

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. 1933-11-09.

**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 :

« LES RÉGIMES ALIMENTAIRES CONTRE LA MAIGREUR »

PAR LE DOCTEUR GASTON DURVILLE

# NATURISME

**LE GRAND  
HEBDOMADAIRE  
DE CULTURE  
HUMAINE**



## A C R O B A T I E

LA RÉALISATION D'EXERCICES ACROBATIQUES TELS QUE CELUI-CI N'EST PAS ABSOLUMENT INDISPENSABLE, DIRA-T-ON, A LA SANTÉ DE L'ÊTRE HUMAIN. CEPENDANT, SI LES DEUX NATURISTES QUE NOUS MONTRE CE BEL INSTANTANÉ EXÉCUTENT SI PARFAITEMENT UNE FIGURE AUSSI DIFFICILE -- AU POINT DE DONNER L'ILLUSION D'UN TRAVAIL DE PROFESSIONNELS -- C'EST PARCE QU'ILS ONT ACQUIS, GRÂCE À LA CULTURE HUMAINE, VIGUEUR ET SOUPLESSE. OR, UN CORPS VIGOUREUX ET SOUPLE N'EST-IL PAS LA MEILLEURE DES GARANTIES CONTRE LA MALADIE ? (VOIR À CE SUJET, EN PAGE 4, NOTRE PAGE PHOTOGRAPHIQUE.)

Cliché procédé Emos.

Photo « Naturisme ».

ONZIÈME ANNÉE - N° 281



1 FR. 25

JEUDI 9 NOVEMBRE 1933



# LES RÉGIMES ALIMENTAIRES CONTRE LA MAIGREUR

Méfais des régimes de suralimentation



OUR combattre la maigreur, la médecine classique propose trois catégories de remèdes : des drogues, l'immobilité et des régimes alimentaires spéciaux.

LES DROGUES. — Si l'on voulait les citer toutes, il faudrait un gros formulaire...

Par l'arrhénal, l'atoxyl, les cacodylates, le fer, les phosphates et glycérophosphates, l'huile de foie de morue, les peptones, etc., on entend fortifier, remonter l'état général des amaigris.

Par l'acide chlorhydrique, les diastases, la pancréatine, la pepsine, les produits biliaires, le bicarbonate de soude, et la série des amers, quassia, gentiane, etc., on entend faire manger le maigre qui n'a pas faim, le maigre qui ne digère pas, le maigre qui souffre des voies digestives.

Par l'opium et ses dérivés, pantopon, morphine, par le sulfonal, le véronal, la valériane, les bromures, on veut calmer les nerfs des maigres anxieux, surmenés, qui, par un phénomène dénommé « autophagie », dévorent leurs propres tissus comme le têtard résorbe sa queue en devenant grenouille.

Par le gaïacol, la créosote de hêtre, le thiocol, etc., on cherche à cicatrifier le poumon qui, du fait de la tuberculose, est responsable de la baisse du poids.

De l'avis même des médecins qui emploient les drogues contre la maigreur, « l'usage de celles-ci est habituellement illusoire et profondément décevant ».

Quoi de plus normal que cela ? Les médications, aussi sensationnelles qu'elles puissent être, ne changent rien des conditions vitales de l'organisme, ne peuvent donner que résultat provisoire et d'illusion.

L'IMMOBILITÉ est prescrite, on peut dire invariablement, à tous les maigres. On couche les digestifs maigres (gastriques, entéritiques, appendiculaires, hépatiques...), sous prétexte d'améliorer leur fonction digestive ; on couche les maigres par affection générale et par intoxication

quelle qu'elle soit ; on empêche de remuer les maigres héréditaires, imaginant qu'ainsi on économisera le capital déjà si réduit de leurs muscles et de leurs « réserves » grasses ; on couche les maigres par troubles nerveux pour calmer leurs trépidations malades ; on couche, enfin, les tuberculeux, pour arrêter la surcombustion hépatique qui flambe tout leur capital vital.

Ce traitement omnibus du repos pour tous les maigres est vraiment par trop facile à prescrire ; il m'apparaît par trop pareil à celui du célèbre docteur Knock, lequel disait : « C'est-y qu'ça vous chatouille, ou bien qu'ça vous gratouille ? », et, quand on répondait : « Ben, j'crois ben qu'ça m'chatouille », s'empressait de prescrire : « Eh bien, alors, tout de suite couchez-vous ! »

Si, d'ailleurs, « ça avait gratouillé » au lieu d'avoir « chatouillé », il eût fallu se coucher encore, et se coucher tout de suite.

On a tort de considérer qu'un corps est fait d'une réserve fixe qui se dépense fatalement en travaillant et dont il faut nécessairement économiser l'usage. Qu'on économise le tuberculeux fébrile, parfait ; celui-là est vraiment une machine en proie à l'incendie.

Lauffer semble avoir démontré que le tuberculeux brûle, en matériaux alimentaires, un tiers de plus que les gens sains ; le mettre à l'exercice — lorsqu'il a de la fièvre — c'est accentuer sa désassimilation et compromettre sa vie elle-même. Mais sitôt, d'ailleurs, que par l'immobilité bien dosée, par le régime sain, par l'hygiène convenablement comprise, poumons et foie ont franchi l'étape première de leur régénérescence, il faut, sans hésiter, très progressivement et sous le contrôle du thermomètre, remettre le malade au mouvement. C'est ainsi que, progressivement, on lui refait des muscles, seule garantie de vraie résistance vitale. L'école naturaliste, que nous représentons, proteste contre l'immobilité éternelle qu'on impose aux tuberculeux ; doublée de l'alimentation surabondante dont nous allons parler plus loin, elle pléthorise le malade ; elle le « souffle » ; elle meuble son organisme d'une graisse

de très vilaine qualité qu'à l'autopsie on voit gélatineuse et jaune. (Je dis qu'on la voit à l'autopsie, parce que, trop souvent, les tuberculeux gavés et surimmobilisés meurent.)

Nous acceptons encore le lit pour les amaigris surmenés, exténués, affamés (les affamés sont des phénomènes très rares : les malades les plus pauvres présentent, d'ordinaire, des signes de suralimentation) ; et, momentanément, pour certains maigres mentaux : anxieux, refoulés sexuels, inadaptés... Mais, en principe, et sous réserve de l'application d'une technique qui n'est pas toujours aisée à préciser, c'est le mouvement qu'il faut prescrire aux maigres, parce que le mouvement seul peut créer ou recréer les masses musculaires créatrices de la forme normale du corps.

Tant que la médecine continuera à refaire le corps des amaigris avec des masses grasses, elle fera fausse route, elle sera responsable de l'enlaidissement progressif de l'espèce humaine, de la baisse de sa longévité et de la déchéance de sa santé.

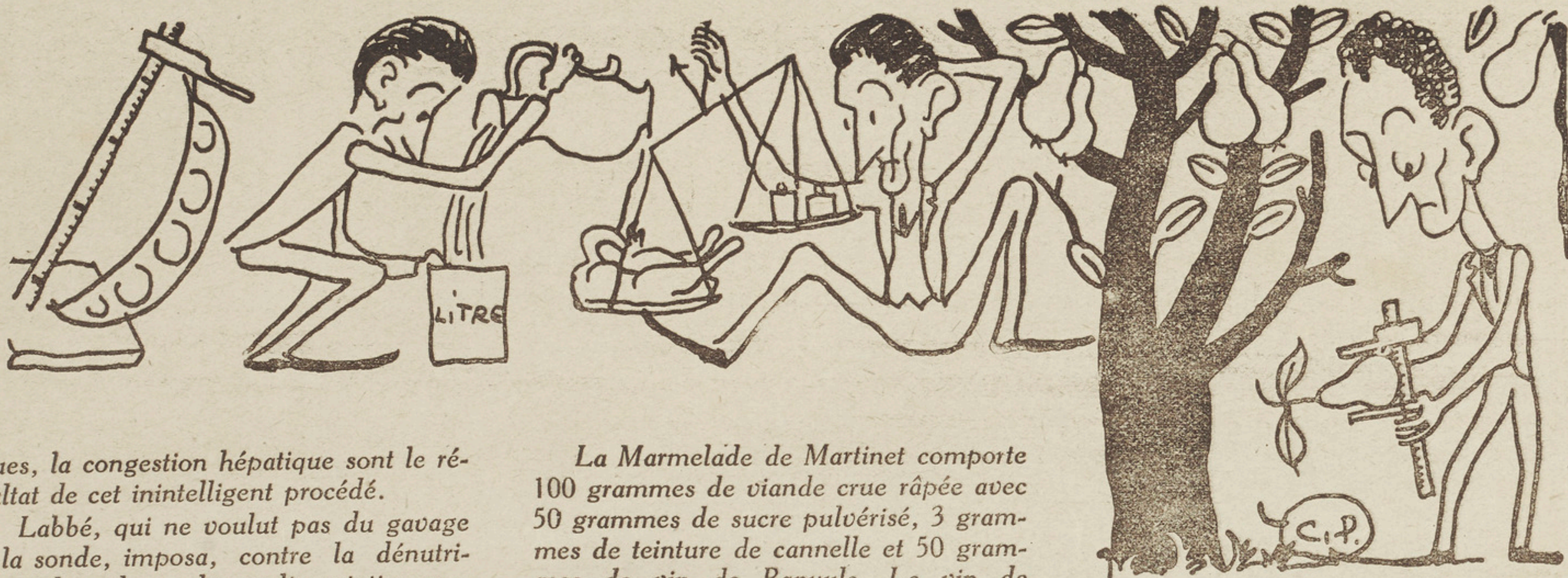
LES RÉGIMES ALIMENTAIRES prescrits par l'Ecole chimique contre la maigreur sont, habituellement, malsains. Ils pléthorisent, arthritisent, déforment le corps des malades.

Jetons un coup d'œil sur les principaux modes alimentaires qu'on a imposés aux amaigris tuberculeux...

L'engraissement des tuberculeux. — Un médecin de bon sens écrivait, vers 1700, que « la pire complication qui pût advenir à un phtisique, c'est de tomber entre les mains des médecins ». C'est vrai si le médecin est un aveugle fervent des méthodes suralimentaires.

On se souvient de l'inénarrable Debove, doyen de la Faculté de Médecine de Paris, qui imposait aux tuberculeux amaigris le gavage à la sonde. Même des médecins partisans des surcharges alimentaires s'élevèrent contre ce procédé de mort rapide, ne fût-ce qu'en raison de la terreur qu'il impose à ses victimes. La fièvre, l'hémoptysie parfois foudroyante, les débâcles entériti-





ques, la congestion hépatique sont le résultat de cet inintelligent procédé.

Labbé, qui ne voulut pas du gavage à la sonde, imposa, contre la dénutrition tuberculeuse, la suralimentation azotée. En plus de ce qu'il appelait la ration normale, laquelle était déjà excessive, il ajoutait soit 100 à 200 grammes de viande crue, soit 2 à 4 œufs, soit 100 à 150 grammes de sucre.

Si l'on veut bien se souvenir que la viande contient de 15 à 21 pour cent d'albumine (veau 18,8 0/0, mouton 17,11 0/0, cheval 21,7 0/0, lapin 21,4 0/0, bœuf 20,9 0/0), que l'œuf de poule en contient 12 à 13 grammes, le tuberculeux alimenté selon le mode Labbé consommait, rien que sous forme de viande et œufs, de cent à deux cents grammes d'albumine pure, à laquelle s'ajoutait l'albumine du fromage, l'albumine végétale (albumine des légumineuses, gluten du pain : dans 100 grammes de pain de blé, il y a 7,6 d'albumine pure). Or, un organisme humain n'utilise pas plus de 60 grammes d'albumine en 24 heures. Tout l'excédent absorbé ou bien est brûlé et transformé en urée et en acide urique, ou bien empoisonne...

Robin a eu raison d'écrire que la suralimentation « ruine les fonctions digestives, cette sauvegarde du phthisique, et provoque des troubles hépatiques et rénaux, et des congestions pulmonaires ». Mais, par suralimentation, il n'entendait que la suralimentation intensive. Et lui-même prescrivait une suralimentation qu'il estimait rationnelle (!).

Faut-il dire que je n'apprécie pas du tout les formules qu'a proposées Robin pour faire tolérer au tuberculeux amaigri la suralimentation dite rationnelle, pas plus sa Conserve de Damas que sa Marmelade de Martinet.

La Conserve de Damas est un mélange de 50 grammes de viande crue de mouton ou de cheval pulvée avec 2 grammes de sucre et 250 grammes de gelée de groseille. On mange cela à la cuillère, comme une friandise, en dehors et en plus des repas normaux. La dose de cinquante grammes de viande crue ne serait pas excessive si elle constituait, à elle seule, la ration-viande d'un jour, mais ce n'est pas le cas. Et les 250 grammes de gelée de groseille sont un coup de massue pour le foie, déjà déficient et pléthorisé, du tuberculeux.

La Marmelade de Martinet comporte 100 grammes de viande crue râpée avec 50 grammes de sucre pulvérisé, 3 grammes de teinture de cannelle et 50 grammes de vin de Banyuls. Le vin de Banyuls est un moyen sûr pour enflammer davantage l'estomac irrité ou ptosique du tuberculeux.

La maigreur des tuberculeux, pour être réparée correctement, doit être traitée par un régime harmonisé. Un régime harmonisé ne peut jamais être suralimentaire. Si l'on donne trop à l'organisme, on ne peut lui faire que du mal, celui-ci étant dans l'obligation, soit de s'exténuer à ne pas assimiler l'excédent (il crée, par exemple, dans ce but, une entérite de défense), soit de s'exténuer à brûler sur place l'excédent en en faisant de l'urée et de l'acide urique, de la chaleur (mais alors l'excès urique crée le rhumatisme, l'excès de calorique, la fièvre...), soit d'expulser à l'extérieur le matériau d'encombrement, par exemple sous forme d'hémorragie pulmonaire, de poussée furonculaire, de sueurs toxiques ; soit de ranger à l'intérieur le produit dangereux, sous forme de rhumatisme dans les muscles, dans les articulations, ou en nappes graisseuses un peu partout.

Quand l'organisme met son excédent sous forme de produits de rhumatisme ou de graisse, c'est parce qu'il ne peut pas s'en débarrasser autrement ; ceci revient à dire que lorsque le médecin qui suralimente pour faire engraisser obtient le résultat qu'il cherche, c'est ce qu'il peut se produire de plus mauvais pour le malade.

Mieux le malade se défend, moins il fabrique de graisse ; il n'accepte la nappe graisseuse que quand il ne peut pas faire autrement.

L'engraissement des amaigris nerveux. — Deux régimes ont fait fureur, pour faire engraisser les nerveux maigres : le régime de Weir-Mitchell et celui de Déjerine.

Quand j'étais jeune étudiant, nous appelions le premier régime : régime de Vermicelle ; pourtant, il ne comporte pas de produit de céréale : seulement du lait, du repos et l'isolement du malade.

Ce régime avait, du moins, un avantage : celui de ne pas suralimenter.

Pour cette raison, il parut insuffisant à Déjerine, qui augmenta les doses de lait à quatre litres par jour pendant la pre-

mière semaine, à cinq litres par jour pendant la seconde semaine ; pendant la troisième semaine, on revenait à quatre litres par jour (ah ! tout de même !), mais on ajoutait quatre œufs et deux cents grammes de viande crue dans du bouillon — pauvres maigres nerveux ! Pendant la quatrième semaine, Déjerine prescrivait trois litres de lait par jour en plus des repas normaux, lesquels devaient comporter viande, légume, pâtes, œufs et compote ! Et, bien entendu, le lit comme dans le régime Weir-Mitchell.

On devine ce que devenait l'estomac du nerveux maigre, sous l'emprise d'un tel traitement. J'ai suivi, quand j'étais jeune médecin, des malades soignés par le régime Déjerine ; j'en ai vu qui ne se rétablirent qu'après plusieurs années de massage digestif et de redressement alimentaire des plus sévères : la suralimentation lactée et le lit avaient effondré leur estomac au pubis.

Fiessinger essaya, contre les maigres dites nerveuses, la suralimentation moyenne par repas multiples :

A 8 heures : un œuf à la coque, 30 grammes de pain, un verre à bordeaux d'eau chaude ;

A 10 heures : 5 cuillerées à soupe de compote de fruits (pruneaux, pommes), 2 gâteaux secs, un verre à bordeaux d'eau chaude ;

A midi : viande blanche ou poisson, ou volaille, ou côtelette 60 grammes, 40 grammes de pain, un verre à bordeaux d'eau chaude ;

A 2 heures : 5 cuillerées à soupe de gâteau de riz ou de semoule, un verre à bordeaux d'eau chaude ;

A 4 heures : lait ou cacao au lait (250 grammes) ; 20 grammes de pain ;

A 6 heures : 2 à 3 pommes de terre cuites à l'eau avec 20 grammes de pain, un verre à bordeaux d'eau chaude ;

A 8 heures : 2 à 3 pommes de terre cuites à l'eau, avec beurre frais, un verre à bordeaux d'eau chaude.

Voir en page 10 la suite du « Crible » du

D<sup>r</sup> Gaston DURVILLE.





Le terme « acrobatie » désigne, d'ordinaire, les exercices faits, dans l'atmosphère poussiéreuse d'un cirque ou sous les projecteurs aveuglants d'un music-hall, par des spécialistes dont c'est le métier de présenter au public des prouesses toujours plus extraordinaires, plus dangereuses... et plus rémunératrices. Ici, ni poussière, ni projecteurs. Comme cadre, la nature. Et comme acteurs, des naturistes possédant, grâce à la pratique patiente et persévérante de la culture physique au plein air, muscles d'acier, échine souple et poumons sains. Admirez les bonds impressionnants de ces deux femmes : l'une saute à la corde d'une façon qu'il doit être bien difficile d'imiter ; l'autre semble s'envoler dans les cieux. Voyez ces naturistes de Villennes réalisant la figure dite « le flambeau », et cette jeune fille dont le corps dessine une gracieuse arabesque. Considérez enfin ce bambin à qui son papa fait faire « le manège », puis cette fillette au trapèze. Que font-ils donc tous, sinon de l'acrobatie ? (1 photo France-Presse, 1 photo Keystone.)



A Londres, l'hiver dernier, on imagina de se protéger contre l'épidémie de grippe à l'aide de masques étranges et... inutiles. (Photo Keystone.)



# LA GRIPPE

LE MICROBE RESPONSABLE. — LE ROLE DU TERRAIN D'APRÈS L'ÉCOLE NATURISTE. — TRAITEMENT PRÉVENTIF : VIVRE SAINEMENT. — TRAITEMENT CURATIF.

**Q**U'EST-CE que la grippe ? Existe-t-il un microbe précis de la grippe ? Les naturistes doivent-ils redouter la grippe ? Dans quelles conditions peuvent-ils la contracter ?

L'usage de l'alcool (grog) peut-il être recommandable pour les naturistes, qui n'en boivent jamais ?

Le calfeutrement au lit est-il nécessaire, si l'un de nous contracte la maladie ?

Que pense l'Ecole naturiste des traitements classiques de la grippe ? Gargarismes, ventouses, sinapismes, fumigations, et les fameux cachets d'aspirine, et les tisanes chaudes pour faire transpirer, et les lavements pour vider l'intestin ?

Telles sont les questions souvent posées par les lecteurs de « Naturisme » au sujet de cette maladie, si fréquente en cette saison. Voici donc notre réponse :

La grippe est une affection infectieuse, épidémique, microbienne, qui s'attaque surtout à l'appareil respiratoire. On a trouvé, dans les sécrétions pulmonaires des malades atteints, des microbes variés : pneumocoques, streptocoques, staphylocoques, mais on considère que l'agent caractéristique responsable de la vraie grippe est un bâtonnet court qu'a découvert Pfeiffer en 1892 et qu'on appelle « bacille de Pfeiffer ».

Il existe à la grippe des formes cliniques multiples :

1. **Forme légère**, qui ressemble à la bronchite banale : toux, congestion des yeux, du pharynx, du larynx ; fièvre qui peut, soit être insignifiante, soit être très élevée. Gros phénomènes de fatigue générale, courbature, maux de tête intenses (frontaux ou occipitaux), crampes et douleurs dans les membres, frissons violents et répétés. L'expectoration, d'abord nulle ou minime, devient abondante et aérée (crachats de bronchite), puis plus épaisse. La poitrine est encombrée de râles ronflants, sibilants, comme dans la bronchite. Après huit jours environ apparaissent des sueurs, des saignements de nez, des « boutons de fièvre » aux lèvres (herpès labial), et, en quelques jours, la guérison arrive.

2. **Forme grave**. — Elle est caractérisée par une violence plus grave des troubles décrits plus haut. Ces troubles peuvent faire penser à la typhoïde (quand la température est haute, quand les maux de tête sont violents, quand le malade est très prostré), à la coqueluche (quand la toux est quinteuse), à la scarlatine (quand il y a de la congestion à la peau, quand la gorge est très rouge), aux oreillons, à la dysenterie.

Parmi ces gripes graves, il en est à prédominance de troubles nerveux ; on les appelle **gripes méningées, méningites grippales** ; d'autres sont à prédominance tho-

racique : **gripes broncho-pneumoniques, gripes avec bronchite capillaire**, pneumonies grippales, pneumonies gangréneuses, fluxions de poitrine ; ce sont les formes pneumoniques, broncho-pneumoniques, gangréneuses, surtout, qui ont causé la mortalité de l'épidémie de 1918.

D'autres gripes graves ont des prédominances digestives : ce sont les gripes pseudo-typhiques ; elles s'accompagnent de vomissements, diarrhées, stomatites, amygdalites, etc. ; la rate est, dans ces cas, souvent grosse ; c'est là un des motifs qui obligent le médecin à penser à la typhoïde ; il existe des **gripes graves rénales**, avec albumine, gros reins, douleurs lombaires, troubles urinaires ; il existe des formes **naso-auriculaires** ; elles se compliquent d'otites ; il existe, enfin, des gripes hémorragiques (hémorragies utérines, vésicales, nasales, sous-cutanées).

**Contagion**. — « La grippe, écrit Gintrac (Dictionnaire de médecine et de chirurgie), s'abat sur une ville, sur un pays, elle frappe la moitié, les deux tiers, les trois quarts des habitants, et, après une durée de deux mois, elle disparaît sans que sa marche ait toujours une direction déterminée. »

« Cependant, conteste Dieulafoy, les épidémies de grippe se dirigent habituellement du Nord au Sud et de l'Est à l'Ouest. Ce qui est certain, ajoute-t-il, c'est que la grippe est endémique à Moscou. »

D'après les deux représentants susnommés de la médecine chimique, ce qui prédispose à la grippe, c'est **d'être dans le rayon de l'épidémie** ; si vous vous trouvez dans la zone nord-sud ou est-ouest d'évolution, ou si vous vivez à Moscou, vous avez toutes chances de contracter la maladie, à moins qu'il ne plaise au Ciel que vous apparteniez à la moitié, au troisième tiers ou au quatrième quart de population épargnée miraculeusement.

Pour l'Ecole chimique, ce qui définit les conditions de la contagion, c'est uniquement le microbe, et son degré de virulence.

L'Ecole médicale nouvelle, naturiste, affirme et prouve que cette conception est en grande partie incomplète, et qu'un facteur prime sur le microbe : le terrain sur lequel il évolue. Qu'un être sain ait, dans ses voies respiratoires, pneumocoques, staphylocoques, streptocoques pyogènes, pneumo-bacilles et même le fin et court bâtonnet qu'est le bacille de Pfeiffer, il peut fort bien n'avoir pas le moindre phénomène grippal, ou il peut présenter seulement les signes d'un très banal et très bénin rhume de cerveau. Avec sa bonne santé parfaite, ou avec son rhume banal, mais grippal, il peut transmettre à un affaibli une grippe excessivement grave, même mortelle. Cela ne veut pas dire que le microbe ne

compte pas du tout. Mais il compte moins que ne le pense l'école chimique ; pour qu'il arrive à compter beaucoup, il faut qu'il atteigne une grande virulence. Plus la virulence est grande, moins le terrain compte, ou, plus exactement, le terrain compte tout autant, mais il est plus facilement vaincu si le microbe est plus puissant. Beaucoup de gens à santé **acceptable** sont morts de la grippe en 1918, parce que le microbe avait une virulence considérable. Les gens sains, les naturistes, ont tous résisté à l'infection, parce que leur terrain avait plus de puissance réactionnelle que le microbe n'avait de puissance d'attaque.

Cette idée donne les directives de vraie défense contre la grippe ; celle-ci, pour être logique, ne doit pas consister à mettre une cagoule sur la tête, ni à mettre de l'huile plus ou moins goménolée dans le nez, ni à avaler des grogs, ni à se gargariser sous prétexte d'extirper les agents pathogènes, ni à se bourrer de comprimés d'aspirine, détraqueurs d'estomac. Il n'y a de protection que dans le genre de vie qui donne la santé.

Mais si on se trouve en zone épidémique nord-sud ou est-ouest, sans avoir eu la sagesse de se munir d'une santé préalable ?

Alors, il faut bien se dire qu'on est candidat à la grippe, malgré la cagoule, le goménol, les gargarismes, les grogs et l'aspirine.

Vivre sainement est le seul traitement préventif de la grippe, comme c'est le seul traitement préventif de n'importe quelle infection.

Si, ayant vécu comme il n'aurait pas fallu, on a contracté la maladie, alors qu'on la soigne de la manière la moins dangereuse possible pour l'organisme, et la manière la moins dangereuse est celle qui comporte le moins de drogues.

Faire transpirer par tisanes chaudes, sucrées et au besoin alcoolisées. L'alcool, poison cellulaire habituel, peut, dans le cas présent, aider l'organisme à faire sa défense ; il y aidera d'ailleurs d'autant mieux que l'organisme sera moins habitué à lui ; autrement dit, la boisson chaude sucrée et alcoolisée agit plus efficacement chez le naturiste buveur d'eau que chez l'alcoolique.

Faire uriner (tisanes de chiendent, queues de cerises, prises à jeun).

Minimum d'aliments solides pendant toute la période fébrile. Bouillons de légumes légers. Fruits cuits ou crus. Salades cuites.

Révision pulmonaire intense (par ventouses et enveloppements chauds et humides du thorax).

Drainage intestinal.

D. G. D.



## Les états frustes de carence

**L**à xérophtalmie, l'arrêt de la croissance, une moindre résistance aux infections sont les conséquences caractéristiques d'un manque grave et prolongé de vitamines de développement dans les corps gras dont nous faisons choix, ou dans la façon dont nous établissons notre régime. Ces conséquences peuvent paraître, à certains, extrêmes, et ne pas évoquer le souvenir de faits vécus.

Pour cette raison, il est utile d'insister sur les manifestations, moins symptomatiques, mais plus générales, qui accompagnent une alimentation insuffisamment vitalisée, fraîche, naturelle et crue. Dans notre pays, toutes les classes de la population ont une aisance générale suffisante pour se permettre un régime diversifié qui évite les avitaminoses prolongées. Malheureusement, toutes nos denrées alimentaires sont soumises aux traitements de l'industrie qui doivent assurer leur conservation et mettre leur présentation au goût du jour. Ces traitements ne sont pas toujours complètement destructeurs des vitamines, mais ils le sont quelquefois, et presque toujours pour une part importante, à tel point que si les carences complètes sont rares, par contre les états frustes sont devenus la marque dominante de notre époque.

Il en est de la vitamine de développement, que nous devons trouver dans les légumes, les légumineuses, et surtout dans les corps gras, comme des vitamines de nutrition, que nous devons attendre des céréales.

Il est tellement vrai que nous devons trouver dans notre alimentation les éléments nécessaires à l'entretien de la vie, que les troubles d'ordre digestif sont les premiers à se manifester dès que l'organisme ne trouve pas une suffisance de vitamines, notamment de celles qui ont un caractère vital. La perte de l'appétit est le premier avertissement que donne la nature. L'organisme proteste contre le régime et en cherche un autre. La diarrhée est constante dans tous les cas d'avitaminose, même frustes. Dans le cas que nous étudions ici, propre à la vitamine de développement, on remarque une accélération du transit intestinal, et surtout une mauvaise nutrition de toutes les couches du derme. L'aspect extérieur du sujet devient rapidement minable et émacié. Ces manifestations extérieures sont surtout prononcées dans le cas de cette avitaminose. En 1906, un nombre important de jeunes enfants, au Danemark, ayant été trop exclusivement nour-

ris d'un mélange fait de poudre de lait écrémé et de farines blanches de céréales, tombèrent dans ce cas grave d'avitaminose, et les médecins qui étudièrent la maladie furent également frappés de la xérophtalmie, qui fut générale, et de l'aspect extérieur, pénible, également symptomatique de la maladie, qui dénotait un état général très grave. Les médecins japonais qui étudièrent la même maladie et lui donnèrent le nom de « hikan » font également les mêmes remarques.

Nous devons en effet remarquer que la vitamine de développement se trouve exclusivement dans la matière grasse du lait, et que, dès lors, le petit lait n'en contient pas ou à peine. A ce titre, il est important de comprendre la valeur biologique du lait, non seulement en ce qu'il doit être entier, mais aussi parce que les femelles laitières sont également sujettes à vivre dans un état fruste de carence et que leur lait, utilisé pour l'alimentation humaine, s'en ressent tout de suite, alors même que la donneuse de lait ne manifesterait pas de signe extérieur d'avitaminose.

Répetons ici, encore, que l'homme est extrêmement sensible à toutes les vitamines sans exception. Tous les animaux ne partagent pas ce degré de sensibilité. Les oiseaux qui vivent de graines n'ont pas la même sensibilité aux légumes que les cobayes, par exemple. En l'espèce, les bovins ne manifestent pas leur sensibilité à la vitamine de développement. Plusieurs générations peuvent se succéder, tout en subissant cette avitaminose, sans attirer l'attention par une anomalie quelconque. Par contre, leur lait reflète de suite cette carence, et si le jeune veau ne manifeste pas de réaction, l'homme s'en ressent, car il y est extrêmement sensible.

La lactation est une opération physiologique demandant une dépense considérable. La vache ne peut donner plus qu'elle ne récupère, et la nature est ainsi établie que la mère épuise ses vitamines, qui peuvent être en réserve, au profit de celui qui boit son lait. Les observations faites sur ce sujet montrent que la race de la vache laitière, puis le degré d'irradiation qu'elle subit, ont un grand rôle sur la valeur biologique du lait ; mais ce qui compte avant tout, c'est la qualité, autrement dit la richesse en facteur A, de l'alimentation. Une vache peut paraître normale, et cependant vivre dans un état grave de carence qui aura sa répercussion sur l'homme, consommateur de ce lait. C'est pourquoi, dans l'étude que nous faisons ici de nos denrées alimentai-

res essentielles, nous devons surtout nous préoccuper des états frustes de carence résultant d'un régime mal compris, ou d'aliments mal choisis.

Les produits d'alimentation d'origine animale sont bien loin d'avoir une égale valeur biologique, tout en conservant la même valeur calorifique. Nous voyons ici qu'une vache, ainsi qu'il arrive dans les pays du Nord, mise à l'étable pendant la mauvaise saison, et recevant, comme nourriture, des matières peu riches, ou ayant perdu par oxydation leur facteur A de développement, telles que la pulpe de betterave, le foin, certains tourteaux, etc., produit un lait carencé, de valeur bien différente de celui d'autres vaches restées à la prairie. Bien plus, si, du lait frais, nous passons au fromage et au beurre, nous devons ajouter à ces remarques les inconvénients qui résultent de la neutralisation des crèmes, de la maturation bactériologique, du battage, et des procédés de conservation. Tous les beurres ne sont pas pareils, et c'est ici une remarque fort importante, car la graisse de beurre est le principal aliment, avec l'huile d'olive vierge et naturelle, qui doit nous apporter régulièrement cette vitamine de développement anti-xérophtalmique et anti-infectieuse.

Si le mot « carence » n'est pas un vain mot chez l'homme, il ne l'est pas non plus chez les animaux, même chez ceux qui manifestent le moins cette carence. Il importe grandement de savoir choisir ses aliments, et, pour guider les consommateurs, les sociétés d'alimentation devraient connaître et veiller à la sauvegarde de ces principes élémentaires de biologie. Le bon beurre est fait par une bonne race de vaches laitières, surveillées et soignées dans leur santé, vivant au grand air et recevant sur l'échine tout ce que le ciel peut donner de rayons ultra-violet ; mais la valeur de l'herbe fraîche compte avant tout. En Normandie, de nombreux herbages s'appellent « le pot à beurre » ; on ne saurait croire combien l'étude des vitamines confirme pleinement cette observation populaire. Enfin, compte la propreté de la beurrerie où s'entretient le bon coccobacille, qui fait le bon beurre, sans secours extérieur.

L'état fruste de carence en facteur A résulte de ce que les aliments sont choisis sans discernement. Le commerce de l'alimentation n'est pas un métier aveugle, mais qui nécessite de sérieuses connaissances.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.



## QUATRE CONFÉRENCES SENSATIONNELLES

DES DOCTEURS  
GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

Grande Salle des Sociétés Savantes  
8, rue Danton, Paris (6°)  
(Métro : Odéon ou Saint-Michel)

Les conférences commenceront  
à 21 heures précises  
(Ouverture des portes à 20 h. 15)

## Le Naturisme ou la rénovation de la médecine

Depuis deux mille ans, la médecine s'est perdue dans le fatras des drogues. La découverte de médicaments par milliers, tous sensationnels, n'a pas empêché les santés de périr. Malgré pilules et potions, l'humanité souffre, est laide, et ne vit que le quart de sa vie normale.

Autrement dit, après un siècle d'expérience chimique, après vingt siècles de fétichisme médicamenteux, la médecine a fait faillite.

Aux côtés de la médecine médicamenteuse et fétichiste qui se meurt, la Médecine Naturiste se lève.

La Médecine Naturiste dit à celui qui souffre :

« N'espère pas plus en la drogue qu'en une amulette. La santé ne s'achète pas chez l'apothicaire. Chacun de nous aura la santé qu'il mérite. »

« Homme nouveau, tu veux la santé, la beauté, la liberté : santé, beauté, liberté pour travailler mieux et plus, pour être plus heureux, pour créer, derrière toi, une descendance saine et forte ? Eh bien, tu peux acquiescer ces richesses ; il te suffira pour cela de vivre rationnellement. »

Le Naturisme démontre que chacun de nous peut, quelle que soit la maladie qui le ronge, quel que soit le déséquilibre qui l'épuise, trouver toujours une amélioration à ses maux.

Quels sont les procédés de la Médecine Naturiste grâce auxquels chacun de nous trouvera santé, optimisme, sérénité ?

C'est ce que les docteurs G. et A. Durville étudieront au cours de leurs quatre conférences.

Ces conférences auront lieu :

Lundi 13 novembre  
Vendredi 15 décembre  
Lundi 22 janvier  
Vendredi 16 février

Venez aux conférences des docteurs  
Durville ;

Amenez-y vos amis ;

Après chaque causerie, discussion ouverte  
avec le public ;

Contradictaires, inscrivez-vous.

Droit d'entrée à chaque conférence : 5 francs. (Ce droit est réduit à 4 francs pour les membres de la Société Naturiste porteurs de la carte millésime 1934.)

### PREMIÈRE CONFÉRENCE : LUNDI 13 NOVEMBRE

« L'HOMME EST DEVENU MALADE  
EN VIOLANT PLUS OU MOINS CONSCIENTEMENT LES LOIS DE LA NATURE.  
MÉFAITS DE LA VIE CIVILISÉE MODERNE : SURMENAGE, CALFEUTREMENT, ALIMENTATION INDUSTRIELLE, TRÉPIDATION MORALE.  
VERS LA VIE NATURISTE POUR TOUS  
DANS LE CADRE NÉCESSAIRE DU  
CONFORT CONTEMPORAIN. »

De ci, de là...

## BRUITS ET POTINS

### MATURITÉ

M. Caldwell, qui préside, à New-York, aux destinées d'une société d'électricité, a imaginé un appareil extrêmement curieux, composé de deux plaques métalliques reliées à un haut-parleur. On met entre les plaques le fruit à examiner, puis on fait passer un courant électrique à travers le tout. Selon le degré de maturité du fruit, la résistance au passage du courant est plus ou moins grande et le haut-parleur émet une note plus ou moins aiguë.

C'est ingénieux, mais c'est un peu compliqué. Nous n'avons pas, quant à nous, besoin d'un tel attirail pour savoir si les fruits qu'on nous présente sont mûrs : il nous suffit de les regarder, et, au besoin, de les palper légèrement.

Et si la note (celle du marchand) est trop haute, il nous reste la ressource de tourner les talons en déclarant : « Ils sont trop verts », sans qu'un stupide appareil électrique vienne malencontreusement nous démentir.

■ ■ ■

### LES ABEILLES ET LES RHUMATISMES

Un médecin autrichien, le docteur Franz Kretschy, de Vienne, peut se vanter d'avoir donné un rare exemple de courage et de dévouement à la science. Voulant vérifier par lui-même et sur lui-même l'efficacité des piqûres d'abeilles pour la guérison des rhumatismes, il n'a pas supporté moins de sept cent huit de ces piqûres. Après être resté longtemps alité, il vient de se lever et il affirme que ses rhumatismes ont disparu.

Ne peinons pas l'héroïque expérimentateur en refusant systématiquement de le croire.

Mais les malades ne préféreront-ils pas conserver leurs rhumatismes ?

■ ■ ■

### NATURISME D'AUTREFOIS

« Des enfants se baignent, jouent avec un bateau (je suis dans les saules). La couleur de leur chair, à cette distance, est plaisante, la couleur si rarement entrevue de la chair. Le bruit de leurs ébats m'arrive au-dessus de l'eau. Nous n'avons pas encore eu l'homme dans la nature. Comme il paraîtrait singulier à un ange qui visiterait la terre d'inscrire sur son carnet de notes qu'il est défendu aux hommes, sous les peines les plus sévères, de montrer leur corps. Rose pâle que le soleil brunirait bientôt ! Des hommes blancs ! Il n'y a pas d'hommes blancs à opposer aux rouges et aux noirs : ils sont de la couleur que le tissand leur donne. Je me demande si le

chien reconnaît son maître quand celui-ci se baigne et s'il ne reste pas à côté des vêtements. »

Qui a dit cela ? Non pas, dit notre confrère *L'Auto*, un de nos contemporains, mais, en 1852, H.-D. Thoreau, cet Américain d'origine française, le « philosophe dans le bois », curieuse figure dont le journal a été partiellement traduit il y a quelques années. S'il revenait, Thoreau constaterait avec plaisir une nette évolution dans le sens qu'il désirait.

■ ■ ■

### PHÉNOMÈNES D'ANTHROPOMÉTRIE

S'il existe à Paris un endroit où l'on peut rencontrer de curieux phénomènes, c'est assurément le service anthropométrique où sont mesurés et photographiés tous les détenus.

Les plus nombreux de ces êtres anormaux sont ceux qui ont les mains ou les pieds palmés, et parfois les mains et les pieds. Viennent ensuite les individus qu'un caprice de la nature a dotés de onze ou douze doigts. C'est ordinairement l'auriculaire qui est double et, détail singulier, ce doigt supplémentaire, tout en se mouvant comme les autres, n'est d'aucune utilité à son propriétaire. La même difformité s'étend aux pieds. Autre anomalie : beaucoup de mesurés ont le pouce agrémenté et pour ainsi dire greffé d'un autre petit pouce.

Très commune encore la différence de couleur des yeux, l'un bleu, l'autre brun ; de même que la mèche disparate dans les cheveux. Par contre, plus rares sont les difformités relevées dans la structure des poitrines soumises à l'examen réglementaire. Certains individus n'ont qu'un sein. D'autres, en revanche, en exhibent trois, quatre, cinq, six et même sept. Ce genre d'anomalie est souvent héréditaire.

Enfin, comme spécimens tout à fait rares, signalons : un enfant à tête de veau, un homme dont les mains et les pieds sont semblables aux pattes d'un chien, et un autre doté d'une superbe crinière sur le dos.

■ ■ ■

### QUEL SALE TEMPS !

Brrr... Brrr... ! ! ! Plus de soleil, abaissement de la température, temps humide ! Peu m'importe, j'irai à Physiolpolis dimanche prochain. Mais prudence avant tout ! Si je commandais un pot de miel aux *Bons miels de France des Apiculteurs Réunis* ?... C'est entendu !... Allô ! Allô !... Gobelins 11-40.





« Voyons, le Nord est par ici, l'Ouest est là-bas... Ça m'ennuie de retourner mon lit. Si je tenais la boussole à l'envers ? » (Photo Keystone.)

POUR MIEUX DORMIR...

# Comment doit être placé le lit

**La question du Nord magnétique. --- L'orientation de la table de travail. --- Le rôle joué par l'orientation de la maison dans la vie de ses habitants.**

la seule position qui provoque une « giration positive » au delà des deux extrémités du corps.

Christophe pense que c'est sans doute pour la raison de la rencontre des courants positifs et négatifs que cette position est la meilleure.

Comme on le voit, la thèse d'Emile Christophe semble vouloir l'emporter sur la précédente ; gardons-nous cependant de conclure trop vite, car il s'agit, ici, de retrouver les données d'une science morte. A notre connaissance, c'est à l'aide des vestiges de la civilisation égyptienne qu'on doit faire renaître la vérité.

Les Egyptiens, en effet, s'intéressèrent particulièrement à ces questions, et leur science y fut grande. Nous en voulons pour preuve la constatation suivante : on sait que la détermination du Nord vrai présente une véritable difficulté à laquelle se sont heurtés les meilleurs architectes.

Nous avons bien la boussole, mais tout le monde sait que l'aiguille aimantée n'indique en réalité que le Nord magnétique. Pour chaque lieu et pour chaque année, on doit user de corrections.

Reste la méthode astronomique : le Nord indiqué par l'étoile polaire ; encore une donnée imprécise, et voici pourquoi :

L'étoile polaire, qui suffit pour s'orienter pratiquement, n'occupe pas du tout le pôle céleste. Actuellement, elle décrit, autour de ce point idéal, une petite circonférence de 1° 8' de rayon. Entre la polaire et le pôle vrai, il y a place pour deux pleines lunes.

De plus, l'étoile que nous appelons « polaire », ne méritait pas cette appellation il y a quatre mille ans. En raison du balancement de la terre, l'axe de notre globe pointe successivement vers des endroits différents, et il faut un intervalle de vingt-huit mille ans pour le ramener à sa même position. Dans treize mille ans, la polaire sera « Véga », la belle étoile bleue de la Lyre, et, à l'époque où la grande pyramide,

celle de Khéops, fut construite, la qualité du polaire revenait à une étoile de la constellation du Dragon.

Pour déterminer le pôle céleste, il faut donc recourir à d'autres artifices. Or, les anciens étaient loin de posséder des instruments aussi précis que les nôtres. Et c'est ainsi que le célèbre astronome Tycho Brahé, lorsqu'il voulut orienter son célèbre observatoire d'Urianembourg, malgré toutes ses précautions, n'en commit pas moins une erreur de dix-huit minutes d'arc ! Notons aussitôt que cela se passait en 1577.

Soit négligence, soit maladresse, l'Observatoire de Paris n'est pas mieux orienté. Or, quelle ne fut pas la surprise des astronomes lorsqu'ils

s'aperçurent que l'orientation de la grande pyramide était exacte à moins de 5' près !

Il faut donc convenir que les constructeurs égyptiens, contemporains de la grande pyramide, étaient beaucoup plus forts que Tycho Brahé, et — osons l'écrire — que bien des savants de notre époque. Il nous souvient d'une conversation avec P.-V. Piobb, le remarquable auteur du « Secret de Nostradamus » sur la meilleure façon de placer notre lit. Voici la traduction de la pensée de cet homme de science :

La civilisation va vers l'Ouest : c'est maintenant une sorte d'adage que l'on répète volontiers en lui donnant la valeur d'une loi.

En fait, ce n'est que le résumé littéraire d'une loi scientifique qui s'exprime d'une manière plus compliquée ; cette loi ne souffre pas d'exception. Toutefois, elle présente plusieurs variables ; voilà pourquoi on trouverait tant de cas particuliers qui semblent y échapper.

Mais, dans son ensemble, l'humanité se conduit à la surface de la terre comme le gymnasiarque qui se tient debout sur une boule : il piétine en sens inverse du mouvement de cette dernière. Or, la Terre tourne sur elle-même de l'Ouest à l'Est, puisque chaque matin le Soleil se lève à l'Est, de sorte que l'humanité « piétine » en progressant à l'envers, de l'Est à l'Ouest.

Sans entrer dans les détails de ce mouvement et de son expression sociale qui porte le nom de « civilisation », nous sommes obligés de reconnaître qu'il s'agit là d'un mode d'action.

Nous devons dire, en généralisant, que l'homme agit de l'Est à l'Ouest.

Par conséquent, la position d'action doit normalement présenter cette orientation. Effectivement, nous constatons que la plupart des temples construits depuis la plus haute antiquité en tenaient compte et que les fidèles s'y plaçaient à l'Ouest, alors que l'autel était à l'Est, sauf certaines exceptions motivées par des rites spéciaux. Quand le fidèle y avait puisé une force morale, ou était censé l'avoir puisée, il sortait par l'Ouest, prêt à reprendre son action sociale, dans le sens de l'humanité.

On serait, alors, tenté de penser qu'à l'action s'oppose le repos et que, par conséquent, la posi-



Si les avis sont partagés en ce qui concerne la façon dont il faut orienter son lit pour le sommeil, on peut considérer qu'il n'y a qu'une manière logique de le placer quand il s'agit de prendre des bains de soleil : il convient, dans ce cas, de le mettre dans l'axe des rayons solaires, c'est-à-dire la tête au Nord et les pieds au Sud quand l'astre du jour est à moitié de sa course. (Photo Keystone.)

tion de repos doit être inverse de cette dernière : tête à l'Ouest et pieds à l'Est. C'est une simple erreur de mécanique rationnelle. A toute action s'oppose une réaction — ou action inverse. Le principe de Newton est, à cet égard, formellement démontré.

Le repos n'est donc pas le contraire de l'action ; il doit se concevoir comme un « état différent » autant de l'action que de la réaction. D'ailleurs, ce que nous appelons communément le repos se compose de deux choses : la situation inerte et l'inaction.

Chacun sait, du reste, qu'on peut demeurer étendu (et inerte) tout en agissant, du moins moralement (c'est-à-dire en songeant) et que l'inverse est véritablement possible ; on peut ne rien faire, tout en restant alerte : tel le soldat qui monte la garde. Ainsi, ce que nous appelons « repos » se présente comme une perpendiculaire à la ligne Ouest-Est, qui est celle de l'action et de la réaction.

Dans ces conditions, il est indispensable que l'orientation normale pour dormir, en plein repos, soit Nord-Sud.

La question qui intervient est celle de la position de la tête : celle-ci doit-elle convenablement se placer au Nord ou au Sud ?

On peut discuter, surtout si on se fie uniquement à l'expérience : car une très grande quantité d'individus se trouvent inversés dans ce qu'on pourrait appeler leur « polarité personnelle », et ces inversions ne sont pas rigoureusement exactes : il n'y a pas d'homme en parfaite conformité avec un prototype théorique qui, sans doute, n'a jamais existé qu'au « tableau noir ».

« La théorie, nous disait encore Piobb, est longue à exposer ; cependant, elle démontre qu'un homme prototype, couché sur son horizon

en perpendiculaire avec sa ligne Ouest-Est, présente sa tête au Sud et ses pieds au Nord. »

On peut donc prendre comme base d'orientation de son lit de repos cette donnée théorique.

Mais elle n'est que théorique, et, dans la pratique, à cause des variations de l'espèce humaine, elle souffre beaucoup d'exceptions : « Il est alors possible, ajoutait P.-V. Piobb, de rencontrer des personnes qui dorment mieux dans le sens de réaction Ouest-Est et même dans le sens d'action Est-Ouest. C'est affaire de tempérament, ou plutôt de polarisation individuelle. »

En ce qui concerne la demeure de l'homme, on peut dire, par majorité des avis, que celle-ci doit toujours s'élever face au Sud, l'arrière au Nord magnétique.

L'axe de chaque chambre, d'après un de nos confrères de Lausanne, doit correspondre à la ligne donnée par la boussole.

En voici la raison : l'expérience a démontré depuis bien longtemps qu'une barre de fer doux, placée dans le sens de l'aiguille de la boussole, acquiert immédiatement deux pôles, traversée qu'elle est par le magnétisme terrestre, c'est-à-dire par les effluves éternels qui se dirigent toujours du Sud au Nord magnétique. Si les charpentes en fer supportant le plancher de chaque étage sont placées dans le sens de l'aiguille de la boussole, il se formera, en chaque série de charpentes, un véritable champ magnétique, au milieu duquel vivront constamment les habitants, et ceci pourra jouer, dans la vie de chacun d'eux, un rôle considérable au point de vue santé, force, etc...

Enfin, ajoutons que, sans discussion possible, pour travailler on doit se placer face à l'Ouest, position de l'activité, du Progrès...

René-Jean MAXY.



P.-V. PIOBB

(Photo Henri Manuel.)



# LES DENTS EN PORCELAIN

**Q**UELQUES-UNS de nos patients sont assez surpris quand nous leur disons que les dents artificielles que nous employons sont en porcelaine. Les uns les croyaient en ivoire, d'autres en os (!), certains même demandent quelquefois si ce ne sont pas des dents de morts.

Je vais étonner certainement mes lecteurs en leur disant qu'à l'heure actuelle l'importation des dents artificielles venant d'Amérique est de douze millions de dents par an. Quel travail, s'il fallait enlever à des morts douze millions de dents saines et non cariées pour en faire des dents artificielles !

Comment donc sont faites ces dents en porcelaine ? Un graveur exécute le moule en creux d'une dent qu'il s'efforce de faire représentant autant que possible une dent naturelle. Chaque moule coûte suffisamment cher pour qu'on ne puisse l'utiliser directement. On en tire une réplique dans laquelle est cuite la dent artificielle.

Voulez-vous réfléchir une seconde à ceci : nous avons trente-deux dents ! Il est vrai qu'en dents artificielles il n'y a pas de dent de sagesse ; donc, il faut vingt-huit moules pour une bouche complète. Avec vingt-huit, vous n'aurez des dents que d'une seule forme, d'une seule hauteur, d'une seule épaisseur, d'une seule largeur.

Or, il y a des dents de toutes dimensions, et, comme nous le verrons plus tard, il y a trois formes-types de dents. Déjà, le nombre de moules va croître presque à l'infini.

Reprenez maintenant par la pensée une seule dent artificielle de la forme et de la dimension qu'il vous plaira d'imaginer. Et la teinte ? Chaque fabricant de dents a son jeu de teintes personnel. Une maison de dents possède un teintier portant vingt-cinq numéros, une autre un teintier de trente-huit numéros ; et il existe de nombreuses fabriques ! Donc, chacune des formes de dents, dans toutes les dimensions, doit encore être reproduite en quarante-deux teintes, pour satisfaire à la demande et permettre au dentiste de réassortir exactement la ou les dents qui lui sont nécessaires.

Et ce n'est pas fini ! Les dents artificielles n'ont l'apparence naturelle que sur leur face antérieure. Sur la face postérieure se trouvent les moyens d'attachement à la monture du dentier.

Et voilà de nouvelles séries de dents en perspective : les dents à crampons-or, celles à crampons de platine pour les travaux sur or, les faces de porcelaine interchangeables, les dents à tube, etc, etc.

Je n'insiste pas, car je tomberais inévitablement dans la leçon à faire à des étudiants professionnels au lieu de continuer à bavarder tranquillement avec des amis que j'essaie d'initier aux énormes difficultés de notre art.

La conclusion est qu'un de nos fournisseurs parisiens, par exemple, qui possède en stock huit ou dix millions de dents, est insuffisant pour notre travail courant. Nous sommes obligés, pour réassortir la dent exacte qu'il nous faut, d'envoyer notre mécanicien dans cinq ou six dépôts dentaires.

Joignez à cela que, lorsque nous avons trouvé la dent que nous désirons, il est

nécessaire de tenir compte de la transparence donnée à notre dent par la monture sur laquelle nous la fixons, or ou caoutchouc. Vous voyez donc la somme d'attention et de travail que comporte le choix de dents artificielles.

Étonnez-vous donc, maintenant, que certains dentiers aient l'air « artificiels » ! Tous les praticiens n'ont pas toujours la patience de chercher ! Certains, notamment en province, loin des grands dépôts dentaires, n'ont pas toujours toutes les facilités désirables pour acquérir les dents dont ils ont besoin.

Je suis sûr que vous ne vous doutiez pas de la complexité du problème. Notez bien que je ne fais qu'effleurer la question. Si j'avais à la traiter devant des confrères, il me faudrait des pages et des pages pour la développer à fond.

Il est encore un point de vue que je n'ai pas abordé : il existe des dents de première qualité et de qualités inférieures. Dans les dents de première qualité, il existe celles de premier choix et celles de deuxième choix.

Je m'explique : pour faire une dent, on prend un moule en terre réfractaire, on garnit ce moule de pâte de porcelaine, et l'on porte au four pour la cuisson. Celle-ci se fait aux environs de 1.300 degrés centigrades. A cette température, il se fait des rétractions et des changements de teintes. Il y a donc, après cuisson, un certain déchet.

Une fabrique américaine qui produit des dents depuis quatre-vingts ans, qui a donc une certaine expérience de la porcelaine, accuse une moyenne de vingt pour cent de déchet ou de dents imparfaites. Celles qui débutent atteignent quelquefois cinquante pour cent. Dans ces dents, certaines ont de petites imperfections sur lesquelles on passe, et que l'on vend en deuxième choix en les démarquant. Étonnez-vous donc que certaines dents artificielles ne soient pas d'un aspect très naturel !

Au début de ces lignes, je vous ai dit qu'il y avait trois formes de dents. Dans mon prochain article, je m'expliquerai sur les formes-types de dents. Je vous décrirai ce qu'elles sont à travers les différentes races humaines et quel est le problème qui se pose devant ceux dont le métier est de reproduire en porcelaine des dents naturelles.

D<sup>r</sup> Charles GUÉBEL.

## NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

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

Directeur : Rédacteur en chef :  
D<sup>r</sup> André DURVILLE D<sup>r</sup> Gaston DURVILLE  
Secrétaire général : Pierre AUBERT  
DIRECTION-ADMINISTRATION :  
15 bis, rue Cimara, PARIS (16<sup>e</sup>)  
Téléphone : Passy 77-95  
IMPRIMERIE - ATELIERS :  
24, rue d'Alleray, PARIS (15<sup>e</sup>)  
Téléphone : Vaugirard 06-83

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

# Les régimes contre la maigreur

(Suite de la page 3)

Ce régime est mal compris. C'est un non-sens physiologique que de s'opposer au repos auquel toute fonction a droit. Imposer au tube digestif un travail permanent par les repas pris l'un sur l'autre, est le condamner à des accidents certains. Ces accidents sont si inévitables que l'auteur de ce régime les prévoit : « En cas de ballonnement stomacal, dit-il, cachets de bicarbonate de soude, 0 gr. 30, avec poudre absorbante, craie et magnésie (0 gr. 15 de chaque)... Si le sujet dort mal, poudres bismuthées (10 à 15 grammes), sous-nitrate de bismuth du codex, quinze matins de suite... »

Est-ce qu'il ne serait pas plus simple de prescrire un régime « qui ne ballonne pas », un régime « qui n'empêche pas de dormir » que de combattre les méfaits du ballonnement et de l'insomnie alimentaires par des médicaments pour lesquels l'organisme n'est pas fait ?

Les maigres qui veulent reprendre du poids doivent poser le problème physiologique sur son vrai terrain ; ils doivent comprendre que tout régime qui suralimente empoisonne, autrement dit va contre le but cherché, même si la balance indique une augmentation de poids.

C'est en vertu d'une erreur qu'on imagine qu'en augmentant la ration du maigre, il fabriquera des muscles.

Le muscle se fait par le mouvement.

L'augmentation de poids qui se produit le corps étant immobile est surtout due à la graisse, déchet malsain, facteur maladif.

Dès que l'état organique (pulmonaire, digestif, nerveux...) le permettra (c'est d'ailleurs au médecin de fixer le moment opportun), le maigre devra se soumettre progressivement à la cure musculaire rationnelle. Elle commencera par la marche-promenade, et aboutira, en un temps variable, et après l'entraînement qui convient, à l'athlétisme fait en nudité plus ou moins totale, en passant par l'étape indispensable de culture physique quotidienne rationnelle.

C'est un non-sens que de chercher à guérir la maigreur par des médicaments ; c'est un non-sens que de chercher à la guérir par des régimes copieux.

Le régime qui guérit les maigres est — à des doses personnelles près — le même régime qui entretient la santé de gens sains.

D<sup>r</sup> Gaston DURVILLE.



# LA PAGE DU MALADE

## QUELLE CULTURE PHYSIQUE FAUT-IL FAIRE LORSQUE LE CORPS EST COURBATU ? L'AUTOMASSAGE, LA FRICTION

DEMANDE. — Docteur S. A... — Je vais régulièrement chaque dimanche sur vos stades de Villennes. J'y gagne des forces pour toute ma semaine de travail. J'apprécie particulièrement votre séance personnelle de culture physique, parce que vous avez du cran ; vous enlevez votre monde : on rit et on fait travailler ses muscles sans s'en apercevoir. Le lundi, tous mes muscles me font mal, du haut en bas de mon corps ; cette fatigue, d'ailleurs, n'est nullement désagréable ; on sent qu'elle est saine et qu'elle rajeunit l'organisme. Mais, enfin, c'est un fait, on est courbatu. Je voudrais savoir ce que vous proposez contre cette courbature du lundi... Chez moi, elle persiste le mardi, le mercredi et le jeudi. Alors, je voudrais tout de même bien refaire des exercices avant le vendredi ; lesquels me conseillez-vous, que je puisse faire tout de même ? Ou, alors, faut-il carrément attendre d'être reposé avant de recommencer ?

Réponse. — Mon cher confrère, vous avez fort bien compris que votre courbature du dimanche est facteur de rajeunissement. La douleur dans les muscles, c'est la rançon de la paresse ancienne ; et c'est, en même temps, la résurrection de la fibre...

Je ne suis pas d'avis qu'il faille se contenter de ne rien faire pour laisser s'évacuer les déchets, lorsqu'on est courbatu. Nous prescrivons toujours le massage, pour favoriser l'évacuation des produits brûlés, pour désencombrer les fibres, pour les décongestionner (car la fatigue encrasse, et congestionne). Si l'on ne veut pas ou si l'on ne peut pas se faire masser, on peut se masser soi-même.

Le lundi, au lieu de la culture physique matinale habituelle, frictionnez-vous donc tout le corps du haut en bas, en insistant sur les zones particulièrement douloureuses : reins, mollets, épaules. Nous déconseillons formellement l'emploi des liquides alcoolisés (eau de Cologne, etc.). On peut lano-liner les mains pour qu'elles glissent mieux, ou vaseliner ; mais la vaseline n'est pas absorbée par la peau, et, alors, il faut l'essuyer, on salit une serviette. On peut — c'est mieux — faire l'automassage sous l'eau, par exemple sous la douche, ou, plus simplement, dans le bain tiède, en baignoire.

Le mardi, automassage identique, et, si les muscles en sentent le besoin : timide gymnastique.

Le mercredi, c'est l'automassage qui devient timide, et la gymnastique qui redevient vigoureuse...

L'instinct doit doser la proportion de l'un et de l'autre. Plus il y a de courbature, plus on fait de massage et moins de gymnastique.

■ ■ ■

## LA HERNIE OMBILICALE CHEZ LES PETITS

DEMANDE. — Jean Robert, abonné, à Lyon. — Mon fils, quatre ans, souffre d'une petite hernie ombilicale. Le médecin lui fait porter une ceinture spéciale, qui contient la hernie, mais celle-ci réparait dès que la ceinture est enlevée. Des mouvements de culture physique abdominale pourraient-ils favoriser la guérison ?

Réponse. — La hernie ombilicale guérit d'ordinaire d'elle-même, quand l'enfant grandit. On aide, d'ailleurs, dans de larges mesures, à la guérison, si l'on fait faire la gymnastique qui convient. Sont particulièrement utiles les mouvements suivants des membres inférieurs, en position couchée :

L'enfant est étendu à terre, sur un tapis, dos au sol, jambes jointes.

Premier mouvement : écarter l'une de l'autre les deux jambes, sans plier les genoux, et les ramener ensuite l'une contre l'autre. Au cours de ce mouvement, jambes et pieds doivent frôler le tapis, mais ne pas y prendre appui. Dix à quinze répétitions.

Deuxième mouvement : en position de départ, les jambes sont serrées l'une contre l'autre, et les pieds sont joints. Décrire, avec les membres inférieurs bien tendus, des cercles en l'air, dans un sens (dix à quinze), puis ensuite dans l'autre sens (dix à quinze).

Troisième mouvement : toujours la même position de départ, jambes tendues, serrées l'une contre l'autre. Lever très doucement, jusqu'à la verticale, une des jambes, puis la redescendre au tapis. Lever ensuite très doucement l'autre jambe et la redescendre.

Quatrième mouvement : lever, en même temps, jusqu'à la verticale, très lentement, les deux jambes bien tendues, et puis les redescendre (dix à quinze répétitions).

Ces quatre mouvements font au maximum travailler la sangle abdominale et tendent à refermer l'orifice ombilical.

■ ■ ■

## ASPIRANT NATURISTE, VOUS AVEZ DU POIL AU THORAX ! MAIS EST-CE LAID, LE POIL AU THORAX ? ET S'IL VOUS DÉPLAIT, RASEZ-LE OU TAILLEZ-LE AU CISEAU

DEMANDE. — Joseph Tymen, Maine-et-Loir. — Je suis sympathisant naturiste, mais vivre en caleçon de bain ou en maillot, sur une plage par exemple, c'est disgracieux pour certains hommes : j'ai du poil sur la poitrine et surtout sur le dos.

N'y a-t-il pas un moyen pratique pour détruire ces poils, sans qu'ils repoussent ?

S'il y en a un, lequel ?

Réponse. — Vous n'êtes donc jamais venu à Villennes ? Si vous y étiez venu, vous y auriez vu quelques camarades — les ours, comme on les appelle — qui ont une copieuse pelure. Eh bien ! ce n'est pas si disgracieux que vous le dites, la copieuse pelure. D'ailleurs, si l'on n'en veut pas, il n'est pas difficile de la supprimer.

Nous sommes contre les drogues qui font tomber les poils ; elles sont toutes dangereuses ; le seul moyen à recommander est le rasage. Vous ne portez sans doute pas toute votre barbe ; alors, pourquoi porter tout votre ornement pileux thoracique ou dorsal ? Beaucoup d'éphèbes, à Villennes (je m'excuse de parler toujours de Villennes, mais, quand on a créé une œuvre, on y tient), donnent ici et là quelques coups appropriés de rasoir : l'un rase ses pectoraux, l'autre rase la racine de ses cuisses pour que la velure ne déborde pas du slip, quantité de gens, hommes ou femmes, jeunes ou vieux, rasant leurs dessous de bras ; il y a des sportifs quinquagénaires qui rasant leur abdomen entre ombilic et pubis.

Si le rasoir — je ne sais d'ailleurs pas pourquoi — vous paraît instrument antinaturiste, une paire de ciseaux peut faire fort bien votre affaire : elle régularisera, éclaircira, raccourcira, de quelque chose d'hirsute et d'inesthétique elle fera quelque chose d'aimable et de propre.

Voyons, que diable, un peu d'idée !

## LE GLAND EST UN FORT MEDIOCRE ALIMENT, MAIS PEUT PERMETTRE DE FABRIQUER UN CAFÉ NON DANGEREUX

DEMANDE. — Raoul Bachelier, lecteur assidu, Var. — Que peuvent valoir les glands dans l'alimentation humaine ?

Les Turcs les emploient, paraît-il, sous le nom de palamante, pour donner de l'embonpoint aux femmes. Les Arabes les font entrer dans la préparation de leur Racahout.

Que faut-il penser du gland au point de vue naturaliste ?

Réponse. — Les glands ne peuvent servir à l'alimentation en raison de leur âcreté.

On les a employés, en décoction, contre la diarrhée. Mais, au point de vue naturaliste, il vaut habituellement mieux traiter la diarrhée par le régime alimentaire que par un produit riche en tannin.

Je ne connais pas la « palamante » dont vous parlez. En tout cas, si les Turcs l'emploient pour faire engraisser les femmes, le procédé ne m'apparaît pas naturaliste... la femme naturaliste ne devant pas avoir de graisse.

En Bourgogne, le gland sert à faire engraisser les cochons...

Le racahout que font les Arabes est, en effet, à base de glands : c'est de la poudre de glands doux mélangée à du sucre. Laissons le racahout aux Arabes.

Un seul usage du gland m'apparaît rationnel : le café de gland.

Il a l'avantage de ne pas contenir de caféine, donc de ne pas agiter le système nerveux.

Torréfier des glands doux ; puis, même technique qu'avec le café.

■ ■ ■

## PROCÉDER AVEC METHODE POUR DEVENIR NATURISTE

DEMANDE. — Mme I. G..., naturaliste, à Paris. — Une personne de mon entourage, âgée de trente-huit ans, a été convertie par moi au naturisme ; elle s'est pénétrée de tous vos ouvrages et suit vos préceptes avec ferveur : elle mange de la viande une ou deux fois par semaine, au lieu de tous les jours. Elle fait de la gymnastique chaque matin (alors qu'elle n'en faisait jamais) et de grandes promenades (alors qu'elle marchait peu, autrefois). Résultat : lassitude, amaigrissement, souffrances d'estomac, insomnies avec transpiration ; les ongles sont noirs. Elle se demande quelle faute elle peut bien commettre. Que faire ?

Réponse. — Il n'est pas douteux que la malade dont vous parlez était très intoxiquée par la vie malsaine qu'elle avait menée, sans doute depuis l'enfance, et elle s'est mise trop vite et trop intégralement à la vie naturiste. Supprimer presque complètement et avec brutalité la viande, quand toute sa vie on en a abusé, est commettre une faute. Lorsqu'on était très sédentaire, passer, brusquement, à une vie de mouvement, est en commettre une autre. L'application trop rapide d'un naturisme presque intégral a jeté, d'un seul coup, dans le torrent circulatoire, des toxines, des poisons ; de là la baisse des forces, la cyanose des ongles, les troubles digestifs. Il faut « revenir momentanément en arrière », c'est-à-dire reprendre l'usage de la viande une fois par jour, diminuer la ration quotidienne de mouvement. Si les troubles persistent, venir nous voir.

EXPOSITION-VENTE des Bons Miels de France tous les lundis de 20 à 23 heures, 19, rue Blanche, Paris (9<sup>e</sup>), dans le Hall des grandes conférences sur la santé organisées par « Les Amis de la Santé ». Cette annonce tient lieu d'invitation



# Des esclaves... ou des hommes ?

**N**OUS avons vu que l'esprit ne pouvait être relativement libre qu'en respectant les lois de la nature, qu'en donnant satisfaction normalement à nos besoins vitaux, qu'en donnant à notre corps ce qui lui est nécessaire. Nous insistons bien sur le terme « satisfaction normale », et nous dirions volontiers « minimum », car l'homme a une grande tendance à exagérer. Ce sont la technique et la science mal comprises qui induisent l'homme à exagérer, en offrant des facilités et des excitations artificielles.

Dans les brasseries, on consomme des mets salés, dont le but est de donner soif ; on absorbe de l'alcool pour avoir faim, on épice pour exciter les parois de l'estomac. On excite les passions sexuelles par l'alcool, les aphrodisiaques, les romans sentimentaux ou pornographiques, les parfums, la toilette. Et la publicité n'a-t-elle pas été définie « l'art de créer des besoins » ? L'homme excite ou crée des besoins afin de jouir du plaisir de les satisfaire. Mais, ainsi, il dépasse les nécessités de son organisme, et, en particulier, il mange trop.

L'homme a aussi produit divers moyens artificiels de satisfaction, moyens qui, souvent, trompent les instincts et sont donc nuisibles. Un exemple nous est fourni par le sucre. Nous aimons ce qui est doux parce que cela répond aux besoins de notre organisme ; quels sont les aliments doux offerts par la nature ? Ce sont les fruits mûrs, les tiges de la canne à sucre et le miel, ce dernier en

relativement très petite quantité. Mais l'homme a créé le sucre blanc, dévitalisé, artificiel, nuisible en lui-même, et à l'aide duquel il fait paraître bons des aliments mauvais comme les fruits mal mûrs, acides, le thé noir, les liqueurs. Ces aliments se présentent devant le goût avec un masque qui est le sucre que nous leur incorporons, et qui leur permet de « passer ». La cuisson est souvent aussi un moyen de tromper l'instinct. Beaucoup d'autres produits artificiels sont ainsi mauvais, quoique paraissant bons. D'autre part, sous l'action de tous ces produits artificiels, de tous ces excitants, l'instinct finit par être faussé : la première cigarette est mauvaise, les suivantes deviennent bonnes.

L'homme ne peut donc plus suivre spontanément ses instincts. Il est obligé de faire appel à l'intelligence, qui lui permettra de discerner ce qui est naturel, normal, de ce qui est faussé, masqué ou artificiel. Elle lui apprendra à ne pas dépasser ce qui est normalement nécessaire, au milieu de l'abondance des biens, des moyens de satisfaction et des excitants, et à rétablir la nature là où l'ont chassée sa technique et sa science mal utilisées.

Il n'est pas question de revenir à l'état primitif, de bannir toute civilisation, tout perfectionnement des modes de vie, tout confort, mais il faut distinguer entre ce qui peut nous être utile, à notre corps et à notre esprit, et ce qui est nuisible, faux, contre nature. Au milieu du brouhaha moderne des tentations, des séductions publicitaires et des dogmes, l'homme doit savoir écouter la voix de la nature, suivre les lois qu'elle lui impose. Pour cette fin, il devrait s'appliquer davantage, comme le conseille la sagesse antique, à se connaître. « Il est devenu puissant, mais non point sage », a dit un penseur moderne, et bien souvent, derrière un décor brillant et imposant, il rétrograde vers la barbarie, n'étant pas assez évolué pour utiliser les formidables puissances qu'il a réussi à mettre à sa disposition. Il a su dompter l'électricité, la vapeur et les chutes d'eau, « rationaliser » la culture et l'industrie, mais il est toujours aussi faible, sinon plus faible, qu'autrefois, devant ses passions, devant ses instincts, parce qu'il en ignore la nature.

Il a capté des énergies inouïes : ce n'est pas son esprit calme, libre, qui les dirige, mais ce sont ses passions, son désir de plus de jouissance, ce sont ses avidités, ses jalousies, ses haines, ses peurs, toutes manifestations instinctives faussées. Maître des forces du monde, il est l'esclave de ses forces intérieures et de ceux qui, non moins esclaves que lui, savent en jouer. Rares, très rares sont ceux qui sont libres, qui agissent et

qui jugent des hommes et des choses sans passion.

L'homme moderne n'est vraiment pas heureux. Il a perdu le contact avec la nature et il vit errant au milieu d'un monde qu'il a créé et qui lui est étranger et hostile ; il craint les forces que ses passions ont déchaînées et que d'autres passions manœuvrent contre lui.

Suivre les lois de la nature et apprendre à se connaître, telle est la voie de la sagesse, de la santé et de la liberté spirituelle et morale. Ni ascétisme, ni excès, et rien qui soit contre nature, sans pour cela retourner à l'état sauvage ; satisfaire ainsi les besoins de notre corps afin que celui-ci laisse l'esprit, libre, se consacrer à ses propres activités, est une philosophie qui plairait à Confucius, à Horace, à Rabelais, à Molière et à Voltaire. Elle paraîtra mesquine, vulgaire, à ceux qui s'obstinent à faire de l'homme un ange et qui ne s'aperçoivent pas qu'ils sont eux-mêmes les esclaves de leurs passions détournées ou refoulées, qu'ils sacrifient à la haine, à la jalousie, à l'argent, qu'ils manquent souvent d'esprit de compréhension, de bonté, d'impartialité. Cette philosophie du juste milieu naturel et de la connaissance de soi conduit l'homme à être simplement bon et lui permet le mieux de voir la vérité, en lui ôtant de devant les yeux le bandeau de la passion ; c'est ainsi que nous ne serons pas des esclaves, mais des hommes.

P. BARTHOLDI.

## UN PEU D'HUMOUR...



Nous avons décrit, dans notre dernier numéro, les principes essentiels du saut à la perche. Il y a bien encore un moyen de passer la barre, et cela, nous pouvons l'assurer, sans grands efforts : c'est de passer... dessous. Mais ce procédé, généralement peu goûté, ne semble pas devoir être pris au sérieux...

(Photo Naturisme.)

## LE THÉÂTRE

ROSE DE FRANCE

Succédant à *Nina-Rosa*, qui tint l'affiche pendant deux ans, *Rose de France*, la nouvelle opérette à grand spectacle de MM. Mouézy-Eon et A. Willemetz, vient de commencer sa carrière sur la scène du Châtelet.

Ainsi qu'il sied en ce théâtre dont le genre est à la fois si particulier et si divers, cette œuvre s'apparente non seulement au vaudeville, par les scènes comiques qu'elle contient, mais encore à l'opérette, par sa musique, et au music-hall par l'importance de la machinerie, le déploiement d'une figuration imposante et la mise en scène fastueuse. Et les ballets eux-mêmes n'évoquent-ils pas l'Opéra ? Les amateurs de ces genres différents peuvent donc cultiver l'espoir de trouver, au Châtelet, un peu de ce qui leur plaît.

M. Romberg nous a trop habitués à nous faire entendre des partitions musicales habiles et agréables pour que nous insistions sur la valeur de sa nouvelle composition. Toutefois, nous lui ferons un léger reproche : *Rose de France* comporte trop peu d'airs « à retenir » ; et l'on sait que ceux-ci ne sont pas un élément de succès à dédaigner.

M. Bach est excellent, comme il sait l'être ; M. Roger Bourdin, malgré tout son talent, qui est grand, ne parvient pas à nous faire oublier André Baugé ; Mlle Danielle Brégis est une séduisante princesse ; Mlle Monique Bert tient son rôle avec une maestria qui lui vaut les applaudissements unanimes et mérités du public ; MM. Arnaudy et Pierre Morin, Mlle Simone Faure sont bons. N'oublions pas les petites Luzia et Geneviève Moulin. La première fait preuve d'une assurance et d'une compréhension que bien des vedettes pourraient lui envier.

Quatre heures de bon spectacle, au cours duquel nous avons admiré la magnifique ordonnance des célèbres ballets. — J. B.



# L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA SOCIÉTÉ NATURISTE

**C**ONFORMÉMENT aux articles 11, 12 et 13 des statuts, le Conseil d'Administration de la Société Naturiste a décidé de convoquer les membres de l'association en Assemblée générale ordinaire et extraordinaire dans la deuxième quinzaine de novembre.

Ces assemblées auront lieu le vendredi 17 novembre, à 21 h. 15, Grande Salle des Sociétés Savantes, 8, rue Danton, Paris (6<sup>e</sup>).  
Voici l'ordre du jour de ces deux assemblées :

## 1. ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE (Ouverture à 21 h. 15 précises)

Lecture et approbation du procès-verbal de la dernière assemblée générale ;

Rapport moral par le Président ;

Rapport sur les travaux du Conseil par le secrétaire général ;

Rapport du Commissaire aux Comptes et quitus du trésorier ;

Démission des membres du Bureau 1932-1933 ;

Tirage au sort des membres du Conseil dont le mandat est expiré ;

Election du Bureau pour 1933-1934 ;

Election du Commissaire aux Comptes du nouvel exercice ;

Etude et vote du budget du prochain exercice.

Indépendamment de ces matières, pourront, en outre, figurer à l'ordre du jour les propositions qui seront déposées au secrétariat au plus tard le 10 novembre et qui porteront la signature d'un quart au moins des membres inscrits (art. 11 des statuts). Aucune délibération ne pourra se faire sur des questions non portées à l'ordre du jour.

Tous les membres de l'association ont le droit de poser leur candidature au poste de membre du Conseil. Les candidatures devront être adressées par lettre recommandée au secrétariat avant le 10 novembre, dernier délai.

## 2. ASSEMBLÉE GÉNÉRALE EXTRAORDINAIRE (Ouverture à la suite de l'assemblée générale)

Modification à l'article 5 des statuts (proposition d'augmentation de la cotisation annuelle à 125 francs (membres actifs) et à 75 francs (demi-cotisations) ;

Modification à l'article 12 (changement de la date de convocation de l'Assemblée Générale).

Cette assemblée générale extraordinaire ne pouvant avoir lieu valablement que si le quart au moins des membres inscrits sont présents ou représentés, nous prions instamment les membres de la Société qui ne pourraient assister à la réunion de nous retourner avant le 16 novembre, dernier délai, le Pouvoir ci-annexé, rempli et signé.

## CONDITIONS D'ADMISSION AUX ASSEMBLÉES GÉNÉRALES

Nous rappelons que seront seuls admis aux assemblées du 17 novembre les sociétaires ayant régulièrement acquitté le montant de leur cotisation (art. 11), c'est-à-dire qui seront porteurs :

Soit de la carte orange, millésime 1933,

Soit de la carte bleue, millésime 1933.

Les cartes roses (membres adhérents) et les cartes jaunes (pupilles, presse) ne seront pas admises.

Les portes seront ouvertes à 20 heures précises. Les sociétaires devront obligatoirement remettre leurs cartes au contrôle en signant la feuille de présence. Les fondés de pouvoirs devront déposer leurs pouvoirs en même temps que les cartes des sociétaires qu'ils représentent.

Les portes seront fermées à 21 heures précises. Après 21 heures, aucun membre de l'association, même régulièrement porteur de la carte, ne pourra plus accéder à l'assemblée.

Au contrôle, les secrétaires de l'association se tiendront à la disposition des membres désireux de renouveler leur cotisation et de recevoir la carte millésime 1934.

## POUVOIRS

Les membres empêchés de se rendre à l'assemblée du 17 novembre sont instamment priés de se faire représenter à l'assemblée par un sociétaire régulièrement inscrit. Ils devront, à cet effet, lui remettre le « pouvoir » ci-dessous, rempli et signé, en même temps que leurs cartes (oranges ou bleues).

Les membres qui désireraient se faire représenter à ces deux assemblées par les docteurs Durville sont priés de remplir le « pouvoir » au nom de l'un d'eux et de le retourner, en même temps que leurs cartes, avant le 16 novembre, dernier délai, aux docteurs G. et A. Durville, 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16<sup>e</sup>).

Tout pouvoir non accompagné de la carte orange ou bleue, millésime 1933, sera nul et non avenu.

## POUVOIR

à retourner aux D<sup>rs</sup> G. et A. Durville, 15 bis, rue Cimarosa, Paris-16<sup>e</sup>, avant le 16 novembre, ou à déposer au contrôle le 17 novembre.

Je soussigné .....

....., membre de la Société Naturiste

(Carte N° .....), donne par les présentes pouvoir à .....

d'assister en mes lieu et place aux assemblées générales ordinaire et extraordinaire du 17 novembre 1933, de prendre part à tous votes sur les sujets valablement portés à l'ordre du jour, de signer toutes feuilles de présence, de prendre toute décision, de substituer et généralement de faire tout le nécessaire.

Paris, le .....

Signature :

(La signature doit être précédée de la mention manuscrite : « Bon pour pouvoir »).

Le présent Pouvoir n'est valable qu'accompagné de la carte (orange ou bleue, millésime 1933) du membre représenté.

A DÉCOUPER EN SUIVANT LE POINTILLÉ.

# PETITES ANNONCES

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

## PENSIONS NATURISTES ■ ■ ■ ■ ■

JEUNE HOMME dés. chambre, pens., chez partic. très simple, rég. Nice ; préf. montagne. *Naturisme*, n° 216

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

## ETABLISSEMENTS NATURISTES ■ ■ ■ ■ ■

CHAMBRES POUR NATURISTES, terrasse, solarium, gymnase, ring, hammam avec massage (par aveugles), grandes douches, piscine. Prix modérés. 26, Faubourg Saint-Jacques, Paris.

« LE NID », Restaurant Naturiste

36, RUE SERPENTE, PARIS (6<sup>e</sup>)

6 fr. 50 et 5 fr. 50 (sans pourboire)

MAISON DU SOLEIL, Octon (Hérault) : Intoxiqués, ptosés, mal. foie, estom., profitez px tr. réd. autom. hiv. p. guérir. Méth. Dr Vigné d'Octon. Solar., parc, gym. S'y ad.

## GROUPEMENTS NATURISTES ■ ■ ■ ■ ■

JEUNES GENS dés. rencontr. natur. pr pratiq. jeux ou excurs. dimanche Nice. *Magne*, 12, r. des 2-Emmanuel

RETOUR A LA TERRE ! Ch. pionniers pr constr. colonie natur. Env. dét. et 2 fr. timb. : *Heller, Alet (Aude)*

## LOCATIONS ■ ■ ■ ■ ■

DAME donne logem. écl. à natur. végétar. éduqué dans site merveilleux pour petite aide ménage et comp. *Méré, Chalet Gavasse, Golfe-Juan.*

## VENTES ■ ■ ■ ■ ■

POUR 1934. A vendre, Ile des Naturistes, à Villennes, maisonnette en bois peinte démontable à boudons et un divan-lit. Px intér. Ecr. *Bertrand*, 91, av. Gambetta (20<sup>e</sup>)

A VENDRE île du Levant 500 m2 avec 2 bungalows meublés. Terrasse entre eux permettant d'établir une véranda. Vue splendide. Px : 17.000. *Natur.*, n° 217.

## ALIMENTATION NATURISTE ■ ■ ■ ■ ■

FRUITS, PRIMEURS et VOLAILLES de CHOIX liv. à domicile (même au détail) dir. des Halles Centrales. Téléphones de 6 h. soir à 9 h. matin : Central 53-14.

En réclame : 3 kgs **Ciceror** Le légume antique Remplace la viande Le régal d'Horace

14 fr. 50 f<sup>o</sup> votre LE PARADIS DES FRUITS gare Marseille (C. c. post. : 270-83)

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

**Micos** Délicieuses et nourrissantes bananes sèches du Brésil. Alim. complet. Paquet échant. 250 grammes franco contre envoi de 7 fr. timbres. Prix spéc. pour revente. Agents demand. *La Franco-Brésilienne*, 9, place Carnot, Nyons (Drôme).

Les Bons Miels de France « Apiculteurs Réunis » (Voir tarif dans *Naturisme*, n° 280.)

DATTES de Biskra supér., 3, 5 et 10 kgs, 23, 34,50 et 63 fr. fco domic. Tous fruits secs. Eché. 2 fr. *Schwillden*, 3, rue Turbine (Cpte chèques post. 345-32), Marseille.

LE MIEL PARFAIT « SELECTA »

La récolte 1933, de qualité exceptionnelle, est livrée en seaux de 3, 5, 10 kil., fco domicile, au prix de 35, 55, 100 fr. C/ct Bordeaux 27.094. Echant. : 1 fr. *A. Lalanne, Lamonzie-Saint-Martin (Dordogne)*.

Aux Râchers Beaucerons : Miel surfin gar. nat. f<sup>o</sup> gare. 1<sup>o</sup> prairies : 3, 5, 10, 20 kgs : 32, 50, 95, 180 fr. ; 2<sup>o</sup> ttes fleurs : 29, 45, 85, 160 fr. Domic. 2,50. Rembt 3,50. *Mac Say, Luisant (E.-et-L.)*. Ch. post. 541-02 Paris.

En

écrivain, n'oubliez pas de vous recommander de

Naturisme

« Offrez des amandes : cadeau peu banal et apprécié »

## MARIAGES ■ ■ ■ ■ ■

NATURISTE isr. proj. organ. col. ret. Terre sa prop. Provence, vuid. conn. j. fem. saine, très évol., goûts art., phys. agréab., soit médecin, agron. ingén., etc., pour collab. et mariage. Lettre et photo à *Natur.*, n° 215

J. H. cathol. 24 a., habit. Algérie, désire correspondre avec demoiselle enjouée, naturiste. Mariage possible. Echange vue de paysages, etc. Ecr. *Naturisme*, n° 218.

JEUNE HOMME 26 ans, culturiste, naturiste, bien physiquement, bonne santé, bonne éducation, situation, avoir, habitant Reims, cherche compagne sincère et affectueuse en vue mariage. Ecr. à *Naturisme*, n° 219.

## DEMANDES D'EMPLOIS ■ ■ ■ ■ ■

Comptable-diplômé, libre 1/2j. Tél. Central 53-14

## DIVERS ■ ■ ■ ■ ■

NATURISTES ! 1.500 des vôtres sont clients des STOCKS AMERICAINS S. A., 54, rue Cambronne, Paris-15<sup>e</sup>. Dem. cat. et sup. prime contre 5 fr. timb.

L'ECRITURE révèle le caractère intime. Etude détaill., 20 fr. Ecr. *Mme Luc, studio B, 9, r. de Florence, Paris.*

LECONS d'éd. phys. par j. naturiste, prof. d'E.P. dipl. d'Etat. Ecr. : *Boisgontier, 21, r. Anjard, Talence (Gir.)*



# madolin

## ALIMENTS NATURISTES SPÉCIALITÉS VITAMINÉES

Les VITAMINES de nutrition dites VITAMINES B sont absolument indispensables au maintien de la vie.

L'alimentation moderne présente une grave déficience en VITAMINES de nutrition.

Comblez cette carence par les aliments VITAMINÉS MADOLIN, source de force et de santé.

DOCUMENTATION SCIENTIFIQUE  
ET CATALOGUES SUR DEMANDE

MAGASIN ET BUREAU  
DE COMMANDES  
POUR PARIS ET PROVINCE  
172, RUE MARCADET, PARIS-18<sup>e</sup>  
TÉL. : MARCADET 70-84 & 85

LES ALIMENTS MADOLIN  
SONT EN VENTE  
DANS TOUTES LES BONNES  
MAISONS DE PRODUITS  
DE RÉGIME  
ET D'ALIMENTATION ET DANS  
LES PRINCIPALES  
PHARMACIES

## A LA FABRIQUE

11, rue de la Cerisaie, Paris (Bastille)

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 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 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<sup>e</sup>), de 11 heures à midi.

A HELIOPOLIS

## BELLE AFFAIRE A CÉDER

pour cause création autre commerce

### 1° CANTINE

comprenant :

- a) Chalet à usage d'habitation, complètement meublé ;
- b) Maison à usage de cantine, avec matériel et agencement ;
- c) Environ 400 mètres de terrains exposés au plein midi.

PRIX : 35.000 FRANCS

### 2° CAMPING

comprenant :

- a) En propriété, 25 tentes avec matériel, lits, paillasse, couvertures, etc. ;
- b) En gérance, 25 tentes appartenant à la Société Immobilière des Iles d'Or.

PRIX : 50.000 FRANCS

CANTINE ET CAMPING  
ENSEMBLE : 80.000 FR.

(S'adresser au bureau du journal)

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

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.

FAITES DE LA PUBLICITÉ DANS NATURISME

Riche en vitamines, diastases,  
sels minéraux

## LE PAIN BASOR DES DOCTEURS G. & A. DURVILLE

est à la base de l'alimentation naturiste

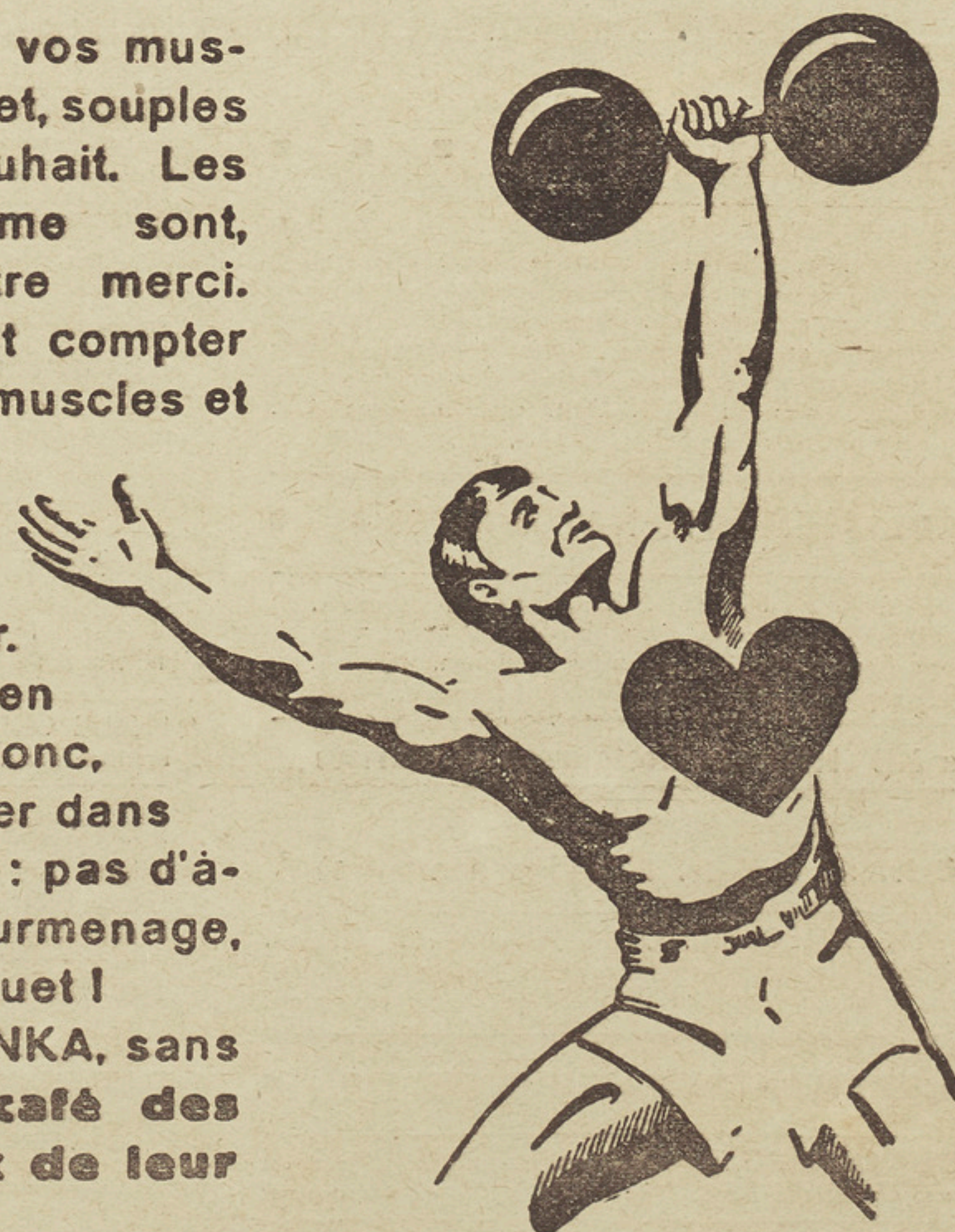
Il convient à tous les estomacs,  
fortifie sans pousser à l'embonpoint,  
maintient les fonctions en parfait équilibre.

Il est en vente dans toutes les  
PRINCIPALES MAISONS D'ALIMENTATION DE PARIS

Pour la Province,  
le demander à nos dépositaires, et aux  
ETABLISSEMENTS BASOR  
35, rue des Annelets, 35, PARIS (19<sup>e</sup>)  
Téléphone : BOTZARIS 64-79.

## Le cœur dispose...

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



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

Café SANKA, Boulogne-Paris





Les aliments des naturistes des D<sup>r</sup> G. et A. Durville

## LES ETABLISSEMENTS BASOR

VOUS OFFRENT

DES ALIMENTS SAINS ET NATURELS

que vous trouverez en vente

### RÉGION PARISIENNE :

**INSTITUT NATURISTE**, 15 bis, rue Cimarosa (16<sup>e</sup>). Téléphone : Passy 77-95 ;

### COMPAGNIE FRANÇAISE DES ETABLISSEMENTS SCAPINI

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

6, AVENUE DES TERNES  
101, RUE DE COURCELLES  
55, RUE N.-D. DE LORETTE

93, AVENUE DU ROULE (NEUILLY)

**Epicerie Fine BRUN**, 33, avenue des Gobelins (5<sup>e</sup>). Téléphone : Glacière 22-00. (Livraison à domicile) ;

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

Toutes les **Maisons de Vente LUCE** ;

**Grands Magasins de LA SAMARITAINE** ;

Maison **VAUTRIN**, 4, rue Candolle (5<sup>e</sup>) ;

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

**L'ALIMENT PUR**, 118, avenue Mozart (16<sup>e</sup>). Téléphone : Auteuil 79-92 ;

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

**MAISON DE REGIME**, 31, boulevard de Courcelles (8<sup>e</sup>) ;

**Epicerie Fine MESNIL**, 87, avenue de St-Ouen (17<sup>e</sup>) ;

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

**Grande Pharmacie BAILLY**, 15, rue de Rome (8<sup>e</sup>). Téléphone : Laborde 01-86, etc... ;

**Boulangerie RIFFAULT**, 73, boulevard Voltaire, Asnières ;

**Pâtisserie CLEYSE**, 16, avenue La Motte-Picquet (7<sup>e</sup>). Téléphone : Ségur 89-12 ;

**Produits de régime H. BACLE**, 203, rue de Vaugirard (15<sup>e</sup>). Téléphone : Ségur 16-70 ;

**FOUGERON (produits de régime)**, 37, rue du Rocher (8<sup>e</sup>). Téléphone : Laborde 17-59 ;

**LES FOYERS VÉGÉTARIENS**, 83, rue La Boétie (8<sup>e</sup>). Téléphone : Elysées 60-58 ;

**MON RÉGIME**, 71, avenue Kléber (16<sup>e</sup>). Téléphone : Kléber 94-80 ;

**LA MAISON VÉGÉTARIENNE**, 36, rue de Penthièvre (8<sup>e</sup>). Téléphone : Balzac 23-93 ;

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

**PHARMACIE DU CHATELET**, 47, rue de Rivoli (4<sup>e</sup>). Téléphone : Gutenberg 66-24 ;

**CRISEL** (herboristerie), 66, boulevard Mortier (19<sup>e</sup>) ;

**GROUPEMENT ACHATS EN COMMUN** (personnel Sté du Gaz), 177, rue du Temple (3<sup>e</sup>). Téléphone : Archives 89-36 ;

**VARCOURT** (boulangier), 2, rue Maléville (8<sup>e</sup>). Téléphone : Laborde 16-22 ;

**GILLIARD, COURTY ET C<sup>ie</sup>**, 90, rue Lafayette (9<sup>e</sup>). Téléphone : Provence 44-45.

### POUR LA PROVINCE :

**EVREUX** : chez **FELIX POTIN** ;

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

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

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

**GIEN** : **Etablissements COLAS**, 21, rue de l'Hôtel-de-Ville ;

**LA CHARITE-SUR-LOIRE** (Nièvre) : **M<sup>me</sup> SIMEON-COLIN**, Grande-Rue ;

**LAMBEZELLE** (Finistère) : **M. MORVAN** (boulangier).

Pour tous renseignements écrire : ETABLISSEMENTS BASOR, 35, rue des Annelets, Paris (19<sup>e</sup>). Téléph. : Botzaris 64-79

## OCCASIONS

**La Cure Naturiste**, tome II, brochée, 3<sup>e</sup> édition.

Le volume, valeur 25 fr. .... 18 fr. 75

■ ■ ■

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?...

**ABONNEZ-VOUS**

Un an : 50 fr.

Six mois : 28 fr.

Imprimerie de Naturisme, 24, rue d'Alleray, Paris (15<sup>e</sup>).

**L'Art de vivre longtemps**, 3<sup>e</sup> édition.

Le volume, valeur 12 fr. .... 9 fr.

**L'Art de devenir énergique**, 2<sup>e</sup> édition.

Le volume, valeur 12 fr. .... 9 fr.

**La Gymnastique amusante pour l'enfant**, 1<sup>re</sup> édition.

Le volume ..... 6 fr.

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

Le volume, valeur 8 fr. .... 6 fr.

**La Cure Naturiste**, tome II, cartonnée, 3<sup>e</sup> édition.

Le volume, valeur 28 fr. .... 21 fr.

■ ■ ■

FAITES LIRE « NATURISME »

**ABONNEZ VOS AMIS**

6 mois : 28 francs

1 an : 50 francs

Le Gérant : Auguste CHAUVETON.



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

**DANS LA PREMIERE AGGLOMERATION NATURISTE DU MONDE ENTIER**

**ACHETEZ  
VOTRE  
TERRAIN**

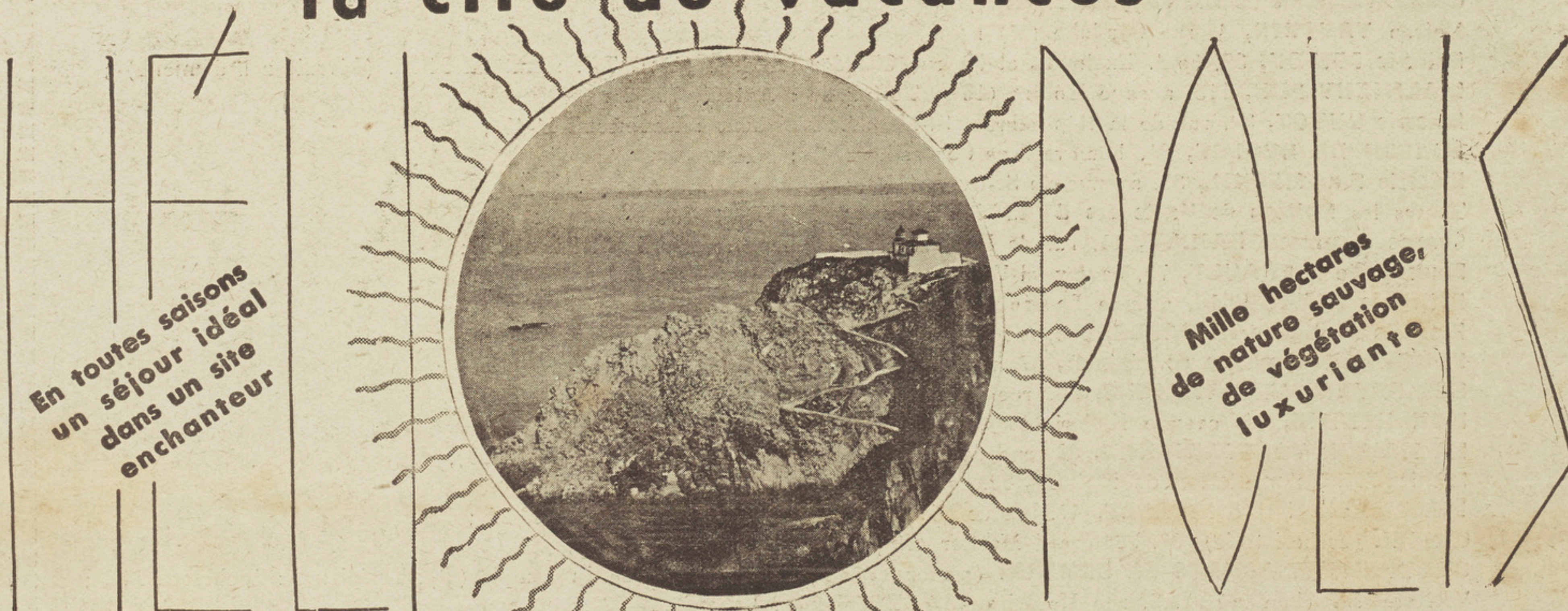
**POUR PASSER AGRÉABLEMENT VOS VACANCES  
POUR FAIRE UN PLACEMENT « OR » DE VOS DISPONIBILITÉS  
POUR CRÉER UN COMMERCE RÉPONDANT A VOS ASPIRATIONS**

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

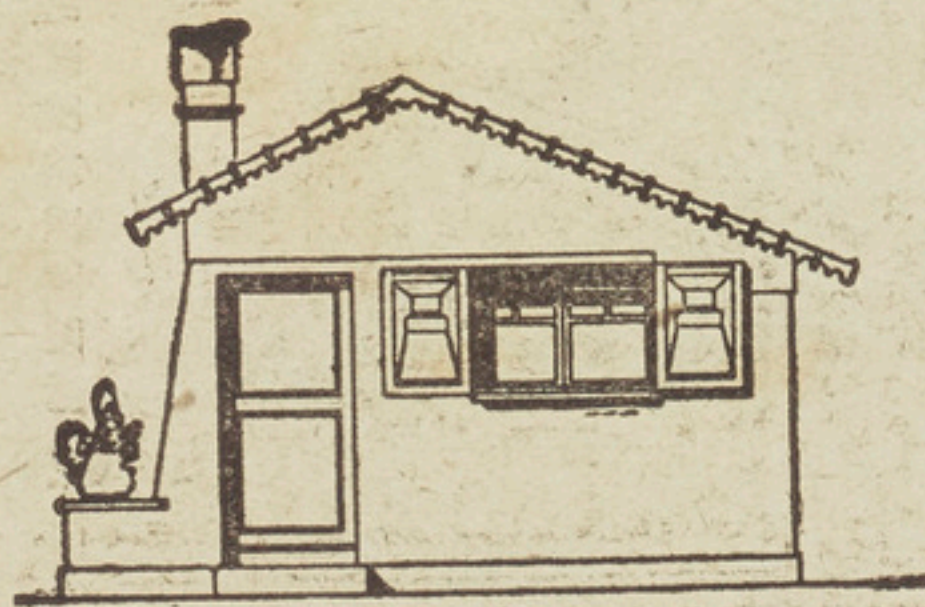
■ UNE NOTICE  
DÉTAILLÉE SUR  
HÉLIOPOLIS, LES  
PLANS DU DO-  
MAINE ET TOUS  
RENSEIGNEMENTS  
UTILISABLES  
SONT GRATUITEMENT  
ADRESSÉS  
SUR DEMANDE ■

**Pour tout ce qui concerne les ventes de terrains à HÉLIOPOLIS, s'adresser au Docteur André Durville :  
Tous les jours (sauf dimanches et fêtes) à l'Imprimerie de « Naturisme », 24, rue d'Alleray, Paris (15<sup>e</sup>), de 10 heures à midi.**

## la cité de vacances



## l'île du Levant par Le Lavandou (Var)

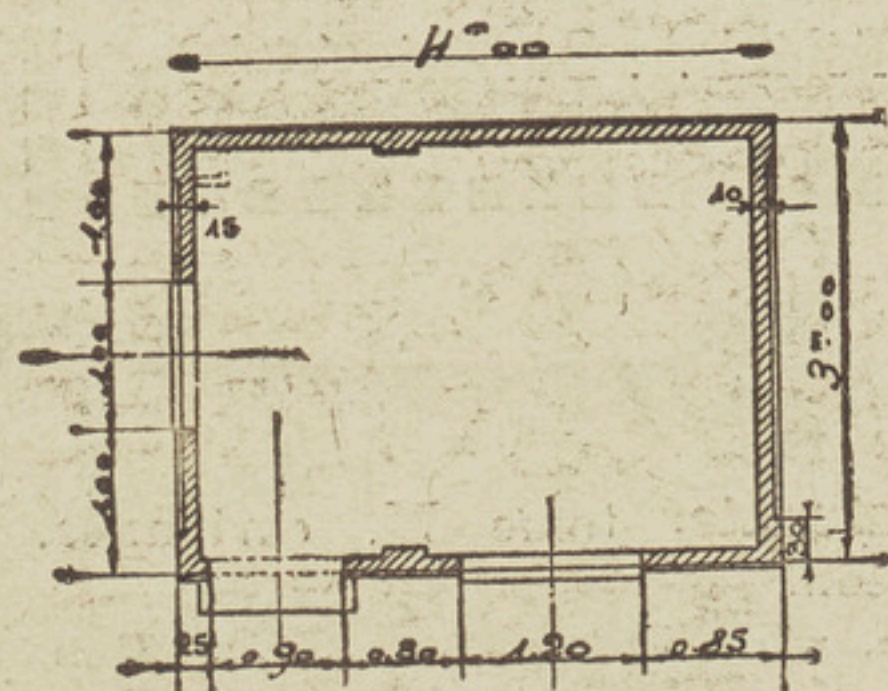


### POUR UN CAMPING CONFORTABLE :

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.



BUNGALOW DE SERIE  
Type 1933

### POUR UN SEJOUR DE LONGUE DUREE :

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 puits, de citernes, peinture, penderie, menuiserie, etc.

ÉTUDE AU MEILLEUR PRIX

**CONSTRUISEZ  
VOTRE  
MAISON**

**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.)