

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. 1933-10-12.

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**](mailto:utilisation.commerciale@bnf.fr).

LIRE DANS CE NUMÉRO :
« DE L'HYGIÈNE DU DOCTEUR DE LORME
A L'HYGIÈNE NOUVELLE, NATURISTE »

NATURISME

**LE GRAND
HEBDOMADAIRE
DE CULTURE
HUMAINE**



**LE « CHAMPIONNAT
DES NATURISTES »**

LE CHAMPIONNAT DES NATURISTES, QUI SE DISPUTE CHAQUE ANNEE, COMPORTE, ON LE SAIT, UNE COURSE FÉMININE DE RÉSISTANCE D'UN QUART D'HEURE ET UNE COURSE MASCULINE D'UNE DEMI-HEURE. CES DEUX ÉPREUVES ONT EU LIEU LE 1^{er} OCTOBRE, A L'ILE DES NATURISTES DE VILLENES. DÉJÀ VAINQUEURS L'AN DERNIER, TARDY ET DENISE GAGÉ ONT CONFIRMÉ LEURS QUALITÉS, ENLEVANT LE TITRE DE CHAMPION ET CHAMPIONNE POUR 1934. LE BEL INSTANTANÉ CI-CONTRE MONTRE L'ARRIVÉE DU CHAMPIONNAT FÉMININ : DENISE GAGÉ TERMINE LE SOURIRE AUX LEVRES, CHALEUREUSEMENT APPLAUDIE PAR LES ASSISTANTS. (LIRE LES RÉSULTATS EN PAGES 8 ET 9.)

Cliché procédé Emuë.

Photo « Naturisme ».

ONZIÈME ANNÉE - N° 277



1 FR. 25

JEUDI 12 OCTOBRE 1933

De l'hygiène du docteur de Lorme à l'hygiène nouvelle, naturiste

Le dimanche 1^{er} octobre, par un temps merveilleux qu'on aurait cru de plein été, j'étais en slip sur le grand stade de Villennes, parmi les naturistes venus en foule pour participer à nos épreuves sportives, ou pour les voir.

J'étais assis au soleil, auprès de M. Téoullier, maire de Villennes, qui avait tenu à honorer notre fête de sa présence, quand un homme en slip, très pâle de peau, s'approcha de moi :

— Je suis médecin parisien, me dit-il ; j'ai profité du beau temps pour venir voir vos hommes nus...

— Nos hommes en slip !... interrompis-je en souriant.

— Si vous voulez : vos hommes en slip, reprit le monsieur à peau pâle. Et vous constatez que je me joins à eux.

— Vous êtes nouvellement partisan de la nudité en plein air, mon cher confrère ? demandai-je. Je dis nouvellement à cause de la pâleur de votre épiderme.

— Je pratique pour la première fois, expliqua mon confrère, et je suis tout surpris de constater qu'en automne on est si bien à s'ébattre en pleine nature, sans vêtement : je sens en moi, sur ce stade, parmi tous ces gens sympathiques, et sous ce ciel si doux, comme une jeunesse qui s'infuse ; oubliant les cinquante années que j'ai passées sous des tricots, j'ai envie de caracoler comme un jeune cheval...

Sur ce, mon confrère esquissa un pas de danse joyeux, mais maladroit, frappa béatement sur son ventre de sédentaire repentant, puis, me prenant amicalement par le bras, s'écria :

— Je suis, voyez-vous, de l'Ecole ancienne ; en famille, on m'a élevé dans du coton ; la crainte des rhumes, de l'humidité, du soleil, de l'effort, a été mon catéchisme. Je sens maintenant que j'ai fait fausse route et que ma clientèle en a pâti. Mais il est bien tard pour changer...

— Bien tard pour changer... ! protestai-je.

Le docteur m'interrompit :

— Laissez-moi vous dire pourquoi je suis dévêtu avec vous maintenant : ce matin, j'ai assisté à l'examen médical de vos naturistes...

— Mais j'étais seul à faire ce travail avec quelques dévoués de la commission sportive, répondis-je.

— Vous étiez seul à ausculter, à palper, à percuter, mais, moi, j'étais à distance, appuyé à la palissade, et je regardais. Et savez-vous ce que j'ai vu ? J'ai vu le grand type, vous savez, si large d'épaules, au ventre si bien sanglé, si basané de peau...

— ...Le grand type, il y en a tant, ça ne me dit rien...

— Mais si, celui qui, lorsque vous lui avez dit : « Catégorie athlétique, splendide carcasse », vous a répondu : « C'est votre œuvre, docteur. » Et même il a ajouté ceci, qui m'a frappé : « Vous souvenez-vous que j'ai été réformé cent pour cent de l'armée pour obésité incurable et rhumatismes ? »

— Je vois de quel homme vous parlez, répondis-je ; vous allez, tout à l'heure, sur la piste, voir galoper ce beau lapin, qui, il y a deux ans, était ventru et rhumatisant, et qui pesait plus de cent kilos...

— J'ai vu aussi, vous savez, cette petite femme un peu large des fesses, à qui vous avez dit : « Il faut fondre ça en vitesse, mon petit : culture physique, et frottez ferme là-dessus... », et qui vous a répondu : « Ce n'est plus rien aujourd'hui, l'année dernière j'en avais le double... » Et le grand garçon blond à qui vous avez dit : « Poumons encore fibreux : respiration profonde, n'est-ce pas ; l'année prochaine vous respirerez très bien. » Et l'autre dont vous malaxiez la colonne vertébrale en disant : « C'est raide, cette colonne-là ; il faut assouplir ça par la gymnastique dorso-lombaire... » J'ai pensé mélancoliquement, continua mon confrère, que vous m'en auriez fait des observations, à moi, si j'avais passé sous vos toises : ventre gros, dos soudé, cœur fatigué, estomac plein de gaz. L'humanité sédentaire est très laide... Et c'est vous qui êtes dans le vrai, avec votre culte du nu, du soleil, de l'air, du muscle, comme l'ont eu les Grecs... Moi, continua le docteur à peau blanche, j'ai été élevé par un père médecin qui adorait de Lorme.

— De Lorme ! ah, oui, m'écriai-je, l'inénarrable hygiéniste qui n'aimait pas les lavements — ce en quoi il n'avait

pas tort — mais qui leur préférât les suppositoires — ce qui ne vaut pas mieux...

— Lui-même, dit en riant mon confrère... Vous savez que de Lorme, poursuivait-il, conseillait, lorsqu'on a atteint cinquante ans, de se faire maçonner un lit de briques, de le doubler soigneusement de peaux de lièvres, et de dormir là-dedans non sans s'être vêtu de bonnes bottines bien chaudes de maroquin doublées de coton, avec six paires de bas en dessous. Et il fallait couvrir pas seulement les jambes, mais le corps entier depuis la teste jusques aux pieds sous une espèce de chaud caleçon, avec ouverture par devant et par derrière pour satisfaire aux nécessités du corps...

— Est-ce que vous portez, la nuit, demandai-je, l'aimable équipement de feu votre maître de Lorme ?...

Pour réponse, mon confrère s'exclama :

— Voulez-vous de moi comme apprenti sportif, comme apprenti naturiste, dans votre association ?

Je serrai affectueusement la main du néophyte. Puis je revins à M. Téoullier, que j'avais laissé seul un instant, et qui me demanda de mettre un coin de stade à la disposition des enfants des écoles de Villennes.

Décidément, on n'aime plus guère les idées de de Lorme, aujourd'hui.

C'est dommage pour ceux qui vendent des suppositoires, et pour ceux, aussi, qui recommandent les caleçons bien chauds, avec ou sans ouverture sur le devant ou sur le derrière.

D^r Gaston DURVILLE.

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

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

Directeur :	Rédacteur en chef :
D ^r André DURVILLE	D ^r Gaston DURVILLE

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

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

LE REFOULEMENT DES INSTINCTS ET LE « SYMBOLISME »

DANS notre dernière étude, l'instinct nous est apparu comme un état de tension psychique poussant l'individu, doucement ou violemment, vers la satisfaction du besoin physiologique correspondant. Il se manifeste par le plaisir ou la douleur, selon qu'il y a rapprochement ou éloignement de la satisfaction, ces deux termes devant être pris dans leur plus grande extension. En outre, il s'empare de notre esprit d'autant plus que la résistance est grande, créant l'état passionnel — l'individu perdant son contrôle — et inspirant la « logique des sentiments », souvent très illogique, et selon laquelle nous jugeons être bon ou juste ce qui nous plaît, mauvais ou injuste ce qui nous déplaît, au lieu d'aimer ce qui est bon ou juste et de détester ce qui est mauvais ou injuste. « L'amour rend aveugle ».

La logique des sentiments est un des chapitres les plus intéressants de la psychologie ; son étude rend tolérant, développe l'esprit de compréhension ; on sait alors que l'homme est bien moins raisonnable, logique, qu'on le prétend, et que derrière des arguments qu'on croit pouvoir discuter se cachent des « sentiments », instincts camouflés, qu'il est vain d'essayer de modifier par la logique, mais que l'on peut alors toucher par des arguments affectifs que l'intuition (et non pas la raison) fait connaître. C'est ce qui fait la puissance des tribuns ou des maîtres de la vente : au travers de paroles ayant l'air raisonnables, ils savent toucher les points sensibles, ils savent séduire. Qu'est-ce que la publicité, sinon une méthode de séduction ? Que fait-on pour vendre des produits de beauté ? On excite la jalousie, on fait miroiter les succès auprès des hommes ; pour la vente des autos, les arguments luxe, prestige, succès auprès de l'autre sexe jouent plus que ceux d'économie ou de sérieux dans la fabrication. La meilleure publicité est celle qui touche les fibres sensibles, non celle qui parle à la raison, sauf quelques exceptions.

Il faut noter que l'homme, qui se croit infiniment raisonnable, n'abandonne jamais la logique ; il faut toujours qu'elle semble être respectée.

Certaines personnes aiment le vin : elles sont convaincues qu'il est sain, fortifiant, et elles invoquent les plus grandes sommités médicales ; d'autres ne l'aiment pas, aussi le trouvent-elles mauvais pour la santé, au nom d'autres sommités. C'est l'éternelle fable du renard et des raisins verts. Il y a évidemment une troisième catégorie de personnes : les abstinents pour raisons de santé ou morales.

Parfois l'instinct se trouve dans l'impossibilité, provisoire ou permanente, partielle ou totale, d'être satisfait ; c'est le soldat entouré de dangers et ne pouvant fuir, la vieille fille ne pouvant pas se marier, l'affamé en période de disette, l'enfant enfermé dans un appartement : l'homme alors se crée un monde irréel, imaginaire, pouvant prendre les formes les plus variées et les plus complexes.

Le soldat, contrairement aux légendes, mais d'après de nombreuses études psychologiques, **en arrive à être dans un état com-**

plet d'apathie, à ne plus rien voir, à restreindre le champ de sa conscience jusqu'au monodéisme, excluant ainsi la vision du danger, par l'oubli du monde et de ses réalités ; c'est aussi l'exaltation au moment des attaques, avec la « fuite en avant ». Fuite en avant ou dans l'irréel, avec activité psychique purement automatique, psychoses de guerre, qui sont aussi une forme de fuite dans l'irréel. Les soldats qui partaient en août 1914, les jeunes appelés, étaient joyeux ; c'est que généralement, dans leur esprit, le monde vers lequel ils allaient ne contenait que peu de dangers, et que seuls, pensaient-ils, les ennemis y étaient blessés, tués ou mis en fuite.

La vieille fille reportera son amour sur le classique chat, sur les malades ou les enfants, voire sur le Christ, qui devient le divin époux ; la jeune fille devient romantique et adore Valentino ou Chevalier ; parfois, le célibat imposé conduit à l'exaltation ou même aux diverses formes de névrose ou de psychose, aux phobies, aux manies, à la « folie ».

Le rêve est aussi une forme de monde imaginaire ; on a cité des explorateurs réduits à la ration minimum et qui rêvaient chaque nuit de banquets plantureux. Mais, en général, dans les rêves, les désirs refoulés n'apparaissent pas sous une forme évidente, ils ne se manifestent qu'au travers de symboles, comme aussi dans la poésie, les vieilles légendes populaires et les arts en général ; les névroses, les « folies » apparaissent alors comme des rêves vécus et dont le symbolisme nous est incompréhensible, et par cela hors de notre vie sociale ; la névrose ne serait qu'une forme extrême de monde irréel. Le monde du rêve peut aussi être créé artificiellement, d'une façon légère, par la nicotine et la fumée bleue du tabac, plus profondément par l'alcool et les stupéfiants ; l'alcoolisme répond très souvent à du désespoir, à des ennuis de famille, à un manque d'amour au foyer, substituant à une réalité pénible l'illusion d'un monde meilleur.

Le symbolisme, qui n'est qu'une forme de fuite dans l'irréel, a trois causes principales : l'impossibilité de satisfaction que nous venons de voir ; le sentiment d'infériorité, de faiblesse devant toutes les difficultés de la vie sociale et matérielle, devant les menaces de la maladie et de la mort (théorie d'Adler) et le refoulement des tendances instinctives, principalement de la sexualité (Freud), refoulement lui-même dû à des croyances religieuses ou autres, à des craintes, dont celle du péché avec l'enfer derrière, au sentiment de honte et d'effroi mystérieux dont on s'obstine à entourer tout ce qui concerne l'amour. Il se présente là un problème très délicat : remplacer la morale appuyée sur la peur et la menace par une morale idéaliste n'est pas possible pour la majorité des cas où il y a lutte, c'est-à-dire chez les jeunes, pour lesquels le seul chemin naturel, le mariage, ne peut pas encore être pris.

Le « symbole » est donc un succédané du monde réel dont la signification profonde est parfois très claire, comme le chat recevant tout l'amour inutilisé de la vieille fille, ou parfois très obscure, accessible seulement au psychiatre. Bien des objets et des actions

de la vie normale, bien des aspects de la vie religieuse ou artistique ont ainsi une valeur symbolique sans que l'on s'en doute. Elle n'apparaît guère que par le potentiel affectif qui leur est lié, par la passion avec laquelle on leur est attaché, les petites manies, les haines et les jalousies qui les suivent. Les pudibonds, les vertueux pourchassant les publications malsaines avec un zèle quelque peu exagéré, sont généralement des refoulés ; de même ceux qui écrivent des romans pornographiques. A un niveau plus élevé, nous voyons que Zola fut un grand chaste et Beaudelaire un insatisfait. L'argent, ce moyen de satisfaire indirectement tous nos besoins, prend très souvent une valeur symbolique, remplaçant dans l'inconscient de nombreuses satisfactions impossibles ou refoulées et donnant le sentiment de puissance.

On voit que les instincts sont très puissants, pouvant s'emparer complètement de notre esprit pour obtenir une satisfaction, réelle ou symbolique, pouvant donc tout fausser. On voit aussi que la sexualité joue un grand rôle dans tous ces troubles, ce qui ne doit pas nous étonner, la place importante prise par l'amour dans les romans, le cinéma, les rêves de l'adolescence et de l'âge mûr, prouvant assez la puissance de cet instinct.

Il semble donc que c'est en donnant la satisfaction normale aux instincts que l'esprit acquerra le maximum de liberté, et non par l'ascétisme, lequel conduit à diverses formes d'exaltation, à des passions « symboliques », souvent religieuses, parfois politiques, généralement caractérisées par un sectarisme étroit et une adoration plutôt morbide. La satisfaction normale, libérant l'esprit de la contrainte des besoins et supprimant la cause de tous les symbolismes faux, lui permettra de se consacrer à d'autres activités, à la méditation et à l'action, sans que les instincts interviennent directement ou dans l'inconscient, sans que des passions ne viennent tout troubler, tout exacerber. Un esprit libre est calme, pondéré ; et si, dans une activité scientifique, artistique, philanthropique, politique ou autre, un homme est passionné, souvent fermé à la compréhension des opinions contraires, c'est que cette activité n'est plus indépendante, mais qu'elle a pris une valeur symbolique, qu'elle est liée à un élément instinctif refoulé.

Liberté relative maximum en donnant une satisfaction normale à nos besoins physiologiques. Evidemment, il faut s'entendre sur le sens du mot normal. Affamé, vous ne pouvez guère vous livrer à la méditation ; mais vous ne le pouvez pas plus après un repas copieux. De même, si la continence vient troubler l'adolescent, les excès de l'amour affaiblissent la faculté de penser. De même encore, la maladie n'est pas favorable à la pensée libre créatrice.

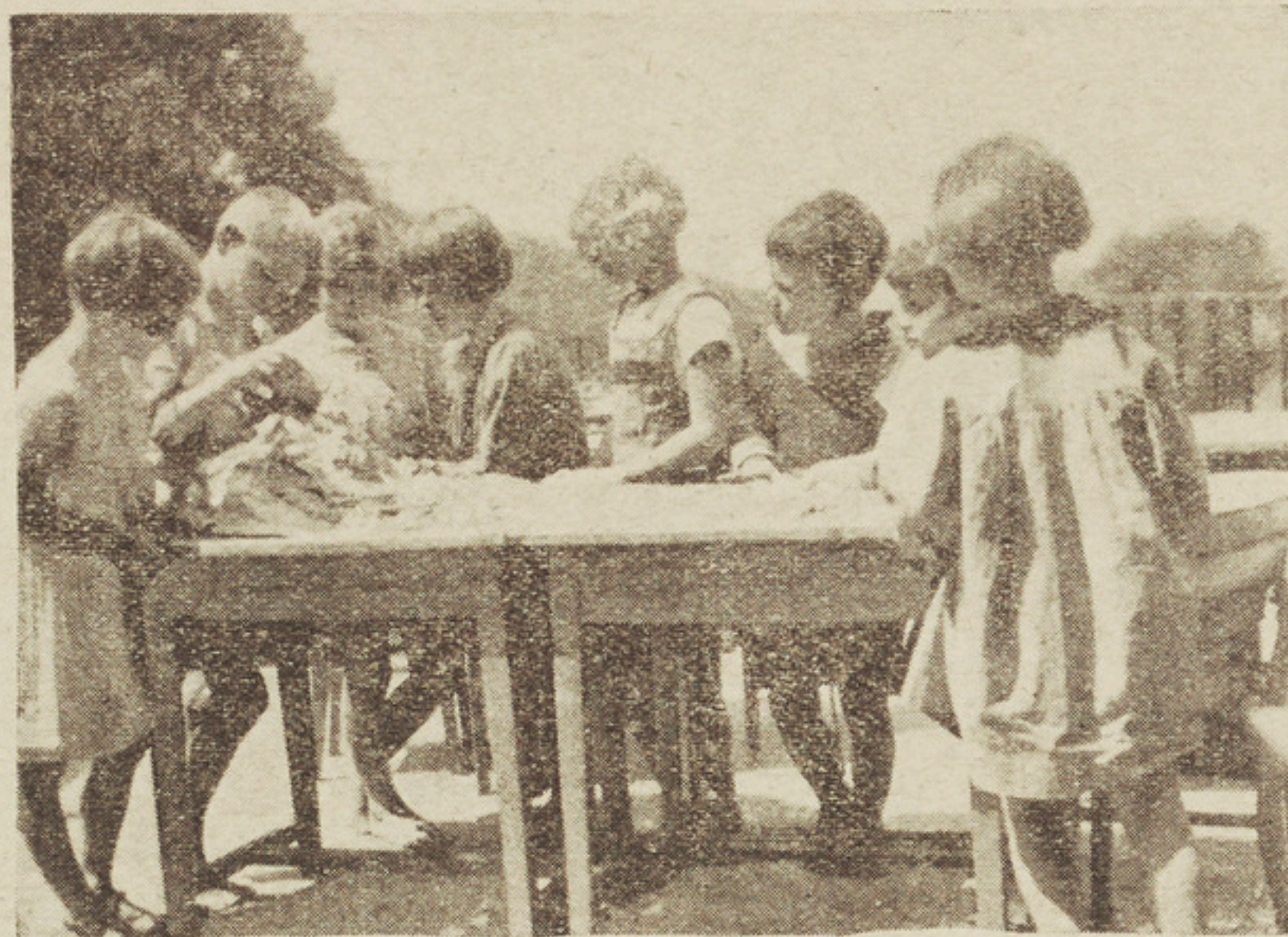
Il n'y a de liberté possible que dans le cadre des lois de la nature, c'est-à-dire en reconnaissant humblement que nous ne sommes pas que des êtres spirituels, mais aussi matériels. Sinon, « qui veut faire l'ange fait la bête ».

P. BARTHOLDI.



Des gens qui se croient bien renseignés se plaisent souvent à imaginer que les naturistes sont des êtres à part, des primitifs uniques, sans préoccupations de leur vie matérielle, des espèces de sauvages pour qui seule la force bestiale présente quelque attrait. Ce point de vue est dénué du plus élémentaire bon sens. Les naturistes, mieux que quiconque, aiment la nature, mère de tous les arts. Habités à vivre en son sein, ils apprennent à la connaître, à en saisir toute la beauté. Un jour, invinciblement, leur vient la pensée de reproduire, de traduire ou de décrire ce qu'ils voient, ce qu'ils sentent. Ou bien, inversement, des peintres, des poètes, des musiciens, éternels chercheurs de Beauté, la trouvent finalement, par la force des choses, où elle est tout entière : dans la nature. Et ils se joignent à ceux qui, comme eux, l'ont comprise et l'admirent. Comment s'étonner, dès lors, du grand nombre d'artistes que l'on trouve parmi les naturistes ? On y rencontre entre autres — nos photos en font foi — des pratiquants appliqués et habiles de la palette et du pinceau. (2 ph. R. Grugeau, 1 ph. Nat.).

Pour la santé des écoliers et de leurs maîtres



Pourquoi s'imaginer-t-on toujours qu'il est indispensable de calfeutrer les enfants pour les instruire ? On peut très bien concilier l'hygiène avec l'instruction. Multiplions les écoles de plein air.

Naturisme a publié, le 1^{er} juin, un article sur « Le déjeuner des écoliers », où A.-L. Brugier et M. Pierre exposaient les inconvénients que présente, aussi bien en ce qui concerne les maîtres que les écoliers de la région parisienne, la répartition des heures de classe actuellement appliquée. Les auteurs proposaient notamment de modifier le service, dans le département de la Seine, pour qu'il ait lieu de 8 heures à 12 heures le matin, et de 14 heures à 16 heures l'après-midi.

Au moment où la rentrée des classes vient de s'effectuer, il nous semble intéressant de présenter à nos lecteurs, à ce sujet, l'opinion d'une institutrice, lectrice de Naturisme, qui s'excuse de ne pas pouvoir signer, pour des raisons que chacun comprendra.

■ ■ ■

LA lecture de l'article « Le déjeuner des écoliers » n'a pu laisser indifférente une institutrice sincèrement convaincue de la valeur et de la nécessité du naturisme.

Si les auteurs veulent s'occuper des enfants des écoles publiques et du personnel enseignant, ils ont une tâche immense devant eux. Leur sympathie m'incite à leur apporter un complément de documentation ; je me bornerai ici à étudier le déjeuner des écoliers à la cantine et à examiner le cas des maîtres qui surveillent ou ne peuvent rentrer chez eux.

Auparavant, pourtant, un mot au sujet de l'horaire proposé :

Nos salles de classe, presque toujours laides, sinon sales, ne contenant pas un cube d'air suffisant, avec leurs rangées de vieilles tables noires, poussiéreuses et beaucoup trop serrées, ne sont point propices à rendre le travail facile et heureux. Dans les petites classes surtout, la tension nerveuse se fait vite sentir. Si l'on veut établir la matinée scolaire de 8 heures à 12 heures, il faudra songer à la couper de deux récréations (comme depuis longtemps en certaines villes de province), et à prolonger celles-ci. N'oublions pas, à ce sujet, les maudits escaliers parisiens, où l'on s'efforce en vain, à contre-cœur, d'obtenir le silence, et qui écroulent tant les récréations !

Dans les régions industrielles, des enfants vont à l'école dès 7 heures. Ils attendent dans le préau, sous la surveillance du directeur, l'arrivée du maître ou de la maîtresse de service à 8 heures, pour aller dans la cour. Jusqu'à midi cela leur ferait donc cinq heures de présence à l'école. Les enfants qui se trouvent dans ce cas ne sont pas nombreux, mais le fait est là. Est-il vraiment intelligent d'imposer cette surveillance matinale aux directeurs ?

J'ai dû lutter, cette année, pour empêcher des petits de venir sitôt, car, vers 10 h., il était évident qu'ils avaient envie de dormir ou de s'agiter terriblement. Mais oui, terriblement... pour nous. L'administratoir ne comprenant pas que les enfants sont des pe-

tits animaux avides de mouvement, d'air et de lumière, ne nous faut-il pas les calfeutrer et les tenir « bien sages » ?...

Parlons des enfants de la cantine. Ah ! ceux-là, plaignons-les, car le régime en est souvent infecte, n'en déplaise aux mairies responsables. Plusieurs fois j'ai essayé de m'en accommoder. Non, vraiment, c'est impossible : viande coriace, rarement fraîche, saucisses trop épicées et datant de deux jours... Dans une école de banlieue, un « grand » ramasse presque quotidiennement un sac de viande pour ses chiens. Le samedi, on sert des poissons frits venant tout cuits d'une friterie parisienne.

Ajoutez à cela, selon les jours : riz blanc et clair, pois cassés, haricots blancs, purée de pommes de terre, lentilles, et, de temps en temps, une espèce de ragoût avec quelques rondelles de carottes. Jamais la moindre trace de légumes verts ou de salade. Le tout bien arrosé de graisse. Heureux quand elle est de bonne qualité. Heureux encore quand haricots et lentilles ne datent point, quand les pommes de terre n'ont point commencé à pourrir !

L'hiver dernier, il y eut classe un jeudi matin ; je sais que, dans une cantine de banlieue, on demanda à la mairie d'allouer un crédit et de varier le menu. Réponse : « C'est une cantine et non point un restaurant. » Récemment, un inspecteur des cantines passa ; ne daignant pas reconnaître ma présence, il sut obtenir un : « Oui, c'est bon, m'sieu » que j'aurais bien voulu avoir le droit de contredire. Les gosses, laissant souvent ce qu'on leur donne, finissent, s'ils n'ont point de dessert, avec un morceau de pain sec.

Que ceux qui ont quelque pouvoir se documentent sur les cantines destinées aux écoliers de France. Et, par la même occasion, qu'on pense à ceux d'entre nous qui ne peuvent retourner chez eux. Beaucoup



Comment veut-on que la santé des écoliers — et des maîtres — soit assurée dans des classes aussi mal aérées, aussi obscures, aussi sales ?

vont prendre leurs repas dans les restaurants. En général, les femmes préfèrent manger à l'école, elles font réchauffer des plats préparés la veille, s'accommodent du menu ou bien se résignent à faire cuire éternellement la même chose : pommes de terre à l'eau, nouilles ou carottes, seule cuisine facile à confier à des personnes dont ce n'est point la mission de s'occuper de vous.

De plus, on nous oblige souvent à faire le service de la cantine, rétribué par les mairies au prix de 4 à 8 francs, selon leur générosité. Résultat : repas avalé hâtivement, dans le bruit et avec nervosité.

Vous vous souciez de la santé des élèves ; vous voulez voir de beaux gosses et préparer une belle race ? Votre intention est digne des plus grands éloges. Mais il ne semble pas que cette question soit prise au sérieux chez nous. Les enfants sont considérés comme étant seulement les inevitables objets d'une garderie, ou des futurs candidats au certificat.

Pour l'après-midi, vous réclamez des jeux, de l'éducation physique... Que d'obstacles allez-vous rencontrer ! Changer la vieille routine, vous buter à nombre d'instituteurs qui n'y entendent rien, à des professeurs spéciaux qui, quelquefois, s'épuisent à faire faire aux petits les marionnettes ou des marches sur les talons ! Très réussie comme élégance, cette marche, je vous assure. Et cela tout habillé, voire même avec cache-nez, bérets et gros sabots bien raides.

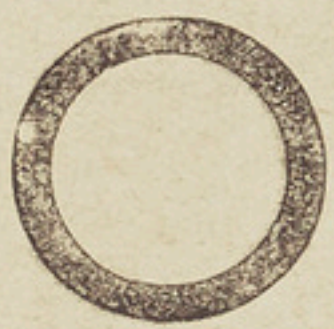
Dans certaines écoles, les directeurs ou directrices se voient obligés, vu l'immensité (?) de la cour, d'interdire aux enfants de courir. Si vraiment on a compris que les enfants doivent jouer et s'ébattre l'après-midi, qu'on nous délivre d'abord du souci empoisonnant de la responsabilité des accidents, et qu'on nous donne des terrains appropriés, comme il en existe en Angleterre et aux Etats-Unis.

Songez aussi au problème angoissant des arriérés et des anormaux... Un anormal dangereux ayant été rappelé à l'ordre en présence de l'inspecteur, la maîtresse fut blâmée de cette décision : « Ça n'a pas d'importance ! » lui dit-on. Et le rapport de noter : classe indisciplinée.

Puissions-nous trouver des amis sincères et influents pour améliorer les conditions de l'école laïque, pour sauver les enfants de la tuberculose, pour épargner aux maîtres et aux maîtresses les funestes atteintes de cette même maladie et de l'épuisement nerveux, souvent fatal dans les grands centres. Qu'on nous aide à transformer nos vilaines casernes en écoles de vie et de joie...

UNE INSTITUTRICE.

LES VITASTÉRINES



ON désigne sous cette appellation générale les vitamines qui sont solubles dans les corps gras, par opposition à celles qui le sont dans l'eau, telles les vitamines de nutrition que nous venons d'étudier. La raison de cette classification tient aux caractères chimiques de ces vitamines qui ne contiennent pas d'azote, et aussi à ce fait qu'elles se sont différenciées les unes les autres au fur et à mesure que les expérimentateurs biologistes poussaient toujours plus loin l'étude de la vitamine A, de développement, dont le nom indique bien l'antériorité, et que toutes ont trait à l'édification tissulaire. Chaque fois que l'organisme construit ou répare, qu'il se trouve en état de croissance, souvent tumultueuse, de gestation, de cicatrisation, etc., il a plus spécialement besoin de l'une ou l'autre d'entre elles, et, en règle générale, de toutes, harmonieusement présentes dans l'alimentation.

Elles sont désignées sous les appellations suivantes :

La vitamine A, de croissance, ou plus exactement de développement, ou anti-xérophtalmique, ou encore anti-infectieuse.

La vitamine D, anti-rachitique ou de fixation calcique.

La vitamine E, anti-stérilité ou de reproduction.

C'est l'analyse biologique qui a fait connaître le caractère particulier de chacune d'elles, en raison même de l'extrême sensibilité des organismes animaux à leur absence, et ensuite à leur présence. Pour étudier, on est, en effet, obligé d'exagérer les cas de carence, pour mieux cons-

tater ce qui se passe dans l'organisme lorsque manque l'une de ces vitamines indispensables. C'est pourquoi s'est rapidement révélé ce caractère soit anti-xérophtalmique, soit anti-rachitique, soit anti-stérilité. Il est essentiel de savoir tout de suite que ces vitamines ont une action avant tout positive, et non pas négative comme leur appellation pourrait le laisser croire à certains. Accroissement, calcification, reproduction ne sont possibles que si les vitamines de développement, de fixation calcique et de reproduction sont fournies par l'alimentation en quantité suffisante à l'organisme.

Elles sont toutes indispensables pour assurer ces fonctions, et doivent entretenir l'organisme d'un bout à l'autre de l'existence, car celui-ci est constamment en voie de réparation, et témoigne par là sa jeunesse et sa vitalité. En dehors de ces fonctions d'entretien, ces vitamines se révèlent surtout indispensables aux âges critiques où se font plus particulièrement les multiplications cellulaires, qu'il s'agisse de tissu musculaire, osseux, sanguin, et en particulier chez la femme, aux époques de gestation puis de lactation.

Les chercheurs s'appliquent à résoudre le mécanisme de leur action qui, à leur simple énumération, paraît déjà si importante et diversifiée. Bien qu'à ce sujet il ne soit pas encore possible d'affirmer, on constate que tout se passe comme si ces vitastérines assuraient à nos humeurs une remarquable constance dans leur composition. C'est pourquoi nous devons les considérer comme jouant un rôle positif dans l'économie générale de l'organisme, rôle pouvant être tout particulièrement comparé à celui des hormones. Alors que ces dernières résultent de la sécrétion glandulaire, les vitastérines doivent être cherchées dans le monde extérieur et récupérées par l'alimentation, même dans le cas où elles se présentent sous la forme de pro-vitamines.

C'est à ce lien existant entre les glandes et la qualité de notre alimentation que tiennent des résultats aussi nombreux et diversifiés, tels que la croissance, l'intégrité des tissus de la peau, la salubrité des yeux, la résistance aux infections, la bonne formation des os et des dents, la fécondité, la lactation, etc. Toutes fonctions qui sont de tous les âges, mais plus particulièrement des jeunes, où elles s'accroissent en un nombre assez restreint d'années. A ce titre, leur étude intéresse tout particulièrement les jeunes et surtout ceux qui ont mission de les élever, de les former et de les amener en bonne forme à l'âge adulte.

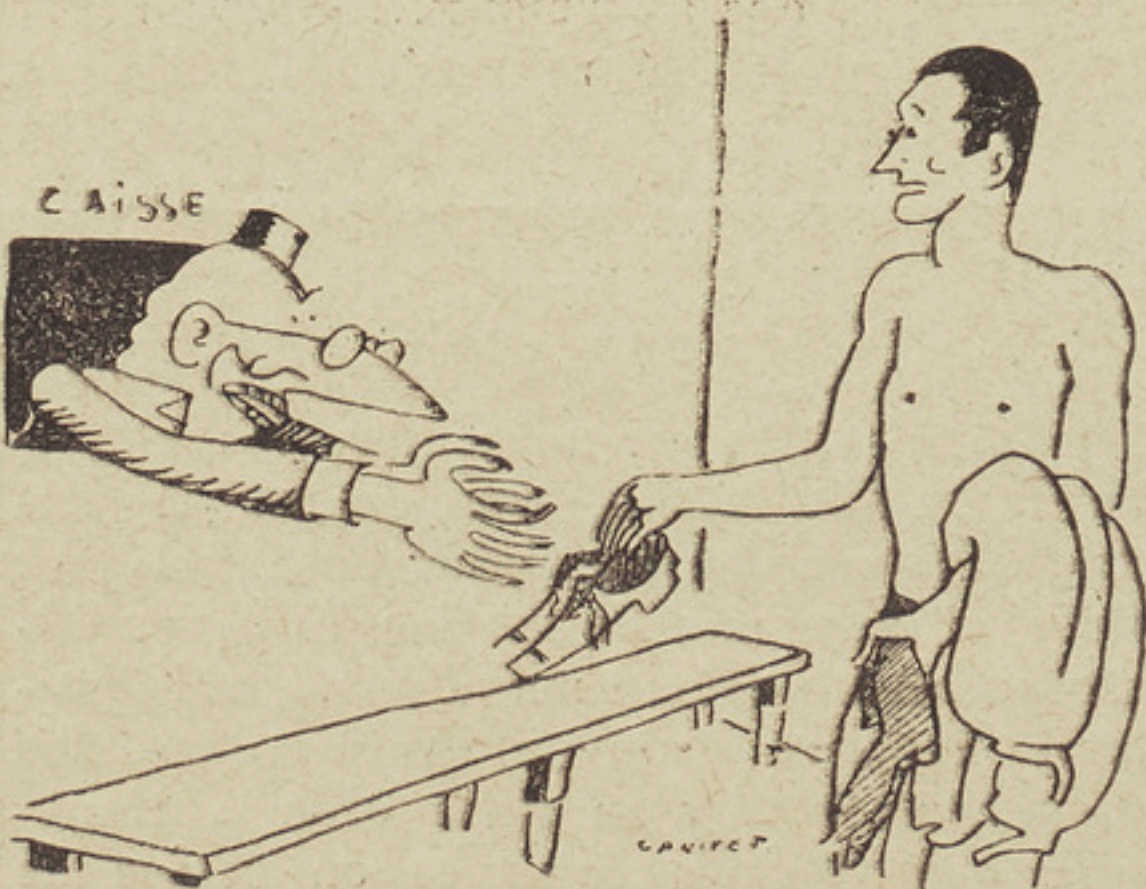
Ces remarques ont pour but de souligner le caractère plus universel qu'il convient de reconnaître aux vitamines de nutrition, lesquelles ne connaissent pas de nuances suivant les âges de la vie. De plus, les vitastérines, ou vitamines liposolubles, ainsi nommées parce qu'elles sont solubles dans les corps gras, peuvent constituer des réserves dans l'organisme, alors que les vitamines solubles dans l'eau n'ont pas le temps de constituer de réserves appréciables et se trouvent constamment éliminées, notamment par la salive et l'urine. Enfin, ces vitastérines sont récupérées dans des aliments qui entrent pour une beaucoup moins grosse part dans notre alimentation que les féculents.

L'importance de leur étude se juge aux résultats que les consommateurs doivent en attendre, ainsi qu'aux soins à apporter à la préparation de certains aliments tels que l'huile d'olive, qui en est une des sources les plus précieuses à la condition de ne pas suivre le traitement généralement en usage dans l'industrie. Les notions acquises à leur sujet sont très précises. Dans le cas des vitamines A de développement, et D de fixation calcique, les efforts ont même été complètement couronnés de succès, car ces vitamines sont connues non seulement dans leurs effets physiologiques, mais aussi dans leur composition moléculaire. L'heure est donc venue d'utiliser des résultats aussi chèrement et péniblement acquis, et de se soucier, dans l'achat de nos aliments, des qualités biologiques qu'ils doivent avoir. Les vitamines ont des ennemis mortels qu'il faut savoir éviter lorsqu'on les connaît. Jusqu'à ces toutes dernières années, ils étaient inconnus, et, pour cette raison, les vitamines solubles et présentes dans les corps gras que l'on consomme crus, comme l'huile d'olive, étaient régulièrement absentes de notre alimentation. C'est pourquoi cette dernière, mal préparée, a cédé le pas devant l'huile d'arachide qui n'a aucune valeur biologique, mais qui est meilleur marché. Ce sont là des erreurs qui se paient, non en argent, mais en santé. L'aliment n'est pas seulement calorifique ; à ce point de vue, il ne perd aucune qualité ; il doit aussi être biologique.

On n'a jamais su mieux dire, depuis Hyppocrate, que la mauvaise santé tenait au déséquilibre de nos humeurs. A notre siècle, on confirme cette vérité, avec cette précision en plus que l'équilibre en question dépend des vitastérines, que nous allons étudier.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

OCTOBRE, MOIS DU PERCEPTEUR...
(Dessin inédit de P. Canivet.)



— Laissez-moi au moins mon slip: j'en ai absolument besoin pour dimanche, à Villennes...

POUR LE BON PAIN

Voici la suite de l'article du docteur J.-M. Ballan, médecin-consultant à Châtelguyon. Extrait de Châtelguyon Thermal, n° 5 et 6, de juillet 1933. (Voir Natisme des 28 septembre et 5 octobre.)

Tout cela, bien entendu, au détriment du meunier scrupuleux qui ne peut soutenir la concurrence, du producteur qui n'a plus d'intérêt à faire des blés de qualité, du boulanger par la moindre consommation d'un pain réputé toxique ou générateur de maladies, et aussi... du consommateur, qui devient un vulgaire cobaye de laboratoire. D'ailleurs, dans l'extraction à 60 %, par exemple, toute la farine ne va pas forcément au pain courant ; il peut arriver qu'une partie serve à faire des produits de luxe et soit remplacée par des débris divers blanchis artificiellement. Quant au reste, soit 40 %, il contient des corps non nutritifs, comme le son, mais la plus grande partie est constituée par les remoulages bis (1) avec les diastases, vitamines et phosphates, etc., les gruaux vêtus (2) qui sont les plus riches en gluten, et le germe avec ses graisses ; il va pouvoir servir à la fabrication des multiples produits de régime et de pharmacie destinés à combattre les méfaits dus à son absence dans le pain... Restitution élégante, quoique à titre onéreux.

Et maintenant, qu'obtient-on avec cette farine de composition inconnue ? Pour des stocks de même provenance, on trouve des différences parfois considérables dans la nature du pain produit. Le pétrissage mécanique ne saurait être incriminé ; il semble au point et constitue un progrès au point de vue hygiénique par élimination de la sueur du « geindre » avec son cortège de malpropétés. Il en est de même du mode de cuisson, et on est obligé d'envisager une autre donnée : la fermentation, provoquée soit par le levain, soit par la levure, qui en est le principe actif.

Le levain rafraîchi tous les jours peut avoir une action régulière, mais il n'en est plus de même s'il est confié au hasard des pétrissées. Quant à la levure, elle n'est plus, chez nous, ce qu'elle était il y a 20 ans ; fournie par des distilleries de grains spécialisées, elle donnait alors des résultats constants ; mais, pendant la guerre de 1914-1918, ce genre de travail fut interdit, et les producteurs de levures de panification durent employer des mélasse pour leur fabrication, d'où nécessité d'un chimisme compliqué pour rendre le milieu favorable à la symbiose nécessaire aux deux temps de la fermentation. Ces levures donnent satisfaction au point de vue levée de la pâte, mais, au point de vue nutritif, beaucoup paraissent se décharger du rôle qui leur revient sur une farine déjà trop appauvrie.

Toutes ces constatations prouvent que le cri d'alarme des hygiénistes n'est que trop fondé. Il ne nous appartient pas de commenter la liste déjà longue des affections que des voix plus autorisées attribuent directement ou indirectement au pain ; nous nous permettons d'accuser seulement ce dernier

(1) Provenant de la « couche merveilleuse » de Parmentier, ou union des assises internes de l'enveloppe (bande hyaline et assise protéique).

(2) Provenant de la partie de l'amande la plus voisine de l'enveloppe.

De ci, de là...

BRUITS ET POTINS

L'INTELLIGENCE DES « BÊTES »...

Les escargots, s'ils ont, en la personne des « gastronomes », des ennemis irréductibles, ont cependant des amis, des observateurs désintéressés. Ceux-ci les ont réhabilités devant l'opinion qui a la vue courte. L'escargot donne maintes preuves de cet instinct qui est obscure intelligence. A l'automne, il se choisit un abri, et même se creuse un trou, un terrier profond de dix, quinze et voire vingt centimètres. Par quels moyens ? Par quel miracle d'une patiente volonté ? Il s'enferme dans sa coquille.

On prête à l'escargot un sens très visible de l'orientation. Peut-être donne-t-il des rendez-vous à ses semblables. En tout cas, il prévoit et il agit en conséquence.

On a vu tous ceux d'un jardin situé au bord de l'eau quitter ce territoire, escalader une palissade, y tenir une assemblée générale ou, simplement, s'y tenir. Quelques heures après éclatait un violent orage, tombait une pluie diluvienne. La rivière déborda. Le jardin fut inondé. « L'instinct fait souvent mieux que notre intelligence ».

■ ■ ■

...ET LEUR BONTÉ

Toutes les bêtes sauvages ne sont pas aussi féroces qu'on pourrait le croire. On vient d'en avoir une nouvelle preuve dans la région de Colombo.

Un léopard s'était glissé dans un village et avait emporté un enfant de huit mois. On considérait le bébé comme perdu lorsque, récemment, des chasseurs entendirent des vagissements qui paraient d'un taillis épais. Ils s'approchè-

de travestir de plus en plus les signes des maladies et les effets des traitements au point de faire douter parfois de la clinique et du laboratoire. C'est ainsi que le même régime pourra améliorer ou aggraver la dyspepsie d'un même sujet suivant la localité habitée. C'est ainsi également que certaines entérites, durant depuis des semaines et même des mois, malgré tous les traitements, disparaissent en quelques jours, si on remplace le pain et les pâtes par des légumes appropriés. Bien entendu, il en va autrement avec les cas plus anciens, car ils s'accompagnent de lésions organiques et de troubles sécrétoires ; mais, là encore, la substitution précitée reste nécessaire avant tout examen ou analyse, si l'on veut apprécier sainement la valeur fonctionnelle restante.

D' J.-M. BALLAN.

rent avec précaution et, à travers le feuillage, furent les témoins d'un spectacle ahurissant : le léopard allaitait le petit enfant !

On suppose que le léopard, ayant perdu ses petits, avait eu l'instinct d'adopter le bébé. Malheureusement, pour reprendre ce dernier, il fut indispensable, nous dit-on, de mettre à mort cette étrange nourrice.

Nous sommes persuadés, nous, qu'on aurait certainement pu trouver un moyen d'épargner la vie d'une bête qui avait donné une preuve suffisante de sa bonté.

■ ■ ■

A QUOI RECONNAITRE UN PARISIEN ?

Paris-Soir pose la question et y répond aussitôt :

« C'est bien simple, pense-t-on : à l'accent.

« Oui ! Mais un mort ? C'est tout aussi simple, d'après je ne sais plus quel médecin légiste, qui, en disséquant nos poumons, devine si nous avons vécu à Paris ; parce que, paraît-il, les nôtres sont noircis par toutes les poussières en suspens dans l'air que nous respirons.

« Triste privilège !! »

////////////////////

LES TROP BEAUX BEBES, GAVES ET JOUFFLUS

(Dessin inédit de Luc Mégret.)



LA TUBERCULOSE. — J'attends qu'ils aient vingt ans.

A black and white photograph showing a group of men standing behind a table outdoors. One man in a suit is handing a box to a man in a white tank top. Other men are visible in the background, some holding papers. The table has various items on it, including a pitcher and papers.

(Photos « Naturisme ».)

A droite :
Le champion-
nat de la de-
mi-heure. Un
passage des
coureurs. De
gauche à
droite : Tar-
dy, Cassari et
Paol (en par-
tie caché par
Cassari). (Ph.
«Naturisme».)

A vintage, sepia-toned photograph of a young man in athletic wear running outdoors. He is shirtless, wearing dark shorts and light-colored socks with dark shoes. He is captured in a dynamic pose, leaning forward with his right leg extended back and his left leg pushing off the ground. His head is turned to the right, looking towards the background. The background features a line of trees and a white building with a dark roof. The overall image has a grainy, aged quality.

A vintage black and white photograph of a group of about 15 young boys standing in a line on a grassy field. They are all unclothed, posing for the camera. The background shows trees and a fence.

A black and white photograph of three silver trophies. The trophies are arranged in a row on a surface with a horizontal striped pattern. The trophy on the left is the tallest, with a wide body and a flared rim. The middle trophy is the shortest, with a narrower body and a flared rim. The trophy on the right is the tallest, with a wide body and a flared rim. All three trophies have two handles and a pedestal base.

N° 277 **NATURISME** P. 8

№ 277. **NATURI/ME** P. 9

Pourquoi donc souffrir ?...

Il est des lieux communs que l'on entend souvent citer dans nos cabinets dentaires.

Ainsi, il arrive que des patients nous disent :

— C'est curieux : j'avais mal depuis plusieurs jours, et, depuis que je suis chez vous, je ne souffre plus...

Un délicat poète, Miguel Zamacoïs, a même fait débiter un poème sur les dentistes de la façon suivante :

La douleur décroît à mesure
Que vous montez l'escalier,
Pour devenir sourde, vague, obscure,
Quand vous êtes sur son palier.
D'une main timide et légère
Vous sonnez un tout petit coup.
C'est curieux : votre molaire
Ne vous fait plus souffrir du tout !

Voyons quelle peut être l'explication de ce phénomène.

Rappelez-vous ce que je vous ai dit, il y a longtemps déjà, au sujet de l'anatomie de la dent : celle-ci se compose d'une enveloppe d'émail recouvrant une zone d'ivoire, laquelle délimite une cavité pulpaire où se trouvent une artère, une veine, un nerf et du tissu conjonctif.

A mesure que la carie progresse vers le centre, c'est-à-dire vers la chambre pulpaire, les toxines des microbes préparent le chemin envahisseur.

Il arrive un moment où, la carie avoisinant cette pulpe, celle-ci se trouve irritée. Or, dans l'organisme, qui dit irritation dit congestion. Le sang afflue vers la région irritée pour s'opposer à l'agent envahisseur, le microbe, et tâcher de le détruire.

Dans le cas qui nous occupe, quand le sang afflue dans la cavité pulpaire, il gonfle l'artère et la veine, et, la cavité n'étant pas extensible, ces deux vaisseaux compriment le nerf, d'où violente douleur ; c'est la rage de dents classique !

CONFÉRENCES ET RÉUNIONS

AU CLUB DU FAUBOURG

Tout Paris assiste aux grands débats organisés par le Club du Faubourg et présidés par Léo Poldès. Voici le programme des prochaines séances : jeudi 12 octobre, salle des Sociétés Savantes, à 20 h. 30, le célèbre orateur Georges Pioch sur *Le Globe en folie !* L'objecteur de conscience René Gérin sur *Les Pacifistes hors la loi*, en face de Jacques Ditté, de *L'Ami du Peuple*. L'écrivain Michel Corday sur *Ciel rose*. Et débat sur *Pour et contre l'attitude du professeur Einstein*. — Samedi 14 octobre, Cinéma Demours, 7, rue Pierre-Demours, à 14 heures, Madeleine Soria et Lucien Rozenberg sur *Théâtre et Cinéma. Israélites et Catholiques*. Et débats sur *Le congrès radical. Le désarmement. Le pacte à quatre*, avec Robert Lange, Edouard Pfeiffer, Gabriel Cudenet, etc. Et le mardi soir 17 octobre, salle Wagram, le docteur Gaston Durville sur *Naturisme ou nudisme*. Le prochain banquet du Faubourg sera présidé, mercredi soir 25 octobre, par l'illustre écrivain Tristan Bernard sur *Histoires juives*. Couvert : 40 fr. Dans le numéro d'octobre du Faubourg (32 pages, prix : 2 francs), le programme complet pour octobre, novembre, décembre, le résumé des dernières séances, etc. Tous renseignements, le matin, au Faubourg, 155, boulevard Péreire, Paris (Wagram 71-44).

Prenons donc l'exemple d'un client pusillanime qui, sachant qu'il a une dent malade, a longtemps hésité à se faire soigner. Enfin, torturé, il se décide à aller voir un dentiste. Ah ! quel trac il a de ce spécialiste qui va peut-être lui faire tant de mal !

Cette crainte augmente au fur et à mesure qu'il se rapproche du fatal fauteuil, et, quand il sonne chez le dentiste, sa peur est telle que, pour employer une expression consacrée, « il n'a plus une goutte de sang dans les veines ! ».

Et la chose est vraie : sous l'influence de la peur, la circulation se ralentit, les battements du cœur sont moins puissants, la veine et l'artère dentaires se décongestionnent, le nerf n'est plus comprimé, la douleur cesse instantanément.

Mais qu'à ce moment le malade redescende l'escalier sans avoir sonné, délivré de son émotion, sa circulation redeviendra normale et la douleur réapparaîtra, plus violente que jamais, car toute action entraîne toujours une réaction en sens inverse et d'égale grandeur.

Ah ! ces patients timorés, ils devraient bien, pourtant, avoir la haine de la douleur qu'ils supportent mal. Pourquoi attendent-ils qu'elle vienne ? Car, dès qu'une dent est attaquée si peu que ce soit, c'est un acheminement sûr vers la douleur, dans un temps plus ou moins éloigné.

S'ils n'attendaient pas, combien les choses seraient plus simples ! Une petite fissure, décelée à temps, peut être fraisée sans douleur et obturée en quelques minutes, alors qu'une cavité allant jusqu'à la pulpe demande plusieurs séances de traitement.

Ce n'est pas la première fois que je parle ici de la sensibilité et de l'anesthésie. J'ai été récompensé de mes efforts par plusieurs lettres de naturistes qui m'ont écrit pour me remercier de les avoir ainsi éduqués.

Trois, notamment, m'ont écrit de province pour me dire qu'ayant lu mes articles ils étaient allés chez le chirurgien-dentiste de la ville qu'ils habitent et que, là, ils avaient reçu des soins éclairés et consciencieux d'où toute douleur était bannie.

Je voudrais, pour terminer, vous citer une anecdote très récente. Je vais personnellement changer d'appartement.

Il y a quelques jours, j'étais dans mon nouveau local, discutant avec mon décorateur. Soudain, alors que nous étions dans mon futur cabinet, celui-ci me dit :

— Bien entendu, je vais doubler et capitonner les portes.

— Pourquoi ? lui demandai-je.

— Mais à cause des cris !

Il fut très étonné quand il me vit partir d'un grand éclat de rire et lui dire que la chose était inutile.

— On ne souffre plus, lui dis-je, dans le cabinet d'un dentiste, on ne crie plus ! Ce n'est certes pas un endroit de joie et de plaisir ; il y a des moments fatalement désagréables ; mais, de là à capitonner les portes pour que ceux qui attendent ne soient pas effrayés, il y a loin...

D^r Charles GUÉBEL.

LA VERTU DU SOURIRE

Rien n'est plus charmant qu'un sourire.

Il n'a pas la vulgarité du rire, et cela seul nous le ferait aimer.

Sérénité, indulgence, compassion, amertume, joie, ironie, malice : il peut presque tout exprimer. Il dispense souvent de parler ; il captive et parfois intrigue la personne à laquelle il s'adresse.

Sous ce joli mouvement de la bouche et des yeux, combien se cachent de choses !

Et qui de nous n'a pas gardé le souvenir d'un sourire ? Sourire d'adversaire qui se sent supérieur et demeure indulgent ; d'homme qui, heureux un moment, ne croit pas cependant à la durée de son bonheur ; de sujet calme et doux qui sait que presque tout s'arrange avec de la bonne humeur.

Son image reste gravée dans votre esprit, et, quand vous l'évoquez, elle vous émeut ou vous trouble.

Vous ne croyez peut-être pas à la vertu du sourire. Et pourtant voici un homme qui est près de s'emporter ; faites-le sourire, et vous le calmez.

Songez à l'impression que vous produit la vue d'un visage renfrogné. Elle est des plus pénibles. Comment voulez-vous donc que l'expression que vous donnez à vos propres traits n'influe pas à la longue sur votre caractère ?

Oh ! Je ne soutiens pas que le sourire soit une panacée. Mais je pense qu'il pourrait contribuer à adoucir nos mœurs, qui en ont bien besoin.

Et ne craignez point qu'il engendre une familiarité nuisible à la discipline sociale : ce n'est pas parce qu'on est chef que l'on doit ressembler à un croque-mitaine.

Si les hommes s'abordaient en souriant ; s'ils avaient dans leurs rapports le souci d'être aimables, ils auraient fait un grand progrès.

Mais sont-ils capables d'accomplir cet effort ?

A. DESCAZAUX.

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

LA PAGE DU MALADE

**LA CIVILISATION MAL COMPRISE
DECOMPLÈTE
NOS ALIMENTS FONDAMENTAUX.
SELS DE MARAIS SALANTS.
COMMENT SE MUNIR
DE BON SEL MAGNÉSIEU ?**

DEMANDE. — Docteur Blain, médecin d'un pays de marais salants, sympathisant naturiste. — J'ai suivi vos travaux sur les aliments sains et naturels ; mais je connais mal vos idées sur le sel. Je sais seulement que vous conseillez le sel contenant du magnésium. Je pense qu'il serait utile de dire à vos lecteurs quelques mots de cette importante question.

Et j'aimerais savoir de vous dans quel endroit des marais salants — voisins de chez moi — je dois choisir mon sel. Merci...

Réponse. — L'être humain s'est créé avec quelques aliments fondamentaux, parmi lesquels l'eau, le blé, le fruit, le sel.

La nature a prévu pour nous l'eau claire, vivante, pure, le blé entier, le fruit total, le sel complet.

Or l'industrie, dite de civilisation, a cru améliorer l'eau en la tuant dans des bouteilles, en l'aseptisant avec de l'eau de javel ; elle a, par le moulin à cylindres de la meunerie moderne, arraché au blé son écorce enrichie de soleil ; une artificielle bien-séance a obligé l'homme à ne plus mordre dans le fruit, à enlever avec un couteau la peau reminéralisante et vitalisée de celui-ci, et un confort mal compris de nos tables a invité les ignorants à utiliser, sur la table, un sel qui coule facilement des salières, mais qui est décomplet et privé de son magnésium.

Résultats de tout cela : l'homme, privé d'éléments alimentaires primordiaux, dégénère.

La multiplication du cancer est en partie liée à l'appauvrissement de nos aliments fondamentaux.

Mais parlons spécialement du sel, puisque le docteur Blain nous le demande.

On sait qu'il y a trois fournisseurs principaux de sel :

- 1) Les mines, d'où on extrait le sel gemme ;
- 2) Quelques sources salées ; elles sont peu exploitées aujourd'hui ;
- 3) Les marais salants, d'où on tire le sel marin.

Le sel gemme est retiré des mines par des moyens mécaniques. On ne le livre pas tel à la consommation. On le raffine en le dissolvant et en le faisant cristalliser ; la cristallisation a pour but de séparer du sel le sulfate de chaux. Si on se limitait à retirer le sulfate de chaux, il n'y aurait pas là de dommage, mais on retire aussi les sels magnésiens, pour faire que le sel soit pur et non hygrométrique.

Le sel marin, on le sait, est extrait dans les marais salants, bassins très plats, vastes de plusieurs hectares, situés sur nos côtes les plus basses. L'eau de mer s'y concentre naturellement, par l'évaporation, sous l'action combinée du soleil et du vent.

On fait passer l'eau dans des bassins successifs où elle se concentre de plus en plus.

L'eau de mer marque, en moyenne, 3 degrés 5 Baumé ; pour qu'elle commence à déposer son chlorure de sodium, il faut qu'elle marque 25 degrés Baumé. Or, entre 8 degrés Baumé environ et 25, le sulfate de chaux contenu dans l'eau se dépose ; dans le premier bassin, il ne se dépose donc guère que du sulfate de chaux. Dans les bassins

qui suivent, c'est surtout le sel pur, chlorure de sodium, qui se dépose. C'est ce sel qui est vendu comme étant le meilleur, sous prétexte qu'il est le plus pur.

Dans les bassins suivants, il se dépose encore du chlorure de sodium, et il se dépose, en outre, du sulfate de magnésium, du chlorure de magnésium et du bromure de sodium.

Dans les bassins suivants, quand la concentration arrive entre 32 et 35 degrés Baumé, le sel qui se dépose contient près d'un quart de sulfate de magnésium.

Ces quelques précisions techniques — dont on voudra bien m'excuser — donne la réponse au docteur Blain :

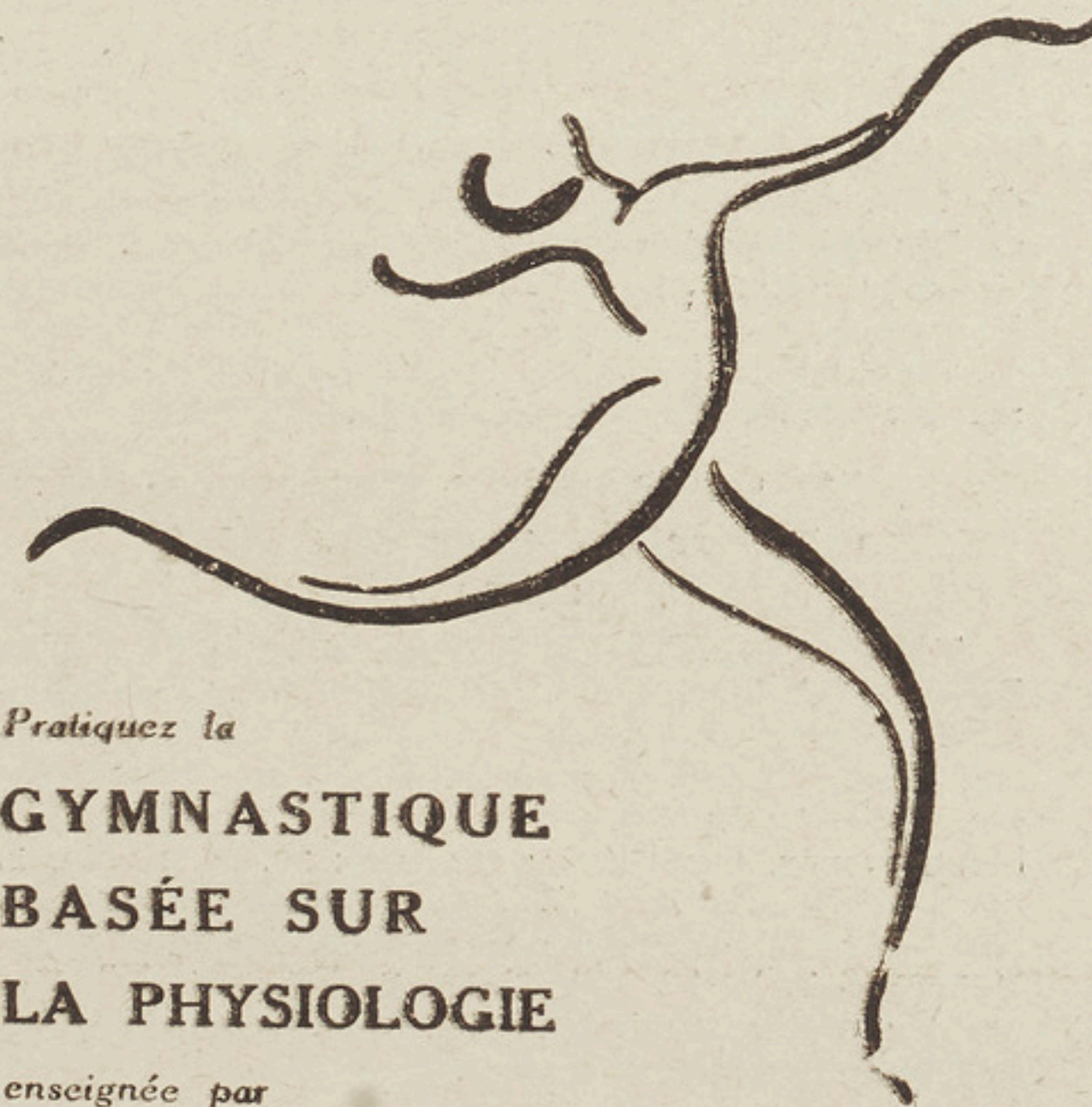
I. Il faut ne pas utiliser le sel des premiers marais (trop peu de sel, trop de sulfate de calcium) ;

NATURISTES !

Entraînez-vous

Musclez-vous

C'est le meilleur moyen de conserver votre
Santé et votre Jeunesse.



Pratiquez la

**GYMNASTIQUE
BASÉE SUR
LA PHYSIOLOGIE**

enseignée par

KARLA SUSCHITZKY

sous le contrôle des docteurs G. et A. DURVILLE

en la belle salle moderne, parfaitement aérée
et pourvue de douches chaudes et froides, du

Studio Lamballe

25, avenue de Lamballe, 25, Paris (16^e)

Téléphone : JASMIN 36-90

**Cours le matin, l'après-midi et le soir
pour enfants, jeunes filles et adultes.**

Les personnes qui désirent assister aux leçons sont
toujours cordialement reçues, sans aucun engagement
de leur part.

Pour tous renseignements, s'adresser au Studio Lamballe,
le mardi et le vendredi, de 18 heures à 20 h. 30.

II. Il faut ne pas utiliser le sel des bassins qu'on dit être les meilleurs (chlorure de sodium trop pur, trop privé de magnésium) ;

III. Il faut choisir le sel des bassins qui suivent les « bassins riches » : il contient les sels magnésiens (sulfate et chlorure) qui peuvent avoir un rôle efficace dans la protection de l'organisme contre le cancer.

Quand on n'a pas un marais salant à sa portée, choisir pour l'alimentation du sel marin aussi brut que possible, et fuir le sel qui, sur la table, ne devient pas déliquescant ; tout sel qui, à l'air libre, ne devient pas humide, est privé de son magnésium.

■ ■ ■

**QUAND ON N'A PAS DE PAIN COMPLET,
ON PEUT MANGER PAIN BLANC
ET BLÉ GERME, OU PAIN BLANC ET RAISIN
(EN MASTIQUANT LES PÉPINS)**

DEMANDE. — Jean Bernin, agriculteur, Côte d'Azur. — J'habite un trou de campagne — ce qui est adorable pour un naturiste comme moi — mais je ne puis avoir du pain complet, le boulanger se refusant à en faire, sous prétexte que c'est du pain pour rustres. Je vous demande comment je puis faire pour éviter de me dévitaliser avec le mauvais pain blanc que je suis obligé de consommer.

Réponse. — Consommez pain blanc (+ blé germé (2 à 3 cuillerées par jour), ou bien pain blanc + raisin (en mastiquant très convenablement les pépins). Le pépin du raisin ne vaut pas le grain de blé, mais il est, néanmoins, très riche en sels minéraux et en vitamines.

Si on ne mastique pas le pépin, il n'est pas du tout digéré.

■ ■ ■

LE NATURISME CONTRE LA HERNIE

DEMANDE. — O. L..., étudiant en médecine, à Paris. — En lisant vos conseils, je me suis aperçu que vous prescrivez le naturisme à titre préventif et curatif dans la plupart des maladies. Je suis de votre avis. Mais le naturisme peut-il guérir les maladies comme la hernie ?

Réponse. — Les hernies procèdent de l'insuffisance musculaire : l'inguinale, par exemple, provient de l'insuffisance du muscle grand-oblique de l'abdomen. Le naturisme propose, contre toutes les maladies, quatre cures : alimentaire, cutanée, motrice, mentale. La cure motrice est celle qui convient ici. Par une gymnastique de renversement thoracique méthodique, on développe les piliers du muscle grand-oblique, et, à moins que la hernie ne soit formidable, elle guérit. Venez, nous vous ferons voir la technique à employer.

Je suis de plus en plus envahi par les demandes de toutes sortes, faites par nos lecteurs à la Page du Malade. Je suis incapable de compter les lettres qui me parviennent, et qui attendent leur réponse. Elles emplissent plusieurs tiroirs.

Que chacun de nos demandeurs veuille bien, surtout, ne se froisser en rien, si la réponse qu'il attend n'arrive pas, et « qu'il lise ce que nous répondons aux autres. » Nous faisons tout notre possible pour répondre à celles des questions qui sont les plus utiles pour tous ; chacun doit trouver en elles de quoi glaner pour sa santé.

Il semble, d'ailleurs, que la technique que nous suivons est la bonne, car tous nos lecteurs nous disent leurs félicitations pour notre façon de faire. — D^r G. D.

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

DEUXIEME PARTIE (LECTEURS)

■ ■ ■

1^{er} prix : 500 francs en espèces

1. M. Raymond BEZOMBES, 2, rue Jeanne, Champigny-sur-Marne (Seine).

2^e prix : Un complet sport, sur mesures, à prendre chez le tailleur naturiste Deprez, 11, rue de la Cerisaie, Paris (4^e)

2. M. Antonin DAUTREIX, Chanteloup, par Charbonnières-les-Vieilles (Puy-de-Dôme).



M. R. Bezombes, de Champigny-sur-Marne (Seine), gagnant de la catégorie des lecteurs.

3^e prix : Une tente coloniale de 4 mètres sur 3 mètres, en forte toile écrue

3. M. Henri GUYON, 19, rue Lesage, Saint-Brieuc (Côtes-du-Nord).

4^e et 5^e prix : Une pendulette huit jours, encadrement acajou

4. M. Pierre Massieu, 2, rue Auguste-Borgnet, Mont-Saint-Aignan (Seine-Inférieure) ; 5. Pierre Houle, 11, rue Dampierre, Calais (Pas-de-Calais).

6^e et 7^e prix : Une collection complète des ouvrages naturistes des D^{rs} G. et A. Durville

6. M. Marcel Philipeau, 36, rue Boucicaut, Fontenay-aux-Roses (Seine) ; 7. Mme Denise Faroy, 1, rue Gibault, Saint-Denis (Seine).

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

8. M. Emile Conti, 11, boulevard Berthier, Paris-17^e.

9^e et 10^e prix : Un porte-mine en argent

9. M. Pierre Leconte, 3, rue Rieux, Boulogne-sur-Seine (Seine) ; 10. Mme Brondel, Marmanhac (Cantal).

11^e au 14^e prix : Une collection des ouvrages « La Cuisine saine », « La Cure mentale », « L'Art de vivre longtemps », « Pour devenir énergique », par les D^{rs} G. et A. Durville

11. Mme Germaine Dubost, 184, faubourg Saint-Antoine, Paris-12^e ; 12. M. Auguste Pion, 6, avenue des Poilus, Sanary (Var) ; 13. Mme Georgette Gardino, 15, passage Julien-Lacroix, Paris-20^e ; 14. M. Alfred Bonduel, Sainghin-en-Melantais, par Ascq (Nord).

15^e au 20^e prix : Un stylo «Kaolo» de bureau, grand luxe

15. Mlle Alice Choubet, 16, rue Sylvine, Stains (Seine) ; 16. Mme Fernande Poncet, 23, rue Condorcet, Dijon (Côte-d'Or) ; 17. Mme Henriette Tocquet, 12, rue de Pontoise, Beauvais (Oise) ; 18. M. André Darricau, Saint-Vincent-de-Tyrosse (Landes) ; 19. Mlle Rosine Denoun, 2, rue des Orfèvres, Narbonne (Aude) ; 20. Mme Germaine Mourey, 55, rue de l'Abbé-Groult, Paris-15^e.

21^e au 30^e prix : Une pendulette nickelée

21. M. Joseph Boyer, 44, route de Paris, Cambrai (Nord) ; 22. M. Charles Blanc, 2, avenue Castellane, Nice (Alpes-Maritimes) ; 23. Mme Jeanne Verjus, 35, rue Balagny, Paris-17^e ; 24. M. Marcel Dartois, 99, rue du Mont-Cenis, Paris-18^e ; 25. Mme Germaine Cathérine, 15, rue du Cambodge, Paris-20^e ; 26. M. Régis Petit, chez ses parents, Egreville (Seine-et-Marne) ; 27. M. Emile Fourlinnie, 115, rue de Douai, Lille (Nord) ; 28. M. Henri Cardon, Fournes-en-Weppes (Nord) ; 29. M. Eugène Lemoine, 4, rue Vauban, Maubeuge (Nord) ; 30. Mme Marguerite Donat, 403, rue de Vaugirard, Paris-15^e.

31^e et 32^e prix : Un colis assorti de 5 kilos des différents produits alimentaires naturistes des Etablissements Basor

31. Mme J. Erb, 37, rue Claire-Pauilhac, Toulouse (Haute-Garonne) ; 32. M. Laurent Coletti, 5, rue Jean-du-Belloy, Paris-4^e.

33^e au 40^e prix : Un abonnement d'un an à « Naturisme »

33. M. Paul Cassez, 1, rue Gauthier-Châtillon, Lille (Nord) ; 34. M. Jean Tison, Equemauville, par Honfleur (Calvados) ; 35. Mlle Jeanne Hillion, 75, rue Aristide-Briand, Fontainebleau (Seine-et-Marne) ; 36. M. René Moreau, 31, rue Lafayette, Saint-Amand-Montrond (Cher) ; 37. M. Carrère, au Tilleul, Pons (Charente-Inférieure) ; 38. M. Malzard, 155, rue Montmartre, Paris ; 39. M. Rottier, rue des Chalets, Laval (Mayenne) ; 40. M. Gandon, Le Cheval Rouge, Pocé-sur-Cisse (Indre-et-Loire).

41^e au 50^e prix : Un stylo «Kaolo» de poche

41. M. Pierre Bailloud, 11, avenue de la Gare, Dôle (Jura) ; 42. M. R. Tardy, 186, avenue Gallieni, Saint-Mandé (Seine) ; 43. M. Laporte, 13, rue Médicis, Paris-6^e ; 44. Mme Desloire, 3, rue d'Aboukir, Paris-2^e ; 45. M. Maurice Brévi, 407, rue de Vaugirard, Paris-15^e ; 46. Mme Paulette Legret, 103, rue Mademoiselle, Paris-15^e ; 47. M. Desprez, 91, rue Léon-Desoyer, Saint-Germain-en-Laye (Seine-et-Oise) ; 48. Mme Marchand, 5, passage Roche, Pantin (Seine) ; 49. Mlle Lévêque, 42, rue d'Alsia, Paris-14^e ; 50. M. Jean Bourdelais, 11, rue des Moulins, Fontenay-sous-Bois (Seine).

51^e au 60^e prix : Un abonnement de six mois à « Naturisme »

51. M. Albert Besnard, 23, rue Saint-Louis-en-l'Île, Paris-4^e ; 52. M. Jacques Fondeville, 26, avenue d'Italie, Paris-13^e ; 53. M. Marcoz, 176, rue de la Convention, Paris-15^e ; 54. Mme Damien, 60, rue Saint-Georges, Paris-9^e ; 55. Mme Vve Guilly, 42, boulevard de Montmorency, Deuil (Seine-et-Oise) ; 56. M. Robin, 5, rue Lefevre, Paris-15^e ; 57. M. Valadou, 27, rue Avo, Paris-20^e ; 58. Mlle Simone Collette, 4, rue Barbès, Vanves (Seine) ; 59. Mlle Georgette Froment, 108, avenue du Maine, Paris-14^e ; 60. Mlle Denette Qeinal, Lallassac (Corrèze).

61^e au 110^e prix : Un rasoir mécanique «Apollo» avec une lame

61. M. William Rosentein, 60, rue Olivier-de-Serres, Paris-15^e ; 62. M. Robert Detex, 5, rue Monte-Christo, Paris-20^e ; 63. M. Robert Eude, 32, rue Joseph-Delatre, Rouen (Seine-Inférieure) ; 64. M. Cordier, 151, rue



M. A. Dautreix, de Chanteloup (Puy-de-Dôme), qui remporte le second prix.

de l'Egalité, Issy-les-Moulineaux (Seine) ; 65. M. E. Piton, 18, rue des Haies, Paris-20^e ; 66. M. Ardille, 16, rue Olivier-de-Serres, Paris-15^e ; 67. M. Fondeville, 219, rue de Choisy, Paris ; 68. M. Bosc, 63, rue de Sèvres, Paris-6^e ; 69. M. Marius Aguelaz, 15, cité Popincourt, Paris-11^e ; 70. M. Frère, 86, rue Cambronne, Paris-15^e ; 71. M. Peradon, 20, rue Mayet, Paris-6^e ; 72. M. Joseph Bélingou, rue Delpy, Toulouse (Haute-Garonne) ; 73. M. Robert, 36 bis, rue Ernest-Renan, Issy-les-Moulineaux (Seine) ; 74. M. Latournerie, 19, rue Cadix, Paris-15^e ; 75. M. Lambroc, 394, rue de Vaugirard, Paris-15^e ; 76. M. Petitdidier, 16, rue de Guerry, Paris-11^e ; 77. M. Quenil, 219, rue de Choisy, Paris ; 78. M. Fillion, 390, rue de Vaugirard, Paris-15^e ; 79. M. Pinot, Vaucouleurs (Meuse) ; 80. M. René Guilly, rue des Granges, Montmorency (Seine-et-Oise) ; 81. M. Sablan, 47, rue de Cronstadt, Paris-15^e ; 82. Mlle Beugoms, 42, rue Cassendi, Paris-14^e ; 83. M. Huffling, 174, avenue du Maine, Paris-14^e ; 84. M. Thonet, 119, rue de Colombes, Asnières (Seine) ; 85. M. André Fourcade, route de Paris, Toulouse (Haute-Garonne) ; 86. M. Pierre Gazagnes, Aucamville (Hte-Garonne) ; 87. M. Jourdan, 51, boulevard du Montparnasse, Paris-6^e ; 88. M. Pasteur, 143, avenue de Suffren, Paris-7^e ; 89. M. Daniel Dusserd, 9, boulevard Saint-Marcel, Paris ; 90. Mme Forax, 28, rue des Archives Paris-3^e ; 91. M. Autier, Lesparat, près Périgueux (Dordogne) ; 92. Mme Prodron, 23, rue des Vinaigriers, Paris-10^e ; 93. Mme Besombes, 79, avenue de la Défense, Courbevoie (Seine) ; 94. M. Leclerc, 235, rue Saint-Charles, Paris-15^e ; 95. Mme Schumacher, 86, route de Saint-Leu, à Enghien-les-Bains (Seine-et-Oise) ; 96. M. Roger Morin, 21, rue d'Antin, Paris-2^e ; 97. M. Edouard Joly, 18, rue de la Borne, Sannois (Seine-et-Oise) ; 98. Mme Aeschlimann, La Valérie, par Pocé-sur-Cisse (Indre-et-Loire) ; 99. M. Labro, 31, avenue du Maine, Paris-15^e ; 100. Mme Burtin, 15, rue des Salles, Courbevoie (Seine) ; 101. M. Chaumeil, 137, boulevard de l'Hôpital, Paris-13^e ; 102. M. Pierre Gagnière, 94, rue du Dessous-des-Berges, Paris-13^e ; 103. Mme Mignot, 17, rue Médéa, Paris-14^e ; 104. M. Ed-



M. H. Guyon, de St-Brieuc (Côtes-du-Nord), classé troisième.

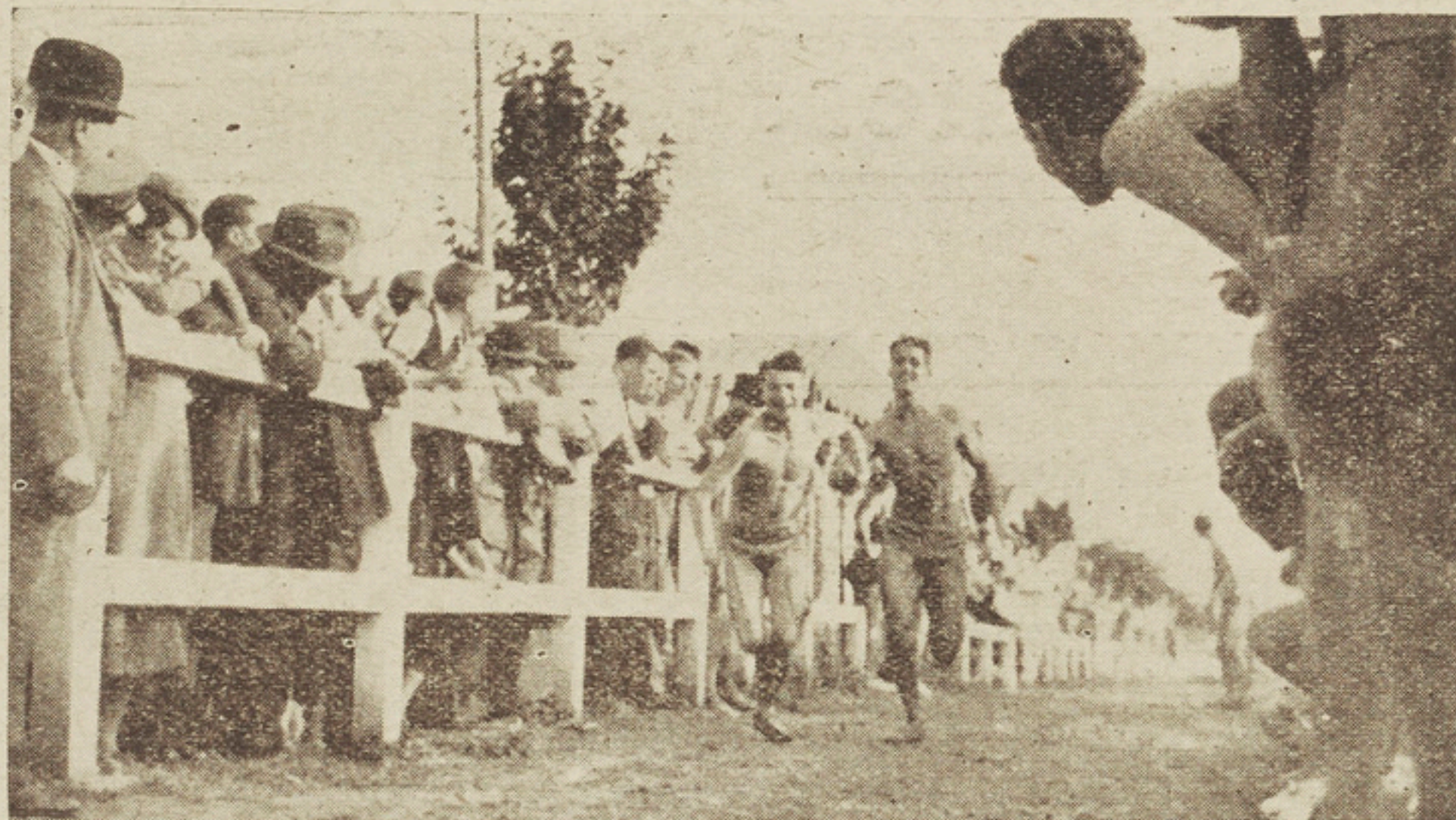
mond Lefevre, 10, rue Robineau, Rennes (Ille-et-Vilaine) ; 105. M. Manuel, 6, rue Bréa, Paris-6^e ; 106. M. René Mercier, Lupcourt (Meurthe-et-Moselle) ; 107. M. Jean Viget, Château-Regnault (Ardennes) ; 108. M. Jules Henri, 47, rue d'Avron, Paris-20^e ; 109. Mlle Marguerite Chauveau, Echevronne (Côte-d'Or) ; 110. Mme Aicard, Cuges (Bouches-du-Rhône).

111^e au 130^e prix : un abonnement de trois mois à « Naturisme »

111. M. Raymond Blanc, Lalande, par Toulouse (Haute-Garonne) ; 112. M. Rosentein, 8, passage Saint-Pierre-Amelot, Paris-11^e ; 113. Mlle Irène Moutarlier, 13, avenue du Bois, Clichy (Seine) ; 114. M. Louis Lescuyer, Mauraup-et-le-Montois (Marne) ; 115. M. Pierre Paget, La Loye (Jura) ; 116. M. Pierre Lapoussée, 32, boulevard Richard-Lenoir, Paris-11^e ; 117. M. Lejeune, 20, rue Rochechouart, Paris-9^e ; 118. Mme Jeanne Barret, May-sur-Orne (Calvados) ; 119. M. Hippolyte Cosset, Mazangé (Loir-et-Cher) ; 120. M. Lancien, Bordj-Toum (Tunisie) ; 121. Mme Suzanne Golaz, 90, rue du Général-Galliéni, Montreuil (Seine) ; 122. Mlle Juliette Savary, Mondicourt (Pas-de-Calais) ; 123. M. Duphart, 60, rue de l'Aqueduc, Paris-10^e ; 124. M. Emile Ellinger, 12, rue Brûlée, Thionville (Moselle) ; 125. Mme Andrée Boulanger, 28, rue Montorgueil, Paris-2^e ; 126. M. Paul Lefèvre, 5, avenue Félix-Faure, Les Mureaux (Seine-et-Oise) ; 127. M. Jean Guillemain, Neuville-sur-Ain (Ain) ; 128. Mlle Germaine Barille, Naussac (Aveyron) ; 129. M. Maurice Torrès, 71, rue de Clignancourt, Paris-18^e ; 130. M. Pierre Bélingou, rue Rapas, Toulouse (Haute-Garonne).

(A suivre.)

SPORT ET NATURISME



Voici deux saisissants instantanés pris à l'île des Naturistes de Villennes lors de la troisième journée de la Fête des Sports, le 1^{er} octobre. — A gauche : Le bond d'un des concurrents du saut en longueur. — A droite : Une phase de la course de relais des « Plus de trente ans ». Jacques Dupuis passe le témoin à Pearson. Les spectateurs se penchent sur la piste pour mieux voir. (Photos « Naturisme ».)

PETITES ANNONCES

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

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

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

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

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

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

ALIMENTATION NATURISTE

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

MIEL « SELECTA », Qualité exceptionnelle, tarif en baisse. Rgts fco. A. Lalanne, Lamontie-St-Martin (Dgne)

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

PENSIONS NATURISTES

INAM, 2 ter, r. Spitalieri, 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.

ETABLISSEMENTS NATURISTES

STADE NATURISTE SPORTIF de Soisy-s.-Montmorency, sous le patronage des D^{rs} 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. Pens. : enf., 25 fr. p. j., adult. à part. 35 fr. p. j. S'ad. : 29, r. de Pontoise, Montmorency, tél. 116.

COTE D'AZUR, Golf Juan, Mlle de Rougemont. Cures hélios pour allongés. Soins par infirm. On accepte demi-pension contre aide ménagère. Pension depuis 25 francs.

MAISON DU SOLEIL, Océon (Hérault) : Sais. automne-hiver, p. désintox., trait. ptoses, mal. foie, est., p. mass. p. Dr Vigné d'Oceton. Solarium, parc, gym. S'y adress.

GROUPEMENTS NATURISTES

ANVERS adhérez à l'ANA (Ass. Nat. Anv.) en form. Rens. (timb.) Camby, Edegem.

DEMANDES D'EMPLOIS

ARTISANE TRICOTEUSE, spécial. vêt. et s.-vêt. s. mes., hommes, femmes, enfants, sport, ville, trav. soign., travaillerait p. cout., taill. ou mag. Mme Meurgue, 84 ter, av. Paris, 10, imp. St-Henri, Versailles.

J. H. nat., act., tr. b. réf., ch. place secrét. ou simil. Paris, province. Voyagerait. Ecrire : Naturisme, n° 192.

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. Vingt-troisième 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.

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

OFFRES D'EMPLOIS

LASSALLE, Ile du Levant (Var), demande pour Hélio-polis, mécanicien auto, début au pair. Pendant loisirs, entraîn. boxe et natation. Prière joindre photo.

INSTITUTRICE DIPLOMÉE est demandé pour créer cours fillettes, jol. banlieue Paris. Début au pair. Situation d'avenir. Ecr. : Naturisme, n° 195.

SITUATION d'avenir à j. homme nat., libéré serv. milit., connaiss. éduc. phys. Envoyer références et exigences à Naturisme, n° 188.

MARIAGES

NAT., 36 ans, cherche j. f. 25 ou 30 ans, petite préf., mariage possible. Ecr. : Naturisme, n° 191.

VENTES

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

URGENT, à vendre, cond. exception., terrain et tente sur grand stade, à Villennes. Naturisme, n° 193.

DIVERS

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

NATURISTES 1.500 des vôtres sont clients des STOCKS AMERICAINS S. A., 54, rue Cambonne, Paris-15^e. Dem. cat. et sup. prime contre 5 fr. timb.

Jeune natur., actif, t. main., disp. 12.000 frs., ch. p. emploi association., région Midi. Naturisme, n° 194.

Portraits graphologiques, 15 fr. Horoscopes, 30 fr. Ecr. à N. Morgan, naturiste, 232, rue Condorcet, Dijon.

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.

Naturistes,

QUI VOUS SOUCIEZ D'AVOIR

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

AYEZ AUSSI

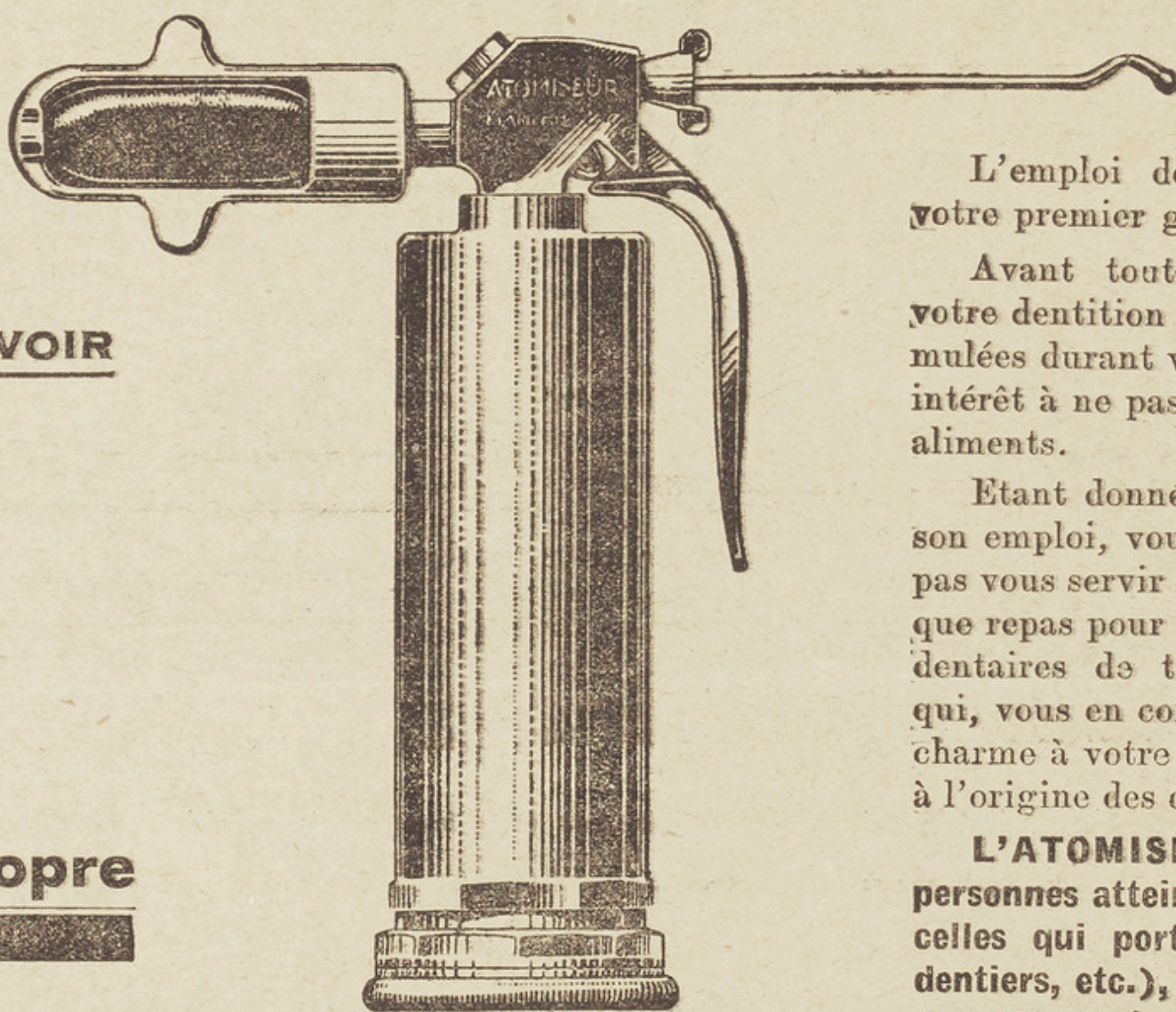
une bouche propre

GRACE A

L'ATOMISEUR ATOMOS

L'APPAREIL COMPLET : 500 FRANCS

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



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

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

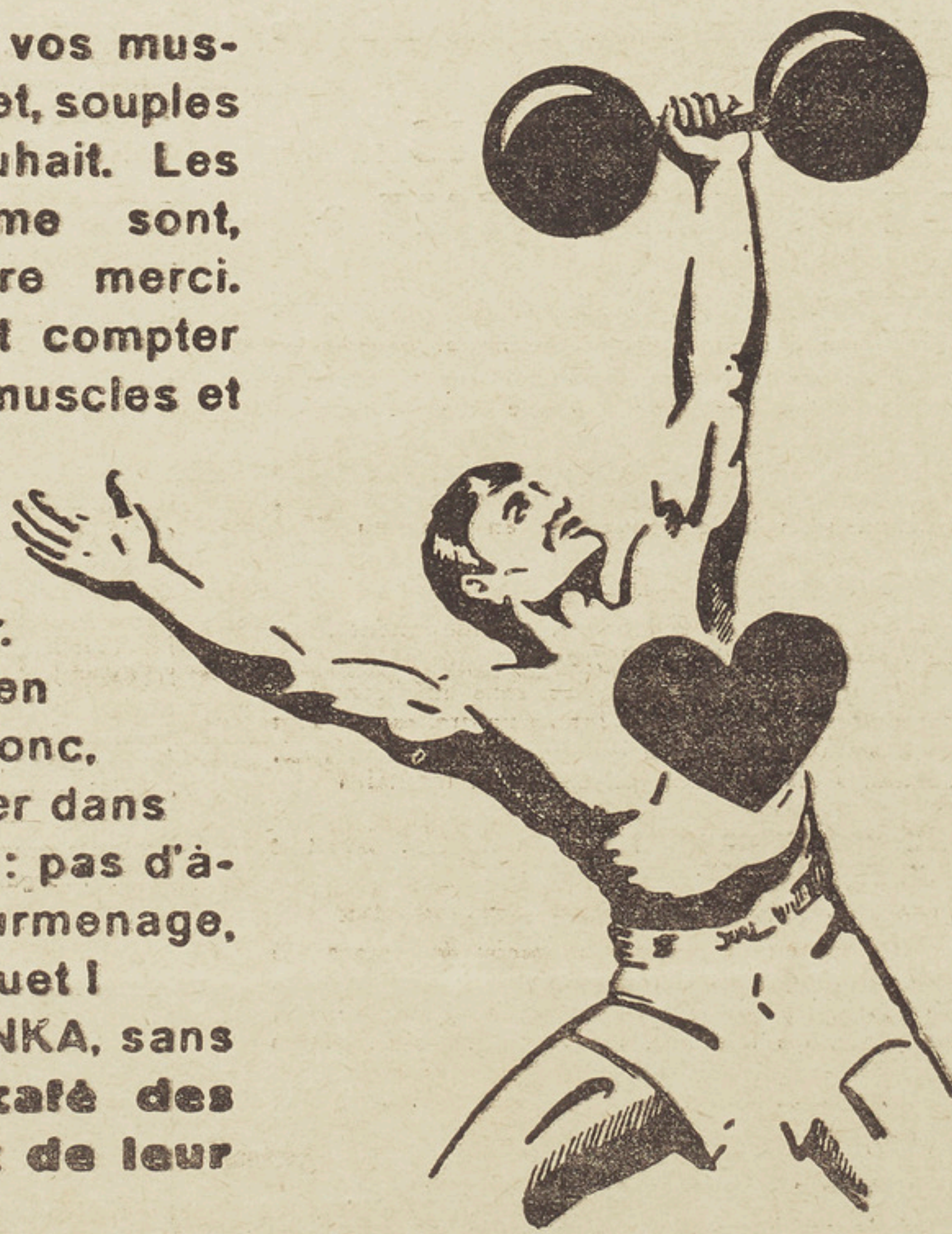
Avant toute alimentation, débarrassez votre dentition de toutes les mucosités accumulées durant votre sommeil, car vous aurez intérêt à ne pas les mélanger à vos premiers aliments.

Étant donné la facilité et la rapidité de son emploi, vous serez impardonnable de ne pas vous servir de l'ATOMISEUR après chaque repas pour débarrasser les espaces interdentaires 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.

Le cœur dispose...

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



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

Café SANKA, Boulogne-Paris

madolin

**ALIMENTS
NATURISTES**

**SPÉCIALITÉS
D'ALIMENTS VITAMINÉS**

NOTICES ET CATALOGUES
SUR DEMANDE

LIVRAISONS DOMICILE
ET EXPÉDITIONS PROVINCE

MAGASIN DE VENTE
ET BUREAU DE COMMANDES :

172, RUE MARCADET, 172

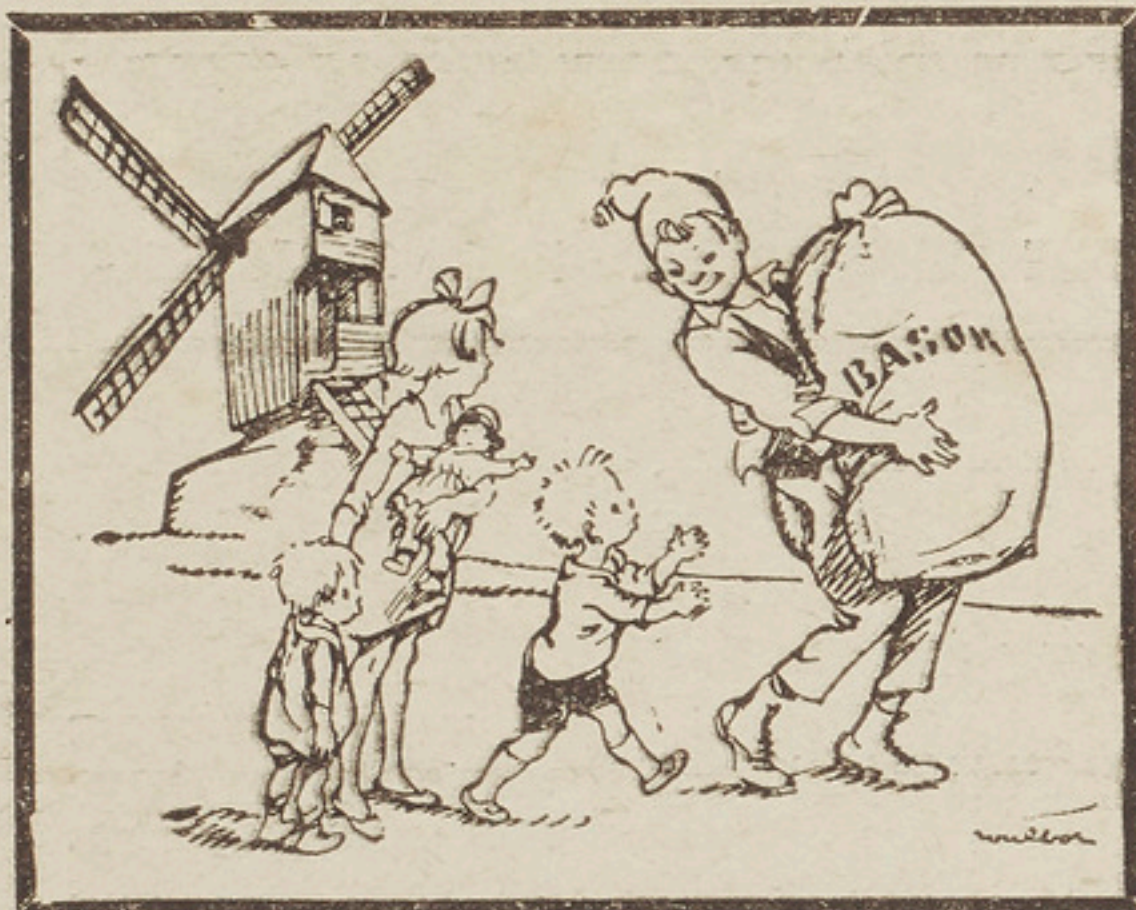
TÉL. : MARCADET 70-84 & 85

DÉPÔTS À 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



Les aliments des docteurs G. et A. Durville

LA FARINE BASOR

MELANGE JUDICIEUX DE CÉRÉALES EN PARTIE MALTÉES

BLÉ AVOINE SEIGLE ORGE RIZ

ALIMENT VIVANT, NATUREL ET COMPLET, CONVENANT A TOUS

Pour votre premier repas nous vous offrons :

Notre **FARINE BASOR** sucrée avec notre MIEL FIN DE CHAMPAGNE ;

Notre **PAIN D'ÉPICE BASOR** pur MIEL ET FARINE.

Voir dans le numéro 275 de « Naturisme » la liste de nos Maisons de Vente

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

NATURISTES !

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

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

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

OCCASIONS

La Cure Naturiste, tome II, brochée, 3^e édition.

Le volume, valeur 25 fr. 18 fr. 75

La Cure Naturiste, tome II, cartonnée, 3^e édition.

Le volume, valeur 28 fr. 21 fr.

L'Art de vivre longtemps, 3^e édition.

Le volume, valeur 12 fr. 9 fr.

L'Art de devenir énergique, 2^e édition.

Le volume, valeur 12 fr. 9 fr.

La Gymnastique amusante pour l'enfant, 1^{re} édition.

Le volume, valeur 8 fr. 6 fr.

A l'île des Naturistes, ou la Santé par la Vie saine.

Le volume, valeur 8 fr. 6 fr.

Tous ces ouvrages sont en vente à

« Naturisme », 24, rue d'Alleray, Paris (15°).

Bulletin d'abonnement à

NATURISME

A adresser 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16°)
(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.

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?...

ABONNEZ-VOUS

Un an : 50 fr.

Six mois : 28 fr.

LA FARINE
BASOR
DE L'ONCLE JEAN



LE MENU COMPLET DE L'ENFANT
CONSEILLÉ PAR LES DOCTEURS G. ET A. DURVILLE
C'EST UN MÉLANGE PUR DE FARINES DE CÉRÉALES

BLÉ AVOINE SEIGLE ORGE RIZ

Evite par sa composition les inconvénients des céréales employées seules et maintient l'appareil digestif dans son état normal d'équilibre.

Les Etablissements BASOR, 35, rue des Annelets, PARIS (19°), téléphone : BOTZARIS 64-79, l'expédient franco au prix de 7 francs la boîte (bonification de 10 % par expédition de 6 boîtes).

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

**50 % moins cher
« A la Fabrique »**

Grand choix de NOUVEAUTÉS
pour pardessus VILLE et SPORT

depuis **275 ET 375 FR.**

Ouverture d'un rayon spécial de blousons, windjacks, campjacks, pantalons de ski, culottes, pull-overs.

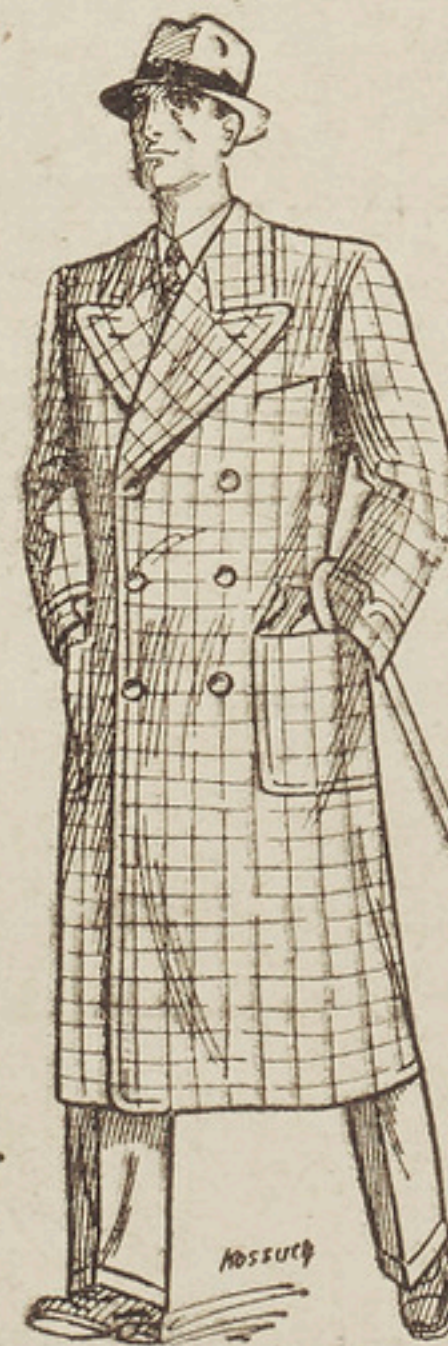
Spécialité de pardessus et pèlerines en LODEN véritable « Moderna » (marque déposée).

Culottes et pantalons naturistes sans ceinture ni bretelles

CHEZ LE NATURISTE DEPREZ, « A LA FABRIQUE »

11, RUE DE LA CERISAIE, 11, PARIS-4° (BASTILLE)

Téléphone : Archives 16-66



Le Gérant : Auguste CHAUVETON.

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

DANS LA PREMIERE AGGLOMERATION NATURISTE DU MONDE ENTIER

**ACHETEZ
VOTRE
TERRAIN**

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

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

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

Pour tout ce qui concerne les ventes de terrains à HÉLIOPOLIS, s'adresser au Docteur André Durville :
Du 12 au 20 octobre à l'Île du Levant, Fort Napoléon (Var).
Du 23 octobre au 10 novembre à l'Imprimerie de « Naturisme », 24, rue d'Alleray, Paris (15^e), de 10 heures à midi.

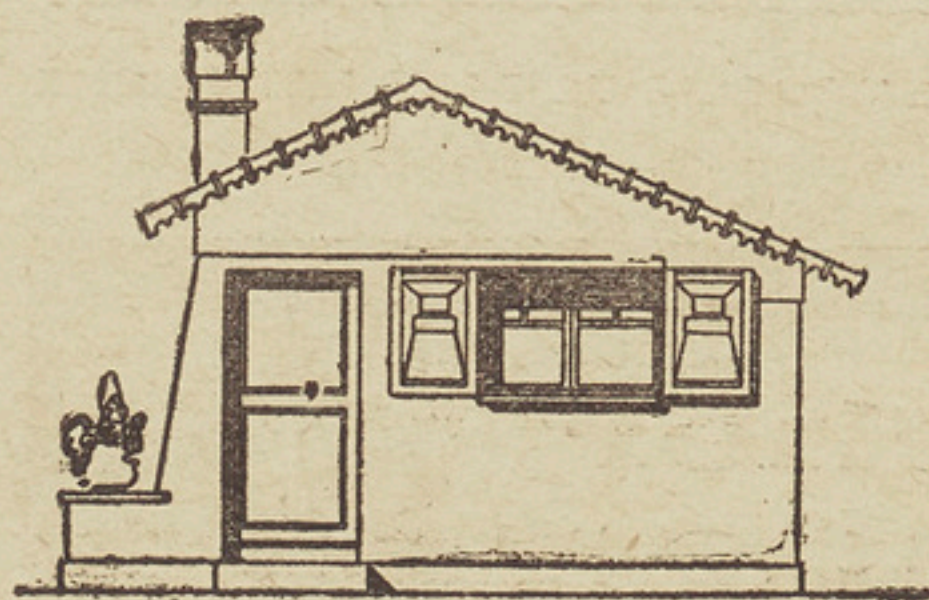
la cité de vacances

En toutes saisons
un séjour idéal
dans un site
enchanteur



Mille hectares
de nature sauvage,
de végétation
luxuriante

l'île du Levant par Le Lavandou (Var)



POUR UN CAMPING CONFORTABLE :

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

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

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

POUR UN SEJOUR DE LONGUE DURÉE :

Villas de toute importance étudiées gratuitement sans aucun engagement.

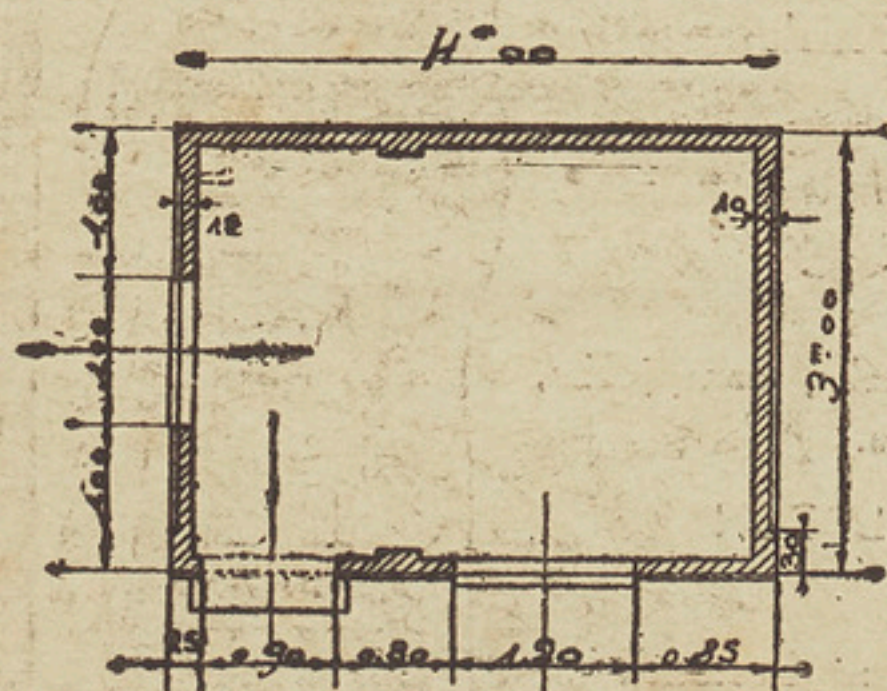
Prix de base : 620 francs le mètre carré en rez-de-chaussée couvert. Construction en agglomérés, avec fondations en pierre du pays (hauteur moyenne : 50 centimètres), toiture en tuiles ou terrasse en ciment armé.

POUR L'AMÉLIORATION DE VOTRE CONSTRUCTION :

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

ÉTUDE AU MEILLEUR PRIX

**CONSTRUISEZ
VOTRE
MAISON**



BUNGALOW DE SERIE
Type 1933

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

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