

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. 1933-08-31.

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 :

« LA PREMIÈRE FÊTE DES SPORTS A VILLENNES »

« LES BAINS FROIDS ET LA SANTÉ »

NATURISME

**LE GRAND
HEBDOMADAIRE
DE CULTURE
HUMAINE**



Cliché procédé Emé.

TRAVAUX DES CHAMPS

LES TRAVAUX CHAMPETRES, EXECUTES EN TENUE LEGERE, CONTRIBUENT A RENDRE L'ETRE VIGOUREUX, CALME ET BEAU. ON A LA VUE DU CIEL, ON RESPIRE LES EFFLUVES VITALISES DE L'AIR PUR : ON GOUTE LE BON SOLEIL, LA FRAICHEUR EXQUISE DES VALLONS, DES RUISSEAUX ET DES BOIS. DOUCE SERENITE ! QU'ON SACHE BIEN QUE LE TRAVAIL MANUEL N'EST NULLEMENT AVILISSANT. POURQUOI DONC L'INTELLECTUEL NE SERAIT-IL PAS, A L'OCCASION, TERRASSIER, JARDINIER, MOISSONNEUR ? AU RUDE LABEUR DU PLEIN VENT, ON SE CONSTRUIT DES EPAULES SOLIDES, DES POUMONS FORTS. C'EST MIEUX QUE D'ALLER S'EMPOISONNER AU CINEMA, AU THEATRE, AU CAFE. (VOIR EN P. 4 NOTRE PAGE PHOTOGRAPHIQUE.).

ONZIÈME ANNÉE - N° 271

1 FR. 25



JEUDI 31 AOUT 1933

La cure de soleil sur les plages, oui ; mais pas la cure de coups de soleil...

Notre directeur et notre rédacteur en chef, les docteurs Gaston et André Durville, en réponse à une enquête ouverte par le Cri de Paris « sur les inconvénients et les dangers que peut présenter l'héliothérapie pratiquée, à la mer ou ailleurs, au gré de la fantaisie individuelle et sans aucun contrôle médical », ont adressé à cette publication un article où ils exposent leurs idées sur la question.

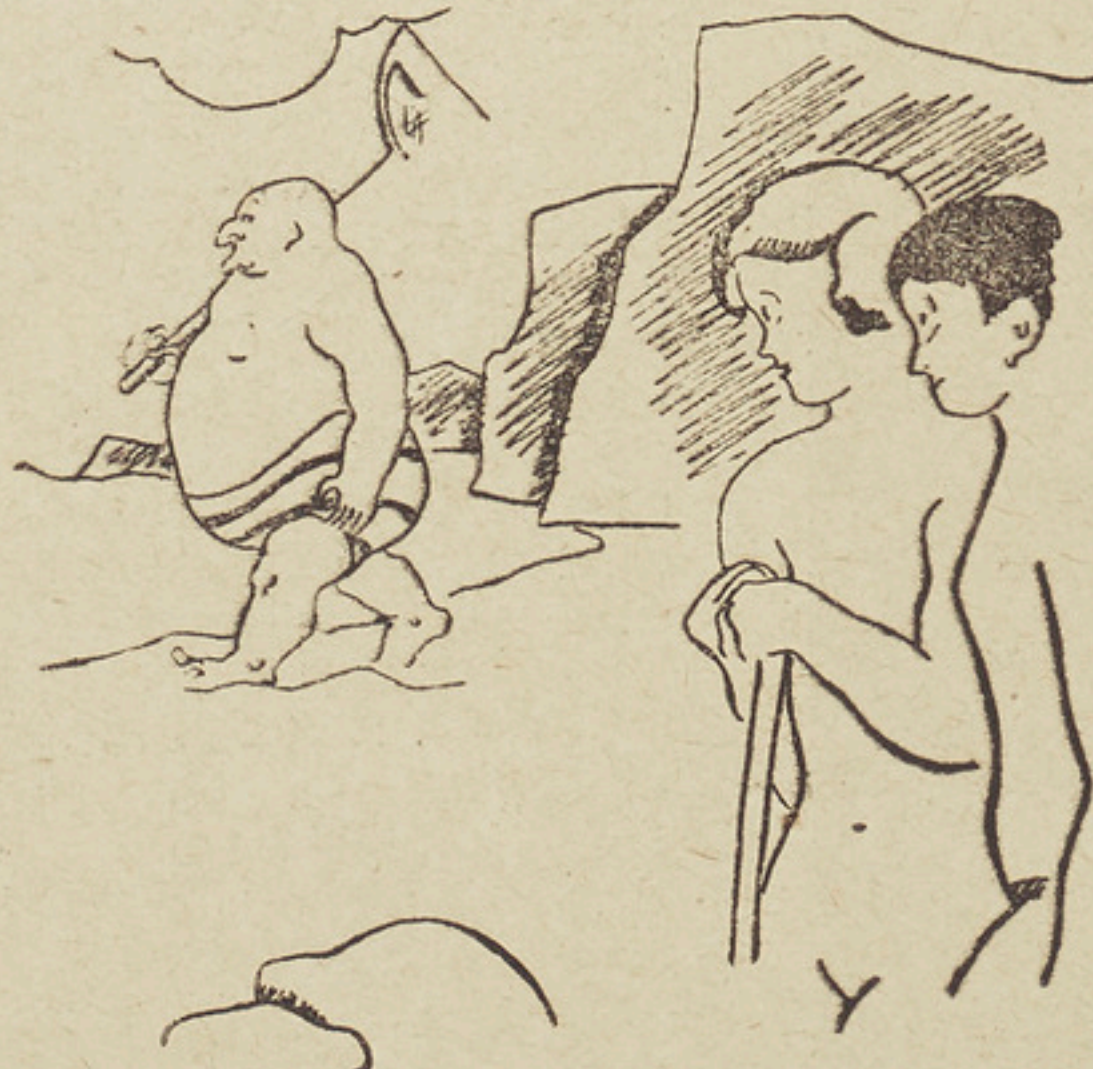
Nous avons reproduit dans notre dernier numéro la première partie de cet article. En voici la fin :

L'n'est pas douteux que, plus ou moins intuitivement, chacun de nous, qui va à la plage, a compris quelle source puissante de régénération on peut trouver dans la Cure de soleil ; mais l'intuition n'est pas la science, et trop de gens, animés du désir de bien faire, et aiguillonnés, d'autre part, par les snobismes de la mode, poussent la cure trop vite, et en pâtissent au lieu d'en bénéficier.

Le Cri de Paris fait œuvre utile en demandant aux médecins spécialisés de préciser pour ses lecteurs les précautions qu'il est indispensable de prendre pour que la cure naturiste de vacances soit salubre. Nous sommes heureux de lui apporter ici notre modeste collaboration.

Nous ne répéterons jamais assez qu'une cure de dévêtissement, dans le but d'obtenir la pigmentation cutanée, doit être menée très doucement et progressivement.

CONSCIENTS DE LEUR BONHEUR
(Dessin de P. Canivet.)



— Grâce au naturisme, à soixante-dix ans nous serons mieux balancés que grand-père !

Le soleil, le plus puissant des agents de santé, est, de ce fait même, facteur d'accidents, si on en use à tort et à travers. Des médecins ennemis du plein air (il y en a encore) ont accusé le soleil de produire des brûlures plus ou moins graves, des dépigmentations, des plaques brunes, de l'eczéma, de l'urticaire, des démangeaisons, du lupus, de l'artériosclérose, des cancers, et, enfin, des coups de soleil. En fait, une expérience de nombreuses années, acquise sur les plus grands stades de nu qui soient au monde, à Villennes, nous permet de dire que le soleil ne provoque ni la dépigmentation, ni l'eczéma, ni l'urticaire, ni le lupus, ni l'artériosclérose, ni le cancer. Nous avons, à plusieurs reprises, dans l'hebdomadaire Naturisme, donné des détails sur ces questions. Par contre, les brûlures et coups de soleil ne sont pas un mythe. Et il est désastreux que tant d'imprudents en soient victimes chaque été sur les plages.

Tout individu à peau pâle, qui arrive de la ville, doit procéder avec la plus grande prudence pour s'exposer nu au soleil. Ne pas oublier que les blonds brûlent plus facilement que les bruns, et que les non-sportifs — par défaut d'entraînement général et cutané — brûlent plus facilement que les sportifs.

Tout néophyte dont la peau est très rouge, dont l'épiderme durcit (au front en particulier) et pèle, a commis un excès solaire.

Comme, sur les plages, on prend d'ordinaire le bain de soleil en maillot, les brûlures surviennent habituellement aux épaules. Ce sont donc ces régions que l'on surveillera particulièrement. On n'oubliera pas que, d'ordinaire, la brûlure survient brusquement, et sans s'annoncer par des phénomènes douloureux. On ne souffre du coup de soleil qu'après qu'il est installé, autrement dit alors qu'il est trop tard pour se mettre à l'abri.

Les adeptes du soleil doivent se surveiller les uns les autres, pendant la cure; on inspectera particulièrement les épaules.

Les gens à peau pâle prendront toujours la précaution de graisser abondamment le corps, aux épaules en particulier.

On a recommandé l'emploi des huiles végétales, d'huile de paraffine, de vaseline ; nous, nous recommandons depuis toujours aux sociétaires de Villennes d'employer la lanoline, de préférence brute et non mélangée à des produits chimiques, comme l'oxyde de zinc, par exemple. La lanoline brute, graisse faite pour la peau du mouton, se comporte admirablement sur la peau humaine : elle pénètre en profondeur et protège la peau dans toute son épaisseur. Elle donne, en outre, à l'épiderme un velouté fort beau.

On ne perdra pas de vue que les premiers bains solaires doivent être très courts : 10 ou 15 minutes ; l'indigestion solaire existe, en effet ; elle peut même exister sans qu'il y ait brûlure locale ; elle provoque l'insomnie ; au lieu d'apporter des forces à l'organisme, elle en retire, l'organisme devant fournir des énergies pour annihiler l'excédent de radiation accumulé dans les pigments cutanés.

Il est, d'ailleurs, vraisemblable que l'indigestion solaire survient surtout chez les gens à nutrition mauvaise, chez les buveurs d'alcool et les suralimentés de viande ; on ne la constate, en effet, jamais chez nos naturistes, qui sont sobres.

Il faut donc que les foules s'éduquent à la sobriété ; ainsi elles bénéficieront plus pleinement des bienfaits de la cure atmosphérique.

L'ère du cocktail serait-elle à sa fin ?

D^r G. et A. DURVILLE.

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 Cimarosa, 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

RÉFLEXIONS

Le bonheur ne peut résulter que de l'équilibre entre le physique et le psychique, également sains.

La civilisation est le résultat de la substitution progressive de l'intelligence à l'instinct.

Le dessinateur Henriot, qui vient de mourir, flagella sévèrement, en une charge d'une cruelle exactitude, les habitudes d'un type d'individu, malheureusement trop répandu, le parasite surchargé d'occupations inutiles et prétentieuses.

Le dessin d'Henriot donne le programme d'une journée de ce triste sire :

8 heures : lever, chocolat ; 9 heures : toilette ; de 10 h. 30 à midi : une ou deux courses en auto ; midi : déjeuner, café, liqueurs ; après-midi : visites mondaines ; 5 heures : bridge, cinéma ; puis dîner ; après quoi théâtre, et pour finir cette désolante journée, soirée mondaine.

Tout est faux, compliqué, vain et égoïste dans cette existence, que pourtant ambitionnent la plupart des « gens distingués ».

Rien n'est plus dangereux pour notre perfectionnement moral qu'un dogmatisme absolu.

Comment, en effet, notre intelligence imparfaite, précaire et à peine évoluée, pourrait-elle imposer une doctrine indubitable et des vérités impératives ?

L'idée d'infini est un concept que notre esprit ne peut assimiler.

Le présent est insaisissable, le futur et le passé se rejoignent dans le non-être.

Nous entendons dire quelquefois qu'il faut accepter la vie telle qu'elle est et savoir vieillir.

Mais, le plus souvent, ce lieu commun cache, sous une apparente leçon de sagesse, un fatalisme paresseux. Il masque le désir de ne pas modifier un genre de vie généralement erroné et de rester fidèle à de mauvaises habitudes. Pour beaucoup, il équivaut à un refus de s'amender en vivant sainement.

Le sentiment masculin est basé sur un instinct de conquête, et le sentiment féminin sur un instinct de provocation.

Chez l'homme la vanité domine, et chez la femme la coquetterie.

Notre âme est comme une eau où sont mêlés les instincts, les désirs, les penchants, les atavismes, les tares.

Sous une surface paisible, elle peut paraître limpide.

Mais adviennent la passion ou l'adversité, le bouillonnement qu'elles provoquent fera remonter les instincts assourdis, les sentiments endormis, les pires et les meilleurs.

Les plus belles conquêtes de l'esprit humain, les grandes inventions, les doctrines philosophiques et les religions sont l'aboutissement et la conclusion d'une infinité d'efforts intellectuels, de tâtonnements, de recherches, de méditations et de réflexions.

L'intelligence humaine ne procède pas par bonds, elle suit un développement lent, souvent marqué d'arrêts et de reculs, elle est le fruit d'un travail collectif, entrepris dès l'origine de l'humanité.

Le progrès humain est le patrimoine de l'humanité entière et non de quelques hommes.

L'homme s'est trompé.

Par manque de modestie et de sincérité, il s'est abusé sur sa propre valeur.

Croyant posséder l'absolu intellectuel, il n'a pu percevoir le lent travail de perfectionnement de l'intelligence.

L'Univers est dominé par une force qui assure la perpétuation et le développement de la vie.

La manifestation originelle de cette force est l'instinct.

Mais sur la vie purement végétative et inconsciente déterminée par l'instinct s'est greffée une vie affective née du développement de l'intelligence humaine.

L'instinct est essentiellement égoïste.

L'intelligence, au contraire, a forgé les idées nobles, telles que la justice et la bonté.

Elle est, de plus, caractérisée par la conscience et tend à suppléer l'instinct.

L'enfant et le primitif ont seulement la compréhension de la force physique.

L'évolué analyse et comprend la puissance psychique. Logiquement, il a senti le besoin d'expliquer les raisons et les destinées du cheminement de notre intelligence.

La vie, l'intelligence sont-elles des moyens ou des fins ?

Le seul but de l'intelligence est-il d'assurer la vie ?

L'intelligence peut-elle se substituer à l'instinct ? Et pourquoi ?

Un fait paraît certain, c'est que l'instrument de l'entendement, le cerveau humain, est un organe fragile, imparfait, sujet à des maladies, à des déchéances, à des infirmités. L'homme a donc eu tort de considérer son intelligence comme parfaite et de lui opposer l'imperfection

et la vileté de la matière. Etant parti de ce concept, il a établi une cloison étanche entre le matériel et l'intellectuel et cherché à substituer maladroitement et abusivement l'intelligence à l'instinct.

Ainsi l'homme a cru que non seulement il pouvait s'évader de la nature, mais encore qu'il lui était possible de dominer, de modifier et d'exploiter à fond cette nature.

Pensant que le naturel, le simple était un signe de matérialité, partant d'infériorité, il a recherché le compliqué, le faux, l'artificiel.

Méprisant son corps, il a créé une fausse pudeur et fini par chérir sa crasse et les vêtements ridicules dont il s'est affublé. Un faux romantisme aidant, les maladies et les tares physiques sont devenues pour lui les indices d'une spiritualité noble et élégante.

Aujourd'hui, l'humanité souffre d'avoir méconnu et méprisé la nature. Plus que jamais certaine de la puissance du cerveau humain, elle se détruit par son existence anormale et antinaturelle et les abus de toutes sortes qu'elle commet.

Ce que les adversaires du naturisme ne comprennent pas, c'est qu'à notre avis il est indispensable pour l'humanité, si elle veut poursuivre son perfectionnement et assurer son mieux-être, de parvenir à une compréhension rationnelle de la nature, plutôt que de réaliser un retour vers la vie primitive.

Il ne saurait être question de rejeter les avantages de la civilisation.

Certes, il est loisible à notre pensée de concevoir un monde idéal où notre intelligence serait reine.

Mais, dans le domaine de l'abstraction, l'hypothèse et la chimère voisinent.

En tout cas, pour notre existence pratique, nous en resterons à la stricte observation des faits.

La nature accepte d'être organisée et aménagée, mais non d'être asservie et détournée de ses buts.

Elle veut que l'homme s'adapte à elle, plus qu'elle ne consent à s'adapter à lui.

Notre intelligence se rebellera peut-être contre les lois irréfragables de cette nature-dictateur, mais il est sage de comprendre le danger auquel on s'expose en essayant de les enfreindre.

Avec sincérité et humilité, nous devons reconnaître notre faiblesse.

Et si nous souffrons de cette prédominance de la matière, nous ferons appel aux ressources de notre intelligence, mère de la bonté, qui permet d'atténuer ce que l'égoïsme instinctif contient de trop bestial, et de l'art, qui embellit notre vie.

POL.



Aux temps anciens où les hommes vivaient de la saine et rude vie rustique, peinant et suant, à peine vêtus, au rude labeur du plein vent, levés avec le soleil, dont ils saluaient respectueusement le disque à l'orient, et couchés au déclin du jour, les affections de poitrine n'existaient pas. La bronchite était inconnue de ces gaillards au teint de bronze, et l'air frais des grands espaces, claquant leur épiderme endurci, était pour eux un ami qu'ils n'accusaient pas de créer l'emphysème ou la tuberculose. Ils ignoraient les pastilles qui calment la toux, ne se calfeutraient pas sous des vêtements étriqués et chauds ; ils ne redoutaient ni le froid aux pieds, ni les courants d'air. Leurs femmes avaient la même vigueur : vêtues de laine, de peaux, elles allaient manier la charrue, la pioche, la serpe, dans les champs voisins, les pieds nus dans la rosée du ciel. Maintenant, la vie antinaturelle a détruit l'équilibre du corps et de l'esprit. Et il est des milliers de snobs, pléthoriques et coutumiers du calfeutrage, qui pour rien au monde ne consentiraient à aider aux travaux de la ferme, par crainte du ridicule, ou du rhume des foins. Qu'ils sachent, ceux-là, que c'est le snobisme qui est ridicule, et non le travail manuel, et que le pollen des graminées, auteur du rhume des foins, n'irrite que les muqueuses des congestionnés sédentaires. Par contre, les naturistes — et parmi eux nombre d'intellectuels — n'hésitent pas à retourner la terre ou à faire la moisson. Et, en slip sous le ciel bleu, ils récoltent de la joie et de la santé.

Un match de basket-ball
à l'île des Naturistes de
Villennes-sur-Seine.

La première « FÊTE DES SPORTS »

de la Société Naturiste
aura lieu à Villennes
les 10, 24 septembre
et 1^{er} octobre



LA Commission sportive de la Société Naturiste organise, sous la présidence des D^{rs} Gaston et André Durville, sa première Fête des Sports, à l'île des Naturistes de Villennes. Cette grande manifestation sportive sera divisée en trois journées : le dimanche 10 septembre aura lieu une épreuve de natation, la « descente de l'île à la nage » ; le dimanche 24 septembre se disputeront des matches de basket-ball, des épreuves athlétiques, des jeux, une course nautique ; enfin, le dimanche 1^{er} octobre, sera couru le Championnat des Naturistes 1934.

A l'occasion de la première Fête des Sports, le service d'examen physiologique de la Société Naturiste sera inauguré par le docteur Gaston Durville. Ce service, dont la création a été récemment décidée, fonctionnera tout d'abord pour les concurrents aux épreuves sportives de la fête ; on appréciera l'état des muscles, des veines, des poumons et du cœur ; un examen minutieux de tout l'organisme sera effectué ; des « fiches physiologiques » seront établies. Signalons qu'il est question d'étendre, par la suite, l'application de l'examen physiologique à tous les membres de la Société désirant participer à l'entraînement athlétique et aux séances de culture physique organisées chaque dimanche à Villennes.

On conçoit toute l'importance et toute la valeur de cette initiative : jusqu'ici, dans les compétitions sportives habituelles, n'importe qui pouvait se mettre sur les rangs ; ainsi a-t-on pu voir de jeunes ambitieux surmenés par un entraînement disproportionné avec leurs forces, ou même des « malades en puissance » brusquement anéantis par des

efforts trop violents ; ainsi a-t-on pu non seulement contester au sport son influence bienfaisante sur la santé, mais encore l'accuser des pires méfaits, alors qu'il aurait fallu incriminer l'ignorance et l'imprudence de ceux qui le pratiquaient. A la Société Naturiste, au contraire, nul ne pourra participer aux manifestations sportives s'il ne remplit pas les conditions physiques requises. D'autre part, et afin de compléter l'application de ce principe du sport rationnellement compris, tout concurrent doit achever en beauté, sans signe de fatigue, l'épreuve à laquelle il participe ; autrement dit, le claquage est réproché.

Voici la répartition des épreuves qui constitueront la première « Fête des Sports » de la Société Naturiste :

DIMANCHE 10 SEPTEMBRE

Natation

Descente de l'île des Naturistes à la nage :
1^o Prix des dames (départ à 16 h. 45) ;
2^o Prix des hommes (départ à 17 heures).
(Les inscriptions pour cette épreuve seront closes le dimanche 3 septembre, à midi.)

DIMANCHE 24 SEPTEMBRE

MATINÉE

- a) Derniers examens physiologiques des concurrents aux épreuves sportives.
- b) Matches de basket-ball :
Société Naturiste (2) contre Trait-d'Union (2) ;
Société Naturiste (1) contre Trait-d'Union (1).
- c) Éliminatoires des épreuves de course à pied.

APRÈS-MIDI

- a) Démonstration de leçons d'éducation physique par les moniteurs de la Société Naturiste E. Dumont et J. Dupuis : Enfants (E. Dumont) ; Hommes (E. Dumont) ; Dames (J. Dupuis).
Démonstration d'une leçon d'éducation physique par le docteur Gaston Durville.

- b) Épreuves masculines :
100 mètres plat, Championnat (sociétaires) ;
800 mètres plat, Championnat (épreuve ouverte) ;
3.000 mètres plat, Championnat (épreuve ouverte) ;
Saut en hauteur, Championnat (sociétaires) ;
Saut en longueur, Championnat (sociétaires) ;
Lancement du poids, 5 kilos (sociétaires) ;
Lancement du disque (épreuve ouverte) ;
Course de relais par équipes de quatre coureurs (épreuve ouverte) : 2 tours de piste + 1 tour + 1/2 tour + 1/2 tour. — Première course : équipes des moins de 30 ans ; deuxième course : équipes des plus de 30 ans ; troisième course : équipes des plus de 40 ans.

- c) Épreuves féminines :
300 mètres plat, Championnat (sociétaires) ;
1.000 mètres plat, Championnat (épreuve ouverte) ;
Saut en hauteur, Championnat (sociétaires) ;
Lancement du poids de 3 kilos (sociétaires).

- d) Autres épreuves :
Course handicap de 30 mètres, des enfants naturistes (jusqu'à 13 ans) ;
Handicap des Anciens (5 tours de piste), réservé aux sociétaires ayant plus de 50 ans.

- e) Natation :
Traversée de la Seine à la nage : 1^o Prix des hommes ; 2^o Prix des femmes.

- f) Jeux :
Traction à la corde : 1^o Célibataires hommes contre hommes mariés ; 2^o Célibataires femmes contre femmes mariées ;

Course en sac (hommes et femmes) ;
Course de l'œuf et de la cuiller (hommes et femmes) ;
Course de l'aiguille et du fil (ménages).

Hors programme :

Exhibition de saut à la perche ;
Exhibition de lutte libre et de lutte gréco-romaine ;
Danses sportives par Karla Suschitzky et son Ecole.

Distribution des prix à 18 h. 30.

(La liste des engagements aux différentes épreuves de cette journée sera close le jeudi 14 septembre, à midi.)

DIMANCHE 1^{er} OCTOBRE

Course à pied

Épreuves d'endurance de la Société Naturiste pour le titre de Champion des Naturistes 1934 :

1^o Championnat de la demi-heure (hommes) ;

2^o Championnat du quart d'heure (dames).

(Les inscriptions pour ces épreuves seront closes le dimanche 24 septembre, à midi.)

LES INSCRIPTIONS

Les épreuves fermées sont réservées aux membres de la Société Naturiste.

Les épreuves ouvertes sont réservées aux membres des différentes sociétés de tendance naturiste ou de libre-culture, sur présentation de leurs cartes.

Le droit d'inscription par épreuve est fixé à 2 francs. Ce droit ne pourra pas être remboursé, sauf en cas de suppression de l'épreuve.

Pour faciliter le travail de classement et l'examen physiologique, les concurrents ont intérêt à s'inscrire dès maintenant. L'examen physiologique aura lieu à Villennes les dimanches 3, 10 et 17 septembre, et sera terminé le dimanche 24 septembre, dans la matinée.

LES PRIX

Les personnes désireuses de prouver leur sympathie au mouvement naturiste et leur intérêt aux épreuves pourront le faire en offrant des prix qui seront reçus avec gratitude et reconnaissance.

Afin que toutes les épreuves soient dotées de beaux prix, nous engageons vivement nos amis naturistes à répondre, de leur côté, à cet appel.

Prière de se faire connaître à l'imprimerie de « Naturisme », 24, rue d'Alleray, Paris (15^e).

LES VISITEURS

Durant les trois journées de la « Fête des Sports », le droit d'entrée des visiteurs dans l'île ne sera pas augmenté. Il restera fixé au prix habituel, qui est de 2 francs par personne.

Les différentes réunions auront lieu par n'importe quel temps.

Nous publierons dans notre prochain numéro l'ordre chronologique et l'horaire des épreuves.

La traction à la corde, telle qu'elle sera pratiquée le 24 septembre.



Terrains diabétique et cancéreux

DEUX faits ont dû retenir notre attention : d'une part, le diabète est caractérisé par l'incapacité du malade d'utiliser les hydrates de carbone, féculents et sucre, qui entrent dans son alimentation ; d'autre part, nous savons que ces mêmes hydrates de carbone ne peuvent être utilisés par l'organisme et ne comptent comme source d'énergie que dans la mesure où ils possèdent en quantité adéquate les vitamines de nutrition.

Il serait faux de déduire de ce rapprochement que le diabète est une avitaminose, c'est-à-dire une maladie par carence complète de vitamines, mais, par contre, nous avons vu l'immense soulagement que les biologistes contemporains sont capables de fournir aux diabétiques, en faisant entrer dans leur alimentation une abondance de vitamines de nutrition.

Nous devons en effet savoir que le diabète est, avant tout, une maladie de la nutrition ; sa véritable cause ne réside pas dans une lésion anatomique du foie ou du pancréas, mais dans l'intoxication, d'ordre alimentaire, qui l'a provoquée. Il est donc bien plus utile, pour les mères de famille, comme pour tous ceux qui ont mission d'élever et de nourrir de plus jeunes, de prévenir et d'éviter que le terrain ne devienne diabétique, ou cancéreux, plutôt que de s'efforcer de guérir, autrement dit de remonter une pente bien plus rude, avec beaucoup moins de chances de succès.

Chacun sait que le diabète est une maladie dans laquelle l'organisme ne sait plus utiliser les hydrates de carbone ; il s'ensuit l'envahissement du sang par un excès de sucre, phénomène appelé hyperglycémie, et, par voie de conséquence, excès de ce même sucre dans les urines, ou glycosurie. Cet état d'empoisonnement est plus ou moins bien toléré par le malade jusqu'au jour où il fait un accident très grave. De même, si tout le problème du cancer ne s'explique pas par une simple question d'alimentation, il n'en est pas moins vrai qu'il se trouve sous la dépendance de substances spécifiques qui doivent impérieusement être présentes dans nos aliments.

Un fait, signalé par Warburg, mérite de frapper nos esprits : c'est que les tumeurs exigent, pour se développer, la présence de fortes quantités de glucose dans les tissus. C'est pourquoi nous devons concentrer notre attention sur la façon dont nous devons nous alimenter, non seulement en vue de couvrir nos be-

soins, mais aussi d'éviter des fléaux aussi graves que le diabète et le cancer, qui tous deux sont la conséquence d'un excès de sucre dans les tissus.

Les prédispositions diabétiques ou cancéreuses ont, comme origine, une alimentation trop pauvre en vitamines de nutrition et des fautes de régime répétées, telles qu'un emploi excessif de la viande.

On ne saurait donc trop insister sur l'importance prépondérante que possède, pour l'avenir du jeune sujet, une alimentation correctement vitaminée, non seulement par le fait des légumes et autres crudités du jardin potager, mais surtout dans le pain, les pâtes alimentaires, qui tiennent une si large importance dans les maisons d'éducation, les bouillies, les farines, les sucres, etc... Le manque de vitamines, l'excès de féculents et de sucres, qui sont les grandes erreurs des tables nombreuses, et l'incapacité où sont nos concitoyens de récupérer par ailleurs les éléments essentiels fondamentaux qui devraient se trouver dans les féculents, et qui ne s'y trouvent jamais, sont la principale explication de ces terrains à diabète et à cancer, auxquels on ne songe à porter remède que lorsqu'il est trop tard.

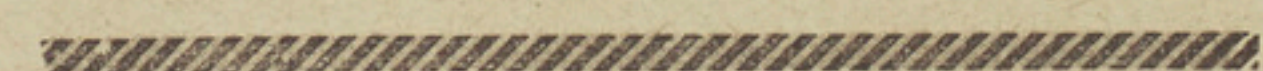
L'œuvre la plus utile à opérer d'urgence n'est pas tant d'ouvrir des hôpitaux pour ces genres de malades que de réformer nos grandes industries de l'alimentation, qui en sont restées au nombre de calories par kilogramme de matière. A côté de la quantité, il y a aussi la qualité, et la biologie nous apprend que celle-ci est faite d'impondérables alimentaires, dont les vitamines, les sels minéraux et les acides aminés nobles. Rechercher l'aliment physiologiquement complet, pour en faire son ordinaire, n'est pas un luxe, pour la seule raison qu'il diffère du courant de la vie ; notre époque a le grave tort de se laisser mener par la publicité, comme un troupeau de moutons qui ne connaît, comme direction, que celle de la masse, et s'en va, tête basse, dans la poussière, en bêlant indéfiniment les mêmes erreurs.

Les vitamines et les sels minéraux ne sont pas, pour les biologistes qui s'occupent d'alimentation, des mythes dont on parle toujours, sans jamais les voir. Ils sont, au contraire, et doivent être largement répandus dans nos aliments de base, d'après les principes que révèle l'analyse biologique. Il est donc possible de se nourrir, soi-même et les siens, de façon physiologiquement complète, c'est-à-dire en évitant ces carences qui se font toujours sentir, à un âge ou à l'autre. Nous avons le droit d'être frappés du

grand nombre d'enfants diabétiques, comme aussi du grand nombre de tumeurs cancéreuses sur des personnes encore jeunes. L'explication de ces malheurs est à chercher, avant tout, dans la qualité des aliments. Tel meunier de village qui, pendant des années, a sévri la population d'éléments nécessaires fondamentaux, en fournissant un pain exécrationnel, a occasionné diabètes et cancers, avec la complicité, ignorante peut-être, mais néanmoins certaine, du débit de boissons qui ruine les résistances organiques, et du boucher qui a joui d'une faveur exagérée.

Le propre de notre époque est de « s'embourgeoiser » — si le mot est français. Le premier luxe que l'on s'accorde est celui de la table. Le diabète est une maladie « bourgeoise » qui frappe avant tout les sédentaires qui ne font pas assez d'exercice, les suralimentés, qui non seulement ne brûlent pas, mais accumulent à leurs dépens physiques. Nous verrons aussi qu'il y a des substances productrices de diabète qui, en petite proportion, sont tolérées, mais ne le sont plus lorsqu'elles se présentent en excès. C'est là une raison de plus pour veiller à l'utilisation des 75 % d'hydrates de carbone, sous forme de féculents et de sucre, qui forment la grosse masse de nos aliments. Beaucoup de nos aliments usuels ne sont pas, ou sont insuffisamment vitaminés, manquant également de sels minéraux catalyseurs et d'acides aminés de complément. Il est dangereux de s'endormir sur le mol oreiller de l'indifférence, en pensant que tout est pour le mieux. L'excès de glucose dans les tissus nous a tout naturellement amené à prononcer les mots de diabète et de cancer ; nous aurions pu ajouter ceux de furonculose, de diarrhée des féculents, et, pour une part, de tuberculose. La maladie est peu, le terrain est tout ; or, le terrain se prépare principalement par l'alimentation. La notion d'utilisation des aliments est liée à celle des vitamines. Cette question est suffisamment grave et grosse de conséquences pour retenir notre attention.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.



UNE RÉVOLUTION

Un appareil pratique et d'un prix modique pour faire chez soi sa cure de raisin sera le succès du Concours Lépine, au Parc des Expositions de la Porte de Versailles, à Paris, du 1^{er} septembre au 9 octobre. Demandez, au stand 404, le *Presse-Raisin Uva*, présenté par notre ami Marcel Girard, 13, rue de la Colonie, Paris (Gobelins 11-40), qui enverra sur demande une carte d'acheteur.

De ci, de là...

BRUITS ET POTINS

RENTRANT de voyage, je trouve une coupure de presse que l'Argus, avec son zèle coutumier, me communique. C'est une page de la revue La Culture Physique ; M. Maurice Pelletier, d'une plume qu'il voudrait vengeresse, y tente de me transpercer.

Le titre même indique quel état d'esprit a présidé à l'élaboration de cette prose : « Eclaboussures », lit-on en tête de la page. Qu'est-ce à dire ? Que M. Pelletier a formé le noir dessein de projeter sur moi un flot de boue non moins noire ? En ce cas, le rôle d'éclaboussé ne m'incommode nullement : la tenue naturiste, qui chatouille si fort les nerfs de notre confrère, ne permet-elle pas un lavage immédiat et radical de l'épiderme souillé ? Tandis que la même mésaventure, survenant à M. Pelletier, l'aurait contraint à commander sans délai un nouveau complet veston, ou même, par mesure de prudence, un « ciré » et des bottes d'égoutier (1).

On se souvient des faits : dans La Culture Physique de juin, M. Maurice Pelletier, reprenant à son compte tous les lieux communs et les « vieux clichés » émis sur la question depuis des années, attaquait le naturisme avec une fureur et une mauvaise foi mal dissimulées. C'était son droit. S'il avait intitulé ça : « Le naturisme vu à la lumière de mon auguste cerveau » (2), j'eusse été le premier à le féliciter pour les inépuisables ressources d'imagination dont il nous donne les preuves les plus éclatantes.

Mais M. Pelletier avait jugé plus séduisant, pour son premier article, le titre suivant : « Qu'est-ce que le naturisme ? Qu'est-ce que le nudisme ? »

Alors, quelques jours plus tard, j'expliquai ici-même à notre confrère qu'il s'était trompé, que le naturisme n'était pas ça, pas ça du tout.

Et cela me valut la page de gentillesses dont je parlais tout à l'heure.

Car M. Pelletier est vexé, horriblement vexé. C'est bien fait. Il pensait, comme plusieurs de ses collègues, qu'il pouvait attaquer impunément les naturistes et le naturisme, ce sujet de tout repos. Mais, aïe ! voilà qu'il se fait taper sur les doigts. Il s'aperçoit tout à coup que nous

sommes décidés à ne pas nous laisser stupidement ridiculiser. Cette résistance imprévue le surprend. Il esquisse un mouvement de recul. Il nous raconte que lui aussi conseille la pratique d'une sorte de naturisme :

Pour le bain d'air ou de soleil, ou le bain tout court, membres et torse nus, parfois un simple slip, parfois rien du tout, et en avant, loin de tout regard offusqué, pour l'ascension, le coup de pédale ou d'aviron, le galop salutaire sur la plage.

Il n'en faut pas plus à M. Pelletier pour déclarer, triomphant, que, contrairement à ce que nous avions osé prétendre, il a compris ce qu'est effectivement le naturisme.

Il se vante, M. Pelletier. Voyons comment il le « comprend », son naturisme :

Gymnastique des organes et nudisme en chambre, parce que tout le monde peut trouver le temps d'y consacrer un quart d'heure chaque jour — et puis, quand c'est possible, l'air et le soleil.

Un point, c'est tout.

Et M. Pelletier, croyant une fois de plus que nous voulons tout obtenir de cet air et de ce soleil qu'il admet, à la juste rigueur, comme un négligeable pis-aller, s' imagine bien m'embarrasser en proposant de contrôler les résultats dus à l'action de ces seuls éléments. Je pourrais, si j'étais méchant, lui poser en retour, employant son ingénieux système, une fameuse colle : si nous examinons un peu les résultats obtenus grâce uniquement à l'exercice, étant entendu que le patient vivra dans l'obscurité la plus absolue et en l'absence complète d'oxygène ?

Car voyez-vous, monsieur Pelletier, nous sommes ainsi faits que nous ne pouvons enfreindre aucune des règles que la nature impose à notre existence.

Je regrette d'être obligé de vous peiner encore, cher monsieur, en vous répétant que vous n'avez pas assimilé cette élémentaire vérité.

Or, le grand mérite du naturisme, du vrai, c'est justement de préconiser l'emploi non pas d'un seul, mais de tous les moyens naturels capables d'assurer le maintien ou l'acquisition d'une santé durable.

Pour votre gouverne, voici : le naturisme comprend la cure alimentaire, la cure cutanée (air, soleil, eau), la cure de mouvement et la cure morale.

Dès lors, nous affirmons que, si l'on veut se bien porter, TOUT est indispensable : l'alimentation saine, une dose suffisante d'air pur, d'héliothérapie, d'hydrothérapie et d'exercice, et un bon moral.

Soyons justes : si M. Pelletier ne croit pas, par exemple, à l'importance de la question alimentaire, il est des gens, parmi les rédacteurs de La Culture Physique, qui dans leur for intérieur — pas dans leur revue, pensez donc ! — commencent

à la soupçonner, après avoir pâti de la méconnaissance. Nous le savons. Notre naturiste-à-sa-çon le sait aussi, sans doute, puisqu'il ne craint pas d'écrire :

Les culturistes (entendez par là les adeptes de La Culture Physique, revue qui d'ailleurs n'a que trente-sept ans d'existence, c'est M. Pelletier lui-même qui nous l'apprend) appliquaient le naturisme il y a à peu près un demi-siècle. Ce n'est donc pas nouveau !

Eh ! non, ce n'est pas nouveau. C'est même extrêmement vieux. Ça remonte à un nommé Pythagore, dont M. Pelletier a peut-être vaguement entendu parler.

Au fait : si ces messieurs de La Culture Physique sont tellement d'accord avec nous, s'ils pratiquent le naturisme depuis cinquante ans, pourquoi donc ne manquent-ils aucune occasion de nous attaquer, nous et le naturisme ?

Je pose la question.

Et j'en pose une autre : comment se fait-il que M. Pelletier passe systématiquement sous silence les objections que j'avais faites aux légendes ridicules des pitoyables photographies accompagnant son premier article ?

Parce qu'il lui était impossible d'y répondre.

Enfin, M. Pelletier se montre très affecté à l'idée que votre serviteur ait pu se demander si vraiment La Culture Physique avait la joie sans mélange de posséder quelques lecteurs. Et il accouche péniblement de cette conclusion :

Et puis, de grâce, monsieur Audebert, si La Culture Physique n'a pas de lecteurs, ne parlez pas d'elle ; ou si vous êtes le seul, si c'est votre personnalité qui constitue « Notre » lecteur, évitez-nous la peine d'éparpiller chaque mois aux quatre coins de la France 70 ou 100.000 exemplaires de Votre revue. Nous vous les ferons adresser directement.

Voyons, voyons ; qu'est-ce que ça peut bien vouloir dire ? Relisons, retournons cette phrase dans tous les sens — si tant est qu'elle puisse en avoir. Dans ma modeste intelligence, je crois finir par entrevoir que M. Pelletier veut m'adresser chaque semaine tous les exemplaires — 70 ou 100.000, à 30.000 près, il n'est pas très fixé — de sa revue à lui, et non pas de la nôtre, comme on pourrait le croire tout d'abord. Je le remercie sincèrement de cette délicate attention. Mais, surtout, qu'il m'envoie des numéros où figure son étonnante prose. Comme cela, au moins, je ne risque pas de connaître jamais l'insomnie dont cette âme charitable craint que je fusse atteint. Et pour donner de ma gratitude une preuve tangible, je ferai parvenir à M. Maurice Pelletier, dès réception de son envoi, un robuste démêloir.

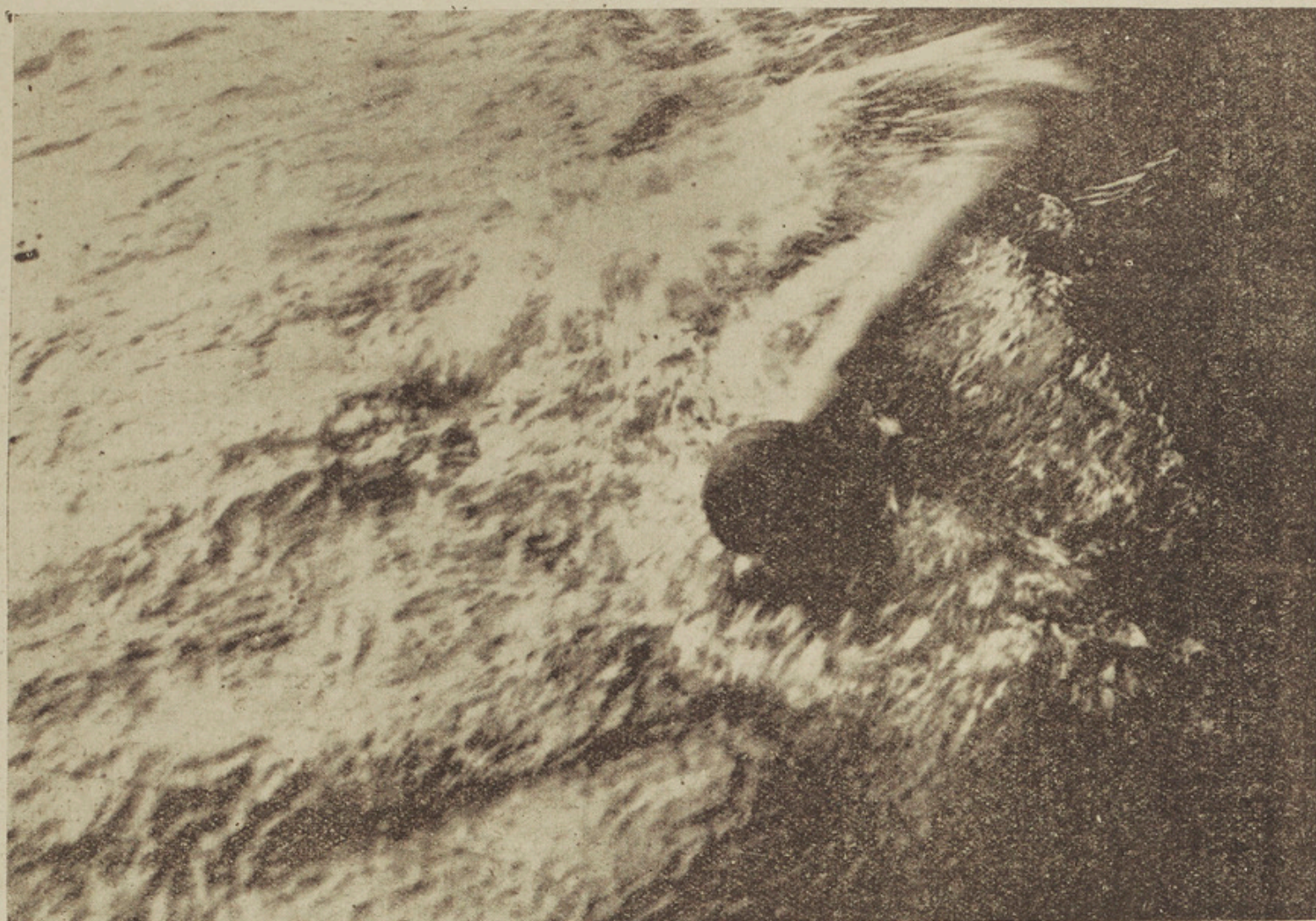
Je suis persuadé que cet utile cadeau ne peut manquer de lui causer un immense plaisir.

Car, en somme, il n'y a pas de plaisir sans peigne.

Pierre AUDEBERT.

(1) En affirmant avec force que « tous les goûts sont dans la nature », M. Pelletier fait montre d'un tempérament d'observateur poussé au plus haut degré. Qu'il nous soit permis néanmoins de lui faire remarquer une légère omission de sa part, tout l'égout se trouvant également, comme il convient, dans les éclaboussures à nous administrées par ce charmant homme.

(2) M. Maurice Pelletier nous répète sur tous les tons qu'il pratique la « gymnastique des organes ». Le cerveau étant un organe dont les fonctions essentielles ne sauraient échapper à la puissante perspicacité de notre étincelant contradicteur, nous sommes convaincus que M. Pelletier n'a pas négligé le sien.



A gauche : Si nous en croignons cet instantané, nager est un bon exercice ! La natation est aussi l'un des sports les plus utiles. Tout le monde devrait savoir nager. — Au-dessous : Une jeune adepte de Villennes s'apprête à se lancer dans l'élément liquide.



sionner au sujet qui s'y livre des suites fâcheuses, et surtout s'il manque d'entraînement et si les parties insolées sont déjà habituellement congestionnées ou susceptibles de l'être facilement, comme la tête, de même ces ablutions partielles à l'eau froide sont loin de constituer une cure hydrique rationnelle. Il ne faudrait même pas qu'elles soient par trop répétées et surtout par trop prolongées, tout au moins pour les mains et les pieds, qui ont déjà tendance à se refroidir très vite et trop aisément ; et c'est en grande partie le fait de stationner de longues heures les pieds à l'humidité ou les mains à l'eau froide, en hiver surtout, comme l'exigent malheureusement quelques métiers ou diverses occupations domestiques, qui a engendré les fables stupides des douleurs, rhumatismes, congestions ou autres maux analogues dont est affligée l'humanité, maux attribués uniquement à l'usage de l'eau froide.

les bains froids et la santé

L'eau, cependant, par sa densité totalement différente de celle de l'air, élément au milieu duquel nous vivons normalement, et par le fait qu'elle existe déjà en de notables proportions dans la constitution de notre organisme, agit on décongestionnant, en adoucissant, ainsi qu'en stimulant ou en apaisant ; c'est par excellence le régulateur modèle, le plus naturel autant que le plus parfait qui soit, dont l'action sur notre organisme est infaillible, si elle est menée habilement et de façon opportune. Par suite d'un appel de sang plus énergique à la périphérie (et, partant, d'une circulation plus intense en notre entier réseau sanguin) occasionné par le brusque contact de l'épiderme avec l'eau froide, il se produit une réaction (effet de dynamisme) et même comme une révolution dans tout notre organisme ; c'est cette réaction qu'il s'agit de savoir utiliser à propos. Rien de tel qu'un bain froid complet pour faire disparaître toutes traces de lassitude, fatigue, courbature ou indispositions légères. En cas de troubles plus profonds, il les atténue considérablement et aide merveilleusement à leur extinction.

L'homme n'est pas fait pour vivre dans l'inaction : sa structure, la forme de tous ses membres, son merveilleux tissu de muscles parcourant toutes les régions du corps, tout implique chez lui le mouvement. Aussi, sauf la période du repos réparateur de ses forces, qu'il soit à l'air, dans son élément normal de vie, ou qu'il soit à certains moments dans l'eau, il faut qu'il se meuve. Rien n'est plus illogique — et même, qu'on veuille bien excuser le terme un peu rude, rien n'est plus profondément ridicule — que de voir, l'été, certaines personnes peu accoutumées aux bains de plein air et qui, attendant les quelques jours de chaleur dont notre climat daigne nous gratifier pour sentir le besoin de faire « une trempette », mettent déjà près d'une demi-heure pour arriver à rentrer dans l'eau jusqu'à mi-corps (car, au delà des jambes, « rien ne va plus » !). Il est très difficile, impossible souvent, de leur faire mettre le torse dans l'eau, et encore moins la tête ; et si vous arrivez, à force de persévérance, de persuasion ou de patience, à leur faire accomplir cette prouesse, n'essayez pas de les faire se mouvoir dans l'élément liquide : c'est peine perdue ; vous les voyez barboter indéfiniment à la même place, sans savoir quoi faire de leurs bras et de leurs jambes, au risque d'attraper infailliblement un refroidissement, même par température caniculaire ; car ces braves gens ont eu bien soin, le plus souvent, de choisir un emplacement très om-



Le corps humain flotte naturellement sur l'eau. Même en ne sachant pas nager, on peut en faire l'expérience : on se tient d'une main à un objet fixe, on libère les jambes ; celles-ci remontent immédiatement à la surface, entraînant le reste du corps.

breux, par crainte des coups de soleil et pour jouir de la fraîcheur, au lieu de se baigner sous les radieux et chauds rayons de l'astre du jour. De là également découlent toutes les sottises histoires de refroidissements occasionnés par les baignades, alors qu'ils le sont par la bêtise humaine. On comprendra, en effet, qu'il nous faille nous mouvoir d'autant plus dans l'eau que celle-ci n'est pas notre élément normal de vie ; même avec un entraînement quotidien, nous ne pouvons y séjourner qu'une faible partie des vingt-quatre heures composant une journée ; enfin, cet élément, beaucoup plus dense que l'air, et par conséquent beaucoup plus conducteur de la chaleur, absorbe davantage nos calories ; d'où l'obligation absolue et primordiale pour nous de nous mouvoir dans l'eau, tout au moins dans les régions froides ou demi-froides du globe, où sa mesure thermométrique ne dépasse guère 23 ou 24°, quand elle les atteint, pendant quelques jours en été. Et le seul moyen normal de se donner du mouvement dans l'eau, c'est bien la natation.

Le corps de l'homme surnage naturellement. Ce qui le fait couler à pic, c'est tout simplement le manque de confiance en lui-même, joint à un tas de gesticulations désordonnées et des plus inutiles auxquelles il se livre inconsciemment, par peur, ou qu'il croit être nécessaires pour se maintenir sur l'eau. Faites les expériences suivantes :

1° Vous ne savez pas nager : entrez dans l'eau, sans crainte, à un endroit où vous la savez peu profonde. Au fur et à mesure que vos jambes s'enfoncent plus avant dans l'eau, vous sentez une résistance de plus en plus grande à la marche ; ceci prouve déjà qu'il nous faut adopter un autre système pour avancer, ainsi qu'une tout autre position du corps ; lorsque le niveau de l'eau a

atteint celui de votre tronc, arrêtez-vous, tenez-vous accroché d'une main seulement après quelque chose de fixe suspendu au-dessus de l'eau : branche d'arbre, aviron, bord d'une barque ou d'un ponton, ou simplement le bras d'un assistant ; lâchez alors les pieds ; ces gaillards n'attendaient que cette occasion pour vous prouver qu'ils n'étaient ni à leur place, ni à leur aise au fond de l'eau ; ne prenez pas peur et laissez-vous aller ; les voilà qui remontent automatiquement à la surface, entraînant à leur remorque vos jambes et tout votre corps. Sans savoir nager, vous vous mettez alors à flotter naturellement, comme un bouchon. La nature se charge ainsi de vous apprendre la position véritable, c'est-à-dire allongée, que vous devez faire votre pour vous tenir sur l'eau, vous démontrant, par la même occasion, que cette dernière ne vous veut aucun mal. Ne cherchez pas à prendre dans l'eau d'autre position que celle horizontale, tant que vous n'aurez pas appris les mouvements de natation qui vous permettront toutes les fantaisies possibles. Vous voilà donc maintenant assuré que vous ne pouvez pas et ne devez pas vous noyer. Vous n'avez plus peur, et cela va vous permettre d'apprendre vos mouvements de natation d'autant plus vite et d'autant plus utilement.

2° Vous savez nager, et vous apprenez à plonger. Si vous piquez, vous sentez une résistance à la pénétration de votre corps dans l'eau ; il vous faut accomplir un réel effort pour aller toucher le fond.

Voir en page 12 la suite de l'article

André BARDIN.

L'a été maintes fois question, dans ces colonnes, d'une coutume excellente entre toutes : celle des bains froids, en rivière ou en mer, c'est-à-dire en plein air, en toutes saisons de l'année et par toutes températures.

De cette coutume, que j'ai adoptée, qui fait maintenant partie intégrante de ma vie, comme le boire et le manger, j'ai retiré, concurremment avec la cure solaire (héliothérapie), la culture physique raisonnée et l'alimentation plus sobre et rationnelle, des bienfaits énormes et une leçon de choses dont je voudrais pouvoir faire profiter tous ceux, et ils sont nombreux, qui ne croient plus au bonheur sur terre, ou encore le conçoivent fausement sur des données inexistantes ou sous de trop futiles aspects. A défaut de décider ceux qui, parmi eux, auraient l'occasion de me lire, à me suivre intégralement et courageusement dans cette voie — jugeant cette question, que les circonstances m'ont permis d'étudier dans ses moindres détails, d'un intérêt primordial pour la santé et même le moral de la race — je serais particulièrement heureux si, par l'exposé qui va suivre, je réussissais seulement à dissiper, auprès de mes lecteurs, les ténèbres dont leur esprit peut être envahi relativement aux résultats intéressants et trop peu connus qu'on peut obtenir par la pratique du « bain froid complet », et à faire disparaître chez eux, en même temps, avec les préjugés ancestraux attachés à l'emploi de l'hydrothérapie froide, tels que la phobie de la crampe, des rhumatismes, des douleurs ou de la congestion, la simple crainte et l'appréhension de l'eau froide qu'ont la majeure partie des individus ; en un mot, à convaincre les incrédules qui, par inconcevable ignorance, restent encore persuadés, aujourd'hui, que l'eau est dangereuse en toute saison et particulièrement en hiver, croyant de bonne foi que cette coutume est, aux rudes mois de l'année, un acte de pure folie, alors qu'elle est, par contre, toute naturelle.

En fait, il s'agit de s'entendre ; réfléchissons bien : où est la sagesse, où est la folie ?

Entre celui qui sort à l'air par tous les temps, très légèrement vêtu, pour faire bénéficier son épiderme d'une résistance maximum, par un entraînement journalier et intelligemment conduit, et celui qui, emmaillotté jusque par-dessus la tête, dans un amas de flanelles, tricot, chandails, fourrures, bonnets, ose à peine mettre son nez dehors dès que la température est un tant soit

peu froide, et s'entête à respirer à pleins poumons l'acide carbonique de son feu auprès duquel il se recroqueville...

Entre celui qui, toujours peu vêtu, fait quotidiennement sa culture physique en plein air, en vue d'entretenir sa musculature et de se maintenir en parfaite santé, et celui qui, par négligence, paresse ou simple laisser-aller, est incapable d'aucun mouvement un peu violent ou d'aucun effort suivi, ayant ses muscles ou envahis par un tissu de graisse nuisible, ou atrophiés par un manque total d'exercice...

Entre celui, enfin, qui conserve un constant contact avec la nature en se baignant en plein air, à la rivière ou à la mer, en toute époque de l'année, et celui qui, reniant la nature dont il est issu, non seulement fuit l'eau froide comme la peste, mais se complait, à l'opposé, à rester des heures durant, des journées entières même, sans obligation aucune, dans un local calfeutré et surchauffé, respirant un air maché et remâché par ses voisins — un air saturé d'une tabagie innommable — et ingurgitant, « pour tuer le temps », dit-il (alors que c'est bien plutôt lui qui se tue) force boissons frelatées ou plus ou moins alcoolisées...

Où est, dis-je, dans ces conditions, le normal ; où est l'anormal ?

Où est le sage ? Où est le fou ?

Parce que la majorité des gens ont adopté des pratiques malsaines et antinaturelles, il faut que ceux qui ne veulent pas s'y astreindre, s'y résolvent, ou qui désirent s'en dégager, soient taxés d'anomalie ou de folie ! Pourquoi ne pas faire « comme tout le monde ? » vous dira-t-on. Or, si un jour on s'aperçoit qu'on est dans l'erreur, qu'on a fait fausse route jusqu'à ce moment, la folie consiste bien, je pense, dans l'entêtement ou l'obstination que l'on met à subsister dans cette ancienne voie, au lieu d'en choisir une nouvelle.

Mais il ne faudrait pas croire que se promener tête nue dans la rue, en hiver comme en été, constitue un contact suffisant avec l'air ; pas plus que se débarbouiller journellement ou se laver les mains à l'eau froide, même plusieurs fois en vingt-quatre heures, suffise pour rester en contact avec ce dernier élément. De même que le soleil reçu d'une façon isolée sur certaines parties du corps seulement (la tête, les bras ou les jambes, par exemple) ne représente pas du tout un bain de soleil et peut même occa-

Histoire d'une incisive qui ne tenait qu'à un fil

Ln'y a qu'à regarder et à puiser tous les jours dans l'exercice de la profession pour trouver des sujets de chronique.

Le cas que je vais signaler aujourd'hui à mes bienveillants lecteurs est assez typique.

Une jeune femme, lectrice de « Naturalisme », a une incisive latérale supérieure droite obturée depuis quinze ans. Jamais cette dent ne lui a fait mal. Elle vit donc en parfaite sécurité.

Depuis quelques jours, elle se prépare à partir assez loin de Paris pour faire du camping avec des amis.

Brusquement, le 10 août, veille de son départ, sa dent devient sensible.

Le 11 au matin, le mal s'accroît : la douleur est assez violente, le moindre choc sur la dent est intolérable. Que faire ? La plupart des dentistes sérieux sont partis en vacances. Elle-même doit prendre, le soir même, le train pour Marseille.

Elle se rend compte que sa dent est perdue et que fatalement on ne pourra, dans ce cas d'extrême urgence, que lui faire l'extraction de sa dent.

Cette personne a lu les articles que j'écris toutes les semaines dans « Naturisme ». A défaut de moi-même, elle espère trouver chez moi un de mes assistants, et elle téléphone pour demander un rendez-vous immédiat.

Par bonheur, je suis encore là : je ne dois partir que le lendemain — et, hélas ! pour huit à dix jours seulement. Une heure après, je la reçois. L'examen clinique révèle, comme je l'ai déjà dit, une violente arthrite avec un point d'abcès très sensible à la pointe de la racine.

L'indication opératoire est très nette : ouvrir la dent par en-dessous, débarrasser le canal de son contenu, afin de donner issue au pus et aux gaz d'infection pour enlever la compression sur le fond de la dent. On laissera la dent débouchée pendant quinze jours, et, au retour de vacances de ma patiente, on entreprendra le traitement de la dent.

Par mesure de prudence, et pour contrôler mon diagnostic, je décide de prendre de suite une radio. Quel n'est pas mon étonnement de voir que le confrère qui a opéré quinze ans auparavant avait très bien opéré et très bien obturé le canal jusqu'à environ un millimètre de la pointe.

Là, actuellement, se trouve une zone de défense formant sur le cliché comme une auréole autour de la pointe de la racine.

Je change immédiatement mon plan d'attaque et je décide de ne pas trépaner la dent, de ne pas pénétrer dans la racine, mais de faire immédiatement une résection apicale, opération que je vous ai minutieusement décrite dans un des numéros précédents.

Je rappelle en quoi consiste cette opération : après une anesthésie locale soigneusement faite, le champ opératoire bien aseptisé par un badigeonnage de teinture d'iode, on fait un coup de bistouri parallèle au bord gingival, à la hauteur approximative de la pointe de la racine. L'os étant ainsi à nu, avec une petite pointe on l'écaille légèrement, et on tombe tout de suite sur la racine elle-même. A ce niveau, l'os a environ l'épaisseur d'une feuille de papier à cigarette. On élargit légèrement l'ouverture, de façon à bien voir la racine, dont on coupe l'extrémité avec une fraise fine. Dans le cas

présent, dès que j'ai eu coupé cette pointe, une grosse goutte de pus est venue sourdre sous l'instrument. C'est elle qui était la cause de la violente douleur ressentie par ma patiente.

La cavité est alors soigneusement curée, nettoyée, lavée et remplie par une mèche antiseptique que ma malade n'aura qu'à enlever elle-même demain matin en arrivant à Marseille.

A ce moment, elle fera un bon lavage avec une poire en caoutchouc, et, à partir de ce moment, ne pensera plus à sa plaie. Dans moins de quarante-huit heures celle-ci sera refermée, et dans quinze jours on ne verra même plus l'emplacement du trait de bistouri.

Toute l'intervention a été effectuée en trente minutes environ.

Je n'ai pas besoin de vous dire la satisfaction de ma cliente à l'idée qu'elle allait conserver sa dent, qui vraiment, dans le cas présent, et en raison de la proximité des fêtes, ne tenait qu'à un fil.

Conclusion, puisqu'il en faut toujours une : ne vous endormez pas dans une tranquille quiétude parce que vos dents ne vous font pas mal. Je vous ai souvent expliqué que l'extrémité des racines de dents signées était souvent l'habitat de colonies microbiennes pouvant vivre des années à l'état de vie ralentie sans manifester leur présence. Puis, un beau jour, sous l'influence d'une excitation extérieure, ou d'un manque de résistance de l'organisme, suscité par une légère indisposition, ces microbes passent à la vie active et deviennent le siège de redoutables infections. Et alors c'est l'abcès avec toutes ses complications et toutes ses souffrances.

L'abcès de l'incisive latérale est particulièrement dangereux, en raison de la situation anatomique de cette dent. Celle-ci est placée sur un point de moindre résistance de l'os, sur une suture osseuse. De là, les abcès peuvent donc s'étendre très facilement.

N'hésitez pas, de temps en temps, mettez tous les trois ou quatre ans, à faire radiographier toutes des dents que vous avez, même si elles ne vous font pas mal. Vous ferez souvent de fâcheuses découvertes, mais vous les aurez faites suffisamment à temps pour parer à tous les ennuis possibles.

D^r Charles GUÉBEL.

L'ÉCLAIRAGE ÉLECTRIQUE A PHYSIOPOLIS

Dans le but d'étudier la possibilité d'installer l'éclairage électrique dans les bungalows et les villas de Phrysiopolis, nous prions les propriétaires que la question intéresse de bien vouloir se faire connaître.

Signalons, en titre d'indication, que, si le nombre des propriétaires désireux d'obtenir l'éclairage électrique atteignait une centaine, l'installation coûterait à chacun d'eux, pour la première lampe (compteur et branchement compris), de deux à trois cents francs. Bien entendu, le prix de la pose de lampes supplémentaires serait insignifiant.

Ecrire au docteur André DURVILLE, 24, rue d'Al-
lay, Paris (15^e).

Point de vue

LE VERGER
ABANDONNÉ

Rien n'est plus triste que cette petite maison et ce verger abandonnés, au bout du village.

L'enclos n'est pas grand ; il aurait pu toutefois contenter un sage ; mais les sages deviennent rares, et ceux qui le sont encore passent communément pour de pauvres diables qu'un manque d'entregent a empêché de briller parmi les hommes.

Pour le moment, le verger ne fait le bonheur que des moineaux, des pinsons et des merles dont le vol et les chants lui donnent seuls un peu de vie.

Il est plein de mauvaises herbes ; le lierre grimpe le long des arbres, et ceux-ci, que personne ne soigne plus, se sont aussi couverts de mousse.

Ce coin de terre est à vendre, mais nul acheteur ne se présente. De nos jours, on n'aime pas assez la campagne; on préfère la ville. Quant à ceux qui restent aux champs, ils songent seulement à la grande culture, à celle qui rapporte, et ils se moquent de quelques ares de terrain. C'est pourquoi nos villages se dépeuplent et possèdent presque tous des vergers abandonnés.

Et pourtant, dans notre beau pays où poussent si bien les arbres, que de fruits savoureux l'on pourrait récolter ! Des pommes et des poires, des abricots et des pêches, des prunes, des figues, des cerises..., nous aurions de tout : de quoi nous contenter et même exporter.

Certes, l'Amérique nous envoie de
jolies pommes, mais nous pourrions en
avoir d'aussi belles, de meilleures même,
si nous nous en donnions la peine. La
nature nous a favorisés, et nous ne savons
pas en profiter. Nous vendons fort peu à
l'étranger, et, après avoir perdu notre
place sur le marché, nous ne faisons rien
pour la reprendre.

On consomme cependant des fruits de plus en plus. Les idées naturistes font du chemin, et dans quelques années, si nous continuons à délaisser nos arbres, il faudra plus que jamais importer.

Verrons-nous encore, à cette époque, les vergers abandonnés dans nos charnants villages ?

Ce serait à douter du bon sens de
notre race.

A. DESCAZAUX.

UN VOYAGE PÉDESTRE PARIS-HÉLIOFOLIS

Notre confrère Pierre Castex organise, sous le patronage de *Naturisme*, un voyage à pied Paris-Héliopolis (du Levant, Var). Durée du voyage : 45 jours. Prix du voyage aller et retour, tous frais compris : 450 fr. Pour renseignements, adhésions et date de départ, adresser à M. Pierre Castex, 28, impasse Leroy, Caudebec-les-Elbeuf (Seine-Inférieure). On recevra des adhésions en cours de route.

LA PAGE DU MALADE

CONTRE LA CHUTE DE LA VESSIE : NOTRE CULTURE PRÉCISE DU PÉRINÉE

DEMANDE. — Bienaimé, naturiste, à Gauchy, lecteur de *Naturisme* depuis le premier numéro. — Ma femme est atteinte de cystocèle, probablement depuis son adolescence. Cette affection nous a été révélée après la naissance de notre premier bébé, il y a sept ans, naissance qui occasionna une déchirure complète du périnée avec déchirure de l'anus. On a dû recoudre toute la région déchirée il y a cinq ans, après la naissance du second bébé. Un troisième bébé vient de déchirer à nouveau ma femme. Le docteur prescrit, contre la cystocèle, le port d'une ceinture, et, dans six mois, une nouvelle périnéorraphie complète. Il estime que la première a été mal exécutée.

Quels moyens naturistes proposez-vous contre cette grave affection ?

Réponse. — La cystocèle (chute de la vessie) dont souffre votre femme n'est pas antérieure au mariage; c'est l'accouchement qui l'a provoquée, en déchirant gravement tout le périnée. Malgré tout, vous n'avez pas tout à fait tort en disant que l'affection remonte « probablement à l'adolescence » : si, en effet, pendant son adolescence, votre femme avait été naturiste, autrement dit si, en même temps que les autres procédés d'hygiène (régime sain, cure solaire, etc.), elle avait pratiqué la culture physique, elle se serait fait une solide musculature abdominale et, lors de l'accouchement, ses muscles n'auraient pas « craqué ». J'ai déjà écrit des centaines de fois que les femmes acrobates accouchent toujours sans la moindre difficulté, et ne déchirent jamais leur périnée au cours de ce si naturel travail.

Est-ce à dire qu'il soit encore temps de mettre votre compagne à la culture abdominale ? C'est ce que nous allons discuter ensemble.

Votre femme a, il y a sept ans, déchiré une première fois son périnée de mauvaise qualité : on le lui a recousu — mal, a-t-on dit — deux ans après. Et un troisième accouchement a tout déchiré de nouveau, si bien que, actuellement, la vessie sort, et, en même temps, certainement aussi l'utérus, dont vous ne me dites rien. Une seconde intervention fera-t-elle beaucoup mieux que la précédente ? Ce n'est pas certain du tout, car, souvent, les fils, même bien placés, tiennent mal parce que les fibres musculaires dans lesquelles on les place sont de mauvaise qualité et se déchirent, si bien que, même avec une opération bien faite, le résultat peut être absolument mauvais.

N'ayant pas vu la malade, il ne m'est pas possible de vous dire avec certitude si la culture physique précise que nous prescrivons dans ces cas-là donnerait un résultat suffisant pour éviter l'opération. En tout cas, nous vous signalons qu'habituellement la culture physique améliore le périnée — même gravement démolé — d'une façon suffisante pour que la femme ait, désormais, un ventre acceptable. Et, dans beaucoup de cas moyens, la culture physique répare totalement le périnée.

S'il me faut vous donner une réponse précise, voici ce que je conseillerai :

Faire six mois de culture du périnée. Après les six mois, si le périnée bâille encore, si la vessie ne reste pas encore à sa place, alors opérer. Il est certain que six mois de travail du muscle auront, pour le moins, développé le périnée d'une façon suffisante pour que les fils qu'on mettra dedans tiennent

bien ; la malade est donc sûre de ne pas perdre son temps ; peut-être évitera-t-elle le couteau ; si elle ne l'évite pas, elle aura, à coup sûr, une opération beaucoup plus utile.

Nous avons, à plusieurs reprises, parlé de cette question dans « *Naturisme* ». Résumons donc.

Position debout :

a) La femme met mains aux hanches ; elle écarte les deux jambes de quarante centimètres environ l'une de l'autre et, alors, longuement elle contracte tout le ventre en le remontant, comme si elle voulait le faire passer dans le thorax. Pour que ce mouvement « porte » là où il faut, il est nécessaire qu'au cours du mouvement d'ascension du ventre la femme contracte puissamment son muscle releveur de l'anus en faisant comme si elle retenait une envie impérieuse d'aller à la selle. Au cours de la contraction, l'anus doit s'élever d'un centimètre. Si l'anus ne s'élève pas, le mouvement est mal fait, donc peu efficace.

b) En marchant, au cours des promenades, la femme contractera énergiquement son releveur, comme il vient d'être indiqué, puis le lâchera, puis le contractera à nouveau.

c) En marchant, rentrer le ventre dans l'attitude que nous avons appelée « ventre de loup ».

Position couchée :

a) La femme place un oreiller sous les fesses, la tête est basse, les jambes sont demi-fléchies, pieds à plat au sol.

Poser les mains sur la vulve, et avec elles peser sur les organes qui sont descendus, pour les ramener vers leur place anatomique ; quand ils ont remonté, faire la contraction dont nous avons parlé plus haut (contracter le releveur de l'anus, comme pour s'opposer à une diarrhée menaçante).

b) Mouvements de ciseau exécutés avec les jambes tendues à ras du sol.

c) Cercles exécutés avec les jambes bien tendues ; on fera ceux-ci non pas amples, mais très petits, et près du sol.

d) Toute gymnastique abdominale correctement exécutée développe le périnée.

Une femme à périnée démolé doit perdre sa graisse abdominale, guérir la cellulite abdominale dont elle est toujours atteinte, acquérir une paroi solide ; il est impossible qu'elle n'aille pas mieux si elle procède avec patience et persévérance.

■ ■ ■

CONTRE LA CHAIR FLASQUE : CULTURE PHYSIQUE

DEMANDE. — Mme Blanche Papelard, Seine-et-Oise. — J'ai 27 ans. Je travaille dans un bureau, donc j'ai peu d'exercice. J'ai un embonpoint prématuré qui m'inquiète. Quand je mets mon soutien-gorge, un bourrelet débordé ; cette chair est flasque. Que dois-je faire pour faire disparaître mes masses superflues ? Sudation artificielle ? Culture physique ? Marche ? Je suis à peu près végétarienne ; je ne bois ni vin, ni alcool.

Réponse. — Si vraiment vous êtes sage au point de vue alimentaire, ce que je crois très volontiers, sans aucun doute votre « embonpoint prématuré » est dû à la sédentarité. Mais, au fait, pourquoi « embonpoint prématuré » ? Un embonpoint est toujours

prématuré, même s'il survient quand on est vieux. Un être bien portant doit toujours être sans graisse. Les longévités ne sont jamais gras. Faites donc en sorte, madame, de perdre votre graisse de jeunesse, et tâchez de n'en pas reprendre, même quand vous avancerez en âge. D'ailleurs, la bonne manière d'avancer en âge sans s'en apercevoir, c'est de rester svelte.

Faites, chaque matin, en nudité totale, fenêtre ouverte selon votre degré de résistance au froid, dix minutes de culture physique. Quand vous serez entraînée, faites-en quinze.

Aérez-vous pendant ce travail si c'est possible. Aérez-vous la nuit en dormant la fenêtre entr'ouverte ou ouverte. Aérez-vous et ensoleillez-vous rationnellement en allant sur un stade le dimanche, à Villennes si possible, parce qu'on y est plus nu qu'ailleurs.

Et marchez une heure, en une seule fois, chaque soir.

La sudation artificielle peut aider, mais elle ne remplace pas l'exercice. Rien ne remplace la culture du muscle.

■ ■ ■

LE GOUDRONNAGE DES ROUTES CAUSE-T-IL LE CANCER ?

DEMANDE. — R. Dumolez, à Saint-Etienne. — Le goudronnage des routes peut-il jouer un rôle dans la propagation du cancer, ainsi que je l'ai lu quelque part ?

Réponse. — Il ne semble pas douteux que toute cause d'irritation peut être un point d'appel qui pourra permettre à un cancer de se développer. Un cancer du sein succède parfois à un choc reçu sur la glande ; un cancer de l'utérus est parfois consécutif à l'irritation produite par une métrite. On est arrivé à créer, chez l'animal, des cancers par des irritations continues. On sait que, dans le Kashmir, les habitants pauvres portent, suspendu à la hauteur du ventre, un « Kangri », vase de faïence de douze à quinze centimètres de diamètre, entouré d'une garniture d'osier, et qui n'est autre qu'une chauffelette fonctionnant au charbon de bois. Cet appareil de chauffage, soit par les gaz de combustion qu'il émet, soit par les brûlures répétées qu'il provoque, irrite la peau du ventre, et détermine enfin l'apparition d'un cancer qui tue en une quinzaine de mois.

Le Danois Fébiger a pu créer, chez les surmulots, le cancer d'intestin, en les nourrissant avec des cafards infestés par un parasite, le « *Spiroptera neoplastica* », dont la larve pénètre dans la paroi du tube intestinal et l'irrite.

Le cancer de la peau des ramoneurs est attribué à l'irritation que crée la suie dans les plis cutanés.

En 1914, deux médecins japonais, Yamaghiwa et Ichikawa, ont produit des cancers chez le lapin, par des badigeonnages de goudron.

Ce sont ces expériences qui ont donné lieu aux récentes accusations portées contre le goudronnage des routes dans la production du cancer.

Voir la suite en page 12

La page du malade

(Suite de la page 11)

Pour ce qui nous concerne, et jusqu'à plus ample informé, nous ne croyons pas que ce soit la multiplication des routes goudronnées qui ait la responsabilité de l'effroyable pullulation des cancers.

Nous croyons que c'est l'arthritisation des civilisés modernes qui, amoindrissant les résistances de leur terrain organique, les rend vulnérables à tout : vulnérables aux irritants, vulnérables aux microbes. Les arthritiques des temps présents ne sont pas seulement cancérisables, ils sont aussi « tuberculisables et syphilisables », et pourtant le goudron n'a rien à voir ni avec la tuberculeuse, ni avec la syphilis.

Pour lutter contre le cancer, nous ne voyons qu'un seul vrai moyen : relever les résistances organiques par une vie plus saine, plus sage, plus conforme à nos destinées anatomiques primitives. Il faut surtout s'y prendre à temps. Quand le cancer est déclaré, il n'y a plus grand'chose à faire.

Conclusion : Faisons du naturisme, même si nous nous croyons bien portants.

□ □ □

L'INFUSION DE ROSEAU PEUT-ELLE AVIVER LES FONCTIONS DES REINS ?

DEMANDE. — Docteur G. R..., sympathisant du naturalisme, à Paris. — Je sais, mes chers confrères, que vous préparez, actuellement, un important ouvrage sur la médecine par les plantes. Impatient de lire votre livre, je vous prie de me dire, par anticipation, ce que vous pensez de la valeur thérapeutique du roseau. Plante commune, elle doit avoir sa valeur curatrice...

Réponse. — Il ne sera pas parlé du réseau dans notre livre « La Cure Végétale », actuellement terminé, mais non encore imprimé.

D'après le docteur Henri Leclerc, le roseau contiendrait une huile essentielle, un camphre, une résine et un alcaloïde cristallisable, la calamine.

A vrai dire, nous ne sommes guère partisans de l'emploi des plantes contenant des alcaloïdes ; en tout cas, nous nous opposons formellement à l'emploi de l'alcaloïde pur.

Si l'on emploie le roseau (variété roseau aromatique, « *Acorus calamus* »), ce sera sous la forme d'infusion légère : 15 grammes de racine coupée en morceaux qu'on fera infuser pendant quinze minutes dans un demi-litre d'eau bouillante (3 tasses) ; l'infusion favoriserait l'émission de la sueur et de l'urine ; elle serait utile chez les rénaux (calculose rénale).

□ □ □

LA PARALYSIE GÉNÉRALE

DEMANDE. — M. Desbarbieux, lecteur de *Naturisme*, à Rouen. — A quoi est due la paralysie générale ? Un malade de mon entourage, atteint de cette affection, va plutôt mieux. On espère pouvoir le lever dans quelques jours, mais le bras gauche reste complètement mort.

Réponse. — La paralysie générale est une localisation cérébrale de la syphilis : contrairement à ce que vous croyez, ce n'est pas une paralysie, c'est une démence ; le paralytique général n'est paralysé qu'à ses derniers moments. Le malade dont vous parlez n'est donc pas un paralytique général, c'est un hémiplégique, c'est-à-dire un homme paralysé d'un côté. L'affection — si c'est bien de celle-là qu'il s'agit — est d'origine cérébrale aussi, et la cause est souvent aussi la syphilis.

LES BAINS FROIDS ET LA SANTÉ

(Suite des pages 8 et 9)

Ensuite, laissez votre corps en déteinte ; il remontera d'un bond à la surface, et, si extraordinaire que cela puisse paraître, au moins aussi vite, sinon plus, qu'il n'avait fait pour aller au fond : toujours l'effet du bouchon que vous tiendriez entre vos doigts, que vous amèneriez au fond d'un baquet rempli d'eau (il est facile alors de remarquer la résistance qui s'oppose progressivement à votre action), et qui remonterait d'un seul coup à la surface si vous veniez à desserrer l'étreinte de vos doigts. Pourquoi les scaphandriers seraient-ils munis d'appareils d'un poids excessif, comme les semelles de plomb, si ce n'était, non seulement pour leur permettre de se maintenir verticalement au fond de l'eau, mais encore pour les aider à marcher, ce qu'ils ne font du reste qu'avec une extrême lenteur et très difficilement, ces conditions de station comme de mouvement devenant anormales pour l'homme dans cet élément ?

En conclusion, l'habitude de l'eau, de même que les mouvements classiques de natation, devraient être inculqués à tous et à toutes dès le plus jeune âge. Ces notions, jointes à la culture physique naturelle, ou culture corporelle, devraient obligatoirement faire partie du programme officiel général des écoles. Il est déplorable que cette partie de l'éducation des enfants soit totalement négligée. Car, s'il est entendu qu'un peuple n'a aucun intérêt à rester ignare, il ne faut pas non plus qu'il tombe dans le défaut contraire, au point d'oublier, en ne cultivant que son esprit, qu'il a aussi un corps à en-

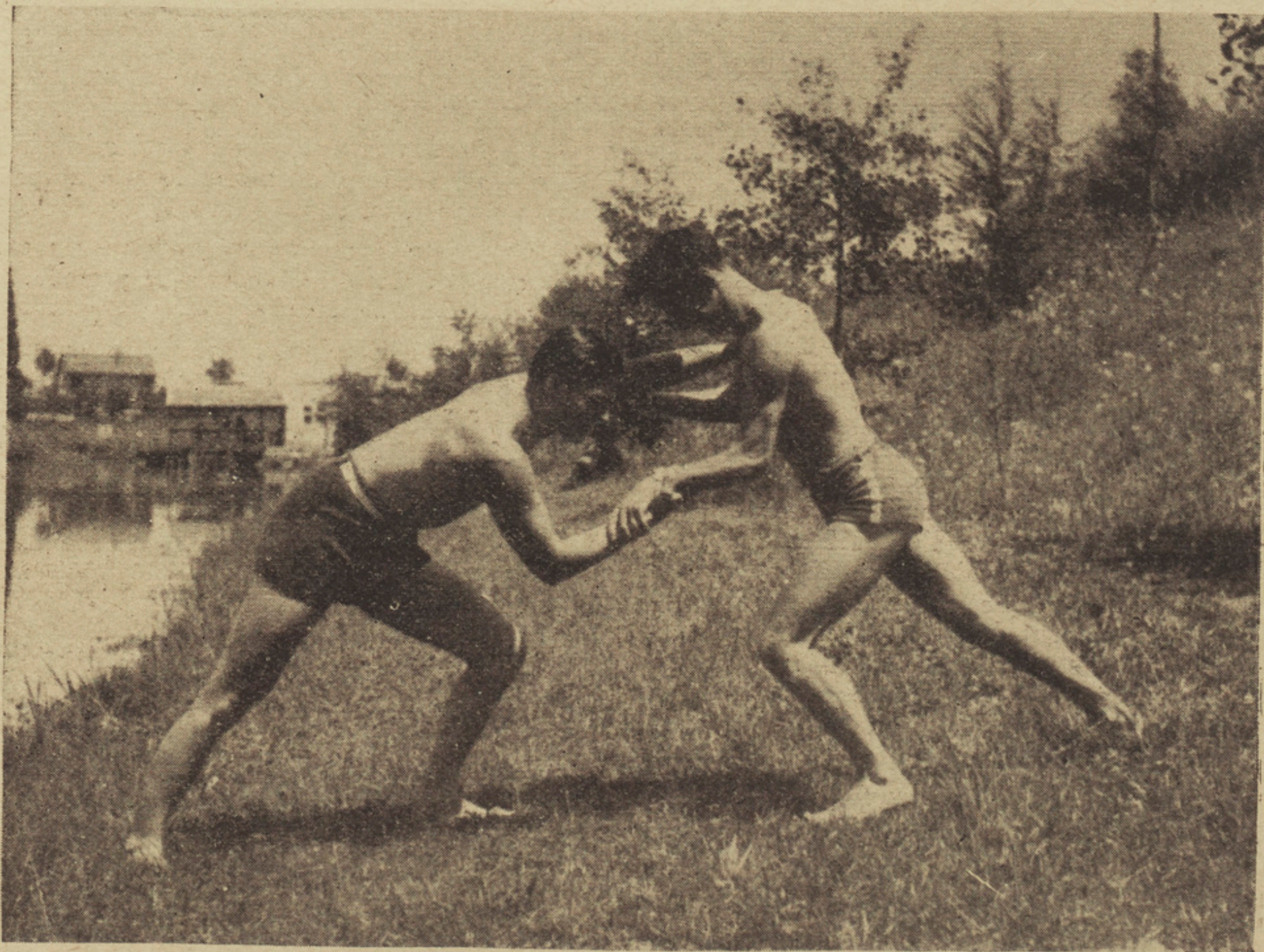
tretenir, une santé à maintenir : conditions pourtant essentielles pour garantir, en l'avenir, la race contre toute déchéance.

L'eau joue un grand rôle dans la vie de l'homme : certains l'oublient, d'autres l'ignorent ; c'est pourquoi nous devrions tous, sans exception ni distinction de sexe, avoir appris la natation, moyen de nous mouvoir dans l'eau — puisqu'il est prouvé que nous pouvons nous y maintenir naturellement — comme nous avons appris à marcher, moyen de nous mouvoir sur terre. C'est du plus élémentaire bon sens.

De multiples raisons militent, au surplus, en faveur de la natation et de son apprentissage obligatoire pour tout le monde : c'est, en premier lieu, un sport naturel complet. Ensuite, c'est le plus hygiénique, par le fait qu'il ne laisse pas le temps aux exsudations de se coller à la peau, l'eau les balayant au fur et à mesure de leur production. C'est aussi un des plus agréables qui soient, en même temps qu'un des plus gracieux et des plus esthétiques. C'est le sport parfait pour la femme, et c'est à coup sûr un des plus utiles dans la vie.

Enfin, quand elle pratiquée journellement, la natation adoucit les contours, modèle les formes du corps ; elle assouplit les muscles autant qu'elle les fortifie (la force véritable découlant au même degré de la souplesse et de la puissance, et non de la brutalité). Alliée à la culture physique quotidienne, également indispensable, elle concourt à procurer, en même temps qu'une esthétique parfaite, une robuste santé.

André BARDIN.



Dans un parc italien, près de Milan, deux athlètes s'exercent à la lutte. Sport brutal, dira-t-on? Tout dépend de la façon dont on le pratique, et, dans le cas qui nous occupe, il s'agit bien plus d'amicales empo-

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.

MARIAGES ■ ■ ■ ■ ■

J. F., 21 a., b. santé, douce, phys. agr., travail., mais sans dot, aimant foyer, dés. union av. j. h. id. nat. max. 30 a., simple, sincère, gai. Photo. *Natur.*, n° 166.

NAT. 60 a., porte 50, avoir, caract. doux, affect., bien, allure jeune, cherche comp. nat. moins âgée, mêmes condit., pour retour vie saine à Tahiti, prochainement. Ecr. lettre détaillée av. photo. Pressé. *Natur.*, n° 167.

J. FILLE, 22 a., ayant dot de 30.000 fr., voudr. conn. natur., en vue mariage. Ecr. prem. lettre à Mme Charbonnier, institutrice, villa Marguerite, Rantigny (Oise).

J. H. 28 a., déb. nat. (1 an), 1 m. 67, brun, dés. faire conn. av. j. f. aim. camp., déb. nat. ou dés. le devenir. *Natur.*, n° 168.

J. H., 21 a., natur., dés. union av. j. f. s. avoir, pour vivre de cult. et d'élev., rég. Midi. P. R. Soual (Tarn).

Nat., 36 a., ch. j. f., 28 à 30 a., même créole, petite préfér., mariage possible. Ecrire à *Naturisme*, n° 172.

DEMOISELLE, 36 ans, sérieuse, bonne instruction, affectueuse, goûts simples et aimant vie saine, désire connaître Monsieur sérieux, loyal, goûts en rapport, en vue mariage. Ecrire à *Naturisme*, n° 173.

OFFRES D'EMPLOIS ■ ■ ■ ■ ■

Une vendeuse très habile est demandée p. tenir stand à l'Exposition du Concours Lépine. URGENT. S'adress. : Marcel Girard, 13, r. de la Colonie (13^e). Gob. 11-40.

Situat. j. f. ou h. cuisine. Rest. Végét., 8, r. Charras, Alger

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.

DEMANDES D'EMPLOIS ■ ■ ■ ■ ■

DAME, 27 a., tr. commerçante, connaiss. sténo, dact., travaux bureau, cherche emploi Paris ou banlieue. Ecr. : Mme L. Perret, 75, rue Pouchet, Paris (17^e).

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 Iles d'Or, 25 fr.

St-GINGOLPH, p. Evian, bord lac Genève, pens., vie nat., dep. 30 f. S'adr. : André, 8, av. du Maine, Paris-15^e.

HOTES pay. reç. ds villa joli site, face Jersey. Jardin, cabine s. pl. Mer et campagne. Cure d'air. Cuis. saine, vég. s. dem. Prix suiv. ch. Ecr. : *Naturisme*, n° 163.

ALIMENTATION NATURISTE ■ ■ ■ ■ ■

EXPOSITION DU CONCOURS LEPINE, du 1^{er} sept. au 9 octobre, porte de Versailles. Visitez « Les Bons Miels de France des Apiculteurs Réunis », stand 405. Miel. Pain d'épice. Carte d'achat. env. gratuitem. sur dem. Marcel Girard, 13, rue de la Colonie, Paris (13^e).

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

PAIN de l'île du Levant. Vivosan, aven. Beauregard, Hyères. Aliment. natur. 1^{er} ch. : flocons, céréales, miel, bananes séchées, biscuits. Produits p. soins du corps.

MIEL surfin du Poitou, 20 kilos, 140 francs franco. Thiollot, apiculteur, à Cherves (Vienne).

ALIMENTATION RATIONNELLE PRODUITS « NATURA »

21, rue de la Huchette (place Saint-Michel), Paris (5^e)

APERÇU DE NOS PRIX :	
Pain complet Lutèce.....	2 50
Pâtes supérieures Italienne.....	1/2 kil. 2 50
Farine de gruau.....	— 2 50
Miel fleur d'oranger.....	— 5 50
Riz complet.....	— 1 80
Riz bleu rose.....	— 1 65
Flocons d'avoine.....	— 2 75
Blé germé régime.....	— 1 90
Tapioca.....	— 2 50
Orge perlé.....	— 2 95
Huile d'olive extra.....	le litre. 10 »
Et toutes farines, céréales.	

VENTES ■ ■ ■ ■ ■

A vendre, Ile de Médan, terr. camp. n° 237, tr. b. placé s. tennis. Px à déb. Ajoux, 22, pl. Baron-Roger, Gagny.

A VENDRE, en totalité ou en partie, superbe parcelle de 1.500 m., à l'île du Levant, position admirable à l'abri des vents et à proximité eau. Excell. conditions. Faure, villa Majola, route Nationale, Cros-de-Cagnes (A.-M.).

LE CINÉMA

PALAIS DES ARTS, 325, rue Saint-Martin (du 1^{er} au 7 septembre. — Rez-de-chaussée : *Les Mémoires de Slim* ; Pullman 12. — Premier étage : Non coupable ; Haute pègre.

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

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

La feuille de TRENTE 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 CENTS timbres), for 30 fr.

LOCATIONS ■ ■ ■ ■ ■

En bordure de mer, à louer meublé, grande cabine, à Douville (Manche). Ecrire à *Naturisme*, n° 150.

ETABLISSEMENTS NATURISTES ■ ■ ■ ■ ■

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

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.

J. fille, Paris, dés. conn. naturistes. Ecr. *Natur.*, n° 169.

Berry-Touraine. J. h. 25 a., b. sit., ay. auto, sér., cult., dés. conn. nat. 2 sexes p. sort., exc., vie gd air. *Natur.*, n° 170.

PARIS. J. f., 28 a., empl., désire connaître compagne pour sorties et sport. Ecrire à *Naturisme*, n° 171.

DIVERS ■ ■ ■ ■ ■

J. naturiste cherche famille natur. p. prendre repas. Ecrire : David, 35, Grande-Rue, Argenteuil.

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.

Mme RACHEL, voyante
Envoyez date de naissance, prénom. Prix : 20 francs. Fait réussir. Place Saint-Remy, n° 3, à Troyes (Aube).

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.

SI VOUS VOULEZ gagner de l'argent à la Bourse, écrivez à Daviet, remiser, 42, rue Lévis, Paris (17^e).

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

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 renseignements, à M. Hamelin, 1, rue du Château, Aulnay-sous-Bois (Seine-et-Oise). Téléphone : 350. Dépôt à l'Institut Naturiste, 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16^e).

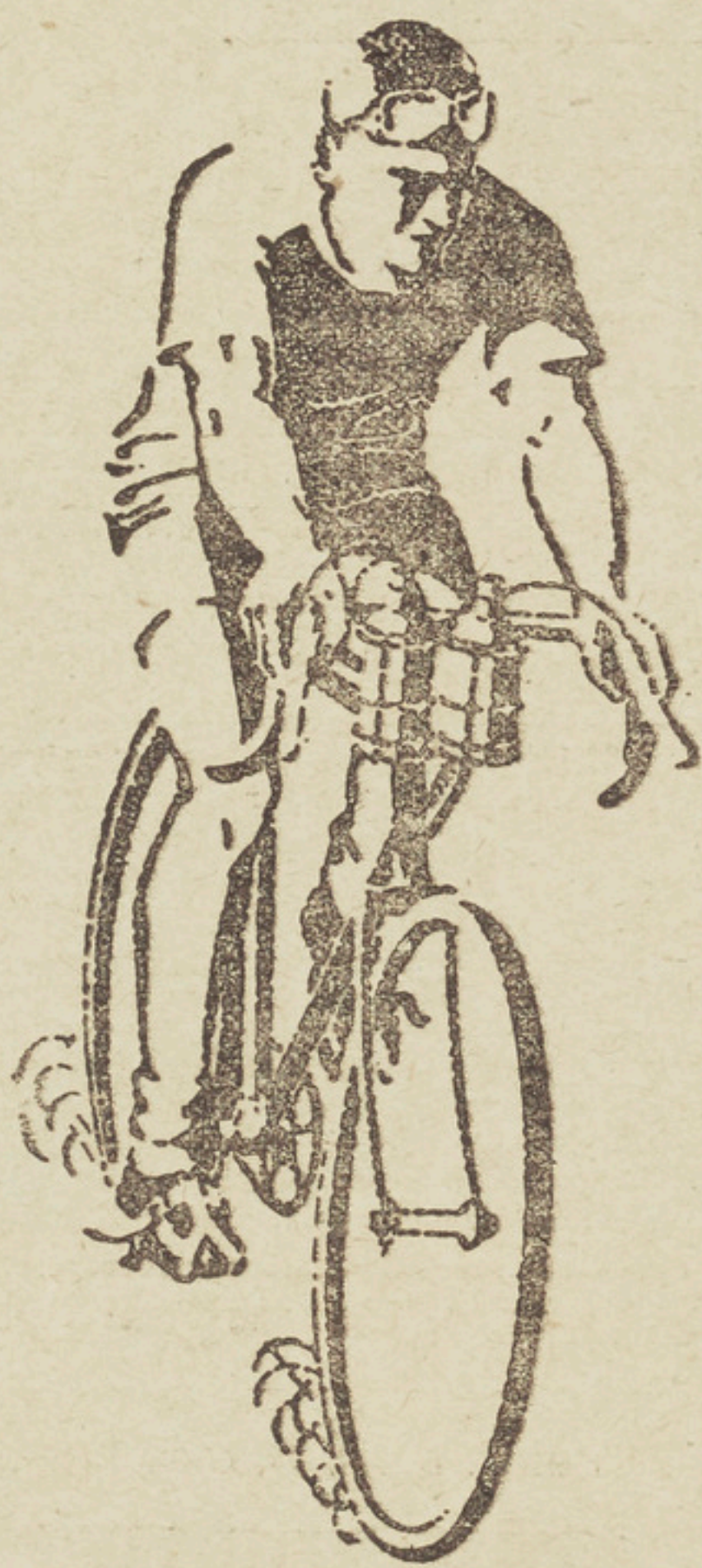


Maintien-Gorge MAJOIE

"Une parure qui fait valoir votre beauté"

Breveté-Depuis 1950 - notice franco
94, Rue La Fayette - PARIS - 108

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

Les docteurs Durville tiennent à informer leurs malades que le traitement en application à l'Institut Naturiste, 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 Naturiste, 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.

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

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?...

ABONNEZ-VOUS

Un an : 50 fr.

Six mois : 28 fr.

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 SUPERIEURES
MALADIES DU NEZ,
DE LA GORGE, DES OREILLES

A LA FABRIQUE

11, rue de la Cerisaie, Paris (Bastille)

**COMPLETS
SUR MESURES**

en draperie pure
laine, 2 essayages

275 FR.

ET

375 FR.

Spécialité de pantalons naturistes sans ceinture ni bretelles

Chez le naturiste DEPRES,
« 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,

FAITES LIRE « NATURISME »

ABONNEZ VOS AMIS

6 mois : 28 francs

1 an : 50 francs

Bulletin d'abonnement à

NATURISME

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

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

à partir du premier numéro du mois de

Nom :

Adresse :

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

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

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

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

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

(1) Rayer les mentions inutiles.

LES ÉDITIONS DE « NATURISME »

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.

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.

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

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.

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.

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.

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.

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

Connaissez-vous

LE PAIN D'ÉPICE
BASOR

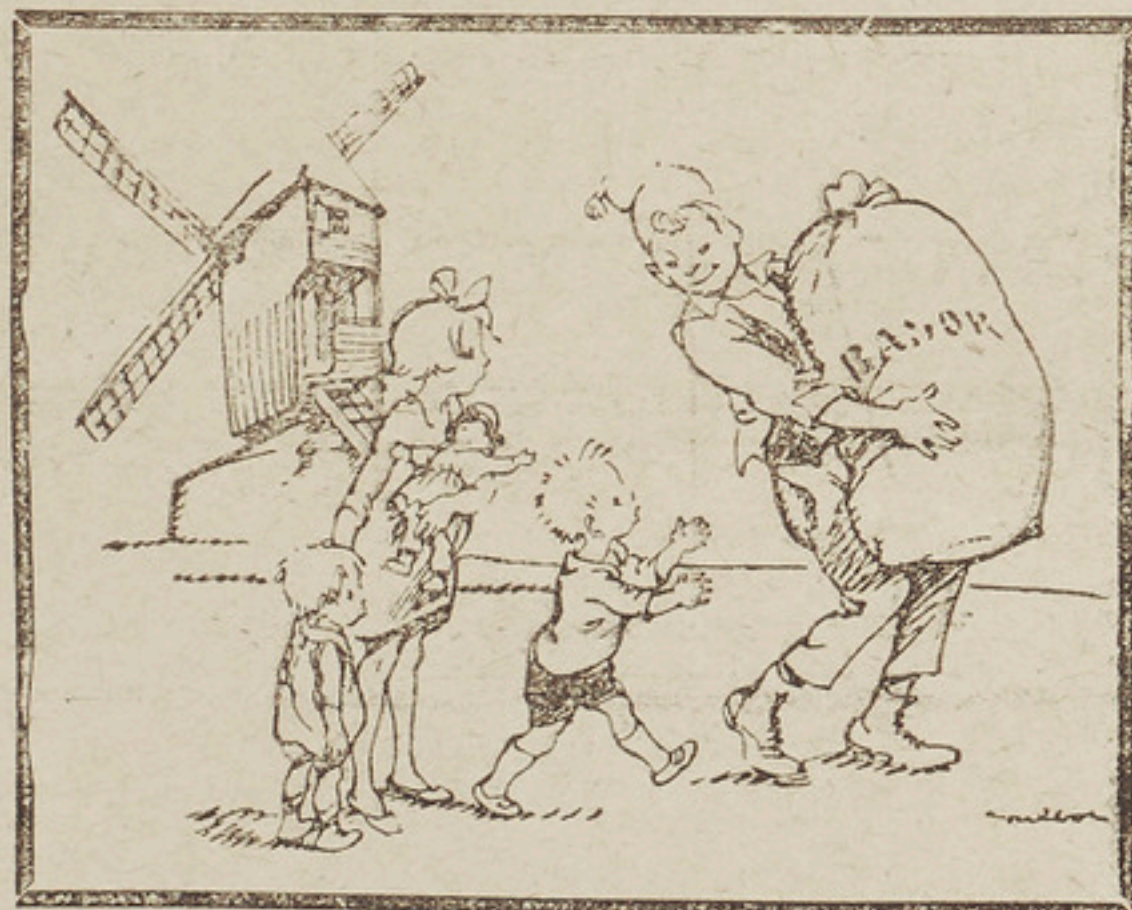
(PUR MIEL ET FARINE)

spécialement conçu
et réalisé pour
les NATURISTES ?

■ ■

RECLAMEZ-LE DANS
TOUS NOS DÉPÔTS

LE PAVÉ : 5 FR. 85
FRANCO DOMICILE : 6 FR. 85



Naturistes en vacances

Que vous soyez à la Mer, à la Montagne, à la Campagne
Souvenez-vous que la CURE NATURISTE comprend :

LA CURE DE MOUVEMENT

LA CURE DE PLEIN AIR

LA CURE ALIMENTAIRE

Si vous voulez que vos vacances vous apportent tous les bienfaits que vous en attendez

SURVEILLEZ VOTRE ALIMENTATION

Les **Etablissements BASOR** vous livreront FRANCO
A PARTIR DE 75 FRANCS tous les aliments de leur fabrication auxquels vous êtes accoutumés

ADRESSEZ VOS COMMANDES : Etablissements BASOR, 35, rue des Annelets, PARIS (19^e)

Téléphone Botzaris 64-79 —::— Compte Chèque Postal Nancy 241-55

NOTICES ET DOCUMENTATION ADRESSÉES FRANCO SUR DEMANDE

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

DANS LA PREMIERE AGGLOMERATION NATURISTE DU MONDE ENTIER

**ACHETEZ
VOTRE
TERRAIN**

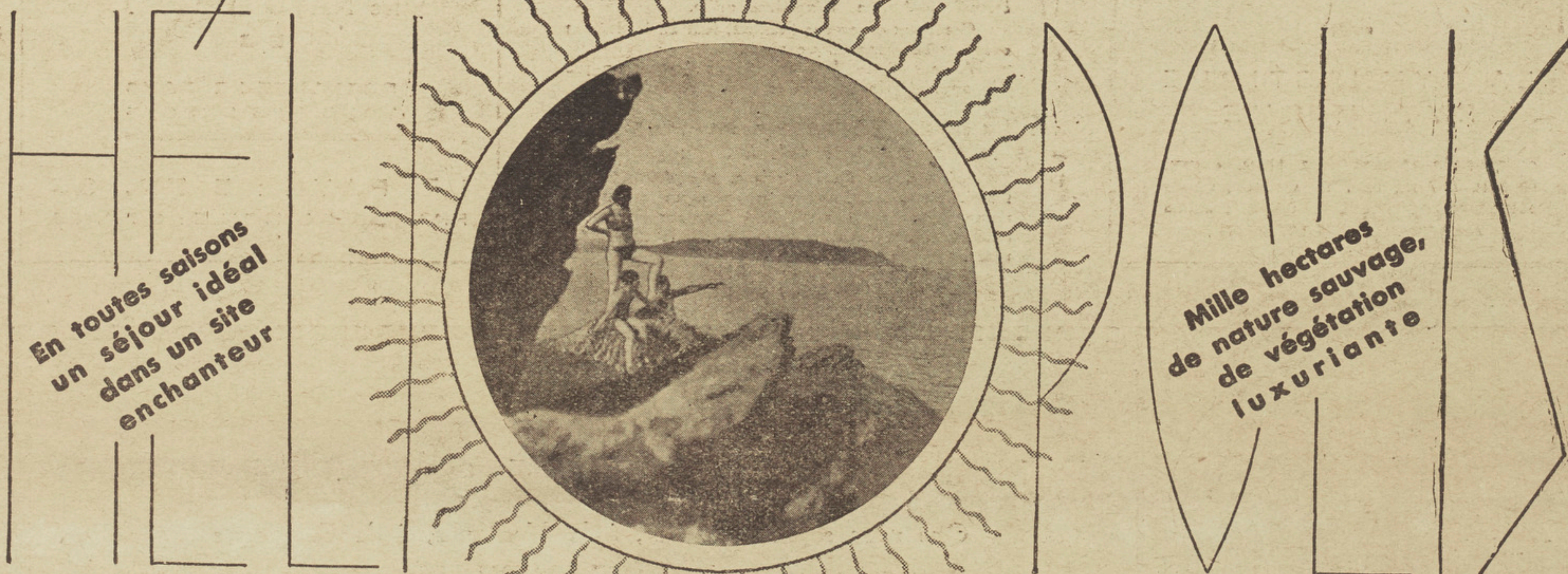
POUR PASSER AGRÉABLEMENT VOS VACANCES
POUR FAIRE UN PLACEMENT « OR » DE VOS DISPONIBILITÉS
POUR CRÉER UN COMMERCE RÉPONDANT A VOS ASPIRATIONS

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

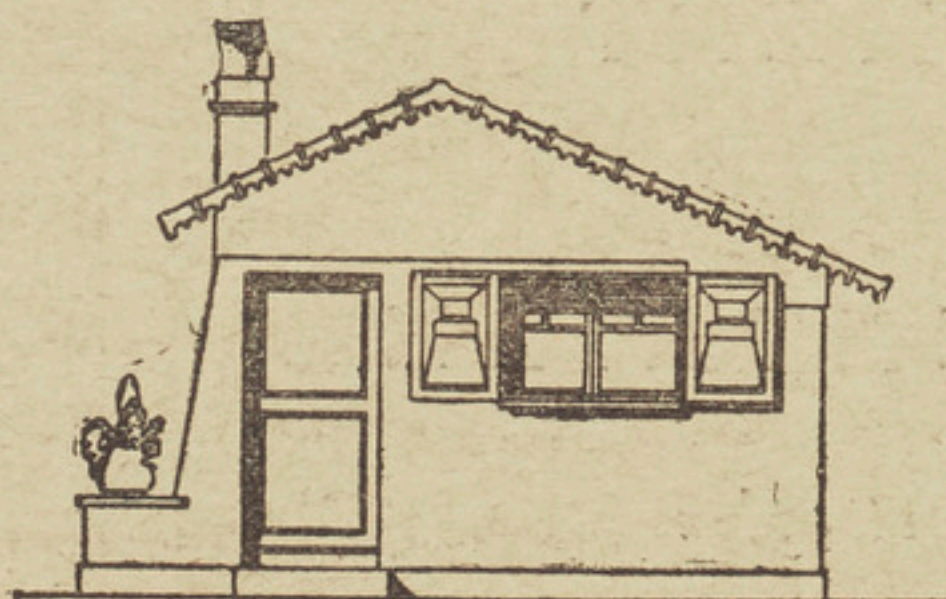
■ UNE NOTICE
DÉTAILLÉE SUR
HÉLIOPOLIS, LES
PLANS DU DO-
MAINE ET TOUS
RENSEIGNEMENTS
UTILES
SONT GRATUITEMENT
ADRESSÉS
SUR DEMANDE ■

Pour tout ce qui concerne les ventes de terrains à HÉLIOPOLIS, s'adresser au Docteur André Durville :
Du 4 au 12 septembre à l'Île du Levant, Fort Napoléon (Var).
Du 15 au 30 septembre à l'Imprimerie de « Naturisme », 24, rue d'Alleray, Paris (15^e), de 10 heures à midi.

la cité de vacances



l'île du Levant par Le Lavandou (Var)



POUR UN CAMPING CONFORTABLE :

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

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

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

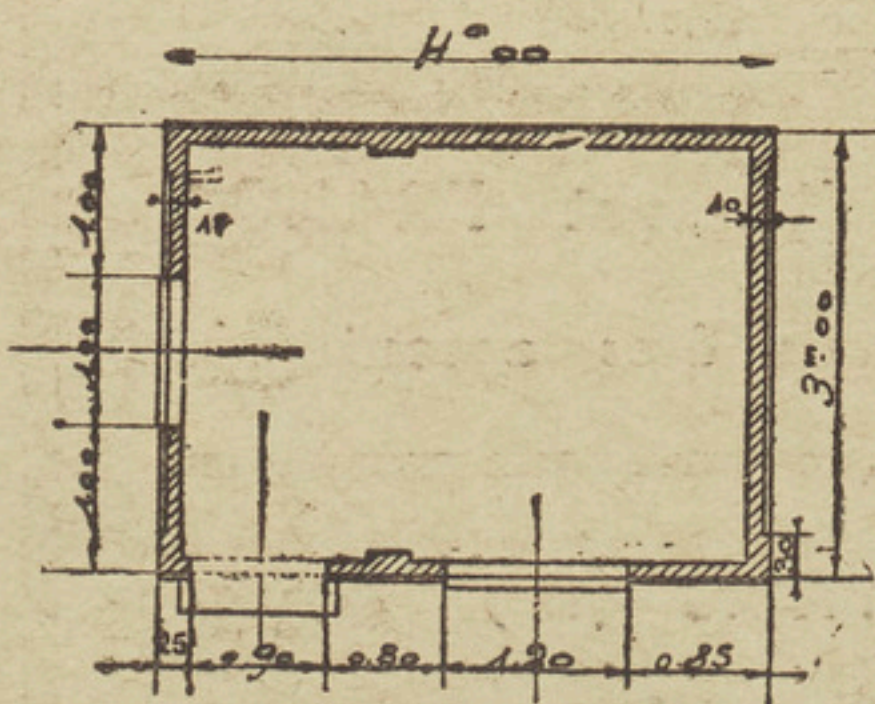
POUR UN SÉJOUR DE LONGUE DURÉE :

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**



BUNGALOW DE SERIE
Type 1933

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

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