

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. 1933-06-22.

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 :

« CRITIQUER LE NATURISME, C'EST NE PAS LE CONNAITRE »

PAR LE DOCTEUR GASTON DURVILLE

NATURISME

**LE GRAND
HEBDOMADAIRE
DE CULTURE
HUMAINE**



LA CURE D'AIR

LOIN DES FUMÉES TOXIQUES ET DES RELENTS DE LA GRANDE VILLE, DEUX NATURISTES GONFLENT D'AIR PUR LEURS JEUNES POITRINES. ELLES SAVENT QUE, COMME L'A DIT HECTOR DURVILLE, « L'AIR ATMOSPHÉRIQUE, CHARGÉ DU MAGNÉTISME DE LA LUMIÈRE SOLAIRE, REMPLI DE FORCES PHYSIQUES ET PSYCHIQUES QUI ÉCHAPPENT À NOTRE ANALYSE, EST CERTAINEMENT LE RÉSERVOIR LE PLUS VASTE ET LE MIEUX REMPLI QUE NOUS AYONS À NOTRE DISPOSITION POUR Y PUISER CERTAINES ÉNERGIES QUI NOUS SONT NÉCESSAIRES ». LA CURE D'AIR S'ATTAQUE À TOUTES LES DÉCHÉANCES HUMAINES, QUELLES QU'ELLES SOIENT, ET ELLE LES RÉPARE; ELLE ENTRETIENT LA SANTÉ DES VIGOUREUX. (VOIR NOTRE PAGE PHOTOGRAPHIQUE, P. 4.)

Procédé Ahoba.

Photo « Naturisme ».

ONZIÈME ANNÉE - N° 261

1 FR. 25



JEUDI 22 JUIN 1933

CRITIQUER LE NATURISME, C'EST NE PAS LE CONNAITRE

L'ARGUS DE LA PRESSE m'envoie un travail que vient d'écrire un médecin de Bordeaux « pour réfuter les arguments des nudistes ».

Voyons de quelle façon mon confrère réfute ces arguments : « Le nudisme allemand, la Freikorperkultur, n'est, au fond, dit-il, qu'une culture physique intensive, dévotion nationale qui a quelque chose de grotesque et de scientifiquement choquant... »

— Grotesque et scientifiquement choquante, la culture physique ! Je ne suis pas de votre avis, mon cher confrère ; et j'ai la conviction, basée sur vingt-deux ans de pratique, que la culture physique énergique — intensive, si vous voulez — à la condition, bien entendu, qu'elle soit médicalement surveillée (j'entends par là surveillée par des médecins de la Jeune Ecole connaissant l'athlétisme et le pratiquant eux-mêmes), et à la condition, encore, qu'elle soit partie intégrante d'une existence rationnellement comprise, est l'admirable méthode qui fabriquera bientôt l'homme nouveau, très beau, très fort, très sain d'idées, puissant au travail, optimiste et pacifiste.

Nous avons fabriqué les premiers échantillons français de cette race nouvelle sur nos stades, à Villennes ; les Allemands, en même temps que nous, en fabriquent dans leurs camps de Freikorperkultur, et Mussolini fait actuellement vulgariser, dans toute l'Italie, notre système naturiste de culture physique en tenue légère, au plein vent. Hier, au cinéma, je voyais les soldats italiens manœuvrer en culottes très courtes de sport et le torse totalement nu, bien bronzé ; s'ils n'avaient eu l'indésirable fusil sur l'épaule, on eût dit nos athlètes de Physiopolis.

Quand sera généralisée la culture naturiste rationnelle, alors se terminera l'ère actuelle des mal fichus, qu'ont créée vingt siècles de paresse musculaire.

Vous ne trouvez pas, vous, mon cher confrère, que c'est un bien beau rêve que d'espérer voir un jour disparaître les colonnes vertébrales torses, les thorax creux et tuberculeux, les omoplates tombantes ou bourrées de graisse, les bras en manche à balai, les ventres creux ou hypertendus par les gaz et la graisse gélatineuse ? Les amollis du muscle pensent si mal et sont si gâteux ! Ce sont eux qui emplissent hôpitaux et sanatoria.

Vite que la culture physique intensive et médicalement surveillée devienne « dévotion nationale » ; alors le budget de l'Assistance publique économisera des milliards. Si les médecins de l'Ecole Chimique, alors, n'ont plus de clients, ils deviendront médecins naturistes ; ils quitteront leur pipe, leur armagnac, leurs chaussons, pour aller galoper nus dans les Cités de Nature ; ils feront, comme nous, de la médecine préventive. Ça, c'est la vraie tâche du médecin.

Mais revenons à la culture physique « grotesque et scientifiquement choquante » dont parle mon honorable confrère :

« Cette impression (de grotesque) est bien celle, dit-il, que ressent, obsédante, un spectateur impartial qui voit défiler un film nudiste : mouvements incessants, sport à jet continu, contorsions rythmiques du matin au soir... Comme aboutissant de ce surmenage musculaire, quel surentraînement !... »

Je me demande comment le spectateur impartial qu'est mon confrère peut conclure d'un film à une doctrine. Le cinéma (l'étymologie grecque l'indique) ne peut représenter que du mouvement ; d'ailleurs le film nudiste allemand La Marche au Soleil, auquel mon confrère pense, représente, en effet, trop de mouvement. Mais parce qu'un film représente trop de mouvement, cela ne veut pas dire que naturistes et nudistes gambadent du matin au soir ! Il m'apparaît enfantin d'accuser une méthode de surmener et surentraîner sur le seul vu d'une œuvre de cinéma.

Allez donc dans un camp de nu, mon cher confrère, chez de Mongeot ou chez le commandant Meynier, vous y verrez des gens qui se promènent placidement, vous en verrez qui font, assis, la causette. Allez aussi à Villennes ; vous verrez nos champs de repos, au centre même des stades ; on s'y allonge dans l'herbe verte, sous les arbres : cure de repos, après l'exercice ; cure d'ombre après la cure de soleil.

Le naturisme veut qu'on observe la grande loi naturelle du rythme.

Dès 1911, j'ai précisé cela dans mes livres. Je retrouve, dans la première édition de ma Cure Naturiste, tout un chapitre exposant la nécessité d'alterner les procédés de traitement. Et je cite, sur la question, l'avis magistral d'Hector Dur-

ville, ce précurseur du naturisme. Et je retrouve, à la page 40, cette belle phrase de Stanislas de Guaita, qui en dit long : « Action et réaction. La lutte des contraires a la fécondité d'une sexuelle étreinte. »

Si nous revenons, maintenant, à l'article du confrère bordelais, nous y lisons que l'homme n'est pas fait pour vivre en éternel mouvement. (Cela, il l'avait déjà dit, et nous nous en doutions un peu.) ...Que le refroidissement prédispose aux infections et la chaleur à des accidents. (De cela nous nous doutions aussi.) Il ajoute que, l'homme étant « un vieux singe qui a perdu son poil... force est de le vêtir ». Allons, encore un contradicteur qui imagine que nous voulons faire promener nus les gens dans le métro ! Enfin, reconnaissons que, de ces contradicteurs-là, il n'y en a plus guère.

Ce qui est le plus extraordinaire, c'est que, ces réserves faites, mon honoré confrère est tout à fait d'accord avec nous :

« Reconnaissons, écrit-il, qu'il y a beaucoup de vrai, surtout dans les critiques que les nudo-naturistes (nudo-naturistes, c'est joli, n'est-ce pas ?) adressent à notre vie moderne, et qu'un hygiéniste ne peut que souscrire à tout effort destiné à organiser une vie plus saine. (Ah ! ça c'est bien) ; à reconnaître combien gagnerait la masse à une vie de plein air, à un entraînement musculaire intelligent (hé ! hé !), à une hydrothérapie régulière, à une nourriture rationnelle, à une réforme de notre absurde vêtement de citadin... »

Mais savez-vous, confrère, que les réfutations que vous nous annonciez ne réfutent rien, car, ou bien vos arguments portent carrément à faux, ou bien vous êtes de notre avis.

« N'attendez pas de moi, poursuit-il, que je défende le faux-col, les manchettes, les chemises empesées, et je suis reconnaissant aux nudo-naturistes (ils sont très touchés, mon cher confrère, les nudo-naturistes, et ils vous remercient, croyez-le) de tout effort qu'ils tenteront dans ce sens, ne reculant pas devant le geste courageux et le petit ridicule temporaire qui ne peut manquer d'atteindre ceux qui veulent réagir contre les modes, même absurdes... »

Voir en page 12 la suite du « Crible » de

D' Gaston DURVILLE.



M. PIERRE DEZARNAULDS, député du Loiret
(Photo Henri Manuel.)

ON sait toute l'importance que le mouvement naturiste attache à la question de la santé physique et morale des enfants, avenir de la race. Nous avons publié dernièrement plusieurs articles au sujet du surmenage scolaire et de ses conséquences.

Poursuivant notre campagne, nous soumettons aujourd'hui à nos lecteurs l'opinion de M. Pierre Dezarnaulds, député du Loiret, sur l'inspection médicale des écoles.

C'est M. Dezarnaulds qui fut chargé par la commission des Finances de la Chambre de rapporter le budget de la Santé publique.

Constatons qu'il s'est acquitté de sa tâche avec une conscience digne d'éloges, et laissons-lui la parole :

— A partir de 3 ans commence pour l'enfant appartenant à une famille d'ouvriers, en particulier, une nouvelle existence : l'existence scolaire. De 3 à 6 ans, l'école maternelle ; de 6 à 12 ans, l'école primaire. Pendant cette période de 3 à 12 ans, le développement physique de l'enfant va subir une poussée importante. De toute nécessité, il devrait être surveillé ; de là est née l'idée d'une inspection médicale scolaire des enfants. Le premier texte officiel la concernant est un décret de Lakanal, dont voici un passage essentiel : « Un officier de santé du district est chargé de visiter, dans les quatre saisons de l'année, toutes les écoles nationales du district. Il examine et conseille les exercices de gymnastique les plus convenables, il examine les enfants et indique, en général et en particulier, les règles les plus propres à fortifier leur santé. »

Première initiative qui date de juillet 1793 et qui reste lettre morte. Ebauches d'organisation en 1842 et en 1843. En 1879, on reconnaît la nécessité de rémunérer les inspecteurs médicaux scolaires. En 1883, établissement d'un règlement, qui est resté en vigueur pendant de nombreuses années : on y relève l'institution de médecins appointés ayant à visiter un grand nombre de classes avec deux visites mensuelles obligatoires. Les enfants sont examinés individuellement et attentivement. La visite des locaux, la délivrance des certificats, les visites exceptionnelles sont nettement prescrites. Enfin, loi du 30 octobre 1886, tendant à rendre obligatoire l'inspection médicale gratuite et modifiant le règlement de 1883.

Les bases législatives de l'inspection médicale des écoles sont donc actuellement les dispositions de la loi du 30 octobre 1886 sur l'organisation de l'enseignement primaire qui, dans son article 9, stipule que

L'inspection médicale des Ecoles

l'inspection des établissements d'instruction primaire, publique ou privée, est exercée au point de vue médical par les médecins communaux ou départementaux. Le décret du 18 janvier 1887, article 141, ayant pour objet l'exécution de ladite loi, précise que les médecins n'auront entrée dans les écoles qu'après avoir été agréés par le préfet. Ils peuvent être Français et âgés de 25 ans au moins. Leur inspection ne pourra porter que sur la santé des enfants, la salubrité des locaux et l'observation des règles d'hygiène scolaire. D'autre part, l'article 48 de la loi du 30 octobre 1886 chargeait le conseil départemental de veiller à l'organisation de l'inspection médicale. En 1908, le 29 mars, un projet de loi fut déposé et fut l'objet d'un rapport présenté le 23 juin par M. Ferdinand Buisson. Au nom de la commission d'hygiène, M. Doizy, le 30 juin 1911 ; au nom de la commission de l'enseignement des beaux-arts, M. Gilbert Laurent, le 24 juin 1912, présentaient sur ce projet de loi des avis très étudiés et documentés. Le 27 janvier 1920, M. Gilbert Laurent et plusieurs de ses collègues déposaient une proposition de loi tendant à la création de l'inspection médicale des écoles publiques et privées ; au nom de la commission de l'enseignement des beaux-arts, M. Thibout (29 juin 1921), au nom de la commission d'hygiène, M. Gilbert Laurent (4 juillet 1921) déposèrent deux rapports. Les deux commissions, du reste, étaient en désaccord sur un point important ; la commission de l'enseignement désirait des médecins inspecteurs ne faisant pas de clientèle et chargés uniquement des services d'inspection d'hygiène générale et scolaire. La commission d'hygiène estimait désirable de laisser les départements qui avaient instauré l'inspection médicale des écoles, et qui avaient choisi les médecins inspecteurs locaux parmi les médecins exerçant sur place, libres de poursuivre l'expérience, ne serait-ce que pour pouvoir ultérieurement comparer les résultats de deux systèmes de recrutement. Enfin, un projet de loi est déposé, en 1928, par MM. Raymond Poincaré, Edouard Herriot, ministre de l'Instruction publique et des Beaux-Arts, Louis Loucheur, ministre du Travail, de l'Hygiène, de l'Assistance et de la Prévoyance sociales, et par M. Albert Sarraut, ministre de l'Intérieur. M. Rémy Roux présente, en 1930 et 1932, un rapport très complet sur ce projet de loi.

Ce projet de loi, très intéressant et très bien étudié, organisait dans chaque département, suivant les conditions déterminées par la présente loi, un service obligatoire d'inspection des écoles dans les établissements d'instruction primaire publique. Cette inspection était placée sous l'autorité du préfet. Le conseil général délibérait sur l'organisation de l'inspection médicale scolaire. Des médecins inspecteurs ne faisant pas de clientèle et se consacrant exclusivement à leurs fonctions publiques étaient chargés d'une inspection médicale des écoles ; des assistantes d'hygiène devaient les seconder et pouvaient être chargées du service d'hygiène scolaire, soit exclusivement, soit conjointement à d'autres services publics d'hygiène ; elles étaient chargées, sous le contrôle de l'autorité académique, de servir d'agents de liaison entre la municipalité, le directeur de l'école ou le médecin, d'une part, et les familles, d'autre part. Elles étaient chargées, en particulier, d'assurer la

transmission aux familles des indications données par les médecins inspecteurs ; de veiller à l'exécution de leurs prescriptions ; d'assister le directeur de l'école dans la surveillance et la tenue des locaux ; de procéder aux recherches et aux enquêtes portant sur la santé et l'hygiène des élèves, ainsi qu'aux pesées et aux mensurations. Cette inspection médicale et scolaire devait porter :

1° Sur les locaux et le mobilier scolaire d'externat et d'internat ;

2° Sur les conditions d'hygiène des élèves et leur état sanitaire, le médecin inspecteur devant contrôler l'observation des règlements concernant les soins de propreté, la durée du travail scolaire, du repos, du sommeil, de l'exercice physique ;

3° L'état de santé et les aptitudes physiques des élèves en vue de l'orientation professionnelle. Mesures hygiéniques spéciales relatives à la tuberculose et aux maladies contagieuses. Sans jamais se substituer au médecin traitant, le médecin inspecteur, accompagné du directeur de l'école, devait procéder au moins une fois par an, et aux époques fixées par les règlements, à un examen médical individuel des élèves, auquel les parents sont invités à assister. En cours d'année, les enfants nouvellement admis et ceux qui paraissent devoir être soumis à un nouvel examen devaient être présentés au médecin inspecteur.

L'examen devait porter sur l'état général de l'enfant (voies respiratoires, système osseux et locomoteur, organes de la vue et de l'ouïe, dentition, cuir chevelu, etc.). Le médecin inspecteur devait indiquer, le cas échéant, à l'autorité scolaire, les mesures qui lui paraissaient nécessaires ; et s'il estimait désirable un traitement médical, il devait avertir les familles en les invitant à demander un médecin de leur choix. Il devait consigner les résultats de son examen sur un carnet sanitaire individuel dont il a seul la garde et la responsabilité. Chaque élève devait avoir une fiche contenant les renseignements d'ordre médical donnés par les familles, indications semestrielles du poids, de la taille, acuité visuelle et acuité auditive ; d'ordre pédagogique, relatifs à la fréquentation, à la mémoire, aux progrès. Les fiches seraient confiées au médecin inspecteur et aux assistantes scolaires qui en ont la responsabilité. Les dépenses occasionnées par la présente loi, rendues obligatoires et supportées par les communes, le département et l'Etat, dans les conditions fixées aux articles 27, 28 et 29 de la loi du 15 juillet 1893 sur l'assistance médicale gratuite. Enfin, le docteur Georges Legros, dans son rapport sur le projet de loi relatif à la protection de la santé publique, session de 1930, étudie en détail un projet d'inspection médicale des écoles.

Il étend l'inspection médicale non seulement aux écoles publiques, mais encore aux écoles privées et aux établissements de l'enseignement secondaire, et, pour le reste, ne fait que confirmer, avec certaines petites modifications, le projet de M. Herriot.

Signalons, enfin, la proposition de résolution de M. Blondel, session de 1931, tendant à organiser d'urgence l'inspection obligatoire des écoles. A l'heure actuelle, donc, ces projets n'ayant pas été votés, ni même discutés, nous restons à la loi de 1886.

(A suivre).



Beaucoup de citadins qui croient fort bien s'aérer s'illusionnent : « J'ai beaucoup d'air, dit-on souvent ; je fais de la promenade tous les jours », ou bien : « Mon bureau est bien aéré », ou encore : « L'usine est spacieuse ». Ceci n'empêche pas l'interlocuteur d'être vert, et sa soi-disant aération d'être du calfeutrement. Car on s'accoutume à l'air vicié d'une façon telle qu'on arrive à le croire pur. On ne sent plus les mauvaises odeurs dans lesquelles on vit. Quantité de malades ont eu, en se mettant à la cure d'air, de véritables révélations ; ils se sont rendu compte qu'antérieurement ils ne respiraient pas, et que, sans s'en douter, ils se privaient de la plus grosse partie d'une des plus merveilleuses sources d'énergie dont l'homme ait l'usage. Mais il ne faudrait pas croire, comme on le fait généralement, que faire une cure d'air, c'est tout simplement s'exposer sous une galerie, sur une chaise longue, pour y soigner sa tuberculose. Une cure d'air, c'est tout autre chose. Par cure d'air, il faut entendre l'ensemble des moyens naturistes grâce auxquels on remet méthodiquement le poumon et la peau au contact de leur agent vital, l'air. La cure d'air se donne pour but de réaliser le parfait fonctionnement pulmonaire, qui assure la plénitude des combustions internes, et le parfait endurcissement cutané, qui donne une plus grande résistance aux maladies. Disons encore, à l'usage des personnes dont la tournure d'esprit est compliquée, qu'il n'est pas indispensable, pour faire une « cure d'air », de monter en avion, comme les naturistes que l'on voit sur l'une de nos photographies.

QUEL EST LE PLUS BEL ENFANT NATURISTE

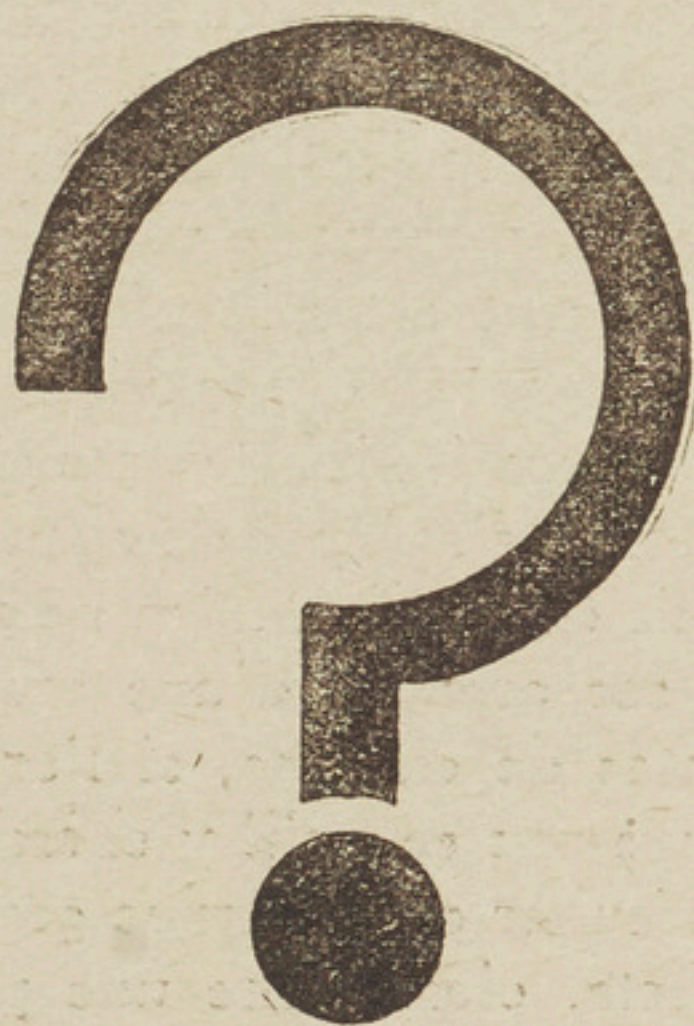


PHOTO N° 42

Numéro de concours (à spécifier dans la réponse) :

42

La fillette ci-dessus a 5 ans et demi. Elle mesure 1 m. 06 et pèse 17 kilos. Elevée en naturiste depuis sa naissance (bain d'eau et bain d'air quotidiens), elle joue chaque jour dans le jardin, bras et jambes nus en toute saison. Elle dort toujours la fenêtre ouverte. Son alimentation est surtout végétarienne et fruitarienne (un peu de viande au repas de midi, depuis deux ans seulement). Elle ne s'enrhume pas et n'a jamais été malade.

Numéro de concours (à spécifier dans la réponse) :

43

Cette petite fille (ci-contre) a 4 ans et demi. Taille : 0 m. 99. Poids : 16 kg. 300. Elle a été nourrie tout d'abord au sein maternel, et, depuis le sevrage, elle est intégralement végétarienne : légumes verts crus et cuits, farineux, céréales, fruits crus de saison, amandes, pain complet, eau. Elle n'a jamais mangé ni viande, ni œufs, fromages, café, chocolat, sucreries ou bonbons. Bains d'air, de soleil et d'eau le plus possible. Elle a toujours dormi ses nuits complètes, la fenêtre ouverte par tous les temps. Sa chair ferme, sa force et sa vivacité contrastent avec la pâleur et la mollesse des enfants non naturistes de son voisinage. C'est dire que sa santé est satisfaisante.



PHOTO N° 41

Numéro de concours (à spécifier dans la réponse) :

41

Ce garçonnet (au-dessus) a 3 ans. Il mesure 0 m. 98 et pèse 15 kilos. Enfant de la ville, il vit cependant le plus possible à l'air et au soleil ; il a horreur de rester « à la maison » et fait chaque jour une longue promenade. Nullement frileux, il aime par-dessus tout jouer dehors, légèrement vêtu en toute saison, ou à l'Île des Naturistes de Villennes, entièrement nu comme les autres enfants. Son alimentation se compose surtout de légumes, de céréales et de fruits, avec, de temps en temps, un peu de viande à midi. Il n'a jamais été malade.

Voir

en page 14

le « Bon »

N° 13

à découper



PHOTO N° 43

Aliments anti-névritiques

EN étudiant le rôle d'oxygénation des tissus, qui est propre à la vitamine d'utilisation nutritive, nous avons été frappés par le fait que celle-ci accompagne généralement la vitamine anti-névritique ou d'équilibre nerveux. Par contre, nous devons insister sur le fait que cette dernière est bien moins fidèle, puisqu'elle n'accompagne pas facilement la première, et se trouve dès lors bien moins répandue dans la nature. De plus, elle est beaucoup plus fragile, risquant de disparaître par destruction des rares aliments où nous sommes en droit de la trouver. Il importe donc de connaître ceux de nos aliments que nous pouvons, par néologisme, appeler anti-névritiques, en ce qu'ils sont porteurs de cette précieuse vitamine anti-névritique, plus correctement appelée : d'équilibre neuro-endocrinien.

Ce sont tout spécialement *les graines entières* de céréales et de légumineuses qui paraissent la localiser dans leurs tissus périphériques et dans leurs germes. Les deux grandes céréales qui alimentent le genre humain, le blé et le riz, entiers, sont donc à citer en tête de la liste. Puis viennent l'avoine, le maïs, l'orge mondé, le sarrasin, le soja, les pois, les haricots et les lentilles. Il est à noter que le riz glacé ou poli, les pois cassés, les lentilles décortiquées *en sont dépourvus*. Cette remarque doit être retenue à la mauvaise saison où ces denrées jouent un rôle important dans le menu familial. Le riz est un précieux aliment, mais qui doit être consommé entier, sinon il ressemble à un corps sans âme, il est une masse inerte ne possédant plus les éléments indispensables à l'entretien de la vie.

De même, les farines obtenues au cylindre en contiennent fort peu. Tous les produits alimentaires à base de blé sont pratiquement dépourvus de vitamine anti-névritique. Pain, biscuits, biscottes, pâtes alimentaires, semoules, farines pour potages et bouillies, flocons de céréales, etc., ont strictement besoin d'être complétés en cette vitamine pour accomplir leur rôle, non seulement de nutrition, mais aussi d'équilibre du système nerveux et des glandes endocrines, qui est leur propre. Ajoutons, en passant, que le genre d'engrais employé par les cultivateurs sur les terres à blé a une importance marquée. Le fumier, qui entretient le sol de microbes nitrifiants, fait obtenir un blé plus riche en vitamine anti-névritique que ne le font les engrais minéraux. Nous devons aussi nous rappeler la concordance que nous avons entrevue entre cette

même vitamine et le magnésium de la couche arable.

Les graines sont, dans la nature, beaucoup plus riches en cette vitamine que ne le sont les feuilles. C'est là une règle générale qui doit, à la fois, fixer nos idées et mettre en évidence l'importance de tous nos aliments à base de farine, qui sont, et doivent être, le fond de notre alimentation. Ce qui marque le plus notre époque est justement cette insuffisance, et même cette carence, d'une vitamine qui est la plus nécessaire à l'homme civilisé. Là encore, il ne s'agit pas de quantité de matière, mais de qualité. Rien ne sert de surcharger ses organes d'une grosse masse d'hydrates de carbone, si l'organisme n'y trouve pas ce qu'il y cherche. Il ne peut en résulter qu'une plus grosse masse de déchets, c'est-à-dire une plus grande quantité d'ennuis.

La pomme de terre, la carotte, l'oignon, la tomate, le potiron, la banane, puis les graines oléagineuses, telles que les amandes, les noisettes, les arachides, en apportent aussi, mais beaucoup moins que les céréales.

Le jaune d'œuf est riche en vitamine anti-névritique, tandis que le blanc en est totalement dépourvu. Le lait de vache en apporte également, mais, ce qui est à signaler, moins que le lait humain. De tous les êtres organisés, l'homme est celui qui a le plus besoin, en quantité, de vitamines, et de toutes les vitamines sans exception. Le lactose commercial est sans activité, et se range ainsi au même rang que les sucres. Le sucre est complètement dépourvu de vitamine B, même la mélasse de betterave. Le miel, qui est l'aliment des insectes, ne contient pas, ou à peine, de vitamine anti-névritique.

Les huiles animales ou végétales n'en contiennent pas. Cette remarque est à noter précieusement, car nous étudierons plus tard l'importance qu'il y a de réformer l'industrie des corps gras, en leur réincorporant les vitamines liposolubles, pour la même raison qu'il faut réformer l'industrie du blé en réincorporant les vitamines de nutrition.

La viande de boucherie fournit un peu de facteur anti-névritique, que la conservation et la stérilisation détruisent. La chair des poissons, morue, hareng, etc., n'en fournit pas davantage. Il est à noter, ici, que l'activité des glandes endocrines, qui est récupérée par alimentation, semble bien plus tenir à la présence des hormones dans ces tissus qu'à la présence de cette vitamine.

Parmi les boissons, le vin jouirait de propriétés anti-névritiques, alors que la

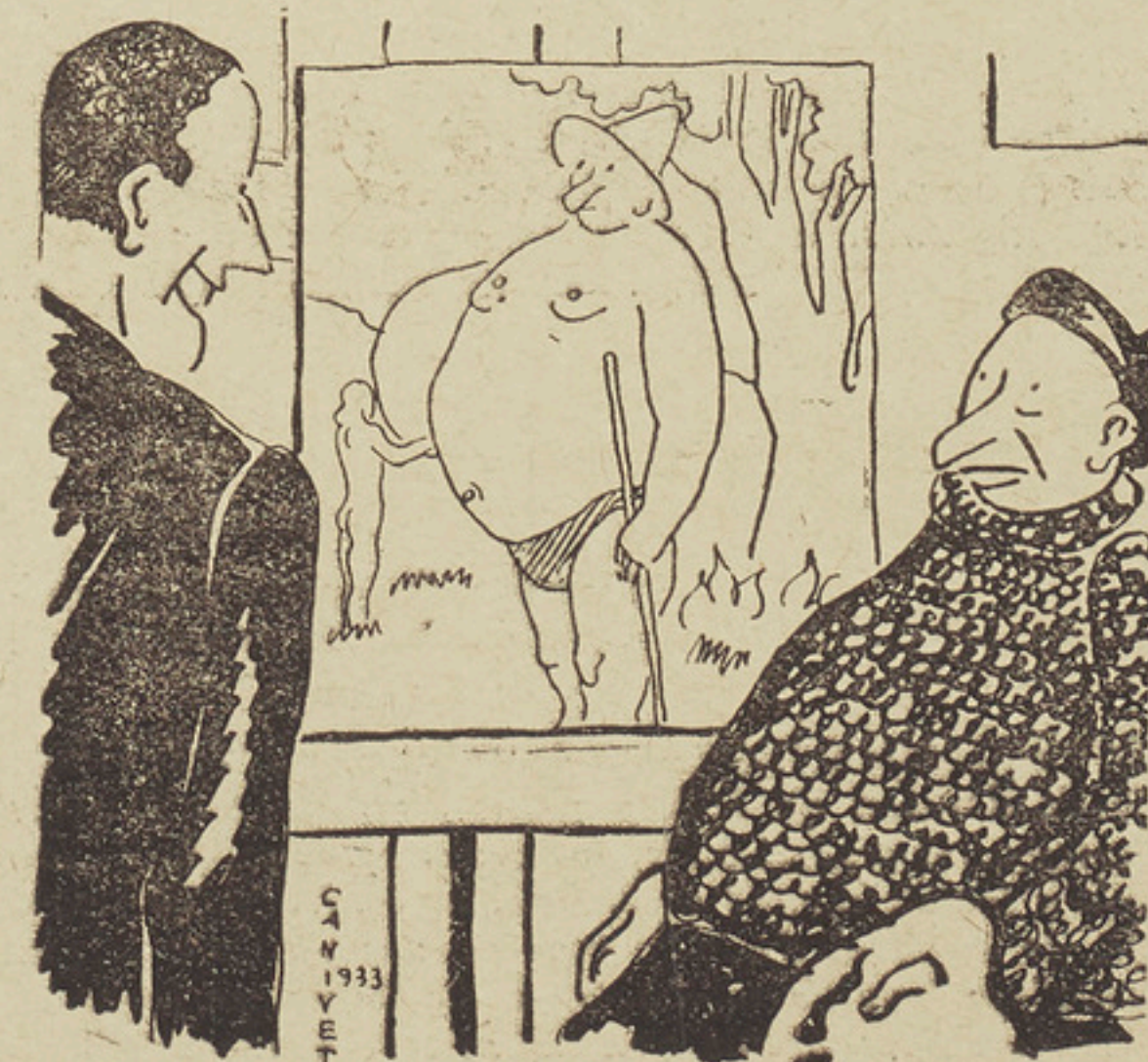
bière en est à peu près dépourvue. Ce fait tiendrait à ce que la levure de bière soutire à son profit l'élément anti-névritique contenu dans le milieu, et ne possède son activité que dans la mesure où le milieu peut lui en fournir. C'est pourquoi il a été spécifié, pour la levure de bière, prise comme unité internationale de mesure vitaminique, qu'elle doit être cultivée sur malt houblonné.

Ce rapide tableau nous fait donc entrevoir l'importance des céréales prises comme base de notre alimentation humaine. Malheureusement, l'industrie a été ainsi aiguillée, par méconnaissance des vitamines, sur des procédés tels que la vitamine anti-névritique disparaît régulièrement, tant par élimination que par destruction, avant de parvenir aux lèvres du consommateur. Nous devons réclamer au contraire une synthèse générale de tous les éléments tels qu'ils existent dans la graine crue, et cela jusqu'à ce que nous obtenions une activité vitaminique adéquate pour nos besoins d'hommes, et surtout d'hommes du XX^e siècle, qui demandent à leurs nerfs et à leur équilibre endocrinien une épreuve souvent supérieure aux conditions normales de la vie. Chacun de nous se plaint de mener une vie trépidante, qui fait déjà contraste avec celle de la génération précédente. C'est là une question d'alimentation bien plus qu'une question de morale. Nos aliments anti-névritiques sont rares ; il importe de les rechercher et de les faire entrer dans le courant de notre vie, sinon l'organisme ne trouve pas ce qu'il cherche, et alors commence le gaspillage coûteux, et surtout nuisible.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

EXPERT EN LA MATIÈRE

(Dessin de P. CANIVET.)



LE PEINTRE. — Je ne me laisserai pas de tourner en ridicule ces naturalistes...

LE NATURISME ET LE SPORT

Nous avons reproduit dans notre dernier numéro le premier des trois articles que M. André Cazanave a récemment consacrés au naturisme, dans le quotidien La Volonté.

Voici le second de ces intéressants articles, paru dans La Volonté du 5 juin :

UN des éléments essentiels du succès du naturisme est son caractère d'universalité : en quoi il se différencie heureusement du « sport rétréci » tel qu'il est compris.

Les clubs de sports athlétiques n'ont porté leurs efforts que sur un recrutement limité, en s'adressant uniquement aux jeunes gens de 18 à 25 ou 30 ans ; mais ils ont laissé à l'écart — sauf quelques exceptions — la grande foule de ceux qui, n'étant ni athlètes, ni jeunes, désiraient pratiquer l'exercice au grand air et ne le pouvaient pas.

Voyez-vous un monsieur et une dame de quarante ou cinquante ans s'amener avec leur famille dans un club sportif, en émettant la prétention de prendre leur part de détente physique ? Ils ne sauraient avoir aucun titre à la poursuite du championnat : donc, ils ne comptent pas.

Certes, des exceptions existent : dans quelques grands clubs aristocratiques, on peut voir des personnes de tout âge pratiquer leur sport favori : tennis, golf, etc.

D'autre part, des animateurs comme Paul Meyer ont su créer, avec les magnifiques réalisations de l'U. A. I., de véritables stades pour tous, formule qui ne triomphera qu'après des années de persévérant apostolat.

Mais, en général — et c'est pourquoi le sport est si peu répandu en France — aucun effort n'a été fait, ni par les pouvoirs publics ni par les sociétés sportives, pour aménager des terrains susceptibles d'accueillir la foule de tous ceux, enfants, adultes ou vieillards, qui cependant ont droit à la joie de vivre.

Cette lacune, le naturisme l'a comblée. Tant pis pour les sociétés sportives qui n'ont pas su en prendre l'initiative.

Les dirigeants du mouvement naturiste ont compris que la formule actuelle du sport, si exclusive et si acharnée à la conquête du championnat, délaissait précisément ceux-là qui ont le plus besoin de grand air, de soleil, c'est-à-dire les enfants et les personnes déjà marquées par les fatigues de la vie.

Aussi, l'élan n'est pas niable qui a porté ces déshérités du sport vers des réalisations comme celles des frères Durville, à l'Île de Villennes. Quelques critiques que ces animateurs aient eu à essuyer, quelque plaisanteries de café-concert — bien ridicules — qui aient pu faire sourire les congestionnés et les détraqués des cabarets montmartrois, le fait est là : sans le stade naturiste de Villennes, des quantités d'hommes et de femmes se trouveraient privés du bonheur de vivre dans l'équilibre physique retrouvé.

Des milliers de citadins ont ainsi échappé à l'esclavage du faux-col et du complet veston, et ont abandonné l'insuffisante promenade dominicale aux Tuileries ou aux Champs-Élysées pour aller toutes les semaines se recréer physiquement et moralement dans le plus sédatif des paysages.

Qu'une mère de famille, épuisée par les soucis et les travaux, qu'un bureaucrate sclérosé par des années de sédentarité, aient eu enfin la possibilité de se revitaliser, de passer leurs heures de loisir au grand air, de se bronzer le corps au soleil, de se revigorer par l'appel aux forces naturelles : voilà une victoire que le naturisme a remportée, par la défaillance des organisations sportives — et contre maints obstacles d'un autre ordre.

Si le sport a vraiment pour but d'élever à la plénitude physique le plus grand nombre possible d'individus, pourquoi a-t-il déclaré forfait avant d'avoir engagé la partie ? Pourquoi s'est-il borné à ne s'intéresser qu'aux jeunes gens... et aux professionnels ? Socialement, le droit de l'enfant à l'éducation physique est cependant d'une autre importance que le gain d'un championnat. Socialement encore, l'homme de 35 à 65 ans — et souvent au delà — représente une valeur plus effective que celle de l'adulte dans sa période ascensionnelle. Socialement, toujours, il est injuste de priver la femme des bienfaits de l'exercice au grand air, surtout tant que les charges qui s'accumulent sur son rôle iront en croissant.

Il faut regretter que l'organisation sportive actuelle ait dédaigné l'examen de ces banales vérités.

Il faut que le stade de demain — et pourquoi pas celui d'aujourd'hui ! — se complète par des terrains réservés aux enfants, aux familles, à tous ceux qui sont condamnés à se plier aux conditions de travail qu'une civilisation incohérente nous impose.

Le naturisme a su voir plus haut et plus loin que le sport, et c'est pourquoi il grandit et se répand, tandis que le sport se confine de plus en plus dans la publicité paraprofessionnaliste.

Aussi, de nombreux sportifs, parmi les « purs », ont-ils adhéré d'enthousiasme au mouvement naturiste, qui répond si bien au besoin d'épanouissement humain par la libre culture au grand air.

André CAZANAVE.

Le Cinéma

TROUBLE IN PARADISE FRA DIAVOLO

Débarassé des grands ensembles de figuration, des décors au kilo et des histoires genre *Parade d'Amour*, Ernst Lubitsch nous offre un film de crise vraiment agréable. Ce n'est pas que le scénario soit bien extraordinaire — un mauvais ouvrier en aurait fait une bande exécrable, ou simplement ennuyeuse — mais le dialogue est amusant et toutes sortes de trouvailles délicieuses, dues au génie malicieux du metteur en scène, viennent l'enrichir. L'interprétation ajoute encore à la saveur de cette spirituelle comédie : Miriam Hopkins, Kay Francis, Herbert Marshall jouent admirablement leurs rôles.

Un escroc international s'éprend d'une jolie concurrente ; les hasards de la vie les amènent à Paris. Un sac à main tente le vilain monsieur ; il appartient à une jeune femme immensément riche, et les deux complices trouvent plus avantageux de rapporter leur « trouvaille ». Cette bonne action vaut au charmant escroc d'être engagé comme secrétaire. Il se révèle homme d'affaires aussi habile que séduisant. Et voilà les deux jolies femmes devenues rivales : *Trouble in Paradise*. Mais Gaston Monescu reviendra à ses premières amours, les poches discrètement lestées.

Il est impossible, dans un exposé aussi sec, de faire sentir ce que Lubitsch a introduit d'humour un peu corrosif dans cette histoire. Un spectacle parfait.

Fra Diavolo ne brille pas des mêmes qualités. L'opéra-comique d'Auber sert de support aux aventures étourdissantes de Stan Laurel et Oliver Hardy. Leurs sketches sont tous excellents, mais on attend avec impatience les deux compères, alors que défilent les scènes dont ils ne font point partie. Quand une société comme la M. G. M. possède deux clowns de la valeur des fameux comiques, elle se doit de leur trouver des scénarios à la hauteur de leurs dons.

Jean FAUREZ.

PALAI DES ARTS, 325, rue Saint-Martin (du 23 au 29 juin). — Rez-de-chaussée : *Le Match Carnera-Ernie Schaff* ; *Rome-Express*. — Premier étage : *L'Escadre* ; *Le Martyre de l'Obèse*.

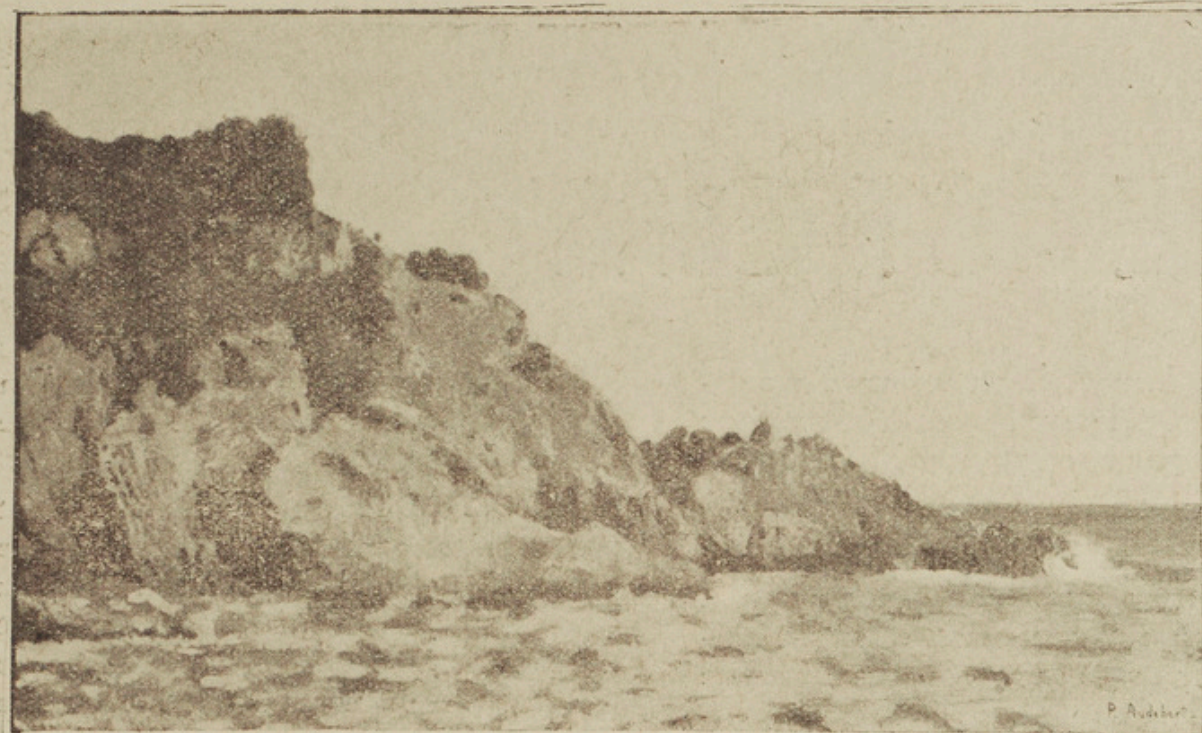
NATURISME

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 Cimmarosa, PARIS (16^e)
Téléphone : Passy 77-95
IMPRIMERIE - ATELIERS :
24, rue d'Alleray, PARIS (15^e)
Téléphone : Vaugirard 06-83

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



A gauche : Un aspect de la colanque de Rioufrède, à l'île du Levant, d'où les naturalistes Fred Rowe et Amédée Girbon partirent pour leur aventureuse randonnée. (Peinture de Pierre Audebert). — Au-dessous : La plage des Grottes, que les deux amis comptaient atteindre à pied, et où ils débarquèrent après leur « sauvetage » par une barque de pêcheurs.

Perdus dans le maquis...

L'ANGOISSE d'une nuit de printemps



A droite : « Un mur de rochers aux parois verticales... » A la pensée que deux hommes ont pu tenter de franchir un tel obstacle, on se sent pris d'un frisson d'angoisse qui n'exclut pas, d'ailleurs, l'admiration que l'on éprouve pour cette merveille de la nature.

Nous étions venus passer les fêtes de Pâques à l'île du Levant, mon ami Amédée Girbon et moi, et depuis notre arrivée nous n'avions cessé de parcourir dans tous les sens ce Pays des Merveilles.

Convenant de prendre enfin quelque repos, nous avions lézardé tout l'après-midi au soleil, sur la magnifique plage de Rioufrède, entourée de rochers majestueux et baignée par une eau si limpide qu'à n'importe quelle profondeur le fond de la mer est visible avec ses jardins sous-marins où les poissons jouent à cache-cache dans les algues multicolores.

Malgré le soleil, malgré la douceur du climat, l'air est si vivifiant que le plus paresseux éprouve un besoin d'activité et que le plus faible se sent une force de géant. C'est ainsi qu'après quelques heures de « farniente », notre « cure de repos » prit fin. Le soleil entrainait, alors, dans la quatrième heure de l'après-déjeuner.

Je proposai bientôt à mon ami de rentrer en passant par la plage des Grottes, en longeant les rochers.

— Je veux bien, me dit-il, ce ne doit pas être très loin et la ballade nous procurera de l'appétit pour dîner !

Connaissez-vous l'ivresse des escalades de rochers, la joie de vaincre les obstacles qui se suivent, et se modifient ? Loin des passages cloutés de Paris, nous sentons s'éveiller en nous une âme d'explorateur.

Le cœur léger, le corps à l'air, nous nous lançons à l'assaut des falaises et ne nous doutons pas des épreuves que nous allons subir avant de parvenir à notre tente de toile, plantée non loin du village des Arbousiers.

Après une demi-heure de marche relativement aisée, nous rencontrons notre premier obstacle sérieux : une crique qu'il faut contourner. Les parois sont verticales et les prises incertaines ; mais il faut passer tout de même. Nous y parvenons, je ne sais du reste trop comment, et pourrions notre randonnée.

Dix minutes plus tard, nouvel obstacle ! Cette fois, c'est un mur de rochers en désagrégation qu'il nous faut franchir, et les prises les plus « sûres » nous restent dans les mains ou se détachent sous nos pieds. C'est ainsi que je faillis perdre mon compagnon, qui avait eu l'imprudence de mettre toute sa confiance dans un bloc de rocher en apparence solide, mais qui céda, à la base, sous son poids. Par miracle, il put se sauver à temps, mais le frisson de l'angoisse s'empara de mon être.

Plus loin, c'est une vingtaine de mètres que nous devons traverser, par une corniche large de quelques centimètres seulement. Un faux pas ou un mouvement maladroit, et c'est la chute dans le vide.

Ailleurs, c'est une cheminée dont nous faisons l'ascension, en prenant appui avec les pieds et le dos. Quelquefois nous sautons des crevasses qu'il aurait été plus prudent de contourner. Jugez-en plutôt :

Girbon, qui me précédait, avait calculé avec précision son élan pour atterrir juste sur les quelques centimètres de plat, à flanc de rocher. Pour ne pas me laisser trahir par mon imagination, je sautai immédiatement après lui, sans prendre le temps de « viser » convenablement. Si une main solide ne m'avait pas saisi juste au bon moment, je crois bien que notre « ballade », quant à moi, se serait terminée là.

Notre but immédiat était d'atteindre la « pointe » qui se trouvait toujours devant nous et qui, à mon avis, masquait la plage des Grottes, mais, arrivés à cette pointe, c'était toujours pour trouver qu'il y en avait une autre derrière qui, elle, devait certainement cacher les « Grottes », et ainsi de suite *ad infinitum*.

A six heures et demie, je commence à être un peu inquiet, mais n'en dis rien à mon compagnon. Sept heures ! Le jour

commence à baisser. Bien sûr, les « Grottes » doivent maintenant être tout près, mais j'ai l'impression que ce n'est pas dans nos lits que nous coucherons cette nuit. Je garde mes appréhensions pour moi, car j'en ai honte.

C'est curieux, mais les beautés de la nature nous frappent beaucoup moins maintenant et nous ne nous attardons plus à chercher les nids de goélands pour admirer les œufs verts, gros comme des œufs de poule, et couverts de taches claires et foncées. Le coucher du soleil derrière l'île de Port-Cros présente un spectacle magnifique ; cependant, ce merveilleux tableau nous laisse presque indifférents. Est-ce pour cela que nous décidons que le moment est venu de nous rhabiller ? Girbon a un petit tricot en coton et un pull-over à manches. Moi je n'ai qu'une veste en coton.

Il s'agit maintenant de hâter le pas, car, dans une demi-heure, il fera nuit. Ce n'est plus une promenade, mais une course... Nous avons décidé que rien ne nous arrêtera, mais, notre décision à peine prise, nous sommes forcés de déchanter, car, devant nous, se trouve un long bras de mer. Tous les moyens de franchir l'obstacle restent vains. Nous avons beau chercher un passage dans les rochers, il n'y en a pas. Girbon veut passer à la nage, je refuse. On sait toujours où on se met à l'eau, jamais où l'on va en sortant. En plus, elle est glaciale, cette eau ; nous sommes éreintés, et je tiens à garder, sèches, mes allumettes. Mes arguments ayant prévalu, il ne nous reste pas d'autre solution que celle de « prendre le maquis ».

Cet endroit est en très forte pente et le « travail » est pénible et dangereux. Non seulement la terre manque pour retenir la végétation à laquelle nous devons nous accrocher, mais le pied se heurte à chaque instant à des rochers cachés.

Il fait maintenant nuit. J'ai les bras et les jambes en sang, mais, fait beaucoup plus grave, je me sens saisi de fatigue. Je tremble de tous mes membres et j'ai des crampes dans les mains. Moi qui m'étais cru un explorateur hardi à quatre heures, je dois avouer que je ne suis plus qu'un « bourgeois dégonflé » à huit heures du soir. Est-ce que mon ami se doute de mon état lamentable ? J'espère que non, mais je me demande comment il fait pour « tenir le coup », car, enfin, il doit être aussi fatigué que moi !

Tout à coup, je l'entends qui crie : — As-tu vu, là-haut ? On dirait une grotte.

En effet, à une dizaine de mètres au-dessus de nous, je distingue une ouverture dans un amas de gros rochers qui sortent du maquis. Quelques minutes plus tard, aidés par un beau clair de lune, nous arrivons à une caverne, beaucoup plus grande que nous ne l'avions soupçonné. Elle se compose de deux « pièces », dont l'une doit bien avoir quatre mètres cubes, sans parler d'une « vestibule » à deux entrées, avec dans le toit un trou comme cheminée.

— Quelle veine ! dis-je. Voilà où nous allons passer la nuit.

— Jamais de la vie ! réplique mon ami. Reste là si tu te sens vraiment claqué. Moi, je vais continuer par ce clair de



lune, car nous devons être tout près maintenant et je veux rentrer ce soir.

— Je suis vanné et je ne peux plus faire un pas. Je ne bougerai pas d'ici avant demain matin. Je sais quand j'ai mon compte.

— Alors, au revoir, vieux Fred ! — Au revoir, et bonne chance !

Longtemps je l'ai suivi des yeux. Il avait mis son pull-over comme pantalon pour se protéger un peu, et il luttait avec le maquis et ses périls cachés. Bientôt, je ne l'entendis même plus. J'étais seul dans la nuit qu'éclairait une pleine lune dans un ciel scintillant d'étoiles.

Je ne sais combien de temps je suis resté ainsi, à me demander quel serait le sort de mon courageux camarade. J'étais convaincu qu'il lui serait impossible de trouver le chemin, la nuit, et, dans mon imagination, je le voyais déjà au fond d'un ravin, affreusement mutilé. Pour occuper mon esprit, je me mis à la recherche de bois mort, avec l'intention d'en faire du feu, mais je n'osais plus m'aventurer sur les rochers dans lesquels se cachait notre grotte, tellement la fatigue et l'énerverment m'avaient rendu maladroit, au point qu'à un moment donné, j'ai perdu pied et suis tombé dans le vide, les membres en croix. Par bonheur, ma tête, au lieu de rencontrer la pierre, comme je m'y attendais, se trouva juste au-dessus du trou de la cheminée ; j'en fus quitte pour un « bleu » au genou gauche. Je l'avais échappé belle, mais cette fois j'avais les nerfs bien ébranlés.

Laissant mon tas de branchages sur place, je m'apprêtais à regagner la sécurité de la grotte. Tout à coup, il me semble entendre appeler. Ce n'est peut-être que le cri d'une chouette. Je l'entends de nouveau et, cette fois, je suis sûr que je ne me suis pas trompé. C'est bien une voix qui m'appelle de l'autre côté du vallon, et je peux bientôt distinguer les mots : — Fred, où es-tu ? Je vais tâcher de te rejoindre. Grimpe donc sur le rocher, que je te voie un peu.

Sachant qu'en me quittant mon ami avait failli se tuer dans un passage dangereux, je lui conseille de tâcher de

trouver un abri là où il est, plutôt que d'affronter de nouveau le même passage. Par prudence, il cherche, mais, ne trouvant rien, il se dirige enfin dans ma direction. Que le temps me semble long ! Quelquefois je crois voir une ombre noire qui doit être la sienne, mais j'ai toujours peur qu'il lui arrive une mésaventure et que, dans la nuit, je me trouve dans l'impossibilité de lui porter secours.

Le voilà enfin à une centaine de mètres de moi. Je distingue vaguement sa forme et j'entends les chutes de pierres qui accompagnent son passage. Maintenant il est directement au-dessus de moi et nous engageons la conversation.

— As-tu assez de bois pour la nuit ? — Non, je n'en possède presque pas.

— Eh bien ! attends, je vais t'en chercher.

Et les ronces, les bruyères et les branches mortes de pleuvoy sur ma tête. Je les amoncelle dans la grotte au fur et à mesure. Quel garçon infatigable ! Franchement, je l'admire, car je ne lui connaissais pas une telle volonté. Et dire que, de nous deux, c'est lui le malade, c'est lui qui est venu à l'île du Levant pour se soigner !

Son travail de bûcheron terminé, mort de fatigue, mais heureux de me rejoindre, il saute enfin dans la grotte, par la « cheminée », et, sans perdre de temps, nous nous occupons à faire le feu, qui « prend » avec la première allumette.

Du feu ! Jamais je n'ai tant apprécié cette découverte de l'homme primitif, et en voyant les flammes danser joyeusement nous oublions les fatigues et les émotions de la journée. Girbon me raconte ses aventures après m'avoir quitté : il avait réussi, en pleine nuit, à descendre jusqu'au bord de la mer, puis, suspendu, par les mains, au-dessus de l'abîme, il avait vainement cherché un appui pour les pieds et, n'en trouvant pas, il avait dû se hisser par la seule force des bras pour remonter à un endroit relativement sûr, sachant que s'il lâchait prise... J'ai peine à croire qu'il est vraiment là, à côté de moi, et que nous sommes tous les deux, provisoirement au moins, sains et saufs.

Nous n'avons rien mangé depuis midi, mais, à vrai dire, nous sommes trop fatigués pour avoir faim. Je voudrais bien dormir, mais le sol ne s'y prête pas. Petit inconvénient à



« Savez-vous ce que c'est que le maquis ? Si vous n'y avez jamais frayé votre route, souhaitez que le destin vous préserve de cette épreuve... »

côté de l'agrément d'avoir un abri chauffé. Qu'est-ce que nous serions devenus si nous avions dû rester dehors, car nous sommes au mois d'avril, et presque nus !

Voici donc deux citadins, dégénérés par le confort d'une civilisation trop raffinée, revivant la vie de nos lointains ancêtres, les hommes des cavernes. Des milliers de siècles nous séparent de Paris, et notre seul lien avec notre époque est ma boîte d'allumettes.

Ne pouvant dormir, nous bavardons en nous occupant du feu. Quelquefois, l'un de nous sommeille, mais pas pour longtemps. Lentement les heures passent. Maintenant la lune s'est couchée et l'aube ne peut plus tarder. Le cri strident des chouettes s'est tu, remplacé par celui des goélands matinaux. Je sors de la grotte pour scruter le ciel. Il fait encore nuit et les étoiles brillent comme des bijoux vivants, mais là-bas, vers l'est, il me semble que le noir se transforme en gris, et je sais que notre longue veille tire à sa fin.

L'air du matin est frais et je ne m'attarde pas à contempler le spectacle, car, dans la grotte, il y a du feu. Girbon a si bien travaillé la veille que notre stock de bois n'est pas encore épuisé. Nous nous décidons donc à brûler tout et, pendant une heure, c'est un véritable feu de joie qui éclaire notre « intérieur ».

Dehors, il fait maintenant jour, et le soleil ne tardera pas à se lever, mais c'est presque à regret que nous quittons notre sympathique foyer pour reprendre le maquis. Savez-vous ce que c'est que le maquis ? Si vous n'y avez jamais frayé votre route, bras et jambes nus, souhaitez que le destin vous préserve de cette épreuve. Par moments, pour passer, nous devons nous faufiler étendus sur le dos. Mais, la plupart du temps, il faut avancer sans se soucier des égratignures, et en prenant garde de ne pas mettre le pied dans un des trous cachés qui abondent. J'envie mon ami, qui a de nouveau mis son pull-over comme pantalon. Mais comment fait-il pour se diriger avec un tel flair, pour trouver un chemin ? Il est déjà loin devant moi.

Ayant réussi enfin à traverser le vallon, nous nous dirigeons à nouveau vers la mer que nous atteignons non sans peine. Qu'il est bon de se trouver à nouveau sur la roche solide, d'être débarrassé de ce maquis aux mille tortures ! Maintenant nous avançons vite et nous pensons déjà au bon petit déjeuner que nous allons déguster tout à l'heure. Mais nous sommes trop optimistes ! Le sort nous joue encore un de ses tours, en l'espèce une nouvelle crève aux parois verticales et lisses. Quelle déveine ! Mais il est inutile de nous lamenter, il faut reprendre stoïquement le maquis et nous contenter d'avancer à la cadence de quatre ou cinq cents mètres à l'heure.

Je ne fais plus attention à mes bras et mes jambes déchirés ; je suis mon camarade, en silence, me consolant à la pensée que nous avons toute la journée devant nous, journée splendide, du reste. Il est sept heures et demie et Phébus nous inonde de ses rayons. Les calanques nous sont maintenant cachées par la végétation, mais, au loin, la mer brille. Soudain, je vois une petite barque de pêcheur, un jouet dans

cette immensité d'eau. Au risque de paraître ridicule, je dois avouer qu'à cette vision j'ai éprouvé les mêmes émotions que Robinson, quand il aperçut enfin une voile à l'horizon.

D'un commun accord, nous nous mettons à crier. Il nous semble qu'un des pêcheurs nous fait un geste de la main, mais, hélas ! la barque poursuit paisiblement son chemin. Nous criions à nouveau et gesticulons, mais l'équipage n'a pas l'air de comprendre. Pourtant, nous ne voulons pas encore croire qu'ils vont nous laisser là.

Espoir ! Voici que la barque change de direction. Serait-ce pour s'occuper d'un filet que nous ne voyons pas ? Non, le doute n'est plus possible ; elle se dirige vers nous et nous voyons clairement ses trois occupants.

Quand ils se sont rapprochés suffisamment, nous leur expliquons notre triste situation et leur demandons de bien vouloir nous prendre à bord. Le patron, un « bon gros », nous indique où il pourra accoster et nous nous efforçons de suivre ses indications.

C'est maintenant qu'il faut se méfier, car la descente est raide, et il serait vraiment trop bête de tout gâcher à la dernière minute par une chute. Il s'agit donc de ne pas tenter d'effets pour « épater » les pêcheurs, mais, au contraire, de redoubler de précautions.

Nous voici, enfin, sur une petite plate-forme de rochers, au bord de l'eau. Quelques manœuvres, et la barque est devant nous. Un instant plus tard, nous voguons sur la mer. Ouf ! c'est fini, et il ne nous reste plus qu'à nous laisser bercer au gré des lames. Nous regardons nonchalamment la côte, qui ne présente plus un grand intérêt pour nous. A bâbord apparaît un petit promontoire, une de ces « pointes » comme nous en avons tant vu. Un instant encore, et voici la « Plage des Grottes ». Sans nous en douter, nous avons abandonné à deux pas de notre but.

Tant pis ! Nous renonçons volontiers à la gloire et ne l'échangerions pas contre la commodité de la barque qui nous dépose bientôt sur la plage de l'Aiguade. Après avoir chaleureusement remercié nos « sauveteurs », nous prenons la route qui mène aux Arbousiers, où nous arrivons à huit heures et demie.

Jamais petit déjeuner ne nous a paru meilleur. Quand enfin nous sommes rassasiés, il ne nous reste plus qu'à nous coucher, enchantés d'être de retour, satisfaits d'avoir rompu pendant quelques heures avec la monotonie de la vie quotidienne, heureux enfin, malgré l'angoisse de cette inoubliable nuit de printemps.

Heureux qui, tel Ulysse, a fait... un beau voyage !

Fred ROWE.

Ayons une bouche
propre

E nombre des naturalistes qui m'écrivent pour me demander des conseils augmente sans cesse.

Je ne vous étonnerai pas en vous disant que ce sont presque toujours les mêmes questions qui reviennent, et, parmi celles-ci, deux constituent la grande majorité des demandes : les inflammations de gencives, la pyorrhée alvéolaire et les dents atteintes de fistules.

Je vais aujourd'hui vous citer le cas assez curieux d'un malade que je viens de soigner.

Il s'agit d'un monsieur d'environ quarante ans, que j'avais déjà eu l'occasion de voir il y a cinq ans. A ce moment, il avait une banale irritation des gencives, indiquant néanmoins une prédisposition naturelle à la pyorrhée.

Je lui avais alors enlevé une première grosse molaire supérieure droite. Malgré mes conseils, il était parti sans faire remplacer cette dent.

Il y a quelques mois, il est revenu me voir avec une bouche dans un état lamentable. Toutes les gencives étaient tuméfiées et saignaient au moindre contact. De plus, trois molaires inférieures gauches avaient disparu.

Il me raconta qu'étant parti à l'étranger, il avait dû se faire enlever une grosse molaire inférieure gauche. Un dentiste lui avait confectionné un petit appareil d'une dent dont les crochets avaient déchaussé et ébranlé les deux dents qui servaient de point d'appui, les rendant mobiles au point qu'il avait dû les faire enlever.

A l'examen, je constate que la mâchoire inférieure est complètement déviée à droite. Tout l'effort de la mastication se fait sur une unique molaire inférieure droite, laquelle, à force d'être continuellement traumatisée, remue d'une façon inquiétante. Déviant toujours sa bouche à droite, il a changé l'occlusion de ses dents, au point que, sauf la molaire que je viens de citer, aucune autre dent du maxillaire inférieur n'entre en contact avec celles du maxillaire supérieur.

Les gencives sont naturellement très épaisses, gonflées, congestionnées. Elles saignent très facilement et recouvrent environ un tiers de la hauteur de la couronne.

En examinant la grosse molaire traumatisée, je m'aperçois que le rebord du maxillaire qui devrait retenir cette dent a complètement disparu ; la dent n'est maintenue en place que par la gencive. J'enlève immédiatement cette dent, et je constate que le tartre et les calculs sériques recouvrent les parois des racines jusqu'à l'extrémité.

Il eût donc été impossible de procéder à un nettoyage convenable.

A ce moment, il n'existe plus aucun en-
grènement normal des autres dents, qui, tou-
tes, se sont déplacées.

Je suis obligé, à l'aide d'une meule, de retoucher toutes les faces triturantes des autres dents, jusqu'à ce que toutes les dents restantes du bas touchent exactement, en bonne place, toutes les dents restantes du haut. J'obtiens donc une correction convenable de l'engrènement dentaire, et je complète mon traitement par un appareil remplaçant les dents manquantes.

Eh bien ! le résultat ne s'est pas fait attendre. Quatre ou cinq jours après le moulage des dents et la mise en place de l'appareil, l'état des gencives s'était considérablement amélioré. Le liséré rouge des gencives avait disparu. Encore une semaine où je fus grandement aidé par la bonne volonté de mon client, qui ne négligeait rien pour avoir une bouche rigoureusement propre, et tout était rentré dans l'ordre.

Quelle conclusion tirer de ce récit ? Il y a cinq ans, mon client avait une bouche normale. La nécessité d'une extraction, en haut, à droite, l'oblige à dévier sa mastication uniquement à gauche. Il fatigue ses dents et les perd. La mastication repasse à droite, où il ne manque toujours qu'une dent. Il fatigue la plus importante de ses dents, change tout l'engrènement des autres et perd la première nommée.

Résultat : un mois de travail et de soins pénibles, alors qu'au début il eût suffi de remplacer une dent, en quelques jours, par un petit bridge fixe qui aurait conjuré tous ces désastres.

Il est une chose que je vous recommande tout spécialement :

Souvent, des correspondants, signalant leur mauvais état de gencives, me disent :

— Pourtant, je passe régulièrement de la teinture d'iode tous les deux jours.

C'est là une grosse faute. J'ai déjà expliqué que la congestion des gencives provenait toujours de la présence de tartre et de calculs sériques. Si donc, sur des gencives congestionnées, vous passez de la teinture d'iode sans enlever le tartre, vous augmentez la congestion. La cause irritante est toujours là. Ce n'est pas l'iode qui peut la faire disparaître.

Rappelez-vous donc que les gencives doivent être roses et lisses. Si elles sont rouges et granuleuses, c'est un signe d'inflammation. Il y a du tartre qu'il faut faire enlever, ou bien vos dents articulent d'une façon anormale.

D' Charles GUÉBEL.

DEMANDE. — Mme A. S..., sanatorium de B... — J'ai reçu, il y a deux ans, un coup violent sur deux incisives supérieures. Je n'avais jamais rien ressenti ; mais, dernièrement, il y a deux mois environ, il s'est formé un petit abcès, qui suppure quelquefois, entre ces deux dents.

Consultant aussitôt un dentiste, ce dernier m'a dit que c'était de la gingivite et qu'il n'y avait rien à faire maintenant ; il a ajouté que ces deux dents doivent tomber.

Dois-je les faire extraire tout de suite, ou puis-je attendre ma sortie du sanatorium, dans deux mois, pour les faire soigner si c'est encore possible ?

Réponse. — A la suite du choc que vous avez reçu, il s'est produit une rupture de tout le paquet vasculo-nerveux d'une ou peut-être des deux dents. En conséquence de ces mortifications, une fistule est apparue (voir dans « *Naturisme* » l'article dentaire consacré aux fistules). Faites-vous soigner, dès que vous le pourrez, par un dentiste compétent qui trépanera les deux dents, enlèvera les nerfs nécrosés, traitera la fistule, et tout rentrera dans l'ordre.

Point de vue

DU
TRAVAIL

Tel qu'il est organisé dans la société moderne, le travail rebute presque tout le monde.

Nous qui avons connu les « dix heures », nous nous rappelons l'époque où nous n'étions pas libres même le dimanche, et où l'on nous accordait seulement un demi-repos par mois.

Je me souviens encore de la réplique d'un chef à qui je m'étais plaint alors de manquer de loisirs. Il me répondit que ces derniers perdaient la jeunesse, que nous avions été mis au monde pour travailler, et que cela seul ennoblissait l'homme.

Il avait trouvé ces belles pensées dans son livre de morale. Et, croyant que je les avais lues, moi aussi, à l'école, il s'étonnait que je ne les eusse ni admirées, ni comprises.

Nous avons fait depuis quelque progrès en obtenant la journée de huit heures ; mais ce n'est pas suffisant : celle-ci est encore trop longue. En la diminuant, nous nous procurerions enfin les loisirs auxquels a droit toute créature humaine. Car, n'en déplaise aux partisans du *travail libérateur*, nous n'avons pas été créés pour nous abrutir et respirer continuellement l'air corrompu des usines et des bureaux.

Et que l'on ne croie pas que nous profiterions de plus de liberté pour mal faire. Ceux qui le veulent se perdent bien sans elle : les dépravés trouvant toujours le temps de satisfaire leurs vices.

Pour ce qui est des autres, qui tiennent à leur santé autant qu'aux progrès de leur esprit, ils sauraient bien occuper leurs loisirs : ils auraient la lecture, la musique, le jardinage, la promenade dans les bois, le stade naturiste.

Moins de travail : tel est le régime nouveau qu'on devrait instaurer ; il nous rendrait un peu de cette bonne humeur que nous avons perdue depuis longtemps, et dont le monde aurait plus que jamais besoin.

A. DESCAZAUX.

AU CLUB DU FAUBOURG

Jeudi 22 juin, salle des Sociétés Savantes, à 20 h. 30, grande manifestation. Le célèbre orateur Francis Delaisi sur *Les causes financières de la crise mondiale*. Le courageux écrivain Pierre Hamp sur *La mort de l'or*. Et débat sur *Où va la France ?* avec le député Henri Clerc, le sénateur Cavillon, Large, délégué général de la Fédération des contribuables, etc. — Vendredi 23 juin, au Salon du Cinéma, porte de Versailles, à 20 h. 30, soirée de gala présidée par Léo Poldès. Le docteur Vachet sur *La sensualité au cinéma*. Mise en accusation de Greta Garbo et de Marlène Dietrich. *Le Sex-Appel. Le cinéma et le public*, avec projection de films de 1900 à 1933. — Samedi 24 juin, au Crystal-Palace, 9, rue de la Fidélité, à 14 heures, *Bourgeoisie et Révolution*, avec Alfred Lavauzelle, l'ancien député Aristide Jobert sur *Ce que j'ai vu au Parlement !* Le dessinateur Bils sur *Types du Faubourg*, avec démonstrations.

LA PAGE DU MALADE

QUAND LE REIN EST MALADE, PENSEZ, POUR LE GUÉRIR, À RÉPARER LA NUTRITION

DEMANDE. — E. B., lecteur, à Niort. — Pourriez-vous me renseigner, dans votre « Page du Malade », sur le cas de ma femme que je vais vous exposer :

Ma femme serait atteinte de néphrite purulente, compliquée d'ovarite ; elle a un gramme d'albumine. Comme régime : pain sans sel, légumes, peu de viande, pas de vin ; comme boisson, du lait.

Les médicaments sont le bleu de méthylène et l'urotropine. Soignée comme elle l'est, la maladie ne fait que peu de progrès, et un peu de neurasthénie survient chez ma malade, qui a, néanmoins, repris son travail. Que me conseillez-vous ?

Réponse. — Les médicaments : bleu de méthylène, urotropine, etc..., n'ont jamais guéri un rein infecté. Non seulement la médication chimique ne guérit pas le rein, mais elle l'irrite davantage. La clé de la guérison des reins est dans la réparation des organes de la nutrition. Les reins ne sont pas malades primitivement ; ils se congestionnent, s'infectent secondairement, et comme suite à des troubles du tube digestif et du foie.

Il est regrettable qu'on n'ait pas attiré l'attention de votre malade sur l'état de ses organes digestifs ; c'est par là que « pénètre » la néphrite. Avant d'être un « rénal », on est toujours un hépatique ; d'ailleurs, l'étape gastro-hépatique du début passe souvent inaperçue. Beaucoup de rénaux croient aller bien des organes digestifs, et, quand on les examine à fond, et quand on contrôle l'examen clinique par les rayons X, on constate toujours chez eux des troubles de nutrition : gros foie, estomac abaissé ou dilaté. Amenez-nous donc la malade pour que nous fassions la vérification en question.

Quand vous aurez la preuve de l'existence d'un trouble digestif chez votre malade, alors vous aurez plus de confiance pour faire le traitement naturiste.

Ce traitement serait le suivant (je dis : serait, en raison des réserves qu'il faut toujours faire quand on n'a pas vu le patient) :

I. Supprimer tout traitement médicamenteux.

II. Mise immédiate au régime naturiste sain, peu carné, bien vitalisé, assez végétal et fructarien (sans être d'ailleurs trop exclusivement végétal et fructarien). Ce régime sera précisé après l'examen médical.

III. Pas de sel dans l'alimentation, s'il y a de l'œdème des chevilles, de l'œdème des paupières le matin.

IV. Maillots humides chauds sur la région lombaire et abdominale (drap mouillé chaud abdominal). (Pour la technique, voir « La Cure Naturiste », chapitre « La Cure d'eau ».)

V. Gymnastique matinale des membres en nudité totale, chaque matin, dix minutes. Les rénaux étant frileux, calculer l'ouverture de la fenêtre d'après les résistances personnelles ; la patiente ne doit pas avoir froid ; et elle doit progressivement s'entraîner, à mesure qu'elle guérira.

VI. Cure solaire lentement progressive. Même si le rein était tuberculeux (ce que je ne puis savoir d'après les renseignements que vous me fournissez), la cure solaire ne lui est pas interdite. Prendre seulement le soin de la faire avec précaution. On bronzerait doucement tout le corps (le dos un peu plus que le ventre, mais pas exclusivement le dos, car le soleil n'est pas un médicament local ; il agit sur tout l'organisme).

VII. Après vérification de l'état gastrique, intestinal et hépatique, massage digestif pour aider à la réparation nutritive ; vraisemblablement, ce massage devra décongestionner le foie gros et remonter l'estomac abaissé.

■ ■ ■

L'ACTION DU TABAC SUR LE CŒUR

DEMANDE. — Docteur Roger S..., très sympathisant de vos saines idées, à Paris. — Chers maîtres, je lis, dans La Médecine, un article sur l'action nocive qu'exerce le tabac sur le cœur ; voici l'article. Qu'en pensez-vous ?

« MM. Laubry, J. Walser et L. Deglande ont étudié l'action de la nicotine sur les artères coronaires ; ils ont rapporté le résultat de leurs travaux à l'Académie de médecine. »

« Les auteurs ont montré que les débits du cœur isolé variaient en fonction de la vaso-contraction ou de la vaso-dilatation du système coronarien. »

« De nombreuses mesures, ils ont tiré les conclusions suivantes :

« 1° La macération de tabac et la solution de nicotine exercent, à des taux de nicotine équivalents, des effets identiques sur le débit coronarien ; »

« 2° a) Les doses faibles de nicotine provoquent constamment une augmentation du débit coronarien (30 à 60 % du chiffre initial) ; »

« b) Les doses moyennes provoquent une augmentation constante du débit coronarien (5 à 20 % du chiffre initial) ; »

« c) Les doses fortes provoquent de façon constante une diminution du débit coronarien (10 à 20 % du chiffre initial). »

« La nicotine exerce donc expérimentalement une forte action vaso-dilatatrice à dose faible, et une faible action vaso-contrictive à dose forte. »

« Or, un calcul approché a montré aux auteurs que les concentrations probables de nicotine dans le sang des fumeurs (dix à vingt cigarettes par jour) correspondaient aux doses faibles et moyennes de leurs expériences. »

« S'il est permis d'appliquer ces données expérimentales à la clinique, il semble donc que, dans le mécanisme des crises angineuses liées à l'intoxication tabagique, l'élément vaso-contricteur coronarien joue un rôle nul ou négligeable, tandis que l'action toxique sur les éléments nerveux du plexus cardiaque est au premier plan. »

Réponse. — Mon cher ami. Les expériences dont vous parlez ont été faites, non pas sur un animal vivant, mais sur un cœur (de lapin) extirpé du corps. Conditions, par conséquent, fort différentes de celles dans lesquelles se trouvent les fumeurs. Comment peut-on, raisonnablement, conclure de ce qui se passe dans un cœur de lapin, placé dans un bocal, à un cœur humain qui bat dans nos poitrines ?

Les auteurs concluent de leur bizarre expérience qu'un fumeur fumant de dix à vingt cigarettes par jour n'aboutit qu'à une intoxication faible ou moyenne des artères nourricières du cœur, ce qui oblige à admettre que, dans l'angine de poitrine, l'intoxication du sympathique cardiaque par la nicotine agit plus que l'intoxication des artères coronaires.

Un naturiste doit surtout retenir : que dix à vingt cigarettes par jour constituent une grave intoxication générale du sang, des humeurs, des centres nerveux par la nicotine, l'acide carbonique et l'oxyde de carbone ; de l'acide carbonique et de l'oxyde de carbone, il n'est pas du tout tenu compte dans les expériences ci-dessus.

■

Lu dans un journal médical cette belle phrase, que beaucoup de médecins pourraient utilement méditer :

« Les médecins sont faits pour faire vivre les malades, et non pas les malades pour faire vivre les médecins. »

L'EFFET DE LA CURE MENTALE SUR UNE ULCÉRATION DE LA CORNÉE

M. Bo..., ingénieur, nous écrit du Midi :

Je vous adresse ci-joint, comme je vous l'avais promis lors de mon court passage à l'Institut Naturiste, à Paris, un résumé concernant la maladie dont je fus atteint, à l'œil droit, cet hiver.

La cure mentale que vous m'avez fait suivre a produit une amélioration rapide et évidente.

Si vous le jugez utile, vous pourrez faire usage des feuilles ci-jointes, sans toutefois indiquer mon nom.

Je vous prie de croire, docteur...

28 janvier 1933 : œil droit très congestionné ; deux gros foyers d'infection de part et d'autre de la pupille, avec ramifications. Le docteur spécialiste préconise l'emploi d'une pommade antiseptique au bleu de méthylène. Deux jours après, l'inflammation ayant augmenté, le spécialiste fait changer de pommade (aptochin). Trois jours après, les foyers d'infection s'étant multipliés, le docteur effectue une cautérisation de l'œil au galvano-cautère. Trois jours après, on remplace la pommade antiseptique par un vaccin (6 février).

11 février : aucune amélioration. Aucune lecture possible ; l'œil bon est impotent par sympathie.

Je prends rendez-vous avec le docteur Durville pour le 27 février 1933, à 15 heures. A 18 heures, après une consultation complète, y compris une radio générale, le traitement est indiqué : massages énergiques sur le dos, la colonne vertébrale, pour agir sur le système nerveux, massages sur le foie un peu gros, sur l'estomac qu'il faut un peu remonter de 2 centimètres, respiration profonde et cure mentale sur l'œil droit.

Immédiatement, une infirmière commence les soins.

Le lendemain, deux séances de massages sur abdomen et dos ; M. Op. de Beeck, chef de clinique, m'indique comment faire la cure mentale.

Je quitte Paris le 28 février à 22 heures. A mon arrivée à mon domicile, le lendemain matin, il ne restait plus de l'ulcération qu'un tout petit point, l'œil était moins congestionné...

Mon étonnement était grand ! Il est vrai que le séjour à l'Institut Naturiste avait complètement changé l'état de mon esprit. Il souffle dans l'hôtel de la rue Cimarosa un vent d'optimisme ! La conversation que j'eus avec le docteur Gaston Durville fut si intéressante ! Nous parlions du naturisme, des méthodes de vie saine, de vie logique, que chacun devrait suivre.

Le 4 mars, je retournai voir le spécialiste ; son étonnement fut grand de constater que l'ulcération avait disparu si rapidement.

8 mars : recrudescence. Je ne m'en préoccupai pas trop, la loi de guérison normale étant toujours à allure oscillante, mais je retournai à Paris pour hâter la guérison et revenir avec un œil complètement en état.

10 mars : nouveaux massages à l'Institut Naturiste, suivis d'action mentale.

11 mars : même traitement, deux fois dans la journée. L'œil reprenait son état normal...

Critiquer le naturisme, c'est ne pas le connaître

(Suite de la page 2)

Et le médecin bordelais termine en disant :

« Je ne crois pas que la morale chrétienne puisse être offensée d'un certain nudisme pratiqué avec décence.

« Le nudisme individuel de la salle de bains n'est nullement immoral ni choquant.

« Le bain d'air, à nudité intégrale isolée, peut se prendre sans offenser les plus scrupuleux. »

Mon cher confrère, vous êtes naturiste sans le savoir. Il vous reste à visiter Physiopolis et, alors, vous serez naturiste consciemment.

D^r Gaston DURVILLE.

P.-S. — Je viens de lire dans La Quinzaine Médicale, estimable journal de l'Ecole Chimique, l'entrefilet suivant :

N° 776. Kirsch des Vosges, pur, d'origine, année 1930. Pour recevoir franco en votre gare une bonbonne de six litres, tous droits et taxes payés, adresser mandat de 210 francs au docteur Mathieu Pernet, à Rambervillers (Vosges).

Et cet autre :

N° 277. Vieil armagnac extra. Docteur Dubédac, Château de Frontignan, à Estang (Gers). Le prix pour les confrères de La Quinzaine Médicale est : le litre, 45 fr., franco, contre mandat. Au-dessus de 30 litres, en fûts, à des prix plus bas.

Vous avez bien compris : dans la première annonce, le docteur Mathieu Pernet, de Rambervillers (Vosges), offre à n'importe qui des bonbonnes de kirsch « d'origine » pour un prix de 210 francs, autrement dit, lui, médecin, qui a appris à la Faculté que l'alcool tue, lui qui sait que l'alcool fait le lit à la tuberculose et au cancer, il offre du kirsch à qui en veut, pourvu que monnaie suive...

Et dans la deuxième annonce, un docteur Dubédac, habitant le Château de Frontignan, à Estang (Gers), offre à ses confrères pochards de la Quinzaine Médicale du vieil armagnac à 45 francs le litre. Et s'ils en prennent plus de 30 litres (!?), ça sera moins cher.

Est-ce qu'il n'est pas bientôt temps que de tels scandales cessent ? Est-ce qu'il n'est pas bientôt temps que ceux qui ont pour mission de donner à tous des conseils de sagesse vitale commencent à se les appliquer à eux-mêmes ?

Le règne du médecin poivrot se termine.

Le règne du médecin naturiste commence.

D^r G. D.

Revue des livres

LES CHANSONS DE LA MARJOLAINE

par Raymond Genty (1)

M. Raymond Genty est un poète au talent fort apprécié. Parmi la douzaine de volumes dont se compose son œuvre, plusieurs ont été couronnés par l'Académie française et plusieurs de ses pièces de théâtre connurent les feux de la rampe (Odéon et Mathurins). Le recueil de vers qu'il nous présente aujourd'hui, sous le titre : *Les Chansons de la Marjolaine*, a été couronné par la Maison de Poésie (Prix Emile Blémont 1932).

De très bons vers, au rythme varié, la plupart consacrés au pays natal, la région de l'Aisne.

Je voudrais pouvoir en reproduire quelques-uns, choisis parmi ces morceaux : Ballet des feuilles mortes, Eglise de campagne, Pluie, Déjeuners de soleil, Les Cloches de chez nous.

Le carillon du clocher gris,
Dans le ciel bleu des beaux dimanches,
Frédonne des airs du pays.
En flânant à travers les branches,
Ce carillon se fait plus doux.
Passant sur les champs plein d'épéautes,
Non, non ! les cloches de chez nous
Ne sonnent pas comme les autres.

LA ROUTE ET LES OMBRES

par Clément de Gart (2)

La route que M. Clément de Gart nous fait suivre ne nous semble ni longue ni monotone, et ses ombres ne nous font pas peur.

Il est vrai que ses poèmes sont très variés, passant parfois du doute à la lumière de la foi. De beaux vers ; poésie harmonieuse en général, élevée de ton et d'une gravité souvent mélancolique.

Goûtez avec nous cette « Soirée champêtre » :

Voici venir la nuit nouvelle :
On range les derniers outils.
On charge encor quelques javelles,
Les gars rentrent, pleins d'appétit.
L'âne après l'autre, les voitures
S'en retournent vers les maisons,
Grinçant sous les récoltes mûres
Et les plantureuses moissons.
Et, tandis que la cloche égrène
L'angelus jailli du clocher,
Les bergères s'en vont, sereines,
Rejoindre d'amoureux bergers.

A. HEYD.

(1) Raymond Genty : *Les Chansons de la Marjolaine*. — Eugène Figuière, éditeur.

(2) Clément de Gart : *La Route et les Ombres*. — Eugène Figuière, éditeur.



Une radieuse petite Eve de 3 ans, parfaite naturiste, dans son petit paradis. (Evelyn Camby, Anvers.)

La Provence, pays de résurrection

La Provence est l'une des plus pittoresques de nos provinces de France. C'est un pays splendide et fier où se mêlent, dans le flamboiement du soleil, l'esprit de la civilisation grecque et la vie des races latines. C'est un pays qui, malgré les apports continuels des races étrangères attirées par la fécondité de son sol et la lumière de ses horizons sans pareils, a su conserver sa personnalité propre. C'est un pays qui a su rester lui-même par la seule puissance de l'exubérance de vie qui en fait une terre de Beauté en même temps que d'ardeur et d'élan.

La Provence, terre magique, est un pays de résurrection auquel d'innombrables humains, éprouvés par leurs déficiences physiques, viennent demander d'infuser une chaleur nouvelle et une vie plus intense dans leur organisme affaibli.

Tout, en Provence, respire la Vie, la vie intense : le caractère même de sa race, joviale et amoureuse de galéjades, les parfums de sa terre fleurie et féconde, les effluves marins de ses plages et l'éclat de son ciel, pour lequel il semble qu'aient été écrites ces lignes de Lamartine :

...L'homme, ébloui de cet air qui rayonne,
Croit qu'un jour si vivant ne pourra plus mourir...

En Provence, le soleil est souverain ; c'est vraiment là « l'Empire du Soleil », « l'Empéri dou Soulèn » dont parle Mistral. Il darde ses rayons dans les arides plaines de la Crau comme sur les terres stériles de la Camargue, faisant briller les frondaisons argentées de l'olivier ou étinceler l'eau morne des marais. Il dore, en été, dans les luxuriants vignobles de la Narbonnaise, les grappes vineuses. Il éclaire en toutes saisons les flots de la Méditerranée qui ondulent et scintillent sous cette nappe de lumière comme un souple et précieux tissu lamé d'argent. Devant cette intensité de vie due à sa présence et à sa chaleur, on s'explique l'antique pensée païenne qui, à défaut d'autre vérité, avait déifié ce Soleil si fécond comme principe de la Vie et de la Résurrection.

Côte d'Azur, terre ensoleillée, chérie des dieux, ceux qui t'ont connue ne peuvent t'oublier et conservent la nostalgie de ton enchantement !

Pierre DECHARME.

L'Argus de la Presse « voit tout », fondé en 1879, doyen des bureaux d'extraits de presse dans le monde entier, prépare une nouvelle édition de « Nomenclature » des journaux et revues en langue française paraissant dans le monde entier. Ce volume contiendra plus de 1.400 pages, renseignera sur plus de 30.000 dénominations différentes.

PETITES ANNONCES

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

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

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

ETABLISSEMENTS NATURISTES

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

VACANCES A LA MER, juillet, août, septembre, chez naturiste professeur lycée. Etudes, sports, possibilité soins par docteur naturiste. Massages, culture physique, air chaud, etc... Ecrire à Naturisme, n° 102.

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.

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

GROUPEMENTS NATURISTES

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

Anvers. Cherchons qq. fam. p. camping et excurs, ainsi que naturistes désir. grouper. Ec. : Camby, Edegem.

J. H. nat. s'int. et dés. c. le groupement de j. g. nat. devant partir pour Tahiti. Ecrire à Naturisme, n° 997.

JEUNE HOMME cherche camarade pour visiter à pied, par étapes, Alpes de Savoie et Suisse, du 14 juillet au 6 août. Ecrire : Macarez, 18, boulevard de Belfort, Lille.

PENSIONS NATURISTES

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

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

COUPLE NATURISTE cherche pension ou hôtel proche Villennes. Ecrire : 57, rue Veydt, Bruxelles.

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	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.

ALIMENTATION NATURISTE

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

Pour 36 francs, colis 5 kilos assorti, franco. Chèques postaux Marseille 163-44



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.

OFFRES D'EMPLOIS

EXCELLENT CUISINIER pour les restaurants végétariens du Trait d'Union. Très bons appointements suiv. capacité. S'adr. Direction, 73 bis, r. Bobillot, Paris (13^e).

JEUNE DECOR. nat. cherche collab. avec apport pour fabrication et vente de nouvelles créations maillots et costumes plage. Ecrire à M. Jean Fournier Hôtel Franklin, Saint-Malo (Ille-et-Vilaine).

ON DEMANDE une bonne à tout faire au stade naturiste de Soisy-sous-Montmorency. S'y adresser.

DAME agr., log., nat. végét., idéal., ds site merveilleux, mer, bois, pour aider ménage, tenir compagnie. Méré, Chalet Cavasse, Golfe-Juan.

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), incomparablement plus efficace, plus rapide, plus propre que le bain de vapeur ordinaire. Et chaque bain coûte 20 centimes. Les produits mis dans les générateurs portés par la survalorisation 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
Rhumatisme
Mauvaise circulation
Rides du visage
Age critique
Douleurs
Acide urique
Constipation
Lumbago
Teint terreux
Insomnies
Maladies de la peau
Troubles nerveux
etc., etc...

REMPLACE LA SALLE DE BAINS

NETTOIE A FOND LA PEAU ET LA RÉGÈRE

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 survalorisation à 4 degrés (150-225-325-400), nouveau peignoir insalissable breveté et inhalateur, franco : 350 fr. « La Sudation Scientifique », 9, rue du Faubourg-Poissonnière, (dans la cour à côté du journal « Le Matin »). Taitbout 55-99 et Provence 77-30-31-32. Chèque, postaux 1407-74.

Brochure et renseignements gratuits franco sur demande. L'appareil est en service à l'Hôtel-Dieu, à Paris.

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



MARIAGES

DAME, 40 a bien, t. moy., gaie, douce, disting., pet. avoir, cherc. v. mar., h. de cœur a. sit. Natur. n° 996.

JEUNE HOMME nat., 30 a., tr. sér., b.s.t.r., ép. j. f. cathol., tr. sér., b. éd., secr. nat. a. c. par. rég. Nord, discr. d'honn. Lettr. ret. Naturisme, n° 999.

JEUNE HOMME, célibataire, 31 ans, végétar., désire connaître jeune fille 25 ans environ, très sérieuse, aimant la vie simple et à la campagne, en vue mariage. Ecrire à Naturisme, n° 998.

VENTES

GRANDE TENTE, occ., 3x3 m., n'ayant jamais servi, double toit, forte toile, 850 fr. Ec. : Naturisme, n° 995.

LOCATIONS

COUPLE NATURISTE souhaite louer tente Ile Médan, 17 au 27 juillet. Ecrire : 57, rue Veydt, Bruxelles.

VILLEGIATURES

SANTE 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.

Côte-d'Azur. Séj.id.p.vac., pens.nat. «Le Nid d'Aigle», 600 m,alt. Px mod. De Micheli, ch.St-Christophe, Grasse.

DIVERS

FRUITS et LÉGUMES FRAIS

Vous réaliserez une économie de 40 à 50 % sur produits premier choix en vous approvisionnant directement aux Halles Centrales. Tous les jours jusqu'à midi, sauf le lundi. M. Mandion, 2, r. de la Petite-Truanderie, 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.

Graphologie, cart., tarots, px 10 fr. Mme Max, 344, r. St-Honoré, Paris. M^{re} Tuiler. ou Pyram., de 1 à 6 et d. mat.

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.

LYON. Monsieur grande honorabilité, serait reconnaissant à ami naturiste qui lui prêterait 3.000 fr. Paiement bons intérêts. Ecrire à Naturisme, n° 101.

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



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

CE MAINTIEN-GORGE A ÉTÉ CONÇU POUR LES SPORTIVES. RENFORÇANT LA FIBRE MUSCULAIRE. NE SE DÉPLAÇANT PAS. MAJOIE LAISSE LA LIBERTÉ DES MOUVEMENTS ET LEUR GRACE ALTIÈRE. ET C'EST POURQUOI NOUS LE PRÉCONISONS POUR LES FERVENTES DE LA BELLE VIE EN PLEIN AIR.

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

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

NATURISTES !

**QUE CHERCHEZ-VOUS ?
DES PRODUITS FRAIS
ET SAINS !**

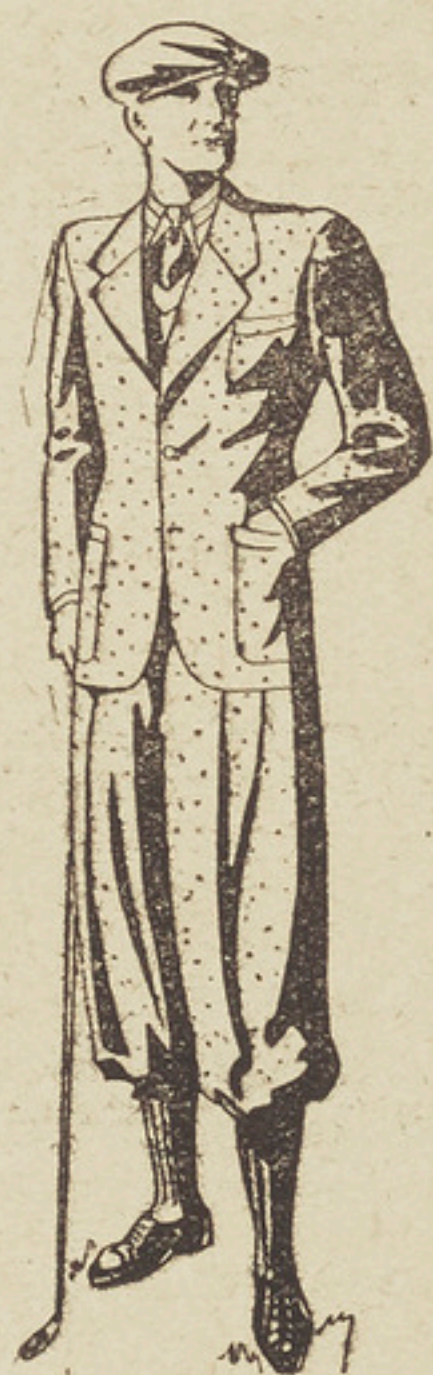
**LA GRANDE FERME MODELE
DU CHATEAU, à Aulnay-sous-Bois** (40 vaches, 1.500 poules),
met à votre disposition par services
réguliers automobiles : ses œufs du
jour, son yaourt très fin, concentré,
fabriqué selon la méthode naturiste.

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).

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

BON N° 13

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.



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 et culottes de golf naturistes
sans ceinture ni bretelles, depuis 75 francs

Blousons suédés à 95 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 Cuisine Saine (Un seul volume. Prix :
30 francs).

Deuxième édition. Vingt-troisième 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.

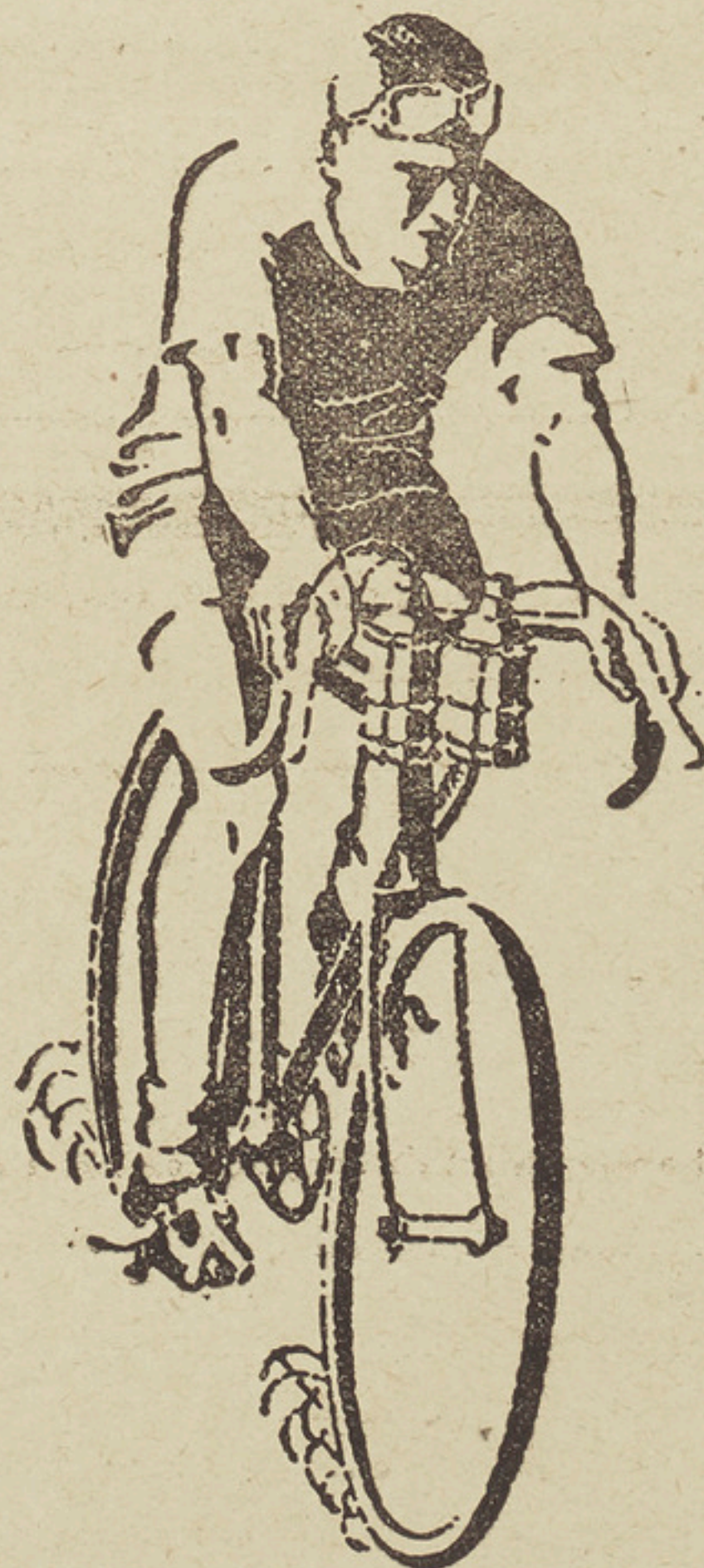
Pour devenir énergique, 1 vol. à 15 fr.

Troisième édition. Trentième mille.

L'éducation de l'émotivité. Cet ouvrage mon-
tre 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

**La tête, les jambes...
et le cœur !**

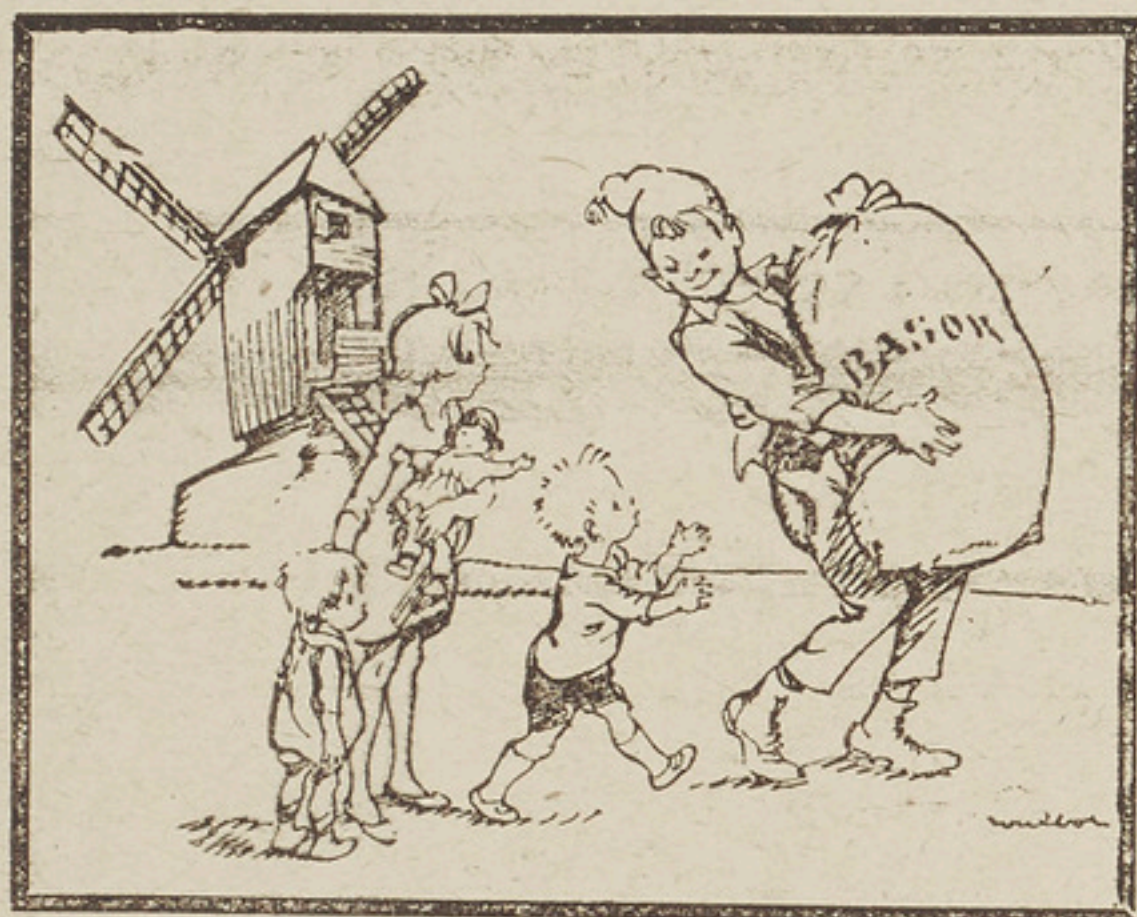


Devenir un Michard,
un Pélissier, un Le-
duc, est possible à
tout cycliste doué de
qualités physiques
mais, qui comme
eux, n'imposera au-
cun excès de fatigue
à ses muscles et à
son cœur.

Le Café SANKA,
sans caféine n'altère
en rien l'état du cœur
du sportif et lui per-
met de récupérer
ses forces dans le
sommeil le plus re-
posant.

Café SANKA
sans caféine
Boulogne - Paris

Si vous désirez le goûter, un
échantillon gratuit vous sera
adressé contre envoi de cette
annonce accompagnée de 1 franc
en timbres-poste pour frais d'ex-
pédition.



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

35, RUE DES ANNELETS, PARIS (19^e). TÉLÉPHONE : BOTZARIS 64-79

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...

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?...

ABONNEZ-VOUS

Un an : 50 fr.

Six mois : 28 fr.

**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

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

Bulletin d'abonnement à

NATURISME

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

Abonnez-moi pour un an, six mois, trois mois (1)
à partir du premier numéro du mois de

Nom :

Adresse :

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

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

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

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

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

(1) Rayer les mentions inutiles.

FAITES LIRE « NATURISME »

ABONNEZ VOS AMIS

6 mois : 28 francs

1 an : 50 francs

**TOUS LES PRODUITS ALIMENTAIRES BASOR DES DOCTEURS G. ET A. DURVILLE
SONT EN VENTE A LA
GRANDE ÉPICERIE SAINT-MARCEL**

23, avenue des Gobelins (angle boulevard St-Marcel). Téléphone : GLACIÈRE 22-00

LIVRAISON A DOMICILE

Dans les 5^{me} et 13^{me} arrondissements : à partir de 2 pains à 1 fr. 80 ;
Dans tout Paris : les commandes atteignant 20 francs.



LA CITÉ DE
WEEK-END

Physiopolis

L'ILE DE MÉDAN
à Villennes-sur-Seine (Seine-et-Oise)

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

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

PHYSIOPOLIS N'EST PAS UNE AFFAIRE IMMOBILIÈRE

Des terrains sont vendus dans le but de récupérer le prix des stades déjà créés et pour en acquérir de nouveaux à la communauté

La situation juridique de PHYSIOPOLIS, parfaitement précisée dans un *Cahier des Charges* dressé par M^e Marcel Picard, notaire à Paris, est, en résumé, la suivante :
PHYSIOPOLIS n'est pas, au regard de la loi, un lotissement, et il est interdit d'élever sur les lots vendus autre chose que des « abris de camping » : les tentes fixes, en fibro-ciment, qui entourent les stades de l'ILE DES NATURISTES, répondent à ce but.

Le naturiste qui acquiert un terrain à PHYSIOPOLIS devient, en même temps, copropriétaire (au même titre que les autres acquéreurs), des stades, terrains de jeux, immeubles, chemins, etc., qui sont et resteront à perpétuité « biens communs ».

Tout acquéreur fait partie du Syndicat d'Administration de PHYSIOPOLIS, chargé de la gestion des parties communes.

Le Syndicat est autorisé par son *Cahier des Charges* à se décharger de la gérance des parties communes sur une société accréditée par lui. Jusqu'à ce jour, c'est à la SOCIÉTÉ NATURISTE (Association fondée en 1927 par les docteurs Durville et aujourd'hui agréée par le Gouvernement) qu'a été donnée la jouissance des stades et terrains de jeux, à charge par elle de consacrer le montant disponible de ses cotisations à l'entretien et à l'amélioration des biens communs, à la construction de W.-C., vestiaires, douches, etc. Tout propriétaire est donc rigoureusement tenu d'adhérer à la SOCIÉTÉ NATURISTE (Cotisation annuelle : 100 francs pour le chef de famille et 50 francs pour la femme et pour chacun des enfants), sous peine de déchéance de tous ses droits. En contre-partie, le propriétaire n'a à prévoir qu'une participation minime aux dépenses communes, celles-ci étant pratiquement inexistantes.

Tout achat de terrain donne lieu à la délivrance d'un acte de vente sous-seing privé provisoire qui doit, dans le délai d'un mois, être remplacé par un acte de vente authentique dressé par le notaire dépositaire du *Cahier des Charges*.

**ACHETEZ
DE SUITE
VOTRE
TERRAIN**

TERRAINS DE CAMPING
■ EN FAÇADE SUR ■
TERRAINS DE JEUX :
■ PRIX : 2.500 FR. ■

**COMMANDEZ
SANS DÉLAI
VOTRE
TENTE FIXE**

TENTE FIXE MODÈLE
■ 1933, COMPLÈTE ■
LIVRAISON EN 8 JOURS
■ PRIX : 3.200 FR. ■

On peut consulter le *Cahier des Charges* chez M^e Picard, notaire, 85, rue de Richelieu, Paris (2^e)
ou à l'Imprimerie de « Naturisme », 24, rue d'Alleray, Paris (15^e).

Pour visiter les terrains disponibles, s'adresser, les dimanches et jours fériés, à M. Marcel Girard (tente du bureau, face le grand stade). Pour consulter les plans et pour traiter, s'adresser, tous les jours non fériés, au docteur André Durville, 24, rue d'Alleray, Paris (15^e), de dix heures à midi.

PROFITEZ DE L'OUVERTURE PROCHAINE DU
STADE DES JEUX
POUR ACQUÉRIR UN TERRAIN SUR SA FAÇADE