

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. 1933-07-20.

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.

VOIR DANS CE NUMÉRO :

« LA MÉDECINE CHIMIQUE SOIGNE MAL LA FATIGUE »

« LE PEINTRE WLADIMIR DE TERLIKOWSKI »

NATURISME

**LE GRAND
HEBDOMADAIRE
DE CULTURE
HUMAINE**



QUAND IL FAIT CHAUD...

QUAND IL FAIT CHAUD, IL EST BON DE DÉJEUNER SUR L'HERBE, EN L'ÎLE DES NATURISTES, A VILLENNES-SUR-SEINE. ON VOIT, ICI, UNE FAMILLE ILLUSTRER NOS DIRES DE LA PLUS ARTISTIQUE MANIÈRE. VOISINE, LA SEINE, APORTE AUX CAMPEURS UNE BIENFAISANTE FRAICHEUR. SUR L'APRÈS-DIGESTION, L'ONDE RETENTIRA DU BRUIT DES JOYEUX PLONGEURS. HELAS ! VOICI BIENTÔT VENIR LE SOIR... L'HEURE DU RETOUR VERS LA VILLE TENTACULAIRE. (VOIR EN PAGE 4 NOTRE REPORTAGE PHOTOGRAPHIQUE SUR L'ÎLE DU LEVANT.)

procédé Akobé

Photo « Naturisme »

ONZIÈME ANNÉE - N° 263



1 FR. 25

JEUDI 20 JUILLET 1933

LA MÉDECINE CHIMIQUE SOIGNE MAL LA FATIGUE

La médecine classique, chimique, a, concernant la fatigue, une conception désastreuse, et, de ce fait, le traitement qu'elle impose à cette maladie du siècle est, nécessairement, déplorable.

Quelles que soient les causes de la fatigue, que celle-ci siège au cerveau, au foie, à l'estomac, aux reins, au cœur, qu'elle siège dans le système nerveux sympathique ou dans les muscles, ou partout à la fois, la médecine chimique prescrit, invariablement, la même cure « standard » : le repos et les drogues.

Repos. — Il ne faut pas dire, systématiquement, du mal des cures de repos. Les usures des tuberculeux fébriles ne peuvent se réparer qu'avec la chaise longue ; certains surmenages du sympathique et du cerveau guérissent souvent très vite par une cure de détente en campagne. Puisque le chien se couche lorsqu'il a trop couru, c'est que l'immobilité corporelle est le remède naturel, donc rationnel, des surmenages du muscle ; n'a-t-on pas constaté expérimentalement que, chez des animaux exténués par la course, l'élimination de l'acide urique et des produits d'usure ne commence sérieusement qu'avec le repos ; tant que l'animal s'agit, les déchets de la combustion ne s'éliminent que très mal. On a dit que le sommeil est dû à l'action toxique, exercée sur l'encéphale, par les poisons créés par l'activité ; que cette explication soit vraie ou fausse, le sommeil apparaît comme conditionné par la fatigue, et il en est le remède. Repos après travail, ou travail après repos sont comme deux demi-ondes — l'une pleine et l'autre creuse, l'une condensée et l'autre dilatée — d'une onde de la vie ; de même toutes les ondes connues de ce monde (son, lumière, T. S. F.), se composent de deux demi-ondes contraires.

Ceci dit, qui précise que le naturisme veut qu'à l'action succède un repos proportionnel, n'hésitons pas à spécifier que la médecine classique abuse atrocement des cures d'immobilité. J'ai appelé, il y a bien longtemps, cures de paresse, les cures d'immobilité paralysante.

Les médecins ont fait de l'activité un spectre redoutable. Ils ont répandu cette idée que l'action use, autrement dit qu'elle raccourcit l'existence, alors qu'en

fait l'activité, pourvu qu'elle soit correctement réglée, est un des facteurs les plus précis de santé, d'harmonie vitale, de longévité. C'est à l'exercice intensif qu'ils sont obligés de prendre, pour chercher leur nourriture, que les mammifères sauvages doivent le meilleur de leur beauté et de leur vitalité.

Il est fort regrettable que les humains d'aujourd'hui aient accepté comme un dogme la théorie si mal établie de la fatigue, et que le travail du muscle, qui était à l'honneur chez nos pères soit devenu occupation pour rustres.

Quand j'étais lycéen, la classe avait deux clans : ceux qui se baptisaient « intellectuels », et puis les sportifs. Les intellectuels se gardaient bien de remuer ; ils posaient aux philosophes et appelaient « imbéciles » les sportifs — dont j'étais. Nous, les imbéciles, nous qualifiions les intellectuels de « petits crevés ». La vie s'est chargée de montrer de quel côté est la vérité : les sportifs, qui ont eu la sagesse d'être sobres, sont debout, jeunes et produisent ; les petits crevés ne sont pas tous devenus grands, car beaucoup d'entre eux, justifiant notre diagnostic, sont enterrés, et ceux qui restent sont, pour la plupart, vieux, malades, gâteux.

Quoique les temps aient bien changé — ce qui rend justice à nos efforts — combien de parents, encore, n'ont qu'une idée : donner à leurs enfants la profession qui fatiguera le moins. Les rejets seront fonctionnaires sur chaise, à l'ombre, sous plafond. Deux générations de ce genre de vie donnent, à coup sûr, tuberculose, cancer, ou maladie de langueur.

Un pays qui cesse d'aimer l'effort du muscle au plein vent, qui prend le goût des contours corporels flous et des peaux pâles, s'aveulit ; parallèlement, en effet, à l'atrophie du muscle, et à la pâleur tégumentaire qui va avec, survient une baisse du tonus vital, du cran moral, de la joie de vivre ; l'optimisme, propriété naturelle des corps sains, fait place au défaitisme.

L'inactivité tue les collectivités comme elle tue les individus.

Drogues. — Si le repos n'a pas en lui le secret magique de la guérison des fatigues, les drogues ne l'ont pas non plus.

La médecine chimique classique croit regrouper les forces des humains fatigués

avec des médicaments dits nervins. Parmi eux l'arsenic et ses composés organiques (cacodylates), la caféine, etc.

Parlons un peu café et caféine.

On sait qu'Harvey, Fontenelle, Voltaire, Frédéric II, Mirabeau, Napoléon, Balzac, et combien de millions d'autres qui ne furent pas des moindres, furent des buveurs acharnés de café, et prétendirent qu'il est un remède infailible contre la fatigue.

Le célèbre Trousseau — on ne dira pas de lui qu'il est l'ancêtre du naturisme — a écrit cette phrase lamentable : « Le café est la boisson des intellectuels ». Boisson des intellectuels ! Parce qu'elle agite les pensées, parce qu'elle hâte le débit des forces nerveuses, parce qu'elle donne un coup de trique au cœur, aux reins, au sympathique. Le coup de trique est-il un procédé de réparation ? N'est-il pas, plutôt, un procédé d'usure ? Trousseau, l'intellectuel buveur de café, est mort d'un cancer d'estomac. Napoléon, buveur de café, est mort d'un cancer d'estomac... Qu'on ne me fasse pas dire que le café donne le cancer ; il use, c'est tout ce qu'on peut dire.

Ce n'est pas parce que Binet et Arnaudet (Rapport à la Société Médicale des Hôpitaux de Paris, 1930) ont ranimé, dans de l'eau de mer caféinée, des petits animaux appelés gobies, préalablement narcotisés par le chloroforme, que je conseillerai le café dans les troubles respiratoires.

Ce n'est pas parce que Binet et Mlle Maire ont fait battre à nouveau, sous l'action de la caféine, un cœur isolé d'escargot préalablement intoxiqué par le chloroforme, que je considérerai le café comme le tonique idéal du cœur. Et je suis convaincu que Jaccoud, Huchard et Lépine ont fait beaucoup de mal aux fatigués du cœur en leur administrant de la caféine à haute dose. La caféine épuise le myocarde. Epuiser un organisme n'est pas le défatiguer.

Bref, je considère que Goethe n'a pas fait œuvre utile à l'humanité, quand, en 1820, ayant porté au jeune chimiste Range une boîte de café qu'il venait de recevoir de Grèce, il en revint brandissant un alcaloïde nouveau : la caféine.

D^r Gaston DURVILLE.

Quand il fait chaud...

A l'heure où paraîtront ces lignes, fera-t-il chaud, fera-t-il froid ? Bien téméraire qui oserait le prévoir.

Pourtant, la tradition veut que nous considérions juillet et août comme les mois-types où le thermomètre atteint des maxima impressionnants.

Quand la température rappelle invinciblement le Sahara, tout le monde est naturiste, ou le serait volontiers.

Nos lecteurs trouveront ci-dessous les précautions élémentaires à prendre pendant les fortes chaleurs : comment s'alimenter, comment s'habiller, comment réaliser la cure de soleil quand le thermomètre marque 33° à l'ombre.

Si l'époque des grandes chaleurs est agréable aux épidermes dépourvus de vêtements, elle est aussi une source de dangers importante. Nous résumons ici les grandes précautions que doivent prendre les baigneurs de nos plages, les naturistes habitués de l'île de Médan et de l'île du Levant, et les plus malheureux de tous : les citadins, qui cuisent dans leurs vêtements, à l'ombre illusoire des arbres décharnés de nos villes.

L'ALIMENTATION

Pendant les fortes chaleurs, il faut réduire considérablement la ration alimentaire : s'abstenir presque complètement de viande, de charcuterie, d'œufs ; s'abstenir absolument de poissons, de crustacés, de conserves. On doit, au contraire, forcer la ration de fruits, de légumes verts. Le melon, bien mûr, est un fruit de base. Se méfier, comme d'habitude, de tous fruits et légumes acides.

Boire peu aux repas. Ne pas boire entre les repas. Les légumes et les fruits fourniront à l'organisme tous les liquides nécessaires. Si l'on boit, néanmoins, préférer les liquides tièdes, bus par très petites gorgées. Les bières légères sont tolérées, en quantité modérée. Se méfier des sirops, des bons vins. Les apéritifs, les digestifs sont, plus que jamais, formellement défendus.

LE VÊTEMENT

En ville, à la campagne, au cours des promenades, le vêtement le plus simple est le meilleur. On ne peut, hélas ! se promener tout nu... Adopter, si possible, le simple costume de toile de nos colonies : pantalon et veston de toile blanche. Chemise très ajourée, sans col, ou avec col ouvert. Ceux qui ne possèdent pas de costume de toile pourront aller à leurs occupations en manches de chemise : cette tenue ne choquera personne, si

le pantalon est chic, sans bretelles, et si la chemise est bien faite.

Au soleil, un chapeau de paille sera indiqué pour tous ceux qui ne sont pas entraînés à supporter ses ardeurs. A l'ombre, le chapeau sera tenu à la main.

LES BAINS

L'époque des chaleurs est aussi celle des bains. Rappelons que le bain froid est d'autant moins dangereux qu'il fait plus chaud. Rappelons aussi que, plus il fait chaud, plus le bain doit être pris loin des repas. Ajoutons que, si les repas sont très légers, on peut se baigner tout de suite après.

On peut sans danger grignoter un fruit dans le bain.

Après le bain, il est sain de ne pas s'essuyer, mais de se contenter de se sécher au soleil. Couvrir la tête.

CURE DE SOLEIL

Attention à la cure de soleil, délicate à appliquer sagement pendant les fortes chaleurs. Rappelons qu'une cure de soleil ne doit, en aucun cas, être une cure de coups de soleil. Toute peau qui pèle par lambeaux, après une exposition solaire trop brutale, perd le bénéfice de la cure.

A moins de gros entraînement, et si la peau n'est pas déjà très bronzée, il est indispensable de prendre les élémentaires précautions suivantes :

1° Eviter le bain de soleil entre 11 heures 30 et 14 heures (heure d'été) ;

2° Eviter le bain de soleil en position immobile ;

3° Avant tout bain de soleil, enduire abondamment la peau d'un corps gras : vaseline, huile de paraffine, ou, de préférence, lanoline ;

4° En cas de début de migraine, de saignement de nez, d'envie de vomir, de troubles cardiaques, se retirer immédiatement à l'ombre ; surtout, ne pas arrêter le saignement de nez, merveilleuse soupape ouverte par la nature pour éviter la congestion ;



Se désaltérer par une chaleur caniculaire, quoi de plus naturel ! Nul n'est besoin pour cela de faire une pyramide de soucoupes. En toute saison un naturiste doit savoir rester dans les limites de la sobriété.

5° A moins d'entraînement, garder un chapeau (surtout si les cheveux sont rares) ; à défaut, se couvrir la tête d'un linge blanc ou d'un journal ;

6° Surveiller la peau : si elle rougit, graisser abondamment, et se retirer à l'ombre ;

Pendant les fortes chaleurs, les tuberculeux chroniques, les convalescents, les fébriles, les déprimés en général s'abstiendront de bains de soleil ;

8° N'essayer en aucun cas, pendant l'exposition solaire, la sueur qui couvre le corps : elle est une merveilleuse défense contre le surchauffage extérieur : en se répartissant sur les poils, elle s'évapore rapidement, et entretient, par ce mécanisme, à la surface de la peau, une température inférieure à la température ambiante. Essuyer la sueur, c'est risquer le coup de soleil, la congestion ou l'insolation.

PENDANT LA NUIT

La fenêtre sera, naturellement, grande ouverte. On pourra coucher entièrement nu. Les couvertures seront retirées au pied du lit, gardées en réserve pour le cas où la nuit deviendrait trop fraîche.

Roger VERNOS.

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 Gimarosa, PARIS (16°)
Téléphone : Passy 77-95

IMPRIMERIE - ATELIERS :
24, rue d'Alleray, PARIS (15°)
Téléphone : Vaugirard 06-83

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

À l'Île du Levant



HÉLIOPOLIS... Île enchantresse, paradis de santé, dont la beauté des sites n'est plus à vanter, on subit ton charme dès l'instant que notre pied foule ton sol ! Pays merveilleux où, après d'incalculables efforts le maquis, enfin vaincu, livre accès à une population de plus en plus nombreuse fuyant la ville, ses fumées et ses miasmes. Sous la caresse de tes effluves marins et de ton soleil bienfaisant tu bénéficies d'un climat sans pareil, qui donne à chacun l'impression de vivre en un pays de féerie... Voici, ci-dessus, quelques scènes quotidiennes de l'Île du Levant : 1. Au port du Grand-Avis, l'arrivée d'une « vedette » ; 2. La route de la source ; 3. La corvée d'eau ; 4. Faire sa toilette est de rigueur, même à l'Île du Levant ; 5. L'art de prendre des « poissons » ; 6. Une naturiste parmi la dentelle rocheuse des Pierres de Fer ; 7. Le marché « non couvert », sur la plage du Grand-Avis ; 8. Le campement, près du village des Arbousiers ; 9. La culture physique, en commun, sur la plage de Rioufrède ; 10. Le chemin conduisant vers la petite plage dorée de l'Aiguade.

Les jeux sportifs

LE TENNIS

NOUS consacrons aujourd'hui la présente page à quelques passages intéressants du beau livre de M. Martin Plaa, professeur de tennis, entraîneur de l'Equipe de France. Bien entendu, il ne s'agit ici que d'un résumé succinct, et ceux que la question intéresse pourront pleinement se documenter en lisant d'un bout à l'autre l'exposé du grand professeur avec, à l'appui, toutes les photographies des meilleurs champions.

Le tennis est un sport complet. C'est-à-dire qu'il fait à la fois travailler les bras et les jambes, développe la cage thoracique, améliore les qualités du cœur et des poumons.

Le tennis peut être pratiqué par des hommes faits aussi bien que par des adolescents et des vieillards, car chacun peut limiter l'effort à ses capacités et en retirer néanmoins joie et profit.

L'exemple du roi de Suède qui, à 73 ans, prend part encore à des tournois, nous montre qu'il n'est pas de limite d'âge où s'arrêter. Mais quand convient-il de débiter ? Cela dépend des individus. Certains jeunes gens pourront manier la raquette dès 11 ou 12 ans ; pour d'autres, il sera plus sage d'attendre 14 ou même 15 ans. Le tout est d'avoir la force d'exécuter avec un outil, naturellement très léger au commencement, les mouvements nécessaires.

En faisant des « balles », vous restez naturellement plus souples, car vous n'êtes pas crispé par le désir de faire le point à tout prix. Vous apprendrez plus en échangeant des balles un quart d'heure, qu'en disputant avec acharnement deux sets de vingt minutes.

Si vous avez la bonne fortune de disposer d'un mur contre lequel vous pouvez vous entraîner, vous ferez, en l'utilisant souvent, des progrès extrêmement rapides. Aucun adversaire ne vous retournera vos drives avec la même constance et la même régularité qu'un mur bien plan. Mais là encore, il importe de surveiller vos mouvements, rester souple et vous attacher à respecter les principes.

Chaque fois que vous en aurez l'occasion, allez voir les champions disputer de grandes épreuves. Vous apprendrez beaucoup rien qu'à les regarder. Sans vous en apercevoir, vous vous imprégnez de leurs principes ; instinctivement vous copiez leurs mouvements, vous utiliserez leurs tactiques. Mais il faut que cette influence s'exerce presque en dehors de votre volonté. Il faut qu'elle soit naturelle.

Ce n'est pas l'outil qui fait l'ouvrier ; ce n'est pas non plus l'équipement qui fait le champion. Néanmoins, il importe que chacun mette toutes les chances possibles de son côté. Il n'en coûte pas plus (et souvent moins) de bien choisir ses vêtements de sport que de prendre les premiers venus.

Inutile d'insister sur la nécessité de la tenue blanche, elle est obligatoire.

La chemise peut être en toile, en coton ou en flanelle. La bonne flanelle est peut-être plus coûteuse, mais elle est plus agréa-

ble à porter quand l'on a très chaud. Certains tissus spéciaux comme le cellular sont plutôt passés de mode ; leur inconvénient est de mal protéger contre les refroidissements ; en retour, ce sont des étoffes très fraîches et qui permettent une aération maximum de la peau.

Certains tricotés de laine ou de coton avec demi-manches sont très commodes et de prix raisonnables. Ils ont une allure plus « sportive » que la chemise et laissent aux mouvements une liberté maximum.

Chaussettes blanches de laine, de coton ou de fil. La laine, dont la souplesse naturelle s'ajoute à celle de la semelle, protège mieux la plante des pieds. Un conseil : choisissez, même si cela coûte plus cher, des chaussettes tricotées en laine et, si possible, à la main ; vous éviterez ainsi un rétrécissement prématuré auquel concourent l'action de la sueur et le lavage.

Pour la chaussure, vous avez le choix entre la semelle de corde et celle de caoutchouc. Les deux ont des qualités différentes, mais se valent dans l'ensemble. L'espadrille est plus aérée et plus légère ; elle s'use plus vite et pompe l'eau quand le sol est humide, ce qui a pour effet de lui retirer toute souplesse. Une de ses grosses qualités est de faciliter les démarrages et les arrêts brusques. En tout cas, évitez les souliers à semelle de cuir chromé, rien n'est plus désagréable. Ce type de chaussures abîme les courts, ne tient pas au sol et s'use vite.

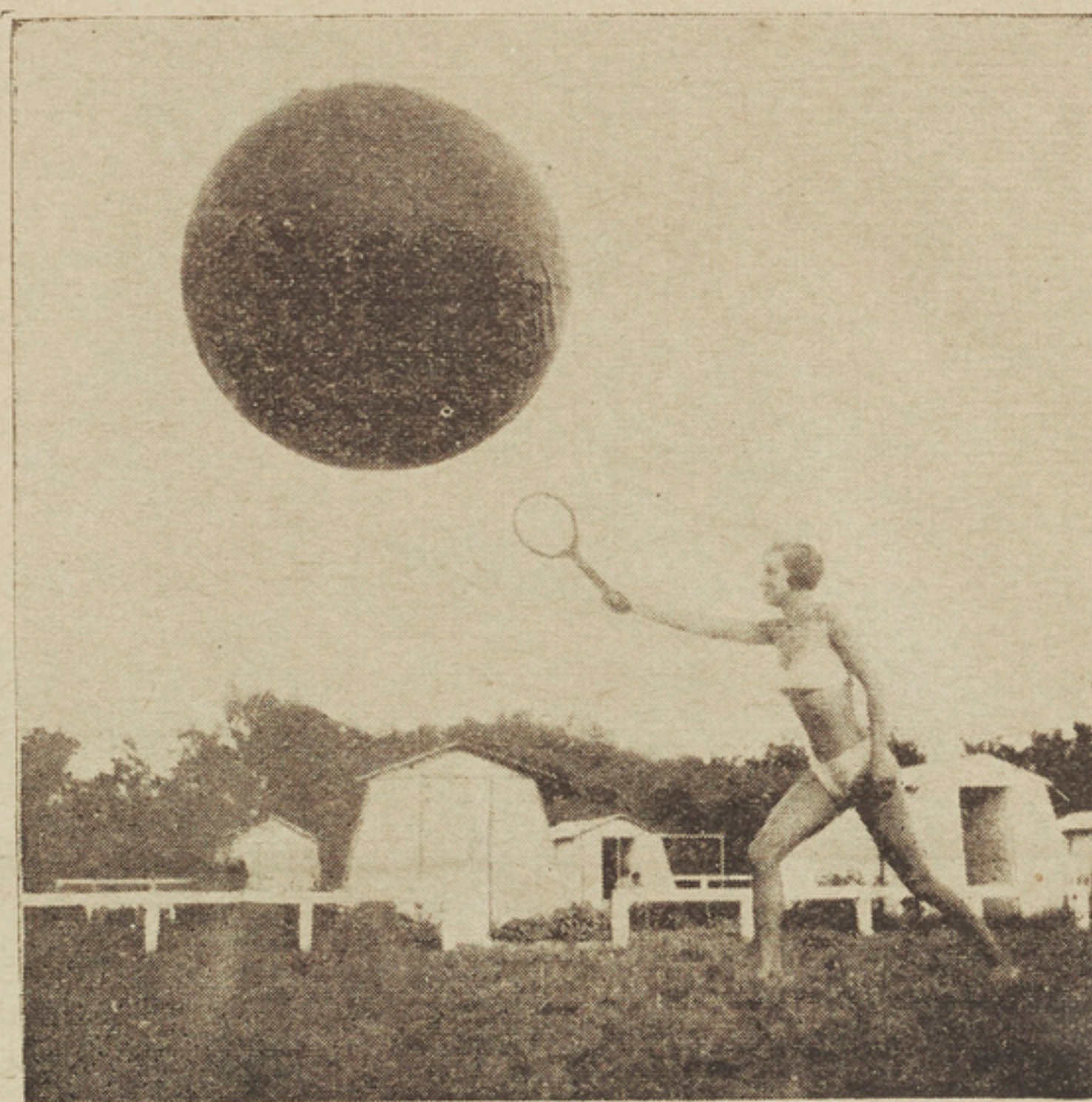
N'hésitez pas à acheter une bonne raquette. C'est la grosse dépense des débuts, mais c'est une économie indirecte que de ne pas lésiner à son sujet. Un bon outil durera plus longtemps et vous aurez plus d'agrément à vous en servir.

Vous reconnaîtrez de bons boyaux à leur couleur blond clair, sans tache, à leur diamètre bien régulier, à leur transparence.

Inutile de croire qu'il vous faut une raquette tendue à bloc. Quand vous serez très fort et que vous frapperez bien la balle au centre du cadre, des boyaux bien tendus vous seront utiles ; pour les débuts, une tension maximum augmenterait sans profit les difficultés du jeu. Plus les cordes sont tendues, et plus il importe de bien « centrer » le coup. Par ailleurs, l'usure est beaucoup plus rapide.

Pour débiter, choisissez des boyaux de grosseur moyenne, du 8 ou du 9, et tendus sans excès.

Achetez de bonnes balles. Là encore, ne faites pas d'économies intempestives ; vous vous en trouverez bien. A mon avis, il n'y a qu'une seule qualité de balles à considérer : la meilleure. Repoussez les balles rouges ou bicolores. D'ailleurs, maintenant, toutes les bonnes balles sont blanches. Elles doivent porter la marque de fabrique et le millésime de l'année. Sous aucun prétexte, ne vous laissez vendre des balles de l'année passée.



Le tennis, jeu agréable autant que sportif, voit sans cesse grossir le nombre de ses admirateurs. Néanmoins notre naturiste semble faire usage d'une « balle » aux dimensions non usitées jusqu'à ce jour !

La nature du sol varie : gazon, terre battue, parquet, linoléum, asphalte, ciment. Ces deux dernières matières sont à éviter, elles sont trop dures aux pieds et les balles y rebondissent avec excès. Les courts de gazon sont inconnus en France.

La raquette doit être maintenue simplement par la pression des doigts. Le tennis est un sport de souplesse et de détente et non de force. Le poignet doit rester libre et sans raideur et il ne convient pas que le bras soit crispé. Le manche et votre avant-bras doivent former une ligne droite que n'interrompt pas le poignet. Dans cette position, l'outil devient un prolongement naturel de votre bras ; il est facile à manœuvrer avec un minimum de fatigue et un maximum de précision.

C'est le bras qui frappe la balle, mais ce sont les jambes qui vous amènent à portée de celle-ci. Leur action représente cinquante pour cent du jeu. On ne le sait pas assez. On ne le dit pas assez, et les débutants ne se rendent pas compte que la moitié des erreurs qu'ils commettent sont provoquées par un jeu de jambes déficient.

Pendant que la balle est en jeu, le joueur n'a droit à aucun repos. Même s'il s'agit d'un lob très haut et lent qui ne reviendra que dans trois ou quatre secondes, il faut rester sur la pointe des pieds, les genoux fléchis, le poids du corps également réparti sur les deux jambes ; tant que l'on n'est pas en période de détente, il est indispensable d'être en période de préparation à la détente. C'est d'ailleurs là un des gros facteurs de fatigue du tennis.

Les muscles des jambes doivent être comme des ressorts bandés toujours prêts à se déclencher et ceci sans indices de contraction ou de raideur.

Tout cela demande un réel effort. Mais la moindre tendance à économiser celui-ci se traduit par des erreurs. Un peu de paresse ou de lenteur dans le jeu de jambes suffit pour vous obliger à cueillir la balle à bout de bras, fendu à fond, le bas du torse appuyé sur la cuisse... Comment travailler avec souplesse dans ces conditions ? Comment utiliser le poids du corps ?

Martin PLAA.

Association rationnelle des aliments

Si nous observons le mode d'alimentation auquel les diverses espèces animales, à l'état vraiment sauvage, sont poussées par leur instinct, nous remarquons divers points saillants : le volume de l'appareil digestif guide avant tout l'animal dans le choix de ses aliments ; chez tous les animaux hautement organisés se fait sentir un même besoin de substances élémentaires fondamentales, de telle sorte que le régime peut avoir des prédominances, mais demeure néanmoins varié ; enfin, l'animal mange dans la mesure où il assouvit ses besoins énergétiques, et non point dans celle où il récupère ces substances élémentaires fondamentales. Dès lors, il prospère plus ou moins suivant que le terroir sur lequel il vit lui fournit, en même temps que l'énergie, la totalité des vitamines, acides aminés et sels minéraux, avec une constance et une abondance suffisantes.

Ainsi s'explique la différence de type, dans une même espèce animale, d'un pays à l'autre. En Irlande, le cheval arabe s'est constitué une charpente osseuse beaucoup plus volumineuse que celle de ses ancêtres. L'herbe du Nivernais produit le cheptel le plus lourd de France. Le percheron perd vite ses qualités à se trouver expatrié. Où que nous le transportions, le même animal tend à satisfaire ses besoins de la même façon ; le sol et le climat font toute la différence, et montrent qu'à volume égal de nourriture, la plus ou moins grande abondance des impondérables alimentaires augmente ou diminue le sang et le type de la race.

En prenant nos exemples parmi les races humaines, nous ferions les mêmes constatations, avec cette aggravation que les animaux sont crudivores alors que l'homme ne l'est pas, et manipule d'autant plus les denrées alimentaires qu'il appartient à une civilisation compliquée.

Dans les pays simples où les générations se succèdent, portant le même habit et s'alimentant toujours de même, suivant des coutumes nationales, l'instinct de la conservation a imposé certains aliments corrosifs ou de complément, dont plusieurs ont été étudiés ici même. Tels sont le maté, boisson chlorophyllienne du gaucho ; l'oignon cru, riche en vitamine antipellagreuse, du Piémontais mangeur de polenta ; le paprika, très riche en vitamine antiscorbutique, des populations de Transylvanie ; l'algue maritime, antirachitique, des Orientaux mangeurs de riz glacé, etc...

Les populations de nos grandes villes, et même de nos campagnes, qui se lais-

sent de plus en plus influencer par la ville proche, n'ont plus ni instinct ni tradition pour les guider. Ce qui compte le plus, c'est la commodité d'achat, la rapidité de la cuisine, et la satisfaction intense des sens. La charcuterie, l'épicerie et le débit de boissons ont pris un développement toujours grandissant, parallèle, du reste, à celui de la pharmacie. Les lois naturelles ne cessent pas, cependant, de régir nos concitoyens. Comme elles sont implacables, nous voyons se multiplier les états de carence qui tiennent aux mauvaises voies dans lesquelles se sont engagées les industries de l'alimentation.

Les graines, les tubercules et les racines, qui sont, dans la nature, des organes de réserve, sont les principales sources d'énergie et assurent, au point de vue de la quantité, la satisfaction des besoins en calories. Toutefois, elles se complètent elles-mêmes assez mal. La viande de boucherie ne les améliore qu'au point de vue des matières protéiques. Qualitativement, les tissus végétaux vivants, constitués par les légumes à feuilles, leur sont préférables, car ils fournissent les matières protéiques, les acides aminés et les sels minéraux. Il en est de même du lait, du beurre et des œufs. Ainsi, deux groupes de matières doivent concourir pour former l'association rationnelle des aliments :

D'une part, les graines, les tubercules, les racines et la chair musculaire.

D'autre part, les légumes à feuilles, le lait et les œufs.

La vie moderne, avec ses facilités de transport, nous permet bien en effet de constituer notre régime sur cette base ; ce n'est point que la variété ni l'abondance manquent ; le malheur provient de la nécessité commerciale de constituer des marchandises en stocks, et, pour cela, de faire subir à toutes ces denrées des transformations grosses de répercussions sur l'organisme humain. Tous les sucres et féculents sont dépouillés en grande partie, et souvent en totalité, des substances élémentaires fondamentales, sur lesquelles nous insistons en raison même de leur importance. L'idée ne nous vient pas de manger de l'oignon cru, du paprika ou des algues ; quand bien même nous le voudrions, nous n'avons plus des combustions assez fortes pour cela. Nous devons et sommes en droit de trouver ces impondérables alimentaires dans les denrées à base de froment qui sont à la base de notre alimentation moderne. C'est pourquoi nous devons réagir contre les habitudes prises et rechercher les aliments vitaminés, physiologiquement complets,

apportant avec eux non seulement la somme de calories habituelle, mais en outre les vitamines, acides aminés et sels minéraux qui constituent la qualité jointe à la quantité.

Cette remarque, qui est une vérité générale pour tous les adultes en possession de la totalité de leurs moyens, prend une importance accrue pour tous ceux qui, par l'âge ou l'infirmité, sont astreints à des régimes limités. Les sucres et les féculents prennent une place tellement importante que notre attention doit se concentrer sur eux. Nous ne devons pas être surpris de constater autour de nous les nombreux malaises qui proviennent du foie. Cet organe est responsable de la bonne transformation des hydrates de carbone en glycogène et se trouve de ce fait malmené non pas tant par le volume des matières ingérées, que par leur insuffisance qualitative. La fonction glycogénique du foie est réglée par la présence des vitamines de nutrition, et le consommateur moderne tourne indéfiniment dans un cercle vicieux tant qu'il fatigue son organe par une alimentation carencée.

Notre époque connaît en apparence une alimentation variée, mais, en réalité, elle souffre d'une alimentation sans cesse carencée, car les nombreux aliments que l'on trouve chez le boulanger comme chez l'épicier manquent de ces éléments fondamentaux nécessaires au bon fonctionnement du foie. Plus que tout autre peuple au monde, nous devons étudier cette fonction glycogénique qui est à la base de la santé.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

Les docteurs Durville tiennent à informer leurs malades que le traitement en application à l'Institut Naturopathe, très éloigné, on le sait, des méthodes de la Médecine chimique, est encore considéré par l'Administration des Assurances Sociales comme un traitement de luxe. Et, si déplorable que ce puisse être pour les Assurés sociaux, il arrive fréquemment que les honoraires payés à l'Institut Naturopathe, ou bien ne sont remboursés que partiellement par les Caisses Sociales, ou bien ne le sont pas du tout.

Les docteurs Durville se font donc un devoir d'engager leur clientèle à ne pas trop compter sur une récupération de leurs débours.

De ci, de là...

BRUITS ET POTINS

SIMPLE REMARQUE

Un écrivain bien connu, que nous ne nommerons pas autrement, vient de mourir.

Les journaux prennent la peine de nous révéler qu'il était « aussi gourmand que charmant ».

Il assistait, voici quelques mois, à un dîner qui réunissait nombre de gastronomes réputés. On servit un vin inconnu et le problème fut posé aux convives: Quel est ce vin ?

Le romancier fut le seul à reconnaître et désigner non seulement le cru, mais encore l'année de la récolte, et le restaurateur lui offrit en récompense douze bouteilles du vin en question.

...L'écrivain était gastronome.

Il « s'y connaissait » en vins.

Il est mort à quarante-sept ans...

■ ■ ■

LE COIN DES ROSSERIES

Sur une petite route d'intérêt local du Loir-et-Cher, les automobilistes qui ne sont pas trop pressés peuvent apercevoir un pylône électrique qui porte ces mots : « Danger de mort ».

Et, immédiatement au-dessous, cet avis : « Restaurant à 100 mètres ».

On ne peut pas mieux dire.

CONFÉRENCES ET RÉUNIONS

AU CLUB DU FAUBOURG

La session de 1932-1933 du Club du Faubourg, présidé par M. Léo Poldès, a démontré l'importance et l'indépendance de cette grande tribune, qui a fait entendre cette année des hautes personnalités appartenant à tous les partis et à tous les milieux, notamment Mmes Colette, Cécile Sorel, Rosemonde Gérard, princesse J. Bobesco, Delarue-Mardrus ; MM. Francis de Croisset, Henri Duvernois, Maurice Rostand, Paul Reboux, Tristan Bernard, André Antoine, Reynaldo Hahn, Clément Vautel, le général Nollet, ancien ministre de la Guerre, Georges Lecomte, de l'Académie Française, le préfet de police Morain, Victor Margueritte, le bâtonnier de Saint-Auban, Gaston Rageot, l'abbé Viollet, le R. P. Dom Moreau, le chanoine Desgranges, Rappoport, Pioch, Sébastien Faure, le marquis Marie de Roux ; les pasteurs Boegner, Monod ; le général Hirschauer, le professeur Gougerot, Justin Godart, Henry-Paté, Saint-Aulaire, P. Bunau-Varilla, Torrès, Zévaès, André de Fouquières, Urbain Gohier ; docteurs Vachet, Gillet, Wicart ; colonel Picot, Jacques Ditte, Albert Bayet, Fortunat Strowski ; Max Dearly, Régina Camier, André Bauge, Mayel, Michel Simon, Dranem, Saint-Granier, etc., et plus de mille personnalités de toutes opinions. Le Club du Faubourg reprendra ses séances le mardi 3 octobre, salle Wagram. Nos lectrices et lecteurs désireux d'être convoqués à la rentrée sont priés d'envoyer dès maintenant leurs noms et adresses sur une enveloppe timbrée, au secrétariat du Faubourg, 155, boulevard Péreire, Paris (17°).

FUTURISME ET GASTRONOMIE

Le « père du futurisme », M. Marinetti, a donné ces jours-ci à Milan un grand banquet, nous dit *Paris-Soir*.

A cette occasion, il a composé un menu futuriste, qui, dans sa pensée, doit provoquer l'admiration sans borne de tous les journaux du monde.

Tout d'abord, on offrit aux assistants du banquet un cocktail fait avec de l'eau de Cologne et du poivre. Puis le véritable festin commença. Le menu ne contenait pas moins de douze plats.

Il débuta par un consommé de pétales de roses, qui fut suivi d'un rizotto d'ananas anisés, garni d'oranges farcies de chair à saucisse. Quand on eut apporté les premiers plats, les invités poussèrent tout d'abord des cris d'étonnement.

Mais au fur et à mesure que le dîner se prolongea ils demeurèrent étrangement silencieux et ne répondirent aux questions anxieuses de leur amphitryon que par de vagues monosyllabes.

Ils se levèrent enfin de table et s'enfuirent précipitamment.

M. Marinetti en est très affecté. Malgré tous ses efforts, il n'arrive pas à accoutumer les Italiens à la « gastronomie futuriste ». Et le maître commence même à douter du bon goût de ses compatriotes.

■ ■ ■

WELLS ET LE SERPENT

Voici l'époque de l'an où reparaisait traditionnellement dans les journaux, naguère, le fameux « serpent de mer ». Or, cette année, ce n'est plus d'un reptile aquatique que nous entretenons les rédacteurs en mal de copie, mais d'un authentique serpent terrestre.

Un gros serpent, échappé sans doute d'une ménagerie, a semé ces jours derniers la panique dans un camp naturiste du Sussex, nous dit *Excelsior*.

Et comme on commentait devant Wells cet amusant incident, l'auteur de *La Guerre des Mondes* déclara en riant :

— Un serpent dans un camp de naturistes ? Mais il n'y a là rien que très naturel. Ce pauvre animal se sera cru ramené à l'époque du paradis terrestre ! Faut-il rire ?

■ ■ ■

COMPLIMENT INVOLONTAIRE

Dans l'*Echo de Paris*, M. Jean Routhier déplore avec juste raison l'absence d'une organisation rationnelle de l'éducation physique en France. Et il ajoute :

« Faut-il donc qu'un jeune Français entre chez les nudistes pour faire de la

culture physique ? On aimerait tout de même qu'il n'en soit pas ainsi... »

Chez les nudistes... Entendez par là : chez les naturistes, car l'*Echo de Paris* compte parmi ceux de nos confrères qui confendent encore les uns avec les autres.

Nous voudrions bien savoir pourquoi il est si regrettable qu'un jeune homme soucieux de sa santé devienne naturiste afin de développer son corps.

N'en veuillons pas trop à M. Jean Routhier : il nous jette la pierre, c'est entendu, mais il reconnaît implicitement que la culture naturiste est la meilleure méthode d'éducation physique.

■ ■ ■

JAMBES POUDRÉES...

Les femmes d'outre-Atlantique ont décidé de ne pas porter de bas, cet été. C'est très bien.

Ce qui est moins bien, c'est qu'elles ont également décidé, par la même occasion, de se farder les jambes.

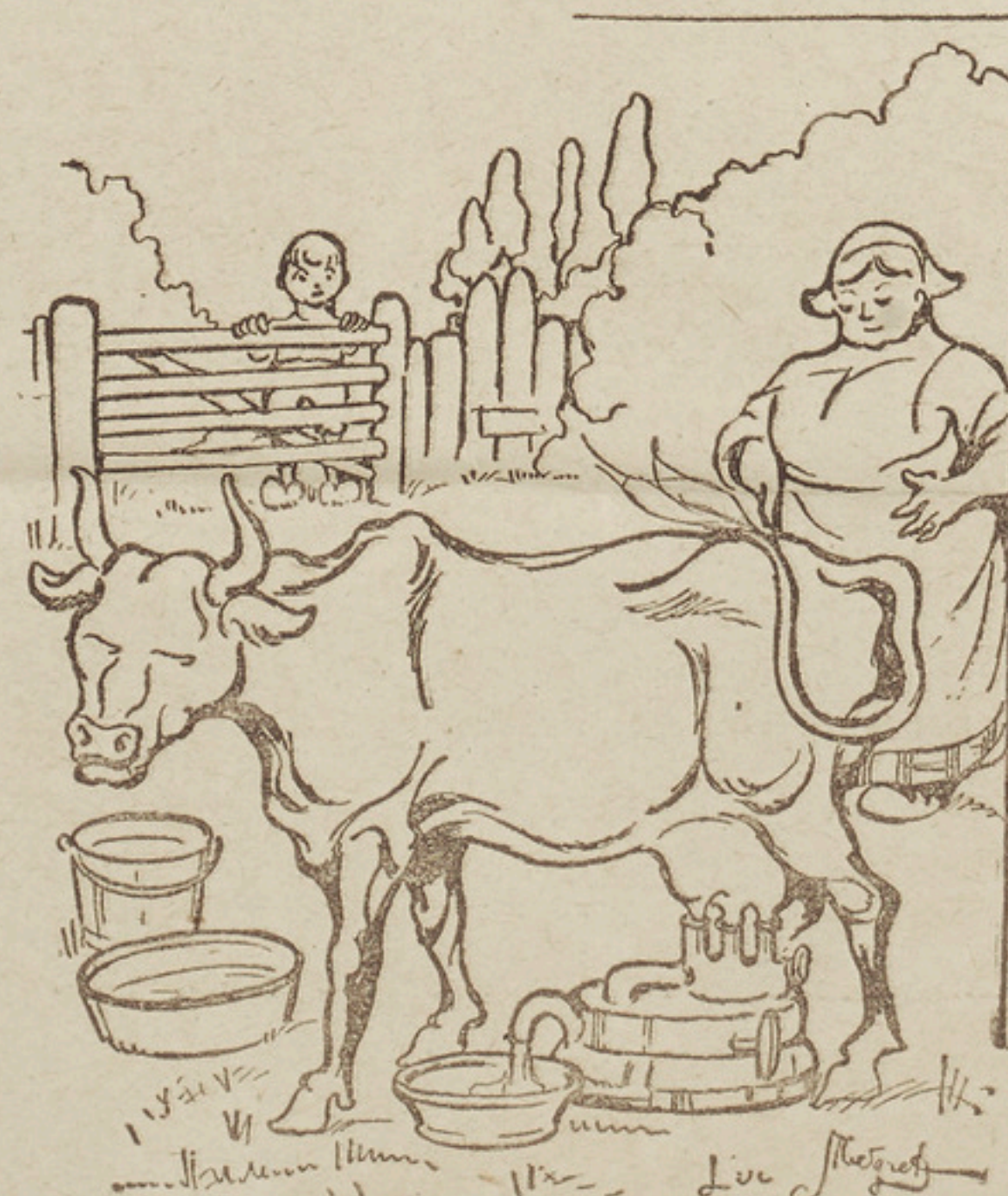
Déjà les parfumeurs new-yorkais vendent du fard à cet usage. Il en existe trois teintes : bronzé pour la promenade à la campagne, le tennis ou la plage ; moyen pour les achats en ville, les magasins ou le thé ; soirée, pour le casino ou le dancing.

Allons ! D'ici quelques années, les « chirurgiens esthétiques » n'auront plus à rafistoler seulement les visages féminins trop ridés, mais aussi les membres inférieurs de leurs clientes, endommagés à leur tour par le maquillage, et devenus exagérément « mollets ».

Pierre AUDEBERT.

LES BELLES INVENTIONS

(Dessin de Luc MÉCRET.)



Système breveté S. G. D. G.
fournissant immédiatement le lait concentré.



A gauche :
« Au port ».
(Ph. Natur.)

W LADIMIR de Terlikowski a été l'objet de nombreuses études. N'appartient-il pas, par toute la partie la plus féconde de sa carrière, à la France, et particulièrement à Paris, et n'est-ce pas toujours dans le pays si doux des chansons de gestes que l'on vient faire mûrir son talent et consacrer sa gloire ? Il fut un amateur passionné des bords charmants de la tranquille Seine, où les jeux de lumière sont si variés, où des couchers de soleil enchantent les âmes paisibles qui, dans la vie fiévreuse et affairée de la grande cité, y gardent le goût de cette haute nature, conservée, par dessus les toits et les grands édifices, dans les rayons et les ombres qui flottent avec les nuages du ciel.

Portrait de M. X..., danseur, en costume polonais
(Photo Naturisme.)



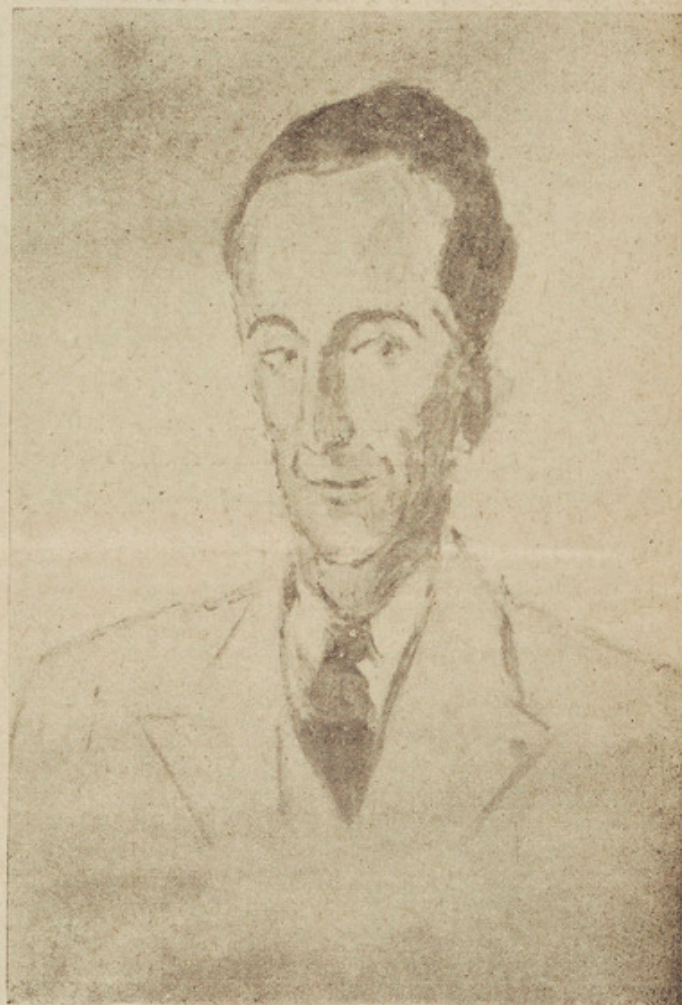
Certes, de Terlikowski a vu, goûté, analysé d'autres terres en France : la Bretagne et l'Auvergne. Il n'a pas borné son effort à la description des choses où il a aperçu, à travers son caractère propre, l'essence et la vie intime. Il a voulu saisir les personnalités dans leurs physionomies changeantes, diverses et toujours nouvelles, parce que les hommes sont eux-mêmes une matière qui s'extériorise par ses variations, et dont l'artiste appréhende avec amour les diverses manifestations pour en traduire ce qui est permanent et significatif. Si l'on ajoute à ces préoccupations les natures mortes, les paysages artificiels des châteaux, des monuments, on aperçoit l'étendue de l'activité du grand peintre qu'est Terlikowski.

Les voyages, un véritable mouvement perpétuel, les aspects inattendus, les détours surprenants, les perspectives soudaines ont formé de Terlikowski. Il est vraiment l'enfant du monde, du monde qui vit et qui passe, laissant une empreinte légère, mais qui prend racine et s'organise dans un esprit fortement doué. Sous tous les cieux du vieux continent, jusqu'au fond des mers Pacifiques, le petit Polonais, puis le jeune peintre, a porté son goût d'aventure, de rêverie, de méditation, et son génie de résurgence et d'analyse de tout ce qu'ont vu ses yeux. Il a vécu la vie d'escapades du gamin, la vie libre de l'adolescent, la vie plus féconde de l'homme qui se sent en lui-même quelque chose. Toute cette expérience ramassée au cours des longues routes à pied, sur le pont des navires où il s'embauchait, dans la sagacité de la lutte pour l'existence quotidienne, est passée dans l'œuvre du maître d'à présent. Quand on a couru de Venise à Marseille, de Paris à Dantzig, d'Angleterre en Egypte, à Singapour, en Nouvelle-Zélande ; quand on a visité tant de peuples, subi tant de climats, erré dans tant de villes, on arrive à une étonnante facilité de classement des êtres et des idées. Sous la multiplicité des apparences, le réel se dégage de lui-même et s'inscrit avec ses reliefs, sans effort,

WLADIMIR DE TERLIKOWSKI

Le peintre de la lumière

par une perception directe et profonde. L'avenir lui-même se découvre à ces indices qui le préparent dans le présent et restent inobservés et sans aucun sens pour le commun des mortels. Si de Terlikowski est si intuitif, s'il est en communion avec les intimités hors d'atteinte, c'est à son amour des choses qu'il le doit ;



Portrait du Commandant LE PRIEUR
(Photo Naturisme.)

c'est de ses randonnées à travers les pays les plus divers, les plus habituels comme les plus étranges, qu'il a reçu le don de saisir, à travers les nuances et en tenant compte des plus délicates, le fond de leur être et l'expression même de leur originalité.

La sienne est grande. On trouvera dans les critiques d'art d'intéressantes pages consacrées à la technique de de Terlikowski. Il est à la mode chez les critiques de s'évertuer à expliquer les effets d'un tableau par la gamme incessante des couleurs. Il n'est pas inutile de découvrir ces secrets du métier et de s'y arrêter. C'est une partie de l'enseignement des beaux-arts qu'ils révèlent. L'un des meilleurs critiques du peintre remarquable qu'est Terlikowski écrit de son art : « Cet art est à la fois fait d'impulsion au départ et de concentration pendant l'action. Il ne comportera ni hésita-

tions ni reprises. Toujours déterminé par une rencontre d'allégresse et élaboré pendant le peu d'heures que le charme délicat opère, il sera à la fois véhément et délicat. Une organisation nerveuse déjà rare, mais de plus en plus développée, entraînée jusqu'aux extrêmes limites où elle peut s'abandonner et produire sans se briser, se manifestera par des phénomènes qui, comme ceux de cet ordre purement esthétique peut-être, seraient volontiers qualifiés de surnaturels par les gens qui ne savent pas ou ne veulent pas savoir qu'en art, c'est le surnaturel qui est dans la nature. »

Et l'auteur de cette critique de noter le rôle de cette lumière que Terlikowski chercha à Marseille et à Venise, et des couleurs qu'il a employées : « Un vert émeraude, un rouge rubis et une ocre, rien de plus. » Tout cela est fort bien et sa technique picturale s'en inspirera avec fruit, tout comme de l'emploi du blanc « qui n'est que serviteur ». Le grand public, qui ne comprend des grands peintres que ce qu'il appréhende dans les grands poètes, à savoir ce qu'il a mis de l'âme des foules dans ses œuvres, ne se soucie pas tant de technique et veut saisir dans un tableau, dans toutes les compositions d'un maître, l'homme que révèle le style, car le style, en peinture comme en littérature, est de l'homme même. En parlant de la théorie des équivalences, le même critique de Terlikowski a essayé de s'évader un instant des préoccupations de facture et de

A droite :
Wladimir de Terlikowski en son domicile particulier. On remarque, à la droite du maître, le portrait de Mme de Terlikowska, née Georges Leygues.
(Photo Naturisme)



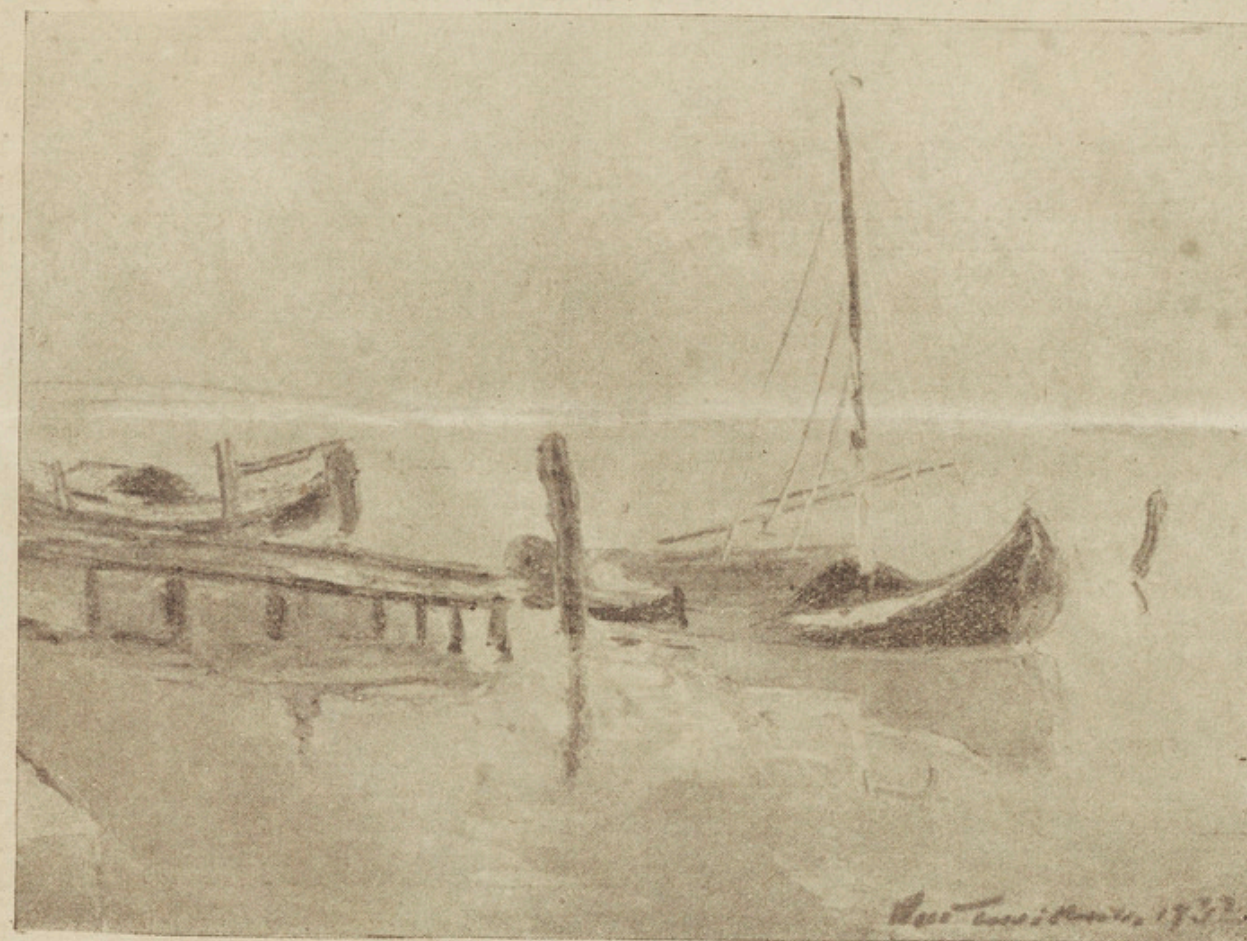
composition. Que sont ces équivalences ? « Elles consistent, dit-il, en ceci, *grosso modo*, qu'il n'y a en peinture que des équivalences qui correspondent plus ou moins heureusement, d'une part, à ce que l'artiste ressent, et de l'autre à ce qu'il veut exprimer. La meilleure est celle qui atteint ce double but de la

façon la plus complète, et alors sa vérité devient la vérité. » Erreur fondamentale ! Il n'y a pas plus de vérité en peinture qu'ailleurs, mais il y a un idéal né dans le cerveau et le cœur de l'artiste ; il y a ce que sa pensée, son génie, lui ont fait apercevoir, et que le vulgaire distingue mal, bien qu'il en prenne conscience dès qu'on a attiré son attention. Cela, c'est la vérité de l'artiste, comme l'idéal lui-même.

On veut savoir quelle idée de de Terlikowski s'est faite des choses. Qu'a-t-il voulu faire sentir : de la vie, de la matière ou de l'esprit ? Qu'enseigne-t-il ? Voilà la question.

Enumérer les œuvres de Terlikowski est inutile. L'œuvre est multiple. Voici un tableau : *Au port*, sur une mer bleue, près d'une maison pleine de lumière, qui sort pour ainsi dire des eaux. Là se trouve vraisemblablement l'idéal du poète des couleurs qu'est Terlikowski : Au milieu des traverses sans nombre, je suis arrivé au port. Le port, la lumière que rien ne voile, qu'il a cherchée à travers les chemins et les âmes, qu'il a rêvée dans ses toiles, dans ses panneaux de peintre décoratif, qu'il a voulue si sereine par son jeu de couleurs transposées ; le repos, la sécurité pour une méditation plus profonde où rien de révélateur ne puisse échapper. N'est-ce pas l'idéal que Terlikowski a poursuivi dans sa verveuse enquête et que son pinceau enfiévré a voulu réaliser ?

René-Jean MAXY.



A droite :
« Marine ».
(Ph. Natur.)

Soignons nos dents

JE ne crois pas pouvoir mieux faire aujourd'hui que de vous donner la suite de mon article de la semaine dernière et vous dire ce qu'il advient du malade que je vous ai présenté.

Je vous rappelle qu'il y eut deux interventions : une, chirurgicale, ouvrant par la joue une collection purulente ; puis, trois semaines plus tard, mon intervention sur la dent de sagesse inférieure. Tout semblait donc devoir rentrer dans l'ordre rapidement quand, au contraire, deux ou trois jours après, une nouvelle petite collection purulente se formait, cette fois en plein milieu de la joue. Deux autres petites collections étaient elles-mêmes en voie de formation. Il y avait donc là un fait nouveau, car, anatomiquement, ces collections n'étaient plus en correspondance avec la région de l'angle du maxillaire.

On décida donc d'étudier de près le pus et l'on y découvrit la présence de petits corps appelés « grains jaunes ». Il s'agissait donc d'une actinomycose.

Qu'est-ce que l'actinomycose ?

J'emprunte les explications suivantes à mon confrère le docteur Dechaume, rapporteur de la question au VII^e Congrès de Stomatologie :

« L'actinomycose à grains jaunes est l'actinomycose classique. Elle se caractérise par des lésions inflammatoires d'allure clinique très polymorphe, en général chroniques et à forme tismorale, déterminées par des champignons dont la mise en évidence est souvent fort délicate, les microsiphonés.

« Sa fréquence est plus grande qu'on ne le croit. Il semble que l'origine végétale ne corresponde qu'à un petit nombre de cas (actinomyces bovis). Le plus souvent, c'est le cohnistreptothrix israëli qui est en cause ; ce champignon, qui existe dans la cavité buccale à l'état saprophyte, pénètre dans l'organisme par une cavité de carie ou par effraction de la muqueuse. Les lésions anatomo-pathologiques macro et microscopiques sont classiques.

« Le parasite, dans les tissus, se présente sous forme de grains ou de simples filaments. L'étude clinique distingue différentes formes d'actinomycoses : la périmaxillaire, la gingivale, la labiale, la linguale, celle des glandes salivaires, assez rare, de même que celle des amygdales et celle des maxillaires.

« Celle qui nous préoccupe aujourd'hui est la périmaxillaire. Au début, avant la fistulisation, elle se caractérise par les cinq signes caractéristiques : douleurs, trismus, tuméfaction, fistule, grains jaunes. L'abcès se ferme par intermittences. Puis survient, au cours de nouvelles poussées inflammatoires, de nouveaux abcès et de nouvelles fistules (c'est exactement notre cas actuel). Abandonnée à elle-même, elle n'a aucune tendance à la guérison. L'infection secondaire favorise le développement des lésions osseuses.

« Le traitement curatif comporte toujours la mise en état de la bouche. Le traitement chirurgical est toujours insuffisant. Le traitement médical seul vient à bout de la chose. »

Surpris donc de voir évoluer une actinomycose là où je ne l'attendais pas, je me demandai aussitôt quelle avait pu être la porte d'entrée. En examinant à fond les radios prises, je remarquai, en haut, à droite, une seconde post-molaire dévitalisée depuis fort longtemps et obturée par un gros amalgame légèrement fissuré.

Cette dent ne faisait pas mal.

Néanmoins, c'est sûrement là l'origine de cette actinomycose, l'infection des autres dents du bas n'étant apparue au même instant que par une rare coïncidence.

Il fut décidé de procéder immédiatement à l'extraction de cette dent infectée.

Et maintenant, la cause, la porte d'entrée étant supprimée, nul doute qu'un traitement médical approprié ne vienne rapidement à bout de cette infection.

Cette observation me permet donc à nouveau d'insister sur la nécessité qu'il y a à surveiller régulièrement même les dents qui ont déjà été soignées et qui ne font pas mal. La bouche est le milieu habituel d'une quantité d'hôtes peu gênants, dont nous nous accommodons, mais qui, sous certaines influences, prennent brusquement une virulence très grande et provoquent de graves désordres. Ne dites pas que la chose est rare, ne citez pas en exemple les milliers de personnes qui ont de mauvaises dents et qui ne font jamais de complications. Le jour où vous serez victime d'une de ces complications, vous regretterez votre manque de vigilance pour une santé qui, pourtant, devrait vous être très chère.

D^r Charles GUÉBEL.

CE QU'ON OUBLIE

Il est rare que les parents ne vantent pas, à qui les écoute, l'intelligence de leurs enfants, tout en déplorant que ces derniers soient des petits démons.

Petits démons, cela veut dire que l'on court et se roule par terre, que l'on déchire sa culotte en grimpant aux arbres, et que l'on monte sur les chaises pour attraper un pot de confitures dont on se barbouille les joues.

Petits démons, ah ! je plains les gosses qui ne le sont pas.

L'enfant qui se remue est heureux de vivre. Laissez-le à son bonheur qui ne durera pas toujours. Laissez-le gambader, rire et croire que la vie est belle. Il s'apercevra bien assez tôt qu'elle ne l'est pas, et que les hommes, dans leur bêtise, l'ont affreusement enlaidie.

Quoi ! Voudriez-vous qu'il fût plus studieux que turbulent et qu'il perdît ses belles couleurs en restant continuellement penché sur ses livres ? Voudriez-vous que lorsque le soleil brille il s'enfermât pour étudier ?

Soyez sans crainte : il apprendra peu à peu ; il vaudra peut-être mieux un jour que beaucoup de faux savants.

Vous semblez oublier qu'en attendant, ces gambades au grand air en font un petit être robuste. Et vous ne songez qu'à la belle place qu'il pourrait obtenir plus tard, s'il aimait tôt et passionnément l'étude.

Las ! J'en ai connu, de ces enfants prodiges.

À l'âge où les autres s'amuse, eux fatiguent déjà leurs yeux à travailler, et, au bout de quelques années, ils ne tiennent plus debout.

Souvent leur existence n'est que souffrance, et, s'ils arrivent parfois à la prétendue « belle place » convoitée, c'est en perdant la santé, que rien ne vaut, pas même les plus beaux lauriers.

A. DESCAZAUX.

UNE DATE DANS L'HISTOIRE DE L'ILE DES NATURISTES

LA PLAINTÉ DIRIGÉE CONTRE LES DOCTEURS DURVILLE SE TERMINE PAR UN NON-LIEU

Nous avons annoncé, en septembre dernier (1) que plusieurs membres de la Société Naturiste avaient déposé contre nous une plainte tendant à faire croire que l'opération engagée par nos soins à l'île de Médan n'était — rien de plus — qu'une escroquerie...

Une instruction a été ouverte. Un expert a été commis. Ses investigations dans nos diverses comptabilités ont duré de nombreux mois. L'expert a déposé son rapport il y a quelques semaines. Aujourd'hui, au moment de mettre sous presse, nous apprenons que le juge vient de clore son instruction par un NON-LIEU, sanctionnant ainsi définitivement la parfaite régularité de nos opérations et faisant justice des accusations infamantes portées contre nous.

Ainsi s'écroule l'édifice de haines et de calomnies élevé par nos diffamateurs pour assassiner, en les rendant suspects aux yeux de nos adeptes, les œuvres de PHYSIOPOLIS et d'HELIOPOLIS que nous avons réussi à créer par de nombreuses années d'efforts persévérants.

Nous exposerons, dans le prochain numéro de « Naturisme », les détails de cette affaire susceptibles d'intéresser nos lecteurs. Souhaitons, en attendant, que la leçon porte ses fruits et que nos ennemis de la coulisse et d'autres lieux cessent de s'imaginer qu'il suffit de porter des accusations infamantes contre des honnêtes gens pour leur donner figure de bandits.

(1) Voir le n° 219 de Naturisme.

Docteurs Gaston et André DURVILLE.

LA PAGE DU MALADE

LA DÉFENSE SOCIALE CONTRE LA BLENNORRAGIE

DEMANDE. — Jean Dern, étudiant en médecine de 5^e année, admirateur de votre œuvre. — Je connais vos idées sur la préservation de l'humanité vis-à-vis de la blennorragie et de la syphilis ; vous voulez l'éducation précoce des jeunes sur tout ce qui touche à la sexualité ; vous voulez l'éducation large, naturiste et nudiste, qui, faisant connaître aux jeunes le corps humain, supprime la recherche maladroite de l'autre sexe, supprime le mystère sexuel ; vous voulez, enfin, le mariage précoce, parce qu'il est le seul moyen rationnel de supprimer le gâchis sexuel, cause de tant de désastres physiques et moraux.

J'ai lu tout cela dans vos livres. Mais je ne lis pas assez souvent dans *Naturisme* (excusez-moi de l'observation) ; elle n'est faite que pour les besoins d'une cause que j'aime des précisions concernant la blennorragie, ses dangers et les moyens de protection...

RÉPONSE. — Vous avez raison, mon cher ami, nous ne parlons pas souvent des affections sexuelles. Pour réparer, voici le compte rendu de la dernière « Conférence de défense sociale contre la blennorragie », qui s'est tenue à Paris, au ministère de la Santé publique :

La Conférence de défense sociale contre la blennorragie affirme qu'il est nécessaire de lutter contre la blennorragie, véritable fléau social.

Elle émet le vœu :

I. Que par les moyens les plus divers : affiches, tracts, conférences, cinématographie, radiophonie, le public, et spécialement le public féminin, soit instruit, plus encore que par le passé.

II. Que le ministre de la Santé publique demande au ministre de l'Éducation nationale d'adresser aux recteurs d'académie, en la renouvelant chaque année, une circulaire leur demandant d'organiser, au début de chaque année scolaire, un enseignement de prophylaxie vénérienne dans les facultés, écoles de plein exercice ou écoles secondaires, où seront convoqués les étudiants de toutes les facultés, des écoles normales d'instituteurs, des écoles techniques professionnelles, des écoles de commerce, des écoles d'agriculture et de tous les centres d'enseignement dépendant des divers ministères.

III. Que les méthodes de préservation individuelle prennent la place qui leur revient dans la prévention de la blennorragie et soient préconisées dans certaines collectivités avec les précautions nécessaires, d'une part, pour ne pas s'aliéner l'opinion publique, et, d'autre part, pour ne pas amener les jeunes gens à s'exposer en leur affirmant une sécurité qui n'est que relative.

IV. Que le ministre de la Santé publique, sur présentation par la Commission de Préservation des maladies vénériennes, diffuse largement parmi les médecins, d'une part, des articles, et, d'autre part, des notices de conseils techniques relatifs aux différents traitements actuellement employés contre la blennorragie, étant bien entendu qu'il ne s'agit pas d'instituer une méthode officielle de traitement, mais seulement de renseigner les médecins sur l'état actuel de la question.

V. Que pour les malades ne pouvant assurer les frais du traitement, et dans les mêmes conditions que pour la lutte antisiphilitique, soit largement diffusée la liste de tous les dispensaires dans lesquels pourront être indiqués et pratiqués les moyens de préservation, les examens cliniques et bactéri-

logiques, les traitements abortifs et les traitements des blennorragies récentes et anciennes.

VI. Que les centres antiblennorragiques, déjà existants, ou à créer, comprennent un service d'urgence pour traitements préventifs et abortifs et soient dotés des moyens nécessaires : il y a intérêt, en particulier, à ce que les divers moyens de lutte soient groupés en vue de diminuer les frais généraux, de faciliter aux malades leurs traitements et de permettre plus commodément l'instruction des médecins et des étudiants.

VII. Que dans les dispensaires antisiphilitiques existant dans les localités dépourvues de service antiblennorragique, les médecins soient tenus de donner aux malades atteints de blennorragie tous conseils utiles en vue du traitement, sans avoir à pratiquer celui-ci, à moins qu'ils ne puissent appliquer, sans vacation supplémentaire, l'une des méthodes de traitement de la blennorragie.

VIII. Qu'ainsi soient employés parallèlement, sous le contrôle des critères de guérison les plus judicieux, et avec le souci constant du plus grand rendement pour la moindre dépense, tous les procédés qui ont retenu l'attention de la Conférence.

Méthodes de traitement local et divers procédés uréthrologiques ;

Méthodes vaccino et biothérapiques ;

Méthodes chimiothérapiques.

IX. — Que les services de salubrité réservés au dépistage et au traitement des maladies vénériennes chez les prostituées soient organisés de telle façon que, soit par eux-mêmes, soit par les services analogues voisins, soit par les centres antiblennorragiques, ils puissent faire le nécessaire en vue de traiter la blennorragie féminine qui exige, comme la syphilis, une surveillance prolongée et, suivant le cas, l'hospitalisation ou le traitement ambulatoire.

X. Que sur présentation de la Commission de Préservation des maladies vénériennes, le ministre de la Santé publique adresse aux médecins des services de contrôle sanitaire des prostituées une notice technique, précise, concernant les critères pratiques actuels de dépistage de la blennorragie chez la femme et des conditions sur lesquelles les médecins ont intérêt à se baser pour prescrire, suivant le cas, l'entrée et la sortie de l'hôpital ou le recours au traitement ambulatoire, cette notice étant basée sur les principes suivants :

1) Toute femme présentant des gonocoques dans ses sécrétions ou des signes cliniques de blennorragie devra être hospitalisée ;

2) Lorsque les signes cliniques auront disparu, lorsque les gonocoques n'auront plus été retrouvés dans ses sécrétions, la femme pourra sortir de l'hôpital ;

3) Devant la difficulté actuelle d'affirmer la guérison de la blennorragie, la femme sera soumise à l'obligation de se faire surveiller périodiquement aux points de vue clinique, bactériologique et sérologique, et, s'il y a lieu, de suivre un traitement ambulatoire prolongé.

XI. Que les services de lutte contre la blennorragie soient, comme les services antisiphilitiques, dotés d'un service social,

XII. Que le ministère de la Santé publique favorise le développement des études scientifiques sur le traitement de la blennorragie, tant en ce qui concerne les recherches de laboratoire que la vérification expérimentale des méthodes préconisées, et qu'à cet effet le ministère mette sur leur demande à la disposition des médecins des principaux services des moyens matériels nécessaires.

XIII. Que soient spécialement étudiées, avec la préoccupation des applications pratiques, tant chez l'homme que chez la femme, les questions suivantes :

1) La chimiothérapie générale, l'antisepsie locale, la vaccinothérapie avec ou sans autres méthodes associées, la diathermie ;

2) Le meilleur traitement des épидидymites blennorragiques ;

3) La gonoréaction et ses applications pratiques au dépistage de la blennorragie, en particulier chez les prostituées ;

4) Les autres critères de guérison.

XIV. Que le stage dermato-vénérologique, avec enseignement pratique, assistance aux consultations, et examen, soit allongé à au moins quatre mois, pour permettre de développer la prophylaxie siphilitique et blennorragique, les facultés étant autorisées à organiser ce stage suivant les possibilités locales, mais les internes et externes des hôpitaux étant obligés de suivre cet enseignement spécial.

XV. Que soit rédigée, sur présentation de la Commission de Préservation des maladies vénériennes, une notice pour l'éducation des malades atteints de blennorragie.

XVI. Que soit réfrénée, quel qu'en soit le nom, la création de maisons de prostitution clandestines.

XVII. Que le ministère procède à l'étude des conditions dans lesquelles sont traitées et hospitalisées, soit dans les hôpitaux, soit dans les patronages, les femmes atteintes de blennorragie, et en particulier les prostituées, de façon que les services insuffisamment outillés soient dotés du personnel technique et du matériel nécessaire.

La Conférence de défense sociale veut apprendre les médecins à soigner les blennorragiques, c'est parfait ; elle veut limiter le nombre des maisons de prostitution, c'est parfait ; elle veut que les malades sachent mieux se soigner, très bien. Il n'y a plus qu'à apprendre aux gens à ne pas contracter la maladie ; cela, ce serait mieux. Souhaitons que la prochaine conférence pose le problème de l'éducation sexuelle naturiste.

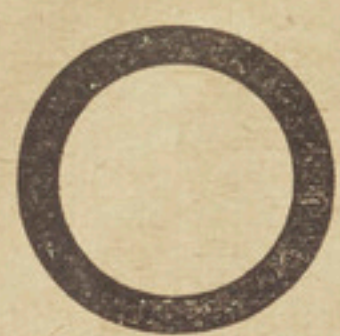
SAVEZ-VOUS COMBIEN IL MEURT, ACTUELLEMENT, DE TUBERCULEUX EN FRANCE ?

D'après Brouardel et Arnaud, il meurt actuellement, en France, par an, 90.000 tuberculeux : hommes de 20 à 55 ans, femmes de 16 à 35 ans. Et quatre à cinq fois plus de tuberculeux continuent de vivre plus ou moins lamentablement.

Est-ce qu'il n'est pas temps que tout le pays devienne naturiste ?

Car les naturistes ne demeurent jamais tuberculeux. Quand ils le sont, ils guérissent.

La cure de raisin



Nous permettra de tirer du volume excellent de M. le docteur Jean Ferou les indications suivantes :

Le raisin, par ses vertus hygiéno-diététiques, peut rendre de grands services chez l'homme sain et chez l'homme malade.

La cure uvale constitue un excellent régime hypo-azoté et hypochloruré, cholagogue, diurétique et laxatif.

A ce titre, elle a de multiples indications. Elle sera employée notamment, avec profit, dans certaines affections des reins, du cœur, du tube digestif et du foie.

Elle sera d'un précieux secours chez les arthritiques.

Pour donner de bons résultats, la cure uvale devra être médicalement surveillée.

Ce qui domine, en effet, les indications, c'est le malade. L'état de chacun de ses appareils sera soigneusement analysé : on dépistera ainsi les contre-indications qui pourraient surgir. Ce sera le meilleur moyen d'employer, à bon escient, la cure uvale, et par là d'en retirer les bénéfices qu'elle est susceptible de rendre dans les cas qui en sont justiciables.

Ces conclusions sont fondées sur des données physiologiques dont voici les principales :

C'est à Moreigne que nous devons une magistrale étude expérimentale de l'action physiologique du raisin sur les divers organes de l'économie. Ses conclusions, basées sur les résultats de 400 dosages, sont chaque jour vérifiées par l'expérience.

1° Les urines éliminées pendant la cure sont moins colorées et de densité plus faible que celles de la période qui précède la cure.

2° La diurèse augmente notablement et, fait à signaler dans toutes les expériences, cet accroissement est particulièrement accentué au troisième jour de la cure. Le volume moyen des urines est augmenté ce jour-là du tiers. La diurèse, qui s'élève beaucoup pendant la cure chez les sujets normaux, est en rapport direct avec la quantité de jus absorbé, sans toutefois la dépasser d'une façon notable.

3° L'acidité urinaire est diminuée en valeur absolue pendant la cure et cette diminution est d'autant plus prononcée que la quantité de raisins absorbée est plus grande : on conçoit qu'il en soit ainsi, puisqu'elle est due à la combustion dans l'économie des sels à acides organiques du jus de raisin et à leur transformation en carbonates alcalins.

4° L'acide urique diminue en valeur absolue de 12 à 15 p. 100, mais la diminution par litre d'urine est beaucoup plus marquée : elle est voisine de 50 p. 100.

Plus la diurèse sera importante, plus grande sera la quantité d'acide urique dissoute par l'urine, pour un même degré bien entendu.

5° Les matières fixes totales de l'urine s'élèvent un peu et cette augmentation doit être mise entièrement sur le compte des sels du jus de raisin et particulièrement des sels à acides organiques dont les acides sont brûlés dans l'économie ; les matières organiques s'abaissent, en effet, et nous verrons que la diminution qu'elles subissent est à peu près proportionnelle à celle de l'urée et de l'azote total.

Les sulfates sont les seuls éléments minéraux de l'urine qui soient diminués en valeur absolue et relative. Par contre, l'aug-

mentation des chlorures est nette : elle est en moyenne de 12 à 15 p. 100.

6° L'acide phosphorique ne subit pas de variation bien appréciable en valeur absolue.

7° Du côté de l'intestin les phénomènes péristaltiques sont en général augmentés.

Dans certains cas, l'action évacuante peut se traduire par de véritables phénomènes diarrhéiques analogues à ceux produits par un purgatif. Le poids des selles augmente de plus du double : elles sont plus riches en eau, en azote et en matières minérales que celles de la période qui précède la cure.

Par sa propriété laxative, le jus de raisin est un désinfectant intestinal, au même titre que les purgatifs, ainsi que le prouve la diminution des phénols-sulfates des urines.

Mentionnons, à côté des propriétés laxative et diurétique, une action diaphorétique d'autant plus prononcée que l'on fait davantage d'exercice.

8° Il y a fixation d'azote dans l'économie, en un mot, épargne des matières azotées.

Le simple dosage de l'azote urinaire et de l'azote des fèces, avant et pendant la cure, permet de mettre en évidence, d'une façon très nette, ce ralentissement dans la désassimilation azotée, et d'évaluer très approximativement la quantité d'albumine fixée. On a là une démonstration du fait physiologique connu, à savoir que « les hydrates de carbone jouent le rôle d'aliment d'épargne vis-à-vis des matières albuminoïdes et favorisent ainsi l'assimilation et la fixation des graisses ».

On considère, dans les expériences, l'azote éliminé par les urines comme représentant la partie de l'azote alimentaire qui a pénétré dans l'économie, qui a été absorbée, en un mot, par l'intestin, l'autre partie étant évacuée par les excréments. Il est entendu que ce raisonnement exige que l'équilibre azoté correspondant au régime suivi soit établi, c'est-à-dire qu'il y ait fixité dans la quantité d'azote éliminée par les urines et que le poids du corps ne varie pas.

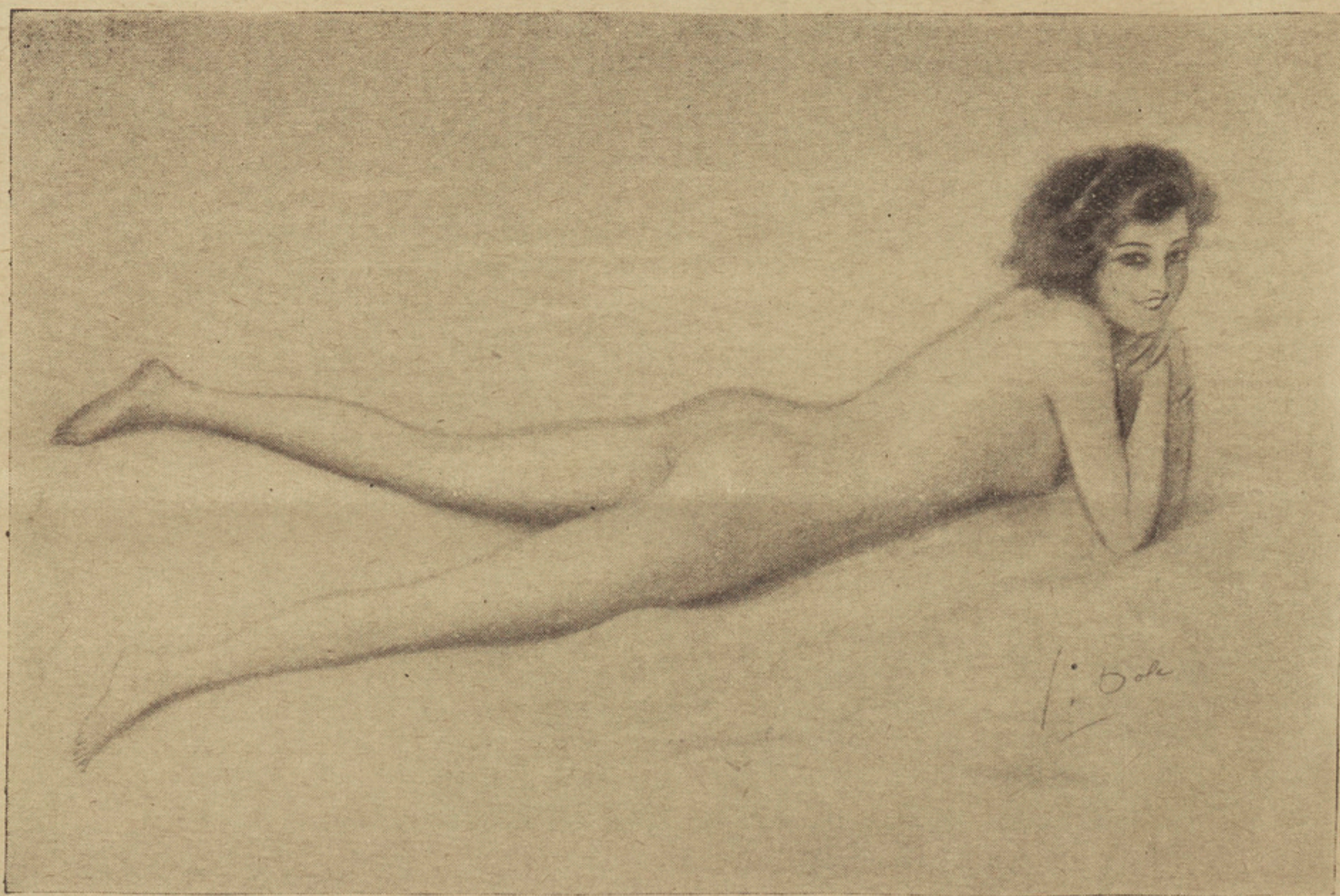
Négligeant les minimes causes d'erreur, on peut donc considérer l'azote total urinaire comme égal à l'azote absorbé avec les aliments, moins l'azote des fèces. Les calculs, basés sur les divers dosages, établissent que 15 p. 100 des calories en moyenne ont été mises en réserve sous forme d'albumine, ce qui est relativement considérable. Une augmentation du poids du corps est constante : l'engraissement produit par la cure de raisins ne se développe pas outre mesure. Dans certains cas, les médecins des stations uvaies ont pu constater une augmentation de poids allant jusqu'à quatre ou cinq livres pour une cure d'un mois à cinq semaines, mais on ne va guère plus haut. Lorsque le corps est arrivé à cet état qui résulte d'une bonne assimilation il reste stationnaire. L'engraissement azoté notamment ne peut se continuer pendant longtemps, car ce pouvoir de fixation des matières albuminoïdes est sous la dépendance de l'énergie de développement des cellules : il arrive un moment où l'organisme tend à rétablir l'équilibre azoté.

En résumé, une qualité intéressante de la cure uvale est d'exercer une action d'épargne vis-à-vis des matières albuminoïdes de l'organisme ; la cure diminue la désassimilation azotée, permet donc un engraissement et met en réserve des calories sous forme de graisse. Cette qualité est particulièrement précieuse dans certaines maladies qui s'accompagnent d'une dénutrition rapide avec perte de sels minéraux. On trouve alors, dans le jus de raisins, à la fois cette action d'épargne qui constitue une résistance à la dénutrition et les principes nécessaires pour atténuer les effets de la déminéralisation.

9° Non seulement l'action d'épargne azotée se traduit par une diminution notable dans l'élimination de l'azote total urinaire, mais on constate encore une diminution de l'azote de l'urée sensiblement parallèle à celle de l'azote total.

10° Les sulfures urinaires subissent des modifications particulièrement importantes.

Docteur Jean FEROU.



NUDISME, pastel de Dola

(Studio G.-L. Manuel Frères.)

PETITES ANNONCES

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

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

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

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

PENSIONS NATURISTES

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.

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).

PENS. Beau-Site, Bormes (Var), face lles d'Or, 30 fr.

GROUPEMENTS NATURISTES

LE HAVRE. Naturiste désire connaître abonnés de la région en vue formation groupement naturiste. Ecrire ou s'adresser : R. Daspet, 5, rue Scudéry, Le Havre.

YONNE et rég. J. h. dés. corr. et faire conn. av. nat. 25-40 a., symp., sportif, moto ou voit. *Natur.*, n° 137.

J. H. 22 ans cherche : 1° famille natur. pour prendre repas ; 2° camarades naturistes pour aller à Villennes le dimanche. Ecrire à *Naturisme*, n° 138.

QUEL naturiste aisé aiderait collect. de retour à la terre, à acquérir propriété, ou mettrait propriété à sa disposition ? Ecrire : *Naturisme*, n° 139.

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

AVIS A NOS ABONNES

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

FAITES DE LA PUBLICITE DANS NATURISME

Naturistes qui voulez faire de l'utile propagande en offrant à vos amis un souvenir de Physiopolis ou d'Héliopolis
ACHETEZ LES BEAUX

TIMBRES NATURISTES

l'irage en héliogravure, vert-olive ou bistre
Dimensions de chaque timbre : 5 cm. x 3 cm.

La feuille de TRENTÉ timbres (quinze timbres de l'île des Naturistes de Villennes et quinze timbres de l'île du Levant).... 3 fr.
(Franco : 3 fr. 50, Etranger 4 fr. 50.)

Les dix feuilles (TROIS CENTIS timbres), fco 30 fr.

« *NATURISME* » VOUS INTERESSE ?...

ABONNEZ-VOUS

Un an : 50 fr.

Six mois : 28 fr.

ALIMENTATION NATURISTE

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

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

5 K^{os} ABRICOTS au naturel, exq. p. confit., 19 fr. fco. Abriceries de la Méditerranée, Marseille (C.C. 4894).

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

Les Bons Miels de France « Apiculteurs Réunis ». Vente propagande au prix de gros jusqu'au 25 juillet, MIEL de BRETAGNE gar. d'or., pur, non cuit : 3 kil., 20 fr. ; à part. 5 kil., 6 fr. le kil., fco Paris. Prov. port en sus. Dép. : Marcel Girard, 8, r. St-Gothard, Paris-14^e. Ch.post. Paris 1641-19. Ce miel, butiné en gde partie sur fleurs de sarrasin, est tr. riche en subst. min., phosph. chaud, princip. ferrug. C'est un reconstit. de 1^{er} ordre.

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

ETABLISSEMENTS NATURISTES

CHAMBRES pr naturistes, terrasse pr bains de soleil, gymn., ring., s. de sudation av. massage (par aveugles), gdes douch., pisc. Pr. moyens. 26, fg St-Jacques, Paris.

MAISON DU SOLEIL, Octon (Hérault) : cure désintox. Traitem. natur. ptoses, mal. estom., foie, p. massage-martel. p. Dr Vigné d'Octon. Parc, pisc., stade. S'y adr.

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

VENTES

HELIOPOLIS : à vendre bungalows avec parcelles 150 à 200 m. carr., très belle vue sur Port-Cros. S'adresser : Paronneau, Ile du Levant (Var).

A v. poste T.S.F. Ducretet s. accus, exc. ét., 6 l. nves. Prix int. S'ad. : Georgis, 2 bis, r. Valès, Toulon (Var).

PAV. nf, 1 gr.p., cuis.ag., cit., déb., w.-c., j. clos 506 m., arb.fr., tonn., b. sit. cure soleil, Conflans-St-Honorine, 20.000 fr., fac. paiem. Mme Masse, 6, r. Nicolo, Paris.

MARIAGES

J. F. 24 a., santé, sérieuse, simple, libr. pens., éduc., intell., dés. union av. nat. mêmes qual. *Natur.*, n° 136.

ING. 26 a., Parisien, août au Touquet, dés. y rencontrer, en vue mar., j. f. maxim. 22 ans, physiq. agréab., goûts simpl., cath., fam. dist. Ecr. : *Naturisme*, n° 140.

J. H. 30 a., cath., b. santé, mil. aisé, ch. vue mar. j.f. nat., b.éd., inst., saine, aim. vie tr. simp., sit. ind. *Nat.*, n° 141.

OCCASIONS

La Cure Naturiste, tome II, brochée, 2^e édition.
Le volume, valeur 16 fr. 12 fr.

La Cure Naturiste, tome II, brochée, 3^e édition.
Le volume, valeur 25 fr. 18 fr. 75

La Cure Naturiste, tome II, cartonnée, 3^e édition.
Le volume, valeur 28 fr. 21 fr.

La Cuisine Saine, complète, 1^{re} édition.
L'ouvrage complet, valeur 24 fr. 18 fr.

La Cuisine Saine, tome II, 1^{re} édition.
Le volume, valeur 12 fr. 9 fr.

La Cuisine Saine, tome I, 2^e édition.
Le volume, valeur 15 fr. 11 fr. 25

L'Art de vivre longtemps, 3^e édition.
Le volume, valeur 12 fr. 9 fr.

L'Art de devenir énergique, 2^e édition.
Le volume, valeur 12 fr. 9 fr.

Tous ces ouvrages sont en vente à « *Naturisme* », 24, rue d'Alleray, Paris (15^e).

OFFRES D'EMPLOIS

ON DEM. représentant sér., travail., énerg., p. vente mach. à écr. et à calc., meubl. et four. bur. Fixe et comm. Ecr. : M. Georgis, 9, r. H.-Duprat, Toulon (Var).

VACANCES GRATUITES. Famille naturiste demande jeune naturiste pour la saison, au pair, pour aider culture. Belle vue, belle promenade. Bains de soleil, régime végétarien. Ecrire à Mlle Morel, institutrice, Côte d'Ars, à Rantigny (Oise).

POUR CREER et exploiter en coopération, dans île peu peuplée, climat et sol riche, à trois jours de France Sud-Ouest, colonie naturiste agricole, élevage, exportation, je cherche camarades énergiques voulant vie libre, saine et lucrative. Ecrire à *Naturisme*, n° 135.

DEM. bonne nat., 25 a. env., conn. cuis. végétarienne. Bodier, 57, bd Gergovia, Clermont-Ferrand (P.-de-D.).

VILLEGIATURES

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 Garonne (Var).

VACANCES à la campagne, août et septembre. Cure naturiste, culture physique, natation, canotage, camping, etc., dirigés par professeur d'éducation physique. Mme Ollivier, professeur, Sainte-Terre (Gironde).

VACANCES idéales p. nos amis naturistes. Bains de soleil, hydrothérapie. Ecrire à Mlle Moessen, Hôtel de Paris, à Menton (Alpes-Maritimes).

J. F. nat. passant vac. campagne boisée prendr. fill. à part. 12 a. Frais partag. Ecr. : Cerise, La Frette (S.-O.).

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.

PALAIS DES ARTS, 325, rue Saint-Martin (du 21 au 27 juillet. — Rez-de-chaussée : Shanghai Express ; La Nuit à l'hôtel. — Premier étage : Une femme de tête ; Raffles.

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.

LE PREMIER GUIDE NATURISTE

EST PARU

Vous y trouverez une documentation complète sur les Sociétés, Groupements et Revues naturistes et nudistes de France. Adresses, Cotisations, etc.

OU, QUAND, COMMENT peut-on pratiquer le NATURISME et le NUDISME en France ?

avec des articles des principaux leaders du naturisme et du nudisme : DURVILLE, DEMARQUETTE, DINI, BARQUISSAU, PAUL VIGNÉ D'OCTON, etc., etc.

En vente partout, 1 franc. — Dépôt : Librairie Universum, 33, rue Mazarine, Paris (6^e).

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.

FAITES LIRE « *NATURISME* »

ABONNEZ VOS AMIS

6 mois : 28 francs

1 an : 50 francs

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**

A L'

INSTITUT NATURISTE DES DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

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

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

MALADIES DU NEZ, DE LA GORGE,
DES OREILLES

madolin

ALIMENTS NATURISTES

**SPÉCIALITÉS
D'ALIMENTS VITAMINÉS
NOTICES ET CATALOGUES
SUR DEMANDE
LIVRAISONS DOMICILE
ET EXPÉDITIONS PROVINCE
MAGASIN DE VENTE
ET BUREAU DE COMMANDES :
172, RUE MARCADET, 172
TÉL. : MARCADET 70-84 & 85**

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

SCAPINI :

45, RUE DE RIVOLI ;
41, RUE DE RENNES ;
32, BOULEVARD DE STRASBOURG ;
16, RUE HALÉVY ;
35, RUE MARBEUF ;
6, AVENUE DES TERNES ;
101, RUE DE COURCELLES ;
55, RUE NOTRE-DAME-DE-LORETTE ;
93, AVENUE DU ROULE, A NEUILLY.

ET DANS TOUTES
LES BONNES MAISONS
DE PRODUITS DE RÉGIME
ET D'ALIMENTATION

LES ÉDITIONS DE « NATURISME »

La Cure Naturiste, 2 vol. à 30 francs chaque.
Quatrième édition. Soixantième mille.

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

La Cure Mentale.

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

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

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

Deuxième édition. Vingtième mille.

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

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

Deuxième édition. Vingtième mille.

Ce livre n'est ni de la magie, ni de l'astrologie ; il est de l'observation scientifique pure.

Il existe un art de voir sur l'extérieur du corps, et en particulier sur la figure, ce qui se passe dans le cerveau : tout ce que nous avons été, tout ce que nous sommes, est marqué sur nous. Il n'y a qu'à le lire.

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

Quatrième édition. Cinquantième mille.

Comment prolonger la vie par le naturisme. Ouvrage orné d'une belle couverture en trois couleurs.

L'Art d'être heureux, 1 vol. à 15 fr.

La seule base solide d'où il faille partir à la conquête du bonheur, c'est la santé : santé du corps, santé de l'âme. Comment obtenir l'une et l'autre ?

Le problème de la douleur. Celui de l'émotion. Rôle de la fonction génitale.

Pour devenir énergique, 1 vol. à 15 fr.

Troisième édition. Trentième mille.

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

La Gymnastique amusante pour l'enfant, 1 volume à 10 francs.

Deuxième édition. Vingtième mille.

Comment on amuse l'enfant, tout en lui faisant exécuter sa gymnastique matinale.

Avec ce livre, la gymnastique devient un jeu très apprécié du bambin le plus récalcitrant.

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

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

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

**TOUS LES PRODUITS
ALIMENTAIRES BASOR
DES DOCTEURS
G. & A. DURVILLE
SONT EN VENTE A LA
PATISSERIE - CONFISERIE
GLEYSE**

16, avenue La Motte-Picquet, Paris (7^e)
Téléphone : SECUR 89-12

Grand concours du « Plus bel enfant naturiste »
organisé par « NATURISME »

Bulletin de réponse

à adresser à l'Administration de « Naturisme », 24, rue d'Alleray, Paris (15^e)
(Service du Concours)

avant le 31 juillet, à minuit

Nom et prénoms du concurrent : _____

Adresse : _____

1^{re} QUESTION : Quel est le plus bel enfant naturiste ?

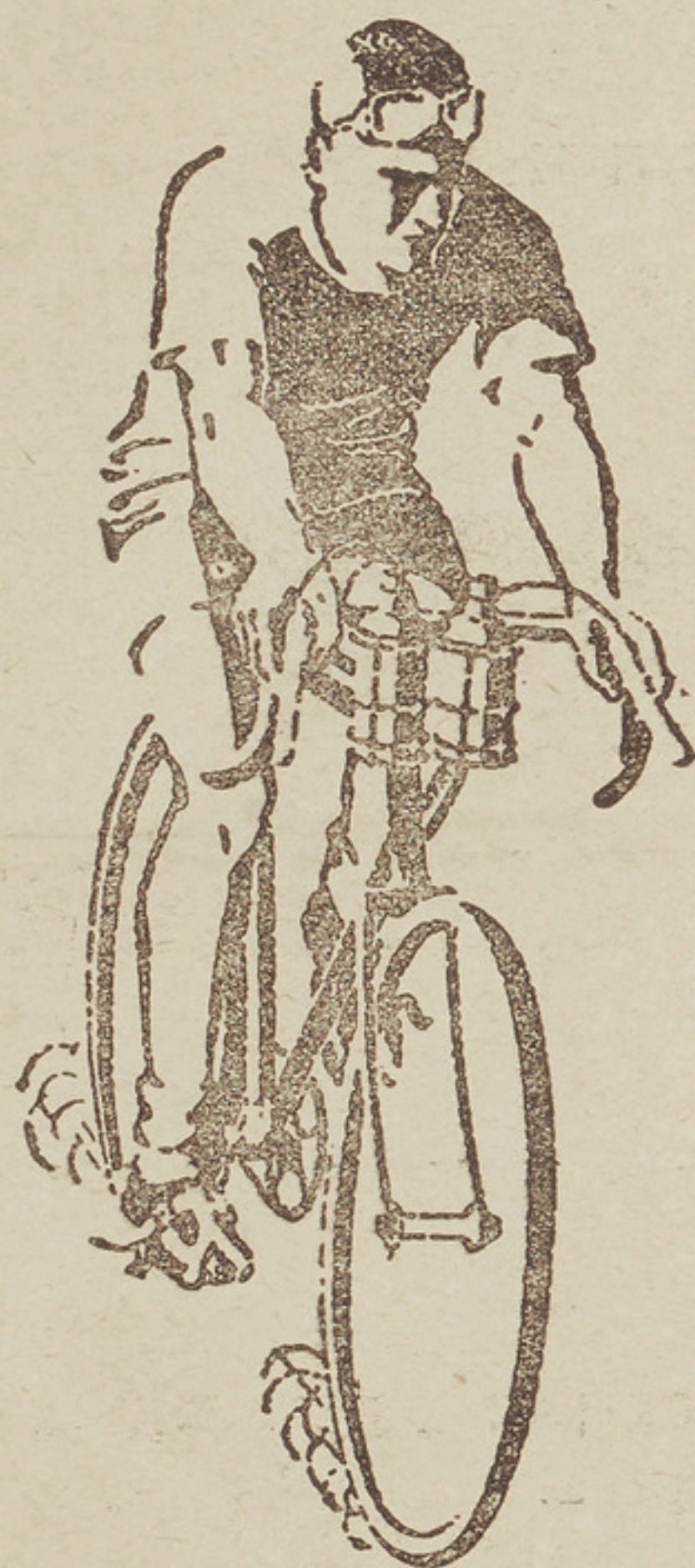
Réponse : Le plus bel enfant naturiste est l'enfant N° _____

2^{me} QUESTION : Par combien de voix sera-t-il désigné ?

Réponse : Il obtiendra _____ voix.

Date et signature :

La tête, les jambes... et le cœur!



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.

Devenir un Michard, un Pélissier, un Leduc, est possible à tout cycliste doué de qualités physiques mais, qui comme eux, n'imposera aucun 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 permet de récupérer ses forces dans le sommeil le plus reposant.

Café SANKA
sans caféine
Boulogne - Paris

**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

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.	66 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.

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

**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

**TOUS LES PRODUITS
ALIMENTAIRES BASOR
DES DOCTEURS
G. & A. DURVILLE**
SONT EN VENTE
A L' « ALIMENT PUR »

118, avenue Mozart, Paris (16^e)
Téléphone : AUTEUIL 79-92

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 seulement ; s, SD, Sauf samedis, dimanches et fêtes ;
SD, Samedis, dimanches et fêtes seulement.

**NATURISTES. ORGANISEZ-VOUS POUR
PASSER VOS VACANCES A HÉLIOPOLIS**

**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)

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)

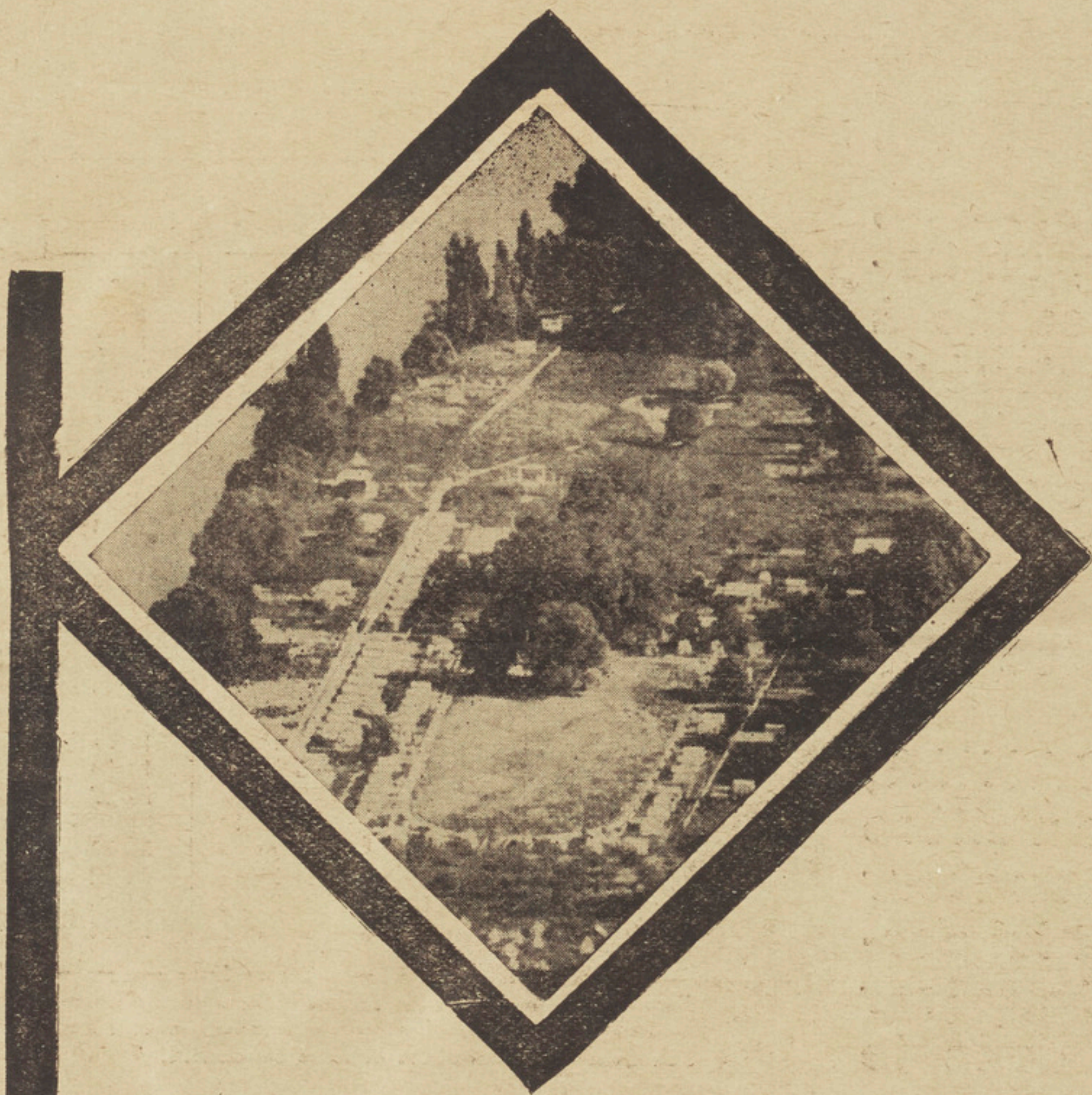
ON CONSTITUERA VOTRE DOSSIER MÉDICAL
ON ÉTABLIRA VOTRE RÉGIME
ON VOUS TRAITERA SANS MÉDICAMENTS

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

VOIES RESPIRATOIRES SUPÉRIEURES
MALADIES DU NEZ,
DE LA GORGE, DES OREILLES

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