

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. 1933-09-21.

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 :

« L'ARTÉRIO-SCLÉROSE », PAR LE D^r G. DURVILLE

« POUR OU CONTRE LE VIN ? »

NATURISME

**LE GRAND
HEBDOMADAIRE
DE CULTURE
HUMAINE**

**PAYSAGE DE
L'ILE-DE-FRANCE**

C'EST DANS CE JOLI CADRE QUE SE DÉROULERA DIMANCHE PROCHAIN LA TRAVERSÉE DE LA SEINE À LA NAGE, DEUXIÈME ÉPREUVE DE NATATION INSCRITE AU PROGRAMME DE LA « FÊTE DES SPORTS » ORGANISÉE PAR LA SOCIÉTÉ NATURISTE À VILLENNES-SUR-SEINE. ON SAIT QUE LA PREMIÈRE ÉPREUVE, LA DESCENTE DE L'ÎLE À LA NAGE, A EU LIEU LE 10 SEPTEMBRE, REMPORTANT UN PLEIN SUCCÈS. (VOIR LES RÉSULTATS EN PAGE 5.)



Cliché procédé Emvê.

Photo « Naturisme ».

ONZIÈME ANNÉE - N° 274



1 FR. 25

JEUDI 21 SEPTEMBRE 1933

L'ARTÉRIO-SCLÉROSE

On considère trop souvent l'artério-sclérose comme étant une affection locale des artères : en réalité, elle est une maladie générale intéressant essentiellement les organes de la nutrition et de l'élimination : le foie et le rein. Le durcissement des artères n'est que secondaire aux lésions hépatiques et rénales ; il est une des conséquences de ces lésions.

C'est donc mal définir l'artério-sclérose que de dire, à la façon de l'Ecole médicale chimique, que l'artério-sclérose est le « durcissement artériel ».

L'artério-sclérose est un des aboutissants de la façon malsaine dont vit l'être humain ; c'est, plus spécialement, un des aboutissants du calfeutrement et de l'alimentation mal comprise qui va de pair avec lui.

Il y a plus de vingt ans, j'ai dit de l'artério-sclérose qu'elle est une maladie de rond-de-cuir constipé ; tous les travaux naturistes exécutés depuis sur la question ont confirmé mon assertion.

Au lieu de dire, comme la médecine chimique, que l'artério-sclérose débute par le durcissement des artères et, fréquemment, par l'augmentation de la pression artérielle, nous disons que l'affection débute par un ralentissement de la fonction du foie.

Ce ralentissement passe habituellement inaperçu du médecin, et le patient lui-même constate seulement qu'il vieillit, ce qui lui paraît le plus normal du monde, parce que ses amis, ses voisins, qui vivent aussi mal que lui, sont plus ou moins comme lui.

Du fait du ralentissement hépatique, les poisons d'origine alimentaire, qui, autrefois, étaient normalement brûlés, ne le sont plus qu'imparfaitement et commencent à encombrer les vaisseaux sanguins.

L'organisme fait, alors, l'impossible pour évacuer par les reins, par la peau, les poisons mal comburés ; mais la peau des calfeutrés, blafarde, infiltrée d'eau, de graisse et de produits morbides plus ou moins gélatiniformes, ne faisant que fort mal son travail de filtre de secours, le rein ne tarde pas à subir une fatigue, il se congestionne, s'enflamme, colmate plus ou moins de déchets la muqueuse de ses tubes urinaires. L'insuffisance rénale est constituée, suite logique et complication de l'insuffisance hépatique. Les premiers troubles urinaires apparaissent alors ; les reins ayant de la difficulté à évacuer les déchets par l'urine

s'efforcent d'augmenter le débit : le patient urine plus ou urine trop ; il se lève la nuit à plusieurs reprises, pour vider sa vessie. Puisque les déchets urinaires s'évacuent mal, l'urine est pauvre de substances solides, elle est très claire, trop claire, comme de l'eau. Habituellement les malades se félicitent de cette surproduction et de cette clarté urinaires ; et le médecin n'attire pas souvent leur attention sur sa vraie valeur.

Déchets mal brûlés et mal évacués encombrant la circulation du sang ; pour s'en débarrasser, l'organisme les dépose le long de ses artères. De même, s'encrassent les tuyaux d'évacuation de nos plomberies d'appartement quand les siphons s'obstruent.

Lemoine a montré que c'est surtout une substance grasse spéciale, la cholestérine, qui se dépose dans les artères des artério-scléreux.

L'encombrement artériel élève la pression dans celles-ci, d'où hypertension.

C'est d'ordinaire ce signe — tardif — qui fait poser au médecin le diagnostic ; ce dernier, d'habitude, incite à prendre la pression artérielle par le fait qu'il voit, sur le front du malade, des sinuosités accentuées sur l'artère temporale superficielle, et qu'au contact du doigt, ladite artère est dure, « en tuyau de pipe ». Mais il faut savoir qu'il existe des artério-scléroses nettes et dangereuses sans hypertension artérielle : que le cœur ait cédé déjà plus qu'il ne faut sous la poussée passive des artères, et il n'y aura pas, ou n'y aura pas nécessairement hypertension.

La pléthore cardiaque de l'artério-sclérose se manifeste par de l'essoufflement au moindre effort, par des palpitations, des bourdonnements d'oreilles et des vertiges. Quand le médecin pose l'oreille sur le cœur, il entend à l'aorte un bruit claqué, qui exprime l'augmentation de la pression sur les valvules. Aux rayons X, nous constatons que, presque dans tous les cas, l'aorte est augmentée de volume.

Si le malade ne se soigne pas comme il faut, il achève de détruire son cœur, le rein se sclérose, se bouche davantage jusqu'à ce que surviennent soit l'asystolie cardiaque, soit l'urémie, soit l'hémorragie cérébrale.

La médecine chimique propose contre l'artério-sclérose :

a) de dissoudre la cholestérine déposée dans les artères ;

b) d'assouplir les tuyaux artériels au moyen de l'iodure de potassium ;

c) de faire baisser la pression artérielle ;

d) de retirer de l'alimentation ce qui est accusé d'apporter la cholestérine.

Les seules substances actuellement connues qui peuvent dissoudre les cristaux de cholestérine sont les phosphates alcalins ; une spécialité s'est faite avec eux comme base ; nous ne la nommerons pas, puisque nous lui reprochons non seulement de dissoudre les placards artériels, mais aussi de dissoudre tous les tissus scléreux de l'organisme (même ceux qui sont utiles) et de conduire ainsi l'organisme au cataclysme.

L'iodure de potassium que prescrivent contre la sclérose artérielle beaucoup de médecins est un véritable danger. Sans aucun doute possible — Lumière l'a montré — il aggrave la maladie.

Contre l'hypertension artérielle, la médecine chimique propose la thébromine qui intoxique, et l'adonis vernalis, qui intoxique aussi.

Et, pour retirer la cholestérine de l'alimentation, on supprime des menus les aliments qui en contiennent : œufs, crème du lait, fromages. On supprime, enfin, aussi les cervelles, les ris de veau, les rognons, le foie et, en général, les abats. On diminue la ration carnée, on supprime la charcuterie, et on conseille d'entretenir parfait le fonctionnement intestinal.

Le naturisme reproche au traitement classique beaucoup de choses ; entre autres les suivantes :

De s'illusionner quand il cherche à dissoudre par des drogues les dépôts des artères, de s'illusionner quand il cherche à assouplir les artères par l'iodure, de s'illusionner quand il s'attaque chimiquement à faire baisser la pression.

Un nettoyage artériel qui ne va pas de pair avec un rajeunissement des organes responsables (foie et rein), est comparable au nettoyage des tuyaux de plomberie exécuté sans nettoyage des siphons.

Une baisse de pression artérielle produite autrement que par une amélioration des éliminations rénales est un danger, par le seul fait qu'elle fait croire à un mieux.

Voir en page 10 la suite du « Crible » du

D^r Gaston DURVILLE.



Dimanche prochain : LA JOURNÉE DE L'ATHLÉTISME

AINSI que nous l'avons annoncé, c'est dimanche prochain 24 septembre qu'aura lieu la grande journée d'athlétisme de la première Fête des Sports organisée par la Société Naturaliste, à l'île de Médan, à Villennes-sur-Seine.

Si l'on considère le nombre des naturalistes qui ont tenu à se faire inscrire sur la liste des participants, et si, d'autre part, on s'en rapporte au succès obtenu par la descente de l'île à la nage, qui s'est disputée le 10 septembre et dont nous donnons d'autre part le compte rendu, on peut prédire que cette journée connaîtra la réussite la plus complète. Ce sera, pour la Commission Sportive, la meilleure récompense de ses efforts.

Dimanche, à Physiopolis, on ne hurlera pas aux chausées d'un ou deux phénomènes uniquement préoccupés de battre des records ; on y applaudira des athlètes, hommes et femmes, réalisant le sport tel qu'il doit être, tel qu'il aurait toujours dû être : un exercice raisonné, c'est-à-dire approprié aux forces de chacun et médicalement surveillé.

Et l'on constatera les résultats heureux et probants dus au naturisme, première expérience sérieuse et complète de régénération humaine.

LES ENGAGÉS

Voici les inscriptions reçues pour les différentes épreuves :

Traversée de la Seine à la nage (finale à midi). — HOMMES : Maurice Moreau ; Robert Cohen ; Jean Walterscheid ; Loskot ; Jules Meller ; René Giraudon ; Robert Juliat ; Raymond Paol ; Marcel Picart ; Amand Bertrand ; Charles et Victor Frey ; Dobrentey ; René Axler ; Julien Guérin ; Etienne Biville ; Albert Combarieu ; Ernest Renckly ; Henri Culubret ; Raymond Brasseur ; Ch. de Ligne. — DAMES : Yvonne Dupuis ; M.-L. Nimbeau ; Lecomte ; Sylvie et Irène Antigna ; Jeanne Guillemard ; Rachel Meslin ; Yvonne de Ligne.

100 mètres plat, hommes (finale à 14 h. 45). — Robert Cohen ; Paul Kahn ; Raymond Jacob ; René Giraudon ; Henri Girard ; Georges Pezard ; Robert Jacquemin ; Enegren ; Jean Gibrat ; Louis Namon ; Edouard Dumont ; Roger Séchet ; Léon Weinfeld ; Edouard Toussiret ; Emile Conti ; Jean Bronstein ; Pierre Pruvost.

300 mètres plat, dames (finale à 15 heures). — Marie-Louise Nimbeau ; Denise Gagé ; Georgette Damet ; M.-L. Perrin ; Micheline Antigna ; Gobert ; Emilie Frey ; Bréauté ; Madeleine Aye ; Juliane Joiner ; Antonia Noé ; Yvonne Lecomte ; Paulette Lévy ; Eliane Girard ; Yvonne de Ligne.

Lancement du poids (finale à 15 h. 10). — HOMMES : Loskot ; René Giraudon ; Georges Pezard ; Edouard Dumont ; Rollensen ; Enegren ; Louis Namont ; Boutelan ; Paul Roy. — DAMES : Yvonne Dupuis ; Emilie Frey ; Gobert ; Bréauté.

800 mètres plat, hommes (15 h. 20). — Robert Cohen ; Nicol Béraud ; René Giraudon ; Robert Cassari ; Georges Pezard ; Henri Sol ; Abouphèle ; Georges Fonteneau ; Paul Roy ; Albert Dobrentey ; Jean Bronstein ; Pierre Pruvost.

Handicap des anciens (15 h. 30). — Georges Damet ; Louis Méry ; Diet ; Sarrade ; Louis Bugel.

Handicap des enfants naturalistes (16 h. 45). — Collette Gerbaud ; Pierre-Claude Gerbaud.

Saut en hauteur (finale à 16 h. 55). — HOMMES : Nicol Béraud ; Eugène Motte ; Nicolas ; Edouard Dumont ; Gerbaud ; André Vanin ; Jean Gibrat ; Robert Jacquemin ; Alex Raisin ; Emile Conti ; André Adam. — DAMES : Georgette Damet ; Emilie Frey ; Hérochon ; Marcelle Séchet.

Saut en longueur, hommes (finale à 17 h. 10). — Nicol Béraud ; Bernard Potaschman ; Georges Pezard ; André Adam ; Henri Girard ; Edouard Dumont ; Enegren ; Roger Séchet ; Albert Dobrentey.

1.000 mètres, dames (17 h. 30). — Agnès Le Guelvout ; Denise Gagé ; Georgette Damet ; Hélène Josse ; Antonia Noé ; Yvonne de Ligne.

3.000 mètres, hommes (17 h. 45). — Eugène Motte ; Edouard Coubart ; Robert Cassari ; Julien Jourdain ; Renald Kloos ; Paul Gouzy ; Henri Sol ; Tardy ; Sion ; Daniel Meyer ; Augustin Mancier ; Ernest Icher ; Raymond Lemasson ; Raymond Brasseur ; Régis Herbet ; Roger Sorniard ; Marcel Ringuenoire ; Ch. de Ligne.

Lancement du disque, hommes (finale à 18 heures). — Jacques Dupuis ; Loskot ; Henri Girard ; Edouard Dumont ; Abouphèle ; Paul Roy.

Courses de relais (18 h. 15) :
MOINS DE 30 ANS. — Equipe A : Raymond Jacob (2 tours) ; Robert Cohen (1 tour) ; René Giraudon (1/2 tour) ; Paul Kahn (1/2 tour). — Equipe B : Eugène Motte (2 tours) ; Jean Bronstein (1 tour) ; Pierre Pruvost (1/2 tour) ; Léon Weinfeld (1/2 tour).

PLUS DE 30 ANS. — Equipe A : Edouard Coubart (2 tours) ; Jacques Dupuis (1 tour) ; Edouard Dumont (1/2 tour) ; Henri Girard (1/2 tour). — Equipe B : Ernest Icher (2 tours) ; Pearson (1 tour) ; Eugène Tous-saint (1/2 tour) ; Paul Roy (1/2 tour).

LES ÉLIMINATOIRES

Les éliminatoires pour les épreuves suivantes auront lieu le dimanche 24 septembre, à partir de 9 h. 30 (les concurrents non présents à l'appel de leur nom seront éliminés d'office) :

Saut en hauteur, hommes et dames ; Lancement du disque ; 100 mètres plat, hommes ; Saut en longueur ; Lancement du poids ; 800 mètres plat, hommes ; 300 mètres plat, dames.

Les éliminatoires pour la traversée de la Seine à la nage auront lieu à 11 h. 45.

L'EXHIBITION DE LUTTE LIBRE

L'ex-champion de France Robert Vandersyp, qui est un habitué de Physiopolis, participera à l'exhibition de lutte.

DE NOUVEAUX PRIX

Les prix offerts par de généreux donateurs au cours de la semaine qui vient de s'écouler ont amené d'heureuses modifications à la liste que nous avons publiée dans notre dernier numéro :

Dans le trois mille mètres plat, hommes :

- 1^{er} prix : Prix du Conseil d'administration ;
- 2^e prix : Un tableau, offert par M. LOUIS MERY ;
- 3^e prix : Un bon pour gravure, offert par M. SARRADE.

Dans la traversée de la Seine à la nage :

- 1^{er} prix, hommes : Prix de la Société Naturaliste.
- 2^e prix, hommes : 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^e prix, dames : Un flacon de parfum, offert par Mme HAGUENAUER.
- 3^e prix, dames : Une boîte à poudre, de table, offerte par M. ROGER L'HOMME.

Dans le huit cent mètres plat, hommes :

- 1^{er} prix : Une coupe, offerte par les docteurs GASTON et ANDRÉ DURVILLE ;
- 2^e prix : Prix de la Commission sportive.

Dans le mille mètres plat, dames :

- 1^{er} prix : Une coupe argenterie et cristal, offerte par Mme PÉLISSIER ;
- 2^e prix : Une douzaine de mouchoirs, offerte par M. ZOMBECK.
- 3^e prix : Un porte-pièces, offert par la Maison PLÉJEX.

Dans le trois cents mètres plat, dames :

- 1^{er} prix : Une raquette de tennis, offerte par la Maison SODES ET YEO.
- 2^e prix : Un poudrier Tuyalit, avec initiales, offert par M. Roger L'HOMME.

Dans le lancement du poids, hommes :

- 1^{er} prix : Offert par M. GIRAUD.
- 2^e prix : Offert par M. GIRAUD.

Dans le lancement du disque, hommes :

- 1^{er} prix : Une coupe, offerte par M. JOUR-D'HEUL.
- 2^e prix : Deux paires de socquettes pour hommes, offertes par la bonneterie SAHLER, de Belfort.

Dans le saut en hauteur, dames :

- 1^{er} prix : Une paire de draps de lit, offerte par M. ALFRED WEIL.

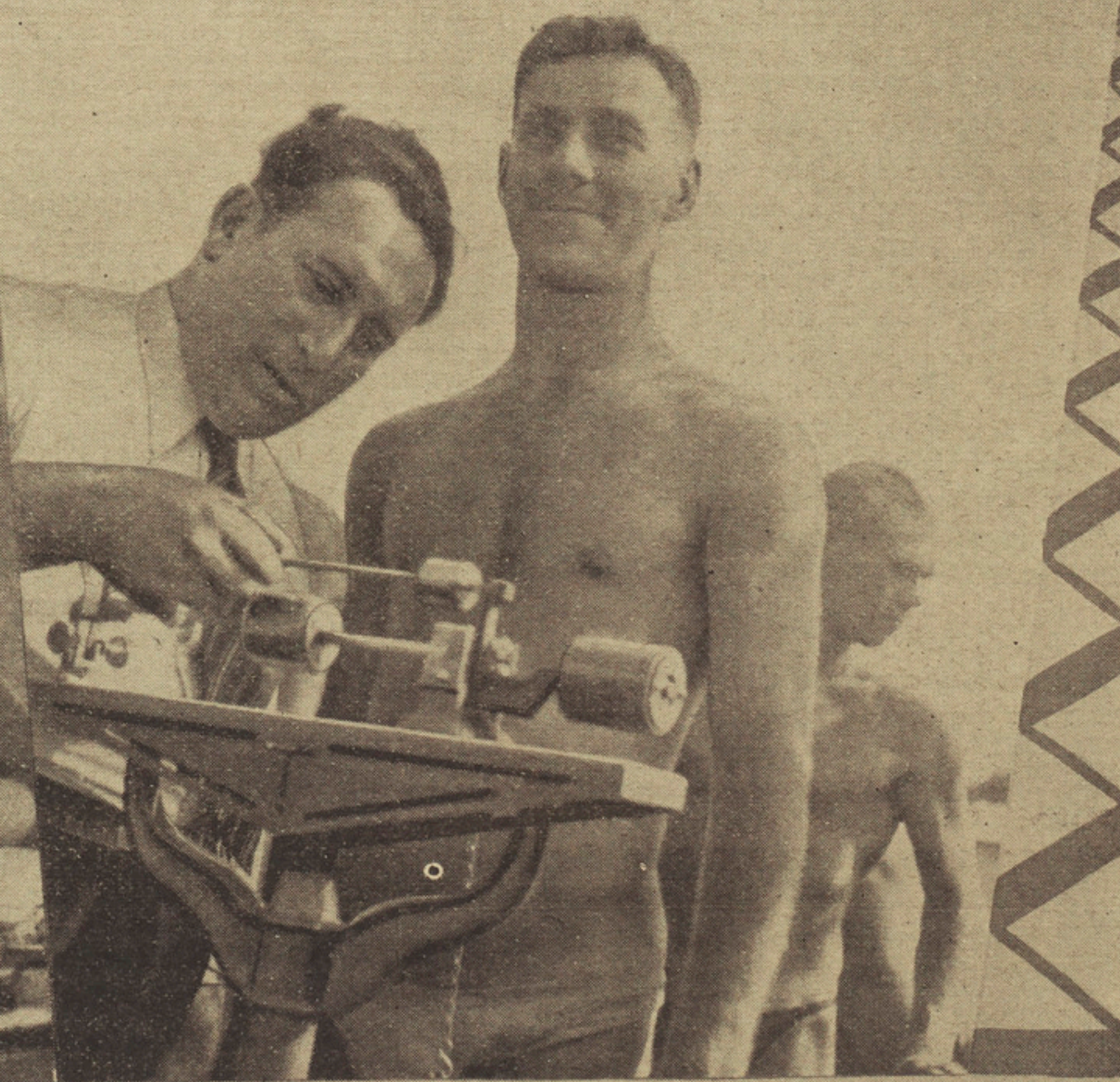
L'ENTRÉE DES VISITEURS

Rappelons que, dimanche, 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 (voir en page 15 l'horaire des trains pour le parcours Paris-Villennes et retour).

La réunion aura lieu par n'importe quel temps.



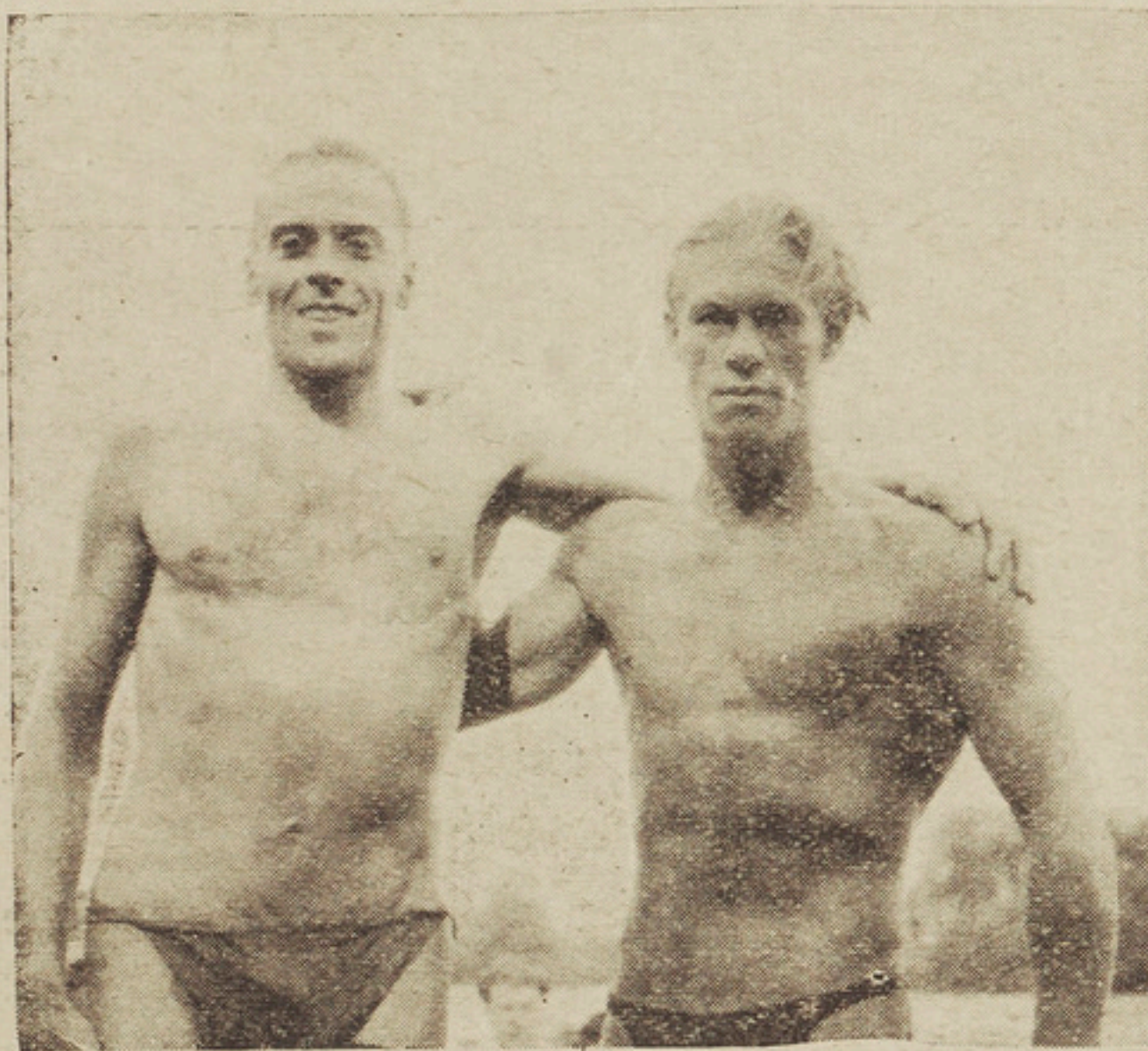
Nous avons dit qu'un « service physiologique » a été institué par la Société Naturiste, et que son inauguration a eu lieu en prévision de la Fête des Sports. On a examiné scrupuleusement l'état physique de tous les participants. Nos photos montrent : En haut, à gauche : le docteur André Durville prenant le pouls de l'unijamiste Walterscheid, dont on lira ci-contre la belle performance dans la descente de l'île à la nage ; à droite : une concurrente souffle dans le spiromètre (appareil destiné à mesurer la capacité pulmonaire). — En bas, à gauche : au premier plan, deux secrétaires inscrivent sur les fiches physiologiques les diverses observations faites, et, au second plan, on mesure le tour de poitrine d'un naturiste ; à droite : M. Roger Haguenauer contrôle le poids des concurrents. (Photos « Naturisme ».)



EXAMEN

Le 10 septembre, à Villennes-sur-Seine...

TRENTE-NEUF NAGEURS ET SEPT NAGEUSES ont disputé la descente de l'île



Les vainqueurs de la course masculine : à gauche, Biville, premier ; à droite, Walterscheid, deuxième.
(Photo Naturisme.)



La gagnante de l'épreuve féminine, Mlle Yvonne Dupuis, quelques instants après l'arrivée.
(Photo Naturisme.)

QUELLE belle chose qu'une course de natation, dans le cadre enchanteur d'un fleuve aux rives verdoyantes et boisées ! Lorsque, de plus, les acteurs masculins et féminins de ce spectacle sont des athlètes vigoureux et décidés, comme c'était le cas, à l'île des Naturistes de Villennes-sur-Seine, en ce dimanche 10 septembre, l'emploi du mot « magnifique » n'est certes pas exagéré.

Spectacle plein de charme et de pittoresque, en vérité : sous un soleil légèrement voilé par les premières brumes de septembre, voici des berges envahies, d'un côté par les naturistes, de l'autre par les « civils », échelonnés tout au long du parcours ; des têtes et des bras qui émergent, puis plongent dans l'onde à peine ridée par une faible brise ; et surtout, surtout, cette multitude de barques suiveuses, évoquant irrésistiblement une armée de pirogues polynésiennes, et parmi lesquelles trône un gros bateau à moteur pavoisé aux couleurs de la Société Naturiste.

Car la Société Naturiste possède un nouveau bateau de passage, et c'en était précisément, ce jour-là, l'inauguration. Habilement conduit par l'ingénieur Auché, il permit à une soixantaine de personnes de suivre facilement la course. Un rapide canot automobile piloté par M. Chauvière-Naval, à qui le Comité d'organisation avait confié les importantes fonctions de juge-arbitre et directeur de la course, allait d'un point à l'autre, contrôlant les passages des concurrents, fixant leur rôle aux bateaux suiveurs. En outre de M. Chauvière-Naval, avaient pris place dans ce canot : M. Roger Haguenauer, starter ; M. le docteur Max Stern, qui assurait le service médical, et M. Edouard Dumont, chronométrateur au départ.

Les juges à l'arrivée étaient MM. Méry, vice-président de la Société Naturiste, et Gagé. Chronométrateur à l'arrivée : M. Henri Girard.

M. Edouard Coubart fit l'appel des concurrents. Et, l'horaire étant scrupuleusement respecté, sept femmes prenaient le départ à 15 h. 45, suivies, à 16 heures, par trente-neuf hommes.

Et ce fut la course.

Cinq minutes après le départ des concurrentes, nous trouvons, en tête, deux nageuses : Mlles Yvonne Dupuis et Madeleine Beaucer, la première ayant une avance de quatre mètres sur la seconde. A quinze mètres en arrière, un groupe de trois, parmi lesquelles Mlle Marie-Louise Nimbeau ; les deux autres plus loin. Longtemps, la lutte est très serrée entre les deux premières. Mais finalement Mlle Dupuis, après avoir porté peu à peu son avance sur Mlle Beaucer à dix, puis à vingt et trente mètres, termine nettement détachée, admirable d'énergie et de régularité, cependant que Mlle Nimbeau revient très fort, finissant tout près de la seconde. Trois autres nageuses, courageuses et persévérantes, parviennent ensuite à l'arrivée ; deux à quelques secondes d'intervalle, la dernière quatre minutes plus tard. En résumé, course splendide.

Tandis que les ondines approchent du but, une bataille ardente se livre, là-bas, entre les hommes : dès le départ, Jean Walterscheid se détache, dans un style impressionnant de puissance ; il conserve la tête pendant la presque totalité du parcours, nageant le

crawl d'un bout à l'autre. Mais, sur la fin, Etienne Biville, à la belle nage régulière et souple, se rapproche de façon inquiétante, pour en fin de compte ravir la première place à Walterscheid, à qui une erreur de direction commise tout près du but coûte peut-être la victoire.

Les suivants n'ont pas perdu leur temps ; après maintes péripéties, au cours desquelles chacun d'eux prend tour à tour l'avantage, Robert Cohen, Maurice Moreau et René Giraudon, trois forts gaillards, arrivent ensemble. Puis voici un autre groupe de trois, un groupe de deux. Et, enfin, vingt-quatre autres concurrents terminent à quelque distance les uns



Etienne Biville, en pleine action, approche du but ; au second plan, les bateaux suiveurs. (Ph. Naturisme.)



Une belle phase de la course féminine : la lutte pour la première place entre Yvonne Dupuis et Madeleine Beaucer. (Photo Naturisme.)

des autres. Epreuve émouvante au possible, superbement animée par tous ces naturistes, à la sportivité digne des plus grands éloges. Une mention particulière à Biville et Walterscheid : ce sont là deux bien beaux athlètes. La performance du second est d'autant plus remarquable qu'il est unijambiste, et par conséquent fortement handicapé. Il est vrai qu'il est surnommé, à Villennes, « l'homme qui est toujours dans l'eau ». Bref, tous deux nous feront certainement assister à une lutte sévère, dimanche prochain, dans la traversée de la Seine à la nage.

Un fait caractéristique : malgré la basse température de l'eau en ce début d'automne, malgré les difficultés de l'épreuve, on n'eut à enregistrer qu'un faible nombre de défaillances ; sur trente-neuf hommes ayant pris le départ, trente-quatre ont terminé ; une seule femme a abandonné. N'est-ce pas là la meilleure preuve que les participants sont sains et vigoureux ? Or, il est curieux de constater que tous sont ce qu'on a coutume d'appeler « très naturistes ».

Ajoutons, pour terminer, que l'organisation fut en tous points parfaite, et que l'enthousiasme manifesté par tous : concurrents, suiveurs et spectateurs, souligne le succès remporté par cette belle manifestation sportive.

...Ainsi se déroula, le 10 septembre 1933, la première descente de l'île des Naturistes à la nage.

Jacques BERTAUD.

■ ■ ■

LES RÉSULTATS

Première course (dames). — 1. Yvonne Dupuis, en 24'20" ; 2. Madeleine Beaucer, 28' ; 3. Marie-Louise Nimbeau, 29'30", etc., etc.

Deuxième course (hommes). — 1. Etienne Biville, en 22'10" ; 2. Jean Walterscheid, 23'40" ; 3. Robert Cohen, 24'3" ; 4. Maurice Moreau, 24'3" ; 5. René Giraudon, 24'4" ; 6. Marcel Brasseur, 25' ; 7. Dobren-tey, 25'15" ; 8. André Adam, 25'15" ; 9. Paul Benoit, 26' ; 10. Jules Meller, 26'10", etc., etc.

CE QU'ILS ONT GAGNÉ

Première course (dames)

1^{er} prix : Un ensemble poudrier, offert par Mme Haguenauer ;

2^e prix : Une douzaine de serviettes de toilette, offerte par M. E.-H. Coubart ;

3^e prix : Un ensemble collier et bracelet fantaisie, offert par Mme Chauvière-Naval.

Deuxième course (hommes)

1^{er} prix : Une coupe, offerte par M. Chauvière-Naval ;

2^e prix : Une carte de la Société Naturiste pour 1934 ;

3^e prix : Un disque en caoutchouc, offert par la Maison Allen.

Les vues modernes sur l'alimentation

NOUS voulons ici répondre à quelques aimables lecteurs qui ne peuvent se défendre de considérer comme un luxe la « vitamination » des aliments hydro-carbonés, puisque leurs parents avaient bien vécu, comme le voulait leur époque, sans se charger d'un pareil souci.

Si la génération précédente avait si « bien » vécu, le mouvement naturiste dans tout son ensemble, c'est-à-dire dans les cinq cures naturelles qu'il envisage, n'aurait plus tant sa raison d'être. Nous payons notre mode actuel d'alimentation par des états frustes de carence qui couvrent tous les échelons de la mauvaise santé. Bien plus, notre époque est marquée du sceau de maladies très graves, telles que le diabète, le cancer, la tuberculose, l'anémie, le déséquilibre neuro-endocrinien, etc., qui ne sont pas toutes uniquement des maladies de l'alimentation, mais qui toutes en sont tributaires pour une très large part. Si nous voulons bien considérer notre époque d'une façon objective, nous devons bien vite convenir qu'il est dangereux de s'endormir sur le mol oreiller de l'habitude. En effet, l'étude du problème de l'alimentation est quelque chose de récent. Notre époque innove en raison même des immenses progrès qui ont été faits ces dernières années, disons même depuis la guerre, et nous aurions tort de nous réclamer des erreurs de doctrine de la génération précédente, sur lesquelles malheureusement ont été édifiées les grosses industries de l'alimentation.

Nous ne saurions mieux faire que reproduire les lignes suivantes, écrites par Dastre en 1908, et qui résument l'opinion officielle de l'époque en matière d'alimentation :

« Si l'on considère l'homme et les mammifères, on sait que l'infinie variété de leurs aliments n'est qu'apparente. On peut dire qu'ils se nourrissent seulement de trois substances. C'est un fait remarquable que toute la complication et la multiplicité de viandes, de fruits, de graisses, de feuilles, de tissus animaux et de produits végétaux dont il est fait usage, aboutissent à une simplicité et à une uniformité si grandes que toutes ces substances se ramènent à trois types seulement : d'abord les albuminoïdes, comme l'albumine ou blanc d'oeuf ; puis les hydrates de carbone, qui sont des variétés plus ou moins déguisées d'amidon et de sucres ; enfin les graisses. Voilà, au point de vue chimique — abstraction faite de quelques matières miné-

rales — voilà, avec l'oxygène amené par la respiration, tout ce qui pénètre dans l'organisme. »

Donc, trois substances apparaissent comme suffisantes pour entretenir la vie, couvrir les besoins d'énergie de l'organisme, et assurer l'édification des tissus. Le côté qualitatif du problème était complètement passé sous silence, puisque l'on ne distinguait même pas les variétés d'albumines, de graisses et d'hydrates de carbone. Seul comptait le côté quantitatif, la notion d'énergie, la calorie.

Ce sont les vingt-cinq années qui nous séparent de cette date, même en tenant compte du temps perdu par les années de guerre, qui ont permis d'aborder le côté vraiment important du problème, et qui a trait à la qualité, à l'indéterminé alimentaire : vitamines, acides aminés nobles, et sels minéraux catalyseurs. C'est en 1928 que Mme Randoïn établit pour la première fois la discrimination à apporter entre les trois vitamines de nutrition, dont il a été longuement question dans ces colonnes. Nous nous faisons un devoir d'insister sur elles, parce que leur importance souveraine et leur nouveauté dans l'esprit des lecteurs établissent justement une des réformes les plus importantes que le mouvement naturiste se doit d'accomplir en luttant contre les habitudes prises, qui, ici comme ailleurs, ont été préjudiciables à la santé publique.

Nous avons commencé l'exposé de la réforme que nous préconisons par les vitamines de nutrition, qui sont d'une utilité universelle quel que soit le régime, et qui ont leur source dans les hydrates de carbone, c'est-à-dire dans la masse la plus importante de nos denrées alimentaires. Mais, dans ce même ordre d'idées, nous allons aborder l'étude des vitastérines, ou vitamines solubles dans les corps gras ; ces vitastérines, nous devons les récupérer dans l'huile de table, que nous consommons crue ; or, la grosse industrie les a fait disparaître, tout comme le moulin à cylindres avait fait disparaître les vitamines de nutrition.

Cette réforme et cet exposé ne peuvent et ne doivent pas être taxés « de luxe », sinon par ceux qui estiment que la santé ne vaut pas un effort qui est surtout d'attention. De cruelles maladies chroniques et une descendance amoindrie sont et seront les voies par lesquelles la Nature rappelle l'homme à plus d'attention et de sagesse.

En consommant les aliments apurés répandus dans le commerce, nous ne récupérerons même pas, par les rares crudi-

tés entrant dans notre régime, une somme suffisante de vitamines. Nous devons à nouveau répéter que les corps gras ont des vitamines qui leur sont propres ; de même les fruits, de même les salades, de même aussi les féculents. Mais, si nous consommons l'huile crue, les salades crues et les fruits crus, par contre les farines et les sucres sont manipulés à l'extrême. Ces vitamines ne sont pas interchangeables ; elles ont toutes leurs effets spécifiques, et il ne peut être fait, dans un régime, abstraction d'une aux dépens des autres.

La qualité d'un aliment ne peut être établie sur la seule assurance qu'il est fait avec des matériaux de choix. Le choix, en général, n'est guidé que sur l'apparence ; or, nous savons à quoi nous en tenir à ce sujet. La qualité a un sens physiologique bien précis, qui porte sur les trois éléments fondamentaux : vitamines, acides aminés et sels catalyseurs. Le but de la vitamination est justement de compléter les aliments hydro-carbonés dans chacun de ces trois éléments, de façon à les rendre physiologiquement complets. A l'idée de « luxe » s'oppose ici celle d'« utilisation », car un aliment ne compte comme tel que dans la mesure où il est utilisé. Nous avons entrevu à quel point il est dangereux de plaisanter avec les hydrates de carbone qui ne sont pas complètement utilisés. Nous touchons donc ici la base la plus sérieuse de la santé, dont on ne peut parler qu'avec l'insistance que mérite un sujet aussi important.

Nous pouvons être pleins de respect, à de nombreux titres, pour la génération qui nous a précédés, mais nous devons avouer que les théories incomplètes ou mal comprises sont plus nuisibles qu'utiles. Avec la seule notion de la calorie, l'alcool devient un aliment, et il n'est pas de raison pour que le pétrole ne le devienne aussi. Il appartient aux élites, qui ont le goût d'apprendre et de comprendre, de se soucier de la « vitamination » de leurs aliments, si nous voulons remonter les mauvaises habitudes qui pèsent lourdement sur nos contemporains.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

L'abondance des matières nous oblige à reporter au prochain numéro les
**RESULTATS DE NOTRE
GRAND CONCOURS DU
PLUS BEL ENFANT NATURISTE**

Les

« Offusqués »

« Janot Fusqué », un des derniers rejetons de sa famille, écrit, dans un confrère de province, « Le Petit Ardennais », qui a bien voulu, en toute impartialité, lui ouvrir ses colonnes, les lignes suivantes, que nous reproduisons intégralement en soulignant les plus savoureux passages :

HAYBES. — Un scandale. — Il existe à Haybes, sur les bords de la Meuse, un coin charmant qui, jusqu'à présent, n'a jamais été troublé que par la présence tranquille de quelques pêcheurs silencieux.

Mais voici que, depuis le début de la saison estivale, un indésirable s'est permis de construire des barques affreuses qui jettent sur la Meuse des effets discordants.

Cette nouveauté qui, hélas, connaît une grande vogue, aurait pu, à la rigueur, être tolérée si une jeunesse tapageuse, dont l'audace n'a d'égale que sa bonne humeur et sa santé florissante, (est-ce un reproche ?), n'avait apporté le comble à la situation, en se permettant de prendre ses ébats dans l'onde rafraîchissante.

Les jeunes gens et les jeunes filles osent s'affronter en caleçon et comme de véritables tritons plongent, nagent, puis se sèchent au soleil en jouant à saute-mouton.

Il serait grand temps de mettre un terme à ces exploits, car le mal s'étend rapidement au point que l'on connaît déjà de nombreux jeunes gens de la meilleure société fumacienne qui se mêlent à cette promiscuité compromettante. Des personnes mariées ont l'audace de conduire leurs femmes et leurs enfants à cet endroit mal famé.

Les malheureux habitants de la rive opposée, scandalisés jusque dans leurs demeures, ont dû fermer leurs portes. Prenant leurs groseillers, comme point d'appui (?), ils regardent innocemment (!) les baigneurs avec des lunettes d'approche. Heureusement que jusqu'à présent on n'a aucun « pique à l'œil » à déplorer.

A-t-on idée, au vingtième siècle, de se baigner en public, et qu'attend M. le maire pour interdire les bains ? Mais, de ce côté-là, il n'y aurait rien à attendre du premier magistrat de la commune qui, disent les mauvaises langues, donnerait ses encouragements à la construction d'une vaste grenouillère, déjà en cours de construction, et qui sera dotée de toboggans, plongeoirs, girafes, etc... Ah ! misère... que verrons-nous l'an prochain !

Et ne prête-t-on pas à un ministre l'idée d'instituer la natation scolaire obligatoire ? Oui, mais alors il faudra qu'il compte avec les défenseurs de la morale, à moins toutefois qu'il n'oblige les « échauffés » à se baigner... tout habillés. — JANOT FUSQUÉ.

Tout commentaire est inutile. Après cela, il n'y a plus qu'à tirer l'échelle.

Nos lecteurs nous sauront gré de leur avoir servi ce mets d'une rare conception moyenâgeuse.

André CHARPENTIER.

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

Le plus fort tirage des revues naturistes mondiales
PARAIT LE JEUDI SUR SEIZE PAGES
Peut être mis entre toutes les mains

Directeur : Rédacteur en chef :
Dr André DURVILLE Dr Gaston DURVILLE
Secrétaire général : Pierre AUDEBERT
DIRECTION-ADMINISTRATION :
15 bis, rue 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

De ci, de là...

BRUITS ET POTINS

UN lecteur de Naturisme nous conte, au sujet du récent article du docteur Gaston Durville sur « L'artichaut, bon aliment du naturiste », une anecdote fort amusante.

La femme de notre ami avait remarqué que son urine déposait dans le vase, pendant la nuit, du sable fin.

Un rebouteux, consulté, donna cette indication :

— Faites cuire dans l'eau deux ou trois artichauts ; mangez-les aux repas et buvez l'eau.

Dès le lendemain du premier essai, plus de sable. C'était radical !

Depuis, l'ex-malade continue à boire, tous les huit ou quinze jours, de ce breuvage, qui n'est nullement désagréable. Et notre aimable correspondant ajoute :

« La tisane d'artichaut se conserve pendant deux jours ; il ne faut pas la saler. »

...Mais cette histoire n'est pas drôle du tout, dites-vous. Attendez donc :

« Nous avons indiqué ce remède au médecin de la famille, dit notre ami, lui demandant pourquoi il ne l'ordonnait pas. Il nous a répondu :

« — Parce que c'est trop simple ! »

Ce docteur est évidemment un adepte de la médecine chimique. Il peut se vanter de gâcher le métier : n'est-ce pas tout le procès de cette médecine qu'il a si bien résumé en quelques mots ?

Nous savons maintenant pourquoi les classiques confrères de cet étourdi persistent à ignorer les puissants remèdes que la nature, dans sa haute sagesse, prodigue en nous et autour de nous : parce que ces remèdes sont trop simples !

De la tisane d'artichaut ! Je vous demande un peu de quoi ça a l'air.

Parlez-moi d'une belle petite formule de cachets 100 HO⁷ et HTO+LV, de piqures 7 AC, d'un régime alimentaire P ou GVQ, de boissons fortifiantes et apéritives OK⁶... Ça, au moins, c'est de la science !

Quoi ? Ça ne guérit pas ? La somme de ces formules risque de faire DCD ? Aucune importance. L'essentiel, c'est que ce soit compliqué.

...Quand je vous disais que l'anecdote était amusante !

Pierre AUDEBERT.

0000

LES ALIMENTS DANGEREUX

Nous avons souvent répété que c'était s'exposer à la mort que d'abuser de la charcuterie. Le cambrioleur Loïs Muller en a fait la cruelle expérience.

S'étant introduit nuitamment dans une charcuterie de Kropolecvitz, petite ville de Saxe, Loïs Muller avait d'abord satisfait sa grande faim. Puis, songeant aux autres faims à venir, il bourra ses poches de boîtes de conserves, de saucissons et de jambon. Manquant de place, il passa autour de son cou un chapelet de saucisses sèches. Ceci fait, il enjamba la fenêtre et sauta dans la cour. Un clou accrocha le cordon de saucisses et Loïs Muller, étranglé, rendit le dernier soupir.

Dans sa tombe, il pourra à loisir méditer ce principe :

« Les pissenlits (par la racine), aliment permis ; les saucisses, aliment... des pendus. »

■ ■ ■

SIMPLES EXTRAITS DE PRESSE

Faits divers du 6 septembre :

L'aliment qui empoisonne...

Au cours d'un repas de noces, à Rochechouart, soixante personnes ont été incommodées à la suite de l'ingestion de crevettes et de pâté.

L'un des intoxiqués est en danger ; plusieurs autres sont sérieusement malades.

La drogue qui rend fou...

Gabriel Giraudeau, âgé de 21 ans, originaire de Monts (Indre-et-Loire) absorba, il y a quelques jours, le contenu de deux tubes de gardénal et les agents le trouvèrent étendu et râlant, vers minuit, sur la place d'Armes, à Poitiers.

A l'hôpital, les médecins constatèrent que Giraudeau avait perdu la raison.

Le gibier humain :

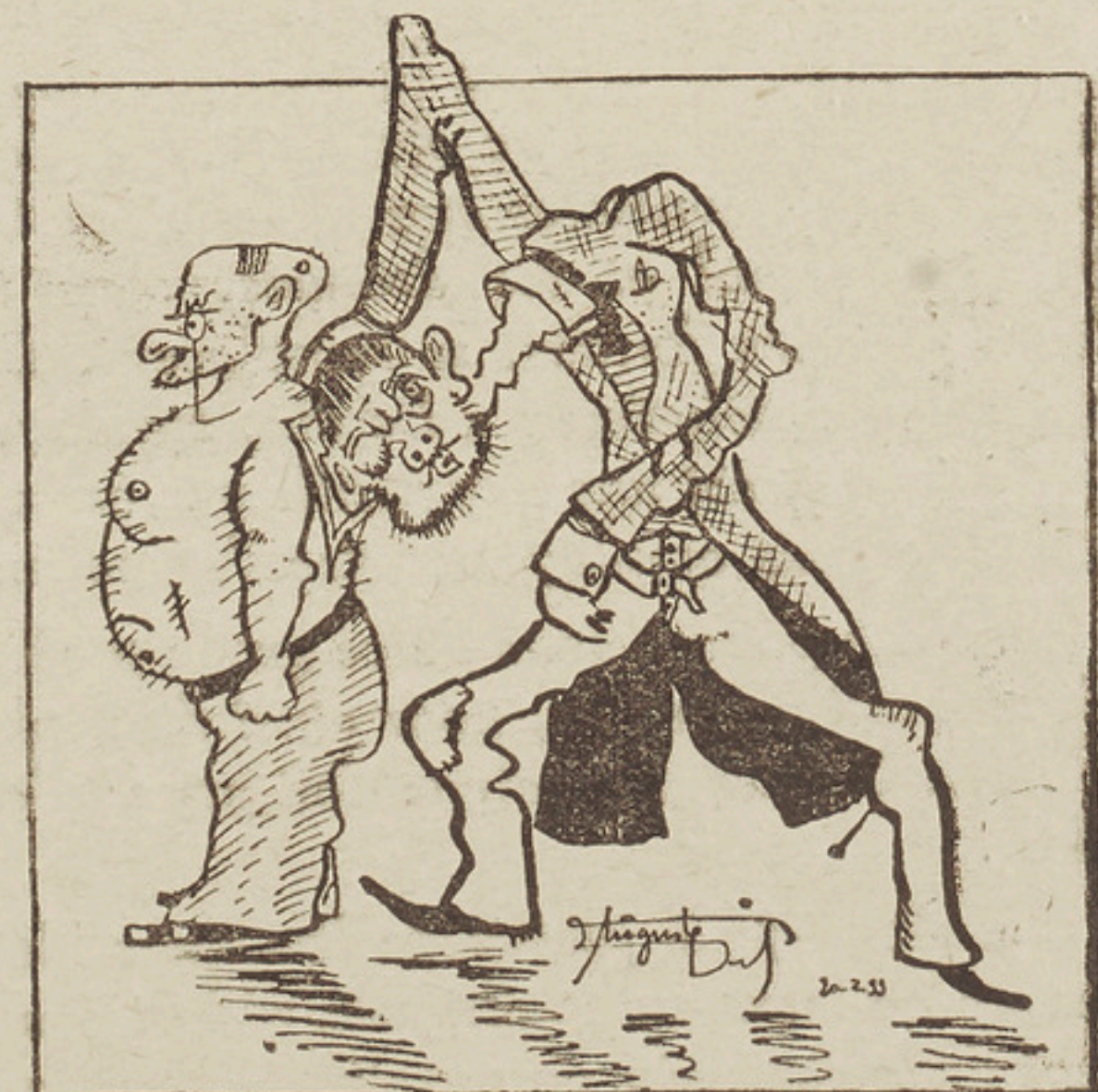
A Mézières, M. Tulasme chassait dans sa propriété, lorsqu'en tirant sur un lapin, il atteignit M. Besnard qui fut blessé au ventre. M. Besnard a été transporté à l'hôpital.

On signale un autre accident survenu à Villeloin-Coulangé : M. Désiré Bourdin, en tirant sur un lapin, a blessé M. Auguste Bertrand, propriétaire à La Chalerie, qui travaillait dans sa vigne. La victime a été atteinte aux jambes et aux bras.

Ah ! vive le naturisme !...

CHEZ LE MÉDECIN A LA MODE

(Dessin inédit d'Auguste Dif.)

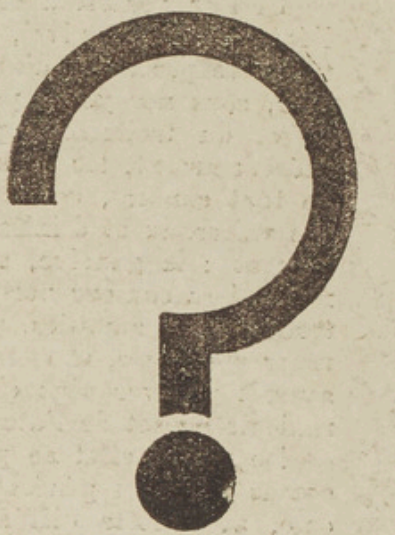


— Il me faut remuer, dites-vous ?
— Oui, un peu de yo-yo, de rum-ball et de billard russe vous serait salutaire !



Au-dessus : Une imposante cargaison de grappes vermeilles, dans le port de Nice. (Photo C. Delius). —
A droite : Pourquoi donc s'obstine-t-on à faire prendre au raisin le chemin du pressoir, des fûts et des bouteilles, alors qu'il est si facile de le consommer « nature » ? (Photo Paris-Soir.)

POUR OU CONTRE LE VIN



Au-dessous : M. Edouard Barthe, président du groupe vinicole de la Chambre des députés, prononçant son discours à l'occasion de la récente inauguration d'une station uvale à la gare Saint-Lazare, à Paris. Depuis, un public de plus en plus nombreux se presse autour des comptoirs où l'on consomme du raisin. C'est un signe des temps. Il y a quelques années, une telle réalisation n'edt provoqué que des railleries. (Ph. Paris-Soir.)



UN de nos lecteurs, M. B. L..., instituteur à Sentis, nous adresse la lettre suivante :

« Je suis instituteur, abonné à *Naturisme*, ce qui indique l'intérêt que je porte aux principes et aux idées exposés dans cette revue. Je mets en pratique la plupart des principes que vous enseignez.

» Mais me voici devant une alternative. Dans une circulaire adressée aux membres de l'enseignement, il est recommandé de s'associer à la propagande en faveur du vin. Après diverses raisons d'ordre économique qui intéressent notre pays, vient celle-ci, en faveur de cette propagande : « La valeur biologique et hygiénique du vin a été démontrée par les maîtres éminents de nos Facultés de Médecine (suit une série de noms à l'appui) ; et Pasteur enseignait que le vin peut être à bon droit, considéré comme la plus saine et la plus hygiénique des boissons ». Enfin, avec statistiques à l'appui, on nous fait constater que lorsque le vin disparaît, l'alcool et les drogues, sous toutes leurs funestes formes, le remplacent. Ce qui amène la conclusion : « Le vin, employé modérément, est une des meilleures armes que l'on puisse employer contre l'alcoolisme ».

» Que pensez-vous de ce grave problème ? Et moi qui ne buvais, pour ainsi dire, plus de vin !... Celui qui enseigne doit payer d'exemple...

» Aurai-je le plaisir de lire dans *Naturisme* ce que ses sympathiques rédacteurs pensent de la circulaire en question ? En attendant votre réponse, je me livre à des réflexions embarrassantes. »

Voici la réponse que notre rédacteur en chef, le docteur Gaston Durville, fait à cette troublante question :

La loi naturelle, c'est précis, a imposé l'eau, et seulement l'eau, comme boisson à tous les êtres ; les premiers êtres ont été aquatiques ; quand certains d'entre eux ont quitté l'eau cela fut très provisoirement : ils furent amphibies ; et, quand apparurent les êtres terrestres, jamais ils ne purent vivre sans eau. L'eau est le substratum fondamental de tous les êtres vivants. C'est du fait d'une aberration que l'homme a fini par trouver à son goût les boissons fermentées ; cette aberration, d'ailleurs, était peut-être une défense.

Je m'explique : plus l'homme a pris l'habitude de mal vivre, plus il s'est éloigné de l'alimentation primitive saine, simple, richement vitaminée, surtout végétale, fruitarienne et crue, plus il a senti ses forces baisser. Il a donc éprouvé le besoin de chercher dans des produits alimentaires artificiels l'élément vivant qui, désormais, lui manquait. Or, le vin est de ceux-là ; il est très riche en vitamines. Pourquoi l'individu surmené par la grande ville, dévitalisé par une alimentation de conserve, dévitalisé par des menus carnés (la viande ne contient pas de vitamines) éprouve-t-il le besoin de boire du vin ? Parce que le vin lui apporte les vitamines dont il a besoin.

Pourquoi, au cours de ses repas surchargés de plats carnés, le goinfre s'inonde-t-il de bourgogne, de bordeaux ? Parce qu'ainsi, d'instinct, il combat sa disette vitaminique. Médiocre compensation, d'ailleurs, car il hypertend ses artères, préthorise son foie et apoplectise son cerveau, mais compensation tout de même.

Quand Pasteur, qui ne soupçonnait pas les vitamines, disait que le vin est la plus saine des boissons, il n'avait pas raison, la plus saine des boissons étant l'eau, mais il n'avait pas tout à fait tort, le vin étant un liquide riche en éléments vivants, donc susceptible d'être une médication pour les gens qui vivent mal.

Quand nos ministères font une campagne en faveur du vin, on ne peut donc pas, scientifiquement, dire qu'ils sont dans la plus complète erreur. Ils agissent seulement comme si tout notre pays était voué à une alimentation mal comprise. J'ajoute encore : comme si notre pays n'avait pas de légumes, pas de fruits, et comme s'il n'avait pas de soleil.

Car si le menu est dévitalisé, pourquoi ne pas aller chercher les vitamines dans les légumes crus, dans l'écorce des céréales, dans les fruits du verger, et pourquoi ne pas



Deux petits vignerons naturistes rapportent fièrement une énorme grappe puisée dans leur récolte.

prendre, sur l'épiderme, un bon bain de soleil, au lieu d'aller chercher à la cave la vieille bouteille ? L'homme recherchera donc toujours les solutions les plus compliquées ? Il a le remède naturel sous la main, faudra-t-il qu'il aille toujours chercher la drogue ?

Mais les faits sont ainsi.

Le ministère de l'Agriculture fait actuellement placarder sur toutes les grandes routes d'énormes affiches, sur lesquelles on lit : « Une journée sans vin est une journée sans soleil ».

Présentée sous ce jour, l'idée est une boutade ; il faudrait dire, pour dire vrai : « Une journée sans vin peut être parfaite s'il y a du soleil... »

Mais ceci ne conviendrait pas aux vignerons et ne remplirait pas le but poursuivi, qui est de combattre la crise vinicole.

Alors on pourrait peut-être modifier ainsi la formule : « Une journée ensoleillée avec vin, ça fait deux soleils... »

Mais avons-nous besoin de deux soleils ? Surtout quand il y en a un, le vrai, qui vaut tellement mieux que l'autre ?

Il n'est pas très commode, constatons-le, de satisfaire, à la fois, la saine physiologie et les nécessités de la clientèle électorale.

Et que penser de la statistique qui prétend que là où le vin disparaît, l'alcool et les drogues le remplacent ?

Je pense qu'elle dit vrai, cette statistique. La suppression du vin aux Etats-Unis a fait naître une effroyable épidémie d'intoxications par les plus infâmes poisons. Seulement, ce que la statistique ne dit pas, et c'est pourtant un fait capital, c'est que les masses ne remplacent le vin par d'autres poisons plus violents que si on leur supprime le vin de force. Si l'être n'a pas compris que la boisson normale est l'eau, il ne manquera pas de se jeter sur autre chose, qui lui semble produire le même effet.

Si l'on veut guérir l'homme du vinisme, il ne faut pas faire des *Lois de prohibition*, il faut éduquer la masse, lui faire comprendre le pourquoi des choses.

Les naturistes qui ont supprimé le vin deviennent-ils alcooliques ? Non, parce qu'ils savent pourquoi ils sont buveurs d'eau.

Quand la masse du peuple sera éduquée conformément à nos formules naturistes, on ne cherchera plus l'excitant qui permet de tenir, parce qu'on vivra mieux.

On ne cherchera plus le soleil en bouteilles, parce qu'on ira en prendre plein l'épiderme sur les cités de nature.

On boira de l'eau parce qu'on trouvera des vitamines dans l'alimentation rationnelle comprise.

Et ceci donne la voie à notre instituteur :

Qu'il continue, lui, à boire de l'eau, puisqu'il est parmi les élus qui ont compris.

Qu'il expose à ses élèves que, sans aucun doute, le vin est un aliment, un aliment-vivant, qui peut rendre des services, mais qu'il convient de n'en user qu'avec modération (ainsi les ordres ministériels seront exécutés).

Qu'il enseigne à ses élèves les grands principes de sagesse vitale : ils valent mieux que toutes les prohibitions. Ainsi, ses élèves les mieux doués feront plus tard comme il fait lui-même, lui le maître-sage ; ses élèves moins intelligents appliqueront à la lettre son enseignement, c'est-à-dire boiront un peu de vin, et, par lui, se tiendront peut-être à l'abri de l'alcoolisme.

L'évolution ne se fait pas en un jour.

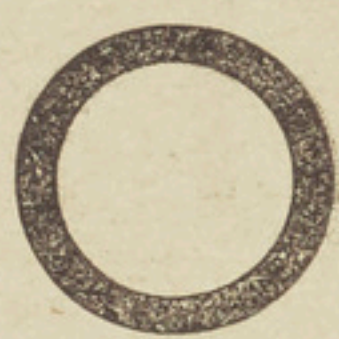
Déjà tout le monde condamne l'alcool ; quel progrès sur l'époque peu lointaine où tous les « tord-boyaux » étaient vendus partout avec l'autorisation de l'Etat.

Un jour viendra où la propagande en faveur du vin se muera en propagande en faveur de l'eau.

Alors, c'est que l'idée qui nous est chère aura progressé plus encore et que les vignerons auront compris qu'ils peuvent vivre fort bien en vendant leurs fruits frais et en fabriquant des jus non fermentés.

Y G. D.

LES QUALITÉS DE L'ATOMISEUR



N peut imaginer (1) que les propriétés des jets d'acide carbonique que j'ai mentionnées, vis-à-vis des tissus gingivaux, doivent se transformer en effets thérapeutiques.

On connaît l'importance des états d'inflammation gingivale en ce qui concerne l'apparition de l'atrophie paradentaire, en particulier « la pyorrhée alvéolaire ».

Si l'on réussit à enrayer complètement l'écoulement gingival, on arrête en même temps le processus d'atrophie. Cela se produit, sous nos yeux, peu de jours après le début du traitement par l'atomiseur. Si, précédemment, les gencives saignaient lors de tout contact, ce symptôme de faiblesse des vaisseaux et d'inflammation cesse rapidement ; la gencive, d'un rouge bleuâtre, reprend sa couleur normale, les papilles interdentaires, amollies, prennent une consistance plus dure, et elles s'unifient. Rien ne saurait prouver plus clairement l'efficacité radicale du jet de l'atomiseur.

Le même effet se produit dans le processus ulcéreux généralisé à la cavité buccale, avec cette différence qu'il faut ici, dans la mesure du possible, répéter deux fois par jour le traitement de l'atomiseur. Les parties ulcéreuses et nécrotiques sont rapidement éliminées, la mauvaise odeur diminue, l'hémorragie cesse, la gencive commence à guérir et se répare.

A l'heure actuelle, il n'existe plus aucun doute quant aux succès cliniques obtenus par suite du traitement par l'atomiseur.

Chez les jeunes patients ayant des appareils de redressement, les inflammations des gencives, à la suite d'accumulation de débris alimentaires et d'une mastication défectueuse, sont inévitables. Avec un lavage quotidien à l'aide de l'atomiseur, il est possible d'éviter la gingivite produite par les appareils de redressement.

Également dans la préparation hygiénique de la cavité buccale en vue d'interventions opératoires, un nettoyage aussi radical que possible, comme celui que permet l'atomiseur, est indispensable, surtout dans les cas où de nombreux chicots ont entraîné une imprégnation de toute la muqueuse par les bactéries et par leurs toxines.

A l'occasion de la grossesse, la bouche est souvent le siège de troubles importants, caractérisés par une gingivite intense. Là encore, le jet de l'atomiseur fait merveille.

De même, dans les cas de grandes maladies, tout le monde sait combien les malades, souffrant de la soif, ont la bouche sèche, les dents et les gencives couvertes d'enduits gras donnant une haleine fétide. Une atomisation pratiquée trois ou quatre fois par jour donne au malade un bien-être inestimable.

D'autre part, sur ces grands malades qui ne peuvent se brosser les dents, représentez-vous l'impureté de l'air qui, avant d'arriver dans les voies respiratoires et les poumons, est filtré sur une couche énorme de tartre et d'enduit gras ! Or, j'ai souvent vu des pulmonaires rapidement améliorés

par le nettoyage complet de leur bouche grâce à l'atomiseur.

Voyez maintenant l'utilité de ce moyen de propreté pour tous ceux qui portent des bridges fixes. Les mieux conçus et les mieux exécutés finissent toujours par être plus ou moins sales, la brosse à dents ne pouvant aller partout.

La force du jet de l'atomiseur est telle que l'on voit instantanément les couronnes en or, qui étaient mates, redevenir propres.

Je fais toujours, quand je nettoie avec l'atomiseur la bouche d'un de mes patients, la comparaison suivante : vous connaissez tous ces balayeuses-arroseuses automobiles qui nettoient les rues des grandes villes. Le conducteur aperçoit-il sur le trottoir quelque immondice, d'un coup de pédale il étend le jet jusqu'au trottoir, qui est instantanément nettoyé.

Il en est de même avec l'atomiseur, dont le jet atteint les coins les moins accessibles de la cavité buccale.

Rappelez-vous aussi ce que j'ai écrit à propos des origines de la carie. Je vous ai montré les fins sillons qui séparent les tubercules de chaque dent, fortement bourrés de particules alimentaires dont la fermentation provoque le début de la carie. Le jet de l'atomiseur déblaye toutes ces impuretés ; que de futures caries évitées !

Enfin, je vais insister une fois de plus pour vous défendre contre le pire ennemi de vos dents : le tartre. Il faut bien noter que l'atomiseur ne peut dissoudre les croûtes épaisses de tartre ; celles-ci doivent être enlevées mécaniquement. Mais nous savons que le tartre sous-gingival, si particulièrement redouté, est, comme le tartre sus-gingival, dû à l'incrustation d'un substratum colloïdal grossièrement dispersé avec une forte teneur en bactéries. Les sels de chaux s'y déposent sous forme d'une fine poussière amorphe.

Si donc le patient dirige chaque jour le jet d'acide carbonique à haute pression contre les surfaces vestibulaires et linguales des dents, et contre les espaces interdentaires, il enlève d'abord, d'une façon purement mécanique, les dépôts qui forment la trame organique de l'imprégnation calcaire. Les bulles de gaz carbonique en suspension dans le liquide aident à désagréger les dépôts.

En outre, il se produit un processus chimique très important. L'acide carbonique est un acide très fort : sa concentration est particulièrement haute dans les parois liquides des bulles de gaz carbonique. Par suite de son contact intime avec la poussière de chaux des dépôts organiques dentaires, l'acide carbonique est en état d'attaquer et de dissoudre les combinaisons carbonatées ou phosphatées de calcium.

L'observation clinique des patients qui souffrent d'une forte formation de tartre et atomisent leur bouche deux fois par jour montre qu'en effet il ne se produit chez eux ni formation de débris mous, ni incrustations calcaires de ces débris.

Il n'y a pas lieu de craindre que l'emploi de cet acide provoque l'attaque de l'émail ou de la denture, car la cavité buccale est, par sa nature, habituée à l'acide carbonique, celui-ci étant son milieu physiologique.

D' Charles GUÉBEL.

AU CRIBLE, LES IDÉES!...

L'artério-sclérose

(Suite de la page 2)

Nous sommes d'accord avec la médecine chimique pour diminuer la viande aux scléreux (même il convient d'habitude de la supprimer) ; d'accord avec elle pour la suppression des cervelles, ris de veau, rognons et des abats. Nous ne pensons pas, d'ailleurs, qu'on ait raison quand on supprime œufs, crème, fromages, sous prétexte qu'ils contiennent de la cholestérine.

Aucun fait ne démontre que la cholestérine alimentaire passe en nature dans les artères.

Par contre, nous constatons depuis vingt ans que, si l'on fait prendre aux artério-scléreux l'exercice bien dosé et progressif qui convient, leur sclérose s'améliore habituellement assez vite, même s'ils mangent, modérément, des œufs, de la crème et des fromages bien choisis.

Alors que la médecine chimique ne parle, on peut dire pas, du traitement hygiénique de l'artério-sclérose, le naturisme démontre que le problème de la guérison de cette affection est tout entier dans l'hygiène. Grâce à l'alimentation très légère, surtout végétale, fruitarienne, vitaminée, rafraîchissante, doublée du jeûne par phases, grâce à l'exercice exécuté très progressivement, et seulement dans la proportion où les déchets s'évacuent, grâce au massage du cœur et de l'aorte, du foie, des reins, de l'estomac, de l'intestin, on améliore la circulation, on facilite la combustion des déchets et leur évacuation.

Une des plus grandes fautes que commette la médecine chimique, c'est de mettre les scléreux à la chaise longue et de les hypnotiser sur cette idée fausse que si le cœur fournit un effort, il se rompra.

Le tout est de doser l'effort demandé.

Il est classique d'interdire formellement le soleil aux scléreux. Cette interdiction est beaucoup trop absolue. Nous avons vu, à l'Institut Naturiste, par centaines, des malades qui, ayant exécuté sur nos stades de Villennes une cure atmosphérique correcte et bien surveillée, ont ramené à la normale leur pression artérielle, qui paraissait définitivement déséquilibrée. Une cure atmosphérique bien faite guérit la peau ; guérissant la peau, elle ouvre au rein insuffisant une voie de secours de premier ordre.

Il n'y a que l'héliothérapie mal faite, excessive, trop brutale, qui congestionne les artères ; ce que j'ai appelé la cure homéopathique de dévêtissement produit, dans les scléroses de toutes sortes, des résultats remarquables.

D' Gaston DURVILLE.

(1) Pour la bonne compréhension de ces lignes, les personnes qui n'auraient pas lu l'étude du docteur Guébel sur l'atomiseur, parue jeudi dernier à la même place, sont priées de s'y reporter.

LA PAGE DU MALADE

L'IMPÔT SUR LES SPÉCIALITÉS PHARMACEUTIQUES EST UNE TAXE SUR LA MALADIE. EH BIEN, ALORS, IL EST UN BIEN, PUISQUE CHACUN A LE DEVOIR D'ÊTRE BIEN PORTANT

DEMANDE. — Docteur R., à Paris. — Mon cher grand patron. Les pharmaciens sont émus — mais l'êtes-vous vous-même ? — par le texte de loi qui vient d'être voté par la Chambre, concernant les spécialités pharmaceutiques :

« Un impôt est établi sur les spécialités pharmaceutiques présentées comme jouissant de qualités curatives et préventives, autres que sérums et vaccins. »

M. Emile Vincent, député, a soutenu, en séance, que cet impôt est une taxe sur la maladie et sur la souffrance.

L'Etat a-t-il le droit de taxer la maladie ?

Réponse. — Taxe sur la maladie ? Non. Taxe sur les saletés qui ne la guérissent pas.

Elle nous apparaît comme un bien, la loi nouvelle. Il est logique que ceux qui font ce qu'il faut pour devenir malades paient un tribut à l'Etat, ne fût-ce que pour entretenir le lit qu'ils occuperont un jour à l'hôpital.

■ ■ ■

PEUT-ON GRANDIR PAR DES APPAREILS SPÉCIAUX ?

DEMANDE. — J. Rockens, à Bruxelles. — Je suis pour le moment une méthode spéciale d'étirement avec usage d'un appareil particulier ; il est fixé à la taille, aux épaules et aux extrémités des membres. Il y a une quinzaine d'exercices spéciaux à faire pour grandir. Puis-je espérer des résultats ?

Réponse. — Quel âge avez-vous, cher adepte ? Il faut savoir qu'aucun procédé ne permet de grandir quand se sont soudées les extrémités des os — les épiphyses, disons-nous. Et la dernière épiphyse qui se soude est une de celles de la clavicule ; et la soudure se fait entre 22 et 25 ans. Donc, après 25 ans, malgré tous les appareils du monde, pas de grandissement possible.

Par contre, on peut toujours, à quelque âge que ce soit, gagner de la hauteur du fait d'une meilleure tenue. En faisant de l'étirement (sans appareil miraculeux), on peut détasser les disques intervertébraux, diminuer les courbes excessives de la colonne cervicale, dorsale ou même lombaire, et devenir, ainsi, plus grand.

La gymnastique vertébrale bien comprise peut faire gagner à la taille (sans qu'il y ait, je le répète, un véritable grandissement) jusqu'à 2 et 3 centimètres.

■ ■ ■

LE FRANÇAIS D'AUJOURD'HUI MANGE MOINS DE PAIN

DEMANDE. — Un lecteur de Casablanca, gros mangeur de pain. — Je voudrais bien votre avis au sujet d'un article bien fait, paru en mars, dans la Revue du Touring Club de France, et dont voici quelques extraits :

« ...Un humoriste du XIX^e siècle a proposé du Français une malicieuse définition dont le troisième terme, tout au moins, était alors d'une vérité incontestable : « Un monsieur décoré, ignorant la géographie... et qui redemande du pain. »

« Le Français se fait-il toujours remarquer par son goût prononcé pour le pain ? De multiples constatations concordantes permettent d'affirmer que si, au regard des étrangers, nos compatriotes sont encore les plus gros mangeurs de pain, il n'en reste pas moins qu'un Français de 1933 ne « redemande pas de pain » avec la même insistance qu'un Français de 1890 et qu'il s'en fait même de beaucoup. Une récente statistique établit que la consommation du pain dans notre pays est en baisse appréciable et l'on a chiffré à 156 grammes la réduction que chaque habitant de la

région parisienne a fait subir, en vingt ans, à sa ration quotidienne.

« Le Français se désaffectionnerait-il de cet aliment considéré par lui, de toute éternité, comme essentiel, et cela à tel point que mille expressions usuelles de la langue française étendent largement le sens du mot pain et y voient l'expression des besoins vitaux de l'homme : celui-ci « gagne son pain », il prie Dieu de lui donner « son pain quotidien » et, lorsqu'il a des ennemis, il souhaite réussir « à leur faire passer « le goût du pain » ; s'il veut indiquer l'extrême bonté d'un ami, il le dit « bon comme le bon pain » et lorsqu'il dit « long comme un jour sans pain », il a bien le sentiment d'une longueur indéfinie. Faudrait-il un jour prochain réviser toutes ces locutions familières et substituer au mot pain un autre maître mot d'une valeur moins dépréciée ? Nous aurions alors, c'est bien le cas de le dire, « du pain sur la planche »... »

« On imaginerait mal une France renonçant à vivre du pain qu'elle tire de son blé : le jour où, vraiment, le Français cessera de redemander du pain, ses aïeux ne le reconnaîtront plus et quelque chose sera changé dans le petit coin du monde dont cent générations penchées sur la glèbe ont su faire une grande nation.

« C'est parce que le pain de France n'est plus partout, quinze ans après la guerre, le bon pain de jadis que le blé de France, qui, lui, est toujours le bon blé, risque de rester dans les greniers des paysans français.

« Il importe de remonter la pente et de rendre au pain son prestige et surtout sa succulence. Il ne nous appartient pas de rechercher par quelle réglementation nouvelle de la fabrication pourra être obtenu le retour aux antiques usages, mais nous pouvons tout au moins souhaiter que le Touring Club de France prenne part, à sa manière, à la campagne pour le bon pain. »

Réponse. — J'ai recherché l'article ; il est signé Edmond Chaix, président du Touring Club ; excellente recommandation ; un médecin spécialisé dans le naturisme n'eût pas mieux dit.

Il est certain que la France consomme moins de pain (probablement parce qu'on commence à comprendre que le pain actuel, blanc, viennois, est une pâte d'amidon dévitalisée et fermentescible)... En tout cas, le fait est là : il y a quelques années, la France ne se suffisait pas en blé, puisqu'il fallait en importer en grosses quantités de Hongrie ; actuellement nous ne consommons même pas le nôtre.

Il faut faire partout du pain complet pour rendre au Français le goût du pain de nos pères.

■ ■ ■

QUE VAUT L'HUITRE AU POINT DE VUE DE L'ALIMENTATION NATURISTE ?

DEMANDE. — M. Tancelin, abonné. — Je serais heureux de connaître votre avis sur la valeur alimentaire de l'huître ; j'ai lu sur la question un article du docteur R. Noël, qui me paraît discutable.

Réponse. — Pendant de nombreuses années, à peu près tous les hygiénistes ont interdit l'huître, l'accusant d'être responsable d'un nombre assez imposant de typhoïdes. Il est certain que ce fait reposait sur une constatation précise : on avait trouvé dans ce mollusque extrait de certains parcs des bacilles de la typhoïde.

L'huître, comme nombre d'animaux, peut, c'est incontestable, être porteuse de germes ; mais il ne faut pas attribuer à la constatation précitée une importance capitale ; il s'agissait d'huîtres de parcs mal entretenues et où se déversaient des latrines...

Les huîtres des parcs propres n'ont aucune raison de contenir des bacilles typhiques.

Cela veut-il dire qu'il faille considérer l'huître comme un aliment de premier or-

dre ? Nous ne disons pas cela. Même nous rappelons que nous avons toujours dit que les animaux bas placés dans l'échelle des êtres doivent être tenus pour plus ou moins toxiques, et nous avons donné de cela la raison suivante : plus les animaux sont bas placés dans l'échelle des êtres, plus leurs humeurs sont mélangées des déchets toxiques de la vie, du fait que les organes d'élimination (reins...) sont moins parfaits. Les mollusques — dont l'huître fait partie — sont de ceux-là.

Quoi qu'il en soit, il ne faut pas être trop sévères contre les huîtres.

Des travaux récents viennent de prouver que l'huître est très riche en toutes les sortes de vitamines connues : vitamine A, de croissance, vitamine B, d'utilisation nutritive, vitamine C, antiscorbutique, vitamine D, antirachitique.

Je ne sais plus quel médecin étranger — allemand, je crois — affirme avoir obtenu avec l'huître des résultats extraordinaires dans des cas d'anémie pernicieuse.

En tout cas, il paraît certain (recherches de Salles et Loubatié) que les huîtres vertes contiennent des doses élevées d'iode. Et l'iode est un reconstituant de premier ordre.

Les huîtres vertes, enfin, contiennent on avait dit de la chlorophylle, du fait de la présence, dans l'appareil respiratoire de l'animal, d'une algue microscopique, la « Navicula ostrearia » ; on dit maintenant que ce pigment n'est pas de la chlorophylle, mais de la phycoerythrine, à base de cuivre. La phycoerythrine vaudrait, au point de vue vital, la chlorophylle.

Conclusion : n'abusons pas des huîtres. Et si, une fois de temps en temps, nous en achetons, prenons seulement les vertes.

■ ■ ■

UNE BONNE MANIÈRE DE FAIRE LE JEUNE : NE PAS DINER

DEMANDE. — Jean Gossaire, avocat, rajeuni par le naturisme. — Je vous dois la vie, puisque, avant d'être naturiste, j'avais 24 de pression artérielle, des vertiges, des bourdonnements d'oreille et une grosse aorte. Le médecin avait dit à ma femme qu'elle devait s'attendre à un accident grave.

J'ai donc envoyé promener toute la médecine des drogues et me suis fait adepte de vos idées ; l'ampleur de l'idée qui les commande m'avait séduit. Résultat : en six mois je n'avais plus aucun trouble grave. Et, actuellement, il ne me reste que quelques phénomènes congestifs à la tête, quelques rhumatismes articulaires et le ventre un peu gros. J'ai rajeuni d'au moins dix ans. Vous m'avez, lors de mon dernier passage à l'Institut Naturiste, fait masser le ventre — ça m'a fait un bien considérable — et vous m'avez dit de jeûner ; mais on ne m'a pas dit comment faire le jeûne. C'est donc la question que je vous pose, à l'intéressante Page du Malade.

Réponse. — Une façon simple de faire le jeûne : pendant quelques jours dans la semaine (3, 4), ne dinez pas. Choisissez de préférence vos jours de telle sorte qu'ils se suivent.

A l'heure du dîner, ne vous mettez pas à table, ne regardez pas les autres manger, allez faire une promenade d'une heure ; en rentrant buvez un verre d'eau ou deux ; cette pratique calme l'esprit qui pourrait être hypnotisé sur l'idée de faim.

Le jeûne est un des plus puissants moyens qui soient pour rajeunir l'être humain surmené, gavé et sédentaire.

Quelques mots sur le naturisme

II. — LE PRÉSENT ET L'AVENIR

Au Congrès décisif tenu en Allemagne il y a trois ans, et dont j'ai parlé dans mon dernier article, les nations représentées étaient, avec l'Allemagne, l'Angleterre, la France, l'Autriche, la Grèce, la Hollande, l'Italie et la Suisse. Pour la France, avaient envoyé des délégués : Paris, Lyon, Marseille, Nice, Nantes, Alger, Rabat, Toulon. On y constata la présence des deux naturistes qui dirigent les deux grandes revues françaises *Naturisme* et *Vivre intégralement*, M. le docteur Gaston Durville et M. de Mongeot.

Chaque nation exposa ses organisations différentes, et, au cours des séances, les délégués français insistèrent pour que le nudisme allemand devînt vraiment le naturisme et se rapprochât du naturisme français, en faisant une part plus grande à l'alimentation et au mouvement.

Ils furent très applaudis, surtout par les Allemands, et on vota, sans retard, la suppression de l'alcool et de la viande dans la mesure du possible, le recours à la médecine naturiste et naturelle. Furent votés également la gratuité et l'obtention d'un parc pour les naturistes, dans chaque ville de chacun des pays représentés. Enfin, on décida que la France aurait l'honneur, non seulement

d'organiser le deuxième Congrès européen, mais d'organiser aussi les relations européennes entre les membres des différents groupes libre-culturistes.

Enfin, Français et Allemands ne se séparèrent pas sans souhaiter que la libre-culture devînt l'un des meilleurs agents du rapprochement franco-allemand.

Et c'est aussi notre espérance.

Cet exposé des origines du naturisme actuel serait incomplet si nous ne disions qu'à côté de ce mouvement, à base scientifique, s'en est développé un autre, dont le positivisme est empreint d'un certain mysticisme oriental. A sa tête se trouve un médecin persan, le docteur Hanish, qui, malgré ses 98 ans bien sonnés, exerce encore à Los Angeles, prêchant d'exemple, il ne cesse de promener, plusieurs fois par an, son corps souple et son intelligence déliée à travers les grandes nations d'Europe, où, sous le vocable *Zend de Mazdaznan*, qui signifie *Maîtrise de la Pensée*, il a créé de vrais centres à la fois doctrinaires et pratiques, fréquentés par un assez grand nombre de disciples. Ceux-ci prétendent que « le Maître », après avoir puisé son enseignement dans les traditions millénaires des philosophes de l'Antiquité, et notamment dans le *Zend Avesta*, a su le présenter au public moderne sous une forme scientifique et rationnelle, dénuée de tout mysticisme.

L'enseignement constituerait une méthode complète, véritablement pratique, de développement physique, intellectuel et moral. Il est basé sur le fait capital suivant : c'est que *l'amélioration de notre respiration* nous permet de transformer notre corps et de dégager notre pensée toujours plus claire et plus consciente.

Avant d'écrire ma *Bible du Naturisme*, j'ai lu, comme c'était mon devoir et sans en omettre une seule, toutes les publications en langue française du docteur Hanish, de David Amman et de ses autres disciples.

Cela seul prouve en quelle estime je tiens la curieuse et tout à fait remarquable personnalité de ce confrère oriental, de cet homme qui, à 98 ans, je le répète, garde toute la vigueur physique et morale de la trentaine.

Et cependant, je suis obligé de dire que son œuvre écrite, miroir fidèle de son enseignement oral, m'a paru loin d'être exempte de mysticisme, ainsi que le prétendent ses disciples et lui-même.

Qu'il s'agisse de la question alimentaire (végétarisme et fructarisme absolus), de la culture physique (éléments puisés à la vieille source des Egyptes), de la

respiration intégrale ou consciente (toute tirée de l'*Avesta*), de l'héliothérapie, de l'hydrothérapie, il n'est pas un chapitre, une page, voire une phrase, qui, sous la plume du docteur Hanish, n'évoque à l'esprit du lecteur l'ombre de Zarathoustra et des vieux mages chaldéens.

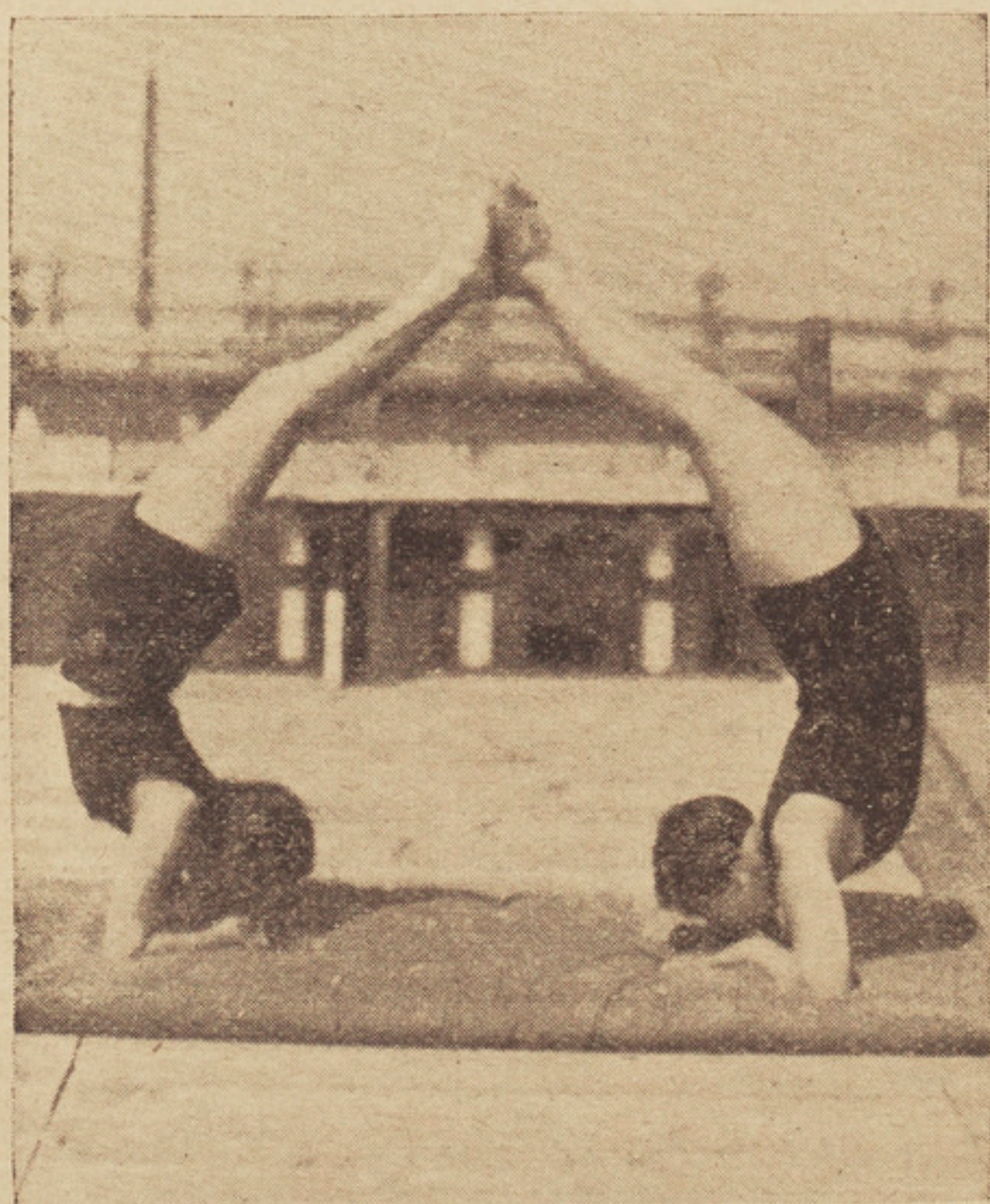
Est-ce un bien ? Est-ce un mal ?

L'un et l'autre peut-être ; un bien pour ceux qui croient que pour frapper l'esprit des masses et y graver plus profondément et plus vite les points principaux d'une doctrine, un certain mysticisme, plus ou moins teinté d'orientalisme, est utile sinon nécessaire ; un mal pour qui n'admet, pour la propagation du vrai, du beau et du bien, que l'expression juste et sobre de la pensée positive.

Et maintenant, à côté du docteur persan Zar Hanish et de sa doctrine naturiste Mazdaznan, voici parmi les animateurs, sinon les initiateurs du naturisme actuel, le professeur Varma, d'origine hindoue, qui se dit et signe *Yoghi*.

On devine déjà que tout son enseignement, qu'il intitule la *Vraie Vie*, a été par lui puisé aux sources hindoues. Loin de s'en cacher, il s'en fait gloire, puisqu'il prétend ne concevoir l'éducation physique moderne que basée tout entière sur les méthodes des Yoghis des Indes.

Paul VIGNÉ D'OCTON.



Vous sentez-vous capables, messieurs les obèses, de réaliser cet exercice ? Non, bien sûr. Vous allez dire que cela vous est égal. Hum ! Tout doux... Vous déchanterez peut-être un jour, car cette incapacité est révélatrice d'une déplorable infériorité physique. Et qui dit infériorité physique dit mauvaise défense de l'organisme contre la maladie, c'est-à-dire, en fin de compte, mort prématurée.

CONFÉRENCES ET RÉUNIONS

LA RENTRÉE DU CLUB DU FAUBOURG

De nombreuses personnalités viendront cet hiver au Club du Faubourg (16^e année), présidé par M. Léo Poldès, dont la séance de rentrée aura lieu mardi soir 3 octobre, Salle Wagram. On verra à la tribune du Faubourg le général Nollet, ancien ministre de la Guerre ; le général Mariaux, gouverneur des Invalides ; Maurice Donnay ; Abel Bonnard, de l'Académie Française ; le colonel Raynal, défenseur du fort de Vaux ; le président Warrain, l'ambassadeur Souza-Dantas, l'abbé Viollet, le pasteur Monod, le rabbin Lévy, les docteurs Vachet, Voronoff ; Paul Boncour, Henry-Paté, vice-président de la Chambre ; le sénateur René Besnard ; les députés Guernier, Henry Torrès, Montagnon, Mendès-France ; Henri de Kérillis, le baron d'Authouard, Jouhaux, secrétaire de la C.G.T. ; Georges Pioch, Claude Farrère, Henri Duvernois, le professeur Magnus, Hirschfeld, Ludwig Bauer, Friedrich Sieburg, Panait Istrati, Antoine, Gémier, Dussane, Marguerite Moreno, Véra Sergine, André Bauge, Lucienne Boyer, Yvette Guilbert, Muratore, Reynaldo Hahn, Saint-Granier, Jacqueline Francell, Alice Field, Edith Méra, Ladoumègue, etc. Nos lectrices et lecteurs désireux d'être convoqués à la rentrée sont priés d'envoyer leur adresse sur une enveloppe timbrée au Faubourg, 155, boulevard Péreire, Paris (17^e).

LE CINÉMA

PALAI DES ARTS, 325, rue Saint-Martin, Paris (du 22 au 28 septembre). — Rez-de-chaussée : *Et avec ça, papa* ; *Idylle au Caire*. — Premier étage : *Le retour de Tom* ; *Chopard et Cie*.

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.

ALIMENTATION NATURISTE

MIEL surfin du Gâtinais, garanti pur et non cuit. Seaux 3, 5, 10 kg. : 33, 53, 103 frs, franco gare. A. Jouanneau, apic., Patay (Loiret) C.c. Orléans 89-30.

PENSIONS NATURISTES

INAM, 2 ter, rue Spitaliéti, Nice. Vacances, repos p. bien portants et arthritiques. Cuisine nat. hors pair. Cure de désintoxication alim. par merveilleux fruits du midi. Cult. phys., massage. Chambr. cosy dern. conf.

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) : Saison oct.-nov. tr. propice p. cure désintox., ptoses, mal. foie p. mas.-martel.p. Dr Vigné d'Octon. Parc, pisc., st. S'y ad.

DEMANDES D'EMPLOIS

J. fille cherche empl. cuisin. ou serveuse. Nat., n° 183.



Maintien-Gorge MAJOIE

"Une parure qui fait valoir votre beauté"

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

FAITES DE LA PUBLICITE DANS **NATURISME**

LOCATIONS

MONSIEUR sérieux, honor. instruit, éduqué, végétar., dés. chambre meublée, prix modéré, Paris ou environs. Ecrire en indiquant prix à **Naturisme**, n° 181.

MARIAGES

FEMME DU MONDE aimant nature, vie intellectuelle, 35 ans, bien sous tous rapports, culture générale, cherche, en vue collaboration de travail et mariage, docteur ou autre carr., 40 à 50 ans, parfaite éducat., travailleur, situation. Ecr. : **Naturisme**, n° 180.

DIVERS

NATUR, à la tête exploitat. agric. et avicole, 53 hect. d'un bloc, rég. boisée, ch. collab. 2 sexes. Fauveau, l'Hermite-Perreux, près Charny (Yonne). Téléph. 1

LIBERATION de l'individu, indépendance écon., santé stable, joie de vivre ; telles sont les bases de notre nouveau Cours pratique de Libération intégrale individuelle. Notice 1 fr. Verdier, Echenevex (Ain).

ON CHERCHE pour jeune fille, 17 ans, intelligente, honnête, excellente éducation, certaine instruction, végétarienne, douce, affectueuse, orpheline de docteur en médecine, pouvant aider ménage, couturé, etc., une dame honor., intellig., naturiste modérée, qui la traiterait avec égards. Ecrire à **Naturisme**, n° 182.

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 MEDICAL,
ON ÉTABLIRA VOTRE RÉGIME
ON VOUS TRAITERA SANS MÉDICAMENTS

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

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

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

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.

LES ÉDITIONS DE « NATURISME »

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

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

La Cure Mentale.

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

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

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

Deuxième édition. Vingtième mille.

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

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. 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.

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

LES ALIMENTS NATURISTES des docteurs G. et A. DURVILLE

**MIEL FIN
DE CHAMPAGNE O. J.**

Le Miel est un produit naturel, digestif, rafraîchissant et fortifiant.

NATURISTES

demandez le

MIEL FIN DE CHAMPAGNE O. J.

Le pot de 500 grammes 9 fr.
Le pot de 1 kilo 17 fr.
Le seau de 3 kilos 42 fr.

En vente dans toutes les
GRANDES MAISONS D'ALIMENTATION DE PARIS

Pour la Province,

chez nos dépositaires, et aux

ETABLISSEMENTS BASOR

35, rue des Annelets, 35, PARIS (19^e)

Téléphone : BOTZARIS 64-79.

LISEZ ET FAITES LIRE « **NATURISME** »

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.

Naturistes,

QUI VOUS SOUCIEZ D'AVOIR

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

AYEZ AUSSI

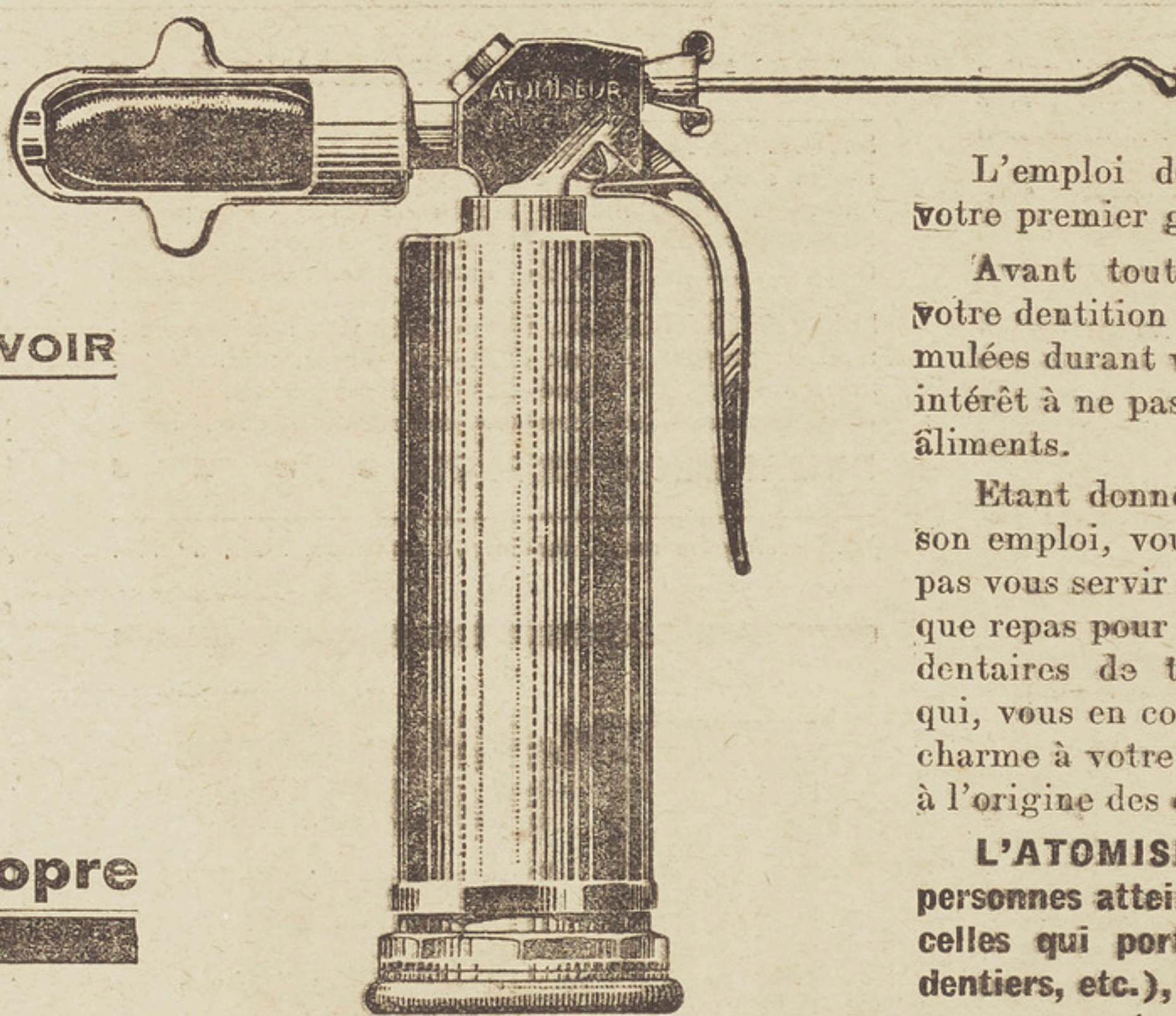
une bouche propre

GRACE A

L'ATOMISEUR ATOMOS

L'APPAREIL COMPLET : 500 FRANCS

En vente à l'INSTITUT, NATURISTE, 15 bis, rue Cimarosa, PARIS (16^e)



Breveté S. G. D. G. en
France et à l'Etranger
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.

Etant 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.

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

Tel cœur, tel nageur...



Overarm, trudgeon,
crawl, brasse, wa-
ter polo, exigent un
effort cardiaque
d'autant plus inten-
se que la respira-
tion est contenue.
On ne devient un
'as' dans ces sports
qu'en ménageant
son cœur. Nageurs,
ne buvez que du ca-
fé SANKA sans ca-
féine, 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 fr.
en timbres-poste pour frais
d'expédition.

**CAFÉ
SANKA**
sans caféine
Boulogne - Paris

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

La qualité d'un produit alimentaire dépend indiscutablement de la valeur des matières premières servant à sa fabrication

LES ÉTABLISSEMENTS BASOR, 35, RUE DES ANNELETS, PARIS (19^e). TÉLÉPHONE : BOTZARIS 64-79

vous offrent des aliments sains, naturels, issus de matières premières sélectionnées incomparables

CE TARIF ANNULE LES PRÉCÉDENTS

PAIN COMPLET O. J. Le pain de 325 grammes environ	1 fr. 80	BLÉ O. J. (sélectionné, pour mettre germer). Les 500 gr.	2 fr. 25
Provient d'une farine de meule naturelle et complète de froment pur. Panifié comme autrefois, il est riche en vitamines, diastases, sels minéraux, etc...		FARINE COMPLÈTE DE FROMENT O. J. (sélectionné). Les 500 gr.	2 fr. 25
CHEZ NOS DÉPOSITAIRES DE PROVINCE : Le pain	2 fr. 15	FARINE DE SEIGLE O. J. Les 500 grammes	1 fr. 75
SERVICE SPÉCIAL PAR POSTE	2 fr. 50	MALT O. J. (extra supérieur, pour saupoudrer les aliments). Les 500 grammes	5 fr. 50
Condit. spéc. p. postaux, serv. rapides. Nous consulter.		Les 250 grammes	3 fr.
BISCOTTES O. J. (extra fines). La boîte de 500 grammes	7 fr.	RIZ INTÉGRAL O. J. (non décortiqué - Piémont). Les 500 gr. ..	2 fr. 25
PAIN D'ÉPICE O. J. Le pain de 475 grammes environ	5 fr. 85	SEL MARIN TOTAL O. J. : Pour la cuisine, la boîte de 1 kilo ..	10 fr.
Pur miel et farine, qualité et saveur incomparables.		Pour la table, la boîte de 500 gr. ..	7 fr.
FARINES MALTÉES BASOR. La boîte de 400 gr. environ	7 fr.	MIEL FIN DE CHAMPAGNE O. J. Le pot de 500 grammes	9 fr.
Mélange pur et judicieux de blé, avoine, seigle, orge et riz. Véritable menu complet évitant par sa composition de céréales mélangées les inconvénients des céréales employées seules. Maintient l'appareil digestif dans son état normal d'équilibre. (Particulièrement recommandées aux enfants).		Le pot de 1 kilo	17 fr.
SEMOULES MALTÉES BASOR. La boîte de 400 gr. environ ..	7 fr.	Le seau de 3 kilos	42 fr.
Même composition que la farine, s'emploie surtout à la confection des potages et entremets.		AMANDES DOUCES EXTRA O. J. Les 500 grammes	17 fr.
PATES ALIMENTAIRES O. J. : MACARONI, NOUILLES, VERMICELLE, COQUILLETES, PETITS-PANIER (à base de farine complète et semoules). Les 500 grammes	5 fr. 50	Les 250 grammes	9 fr.
FLOCONS D'AVOINE, FLOCONS D'ORGE O. J. (sélectionnés). Les 500 grammes	3 fr. 85	CONFITS D'AMANDES O. J. (amandes, noisettes et miel). Merveilleux reconstituant. Le petit pot repas	2 fr. 25
CRÈME D'AVOINE, CRÈME D'ORGE, CRÈME DE RIZ O. J. (sélectionnées). Les 500 grammes	3 fr. 85	Le grand pot	9 fr.
ORGE PERLÉE O. J. (extra supérieure). Les 500 grammes	3 fr. 85	RAISINS SECS O. J. (Malaga égrainés). Les 500 grammes	7 fr.
ORGE MALTÉE O. J. Les 500 grammes	2 fr. 25	Les 250 grammes	4 fr.
		PETITES GALETIES FOURRÉES O. J. Le paquet de 6	6 fr.
		CAKE O. J.	7 fr.

1^{er} septembre 1933.

Pour toute commande des produits ci-dessus assortis atteignant 75 francs en un seul envoi, livraison franco domicile (France seulement).

Pour les envois de moindre importance, les frais sont facturés en plus.

En vente dans toutes les GRANDES MAISONS D'ALIMENTATION DE PARIS

Pour la Province, **CHEZ NOS DÉPOSITAIRES**, et aux

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

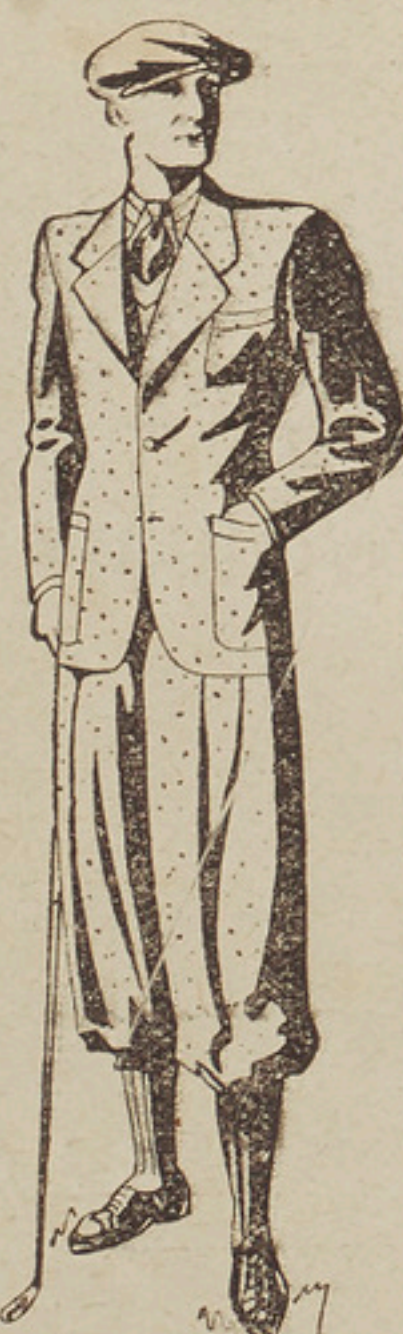
ABONNEZ VOS AMIS A « NATURISME »

Paris-Villennes et retour

NATURISTES !

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

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.

**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 Cimara, Paris (16^e).

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

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?...

ABONNEZ-VOUS

Un an : 50 fr.

Six mois : 28 fr.

Le Gérant : Auguste CHAUVETON.

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



LA CITÉ DE
WEEK-END

Physiopolis

L'ILE DE MÉDAN
à Villennes-sur-Seine (Seine-et-Oise)

RÉUNION DES NATURISTES TOUS LES DIMANCHES ET JOURS FÉRIÉS
SUR DE VASTES STADES, DANS UN CADRE CHARMANT DE VERDURE

'Autour des vastes stades et parcs naturistes organisés par les docteurs G. et A. Durville dans l'île des Naturistes s'élèvent les tentes fixes de PHYSIOPOLIS, la Cité de Nature, véritables petites habitations, solides et confortables. Le citadin moderne y vient, quelques jours par semaine, quelques mois chaque année, loin des fumées des usines, loin des miasmes de la ville. PHYSIOPOLIS conserve l'aspect sauvage de ses campagnes et de ses bois : pas de route empierrée ; des chemins sablés, de l'herbe, de la vie, partout. PHYSIOPOLIS est la Cité de l'AIR et du SOLEIL.

PHYSIOPOLIS N'EST PAS UNE AFFAIRE IMMOBILIÈRE
Des terrains sont vendus dans le but de récupérer le prix des stades déjà créés et pour en acquérir de nouveaux à la communauté

La situation juridique de PHYSIOPOLIS, parfaitement précisée dans un *Cahier des Charges* dressé par M^e Marcel Picard, notaire à Paris, est, en résumé, la suivante :

PHYSIOPOLIS n'est pas, au regard de la loi, un lotissement, et il est interdit d'élever sur les lots vendus autre chose que des « abris de camping » : les tentes fixes, en fibro-ciment, qui entourent les stades de l'ILE DES NATURISTES, répondent à ce but.

Le naturiste qui acquiert un terrain à PHYSIOPOLIS devient, en même temps, co-proprétaire (au même titre que les autres acquéreurs), des stades, terrains de jeux, immeubles, chemins, etc., qui sont et resteront à perpétuité « biens communs ».

Tout acquéreur fait partie du Syndicat d'Administration de PHYSIOPOLIS, chargé de la gestion des parties communes.

Le Syndicat est autorisé par son *Cahier des Charges* à se décharger de la gérance des parties communes sur une société accréditée par lui. Jusqu'à ce jour, c'est à la SOCIÉTÉ NATURISTE (Association fondée en 1927 par les docteurs Durville et aujourd'hui agréée par le Gouvernement) qu'a été donnée la jouissance des stades et terrains de jeux, à charge par elle de consacrer le montant disponible de ses cotisations à l'entretien et à l'amélioration des biens communs, à la construction de W.-C., vestiaires, douches, etc. Tout propriétaire est donc rigoureusement tenu d'adhérer à la SOCIÉTÉ NATURISTE (Cotisation annuelle : 100 francs pour le chef de famille et 50 francs pour la femme et pour chacun des enfants), sous peine de déchéance de tous ses droits. En contre-partie, le propriétaire n'a à prévoir qu'une participation minime aux dépenses communes, celles-ci étant pratiquement inexistantes.

Tout achat de terrain donne lieu à la délivrance d'un acte de vente sous-seing privé provisoire qui doit, dans le délai d'un mois, être remplacé par un acte de vente authentique dressé par le notaire dépositaire du *Cahier des Charges*.

**ACHETEZ
DE SUITE
VOTRE
TERRAIN**

TERRAINS DE CAMPING
■ EN FAÇADE SUR ■
TERRAINS DE JEUX :
■ PRIX : 2.500 FR. ■

**COMMANDEZ
SANS DÉLAI
VOTRE
TENTE FIXE**

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

On peut consulter le *Cahier des Charges* chez M^e Picard, notaire, 85, rue de Richelieu, Paris (2^e)
ou à l'Imprimerie de « Naturisme », 24, rue d'Alleray, Paris (15^e).

Pour visiter les terrains disponibles, s'adresser, les dimanches et jours fériés, à M. Marcel Girard (tente du bureau, face le grand stade). Pour consulter les plans et pour traiter, s'adresser, tous les jours non fériés, au docteur André Durville, 24, rue d'Alleray, Paris (15^e), de dix heures à midi.

PROFITEZ DE L'OUVERTURE PROCHAINE DU
STADE DES JEUX
POUR ACQUÉRIR UN TERRAIN SUR SA FAÇADE