

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. 1933-10-05.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

LIRE DANS CE NUMÉRO :

« LE NATURISME RECULE L'APPARITION DE LA VIEILLESSE »

« OU EN SONT LE CAMPING ET LE CYCLO-TOURISME ? »

NATURISME

**LE GRAND
HEBDOMADAIRE
DE CULTURE
HUMAINE**



**LA FÊTE DES SPORTS
A VILLENES-SUR-SEINE**

VOICI, DANS LE CANOT QUI LES EM-
MENE VERS LE PONTON OU AURA
LIEU LE DÉPART DE LA COURSE,
UNE PARTIE DES ATHLÈTES NATU-
RISTES QUI DISPUTERONT, LE 24
SEPTEMBRE, A L'ÎLE DES NATURIS-
TES, LA TRAVERSÉE DE LA SEINE À
LA NAGE. ON RECONNAÎT WALTER-
SCHEID (N° 27), QUI GAGNERA, BI-
VILLE (N° 1), QUI ARRIVERA BON
DEUXIÈME, ET COHEN (N° 3), QUI
PRENDRA LA TROISIÈME PLACE.
(VOIR EN PAGES 8 ET 9 LES RÉSUL-
TATS DÉTAILLÉS DE LA RÉUNION
D'ATHLÉTISME)

Cliché procédé Emv.

Photo « Naturisme ».

ONZIÈME ANNÉE - N° 276



1 FR. 25

JEUDI 5 OCTOBRE 1933

Le naturisme recule l'apparition de la vieillesse

CABANIS divisait la vie humaine en périodes de sept années : pour lui, l'enfance se terminait à sept ans, l'adolescence à quatorze (deux fois sept), la jeunesse à vingt-huit (quatre fois sept), l'âge mûr à quarante-neuf (sept fois sept)...

Qu'un rythme commande à notre évolution vitale, il n'y a, là-dessus, aucun doute possible, mais il ne m'apparaît pas que le rythme indiqué par Cabanis soit le bon.

Les étapes de la vie ne me semblent pas du tout commandées par un nombre d'années égal à sept ou à un multiple de sept.

Cabanis avoue lui-même que ses chiffres n'ont pas de valeur précise puisqu'il dit que « souvent l'adolescence se prolonge jusqu'à vingt et un ans, la jeunesse jusqu'à trente-cinq, l'âge mûr jusqu'à cinquante-six... » (Rapports du physique et du moral).

Le grand naturaliste Flourens, dans son livre daté de 1860, et intitulé *De la longévité humaine*, a établi, sur les âges de la vie, des données meilleures que celles de Cabanis ; elle sont meilleures parce qu'elles s'appuient sur des données précises fournies par l'anatomie :

« Je prolonge l'enfance jusqu'à dix ans, dit Flourens, parce que c'est de neuf à dix ans que se termine la seconde dentition... »

« Je prolonge l'adolescence jusqu'à vingt ans, continue-t-il, parce que ce n'est qu'à vingt ans que se termine le développement des os, et, par suite, l'accroissement des os en longueur... Tant que les os ne sont pas réunis à leurs épiphyses (comprenez : tant que le corps des os n'est pas réuni à leurs extrémités ; épiphyse = extrémité osseuse), le corps grandit, et c'est, poursuit toujours Flourens, vers l'époque de vingt ans que cette réunion s'opère.

« Enfin, dit encore Flourens, je prolonge la jeunesse jusqu'à quarante ans, parce que ce n'est que vers quarante ans que se termine l'accroissement du corps en grosseur. Passé quarante ans, le corps ne grossit plus, à proprement parler : l'augmentation de volume qui survient alors n'est point, en effet, un véritable

développement organique, ce n'est qu'une accumulation de graisse... simple addition, ainsi que l'a dit Buffon, de matière surabondante qui enfle le volume du corps et le charge d'un poids inutile. »

Il m'est fort agréable de constater que ces deux cerveaux de génie qu'ont été Flourens et Buffon ont considéré la graisse, le premier comme une espèce de sonnette d'alarme qui annonce la maturité, le second comme un produit d'encombrement d'inutile surcharge.

Que veuillent bien réfléchir sur ce sujet les mamans qui veulent leurs enfants tout ronds, les femmes qui croient leur mari malade parce qu'il est tout en muscles, les maris qui ne voient leur femme jeune et belle que si elle a les fesses et hanches équarries par la graisse...

Et revenons aux âges de la vie.

Cabanis, avons-nous dit, arrêta, sans dire pourquoi, l'enfance à sept ans. Flourens la prolongea jusqu'à dix ans, en nous donnant une raison anatomique intéressante : la fin de la seconde dentition.

Mais la fin de la seconde dentition marque-t-elle un changement profond dans l'organisme ? Pour ce qui me concerne, je ne le crois pas du tout : C'est, à mon humble avis, l'apparition de la puberté, et non pas la fin de la seconde dentition, qui marque un changement d'époque vitale : l'apparition des poils au pubis, le développement des glandes sexuelles, des organes sexuels, l'apparition des seins et des règles chez la fille, marquent la fin de l'enfance.

Autrement dit, si Cabanis avait tort de faire cesser l'enfance à sept ans, Flourens avait tort de la faire cesser à dix ans ; c'est à douze, treize ou quatorze ans qu'il faut fixer l'apparition de l'adolescence.

Si Cabanis arrêta, sans raison précise, l'adolescence à quatorze ans, Flourens la recule jusqu'à vingt ans. Mais ce chiffre est-il, lui-même, très bien choisi ? Je ne le pense pas : l'idée qu'a trouvée Flourens de fixer la fin de l'adolescence à l'époque où se termine le développement des os en longueur m'apparaît admirable. Seulement, on sait maintenant que Flourens n'avait pas raison en disant que l'accroissement des os en longueur se termine vers vingt ans.

Dès la première édition de mon livre *L'Art de vivre longtemps* (1912), page 30, j'ai écrit : « C'est vers vingt-cinq ans que se soude au corps de l'os l'extrémité interne de la clavicule. » Il est donc normal de reculer la limite de l'adolescence vers vingt-cinq ans.

C'est vers vingt-cinq ans que commence réellement la jeunesse.

Et, normalement, cette jeunesse, que Cabanis arrêta à vingt-huit ans, et que Flourens faisait cesser à quarante, doit être, à mon avis, prolongée plus avant : Flourens nous dit, répétons-le, que ce qui marque la fin de la jeunesse, c'est la fin du développement du corps en grosseur (développement réel en os et muscles et non développement d'illusion en graisse), et il croyait que, passé quarante ans, ce développement ne se fait plus. Or, nos nouvelles méthodes de culture humaine, comportant régime alimentaire correct, culture physique matinale bien comprise chez soi, culture physique et sport progressif en nudité plus ou moins totale à l'air et au soleil sur les stades, ont apporté la preuve que l'être humain, homme ou femme, se développe encore incontestablement jusqu'à cinquante ans, et parfois beaucoup plus tard.

L'âge mûr normal de l'homme ne doit apparaître qu'après cinquante ans.

Et si l'on sait vivre comme l'enseigne la médecine naturiste, on peut espérer n'atteindre la maturité que vers cinquante-cinq ans.

Ainsi recule également l'apparition de la vieillesse :

On était vieux à cinquante ans, sous Cabanis ; sous Flourens, la vieillesse recula à soixante-dix ans.

L'Ecole naturiste fait apparaître l'époque où les misères qui écrasent les vieux n'apparaîtront qu'à quatre-vingt-dix ans.

Et, dans le second siècle de la vie, apparaîtra, progressivement, cet instinct de la mort naturelle dont a parlé Metchnikoff, qui incitera les humains à quitter la terre très volontiers, convenablement repus d'avoir vécu, et comme fait le dîneur qui quitte la table, heureux après un bon repas.

D' Gaston DURVILLE.

RÉFLEXIONS

La doctrine naturiste, établie avec exactitude en ce qui concerne les disciplines de notre vie physique, semble, au point de vue culture intellectuelle, se cristalliser lentement.

Certes, ce que nous en apercevons actuellement n'est qu'une ébauche; néanmoins, des articles comme ceux de M. Descaux (*Les vrais ennemis de la science*) et de M. Bartholdi (*Christianisme et naturisme*) publiés dans *Naturisme* du 8 juin 1933, paraissent fixer les grandes lignes de la pensée naturiste la plus répandue.

Ces articles m'ont paru d'autant plus opportuns que, dans le même numéro, M. Audebert donnait une sévère leçon de bonne foi à un certain M. Pelletier, qui, dans la revue *La Culture Physique*, avait pontifié sur le naturisme, alors que, de toute évidence, il ignorait jusqu'au premier mot de la doctrine naturiste.

Aussi bien, c'est un fait, ceux qui, avec plus ou moins d'hypocrisie, vitupèrent le naturisme méconnaissent généralement les rudiments de l'objet de leur phobie.

La pensée naturiste la plus commune admet que l'homme, sursaturé d'égoïsme, s'est mal civilisé. N'ayant pas su utiliser son intelligence et profiter raisonnablement de la nature, il s'est, par sa propre stupidité, intoxiqué et diminué physiquement et psychiquement.

Le naturisme est une doctrine, non pas de retour à la nature, mais de compréhension des lois impératives de la nature par l'homme moderne, et d'adaptation de la civilisation mécanique actuelle à la nature.

Lazarus a écrit que toute l'histoire de la civilisation n'est qu'une juste et admirable révolte de l'homme contre la nature.

Je réponds qu'il ne faut pas chercher ailleurs la cause des maux actuels de l'humanité.

En effet, si l'homme peut, au point de vue intellectuel, répudier les créations de la nature pour n'admettre que sa propre inspiration, il ne peut, au point de vue physique, s'évader de la nature sans danger de mort.

En cette stupide époque où nous vivons, il ne peut pas exister pour les natu-

ristes un encouragement plus sûr que la certitude de posséder la pensée de demain.

Le regard rivé sur l'avenir, ils doivent légitimement s'enorgueillir d'être en avance sur leur temps.

Un article de *Ric et Rac* consacré au « Boulevard sous Louis-Philippe » me revient à la mémoire. On y peint les personnages fréquentant cette promenade. C'était un monde arrogant et méprisant pour le naïf provincial, ne pensant qu'à parader au Torton et au Café de Paris, affectant de singer les Anglais, flânant obligatoirement sur le trottoir nord sous peine de manquement au code de l'élégance, et tellement préoccupé de chère abondante et de cave variée que les paris à qui mangerait le plus étaient fréquents dans ce milieu. Un original se livrait à de tels abus de table qu'il devait, après son dîner, longuement marcher au Jardin des Plantes « pour faire sa digestion », ce qui l'empêcha jusqu'à sa mort de voir jamais plus que le dernier acte d'aucune pièce.

L'auteur de l'article, observant que ces habitudes révélaient une rare intelligence des choses de la bouche, termine par cette stupéfiante conclusion : « Au beau temps du boulevard, il y avait encore des gens qui avaient des loisirs pour la fantaisie lettrée et la flânerie active. »

D'aussi ahurissantes réflexions se passeraient de commentaires si, dans le même journal, à propos du livre *Un barbare en Asie*, un critique n'observait que les Asiatiques, par leur mentalité, sont loin de nous.

Je trouve, en effet, que le fossé séparant la mentalité européenne de la mentalité asiatique est beaucoup moins profond que celui qui sépare la mentalité de l'auteur du premier article de l'esprit rationnel naturiste.

Une fois de plus, je constate que, pour qui est véritablement imbu de la pensée naturiste, la mentalité de la majorité de nos contemporains semble aussi lointaine et étrangère que celle des hommes de 1830 ou des peuples actuels non encore évolués.

À propos d'Asiatiques, je citerai ce trait, bien caractéristique du manque de sensibilité des jaunes et de leur indifférence pour la souffrance :

J'ai vu, en Extrême-Orient, des coolies brûler et plumer des volailles encore vivantes.

Le jeu de cartes peut constituer une distraction passagère acceptable, mais, lorsqu'elle devient l'unique plaisir et le seul passe-temps d'un individu, cette pratique abusive indique une déchéance certaine.

Trop de joies humaines sont tirées de l'unique satisfaction de la vanité.

Trop de nos peines et de nos déceptions proviennent de ce que l'imagination l'a emporté sur la raison.

L'homme a toujours tendance à se considérer comme le centre du monde.

Ainsi le Parisien « dégourdi », souvent lui-même provincial fraîchement débarqué, qualifie avec mépris de « politique municipale » ou de « polémiques de sous-préfecture » des compétitions qui se manifestent également dans la capitale.

Les hommes, qu'ils soient de Montrouge, de St-Gaudens ou de Paris, ont, au même degré de culture et dans un même milieu, des préoccupations, des appétits, des réactions, et des pensées identiques.

La manifestation de ces sentiments peut varier dans la forme, le fond en reste le même.

La blague facile du « notaire ou du cousin de province » émaille d'une façon amusante un vaudeville, mais, dans la vie courante, à une époque de communications rapides et d'extrême diffusion de livres et de journaux, elle ne correspond à aucune réalité.

Les hommes peuvent avoir un vernis plus ou moins brillant, cela n'empêche qu'ils soient, en France par exemple, partout les mêmes.

Il est classique de dire que dans l'univers entier, autour d'un feu de Peaux-Rouges, dans une brasserie bavaroise, à Buenos-Ayres, au Japon, chez les Papous, chez les Chinois et même chez les Esquimaux, les hommes ne pensent qu'à Montmartre, ne rêvent que de la Parisienne, Française-type.

Cette affirmation, encore qu'elle flatte agréablement l'amour-propre français, est absolument erronée.

Chaque race a de la beauté, et particulièrement de l'esthétique féminine, une conception qui lui est particulière.

Toutefois, le cinéma est susceptible de propager un type uniforme de beauté; c'est celui, non de la Parisienne, mais de la star ou de la girl américaine.

Voir en page 10 la suite de l'article de

POL.



Quand les Hommes d'Etat Font du naturisme ...

Il semble bien qu'il doive finir bientôt, le temps des Eminences ventrues, immuablement affublées d'un haut de forme et d'une redingote, et se croyant déshonorées si par malheur on les surprend en caleçon de bain. Désormais, les hommes d'Etat se dirigent résolument vers le sport et même vers le naturisme. Sur nos photos, on voit : 1. M. Masaryk, président de la République tchécoslovaque, s'il ne pratique pas lui-même, enseigne à ses petits-enfants l'amour de l'air, du soleil et... du nudisme intégral ; 2. M. Grandi, ancien ministre italien des Affaires étrangères, actuellement ambassadeur d'Italie à Londres, jouant avec ses enfants sur une plage britannique, près de Bournemouth ; 3. Au cours des dernières vacances, M. Mussolini a fait un séjour à Riccione, la charmante station de l'Adriatique ; voici le « premier » italien, vêtu d'un simple slip, sautant d'un bateau à bord duquel il vient de faire une promenade en mer ; 4. M. Mussolini, très bronzé, reçoit M. Dollfuss, chancelier autrichien, qui, gagné par l'ambiance, s'est mis — première étape ! — en bras de chemise. On sait que M. Mussolini soutient le mouvement naturiste italien. (1 photo Keystone, 1 photo Wide World, 2 photos Société de Presse.)

OU EN SONT LE CAMPING ET LE CYCLO-TOURISME ?

Des campeurs, des vrais
ceux-là, qui viennent cher-
cher la tranquillité dans
l'éloignement et la solitude.



NATURISTE pratiquant et convaincu, en même temps que cyclo-touriste et campeur fervent, je fais chaque année une grande randonnée à bicyclette. Je vais tenter de résumer, pour les lecteurs de « Naturisme », les impressions que j'ai recueillies et les réflexions entendues au cours de ma tournée de cette année.

Les journaux et les revues ayant particulièrement exalté la vogue qu'aurait le camping au cours de l'été 1933, surtout si le temps était beau, je pensai que le mieux était de me diriger vers le « paradis du camping », c'est-à-dire les Landes, avec leur chapelet de lacs et les plages du Golfe de Gascogne. Me voilà donc parti sous le soleil du mois d'août.

Tout d'abord, Arcachon. Enormément de monde, comme sur toutes les plages cette année. Mais laissons la foule habituelle. Quelques campeurs ? Oui. Mais, entre eux, un contraste frappant. J'ai vu, aux Abatilles, des tentes minables abritant des campeurs aux traits tirés, entourés d'instruments culinaires d'une propreté douteuse, le tout formant un ensemble sentant la zone. Un peu plus loin, une ou deux tentes de luxe où l'on est aussi bien que chez soi, et des autos avec roulottes-remorques. N'oublions pas de signaler que ces personnes campaient au milieu de papiers gras et de boîtes de conserves vides. Il y avait bien, clouée sur un arbre, une pancarte disant que les campeurs qui laissaient traîner des papiers étaient... des porcs, mais cela paraissait n'avoir aucun résultat pratique.

A Cazeaux, où se trouve un lac magnifique et immense, quelques rares campeurs canoëistes, des vrais ceux-là, qui viennent chercher la tranquillité dans l'éloignement et la solitude. Le nu est interdit par le maire de Cazeaux. Quel silence ! Quel calme ! On se croirait perdu au bout du monde. Le nu est également prohibé à Biscarosse. Sur la plage de Mimizan, il faut, pour se baigner, et par ordonnance municipale, mettre un maillot jusqu'au-dessus de la tête. A Hossegor, beaucoup de monde, plusieurs troupes de scouts, mais pas de campeurs. On m'a dit, d'ailleurs, que les campeurs étaient moins nombreux cette année, dans la région, que l'an passé. Quel en est le motif ? Mystère. Et c'est tout. Je n'ai guère rencontré de cyclo-touristes. Encore moins de piétons-routiers. C'est beaucoup trop « fatigant » !... Mais des autos, en veux-tu, en voilà, la plupart du temps conduites par des messieurs pléthoriques à la face rougie par les « bons » vins, cigare ou cigarette rivié au bec.

Un seule fois, à Arcachon, j'ai rencontré deux « phénomènes » : un monsieur et une dame qui venaient de Paris, à vélo, à raison de 60 kilomètres par jour. Ils avaient parcouru 800 kilomètres et comptaient en faire encore 3 ou 400. Il y a deux ans, ils avaient franchi la distance Paris-Nice, à bicyclette toujours. Ils ne buvaient tous deux que de l'eau, comme moi-même d'ailleurs, et mangeaient très modérément, du pain, des fruits, et un repas un peu plus consistant à l'étape

du soir. Dirai-je l'âge de la dame ? Soixante-dix ans ! Qu'en dites-vous, messieurs les touristes gros mangeurs, qui vous imaginez que voyager, c'est rouler en auto, à 100 kilomètres à l'heure, à la recherche des restaurants fins ? Quel démenti à vos théories routinières et erronées. Essayez donc d'en faire autant !...

Voilà une des rares impressions réconfortantes que j'eus durant mon voyage. Celle-ci me permit de constater d'une façon indubitable qu'il est possible de réaliser, même à un âge généralement considéré comme avancé, de véritables performances, quand on pratique l'exercice et la sobriété.

Un jour, j'aperçois dans un bois de sapins, au bord de la mer, une grande tente munie de tout le confort ; un vrai chalet. Je l'examine avec intérêt, sous l'œil indifférent des propriétaires, un monsieur et deux dames. Soudain, la pluie se met à tomber.

— Pardon, monsieur, me permettriez-vous de m'abriter un instant sous votre tente ?

— Mais, mon cher, me répond avec dédain le monsieur, ce n'est pas ici un lieu public. D'ailleurs, nous attendons du monde !

Et voilà bien certains néo-campeurs ou soi-disant tels. Ils transportent aux champs leurs habitudes mondaines, se croient de remarquables trappeurs et conservent leur vilaine mentalité d'égoïstes. Non, ce n'est pas cela du tout. Jamais la tente, si parfaite soit-elle, n'a fait le campeur. Un vrai naturiste ne témoigne pas d'un esprit pareil.

Plus tard, étant à Cambo, dans les Pyrénées, j'avais poussé jusqu'au Pas-de-Roland, où l'on jouit d'une très belle vue. La Nive, encaissée entre les montagnes, prend, en certain endroit, un aspect de torrent. Je suis resté plus d'une heure à contempler ce spectacle, qui est d'ailleurs le but de l'excursion. Et j'observai les automobilistes qui arrivaient par la petite route. Dès qu'ils voyaient que la route était pour eux une impasse et se transformait en chemin de montagne, ils faisaient demi-tour, déçus, sans même descendre de leur voiture ni jeter un coup d'œil sur ce pauvre Pas-de-Roland.



Le cyclo-tourisme, complètement logique et indispensable du camping.

J'ai parfaitement compris que la beauté d'un site, pour beaucoup de touristes, tient uniquement à la qualité de la route qui le traverse.

J'ai profité aussi de mon passage dans les villages pour m'entretenir avec les habitants, qui sont très affables, et faire de la propagande pour le naturisme. Ils m'écoutaient sympathiquement, et j'ai pu constater qu'ils commettaient, entre autres, beaucoup d'erreurs alimentaires, sans s'en douter, d'ailleurs. Excès de viande, épices, pain blanc, trop boire en mangeant, etc. J'ai entendu maintes réflexions empreintes de naïveté :

— Comment faites-vous, me disait une paysanne, pour préparer votre café, le matin ?...

— Et vous n'avez pas peur des araignées, la nuit ? me demandait une autre.

Ces choses leur paraissaient des obstacles insurmontables pour le camping.

Mais une erreur vraiment générale, c'est celle du pain blanc, aussi bien dans les campagnes que dans les villes. Ainsi, à Bayonne, personne ne veut même du pain blanc de consommation courante, qu'on est obligé souvent de vendre au rabais pour la pêche. L'ouvrier ne consomme que du pain de fantaisie ; il se plaint constamment aux boulangers de ce que le pain n'est pas assez blanc et pas suffisamment « croûteux ». A Biarritz, à St-Jean-de-Luz, on trouve des petits pains complets, mais ils sont chers et considérés comme un luxe.

On n'est pas grand buveur dans le Midi. Cela tient, sans doute, à ce que le soleil met plus de gaieté dans les cœurs et dispense d'aller chercher un entrain artificiel dans le jus de la treille. Et c'est beaucoup mieux ainsi. A Dax, cependant, où l'on ne manque pas d'eau, et d'eau chaude par dessus le marché, puisque la source de la Nèhe fournit 2.400.000 litres par 24 heures, à Dax, dis-je, on voit des gens ingurgiter d'énormes bouteilles de vin blanc ou rouge. Grand bien leur fasse !

Voilà ce que j'ai pu voir et entendre au cours de cette belle randonnée. Peut-être me trouverez-vous par moments un peu chagrin, mais j'ai rapporté impartialement.

Ces petites déceptions mises à part je conclus en affirmant qu'un voyage ainsi pratiqué est très profitable à la santé.

Et je ne regrette qu'une chose, c'est de ne pas rencontrer plus souvent de campeurs qui puissent clamer avec moi : « Vive le cyclo-tourisme ! ».

E. HENRY, Nantes.

Les besoins particuliers en vitamines

LES vitamines de nutrition nous sont apparues comme étant de règle absolument générale, s'appliquant à la totalité des humains, dans tous les cas, et quel que soit leur mode d'alimentation. Leur effet spécifique est l'utilisation de l'énergie contenue dans tous les aliments; c'est dire l'importance et la constance de cette loi universelle, notamment en ce qui concerne l'homme, car, de tous les êtres organisés, il est celui qui a le plus grand besoin de vitamines, et de toutes les vitamines sans exception.

Toutefois, il est utile de rappeler certains cas particuliers où la présence constante et suffisamment abondante de ces vitamines devient particulièrement nécessaire.

Tel est le cas des régimes où les hydrates de carbone prennent une place prépondérante, et, à plus forte raison, exclusive. Plus ces hydrates de carbone sont rapidement assimilables, plus ils réclament une vitamines abondante. Cette remarque s'adresse principalement aux personnes mises « au régime », pour lesquelles les pâtes alimentaires, les gressins, les fruits cuits, les biscuits, le riz glacé et autres aliments apurés constituent la presque totalité de l'alimentation. Ce genre de régime appelé « léger », et qui, en effet, porte bien son nom, a connu pendant longtemps une vogue exagérée et a été largement appliqué aux enfants qui se montraient délicats, parce que d'une alimentation difficile. Le propre de notre civilisation compliquée est de créer, comme à plaisir, ces anomalies. L'analyse biologique montre que les effets pernicieux d'un mauvais métabolisme des hydrates de carbone se font sentir d'une façon d'autant plus rapide et aiguë qu'un tel régime est pratiqué sans discontinuité.

Les organismes soumis à un large usage des graisses, lesquelles sont des hydrates de carbone moins rapidement assimilables que les féculents et les sucres, résistent beaucoup plus longtemps à ces effets pernicieux d'un mauvais métabolisme par manque ou insuffisance des vitamines de nutrition. Si nous prenons, à titre d'exemple, un cas extrême comme celui de l'Esquimau, gros mangeur de *graisse crue*, nous noterons que ses besoins en vitamines de nutrition sont moins impérieux que ceux de nos contemporains délicats, mis au régime des féculents apurés. En outre, il n'est pas douteux que ses habitudes de crudivore le mettent en bien meilleure posture que les habitants de nos villes. L'Esquimau vit, en effet, des animaux marins qui accumulent une énorme quantité de graisse en raison

de l'extrême richesse nutritive du plancton qui est à la base de toute la vie marine. Il récupère ainsi, par interposition et en abondance, toutes les vitamines propres aux corps gras, mais beaucoup plus faiblement les vitamines solubles dans l'eau, notamment les vitamines de nutrition, qu'il ne trouve que dans certains organes, tels que le foie, mais qui finissent par constituer un appoint non négligeable. Néanmoins, la principale épreuve de la vie dans le désert glacé est la rareté des vitamines de nutrition, qui commandent l'utilisation de l'énorme quantité d'hydrates de carbone que l'homme absorbe en vue de couvrir ses besoins calorifiques. Il est utile de savoir que, dans son désert, l'Esquimau souffre moins de cet état de choses que notre civilisé délicat mis au régime dit « léger » et qui, de plus, se trouve être un gros consommateur de sucre.

Il est à remarquer que la plupart de ces sujets mis au régime des féculents apurés sont également des insuffisants du foie dont la fonction glycogénique est très ralentie. Nous avons suffisamment insisté sur l'importance de cette fonction en étudiant le terrain diabétique et cancéreux pour ne pas voir en cela un des signes caractéristiques de notre époque. C'est dire, en d'autres termes, que plus on est au régime, et plus on a besoin de vitamines, non seulement de celles qui sont contenues dans les fruits crus, dans les corps gras crus, mais surtout de ces vitamines de nutrition qui sont celles d'utilisation, et qui doivent nous parvenir par le canal des féculents. Les enfants qui grandissent mal, les maigres qui ne profitent pas, parce qu'ils n'utilisent pas leurs aliments, les anémiés, en un mot toutes les « petites natures », sont, avant tout, intéressés par ces remarques.

Répetons enfin que la première des vitamines de nutrition est celle d'équilibre neuro-endocrinien, c'est-à-dire d'équilibre nerveux et des glandes endocrines. Nous conviendrons bien vite que sous ce signe se groupe toute une humanité malheureuse qui souffre d'une alimentation déficiente.

De ce rapide tableau où nous rangeons ceux qui ont spécialement besoin de vitamines en quantités constantes, stables et abondantes, se dégage cette notion de vitamines précise et adéquate, qui est l'application intelligente des connaissances maintenant acquises sur ce sujet si important. Il n'est donc plus suffisant de rechercher l'aliment vitaminé de façon vague et imprécise et qui n'a été l'objet d'aucune analyse biologique; encore

faut-il des précisions. L'activité vitaminique peut et doit être mesurée au moyen de l'étalon international qui a été constitué sur la base de la levure de bière préparée dans des conditions bien définies. De même son pouvoir anti-diabétique peut et doit être mesuré comparativement avec l'unité d'insuline. Il ne doit plus y avoir d'erreur possible sur la qualité d'un aliment qui est dit vitaminé et qui, comme tel, a dû subir l'épreuve d'une analyse officielle conduite par le Laboratoire de répression des fraudes. Il ne suffit pas qu'un aliment soit supposé riche en vitamines; encore faut-il qu'il assure le bon fonctionnement des organes pendant un temps indéfini. Seule, l'analyse biologique fournit à cet égard des renseignements précis.

Si tous, sans exception, avons besoin d'une alimentation constamment vitaminée, trop importants sont les cas particuliers où cette nécessité devient impérative et réclame une richesse en vitamines dosée suivant les lois de la biologie, et non pas laissée aux hasards d'une fabrication qui n'a jamais cherché à voir clair, et qui, pour cela, commet des erreurs sans le savoir. Il serait temps que nous prenions souci de nos aliments comme de l'essence que nous mettons dans nos voitures automobiles. Il existe des lois d'utilisation auxquelles sont liés les résultats à venir. Notre mouvement est assez puissant pour réclamer de l'ordre, de la méthode, et l'application des principes de physiologie qui ne doivent pas rester enterrés dans d'innombrables traités, mais qui doivent se traduire en denrées alimentaires physiologiquement complètes.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

CONTRE LA VIE CHÈRE

DES COURS DE CUISINE HYGIENIQUE

L'« Enseignement de l'hygiène alimentaire et de la cuisine », dont c'est la sixième année d'existence, va reprendre ses cours prochainement.

Ces cours de cuisine constituent l'application directe des conférences données tous les ans par le docteur A. Hemmerdinger.

Les élèves y sont individuellement exercés à confectionner les plats présentés à ses conférences, à interpréter et à modifier les recettes des livres de cuisine, en tenant compte des nécessités de l'hygiène alimentaire et de la vie chère.

Les travaux pratiques, qui ont pour but d'enseigner les principes d'une cuisine saine, simple, économique et agréable, seront dirigés personnellement par le docteur Hemmerdinger, professeur au Cours normal ménager de la Ville de Paris, avec le concours de Mme Hemmerdinger.

Le nombre des places étant strictement limité et la division en deux séries étant subordonnée au nombre des élèves, prière de s'inscrire le plus tôt possible. Ecrire au docteur Hemmerdinger, 38 ter, allée de Bellevue, Le Perreux (Seine).

Droit de scolarité pour les douze cours d'une série : 300 fr., dont 50 fr. à l'inscription et 250 fr. au premier cours.

Il sera admis quelques auditrices à tarif réduit.

POUR LE BON PAIN

Nous donnons ci-dessous la suite du texte de l'article du docteur J.-M. Ballan, médecin-consultant à Châtelguyon, paru dans la revue Châtelguyon Thermal, et dont nous avons reproduit le début dans notre dernier numéro.

Mais survint la théorie des calories. Le corps humain fut alors comparé à une machine à vapeur utilisant comme combustible les hydrates de carbone tels que l'amidon ; ce dernier constituant presque à lui seul le centre du grain de blé, il devenait facile d'obtenir un pain permettant de faire fonctionner la machine avec précision, simplement en proportionnant les doses au travail fourni ; du même coup, les autres éléments du grain devenaient secondaires, sinon inutiles et bons pour les animaux.

Mais l'expérience vint vite détruire ces belles espérances ; les animaux prospéraient bien, mais leurs propriétaires éprouvaient des troubles divers, et l'on reconnut bientôt que la ration journalière doit renfermer les principes azotés et non azotés dans la proportion de 1 à 3 1/2 ou 4 1/2, et que les diastases, les sels, les vitamines, etc., sont indispensables à la bonne fermentation du pain comme au développement normal de l'individu. Malheureusement, l'erreur étant reconnue, ses conséquences n'en continuèrent pas moins leur chemin.

Pour avoir beaucoup d'amidon, il faut bluter fortement (1) et n'extraire qu'à 60 et même 50 % au lieu de 75 à 80, d'où consommation de 1/4 de blé en plus, d'où nécessité des grands rendements entraînant l'usage de doses inconsidérées d'engrais de toutes sortes, qui, jointes aux toxiques remplaçant l'antique sarclage, déséquilibrent le sol (2), d'où nécessité aussi de la création d'hybrides, donnant des produits de moindre valeur et plus difficiles à travailler.

D'autre part, qui dit farine plus amidonnée dit farine plus blanche, d'où course au pain de plus en plus blanc et de moins en moins nutritif, qui eut son couronnement en France après l'exposition de 1878, par l'introduction en meunerie du matériel à cylindres hongrois. Désormais, la généralisation du pain blanc est rapide, de même que celle d'une variété de dyspepsie dénommée « amidonisme » se traduisant par des fermentations acides avec déminéralisation, etc.

Mais tout ne s'arrête pas là ; le blutage exagéré enlevant trop de diastases et de minéraux, la pâte devient difficilement panifiable, et la meunerie, qui en est responsable pour la plus grande part, ne manque pas d'incriminer la valeur boulangère des blés de pays.

Elle demande alors le secours des blés exotiques avantageux... ou le traitement chimique des farines : blanchiment au moyen du chlore et des vapeurs nitreuses faisant croire à une farine supérieure, maturation aux vapeurs de trichlorure d'azote évitant les frais de stockage et le contre-coup des variations de cours, oxydation par le peroxyde de benzoïle, les bromates, persulfates, perborates, etc., facilitant le travail et l'augmentation de poids.

(A suivre).

D^r J.-M. BALLAN.

(1) Le taux d'extraction est le pourcentage de la farine retirée d'un poids de blé, le taux du blutage correspondant est le pourcentage de ce qui reste (son, etc.).

(2) p^{te} favorable à la culture du blé légèrement inférieure à 7.

De ci, de là...

BRUITS ET POTINS

LES auteurs des livres de cuisine se préoccupent toujours de nous apprendre les qualités et les défauts qui caractérisent la chair des animaux dits « comestibles » ; mais ils ne se sont jamais inquiétés, jusqu'à présent, de faire connaître à leurs lecteurs le goût approximatif de la chair des hommes. C'est là une regrettable omission.

En particulier, la viande blanche — celle des Européens, si vous voulez — vaut-elle la viande noire — c'est-à-dire celle des nègres ? Un explorateur, revenant d'Océanie, nous donne à ce sujet toutes les précisions nécessaires.

Cet explorateur se trouvait dans une île du Pacifique quelques jours après la mort tragique de deux Anglais, qui avaient servi de dîner aux indigènes. L'un des anthropophages, ayant été capturé, donna ses impressions gastronomiques :

— La chair des blancs est très dure, déclara-t-il. Et puis, elle a une désagréable odeur de tabac.

Le renseignement, pour macabre qu'il soit, n'en est pas moins précieux.

Qui est le plus fautif, des blancs qui se calefrent, s'intoxiquent et fument au point de provoquer une sclérose générale de leurs tissus imprégnés de nicotine, ou

des noirs, qui mangent de la chair humaine ?

Les noirs, très certainement, car non seulement ils attendent à la vie de leurs presque semblables — ce qui est contraire aux règles de morale généralement admises — mais ils risquent, par surcroît, de s'empoisonner — ce qui est fâcheux.

Mais cela ne signifie pas que les « civilisés » aient raison de se confectionner, à leurs propres dépens, une chair im-mangeable...

Pierre AUDEBERT.

0000

LE SECRET DE TILDEN

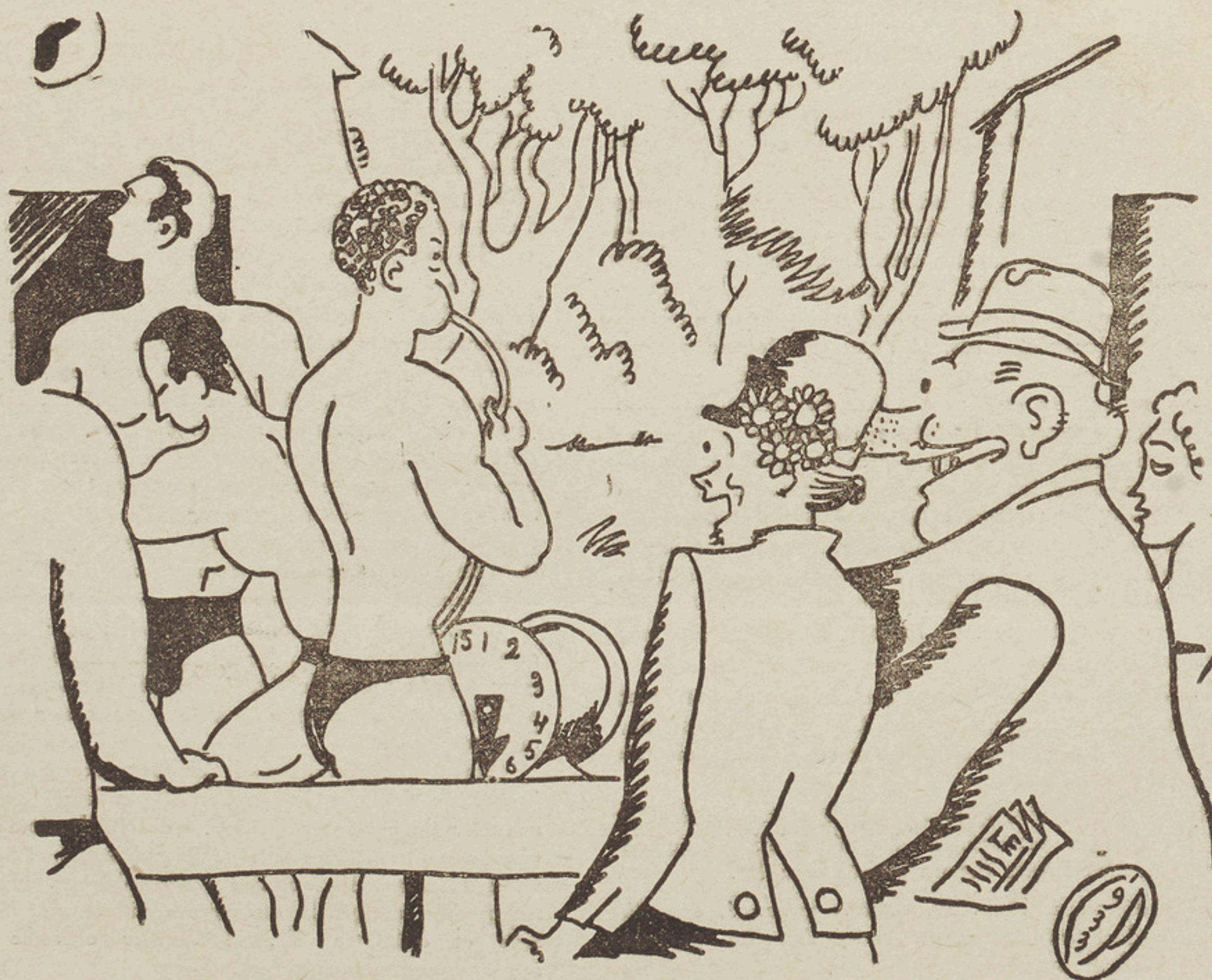
Le grand « Big Bill » Tilden, le célèbre tennisman américain dont l'éloge n'est plus à faire, vient de stupéfier tout le monde en battant magistralement, à quarante ans passés, cet autre champion qu'est notre compatriote Cochet.

Comme celui-ci lui demandait à quel secret il devait de conserver, à son âge, une forme aussi éblouissante, Tilden répondit :

— Mon secret, Henri, c'est bien simple, le voici : je ne bois que de l'eau, donc jamais d'alcool. Je ne fume pas. Couché tôt et levé tôt, chaque matin, Tilden a compris... et il a gagné.

L'EXAMEN PHYSIOLOGIQUE

(Dessin inédit de P. Canivet.)



MÉLANIE. — Y doivent en avoir des drôles de maladies pour s'en servir de tous ces machins !
PROSPER. — Moi, y a qu'à regarder ma bonne mine réjouie pour voir que j'suis en bonne santé...



LA FÊTE DES SPORTS DU 24 SEPTEMBRE, A VILLENES

Sous une pluie implacable, les naturistes, hommes et femmes, ont couru dans la boue...

A gauche : L'arrivée du 800 mètres. Braunstein termine nettement détaché. Les spectateurs, sous leurs parapluies, applaudissent. (Photo R. Grugeau.)

A droite : Mme de Ligne, championne de patinage belge, qui enlève avec brio la course de 1.000 mètres féminine.



et Cohen sont finalistes, mais Dumont, deuxième de sa série, ne prend pas le départ en finale. L'arrivée de celle-ci donne lieu à une lutte émouvante entre Weinfeld et Pruvost, qui se classent dans cet ordre, à une poitrine, dans le temps, excellent sur un terrain aussi détrempe, de 11" 3/5. La Commission sportive décide, à la satisfaction unanime, d'attribuer deux premiers prix : l'un à Weinfeld, l'autre à Pruvost.

C'est ensuite le 300 mètres plat féminin : Mme Eliane Girard l'emporte, après avoir déployé une belle énergie, devant Mlle Denise Gagé et Mme Yvonne de Ligne.

Et voici la plus belle épreuve de la journée, le 800 mètres plat. Elle nous fournit l'occasion d'apprécier la haute valeur du naturiste Jean Braunstein. Celui-ci, faisant une course admirable, termine nettement détaché devant le coriace Robert Cassari et Robert Cohen, en 2' 13" 1/5 ; résultat remarquable si l'on considère, rappelons-le, le mauvais état de la piste. Braunstein possède une foulée splendide, et il va vite, terriblement vite. C'est un athlète de grande classe. Il est fort justement acclamé à l'arrivée de cette mémorable course.

C'est au tour des « plus de 50 ans » de prendre possession de la piste, en vue du handicap qui leur est consacré. M. Damet, 52 ans, parti scratch, boucle facilement en 6' 29" les cinq tours que comporte la course. Allons, le naturisme conserve admirablement ceux qui le pratiquent. Les performances de Louis Bugel (62 ans) et de Louis Méry (55 ans) nous confirment dans cette impression. Combien de jeunes hommes, ventrus et poussifs, seraient incapables de courir comme eux !

En intermède, les beaux lutteurs Van der Sipp, ex-champion de France, et Rigny nous offrent une exhibition de lutte libre. Les « tours de hanche », les « ciseaux », les « torsions », les « clés » se succèdent. Les crânes, tour à tour, heurtent le sol. Un loustic s'écrie :

On se croirait à l'Opéra... Ce n'est pas l'ut de poitrine, évidemment, mais c'est lutte de têtes !...

Signalons qu'à l'issue du combat Van der Sipp et Rigny se sont retrouvés entiers, à l'étonnement général, avec leurs propres bras, leurs jambes et leurs têtes.

A l'autre bout du stade commence le concours de lancement du poids (2 kg. 800) pour les dames, que gagne Mlle Yvonne Dupuis avec un jet de 8 m. 35 ; Mlles Bréauté et Frey s'adjugent les deuxième et troisième places, cependant que Mme Damet se classe quatrième, lançant le poids à plus de 6 mètres.

Les hommes, eux, lancent le poids réglementaire de 7 kg. 257. Aussi sommes-nous ici dans le rayon des athlètes

que les spectateurs, insatiables et stoïques, ont assisté au lancement du poids. Quant aux naturistes, ils semblent se soucier bien peu de l'inclémence du temps. Tombe la pluie, brille le soleil, qu'importe ! Entraînés, ne craignant ni rhumes, ni bronchites, ils font du sport...

Une averse diluvienne salue le départ du 1.000 mètres plat, dames. Nous assistons à une jolie course de Mme Yvonne de Ligne, jeune femme souple et musclée ; d'un style aisé et régulier, elle s'en va irrésistiblement vers la



Mme Eliane Girard, gagnante du 300 mètres dames. (Photo « Naturisme ».)

ville, le docteur André Durville lut le palmarès, et la distribution des prix eut lieu sur la terrasse du bâtiment. On remarqua particulièrement, parmi de beaux et nombreux prix, deux superbes malles garnies : l'une offerte par la Société Naturiste pour la traversée de la Seine, et l'autre par le Conseil d'administration de la Société pour l'épreuve des 3.000 mètres.

Nous ne saurions terminer sans féliciter chaleureusement les organisateurs, MM. Edouard Coubart et Jacques Dupuis, de même que MM. Haguenauer, qui assumait les fonctions de starter, Louis Méry, Delaby, H. Girard, juges à l'arrivée, Pierre Girard, chronométrateur, et E. Toussaint, speaker à la voix de stentor.

Noublions pas de remercier les lutteurs Van der Sipp et Rigny pour la belle démonstration qu'ils nous ont offerte.

Félicitons enfin tous les participants sans distinction, dont l'énergie bien naturiste contribua puissamment au succès de la réunion, et les spectateurs eux-mêmes, dont la persévérance méritait mieux que l'interminable douche céleste qui leur fut octroyée.

Jacques BERTAUD.

LES RÉSULTATS

Traversée de la Seine à la nage, dames. — 1. Madeleine Beaucer, 2' 36" 2/5 ; 2. Yvonne Dupuis, 2' 45" 2/5 ; 3. Marie-Louise Nimbeau ; 4. Madeleine Aye.

Traversée de la Seine à la nage, hommes. — 1. Jean Walterscheid, 1' 29" ; 2. Etienne Biville, 1' 30" ; 3. Robert Cohen ; 4. Maurice Moreau ; 5. René Giraudon ; 6. Albert Dobrentey ; 7. Jean Gavani ; 8. Avenard ; 9. Julien Guérin ; 10. Loskot et Jules Meller (ex-æquo) ; 12. François ; 13. Marcel Picart.

100 mètres plat, hommes (finale). — 1. Léon Weinfeld, 11" 3/5 ; 2. Pierre Pruvost, à une poitrine ; 3. Pezard ; 4. Giraudon.

300 mètres plat, dames. — 1. Eliane Girard, 55" 4/5 ; 2. Denise Gagé, 57" 2/5 ; 3. Yvonne de Ligne ; 4. Paulette Lévy ; 5. Bréauté.

800 mètres plat, hommes. — 1. Jean Braunstein, 2' 13" 1/5 ; 2. Robert Cassari, 2' 25" 1/5 ; 3. Robert Cohen ; 4. Giraudon.

1.000 mètres plat, dames. — 1. Yvonne de Ligne, 4' 44" ; 2. Denise Gagé, 4' 47" ; 3. Antonia Noé ; 4. Georgette Damet.

Lancement du poids, dames (poids de 2 kil. 800). — 1. Yvonne Dupuis, 8 m. 35 ; 2. Bréauté, 7 m. 03 ; 3. Frey ; 4. Mme Damet.

Lancement du poids, hommes (poids de 7 kil. 257). — 1. Loskot, 9 m. 48 ; 2. René Giraudon, 9 m. 38 ; 3. Edouard Dumont ; 4. Jacques Dupuis.

3.000 mètres plat, hommes. — 1. Tardy, 10' 14" ; 2. Julien Jourdain, 10' 17" ; 3. Robert Cassari, 10' 20" ; 4. Eugène Motte, 10' 36" 2/5 ; 5. Henri Sol ; 6. De Ligne ; 7. Edouard Coubart ; 8. Ernest Icher ; 9. Augustin Mancier.

Handicap des « Plus de 50 ans » (5 tours). — 1. Damet, 52 ans (scratch), en 6' 29" ; 2. Louis Bugel, 62 ans (hand. 220 m.), en 7' 10" ; 3. Louis Méry.

La pluie était tombée en abondance, drue et rageuse, durant toute la journée du samedi. Le soir, une timide éclaircie avait redonné un peu d'espoir aux actifs organisateurs de la Fête des Sports.

Lorsque le jour se leva sur Physiopolis, en ce dimanche 24 septembre — un jour blafard et hésitant — on vit les portes des tentes s'entrebâiller ; des têtes apparurent, interrogeant anxieusement le ciel. Las ! de gros nuages gris roulaient, menaçants, si bas qu'ils semblaient laisser un peu d'eux-mêmes, en passant, au faite des arbres.

N'importe, on se mit à l'ouvrage. D'ailleurs, les trains successifs de la matinée amenaient de Paris la foule des habitués de Physiopolis. Car les naturistes, entraînés à subir sans broncher les variations de température et les intempéries, ne sauraient craindre la pluie ; ils le montrèrent bien durant cette journée. Mais, si l'eau du ciel ne parvint à entamer ni le courage des concurrents, ni celui des spectateurs venus nombreux eux aussi, que de dommages elle causa, par contre, au terrain lui-même ! La piste était devenue littéralement impraticable ; les pieds y glissaient, s'enfonçant dans une boue lourde et glasse ; avancer dans ces conditions obligeait à un effort à la fois énorme et dérisoire, disproportionné avec les résultats obtenus, faisant ressembler le téméraire venu dans ces parages à un original qui s'efforcerait, en courant à perdre haleine sur un tapis-roulant rapide avançant en sens inverse, de battre un record de vitesse tout en restant sur place.

Or, voici le miracle : des hommes, des femmes coururent sur cette piste. Et pas un ne tomba. Quelques-uns, même, éalisèrent des temps que les spécialistes considéraient comme excellents !

Nous pouvons donc dire que, malgré la mauvaise blague jouée par les éléments célestes, la journée d'athlétisme de la première Fête des Sports fut un succès complet.

La réunion débuta à 10 h. 30, comme annoncé, sous la présidence des docteurs Gaston et André Durville, par un match de basket-ball entre une équipe du Trait-d'Union et une équipe de la Société Naturiste. L'équipe du Trait-d'Union, faisant preuve d'une belle homogénéité, gagna par 42 à 18. L'équipe de la Société Naturiste, plus athlétique,

doit sa défaite à son manque de cohésion. Nos équipiers devront tenir compte de cette leçon lors d'une prochaine rencontre.

Midi. Le ciel consent une accalmie ; elle succède à la désagréable « brouillasse » de la matinée juste à point pour le départ de la traversée de la Seine à la nage. Tout le monde se rend au débarcadère de l'île. Les concurrents prennent place à bord d'un canot qui les emmène juste en face, sur un large ponton. Un coup de pistolet : voici les femmes. Mlle Madeleine Beaucer, prenant sa revanche sur Mlle Yvonne Dupuis, son adversaire dans la descente de l'île, parvient au but la première. Mlle Marie-Louise Nimbeau conserve, derrière Mlle Dupuis, la place de troisième qu'elle avait obtenue dans l'épreuve du 10 septembre.

Nouveau coup de pistolet, dix-neuf plongeurs impeccables ; des bonnets blancs et des bras qui émergent de l'eau s'avancent vers nous à une allure incroyable. Le spectacle est de toute beauté. Bientôt on peut lire, sur les bonnets, les numéros : en tête, Biville et Walterscheid. Encore eux, toujours eux ! La lutte est serrée. Finalement, après un bel enlevage dans les vingt derniers mètres, l'unijambiste Walterscheid gagne nettement, emportant ainsi le prix de la Société Naturiste. Biville, deuxième, est suivi de Cohen, Moreau et Giraudon, qui reprennent leurs places de la descente de l'île. Les temps des deux premiers : 1' 29" et 1' 30", indiquent avec éloquence que la course fut menée rondement.

Il est curieux de constater qu'aussi bien du côté masculin que du côté féminin, les gagnants du 10 septembre prirent cette fois la place de deuxième, et inversement. Cela prouve sans aucun doute que la valeur de ces nageurs est sensiblement égale.

Après une interruption pendant laquelle chacun va déjeuner, le docteur Gaston Durville présente sa méthode personnelle de culture physique, qu'il fait exécuter par plus de trois cents naturistes sur le grand stade. Les muscles travaillent ferme, les échine s'assouplissent. L'entraîneur remarquable, malgré le « crachin » qui se met à tomber, sournois et opiniâtre. Et, le dernier exercice terminé, les applaudissements crépitent.

Déjà l'on prépare, sur la piste de vitesse, la course de 100 mètres plat, pour laquelle on dispute d'abord deux séries éliminatoires. Weinfeld, Dumont, Giraudon, Pezard, Pruvost



Jean Braunstein, l'athlète à la belle foulée, vu par Caniot.

puissants. Après six essais par concurrent, on mesure : Loskot a lancé à 9 m. 48, battant de peu Giraudon, qui décidément se révèle de plus en plus athlète complet : n'a-t-il pas brillé dans la plupart des épreuves ? Regrettons, dans le lancement du poids, l'absence du Finlandais Enegren. Depuis un grand moment déjà, la pluie a redoublé de violence. C'est sous leurs parapluies largement déployés

victoire, saluée d'unanimes bravos. Derrière elle, Denise Gagé fait une course toute de courage, nu-pieds dans la boue, c'est-à-dire sérieusement handicapée.

Devant la persistance du mauvais temps, on décide de ne plus faire disputer maintenant que le 3.000 mètres plat, renvoyant les autres épreuves inscrites au programme (sautes, disque, relais) au dimanche suivant.

Le 3.000 mètres réunit dix-huit partants. Tardy, parti en dixième position, remonte peu à peu tous ses adversaires ; au troisième tour (la course en comporte dix), il est en tête avec Robert Cassari ; et c'est alors que s'exécute le lent travail d'usure dont Tardy est coutumier : meneur de train infatigable, accrocheur parmi les accrocheurs, il grignote Cassari petit à petit, lui mange la victoire sous le nez, le passant, le laissant revenir, le repassant tour à tour. Cassari résiste, courageux à l'extrême ; mais il fut déjà deuxième du 800 mètres, et il se fatigue visiblement. Cependant, le jeune Jourdain, bel athlète, s'est rapproché jusqu'à rattraper les deux leaders. Dernier tour : que va-t-il se passer ? Oh ! c'est bien simple : dans la ligne opposée, Tardy, en moins de temps qu'il n'en faut pour l'écrire, s'envole en sprint vers le but, laissant ses adversaires cloués sur place. Une ovation l'attend à l'arrivée. Il méritait de gagner cette course, qu'il a menée avec une intelligence consommée. Son temps de 10' 14", réalisé sur une véritable piste de boue — où d'ailleurs chacun lutta bravement — indique bien qu'il ne s'agit pas d'une performance sans intérêt ; loin de là ! Jourdain et Cassari terminent respectivement deuxième et troisième, triomphant d'un lot de concurrents de qualité.

Et c'est ainsi, dans l'enthousiasme suscité par cette superbe épreuve de résistance, que la réunion s'acheva.

On se dirigea ensuite vers le vestiaire, où étaient exposés les prix. Après une allocution du docteur Gaston Dur-



Le départ de la course féminine des 300 mètres. A gauche, Mme Eliane Girard, qui gagna. (Photo R. Grugeau.)

LA PAGE DU MALADE

UN MOYEN PUISSANT POUR DÉVELOPPER VITE DES ÉPAULES DÉJÀ ACCEPTABLES : LA BOXE À VIDE AVEC COUDES PLACES HAUTS

DEMANDE. — Jean Bernard, chirurgien-dentiste, lecteur assidu et naturiste convaincu. — Je considère comme un devoir de vous faire savoir que, depuis trois années que je suis naturiste, j'ai totalement renoué ma santé, débarrassé par le surmenage scolaire et les inconvénients de jeunesse. Par l'alimentation saine, j'ai guéri une dyspepsie et une artérite rebelles et qui m'amoindrissaient depuis vingt ans ; par la culture physique, faite selon vos sages directives, j'ai embelli et fortifié mon corps d'une façon telle que je ne suis plus du tout le même homme. Quand je me regarde devant ma glace, je constate que ma carcasse est désormais fort acceptable ; j'ai rajeuni considérablement depuis trois ans. Vous m'avez, d'ailleurs, examiné scrupuleusement avant les vacances et félicité du résultat acquis ; vous avez seulement dit qu'il me fallait me développer encore, spécialement des épaules, et qu'il fallait sangler davantage mon abdomen ; votre chef de clinique m'a montré les mouvements à faire pour le ventre, et il m'a dit de vous demander, à vous-même, ceux à faire pour les épaules ; c'est ce que je fais par la présente. Si vous pouviez me répondre par La Page du malade, j'en serais particulièrement heureux. Merci...

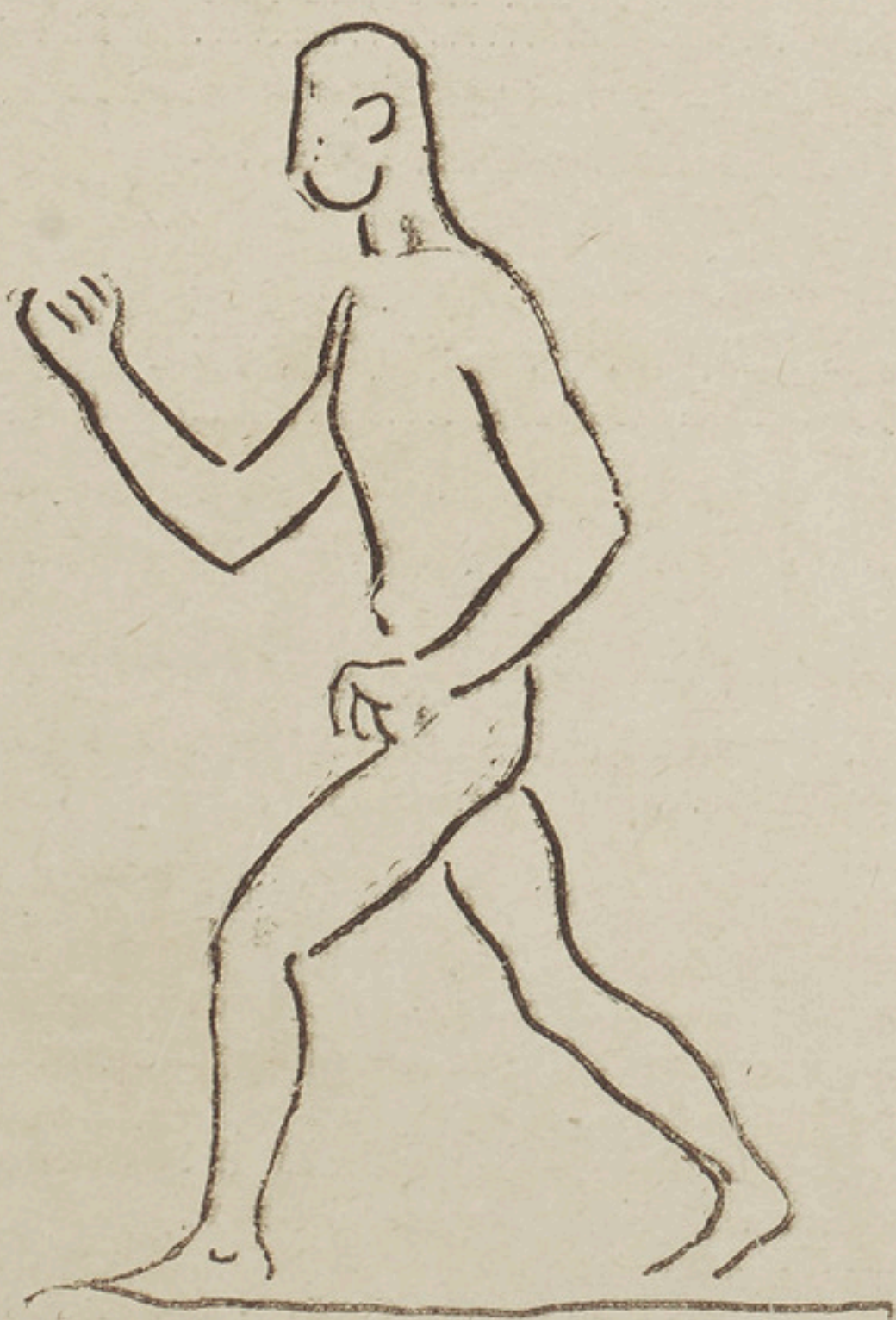
Réponse. — Pour un naturiste déjà relativement développé au point de vue musculaire, mais dont les épaules n'ont pas encore la puissance athlétique que tout le monde doit ambitionner, nous recommandons tout particulièrement les mouvements de boxe à vide.

Dans les quatre éditions de « La Cure Naturiste », nous avons signalé l'importance des mouvements de boxe à vide pour muscler solidement les épaules. Et nous avons signalé que le boxeur bien connu Carpentier attribuait à la boxe à vide qu'il faisait chaque jour la beauté de ses deltoïdes.

Dans les dites éditions de « La Cure Naturiste », nous avons conseillé la boxe à vide sans préciser comment il faut la faire.

Or, la pratique prolongée de la culture physique sur nos stades de Villennes nous a convaincus qu'il y a une façon particulièrement efficace de pratiquer la boxe à vide, et une seule.

Si, en effet, on « boxe à vide » en tenant les coudes bas, et sans prendre le soin

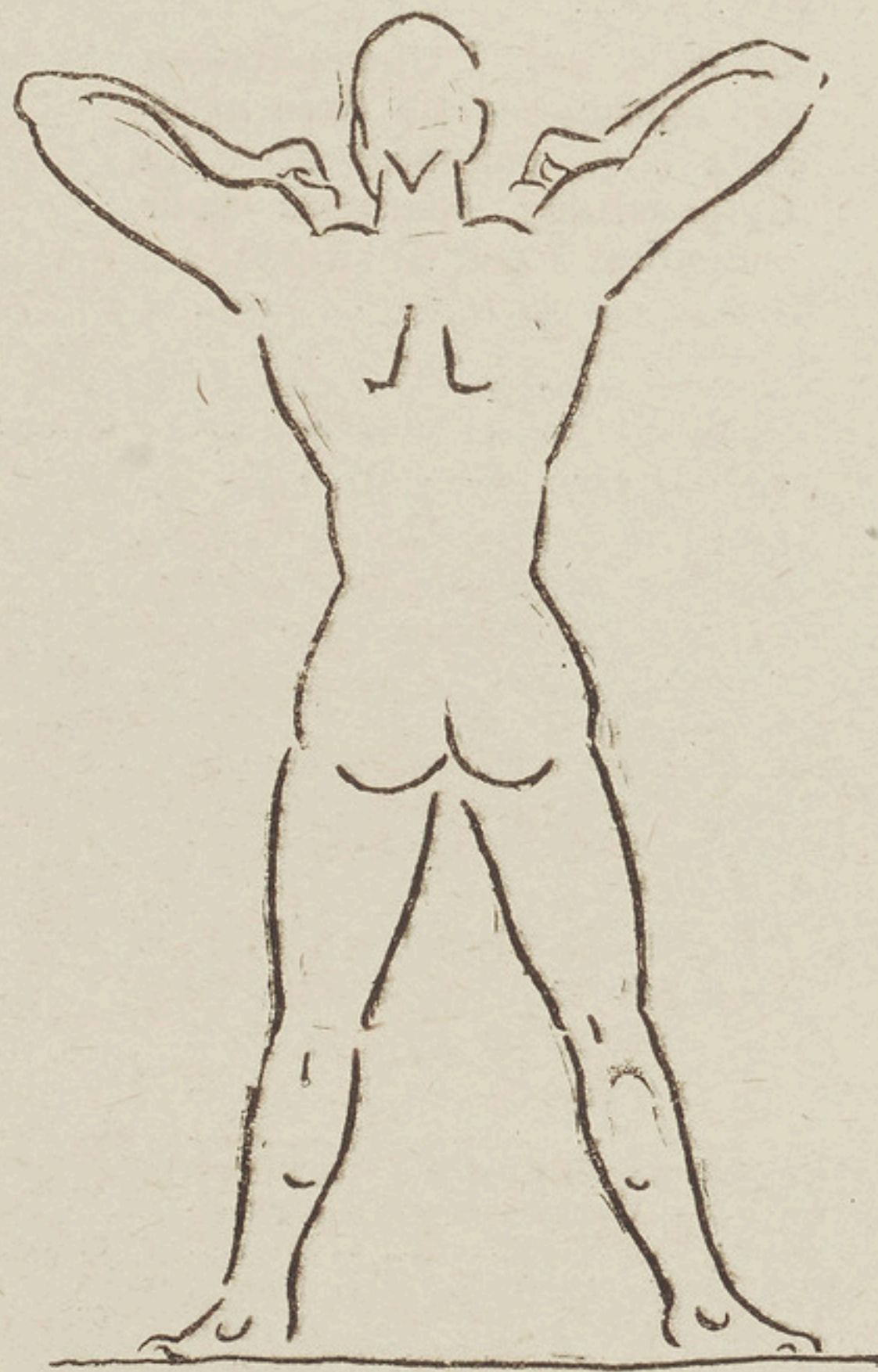


Mauvaise attitude : coudes bas, jambes l'une devant l'autre.

d'immobiliser très solidement les poings en fin de course, on n'a qu'un résultat musculaire relatif, résultat pour culturiste débutant.

Pour obtenir un résultat maximum avec les mouvements de boxe à vide, voici comment il faut procéder :

Position correcte de départ. — On se place debout, jambes transversalement écartées l'une de l'autre de 40 centimètres en-



Bonne attitude : poings énergiquement fermés, coudes plus hauts que les poings.

viron, et bien tendues, torse légèrement penché en avant, tête non pas en avant, mais droite ou même très légèrement en arrière (cette attitude de tête fait travailler les muscles postérieurs du cou, trapèze en particulier). Mettre les poings énergiquement fermés devant les muscles pectoraux ; cette attitude, évidemment, plie, à fond, les avant-bras sur les bras. Lever alors les coudes aussi haut que possible, de telle sorte qu'ils soient plus hauts que les poings.

De cette position de départ (répétons : jambes écartées, torse légèrement penché en avant, tête droite ou même un peu renversée, poings aux pectoraux, coudes aussi hauts que possible), on frappe, droit devant soi, à hauteur d'un menton imaginaire, alternativement d'un poing et de l'autre. Chaque coup doit être rapide, précis (il ne doit pas tortiller avant d'atteindre la fin de

Les docteurs Durville demandent jeune médecin pour les assister à leur clinique. Se présenter d'urgence au docteur Gaston Durville, 15 bis, rue Cimara, Paris (16^e), de 11 heures à midi.

course), vigoureux au maximum, et, à fin de course, le poing ne doit pas tomber, il doit rester figé à l'endroit du choc.

Cent coups de poings donnés de la sorte constituent un très gros travail musculaire qui développe les deltoïdes, pectoraux, biceps, triceps, l'avant-bras, le cou et le dos.

■ ■ ■

LES CONSERVES DE FRUITS ET LÉGUMES

DEMANDE. — Mme Bourny, naturiste, à Saint-Denis (Seine). — Quel appareil préconisez-vous pour faire les conserves de fruits et légumes ? Que pensez-vous de l'appareil S... ?

Réponse. — Les naturistes préfèrent toujours les fruits et légumes frais à toutes les conserves ; néanmoins, tous les animaux font des conserves pour les périodes de disette, l'homme peut donc en faire aussi, sans faillir à la loi naturelle. Nous avons déjà dit bien des fois qu'il convient d'éviter toutes les conserves en boîtes métalliques, les aliments prenant, au contact du métal d'enveloppe et de la soudure, des défauts graves. Les seules conserves qu'il faille accepter sont celles en bocaux de verre. Les appareils dont vous parlez ont l'avantage d'être de verre ; ce que nous n'aimons pas, dans le système S..., c'est l'étuve à stériliser dans laquelle on place lesdits bocaux de verre. Il est complètement inutile et il est malsain de stériliser à l'étuve les légumes et fruits que vous voulez conserver. Si vous stérilisez vos aliments à haute température, vous les dévitailisez, vous les tuez ; ils deviennent anémiques. Achetez donc seulement les bocaux et utilisez, en place de stérilisateur, une de vos ordinaires marmites ; la température d'ébullition de l'eau, à l'air libre (100 degrés), est très suffisante pour vous faire d'excellentes et durables conserves.

■ ■ ■

CONTRE LA CONSTIPATION ET L'ACNÉ. RÉFORMEZ VOTRE RÉGIME ALIMENTAIRE

DEMANDE. — Armand Cambet, instituteur, vingt-trois ans. — Depuis plusieurs années j'ai de l'acné, principalement au dos et aux épaules. Je suis constipé. J'ai essayé une cure de dépuratif B..., aucun résultat. Que faire ?

Réponse. — L'acné est toujours d'origine gastro-hépatointestinale, autrement dit de cause alimentaire, puisque c'est l'alimentation qui fait la santé et la maladie de l'estomac, du foie et de l'intestin.

Adoptez, sans hésiter, celui de nos régimes alimentaires que nous appelons « pour troubles nutritifs moyens » ; il comporte viande à midi seulement, quatre jours par semaine, et en petite quantité (50 à 60 gr.) et des diners toujours végétaux et fruitariens.

Si la peau acnéique conserve des rougeurs, des cicatrices rebelles et inharmonieuses, il est indiqué de scarifier très finement (avec un vaccinostyle par exemple) les endroits épaissis et congestionnés ; ainsi la peau redeviendra tout à fait belle.

Ne cherchez pas le dépuratif B, X ou Z qui permet de manger n'importe quoi... Vivez sainement et méritiez votre santé par la sagesse. Devenez culturiste.



A gauche : Michel Benoit (N° 7), classé sixième.

Les résultats de notre concours du « Plus bel enfant naturiste »

PREMIERE PARTIE (ENFANTS)

1^{er} prix : 500 francs en espèces

1. Jacqueline SAVOYE (N° 20), 41, boulevard de Roubaix, Marcq-en-Barœul (Nord) 136 voix

2^e prix : Un chronographe « Simon »

2. Hervé THILL (N° 12), avenue Ferrandin, Carcès (Var) 103 voix

3^e et 4^e prix : Une pendulette huit jours, encadrement acajou

3. Marcel PÉTRASCH (N° 25), 42, rue Nationale, Mantes-Gassicourt (Seine-et-Oise) 87 voix
4. Jeanne BULTEZ (N° 3), 9, rue de la Clois, Douai (Nord) 83 voix

5^e prix : Une collection complète des ouvrages naturistes des docteurs C. et A. Durville

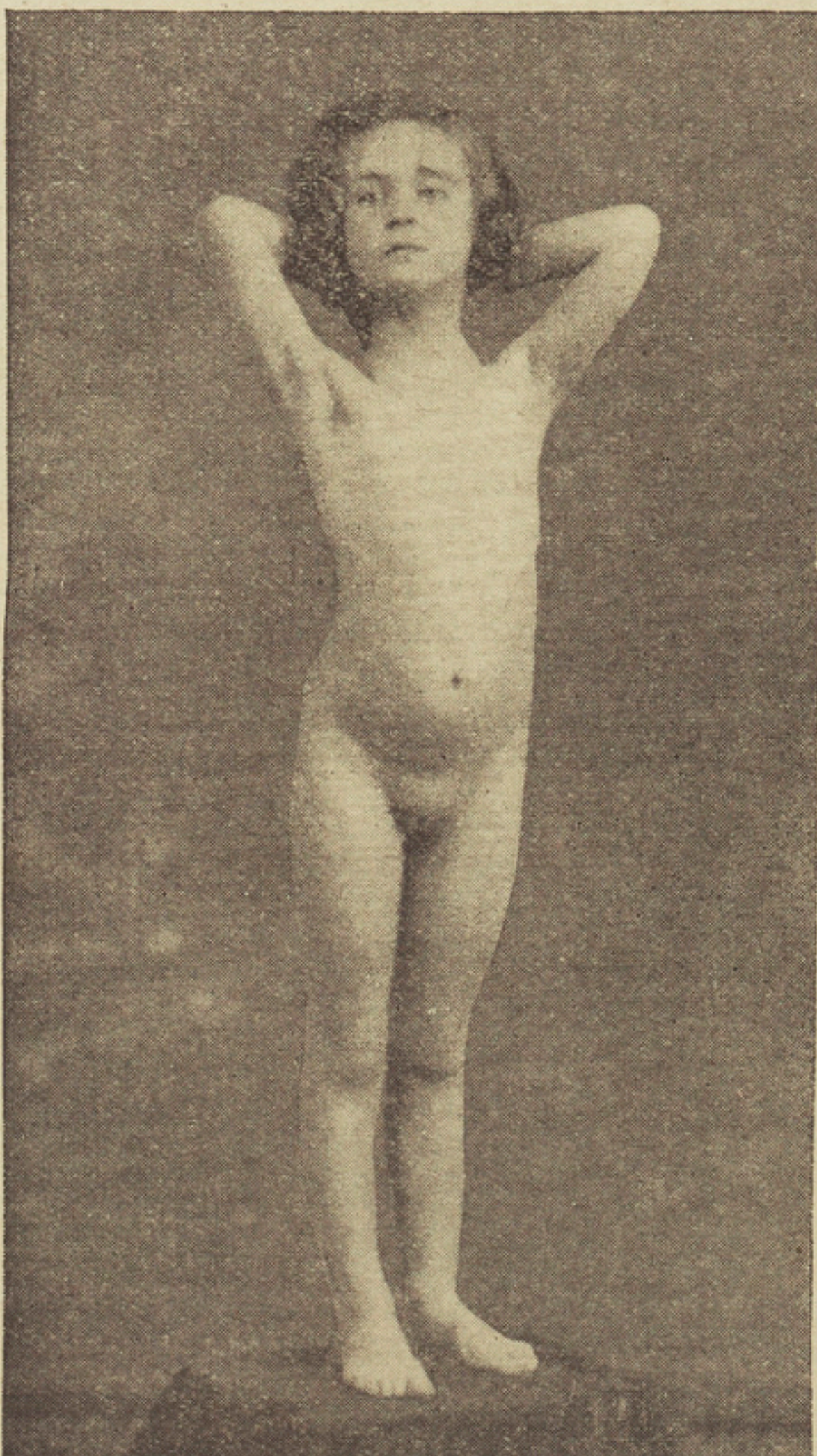
5. Robert VIE (N° 31), chemin du Petit-Charran, Valence (Drôme) 81 voix

6^e prix : Une radiographie exécutée par les soins de l'Institut Naturiste

6. Michel BENOIT (N° 7), 116, rue de Patay, Paris (13^e) 80 voix

7^e au 10^e prix : Bon pour 25 leçons de gymnastique (cours d'enfants), sous la direction de Mlle Karla Suschitzky

7. Robert PÉRON (N° 1), 194, avenue Daumesnil, Paris 79 voix
8. Hélène BARATTE (N° 42), 51, rue de la Gare, Cachan (Seine) 77 voix



Jeanne Bultez (N° 3), classée quatrième.

9. Léon ARDAIL (N° 24), 11 rue des Filles-du-Calvaire, Paris (3^e) 77 voix
10. Mireille MONELLO (N° 11), 1, rue Sivel, Paris (14^e) 74 voix

11^e prix : Un porte-mine en argent

11. Claude POUJOIS (N° 49), El Ariana (Tunis) 73 voix

12^e et 13^e prix : Une collection des ouvrages « La Cure naturiste » (2 volumes) et « La Gymnastique amusante pour l'enfant » des D^{rs} Durville

12. Anne-Lise GILLY (N° 8), 93, rue Michelet, Alger (Algérie) 71 voix
13. Joseph RAIMON (N° 10), 42, cours Simon, Salon (Bouches-du-Rhône) 68 voix

14^e au 16^e prix : Un colis assorti de 5 kilos des différents produits alimentaires naturistes des Etablissements Basor

14. Jacques LACASCADE (N° 4), Bled-Hasba, Settat (Maroc) 67 voix
15. Pierre BOULOT (N° 16), 4, avenue de Vorges, Vincennes (Seine) 65 voix
16. Michel FOURÉ (N° 21), rue Pasteur, Esternay (Marne) 64 voix

17^e au 26^e prix : Un kilo de miel Sainfoin extra des « Bons Miels de France »

17. Paulette OLLIVIER (N° 15), 14, chemin de la Colette, Toulon (Var) 63 voix
18. Pierre BODIER (N° 32), 57, boulevard Gergovia, Clermont-Ferrand (Puy-de-Dôme) 61 voix
19. Minou FÉNARD (N° 18), 5, rue Mozart, Metz (Moselle) 60 voix
20. Jean-Maurice CART (N° 38), 9, rue Liné, Paris (5^e) 60 voix
21. Maryvonne CLÉMENT (N° 33), 56, rue Gaultier, Courbevoie (Seine) 58 voix
22. Philippe MONELLO (N° 13), 1, rue Sivel, Paris (14^e) 57 voix
23. Jacques OLIVIER (N° 23), « Ma Campagne », Templeuve (Nord) 56 voix
24. Janine HEYRAUD (N° 26), Barjac (Gard) 54 voix
25. Raymond CLARET (N° 27), 29, rue Mahieu, Soissons (Aisne) 51 voix
26. Raymonde DELBART (N° 29), 46, rue de Ménilmontant, Paris (20^e) 50 voix

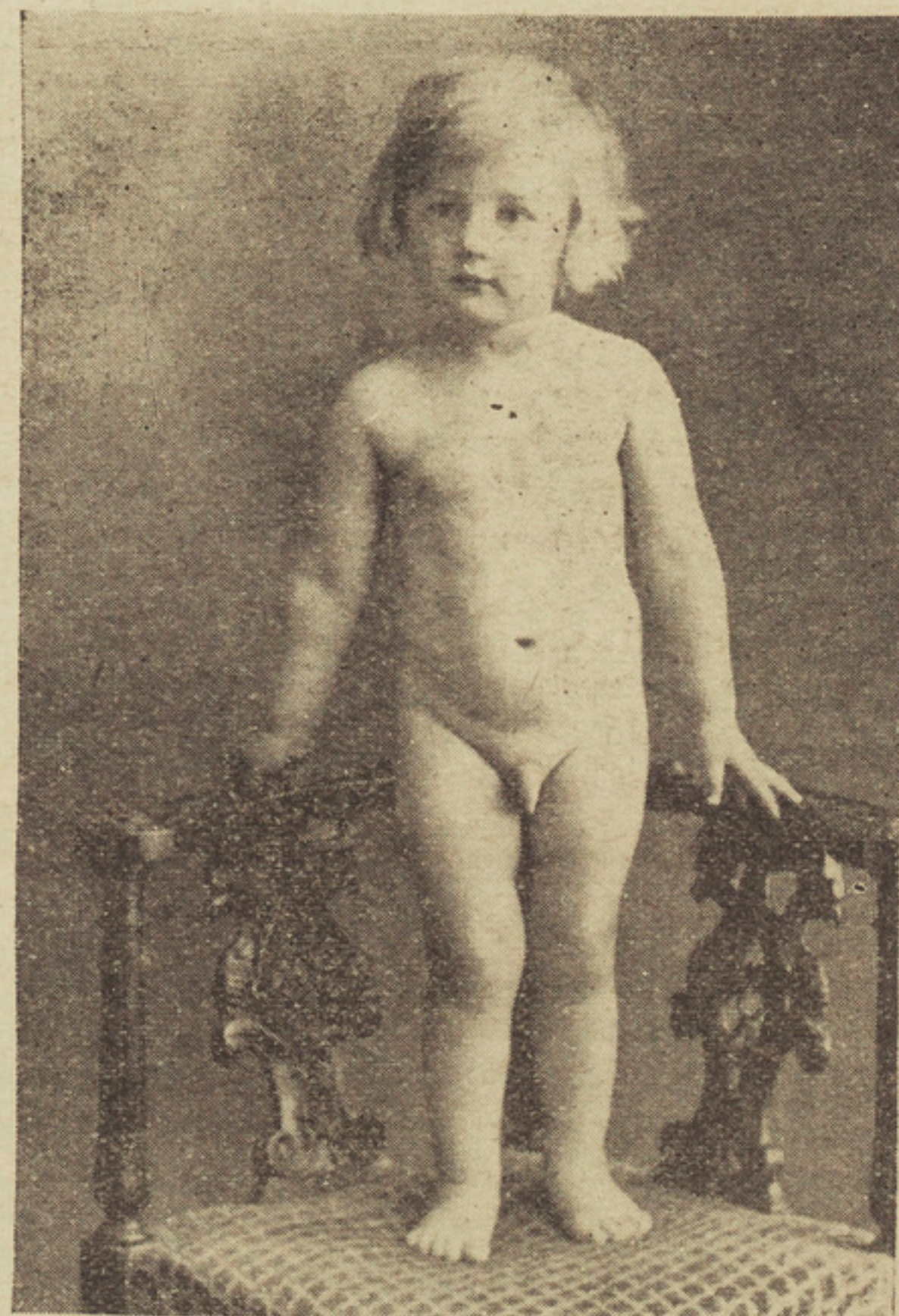
27^e au 38^e prix : Une boîte de farine maltée de céréales Basor

27. Jacques LEROY (N° 41), 54, rue des Ecoles, Pantin (Seine) 49 voix
28. Pierre ROY (N° 30), 77, rue de Patay, Paris (13^e) 48 voix
29. Jean MERLIN (N° 19), Rochefort, par Allières-et-Risset (Isère) 48 voix
30. Jean CHABRES (N° 35), 76, rue Sadi-Carnot, Alger (Algérie) 48 voix
31. Michel LECOINTRE (N° 39), Livron (Drôme) 47 voix
32. Claude GUINGOIS (N° 17), 9, passage Beaulieu, Paris (12^e) 46 voix
33. Monique ROSTREN (N° 43), Belle-Isle-en-Terre (Côtes-du-Nord) 45 voix
34. Jacques ESTÈVE (N° 46), 8, rue de la Végé, Paris (12^e) 44 voix
35. Joseph BOUCHAT (N° 34), Chanteloup, par Lagny (Seine-et-Marne) 42 voix
36. Gino ANDREI (N° 44), 100, rue Lamarck, Paris (18^e) 42 voix
37. Colette FALCONNET (N° 5), 19, rue Gaspard-Neuts, Malo-les-Bains (Nord) 40 voix
38. Arlette VINCENT (N° 50), 12, rue Charles-Lorilleux, Puteaux (Seine) 40 voix

39^e au 50^e prix : Une boîte de semoules maltées de céréales Basor

39. Monique JOLY (N° 36), 7, ruelle des Cornetteries, Laval (Mayenne) 39 voix

40. Colette LAMARCHE (N° 14), 208, avenue du Général-Michel Bizot, Paris (12^e) 38 voix
41. Eliane DEPREZ (N° 2), 29, avenue Ledru-Rollin, Paris (12^e) 37 voix
42. Marie BARTHALE (N° 48), Dieulefit (Drôme) 37 voix
43. Monique DELAIRE (N° 9), chez M. Gilly, 93, rue Michelet, Alger (Algérie) 36 voix
44. Suzanne BOISSEAU (N° 28), 41, rue des Maronites, Paris (20^e) 35 voix
45. Nicole MONS (N° 37), « Standard », Djelfa (Algérie) 32 voix



Robert Vie (N° 31), classé cinquième.

46. Solange LEROY (N° 22), 5, square Port-Royal, Paris (13^e) 31 voix
47. Daniel BISCHOFF (N° 6), 38, rue Claude-Terrasse, Paris (16^e) 29 voix
48. Guy DÉCARPIGNY (N° 47), 2, rue de Sornigny, Ham (Somme) 26 voix
49. Jacqueline ALBRECHT (N° 45), 27, rue Elisabeth, Villiers-sur-Marne (Seine-et-Oise) 22 voix
50. Marguerite LEROI (N° 40), 2, rue aux Juifs, Caen (Calvados) 17 voix

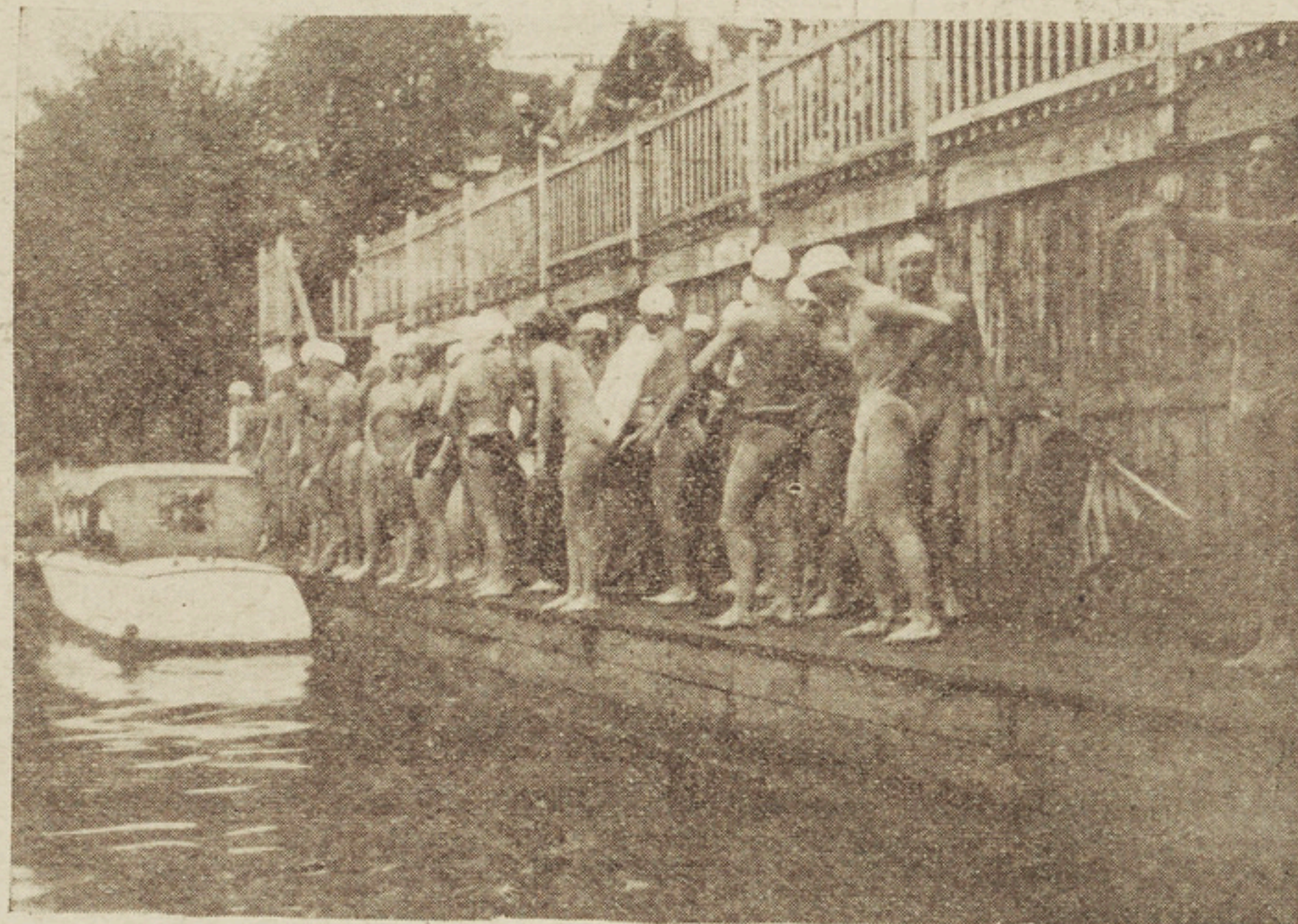
On le voit, les suffrages contenus dans les 2.774 réponses reçues se sont partagés à l'extrême. Une conclusion s'impose donc : si le choix fut si difficile entre les cinquante enfants que nous avions présentés, c'est que, certainement, ces bambins étaient tous beaux.

Les prix attribués aux enfants ci-dessus désignés habitant Paris seront tenus à la disposition des parents, à l'Imprimerie de « Naturisme », 24, rue d'Alleray, à partir du lundi 9 octobre.

Les prix des enfants habitant la province seront prochainement envoyés aux adresses respectives.

Nous commencerons jeudi prochain la publication des résultats de la deuxième partie du concours (lecteurs).

LA FÊTE DES SPORTS DE VILLENNES



A gauche : L'arrivée du 100 mètres plat ; au premier plan, Weinfeld (à gauche) et Pruvost (à droite) en plein effort. (Photo R. Grugeau). — A droite : Les concurrents de la traversée de la Seine à la nage, hommes et femmes, attendent, sur le ponton, le signal du départ. (Photo R. Grugeau.)



A gauche : Mlle Madeleine Beaucer sort de l'eau, enlevant, dans la catégorie dames, la traversée de la Seine à la nage. (Photo « Naturisme ».) — Au milieu : Mlle Yvonne Dupuis lance le poids à 8 m. 35, gagnant l'épreuve. (Ph. R. Grugeau.) — A droite : Madeleine Beaucer après sa victoire (Ph. « Naturisme ».)



PETITES ANNONCES

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

ALIMENTATION NATURISTE

LES BONS MIELS DE FRANCE « Apiculteurs Réunis »
Miel du Loiret, surfin, 10 fr. le kilo, franco à partir
de 5 kilos. Ch. post. : Paris 1641-19. Marcel Girard,
8, rue du Saint-Gothard, Paris (8^e). Tél. Gob. 11-40.

LE MIEL PARFAIT « SELECTA »
La récolte 1933, de qualité exceptionnelle, est livrée
en seaux de 3, 5, 10 kil., franco domicile, au prix
de 35, 55, 100 francs. Echant. : 1 franc.
A. Lalanne, Lamonzie-Saint-Martin (Dordogne).

10 k^{os} Amandes de Provence
LE PARADIS DES FRUITS douces, extra :
Marseille (C. c. postaux : 270-83). 45 FRANCS
franco

MIEL SURFIN DU POITOU, 5 k., 45 f.; 10 k., 80 f.;
15 k., 120 f.; 20 k., 140 f. : franco. Thiollot,
apiculteur, Cherves (Vienne). Ch. post. : Paris 929-24.

En
écrivain,
n'oubliez
pas de
vous re-
commander
de
Naturisme



« Le goûter le plus facile : à distribuer, à emporter »

PENSIONS NATURISTES

INAM, 2 ter, r. Spitaliéri, Nice. Vacances, repos p.
bien portants et arthritiques. Convalescence. Cuisine
nat. hors pair. Cure uvale. Désintoxication alim. p.
merveilleux fruits du Midi. Cult. ph., massage. Ch.
cosy dernier confort. Terrasse, air, soleil.

CHEZ PAUL, 7, rue Montcalm, Paris-18^e, sa cuisine
végétarienne. Plat du jour (viande 2 fois par semaine),
sa crèmerie chaude, service à la carte, soigneux et
ponctuel. Prix modérés. Bon accueil.
Fermeture le soir à 9 heures. Fermé dimanches et fêtes.

ETABLISSEMENTS NATURISTES

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.

STADE NATURISTE SPORTIF de Soisy-s.-Montmo-
rency, 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., visi-
teurs, 2 f. Pens. : enf., 25 f. p. j., adult. à part. 35 f.
p. j. S'ad. : 29, r. de Pontoise, Montmorency, tél. 116.

GROUPEMENTS NATURISTES

LA VIE SAINE, société naturiste du Sud-Est. Réunions
les 2^e et 4^e vendredis de chaque mois, à 20 h. 30,
au siège : 273, rue de Créqui, à Lyon (Rhône).

VENTES

A VENDRE très beau piano à queue de concert Erard.
Prix 2.500 fr. Visible 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16^e).

MARIAGES

J.h., 31 a., nat., hab. prov., ayant jard. arb. fruit. et rente p.
vieux jours, dés. corr. av. j.f. ou vve en vue mar. Nat. 186

J.f., 39 a., fonct. Maroc, ph. agr., sv., nature fr. et sent.,
corr. Mons. id. larges, cultivé, car. gai et loyal, en vue
mar. basé sur conf. et aff. réc. Max. 47. Sit. Nat. 189.

25 ans, b. santé, 1 m. 80, bien, nat. fervent, cultivé,
anc. él. Polytech., simple, affect. et gai, voudrait conn.
p. mariage j. f. sincèrement naturiste. Ecr. : Nat., 190

DIVERS

PROFESSEUR DE CULTURE PHYSIQUE
diplômé Armée et Etat, dispose quelques heures soir à
partir de 8 heures p. leçons partic. à domicile, px mod.
Ecrire : M. Roger Salmon, 37, bd Magenta, Paris (X^e).

NATURISTES 1 500 des vôtres sont clients des
STOCKS AMERICAINS S. A., 54, rue Cambronne,
Paris-15^e. Dem. cat. et sup. prime contre 5 fr. timb.

NATURISTE préparant licence lettres donne
leçons français, latin, grec, sciences, allemand,
anglais (début.). Ecrire à Naturisme, n° 187.

ON ACHETERAIT ou échangerait contre volume au
choix des docteurs Durville le tome I de l'ouvrage
intitulé Monseigneur le vin, et consacré à l'histoire de
la vigne, édité p. les Ets Nicolas. Faire off. à Naturisme

Psychologie, diction, musique, latin p. corresp. ou oral.
p. prof. h. réf. Vermont, 17, r. Dumas, Paris-17^e. Wag. 56-26

SITUATION d'avenir à j. homme nat., libéré
serv. mili., connaiss. éduc. phys. Envoyer réfé-
rences et exigences à Naturisme, n° 188.

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

Avez-vous le cœur bien accroché ?

Détente, fond, vitesse,
sont indispensables
dans une course de
haies. Tout cela ne va
pas sans un cœur bien
accroché, c'est-à-dire
bien entraîné sans
brutalité et
sans excitant
factice.

Le Café SANKA sans
caféine, stimule les
muscles en ménageant
le cœur.

C'est le café des spor-
tifs soucieux de leur
forme.



**Le premier obstacle à
franchir est l'ignorance**

Si vous ne connaissez pas le
café SANKA, nous vous en
enverrons un échantillon. Adres-
sez-nous ce bon découpé et ac-
compagné de 1 fr. en timbres-
poste pour frais d'envoi.

**CAFE
SANKA**
sans caféine
Boulogne - Paris

Café SANKA, Boulogne-Paris

Naturistes,

QUI VOUS SOUCIEZ D'AVOIR

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

AYEZ AUSSI

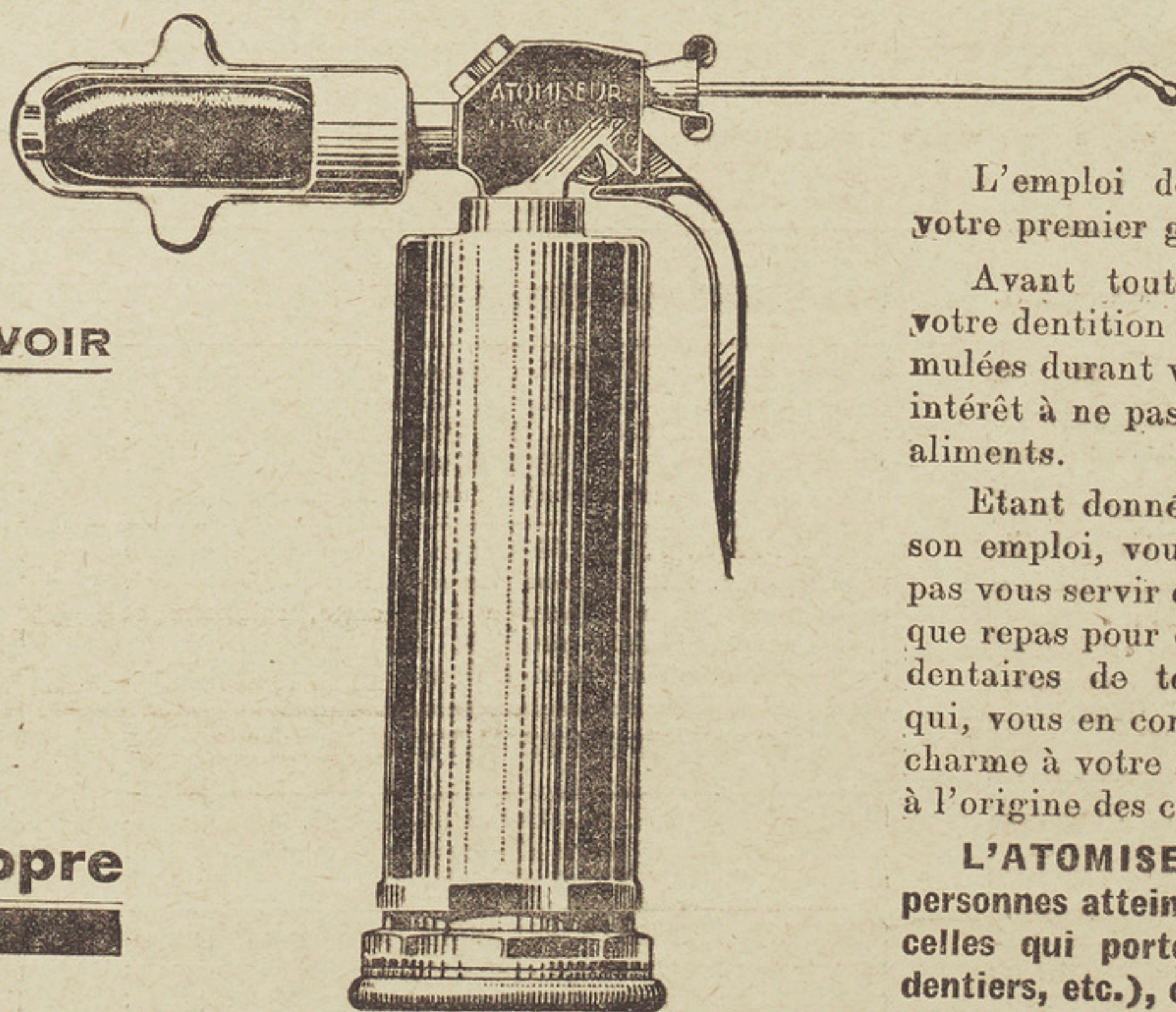
une bouche propre

GRACE A

L'ATOMISEUR ATOMOS

L'APPAREIL COMPLET : 500 FRANCS

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



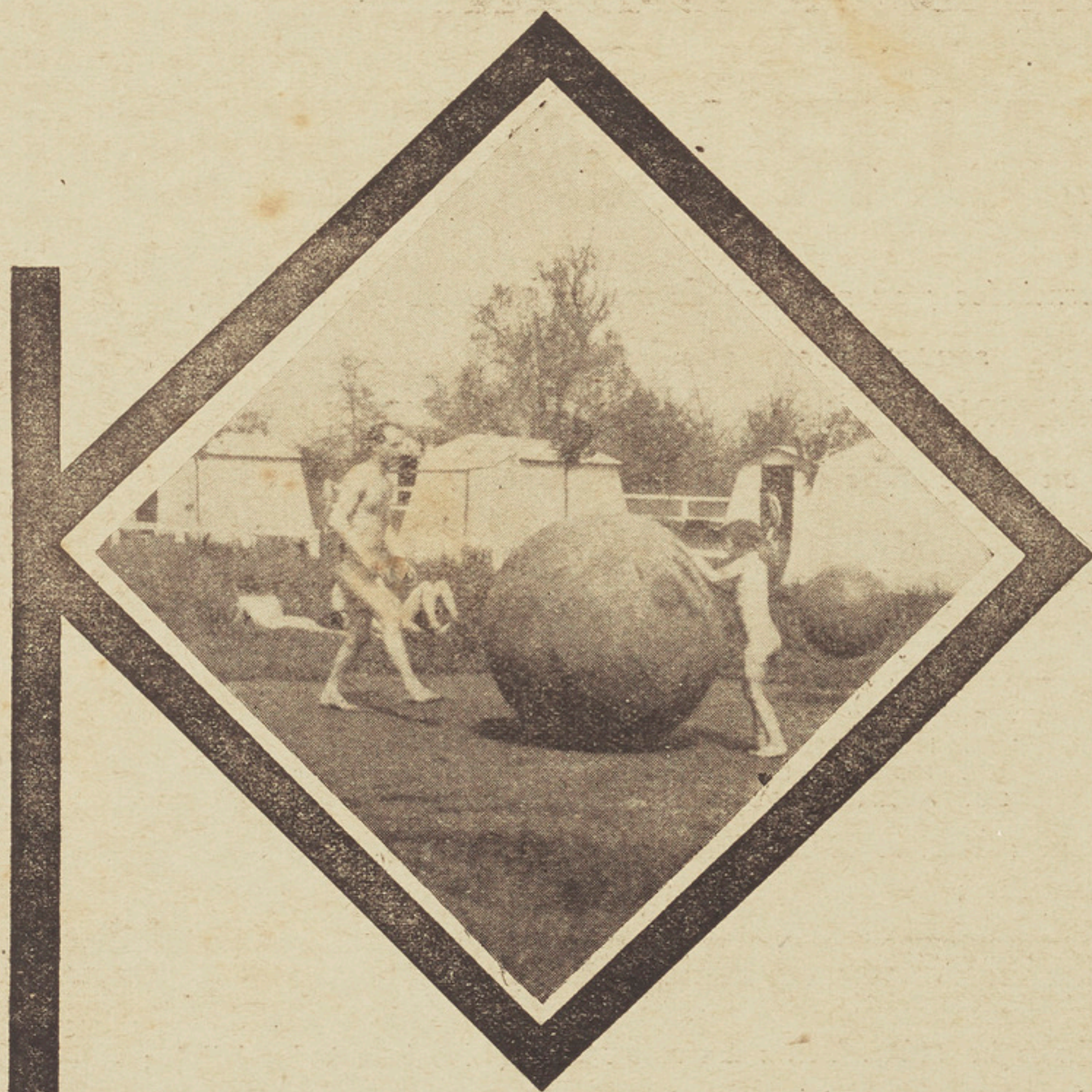
Breveté S. G. D. G. en
France et à l'Etranger
MODÈLE DÉPOSÉ

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.



LA CITÉ DE
WEEK-END

hysiopolis

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-propiétaire (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. ■**

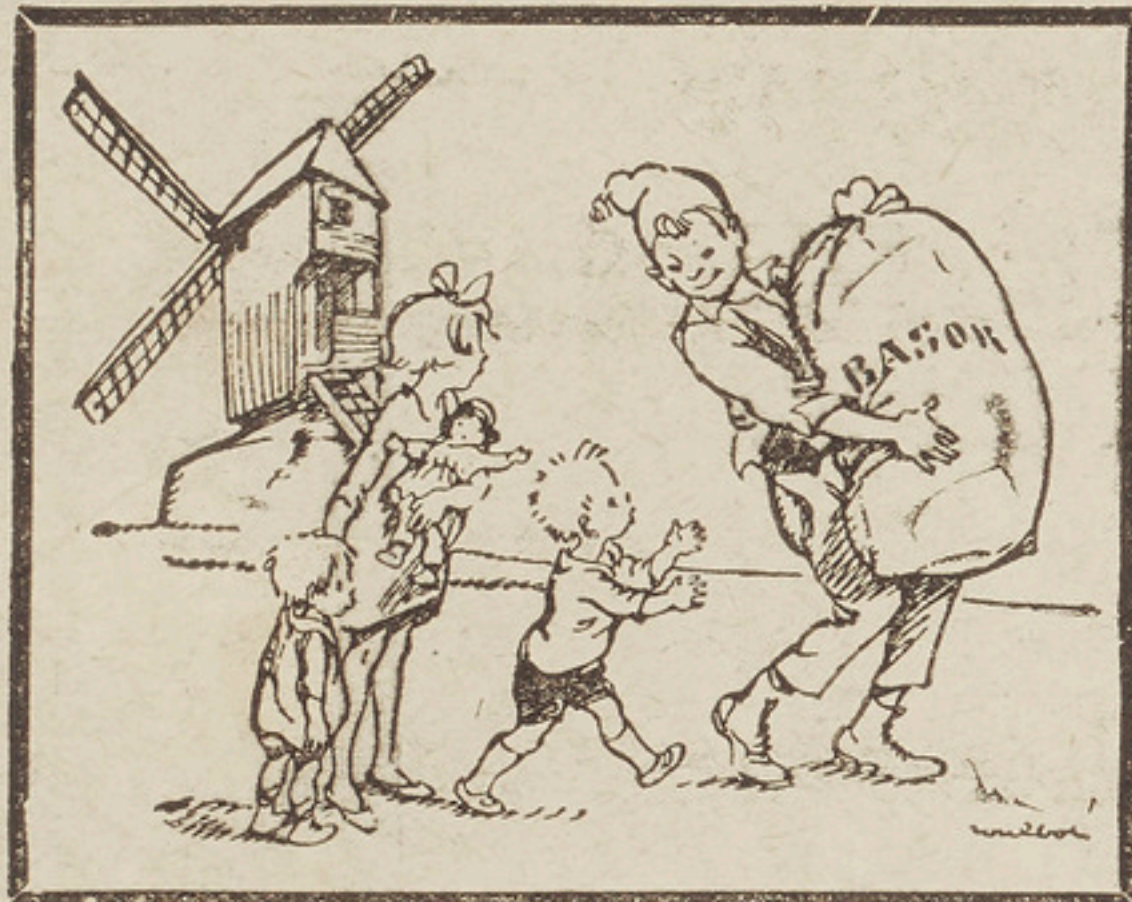
**COMMANDEZ
SANS DÉLAI
VOTRE
TENTE FIXE**

**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



NATURISTES

Les vacances sont terminées ; au moment de reprendre votre vie normale,

souvenez-vous que les

ALIMENTS NATURISTES des docteurs G. et A. DURVILLE

sont en vente dans les Maisons suivantes :

RÉGION PARISIENNE :

INSTITUT NATURISTE, 15 bis, rue Cimarosa (16^e). Téléphone : Passy 77-95 ;

COMPAGNIE FRANÇAISE DES ETABLISSEMENTS SCAPIN

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

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

Epicerie Fine BRUN, 33, avenue des Gobelins (5^e). Téléphone : Glacière 22-00. (Livraison à domicile) ;

Toutes les **Maisons de Vente FELIX POTIN** de Paris et Banlieue ;

Toutes les **Maisons de Vente LUCE** ;

Grands Magasins de LA SAMARITAINE ;

Maison **VAUTRIN**, 4, rue Candolle (5^e) ;

Epicerie COSSON, 38, boul. Exelmans et 79, rue Chardon-Lagache (16^e). Tél. : Auteuil 94-92. (Livraison à domicile) ;

L'ALIMENT PUR, 118, avenue Mozart (16^e). Téléphone : Auteuil 79-92 ;

Epicerie GUYOT, 30, rue de la République, St-Mandé. Téléphone : Daumesnil 14-45 ;

MAISON DU REGIME, 31, boulevard de Courcelles (8^e) ;

Epicerie Fine MESNIL, 87, avenue de St-Ouen (17^e) ;

Toutes les **Maisons de Vente des ETABLISSEMENTS COUTÉ** ;

Grande Pharmacie BAILLY, 15, rue de Rome (8^e). Téléphone : Laborde 01-86, etc... ;

Boulangerie RIFFAULT, 73, boulevard Voltaire, Asnières ;

Pâtisserie CLEYSE, 16, avenue La Motte-Picquet (7^e). Téléphone : Ségur 89-12 ;

Produits de régime H. BACLE, 203, rue de Vaugirard (15^e). Téléphone : Ségur 16-70 ;

FOUGERON (produits de régime), 37, rue du Rocher (8^e). Téléphone : Laborde 17-59 ;

LES FOYERS VÉGÉTARIENS, 83, rue La Boétie (8^e). Téléphone : Elysées 60-58 ;

MON REGIME, 71, avenue Kléber (16^e). Téléphone : Kléber 94-80 ;

LA MAISON VÉGÉTARIENNE, 36, rue de Penthièvre (8^e). Téléphone : Balzac 23-93 ;

LA ROTIE (alimentation de régime), 46, avenue de la Gare, Sartrouville.

POUR LA PROVINCE :

EVREUX : chez **FELIX POTIN** ;

LYON : **CHATANAI**, 142, rue de Créqui ;

NANTES : **L'ALIMENT PUR**, 11, rue Contrescarpe ;

TOULON : **COLOMES**, Halles Municipales, stand 52 ;

GIEIN : **Etablissements COLAS**, 21, rue de l'Hôtel-de-Ville.

Pour tous renseignements écrire : **ETABLISSEMENTS BASOR**, 35, rue des Annelets, Paris (19^e). Tél. : Botzaris 64-79

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.

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.

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.

FAITES DE LA PUBLICITÉ DANS NATURISME

Seule une alimentation véritablement

NATURISTE

vous permettra de supporter la vie trépidante que vous impose notre époque.

LE SEL MARIN TOTAL

DES DOCTEURS

G. & A. DURVILLE

doit, avec leur

PAIN COMPLET

constituer la base de votre alimentation

ETABLISSEMENTS BASOR

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

Téléphone : BOTZARIS 64-79.

Le Gérant : Auguste CHAUVETON.