

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. 1933-08-10.

1/ Les contenus accessibles sur le site Gallica sont pour la plupart des reproductions numériques d'oeuvres tombées dans le domaine public provenant des collections de la BnF. Leur réutilisation s'inscrit dans le cadre de la loi n°78-753 du 17 juillet 1978 :

- La réutilisation non commerciale de ces contenus ou dans le cadre d'une publication académique ou scientifique est libre et gratuite dans le respect de la législation en vigueur et notamment du maintien de la mention de source des contenus telle que précisée ci-après : « Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France » ou « Source gallica.bnf.fr / BnF ».
- La réutilisation commerciale de ces contenus est payante et fait l'objet d'une licence. Est entendue par réutilisation commerciale la revente de contenus sous forme de produits élaborés ou de fourniture de service ou toute autre réutilisation des contenus générant directement des revenus : publication vendue (à l'exception des ouvrages académiques ou scientifiques), une exposition, une production audiovisuelle, un service ou un produit payant, un support à vocation promotionnelle etc.

[CLIQUER ICI POUR ACCÉDER AUX TARIFS ET À LA LICENCE](#)

2/ Les contenus de Gallica sont la propriété de la BnF au sens de l'article L.2112-1 du code général de la propriété des personnes publiques.

3/ Quelques contenus sont soumis à un régime de réutilisation particulier. Il s'agit :

- des reproductions de documents protégés par un droit d'auteur appartenant à un tiers. Ces documents ne peuvent être réutilisés, sauf dans le cadre de la copie privée, sans l'autorisation préalable du titulaire des droits.
- des reproductions de documents conservés dans les bibliothèques ou autres institutions partenaires. Ceux-ci sont signalés par la mention Source gallica.BnF.fr / Bibliothèque municipale de ... (ou autre partenaire). L'utilisateur est invité à s'informer auprès de ces bibliothèques de leurs conditions de réutilisation.

4/ Gallica constitue une base de données, dont la BnF est le producteur, protégée au sens des articles L341-1 et suivants du code de la propriété intellectuelle.

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

6/ L'utilisateur s'engage à respecter les présentes conditions d'utilisation ainsi que la législation en vigueur, notamment en matière de propriété intellectuelle. En cas de non respect de ces dispositions, il est notamment passible d'une amende prévue par la loi du 17 juillet 1978.

7/ Pour obtenir un document de Gallica en haute définition, contacter utilisation.commerciale@bnf.fr.

LIRE DANS CE NUMÉRO :

« LES MÉDECINS DOIVENT MONTRER L'EXEMPLE DE LA SANTÉ »

« LE NATURISME ET LA VIE »

NATURISME

**LE GRAND
HEBDOMADAIRE
DE CULTURE
HUMAINE**



LANCEMENT DU DISQUE

ILS ONT GRANDEMENT TORT, CEUX QUI S'IMAGINENT QUE LES NATURISTES PASSENT LE PLUS CLAIR DE LEUR TEMPS A SE ROTIR AU SOLEIL ET A MANGER DE LA SALADE CRUE. LE NATURISME NE COMPREND-IL PAS, PARMI SES QUATRE CURES ESSENTIELLES, LA CURE DE MOUVEMENT ? CURE DE RÉÉDUCATION MUSCULAIRE, D'ABORD, ET, ENFIN, CURE SPORTIVE AU PLEIN VENT. VOICI, A L'ÎLE DES NATURISTES DE VILLENNES, LE MONITEUR DUMONT, LANÇANT LE DISQUE. L'ATHLÈTE, DANS UNE FORMIDABLE DÉTENTE DE TOUT SON ÊTRE, VIENT DE JETER L'ENGIN QUI S'ÉLOIGNE, PETIT POINT NOIR TOURNOYANT DANS L'ESPACE. (VOIR EN P. 4 NOTRE PAGE PHOTOGRAPHIQUE : « LA CURE DE MOUVEMENT ». ET, EN P. 5, QUELQUES CONSEILS POUR LE LANCEMENT DU DISQUE).

Cliché procédé Akoba.

Photo s Naturisme

ONZIÈME ANNÉE - N° 268



1 FR. 25

JEUDI 10 AOUT 1933

En pratiquant eux-mêmes le naturisme, les médecins doivent montrer l'exemple de la santé

LES nouvelles méthodes de culture humaine naturiste se répandent dans le monde entier avec une vitesse incroyable ; partout on commence à comprendre que ce ne sont pas les drogues qui donneront aux humains beauté et santé, et qu'il suffit, pour acquérir une anatomie et une physiologie acceptables, de se soumettre d'une manière persévérante à la pratique bien comprise de la sagesse alimentaire, de la culture du muscle, de l'hygiène cutanée (air, soleil et eau, frictions) et de l'hygiène morale.

Ces idées, que nous appliquons, depuis vingt-deux ans, aux nombreux milliers de malades, français et étrangers, qui nous suivent, et que nous enseignons aux médecins d'avant-garde, viennent de se développer très brusquement en Allemagne. Ce pays, qui ne peut plus être nudiste intégral, depuis l'interdiction d'Hitler, devient très rapidement naturiste, selon notre formule ; autrement dit, au lieu de préconiser le seul culte du nu, un très grand nombre de médecins allemands préconisent désormais l'ensemble précis des données qui sont nôtres ; je répète : hygiène alimentaire, culture rationnelle du muscle, massage, nudisme relatif, cure atmosphérique et hydrique, éducation psychique.

Et, tout à fait en conformité avec ce que nous écrivons depuis vingt-deux ans, ces médecins allemands ont le courage de dire :

« Les médecins, puisqu'ils s'occupent de santé humaine, de vigueur, de beauté, de longévité, doivent, nécessairement, être bien portants eux-mêmes, être vigoureux, beaux corporellement, et vivre plus longtemps que les autres. Comment, pendant des siècles, les médecins ont-ils pu préconiser un système dit de santé, alors qu'eux-mêmes étaient plus malades que leurs clients, ou, pour le moins, tout autant ?... »

Cette phrase s'est inspirée de celle que j'ai moi-même écrite il y a vingt ans :

« Ceux qui ont pour mission d'entretenir la santé de tous doivent, nécessairement, si leur système est bon, être mieux portants que tout le monde ; et leurs femme et enfants doivent être magnifiques de santé.

« On nous a assez raconté que la vie courte des médecins est due aux infections contractées au chevet des malades. Il n'y a pas de contagion pour qui vit proprement, et chacun a la santé qu'il mérite. Les médecins de la nouvelle souche, forgés aux idées naturistes, montreront l'exemple de la santé ; au lieu d'être ventrus, rhumatisants, artérioscléreux, ils seront de beaux sportifs évoluant nus sur les stades... »

Non seulement les médecins allemands de nouvelle souche disent qu'ils doivent être mieux portants et plus beaux que les autres gens, mais ils s'offrent d'initier aux nouvelles méthodes de culture humaine, dont ils se sont faits les apôtres, leurs collègues allemands non encore conquis...

Une organisation médicale naturiste de Berlin, dénommée « Maison des médecins de la Genthinerstrasse », s'offre d'apprendre aux médecins allemands malades, ventrus, vieux avant l'âge, à être bien portants. Cette organisation vient de publier dans un journal de médecins berlinois, le Berliner Aertze Korrespondens (en français : Correspondance des médecins berlinois), l'avis suivant, qui s'adresse aux confrères :

« Les médecins de race germanique auxquels leur volume physique cause des inconvénients sont invités à se présenter à la Maison des médecins de la Genthinerstrasse. Ils y seront renseignés sur les nouvelles méthodes assurant force et beauté. »

La France, d'où est partie l'idée naturiste, n'est pas devancée par l'Allemagne qui l'a copiée, puisque l'Institut Naturiste reçoit depuis sa fondation, et continue de recevoir, les médecins français ou non (la science devant rester internationale), ainsi que les éducateurs, pour leur permettre de s'initier aux méthodes françaises, vieilles de vingt-deux ans, qui fabriquent une anatomie normale, qui créent de la jeunesse et de la santé.

La vieille médecine des drogues se meurt ; la médecine de la nature prend sa place dans le monde.

D' Gaston DURVILLE.

■ ■ ■

Le succès considérable de nos idées, dans tous les pays, a suscité contre nous, de tous les côtés, nos lecteurs le savent, de féroces campagnes de jalousie. Que n'a-t-on pas dit et écrit contre le mouvement naturiste, et particulièrement contre ses dirigeants !

Nos lecteurs savent déjà comment des ennemis de nos idées sont arrivés à faire se faufiler parmi les membres de la Société Naturiste trois individus qui, pendant des années, se sont livrés à une campagne sournoise de délation, de mensonges, disant partout que notre œuvre de Villennes était un abus de confiance, que nous avions réalisé, à Villennes, des bénéfices illicites, etc.

Par bonheur pour nous, les individus en question, hommes de paille d'ennemis en coulisse, ont fini par porter contre nous, le 13 février 1932, la bienfaisante plainte qui allait nous permettre de faire justice et d'en finir avec les indésirables.

Le 7 octobre 1932, le juge d'instruction Paul Rousseau désignait un expert, M. A. Février, et lui donnait mission d'examiner la totalité de nos comptabilités.

Voir la suite en page 10.

RÉFLEXIONS

L'ILLUSTRATION, grand hebdomadaire, très représentatif de l'esprit moyen français, ne craint pas d'imprimer que l'alignement à l'étalage d'une boucherie parisienne de plus de deux cents cadavres d'animaux égorgés contient de la noblesse et du style, que cette composition rejoint les plus belles traditions de l'art classique, qu'il n'y a là rien de répugnant ou de cruel. Et l'auteur ajoute que les végétariens et les âmes sensibles auront un mouvement de recul, mais que l'art ennoblit et idéalise la matière.

Des stupidités de ce genre sont de nature à nous faire douter de l'intelligence de nos contemporains et de leurs chances de se civiliser un jour.

Je ne pense pas que l'on puisse m'accuser de pousser à l'égoïsme.

Cependant, je ne vois pas d'autre antidote à la vilenie, à la petitesse, à la stupidité ambiantes, qu'une vie intérieure intense.

Lorsque l'atmosphère est trop chargée de miasmes, trop corrompue, que faire, pour ne pas en souffrir, sinon nous replier en nous-mêmes, et, par une cure de méditation, de réflexion et d'examen de conscience, échapper à la mesquinerie du siècle ?

Cette attitude peut se charger involontairement de mépris, mais à qui la faute, si ce n'est à nos pitoyables contemporains eux-mêmes ?

INNOCENCE
(Dessin de P. Canivet.)



— Il lui faudrait un bon bol d'air pur tous les jours...
— Vous croyez ?
— Mais oui !
— Alors, je lui en ferais bien prendre un dès aujourd'hui, mais c'est dimanche, et les pharmacies sont fermées !...

On a parlé de retour à la barbarie.

Cela me paraît difficile, car, à quelques rares exceptions près, l'homme n'a jamais été un civilisé.

À l'individualisme frénétique, au particularisme excessif, à la morale utilitaire et sensualiste, au besoin de richesses dont est imprégnée la pensée anglo-saxonne, on oppose ce principe de la philosophie traditionnelle que la grandeur de l'homme consiste à avoir peu de besoins.

Or, si l'amour égoïste des richesses est haïssable, le mépris du confort et du bien-être n'est pas raisonnable.

Les défauts du machinisme et les inconvénients du progrès matériel proviennent de vices d'application et non d'erreurs de théorie.

L'homme n'a pas su synchroniser le progrès moral et le progrès matériel.

Le fait de renoncer égoïstement aux biens naturels parce qu'on s'est habitué à s'en passer, et parce qu'on s'est volontairement insensibilisé, n'est pas « bon », puisque d'autres souffrent, qui ont le désir légitime de vivre naturellement et normalement.

L'homme, ayant établi une distinction arbitraire entre la matière et l'esprit, et monopolisé l'esprit, se refuse à voir autre chose que la matière dans la nature.

Ainsi a-t-il été amené logiquement à ne pas aimer la nature, devenue un champ à dominer et à exploiter.

Ayant dressé une barrière infranchissable entre l'intellectuel et le matériel, l'homme a été conduit à discriminer la force, acte purement matériel, et la justice, acte purement intelligent, et à dissocier la raison de la puissance physique.

Pourquoi un homme, une société, une nation raisonnables ne seraient-ils pas forts et puissants, et resteraient-ils volontairement faibles et désarmés devant le mal et l'injustice ?

Les expressions : paisible, pacifique et idéaliste, ne doivent pas être les synonymes de : faible, désarmé et rêveur.

Obnubilés par cette cloison étanche conventionnellement dressée entre l'intelligence et la matière, quelques penseurs déclarent que c'est par imagination que l'on prête de l'intelligence aux plantes.

Or, de même qu'il est difficile d'établir les frontières entre l'intelligence et l'instinct, il est difficile de déterminer les frontières entre les végétaux et les animaux.

Quant à moi, j'ai toujours considéré l'instinct comme le point de départ de

l'intelligence, celle-ci ne pouvant se substituer à l'instinct que progressivement et prudemment.

Les plantes subissant l'instinct, il n'y a pas lieu de leur dénier une possibilité, un embryon d'intelligence.

Si l'homme veut poursuivre son perfectionnement moral, il doit cultiver ces trois qualités : sensibilité, humilité, sérénité.

Toutes les institutions et doctrines humaines sont relatives, et ne valent que par ceux qui les appliquent.

L'humanité est toujours prête à adorer ce qu'elle a brûlé, et à brûler ce qu'elle a adoré.

Les vérités « tabou » d'un jour sont les erreurs du lendemain.

C'est ainsi que, tour à tour et contradictoirement, nous entendons proclamer les bienfaits de la grande et de la petite propriété, du protectionnisme et du libre-échange, de la démocratie et de la dictature.

Au fond, peu importe pour l'homme qui n'a toujours en vue que son intérêt personnel.

La beauté, c'est tout ce qui est conforme à l'harmonie nécessaire naturelle.

De l'idée de beauté notre intelligence a tiré l'idée de bonté.

La bonté, c'est la beauté morale.

De ce que la bonté est une création de l'intelligence découle cette idée que, si la beauté existe indépendamment de nous, la bonté, au contraire, est particulière à l'homme évolué.

La bonté ne peut être qu'un fait volontaire, un acte réfléchi.

POL.

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

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



On sait que la méthode naturiste, telle que nous la concevons, est composée de quatre cures : cure alimentaire, cure cutanée, cure motrice et cure morale. La troisième de ces cures, la cure de mouvement, comporte deux étapes bien distinctes : la première peut être appelée étape d'édification musculaire ; la seconde, étape d'éducation musculaire. L'étape d'édification musculaire doit comporter une technique rigoureuse, scientifique, anatomique ; elle comprend d'abord le dérouillage des muscles atrophies et la suppression des graisses inutiles, puis le développement rationnel de tous les muscles du corps et la mise à l'activité normale des vaisseaux, des poumons et du cœur ; elle sera réalisée par la culture physique, doublée de la friction et de l'automassage. L'étape d'éducation musculaire comporte la remise progressive de l'organisme, désormais musclé et résistant, à ses conditions naturelles de la vie de mouvement ; elle a pour moyens la gymnastique sportive, le travail manuel à l'air (jardinage, etc.), les jeux de plein vent et les sports. Nos photographies montrent : en haut, au milieu, trois mouvements de culture physique ; au centre, la gymnastique par étirement, à Villennes, puis le lancement du poids et le « pont » ; en bas, la course à pied et un match d'anneau-tennis. Mais, de grâce, ne tombez pas dans le travers d'après lequel on croit prendre une dose suffisante de mouvement en voyageant dans l'autobus ou en faisant son ménage !...

Les lancers athlétiques

Les femmes auraient bien tort de mépriser ou de craindre le lancement du disque. N'exige-t-il pas, en plus de la force, beaucoup de souplesse ? N'est-il pas élégant aussi ? Cet instantané de Mlle Frey, pris à Villennes, semble bien le prouver. (Photo Naturisme.)



LE LANCEMENT DU DISQUE

PARMI les sports favoris de l'athlète naturiste, il convient de classer, aux places d'honneur, les « lancers ».

Nous approuvons pleinement Degland, ancien champion de France, et Pierre Lafont, lorsqu'ils affirment que les lancers athlétiques méritent d'occuper une grande place dans l'athlétisme moderne. Non seulement ils restent une des plus puissantes manifestations de l'effort humain, mais encore ils exigent de l'athlète les meilleures qualités morales : volonté, raisonnement, observation et déduction.

C'est que, contrairement à la croyance populaire, la force seule n'est pas suffisante ; il faut, avant tout et par-dessus tout, l'adresse et la souplesse. Sans ces deux qualités, l'athlète, si fort soit-il, ne fera rien de bon et même paraîtra ridicule.

Les lancers athlétiques constituent un merveilleux exercice d'hygiène ; ils assouplissent les articulations, donnent aux muscles une grande élasticité et un pouvoir extraordinaire de concentration. Par-dessus tout, ils redressent l'homme, lui dégagent les épaules et lui ouvrent la poitrine par l'effort final.

Le magnifique et classique marbre grec le *Discobole*, dit P. Boucher (1), montre que le lancement du disque fut très en honneur dans l'antiquité. La façon de lancer était différente de celle employée par nos athlètes modernes, le jet étant d'un style imposé, sans tournoiement préalable. Le disque était lancé d'une petite élévation de terre. Actuellement le style employé est le style libre, et le lancer se fait à l'intérieur d'un cercle de 2 m. 50 de diamètre. La principale qualité du lanceur est le style ; néanmoins, l'athlète de taille élevée, à grande envergure, à grandes mains, possédant la souplesse et une bonne détente, sera le prototype du

(1) Paul Boucher : *L'Athlétisme, sauts, lancers, concours*. — Armand Girard, éditeur, 17, rue de Châteaudun, Paris (9^e).



On voit ici l'athlète naturiste Dumont, moniteur à l'île des naturistes de Villennes, lançant le disque sans élan. (Photo Naturisme.)

lanceur de disque et obtiendra de meilleurs résultats que l'athlète petit et trop musclé.

Dans les concours, le disque se lance avec élan, mais il est indispensable, pour obtenir une bonne technique, de commencer par des lancements sans élan ; le style ne pourra qu'y gagner. Il convient donc de décrire le lancement sans élan et le lancement avec élan.

Voici, toujours d'après P. Boucher, la technique à employer pour lancer le disque suivant toutes les règles de l'art.

LANCEMENT DU DISQUE SANS ELAN

Tenue du disque

Nous allons prendre l'exemple du lanceur de la main droite. Placer le disque à plat dans la main droite bien allongée, de façon que seules les premières phalanges des doigts prennent appui sur le bord du disque. Les doigts sont écartés. Le pouce se porte nettement en dehors des autres doigts et joue uniquement le rôle de soutien ; ne pas engager sur le bord du disque la première phalange du pouce. Le poignet doit être fixé de façon que la main se trouve dans le prolongement exact de l'avant-bras. Par son bord postérieur, le disque repose sur l'avant-bras. Le disque étant ainsi placé, on allongera le bras naturellement sur le côté droit du corps.

Balancement du disque

Tout d'abord, placer les pieds de la façon suivante : le pied gauche en avant contre le bord avant du cercle, le pied droit en arrière à la longueur d'un pas (0 m. 70 à 0 m. 85) et légèrement à droite du pied gauche. La partie gauche du corps est donc ainsi placée en avant, le bras droit en arrière. Dans cette position et avant de lancer le disque, l'athlète doit lui faire exécuter quelques balancements, à l'effet d'obtenir une force de détente plus grande. Pour le balancement, porter le disque en avant avec le bras droit à hauteur des yeux, le bras droit allongé, la paume de la main vers le sol, le disque en dessous. Pour maintenir le disque dans cette position, le bras gauche s'allonge également et la main vient se placer à plat, paume au-dessus, sous la face inférieure du disque. Pendant ce mouvement, exécuter une légère torsion du tronc et des hanches vers la gauche ; le poids du corps est légèrement porté en avant et, sous l'effet du mouvement, le talon droit se soulève. Dans cette attitude finale sur l'avant, il va falloir conduire le disque en arrière. Le bras droit se porte en arrière, tendu, et, pendant un certain temps, pour maintenir le disque et l'empêcher de tomber, le bras gauche accompagne le bras droit en arrière dans son balancement, jusqu'au niveau de l'épaule droite environ. Le bras droit est resté tendu et à hauteur de l'épaule ; au moment où la main gauche abandonne le disque, le bras droit continue son balancement arrière et descend légèrement, à hauteur environ de la hanche. Le disque, par une rotation de l'avant-bras, est ramené dans un plan oblique, ce qui lui permet de tenir seul dans la main droite. A cette position finale, le poids du corps s'est porté sur la jambe droite, et le tronc et la hanche ont exécuté un mouvement de rotation vers la droite (voir photo ci-contre). Le disque est ramené sur l'avant comme précédemment, le bras droit tendu et soutenu par la main gauche.

Le balancement s'exécute plusieurs fois avant de lancer le disque. Son but, nous l'avons dit, est de pro-

duire l'amplitude des mouvements favorables à la détente, et aussi d'assurer l'équilibre du disque. Les mouvements du balancement doivent s'exécuter sans à-coups ; ils doivent être souples ; aucun arrêt n'est marqué par le bras droit à l'avant ni à l'arrière ; le corps doit balancer sur les jambes fléchies, le poids du corps passant, par une rotation du tronc et des hanches, de l'avant à l'arrière, avec le plus d'amplitude possible, pour faciliter les mouvements de l'épaule et du bras droit.

C'est quand le bras droit est retourné en arrière que va s'exécuter la phase du lancement. Dès que le bras droit est arrivé en arrière à son point maximum, sans aucun arrêt il est porté en avant, aussi loin qu'il sera possible, pour lancer le disque dans l'espace, le bras restant tendu. Pour aider au mouvement, les jambes se redressent et poussent le haut du corps dans une direction oblique ; pour permettre à l'épaule et au bras droit une avancée complète, il se tord vers la gauche, entraînant l'épaule gauche et le bras gauche en arrière. On voit donc que tous les segments exécutent une poussée oblique ; c'est donc sous un angle à 45° environ que le disque sera lancé, le bord avant plus élevé que le bord arrière. Un peu avant que la main n'atteigne son maximum de hauteur, les doigts, sauf l'index, quittent le disque pour éviter le frottement ; seul l'index maintient le disque, lui imprimant à ce moment un mouvement de rotation. La main atteint alors son maximum d'élévation et d'extension. Par la force de détente du bras, actionné par tout le corps, et par suite de la vitesse acquise, le disque quitte la main, lancé dans l'espace. Le mouvement de rotation imprimé au disque par l'index a pour but d'équilibrer le disque, de l'empêcher de « papillonner » pendant sa trajectoire, d'offrir par conséquent, étant maintenu à plat, une surface moins grande à la résistance de l'air, effets qui tendront à augmenter la distance du lancement. Dès que le disque a quitté la main, l'athlète exécute un changement de pied. A ce moment, en effet, la jambe arrière s'est détachée du sol. Par une glissade, le lanceur amène cette jambe en avant, le pied à côté du pied gauche, et porte ce dernier en arrière en le maintenant élevé pendant que l'équilibre se rétablit. Le pied se pose ensuite.

LANCEMENT DU DISQUE AVEC ELAN

Pour le lancement avec élan, l'athlète intercale tout simplement, entre ses balancements et son mouvement final, un mouvement pivotant d'un tour complet, afin d'augmenter la vitesse initiale du disque. La position de départ à l'intérieur du cercle de lancement est la suivante : le pied droit contre le bord arrière du cercle, le pied gauche à 0 m. 60 environ en avant et légèrement à gauche ; les jambes sont légèrement fléchies.

Dans cette attitude, l'athlète exécute les balancements comme nous les avons indiqués au balancement sans élan (trois ou quatre balancements constituant le maximum), et termine le bras droit en arrière, le poids du corps sur la jambe droite. C'est à ce moment, et sans arrêt, que le lanceur exécute sa volte-face à ras du sol, sans trop sauter. Volte-face exécutée vers la gauche, non par un pas de valse, mais par un pivot alternatif sur le pied gauche et sur le pied droit, comme nous allons le décrire.

Voir la suite en page 12

Les troubles du métabolisme

NOS aliments doivent, dans l'économie générale de l'organisme, aboutir à la formation du glycogène que le foie tient en réserve et ne cède qu'au fur et à mesure des dépenses de force et de chaleur. Cette fonction glycogénique du foie est donc de souveraine importance, et attire d'autant plus l'attention des biologistes modernes que se révèle son étroit rapport avec la présence des vitamines de nutrition.

C'est l'utilisation des substances énergétiques alimentaires, en plus de leur digestibilité, qui est ici en jeu. Les consommateurs comprendront d'une part que s'il est pénible de gagner son pain, encore faut-il que celui-ci soit utilisé par l'organisme, et, d'autre part, que des troubles graves résulteront inévitablement d'un régime qui ne comporte pas ces vitamines en quantité *suffisante*. Cette règle est absolument générale et s'applique à tous nos aliments, comme à tous les organismes, avec toutefois des nuances qu'il est utile d'étudier.

Les aliments azotés, tels que viande, poisson, œufs, crustacés, etc., sont producteurs, par mauvaise utilisation, de déchets qui chargent l'urine d'ammoniaque, d'acides aminés non utilisés, d'acide urique et des bases puriques, tous poisons qui usent non seulement les organes d'élimination, mais encore encombrant le sang et se logent dans tous les endroits de moindre résistance de l'organisme.

Les matières grasses sont mal combustibles, et se traduisent par l'abaissement de la réserve alcaline et l'acidification du sang.

Les troubles de ces deux métabolismes passent au second plan, comparés à ceux qui résultent du mauvais métabolisme des hydrates de carbone. Cette question est d'autant plus grave que, contrairement aux graisses, viandes et poissons, qui ne subissent pas les atteintes de la grosse industrie, nous ne voyons guère d'hydrate de carbone qui ne soit manipulé et apuré, en dépit du besoin très spécial en vitamines d'utilisation nutritive et cellulaire.

Nous devons retenir que plus les hydrates de carbone, tels que les féculents et les sucres sont facilement digestibles et assimilables, plus ils tiennent une place importante dans notre alimentation, et plus ils requièrent une vitaminiation abondante.

L'aliment hydro-carboné est essentiellement un carbone qui doit carburer, et, après avoir libéré son énergie, se résoudre en acide carbonique. Si cette fonc-

tion se fait mal, la nature cherche des expédients comme exutoires, situation qui ne peut durer bien longtemps sans causer des troubles graves. D'une part, c'est l'urine qui se charge de carbone; d'autre part, c'est le quotient respiratoire qui s'abaisse. Un organisme privé ou n'ayant pas son compte de vitamines réagit comme s'il était au jeûne, c'est-à-dire comme s'il avait épuisé ses réserves de glycogène. Il brûle successivement ses graisses et les albuminoïdes qu'il emprunte à ses tissus. Même dans le cas où une alimentation serait ingérée de force, l'organisme ne peut plus faire de glycogène et se comporte comme s'il en manquait. Ce sont alors les organes qui s'épuisent à un travail impossible et finissent par présenter des lésions.

Cette fonction d'oxydo-réduction, qui est à la base de la production de glycogène et de glutathion, se traduit de suite dans les évolutions de la température centrale. La chaleur, pour se produire, a besoin d'un concours simultané de carbone et d'oxygène. Les aliments hydro-carbonés nous fournissent bien le premier élément, avec quoi nous couvrons nos besoins en calories. Il appartient aux vitamines de nutrition de permettre la fixation de l'oxygène, sinon la combinaison ne se fait pas. Cette notion est de toute première importance et nous ne saurions trop insister sur elle.

L'abaissement de la température centrale de l'organisme est un symptôme absolument constant de la carence en vitamines B, et s'accompagne de la sensibilité aux infections microbiennes.

Ces troubles généraux s'accompagnent d'autres, d'ordre digestif, qui sont les signes précurseurs des états graves de carence. C'est notamment la perte de l'appétit, qui est de règle constante. C'est l'avertissement donné par la nature à un ordre de choses irrégulier. Ensuite viennent les vomissements, constituant une réaction plus violente. Enfin se manifeste la diarrhée; le système digestif rejette ce qu'il ne peut plus, ou ce qu'il ne peut que mal utiliser. Ce dernier symptôme est très fréquent aux âges extrêmes, notamment chez les tout jeunes enfants qui absorbent des bouillies faites de farine apurée; aussi lui a-t-on donné le nom de diarrhée des féculents. C'est bien un manque ou une insuffisance de vitamines de nutrition qui est à la base de ces troubles, puisque ceux-ci disparaissent rapidement dès que l'on revient à l'usage d'aliments vitaminés.

Couvrir nos besoins en calories n'est que la moitié du problème; l'autre moitié

consiste à récupérer des vitamines en quantité suffisante. Cette règle est toujours vraie, dans tous les cas, pour tous les aliments, pour toutes les personnes et à tous les âges. Elle prend une importance accrue dans le cas des hydrates de carbone, gros pourvoyeurs de calories, et d'autant plus qu'ils sont plus digestibles et entrent pour une plus grande part dans notre alimentation. Les hydrates de carbone mal utilisés sont la cause de troubles graves dans l'organisme, troubles qui aboutissent à l'hyperglycémie, c'est-à-dire à l'envahissement du sang par le sucre. Nous touchons ainsi du doigt la raison profonde pour laquelle les insuffisances du foie sont extrêmement fréquentes chez nos contemporains. Si les avitaminoses complètes sont rares, par contre les états frustes de carence sont à ce point fréquents qu'ils sont devenus la normale. Les biologistes modernes sont très frappés de ce fait, et de récents travaux vont nous apprendre que le mécanisme du diabète est de même nature que celui du béri-béri et doit, en conséquence, être traité par le même antidote, c'est-à-dire le recours à un emploi abondant de ces vitamines de nutrition.

Les plus grosses industries alimentaires se sont établies sur la notion de l'aliment qui n'est que calorifique. Notre mouvement ne saurait trop s'efforcer de réagir contre cette conception qui n'est qu'à moitié juste. Les vitamines de nutrition sont indispensables pour que s'opèrent les combustions intraorganiques, qui représentent une respiration interne aussi importante que la respiration pulmonaire, et qui sera d'autant meilleure qu'elle sera complète, constante et abondante.

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.

BRUITS ET POTINS

№ 268 **NATUR/ME** P. 7



Le docteur J. Poucel, chirurgien des hôpitaux de Marseille et écrivain de talent, vient de publier un nouveau livre : *Le Naturisme et la vie* (1). Dans cet ouvrage, l'auteur, envisageant la question sous ses aspects les plus divers et les plus étendus, fait ressortir de lumineuse façon tous les bienfaits qu'on peut attendre d'un retour systématique aux lois naturelles qui régissent la vie humaine.

Le livre du docteur Poucel, s'il s'éloigne parfois légèrement de nos idées sur quelques points de détail, n'en mérite pas moins d'être largement répandu, afin d'éclairer le public et d'entraîner la conviction des médecins, pour le plus grand profit des malades et des bien portants.

Nous reproduisons ci-dessous quelques extraits du dernier chapitre, au cours duquel le docteur J. Poucel, après avoir dressé un saisissant tableau de l'humanité désaxée du XX^e siècle, rend hommage aux dirigeants du mouvement naturiste et lance un vibrant appel en faveur de la nouvelle culture humaine.

Ajoutons que *Le Naturisme et la vie* est agrémenté de nombreuses photographies, parmi lesquelles celles qui illustrent cet article, et que le docteur Poucel nous a fort aimablement communiqué.

■ ■ ■

J'ÉTÉ cru et nu sur un sol de rocs et de broussailles, il y a cinquante mille ans, et peut-être beaucoup plus, le dernier venu des Primates, le plus perfectionné des Anthropomorphes, l'Homme, sauvage et bestial, partage la vie de la faune du début de l'époque quaternaire. Guidé par son instinct, il réussit à s'accommoder à son milieu. Voici que son cerveau se développe. Une invention géniale, fantastique, creuse brusquement un abîme entre lui et les autres animaux : il découvre le moyen de conserver le feu, cet élément féérique que la foudre avait apporté dans une forêt, cette flamme ennemie parfois mais qui, devenue alliée et même esclave soumise, éclaire, réchauffe, rend savoureux les aliments, durcit les épieux, protège contre les ours féroces. Dès lors, l'ascension s'accélère. A mesure que les expériences s'ajoutent, que les résultats des idées s'accumulent, que les efforts des individus s'agglomèrent, l'humanité progresse. Et nous voici aux temps modernes. L'intelligence s'est encore hypertrophiée. L'homme a domestiqué les animaux : « Vous êtes à mon service ; travaillez pour moi, tirez sur le licol ; votre lait n'est pas pour vos petits, mais pour moi. Vous êtes faits pour moi. Votre cuir pour mes pieds, votre fourrure pour mes épaules, vos plumes pour mon oreiller, votre chair pour mon ventre. » Mais ce n'est pas assez. Si l'on réduisait aussi la Nature en esclavage ? Cherchons les formules par lesquelles elle nous obéira comme un chien. L'Homme trouve encore

(1) Docteur J. Poucel : *Le Naturisme et la vie*. — Paris, J.-B. Baillière et fils, éditeurs.

Au-dessus : Naturistes à l'île du Levant. Le calme de cette vie est apaisant pour le système nerveux. Malgré une tenue identique, les personnages n'ont rien de commun avec les snobs des plages à la mode. (Photo Vidal-Fraissinet.)

A droite : Hier et demain, l'agitation et le bruit de la ville, l'école, le bureau. Mais aujourd'hui, la vie primitive dans les bois... (Photographie prise par l'auteur.)

Au-dessous : En promenade. On peut affirmer que cet enfant sera préservé de toutes les maladies par carence lumineuse... et probablement de beaucoup d'autres. (Photographie prise par l'auteur.)



La joie d'être sains

LE NATURISME ET LA VIE

le secret. Il ouvre la grotte cachée qui contenait le talisman de la physique, de la chimie, de la mécanique. Maintenant, il rit de s'être cru le roi des animaux. Non, il est un dieu de l'univers, car, ainsi que dans la « Ballade » de Goethe, il a trouvé le balai magique auquel obéissent les éléments. Il suffit d'un signe et l'on est transporté sur terre,



dans l'air, sur l'eau, sous l'eau. Voilà qui est bien. Plus loin. Plus vite. Allons, forces de la Nature, courbez l'échine que va cingler ma cravache.

Mais quoi ! Voilà que les forces déchainées entrent en danse. Elles entourent l'Homme qui ne peut plus les maîtriser. Elles le débordent et l'inondent. Le sorcier ne serait-il que l'apprenti sorcier ? « Arrête, arrête, maudit balai, car nous avons assez de tes services... Malheur ! malheur ! j'ai oublié le mot ! » (1).

Le cerveau éclate, la poitrine est oppressée ; l'homme se débat maintenant dans le tourbillon qu'il a déclenché et qui l'emporte dans un vacarme infernal.

Celui qui réfléchit se demande de quel prix il a soldé son confort. Ses yeux cherchent en vain une Nature naturelle. Où est la Beauté ? La Civilisation a assassiné les paysages, poignardé les campagnes. Là où souriaient les côtes de chênes verts, dans la gorge où la source étirait ses bras frais, nous avons mis des poteaux, des cheminées d'usines, des pancartes réclames, des pousières et des fumées. Cette même Civilisation a mutilé nos corps. Nous devons les cacher honteusement, les camoufler, les pomponner de trompe-l'œil pour leur donner une apparence à peu près acceptable. Car nos vrais serviteurs, nos muscles, nos jointures, ont été congédiés et remplacés par

(1) GOETHE, *L'Apprenti sorcier*. Poésies.

des machines. Nos organismes sont encrassés, rouillés, prématurément vieillis par la moisissure de l'obscurité et de l'inaction. Dans notre orgueil, nous n'avions pas calculé que tout changement, toute modification demande une adaptation.

Cela est vrai pour les sociétés. Dans les « villes tentaculaires », dans ces termitières humaines où grouillent les foules, les espaces sont inadaptes à la circulation. Il faudra agrandir les avenues ; mais, pendant ce travail, d'autres besoins se seront implantés qui auront rendu ces mesures inefficaces. Nous nous sommes glorifiés de produire abondamment et rapidement avec les machines, mais sans nous soucier que cette production était inadaptee à la consommation, d'où les catastrophes économiques que l'on sait. Le café, que l'on ne peut plus vendre, sert à chauffer les locomotives !

Il en est de même pour l'organisme. Le docteur Chauvois l'a comparé à une automobile, dans un ingénieux parallèle. Mais il n'a pas tout dit. Il n'a pas fait ressortir que les pièces sont adaptées à certains besoins, et l'on ne peut modifier un point sans se préoccuper des autres. Nos moteurs actuels auraient bien vite démoli les anciennes carrosseries. Or, nous avons survolté notre système nerveux ; nous voulons aller toujours plus vite ; nous voulons des aliments fabriqués en série qui n'avaient pas été prévus pour notre estomac et notre foie ; nous menons une vie nocturne alors que nous sommes des animaux manifestement diurnes ; nous voilons constamment notre peau créée pour être, au moins assez souvent, baignée d'air et de lumière ; nous demandons à la mécanique les déplacements pour lesquels sont faites nos jambes. Notre prodigieuse résistance, l'étendue de la gamme de tolérance de notre organisme, nous permet de supporter tant bien que mal ces violations perpétuelles de notre physiologie. Mais il y a des limites. Si notre organisme n'en meurt pas toujours, il souffre de la carence de satisfaction de ses besoins naturels. Il est diminué, ébranlé par cette désharmonie entre ses fonctions normales et le genre de vie qui lui est imposé. Certes, depuis le Pitécantrophe, il a évolué. Mais il faudrait être aveugle pour ne pas saisir que notre adaptation actuelle n'est que partielle, et que tolérance du milieu ambiant ne veut pas dire complète sympathie.

« Telle est, dit Camille Julian, la loi inéluctable que toute découverte moderne apporte à l'Homme autant de ruines que de profit, autant de deuils que de joie. » On pourrait ajouter : autant de déchéance pour notre individu que d'apparence de confort. Il faudrait en effet pouvoir, à chaque progrès accompli, réajuster notre être à ses nouvelles conditions pour rétablir entre lui et son milieu, entre ses possibilités organiques et ses nouvelles fonctions, un harmonieux équilibre.

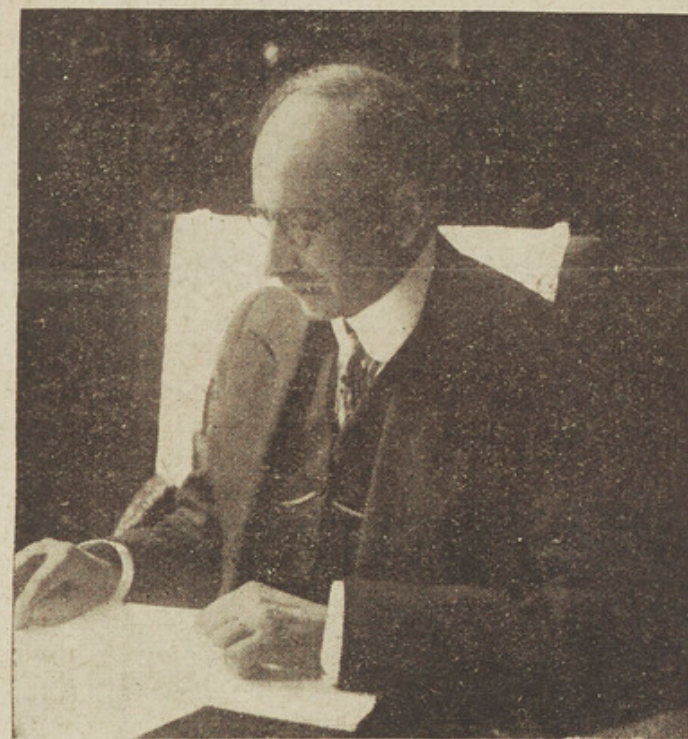
Un grand malaise est issu de là, altérant notre santé, par là notre esthétique et finalement notre bonheur.

Le Naturisme est avant tout un mouvement hygiéniste. Ses ennemis objectent alors : « Si



L'excursion. Les naturistes s'exposent à rencontrer des promeneurs très vêtus qui riront d'eux. Mais qui aura le mieux profité du plein air ? (Photographie prise par l'auteur.)

telle est bien votre pensée (car ils vous prêtent facilement des idées de derrière la tête), vous ne nous apprenez rien de nouveau. Il y a belle lurette que l'on sait que l'air et le soleil font du bien, et l'on ne vous a pas attendus pour conseiller les bains. »



Le docteur J. POUCEL, auteur de *Le Naturisme et la Vie* (Photo C. Aicard.)

A cela il est facile de répondre : Tant mieux ! et c'est ce qui fait la solidité du Naturisme, c'est qu'il est le résultat d'une lointaine expérience. Il n'est pas fondé sur cette science théorique dont Pasteur disait « qu'elle progresse en se détruisant tous les vingt-cinq ans ».

Il est la condensation de faits acquis, et non pas la déduction d'une hypothèse ingénieuse mais périssable, puisque, selon le mot d'Henri Poincaré, « la destinée des théories, c'est d'être éphémères ou fausses ». En revanche, si les gens cultivés connaissent ou prétendent connaître le Naturisme, seuls les naturistes le pratiquent. Or, c'est autre chose que de posséder la théorie de la natation ou de s'être jeté à l'eau.

Les dirigeants du mouvement naturiste ont été abreuvés d'injures, de railleries, de calomnies. On devrait au contraire leur être reconnaissants d'avoir, par leurs initiatives, forcé l'attention.

Et que les opposants, les ennemis (bruyants ou en sourdine) du mouvement culturiste actuel veuillent bien songer que tous les raisonnements scolastiques, tous les sophismes, toutes les moqueries et tous les sarcasmes de gens attroupés autour d'un pommier, n'empêcheront pas celui-ci de pointer ses bourgeons, d'ouvrir ses éventails verts, d'étendre le linge blanc de ses pétales, puis d'arrondir ses pommes et de les rosir au soleil comme les joues des petits fermiers. Malgré les objections, les subtilités académiques, le Naturisme a mûri ses fruits. Il ne tient qu'à nous de les rendre meilleurs, en soignant l'arbre, et de les croquer à belles dents. Dans cette chair juteuse et parfumée on trouvera, avec le goût un peu âpre de la campagne sauvage, une excitation à la joie saine d'une vie plus entière. Car le Naturisme, tout le monde est d'accord sur ce point, ne doit pas être un pensum ; c'est une discipline, mais joyeuse et librement consentie, qui exalte l'être entier en lui donnant, selon le mot de Rikl, « une conscience de soi supérieure ».

Mais je voudrais, en terminant, réparer une assertion imprudente. Dans les dernières pages de cet ouvrage dont je souhaite, comme Montaigne, qu'on puisse dire : « Ceocy est un livre de bonne foy », j'ai dit qu'on était libre de négliger son corps pour satisfaire sa paresse physique, de préférer sa déchéance à la petite servitude et même à certaines privations qu'imposent les lois naturistes. Ce serait acceptable si nous étions seuls. Mais nous ne sommes pas isolés. Nous sommes un chaînon d'une lignée qui se prolongera dans le temps. En nous est emboîtée une humanité suivante qui procédera de notre structure physique et morale. Nous sommes nous, mais nous sommes aussi ces autres qui nous continueront. Aussi notre liberté

est-elle limitée par ce compte à rendre à la race future. Et c'est pourquoi, sur la couverture de ce livre, j'ai prié l'artiste de représenter, sous la forme d'une mère tendant au soleil son enfant, deux générations demandant à la Nature sa protection, le Présent préparant l'Avenir...



D^r J. POUCEL.

PHILOSOPHIE ET NATURISME

Que n'écrivez-vous, monsieur Pol, cette philosophie naturiste à laquelle vous avez déjà pensé ?

Certes, quand on connaît bien les hommes et que l'on est écœuré de leur laideur morale, il est permis de douter qu'ils s'améliorent un jour. Et le sage, qui songe à une société meilleure, ne peut empêcher le scepticisme de gâter parfois son beau rêve.

Cependant, ne désespérons pas.

Protestons sans cesse, non seulement contre l'odieux spectacle d'un monde en démenace, mais encore contre toutes ces philosophies compliquées et bien dignes de lui, dont la plus ahurissante est certainement celle qui prétend arriver à la connaissance de l'absolu.

Car la philosophie est comme le reste: elle a besoin qu'on l'épure.

Après lui avoir demandé l'impossible, nous nous contentons aujourd'hui de phrases sonores. Son langage, au lieu d'être précis et clair, est souvent obscur, et les grands mots dont il abonde cachent à peine le désarroi de la pensée. Manquant de prudence, elle a tenté de résoudre des problèmes insolubles, tandis que le relatif seul était à sa portée. Cette lourde faute lui a fait perdre une partie de son prestige, et nous le déplorons sincèrement.

Il n'est pas possible, dans un petit article, de dire tout ce que le naturisme peut exercer d'influence heureuse sur cette belle science.

Il lui donnerait la valeur pratique qu'elle aurait dû toujours avoir. Ennemi du verbiage, il l'amènerait peu à peu à cette claire concision qui n'a pas empêché certains philosophes, trop rares, d'être des penseurs profonds. Et il lui rendrait la place qu'elle devrait occuper parmi les productions de l'esprit : une des premières. Enfin, il en ferait une science réellement capable d'améliorer les hommes, ces hommes dont l'état actuel de barbarie vous attriste, monsieur Pol, et vous décourage parfois.

A. DESCAZAUX.

Notre grand Concours du « Plus bel enfant naturiste »

On sait que le délai pour l'envoi des réponses à notre Concours du « Plus bel enfant naturiste » expirait le 31 juillet.

Les réponses nous sont parvenues en nombre important, et jusqu'à la date extrême les facteurs ont déposé à nos bureaux un volumineux courrier adressé à notre Service du Concours.

Le dépouillement commencera incessamment, et nous annoncerons très peu la date à laquelle nous publierons les résultats.

Les bons et les mauvais dentiers

Il est curieux de voir combien, dans le public, sont ancrées certaines idées erronées. Je veux parler, notamment, de l'adhérence des dentiers du haut en caoutchouc.

Une des premières questions qui nous est posée par les patients auxquels nous proposons l'extraction des quelques dents branlantes qui peuvent rester dans leur bouche est la suivante :

— Comment un dentier pourra-t-il tenir quand je n'aurai plus de dents ?

Bien mieux que s'il restait encore une ou deux dents. Et cela par le phénomène du vide d'air. Nous avons tous eu l'occasion de voir deux plaques de verre mouillées, deux plaques de photographie, par exemple ; si vous les mettez l'une sur l'autre en pressant un peu pour que l'air ne passe pas entre elles, il est très difficile de les décoller.

Il en est de même d'un dentier supérieur. Si le moulage de la bouche a été très correctement exécuté, si l'empreinte a été prise avec du plâtre convenablement mélangé, on aura une fidèle reproduction de la bouche.

Si la plaque du dentier est correctement moulée sur le modèle, quand on le placera en bouche, paroi toujours humide, on réalisera l'exemple des deux plaques de verre, et le dentier ne pourra pas tomber.

Il est évident que je viens de donner là une explication un peu simpliste : s'il n'y avait que cela à faire, tous les dentistes seraient des virtuoses du dentier complet. Quelles sont donc les difficultés qui peuvent se présenter et rendre les choses moins faciles que je viens de les dire ?

Eh bien, il y a les joues, les petits muscles qui vont de la joue aux crêtes des maxillaires, et qui constituent des petits ponts mouvants qui peuvent faire déplacer le dentier ; il y a la langue, qui vient buter sur ce corps étranger ; il y a enfin l'articulation avec les dents du bas, qui peut déplacer l'appareil du haut.

Et c'est dans tous ces facteurs que réside la grande difficulté du montage correct d'un dentier complet.

Une autre question souvent posée par les patients est celle-ci :

— Me mettez-vous une petite rondelle en caoutchouc dans le fond de mon dentier pour qu'il tienne mieux ?

Jamais ! Cette petite rondelle, qui pratiquement s'appelle une succion, ne devrait jamais être employée. C'est une ventouse qui maintient de force le dentier au palais, comme vous voyez quelquefois certains articles de bijouterie suspendus à la glace de la vitrine du joaillier par des ventouses analogues.

Ces ventouses sont susceptibles de faire tenir en bouche le dentier le plus mal fait que l'on puisse imaginer. Même si l'empreinte a été insuffisante, même si les dents ont été mal montées ou l'articulation mal prise, soyez sûrs qu'avec une bonne ventouse le dentier tiendra. Ah ! on ne pourra peut-être manger qu'avec difficulté, mais pour ce qui est de tenir, il tiendra !

Et les inconvénients ! Ils sont énormes. Quand un bijoutier utilise une ventouse pour suspendre chaînes ou bracelets à sa vitre, il la pose sur un plan éminemment résistant. Il est sûr que ce n'est pas le verre qui bombera à l'intérieur de la ventouse.

A PROPOS D'UNE BIENFAISANTE PLAINTE

(Suite de la page 2)

En juillet 1933, l'expert Février, après une grosse année de travail, constatait que MM. Durville, pour la création de la Cité de Nature de Villennes, avaient, à la date de juin 1932, dépensé un million six cent soixante-huit mille trois cent trente-sept francs et cinq centimes, et avaient, par contre, encaissé seulement un million cent dix-sept mille cent soixante-huit francs et soixante centimes. Autrement dit, l'expert établissait que, *non seulement l'œuvre de Villennes ne nous a pas donné de bénéfices — licites ou illicites — mais qu'elle nous coûtait, à la date du 30 juin 1932 :*

1.668.357,05 moins 1.117.168,60,
soit 551.168 francs et 45 centimes.

Est-ce que ne voilà pas enterré à jamais, grâce à la bienfaitante plainte, la légende lancée par les jaloux, suivant laquelle nous avons gagné une fortune à Villennes ?

On sait d'ailleurs comment l'histoire s'est terminée: les plaignants ont, d'abord, été expulsés de la Société Naturiste, et ensuite le juge d'instruction Rousseau a rendu un non-lieu en notre faveur.

En plus, bien sûr, les ennemis du naturisme ont les frais à payer; et on m'apprend que la somme est assez rondelette.

Tout à coup, je me prends à penser que nos pauvres ennemis doivent amèrement méditer sur un article d'une certaine loi qui accorde des dommages et intérêts aux gens qu'on a indûment poursuivis et dont on a injustement attaqué la réputation...

Retour des choses d'ici-bas.

D' G. D.

Dans la bouche, il n'en est pas de même.

Entre l'os de la voûte palatine et le dentier, il y a une muqueuse. Suivant les individus, cette muqueuse est plus ou moins dense, et c'est elle qui est attirée à l'intérieur de la ventouse.

D'autre part, la voûte osseuse, qui est assez mince, forme en même temps le plancher des fosses nasales.

Or, j'ai vu des accidents fort graves consécutifs à l'emploi de suctions. D'abord des accidents muqueux chez des personnes ayant des muqueuses molles, enfin des accidents osseux allant jusqu'à la perforation du plancher des fosses nasales. Cet accident est naturellement peu fréquent, mais j'ai eu occasion de le constater quatre ou cinq fois au cours de ma carrière.

En conclusion : refusez énergiquement tout dentier porteur d'une succion en caoutchouc mou. Si vous en avez déjà une, faites-la enlever, faites remonter votre appareil par un dentiste consciencieux et connaissant bien le montage du dentier complet.

D' Charles GUÉBEL.

LA PAGE DU MALADE

IL N'EST PAS RECOMMANDABLE DE DORMIR NU

DEMANDE. — Docteur Bernard, à Paris. — Je lis dans *Naturisme*, pas sous votre signature, d'ailleurs, parmi les conseils recommandés aux naturistes pendant les chaleurs, de dormir en nudité totale. Je suis à peu près sûr d'avoir lu, dans je ne sais plus laquelle de vos œuvres — est-ce *La Cure Naturiste* ? — que, au contraire, vous ne recommandez pas la nudité totale pendant le sommeil. Auriez-vous l'obligeance de préciser la question dans un numéro prochain ? Merci...

Réponse. — Vos souvenirs, mon cher ami, ne vous trompent pas, nous ne conseillons pas de dormir — même pendant les chaleurs — en nudité totale.

Voici nos raisons :

Pendant la nuit, spécialement à la fin de celle-ci, la température du corps baisse ; vers trois heures du matin, elle est à son minimum. En plus, vers cette heure, la température extérieure est habituellement, elle aussi, à son minimum. Le dormeur nu risque donc de se refroidir vers l'aube. Et le risque est aggravé du fait qu'à l'aube le sommeil est d'ordinaire très profond ; le froid, ainsi, est plus dangereux, le dormeur ayant moins de chances de se réveiller.

Il ne faut pas tomber dans l'extrême ; nos adeptes ne doivent pas oublier que le naturisme est une doctrine de modération et non un extrémisme. De même qu'il ne faut, à aucun prix, s'ensoleiller jusqu'à brûler son organisme, de même il ne faut, à aucun prix, sous prétexte de mieux s'aérer, contracter une pneumonie ou même un rhume, par fol amour pour la nudité.

Par les grandes chaleurs, nous conseillons aux naturistes de garder sur eux, au lit, au moins le drap, et, pour éviter le refroidissement du matin, lequel se fait, habituellement, par les épaules, puisque au moins l'une d'elles est dehors, nous recommandons le port de la veste de pyjama, pour l'homme et la femme. Par elle, les épaules sont toujours protégées, quelle que soit la position que prenne le dormeur. On ne boutonnera pas la veste. Est-il utile de dire qu'il ne faut pas mettre le pantalon dudit pyjama, le drap couvrant suffisamment le bas du corps, et, d'autre part, la cordelière gênant l'abdomen.

CONTRE L'ECZÉMA GÉNITAL, VIVEZ SAINEMENT

DEMANDE. — Un lecteur de Port-Saïd. — Je suis un parfait naturiste : culture physique le matin en nudité totale ; régime naturiste, pas de viande, pas d'alcool ; je fume un peu. Depuis cinq mois, j'ai un eczéma génital très tenace, avec prurit pénible, peu de suintement ; je n'ai employé que du talc, évitant les autres préparations. Que me conseillez-vous ?

Réponse. — L'eczéma, qu'il soit génital ou non, est considéré par nous — et fut considéré par nombre d'auteurs anciens — comme un nettoyeur de l'organisme. Vous avez ledit eczéma depuis cinq mois, dites-vous. Or, vous êtes sagement naturiste depuis, sans doute, beaucoup plus longtemps. Autrement dit, cette « maladie » est apparue depuis que vous avez fait effort pour mieux vivre, depuis que vous avez moins empoisonné votre organisme ; autrement dit encore, l'eczéma a marché de pair avec votre désintoxication générale et — à notre avis — il en est une des phases et une des preuves.

La plupart des maladies de la peau sont ainsi un effort que fait l'organisme pour se

débarrasser de poisons, et constituent pour le médecin bien informé, non pas un plus mal, mais un mieux. L'apparition d'un eczéma, de furoncles, est, sans aucun doute, l'indice que l'organisme se défend mieux qu'antérieurement.

Vous avez raison de ne mettre aucune drogue sur votre eczéma ; toute pratique ayant pour but de freiner une manifestation suppurante — non parasitaire — apparue spontanément à la peau est une faute.

Continuez de vivre en naturiste : régime alimentaire très sain, peu carné, surtout végétal et fructarien (végétaux crus et cuits, fruits très mûrs, vitamines). Bains d'air, de soleil. Hydrothérapie. Mais attention à cette dernière : l'eau n'est jamais recommandée sur les plaies ; donc, avant votre douche, avant le bain, enduisez, pour le protéger, l'eczéma d'une épaisse couche de vaseline. Vous retirez celle-ci après l'application hydrique et vous talquez.

Port-Saïd est loin... Si vous étiez à Paris, nous ne manquerions pas de vous dire de venir nous voir, et nous examinerions, cliniquement et aux rayons X, votre estomac, votre foie, votre intestin. Certainement il y a, dans ces organes-là, quelque chose qui n'est pas normal : tout eczéma a au moins un appoint digestif. Vraisemblablement votre estomac est plus ou moins ptosique, vieux reste de fautes anciennes.

■ ■ ■

SI VOUS CRAIGNEZ LES CONGESTIONS CÉRÉBRALES, VENEZ NOUS VOIR, CAR IL VAUT MIEUX PRÉVENIR QUE GUÉRIR

DEMANDE. — Jallois, représentant à Asnières (Seine). — Depuis deux ans, je suis un va-nu-tête, et, aussi, un naturiste en chambre. Je dis naturiste en chambre parce que, avec mes 52 ans, je crains, par ces fortes chaleurs, la congestion cérébrale et je la crains aussi l'hiver.

Je désirerais savoir :

1. Quels sont les signes précurseurs de la congestion cérébrale ?

2. Ce qu'on doit faire pour l'éviter.

Comptant sur une prompt réponse, je vous prie...

Réponse. — La congestion cérébrale n'est pas une maladie de naturiste ; c'est une maladie de goinfre ; quoi qu'il en soit, les naturistes doivent penser à certaines congestions : par le chaud, par le froid, celles, précisément, auxquelles vous avez vous-même pensé.

Un signe clinique annonce, à peu près toujours, la congestion cérébrale, c'est l'hypertension artérielle. Venez. Nous prendrons, avec l'appareil spécial de Pachon (qui est précis) votre pression artérielle maxima et minima ; vous devriez avoir 14 de maximum et 8 de minimum. Au-dessus de 16-9, il y a lieu de faire ce qu'il faut pour faire baisser... L'existence naturiste est, typiquement, celle qui entretient la parfaite santé des artères (souplesse et pression moyenne) ; par contre, l'existence stupide des citadins modernes est, typiquement, celle qui sclérose et hypertend.

Le patient peut soupçonner que ses artères sont scléreuses et hypertendues aux signes suivants :

Vertiges ;

Bourdonnements d'oreilles ;

Phénomènes congestifs à la tête : tête lourde à la moindre fatigue, rougeur de la face et du cou, somnolence après les repas ;

Battements de cœur, surtout après les repas, essoufflement facile ;

Signe de la temporale, enfin. On appelle signe de la temporale le fait que l'artère temporale, laquelle se tient, vous le devinez, à la région latérale du front, dite temporale, est dure, trop visible et sinueuse.

Le patient ne peut, disons-le, malgré tous les signes décrits plus haut, faire, habituellement, lui-même, son diagnostic d'artériosclérose, de menace congestive ou d'hypertension artérielle, chacun des symptômes pouvant exister dans des maladies très diverses. En cas de doute, il est sage de voir le médecin.

L'existence naturiste est la garantie de la santé des artères.

Un « va-nu-tête » comme vous est moins exposé à la congestion qu'un va-sous-chapeau, pas tellement à cause du chapeau, mais à cause du genre de vie. Le « va-sous-chapeau » est aussi un « va-chez-le-bistrot », et le « va-chez-le-bistrot » est à plaindre au point de vue artériel. La plupart des congestions cérébrales attribuées au froid ou au chaud sont des congestions d'alcooliques. On traverse la place du village au soleil, et sous-chapeau ; on y meurt... Oui, mais on sortait du restaurant. On rentre chez soi l'hiver, à minuit, par neige, vent, glace ; on meurt dans l'escalier ; congestion par le froid ? Non, on avait bu de l'alcool au restaurant de nuit.

Tâchez donc de ne plus être le « naturiste en chambre » dont vous parlez, la sédentarité étant un des facteurs qui accroît la pléthore sanguine et prédispose aux congestions.

■ ■ ■

EST-IL RATIONNEL DE TRAITER PAR LE RADIUM LES MALADIES DE L'IDÉE ?

DEMANDE. — Jean Perrier, étudiant en médecine chimique, étudiant en médecine naturiste, à Paris. — Je suis de près vos travaux depuis plusieurs années, concurremment avec ceux de l'Ecole chimique. Au début des études médicales classiques, je ne pensais que par drogue et bistouri. Maintenant, et à mesure que vos idées s'infiltraient à la Faculté, je me sens de plus en plus imbibé de Nature ; je pratique moi-même la cure de soleil, d'air, d'eau, j'ai renoncé au tabac, à l'alcool, presque à la viande, et, de ce fait, ma santé et ma puissance de travail ont doublé. Je me demande si, pour mon travail de médecine pratique, je ne vais pas me ranger carrément parmi les médecins naturistes, j'entends par là ceux dont vous êtes les chefs : médecins naturistes sans tendance religieuse — et sans l'inverse — sportifs, culturistes et mentalistes.

Mais excusez-moi, ce n'est pas pour vous dire cela que je vous écris, mais pour vous poser une question, à la Page du Malade :

Je lis dans une revue médicale : La Quinzaine Médicale, d'avril 1933, que Gabriel Petit soigne les maladies mentales par des injections de sérum de cheval, l'animal ayant été préalablement soumis à des injections de radium.

Connaissez-vous ces travaux de Gabriel Petit ?

Que pensez-vous de l'efficacité, contre les démences, du sérum de cheval irradié de radium ?

Réponse. — J'avais vaguement lu cette histoire, dans je ne sais quel journal médical. Et, « a priori », j'avais trouvé assez ridicule de soigner les maladies de l'esprit par du sérum de cheval et par du radium. Mais, comme on ne devrait jamais avoir une idée sans connaître la question, j'ai recherché les documents.

(Voir la suite en page 12.)

LA PAGE DU MALADE

(Suite de la page 11)

J'ai trouvé un résumé des travaux de Petit. J'y lis :

« Cinquante-deux malades (de l'esprit) ont été soumis à des injections de sérum de cheval traité au radium : neuf confusions mentales primitives, dix confusions mentales infectieuses, soit dix-neuf confusions mentales, onze guérisons. Quinze délires aigus primitifs ou secondaires, six guérisons. Trois mélancolies, résultat nul. »

Je fais le total : $19 + 15 + 3$; je trouve 37. Je ne suis pas méchant, je veux bien croire que les 52 moins 37, autrement dit 15, dont on ne dit rien, ont été guéris. Pourtant, je constate qu'on nous signale les guérisons : $11 + 6$, soit 17. Mais alors, est-ce que les malades dont on ne dit rien seraient morts ?

On ne peut pas être opposé à cette idée, car on lit dans le compte rendu :

« S'il y eut cinq décès parmi les délires aigus, ils sont imputables à de l'encéphalite et non à la méthode. »

— Cinq décès, en cours de traitement, parmi les délires aigus ! Ah ! ah ! Et combien, s'il vous plaît, parmi les confusions mentales et les autres ?

D'ailleurs, je comprends fort bien que, quand des malades meurent, ce n'est jamais le traitement qui les tue, même si on injecte au patient une drogue violente...

Pourtant, le sérum de cheval irradié au radium pourrait bien enflammer les méninges. Mais ceci, excusez-m'en, c'est un avis personnel. J'ai vu des tuiles de ce genre avec le thorium (je dis : j'ai vu ; je ne dis pas : j'ai provoqué).

Dirai-je, pour terminer, que la lecture du rapport m'a conquis au nouveau traitement ? Je dis tout de suite : non. Non, d'autant plus que le rapport se termine en disant : « Le traitement n'a causé aucun incident. »

— Aucun incident. Hum !

— Mais il y a tout de même des guérisons, direz-vous.

— Oui, mais précisément dans des cas où les maladies guérissent toutes seules, souvent même malgré le traitement.

■ ■ ■

QUEL EST LE MEILLEUR FRUIT DE FIN JUILLET ? LA PÊCHE.

DEMANDE. — Jeanne Gadin, docteur en droit, étudiante en médecine, à Paris. — Chers maîtres. J'étais terrassée par la maladie, verdâtre, ptosique de l'estomac et de l'intestin, et nerveuse. J'avais abandonné mes études de médecine et je croyais ne pouvoir jamais les reprendre. J'ai lu vos œuvres. J'ai suivi vos méthodes. Et me voici solide. J'ai repris mes études. Je vous dois mon équilibre, mon avenir, ma vie. Merci ! Et faites-moi le plaisir de le publier, car le corps médical a besoin d'apprendre ce que vous faites...

Et puis, dites-nous donc quel est le meilleur fruit en cette fin de juillet : le brugnon, la prune, le raisin, la pêche ?

Si j'avais à répondre moi-même, je dirais : la pêche. Ai-je tort ?

Réponse. — Vous avez, chère amie, tout à fait raison. La pêche (bien mûre et mangée avec la peau) est le meilleur fruit de fin juillet. Le brugnon est souvent acide ; le raisin, en fin juillet, est une primeur, donc à délaissier ; les prunes sont souvent acides (en tout cas il faut enlever la peau acide de certaines d'entre elles) ; la reine-claude est excellente ; la choisir très mûre et éclatée.

Alors il y a deux fruits excellents en fin juillet : pêche et reine-claude.

Revue des livres

L'AMPHORE

par Pierre Bertin (1)

L'Amphore que nous présente M. Pierre Bertin est presque exclusivement remplie de sonnets. Malgré ce peu de diversité de genres, le recueil de Pierre Bertin n'est nullement monotone, tant les sujets traités sont variés.

Le ton aussi y met de la diversité, tantôt sérieux, tantôt badin, passant du religieux au profane, du rire aux pleurs. Goûtez avec moi ce sonnet :

*Je connais un val creux dont le charme fini
Est ignoré de tous. Une eau chantante et claire
S'y baigne en une vasque, où bientôt, pour me plaire,
Se mirera ton corps, ton beau corps, ô Jany...*

*C'est un lieu que les pins enclosent comme un nid,
Où ne règne à souhait qu'un jour crépusculaire,
Afin que la beauté qui craint l'éclat solaire
S'y dresse ainsi qu'un marbre émergeant du granit.*

*J'aurai mis là d'avance un couple de colombes
Qui mangent dans la main et, tout en roucoulant,
Leur vol se posera sur ton bras nonchalant.*

*Viens avec moi, Jany, te cacher dans ces combes,
Car il n'est pas d'autel en d'autres catacombes
Où se puisse instaurer ton culte ensorcelant.*

A. HEYD.

(1) Pierre Bertin : L'Amphore, « Aux Beaux Livres », éditeur, Grasse.

SOCIÉTÉ NATURISTE

Un membre de la Société Naturiste, M. D..., s'étant blessé au pied, à Villennes, a cru pouvoir rendre la Société Naturiste responsable de cet accident et, par suite, toucher une indemnité.

Signalons, à ce sujet, que la Société Naturiste ne peut être mise en cause que lorsque sa responsabilité civile est engagée, c'est-à-dire à l'occasion d'une négligence caractérisée ou d'une faute lourde de sa part.

C'est donc seulement dans ces derniers cas, et non pas lorsqu'il s'agit d'accidents provoqués par une maladresse des intéressés, ou même simplement par un hasard malheureux, que la Société Naturiste peut faire entrer en jeu le contrat par lequel sa compagnie d'assurances la garantit.

LE LANCEMENT DU DISQUE

(Suite de la page 5)

Au moment où la rotation commence, le poids du corps, qui était sur la jambe droite, se porte sur la jambe gauche, le corps tourne à gauche en pivotant sur la plante du pied gauche, le pied droit s'est libéré et se porte, entraîné par la partie droite du corps, à 0 m. 50 ou 0 m. 60 en avant du pied gauche, la pointe du pied fermée en dedans ; à ce moment, le poids du corps se porte entièrement sur la jambe droite, continue son mouvement de rotation à gauche en pivotant entièrement sur la plante du pied droit ; toute la partie gauche du corps est ainsi ramenée en avant dans l'axe du lancer, l'athlète ayant exécuté un mouvement giratoire complet, l'épaule et le bras droit en arrière. Pendant la rotation du corps, le bras droit s'est étendu complètement. C'est à ce moment qu'il lance son disque, d'après les principes décrits au lancement sans élan ; à la fin du lancement, le tour complet est décrit, le corps s'est porté en avant sur la jambe gauche, dont le pied doit arriver le plus près possible du bord antérieur du cercle.

Le changement de pied s'exécute dès que le disque a quitté la main. Comme toujours dès qu'il s'agit d'exercices de vitesse, éviter tout arrêt dans les mouvements ; le tournoiement doit être continu et le plus rapide possible (on y arrivera par l'entraînement). La dernière partie du tournoiement permet la concentration des forces pour l'effort, et, à cet instant, se termine par le lancer proprement dit. Pendant la rotation, les jambes restent légèrement fléchies, pour s'étendre au moment du lancer.

P. BOUCHER.

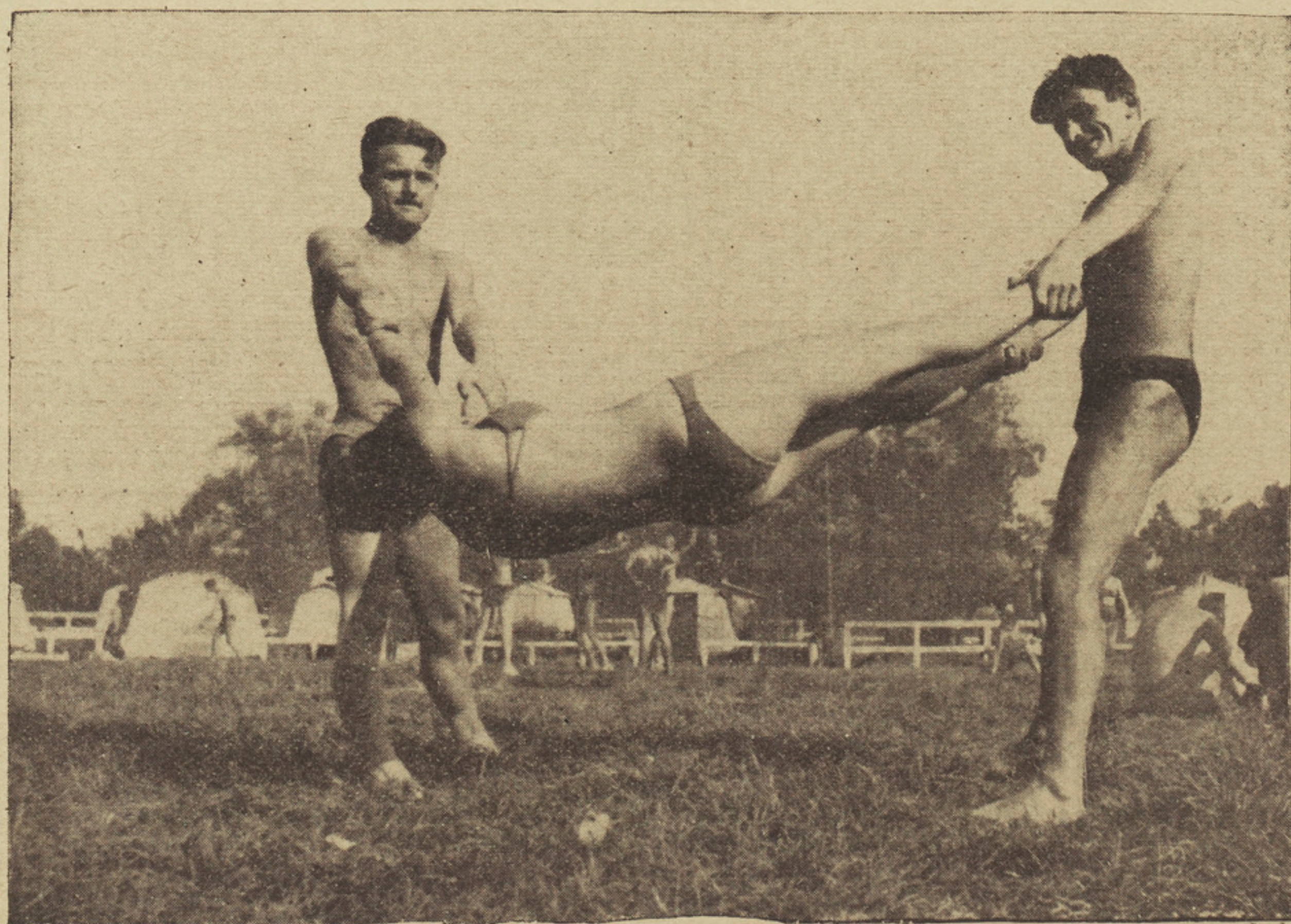


**Maintien-Gorge
MAJOIE**

*"Une parure qui fait
valoir votre beauté"*

Breveté - Depuis 1950 - notice franco
94, Rue La Fayette - PARIS-10°

UN PEU D'HUMOUR



Une femme bien... balancée

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.

La direction se réserve le droit de refuser ou de modifier toute annonce qui ne cadrerait pas avec le programme de la revue.

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.

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

CENT. nat. de Bascon, pr. Chât.-Thierry (Aisne). Pens. végétal. et végétar., 10 et 15 fr. p. j. ch. c. Bois, excursions.

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

600 fr. p. m., 3 rep. et log. Camp Suard, Le Lavandou (Var). Relai d'Héliopolis, cent. un. d'exc. B. acc. B. cuis.

ETABLISSEMENTS NATURISTES

Allez à « RENOVA », restaurant végétarien, 20, rue de Savoie, Paris (6^e).
Prix fixe : 6 fr. 50. Par 10 : 6 fr. Finesse et abondance.

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.

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.

VILLEGIATURES

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

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

Abbreviations. — 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.

GROUPEMENTS NATURISTES

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.

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

INSTITUTRICE, 31 a., sérieuse, pass. vacances Fontainebleau, désire connaître amis naturistes pour promenades forêt et bains Seine. Ecrire : Naturisme, n° 152.

J. H., 26 ans, désire connaître camarade pour camping, moto. Itinéraire à convenir. Ecr. : Naturisme, n° 161.

GENEVE. Un groupe de naturistes désire fonder une association. Tous les naturistes ont intérêt à faire partie de cette société, qui est appelée à prendre une grande extension. Les inscriptions sont reçues auprès de M. F. Poulet (massage scient.), 15, r. Emile-Yung, Genève.

2 AMIS belges allant 10 j. Nice, 27 août, prend. Paris ou ailleurs 2 pers. particip. frais essence. Julien Iraen, 20, avenue Baron-Ruzette, Bruges, Belgique.

LOCATIONS

A louer meubl., Donville (Manche), 3 min. mer, 2 chal., ch., cuis., eau, gaz, él., w.-c. Août, 400 fr., sept. 300. Bord mer, gr. calme. Ecrire à Naturisme, n° 150.

JE DEMANDE à louer tente, Ile de Médan, du 12 au 20 août. Ecr. : Naturisme, n° 159.

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 VENDRE, à l'Ile du Levant, terrain 1.000 mètres, prix intéressant. G. Lasseur, 15, rue Charlot, à Paris.

HOUSE-BOAT moderne, tout confort, à vendre prix très intéressant. Pour renseignements : Logut, 1, rue Clapeyron, Paris. Eur. 58-64. Visite sur rendez-vous.

A vendre, Ile du Levant, 2 terr. 1.000 m., l'un exp. sud, abrit. mistral, tr. b. vue ; l'autre bord mer, coin pêche rép., face Port-Cros. M. Dupuis, 5, r. J.-d'Arc, Orléans.

A VENDRE, à Héliopolis, terr. de 500 ou 1.000 mètre, belle situat., cond. avantag. S'adr. à Naturisme, n° 151.

DEMANDES D'EMPLOIS

J. H. 20 a., actuell. secrét. Paris, dés. occup. simil. campagne. Prés. bien, excel. éduc. et instr. Nat., n° 149.

POUR MES LOISIRS, cherche place chez médecin partisan d'idées nouvelles, pour propagande. Ecrire : Fournier, 141, avenue d'Italie, Paris.

Dés. trouv. mons. aisé, b. sit., ay. bes. j. h. sér., natur., car. tr. doux, p. le sec. Dév. et conf. abs. Nat., n° 156.

J. F. veut changer pour avoir vie plus active, cherche emploi région Cannes-Grasse. Vit actuellement à Paris, dessine et fait trav. de bureau. Ecr. : Naturisme, n° 160.

ALIMENTATION NATURISTE

5 Kg^s ABRICOTS au naturel, exq. p. confit., 19 fr. fco. Abricoteries de la Méditerranée, Marseille (C.C. 4894).

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

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

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

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

Une véritable Viande végétale
En attendant ce journal
cette notice
vous sera
envoyée
gratuite
et franco
pour 36 fr.
colis propagande
5 kilos assorti, franco
L'Chierco
amandes
et noisettes
directement
sur votre table
Santé-Regal-Economique
L'Chierco amandes Aix-en-Provence

MARIAGES

J. H. 31 a., ch. am'e franche, sinc., p. vac. Midi, auto-camping, part. frais, mar. possible. Naturisme, n° 153.

J. H. 32 a., grand, bon, sér., belle sit. indép., aimant campagne, voy., ch. j. f. saine, idées larges, affect., dév., sit. équival. ou pouv. sec. affaires. Natur., n° 155.

Artiste et décor. sér., 24 a., dés. conn. j. f., vue mar., sort., sp., étud. H. de Jaeger, 15, r. Ed.-Jacques, Paris (15^e).

PARIS. Profess. lib. pens., spiritual., sent. délic., ch. comp. trent., phys. agr., cultiv. même idéal. Nat., n° 155.

SAINT-OMER. 27 ans, fils unique bonne famille, aimant nature, vie grand air, collaborant commerce parents, désire connaître, vue mariage, jeune fille de la région, naturiste, sportive, très simple, distinguée, gaie, affectueuse, capable initiative, pour succéder. Lettres détaillées, photos seront retournées. Discretion. Ecrire à Naturisme, n° 157.

DAME, cinquantaine, allure jeune, gaie, petit avoir, épouserait naturiste, âge et situation en rapport. Ecrire à Naturisme, n° 158.

DIVERS

CHERCHE p. fillette 11 a., végét., pensionnat nat. Etudes ann. 1933-34, av. éduc. énerg., méth. nat. Rég. Midi. Coullion, 13, r. du Pérou, Clermont-Ferrand (P.-de-D.).

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.

SUGG., psychologie, p. correspondance ou oralem., p. profess. htes référ. Vermont, 16, r. Vernier, Paris (18^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.

L'ECRITURE révèle le caractère intime. Etude détaill., 20 fr. Ecr. : M^{me} Luc, studio B, 9, r. de Florence, Paris.

Constip. vainc. p. moy. nat., fco 10 fr. Suard, Lavandou (Var).

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.

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

PRENEZ RENDEZ-VOUS A L'

INSTITUT NATURISTE
DES DOCTEURS GASTON ET ANDRE DURVILLE

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

ON CONSTITUERA VOTRE DOSSIER MEDICAL
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 SUPERIEURES
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 HALEVY :
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

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?...

ABONNEZ-VOUS

Un an : 50 fr.

Six mois : 28 fr.

A LA FABRIQUE

11, rue de la Cerisaie, Paris (Bastille)



COMPLETS SUR MESURES

en draperie pure
laine, 2 essayages

275 FR.

ET

375 FR.

Spécialité de panta-
lons naturistes sans
ceinture ni bretelles

Chez le naturiste **DEPREZ,**
« A la Fabrique »
11, rue de la Cerisaie, 11
Paris (Bastille).

Téléph. : Archives 16-66

AVIS A NOS ABONNES

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

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.

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

Bulletin d'abonnement à

NATURISME

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

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

à partir du premier numéro du mois de

Nom :

Adresse :

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

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

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

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

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

(1) Rayer les mentions inutiles.

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, DEMAR-
QUETTE, DINI, BARQUISSAU, PAUL VIGNÉ D'OCTON,
etc., etc.

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

A L'

INSTITUT NATURISTE

DES DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

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

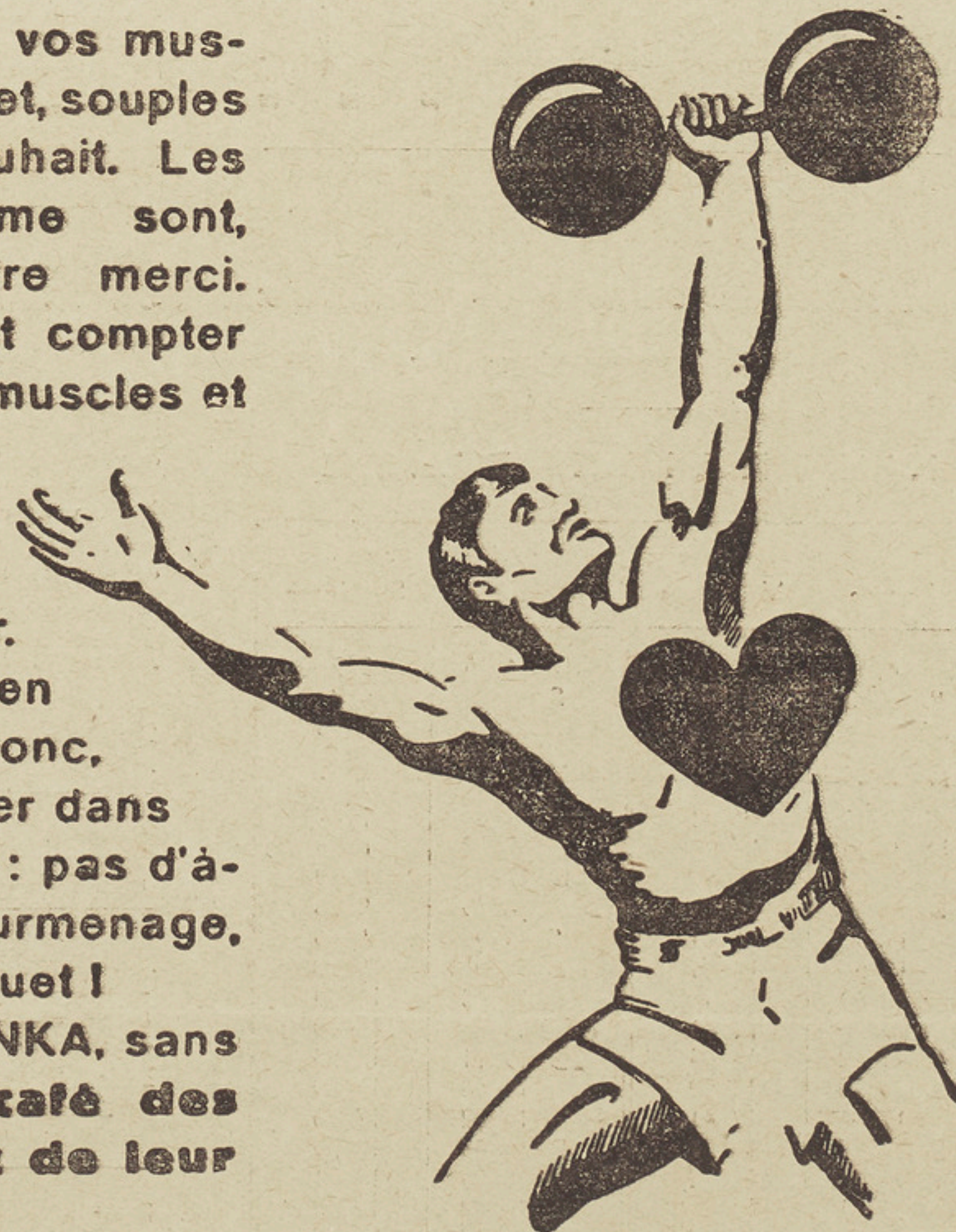
Métro : Boissière. — Téléphone : Passy 77-95

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

MALADIES DU NEZ, DE LA GORGE,
DES OREILLES

Le cœur dispose...

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



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

Café SANKA, Boulogne-Paris

LES ALIMENTS DES NATURISTES DES DOCTEURS G. & A. DURVILLE

LE PAIN COMPLET O. J. ET TOUS LES PRODUITS ALIMENTAIRES BASOR
SONT EN VENTE

RÉGION PARISIENNE :

COMPAGNIE FRANÇAISE DES ETABLISSEMENTS SCAPINI
MAISONS DE VENTE :

45, RUE DE RIVOLI
41, RUE DE RENNES
32, BOULEVARD DE STRASBOURG
16, RUE HALEVY

6, AVENUE DES TERNES
101, RUE DE COURCELLES
55, RUE N.-D. DE LORETTE
93, AVENUE DU ROULE (NEUILLY)

Epicerie Fine BRUN, 33, avenue des Gobelins (5°). Téléphone : Glacière 22-00. (Livraison à domicile) ;
Toutes les Maisons de Vente **FELIX POTIN** de Paris et Banlieue ;
INSTITUT NATURISTE, 15 bis, rue Cimarosa (16°). Téléphone : Passy 77-95 ;
Toutes les Maisons de Vente **LUCE** ;
Grands Magasins de LA SAMARITAINE ;
Maison **VAUTRIN**, 4, rue Candolle (5°) ;
Epicerie COSSON, 38, boul. Exelmans et 79, rue Chardon-Lagache (16°). Tél. : Auteuil 94-92. (Livraison à domicile) ;
L'ALIMENT PUR, 118, avenue Mozart (16°). Téléphone : Auteuil 79-92 ;
Epicerie GUYOT, 30, rue de la République, St-Mandé. Téléphone : Daumesnil 14-45 ;
MAISON DU RECIME, 31, boulevard de Courcelles (8°) ;
Epicerie Fine MESNIL, 87, avenue de St-Ouen (17°) ;
Toutes les Maisons de Vente des **ETABLISSEMENTS COUTÉ** ;
Grande Pharmacie BAILLY, 15, rue de Rome (8°). Téléphone : Laborde 01-86, etc... ;
Boulangerie RIFFAULT, 73, boulevard Voltaire, Asnières ;
Pâtisserie GLEYSE, 16, avenue La Motte-Picquet (7°). Téléphone : Ségur 89-12.

POUR LA PROVINCE :

EVREUX : chez **FELIX POTIN** ;
LYON : **CHATANAI**, 142, rue de Créqui ;
NANTES : **L'ALIMENT PUR**, 11, rue Contrescarpe ;
TOULON : **COLOMES**, Halles Municipales, stand 52 ;
GIEN : **Etablissements COLAS**, 21, rue de l'Hôtel-de-Ville.

DÉPOSITAIRES POUR LA PROVINCE DEMANDÉS

Pour tous renseignements écrire : ETABLISSEMENTS BASOR, 35, rue des Annelets, Paris (19°). Téléph. : Botzaris 64-79

LES ÉDITIONS DE « NATURISME »

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

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

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

Deuxième édition. Vingtème 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.

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

Deuxième édition. Vingtème 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.

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

Deuxième édition. Vingtème 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 vivre longtemps, 1 vol. à 12 fr.

Quatrième édition. Cinquantième mille.

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

La 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.

Pour devenir énergique, 1 vol. à 15 fr.

Troisième édition. Trentième mille.

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

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

FAITES LIRE « NATURISME »

ABONNEZ VOS AMIS

6 mois : 28 francs

1 an : 50 francs

NATURISTES !

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

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

Adresser toutes commandes, pour Paris et
Banlieue seulement, et demandes de rensei-
gnements, à M. Hamelin, 1, rue du Château,
Aulnay-sous-Bois (Seine-et-Oise). Téléphone :
350. Dépôt à l'Institut Naturiste, 15 bis, rue
Cimarosa, Paris (16°).

Imprimerie de Naturismo, 24, rue d'Alleray, Paris (15°). — Le Gérant : Auguste CHAUVETON.

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

DANS LA PREMIERE AGGLOMERATION NATURISTE DU MONDE ENTIER

**ACHETEZ
VOTRE
TERRAIN**

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

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

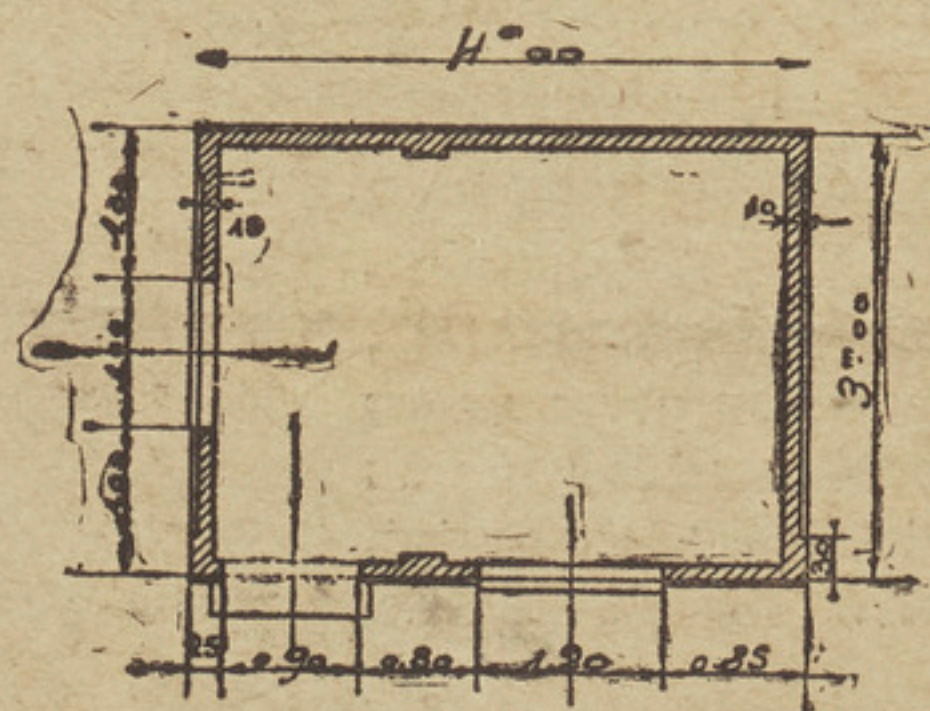
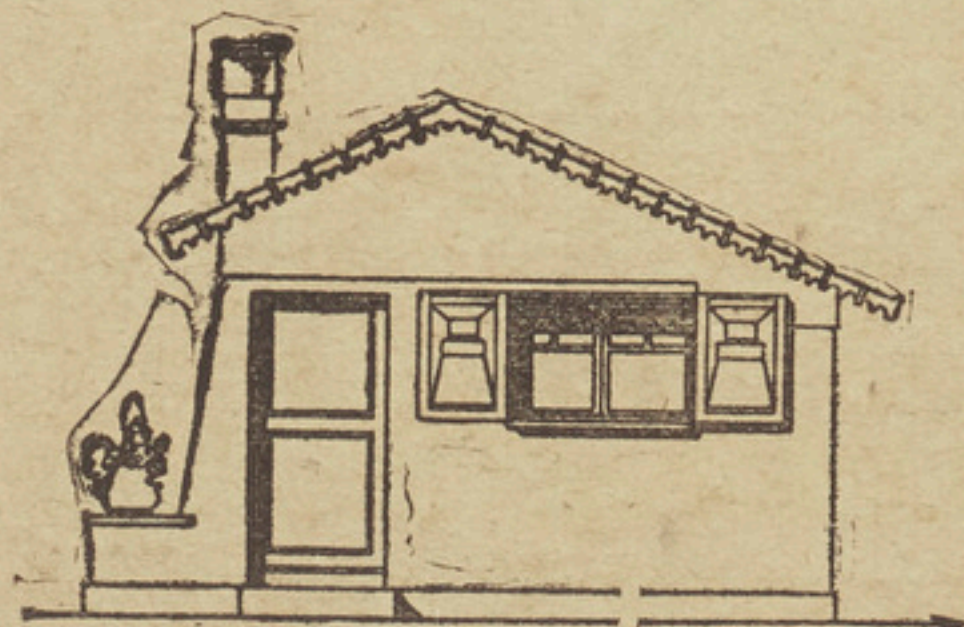
■ UNE NOTICE DÉTAILLÉE SUR HÉLIOPOLIS, LES PLANS DU DOMAINE ET TOUS RENSEIGNEMENTS UTILES SONT GRATUITEMENT ADRESSÉS SUR DEMANDE ■

Pour tout ce qui concerne les ventes de terrains à HÉLIOPOLIS, s'adresser au Docteur André Durville :
Du 27 juillet au 31 août, à l'Imprimerie de « Naturisme », 24, rue d'Alleray, Paris (15°), de 10 heures à midi.
Du 2 au 13 septembre à l'Île du Levant, Fort Napoléon (Var).

la cité de vacances



l'île du Levant par Le Lavandou (Var)



BUNGALOW DE SERIE
Type 1933

POUR UN CAMPING CONFORTABLE :

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

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

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

POUR UN SEJOUR DE LONGUE DURÉE :

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

POUR L'AMÉLIORATION DE VOTRE CONSTRUCTION :

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

**CONSTRUISEZ
VOTRE
MAISON**

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

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