

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. 1933-07-06.

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 :

« LES ANÉMIES », PAR LE D^r G. DURVILLE

« INDOCHINE, TERRE DE FÉERIE... »

NATURISME



LE GRAND
HEBDOMADAIRE
DE CULTURE
HUMAINE

VOICI L'ÉTÉ...
VOICI LES FLEURS

AU NOMBRE DES QUATRE DÉESSES
DES SAISONS QU'ON VOIT A LA VILLA
ABANI, SUR UNE BASE RONDE, L'ÉTÉ
EST REPRÉSENTÉ COURANT AVEC
UN FLAMBEAU ALLUMÉ DANS CHA-
QUE MAIN. A NOTRE ÉPOQUE, ON
PRÉFÉRERA SANS AUCUN DOUTE LA
SYMBOLIQUE IMAGE QUE NOUS PRÉ-
SENTONS ICI-MÊME : UNE FLEUR
PARMI LES FLEURS...

Éché procédé Akoba.

Photo « Naturisme ».

ONZIÈME ANNÉE -- N° 263

1 FR. 25



JEUDI 6 JUILLET 1933

Au crible, les idées !...

LES ANÉMIES

LES CAUSES QUI LES PRODUISENT ET LE TRAITEMENT POUR LES GUÉRIR

Au sens étymologique, l'anémie, c'est le fait de manquer de sang.

Mais est-il facile d'apprécier si un malade manque de sang ?

Pour être fixé sur cette délicate question, il faudrait (ou alors voyez-vous un autre moyen ?) sortir le sang — tout le sang, évidemment ! — de l'humain, mettre ledit sang dans une cuve, puis, dans cette cuve, plonger la jauge, comme fait l'automobiliste dans son réservoir à essence, et, l'opération terminée, remettre le sang dans les vaisseaux.

Comme on ne s'est pas encore risqué à cette expérience, on aime mieux déclarer que chacun de nous a la quantité de sang qui lui convient, autrement dit que les anémies quantitatives ne sont pas intéressantes. Et on se contente de citer, parmi elles, celles qui n'ont pas besoin de la jauge pour être révélées, celles qui sont évidentes : les anémies par hémorragie. Anémies par hémorragie utérine, nasale, intestinale, anémie chez un blessé, etc. Quand on a perdu du sang, on doit, nécessairement, en avoir moins.

Bref, comme si les anémies quantitatives n'étaient que tout à fait secondaires, et conformément à l'idée qu'a, là-dessus, la médecine classique, parlons des anémies qualitatives.

Par anémie qualitative, ou, en abrégé, par anémie, on entend une déficience dans la qualité du sang ; cette déficience pourrait porter sur le liquide sanguin (plasma), ou sur les globules, blancs ou rouges. Pratiquement, on limite le terme d'anémie à la déficience des globules rouges : insuffisante quantité de globules rouges ou mauvaise qualité de ceux-ci.

Un sang humain normalement riche doit contenir, pour chacun de ses millimètres cubes, 5 millions de globules rouges. En outre, chacun de ces globules rouges doit contenir une quantité précise d'un produit ferrugineux appelé hémoglobine.

Il y a anémie, d'une part, si le nombre des globules rouges descend aux environs de 4 millions, et, d'autre part, si les globules sont trop pauvres en hémoglobine.

Il ne suffit donc pas, pour faire le diagnostic d'une anémie, de faire comme on fait trop souvent, c'est-à-dire de prélever une goutte de sang au patient,

pour compter, au microscope, le nombre de ses globules rouges ; il faut encore calculer, avec un appareil appelé hémoglobimètre, la quantité d'hémoglobine qu'ils contiennent.

Ceci dit, demandons à l'Ecole classique quelles causes elle reconnaît à l'anémie.

Agasse-Lafont classe les anémies en :

1° Anémies par pertes sanguines (anémies post-hémorragiques, dont j'ai déjà dit un mot) ;

2° Anémies toxiques, dues à des causes chimiques ou physiques, le plus souvent professionnelles : anémies par le plomb (saturnisme), par le benzol, le benzène, la benzine, le chlorate de potasse, le nitrobenzène, le mercure, les sels d'or, le bismuth ;

3° Anémies par les rayons X et les corps radioactifs (anémie des radiologues) ;

4° Anémies infectieuses au cours de la typhoïde, de la mélitococcie, de l'hérédo-syphilis, de la syphilis tertiaire, de la tuberculose ;

5° Anémies parasitaires, dans les leishmanioses et le kala-azar indien, dans le paludisme, la fièvre récurrente, l'ankylostomiase, la trychocéphalose, la bothriocéphalose, l'oxyurose, le kyste hydatique, les douves du foie et le ténia ;

6° Anémies cancéreuses ;

7° Autres anémies ; parmi celles-ci, l'anémie des dyspeptiques, des gastro-entériques chroniques, des cirrhotiques du foie, l'anémie des hémophiles, des leucémiques, l'anémie des malades à grosse rate, l'anémie de la grossesse, et, enfin, l'anémie dite essentielle, qui est appelée cryptogénétique — un fort beau nom, n'est-ce pas ? — parce qu'on en ignore la cause.

Je ne vous pas fait grâce d'une seule des causes que l'Ecole classique rend responsables des anémies ; au risque de vous étourdir un peu — ce dont je m'excuse — je n'ai pas hésité à vous citer même les maladies rares et lointaines estimées responsables d'anémier le sang : mélitococcie, leishmanioses, kala-azar indien, ankylostomiase, trychocéphalose, bothriocéphalose, douves du foie.

Il m'apparaît certain qu'ayant lu avec soin l'impressionnante série des facteurs estimés responsables de l'anémie, vous allez, comme moi, penser que la médecine

moderne est vraiment une belle science.

Quoi qu'il en soit, lorsque votre fils sera pâle en couleur, je ne vous engagerai pas trop à chercher d'abord dans la leishmaniose ou le kala-azar indien la cause de son anémie.

Et je vous dirai :

Les huit causes considérées par l'Ecole classique comme responsables de l'anémie sont, en fait, non des causes véritables, mais seulement des facteurs aggravants : la vraie cause, à peu près toujours cachée sous l'un ou l'autre d'entre eux, et qui est responsable de l'anémie, c'est le calfeutrement joint aux fautes alimentaires.

Or, des fautes alimentaires, l'Ecole classique ne tient qu'un compte insuffisant dans ce qu'elle appelle l'anémie des dyspeptiques, des gastro-entériques et des cirrhotiques, et elle ne dit pas même un seul mot des anémies par calfeutrement.

Pourtant, le globule rouge du sang est fait pour l'oxygène ; sans oxygène, il dégénère et meurt. Et l'hémoglobine ne peut se régénérer dans notre sang que si un régime sain lui apporte le fer nécessaire.

Calfeutrement et alimentation mal comprise nous apparaissent, répétons-le, comme les causes de premier plan qui expliquent les anémies ; viendront ensuite, à titre secondaire, les autres causes, et, parmi elles, la leishmaniose, le kala-azar...

Calfeutrement et alimentation mal comprise sont tellement les causes premières de l'anémie que des gens atteints de facteurs anémiant même graves peuvent n'être pas du tout anémiques s'ils compensent en vivant correctement en naturistes.

Nous soignons des intoxiqués professionnels par le plomb ; ils n'ont plus d'anémie saturnine depuis qu'ils vont à Villennes ; pourtant, ils absorbent toujours du plomb. Il y a, parmi nos naturistes — comme partout, hélas ! — des gens qui ont la syphilis ; ils ne font pas d'anémie spécifique parce qu'ils aèrent et ensoleillent leur peau. Et nous avons toujours constaté qu'il suffit de mettre au soleil — correctement — les malades vermineux (atteints d'ankylostomiase, de trychocéphalose, d'oxyures, de bothriocéphales...) pour voir leur anémie s'atténuer très vite.

Soyez naturistes, vous n'aurez ni anémie tuberculeuse, ni cancéreuse, parce que tuberculose et cancer n'auront pas de prise sur vous.

Et l'anémie dite cryptogénétique, la fameuse anémie dont on dit ne pas connaître les causes, elle est due, elle aussi, il y a longtemps que je l'ai affirmé, aux mêmes causes que les autres, et elle guérit habituellement bien par la cure atmosphérique (hélios-aéro-marine) combinée à une alimentation bien vitaminée.

D' Gaston DURVILLE.



VACANCES...

L'air marin est un des toniques les plus merveilleux pour l'adulte ; il est, pour l'enfant, le plus efficace des reconstituants.

On peut toujours faire bénéficier n'importe qui de la mer, même les plus grands malades, les plus grands intoxiqués, les plus grands nerveux. La seule question qui soit délicate à résoudre est la suivante : quand pourra-t-on y partir ? La tolérance qu'a un être pour le climat maritime dépend de sa préparation naturaliste.

Pour ce qui est de l'enfant, cette préparation se fait très vite. Il suffit habituellement de quelques séries de bains d'air pour obtenir l'endurcissement.

Pour ce qui est des petits névropathes, asthéniques, intoxiqués, cette préparation ne suffit pas : amenés en express du faubourg à la falaise, ils ne peuvent que maigrir, s'agiter, pâtir, souffrir...

La responsabilité d'un pareil insuccès n'incomberait pas au climat marin, mais à la prescription médicale mal faite ou mal exécutée.

L'enfant est vraiment chez lui sur la plage ; armé d'une pelle, il creuse des trous ; panier en main, il ramasse des algues, des coquillages. La montagne est moins utile à l'enfant ; il n'en apprécie ni la variété, ni la beauté des sites, ni le charme de l'excursion. Tandis qu'à patauger, à construire, à chercher dans l'eau la crevette, il trouve un plaisir immense et toujours nouveau.

Chez l'adulte (chez l'adulte malade, bien entendu), la préparation est plus délicate que chez l'enfant. Il est des sujets qui doivent faire plusieurs années de naturisme avant de pouvoir supporter la mer. Encore faut-il souvent, pour ceux-là, lors de l'arrivée au rivage, procéder de la façon suivante : claustration dans la maison lors de l'arrivée, puis, les jours suivants, autorisation d'ouvrir les fenêtres, celles tournées vers la campagne, puis promenade au jardin, puis promenade loin de la mer, puis enfin la plage...

Sur quelle plage faut-il aller ? Sur laquelle emmener vos enfants ?

Toute station est bonne, puisqu'on y trouve l'eau, l'air, le soleil. Toutefois, si l'on a le choix, préférons les plages de sable ; ce sont vraiment les plages pour enfants.

Les plages normandes, celles de Bretagne, celles du Sud, se valent. Malgré tout, les délicats rechercheront le Sud.

Combien de temps faut-il rester à la mer ? Combien de temps faut-il y laisser les enfants ? La réponse, certes, ne peut être dictée qu'en considérant l'état de santé.

En principe, on peut dire, avec Ruffier : « Quinze jours, c'est insuffisant ; un mois, c'est peu ; deux mois, c'est bien ; trois mois, c'est parfait ; quatre mois transforment un enfant chétif en un robuste gamin, et un tel séjour, répété annuellement, suffit

pour entretenir en parfaite santé un enfant tenu de demeurer en ville le reste de l'année. »

Les voyages en haute montagne, dont on abuse aujourd'hui, et qu'on conseille souvent aux délicats pour améliorer leur santé, sont nettement néfastes, ou, au moins, ils sont inutiles. Les globules rouges que l'anémique a fabriqués à la hauteur, il se dépêche de les perdre dès qu'il redescend, et la perte ne se produit pas sans un fort coup de massue pour l'organisme. Les retours de voyages en montagne sont souvent gratifiés de rhumes, de bronchites, d'entérites, de gripes. On a tort d'incriminer les refroidissements ou les microbes ; toutes ces misères ne sont que des « crises de descente », efforts de réadaptation à l'altitude basse. Ces crises de descente sont d'ailleurs toujours rendues plus sérieuses par un fait d'importance capitale, qui est le suivant : à la montagne, on mange beaucoup trop. Si l'alpiniste était très sobre, il n'aurait, en rentrant chez lui, qu'une crise de descente négligeable.

Les voyages en haute montagne, s'ils constituent un agrément de premier ordre, ne sont jamais utiles à la santé. Grande est l'erreur de ceux qui, sous prétexte de réparer leurs fatigues de la ville, vont passer quinze jours ou un mois à 2.000 mètres d'altitude.

L'altitude modérée (500 à 800 mètres) est celle qui convient le mieux.

En ce début de juillet, amis naturistes, il nous reste à vous souhaiter, selon la formule consacrée : « Bonnes vacances ! »

Roger VERNOIS.

(Dessins de P. Canivet.)



AINSI que l'écrivait récemment le docteur Raoul Blondel, l'existence normale devrait se passer au sein de la nature, comme on disait au temps de Jean-Jacques Rousseau. Pour ceux à qui notre organisation sociale ne le permet plus et dont la santé, par là même, s'amoindrit, il n'y a d'autre remède que d'aller s'y replonger de temps en temps. Et c'est à quoi répond la sage coutume des vacances.

Partez donc en vacances, vous qui en avez le loisir.

Et tout d'abord, souvenez-vous que l'heureux déroulement de vos vacances et les bienfaits que vous tirerez d'elles ne sont nullement en rapport avec le nombre des colis dont vous vous embarrasserez.

Vous n'allez pas en vacances pour faire des effets de toilette ou pour plastronner dans un casino. Vous y allez pour faire provision d'air, d'eau et de soleil. Pourquoi donc vous munir d'une multitude de robes, de manteaux, de pantalons de flanelle, de blazers, de vareuses, de chapeaux, de bérets, de casquettes, que vous ne mettrez pas ? N'emportez que le strict nécessaire.

Les mains étant libres, le cerveau l'est aussi.

Vous aurez ainsi tout le loisir de vous réjouir, dans le train, à la vue du gros monsieur essoufflé, effaré et couvert de sueur, qui passera tout le temps du voyage à compter ses bagages pour vérifier s'il n'en manque pas.

Et si vous partez en auto, vous ferez un magistral pied de nez, en passant, légers, à côté de lui, au « collègue » dont la voiture, surchargée de malles, a soudain refusé d'avancer au beau milieu d'une côte...

Que faut-il préférer ? La plaine, la mer, ou la montagne ?

A la campagne, vous pourrez vous livrer à la marche, aux sports ; vous pourrez faire des excursions, du camping, et même, si le maire de la commune est compréhensif et le garde champêtre conciliant, vous prendrez de temps en temps un bon bain de soleil.

A la mer, vous réaliserez à la fois l'aérophothérapie, l'hydrothérapie et l'héliothérapie, ce qui ne vous empêchera pas de faire, sur la plage et dans les environs, une saine cure d'exercice.



Été ! Rêve des humains, espoir des chétifs, nous te devons la joie de vivre... Été ! Fête plénière de la nature ! Epoque
 joyeuse des vacances, des départs vers les larges horizons, vers les paysages enchanteurs dont le souvenir, au temps d'hiver,
 fera naître la nostalgie en notre âme... Été, saison trop courte à notre gré, durant laquelle nous connaissons sur notre corps
 les merveilleuses caresses du soleil et de l'onde... Il est cependant des gens qui ont peur des rayons solaires, parce qu'ils
 n'en ont jamais goûté les bienfaits ; témoin ces « visiteurs » (en bas, à gauche) qui, à l'Ile de Médan, se sont craintivement
 placés à l'ombre... Été, nous t'en prions, ralentis, en leur pardonnant, le cours de ta marche !...



PHOTO N° 47.

Voici les quatre dernières photos de notre concours

N° de concours (à spécifier dans la réponse): **47**

Le petit garçon ci-contre (à gauche) a 15 mois. Il mesure 0 m. 78 et pèse 10 kg. 600. Il vit au grand air et ses parents lui font faire une promenade tous les jours (même en hiver, par fortes gelées). Tout petit, il dormait au soleil, tête abritée bien entendu. Il a marché seul à 11 mois et demi. Il a été nourri au lait maternel jusqu'à 9 mois et sevré graduellement avec des farines de céréales. Actuellement, il mange, en plus, des légumes et des fruits. Entre les repas, il boit du jus de raisin frais. Il n'a jamais été malade.



PHOTO N° 48

Numéro de concours (à spécifier dans la réponse): **49**

Le garçonnet ci-dessous a 4 ans et demi. Taille: 1 m. 05. Poids: 17 kg. 500. Il vit la plupart du temps nu ou presque nu dans un grand jardin, avec bains d'eau dans un vaste bassin, à sa volonté. Sa peau est merveilleusement bronzée. « Il est alimenté strictement selon les principes naturistes, déclarent ses parents: légumes et fruits frais, lait de nos chèvres, miel de nos ruches, œufs frais du jour de nos poules, blé dur du pays. » Aucune boisson aux repas, et, entre ceux-ci, de l'eau. Il est toujours de bonne humeur et n'a jamais été malade.

Quel est le plus bel enfant naturiste ?

Numéro de concours (à spécifier dans la réponse): **48**

Cette fillette (au-dessus) a 4 ans. Elle mesure 1 mètre et pèse 17 kg. 700. Son alimentation se compose principalement de fruits et de légumes; elle ne mange que très rarement de la viande, et très peu chaque fois. Elle se couche à huit heures, se lève à sept. Cette enfant, pleine de vie, ne s'amuse bien que dehors; elle aime courir, sauter, et fait divers mouvements de culture physique avec bonne volonté. Elle se lave à l'eau froide. Elle adore le soleil; aussi son teint est-il très bronzé. Elle n'a eu jusqu'à présent aucune maladie.



PHOTO N° 49

N° de concours (à spécifier dans la réponse): **50**

La petite fille ci-contre (à droite) a 2 ans et 1 mois. Elle mesure 0 m. 84 et pèse 11 kg. 300. Son genre de vie est entièrement naturiste. Elle dort la fenêtre ouverte depuis l'âge de 13 jours. Bains d'air et d'eau quotidiens. Son alimentation est en majeure partie composée de fruits et de légumes; en outre, pâtes, pain d'épice, blé germé, polages. Comme boisson: eau pure naturelle et quelquefois jus de raisin frais. Elle fait sa culture physique journalière en nudité totale et se rend chaque dimanche à l'Île des Naturistes de Villennes avec ses parents. Elle n'a jamais été malade et n'a jamais eu de fièvre.

Et maintenant, chers lecteurs, à vous la parole !

Voir dans le prochain numéro le bulletin de réponse.



PHOTO N° 50

MATIÈRE ENCOMBRANTE

En insistant sur l'importance des substances élémentaires fondamentales : vitamines, acides aminés et sels minéraux, nous avons voulu réagir contre les croyances généralement admises en matière d'alimentation et qui se limitent aux seules calories. Le rôle primordial de ces substances est pourtant de nature à nous faire modifier la majeure partie des industries touchant l'alimentation, car, à quantités de calories égales, deux aliments, dont l'un a été vitaminé, contrairement à l'autre, le premier, seul, possède une valeur nutritive complète. Les besoins en calories sont également couverts par les deux, car ces substances élémentaires fondamentales ne fournissent pas de calories par elles-mêmes. Seule est mise en jeu la qualité de l'aliment et non pas la quantité. L'organisme, trouvant ce dont il a besoin, regagne son équilibre sans faire de gaspillage de matière alimentaire. Chaque bouchée compte et joue son rôle, tant il est vrai que nous devons trouver dans notre alimentation de quoi subvenir aux multiples besoins de notre organisme.

Une fois acquise cette notion de qualité de l'aliment devenu, par la vitaminisation, physiologiquement complet, il reste à acquérir celle de la quantité, indépendamment des besoins calorifiques. Notre façon de vivre actuelle couvre largement nos besoins en calories ; il est rare que nos compatriotes ne trouvent pas leur suffisance en quantités de calories, dont ils ont besoin chaque jour pour récupérer leur forces. Nous voulons exprimer ici une vérité trop souvent méconnue, suivant laquelle il est nécessaire de garnir les organes de la digestion de matière encombrante, bien que celle-ci ne fournisse pas plus de calories que n'en fournissent les substances élémentaires fondamentales. Il s'agit donc ici uniquement de quantité, de volume, de ballast.

La présentation attrayante de nombreux aliments incite le consommateur à croire que plus un aliment est concentré, meilleur il est. Les progrès de l'industrie font passer cette croyance dans le domaine de la pratique. Presque tous nos aliments sont purifiés, blanchis, concentrés. Ils sont présentés au public comme devant fournir beaucoup de force sous un petit volume. Tous les éléments qui ne sont pas hautement nutritifs sont écartés comme impropres, inutiles et nuisibles. On arrive ainsi à une généralisation qui prend, dans certains cas, une tournure excessive.

Il est nécessaire de savoir que la matière encombrante est une nécessité dont

on ne saurait se passer. La présence du lest dans le tube intestinal est la grande cause des mouvements péristaltiques de celui-ci, c'est-à-dire de la capacité qu'il a de se vider complètement.

De plus, le lest empêche les graves phénomènes d'auto-intoxication intestinale, qui ne manquent pas de se produire dans un intestin malpropre où se fait un développement anormal des bactéries putréfiantes.

Les générations se sont succédées et ont toujours démontré la véracité de ce vieil adage : que l'homme vieillit et meurt par l'intestin. Aucune bonne santé n'est possible avec un tube digestif qui n'est pas propre de bout en bout.

Dans l'alimentation humaine, nous trouvons deux grandes matières encombrantes : la cellulose et les mucilages. En conséquence, nous devons consommer normalement du pain complet, des légumes et des fruits. En France, nous sommes gros mangeurs de pain et de légumes, mais petits consommateurs de fruits. Nous mangeons trop de pain blanc, dépourvu de vitamines et de matière encombrante ; l'organisme, cherchant toujours un équilibre qu'il ne peut trouver, réclame de nouvelles tranches de pain, jusqu'à ce qu'il soit encombré de cette masse d'amidon sans valeur utile. Telle est la source de nombreux maux. Une fois encore, nous devons insister sur la valeur du pain physiologiquement complet, apportant non seulement toutes les vitamines de nutrition, mais aussi la matière encombrante nécessaire au balayage des organes.

Les fruits sont trop peu connus en France. Nous ne consommons souvent que ceux qui nous parviennent frais à la belle saison. Il y aurait lieu de faire entrer dans une bien plus grande proportion, pendant les mois d'hiver et de printemps, les fruits secs ou séchés, dont les ferments utiles sont supportés par une grosse masse de mucilages, de matières pectiques, dont la présence est indispensable au bon fonctionnement des organes.

Un exemple, pris dans le monde animal, fera comprendre l'importance de cette notion. Les volailles cloîtrées et gavées, dont l'engraissement systématique est obtenu au moyen d'une alimentation trop substantielle, présentent fréquemment les symptômes d'une maladie connue des éleveurs sous le nom de « crampe » ou de faiblesse des pattes. Longtemps, on a voulu voir dans ces symptômes des manifestations de rachitisme. Mme Randoin et M. Lecoq ont démontré, au contraire, qu'il s'agissait d'un déséquilibre organique causé par le

manque de matière encombrante. Ainsi, un pigeon soumis au régime exclusif de l'extrait de malt, aliment trop riche pour être consommé seul, présentait, au bout d'un mois, les symptômes caractéristiques de la crampe. La guérison fut obtenue en quinze jours par simple addition à ce même régime de matière encombrante inerte, sous la forme de papier-filtre et d'agar-agar.

La qualité nutritive d'un aliment, en raison des substances élémentaires fondamentales qu'il doit contenir, est donc indépendante du pouvoir calorifique de cet aliment. De même, la quantité de matière encombrante nécessaire au bon fonctionnement des organes n'a pas de rapport avec le nombre de calories, mais, bien qu'elle ne soit pas une matière alimentaire par elle-même, elle est néanmoins indispensable, et, pour cette raison, doit entrer quotidiennement dans notre diète.

Une fois instruits de l'importance des graines dans l'alimentation en raison des vitamines précieuses qu'elles apportent, nous devons rechercher non seulement des produits à base de farine vitaminée, mais, en outre, pourvus de quantité adéquate de matière encombrante. De même devons-nous prendre l'habitude de consommer régulièrement des légumes frais, des fruits frais pendant la bonne saison, et secs pendant les mauvais mois.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

A HÉLIOPOLIS

Par suite d'événements regrettables, les services de transports maritimes et de ravitaillement en épicerie, à l'île du Levant, ont provoqué le mécontentement des habitants de l'île, qui nous ont adressé des réclamations contre le concessionnaire actuel.

Signalons, à ce sujet, qu'un nouveau marché fonctionne, depuis le dimanche 2 juillet, sur la plage du Grand-Avis. Ce marché aura lieu désormais deux fois par semaine, le jeudi et le dimanche, de 7 heures à midi.

D'autre part, le pêcheur Pégliasco vient de se rendre acquéreur du « Saint-Hilaire » ; on lui prête l'intention de mettre incessamment ce bateau en service pour le transport des voyageurs et des marchandises du Lavandou à l'île du Levant.

Les contrats antérieurs ne nous permettant pas de favoriser ces nouvelles organisations, nous avons loyalement tout fait pour les éviter. Mais, dominés par les événements, nous avons dû accepter la réalisation de ces projets, que nous n'avions d'ailleurs pas le droit d'empêcher.

De ci, de là...

BRUITS ET POTINS

AVEZ-VOUS le secret espoir de vivre jusqu'en l'an 2000 ? Oui ? Eh bien, vous avez tort. Si M. Pierre Devaux est bon prophète dans l'article qu'il vient d'écrire pour Gringoire, la vie, en l'an 2000, ne sera pas drôle du tout. Elle ne sera pas drôle, parce que l'homme sera sur le point d'achever la tâche qui semble lui tenir le plus à cœur, et qui consiste à chambarder de fond en comble la création entière.

M. Pierre Devaux nous intéresse vivement, tout d'abord, par la description qu'il fait d'une maison de l'an 2000, maison imperméable au bruit et incombustible. Il retient ensuite notre attention en citant les progrès extraordinaires accomplis à cette époque par la télévision, la T. S. F., l'automobile et l'aviation.

Et puis, tout à coup, l'auteur se met à piétiner furieusement dans les plates-bandes de la fantaisie et du paradoxe :

« C'est l'avion-fusée New-York-Melbourne, m'explique-t-on ; dix petites heures dans la stratosphère, à 25.000 mètres d'altitude. Le pilote va dormir avec ses passagers ; le guidage est automatique par radio. »

Pardon, pardon : si le guidage est automatique, la présence d'un pilote dans l'avion-fusée m'apparaît superfétatoire... En l'an 2000, le déficit des compagnies de chemins de fer sera-t-il donc remplacé par un déficit des compagnies de transports aériens ?

Mais où M. Pierre Devaux devient tirebouchonnant, c'est lorsqu'il entreprend de prévoir les « progrès » alimentaires et sanitaires dont bénéficiera le siècle nouveau :

L'élevage des animaux de boucherie est radicalement supprimé et remplacé par une culture artificielle de greffes de chair vivante au laboratoire ! Placées dans un liquide tiède, salé et nutritif qui rappelle le milieu sanguin, ces greffes se développent avec rapidité et peuvent fournir à la consommation un poids considérable de viande obtenue dans des conditions à la fois HUMAINES et économiques.

« Nous avons renoncé, me dit mon hôte, qui me pilote au milieu des énormes locaux de cette étrange ferme, à cette absurdité qui consiste à élever des poulets pour ne manger que les blancs et les ailes ! »

Dans une autre partie de la ferme, des céréales à croissance accélérée se développent d'une façon intensive sous des châssis de quartz illuminés par des rayons ultra-violet. Simple friandise pour les gourmets ! L'immense majorité des hommes se nourrit aujourd'hui de produits de peu de valeur, tels que la cellulose des arbres tropicaux, d'où les chimistes savent tirer de succulents « ersatz » pour remplacer l'ancien pain, le sucre et les légumes.

Culture artificielle, ersatz, croissance accélérée, cuisine chimique... C'est ça, le progrès ? Tenez, refermons ce journal. Ou plutôt, non, lisons encore, car M. Devaux a gardé le meilleur pour la fin. Ne nous fait-il pas entrevoir « Un monde où l'on ne vieillira plus » ? Ecoutez bien :

Plus nombreuses et plus importantes encore que les inventions mécaniques, les découvertes médicales ont profondément amélioré le monde nouveau. Il y a longtemps qu'on ne parle plus des maladies épidémiques et bacillaires : typhoïde, choléra, peste, anéanties en quelques années par l'utilisation généralisée des « bactéri-

phages ». La tuberculose et le cancer eux-mêmes ont fini par être vaincus. Au reste, l'effort des savants s'est surtout porté sur la « prévention » des maladies, grâce à une étude méthodique des conditions indispensables à leur éclosion et à leur développement. L'état sanitaire est, par suite, infiniment meilleur dans toutes les classes de la société. Dans le domaine de la chirurgie, les greffes de membres ou d'organes, comme en faisait Carrel, sont aujourd'hui monnaie courante. On achève un estomac ou un poumon neuf, changeable en cas de fonctionnement défectueux ! La chirurgie des artères, dérivée de la chirurgie du cœur, a été mise au point définitivement.

Les estomacs et poumons de rechange, M. Pierre Devaux n'a pas l'air de se douter qu'il faut bien les prendre quelque part, comme les pattes de grenouille servant aux expériences de M. May que nous avons citées récemment. Les prélever à des gorilles ? A de pauvres hères, moyennant rétribution ? A des condamnés ? A des cadavres ? Ou bien, plus scientifiquement encore, les confectionner avec de la baudruche, du caoutchouc ? Le summum de la science serait sans doute de les réaliser en acier platiné souple inoxydable, invulnérable, garanti dix siècles. Et même, dans cette voie, on peut aller beaucoup plus loin : l'amour, la procréation naturelle... Fi donc ! Cela n'est pas scientifique.

Ce qui sera réellement scientifique, ce sera de fabriquer de toutes pièces des automates métalliques incontestablement plus durables que les fragiles hommes de chair : leurs yeux seront des cellules photo-électriques, leurs oreilles des microphones, leur cerveau un poste de T. S. F. fonctionnant à la fois comme émetteur et récepteur, leur estomac une cornue, et leurs poumons des ventilateurs aspirant et soufflant tour à tour.

**Dimanche 9 juillet,
à 15 h. 30,**

**au Théâtre de verdure
de l'Île des Naturistes,
à Villennes-sur-Seine**

FÊTE ANTIQUE

Direction artistique :

Amélia BÉATRICE et Jules MAURICE

AU PROGRAMME :

LES QUATRE SAISONS, scènes et danses par Amélia Béatrice et son groupe.

EXHIBITION D'ATHLETISME par M. Dumont et ses athlètes.

LE MARIAGE FORCÉ, de Molière, interprété par Jules Maurice et sa compagnie.

Entrée : 5 francs

(membres de la Société Naturiste : 4 francs)

N° 263 **NATURI/ME** P. 7

Une autre réflexion s'impose : M. Pierre Devaux trouve absurde « d'élever des poulets pour ne manger que les blancs et les ailes ». Mais il serait à coup sûr au moins aussi absurde de manger cette répugnante viande artificielle, « en poids considérable », et ces « succulents » ersatz de bois, pour se délabrer l'estomac au point d'être obligé de se le faire rajuster, puis remplacer, alors qu'il est si simple de le conserver en bon état grâce aux légumes et fruits savoureux que la nature nous prodigue.

Et M. Pierre Devaux pourra-t-il nous expliquer comment — tout en prévoyant que le fonctionnement défectueux des organes sera monnaie courante, en l'an 2000 — il peut affirmer que l'état sanitaire, en même temps, sera excellent ?

...En l'an 2000, on vieillira moins vite, en effet : non pas parce qu'on mangera de la bidoche synthétique ou parce qu'on se fera mettre un intestin en cuir bouilli, mais, au contraire, parce que tout le monde sera naturiste.

Pierre AUDEBERT.

0000

UN « HERCULE » TROP FAIBLE

D'après Paris-Soir, on pouvait lire dernièrement sur une roulotte foraine, non loin de Paris, cette pancarte :

« La direction du cirque est heureuse de faire savoir à sa fidèle clientèle que son artiste préféré, « Hercule », l'homme le plus fort du monde, continue ses représentations, car il vient d'être ajourné, pour faiblesse de constitution, par le conseil de révision... »

« Pôvre » Hercule, va !

En admettant, toutefois, que notre confrère ne « galège » pas !...

■ ■ ■

MAIS C'ÉTAIT POUR RIRE...

Nous avons relaté jeudi dernier la victoire du naturiste Raymond Sommer, faisant équipe avec le champion italien Tazio Nuvolari, dans la course des vingt-quatre heures du Mans.

Le lendemain de l'épreuve, les deux mêmes automobilistes disputaient un nouveau match... dans les autos électriques d'un manège de Luna-Park.

Et, comme le destin est un joyeux farceur, il s'offrit le luxe du plaisant résultat que voici :

Nuvolari arriva bon dernier et Sommer se plaça juste devant lui.

Les mauvaises langues prétendent que les autres « concurrents » n'étaient pas peu fiers d'avoir si irrévérencieusement vaincu leurs coriaces adversaires.



A gauche : Femme portant son enfant, à Ha-dong, dans le Tonkin. (Photo Gouvernement Général Indochine.)

INDOCHINE, TERRE DE FÉERIE

lointain — dangereux peut-être — voudra s'aventurer ?

Pourtant, la visite est curieuse, elle est inoubliable de cette Asie française. « Nul pays, a dit M. Pasquier, son gouverneur général, n'offre aux visiteurs plus d'attraits : la nature y est prodigue de spectacles exceptionnels, les hommes et leurs civilisations y ont laissé d'admirables et incomparables vestiges ».

Nature... plus variée que nulle part ailleurs, opposant face à face les rochers gigantesques de la baie d'Along et les rizières du Bas-Tonkin, les plantations du littoral annamite et les forêts du Tranninh ; nature aux climats inégaux, de l'humidité perfide des forêts cambodgiennes aux constantes douceurs de Dalat ou du Bokor ; nature où se succèdent la forêt insondable, peuplée de toute une vie animale et végétale, la double forêt, où par-dessous des arbres semblables aux nôtres, mais qui auprès d'eux seraient comme des géants, une végétation incohérente a supprimé la douceur des sous-bois... Et puis, après la forêt, la brousse, une brousse où les herbes dépassent la hauteur d'hommes, et encore des plantations d'hévéas opposant au désordre de la forêt l'interminable ordonnancement de leurs allées, et les jardins aux longs bambous du Tonkin, aux cactus, aux jasmains blancs, aux nénuphars, aux lianes en grappes, aux tubéreuses, aux lotus d'Annam ou du Cambodge, et les marais et les rizières où souvent s'élèvent des roseaux, et les fleuves mêmes, les fleuves qui parfois se confondent avec la forêt, à tel point qu'on ne sait plus bien si la forêt a fait conquête du fleuve ou si le fleuve a envahi la forêt, et qui d'ailleurs charroient de lourdes touffes de loc-binh, ces sauvages jacinthes du Japon qui, à la merci du courant, s'agrippent aux sam-

pans, aux radeaux, à de plus grands navires, comme pour leur interdire la navigation.

Dans un pays aussi varié, aussi étrange, les hommes pouvaient-ils apporter à la curiosité européenne un spectacle d'uniformité et de banalité ? Sans doute n'y ont-ils point songé ; mais, pour eux, des lois auxquelles ils ne peuvent échapper ont répondu, et l'homme qui vit dans notre possession n'est en rien l'homme de notre race : il lui échappe autant par son aspect physique que par sa tradition ; et non content d'opposer à l'Européen la forme de ses traits et les marques de sa civilisation, il lui arrive aussi de les opposer d'une contrée à une autre : c'est pour l'esprit simple seulement que l'Asiatique est un homme jaune qui mange du riz et prie dans des pagodes. Mais faut-il beaucoup observer pour distinguer le Chinois du Japonais, l'Afghan de l'Indien. Pas plus ne se ressemblent l'Annamite et le Cambodgien, le moi des forêts et le laotien. Ils n'ont pas les mêmes traits, ils n'ont pas les mêmes mœurs, ils n'adorent pas les mêmes divinités, et c'est alors bien curieux spectacle que de noter, dans la diversité des cadres, la diversité des personnages qui les animent.

« Rien n'a changé ici, note Loti, au fond des âmes ni au fond des palais, depuis les âges héroïques. Malgré ses dehors si amoindris, ce peuple cambodgien déchu est resté le peuple khmer, celui qui étonna l'Asie d'autrefois par son mysticisme et son faste ; on sait, d'ailleurs, qu'il n'a jamais perdu l'espoir de reconquérir sa grande capitale, ensevelie depuis des siècles sous les forêts de Siam, et c'est toujours le Ramayana,



A droite : Groupe d'indigènes Man-Tien, un jour de marché, à Ban-Thi, dans la province de Bac-Kan, au Tonkin. (Photo Gouvernement Général Indochine.)



A gauche : Jeune indigène « Moï » des environs de Dalat (Haut-Douai), dans le Sud-Annam. (Photo A. Pagès.)

se rhabillent, qu'on n'a pas le temps d'entrevoir ce qu'elles veulent garder caché... Toute leur pudeur tient là...

« Malgré le nez un peu écrasé et les lèvres épaisses, leur visage n'est pas sans grâce, avec ces longs yeux noirs, ce teint de terre cuite, ces bandeaux de cheveux lustrés. Elles sont coquettes. A leurs oreilles pendent des anneaux, des pierres de couleur, des rouleaux d'ivoire. »

Chaque saison, chaque année, marque une étape nouvelle pour l'industrie touristique de l'Indochine : pendant que les recherches des savants dépouillent de leurs entraves et révèlent chaque

jour les richesses archéologiques du pays, que des écrivains nombreux contribuent à porter l'attention mondiale sur un monde trop peu connu, que des ingénieurs s'appliquent à le rendre mieux accessible, chacun apporte à cette tâche de propagande nationale un concours plein de confiance : l'hôtel fait place au bungalow, la route à la piste incertaine, la chaloupe au sampan ; et voici que, sans retard, l'hôtel se peuple, la route s'anime, la chaloupe se garnit : prospérité économique. Certes, vie interne puissante, oui ; mais aussi, pour ceux qui les soupçonnent, extraordinaire attrait de ces régions naguère inconnues.

Jusqu'à ces dernières années, en effet, l'Indochine est restée presque ignorée des touristes, bien que notre possession d'Extrême-Orient se trouve placée, en fait, sur le trajet des grands courants internationaux de tourisme qui sont, d'une part, le courant anglais se dirigeant, par l'Égypte, vers les Indes, la Chine et le Japon, et d'autre part, le courant américain qui, par le Japon et la Chine, se dirige vers l'Europe.

De plus, l'Indochine est située à proximité des courants de tourisme secondaires qui divergent sur les Philippines, Java et le Siam.

C'est dire que, par dizaines de milliers, passent, chaque année, au large des côtes d'Indochine, des voyageurs dont quelques centaines seulement ont la curiosité de visiter les ruines d'Angkor. Les autres ne semblent pas, pour la plupart, se douter que les contrées indochinoises méritent qu'on s'y arrête.

Souhaitons que, peu à peu, nos voyageurs s'écartent des grands courants traditionnels du tourisme asiatique ; à ces grandes routes et favorisées par elles, doit s'ajouter une voie nouvelle, qui livrera à ceux qui la prendront les merveilles de notre vaste empire. Peut-être y regretteront-ils maints détails pittoresques qui disparaissent ; peut-être s'étonneront-ils de ne point voyager en palanquin ou de ne point voir à chaque instant le tigre leur barrer la route ; mais telle est la richesse du pays, telle la splendeur des sites, telle la profusion et la richesse de ses monuments, telle l'attraction de ses indigènes, telle la mise en valeur de ce cadre et de ce qui y a place, que rien ne s'en trouve diminué, qui soit dépouillé de toute sa légende et de tout son mystère.

Armand MEGGLÉ.

Au-dessous : Un groupe de « Moïs » d'Indochine, dans un de ces villages où la cloche du mirador est toujours prête à sonner pour l'arrivée de « Monsieur le Tigre ».

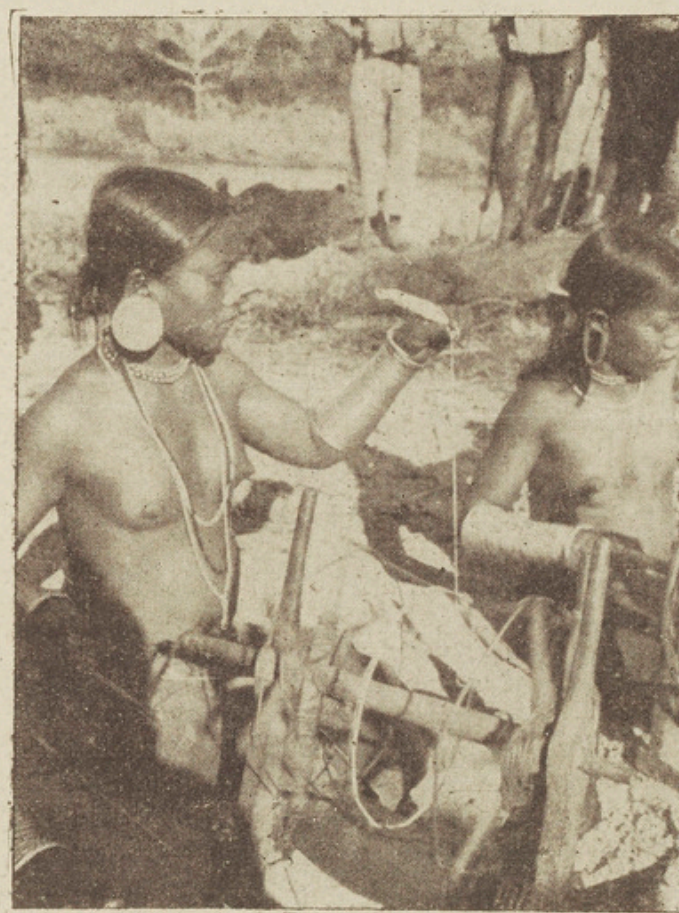


l'épopée si ancienne et si nébuleuse, qui continue de planer sur son imagination et de guider son rêve. »

Ceux-là sont mieux connus ; mais le Laotien, fils des Thais, ne vaut-il une visite, accueillie d'ailleurs avec une parfaite affabilité — comme son pays, si riche qu'il en a rendu l'habitant indolent et souvent apathique, le laissant en arrière de toute évolution, seulement attaché à son culte ; et maintes autres peuplades, Khas, Miaos, Gios, Lolos de l'Annam et du Laos, Mans et Muongs du Tonkin, vivant les uns sur pilotis, les autres sur le sol, et qu'associe seulement leur exploitation commune par l'Annam plus nombreux.

Peu à peu ces races-là diminuent. Hâtez-vous si vous voulez, pour les connaître, devancer l'heure où elles s'éteindront, hâtez-vous chez les Moïs des forêts, chez les Moïs de la chaîne annamitique, et vous admirerez les Djarais, leurs princes si beaux et plus encore les Moïsses que Dorgeles nous révèle en traits si sympathiques :

« Leurs corps sont un peu courts sur jambes, peut-être moins harmonieux que ceux des hommes aux longues cuisses musclées, mais elles ont des bustes superbes, des seins abondants et fermes, qu'enlaidissent à peine d'énormes bourgeons noirs. Au milieu d'elles on reconnaît les jeunes filles à leurs membres plus grêles et à leurs petits seins triangulaires, si drôlement pointus. Elles ont une telle adresse, lorsqu'elles se dévotent ou



Au-dessous : Naturalistes sans le savoir... Filieuses « Moïs » des environs de Dalat, station d'altitude où, chaque été, de nombreux Européens viennent refaire leur santé. (Photo A. Pagès.)

Qui veut voyager loin ménage sa monture...

LA clientèle possible de ceux qui ont pour mission de soigner la bouche et les dents se compose de deux catégories de personnes : les ignorants, qui, chaque fois qu'ils souffrent, se précipitent chez un dentiste en disant :

— Enlevez-moi cette dent. Quand je n'en aurai plus, j'en ferai remettre !

Et ceux qui, plus avisés, vous supplient de retarder le plus longtemps possible ce qu'ils regardent comme la marque certaine de la déchéance physique : le port d'un dentier !

Le mieux est l'ennemi du bien. Dans les deux cas, nous pouvons faire des divisions et tâcher de placer tout le monde dans une juste mesure.

Quand les premiers réclament d'urgence l'extraction d'une dent douloureuse, ce n'est pas qu'ils désirent pour plus tard le port d'un appareil de prothèse. En général, ce sont des gens jeunes qui supposent que l'avenir est tellement éloigné qu'il n'arrivera jamais.

Comme ils ont tort, les malheureux, de raisonner ainsi !

Tout d'abord, se rendent-ils compte qu'en gardant dans la bouche de mauvaises dents jusqu'à ce qu'elles deviennent douloureuses, en mangeant avec une dentition incomplète, ils font s'avancer à grands pas cet aspect de la déchéance qu'ils croient si loin.

Ils vous disent :

— Quand je serai vieux !

A quoi reconnaît-on que l'on est vieux ? Est-ce en regardant un calendrier pour savoir le nombre d'années qui vous séparent de la date de votre naissance ? Non ! On est vieux quand l'organisme est trop usagé ! Je connais des voitures automobiles qui sont entretenues par des conducteurs sérieux, qui les ménagent, qui les rodent au début très correctement, qui ne leur imposent pas des charges ni des vitesses exagérées. Celles-là durent des années, rendant toujours les plus grands services à leurs propriétaires.

D'autres, au contraire, menées par de jeunes turbulents, et même de vieux turbulents, sont dès le début maltraitées ; coups de freins trop brusques, mauvais entretien, vidanges trop espacées, charges trop fortes, et, en moins d'un an, les voilà transformées en vieilles voitures inutilisables.

Au même âge, une voiture est encore jeune, l'autre est vieille.

Il en est de même de nous. « Ménagez votre monture si vous voulez qu'elle aille loin », dit un proverbe.

Donc, c'est à l'état de votre santé que vous apprécierez votre âge. Et cette santé sera généralement en rapport avec l'état de votre dentition. Gardez vos dents, faites-les soigner, et surtout opposez-vous à l'extraction de toute dent que l'on peut conserver. La meilleure dent artificielle ne vaut pas une dent naturelle bien plantée sur un maxillaire sain et entourée de gencives saines.

Parlons un peu, maintenant, des imprudents qui n'ont pas conservé leurs dents et à qui il faut absolument un appareil de prothèse. Qu'ils se consolent. J'ai dit que rien ne valait une dent à soi. C'est vrai ! Cependant, quels services rendent des appareils de prothèse consciencieusement exécutés !

Je fais ici une parenthèse pour donner, à ceux qui en ont besoin, un conseil. On ne doit en aucun cas exécuter un appareil de prothèse fixe ou mobile par-dessus des racines qui, pour les besoins de la cause, auroient été meulées au ras de la gencive.

C'est là le fait de praticiens peu consciencieux.

Il est en effet beaucoup plus simple pour le dentiste banal de meuler les dents abîmées au ras de la gencive ; on peut, dans la même séance, prendre les empreintes, et livrer en quelques jours un appareil plus ou moins bien exécuté. Que voilà donc de l'argent facilement gagné !

Au contraire, en enlevant les mauvaises racines, le mauvais dentiste sait qu'il éloigne la date de son gain. Il doit, pour prendre les empreintes, attendre la cicatrisation des gencives. S'il fait son appareil de bonne heure pour satisfaire aux exigences de son patient, il lui faudra, quelques mois plus tard, procéder à un remontage de l'appareil sur les gencives devenues nettes et ayant atteint leur cicatrisation complète.

Je sais bien que la plupart des praticiens sont sollicités d'agir ainsi par des patients timorés qui craignent la souffrance possible des extractions. Les praticiens consciencieux doivent, à ce moment-là, convaincre leurs malades qu'une extraction de racine n'est pas une chose douloureuse, que nous avons à notre disposition des moyens anesthésiques puissants qui nous permettent d'enlever les racines sans douleur.

Qu'ils expliquent aussi le danger énorme que l'on court à emprisonner des racines sous la plaque d'un appareil. L'infection est de règle. On court le risque de gros abcès. Enfin, toutes les personnes sans exception qui ont des racines sous un dentier sentent mauvais de la bouche. Elles y sont habituées, s'en aperçoivent peu ! Mais l'entourage, les parents, les amis, les enfants ! Ah ! les pauvres gens !

Il ne faut donc faire appareiller qu'une bouche rigoureusement propre. Les gencives, raffermies et saines, pourront plus aisément supporter les appareils de prothèse, qui seront très rapidement bien tolérés et rendront à leurs propriétaires des services inappréciables.

Je reprends une phrase du début de mon article : le port d'un dentier représente-t-il une déchéance ? Jamais de la vie ! Ce qui est une déchéance, c'est de n'avoir plus de dents. Le dentier bien fait est esthétique. Contrairement à l'opinion générale, il est invisible. Ceux que l'on voit, ce sont ceux qui sont mal faits. Les propriétaires de bons dentiers utilisent ceux-ci avec le maximum de rendement et s'y habituent très facilement. Il n'y a qu'un point délicat : il faut, je le répète, que ces dentiers soient bien faits !

Et là, le grand danger, c'est l'article de bazar ! Méfiez-vous de ces praticiens à réclame tapageuse, qui vous font des promesses qu'il leur est impossible de tenir. Ne vous laissez pas tenter par le minuscule appareil ou les jolies petites dents blanches que vous voyez exposés dans des vitrines dominant sur la rue.

Soyez sûr que lorsque vous pénétrerez dans ces officines, on vous fera d'abord de belles promesses, on vous fera verser un

Point de vue

DU PROGRÈS MÉCANIQUE

Il est venu à certains de nos économistes une idée singulière.

La crise que subit actuellement le monde les effraie, et ils ne voient qu'un moyen d'y mettre fin : faire ce qu'ils appellent le *moratorium du progrès*, soit, en termes clairs, ne plus rien inventer du tout.

Ils veulent bien que nous continuions de nous servir des machines qui existent, mais ils s'opposent à toute invention nouvelle.

En un mot, ils préconisent l'arrêt du progrès mécanique.

Comment vont-ils faire ?

Avec la mentalité qu'ont presque tous les hommes, est-il possible que l'industrie n'utilise pas ce que trouvent les chercheurs ? Est-il possible d'ailleurs que ces derniers renoncent à chercher ? Je ne puis le croire. L'esprit d'invention s'est trop développé. Et l'on ne pourrait le détruire sans tuer ceux qui le possèdent.

C'est en vain que jadis des bateliers brisèrent le bateau de Fulton et que des paysans détruisirent le premier téléphone de leur village. Ils n'empêchèrent rien : les bateaux à vapeur ont depuis sillonné les mers et les téléphones se sont multipliés.

Il y a dans la société humaine actuelle trop d'hommes d'affaires pour exploiter le progrès mécanique et trop de compliqués pour en profiter. Quel résultat peut-on espérer si nos mœurs restent ce qu'elles sont ?

Il me semble que dans un monde animé de l'esprit naturaliste, le problème qui nous intéresse serait sans peine résolu.

Ce monde renoncerait à beaucoup de choses qui, de nos jours, nous paraissent indispensables. Les hommes, ayant une conception plus sage de la vie, utiliseraient mieux leurs connaissances. Ils auraient certes encore des machines et des inventeurs, mais ces derniers seraient bien forcés de tenir compte du nouvel état d'esprit, ennemi des complications, que la pratique du naturalisme aurait créé.

A. DESCAZAU.

acompte, puis, lorsque vous verrez que le résultat ne répond pas à votre attente, on vous expliquera par A plus B que l'état de votre bouche ne permettait pas de vous appliquer le joli dentier vu à l'extérieur.

Vous n'aurez plus que vos deux yeux pour pleurer sur les résultats de votre imprudence ! Adressez-vous à des dentistes sérieux. Il n'en manque pas en France qui ont fait dans nos grandes écoles des études convenables et dont la moralité sûre doit vous donner toute garantie.

D' Charles GUÉBEL.

LA PAGE DU MALADE

LE VIN EST-IL UN BON ALIMENT HUMAIN ?

Actuellement, on le sait, les viticulteurs de toute la France subissent une forte crise : ils fabriquent du vin, mais n'arrivent pas à le vendre. S'agit-il de surproduction ? Ou la France s'est-elle résolument à l'eau, conformément à ce que recommande la méthode naturaliste ?

Les deux facteurs agissent, sans aucun doute : comme il fut un temps où le vin se vendait à n'importe quel prix, on a planté en grande quantité, dans le Midi, en Bourgogne, de la vigne ; maintenant il y en a trop. Et, aussi, les gens sont plus sages. Les repas comportant quatre ou cinq sortes de vins sont devenus exceptionnels ; on boit plus d'eau, et, la difficulté des affaires aidant, sans aucun doute, on met maintenant de l'eau dans son vin.

Pour défendre les vignerons de France, corporation, certes, des plus intéressantes, le ministère de l'Agriculture fait une large propagande en faveur de la consommation du vin. Sur toutes les routes, on voit d'énormes pancartes avec l'inscription suivante : « MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE : UNE JOURNÉE SANS VIN EST UNE JOURNÉE SANS SOLEIL. »

Dans le Midi, les viticulteurs s'agitent. Pour protéger leur production, ils entendent exiger des pouvoirs publics qu'on taxe les vins d'Algérie. Les viticulteurs algériens répondent : « L'Algérie n'est-elle pas la France ? De quel droit mettrait-on des droits sur les vins des départements d'outre-Méditerranée, alors qu'on n'en met pas sur ceux des départements continentaux ? » Le conflit en est là.

C'est pour nous le moment de publier une lettre, que nous envoie un lecteur — lequel, malheureusement, ne signe pas. Il précède sa lettre de ceci : « Un naturaliste au docteur G. Durville, pour qu'il nous fasse un Crible ou un article à la Page du Malade. Que pense le maître du naturisme de l'article ci-joint, écrit en faveur du vin par Mathieu, professeur agrégé, directeur de l'Institut Enotechnique de France, dans le Guide de l'emploi de l'acide sulfureux en vinification ? »

Voici l'article.

A la suite de celui-ci on lira la réponse de notre rédacteur en chef.

ARTICLE DU PROFESSEUR MATHIEU

« Depuis une vingtaine d'années, la science est venue démontrer par des expériences directes que l'alcool pris à doses modérées, surtout à l'état de boisson fermentée, a une réelle valeur alimentaire et que seul son abus est nuisible. Le vin est donc un aliment, non seulement par son alcool, mais par tous ses constituants ; c'est de plus un stimulant des fonctions digestives, parfois un antiseptique des plus précieux, mais ce n'est pas tout : la science a établi qu'une ration alimentaire apportant le nombre de calories requises n'est pas suffisante si les aliments ne contiennent pas certaines substances appelées vitamines, dont l'absence entraîne le rachitisme, l'amaigrissement et des maladies générales comme le scorbut, le bérubéri, etc., avec la mort comme terminaison inévitable si ces principes spéciaux ne sont pas ingérés à nouveau.

« Le lait, les œufs, les viandes fraîches contiennent ces vitamines, mais elles sont abondantes surtout dans les végétaux, particulièrement dans les graines entières, les fruits, le jus de raisin ; il est donc intéressant de savoir si ces principes essentiels pour la vie persistent dans le vin après la fermentation. Dans sa dernière séance, le professeur docteur Cortier a exposé les résultats déjà acquis des expériences entreprises sur des cobayes : les accidents dus à une alimentation dépourvue de vitamines ont disparu dès que du vin a été ajouté à cette ration.

« Le premier résultat vient donc établir que le vin contient de ces facteurs essentiels, ce que d'ailleurs faisait prévoir leur présence dans le jus de raisin et dans les sécrétions de la levure.

« On peut se demander, après le professeur Charles Richet, si ce n'est pas ce besoin de vitamines, autrefois insoupçonné, qui aurait conduit inconsciemment les peuples civilisés à compléter, par des boissons fermentées riches en vitamines, leur alimentation par des préparations cuisinées, la cuisson étant un facteur de destruction des vitamines.

« La science réhabilite donc ainsi peu à peu le vin, déconsidéré momentanément par la campagne antialcoolique, et vient consacrer l'opinion populaire que le vin est une boisson hygiénique, résultant non pas de l'attrait particulier de cette boisson, mais de sa valeur comme aliment, comme stimulant, à laquelle il faut ajouter son action calmante sur la fatigue musculaire que connaissent bien les ouvriers fournissant de puissants efforts. Que son abus soit néfaste par son action paralysante immédiate, et, à la longue, par le vinisme

qui n'est qu'une forme de l'alcoolisme, cela justifie une propagande pour éclairer le consommateur sur les dangers de ces abus ; n'en est-il pas de même de tous les aliments, ce qui n'est pas une raison de les faire proscrire ?

« La sagesse de notre race n'a pas besoin de ces prohibitions pour éviter les abus de l'alcool et même du vin ; d'ailleurs, le meilleur antidote de l'alcoolisme n'est-il pas l'usage modéré de cette boisson, consacrée par des siècles et, récemment, par le puissant réconfort qu'elle a été pour nos soldats ? »

RÉPONSE DU DOCTEUR G. DURVILLE

L'alcool, pris à la dose qu'on voudra, est un poison de la cellule vivante ; les animaux le savent, d'instinct, et ils ont la sagesse de s'en abstenir. Les quelques phénomènes qui peuvent en absorber ont été faussés par la cohabitation avec l'homme (singes de ménagerie).

Si l'alcool, en nature, est un implacable poison, il est moins dangereux quand il est dilué : le vin, contenant de l'alcool sous concentration faible, est nécessairement moins nocif que les alcools. Même, il n'est pas douteux que, consommé avec modération, il peut, grâce aux matières extractives qu'il contient, être un aliment ; même il est, comme Charles Richet l'a montré, un aliment vitaminé. L'expérience a, en effet, fourni la preuve que les vitamines de raisin ne sont pas tuées par la fermentation. Et je ne contredis pas du tout Charles Richet, quand il dit que, par ses vitamines, le vin a pu rendre à l'humanité des services, à une époque où l'on ignorait tout de l'alimentation vivante.

Mais maintenant que la médecine naturaliste a montré qu'une foule d'aliments simples, naturels, contiennent des vitamines, pourquoi aurait-on besoin d'aller les chercher dans le vin, qui, tout aliment qu'il est, est tout de même un aliment alcoolisé ?

Laissons le docteur Cortier à ses expériences saugrenues (j'entends celles par lesquelles il fait boire à de pauvres cobayes, qui n'ont rien fait pour ça, du vin pour vitaminiser leurs menus). Et conseillons à cet étrange biologiste de laisser, à l'avenir, les bons cochons d'Inde trouver, eux-mêmes, leurs vitamines dans les écorces de fruits et de légumes. C'est mieux que de les empoisonner en leur donnant nos vices.

Pourquoi, diable, donner du vin aux humains, sous prétexte de les revitaminer, quand les aliments du naturaliste regorgent de vitamines ? N'est-il pas plus sage de faire comme font naturellement les cochons d'Inde, c'est-à-dire de manger des fruits, des légumes, des écorces, que de faire comme les pauvres victimes du docteur Cortier, lesquelles ressuscitent de leur régime carencé, mais s'empoisonnent ?

Quand on lit les conclusions auxquelles peuvent arriver des hommes de science, on est bien obligé de se demander jusqu'à quel point la science donne du bon sens.

Les amis des bistrots peuvent trouver que la campagne antialcoolique est néfaste, moi je continue à trouver que l'alcool fait le lit à l'arthritisme, à la tuberculose, au cancer ; il a tué, pendant la guerre, presque autant de soldats que les canons.

La sagesse de notre race grandira quand on aura — enfin — supprimé l'alcool et modéré l'usage du vin.

Qu'on n'aille pas croire, d'ailleurs, que les viticulteurs pâtiront de ce fait : au lieu de fabriquer des jus fermentés (qui ne se vendent plus bien), ils fabriqueront des jus frais, solides, liquides, concentrés, de raisins (qui se vendront admirablement partout et qui sèmeront la santé).

Les mêmes vitamines que dans le vin, et sans l'alcool !

D^r G. D.

■ ■ ■

LE TRAITEMENT DES MOUCHES VOLANTES OCULAIRES

DEMANDE. — Mlle Viget, naturaliste, Ardennes. — J'éprouve le trouble suivant, dans l'œil gauche : une espèce de petit moucheron semble se déplacer de bas en haut, puis de haut en bas, devant mon œil. Un oculiste consulté m'a dit, sans autre explication : « Bah ! ne vous inquiétez pas pour cela ! » Je ne souffre pas, ma vue n'est pas diminuée, mais j'ai les yeux sensibles. Je suis très naturaliste ; l'état de mon œil devrait donc s'améliorer. Qu'en pensez-vous ?

Réponse. — L'oculiste a eu parfaitement raison quand il vous a dit de ne pas vous inquiéter de votre mouche volante, mais il a eu tort de ne pas s'expliquer davantage. Le trouble qui vous préoccupe n'est pas une maladie ; il est dû à une petite opacité dans une des humeurs intérieures de l'œil.

Tout le monde a, plus ou moins, de ces opacités, qui, en se déplaçant, créent les « mouches volantes ». Prenez celui que vous voudrez de vos amis, priez-le de regarder, en face, un mur blanc éclairé par un plein soleil, et demandez-lui si, alors, il ne voit pas des mouches monter, descendre, danser sur le mur ; vous serez sans doute surprise de constater que cet ami, pris au hasard, a plus de mouches volantes que vous ; seulement, lui, il ne les a jamais vues, et ne s'en est jamais préoccupé.

Conclusion : continuez à être naturaliste, continuez à avoir une mouche dans l'œil, mais cessez de la voir ; pour ne pas la voir, il faut n'y plus penser.

■ ■ ■

CONTRE LES FERMENTATIONS D'ESTOMAC

DEMANDE. — Mme Liffard, à Paris. — Souffrant de fermentations d'estomac, je vous serais reconnaissante de résumer, dans la Page du Malade, les causes et traitement de cette misère.

Réponse. — Les causes qui produisent les fermentations d'estomac sont : 1° l'alimentation mal comprise ; 2° l'insuffisance de mastication ; 3° l'insuffisance sécrétoire de l'estomac.

Une alimentation, même très naturaliste, c'est-à-dire très peu ou pas carnée, peut créer des gaz d'estomac, si elle est absorbée en quantité trop grande (abus de légumes, de fruits) ; si elle est antinaturaliste (trop carnée, par exemple), elle produit le même résultat. Il y a nécessité d'instituer un régime conforme à ce que l'estomac du sujet peut digérer. Contre l'insuffisance de mastication, le remède est simple : il suffit de mastiquer mieux. Contre l'insuffisance de sécrétion gastrique, il convient de supprimer la boisson aux repas (on boira une demi-heure avant, au moins), et de mastiquer du « chewing gum », pendant dix minutes, après le dessert. On le crache ensuite. Cette gomme fait saliver et, en même temps, fait couler du suc gastrique en supplément,

Janine de Taszkiewicz

LA Galerie « Art et Artistes Polonais », 48, avenue Duquesne, présente une très intéressante exposition des œuvres de Mme Janine de Taszkiewicz-Mieszczanska. Peintures, disons-le tout de suite, exécutées au « couteau » ; procédé difficile, dont l'auteur possède toute la science.

Janine de Taszkiewicz expose en France pour la première fois. C'est à l'Académie de M. Rychtarski, à Varsovie, qu'elle commença ses études.

Après une première exposition, en Pologne, à Grudziadz, l'auteur vint à Paris voici deux années, et fut l'élève de Sabatté et d'André Lothe.

A l'heure actuelle, c'est au maître W. de Terlikowski que revient la délicate fonction de donner conseil à Mme de Taszkiewicz.

Wladimir de Terlikowski, le « peintre de la lumière » !...

Une vingtaine de toiles forment l'ensemble de cette exposition et nous permettent de juger le talent de leur auteur dans les genres les plus différents.

L'on devine bien vite, en l'artiste, une portraitiste née; préférence que Mme de Taszkiewicz avoue de bonne grâce. On sent, aussi, que la recherche du caractère et de l'expression est, pour elle, prépondérante dans son œuvre.

Contemplant le portrait du colonel X..., attaché militaire près l'ambassade



Portrait de Tika de Terlikowski

de Pologne. La ressemblance est digne d'éloges ; c'est, ici, une symphonie de gris et bleu pâle, du plus doux effet. L'ar-



Anémones

tiste a fixé, sur la toile, les sentiments que possède en soi ce jeune et distingué diplomate ; une impression de calme se dégage de cette œuvre.

Voici maintenant le portrait de Mlle M.-L. M. de M. ; *Sérénité*, tel pourrait être son titre ! L'atmosphère est composée d'une gamme infiniment douce de bleu très pâle, nuancé de vert. Un fin visage, racé, auréolé de blond ; un regard très doux, où perce une pointe d'espièglerie. Là encore, le coloris d'azur est un symbole.

Le portrait de Tika de Terlikowski est d'un dessin parfait ; l'expression de tristesse qu'exprime ce visage s'harmonise avec les tonalités grisâtres de la toile.

Regardons maintenant avec curiosité ces deux têtes de vieillards, à barbe de neige ; à distance, l'illusion de l'aquarelle est parfaite, et ce dans ses moindres délicatesses ; joli métier.

Contemplant cette tête de femme, d'une tristesse infinie ; des rayons solaires se reflètent, semblant inviter à la foi en la vie ; de très belles nuances, dans les châtons.

Détaillons cette physionomie rurale ; l'homme de la terre, au visage sillonné de rides, respire la joie de vivre et semble vouloir parler. C'est, là encore, une peinture au couteau que l'on pense volontiers exécutée au pinceau.

Citons encore une femme cracovienne en costume national, aux coloris chatoyants.



Portrait de Mlle Marie-Louise M. de M...
(Collection R.-J. M.)

Deux paysages de Paris, dans le petit matin ; atmosphère de brume, du plus délicat effet.

Parmi les fleurs, traitées par taches, des anémones, remarquablement exécutées ; des roses entrant en agonie.

De l'ensemble de cette exposition se dégage, en faveur de l'artiste, une certitude de talent, un tempérament doté d'une grande sensibilité et d'un sens assez rare de l'harmonie.

En raison même des peu nombreux printemps que Mme Taszkiewicz vit éclore, l'avenir, pour elle, réserve sans aucun doute l'assurance de la célébrité.

René-Jean MAXY.



Nonchalance

Revue des livres

LES COURTS DE TENNIS

par René Champly (1)

Le sport du Tennis ne peut être agréablement pratiqué que sur un court bien établi, non boueux en temps de pluie, non poussiéreux pendant la sécheresse, bien entouré pour éviter la perte des balles, bien entretenu et réparé à temps.

La réalisation de ces conditions exige de fortes dépenses, qu'il est possible de réduire, dans de très grandes proportions, en employant judicieusement les ressources locales : matériaux et main-d'œuvre.

Le livre de M. René Champly donne, à ce sujet, des conseils pratiques et précis qui seront hautement appréciés par les amateurs de tennis.

(1) René Champly : *Les Courts de Tennis*, construction, entretien, réparations et Règles de la Fédération Internationale. — Desforges, Girardot et Co, éditeurs, Paris.

PETITES ANNONCES

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

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

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

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

GROUPEMENTS NATURISTES

NATURISTE désire conn. autres naturistes pour groupem., Toulon et rég. *Rochat*, 20, r. Courbet, Toulon.

J. F. désire conn., pour passer vac. Héliopolis ou autre, agréable compagnie, bonne éducat. *Naturisme*, n° 115.

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

PENSIONS NATURISTES

AIR PUR, alim. rationn., 15 fr. p. jour; enfants, 12 fr. Renseign. 0.50. *Stockmann*, 117, r. du Temple, Paris-3^e.

INAM, 2 ter, rue Spitalieri, Nice. Chambres dernier confort, plein centre, distractions, proximité mer, terrasse, soleil, culture physique, tous régimes, cuisine naturiste hors pair, savoureuse, hypotoxique.

VACANCES. Enf. dès 8 a. Alim. saine, cure air, soleil, cult. phys. *Destoppeleère, Sous-Bois, Herblay (S.-O.)*.

PENSION végét., alim. prem. choix. Repos emplacem. unique, panor. splendide mont., lac d'Annecy, 30 fr. par jour. *Des Orres, Menthon-St-Bernard (Hte-Savoie)*.

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

GARDE AUTORISEE prendrait enfants depuis 3 ans. Pavillon, gr. jard. *Jublier*, 72, r. du 5-Mars, Colombes.

PENSION de gd luxe dans fam. dist. pr deux person. ensemble. Bord de mer. Plage idéale. Côte d'Azur. 40 fr. par pers. en juin et déb. juillet, 50 fr. mi-juillet et août. Ecrire : *de Saint-Hilaire, La Garonette (Var)*.

ERMITAGE HELIOS, Le Mûrier, par Grenoble (Isère).

DAME naturiste, bonne éducation, seule avec fils 12 ans, maison et jardin au midi en pleins champs, prendrait deux ou trois nourrissons ou jeunes enfants. Hygiène naturiste, soins absolument maternels. Mme Cuivillier, rte d'Ardon, Semilly-sous-Laon (Aisne).

POUR LES ENFANTS, à Belle-Isle-en-Mer. Educat. de plein air. Vie natur. Mer, air, soleil. Surveill. médic. Sports, jeux. 15 fr. par jour. S'adresser : *M. J. Kohn*, 18, aven. de Châtillon, Paris. Mercr., sam., de 5 à 7 h.

DEMANDES D'EMPLOIS

J. H. 23 a., nat., intel., inst., ch. empl. *Naturisme*, n° 122.

NATURISTE, bachelier, officier marine commerce, obligé abandonner carrière, désire se refaire situation active, pays indifférent. *Naturisme*, n° 123.

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 : Rédacteur en chef :
Dr André DURVILLE Dr Gaston DURVILLE
Secrétaire général : Pierre AUDEBERT
DIRECTION-ADMINISTRATION :
15 bis, rue Cimara, PARIS (16^e)
Téléphone : Passy 77-95
IMPRIMERIE - ATELIERS :
24, rue d'Alleray, PARIS (15^e)
Téléphone : Vaugirard 06-83

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

OFFRES D'EMPLOIS

JEUNE HOMME pratiquant naturisme, ayant fini service militaire, demandé comme commis pour toutes mains dans villa, région Metz. Nourri, logé, blanchi, plus 300 fr. par mois. Voyage payé pour venir. Ecrire avec photo qui sera retournée à *Naturisme*, n° 106.

DEMANDE personne de confiance et expérimentée, goûts très simples et naturistes, pour tous travaux d'intérieur, cuisine et petite basse-cour. Ecrire avec détails : *A. Grebel, au Vieux-Bastidon, à Juan-les-Pins (A.-M.)*.

ETABLISSEMENTS NATURISTES

MAISON DU SOLEIL, Octon (Hérault) : cure désintox. Traitement natur. psoses, 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.

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.

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.

VENTES

A VENDRE, à l'île de Médan, lot de camp. n° 237, tr. b. placé s. tennis. *Ajoux*, 22, pl. Baron-Roger, Gagny.

A VENDRE à l'île du Levant, deux bungalows série, type 1932, chacun avec env. 200 m.2 de terrain. Prix de chaque bung., 8.500 fr. S'ad. au Dr André Durville.

LOCATIONS

A LOUER, à Héliopolis, une chambre meublée. S'adresser à *J. Julien, Ile du Levant (Var)*.

MARIAGES

Fonctionnaires, 39, 36 a., nat., dés. conn., en vue mar., fem. ou j. fil. nat., lib. vac. août, Nice. *Natur.*, n° 109.

Très sér. Je corr. v. mariage M^r Isr., sér., b. ts rapp. Suis fonct. div. prof., intell., élég., sér., inst., b. phys. *Nat.* n° 114.

J. H., 35 a., 1 m. 60, végét. depuis 10 ans, dés. corr. av. j. fille 25 à 32 a., employée ou ouvrière, idées naturist., en vue mariage. Ecr. av. photo : *Naturisme*, n° 116.

J. HOMME, 29 ans, travail., dés. corresp. avec dame ou jeune fille 25 à 30 ans, sans préjugés, individualiste, sportive, non coquette, pour vie naturiste dans colonie retirée du monde civilisé. Inutile être jolie pourvu bonne santé. Ecrire : *Naturisme*, n° 117.

INSTITUTRICE, 25 a., natur., mus., dés. corresp. av. j. h., vue mar. Joind. photo. Ecr. : *Naturisme*, n° 118.

INSTITUTRICE, protest., sans dot, ch., vue mariage, jeune homme 25-30 ans. Ecrire : *Naturisme*, n° 119.

JEUNE HOMME nat., 28 a., désire connaître j. f. très sérieuse, en vue mariage. Ecrire : *Naturisme*, n° 120.

PARIS. J. H., 32 a., cath., emploi modeste, pet. avoïr, dés. conn. j. f. nat., 20-30 a., vue mar. *Natur.*, n° 121.

ALIMENTATION NATURISTE

Les Bons Miels de France « Apiculteurs Réunis ». Vente réclame à 6 fr. le kilo. Voir *Naturisme* du 29 juin. Dépos. : *Marcel Girard*, 8, r. St-Gothard, Paris-14^e.

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

Une véritable viande végétale
cette noisette
amandes
et noisettes
Chierco
(Santé-Regal-Economique)
directement
sur votre table
Chierco amandes Aïx-en-Provence

HUILE OLIVE pure. Miel surfin. Confitures. Olives. Remise grac. *Michaux-Bellaire, Salon (Bouches-du-Rh.)*.

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 : 47 fr.
Le postal de 10 litres : 89 fr. Amandes de Provence, prix fin de stock : 45 fr. les 5 kg. Olives (noires ou vertes) : 65 fr. les 5 kg. Paiement chèque ou mandat.
Chèques postaux : Marseille 40-14.

VILLEGIATURES

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.

Mme SADDIER, Le Biolay, Chamonix, offre gracieusement terrain libre pour campeurs désirant passer vacances dans région.

DIVERS

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

Ceux à qui déplaît marche à pied seul, étudiant entraînera, encouragera. Pet. rémun. Cap, 11, r. Toullier (5^e).

J'AI MAIGRI

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

Suggestion, psych., philo., litt., hist., dict., latin, p. prof. h. réf. *Vermont*, 16, r. Vernier, Paris (17^e). Etoile 40-94.

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.

CHEMIN DE FER D'ORLEANS

Relation rapide de jour (toutes classes) de Paris avec La Bourboule et le Mont-Dore

A l'aller, du 3 juin au 29 septembre inclus : Départ de Paris-Quai d'Orsay à 10 h. 35, arrivée à La Bourboule à 18 h. 27 et au Mont-Dore à 18 h. 44.

Au retour, du 4 juin au 3 septembre inclus : Départ du Mont-Dore à 9 h. 42 et de la Bourboule à 9 h. 57, arrivée à Paris-Quai d'Orsay à 17 h. 40 (au lieu de 17 h. 51).

Voitures directes toutes classes de Paris au Mont-Dore et vice versa.

Wagon-restaurant de Paris à Montluçon, à l'aller, et d'Eygurande-Merlines à Paris, au retour.

Service automobile entre le Mont-Dore et Saint-Nectaire, et vice versa, jusqu'au 25 septembre.

CHEMINS DE FER DE L'ETAT

Pour vos vacances

Pour passer d'agréables vacances, il faut savoir les préparer de façon à pouvoir utiliser au mieux le temps dont on dispose. Cela vous sera facile avec le Guide officiel illustré du Réseau de l'Etat, dont la deuxième édition vient de paraître. Elle contient, outre une documentation touristique intéressante, de nombreuses photographies et des cartes sur les régions desservies par le réseau, des renseignements pratiques sur les billets à prix réduits, les circuits automobiles, les hôtels, etc., enfin tout ce qui peut être utile à la préparation d'un voyage.

Ce Guide est mis en vente dans les bibliothèques des gares du réseau, les bureaux de tourisme des gares de Paris (Saint-Lazare et Montparnasse) et de Rouen R. D., au prix de quatre francs l'exemplaire. Il est adressé à domicile contre l'envoi préalable d'un mandat-carte de 5 francs pour la France et de 6 fr. 50 pour l'étranger au Service de la Publicité des Chemins de Fer de l'Etat, à Paris (8^e), 13, rue d'Amsterdam.

Cette brochure, qui indique les plus belles excursions à faire sur le réseau, est le complément utile du Guide.

CHEMINS DE FER P.-L.-M.

Pour vous rendre à bon compte en forêt de Fontainebleau

Quelle meilleure détente physique et morale, pour un Parisien, que de pouvoir, après toute une semaine de travail, s'ébattre, le dimanche, à son aise, en forêt de Fontainebleau !

50 minutes à peine de chemin de fer et, au surplus, un prix de transport des plus réduits ! Vous bénéficierez, pour votre voyage, d'une réduction de 60 %, quels que soient le train et la classe empruntés.

Vous ne paierez, pour l'aller et retour, que 10 francs en 3^e classe, moitié prix pour vos enfants de 3 à 7 ans. Une provision de bon air à si bon compte... n'hésitez pas !

Pour des indications plus détaillées, veuillez téléphoner à Diderot 85-10.

A LA FABRIQUE

11, rue de la Cerisaie, Paris (Bastille)



**COMPLETS
SUR MESURES**

en draperie pure
laine, 2 essayages

275 FR.

ET

375 FR.

Spécialité de pantalons
naturistes sans
ceinture ni bretelles

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

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

Téléph. : Archives 16-66

FAITES DE LA PUBLICITE DANS NATURISME

**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

FAITES LIRE « NATURISME »

ABONNEZ VOS AMIS

6 mois : 28 francs

1 an : 50 francs

Grand Concours
du « Plus bel enfant
naturiste »

BON N° 15

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.

INSTITUT NATURISTE

DES DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

15 bis, rue Cimarosa, PARIS (16^e)

Métro : Boissière. — Téléphone : Passy 77-95

L'INSTITUT NATURISTE, perfectionnant
sans cesse ses moyens d'investigation
clinique, s'est adjoint un spécialiste pour
l'examen approfondi des voies respira-
toires supérieures, personne n'ignorant
aujourd'hui le rôle important du nez
dans la pathologie.

Obstruction nasale et ses conséquences,
déformation thoracique, emphysème,
asthme, bronchite.

Infection du nez et son retentissement sur
les sinus, les oreilles, les voies respira-
toires et digestives.

**PRENEZ RENDEZ-VOUS POUR
L'EXAMEN DE VOS VOIES
RESPIRATOIRES SUPÉRIEURES**

**MALADIES DU NEZ, DE LA GORGE,
DES OREILLES**

**TOUS LES PRODUITS
ALIMENTAIRES BASOR
DES DOCTEURS
G. & A. DURVILLE
SONT EN VENTE A LA
MAISON DU RÉGIME**

31, boulevard de Courcelles, Paris (8^e)

LES ÉDITIONS DE « NATURISME »

La Cure Naturiste, 2 vol. à 30 francs chaque.

Quatrième édition. Soixantième mille.

Pour entretenir sa vigueur et se guérir sans
médicaments. Le Tome 1 étudie la Cure alimen-
taire, la Cure d'air, la Cure de soleil. Le Tome 2
étudie la Cure d'eau, la Cure de mouvement, la
Cure morale. Deux forts volumes de 360 pages
chacun, sous belle couverture en couleurs.

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.

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

Deuxième édition. Vingtième mille.

Ce livre n'est ni de la magie, ni de l'as-
tologie ; il est de l'observation scientifique pure.
Il existe un art de voir sur l'extérieur du
corps, et en particulier sur la figure, ce qui se
passe dans le cerveau : tout ce que nous avons
été, tout ce que nous sommes, est marqué sur
nous. Il n'y a qu'à le lire.

L'Art de vivre longtemps, 1 vol. à 12 fr.

Quatrième édition. Cinquantième mille.

Comment prolonger la vie par le naturisme,
Ouvrage orné d'une belle couverture en trois cou-
leurs.

Bulletin d'abonnement à

NATURISME

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

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

à partir du premier numéro du mois de _____

Nom : _____

Adresse : _____

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

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

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

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

**TOUS LES PRODUITS
ALIMENTAIRES BASOR
DES DOCTEURS
G. & A. DURVILLE
SONT EN VENTE CHEZ
GUYOT**

30, rue de la République, Saint-Mandé (Seine)
Téléphone : DAUMESNIL 14-45

LA GRANDE EPICERIE COSSON

38 bis, boulevard Exelmans
79, rue Chardon-Lagache, Paris (16^e)
Téléphone : AUTEUIL 94-92

**VEND ET LIVRE A DOMICILE
DANS LE 16^{me}**

**TOUS LES PRODUITS
ALIMENTAIRES BASOR
DES DOCTEURS
G. & A. DURVILLE**

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	S 20 14	20 57
S 19 9	19 40	D 20 19	21
20 4	20 37	D 20 39	21 20
23	23 44	D 21 46	22 22
0 37	1 21	S 21 52	22 26
		D 22	22 34

Abréviations. — D. Dimanches et fêtes seulement ;
Sam. Samedis non fériés seulement ; S. Semaine seu-
lement ; s. SD. Sauf samedis, dimanches et fêtes ;
SD. Samedis, dimanches et fêtes seulement.

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?...

ABONNEZ-VOUS

Un an : 50 fr.

Six mois : 28 fr.

LES ÉDITIONS DE « NATURISME »

La Cuisine Saine (Un seul volume. Prix :
30 francs).

Deuxième édition. Vingt-trois mille.

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

La Cure Mentale.

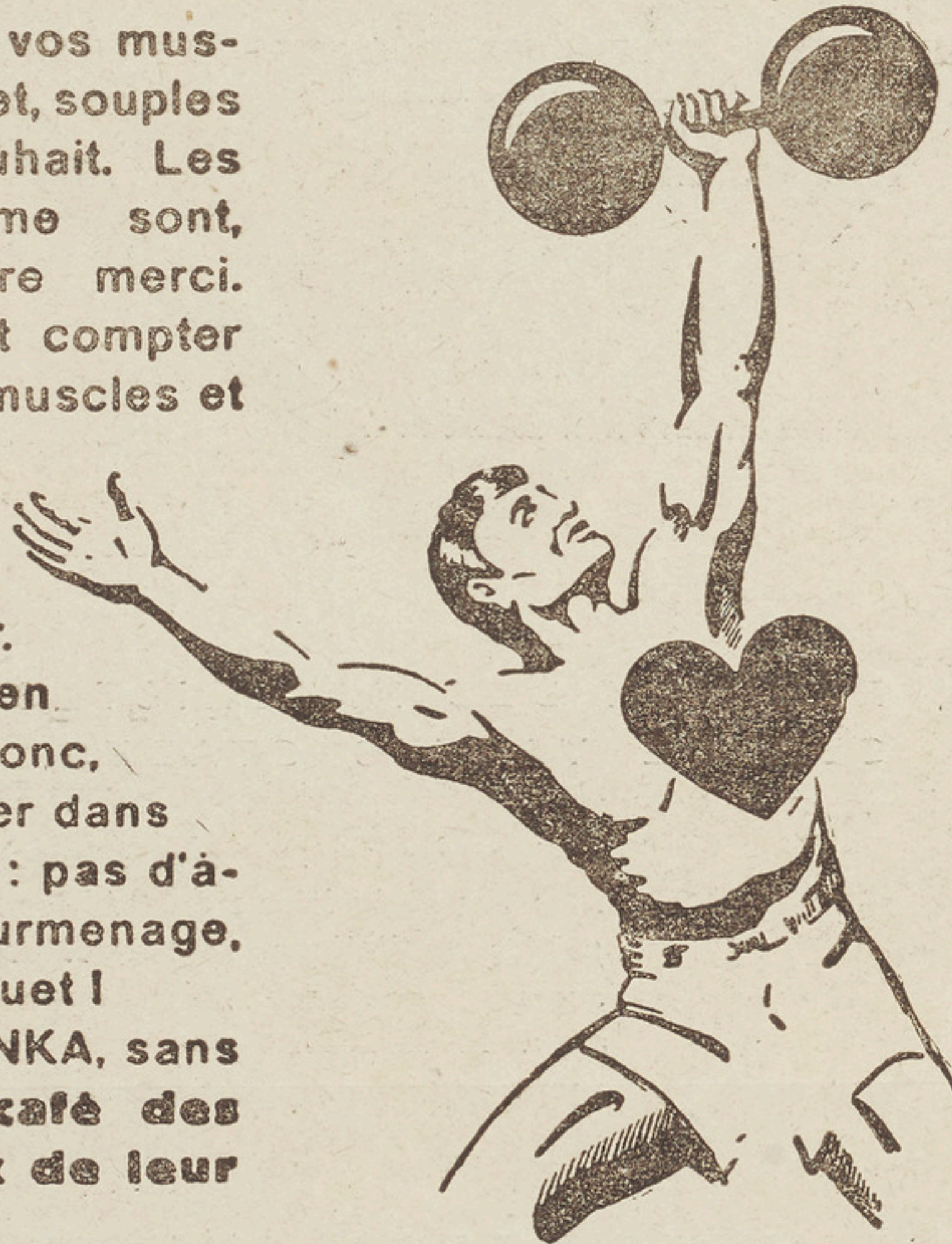
Un fort volume de 260 pages, abondamment illus-
tré de hors-texte. Prix : 30 francs.

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

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

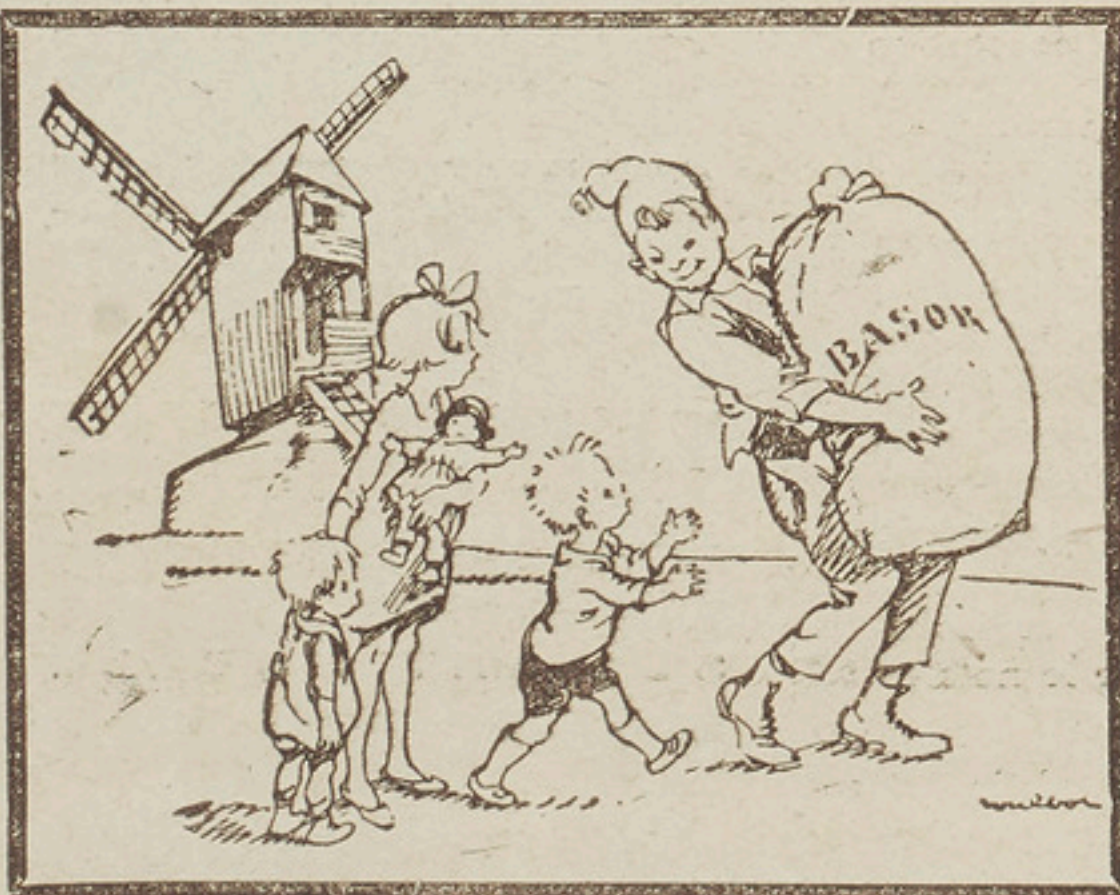
Le cœur dispose...

Vous êtes fier de vos mus-
cles qui sont en effet, souples
et robustes à souhait. Les
records d'athlétisme sont,
dites-vous, à votre merci.
Tout beau... il faut compter
avec le cœur. Vos muscles et
vos poumons ne va-
lent que s'ils sont
régulièrement
irrigués par le cœur.
Ils ne serviront à rien
si le cœur lâche. Donc,
ménagez ce dernier dans
votre entraînement : pas d'a-
coups, pas de surmenage,
pas de coups de fouet !
Buvez du Café SANKA, sans
caféine, c'est le café des
sportifs soucieux de leur
forme.



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'expédition.

Café SANKA, Boulogne-Paris



LA SANTÉ,

LA PLUS PRÉCIEUSE DES RICHESSES,

NE PEUT S'ACQUÉRIR ET SE CONSERVER

QUE PAR UNE ALIMENTATION SAINTE ET NATURELLE

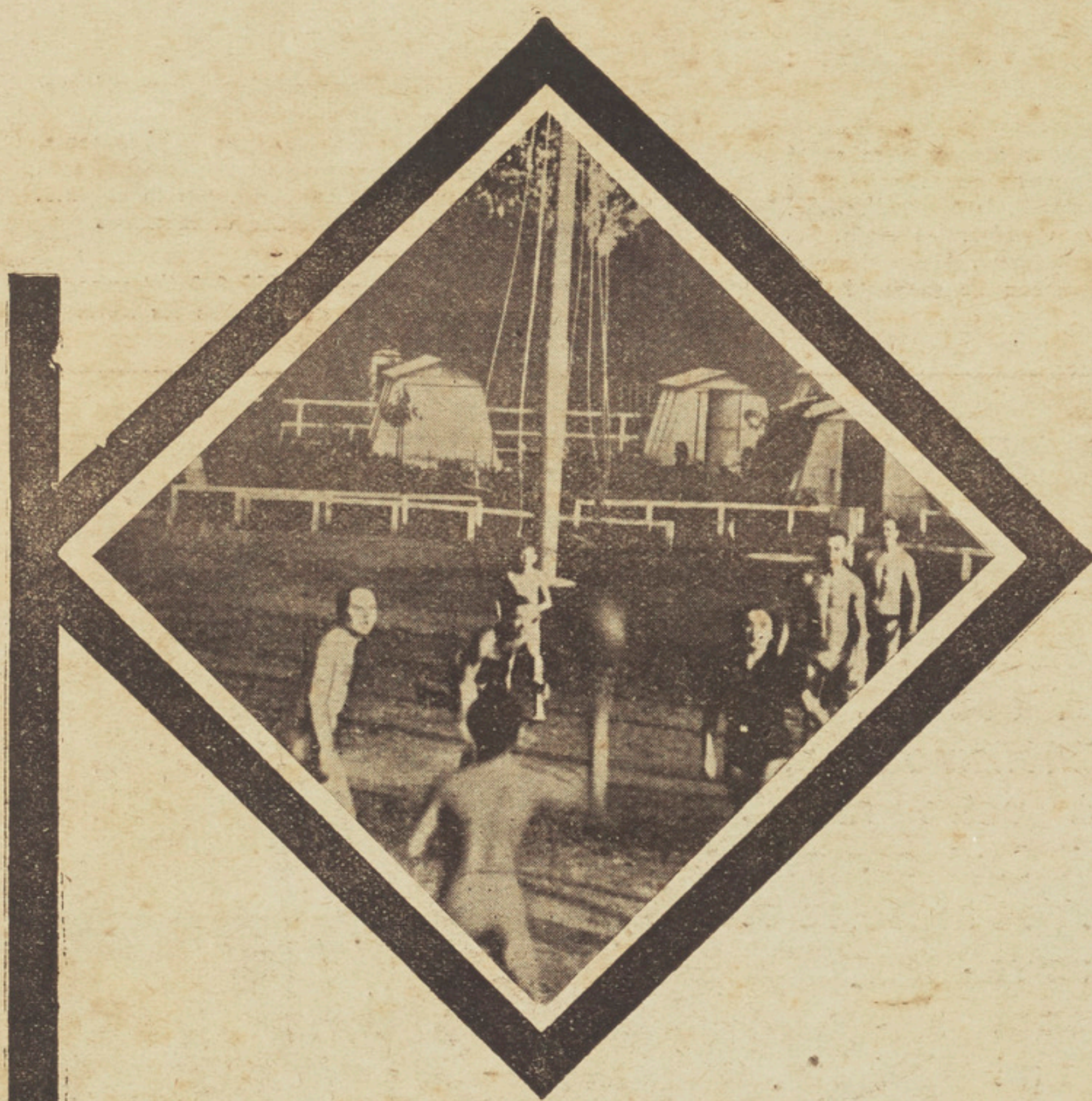
Les produits alimentaires BASOR des docteurs G. et A. DURVILLE
sont des aliments SAINS et NATURELS incomparables

ÉTABLISSEMENTS BASOR, 35, rue des Annelets, Paris (19^e). Téléphone : BOTZARIS 64-79

Notice et catalogue sur demande

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

Le Gérant : Auguste CHAUVETON.



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, co-propriétaire (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**

LIVRAISON EN 8 JOURS
■ ■ ■ PRIX : ■ ■ ■
SUIVANT MODÈLE
■ 3.200 A 3.700 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