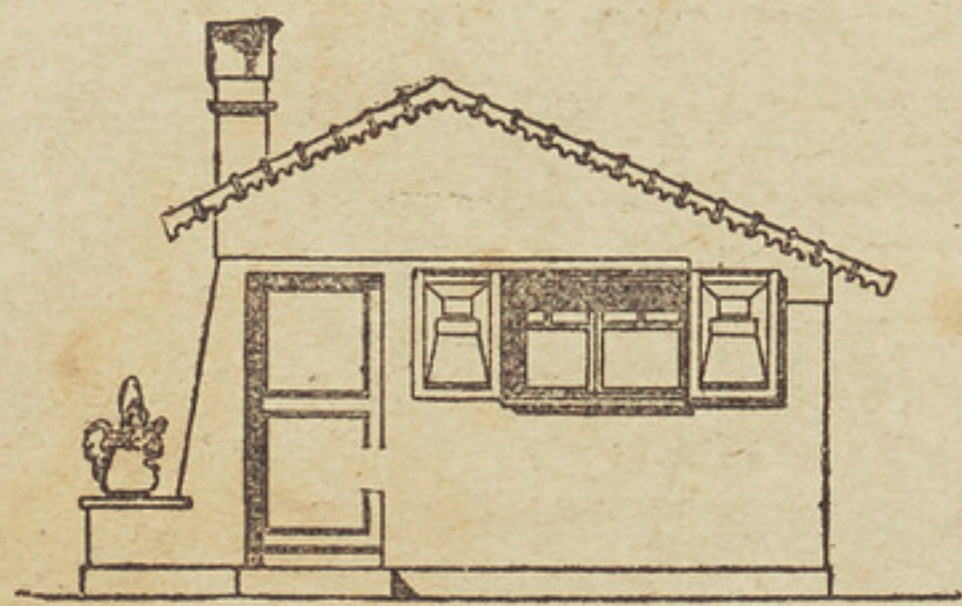
■ UNE NOTICE
DÉTAILLÉE SUR
HÉLIOPOLIS, LES
PLANS DU DO-
MAINE ET TOUS
RENSEIGNEMENTS UTILES
SONT GRATUITEMENT
ADRESSÉS
SUR DEMANDE ■

Pour tout ce qui concerne les ventes de terrains à HÉLIOPOLIS, s'adresser au Docteur André Durville :
Du 16 au 30 juin, à l'Imprimerie de « Naturisme », 24, rue d'Alleray, Paris (15^e), de 10 heures à midi.
Du 2 au 13 juillet, à l'Île du Levant, Fort Napoléon (Var).

la cité de vacances



l'île du Levant par Le Lavandou (Var)



POUR UN CAMPING CONFORTABLE :

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

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

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

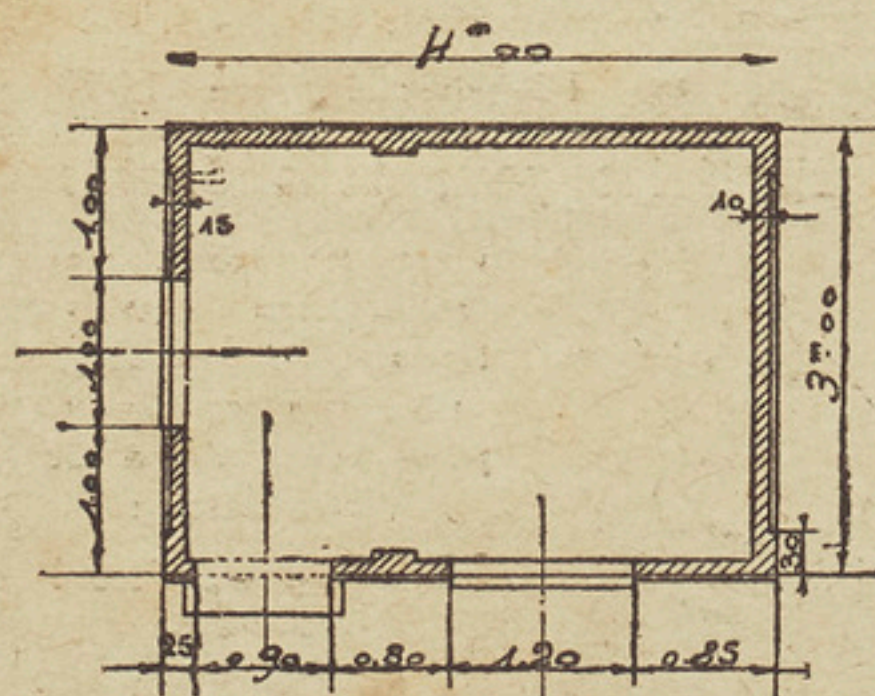
POUR UN SEJOUR DE LONGUE DUREE :

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

POUR L'AMELIORATION DE VOTRE CONSTRUCTION :

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

**CONSTRUISEZ
VOTRE
MAISON**



BUNGALOW DE SERIE
Type 1933

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

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