

Naturisme : le grand magazine de culture humaine

I. Naturisme : le grand magazine de culture humaine. 1933-10-19.

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 :
« RECONSTRUIRE, PAR LE NATURISME,
NOS BONS INSTINCTS »

NATURISME

LE GRAND
HEBDOMADAIRE
DE CULTURE
HUMAINE



L'HOMME NORMAL,
C'EST L'ATHLÈTE

LA SÉDENTARITÉ, JOINTE À UNE ALIMENTATION MAL COMPRISE, DÉTRUIT LA FORME DE L'ÊTRE. OR, QUAND L'ÊTRE PERD SA FORME, IL DEVIENT NON SEULEMENT LAID, MAIS MALADE. LA FORME CORPORELLE NORMALE EST ATHLÉTIQUE. CHACUN DE NOUS, S'IL VEUT SE BIEN PORTER, DOIT FAIRE EN SORTE DE SE FABRIQUER OU DE SE CONSERVER UN CORPS HARMONIEUSEMENT ÉQUILIBRÉ. LE SEUL MOYEN DE PARVENIR À CE BUT EST DE VIVRE SAINEMENT, EN PRENANT UN EXERCICE RATIONNEL. VOICI UN BEL ATHLÈTE NATURISTE QUI N'HÉSITE PAS, QUANT À LUI, À « METTRE LA MAIN À LA PÂTE ». (LIRE À CE SUJET, EN PAGES 8 ET 9 : « À QUELS SIGNES RECONNAIT-ON LES ÊTRES BIEN PORTANTS », PAR LE DOCTEUR GASTON DURVILLE.)

Éché procédé Emu.

ONZIÈME ANNÉE - N° 278



1 FR. 25

JEUDI 19 OCTOBRE 1933

Reconstruire, par le naturisme, nos bons instincts

L'existe des naturistes qui sont convaincus que le développement de l'intelligence a été désastreux pour la santé physique et morale de l'être humain. Ils disent que l'être humain était plus beau, plus sain et meilleur quand il était moins cultivé ; ils disent que nos dégénérescences guériraient si nous pouvions retrouver nos instincts anciens, « ces instincts si admirables qui conservent l'intégrité de l'animal à travers les siècles ». Et ils préconisent le retour à une espèce de sauvagerie, à la campagne, qui doit « ressusciter nos vraies défenses naturelles, lesquelles, disent-ils, ne font jamais fausse route ». A l'appui de leur conception, ils citent mes phrases personnelles, où je dis « qu'il est possible, par une alimentation saine et simple, par une culture bien comprise du muscle, de la peau, de l'idée, de retrouver les instincts naturels qui nous assureront la santé, ainsi que celle de nos fils, et reconstruiront une race belle et forte ».

Je suis, en effet, convaincu que la pratique d'une existence sagement naturiste supprime très vite les besoins factices qu'a créés en nous la vie habituellement stupide et malsaine que nous menons et reconstruit les instincts protecteurs de notre organisme, mais je ne suis pas de ceux qui pensent que l'intelligence ne sert qu'à nous nuire, et je n'accorde pas du tout aux instincts l'infailible pouvoir de nous rendre beauté, santé, longévité...

Il se trompent en effet certainement, ceux qui pensent que les instincts sont nécessairement les protecteurs de la vie animale.

Il y a des instincts de deux sortes : des bons et des mauvais.

L'animal sait, d'instinct, choisir l'aliment qui le conserve en santé, c'est entendu, et c'est incontestable, mais il y a tout de même des animaux qui se narcotisent volontairement, s'enivrent et, à l'occasion, en meurent.

L'instinct sexuel pousse les mâles à rechercher les femelles (bon instinct de conservation de l'individu et de l'espèce), mais la perversion sexuelle existe chez beaucoup d'animaux : Huber affirme que, lorsque les fourmis mâles manquent de leurs femelles normales, elles violent

les ouvrières de la ruche ; celles-ci, non faites pour l'acte sexuel, puisqu'elles ont des voies génitales mal développées, en meurent. Les hannetons, les lucanes ou cerf-volants ont, eux aussi, des accouplements anormaux.

L'onanisme existe chez les singes, chez les cerfs, chez le chien, le cheval, l'ours, le chameau, l'éléphant, le perroquet (Moll : Untersuch. üb. d. libido sexualis).

Metchnikoff, dans son livre *Etudes sur la nature humaine* (1908) a insisté sur les instincts anormaux de l'animal. Il a montré que l'animal n'est pas nécessairement mû par des instincts protecteurs, et il appelle instincts désharmoniques ceux qui attentent à son existence.

Parmi les instincts désharmoniques, Metchnikoff cite celui qui pousse de nombreux insectes à se précipiter autour des lampes, des bougies, et à s'y brûler les ailes.

Ceux des naturistes qui ne croient pas à l'existence d'instincts désharmoniques répondront que ce n'est pas par instinct que le papillon vient se tuer sur la lampe, mais hypnotisé par celle-ci.

Metchnikoff, lui, affirmait que le phénomène est dû à une perturbation de l'instinct sexuel de l'insecte :

« Dans les champs de blé, dit-il, on trouve des coléoptères anisoplies et rhizotrogues. Lorsqu'on allume un feu dans l'obscurité, il n'y a que les rhizotrogues qui s'en approchent, au risque de leur vie. Les anisoplies restent tranquilles au milieu des céréales. Ces coléoptères s'accouplent dans la journée, tandis que les rhizotrogues satisfont leurs besoins sexuels pendant la nuit. Ce sont les mâles qui volent dans l'obscurité et viennent auprès du feu, tandis que les femelles restent à terre. Il est donc probable que la lumière exerce sur ces coléoptères masculins une sorte d'excitation sexuelle. »

Cette hypothèse d'instinct désharmonique et meurtrier est, poursuit Metchnikoff, confirmée par le fait que « les papillons nocturnes, attirés par le feu, sont aussi presque exclusivement des mâles ».

Pour détruire le botys sticticalis, papillon nocturne qui dévore les betteraves,

on allume des feux dans les champs. On en détruit ainsi de grosses quantités.

Déjà, en 1737, Swammerdam signalait que, pour attirer les poissons, les pêcheurs allument, sur leur bateau, des feux qui attirent les éphémères ; elles se brûlent les ailes, tombent à l'eau et servent, ainsi, d'appât.

L'instinct de conservation est « dés-harmonique » chez les mâles qui mangent leurs petits, chez les femelles qui les laissent mourir de faim ou de froid ; les lapines font cela assez souvent.

On pourrait citer encore beaucoup d'exemples, pour confirmer que l'instinct de l'animal n'est pas nécessairement favorable à la vie. Il l'est habituellement, c'est tout ce qu'on peut dire.

Sous sa forme habituellement salutaire, l'instinct suffit pour la conservation, sinon de l'individu, du moins de la race. En effet, l'être dont l'instinct est « dés-harmonique » se détruit lui-même ou détruit les siens ; autrement dit, par ce mécanisme de sélection naturelle, l'instinct mauvais disparaît ; donc, la race est sauvée.

Metchnikoff a fort bien compris cela, puisqu'il a écrit :

« Bien avant l'apparition de l'homme sur la terre, il y a eu des êtres heureux, bien adaptés aux conditions de l'existence, et des êtres malheureux, qui suivraient leurs instincts désharmoniques et finiraient par compromettre ou même par perdre leur vie. »

Comme les êtres malheureux dont il vient d'être question ont disparu, on tend à croire qu'il existe seulement, dans le monde, des instincts protecteurs. En fait, ceux qui se perpétuent sont nécessairement les bons.

L'être humain d'aujourd'hui, faussé par la vie anormale, est victime de ses vices et d'instincts désharmoniques.

Gardons notre intelligence, même développons-la sans cesse par une culture bien comprise, et qu'elle nous serve à faire le tri dans nos instincts, les bons et les mauvais, qu'elle nous aide à éteindre les instincts désharmoniques et à faire fleurir ceux qui sont les gardiens de la vie.

D' Gaston DURVILLE.

RÉFLEXIONS

ESPÉRANT dissimuler ses perversions et les vilains côtés de ses instincts, l'homme les couvre hypocritement de qualificatifs pompeux.

La prétendue mystique sensuelle propagée par certains journaux, le théâtre et le cinéma, n'est rien moins que du vulgaire érotisme, qui n'a même pas le mérite d'être joyeux ou désintéressé.

Sans cesse nos contemporains invoquent la raison.

Reconnaissons que l'humanité n'en est encore qu'à faire entendre de vagues vagissements de raison.

Affichant un hypocrite et mensonger mépris pour la matière, l'homme cache pudiquement et honteusement sa vie sexuelle, qu'il salit cependant par un misérable érotisme, source d'une pornographie mercantile.

Or, s'il est raisonnable d'admettre la possibilité d'une intelligence idéale, libérée de la matière, il convient néanmoins de reconnaître qu'actuellement notre énergie spirituelle est commandée par notre vie sexuelle.

On n'ignore pas (par exemple) le rôle considérable joué par certains organes féminins en pathologie mentale.

Nos contemporains ont une facilité extraordinaire à s'assimiler à des animaux de basse-cour.

Ils jugent le plus souvent la santé physique et morale d'un individu sur son poids.

La peur rend les faibles plus dangereux et impitoyables que les plus féroces des sauvages.

Je sais des chefs, réputés gens honnêtes et paisibles, qui sont responsables de plus de morts que le plus redoutable apache.

La vraie supériorité de l'homme réside dans l'altruisme, dans la simplicité de l'existence et des pensées, dans le renoncement aux vanités.

Ce qu'on appelle « crise mondiale » n'est qu'une adaptation à un nouvel état de choses, lui-même retour à la vie normale.

Je l'avoue, je ressens toujours la même stupéfaction en présence des manifestations de l'insondable bêtise humaine.

M'étant amusé à lire une chronique relative à la mode masculine, j'ai appris que ce qui caractérise l'homme bien habillé c'est qu'il porte, le jour, un veston bleu marine ou une jaquette et, le soir, un habit ou un smoking, que les gilets blancs pour habits doivent, comme les chemises, être d'une éclatante blancheur sous un empois virginal, et enfin que des détails, tels que la différence de forme entre la cravate pour smoking et celle pour habit, sont d'une importance capitale pour un homme.

Je me demande comment il peut exister des gens ayant un cerveau assez vide pour prendre ces balivernes au sérieux.

Empressons-nous d'en rire pour ne pas en subir trop de honte pour nos contemporains.

Ce qui étonne généralement le plus dans le mystère de la génération, c'est qu'une particule infinitésimale puisse transmettre toute une hérédité physique, c'est-à-dire la matière et l'esprit, avec toutes les qualités et les tares.

Je pense que c'est à tort que l'on ramène toujours tout à notre mesure. Ce qui est infinitésimal pour nous est monstrueusement grand pour un plus petit.

Il semble que les phénomènes d'intuition, de clairvoyance, de précognition, de prémonition, de vision à distance, soient de même nature que ceux de la génération et de l'atavisme.

Il s'agit de fluides, radiations, vibrations ou ondes relevant du domaine du subconscient.

Le mystérieux émeut, parce qu'on veut toujours y voir autre chose que l'inconnu.

On peut penser que les notions de temps et d'espace sont aussi relatives, factices et humaines que celles de haut, de bas, de droite et de gauche.

Les hommes ont toujours admis qu'il existait une irréductible incompatibilité entre les facultés de l'intelligence et celles de la subconscience.

Opposant la psychologie et la physique, on a donné aux sciences psychiques un caractère occulte, mystique, miraculeux, mystérieux, surnaturel, extraordinaire, et supposé une puissance étrangère, d'une nature *sui generis*, hors de notre domaine et de notre univers.

Vraisemblablement le psychique et le physique se rejoignent dans le domaine des ondes.

C'est parce que l'homme a stupidement opposé le physique au psychique qu'il a créé le type de l'intellectuel débilite et névrosé et du musculaire bien portant et inintelligent.

Le but essentiel du naturisme, théorie unique des rapports de la matière et de l'esprit dans l'univers, est d'établir la *coordination de toutes les connaissances de l'homme* pour réaliser une *harmonie humaine totale*, en assurant l'équilibre du corps et de l'esprit.

Chez l'homme, évoluant vers le mieux, l'intelligence se substitue aux instincts pour assurer le parfait développement de la matière.

La matière doit donc bénéficier elle-même du perfectionnement de l'intelligence.

C'est ce que n'a pas compris l'homme moderne, qui, dominé par son égoïsme instinctif, a inintelligemment organisé le machinisme.

Il n'y a pas lieu de s'étonner des vicissitudes subies par l'or, dont la valeur était réputée intangible.

Guidé par son fétichisme de primitif, l'homme a créé la mystique de l'or, en attribuant à ce métal une valeur hors de proportion et quasi surnaturelle.

Une valeur symbolique est évidemment fragile et relative.

Il est vrai qu'il faut encore au demi-barbare, au sauvage technicisé qu'est l'homme moderne, des signes extérieurs, du brillant, du clinquant.

L'imagination puérile de nos contemporains a besoin d'être frappée, comme celle des enfants.

Mais pour l'homme intelligent, la valeur matérielle est une notion relative, subjective, exclusivement utilitaire.

POL.

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

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

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

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



Voici, pour compléter celles que nous avons publiées dans nos deux derniers numéros, quelques images de la Fête des Sports de Villennes : 1. Les naturistes assistent nombreux, sur le grand stade, au championnat de la demi-heure que disputent leurs camarades ; 2. Le jeune Léon Ardail, quatre ans, se met, imperturbable, dans la position classique de départ, en vue de la course des enfants ; 3. Jacques Pruvost, gagnant de cette course, s'efforce d'ouvrir la boîte qui contient son prix ; 4. L'agréable foulée de Tardy, Champion des Naturistes 1934 : foulée longue et facile, jambe arrière bien allongée ; 5. Mlle Georgette Darnet embrasse son père après la victoire de celui-ci dans le handicap des anciens, le 24 septembre ; 6. L'arrivée de la course des enfants (moins de sept ans) : en tête, Jacques Pruvost, puis un peloton mené par Léon Ardail. (Photos Naturisme.)

L'ORIGINE DES ILES D'HYÈRES

A droite : Une falaise chaotique à l'île du Levant. On remarquera l'inclinaison des rochers, délimités par des failles nettes et régulières. (Photo Naturisme.)



Acette époque où les vacances sont terminées, et où beaucoup de nos amis se remémorent des jours heureux passés sur les plages et au creux des rochers de l'île du Levant, il m'est venu à l'idée d'écrire à leur intention ces quelques lignes, dans le but de leur expliquer la raison d'être de leur « paradis méditerranéen », dont ils rêvent peut-être encore.

Cet hiver, j'ai eu l'occasion de passer quelques semaines en Corse et d'y étudier les rapports qui existent entre cette île et la Provence.

J'ai consigné dans un livre récent, qui sera distribué bientôt, mes vues personnelles au sujet de cette question, et, comme mes conclusions se rapportent aux îles d'Hyères, elles valent aussi pour l'île du Levant. Je crois donc bien faire d'offrir à nos lecteurs la primeur d'une conception nouvelle et inédite, fruit d'une étude assez longue.

Dès le premier jour de ma collaboration à ce journal, je veux dire dès le premier numéro de « Naturisme », j'ai considéré nos lecteurs comme constituant une élite qui réclame des égards, et, ainsi que le font la plupart des rédacteurs de cette revue, j'ai tenu à ne leur offrir que des conclusions personnelles.

« Naturisme » est et doit rester un journal d'avant-garde ; il est donc assez compréhensible qu'on s'adresse à lui de préférence lorsqu'on a quelque chose de nouveau à dire, que ce soit dans le domaine des faits ou dans celui des idées.

J'ai eu l'occasion de décrire ici même, au cours de mon étude sur l'évolution cataclysmique, les rapports qui existent entre les deux chaînes de montagne hercynienne et alpine. Je rappellerai que les sédiments alpins, ainsi appelés dans mon travail précité, parce qu'ils constituent les Alpes, se sont déposés dans une mer que bordait un continent hercynien en partie abrasé. En certains points, ce continent était découpé en grandes îles, séparées les unes des autres par des fonds peu considérables. L'une de ces masses continentales comprenait en partie la Provence, notamment les Maures et l'Estérel, à laquelle étaient réunies la Corse et la Sardaigne.

Ce bloc continental faisait face à la fosse sédimentaire alpine et se trouvait localisé un peu au sud du massif hercynien de la Provence actuelle. Avant d'aller plus loin, qu'on veuille bien jeter un coup d'œil sur la petite carte n° 1, dessinée d'après celle de mon regretté collègue, feu Kilian. On y verra tout d'abord, vers le sud, le massif des Maures et de l'Estérel, et, un peu plus au sud encore, les îles d'Hyères. Tout le môle Maures-Estérel-Hyères est constitué par les anciens plis hercyniens, à orientation varisque.

En regardant la carte de plus près, on s'aperçoit bien vite que les plis alpins, après avoir épousé une allure régulière en traversant le Dauphiné et la Haute-Provence, se montrent soudain vivement refoulés vers le nord et le nord-est, formant ainsi un coude brusque. Puis les plis alpins descendent suivant une direction nord-sud vers Nice et paraissent se propager droit dans la mer.

Remarquons que d'autres plis, qui semblent se rattacher aux Pyrénées, passent au sud des Corbières et se propagent dans la Basse-Provence ; là, également, les plis sont brusquement déviés, se recourbant vers le sud, et, parallèlement à ceux de Nice, se dirigent eux aussi vers la mer, où ils forment les îles de Lérins.

Il n'est pas nécessaire d'être servi par une très vive imagination pour se rendre compte que ce retournement des Alpes est dû à la présence du bloc ancien des Maures et de l'Estérel, qui constitue un fragment de l'ancien continent hercynien.

Le rebroussement des Alpes, en face du massif ancien, s'est évidemment produit pendant la surrection même de la chaîne alpine.



Figure 1. — Cette carte montre les lignes directrices du plissement des Alpes de Provence. On y remarque bien le rebroussement des plis provoqués par la présence du bloc des Maures-Estérel. Les massifs anciens figurés sur la carte sont, vers le haut et de gauche à droite : le Massif Central, le Massif du Pelvoux, celui des Alpes côtières. Sous ce dernier, on a figuré celui des Alpes maritimes. Au Sud, on remarque les Maures et l'Estérel.

Mais pourquoi ce rebroussement s'est-il produit ? On ne peut concevoir ce refoulement soudain des plis que par quelque chose qui se serait avancé vers le nord, et ce quelque chose n'est autre que le fragment continental hercynien Maures-Estérel. Or, ce refoulement gigantesque n'a pu se faire que grâce à une poussée puissante du bloc

continental, qui a glissé, comme un coin, dans les plis alpins.

On se rendra parfaitement compte que le massif Maures-Estérel devait être considérablement plus puissant et, dès lors, beaucoup plus vaste qu'il ne l'est aujourd'hui, pour amener toute la chaîne des Alpes à exécuter un recul, ou mouvement arrière, de ses plis avancés. A cette époque, au massif Maures-Estérel se rattachaient la Corse et la Sardaigne, le tout ne formant qu'une masse unique, à laquelle se joignaient vraisemblablement d'autres parties effondrées depuis. Ce bloc de la grande Corse, que nous avons appelé la « Cynrie », limitait donc le géosynclinal alpin pendant l'approfondissement de celui-ci.

Par suite de la montée des laves parties du fond du géosynclinal, phénomène dont j'ai longuement expliqué le processus dans mes travaux, parus ici-même, le bloc continental s'est mis en mouvement, dans la direction de la grande fosse sédimentaire alpine, en s'inclinant vers le centre de celle-ci.

Les plis, comprimés et refoulés vers le nord, ont entouré le môle hercynien et se sont même déversés sur celui-ci. De là, la structure bien visible des chaînes alpines autour du massif ancien des Maures-Estérel, dont l'ancienne couverture permienne se reconnaît sur tout son pourtour.

Au moment où les Alpes se déversaient sur le fragment continental ancien, c'est-à-dire hercynien, ce dernier s'est brisé en partie et, en même temps qu'un effondrement se produisait dans la région voisine, phénomène sur lequel il ne nous est pas possible de nous étendre ici, le massif Corse-Sardaigne a continué sa propagation vers l'est, supportant le fragment de la chaîne alpine qui s'était déversé sur l'avant de ce bloc hercynien.

Par suite de l'arrêt brusque de sa partie nord, constituant la Corse, cette masse s'est rompue à son tour, et ce vers le milieu du grand massif éruptif, dont les deux tronçons forment aujourd'hui le sud-ouest de la Corse et le nord-est de la Sardaigne ; alors, la Corse se trouvant immobilisée comme nous venons de le dire, la Sardaigne s'est propagée quelque peu encore, vers le sud-est.

Les îles qu'on trouve aujourd'hui dispersées dans les environs des bouches de Bonifacio sont des fragments qui se détachèrent au moment de l'arrachement.

On remarque également que les Alpes cessent de se propager en Corse bien avant d'atteindre l'extrémité sud de cette île ; à plus forte raison cette chaîne ne peut-elle exister en Sardaigne, puisque, au moment de la dérive du bloc, cette dernière se trouvait plus en retrait, par rapport à la chaîne alpine.

Voir la suite en page 7.

La vitamine de développement

La vitamine de développement est, parmi les vitastérines, la première qui ait attiré l'attention des chercheurs, et ait été étudiée. Elle est maintenant de celles qui sont les mieux connues, non seulement au point de vue de leurs effets physiologiques, mais encore de leur composition moléculaire.

Elle est également appelée : vitamine A, ou vitamine de croissance, ou anti-xérophtalmique, ou anti-infectieuse. Ces diverses appellations indiquent qu'elle est la plus anciennement étudiée, qu'elle est un facteur essentiel de croissance et de préservation de l'organisme contre les infections microbiennes, notamment celles se localisant aux yeux.

Sa notion a commencé de se faire jour en 1909, lorsque Stepp, étudiant le rôle des corps gras dans l'alimentation, entrevit la présence d'un indéterminé alimentaire dans certains corps gras, tels que le beurre et l'huile de jaune d'œuf, et non pas dans d'autres, tels que le saindoux. Ainsi donc, tous les corps gras n'ont pas la même valeur. Il en est d'eux comme des hydrates de carbone que nous venons d'étudier. Certaines fonctions essentielles sont réglées par certains aliments, dans des conditions bien déterminées, et non pas par d'autres. Il n'est plus question de quantité, de chaleur, de calorie, mais de qualité biologique.

Au point de vue chimique, la nature de la vitamine A a été l'objet d'un nombre considérable de recherches fort délicates. L'huile de foie de morue ayant été primitivement considérée comme la meilleure source à exploiter, on se rendit compte que la substance active se trouvait dans la partie non saponifiable de la matière grasse, laquelle ne représente qu'un demi à un pour cent de l'huile totale. De cet insaponifiable, extrêmement complexe, on élimina le cholestérol, le constituant le plus important. L'extractif actif fut à son tour étudié, mais il serait trop long et trop technique d'exposer toutes les discussions auxquelles tous les savants biochimistes du monde entier se livrèrent à son sujet, et de façon d'autant plus passionnée que chacun se rendait compte de l'intérêt primordial qui devait en résulter pour la santé publique. Nous devons être fiers de savoir que c'est le professeur Javillier qui eut le grand mérite de départager le monde savant en montrant les grandes analogies existant entre la vitamine A et le carotène, pigment jaune, assez répandu dans le monde végétal. L'efficacité de cette vitamine peut être jugée à ce que, chez le rat blanc,

le carotène pur est actif à la dose infinitésimale de 2 à 3 millièmes de milligramme par individu et par jour. Le carotène n'est pas à proprement parler la vitamine elle-même ; mais l'organisme le décompose dans le foie, notamment, et alors il devient la vitamine A. Cette notion a tout récemment été confirmée par le biochimiste suédois von Euler, qui a réussi à isoler deux isomères du carotène, et à obtenir « in vitro », en l'espèce dans du sérum de poule, la vitamine A en partant du carotène.

Ces remarques ont pour but de faire comprendre : 1° Le carotène étant maintenant identifié comme étant la provitamine A, cette vitamine est donc connue dans sa composition moléculaire ; 2° A quel point les vitamines ont une action sur l'organisme à doses infinitésimales ; 3° Nos organes ne peuvent pas faire par eux-mêmes la synthèse de cette vitamine, mais ils se l'adaptent en la puisant dans le monde extérieur par l'alimentation.

Comme les autres, cette vitamine ne se rencontre pas dans le règne minéral, mais seulement dans les règnes organisés végétal et animal. Toutefois, il est très important de remarquer que dans le règne animal elle ne se trouve qu'à l'état de dépôt, de mise en réserve. Les organismes animaux sont incapables d'élaborer les vitamines par eux-mêmes ; celles-ci doivent être trouvées dans le monde végétal qui en est essentiellement la source.

L'étude des vitamines fournit une preuve de plus à cette notion, désormais classique, que la vie animale est subordonnée aux manifestations de la vie végétale et de la vie microbienne. Tant au point de vue de l'énergie, sous toutes ses formes, que de la régularisation des organes, le monde animal vit et dépend du règne végétal.

Si nous mentionnons des aliments comme le beurre frais, le jaune d'œuf ou l'huile de foie de morue, où nous sommes en droit de trouver une source de cette vitamine, c'est que la vache, la poule et la morue ont une alimentation abondante en carotène, c'est-à-dire ce pigment coloré qui entre largement dans la composition de nombreux tissus végétaux. Bien plus, l'activité vitaminique de ces aliments varie grandement suivant que les animaux sont en liberté, dehors, et se nourrissent de tissus jeunes de plantes. Il est intéressant de savoir que le beurre frais est d'autant meilleur que la vache est au pâturage et se nourrit d'herbe fraîche et non pas de betteraves ; que la poule picore à sa guise, sinon l'activité vitaminique de ses œufs varie du simple

au quintuple ; l'huile de foie de morue présente, elle aussi, des sautes de valeur considérables, qui doivent être attribuées à une raison similaire.

C'est pourquoi l'olive mûre et bien traitée constitue une source directe de vitamine A, d'autant plus digne d'attention que l'on se rapproche de l'hiver et que les animaux quittent le pâturage pour l'étable. L'huile d'olive a en outre cet avantage d'être d'une très grande stabilité, de longue conservation, alors que le beurre et les œufs doivent être consommés frais, au jour le jour. Ce qui compte, ici comme ailleurs, n'est pas l'alimentation intempestive, sage à certains moments, et folle à d'autres, mais celle qui est quotidiennement salubre, physiologiquement complète, et ne laisse pas de trous ou de carences dans les besoins permanents de l'organisme.

Plusieurs vitamines concurrençant à la croissance de l'organisme, il est plus exact de dénommer cette vitamine A : vitamine de développement, exprimant par là que sans elle il n'est pas de multiplication cellulaire possible chez les êtres complètement organisés. Elle est indispensable à la vie. Une alimentation qui en serait complètement dépourvue entraînerait la mort rapide du sujet.

L'aliment vivant est celui qui entretient la vie. Dans la catégorie des corps gras, est vivant celui qui possède cette vitamine de développement sans laquelle la vie n'est pas possible. Avant d'en arriver à cet extrême, nous devons connaître les états frustes qui résultent de sa carence partielle, et étudier ceux de nos aliments qui sont le plus susceptibles de nous l'apporter de façon certaine et adéquate.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

AU CLUB DU FAUBOURG

Voici le programme des passionnantes séances d'actualité organisées par le Club du Faubourg et présidées par Léo Poldès.

Jeudi 19 octobre, salle des Sociétés Savantes, à 20 h. 30, Jean Bernard, directeur de *La Presse Associée*, sur *La décadence des jeunes*. Le débat sensationnel sur *L'affaire Violette Nozères. La mentalité des jeunes gens de 1933. Les étudiants et le quartier latin*, avec accusateurs, défenseurs et témoins. — Samedi 21 octobre, Cinéma Demours, 7, rue Pierre-Demours, à 14 heures, Urbain Cohier sur *Le droit au suicide, procès du Lit conjugal*. Accusé : Nicolas Ségur sur *Une femme peut-elle aimer deux hommes à la fois ?* Et débat théâtral présidé par la grande vedette Véra Sergine. — Mardi 24 octobre, salle Wagram, à 20 h. 30, la célèbre vedette Polaire sur *Polaire par elle-même. Le Music-Hall avec Dick Carter, l'étonnante mime russe Bella Reine avec Guillot de Saix. La mode d'hiver par Courtot et Mag-Helly avec défilé de mannequins*. Et Magdeleine Chaumont sur *Les femmes mariées*. — Mercredi 25 octobre, salons Gallet, à 19 h. 30, le grand banquet du Faubourg présidé par l'illustre écrivain Tristan Bernard sur *Les meilleures histoires juives*. Couvert : 40 francs. Adhésions d'urgence, au Faubourg, 155, boulevard Péreire, Paris.

L'origine des îles d'Hyères

(Suite de la page 5)

Ce traînage, ou dérive de la Corse vers l'est, sur les laves profondes fluides et basiques, a déterminé la grande profondeur d'eau qui sépare aujourd'hui cette île de la Provence. Au contraire, la poussée vers l'est du grand fragment de la Cynrie (bloc corso-sarde) a fait remonter le fond de la mer entre la Toscane et la côte orientale de la Corse.

Si le massif corso-sarde ne s'était pas arrêté, là où nous le voyons aujourd'hui (tout comme le soc de la charrue qui refoule et soulève le sol devant lui, abandonnant là où il a passé un sillon profond), des plis nouveaux seraient sortis de la mer. Ils réuniraient aujourd'hui la Corse aux pays toscans.

On avait bien pensé que la Corse et la Sardaigne étaient des fragments d'un ancien



Figure 2. — Cette figure montre le raccordement de la Corse et de la Provence tel qu'il existait réellement avant le glissement de ce bloc continental vers le géosynclinal alpin. On n'y a pas fait figurer la Sardaigne, qui était à ce moment rattachée à la Corse. Le schéma, montre l'état de choses au moment précis où la chaîne des Alpes, après compression de son géosynclinal, venait de déverser ses plis à rebours sur le bloc continental. Immédiatement après se produisit la rupture du bloc hercynien, la Cynrie, comprenant les Maures-Estérel, la Corse et la Sardaigne, et la dérive de ces deux dernières régions vers l'Est, la Corse poussant devant elle un tronçon des plis alpins en partie déversés sur son bord oriental.

continent thyrrénien, dont la région intermédiaire séparant la Corse et la Provence s'était effondrée. On doit renoncer à cette conception et rattacher au contraire directement la Corse à la Provence, comme je l'ai réalisé au moyen du croquis n° 2. Il suffit, du reste, d'essayer de prolonger dans la direction du nord la chaîne alpine du Cap Corse, là où elle se trouve aujourd'hui, pour aboutir en une région où la chaîne des Alpes se poursuit le long de la Ligurie, dans un sens diamétralement opposé à celui des Alpes corses.

On peut reconnaître les Iles d'Hyères et l'Île du Levant, sur le croquis n° 2. On y remarque que les roches constituant ces îles devaient, avant la rupture, se diriger vers la bordure nord-ouest de la Corse. Or, il se fait que, dans cette région du nord-ouest de la Corse, se retrouvent des gneiss qui prolongent ceux de l'Île du Levant, et précisément orientés comme ces derniers. C'est cette identité de caractère lithologique, aussi bien que d'orientation, qui m'a mis dans l'obligation de rattacher directement la Corse à la Provence, comme je l'ai figuré dans le croquis n° 2.

La continuité, qui apparaît aussitôt, entre les plis alpins de Cannes-Nice et ceux du

De ci, de là...

BRUITS ET POTINS

Il y a quelques années, quand fut lancé l'usage des chemises masculines de couleur à col tenant, les fabricants de cols séparés, inquiets du succès obtenu par cette innovation, publièrent des textes publicitaires insistant sur le caractère « négligé » de ces chemises et déclarant qu'un homme ne saurait être vraiment chic qu'avec un col blanc et empesé.

Cela n'empêcha d'ailleurs pas nos compatriotes d'abandonner de plus en plus le « faux-col à manger de la tarte ».

Quelque temps après se répandit l'habitude de sortir sans chapeau. Les chapeliers s'empressèrent de répéter sur tous les tons qu'une tenue dépourvue de couvre-chef est parfaitement incorrecte.

Dois-je dire que, malgré ces conseils intéressés, on persista — et on persiste toujours — à se promener tête nue ?

Et voici que je trouve ce matin dans un journal les lignes suivantes :

« Protocole. — Dès que sa tenue comporte le gilet, l'homme soucieux de son élégance et de son allure porte obligatoirement des bretelles en tissu élastique. »

Voilà une phrase qui n'a l'air de rien du tout. Et pourtant, elle révèle le désarroi d'une nouvelle catégorie de citoyens : les fabricants de bretelles. Car, en même temps qu'ils supprimaient carcan et chapeau, les naturistes enlevaient leurs bretelles. Rassurez-vous, leurs pantalons ne tombèrent pas. Ils enlevèrent leurs bretelles, dis-je, d'abord parce que le pantalon naturiste, s'accrochant sur les hanches, tient tout seul, et puis aussi parce qu'ils ne portent pas de gilet ; or, la présence de bretelles, dans ce cas, est d'un effet désastreux.

Cap Corse, nous montre que le raccordement que je propose est le seul possible.

On comprend, dès lors, que les Iles d'Hyères, donc aussi l'Île du Levant, soient des fragments d'un pli orienté nord-est, qui se continue dans les roches du nord-ouest de la Corse.

Conséquemment, je suis arrivé à cette conclusion intéressante que j'exprime ainsi : la Corse est doublement française d'abord par son massif hercynien, qui fut jadis directement rattaché à celui de la Provence, et ensuite par les Alpes, dont le prolongement au sud de Nice-Cannes se continue presque sans solution de continuité dans les plis du Cap Corse, comme je l'ai figuré dans le croquis n° 2.

Je me propose d'apporter dans un second article une confirmation de ce que je viens d'exposer, en comparant certaines particularités de la flore de l'Île du Levant à celle qui caractérise le pourtour de la Méditerranée occidentale.

D. G. SIMOENS.

Que pouvaient répondre à cela les marchands de bretelles ? Rien. Alors, ils se triturèrent les méninges et accouchèrent péniblement du modeste, du triste « dès que la tenue comporte le gilet... »

Mais voilà : en 1933, même avec un gilet, les bretelles, ces déformateurs d'épaules, sont inutiles.

Pauvres marchands de bretelles ! Nos condoléances...

...Constatons, en tout cas, que l'une après l'autre les modifications apportées par les naturistes à la tenue vestimentaire ridicule de nos pères sont adoptées avec enthousiasme par le grand public.

L'appel désespéré des fabricants de bretelles en est le témoignage le plus récent et le plus sûr.

Pierre AUDEBERT.

0000

LES COMMANDEMENTS DE WEISSMULLER

L'excellent nageur américain John Weissmuller, ex-champion du monde, qui interpréta, à l'écran, le rôle de Tarzan, vient d'indiquer quels sont, selon lui, les dix commandements à observer pour conserver une bonne forme :

« 1° Nager trente minutes tous les jours ;

« 2° Réglementer son régime de manière à varier sa nourriture. Beaucoup de légumes, six verres d'eau pure ;

« 3° Dix heures de sommeil par nuit en moyenne, fenêtres ouvertes ;

« 4° Durant la marche, respirer à fond ;

« 5° Distraire son esprit par la lecture, le théâtre ou tout autre délassement ;

« 6° Porter des vêtements légers, chauds, laissant passer l'air et donnant toute liberté aux mouvements ;

« 7° Se laver le corps chaque jour à fond et frotter la peau avec des serviettes rudes jusqu'à ce qu'elle soit rouge ;

« 8° Faire tout avec modération, sauf le sport favori qui devra être pratiqué avec énergie ;

« 9° Être régulier en tout et s'habituer à toutes ces pratiques jusqu'à les accomplir machinalement ;

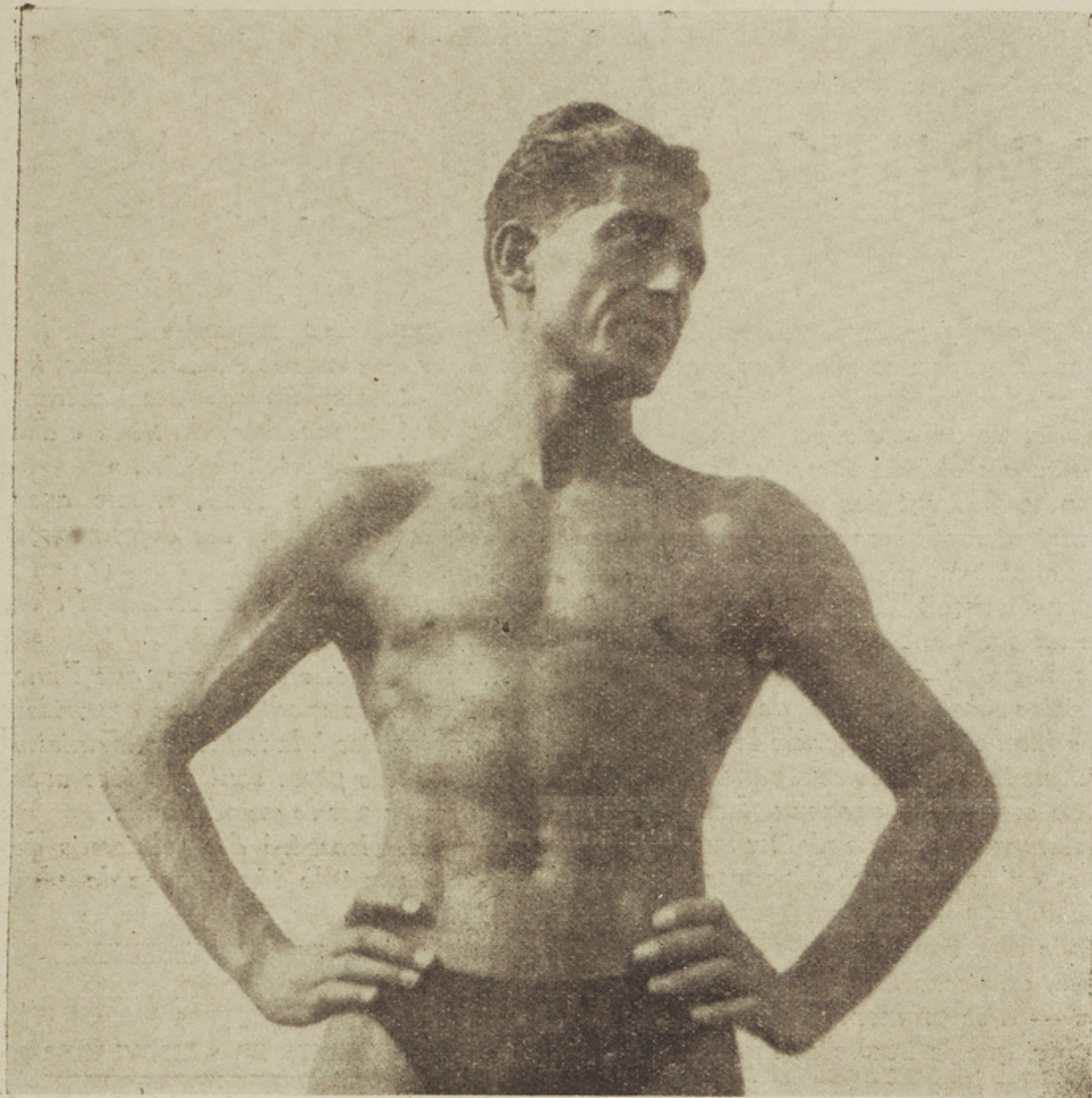
« 10° Ne pas s'en faire. »

Il y a d'excellentes choses dans ces préceptes. Mais il convient de faire les plus expresses réserves au sujet du « sport favori », tous les sports devant être favoris chez un athlète digne de ce nom.

Et pourquoi dix heures de sommeil (c'est beaucoup trop pour un adulte), et six verres d'eau exactement ?

Quant à « ne pas s'en faire », d'accord, d'accord...

A quels signes reconnaît-on les êtres bien portants ?



A gauche : Le beau torse d'un des athlètes naturistes de Villennes : robustes épaules, puissants pectoraux, abdomen plat et bien songlé. On voit, à droite et à gauche du thorax, les digitations du muscle grand dentelé. Ce muscle, ainsi développé, indique une parfaite condition physique, mais les ignorants, qui n'y regardent pas de si près, le prennent généralement pour des côtes décharnées. (Photo Naturisme)

LES MARQUES EXTÉRIEURES DE LA SANTÉ ET DE LA MALADIE

A droite : La femme malade et la femme saine. Comparer la forme corporelle défectueuse de la première (hanches grasses, bassin trop large, cuisses infiltrées de graisse, seins tombants, insuffisance musculaire manifeste) avec celle, harmonieuse, de la naturiste qui se trouve à droite.



Un de nos lecteurs, M. Jean Guérin, administrateur colonial, nous écrit :

« Je serais honoré si vous vouliez bien résumer pour les lecteurs de « Naturisme » — dont je suis — les signes extérieurs par lesquels on reconnaît l'homme bien portant. Il y a, actuellement, tant de gens qui, se croyant vigoureux, portent, aux yeux du naturiste, des signes certains de maladie grave, que votre exposé pourrait être fort utile à ceux qui ont le souci de se connaître et de s'améliorer. »

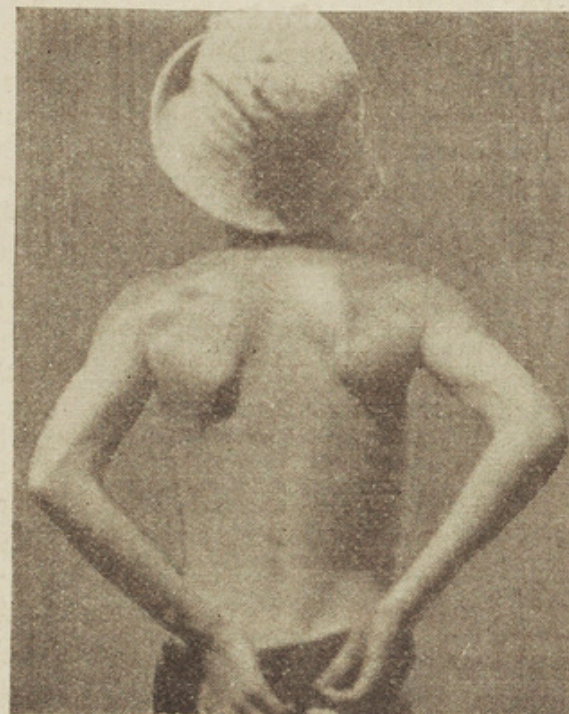
Voici ce que répond notre rédacteur en chef, le docteur Gaston Durville, concernant quelques-uns des signes extérieurs de la santé et de la maladie :

SQUELETTE. — L'harmonieux équilibre du système osseux exprime la santé : cage thoracique large, omoplates collées aux côtes, fémurs longs, tibias droits, colonne vertébrale souple. L'étroitesse de poitrine est signe de débilité ; le thorax trop globuleux coexiste souvent avec des tendances emphysémateuses, congestives ; les omoplates décharnées, décollées, indiquent une déchéance musculaire habituellement liée à un délabrement digestif (estomac ptosique, foie gros ou insuffisant, etc.) ; les fémurs courts sont une manifestation de rachitisme ; les tibias incurvés également. La colonne vertébrale mal axée met en évidence l'insuffisance glandulaire et le trouble nutritif d'enfance.

ARTICULATIONS. — Fines, souples, elles cadrent avec une bonne santé. Déformées, gonflées, douloureuses, elles sont un signe d'usure précoce.

FORME CORPORELLE. — La forme normale est athlétique. Tout individu, homme ou

femme, qui n'a pas la forme de l'athlète, doit être considéré comme un malade. Tous les muscles doivent être bien développés : les pectoraux doivent former, à la région antérieure haute du thorax, deux masses imposantes ; les deltoïdes doivent encapuchonner solidement le moignon de l'épaule ; les grands dorsaux doivent former, à la région postérieure de l'aisselle, une saillie imposante ; les fesses doivent être sèchement et solidement musclées et sans graisse (même chez la femme) ; l'abdomen, chez l'homme comme chez la femme, doit être absolument plat ; on doit voir apparaître sur sa surface, à la moindre contraction, les masses carrées du muscle grand droit ; latéralement, auprès des crêtes iliaques, on doit voir déborder les muscles grands obliques ; les seins de la femme doivent être



De gauche à droite : Ce dos étroit, où les omoplates ressortent d'inquiétante façon, est celui d'un adolescent qui guette la maladie. Le dos humain tel qu'il doit être : cage thoracique large, omoplates collées aux côtes, colonne vertébrale souple, muscles puissants.

en place, mamelon au centre de la circonférence d'implantation.

Sont des malades :

Les gens à musculature thoracique insuffisante (pectoraux atrophiés, épaules en porte-manteau, dorsaux inexistantes) ou noyée dans la graisse (thorax rond de luteur, épaules hypertrophiées en gigot) ;

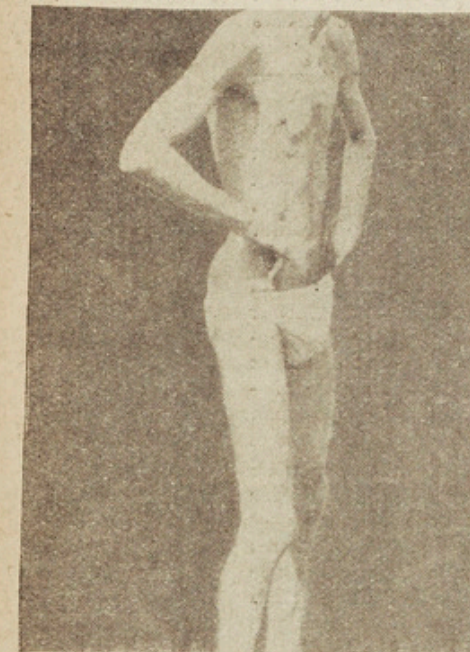
Les gens à fesses creuses, ceux dont l'angle formé par les deux bords inférieurs des muscles fessiers est aigu, les gens à fesses grasses, sphériques ou cubiques, à hanches enlaidies de coussins gras ;

Les gens à ventre mou, faisant le bateau en position couchée, ceux dont les attaches supérieures des muscles abdominaux sont incapables de masquer les côtes inférieures. Il ne faut d'ailleurs pas se tromper, en prenant les digitations puissantes du muscle grand dentelé (signe de santé) pour des côtes décharnées (signe de déchéance). La présence de hernies va habituellement de pair avec une insuffisance musculaire abdominale ;

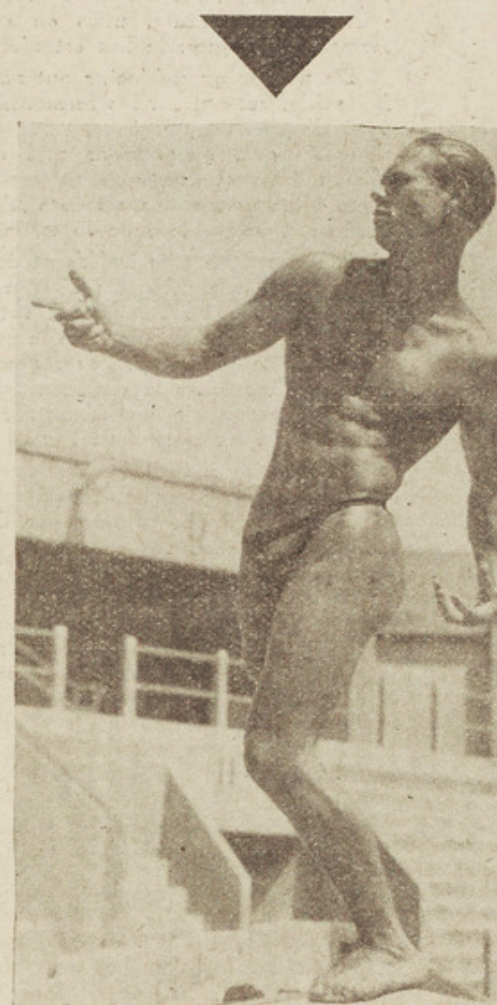
Les gens à ventre gros, que l'augmentation de volume soit totale ou qu'elle soit localisée à la région sous-ombilicale ; l'augmentation de volume totale du ventre indique toujours une vieillesse digestive, un ralentisse-

ment des fonctions du foie, de l'ovaire, etc. ; l'augmentation de volume de la région sous-ombilicale traduit, soit la ptose de l'estomac ou de l'intestin — ou des deux en même

mentée de taches rousses, noires, brunes, la peau mate (intoxications digestives, calfeutrement, insuffisance hépatique), la peau sèche, raide, écailleuse, la peau adhérente. Toute



Au-dessus : Maigrreur extrême, absence de muscles, côtes saillantes, ventre « en bateau » ; signes évidents de débilité physique. — A droite : Une statue ? Non : l'athlète Walterscheid, qui remporta récemment, à Villennes, la traversée de la Seine à la nage. Notons, entre autres, de sa magnifique musculature, les imposants deltoïdes. Corps humain superbe, à la peau normalement bronzée, et d'où la santé rayonne.



Au-dessus : Pas plus que le maigre, le gras n'est bien portant. Lui aussi est mal musclé ; ses organes digestifs, insuffisamment maintenus, ne sont plus en place ; son ventre gros et flasque, ses bourrelets de graisse siégeant sous les aisselles, sur les hanches, sur les fesses, le « tassement » général de son squelette trahissent, au même titre que l'aspect efflanqué du maigre, un fléchissement vital dangereux.

temps — soit des fermentations intestinales, tous signes de fléchissement vital, de sédentarité et d'alimentation défectueuse.

LA PEAU. — La peau d'un être sain est uniformément bronzée sur tout le corps, brillante, fine, souple, sans vergetures, sans taches pigmentaires, sans boutons ni excroissances, et sans graisse. Elle doit avoir une odeur spéciale, agréable à l'être humain de même race.

Sont un indice de déchéance organique : la peau blême des lymphatiques, la peau congestive, acnéique, bourgeonnante, rugueuse, verruqueuse, arthritique, la peau à orifices glandulaires trop larges, la peau pig-

peau qu'on ne peut pas décoller du plan profond en la pinçant entre les doigts est une peau grasse, infiltrée de déchets, de cellulite, d'eau, donc malade. Aux mains et aux pieds, une peau saine doit avoir 3 mm d'épaisseur, au thorax et aux fesses 6 à 7 mm, à l'abdomen un centimètre. Tout être, homme ou femme, qui, en pinçant la peau de son ventre entre le pouce et l'index, a, entre les doigts, 2, 3, 4, 5 centimètres d'écartement, n'est pas — quoi qu'il puisse s'imaginer — en parfaite santé.

Une peau vergeturée est ou a été de mauvaise qualité.

Une peau malodorante est signe de mauvaise santé et, en même temps, signe d'une défense contre cette mauvaise santé.

POILS ET ONGLES. — Une peau d'être bien portant est correctement garnie de poils aux endroits qu'a prévus la nature. L'insuffisance du développement pileux — sur l'ensemble du corps ou seulement à la tête (calvitie) — traduit l'arthritisme, le lymphatisme, le déséquilibre glandulaire. Les femmes vivent habituellement plus longtemps que les hommes ; or, leur système pileux est habituellement plus correct que celui de l'homme.

L'excès des poils est un signe d'hépatisme héréditaire.

Les ongles des êtres sains sont solides, sans stries, bien transparents, et leur couleur est plus claire que la peau avoisinante.

Les ongles cassants, striés, tachés de blanc et colorés en rouge ou violet sont des ongles de malades.

Un être sain doit avoir des dents solides.

LES MUQUEUSES. — Les muqueuses d'un être bien portant sont roses, fines, légèrement humides, sans odeur forte.

Lèvres pâles, gencives pâles, conjonctives pâles expriment l'anémie par intoxication. Les muqueuses bourgeonnantes, congestionnées, glaireuses, suppurantes, malodorantes, expriment la maladie. L'haleine fétide indique des fermentations digestives, soit par suralimentation, soit par défaut d'évacuation gastrique (ptose d'estomac), ou bien un mauvais état dentaire, nasal... Les rhumes, pharyngites, laryngites, vaginites, entérites, conjonctivites, toutes maladies de muqueuses, expriment un état morbide.

Toute langue blanche, « sale », exprime un mauvais état digestif.

Quand on a constaté sur soi un des signes de mauvaise santé — et qui peut dire qu'il n'en constatera pas, s'il s'examine ? — on n'a plus qu'à se mettre au naturisme pour se régénérer.

D' G. D.

POUR
LE BON
PAIN

№ 278 **NATURKUNDE** P. 10

LA PAGE DU MALADE

PEUT-ON, A PARIS, SE Baigner EN PISCINE SANS INCONVENIENT ?

DEMANDE. — Mme R. Galland, à Colombes. — Je vous serais reconnaissante si vous vouliez bien nous donner votre avis sur les piscines parisiennes. Leur eau est, dit-on, un véritable bouillon de culture. Un médecin ami nous en défend absolument la fréquentation.

Réponse. — Il vaut mieux, sans aucun doute, se baigner dans l'eau pure d'une rivière qu'en une piscine, surtout si elle est parisienne.

L'eau des piscines parisiennes contient, certes, des microbes, et, en plus, ce qui n'arrange rien, elle contient beaucoup d'eau de Javel... Microbes et eau de Javel sont les uns et les autres ennemis de l'organisme, et il n'est pas certain que les microbes soient plus dangereux que l'eau de Javel : les poissons rouges meurent dans l'eau javellisée et vivent dans l'eau microbienne. Le solide nageur naturiste de crawl se soucie fort peu des bactéries qui touchent ses muqueuses au cours de son exercice athlétique, et il ne contracte pas la moindre misère. Par contre, les gens à résistances mauvaises peuvent — parfois — contracter un peu de rhinite, de conjonctivite, du moins on l'a dit, mais, à mon avis, s'ils n'avaient pas contracté ladite rhinite ou conjonctivite dans la piscine, ils l'auraient contractée ailleurs... Ce qui compte, ce n'est pas le microbe, c'est la résistance qu'on lui oppose. Il vaut, sans aucun doute, beaucoup mieux se baigner en piscine, même à Paris, que ne pas se baigner du tout.

Choisir la piscine la plus propre semble être une recommandation superflue.

D'OÙ VIENNENT LES OXYURES ? DES ŒUFS DÉPOSÉS SUR LES LÉGUMES CRUS (SALADES, ETC.)

DEMANDE. — Lucien Masson, abonné (M.-et-M.). — D'où proviennent les vers intestinaux appelés oxyures ? On me dit qu'ils proviennent des navets, carottes, salades. Les vers intestinaux constituent-ils, alors, un danger de l'alimentation naturiste ?

Réponse. — On ne vous a pas mal renseigné : navets, carottes, salades peuvent transporter des œufs d'oxyures ; navets et carottes, d'ailleurs, en transportent moins, parce qu'on les pèle ou les gratte et que, d'ordinaire, on les cuit ; les salades en transportent plus parce qu'on les mange sans épluchage et surtout crues. Il faut, d'ailleurs, penser que les légumes ne sont véhiculateurs d'œufs d'oxyures que s'ils ont été arrosés avec des eaux de fosses d'aisance : c'est le cas de ceux qui poussent dans certains champs d'épandage des environs de Paris.

Les naturistes qui récoltent leurs légumes dans leur jardin n'ont pas à craindre les oxyures, car ils arrosent avec de l'eau propre. Et puis, mettons les choses au pis : supposons que le naturiste n'ait pas de jardin et habite la région parisienne, si riche en légumes sales, je lui dis tout de même de manger des salades et des carottes, et de ne pas hésiter à les manger crues. Prendre seulement la précaution de les laver à grande eau.

Si quelques œufs restent, malgré tout, sur le légume, ne pas s'imaginer qu'on en mourra. L'oxyure n'est pas un parasite dangereux ; il n'a rien de comparable avec les *tenias*, parasites de la viande.

L'AÉROPHAGIE

DEMANDE. — Louar, admirateur de Naturisme, à Paris. — Malade depuis plus d'un an et maintenant rétabli par l'observation des précieux renseignements de Naturisme, je suis un fidèle lecteur. Je vous signale qu'il ne me persiste qu'une seule misère : je ne puis me débarrasser de la pénible manie qu'est l'aérophagie. Que dois-je faire ? Merci de tout ce que...

Réponse. — D'abord, êtes-vous bien sûr d'être aérophage ? Je ne dis pas que cette maladie n'existe pas, mais je n'hésite pas à affirmer qu'elle est beaucoup plus rare qu'on le dit. J'ai souvent parlé ici de la question.

Résumons-la pour ceux qui ne sont pas au courant.

La médecine chimique, qui croit guérir les maladies par l'emploi des médicaments, n'attribue à l'alimentation saine qu'un rôle de second plan ; si l'estomac fonctionne mal, le médecin chimiste ne pense pas volontiers que la cause pourrait bien être alimentaire et ne pense pas au remède alimentaire. A-t-on un estomac gonflé de gaz, le cœur comprimé par-dessous, des douleurs dans les côtes inférieures, des renvois, le médecin chimiste ne dira pas qu'on a trop mangé ou mal mangé, il dira qu'on a avalé de l'air : aérophagie.

La médecine naturiste a fait la preuve que, le plus souvent, quand on a les troubles décrits plus haut, c'est dû non pas au fait qu'on a avalé intempestivement de l'air, mais au fait qu'on fait des fautes envers l'hygiène ; la plus fréquente est de manger trop, celle qui vient ensuite de mal mastiquer, la troisième de mal choisir ses aliments (en particulier de boire trop aux repas, d'absorber des farineux quand on a de l'insuffisance salivaire d'origine arthritique...). Il suffit habituellement de supprimer les fautes alimentaires, et d'ajouter à l'alimentation quelques produits apportant à l'estomac une diastase analogue à celle de la salive (amylase de l'amande fraîche ou sèche, par exemple) pour voir disparaître ce qu'on a appelé à tort l'aérophagie.

Souvent la prétendue aérophagie est due à la fatigue du système nerveux sympathique abdominal. Sous l'influence de cette fatigue (par sédentarité, surmenage de travail, surmenage sexuel...), le sympathique abdominal qui a, parmi ses missions, celle de faire contracter les parois de l'estomac et de l'intestin, ne fait pas ou fait mal son travail et, de ce fait, les organes, mal fournis en énergie nerveuse, sont inertes et flasques. Du fait de cette inertie, de cette flaccidité, ils se laissent gonfler par tous les gaz contenus à l'intérieur (air et gaz de fermentation), et compriment le cœur, les côtes, les ganglions du sympathique. Ce mécanisme, qui m'apparaît des plus simples et qui est certainement le vrai, n'a rien de commun avec une déglutition d'air. Il n'y a pas besoin de déglutir de l'air pour qu'il y en ait dans l'estomac ; l'estomac en contient toujours naturellement ; seulement, quand cet air se trouve dans un organe à puissance contractile normale, il est comprimé, et, par conséquent, ne gêne pas son porteur ; quand, par contre, cet air est dans un contenant mou et sans vitalité, il occupe toute la place qu'on lui accorde, autrement dit il se dilate. Il y a un principe bien connu en physique : c'est que les gaz occupent toujours toute la place qu'on leur accorde.

En tonifiant les organes digestifs par une hygiène naturiste bien comprise, on rend

aux « poches à air » de l'estomac — que j'aime mieux appeler des « poches à gaz » — malgré l'avis classique et malgré les expériences sur lesquelles cet avis s'étaye — leur importance normale, et on guérit vite les aérogastries par inertie digestive.

Seules doivent être appelées aérophagies les manies rares d'avaler de l'air, véritables tics comparables à celui qui fait grimacer un œil ou secouer convulsivement une épaule. Dans ce cas — rare, je le répète — c'est à l'idée qu'il faut s'attaquer par la rééducation mentale, mais encore faut-il savoir que, même chez les tiqueurs qui avalent de l'air, l'estomac lui-même est toujours en cause, parce que ces agités sont des voraces qui ne mastiquent pas, qui mangent le double de ce qu'il faut, qui boivent trop aux repas parce que la bouteille est près d'eux, et des trépidants et surmenés qui s'usent soit pour rien, soit pour quelque chose.

Venez nous montrer votre estomac, nous vous dirons, au besoin après examen aux rayons X, à quelle aérogastrie vous avez affaire. Et nous essaierons de vous guérir.

■ ■ ■

LE DÉPLACEMENT DU CŒUR VERS LA DROITE ET L'ALIMENTATION CORRECTE DU TUBERCULEUX

DEMANDE. — Mme A. Bac..., lectrice, à Béthune. — Je lis Naturisme depuis son premier numéro. Je vous serais reconnaissante si vous pouviez me donner une consultation à la Page du Malade. J'ai vingt-six ans. Je suis malade depuis huit ans : lésions pulmonaires bilatérales. Ces lésions ont, actuellement, tendance nette à se cicatriser, mais j'ai le cœur qui est penché à droite, qui est arythmique et palpitant. Je suis congestionnée ; j'ai eu une vingtaine de crachements de sang. Constipation très forte qui m'oblige à prendre des laxatifs chaque jour ; cela fatigue mon cœur.

J'observe certains principes naturistes, et je me demande que faire pour rétablir mon cœur. Il est gros ; peut-il reprendre un volume normal ? Peut-on reprendre des forces quand on a fait des années de chaise longue, et malgré la suralimentation qui m'a été longtemps imposée ?

Je n'espère plus que dans le naturisme, toute la gamme imaginable des médicaments ayant été essayée dans mon cas. Recevez...

Réponse. — Puisque vous lisez « Naturisme » depuis son premier numéro, vous avez souvent lu, à la Page du Malade, des exposés variés et complets sur la cure de la tuberculose par nos méthodes de vie saine.

Puisque vous dites avoir épuisé en vain toute la gamme imaginable des médicaments, laissez-moi vous demander pourquoi vous en êtes encore à n'observer que « certains principes naturistes ». Pour guérir une affection sévère, il faut appliquer sévèrement la méthode. C'est sans aucun doute parce que vous l'appliquez encore en amateur bien portant que vos poumons sont seulement « en tendance nette à se cicatriser ». Si vous aviez mieux appliqué nos leçons, sans doute seriez-vous aujourd'hui totalement guérie, comme tant d'autres qui nous ont plus scrupuleusement suivis.

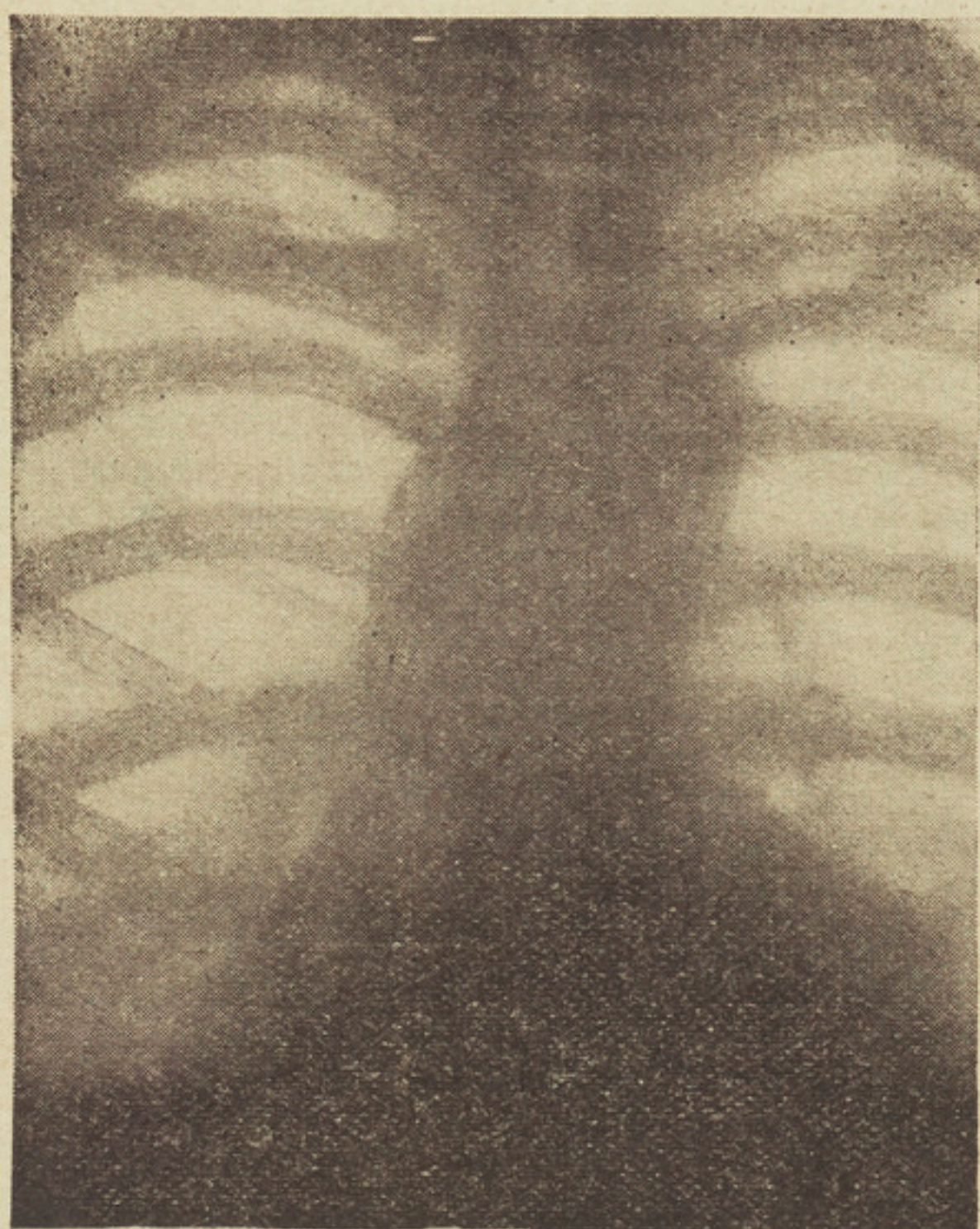
Constatons, malgré le reproche, que vous êtes en voie de guérison ; vous avez donc, malgré tout, droit à une modique félicitation ; maintenant que nous vous l'avons donnée, constatons que, si votre cœur « penche à droite » au lieu de pencher à gauche, comme il devrait faire, c'est, sans aucun doute possible, parce que votre régime alimentaire n'est pas parfaitement compris.

Voir la suite en page 12

LA PAGE DU MALADE

(Suite de la page 11)

Ne seriez-vous pas encore un peu victime de cette suralimentation « qui vous a été si longtemps imposée » ? Ou alors, c'est que vous êtes encore au préjudice des phénomènes congestifs digestifs provoqués par cette ancienne suralimentation. Je tends à croire que vous devez encore manger trop, par un reste de vieille crainte de la faiblesse, et autosuggestionnée, peut-être, par les affirmations désuètes et erronées des médecins de la vieille école suralimentaire, lesquels ne voyaient le sauvetage des tuberculeux que dans l'intensif gavage. L'Ecole Naturiste a fait justice de cette vieille erreur. Nous prouvons, depuis plus de vingt ans, que, pour que les tuberculeux guérissent vite et solidement, il faut réparer leurs voies digestives par une alimentation nullement surabondante, peu carnée, surtout végétale et fruitarienne, bien vivante, bien minéralisée, bien vitaminée ; ainsi se ré-



Cœur hypertrophié et déplacé vers la droite.
(Cliché radiographique pris à l'Institut Naturiste.)

pare le foie toujours pléthorisé du tuberculeux, ainsi tend à se ramener à sa place normale son estomac effondré, clapotant, fermentant ; ainsi se refont progressivement les tissus nobles de l'organisme (muscles en particulier), déchus du fait de la dénutrition. Tandis que la suralimentation ne fait qu'encombrer l'organisme d'un poids mort dangereux, la graisse. Il faut savoir que, contrairement à l'idée soutenue par l'Ecole médicale chimique, tout tuberculeux qui s'empâte de graisse, non seulement ne va pas mieux, mais aggrave son cas, amoindrit ses facultés de résistance à la mort.

Parallèlement, en effet, à l'envahissement graisseux, les humeurs (sang, lymphe, liquides intracellulaires...) faussent leur chimisme normal, s'empoisonnent, les globules blancs du sang perdent leur puissance d'agilité, deviennent, comme l'organisme lui-même, impotents, paresseux, malades ; ils perdent leur pouvoir d'attaquer les microbes. Et, malgré l'apparence extérieure, qui incite les ignorants à déclarer que le

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

DEUXIÈME PARTIE (LECTEURS)

(Suite)

131° au 170° prix : un kilo de miel Sainfoin extra des Bons Miels de France

131. Mme Marguerite Bétry, 114, rue de l'Abbé Groult, Paris-15° ; 132. M. Leroy, 5, square de Port-Royal, Paris-13° ; 133. Mme Mass, 54, rue des Ecoles, Pantin (Seine) ; 134. M. Alfred Girardi, 16 bis, rue de la Mairie, Ivry-sur-Seine (Seine) ; 135. M. et Mme Picot, 27, rue Saint-Jacques, Le Puy-en-Velay (Haute-Loire) ; 136. Mme A. Audibert, 20, rue de la Tour-de-Bourgogne, Douai (Nord) ; 137. M. Maurice-Paul Regnier, 50, rue de Beauchamp, Taverny (Seine-et-Oise) ; 138. M. Georges Gay, 87, rue Horace-Bertin, Marseille (Bouches-du-Rhône) ; 139. M. René Thill, avenue Ferrandin, Carcès (Var) ; 140. Mlle Lucienne Lhuillier, 14, rue Gustave-Courbet, Paris-16° ; 141. M. Stéphan Bahirdjian, 34, rue Chapsal, Joinville-le-Pont (Seine) ; 142. M. Armand Chicault, 21, avenue Malvesin, Bécon-les-Bruyères (Seine) ; 143. M. Paul Dubois, 100, rue Michelet, Tours (Indre-et-Loire) ; 144. M. René Thill, avenue Ferrandin, Carcès (Var) ; 145. Mlle Germaine Ghilardi, 37, boulevard des Dames, Marseille (Bouches-du-Rhône) ; 146. Mme Aimée Arnaud, 6, rue Pauline, Nice (Alpes-Maritimes) ; 147. Mme Sophie Monello, 1, rue Sival, Paris-14° ; 148. Mme Henriette Cardin, 12, rue de l'Echiquier, Paris-10° ; 149. M. Remi Beerens, 9, rue du Mont-Saint-Alban, Lacken-Bruxelles (Belgique) ; 150. M. Maurice Brunet, Foulletourte (Sarthe) ; 151. M. François Poulet, 15, rue Emile-Yung, Genève (Suisse) ; 152. Mlle Agrain, Les Baraques, par Taulhac (Haute-Loire) ; 153. Mme Charles Levesque, 11, rue Auguste-Beau, Courbevoie (Seine) ; 154. Mme Biron, 101, faubourg de Béthune, Douai (Nord) ; 155. Mme Marie Capron, 63, avenue du Roule, Neuilly (Seine) ; 156. M. Aimé Gasc, 28, rue Malbec, Béziers (Hérault) ; 157. Mme Alice Baignaux, 1, rue Berthier, Pantin (Seine) ; 158. Mlle Robert, Cussac, par Taulhac (Haute-Loire) ; 159. Mme Bachaud, 91, rue de Pologne, Saint-Germain-en-Laye, (Seine-et-Oise) ; 160. Mme Soubert, 5, passage Roche, Pantin (Seine) ; 161. Mme Compard, 1, rue Paul-Ansault, Darnetal (Seine-Inférieure) ; 162. M. Louis Albus, Colomiers-Lasplanès (Haute-Garonne) ; 163. M. Leroy, 33, faubourg Saint-Martin, Paris-10° ; 164. Mme Renée Bourdelais, 11, rue des Moulins, Fontenay-sous-Bois (Seine) ; 165. M. Augustin Dérin,

malade va mieux, du fait qu'il a des contours plus ronds, la santé du tuberculeux s'altère, jusqu'au jour où il fait l'accident irréparable, qu'on ne manque pas d'attribuer à un imaginaire refroidissement, ou à un hypothétique courant d'air.

Réformez, madame, votre alimentation. Si vous faites correctement votre régime, vous diminuerez vos fermentations digestives, et votre cœur reviendra vers la gauche. A n'en pas douter, en effet, ce sont les gaz de votre estomac (du fait d'une alimentation mal comprise, et vraisemblablement trop copieuse) qui poussent votre cœur vers la droite. Nous vérifions ce mécanisme aux rayons X quotidiennement chez les malades de notre clientèle, tuberculeux ou simplement dyspeptiques. Actuellement, je ne pense pas qu'il faille vous supprimer totalement la viande. Vous devez, semble-t-il (ceci en raison de votre suralimentation de vieille date), en conserver encore l'usage pendant de longs mois. Il semble que 30 à 40 gr. par jour (à midi) doivent vous suffire.

Le régime de ma « Cure Naturiste » étiqueté régime pour trouble nutritif moyen, devrait être le vôtre.

Et il serait sage d'établir votre genre de vie (dosage de l'aération, dosage de l'exercice quotidien) par un examen médical complet. Je vous engage donc à venir faire cet examen à l'Institut Naturiste, en m'en excusant.

faubourg d'Esquerchin, Douai (Nord) ; 166. M. Jean Proudhon, au Fauga (Haute-Garonne) ; 167. M. Leman, 12, rue Byla, Gentilly (Seine) ; 168. Mlle Chas-sot, Chatelperron, par Jaligny (Allier) ; 169. M. Leroy, 193, avenue Jean-Jaurès, Aubervilliers (Seine) ; 170. Mme Poulteau, 13, rue Médicis, Paris-6°.

171° au 220° prix : Une boîte de café « Sanka »

171. Mlle Albertine Vendholderbeck, 407, rue de Vaugirard, Paris-15° ; 172. M. Dalzon, 40, route de Gonesse, Stains (Seine-et-Oise) ; 173. Mme Odette Rondonneau, 6, rue Desnouettes, Paris-15° ; 174. M. Boucher, 54, rue Guillaume-Wermers, Lille (Nord) ; 175. M. Schmidt, Savois (Côte-d'Or) ; 176. M. Mallet, 13, rue du Dragon, Paris-6° ; 177. M. Vidal, 13, rue de la Banque, Paris-2° ; 178. Mlle Nardin, 117, rue du Cherche-Midi, Paris-6° ; 179. M. Madeuf, 36 bis, rue Ernest-Renan, Issy-les-Moulineaux (Seine) ; 180. M. Vermisset, 270, rue de Gagny, Neuilly-sur-Marne (Seine-et-Oise) ; 181. M. Palardy, 97, rue de l'Ourcq, Paris-19° ; 182. M. Boughon, 39, avenue du Château, Chatou (Seine-et-Oise) ; 183. M. Jacoby, Régent-Hotel, 32, rue Sauffroy, Paris-16° ; 184. M. Delapierre, 73, quai de la Tournelle, Paris-5° ; 185. M. Franck, Chalet du Bel-Air, route de Montfermeil, Chelles (Seine-et-Marne) ; 186. M. Foureau, 11, rue du Belvédère, Livry (Seine-et-Oise) ; 187. M. Delones, 21, rue Daguerre, Paris-14° ; 188. M. Lagarnaudie-Chernoux, 34, rue Gambetta, Malakoff (Seine) ; 189. M. Autebez, Compiègne (Oise) ; 190. M. Hennequin, 1 bis, rue Chassagnol, Les Lilas (Seine) ; 191. M. Wolbold, 112, boulevard de Fontenay, Goussainville (Seine-et-Oise) ; 192. M. Liabastres, 3, rue Cyrano-de-Bergerac, Paris-18° ; 193. M. Guimbier, A la Petite-Martinière, Sassay (Loir-et-Cher) ; 194. M. Caudin, 16, rue de la Fuy, Montmorillon (Vienne) ; 195. M. Lan Casto, 398, rue Saint-Honoré, Paris-1° ; 196. M. Lejeune, 54, rue du Moulin-de-Cage, Gennevilliers (Seine) ; 197. M. Perrier, 16, rue Tiquetonne, Paris-2° ; 198. M. Boher, 91 bis, rue d'Alésia, Paris-14° ; 199. M. Lamoureux, 9, rue Benoist-Malon, Paris-14° ; 200. M. Hedoin, 55, rue Sainte-Honorine, Herblay (Seine-et-Oise) ; 201. M. Dezilière, 21, rue Jean-Bologne, Paris-16° ; 202. M. Segaud, 3, rue Gabriel-Ramin, Bellerive-sur-Allier (Allier) ; 203. M. Bernoullet, 2, rue Hippolyte-Maindron, Paris-12° ; 204. M. Montaigne, 90, boulevard Raspail, Paris-6° ; 205. M. Benoist, 158, rue de la Convention, Paris-15° ; 206. M. Pardieu, 43, rue du Village, Max (Meurthe-et-Moselle) ; 207. M. Hargous, 28, rue du Parc, Villemomble (Seine-et-Oise) ; 208. M. Baumm, 5, rue du Figuier, Paris-4° ; 209. M. Jean Charles, 28, avenue Albert-Joly, Poissy (Seine-et-Oise) ; 210. M. Vassal, 2, rue du Potage, Bourg-la-Reine (Seine-et-Oise) ; 211. M. Roy, 45, avenue de la Cité, Montgeron (Seine-et-Oise) ; 212. M. Boudot, 5, square Grangé, Paris-13° ; 213. M. Morisset, 25, rue Levis, Paris-18° ; 214. M. Gobinat, 9 bis, avenue Maurice-Berteaux, Le Vésinet (Seine-et-Oise) ; 215. M. Bonardi, 278, avenue Daumesnil, Paris, 12° ; 216. M. Bobee, 8, rue de la Cour-des-Noues, Paris-20° ; 217. M. Léger, 131, rue Legendre, Paris-17° ; 218. M. Duroy, 23, rue Carnot, Sucy-en-Brie (Seine-et-Oise) ; 219. M. Huet, 71, avenue d'Italie, Paris-13° ; 220. M. Courot, 23, rue Olivier-de-Serres, Paris-15°.

221° au 225° prix : Bon pour un repas au Restaurant du Foyer Végétarien, 12, rue Xavier-Privas, Paris (5°)

221. Mme Berthe Roure, 7, rue du Pré-aux-Clercs, Paris-7° ; 222. Mme Simone Sondag, 17, rue Rouget-de-l'Isle, Suresnes (Seine) ; 223. M. Paul Arnelonghi, 79, rue de Paris, Villiers-sur-Marne (Seine-et-Oise) ; 224. Mme Thérèse Quarre, 117, rue Ordener, Paris-18° ; 225. M. René Verrouil, 23, rue Vandrezanne, Paris-13°.

226° au 238° prix : Une boîte de farine maltée de céréales Basor

226. M. Leroy, 5, rue d'Annam, Paris-20° ; 227. Mme Rottier, 8, rue de l'Ouest, Paris-14° ; 228. Mlle Aline Brévi, 31, rue Delambre, Paris-14° ; 229. Mlle Marguerite Duruisseau, 58, rue Tiquetonne, Paris-2° ; 230. M. Paul Lacanal, 223, avenue de Muret, Toulouse (Haute-Garonne) ; 231. M. Simon Galineau, 57, avenue Carnot, Champigny-sur-Marne (Seine) ; 232. M. Darlay, 6, place de la Mairie, Roissy-en-France (Seine-et-Oise) ; 233. M. Duteil, 19, rue du Mail, Paris-2° ; 234. Mme Benjamin, Vitray-sous-Brézolles (Eure-et-Loir) ; 235. M. Henri Goupain, Saint-Germain-sur-l'Arbresle (Rhône) ; 236. M. Jean Moudet, Coustouge (Aude) ; 237. Mlle Yvonne Dubout, 10, rue Gérando, Paris-9° ; 238. M. Sébastien Arnal, Eygalières (Bouches-du-Rhône).

(A suivre.)

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

MIEL DES ALPES de nos ruchers situés en pleines lavanderaies. Seaux 3, 5, 10 kgs : 36, 58, 108 fr. fco. Echant. 1 fr. Empereur, St-Saturnin-les-Apt (Vaucluse).

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

Les Bons Miels de France « Apiculteurs Réunis » Miel de Bretagne (brun) : 7 fr. le kilo ; Miel de prairies (blanc) : 8 fr. 50 le kilo ; Miel du Loiret (blanc) : 10 fr. le kilo — Franco gare à partir de 5 kilogr. Echantillon : 2 fr. — Pain d'épice surfin, garanti 100 % de miel et sans aucune matière chimique, cuisson à basse température, le kilo : 12 fr. Province, postal de 3 kil : 20 fr. — Marcel Girard, 8, rue Saint-Gothard, Paris (14^e) Chèques postaux Paris 1641-19. — Tél. Gobelins 14-40.

FRUITS et PRIMEURS, livr. à domic. dans Paris, dir. des HALLES CENTRALES. Téléph. : Central 53-14.

TROIS SPECIALITES REMARQUABLES pr donner force et santé : « Farines Vitamys », « Miel Nutzé Vitaminé », bananes succulentes sèches vitaminées. LABORATOIRES VITAMYS 11 bis, Cours Berriat, Grenoble (Isère).

ETABLISSEMENTS NATURISTES

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

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

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.

PENS. Beau-site, Bormes (Var), face Iles d'Or, 25 fr.

OFFRES D'EMPLOIS

MENAGE cherche personne sachant faire cuisine naturiste, Paris, 14^e arr. Journallement 9 h. à 2 h. Bonnes références. Ecrire à Naturisme, N° 201.

MENAGE naturiste, 2 enf., dem. bonne à tout faire. Ecrire Naturisme n° 202, av. références et prétentions.

ON CHERCHE femme énergique, de préférence infirmière, ou couple, pour gérance d'une maison d'enfants. — Ecrire à Naturisme, n° 204.

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

ON DEMANDE une jeune naturiste pour service. Restaurant, 5, rue Suger, Paris (6^e).

Naturistes qui voulez faire de l'utile propagande en offrant à vos amis un souvenir de Physiopolis ou d'Héliopolis

ACHETEZ LES BEAUX

TIMBRES NATURISTES

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

La feuille de TRENTE timbres (quinze timbres de l'île des Naturistes de Villennes et quinze timbres de l'île du Levant)... 3 fr.
(Franco : 3 fr. 50, Etranger 4 fr. 50.)

Les dix feuilles (TROIS CENTS timbres), fco 30 fr.

LE CINÉMA

PALAIS DES ARTS, 325, rue Saint-Martin, Paris (du 20 au 26 octobre). — Rez-de-chaussée : Camp Volant ; Madame Butterfly. — Premier étage : L'Homme à la Barbiche ; La Margoton du Bataillon.

DEMANDES D'EMPLOIS

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

J. HOMME nat., 23 a., sach. ménage, cuis. végétar., sér., actif, dem. pl. Réf. Cornec, 73 bis, av. Wagram (17^e)

GROUPEMENTS NATURISTES

MONTPELLIER, j. h. 19 a., natur., dés. connaît. jeun. camar. 2 sex. p. sorties à pied le dimanche. Natur. 196.

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.

MARIAGES

NAT. ALSACIEN, 33 ans, mince, yeux bleus, mécanicien dentiste, désire correspondre avec jeune fille. Idéal : 19-25 a., taille 1 m. 65, mince, bonnes dents et santé, phys. agréable, yeux bleus ou bruns. Bon caract., modeste, ménagère. Mariage possible. Naturisme, 198.

J. F. 27 a., natur., saine, gent., sér., dés. conn. j. h. natur. ayt situat., intell., sér., aim. vie simple, en vue mariage. Tr. sérieux. Ecr. Naturisme, n° 199.

J. F. 26 a., natur., gaie, symp., cherche mariage avec natur. débutant, intelligent, sérieux, bonne situation, pour fonder foyer heureux. Ecr. Naturisme, n° 200.

RESTAUR., vég., 39 a., ph. de cult. nat., corr., v. m., f. 25, 40 a., dipl., vég., car. doux. Ecr. Naturisme 203.

DIVERS

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.

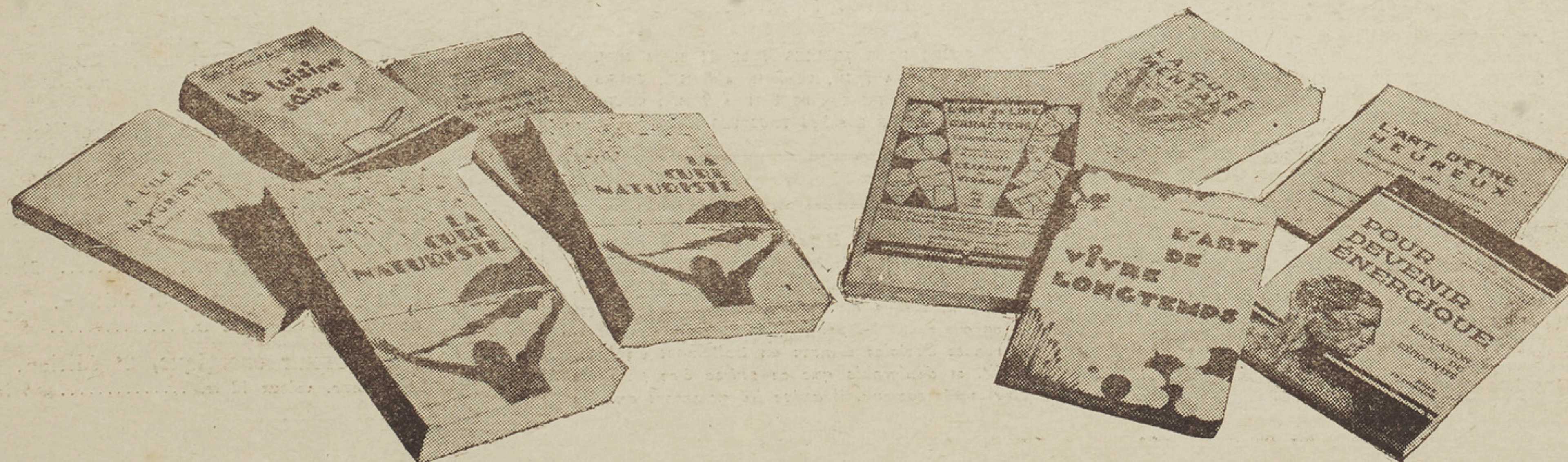
ON ACHETERAIT ou échangerait contre volume au choix des docteurs Durville le tome I de l'ouvrage intitulé *Monseigneur le vin*, et consacré à l'histoire de la vigne, édité p. les Ets Nicolas. Faire off. à Naturisme

MADAME TALENCE, qui vient de remporter à Vichy, au milieu de nos ministres et autres personnalités, un véritable succès par sa chiromancie et ses tarots, a repris ses consultat., 17, Pl. Dauphine, Paris, où elle reç. t.l.j., 2 à 7 h. ou sur rendez-v. Odéon 83-44. M^o Pt-Neuf

ECOLE de chant, pose de voix, interprét. opéra, opéra-com., opérette, cours d'ensemble. Naturisme, n° 197.

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

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



Tous les ouvrages naturistes des docteurs Gaston et André Durville sont en vente à l'imprimerie de Naturisme, 24, rue d'Alleray, Paris (15^e), et à l'Institut Naturiste, 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16^e).

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

PRENEZ RENDEZ-VOUS A L'

INSTITUT NATURISTE
DES DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

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

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

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

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

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

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

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

SCAPINI :

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

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

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?...

ABONNEZ-VOUS

Un an : 50 fr.

Six mois : 28 fr.

Tel cœur, tel nageur...



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

Overarm, trudgeon,
crawl, brasse, wa-
ter polo, exigent un
effort cardiaque
d'autant plus inten-
se que la respira-
tion est contenue.
On ne devient un
'as' dans ces sports
qu'en ménageant
son cœur. Nageurs,
ne buvez que du ca-
fé SANKA sans ca-
féine, le café des
sportifs soucieux
de leur forme.

**CAFÉ
SANKA**
sans caféine
Boulogne - Paris

**K A R L A
SUSCHITZKY**

STUDIO LAMBALLE
SOUS LE PATRONAGE DES D^{rs} G. ET A. DURVILLE
25, AVENUE DE LAMBALLE, PARIS (16°)
TÉLÉPHONE : JASMIN 36-90

LA GRACE, LA BEAUTÉ
LA SOUPLESSE

PAR

LA GYMNASTIQUE
RYTHMIQUE

COURS POUR ADULTES : DE 11 H. A MIDI,
DE 6 H. A 7 H., DE 7 H. A 8 H. ; COURS
SUPPLÉMENTAIRE : DE 8 H. A 9 H. ; COURS
POUR ENFANTS TOUS LES JEUDIS

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 Assu-
rances 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.

A L'

INSTITUT NATURISTE
DES DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

15 bis, rue Cimarosa, PARIS (16°)
Métro : Boissière. — Téléphone : Passy 77-95

**PRENEZ RENDEZ-VOUS POUR
L'EXAMEN DE VOS VOIES
RESPIRATOIRES SUPÉRIEURES**
MALADIES DU NEZ, DE LA GORGE,
DES OREILLES

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 12 fr. 6 fr.

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

Le volume, valeur 8 fr. 6 fr.



Les aliments des docteurs G. et A. Durville

SEMOULES BASOR

MELANGE DE CÉRÉALES MALTÉES

Fabriquées spécialement à Faverolles dans le Moulin de l'Oncle Jean
Evitent par leur composition les inconvénients des céréales employées seules

FAITES AVEC DES SEMOULES BASOR : des GATEAUX, des ENTREMETS, des POTAGES.
Leur teneur élevée en son leur donne une grande richesse en vitamines et de précieuses propriétés rafraîchissantes.
L'usage régulier des semoules **BASOR** assure la régularité des fonctions sans aucun risque d'accoutumance.

Voir dans le numéro 275 de « Naturisme » la liste des Maisons vendant les Produits **BASOR** (Paris et province)

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

A LA FABRIQUE

11, rue de la Cerisaie, Paris (Bastille)

Grand choix
de NOUVEAUTES
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 pélerines 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 (Bastille).



Tél.: Archives 16-66

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 alimenta-
taire, 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 illus-
tré de hors-texte. Prix : 30 francs.

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

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

Deuxième édition. Vingtième mille.

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

La Gymnastique amusante pour l'enfant,
1 volume à 10 francs.

Deuxième édition. Vingtième mille.

Comment on amuse l'enfant, tout en lui faisant
exécuter sa gymnastique matinale.

Avec ce livre, la gymnastique devient un jeu
très apprécié du bambin le plus récalcitrant.

**A l'« Ile des Naturistes », ou la Santé par
la Vie Saine**, 1 vol. à 8 fr.

Bel ouvrage de 144 pages, abondamment il-
lustré, résumant les grands principes du Natu-
risme et donnant des détails inédits sur la grande
réalisation des docteurs Durville : l'Ile des Natu-
ristes.

Port en sus : 10 0/0 (France) et 20 0/0 (Etranger)

En vente à « Naturisme » et dans toutes les librairies

FAITES LIRE « NATURISME »

ABONNEZ VOS AMIS

6 mois : 28 francs

1 an : 50 francs

LE PAIN D'ÉPICE BASOR

(PUR MIEL ET FARINE)

spécialement conçu
et réalisé pour les
NATURISTES

RECLAMEZ-LE DANS
TOUS NOS DEPOTS

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

Voir dans le numéro 275 de Naturisme la
liste des Maisons vendant nos Produits.

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

**L'Art de lire le caractère, le tempérament
et les prédispositions malades**, 1 vol. à 20 fr.

Deuxième édition. Vingtième mille.

Ce livre n'est ni de la magie, ni de l'as-
trologie ; il est de l'observation scientifique pure.

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

Pour devenir énergique, 1 vol. à 15 fr.

Troisième édition. Trentième mille.

L'éducation de l'émotivité. Cet ouvrage mon-
tre comment acquiescer une volonté forte ; pas de
discussions stériles, pas de vaine philosophie ;
des faits précis, des exercices utiles et qui ont
fait leurs preuves.

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

Quatrième édition. Cinquantième mille.

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

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).

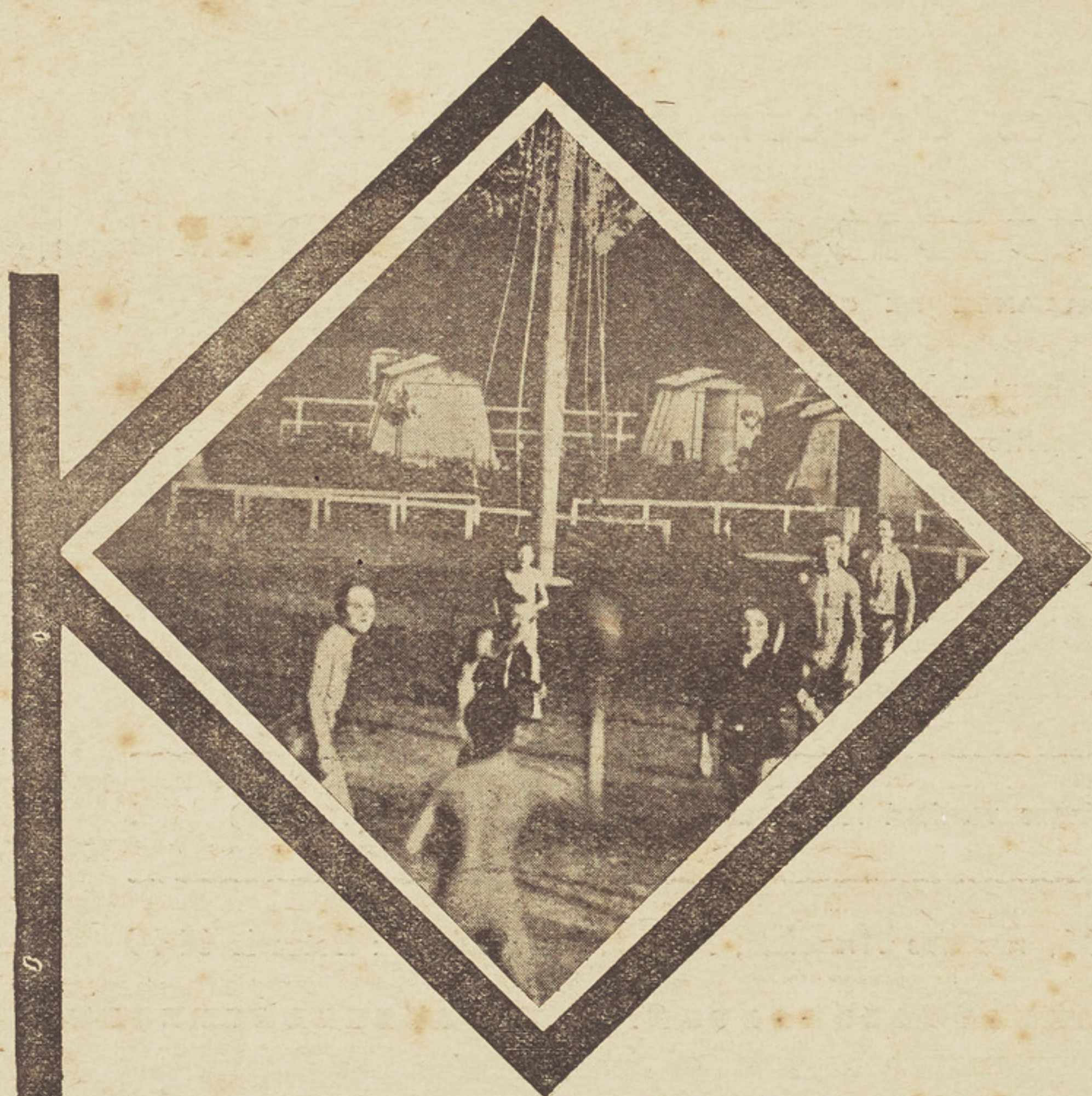
	France	Etranger
ABONNEMENT { Trois mois ...	15 fr.	20 fr.
{ Six mois	28 fr.	36 fr.
{ Un an	50 fr.	65 fr.

(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.

Le Gérant : Auguste CHAUVETON.



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-proprétaire (au même titre que les autres acquéreurs), des stades, terrains de jeux, immeubles, chemins, etc., qui sont et resteront à perpétuité « biens communs ».

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

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

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

**ACHETEZ
DE SUITE
VOTRE
TERRAIN**

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

**COMMANDEZ
SANS DÉLAI
VOTRE
TENTE FIXE**

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

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

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

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