

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. 1933-09-14.

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 :

« LE DRESSAGE DE NOS SENS », PAR LE D^r G. DURVILLE

« DONNER LA VIE SANS RISQUER LA MORT... »

NATURISME



**LE GRAND
HEBDOMADAIRE
DE CULTURE
HUMAINE**

SAISON DES FRUITS

LES FRUITS, REGAL DES YEUX. REGAL DU PALAIS, CONSTITUENT L'ALIMENT NATUREL DE L'ETRE HUMAIN. POUR BIEN SE PORTER, IL EST INDISPENSABLE DE CONSOMMER, AU MOINS UNE FOIS PAR JOUR, DES FRUITS CRUS DE SAISON TRÈS MURS ; CERTAINS ÉTATS MALADIFS PEUVENT NE PAS TOLÉRER CETTE ALIMENTATION VIVANTE ; MAIS L'INTOLÉRANCE DOIT N'ÊTRE QUE PROVISOIRE, SI L'ON SE SOIGNE BIEN. HEUREUX CEUX QUI, COMME CETTE JEUNE FEMME, PEUVENT DÉGUSTER LES FRUITS SUR L'ARBRE, PAR UNE RADIEUSE JOURNÉE DE SEPTEMBRE. (VOIR EN P. 4 NOTRE PAGE PHOTOGRAPHIQUE.)

Cliché procédé Emol.

Photo « Naturisme ».

ONZIÈME ANNÉE -- N° 273



1 FR. 25

JEUDI 14 SEPTEMBRE 1933

LE DRESSAGE DE NOS SENS

LE docteur T... me demande de parler à nos lecteurs de cette question, si importante en psychologie naturiste, du dressage de nos sens. Je crois bien faire, pour le satisfaire, d'intercaler dans mon exposé quelques passages de notre ouvrage Pour être heureux, dont la troisième édition est actuellement en réimpression.

■ ■ ■

Un naturiste doit dresser ses sens comme il dresse ses muscles.

Il n'est pas difficile de ne souffrir qu'au minimum.

Pour ne souffrir que le moins possible, il faut d'abord acquérir la santé ; l'éducation doit faire le reste.

L'idée influence tellement la sensation qu'il est très facile d'anesthésier ou d'hyperesthésier à volonté.

Il suffit de parler de puces pour que tout le monde se gratte.

A se préoccuper exagérément de leur foie ou de leur intestin, les nerveux figent ou aggravent leur état morbide.

Il est des constipés qui le seraient bien moins s'ils pensaient moins à la nouvelle pilule laxative.

Sous l'émotion du combat, les soldats ne sentent pas leurs blessures.

Les martyrs ne souffrent pas sur le bûcher, dérivés qu'ils sont par l'émotion religieuse.

Les Hatayoguis de l'Inde dorment sur des pointes et n'en sont pas incommodés.

Voulez-vous empêcher n'importe qui de souffrir, donnez-lui une suggestion.

On croyait, au temps de Charcot, que, pour provoquer l'anesthésie, il faut produire le sommeil de l'hypnose. On sait maintenant que l'hypnose n'est, en rien, nécessaire au résultat.

Toute douleur, même si elle est de cause organique, disparaît sous le choc d'une suggestion correctement faite au cours d'une conversation.

On peut, si l'on a la pratique de la suggestion, anesthésier par ce seul moyen certains êtres, dans des proportions telles qu'on peut leur faire subir même de grosses opérations chirurgicales, sans avoir à les narcotiser.

Déjà en 1846 les docteurs Loysel et Gibon avaient dans l'hypnose opéré une demoiselle Le Marchand d'un ganglion au cou : incision de huit centimètres de long, dissection du ganglion contre l'artère carotide et extirpation de celui-ci.

La même année, le docteur Esdaille publiait le récit de 75 opérations qu'il avait pratiquées sans douleur en provoquant « l'état magnétique » ; parmi celles-ci, il signale l'ablation de plusieurs tumeurs dont l'une pesait 40 livres, et une amputation de jambe.

Nous avons toujours affirmé et nous répétons à dessein qu'il n'est pas nécessaire d'endormir hypnotiquement ou magnétiquement pour anesthésier.

Nous avons autrefois publié (dans le Journal du Magnétisme, Henri Durville, directeur) le cas d'un jeune Joserey, en proie à un abcès très grave d'une dent de sagesse et compliqué de graves phénomènes méningés ; le chirurgien se refusait à chloroformer le malade, pour n'être pas accusé de la mort qui était imminente. Rien que par suggestion, et le malade conservant sa conscience, nous avons créé une anesthésie si profonde que le chirurgien put inciser le cou à son gré, inciser la bouche, et passer un drain d'un trou à l'autre. Le malade, trois jours après, était hors de danger. Il a fait, jusqu'à l'année dernière, partie de la Société Naturiste.

Ce que la suggestion réalise sur les autres, l'autosuggestion peut le réaliser sur soi-même. Nous avons publié comment, ayant nous-même à subir une difficile extraction de molaire, nous avons provoqué sur nous une anesthésie profonde par un simple acte mental : le fait de vivre, en idée, des vers du poète Ochsé. Pendant que le chirurgien cassait et recassait la dent, nous étions, en idée, à Venise, au seuil des palais de marbre...

■ ■ ■

C'est parce que les détraqués des nerfs s'autosuggestionnent dans un mauvais sens qu'ils souffrent plus et plus longtemps que les gens dits normaux.

Au lieu d'attribuer à leurs souffrances le rôle qu'elles ont vraiment : rôle d'avertisseur et de défenseur de notre vie, ils s'en font un monstre.

Ils vivent, non seulement en souffrant de leur mal, mais aussi dans l'attente

anxieuse des souffrances à venir, et en s'hypnotisant sur le souvenir des souffrances passées.

■ ■ ■

Exerçons-nous à apprécier la douleur exactement à ce qu'elle vaut. Ne sentons de nos misères que juste ce qu'il faut pour qu'elles nous soient utiles.

Il faut s'exercer à oublier tout ce qui peut nous nuire, ce qui ne veut pas dire qu'il faille négliger les moyens de se débarrasser des causes provocatrices.

Contrairement à ce qu'on croit, l'oubli ne se fait pas au hasard.

Freud a très bien montré que nous oublions ce qui nous déplaît, ce qui nous ennuie.

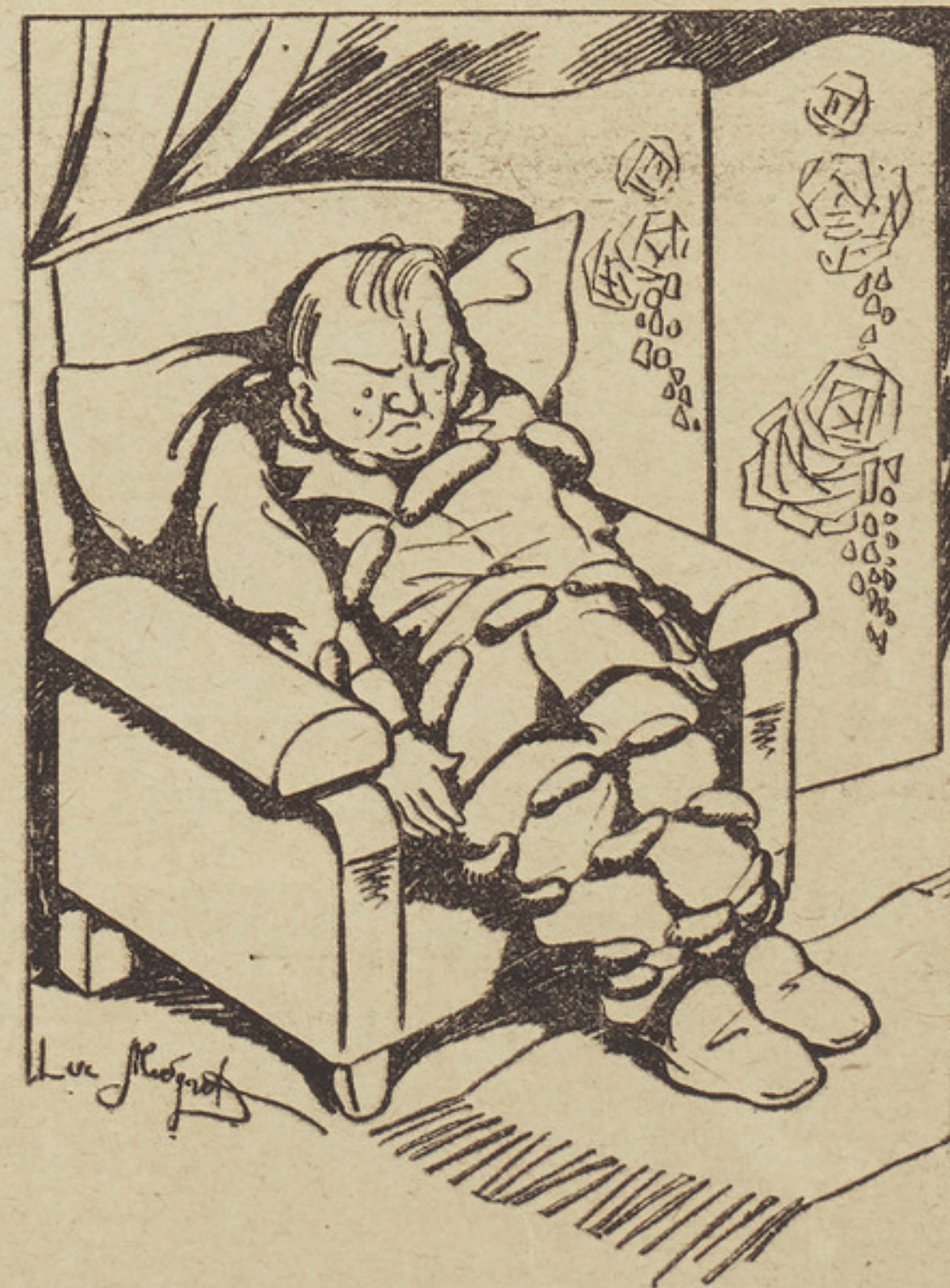
En s'exerçant, on arrive fort bien à oublier tout ce qu'il faut oublier.

L'oubli correctement utilisé devient alors un protecteur de l'esprit, exactement comme la douleur est un protecteur du corps.

D^r Gaston DURVILLE.

VICTIME DE SON ALIMENTATION

(Dessin inédit de Luc Mégret.)



Goutte ? Rhumatisme ? Ne bougez plus... comme chez le photographe !

RÉFLEXIONS

UN des plus certains et malfaisants effets de la stupidité et de l'égoïsme humains : la technique monétaire et douanière, telle qu'elle est appliquée actuellement.

■
L'homme se dit civilisé.

Cependant il reste fidèle aux moyens d'action du primitif : la force ou la ruse.

La forme seule change.

Le but de l'homme est toujours de vivre au détriment des autres.

Malgré les termes savants employés, les spéculations boursières reposent sur l'art de profiter du travail d'autrui.

Malheur aux faibles et aux naïfs.

■
Il est des idées qui, pour si évidentes qu'elles soient, doivent cependant être sans cesse répétées pour être admises.

Au risque d'être accusé de tenir à des « marottes », je redirai encore que l'œuvre de perfectionnement humain total exige, avant tout, la recherche de la simplicité, simplicité des mœurs autant que simplicité des sentiments.

Il ne fait aucun doute que l'homme s'est trompé en croyant que le compliqué était un signe de civilisation et de perfection.

Que des peuples retardataires ou seulement traditionalistes, non imprégnés d'esprit rationnel, soient attachés à des pratiques minutieuses, symboliques, voire superstitieuses, dépourvues de toute signification réelle, cela peut se concevoir.

Mais qu'une nation comme la nôtre, qui s'affirme au premier rang des peuples civilisés, mette une sorte de point d'honneur à observer fidèlement des formes et manières inutiles, illogiques, vides de sens, cela paraît paradoxal.

Je l'ai dit pour notre droit byzantin et métaphysique, dont les subtilités pouvaient convenir à des esprits médiévaux, mais qui est aujourd'hui un anachronisme impardonnable.

Au surplus, soit dit en passant, toutes les finesses et roueries juridiques conçues par d'astucieux pédants n'ont jamais répondu à la mentalité et au climat du demi-barbare que l'homme est, depuis des siècles.

Il y a encore discordance entre nos institutions et le degré de développement intellectuel des individus à qui elles sont destinées.

Mais, revenant à notre propos, je veux donner un nouvel exemple de l'esprit rou-

tinier, illogique et exclusif de tout progrès, de nos contemporains. Il a trait à notre langue.

L'imagination des cuistres a forgé les subtilités de la grammaire, dont peu se justifient. On dirait que c'est à plaisir que l'on a hérissé notre langue de difficultés, d'exceptions, de contradictions et de règles baroques.

L'Académie a manqué à sa haute mission d'organisation et de rationalisation en couvrant d'aussi ridicules sottises.

Le français devrait être simple et clair pour servir de véhicule à la pensée simple et claire de demain.

■
Notre conscience ne nous permet pas de concevoir que l'homme et l'univers, nés du chaos, sortis ainsi du néant, puissent retourner au néant, et que la force qui nous domine et nous guide se soit brusquement créée.

En admettant même que plus tard notre monde doive être couvert d'une glace mortelle, l'homme, par sa raison, par son intelligence chaque jour plus affinée, plus détachée de la matière, ne pourrait-il triompher de la dissolution finale ?

■
Si notre degré de développement intellectuel ne nous permet pas de goûter dans la morale la seule satisfaction de la conscience individuelle, nous devons, au moins, retenir cette discipline comme nécessité sociale.

■
S'il est, certes, du devoir de l'homme raisonnable de canaliser l'instinct qui le pousse à détruire pour assurer sa propre conservation, il ne faut cependant pas perdre de vue que le monde moderne est très loin d'être civilisé.

En proclamant unilatéralement un amour indéfectible pour la paix, à tout prix, on risque fort de passer pour un faible et d'être désigné comme une proie.

Je trouve seulement dans la doctrine naturiste le moyen de remédier à cet état d'infériorité et d'insécurité.

L'homme doit être sain physiquement et moralement, et donner l'impression d'une force sereine. Parfaitement honnête, il sera forcément juste. Inspirant une crainte salutaire, il sera respecté et fera respecter le bien.

Sur le plan social, il suffira de quelques hommes d'une intransigeante et scrupuleuse honnêteté, réagissant énergiquement contre l'esprit de malfaisance, pour annihiler, ou au moins paralyser, tout ce qui nuit à la société.

Luc Durtain, ayant « visité » quarante-deux pays, n'hésite pas à affirmer qu'il connaît ainsi les diverses façons qu'a l'homme, selon les latitudes, de goûter les choses et de concevoir les problèmes actuels.

Durtain, ayant vu la même fièvre s'emparer des spéculateurs à la Bourse de Singapour et à la City, et ayant rencontré à Récife une élite éprise d'art et de littérature, conclut qu'il y a uniformisation de la civilisation dans tous les pays. Selon lui, cela n'est pas contesté. L'existence que l'on mène à Java ne diffère guère (en gros) de celle que l'on mène en Europe. La rapidité extrême des contacts a modifié la face du monde.

Luc Durtain, qui, de toute évidence, a vu le monde en touriste mondain ou à la façon des grands reporters, s'est laissé prendre à la façade. Certes, en gros, la vie semble identique à Shanghai, Melbourne, Singapour, Pernambouc, Durban ou Londres. Mais un observateur sérieux ne peut s'y tromper. Cette uniformité ne concerne qu'une minorité privilégiée. Les masses grouillantes humaines de l'Inde et de la Chine, des centaines de millions d'individus sur le globe vivent de la même façon depuis des millénaires, ne profitant d'aucun confort. Le progrès matériel de l'humanité n'est utile qu'à quelques-uns, et son progrès moral est à peu près nul. C'est justement parce que l'homme n'a pas évolué moralement qu'il n'a pas su utiliser les ressources du progrès matériel et en répartir les avantages.

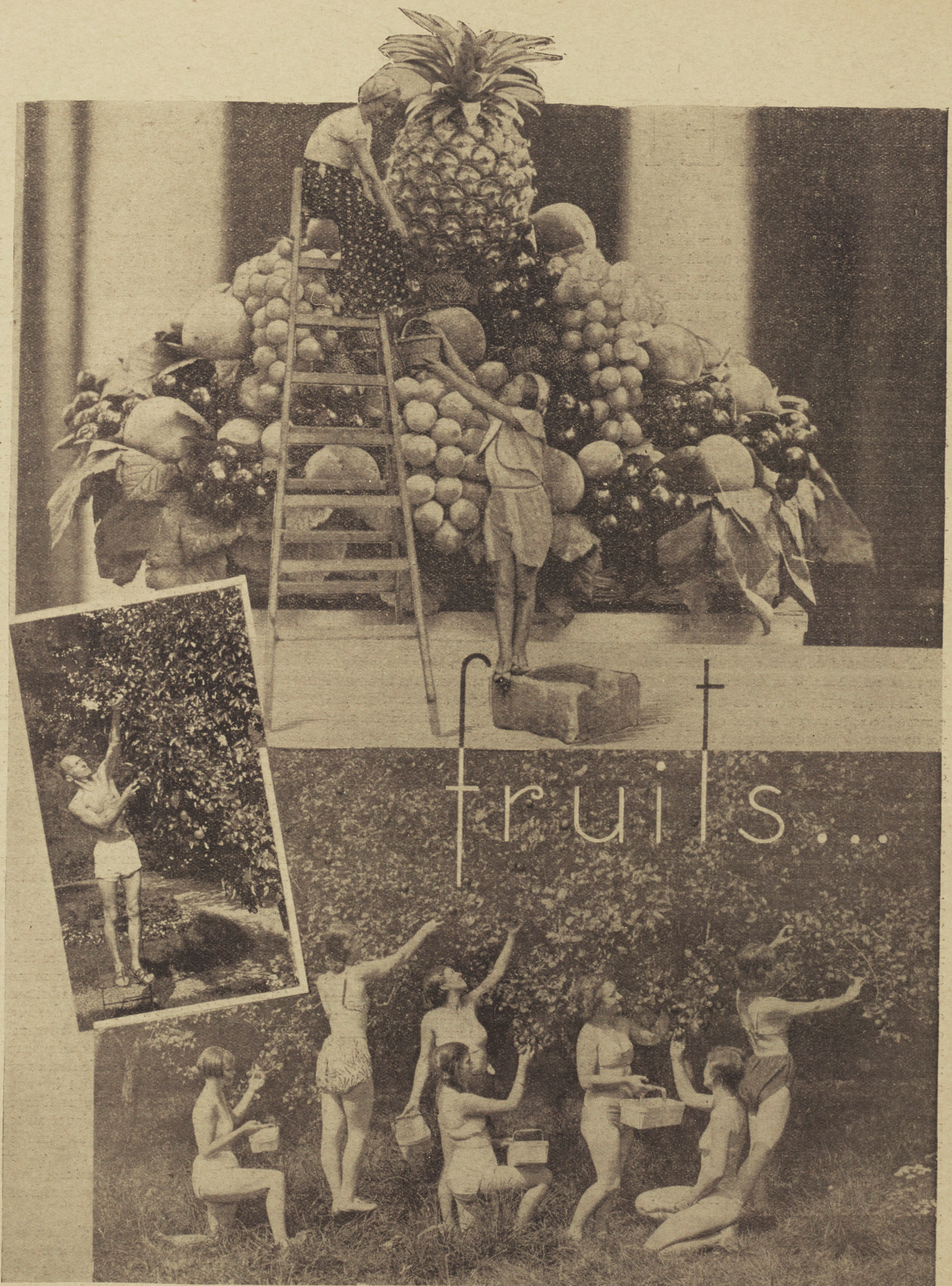
Encore est-il indispensable de préciser la nature du progrès matériel humain.

Le genre de vie que les classes aisées de la société, dans les cités du monde, tendent à adopter, est d'origine britannique, n'en déplaise à la plupart des Français qui croient que l'univers a les yeux fixés sur eux. En dehors de quelques raffinements d'hygiène appréciables, ce progrès matériel consiste surtout à gagner grâce au « business » le plus d'argent possible dans la journée, à jouer au tennis et au golf ensuite, à absorber un nombre respectable de cocktails et de whiskys, à se mettre obligatoirement en smoking le soir, et à terminer la journée en se livrant aux délices du bridge.

Les moyens de communication rapides (avion, T. S. F.) n'intéressent qu'un nombre restreint de gens et n'ont apporté aucune amélioration à la condition de l'immense majorité des humains dans le monde.

La seule chose qui soit uniforme universellement, c'est la bêtise égoïste humaine.

POL.



Les fruits comptent parmi les aliments les plus précieux mis à la disposition de l'homme. La médecine moderne commet une erreur en les considérant comme des aliments de second plan, peu nourrissants, encombrants, créateurs d'indigestions, de coliques, d'entérite. Quand ils créent semblables misères, c'est, ou bien qu'on en abuse, ou bien qu'ils n'ont pas la qualité désirable, ou, enfin, que l'organisme qui les ingère n'est pas convenablement préparé à les recevoir. Nombre de carnivores, de suralimentés, et les gros tarés de la nutrition, qui supportent mal les fruits, n'ont cette intolérance qu'à cause de leur mauvais état digestif et du délabrement créé par une alimentation mal comprise ; il est toujours possible, par une rééducation alimentaire bien comprise, de guérir les incompatibilités les plus sévères, et d'amener l'être à bénéficier des énergies bienfaisantes qui sont condensées dans les fruits. C'est une question de temps et de dosage. Convenablement mise au point, une alimentation riche en fruits, non seulement ne crée pas de maladies, mais aide à la guérison des faiblesses, des troubles asthéniques, toxiques, dyspeptiques, rhumatismaux. Toutes les énergies vivantes des végétaux se trouvent réunies dans les fruits ; il suffit de savoir les y puiser.

(1 photo Henri Manuel, 2 photos Keystone, 1 photo « Naturisme ».)

La 1^{re} Fête des Sports
de la Société Naturiste
à Villennes-sur-Seine



Ce que sera
la grande journée
sportive
du 24 septembre

LE service d'examen physiologique de la Société Naturiste, fonctionnant pour la première fois en vue de la Fête des Sports, a été inauguré, le dimanche 3 septembre, par le docteur André Durville. Cinquante-deux sociétaires, dont le plus grand nombre participant à la « descente de l'île à la nage », ont été examinés au cours de cette séance de début. Pendant près de trois heures, ils se succédèrent sur la bascule et sous la toise, subirent une minutieuse auscultation ou s'initiaient aux mystères du spiromètre.

Tous les candidats présentés ont été reconnus aptes à disputer les épreuves pour lesquelles ils s'étaient fait inscrire ; on conviendra sans peine que c'est là un beau résultat, si l'on songe que les examens ont été faits avec toute la minutie et toute l'impartialité désirables.

La Commission Sportive de la Société Naturiste engage vivement les candidats inscrits qui n'ont pas encore passé la visite physiologique à consulter le tableau d'affichage disposé au débarcadère de l'île. Ils y trouveront les heures exactes des visites qui les concernent.

Rappelons que le délai d'inscription pour les épreuves à disputer au cours de la grande journée sportive du 24 septembre expire aujourd'hui même.

LA LISTE DES PRIX

Voici, par ordre d'importance des épreuves dans lesquelles ils seront disputés, la liste des prix reçus à ce jour :

- 1^o Challenge Gaston Durville. — *Championnat des Naturistes : Course de la demi-heure (hommes)*. — Premier prix : une coupe gravée offerte par le docteur GASTON DURVILLE.
- 2^o Challenge André Durville. — *Championnat des Naturistes : Course du quart d'heure (dames)*. — Premier prix : une coupe gravée offerte par le docteur ANDRÉ DURVILLE.
- 3^o Prix du Conseil d'Administration de la Société Naturiste : *trois mille mètres plat (hommes)*.
- 4^o Prix de la Société Naturiste : *Traversée de la Seine à la nage* :
1^{er} prix, hommes : Prix de la Société Naturiste.
2^o prix, dames : Prix offert par le propriétaire du restaurant de la « PERGOLA ».
1^{er} prix, dames : Une douzaine de serviettes de toilette en lin, offerte par M. HENRI GIRARD.
2^o prix, dames : Une boîte à poudre, de table, offerte par M. ROGER LHOMME.

- 5^o Descente de la Seine à la nage :
1^{er} prix, hommes : Offert par M. CHAUVIÈRE.
2^o prix, hommes : Une carte de membre de la Société Naturiste pour 1934.
3^o prix, hommes : Un disque en caoutchouc, offert par la Maison ALLEN.
1^{er} prix, dames : Une douzaine de serviettes de toilette, offerte par M. E.-H. COUBART.
2^o prix, dames : Une boîte de poudre de riz, offerte par Mme HAGUENAUER.
- 6^o Prix de la Commission Sportive : *Course de relais, hommes de moins de trente ans*.
- 7^o Prix du C. A. du Foyer Naturiste : *Course de relais, hommes de plus de trente ans*.
- 8^o Prix de la Commission Sportive : *Huit cents mètres plat, hommes*.
- 9^o Mille mètres plat, dames :
1^{er} prix : Une raquette de tennis, offerte par la Maison SODESYEO.
2^o prix : Une douzaine de mouchoirs, offerte par M. ZOMBECK.
3^o prix : Un porte-pièces, offert par la Maison PLÉJEX.
- 10^o Cent mètres plat, hommes :
1^{er} prix : Une carte de membre de la Société Naturiste pour 1934.
2^o prix : Un abonnement d'un an à *Naturisme*.
- 11^o Trois cents mètres plat, dames :
1^{er} prix : Une paire de draps de lit, offerte par M. ALFRED WEILL.
2^o prix : Un poudrier Tuyalit, avec initiales, offert par M. Roger LHOMME.
- 12^o Handicap des Anciens (plus de 50 ans) :
1^{er} prix : Une carte de membre de la Société Naturiste pour 1934.
- 13^o Trente mètres, Handicap des Enfants Naturistes :
1^{er} prix : Un costume d'enfant, offert par la Société ALONE, couture pour enfants.
2^o prix : Une automobile d'enfant, offerte par la Société INCAP.
3^o prix : Un seau garni, offert par la Société INCAP.
- 14^o Lancement du poids, hommes :
1^{er} prix : Une coupe, offerte par M. JOUR-D'HEUIL.
2^o prix : Deux paires de socquettes pour hommes, offertes par la bonneterie SAHLER, de Belfort.
- 15^o Lancement du disque, hommes :
1^{er} prix : Offert par M. GIRAUD.
2^o prix : Offert par M. GIRAUD.
- 16^o Lancement du poids, dames :
1^{er} prix : Un litre d'eau de Cologne, offert par Mme HAGUENAUER.
2^o prix : Deux paires de socquettes pour dames, offertes par la bonneterie SAHLER.
- 17^o Saut en hauteur, hommes :
1^{er} prix : Une carte de membre de la Société Naturiste pour 1934.
- 18^o Saut en hauteur, dames :
1^{er} prix : Un bibelot, offert par Mme PÉLISSIER.
- 19^o Saut en longueur, hommes :
1^{er} prix : Un jeu de ping-pong, offert par la Maison ALLEN.

20^o Course en sac :

1^{er} prix : Dix tickets de repas, offerts par M. AUFRÈRE, directeur des « Foyers Végétariens ».

De nombreux autres prix continuent de parvenir à la Commission Sportive. Ils seront répartis suivant l'importance des diverses épreuves.

L'HORAIRE DES ÉPREUVES

L'horaire des épreuves figurant au programme du dimanche 24 septembre se décompose ainsi :

MATINÉE

Première partie

9 h. 30 : Examen physiologique des derniers concurrents inscrits.

10 h. 30 à 11 h. 40 : Éliminatoires du 100 m. plat et des sauts ; Matches de basket-ball : Trait-d'Union (II) contre Société Naturiste (II), Trait-d'Union (I) contre Société Naturiste (I).

Deuxième partie

12 heures : Traversée de la Seine à la nage.

APRÈS-MIDI

Première partie

13 h. 45 à 14 h. 40 : Démonstrations de leçons d'éducation physique.

Deuxième partie

14 h. 45 : 100 mètres plat (hommes), finale.
15 heures : 300 mètres plat (dames).
15 h. 10 : Lancement du poids (1^o hommes, 2^o dames) ; Course en sacs.
15 h. 20 : 800 mètres plat (hommes).
15 h. 30 : Course handicap des Anciens (5 tours de piste).

(VOIR LA SUITE EN PAGE 12.)



Le départ d'une course féminine
à l'île des Naturistes de Villennes-sur-Seine.

Insuline et vitamines

UNE remarque a dû frapper nos esprits : l'insuline agit héroïquement chez le diabétique en provoquant l'utilisation du glucose contenu dans le sang ; le malade, qui est un déficient du foie et du pancréas, emprunte au monde extérieur, par voie de piqûre, une fonction que ses organes ne peuvent plus fournir. Nous apercevons ainsi combien le remède insulinique est essentiellement temporaire, et ne constitue pas en lui-même une guérison, puisque les organes ne sont pas rééduqués.

Les nombreux et beaux travaux faits ces dernières années ont démontré que les vitamines de nutrition étaient à la base du métabolisme des hydrates de carbone ; ils ont incité les biologistes contemporains à étudier le traitement du diabète en utilisant, à doses plus massives, les vitamines de nutrition, et ainsi à reprendre le problème, non pas en procédant par la voie des remèdes héroïques, mais, au contraire, en l'abordant par la voie naturelle, la seule que la nature ait prévue, c'est-à-dire par l'alimentation vitaminée.

Ces recherches, qui sont à l'appui de la réforme de l'alimentation que nous nous efforçons d'exposer ici, ont été déjà entreprises dès 1923 par le professeur Rathery et son école, et reprises ces dernières années par le professeur Marcel Labbé et ses collaborateurs, ainsi que nous l'avons récemment mentionné.

Il est, pour nous, plein d'enseignements de connaître les conclusions auxquelles on est arrivé et de voir comment le besoin d'insuline extérieure diminue progressivement au fur et à mesure que

l'organisme retrouve, par l'alimentation, une abondance de vitamines correspondant à ses besoins.

Ces travaux présentent d'autant plus d'intérêt que les diabétiques graves finissent par être soumis à un régime abominable. Les hydrates de carbone devant être proscrits de leur alimentation, il n'est d'autre moyen, pour les maisons de régime qui ont entrepris de faire l'alimentation pour diabétiques, que d'apurer ces aliments à l'extrême. Ce n'est bientôt plus qu'un semblant de nourriture, car si les besoins calorifiques sont couverts, par contre les impondérables alimentaires, vitamines, acides aminés et sels minéraux catalyseurs, n'y sont plus et ne peuvent pas y être. De plus, c'est, en soi, une erreur de supprimer les hydrates de carbone, qui sont les vrais pourvoyeurs de force et de chaleur. L'aliment physiologiquement complet est et doit être pour l'homme une source de vigueur et non pas d'intoxication. Nous avons entrevu l'aggravation rapide du terrain diabétique lorsque, d'une part, une alimentation trop carnée apporte un excès de substance anti-insulinique B, et que, d'autre part, se fait sentir simultanément une déficience constante de vitamines de nutrition. Si le terrain diabétique, cancéreux, furonculeux, etc., est le propre de notre époque, c'est principalement en raison du sot préjugé qui nous fait croire que seule la viande nourrit, et ensuite parce que la grosse industrie alimentaire a toujours tout ignoré des vitamines de nutrition.

Au point où sont arrivés nos contemporains, nombreux sont ceux qui ont besoin, plus que d'autres, d'un supplément de vitamines pour reconstituer leurs réserves et rééduquer leurs organes. Tel est tout spécialement le cas des terrains diabétiques. La solution ne doit plus être cherchée dans le fait d'amenuiser une alimentation au point de la rendre illusoire, mais, au contraire, de la vitaminiser de façon adéquate pour tous, et plus spécialement pour les déficitaires.

Le diabète est une maladie qui emprunte tellement de formes différentes qu'il n'est pas possible de dire qu'en tous les cas le retour à l'alimentation vitaminée doit assurer également le retour au fonctionnement normal des organes. Notre but ici est seulement d'exposer un programme d'alimentation pour tous. Les cas graves sont des cas particuliers.

Les vitamines ne peuvent être considérées comme des remèdes que par ceux qui, commettant des fautes d'alimentation, vont chez le pharmacien chercher des remèdes héroïques. Les vitamines ne sont ni des remèdes, ni des remèdes hé-

roïques. De ce qu'elles ont disparu de la normale de notre alimentation, on ne peut en induire que leur réapparition constitue un remède ; ce serait là une faute d'optique. Les cas cliniques graves étudiés par le professeur Labbé montrent, au contraire, que leur emploi amène chez le diabétique une amélioration lente, progressive, qui demande souvent plus d'un mois pour se faire sentir. Le point capital est que, dans tous les cas, ce savant a obtenu une amélioration remarquable de l'état général, se traduisant principalement par une augmentation du poids, et un relèvement considérable du moral de ses patients. On comprendra aisément ce que pouvait être pour eux, auparavant, l'obsession de la piqûre, qui entrave toute activité et soulage sans guérir.

Le mieux-être ne peut se faire sentir que du moment où les organes rétablissent par eux-mêmes leurs fonctions. L'organisme est un tout solidaire, qui ne peut être détaillé. L'insuline a une action bien différente de celle des vitamines de nutrition. Le terrain diabétique est préparé par des fautes d'alimentation et un déficit en vitamines de nutrition. Le retour à un ample usage des vitamines remet l'organisme en ordre.

Une pareille conclusion est assez grosse de conséquences, à l'époque actuelle, pour que nous nous éveillions à la nécessité d'une réforme qui s'impose et que trop de gens négligent par ignorance.

La réflexion de Metchnikoff est toujours vraie : l'homme vieillit et meurt par l'intestin. C'est par l'alimentation que nous dépendons le plus du monde extérieur. Apprenons à nous nourrir, nous-mêmes et nos enfants, si nous voulons vivre avec vigueur et éviter de vieillir avant l'âge. La légion des diabétiques est un témoignage singulièrement important des graves erreurs que notre civilisation moderne ne cesse de commettre en matière d'alimentation. La voix des biologistes les plus distingués de notre époque doit être entendue de ceux qui pensent sérieusement aux questions sérieuses. Ils seront récompensés de leur peine en trouvant l'équilibre physique sans lequel rien de stable ne peut être entrepris.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

UN VOYAGE PEDESTRE PARIS-HELIOPOLE

Notre confrère Pierre Castex organise, sous le patronage de *Naturisme*, un voyage à pied Paris-Héliopolis (Ile 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, s'adresser à M. Pierre Castex, 28, impasse Leroy, Caudbec-les-Elbeuf (Seine-Inférieure). On recevra des adhésions en cours de route.

IL FALLAIT Y PENSER

(Dessin inédit de P. Canivet.)



— Mon pauvre monsieur, ma vache n'a plus de lait...

— Faites-lui prendre des bains de soleil, elle redeviendra vite une vache hâlée !

De ci, de là...

BRUITS ET POTINS

SUR la petite plage du Pouldu, dans le Finistère, une fillette jouait dans le sable, offrant son petit corps nu aux caresses de la brise marine. Personne, bien sûr, ne songeait à s'en offusquer. Vint à passer un gendarme, botté, moustachu et roulant les « r », comme il convient. Devant un tel spectacle, que les chastes yeux de la maréchaussée ne sauraient supporter, il se voila la face et s'écria :

— Cette tenue est indécente ! Où sont les parents ?

Le papa se présenta. C'était M. Franz, artiste de l'Opéra, en villégiature au Pouldu.

— Je vous dresse procès-verbal, fit le représentant de l'autorité.

Un tantinet agacé par cette attitude, M. Franz répondit sans doute un peu brutalement : il va comparaître devant le tribunal correctionnel.

...Indécent, le corps d'une petite fille haute comme trois pommes ! Indécente, cette jeune chair potelée, dorée de soleil ! Voilà les bêtises qu'on arrive à dire, au nom de la morale, au nom de la pudeur !

J'entends d'ici les gens « bien pensants » chuchoter :

— Un père de famille qui exhibe ainsi son enfant, c'est un cochon !

S'il y a un « cochon » dans cette affaire, n'est-ce pas celui dont l'esprit est envahi par des idées troubles, dont les sens sont bouleversés devant la nudité d'un enfant ? Le cochon, c'est celui qui voit « du vice » où il n'y en a pas, où il ne peut pas y en avoir ; c'est celui que hante l'idée sexuelle, par on ne sait quelle aberration mentale, pour on ne sait quelle inavouable satisfaction intérieure, à la vue d'un ventre de gamine.

...Que les gendarmes qui veulent « faire du service » fassent donc un tour dans ces milieux louches de Paris dont la pitoyable affaire Nozières nous a rappelé l'existence. Qu'ils viennent donc exercer leur flair parmi cette foule de désaxés étalant partout au grand jour le lamentable spectacle de leurs tares. Ils auront du travail.

C'est là qu'est le vice ; c'est là qu'est l'indécence.

Ce n'est pas chez les petites filles qui jouent, nues, sur la plage.

Pierre AUDEBERT.

CHASSÉ-CROISÉ

Notre confrère *Paris-Soir* publie chaque jour, côte à côte, d'une part un résumé des prix des principales denrées alimentaires sur les marchés parisiens, et d'autre part les pronostics de température pour le lendemain.

Dernièrement, ce n'est pas sans stupefaction que nous avons lu ceci, à la place habituelle :

« Pour vous, madame. Votre marché. — Région parisienne : assez beau, brumeux le matin, un peu plus chaud. Ciel nuageux avec belles éclaircies, vent de Nord-Ouest à Ouest modéré. Nuit du 2 au 3, minimum, 13. Journée du 3, maximum, 24 », etc., etc...

Et, juxta ces étonnants cours des Halles, ceci :

« Et voici le temps qu'il fera demain. — Baisse sur le colin, le homard français, la lotte, la raie, le turbot, les haricots mange-tout de Paris. Hausse sur le bœuf, le veau, le mouton, le porc, le canard de choix... Aujourd'hui, vous pourrez manger du colin sauce portugaise, de la tête de veau à l'huile, des cèpes frais à la provençale, une salade et des pêches. »

Allons, tant mieux.

C'est égal, nous nous demandons sur quel baromètre perfectionné *Paris-Soir* a bien pu lire ces précieuses indications.

Et dire qu'il y a des gens pour contester toute valeur à la science météorologique !

■ ■ ■

LES BAS ET LES « OH ! »

Sir John Simon, tout récemment rentré de vacances, a trouvé que toute une révolution vestimentaire s'est accomplie en son absence au ministère des Affaires étrangères.

Dans ce solennel édifice, le plus somptueux de Whitehall, les petites secrétaires et les multiples dactylographes se sont avisées soudain de renoncer aux bas, fussent-ils de la plus fine soie. On ne voit, au-dessus des petits pieds qui trottaient dans les sévères couloirs, que des chevilles sans voiles : pâles si leur propriétaire n'a pas encore pris de vacances, brunes si elle revient de la mer.

Cette consécration en quelque sorte officielle d'une mode qui indique une nette évolution vers des pratiques vestimentaires plus hygiéniques, cette consécration, disons-nous, n'a pas eu l'heur de plaire à *Excelsior* :

« On se demande, dit notre confrère, ce que sir John Simon, l'un des ministres

les mieux habillés et les plus corrects du cabinet, pense de ces libertés nouvelles. »

Allons ! L'auteur de ce commentaire est de ceux qui s'imaginent encore que « mieux habillé » est synonyme de « très habillé ».

■ ■ ■

HÉRODOTE ET LES BAINS DE SOLEIL

Le monde médical et la grande presse discutent actuellement avec passion, et quelquefois avec parti-pris, des bienfaits et des méfaits des bains de soleil. Or, cette pratique était déjà connue des Grecs, et Hérodote en a posé les règles cinq siècles avant notre ère.

Voici ce qu'écrivait le grand historien grec :

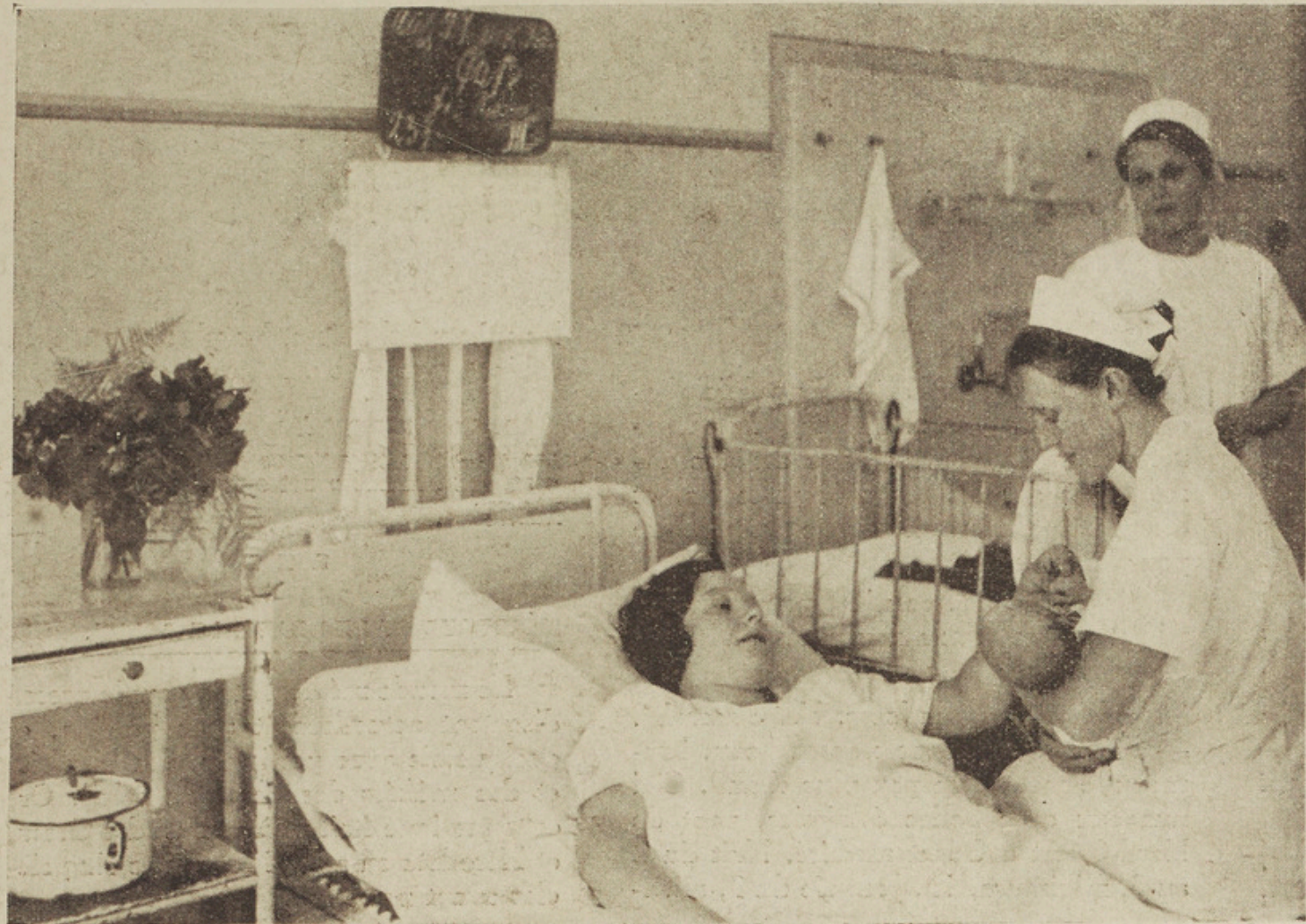
« L'exposition au soleil est une éminente nécessité pour les personnes qui ont besoin de se restaurer et de prendre de la chair. Autant que possible, on devra s'arranger de façon qu'en hiver, au printemps, en automne, le soleil vienne frapper directement les malades ; mais en été cette méthode doit être, à cause de l'excès de chaleur, rejetée pour les gens faibles (de nos jours, on dirait : pour les tuberculeux faisant de la fièvre).

« C'est principalement le dos qu'il convient d'exposer au soleil, car les nerfs qui obéissent à la volonté se trouvent principalement dans cette zone, et si ces nerfs sont tenus dans une douce chaleur, cela rend sain le corps tout entier. Néanmoins, il importe de garantir la tête à l'aide de quelque couverture. »

Ces conseils sont pleins de sagesse. Et, en somme, nous n'avons jamais dit autre chose.

Mais le bon Hérodote se doutait-il que ses écrits seraient invoqués au cours d'une controverse passionnée du XX^e siècle ?

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 Cimara, PARIS (16^e)
Téléphone : Passy 77-95
IMPRIMERIE - ATELIERS :
24, rue d'Alleray, PARIS (15^e)
Téléphone : Vaugirard 06-83
« Naturisme » est en vente
chez tous les marchands de journaux



La mise au monde de l'enfant ne doit pas constituer un péril pour la mère : elle doit être une chose simple et naturelle, aussi simple et naturelle qu'est intense la joie de la maman lorsqu'on lui présente son bébé. (Photo Keystone.)

L'UNE des questions qui préoccupent le plus le monde médical, à l'heure actuelle, est, sans conteste, celle de la « mortalité maternelle », c'est-à-dire la mort des mères au cours de l'accouchement. En Angleterre et dans le Pays de Galles, plus de 2.500 mamans meurent chaque année dans ces conditions, sans parler du grand nombre de femmes qui sont tellement affaiblies par la grossesse que leur état de santé général en souffre pour le reste de leur existence.

Si l'on observe attentivement les êtres humains dont l'état mental est défectueux — et leur nombre, déjà inquiétant, croît sans cesse — on constate, dans plus de la moitié des cas, que la débilite mentale peut être attribuée à une lésion à la tête lors d'une mise au monde difficile.

Une famille ne peut éprouver de plus grand malheur que la perte de la mère. Non pas seulement parce que les enfants sont alors privés de ses soins pendant les années de développement physique, mais surtout parce qu'on se rend compte de plus en plus que la formation du caractère et le succès dans la vie dépendent essentiellement de la mère et des influences familiales du jeune âge.

Mon attention a été attirée sur ce problème de la « mortalité maternelle » lors de mon séjour à Kashmir, Etat indépendant du nord de l'Inde, où j'assumai, pendant deux ans et demi, la direction de l'hôpital féminin du Maharadjah.

Nous n'y traitons presque exclusivement que des femmes dont la vie était mise en danger par un enfantement délicat. Ces femmes avaient souffert chez elles pendant des jours et ne se rendaient à l'hôpital qu'après être convaincues de l'inefficacité de tous leurs primitifs remèdes. Je ne décrirai pas ici l'état dans lequel elles se trouvaient lorsqu'elles venaient à nous ; mais, si je mentionne que, sur cent vingt femmes secourues, vingt-neuf n'ont pu être délivrées qu'au moyen de l'opération césarienne, vous aurez une idée des maux dont elles souffraient.

Pourquoi donc toutes ces mères avaient-elles des accouchements difficiles ? Leurs os étaient incurvés et déformés par suite du calfeutrement et de l'inaction qui leur étaient imposés dans des maisons insuffisamment ouvertes à la lumière solaire ; non seulement les bras et les jambes étaient

arqués et tordus, mais le bassin, dont je parlerai davantage plus loin, était contracté de telle façon qu'il ne pouvait donner passage à l'enfant.

Une des premières choses que nous ayons constatées à Kashmir est que les femmes de la campagne, les travailleuses de plein air, ne venaient que très rarement, voire même jamais, faire leurs couches à l'hôpital. Elles s'en tiraient aisément chez elles, avec l'aide de la sage-femme du village ou de leur mère.

Les unes étaient des femmes travaillant dans les champs, souvent dans l'eau glacée jusqu'aux genoux, à planter le riz, portant des corbeilles lourdement chargées de bois, ou battant le riz dans des mortiers de bois avec de lourds pilons. D'autres étaient toute la journée sur le lac, dans une barque, pour rassembler les feuilles de nénuphar devant servir de nourriture au bétail. Elles portaient seulement une robe et avaient généralement avec elles leur dernier-né ; payant d'une main, elles cueillaient, de l'autre, les feuilles de nénuphar. Depuis cinquante ans, à Kashmir, aucune de ces batelières n'a demandé son hospitalisation pour un accouchement.

J'ai remarqué alors que tous les cas d'accouchements difficiles se présentaient dans les classes plus riches et plus civilisées, où les femmes avaient certes une meilleure nourriture, mais portaient davantage de vêtements et vivaient recluses à l'intérieur des maisons, suivant la tradition « purdah ». Bien que ces femmes aient la même nourriture que les hommes de la famille, elles sont constamment malades, tandis que les hommes et les jeunes garçons — les fillettes étant tenues enfermées dès l'âge de huit ans — qui vivent plus à l'air, restent bien portants.

Rosenheim et Webster ont récemment montré, à Hampstead, la nécessité de l'ensoleillement du corps ; les rayons solaires sont générateurs, dans les couches profondes de la peau, d'une substance dénommée ergostérol, comparable à la « vitamine D » nécessaire pour la croissance des os, et sans laquelle la calcification ne peut se produire. En son absence, les os en croissance s'arquent ; c'est la maladie dénommée rachitisme. Chez les femmes plus âgées, les sels de chaux abandonnent les os, et nous nous trouvons en présence d'un état similaire, connu sous le nom d'ostéomalacia.

Le rachitisme et l'ostéomalacia sont tous deux accompagnés de carie des dents et de déformation du bassin.

On prétend souvent que la vitamine D étant contenue seulement dans certains aliments, la diète en ces aliments conduit au rachitisme. Mon expérience me conduit à croire que lorsque la nourriture est composée d'aliments « naturels », la pauvreté ne produit pas le rachitisme, à condition que les gens vivent en plein air et ensoleillent largement leur corps. C'est à peine si l'on rencontre des enfants rachitiques dans le Kashmir, parce qu'ils vont au dehors et sont habituellement nus jusqu'à l'âge de trois ou quatre ans.

Carie des dents, rachitisme et déformation du bassin sont toutes maladies de la civilisation, parce que nos enfants sont tenus à l'intérieur des maisons pendant les heures de soleil et, de ce fait, sont privés de la lumière nécessaire à la vie.

Les maux de dents sont un des premiers effets de la privation de lumière, et, par conséquent, d'un mode d'existence contre nature. Le manque de soleil se trouve d'ailleurs certainement aggravé par l'absorption d'aliments artificiels dont on a retiré les vitamines.

Les Bohémiennes vivant sous des tentes, en plein air, d'une alimentation grossière, ont de grandes familles et n'ont pas de difficultés d'accouchement. Les bébés sont souvent mis au monde sur le bord de la route avant qu'un docteur ou une sage-femme puisse arriver. En général, ils ont de bonnes dents et ne sont pas rachitiques. Dans les contrées où les femmes vivent dehors toute la journée avec le bétail, halent les filets de pêche ou aident aux travaux des champs, il n'est pas besoin de docteur pour l'accouchement. Il y a trente ans, dans l'île de Skye, à l'ouest de l'Ecosse, les femmes ne faisaient jamais venir le docteur pour la délivrance, qui était considérée comme un événement tout naturel ; maintenant encore, beaucoup de mises au monde y sont tout à fait faciles ; la mort de la mère lors de l'accouchement est chose presque inconnue, et de bonnes dents chez les gens âgés constituent la règle.

Comparez cet état de choses avec celui des quartiers surpeuplés des grandes cités industrielles, où la carie dentaire et le rachitisme aigu constituent des traits frappants, et où les mises au



Pour assouplir le bassin. Les femmes souples et musclées ignorent les accouchements difficiles.

DONNER LA VIE SANS RISQUER LA MORT...

monde dangereuses et souvent fatales sont par trop fréquentes.

La règle de la grossesse naturelle et facile est également vraie pour les batelières anglaises, qui ont souvent jusqu'à dix ou douze enfants ; elle s'applique également aux mères saines s'occupant journellement de travaux manuels en plein air. Le point essentiel est la formation de la mère : il est indispensable qu'elle ait, elle-même, mené une vie de plein air, depuis sa naissance jusqu'à son plein développement. C'est là le point important.

Nous voyons donc, et je pourrais d'ailleurs multiplier les exemples puisés dans le monde entier, qu'une vie de plein air accompagnée d'une alimentation simple et naturelle a toujours pour résultat un accouchement facile. Dans nos grandes villes, la fumée, le brouillard et les hautes bâtisses forment obstacle à la lumière du jour, non seulement dans les bas quartiers, où les gens sont parqués dans des rues étroites, mais également dans les maisons des riches, où le manque de soleil se trouve aggravé par l'excès de vêtements imposés aux enfants et par le fait qu'on calfeutre beaucoup trop ceux-ci. Nous trouvons dans ces maisons des dents défectueuses, du rachitisme, et le bassin légèrement déformé qui cause tant de troubles pendant la grossesse.

La croissance de chaque enfant est beaucoup plus rapide pendant les cinq premiers mois de son existence qu'à n'importe quelle autre époque de sa vie. Du soleil, de l'air, et l'alimentation naturelle qui ne peut être fournie que par le lait de la mère, lui sont indispensables. Une femme qui ne nourrit pas son enfant le prive de santé, de croissance, de pouvoir cérébral et de résistances, toutes choses que ne pourra fournir aucun procédé artificiel. Les dents, les os, les facultés mentales, tout en dépend.

C'est le commencement. De la naissance jusqu'à la puberté, le squelette se développe constamment. Le bassin s'agrandit de cinq à sept fois au cours de cette période. Passé ce point, nul changement dans la structure des os n'est plus possible. Or, une vie de plein air assure un bon développement des os, le rayonnement de la lumière sur la peau étant essentiel pour la calcification. Des exercices tels que ceux d'accroupissement, de canotage, de saut, etc., augmentent la mobilité des charnières du bassin et des articulations, qui seront ainsi davantage capables d'élasticité pendant la grossesse et l'accouchement.

Nous commençons maintenant à comprendre pourquoi la négresse, la femme de la brousse, la travailleuse des champs ont toutes des accouchements faciles tels que la nature les prévoit. Leur bassin est rond. Les femmes élevées à l'intérieur des maisons, les hyper-civilisées de tous les pays du monde, les jeunes filles trop délicatement emmitouffées, les fillettes toujours cloîtrées dans des écoles insalubres, toutes celles-là feront les pires mères, car elles ne risqueront pas seulement leur propre vie, mais également celle de leurs enfants.

Examinons à présent l'application pratique des principes dont nous venons d'exposer les lignes générales. Évitez toute voiture d'enfant profonde, tous vêtements noirs ; vie d'extérieur dès le début, avec de la place pour se rouler et faire des couchés. Aucun enfant ne reste naturellement courbé sur le dos, à regarder le ciel, pendant des heures. Pas de vêtements superflus, pas d'emmitouffures ; pas de bas pour les filles, mais



Une belle rangée de poupons. Quand les mamans seront saines et fortes, les nouveau-nés ne seront plus des êtres fragiles qu'il faut protéger des intempéries et mettre à l'abri des microbes. (Photo Keystone.)

des robes courtes ; des pantalons courts et une chemise, pour les garçons, remplaceront les cols, les cravates, les vestons, les gilets et les flanelles.

Nous ne devrions pas avoir d'écoles fermées : les précieuses heures de clarté du jour, dont le corps et le cerveau ont tant besoin, y sont gaspillées. Sir Henry Gauvain a prouvé que les enfants élevés en plein air distançaient, au point de vue capacités mentales, les enfants beaucoup plus âgés des écoles fermées. Le plein air, la lumière solaire et l'exercice sont essentiels, tant pour le corps que pour l'esprit.

Les écoles devraient être de « plein air », ce qui n'exclut pas un toit pour abriter de la pluie, mais signifie : pas de murs ni de fenêtres.

D'autre part, il ne faut pas obliger les petits à rester assis de longues heures tant que les os du bassin sont encore « tendres ». On voit trop souvent des enfants, jambes ballantes, dont tout le poids du corps est supporté par le bassin. Non ! Un jeune enfant doit jouer, se rouler, culbuter, faire manœuvrer ses jambes. Il ne doit jamais « rester tranquille » plus de quelques minutes, si l'on veut qu'il se développe naturellement.

Enfin, répétons que les dents sont les meilleures indicatrices de l'état du squelette. Le Carnegie Trust Report a remarqué que, dans la plupart des districts écossais, les dents des gens âgés étaient parfaites, tandis que les enfants commençaient à souffrir de carie dentaire maintenant qu'ils allaient à l'école. Des dents parfaites signifient un bon développement général. Pouvez-vous vous imaginer les athlètes d'Oxford et de Cambridge avec de fausses dents ? Non. Pourquoi ? Parce que les mauvaises dents et le mauvais développement de la mâchoire sont incompatibles avec le développement parfait et général du squelette et des muscles, développement dont ont besoin la mère et le travailleur intellectuel tout comme l'athlète.

On rapporte que les jeunes gens, en Tchécoslovaquie, recherchent toujours, comme fiancées, les jeunes filles ayant de bonnes dents. La tradition et le bon sens leur ont appris qu'elles feront de bonnes mères. Personnellement, je n'ai encore jamais rencontré de femme ayant des dents parfaites et qui ait des ennuis d'accouchement. Les dents sont des indicatrices délicates de l'insuffisance de lumière solaire, et la carie est souvent le premier symptôme de manifestations morbides dans le squelette.

Souvenons-nous que tout effort pour endiguer le flot de la mortalité maternelle et infantile n'aura de succès qu'autant qu'on s'appliquera à surveiller et à favoriser, dès sa naissance, le développement naturel de la future mère. Il faut qu'elle soit convenablement nourrie, et elle doit avoir sa part normale de lumière, d'air et d'exercice.

La mortalité maternelle et infantile sera vaincue lorsque les spécialistes de la puériculture auront compris que prévenir est mieux que guérir, et que les dangers dont sont accompagnées un grand nombre de maternités ont pour causes les mauvaises conditions de vie qui ont présidé à la propre enfance de la mère.

Kathleen VAUGHAN.
(Extrait de la revue anglaise « The Sun Bathing Review ».)

Soignons nos dents

L'ATOMISEUR

DANS l'article paru ici-même jeudi dernier, je vous ai fait la genèse de l'atomiseur.

Pour ceux qui n'ont pas eu l'occasion de lire cet article, rappelons qu'il s'agit d'un appareil permettant de faire des lavages des dents et de la bouche sous pression d'acide carbonique.

L'appareil se compose d'un récipient dans lequel on met de l'eau chaude, ainsi qu'un dentifrice. Le tout constitue donc le « liquide à atomiser ».

Pourquoi le mot « atomiser » ?

Parce qu'il ne s'agit pas d'un jet d'eau, mais d'une pulvérisation divisant le liquide en un nombre infini de petites gouttelettes et en un nombre considérable de petites bulles gazeuses d'acide carbonique qui viennent bombarder la région touchée, agissant ainsi par massage et thérapeutiquement par la valeur même du gaz carbonique, valeur très importante, comme je vous l'expliquerai plus tard.

Dans la pratique de l'art dentaire, il n'y a pas que les dents qui soient intéressantes. La bouche elle-même, les muqueuses, la gencive sont souvent le siège ou le point de départ de désordres graves que l'on groupe sous le nom de parodontoses.

La carie et la parodontose sont les deux ennemies des dents, et c'est le but de l'hygiène dentaire que d'en détruire les effets. Alors que jusqu'à présent le dentiste s'est attaché surtout à combattre la carie, la lutte contre la parodontose commence à revendiquer sa place dans la pratique dentaire.

Cet élargissement du champ de travail entraîne de nouvelles exigences en ce qui concerne la thérapeutique dentaire.

Parmi les méthodes de soins contre la parodontose, le traitement à l'acide carbonique sous forme d'un atomiseur occupe une place prépondérante.

Voyons maintenant les effets du jet de l'atomiseur.

1° Il évite l'inflammation gingivale. — On sait le rôle que jouent les détritiques qui fermentent dans la bouche, tel le magma putride qui forme le tartre après imprégnation de sels calcaires. Les gencives sont lésées par les produits gazeux de l'activité des bactéries. Leur tonus est compromis, et cet accroissement de causes pathologiques, dû à l'irritation du milieu, entraîne la formation dans les tissus d'un processus que nous appelons inflammation.

Le dépôt de magma albumino-microbien entraîne, par son contact sur les gencives, des accidents cellulaires d'allure nécrobiotique, créant ainsi une brèche dans l'épithélium de revêtement de l'anneau gingivo-cornéaire.

Plus tard, par calcification, ces détritiques forment le tartre.

L'enlèvement du tartre est donc synonyme de la suppression de la source de ces gaz toxiques et de ces accidents dus à la destruction de l'architecture interne des tissus mous environnant la dent.

Tant que le tissu de la paroi de la gencive se trouve en état d'inflammation, le décollement de la gencive augmente, et, dans le clapier ainsi formé, le dépôt des détritiques se réalise plus facilement.

Il est donc de la plus haute importance, tant au cours de l'opération d'enlèvement du tartre qu'après l'achèvement de cette opération, d'empêcher assez longtemps la formation et le dépôt de ces détritiques ou magma « albumino-microbien ».

2° Il ouvre les poches des clapiers. — Ouvrir les poches des clapiers, c'est ce que produit le jet de l'atomiseur sur les gencives, et ce en raison de sa force vive lorsqu'il frappe les gencives, et principalement leurs papilles. Il s'insère par l'orifice de ces poches, il provoque une aspiration des gaz qu'elles contiennent.

On peut aisément s'en convaincre par la mauvaise odeur qui se dégage.

3° Il exerce un massage des gencives. — Un autre effet du jet de l'atomiseur, effet intensément lié au premier, consiste en un massage des gencives. Ce massage est important pour l'hygiène et pour la guérison des tissus gingivaux, car, par suite de l'absorption presque exclusive d'aliments tendres, finement préparés, les gencives de l'homme civilisé sont privées de cette friction que procurait à l'homme primitif l'absorption d'aliments plus frustes.

Ce massage, obtenu avec le jet de l'atomiseur, marque un progrès sensible sur le massage des gencives tel qu'il a été effectué jusqu'ici.

Deux ou trois jets effectués contre chaque espace interdentaire opèrent en effet, immédiatement, un effet de massage qui détermine une circulation intensive dans les tissus enflammés des gencives.

Ce même effet ne peut donc être obtenu par des moyens mécaniques.

L'avantage particulier de ce massage hydraulique découle du fait que, par suite de la pulvérisation à laquelle est soumis le jet de l'atomiseur, les particules liquides, en même temps que le jet gazeux, attaquent chaque point des papilles interdentaires.

Etant donné que la plus faible partie du gaz carbonique (environ 8 %) est dissoute et que le reste est mis en liberté lors de la projection du jet dans la cavité buccale, il se produit, lors du mélange du jet avec la salive, solution colloïdale, une abondante écume d'acide carbonique naissant.

En laissant le liquide projeté circuler fortement dans la bouche du patient, les bulles d'acide carbonique se trouvent en contact extrêmement intime avec la muqueuse de la cavité buccale et des gencives.

Il se produit ainsi les mêmes phénomènes biologiques que lors d'un bain à l'acide carbonique. Ainsi qu'il est maintenant démontré, le gaz carbonique est alors absorbé par les tissus, et il exerce sur les vaisseaux capillaires l'effet tonique connu.

L'acide carbonique peut être comparé à une hormone catalysante qui excite l'absorption de l'oxygène des tissus.

D^r Charles GUÉBEL.

(Voir la suite dans le prochain numéro.)

LE CINÉMA

PALAI DES ARTS, 325, rue Saint-Martin, Paris (du 15 au 21 septembre). — Rez-de-chaussée : *Slim*, gardien de la paix ; *Le bagnard*. — Premier étage : *Un mauvais garçon* ; *Mon chapeau*.

Les rouges et les blancs ou comparaison

Parmi les gens que nous traitons de sauvages se trouvent les Indiens des bois, dont parle White dans un de ses beaux livres.

Ces hommes, qui ne méritent pas d'être confondus avec d'autres hommes rouges moins intéressants, habitent le nord de l'Amérique. Ils vivent surtout de chasse, mais ils ne tuent jamais pour le plaisir de tuer, ce qui les différencie déjà de nous qui pratiquons la chasse à courre pour nous donner la joie infâme de torturer et de voir mourir d'innocentes biches.

Ce sont des nomades qui parcourent librement un immense pays inconnu, tandis que les blancs, presque tous sédentaires, se contentent le plus souvent de la sortie dominicale qui consiste en une lente promenade dans les rues de leurs villes.

Voyager avec eux est un plaisir : ils savent si bien se tirer d'affaire ! White les a vus réparer une pirogue mal jointe en quelques minutes et monter un bon abri d'écorce aussi vite que nous dressons une tente.

Ces hommes rudes et calmes, qui répondent en silence à votre salut, sont hospitaliers, et ne vous demandent rien en retour.

Ils sont probes et sincères. Ils n'aiment pas qu'on les brusque, et, ce qui me ravit, ils vous tournent le dos si vous leur donnez sèchement des ordres. Pour se faire obéir, il faut leur parler aimablement.

Ils n'ont pas de chefs, mais certains d'entre eux, qui se font remarquer par leur sagesse, sont attentivement écoutés. Chez nous, il n'en est pas tout à fait de même, et c'est pourquoi tout va si bien.

Les Indiens des bois sont sobres. Ils ne boivent pas, et l'on ne voit pas dans leurs camps, comme dans nos rues, des ivrognes qui titubent, discourent ou se battent.

Ils ne vont jamais dans les villes. Avec ses beaux arbres, ses taillis profonds, ses tapis de mousse, ses cours d'eau et ses clairières, l'immense forêt leur suffit. Ils y trouvent la santé et l'indépendance.

Certes, ils ont parfois de durs moments ; mais que d'esclaves blancs, s'ils la connaissaient comme White, envieraient l'existence des fiers et libres hommes rouges !

A. DESCAZAU.

LA PAGE DU MALADE

CANCER DU RECTUM ET HÉMORROÏDES

DEMANDE. — V. R..., abonné à *Naturisme*, à Lunéville. — Comment peut-on différencier le cancer intestinal des hémorroïdes ? Que faire contre chacun des cas ?

Réponse. — Les hémorroïdes ne peuvent être confondues qu'avec le cancer intestinal très bas placé, c'est-à-dire avec le cancer du rectum. C'est avec ce dernier que nous allons faire une rapide étude comparative.

Signes du cancer du rectum. — Ils sont au nombre de trois : l'hémorragie, les douleurs, les troubles de la défécation.

L'hémorragie peut être constituée, soit de quelques filets de sang accompagnant l'expulsion de matières dures ; le plus souvent le sang est mélangé aux selles : celles-ci sont noirâtres, ressemblant à du goudron, du marc de café, ou à de la suie.

Les douleurs sont peu marquées au début ; elles ne permettent pas de faire le diagnostic. Pourtant, il y aurait grand intérêt à être fixé dès le début. Elles consistent en simples coliques, élancements au fondement, pesanteur au coccyx, impression de besoin non satisfait. Certaines formes créent des douleurs violentes dès leur apparition. Quand le cancer est avancé, les douleurs sont pénibles, elles siègent dans tout le bas-ventre, se propagent aux organes voisins (vessie, vagin, urèthre).

Les troubles de la défécation sont précoces dans les cancers voisins de l'anus ; le cancer étreignant le rectum, les matières sont effilées, filiformes, parfois recouvertes de sanies cancéreuses.

L'état général, dans le cancer du rectum, résiste ou lâche rapidement suivant la forme anatomique et le siège.

Signes des hémorroïdes. — Les hémorroïdes donnent des symptômes différents suivant qu'elles sont externes ou internes.

1) Hémorroïdes externes. — Elles sont visibles autour de l'anus ; à l'état de flaccidité, elles constituent des saillies plus ou moins arrondies, largement implantées, ridées de plis. Si le malade « pousse » comme pour aller à la selle, les saillies gonflent. Les renflements hémorroïdaires externes gonflent de temps à autre, créant des crises hémorroïdaires ; elles deviennent alors rouges, douloureuses, et souvent elles saignent. Au bout de quelques jours, la crise diminue ; les hémorroïdes redeviennent pâles, flasques et non douloureuses.

2) Hémorroïdes internes. — Il en existe deux variétés : celles qui sortent de temps en temps (elles deviennent momentanément externes), et celles qui ne sortent jamais, ou bien parce qu'elles sont de faible volume, ou bien parce qu'elles sont haut placées dans le rectum. Les signes qui caractérisent l'une et l'autre espèce se ressemblent avec ceci toutefois que, dans les hémorroïdes internes non procidentes, il n'y a jamais de saillie visible à l'extérieur.

L'absence de saillie visible complique la difficulté du diagnostic dans certains cas.

S'agit-il en effet d'un cancer du rectum ou d'hémorroïdes internes non procidentes ?

Tout malade qui se plaint d'une séquelle de troubles dont l'allure fait penser à des hémorroïdes internes non procidentes doit voir un médecin compétent, qui fasse méticuleusement un toucher rectal. Le toucher

rectal permettra au médecin de reconnaître s'il existe dans le rectum des masses bourgeonnantes, des plaques ulcérées et dures (alors il s'agit d'un cancer), ou des saillies lisses et souples (alors il s'agit d'hémorroïdes).

Le traitement est, naturellement, très différent suivant les cas : dans le cancer, radium ou opération aussi précoce que possible ; dans les hémorroïdes, traitement naturiste (et pas d'opération). Le traitement naturiste que nous préconisons contre les hémorroïdes, internes ou externes, comporte : régime alimentaire décongestionnant, massage du foie, pour diminuer la pesée qu'exerce le foie congestionné sur les grosses veines qui y pénètrent et soulager la circulation veineuse dans le territoire des trois groupes de veines hémorroïdaires, marche systématique, sous forme de cure de terrain, hydrothérapie locale (bains de siège décongestionnants, froids, à l'eau simple et à la décoction de prêle).

■ ■ ■

UNE TISANE « FORTIFIANTE »

DEMANDE. — Mme Wacquez, naturiste, à Versailles. — J'aimerais savoir de vous une bonne formule très naturiste de tisane qui fortifie sans intoxiquer, et qui lave le rein.

Réponse. — Voici une composition saine que nous recommandons parfois :

Pelure de bouleau....	15 gr.
Pelure de hêtre.....	15 gr.
Bois de quinquina....	10 gr.
Cacao	10 gr.
Kola	5 gr.
Fleurs d'acacia blanc.	25 gr.
Seigle	30 gr.
Pensée sauvage.....	20 gr.

pour un paquet n° 15.

Faites vous-même le mélange. Si le pharmacien n'a pas les écorces nécessaires, demandez-les à l'herboriste, ou trouvez-les vous-même dans la forêt.

Faites bouillir le tout dans un litre d'eau. Réduisez du tiers. Boire chaud, loin des repas.

■ ■ ■

LES PURGES

DEMANDE. — M. V..., à Brazzaville (Congo français). — Dans votre livre *La Cure Naturiste*, vous préconisez, contre le paludisme, des purges diurétiques. Voudriez-vous en citer dans *Naturisme* ?

Réponse. — La purge est toujours un pis-aller qu'un naturiste doit éviter, autant que possible, car, après la diarrhée brutalement provoquée, la constipation ne manque pas de redoubler.

Contre l'accès de paludisme, la purge est cependant indiquée, car il faut agir vite. N'hésitez pas à employer le sulfate de soude, 20 à 25 grammes, suivant la résistance de votre intestin, et, le même jour, absorbez deux tiers de litre de la tisane dont nous donnons la composition dans la réponse précédente.

■ ■ ■

LES LAVAGES D'ESTOMAC

DEMANDE. — Pierre G..., étudiant en médecine, à Paris. — Je vous serais infiniment reconnaissant de me dire votre avis sur les lavages d'estomac au moyen du tube de Fauchot.

Réponse. — Avant d'employer un procédé thérapeutique quelconque, un naturiste

doit se poser la question suivante : le procédé est-il dans l'ordre de la nature ? Ici, la question à poser est la suivante : la nature a-t-elle fait l'estomac pour être lavé ? Il est normal de laver la peau ; il est moins normal de laver les muqueuses accessibles ; il est tout à fait anormal de laver les muqueuses profondes, celle de l'estomac, par exemple.

La médecine naturiste ne s'avisera jamais de descendre dans l'estomac un tube de 40 centimètres de long pour faire couler un liquide dégrassant, qu'on fera ensuite sortir. Au lieu de penser à laver l'estomac, la médecine naturiste pense à ne pas le salir, ou, s'il est sali, à le nettoyer par des moyens naturels.

Quel procédé la nature emploie-t-elle pour ne pas salir l'estomac ? Elle astreint l'être à un régime fixe : les animaux ont l'estomac propre parce qu'ils ne s'éloignent pas de l'alimentation type pour laquelle ils sont faits ; si, accidentellement, l'animal a engrassé son estomac, est-ce au tube de Fauchot qu'il demande secours ? Nullement : il jeûne, tout simplement.

Conclusion : renoncez au lavage d'estomac. Quelle que soit la lésion incriminée (gastrite, dyspepsie, dilatation, ulcère, etc.) n'oubliez pas que le moyen fondamental de guérison est le régime alimentaire ; pour préciser celui-ci, il serait, semble-t-il, nécessaire que nous voyions le patient. L'hygiène naturiste fera le reste.

■ ■ ■

PEUT-ON « DÉSODORISER » L'AIR VICIÉ ?

DEMANDE. — Raoul Bonrain, abonné, dans l'Aisne. — Je suis particulièrement sensible aux mauvaises odeurs, sensibilité due, je pense, à un mauvais état de santé... Il arrive qu'on soit incommodé par des odeurs dues à un voisinage qu'on ne peut supprimer. N'existe-t-il pas un produit, inoffensif, dont les émanations suffiraient à assainir l'air respiré ?

Réponse. — Certaines gens sont, à n'en pas douter, anormalement sensibles aux émanations qui touchent le nez (par exemple les arthritiques, chez lesquels le pollen des graminées crée l'asthme des foins) ; quoi qu'il en soit, il ne faut pas oublier le point de vue naturiste, lequel indique que la muqueuse nasale, avec les organes olfactifs qu'elle contient, est un organe de protection, et cet organe doit faire son travail. Être sensible aux odeurs n'est donc pas une maladie, c'est, si l'on peut dire, une santé. Nous ne sommes pas du tout tentés de féliciter l'ouvrier qui, dans son atelier, s'empoisonne, sans s'en douter, dans une atmosphère de pestilence, et pas davantage nous ne considérons comme particulièrement vigoureuse la femme moderne qui, sans s'en apercevoir, baigne dans une atmosphère dangereuse de parfum. Avoir le « nez sensible » est un présent de nature. Tout naturiste devient sensible aux odeurs, parce qu'il a un organisme qui se défend bien. Si vous ne pouvez pas supporter l'odeur du tabac, l'odeur de chambrée, l'odeur des parfums, l'odeur du fumier, félicitez-vous en, et ne cherchez pas le produit « inoffensif » qui rendra salubre l'air malsain. Ne cherchez pas, surtout, à masquer une odeur par une autre : aérez, faites entrer de l'oxygène, voilà le remède, le seul.

Voir la suite en page 12

La page du malade

(SUITE DE LA PAGE 11)

UN ENFANT VOMIT EN TOUSSANT : QUELLE PEUT EN ÊTRE LA CAUSE ?

DEMANDE. — Mme Barreau, lectrice de *Naturisme*, à Vincennes. — Mon petit garçon, qui a 4 ans, vomit après les repas, à la suite d'une toux qui n'est pas de la coqueluche. Quelle peut être la cause ? Et que conseillez-vous ?

Réponse. — Vous avez raison de bien spécifier que l'enfant n'a pas la coqueluche, car, si vous n'aviez pas donné cette précision, nous vous aurions dit : toux quinteuse créant le vomissement... pensez à la coqueluche. En dehors de la coqueluche, une affection quinteuse de l'enfant provoque souvent le vomissement : l'adénopathie intertrachéo-bronchique. Cette maladie est caractérisée par la présence de volumineuses glandes dans la profondeur du thorax, et, en particulier, à l'endroit où la trachée se divise en ses deux grosses bronches ; les glandes placées là produisent une toux rauque, quinteuse, qui peut être assez violente pour produire le vomissement. Le médecin seul peut faire ce diagnostic, par l'auscultation entre les deux épaules ; il entend là un souffle spécial qui est dû à la difficulté qu'éprouve l'air inspiré pour passer dans les bronches comprimées par les paquets glandulaires. En cas de doute, ou pour préciser le volume des glandes, nous faisons l'examen du thorax aux rayons X ; les glandes apparaissent sur l'écran sous la forme de masses opaques.

Un mauvais état de l'estomac favorise les vomissements et explique que certains enfants vomissent en toussant, même s'ils n'ont ni coqueluche, ni ganglions intertrachéo-bronchiques : ainsi les enfants suralimentés, à estomac fatigué et intolérant, vomiraient même sans tousser ; à plus forte raison s'ils ont une cause pulmonaire.

Donc, faites examiner le thorax de votre enfant, et soignez son estomac.

LES ÉDITIONS DE « NATURISME »

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

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

La Cure Mentale.

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

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

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

Deuxième édition. Vingtème mille.

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

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.

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

Quatrième édition. Cinquantième mille.

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

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

Deuxième édition. Vingtème mille.

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

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

La Fête des Sports

(SUITE DE LA PAGE 5)

Troisième partie

15 h. 45 : Exhibition de saut à la perche.

16 heures : Exhibition de lutte libre.

16 h. 15 : Danses sportives, interprétées par Mlle Karla Suschitzky.

Quatrième partie

16 h. 45 : Course handicap de 30 mètres des enfants naturistes.

16 h. 55 : Saut en hauteur (1^o hommes, 2^o dames), finales.

17 h. 10 : Saut en longueur.

17 h. 30 : 1.000 mètres (dames).

17 h. 45 : 3.000 mètres (hommes).

18 heures : Lancement du disque.

18 h. 15 : Course de relais (1^o hommes de moins de 30 ans ; 2^o hommes de plus de 30 ans).

18 h. 30 : Distribution des prix.

Cet horaire sera respecté en toutes circonstances. Les concurrents non présents à l'appel de leur nom, trois minutes avant le départ des épreuves, seront disqualifiés d'office.

Le programme étant particulièrement chargé, la Commission Sportive a décidé de supprimer pour cette année les épreuves qui semblaient devoir réunir le moindre nombre de concurrents, et qui sont :

Traction à la corde (hommes et dames).

Course de l'aiguille et du fil (ménages).

Course de l'œuf et de la cuiller.

L'ENTRAÎNEMENT

Le nombre des inscriptions d'ores et déjà reçues laisse prévoir que les épreuves seront chaudement disputées ; c'est là un heureux présage pour le succès de la réunion.

L'entraînement bat son plein, et les naturistes engagés dans les diverses épreuves s'exercent, sur le grand stade de Physiopolis ou dans l'onde voisine, avec une ferveur et une sagesse dignes d'éloges.

Nous donnerons jeudi prochain, en même temps que la liste des engagés pour la fête du 24 septembre, les résultats de la descente de l'île à la nage, inscrite au programme de la journée du 10 septembre.

(Photo « Naturisme ».)

Il n'est pas loin, le temps où l'on calfeutrait les enfants, même en été, sous un monceau de vêtements trop chauds. Pourtant, sous la poussée de l'idée naturiste, la plupart de nos modernes mamans ont compris que l'air et le soleil, loin d'être des ennemis dont il faut se défendre à l'aide de multiples cache-nez et flanelles, sont au contraire indispensables au développement de l'enfant. Et il n'était pas rare, au cours des journées de



(Photo Keystone.)



grosse chaleur que nous avons subies au mois d'août, de rencontrer, jusque dans les rues de la capitale, des bambins vêtus d'un seul petit tricot largement échancré, seyant et pratique. Ne vit-on pas, dans une ville de banlieue, une maman emmener à la promenade ses enfants intégralement nus ? Le gendarme du Pouldu, qui dressa procès-verbal au ténor Franz pour avoir laissé jouer sa fillette nue sur la plage, n'était heureusement pas là...

PETITES ANNONCES

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

La ligne d'environ 50 lettres, signes ou espaces : 5 fr.

Pour les annonces domiciliées au bureau de la revue, une somme de 2 francs sera perçue, en plus du prix de l'insertion, pour frais de bureau.

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

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

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

ALIMENTATION NATURISTE

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

ACHETEZ VOTRE MIEL au fur et à mesure de vos besoins, à partir de 1 kilo franco dans Paris : Miel de Bretagne, le kilo, 8 fr. ; miel du Loiret, surfin, le kilo, 10 fr. AUX BONS MIELS DE FRANCE « APICULTEURS RÉUNIS ». Dépôt : M. Girard, 8, r. St-Gothard, Paris (14^e). Chèques post. : Paris 1641-19. — Téléph. : Gob. 11-40.

ETABLISSEMENTS NATURISTES

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

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

PENSIONS NATURISTES

INAM, 2 ter, rue Spitaléri, Nice (A.-M.). Pension de famille, vacances, repos p. bien portants et arthritique, à volonté, cult. phys., massage, régime nat. hors pair, savoureux, hypotoxique. Chambres cosy dern. confort.

PENS. Beau-Site, Bormes (Var) face lles d'Or, 25 fr.

OFFRES D'EMPLOIS

ON DEMANDE une jeune naturiste pour service. Restaurant Végétarien, 189, rue St-Honoré, Paris (1^{er}).



Mainien-Gorge MAJOIE

"Une parure qui fait valoir votre beauté"

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

MARIAGES

NATURISTE, divorcé, 31 ans, désire conn. jeune fille ou femme-natur. pour sorties, mariage poss. si conven. réciproq. Situation indiffér. Ecr. : *Naturisme*, n° 176.

PARISIEN, 36 a., sér., empl. mod. et stable, dés. conn. j. femme pet. taille, bonne, intell., gaie, aim. vie saine et active. Mariage possible. Ecr. : *Naturisme*, n° 177.

FRANÇAIS, retraité, cinquantaine, intéressant dit-on, bonne santé, bon caractère, loyal, idées larges, aimant la nature sous toutes ses formes, désire correspondre, en vue existence champêtre bord mer Midi, mariage possible, avec dame aisée, naturiste ou goûts similaires, aimant vie saine, campagne, âge indifférent si caractère et physique agréables. Ecrire : *Naturisme*, n° 178.

J. F. naturiste, 30 a., grande, blonde, f. de goût et d'intérieur, nature franche et loyale, situation 22.000 et petite dot, désire rencontrer naturiste cultivé, 35-45 a., en vue mariage. Paris ou prov. Tr. sérieux. *Natur.*, n° 179.

VENTES

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.).

DIVERS

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

DAME, 54 a., alerte, expériment., pet. avoir et rentes, cherche naturiste, âge en rapport, ayant propriété, pour exploiter en collaborat. Ecr. : *Naturisme*, n° 175.

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

PRENEZ RENDEZ-VOUS A L'

INSTITUT NATURISTE
DES DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

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

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

Tous les jours non fériés
Consultations de 14 à 17 heures
Traitement de 10 à 12 heures
et de 14 à 19 heures

SERVICE ULTRA-MODERNE
DE RADIOGRAPHIE
ET DE RADIOSCOPIE
De 10 à 12 heures
et de 14 à 19 heures

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

NOTRE GRAND CONCOURS
DU
« PLUS BEL ENFANT
NATURISTE »

Le dépouillement des réponses vient d'être achevé.

Nous publierons les résultats à partir du 21 septembre.

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.

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.

DEPUIS PLUS DE VINGT-CINQ ANS

L'Etablissement Physiothérapique du Léman

« LA LIGNIÈRE »

à Gland, entre Lausanne et Genève
sur les bords du lac Léman

Pratique et enseigne le naturisme et traite par les méthodes naturelles ■ Installation médicale et confort modernes ■ Deux médecins et personnel médical spécialisés dans la physiothérapie et la diététique ■ Cuisine végétarienne renommée ■ La propriété a 36 hectares de parc et de forêts ■ 300 m. de rives ■ Magnifique bain d'air et ■ plage en face du Mont-Blanc ■

Demandez le prospectus illustré.

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

Riche en vitamines, diastases, sels minéraux,

LE PAIN O. J.

DES DOCTEURS
G. & A. DURVILLE

est à la base de l'alimentation naturiste.

Il convient à tous les estomacs, fortifie sans pousser à l'embonpoint, maintient les fonctions en parfait équilibre.

Il est en vente dans toutes les principales maisons d'alimentation de Paris.

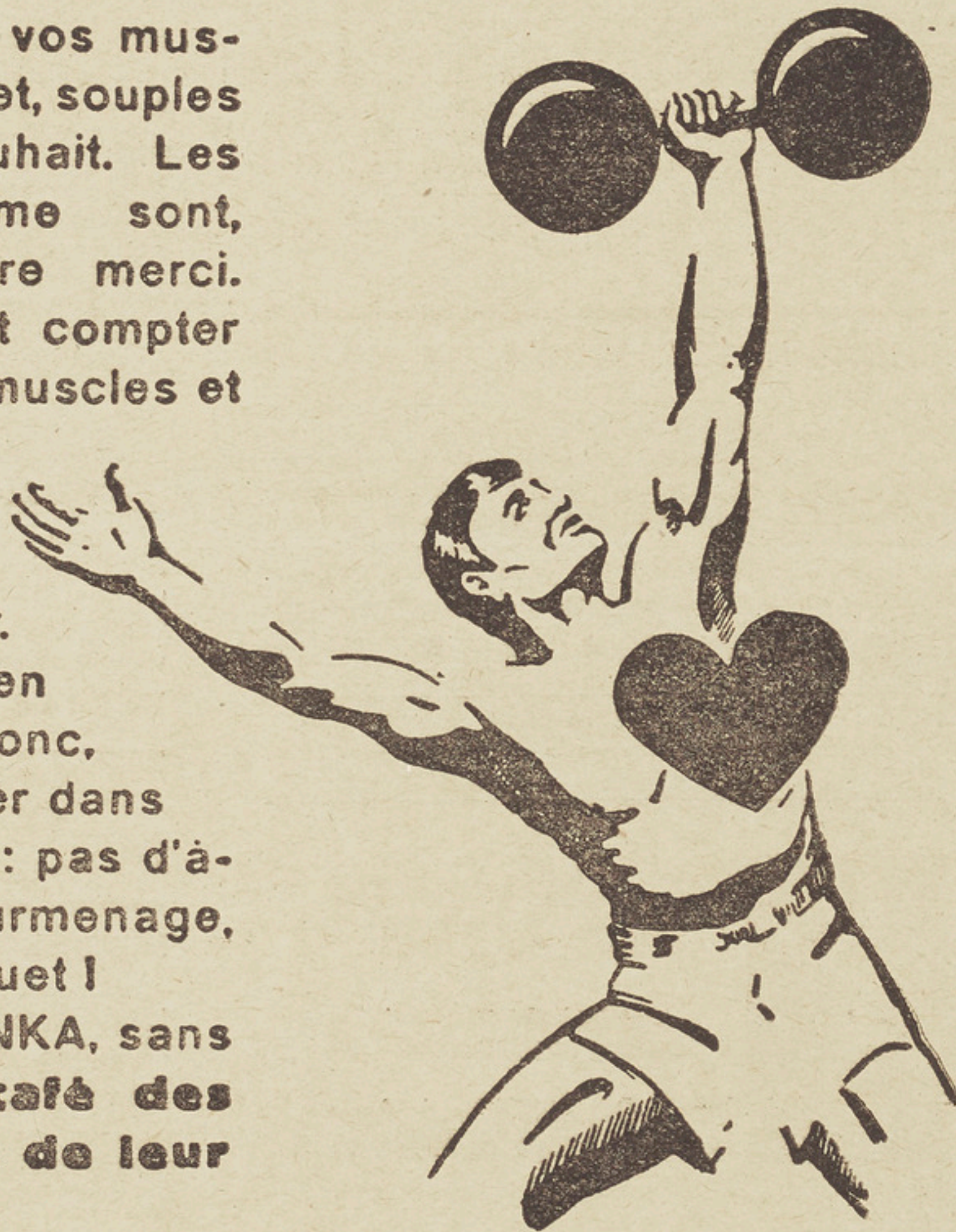
Pour la Province,

le demander à nos dépositaires, et aux
ETABLISSEMENTS BASOR

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

Le cœur dispose...

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



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

Café SANKA, Boulogne-Paris

madolin

**ALIMENTS
NATURISTES**

**SPÉCIALITÉS
D'ALIMENTS VITAMINÉS**

NOTICES ET CATALOGUES
SUR DEMANDE

LIVRAISONS DOMICILE
ET EXPÉDITIONS PROVINCE

MAGASIN DE VENTE
ET BUREAU DE COMMANDES :
172, RUE MARCADET, 172
TÉL. : MARCADET 70-84 & 85

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

SCAPINI :

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

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

Naturistes,

QUI VOUS SOUCIEZ D'AVOIR

un ÉPIDERME PROPRE
un ESTOMAC PROPRE
un INTESTIN PROPRE
des POUMONS PROPRES...

AYEZ AUSSI

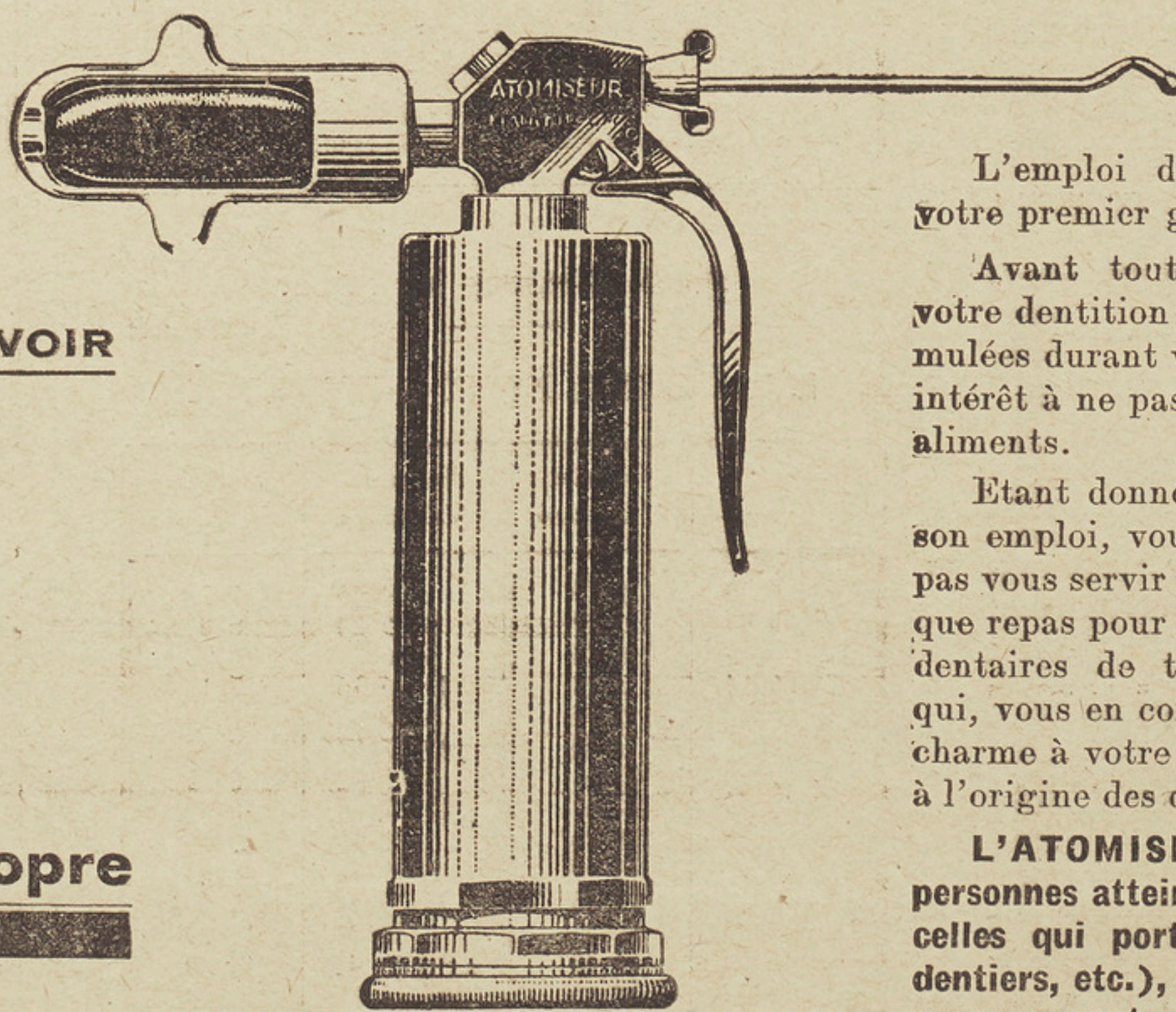
une bouche propre

GRÂCE A

L'ATOMISEUR ATOMOS

L'APPAREIL COMPLET : 500 FRANCS

En vente à l'INSTITUT NATUREL, 15 bis, rue Cimara, PARIS (16')



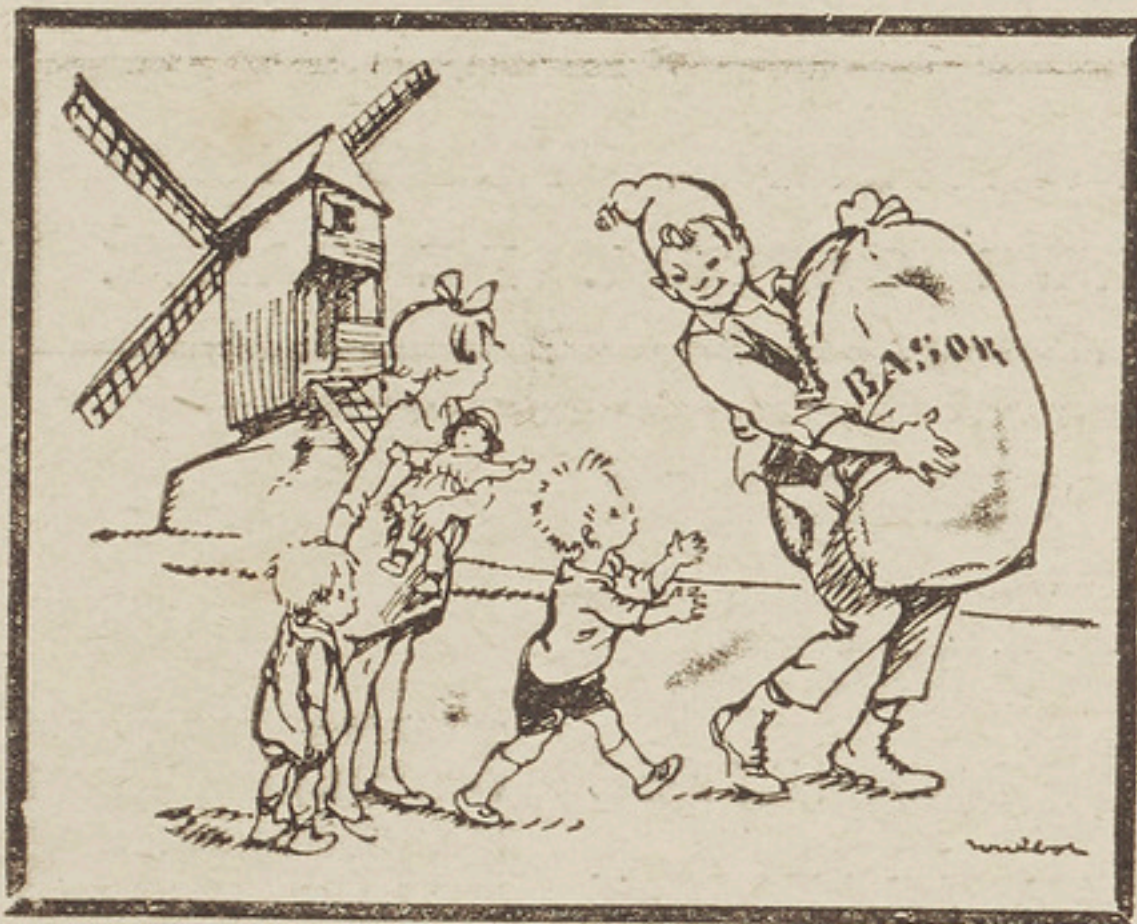
Breveté S. G. D. G. en
France et à l'Étranger
MODÈLE DÉPOSÉ

L'emploi de l'ATOMISEUR doit être
votre premier geste dès votre réveil.

Avant toute alimentation, débarrassez
votre dentition de toutes les mucosités accu-
mulées durant votre sommeil, car vous aurez
intérêt à ne pas les mélanger à vos premiers
aliments.

Étant donné la facilité et la rapidité de
son emploi, vous serez impardonnable de ne
pas vous servir de l'ATOMISEUR après cha-
que repas pour débarrasser les espaces inter-
dentaires de toutes parcelles alimentaires
qui, vous en conviendrez, n'apportent aucun
charme à votre sourire, et qui, de plus, sont
à l'origine des caries et du tartre.

L'ATOMISEUR est indispensable aux
personnes atteintes de pyorrhée alvéolaire, à
celles qui portent des appareils (bridges,
dentiers, etc.), ou dont les gencives saignent
ou suppurent.



NATURISTES

LES VACANCES VONT BIENTOT FINIR

Pour ne pas perdre le bénéfice des cures d'exercice et de grand air
que vous venez de faire,
pensez à surveiller votre alimentation

N'OUBLIEZ PAS QUE CES CURES SERAIENT INCOMPLÈTES SANS LES
PRODUITS ALIMENTAIRES NATURISTES
DES DOCTEURS G. ET A. DURVILLE

CES PRODUITS SONT EN VENTE DANS TOUTES
LES PRINCIPALES MAISONS D'ALIMENTATION DE PARIS

Pour la Province, les demander A NOS DEPOSITAIRES, et aux
ÉTABLISSEMENTS BASOR, 35, rue des Annelets, Paris (19^e). Téléphone : BOTZARIS 64-79

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 TOUTS LES JEUDIS

« NATURISME » VOUS INTÉRESSE ?...

ABONNEZ-VOUS

Un an : 50 fr. Six mois : 28 fr.

FAITES DE LA PUBLICITÉ DANS NATURISME

A LA FABRIQUE

11, rue de la Cerisaie, Paris (Bastille)



**COMPLETS
SUR MESURES**

en draperie pure
laine, 2 essayages

275 FR.

ET

375 FR.

Spécialité de pantalons naturistes sans ceinture ni bretelles

Chez le naturiste DEPREZ,
« A la Fabrique »

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

Téléph. : Archives 16-66

Bulletin d'abonnement à

NATURISME

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

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

à partir du premier numéro du mois de

Nom :

Adresse :

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

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

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

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

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

(1) Rayer les mentions inutiles.

FAITES LIRE « NATURISME »

ABONNEZ VOS AMIS

6 mois : 28 francs 1 an : 50 francs

Dans un cadre élégant

“ LES FOYERS VÉGÉTARIENS ”

83, rue La Boétie, 83, PARIS (8^e). — Téléphone : ELYSÉES 50-58

VOUS OFFRENT UNE NOURRITURE SAINTE ET VARIÉE

Vous y trouverez

TOUS LES PRODUITS ALIMENTAIRES O. J. DES DOCTEURS G. & A. DURVILLE

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

Le Gérant : Auguste CHAUVETON.

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

DANS LA PREMIÈRE 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
DETAILLÉE 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 15 au 30 septembre à l'Imprimerie de « Naturisme », 24, rue d'Alleray, Paris (15^e), de 10 heures à midi.

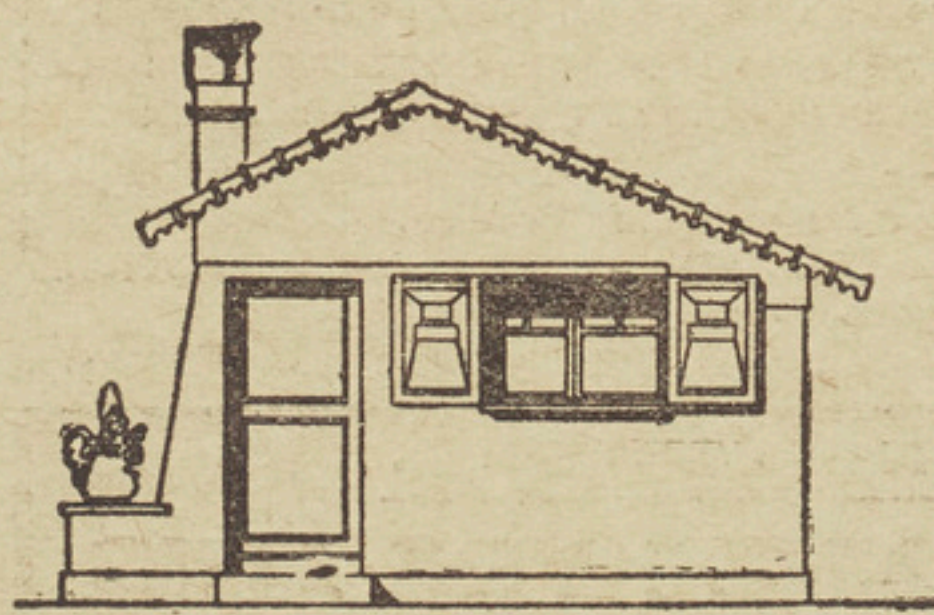
la cité de vacances

En toutes saisons
un séjour idéal
dans un site
enchanteur



Mille hectares
de nature sauvage,
de végétation
luxuriante

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.

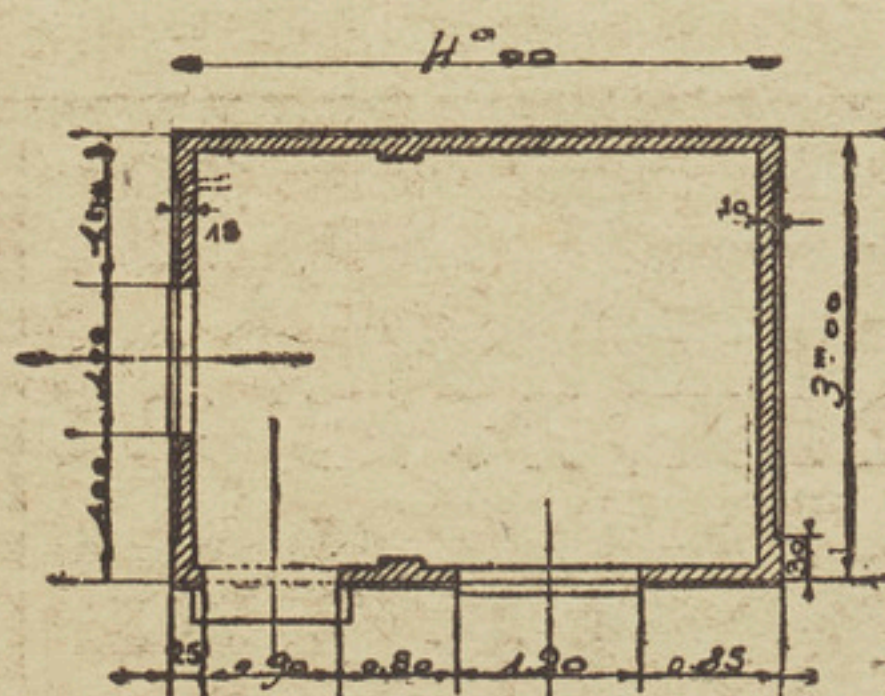
Prix de base : 620 francs le mètre carré en rez-de-chaussée couvert. Construction en agglomérés, avec fondations en pierre du pays (hauteur moyenne : 50 centimètres), toiture en tuiles ou terrasse en ciment armé.

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.)