

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. 1933-12-07.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

LIRE DANS CE NUMÉRO :

« LES TROUBLES D'ASSIMILATION DE LA PREMIÈRE ENFANCE »

« MÉDECINE CLASSIQUE ET NATURISME »

NATURISME

**LE GRAND
HEBDOMADAIRE
DE CULTURE
HUMAINE**



LE CORPS ET L'ESPRIT

COMBIEN DE NOS CONTEMPORAINS, A PEINE ARRIVÉS A L'ÂGE MUR, POURRAIENT DIRE AVEC PAPINI : « MON CORPS AUSSI EST DÉTRAQUÉ, ET IL FINIT. JE SUIS ALLÉ TROP LONGTEMPS CHANTANT : ESPRIT ! ESPRIT ! ET N'AI PAS PENSÉ A LUI. JE L'AI TENU SOUS MOI COMME UN MAUVAIS CHEVAL RÉTIF, A FORCE D'ÉPERON ET DE COUPS SUR LE MORS. J'ESPÉRAIS LE DOMPTER, JE COMPTAIS LE VAINCRE, LE PRENDRE DU CÔTÉ DE L'ÂME ET M'EN RENDRE MAÎTRE, SANS MÊME LE REGARDER : MAINTENANT IL SE VENGE... » CHACUN DOIT SE PÉNÉTRER DE CETTE VÉRITÉ QUE LA PRIMAUTE DU SPIRITUEL N'IMPLIQUE NULLEMENT LE MÉPRIS DU CORPS. CE N'EST PAS REVENIR AU PAGANISME QUE D'ENTREtenir LA JEUNESSE DE SES MEMBRES. A L'IMAGE DU BEL ATHLÈTE NATURISTE QUE VOICI, TOUT INTELLECTUEL DIGNE DE CE NOM A LE DEVOIR, AU VINGTIÈME SIÈCLE, DE SE FORGER ET DE SE CONSERVER, PAR LE SPORT RAISONNABLEMENT COMPRIS ET PAR LE RUDE TRAVAIL MANUEL AU PLEIN VENT, UN CORPS VIGOUREUX ET SAIN.

l'iché bracadé Emv.

Photo « Naturisme ».

ONZIÈME ANNÉE - N° 283

BnF
DEP

1 FR. 25

JEUDI 7 DÉCEMBRE 1933

AU CRIBLE, LES IDÉES !...

Les enfants « inadaptés urbains » et les troubles d'assimilation de la première enfance

UNE jeune maman apporte au médecin son bébé qui ne « profite pas », ou même qui perd du poids.

Le médecin questionne et examine. Il s'oriente d'abord vers les erreurs d'alimentation, lesquelles sont responsables de la majorité des troubles dont souffrent les tout-petits. Supposons que le médecin déclare que l'enfant reçoit la nourriture qui convient exactement à son âge ; supposons, aussi, qu'il connaît bien la question et qu'il ne se trompe pas dans la question régime ; supposons, enfin, qu'il n'existe, chez bébé, ni infection spéciale (pulmonaire, par exemple), ni intoxication d'origine externe (acide carbonique, oxyde de carbone, etc.), alors l'enfant est atteint du syndrome d'inassimilation.

Mouriquand a, récemment, catalogué trois catégories différentes dans le syndrome d'inassimilation des bébés :

1. Syndrome des petits hépatiques inassimilateurs ;
2. Syndrome d'athrepsie pure ;
3. Syndrome d'inassimilation calcique et phosphorée.

Dans le premier cas, l'enfant aurait la peau blême, à « reflets cholémiques », les selles grosses et malodorantes ; le foie serait, d'ordinaire, un peu gros ; d'autres fois, « l'hépatisme peut être soupçonné, mais non démontré ».

Dans cette catégorie de petits hépatiques inassimilateurs, il faudrait faire entrer, au dire de l'auteur, « nombre d'enfants sensibles aux variations météorologiques, au vent du Midi, au temps orageux ; ainsi que les inadaptés urbains ».

Dans le second cas (syndrome d'athrepsie pure), il faudrait classer les enfants qui ne mangent pas assez et ceux qui, même mangeant assez, continuent de maigrir, tout se passant alors « comme si l'enfant était non pas un inanitié ordinaire, mais un sujet qui, s'alimentant suffisamment, ne profite à aucun degré de sa ration suffisante et bien digérée ».

Dans le troisième cas (syndrome d'inassimilation calcique et phosphorée), l'inassimilation porte non plus sur la totalité des aliments absorbés, mais sur certains seulement d'entre eux : défaut d'assimilation des farineux dans le diabète,

défaut d'assimilation des sels de chaux (calcium et phosphore) dans le rachitisme.

Est-il bien utile de diviser ainsi en trois catégories les troubles de l'assimilation des bébés ? Je ne le pense pas.

La manie qu'a la médecine moderne de diviser à l'infini est déplorable ; elle fait perdre le point de vue général, celui des vraies causes, celui des Lois ; elle conduit à la thérapeutique symptomatique, laquelle est habituellement déplorable.

Marfan, qui a écrit de belles pages sur l'hygiène infantile, n'a pas parlé, que je sache, du syndrome des petits hépatiques inassimilateurs, et je ne vois pas du tout qu'il ait commis, de ce fait, une omission. Je ne vois pas l'utilité de créer une catégorie nouvelle de troubles nutritifs infantiles, puisqu'existe déjà l'athrepsie, l'athrepsie de Parrot, l'athrepsie de Marfan.

Qu'est-ce, en effet, qu'un bébé athrepsique (je parle du vrai athrepsique et non du faux qui est simplement un jeûneur) ? C'est un hépatique héréditaire, autrement dit un taré du foie né d'un couple qui a mal vécu (calfeutrement des grandes villes, alimentation morte, dévitalisée, antinaturiste, insuffisance d'exercice).

Qu'est-ce qu'un bébé atteint du syndrome, prétendu nouveau, « des petits hépatiques inassimilateurs » ? C'est exactement la même chose, autrement dit un hépatique héréditaire.

Qu'il ait le foie gros, qu'il l'ait en apparence normal, ou bien qu'il l'ait petit, il a des cellules hépatiques qui fonctionnent mal, tout comme l'athrepsique.

Et puis je me demande en vertu de quelle explication on catalogue dans une première catégorie les enfants qui deviennent verdâtres ou livides à la ville, ces « inadaptés urbains » déjà nommés. Est-ce que, par hasard, cela voudrait dire que les athrepsiques, catégorie 2, sont frais, roses et adaptés aux grandes cités ?

Si je m'ingéniais à fabriquer, moi, des maladies artificielles en découpant en petits morceaux les maladies véritables, je n'hésiterais pas à mettre des inadaptés urbains dans toutes les catégories ; est-ce qu'en effet, grands ou petits qui pâtissons dans les grandes villes, nous ne sommes pas tous des inadaptés urbains ?

Si M. Mouriquand (qui a communiqué à l'Académie de Médecine, le 19 avril 1932, sa trouvaille de l'inadapté urbain) considère qu'il est anormal de ne pas s'adapter à la ville, pourquoi ne crée-t-il pas, aussi, la catégorie des inadaptés à l'eau de Javel, car il n'est pas rare d'avoir la colique quand on avale de l'eau de Javel.

La médecine devrait ne pas oublier qu'elle n'a pas pour but d'adapter les humains aux choses malsaines, mais de les réadapter à ce qui est normal et sain.

Il n'en reste pas moins vrai que les enfants tarés de la nutrition par l'hérédité, fils de citadins ayant mal vécu, sont plus sensibles aux méfaits de la ville que les enfants à hérédité campagnarde ou à hérédité régénérée par le naturisme, mais il n'y a aucune raison valable pour décréter qu'ils vont dans une catégorie un et non pas dans une catégorie deux.

J'en dirai autant des enfants « sensibles aux variations météorologiques, sensibles au vent du Midi, sensibles au temps orageux... ». L'auteur a dû oublier ceux qui sont sensibles aux courants d'air, à moins qu'il faille vraiment que l'air courant vienne du Sud ; ou, alors, peut-être les enfants sensibles au vent du Nord sont-ils seconde catégorie, au lieu d'être première.

Et que penser de la troisième ?

Je crois, pour parler net, que le syndrome d'inassimilation des farineux et des sels de chaux doit, comme les deux précédents, rentrer dans la série, une et simple, de mauvaise assimilation infantile.

Pourquoi, en effet, certains bébés ne tolèrent-ils pas les nouilles, pourquoi certains bébés ont-ils les os mous et le ventre de batracien ? Parce qu'ils sont des insuffisants héréditaires du foie ; ils sont, en outre, des insuffisants des autres glandes : thyroïde, parathyroïde, surrénale... Mais les mêmes insuffisances polyglandulaires existent aussi chez les sujets atteints des autres troubles précédemment décrits.

Somme toute, les trois syndromes n'en sont qu'un ; ils n'en sont qu'un parce qu'ils n'ont qu'une cause : l'insuffisance polyglandulaire à prédominance hépatique due à la vie antinaturiste des ascendants.

La simplification des causes permet la simplification du traitement.

Voir en page 10 la suite du « Crible » de

D^r Gaston DURVILLE.

ÉTABLISSONS LES BASES D'UNE PHILOSOPHIE NATURISTE

M. DESCAZAUX, avec qui je suis en communion d'idées, et dont je goûte les articles, chefs-d'œuvre de bon sens concis, m'a demandé, dans cette revue, pourquoi je n'écrivais pas la philosophie naturiste.

Je suis sensible à cette marque d'estime, et j'en remercie M. Desciaux, mais je suis obligé de répondre que je n'ai pas de loisirs suffisants pour me consacrer, mieux que je ne le fais, à une œuvre qui pourtant me passionne.

J'estime, au surplus, qu'une étude sur la philosophie naturiste ne serait actuellement qu'une ébauche, un essai individuel.

Cette philosophie, dont les linéaments se précisent à peine, ne peut être que le produit de la conscience collective naturiste ; son élaboration appelle donc le concours de tous les naturistes pensants.

La philosophie ne m'apparaît pas comme une science particulière, mais comme la science des sciences.

D'autre part, il est incontestable que toutes les sciences tendent à former le concept naturiste.

Ainsi, le naturisme est une synthèse de sciences, dont la philosophie naturiste est l'armature, l'âme, la pensée essentielle et intime.

Cette philosophie naturiste, en cours d'élaboration, ne peut être ni immuable ni unique.

Je le répète :

L'orthodoxie d'une doctrine aboutissant à une cristallisation mortelle, le naturisme ne doit pas être une gaine rigide et étroite comme charte, mais une armature souple et évolutive comme une jurisprudence.

En dehors de quelques points capitaux, la pensée collective naturiste est actuellement imprécise, voire même contradictoire.

C'est un complexe dont il serait impossible de fixer exactement les détails.

D'ailleurs, étant donné la fragilité et la relativité de nos connaissances, aucun système ne saurait être considéré comme certain et définitif.

Toutes ces idées ont déjà été développées dans l'un de mes articles, intitulé : « Le naturisme et l'action intellectuelle. »

Il ne semble pas que, depuis, la question ait fait beaucoup de progrès.

En résumé, je pense qu'actuellement nous ne pouvons que nous attacher à apporter des matériaux à un édifice commun, en cours de construction.

Et puis, je dois bien le reconnaître, j'ai le souci de ne pas heurter le sentiment de très nombreux naturistes, respectueux des dogmes, écoles, classifications et distinctions établis.

Il me souvient qu'un lecteur m'écrivait :

« Veuillez accorder le programme des théosophes sentimentaux et mystiques avec celui d'amis de la force et de la raison pure, avec celui des nietzschéens, avec celui des diverses nuances socialistes et communistes, avec celui, enfin, de nos camarades, peut-être en majorité, qui ne demandent qu'à « aérer » la vie actuelle sans modifier les cadres. »

Avant de songer à condenser la philosophie naturiste, il est indispensable d'aider à la formation d'une mentalité et d'un état d'esprit naturistes.

J'ai écrit que le principe de liberté me paraissait très relatif, et que les idées de justice, égalité, fraternité, me semblaient nées avec la société.

Mais la liberté de penser est absolue.

C'est là un domaine réservé, hors du champ de contrôle des autres membres de la société.

Me réclamant de cette liberté absolue de penser, je tente de me libérer des formules toutes faites et de me créer une mentalité nouvelle.

Aussi bien, je n'éprouve nullement le besoin de faire un choix entre les théories existantes ou de chercher à les concilier.

Dans un article « Pour une philosophie naturiste » paru ici en février 1931, j'ai essayé de dégager quelques idées générales.

Malgré son titre, cet article ne contenait que des opinions personnelles.

Laissant aux scientifiques le soin de résoudre les problèmes concernant l'univers en général, et notre vie en particulier, j'ai pris le parti de me consacrer à assurer une manière de penser, ou plus exactement un climat mental pratique, tolérant, souple, indépendant, et compréhensif.

Pour ne contrarier ni engager personne, je ne parlerai pas de philosophie naturiste, mais tout bonnement de sim-

plisme (mot que j'ai déjà employé à dessein).

Et pour ne pas être accusé de chercher à fomenter une dissidence, je dirai : simplisme naturiste.

Je retiens les distinctions de la matière et de l'esprit, non comme des vérités établies, mais comme des divisions commodées.

J'en tire cette dualité : instinct-intelligence, se complétant et évoluant suivant un équilibre nécessaire.

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

Notre corps mérite autant de respect que notre esprit.

Le droit à la vie est aussi sacré que la liberté de penser.

Le mépris de la matière n'est pas intelligent.

A l'égoïsme individuel destructeur, il convient de substituer l'égoïsme collectif social constructeur.

A la logique pure, trop imprégnée de scolastique, je préfère l'observation, l'expérimentation et la démonstration.

La morale individuelle, dont la fin est la dignité humaine, est fonction du développement de la conscience.

La morale sociale est conditionnée par la nécessité sociale.

Le droit est l'éthique en action.

Le droit naturel est une conception abstraite, théorique et idéale.

Les droits naturels sont relatifs et incertains.

Seuls les droits sociaux sont efficaces et concrets.

Baser un principe juridique sur les subtilités et arguties du déterminisme et du libre-arbitre, est du byzantinisme pur.

Byzantinisme dangereux, puisque la société refuse de protéger ses membres uniquement par respect pour des droits hypothétiques.

La société ne se justifie que par l'obligation d'assurer à chacun un maximum de sécurité et de bien-être.

POL.



A ceux qui prétendent qu'il n'est guère possible, vu sa création relativement récente, de juger le naturisme d'après les résultats obtenus grâce à lui, nous dédions cette page photographique. On y voit quelques-uns des beaux athlètes forgés par la nouvelle culture humaine, et qui, fervents habitués de l'Île des Naturistes de Villennes, se sont illustrés lors de la Fête des Sports, en septembre dernier : 1. Robert Cohen ; 2. Léon Weinfeld ; 3. Edouard Dumont ; 4. Julien Jourdain ; 5. M. X... ; 6. Jacques Dupuis ; 7. (de gauche à droite) Robert Cassari, Jean Braunstein et Pierre Pruvost ; 8. Simulacre de combat entre deux athlètes naturistes ; à droite, A. Froment. — Nous doutons que la médecine chimique puisse s'enorgueillir d'avoir fabriqué, à coups de cachets, de piqûres ou de sérums, des spécimens humains aussi solidement plantés... (Photos Naturisme.)



L'ART

ET LA MÉDECINE

très aisément, si l'on sait s'imposer un dosage rigoureux de l'air, si l'on sait s'alimenter avec raison et sobriété, si l'on sait combiner harmonieusement le repos et l'exercice ; si l'on sait, enfin, civiliser ses passions.

Pythagore, à la même époque, dans le sud de l'Italie, énonçait des idées en tout comparables ; il établissait que la santé se mérite par l'effort, par la sagesse ; il montrait qu'art, médecine et morale sont une seule et même science, la science du bonheur. Ne vous souvenez-vous pas de ce fameux Milon de Crotone, athlète pythagorien, végétarien et nudiste, qui promenait, chaque matin, son bœuf sur ses épaules, pour démontrer que la vigueur s'acquiert par l'exercice persévérant.

N'est-il pas impressionnant de constater que, à mesure que l'art grec a perdu le culte du stade, de la nudité, du soleil, à mesure que l'art grec a perdu la tradition de la belle forme corporelle, *parallèlement, la médecine a dégénéré ?*

Plus s'allongèrent les tuniques, plus se multiplièrent les feuilles des vêtements, plus l'art s'effémina, et plus la médecine dérivait, s'embourba.

A Rome, aux deuxième et premier siècle, la médecine ne vaut plus ce qu'elle valut en Grèce aux cinquième et quatrième : les statues romaines sont molles... et le médecin commence à oublier la nature : il commence à penser aux drogues...

Avec le moyen âge, on cache le corps humain de plus en plus : culottes, tricot, gilets, chapeaux font perdre aux artistes et aux médecins l'idée de la belle ligne humaine. Les dos se voûtent, les épaules s'étriquent, les faces pâlisent... Les statues n'ont plus rien de l'athlète. Oh ! Lysippe, que tu es loin ! Et en médecine, c'est le règne de l'alchimiste qui se penche sur ses cornues à la recherche de la mixture qui sauvera le monde dégénéré...

La médecine chimique est née parallèlement à la dégénérescence artistique ; et elle est, elle-même, une lamentable dégénérescence.

L'époque présente a donné l'apogée de la dégénérescence dans la peinture et la sculpture (dans la peinture surtout) : elle a mis en modèle les grosses fesses

flasques, les seins tombant sur le nombril, les hanches carrées.

Comme par hasard, toutes ces laideurs se sont trouvées contemporaines de la redingote et du faux-col montant au menton. Et, en médecine, ça a été l'époque où régnèrent l'antiseptique, la pilule à calmer la douleur et le fortifiant chimique.

Et l'on se demande comment la médecine chimique, qui a tout perdu de la tradition hippocratique, peut encore réclamer Hippocrate pour grand ancêtre et faire figurer son image légendaire au fronton de ses Syndicats, syndicats dans lesquels triomphent des confrères pousifs et gros ventrus.

L'Ecole médicale naturiste, sous la forme où nous l'avons créée, veut revenir à la saine tradition antique : elle veut reconstruire le culte du nu, de l'athlétisme, du muscle ; elle veut ramener les hommes à la sobriété dont ils se sont éloignés ; elle veut reconstruire la vraie beauté, parce qu'un organisme qui possède la vraie beauté — pas celle qui est faite de graisse ou de carmin — possède aussi nécessairement la santé.

Le docteur G. Durville exposa ensuite le résumé des quatre « péchés capitaux » qu'il estime responsables d'avoir détruit la santé de l'homme d'aujourd'hui : péché alimentaire, péché cutané, péché musculaire, péché mental.

La salle — qui était comble, comme à l'ordinaire — manifesta la plus vive sympathie à l'orateur.

J. B.

On sait que les docteurs Gaston et André Durville font, à l'Hôtel des Sociétés Savantes, à Paris, une série de quatre conférences sur « Le naturisme ou la rénovation de la médecine ». La première de ces conférences a eu lieu le lundi 13 novembre. Voici le résumé de l'intéressante causerie prononcée, à cette occasion, par le docteur Gaston Durville :

— En sondant l'histoire des divers pays, depuis l'antiquité reculée jusqu'à nos jours, j'ai toujours remarqué ce que voici :

La médecine m'a toujours paru être exactement parallèle à l'art : aux époques où l'art a été beau, la médecine a été de qualité, et aux époques de décadence et de laideur artistique, la médecine a toujours été déplorable.

A quelle époque la Grèce eut-elle sa splendeur artistique ? Aux sixième, cinquième, quatrième siècles avant notre ère. N'est-ce pas à ce moment qu'apparurent Miron et son Discobole, Phidias et sa frise des Panathénées du Parthénon, Lysippe et son éternel Apoxyomenos ? Eh bien, c'est à ce moment-là, où les sculpteurs se surpassèrent dans la représentation de ce qu'il y a de plus beau au monde, la forme humaine athlétique, que, parallèlement, se développait la plus belle médecine qui eût jamais fleuri : celle d'Hippocrate et de Pythagore.

Hippocrate naquit, vers 550 avant Jésus-Christ, dans les îles grecques. Elevé au moment même où triomphait le culte de l'air, du soleil, du nu, de la beauté, du muscle, il devait, tout naturellement, établir les bases de sa médecine sur les procédés sains, simples, naturels, donc vrais et éternels, qui fabriquent de la beauté. Il montra que la santé s'obtient

LA PROCHAINE CONFÉRENCE
des docteurs Gaston et André Durville

sur

LE NATURISME

ou

LA RÉNOVATION
DE LA MÉDECINE

aura lieu

EN LA GRANDE SALLE
DES SOCIÉTÉS SAVANTES
8, rue Danton, PARIS (6^e)

Vendredi 15 décembre 1933

à 21 heures précises

NOTEZ BIEN LA DATE

LES HUILES DE POISSONS

TOUS les auteurs sont unanimes à signaler les huiles extraites des poissons comme riches en facteur A de développement, et mentionnent en particulier la morue, la lotte, la merluche, le turbot et le requin, bien que cette dernière variété ne soit pas comestible. De nombreux travaux ont été faits en vue d'élucider cette particularité, dont nous pouvons, dans la pratique, tirer d'utiles conclusions.

Les poissons, pas plus qu'aucun autre organisme animal, ne sont capables de produire par eux-mêmes la vitamine A. Ils tirent leur richesse du plancton, constitué de petits crustacés et mollusques qui, eux, vivent des algues marines, c'est-à-dire du monde végétal riche en pigment caroténoïde. L'observation a montré que le plancton le plus riche était constitué de copépodes, lesquels se nourrissent de diatomées qui doivent être considérées comme l'organisme végétal le mieux constitué pour faire la synthèse de cette précieuse vitamine. A titre d'exemple, nous connaissons en France une variété de diatomées avec la « verdure » précieusement entretenue par les ostréiculteurs. Les huîtres s'en nourrissent, et leur qualité dépend justement de celle de cette « verdure ». C'est du reste pourquoi l'huître est un aliment riche en facteur A, que nous recherchons ici ; toutefois, elle n'est pas l'aliment par excellence, car ce mollusque est très bas placé dans l'échelle des êtres organisés, et ses organes rudimentaires ne font pas de concentration appréciable de la vitamine.

Il est en effet très important de remarquer que si la richesse en facteur A de l'alimentation est la principale raison pour laquelle les tissus d'un animal en sont riches à leur tour, puisque l'animal ne peut par lui-même la synthétiser, la raison déterminante tient à la façon dont l'animal est doté d'organes de réserve, de transformation et d'élimination. L'huître, étant peu organisée, doit être jugée à la lueur de cette remarque. Un animal qui se nourrit d'une denrée riche en facteur A en imprègne tous ses tissus, dont la graisse. On saisira tout de suite que le tissu hépatique est d'autant plus riche en facteur A qu'il est spécialisé dans l'utilisation des lipides, c'est-à-dire des graisses ; de même, le rein est un organe généralement riche en vitamines, car il est l'organe d'une élimination abondante ; il se trouve d'autant plus riche que l'alimentation est abondante en vitamines et, à plus forte raison, si elle est supérieure aux besoins

de l'organisme ou à sa capacité de les mettre en réserve.

La vitamine A est soluble dans les graisses, alors que les vitamines de nutrition le sont dans l'eau. C'est pourquoi la vitamine A de développement, qui nous intéresse ici, va se localiser tout particulièrement dans le foie, l'organe d'utilisation des graisses ; c'est aussi pourquoi nous avons vu en son temps que les vitamines de nutrition sont généralement abondantes dans les reins des mammifères, lesquels filtrent la solution aqueuse qui les tient en dissolution.

Nous devons donc considérer l'activité de l'huile de foie des poissons comme provenant, par interposition, de la végétation marine qui en est la meilleure source connue. Le plancton vit des algues et de certaines diatomées ; à son tour, il est consommé par certains poissons qui en sont très friands, tels le hareng ; celui-ci sert de proie à d'autres plus voraces, tels la morue. Ainsi, d'étage en étage, les plus voraces utilisent les réserves qui se constituent dans tous les tissus en général, et plus particulièrement dans le foie. Il arrive que certains poissons sont à ce point voraces qu'ils surmènent leur foie et l'hypertrophient.

Les baleines, qui sont des mammifères, c'est-à-dire des êtres hautement organisés, absorbent d'immenses quantités de tout petits poissons ayant une nourriture extrêmement vitaminée.

C'est justement parce que l'activité de l'huile de foie dépend, en premier ressort, de la prairie marine, qu'elle présente, suivant les époques de l'année, des sautes de valeur qui doivent, dans la pratique, nous faire préférer l'huile d'olive vierge, indépendamment de l'impossibilité gustative d'assaisonner une salade avec de l'huile de foie de morue.

Il est bien plus logique de chercher la vitamine de développement dans les tissus végétaux qui la produisent, plutôt que dans le foie des poissons, qui ne la détient que par interposition. Il ne suffit pas, en effet, d'extraire l'huile, il faut la conserver. L'huile des poissons, toute brute, répugne au goût ; elle doit impérieusement être purifiée. L'huile d'olive vierge ne présente pas ce grave danger, généralement mortel pour la vitamine. Il est bien tentant d'utiliser les immenses quantités d'huile que procurent la chasse et la pêche marines ; pour cela, la chimie a inventé les procédés d'hydrogénation. Nous verrons plus tard que tous ces corps gras sont impropres à la consommation, parce que dépourvus de valeur biolo-

gique. Les corps gras sont de ceux auxquels il faut le moins toucher.

Indépendamment de cette très grave difficulté industrielle propre aux huiles de poissons, qu'il faut désodoriser et raffiner pour les rendre supportables au goût et conservables, il survient une autre difficulté en raison des saisons. Le professeur Hjort, qui a spécialement étudié cette question, d'un intérêt national pour son pays, fait intervenir, comme souverainement importante, l'activité de la prairie marine, qui se trouve irradiée pendant l'été, mais qui perd cette activité au fur et à mesure que décroît et cesse l'action du soleil. La morue fait des provisions pendant la belle saison, parce que tout le peuple dont elle vit est lui-même largement vitaminé, et son foie se gonfle au point de devenir trois fois plus gros que pendant la mauvaise saison.

Alors commence, pour la morue, comme pour tous les autres poissons, la période délicate. Non seulement la prairie marine n'a plus, à la base, la même valeur, mais, en outre, apparaît la période d'activité sexuelle avec la ponte, lorsque les appareils génitaux atteignent leur complète maturité. Les oeufs de poissons sont riches en ce facteur A ; c'est dire que les mères s'épuisent au profit de leur progéniture. Nous devons même trouver dans ce fait la raison de la période critique dans l'élevage du poisson. Lorsque les réserves de facteur A sont épuisées, il importe au sujet d'en trouver dans le milieu ambiant. Le plancton peut demeurer, mais sa valeur biologique n'est plus la même.

C'est pourquoi nous devons prêter grande attention aux huiles provenant de végétaux terrestres, qui, convenablement extraites, se montrent beaucoup plus stables et régulières dans leur valeur biologique.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

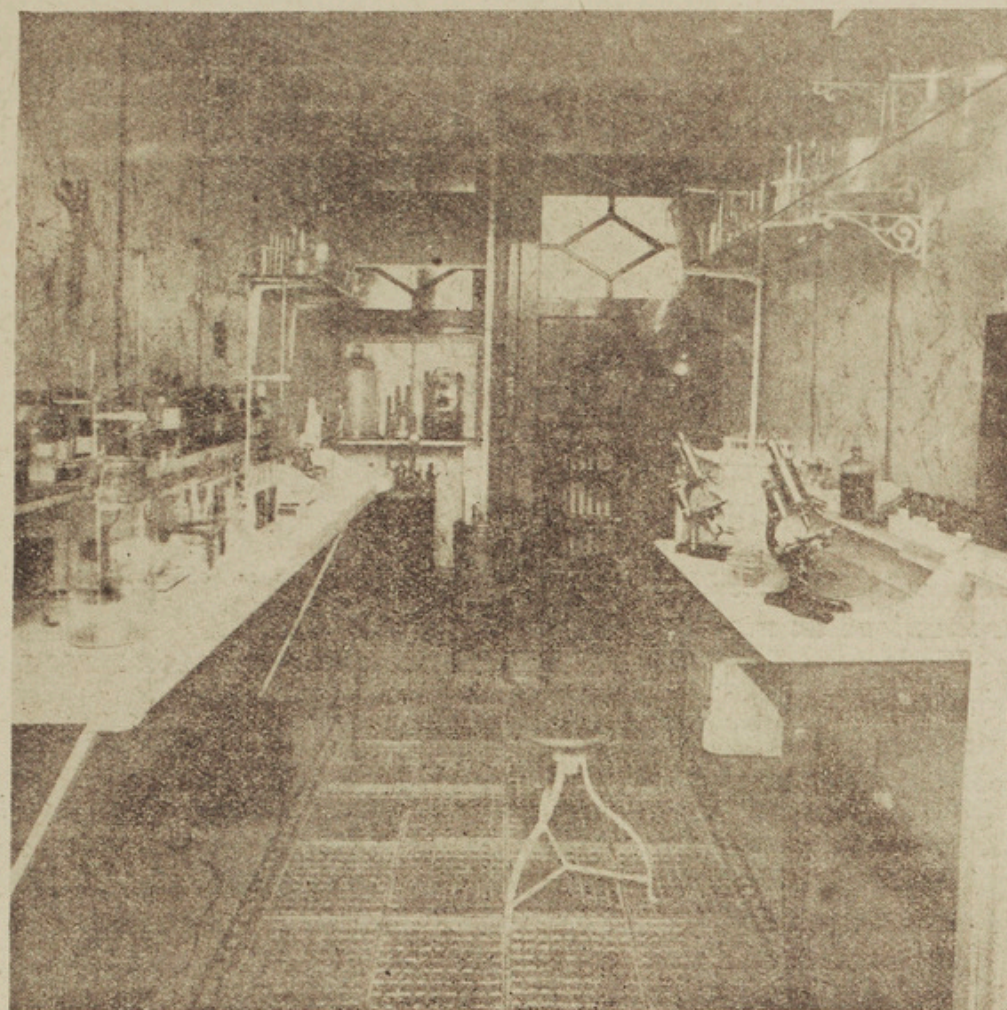
NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

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

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

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



Cornues, microscopes, mortiers, flacons, tous attributs de la médecine classique, grâce auxquels nos modernes Diafoirus s'imaginent pouvoir dispenser leurs malades de vivre sainement !

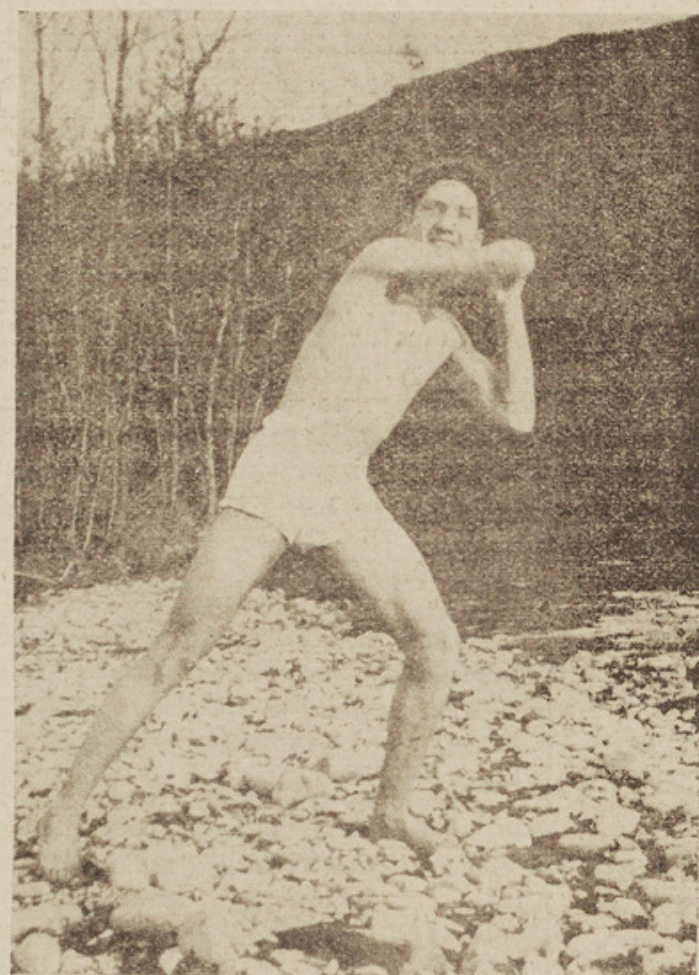
A vingt ans, le cerveau meublé de connaissances livresques, j'avais perdu tout esprit pratique et même la notion, autrefois intuitive, de mes véritables besoins physiologiques.

Cet oubli, je l'ai payé cher : mon organisme, dont je n'avais cure et que je malmenais sans m'en douter, a réagi par de sévères migraines, des troubles gastriques, de l'amalgissement.

Un traitement naturiste de six mois m'auroit rétabli.

Mais la médecine classique est intervenue...

J'abrège l'histoire lamentablement comique de mes tribulations thérapeutiques : multiples drogues enveloppées d'alléchants prospectus, mois de gavage au lit, bouchon entre les dents pour « empêcher la déglutition d'air », ceintures antiposiques à pelote caoutchoutée gonflable, laborieuses descentes de



La cure naturiste sur les bords de la rivière, à Romans (Drôme).

Médecine classique et Naturisme

sondes variées dans l'estomac et jusque dans le duodénum, enfin opération mutilante habilement réussie (!) par un des maîtres de la chirurgie parisienne.

Tribulations au cours desquelles ma foi naïve d'étudiant en sciences mathématiques et physiques en la Science médicale s'évanouit peu à peu : sans méconnaître les importantes acquisitions de l'anatomie, de la physiologie et de la pathologie modernes, je finis par comprendre que la thérapeutique actuelle s'égare dans le charlatanisme pseudo-scientifique comme elle s'égare, au temps de Molière, dans le charlatanisme dogmatique.

Je ne veux pas dire par là que tous les médecins soient des charlatans : il s'en faut de beaucoup. Malheureusement, les praticiens consciencieux et convaincus droguent autant que les autres et recourent aussi vite au bistouri, affectant également une sorte de mépris pour les agents curatifs naturels. L'Esculape du vingtième siècle, hypnotisé par le symptôme local qu'il analyse au microscope, a perdu de vue l'ensemble organique et ses rythmes fondamentaux, que les Anciens Grecs, eux, n'ignoraient point.

Il conçoit le corps humain à la façon d'un outillage de laboratoire qui se prête à toutes sortes de manipulations : il est si commode d'y verser des ingrédients variés et si intéressant d'observer les réactions ! Tant pis si tout casse : l'expérience aura contribué à l'avancement de la Science.

La vogue croissante de la piqûre caractérise bien cet état d'esprit. Il n'est pas excessif, en l'an de disgrâce 1933, de considérer la seringue de Pravaz comme un danger social. Tous les poisons que le tube digestif, s'opposant fort justement à leur pénétration dans le sang, rejeterait ou transformerait, ou même n'absorberait, au gré du médecin, qu'avec trop de lenteur, celui-ci les injecte directement dans la circulation, violentant ainsi l'organisme de la pire façon.

Dans cet ordre d'idées, la récente inoculation de sang de cadavre à des malades n'évoque-t-elle pas les rites médiévaux de la Magie Noire ? Ne prouve-t-elle pas l'avancement à rebours de la science médicale ?

Concevant l'estomac comme une cornue apte à recevoir à peu près n'importe quoi, le médecin d'aujourd'hui est logique avec lui-même en méconnaissant l'importance pourtant primordiale à double titre de la question alimentaire.

A droite : j'aimais la montagne pour la joie forte de l'escalade et du panorama qui s'agrandit... (Photo Keystone). — Au-dessous : Une ascension difficile, mais combien amusante ! Naturistes d'instinct ou naturistes par raisonnement, qui de nous ne s'est grisé d'activité joyeuse et libre, au grand soleil, en plein vent ?



Il n'a sans doute jamais réfléchi qu'un moteur d'automobile n'a besoin de carburant que pour fonctionner, alors que le moteur humain utilise en outre le sien pour se construire et réparer son usure.

Qu'une évolution mille fois millénaire nous ait dotés d'un tube digestif nettement fructarien, peu lui chaut ! Traditionnaliste et gourmet, il apprécie trop la « savoureuse cuisine bourgeoise » en honneur dans sa famille et chez ses amis, pour reconnaître qu'elle a été inventée, relativement de très fraîche date, dans le seul but de satisfaire le sens gustatif (si vite perversi !), au mépris de toute autre donnée physiologique. Quand l'organisme saturé de toxines alimentaires se révolte, il prétend le mater à coups de toxiques pharmaceutiques.

Remplirait-il le réservoir de sa voiture avec du mazout ou du pétrole, et, voyant qu'elle ne marche pas, y ajouterait-il de la térébenthine, du sulfure de carbone... que sais-je encore, dans l'espoir qu'elle finira bien par marcher ?

Le brave docteur ventripotent et goutteux, amateur de bonne chère, de crus généreux et de cigares bagués, qui, bien emmitoufflé, s'extrait péniblement de son auto pour prendre l'ascenseur, ne peut évidemment pas admettre que le type humain normal, non dégénéré, soit, jusqu'à un âge avancé, l'athlète bronzé dont la nourriture frugale, le rude labeur et le choc des intempéries forgent la vitalité...

Tout cela, je commençais à l'entrevoir dans les ténèbres où, pauvre être souffrant, je me débattais, quand mon cher ami d'enfance Pierre Audebert m'a fait connaître la thèse naturiste des docteurs Durville : elle a été pour moi une salvatrice lumière...

Physiquement, au prix d'un effort longtemps décevant mais soutenu avec opiniâtreté, malgré les « crises de retour » pénibles, le naturisme m'a récupéré dans la mesure compatible avec l'opération que j'ai subie : après cinq années de congé, j'ai pu reprendre, en 1932, un poste dans un grand lycée.

Pratiquement, le naturisme a allégé ma vie de superfluités coûteuses que j'avais cru jusque là nécessaires, et il m'a permis de l'organiser à meilleur compte sur des bases plus rationnelles.

Moralement, le naturisme m'a enrichi d'une conception plus juste et plus féconde des problèmes dominants de l'existence : pro-

blèmes de l'amour et du bonheur, problèmes de la souffrance et de la mort. Il m'a redonné confiance en moi-même et en la Vie.

Harmonisons nos facultés spirituelles avec nos véritables nécessités organiques (c'est-à-dire devenons naturistes) et nous nous débarrasserons de la « fatalité » que leur antagonisme semblait faire peser sur nous !

Naturiste, je le suis donc redevenu, non plus par instinct, mais avec toute ma raison d'homme, fortifiée par ma douloureuse expérience.

Sans paradoxe ni mystique, je crois que le naturisme est, à notre époque troublée par les excès d'une civilisation mécanique et aveugle, la seule voie de salut individuel et social : c'est précisément la thèse que soutient Pol dans ses excellents articles et aphorismes.

L'Allemagne et l'Italie nouvelles semblent avoir compris, sous la vigoureuse impulsion de leurs chefs, qui sont sportifs et végétariens, le pouvoir dynamique et régénérateur du naturisme.

Il est toutefois regrettable que les jeunes énergies ainsi développées, qui s'avèrent considérables, soient orientées vers des fins nationalistes et sans doute guerrières.

Raison de plus pour que le Français moyen se décide à secouer le joug de ses préjugés et de sa routine. L'Université l'y aidera efficacement quand le naturisme aura renoué la pédagogie.

Aux universitaires naturistes de se grouper pour agir !

D...

LE DENTIER PEUT-IL IMITER LA BOUCHE NORMALE ?

EN plaisantant, quelqu'un de mon entourage, m'ayant vu écrire mon dernier article sur l'enfant, me dit :

— Alors, la prochaine fois, tu pourrais, pour changer, parler des grands-pères !

— Pourquoi pas ? ai-je répondu.

Or, justement, cette semaine, un nouveau client est venu me consulter, porteur d'un dentier complet posé récemment par un de mes confrères.

— Voyez, me dit cette personne, le malencontreux dentier qui m'a été fait ! Comment voulez-vous que je puisse manger avec cela ? Les dents sont presque unies sur leur surface mastiquante. Je ne peux ainsi broyer convenablement mes aliments, j'avale sans mâcher. Les dents antérieures ne sont pas coupantes et ne se croisent pas comme dans la nature...

Or, ce dentier complet avait été très judicieusement construit par un confrère compétent. Seul mon nouveau client était fautif en interprétant mal les intentions de son premier dentiste.

Voyons quelles sont les différences essentielles qui existent entre les dents naturelles et les dents artificielles.

Et, tout d'abord, les dents naturelles ont-elles toujours la même forme, le même aspect ? Non. Prenons, s'il vous plaît, la dentition d'un enfant douze ans. Je dis douze ans parce que c'est l'âge normal où les dernières dents de lait doivent être tombées.

Les molaires, à cet âge, sont faites de crêtes aiguës séparées par des sillons profonds. La grosse molaire supérieure est munie de quatre tubercules pointus ; la grosse molaire inférieure est munie de cinq tubercules non moins pointus.

Les tubercules des dents supérieures viennent, quand la bouche se ferme, se placer dans les sillons des dents antagonistes ; les tubercules des dents inférieures se placent en même temps dans les sillons des dents supérieures. De la hauteur des crêtes et de la profondeur des sillons naît une très longue surface de mastication. Cette longue surface de mastication a d'autant plus sa raison d'être que les muscles masticateurs de l'enfant ne sont pas encore très puissants. Le manque de force de mastication est compensé par la dimension de la surface de mastication.

Dans les années suivantes, alors que tous les muscles croissent en force, les pointes de dents s'abrasent sous l'effort de la mastication et s'arrondissent. Chez l'adulte en pleine force, les dents ont des contours beaucoup plus arrondis.

Enfin, si nous examinons les bouches de gens âgés ayant toutes leurs dents, nous voyons que celles-ci sont presque complètement plates. Les tubercules sont complètement usés, et l'on ne voit plus que des lignes de démarcation à l'endroit qui séparait jadis les tubercules.

Voilà donc les transformations d'une dent au cours de la vie d'un individu.

Que va imiter le constructeur de dents artificielles ? Celles de l'enfant, de l'adulte ou du vieillard ? Peut-on exactement imiter la nature ? Non, car les conditions dans les-

quelles travaillent les dents naturelles et les dents artificielles sont tellement différentes qu'elles ne sont pas comparables.

Les dents naturelles sont fixées fermement dans leurs alvéoles et peuvent supporter une pression qui varie de cent à trois cents livres. Je vais sûrement vous étonner en vous disant que, lorsque vous mangez, vous développez naturellement des pressions de cinquante à soixante kilos. Si l'aliment est un peu résistant et que vous désiriez en venir à bout, vous irez jusqu'à cent kilos de pression très facilement.

On se rend peu compte de la force des maxillaires et des dents. Regardez avec quelle facilité les athlètes, dans les cirques, se suspendent par la bouche ; et, pourtant, il y en a qui pèsent jusqu'à cent kilos !

D'autre part, les dents artificielles sont montées sur une plaque qui peut se déplacer facilement, et il est reconnu que la pression qu'elles sont capables de produire varie entre quinze et vingt-cinq livres. Cette pression ne dépasse donc pas le dixième de ce que peuvent donner les dents naturelles, et cependant elles doivent pouvoir fournir le travail nécessaire pour que la digestion se fasse normalement. Dès lors, la profondeur de l'engrènement des molaires doit être très réduite, afin de ne pas exposer les dents à un effort latéral dangereux. Il est donc naturel que des dents qui doivent fonctionner normalement, et qui doivent faire preuve de stabilité, ne puissent pas être une copie absolue des dents naturelles, qui travaillent dans des conditions si différentes. Leur rendement ne sera effectif que si les surfaces sont formées en tenant compte de principes de mécanique pure et simple, tout comme un ingénieur construira son pont d'après la charge qu'il doit supporter.

La construction de dents s'inspirera, en conséquence, de données qui permettront, par la suite, une ouverture et une fermeture correctes pour l'articulation des prémolaires, un mouvement latéral correct pour l'articulation des molaires.

Il sera nécessaire d'avoir des tubercules élevés et des sillons profonds, mais une profondeur d'engrènement des molaires réduite au minimum. Il sera nécessaire d'avoir un nombre aussi grand que possible d'arêtes sur les surfaces masticantes qui agissent de concert avec des arêtes semblables du côté opposé.

Les prémolaires doivent être construites en vue de leurs fonctions propres. Elles doivent saisir, maintenir et broyer les aliments cassants ; elles doivent transpercer les aliments de nature fibreuse qui ont été placés entre elles et qui sont tenus en position par l'articulation glissante des canines et molaires.

Les prémolaires ne peuvent remplir ces fonctions que si leur articulation est limitée aux mouvements d'ouverture et de fermeture, tandis que les canines et les molaires seront formées en vue de l'articulation à mouvement latéral.

Vous voyez, par ces dernières remarques, quelle est la complexité du problème, car les mêmes difficultés se retrouvent dans le montage des incisives, des canines et des molaires. Ne cherchez donc pas dans un dentier complet l'imitation parfaite de la bouche

Les troubles d'assimilation de la première enfance

(Suite de la page 2)

Tandis que l'Ecole chimique s'égare de la Loi générale en cherchant, dans le maquis du formulaire, la drogue sensationnelle qui permettra à l'inadapté urbain de respirer sans risque (!) la fumée des automobiles, qui permettra à l'enfant sensible aux orages de dormir, quand il tonne, d'un sommeil narcotique, tandis qu'elle administrera à l'un la belladone, à l'autre l'arsenic, à un troisième les cachets de parathyroïde, la Médecine Naturaliste cherchera pour tous les petits dont la vie mal comprise des ascendants a usé les pouvoirs glandulaires :

1° Une cure alimentaire, dosée en vitamines, pour suppléer à la faiblesse ou à la médiocrité des sucs digestifs ; il y a pour tous, si malades qu'on puisse être, des aliments susceptibles de devenir substance humaine ;

2° Une cure cutanée (d'air, de frictions, de respiration surveillée), pour créer des combustions vitales correctes ;

3° Une cure appropriée de soleil, pour enrichir l'organisme en énergies atmosphériques, recréer le pouvoir que doit avoir le foie humain de retenir, sous une forme vivante, les sels de chaux qui fabriqueront des os durs ;

4° Une cure rationnelle d'exercice, enfin (gymnastique, sport...), pour que se remplacent par des neuves les cellules impotentes, vieilles avant l'âge, de l'appareil de nutrition.

Nous avons toujours constaté que, plus un taré de la nutrition prend du muscle, plus, parallèlement, il améliore ses sécrétions organiques (biliaire, gastrique, intestinale, ovarienne, testiculaire, etc.).

D' Gaston DURVILLE.

normale, les conditions du problème n'étant pas les mêmes.

C'est aussi pour cela que le dentier le mieux fait vous semblera, le premier jour, impropre à la mastication, si vous avez la prétention de manger tout de suite comme avec vos dents naturelles. La personne qui doit passer chez son dentiste dans la journée pour prendre livraison d'un dentier complet commet une grosse faute en commandant d'avance un pot-au-feu pour son dîner.

Il est nécessaire d'apprendre à manger avec un dentier complet. Commencez par manger des choses faciles et molles ; petit à petit, enhardissez-vous, et, en peu de temps, vous arriverez à mâcher des aliments de plus en plus résistants.

Mais, surtout, ne demandez pas à votre dentiste d'être le magicien capable de vous rendre vos dents de vingt ans en quelques minutes.

D' Charles GUÉBEL.

LA PAGE DU MALADE

NE PAS S'ATTENDRE A CE QU'UN GAZ MIRACULEUX GUÉRISSE LES RHUMATISMES. POUR GUÉRIR LES RHUMATISMES, VIVRE EN NATURISTE

DEMANDE. — Mme Fleury, membre correspondant de la Société Naturiste, Allier. — Je vous serais très obligée si vous pouviez me répondre, dans *Naturisme*, à la si intéressante Page du Malade, à la question suivante : Que doit-on penser de ce nouveau gaz, inventé à L..., l'O... ?

Une jeune fille de dix-huit ans, habitant près de chez moi, est atteinte de rhumatismes depuis cinq ans. Elle a fait beaucoup de traitements, elle est allée à Bourbon-l'Archambault et y a pris des bains pendant trois années ; elle n'a jamais obtenu de résultats encourageants. Les bains de soleil seuls calment les douleurs et lui permettent de faire, quoique péniblement, une centaine de mètres. Les docteurs parlent d'ankylose possible de la hanche. Cette jeune fille, naturiste convaincue depuis que je lui ai fait lire chaque semaine *Naturisme* et la *Cure Naturiste*, se demande si le naturisme pourrait la guérir ; elle ne vit que de fruits et de légumes, mange un peu de viande le dimanche, ne boit que de l'eau et ne déjeune pas le matin. Si elle s'immobilise un peu sur un travail de couture, ses poignets, les articulations de ses doigts enflent. L'O... pourrait-il, dans le cas de cette jeune fille, être considéré comme un remède naturiste qui oxydait les calculs d'acide urique, par exemple, empêchant les mouvements de la hanche ?

Réponse. — Je ne sais pas ce qu'est votre gaz O..., mais je vous mets en garde contre la tendance qu'on peut avoir à considérer un gaz, le gaz O... ou autre, comme un spécifique de telle ou telle maladie. Croire à l'efficacité spécifique d'un gaz est raisonner à la façon des adeptes de la médecine chimique ; c'est croire à l'effet miraculeux de quelque chose.

La médecine naturiste prouve que l'idée du miracle médicamenteux, gazeux ou autre, est une erreur ; cette idée du miracle médicamenteux, gazeux, elle est un reste du fétichisme des nègres : portons l'amulette sur notre hanche rhumatisée, et nous serons guéris ! Non. On ne peut avoir que la santé qu'on mérite, autrement dit ce n'est qu'uniquement en améliorant les conditions elles-mêmes de la vie qu'on peut se guérir définitivement d'une affection sévère, et qui a été provoquée par l'incorrecte façon de vivre.

Il faut bien se mettre dans l'esprit que la nature ne peut pas être injuste : la maladie s'obtient infailliblement, tôt ou tard, quand, par ignorance ou par faute consciente, on s'éloigne des conditions de vie prévues par la nature, et la guérison se fait, automatiquement, plus ou moins vite selon le degré de déchéance, quand, par sagesse ou par nécessité, on fait retour aux conditions naturelles d'existence. Une guérison à coups de gaz serait comparable à une guérison à coups de drogue. Illusion, même si les premiers résultats paraissent admirables. Tout ce qui ne modifie pas les causes profondes ne peut être qu'illusion.

J'ai exposé ce qui précède, non pas spécialement pour vous, chère madame, qui avez déjà sondé le problème naturiste, puisque vous êtes membre de notre chère Société et que vous avez lu nos livres, mais pour la jeune voisine à laquelle vous vous intéressez.

Elle ne semble pas être en bon état, votre jeune voisine. Raison de plus, pour elle, de bien comprendre le problème de la vraie santé et de s'attaquer à la maladie, non pas comme les inintelligents font une cure : aveuglément et en négre ; mais avec logique.

Supposons que votre amie ait de l'acide urique dans ses articulations (ce qui n'est

pas certain). Comment voulez-vous que le gaz O... l'oxyde ? D'abord, je vous ferai remarquer — excusez-m'en — que l'acide urique est le dernier stade d'oxydation auquel puissent arriver, dans l'organisme humain, les déchets albuminoïdes. Sous cette forme, il ne peut plus brûler davantage, et il doit s'éliminer tel. Prétendre oxyder sur place l'acide urique déposé dans les articulations apparaît irréalisable avec les moyens actuels de la science. Jusqu'à présent, pour libérer l'acide urique des articulations, il faut le faire partir par les reins, par la peau, par l'intestin, et il n'est pas aisé de le dissoudre, car il est très peu soluble dans le sérum sanguin, surtout lorsqu'il est fixé sur le cartilage articulaire. Les rhumatisants atteints de tophi, « bosses » d'acide urique placées aux articulations des doigts, savent les difficultés qu'ils ont — même quand ils sont naturistes — pour les faire disparaître.

Mais, au fait, je ne suis pas du tout convaincu que votre malade ait de l'acide urique dans ses hanches. Il peut y exister beaucoup d'autres choses, plus faciles à guérir.

En tout cas, que ce soit de l'acide urique ou non, c'est par l'ensemble des procédés naturistes qu'il faut commencer le dérouillage articulaire.

Je continuerais le régime alimentaire naturiste (prendre modèle, pour commencer, dans le régime pour troubles moyens de « La Cure Naturiste »). Remarquez qu'il comprendra plus de viande que n'en prend actuellement votre malade. J'ai peur que, si celle-ci n'absorbe de viande qu'une seule fois par semaine, son foie ne fonctionne plus du tout. Et ceci serait déplorable.

Je ferais évoluer progressivement la patiente vers un régime cru. Rien ne vaut le régime crudivore pour guérir le rhumatisme, mais il faut pouvoir le tolérer, et, pour le tolérer, il faut aller d'autant plus doucement qu'on a l'estomac en plus mauvais état (enflammé, ptosé...) et que les sécrétions digestives sont plus tarées.

La malade a constaté le bienfait de l'action solaire ; il faut donc la continuer ; c'est capital. En la phase hivernale actuelle, remplacer le soleil absent par l'action d'une lampe solaire (mais pas par l'action des ultra-violets, lesquels sont, comparativement au soleil, ce qu'est la dynamite au sucre dilué des fruits).

J'ajouterais la sudation (locale sur les articulations douloureuses, générale si le cœur, le poumon la permettent), l'exercice dans la mesure des possibilités, très progressif ; on ne perdra pas de vue que tout rhumatisant mis à l'exercice souffre, que, souvent, avec l'exercice, même bien dosé, il voit d'abord s'accroître ses douleurs. Il faut savoir continuer tout de même, mais en tenant compte de l'état des reins. Il ne faut pas surencombrer l'état-ci des déchets de la combustion. Il faut agir et savoir attendre. Doser les évacuations urinaires par des examens chimiques bien faits.

Si la malade était à Paris, nous nous occuperions bien volontiers d'elle. Notre premier travail, d'ailleurs, serait de nous assurer que le rhumatisme en question n'est pas tuberculeux, car, alors, la technique de cure serait différente.

Faites donc faire par le meilleur laboratoire de votre région la formule leucocytaire

du sang de la malade. S'il y a tuberculose cachée, on la trouve par ce procédé, ou du moins on a de bonnes raisons de croire à son existence. Quand il y a une tuberculose cachée quelque part, le nombre des globules blancs mononucléaires du sang est augmenté.

■ ■ ■

VOTRE RÉGIME ALIMENTAIRE EST, CERTAINEMENT, MAL COMPRIS ; VOUS AVEZ SUPPRIMÉ TROP VITE LA VIANDE

DEMANDE. — L. Debas, à Clermont-Ferrand. — Il y a deux ans, en septembre, je suis allé à Paris, tout exprès pour me faire soigner à l'Institut Naturiste. Mon estomac était délabré et j'avais de l'impuissance génitale. En observant vos conseils, je me suis débarrassé du second cas, mais mon estomac est à peu près dans le même état. Ayant abandonné brusquement le régime carné, il s'en est suivi un amaigrissement considérable, et je n'ai pu convertir ni mes parents, ni mes amis, malgré vos plus beaux arguments de La Cure Naturiste.

Je suis bien décidé à évoluer vers une vie strictement naturiste, mais que puis-je faire dans une ville comme Clermont-Ferrand, qui n'a pas de centre naturiste ?

Réponse. — Vous me semblez, cher adepte, être un de ces nerveux comme nous en voyons beaucoup : qui veulent aller trop vite...

Puisque vous vous réclamez des « beaux arguments » de la « Cure Naturiste », pourquoi n'avoir pas remarqué, en lisant l'ouvrage, les conseils de méthode, de progression, de prudence qui sont prodigués à toutes les pages ?

Vous avez fait une faute en supprimant la viande brusquement. La première chose à faire, c'est d'y revenir. Revenez-y, d'ailleurs, avec sagesse : 50 grammes à midi, ce sera vraisemblablement assez. Quand vous aurez repris une forme corporelle acceptable et guéri l'« amaigrissement considérable » dont vous vous plaignez, alors nous verrons. Le genre de vie naturiste doit faire fondre les graisses superflues, mais il ne doit, à aucun prix, squelettiser l'individu ; n'oubliez pas que notre modèle humain, c'est, non pas l'écorché, mais l'athlète.

Tout naturiste évolue vers l'athlétisme ; il y évolue par l'alimentation correctement observée et par la rationnelle culture du muscle.

Nous sommes heureux d'avoir guéri votre trouble de sexualité, mais vous ne devez vous estimer satisfait de notre œuvre que le jour où vous serez devenu beau.

Reprenez et relisez « La Cure Naturiste », adoptez le régime qui y est exposé au chapitre « Le régime pour troubles nutritifs moyens », mais en prenant, je répète, un peu de viande, à midi, tous les jours.

Mettez-vous, d'autre part, à la culture physique générale : chaque matin, en nudité totale, dix à quinze minutes de gymnastique, dans la chambre ou la salle de bains ; développez vos épaules, développez votre sang abdominal ; ne faites pas de renversements du thorax si votre estomac est abaissé, mais, par contre, faites, à terre, les mouvements de jambes spéciaux pour remonter les organes du ventre ; nous avons souvent décrit ceux-là dans les numéros précédents de « Naturisme ».

Si votre digestion et votre forme corporelle ne s'améliorent pas vite, n'hésitez pas : revenez nous voir, nous reverrons aux rayons X vos voies digestives.



Une image impressionnante de Tunnel, le film réalisé par Kurt Bernhardt. Tunnel est une œuvre d'anticipation dont on dit le plus grand bien. Madeleine Renaud, Jean Gabin et Pierre Nay en sont les principaux interprètes. Nous en parlerons prochainement. (Cinédis Gentel.)

La page du Cinéma

Le programme du Raspail 216 est entièrement consacré au folklore nègre. Un petit film que nous avons déjà vu il y a quelque temps : **Black and Tan**, enregistré par le fameux orchestre de Duke Ellington, fera les délices des amateurs de jazz hot. Il est, d'ailleurs, excellemment réalisé, et les images en sont admirablement composées.

Le grand film : **The Emperor Jones**, est tiré de l'œuvre du dramaturge O'Neill. L'histoire est bien découpée, parfaitement mise en scène, et le seul reproche qu'on puisse adresser au réalisateur, c'est d'avoir eu quelques réminiscences de films fameux.

L'histoire commence par un rapprochement entre les cérémonies africaines et les cantiques que chantent naïvement les fidèles pour attirer les grâces du ciel sur un des enfants du pays. Jones est chargé d'une « grande mission » ; il vient d'être nommé garçon de Pullmann. Mais, chapitré par un ancien, Brutus Jones apprend rapidement à tirer parti des renseignements recueillis en servant les hommes d'affaires dont il cire les chaussures. Une existence dorée s'ouvre devant lui ; il ravage les cœurs, joue gros jeu, jusqu'au jour malheureux où un partenaire malhonnête passe de vie à trépas. Et l'enfant prodigue fait connaissance avec les géolés américaines.

Après une évasion audacieuse, Jones, engagé comme soutier à bord d'un cargo, trouve prudent de gagner à la nage une île où il découvre un petit royaume. Les habitants ressemblent furieusement au bon peu-

ple de la République de Libéria. Le monarque somnolent laisse un blanc, forçat évadé lui aussi, réaliser de beaux bénéfices en fournissant la cour en denrées rares. L'honnête négociant prend le noir sous sa protection, et ce dernier, faisant appel à d'excellents arguments, devient bientôt son associé.

Un mirifique marché de cartouches per-



Au-dessus et à gauche : Deux images de The Emperor Jones. Ce film contient une excellente satire où certaines coutumes en usage dans les pays dits « civilisés » sont tournées en dérision. - (United Artists.)

peu trop courte à notre gré.

Sagement, Brutus Jones a déterminé à l'avance la durée de son règne ; mais il abuse un peu de l'im-

pôt et sa chute sera due à la question fiscale, tout comme dans un pays que nous connaissons bien.

Il se réveille, un beau matin, dans un palais parfaitement vide ; les dignitaires comme la garde ont jeté leurs détroques aux cactus. Dédaignant la pompe des pays civilisés, ils ont repris le pagne, qui leur semble un vêtement très suffisant.

Déchu, Jones veut fuir ; ses capitaux sont en lieu sûr au delà des mers. Mais le bruit des tam-tam, les mystères de la sombre forêt tropicale ressuscitent d'obscures terreurs dans son âme primitive, et il tombe sous les balles des révoltés.

La dernière partie est la moins bonne, des surimpressions d'assez mauvais goût, un décor un peu petit gâtent un peu la fin du film. Paul Robeson joue et chante en grand artiste ; sa voix magnifique, sa stature l'aident à supporter le poids de ce rôle important dont il se tire avec honneur. Tous les artistes sont excellents.

Jean FAUREZ.



Une scène de Trois pour cent, film de Roger Ferdinand, mis en scène par Jean Dréville. De gauche à droite : Signoret, Jacques Mauvy et Claire Gérard. (Cinédis Gentel.)

PETITES ANNONCES

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

**La ligne d'environ 50 lettres
signes ou espaces : 5 francs**

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

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

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

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

PENSIONS NATURISTES

INAM, 2 ter, rue Spitalieri, Nice (Alpes-Maritimes). Tous traitements naturistes, régimes hors pair pour bien portants et arthritiques. Chambres dernier confort, plein centre, distractions, proximité mer, air, soleil.

PENS. Beau-Site, Bormes (Var). Face lles d'Or, 25 fr.

MARIAGES

JEUNE FILLE 26 ans, agréable, grande, blonde, santé, nat., aimant vie simple, sans relations utiles, désire connaître jeune homme naturiste, sain, loyal, intelligent, ayant bonne situation, en vue mariage. Afrique du Nord ou toute autre colonie. — *Naturisme*, n° 233.

J.H., 33 a., célib., parl. pl. langu., empl. C.d'Azur, dés. fond. œuvre vég., cherch. collab., mariage poss. *Natur.*, 236.

NATURISTE, 36 ans, ch. jeune femme, petite de préférence, en vue mariage. — *Ecrire Naturisme*, n° 238.

DEMANDES D'EMPLOIS

DAME veuve, végét., sér., dev., conn. cuis. soignée, cout., dés. empl. chez personne seule. *Natur.*, n° 235

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

MONSIEUR nat., 35 ans, ex-restaurat., cherche emploi ds ménage nat. ou nud. pour faire cuisine, trav. maison, jard. Réf. de tt prem. ord. Prêt. mod. Ec. *Nat.*, n° 237

AU CLUB DU FAUBOURG

Jeudi soir 7 décembre, salle des Sociétés Savantes, à 20 h. 30, le célèbre orateur Henri de Kérillis, de l'Echo de Paris, sur *Le Fascisme est-il possible en France ?* Et Mme Paule Herfort sur *Le Fascisme et Mussolini*. — Samedi après-midi 9 décembre, Cinéma Demours, 7, rue Pierre-Demours, à 14 heures, l'orateur royaliste Joseph Delest, de l'Action Française, sur *Les Amours de Marianne*, M^{re} Armand Rozelaar, avec le président Rollet : *La vérité sur l'affaire Jourdainne*. Et, sous la présidence de la comtesse de Montcabrier, le Prix Goncourt avec tous les lauréats. — Le prochain banquet du Faubourg sera présidé, mercredi soir 13 décembre, par le spirituel comédien Max Dearly, avec la délicieuse artiste Jeanne Saint-Bonnet dans le joyeux débat sur *Les Artistes, les Courses, le Bridge et l'Amour*. Couvert : 40 francs. Adhésions au Faubourg, 155, boulevard Péreire (Paris-17^e).

**Le prix Jem de littérature
est décerné à M. Dudon**

Le prix de littérature sportive Jem, qui, chaque année, est décerné à l'auteur du meilleur ouvrage de littérature exaltant le sport, a été attribué, dernièrement, au cours d'un déjeuner chez le fondateur, à Versailles, à M. Dudon, auteur d'un roman intitulé *Le Clopillon* et ayant trait au sport automobile.

PALAIS DES ARTS, 325, rue Saint-Martin, Paris (du 8 au 14 décembre). — Rez-de-chaussée : C'est mon papa ; Le Signal. — Premier étage : Baleydon ; Tout pour l'Amour.

ETABLISSEMENTS NATURISTES

CHEZ PAUL, 7, rue Montcalm — PARIS (18^e)
(Métro : Lamarck ou Joffrin)
REPAS COMPLET : 5 francs
Plats copieux — Cuisine saine et soignée

VENTES

URG. cse dép., à v. p. villa nat. const. 1932, jard. 1600 mq. cim. armé, eau cte ch. fr., gar., tél. Val. de l'Yze-ron, 6 k. Lyon. Bois, exc. sup., Rep. sil. id. Nat. n° 234

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

DIVERS

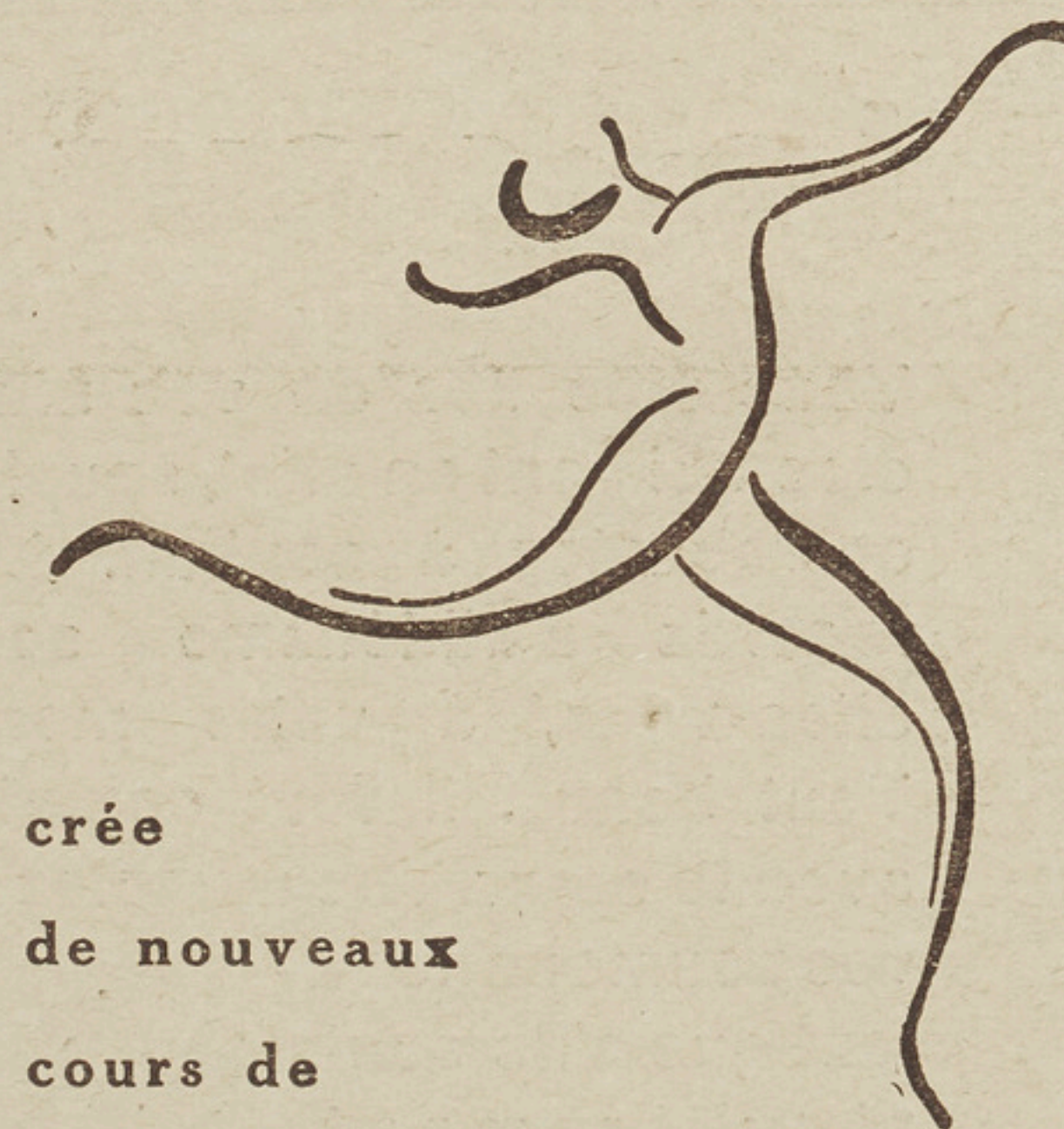
NATURISTES 1.500 des vôtres sont clients des STOCKS AMERICAINS S. A., 54, rue Cambronne, Paris-15^e. Dem. cat. et sup. prime contre 5 fr. timb.

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

M^{me} TALENCE, voyante. Chiromancie, tarots prat. scientif. et loy. Tous les jours de 2 à 7 h., 17, place Dauphine et par corresp. — M^{re} Pont-Neuf. Odéon 83-44.

MASSEUSE diplômée accepterait encore quelques clients. Se rend à domicile sur rendez-vous. — Riedacher, 1, rue de Lichtenberg, Strasbourg-Neuhof.

KARLA



crée

de nouveaux

cours de

gymnastique

A cette occasion, elle offrira

mardi 12 décembre

à 19 h. 30, et

mercredi 13 décembre

à 16 heures,

au Studio Lamballe, 25, avenue de Lamballe,
PARIS (16^e). Téléphone : JASMIN 36-90

à toutes les personnes désireuses
d'expérimenter sa méthode, une

leçon d'essai

(On est prié d'apporter un maillot.)

N° 285 **NATURISME** P. 13

ALIMENTATION NATURISTE

FAITES VOS PROVISIONS

10 Kgs 1/3 Amandes sèches
1/3 Figues sèches
1/3 Raisins secs **39** FRANCES
votre gare
Le Paradis des Fruits, à Marseille (C. ch. post. 270-83).

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

SAISISSEZ L'OCCASION : EN RECLAME

100 BANANES Bien mûres **20** Frs
Exquis Fco
Bien sèches
Le Paradis des Fruits, à Marseille (C. ch. post. 270-83).

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

POUR LA 1^{re} FOIS A MARSEILLE : un « Foyer de Santé ». Groupe intellect., sport, et aliment. Achats en commun de tout ce qui conc. le nat. Les produits naturels et de qual. absol. garant. Spécialités natur. Repas fruitar. Dégust. et cures de Yoghourt médical « Massilia ». Jus de fruits frais. Pain complet « Vitaminé » (procédé Vicna). Miches de famille tr. avant. conv. à tous, consomm. sans aucun inconv. Exclusivité pour la région du pain « Madolin ». Cherchons dépos. p^r pains et Yoghourt dans tout le départ. Abonnem. et expéd. Conseils et cours gratuits d'initiation naturiste. Inscriptions et renseignements le jeudi matin, 38 bis, rue Papety (Palais des Catalans). — Téléph. D. 25-93.

En

écrivaint,

n'oubliez

pas de

vous re-

commander

de

Naturisme

« Offrez des amandes : cadeau peu banal et apprécié »



LE BAIN à 400 degrés

(Vapeur à l'état gazeux)

« La Sudation scientifique » (maison fondée en 1929, 30.000 appareils vendus à ce jour) est un appareil qui permet de prendre chez soi, sans tacher ni mouiller, sur sa descente de lit même, tout en respirant l'air frais de l'appartement, un bain de vapeur survaporisée (vapeur à l'état gazeux, simple ou parfumée), incomparablement plus efficace, plus rapide, plus propre que le bain de vapeur ordinaire. Et chaque bain coûte 20 centimes. Les produits mis dans les générateurs portés par la survaporisation à plus de 400 degrés, sans bouillir et sans pression, sortent à l'état gazeux, sont respirés par les pores de la peau et instantanément entraînés dans la circulation miraculeusement activée par le bain.

PREVIENT ET COMBAT VICTORIEUSEMENT :

Obésité	Constipation
Rhumatisme	Lumbago
Mauvaise circulation	Teint terreux
Rides du visage	Insomnies
Age critique	Maladies de la peau
Douleurs	Troubles nerveux
Acide urique	etc., etc...

REMPLACE LA SALLE DE BAINS

NETTOIE A FOND LA PEAU ET LA RÉGÈRE

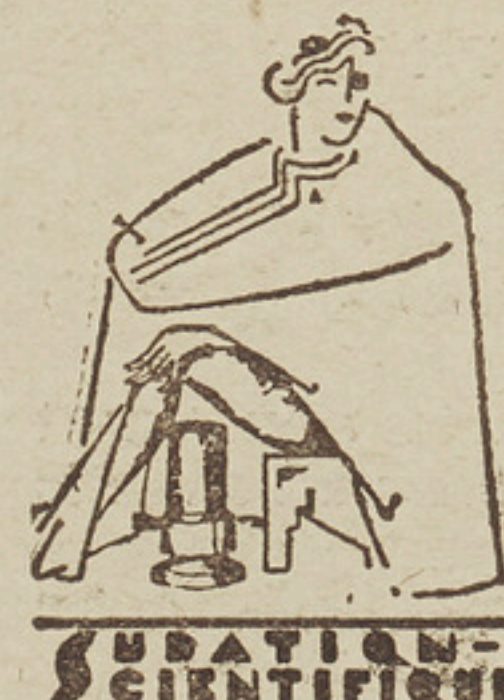
Le maniement de l'appareil est très simple. Aucune installation à faire.

Fonctionne à l'alcool ou à l'électricité et sur tous les courants.

L'appareil complet, avec régulateur de survaporisation à 4 degrés (150-225-325-400), nouveau peignoir insalissable breveté et inhalateur, franco : 350 fr. « La Sudation Scientifique », 9, rue du Faubourg-Poissonnière, (dans la cour [à côté du journal « Le Matin »]). Taitbout 55-99 et Provence 77-30-31-32. Chèque postaux 1407-74.

Brochure et renseignements gratuits franco sur demande. L'appareil est en service à l'Hôtel-Dieu, à Paris.

Ouvert de 9 heures à 19 heures, tous les jours, même le samedi.



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°
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

FAITES DE LA PUBLICITÉ DANS NATURISME

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, paillasses, 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)

• NATURISME • VOUS INTERESSE ?...

ABONNEZ-VOUS

Un an : 50 fr

Six mois : 28 fr.

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

PRENEZ RENDEZ-VOUS A L'

INSTITUT NATURISTE
DES DOCTEURS GASTON ET ANDRE DURVILLE

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

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

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

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

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

Les docteurs Durville tiennent à informer leurs malades que le traitement en application à l'Institut Naturiste, très éloigné, on le sait, des méthodes de la Médecine chimique, est encore considéré par l'Administration des Assurances Sociales comme un traitement de luxe. Et, si déplorable que ce puisse être pour les Assurés sociaux, il arrive fréquemment que les honoraires payés à l'Institut Naturiste, ou bien ne sont remboursés que partiellement par les Caisses Sociales, ou bien ne le sont pas du tout.

Les docteurs Durville se font donc un devoir d'engager leur clientèle à ne pas trop compter sur une récupération de leurs débours.

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

LES ALIMENTS NATURISTES DES DOCTEURS G. & A. DURVILLE

se trouvent dans toutes

LES BONNES MAISONS
DE PRODUITS DE RÉGIME

Si votre fournisseur ne les a pas,
dites-le nous et nous l'approvisionnerons

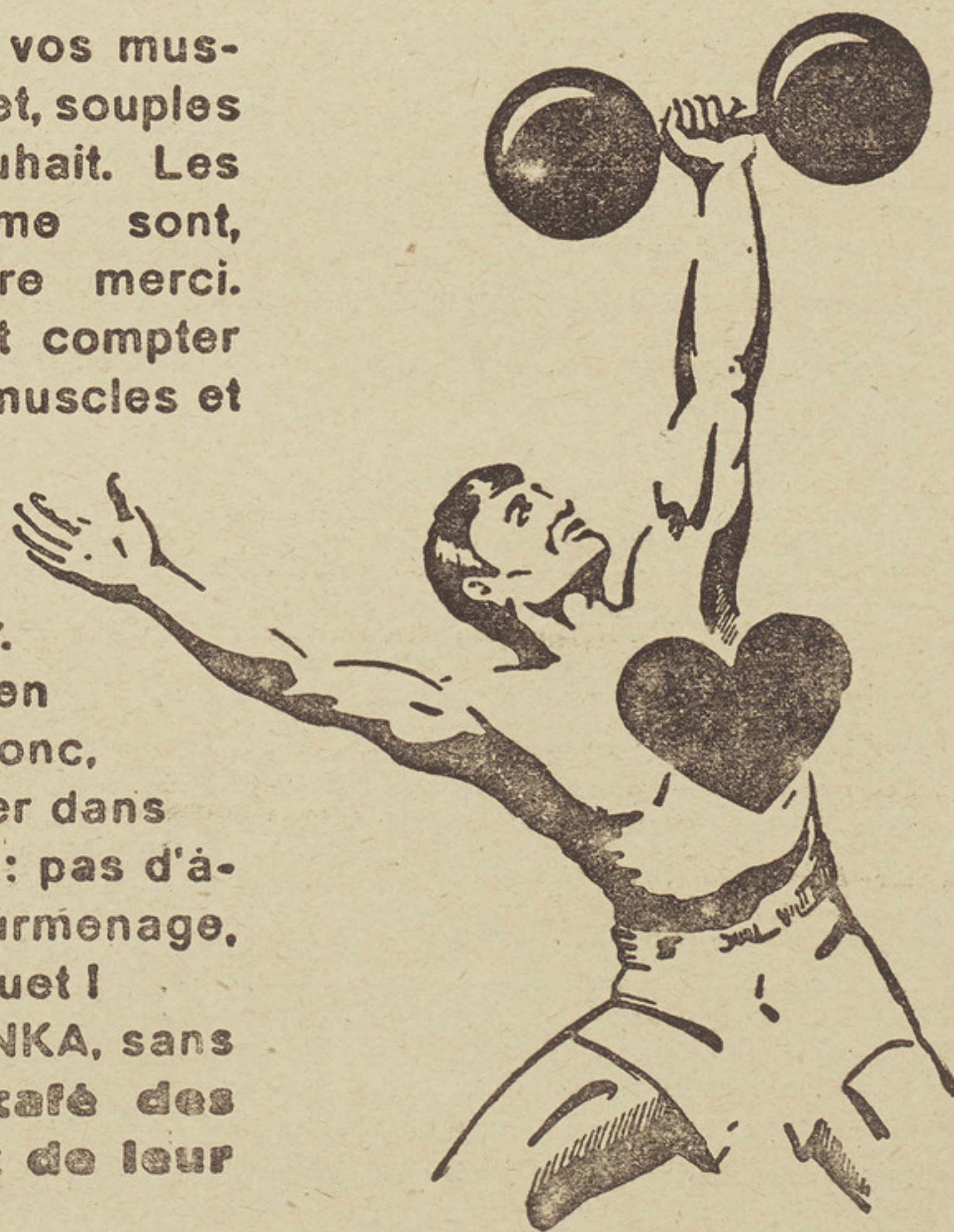
ETABLISSEMENTS BASOR

35, rue des Annelots, 35 — PARIS (19°)

Téléphone : BOTZARIS 64-79

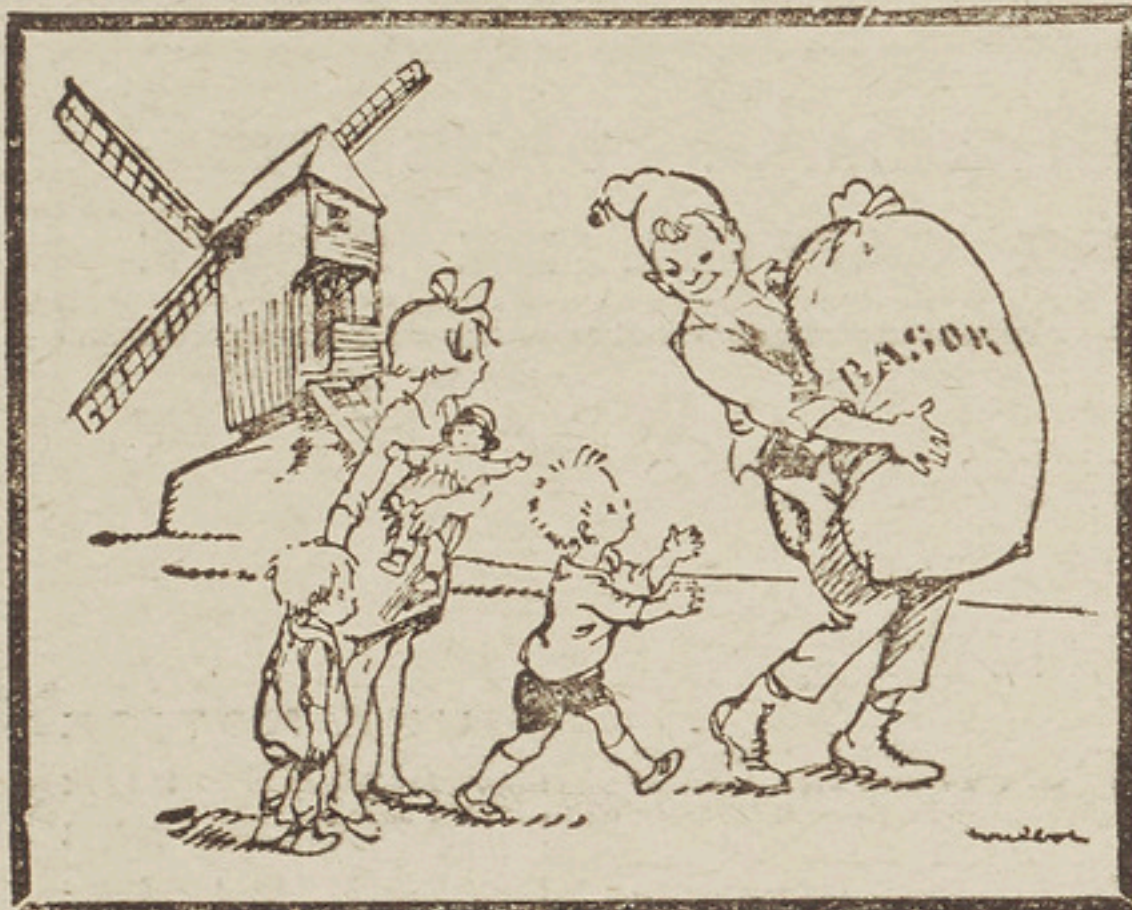
Le cœur dispose...

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 Naturistes des D^{rs} G. et A. Durville

BANANES BASOR

ALIMENT COMPLET, RICHE EN VITAMINES

FRUIT MURI AU SOLEIL DES TROPIQUES

TRAITE SUR PLACE PAR SIMPLE EVAPORATION

RECOMMANDÉ AUX ENFANTS, AUX VIEILLARDS,
ET A TOUS CEUX QUI ONT UN EFFORT A FOURNIR

UNE BANANE « BASOR » ÉQUIVAUT A CINQ BANANES FRAICHES

Voir dans « Naturisme », n° 281, du 9 novembre, la liste des Maisons ayant nos produits en vente
et dans « Naturisme », n° 282, du 16 novembre, la liste de ces produits

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

LES ÉDITIONS DE « NATURISME »

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

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

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

Deuxième édition. Vingtième mille.

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

La Cure Mentale.

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

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

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

Deuxième édition. Vingtième mille.

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

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

Pour devenir énergique, 1 vol. à 15 fr.

Troisième édition. Trentième mille.

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

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

FAITES LIRE « NATURISME »

ABONNEZ VOS AMIS

6 mois : 28 francs 1 an : 50 francs

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

M^{lle} KARLA

STUDIO LAMBALLE

SOUS LE PATRONAGE DES D^{rs} G. ET A. DURVILLE

25, AVENUE DE LAMBALLE, PARIS (16^e)

TÉLÉPHONE : JASMIN 36-90

LA GRACE. LA BEAUTÉ
LA SOUPLESSE

PAR

LA GYMNASTIQUE
RYTHMIQUE

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

Bulletin d'abonnement à

NATURISME

A adresser 15 bis, rue Cimara, Paris (16^e)
(Compte de chèques postaux : Paris 236-69)

Abonnez-moi pour un an, six mois, trois mois (1)

à partir du premier numéro du mois de

Nom :

Adresse :

— Je vous adresse le montant ci-joint ou par
chèque postal.

— Je vous prie de faire encaisser chez moi le
montant de l'abonnement (1).

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

(Pour les recouvrements à domicile, une somme
de 3 francs sera perçue en plus pour les frais.)

LES ABONNEMENTS PARTENT OBLIGATOIREMENT
DU PREMIER NUMÉRO D'UN MOIS, AU CHOIX

(1) Rayer les mentions inutiles.



50 % moins cher
« A la Fabrique »

11, rue de la Cerisaie, 11 — PARIS (4^e)

Téléphone : Archives 16-66

Tous VÊTEMENTS SUR MESURES
POUR SPORT, CAMPING, MONTAGNE

COSTUMES SKI, BLOUSONS SUEDES,
GILETS NORVEGIENS, PÉLERINES EN LODEN

SPECIALITÉ DE PANTALONS ET CULOTTES
SANS CEINTURE NI BRETÈLLES

Envoi de catalogue et échantillons sur demande

Le Gérant : Auguste CHAUVETON.

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

DANS LA PREMIÈRE AGGLOMERATION NATURISTE DU MONDE ENTIER

**ACHETEZ
VOTRE
TERRAIN**

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

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

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

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

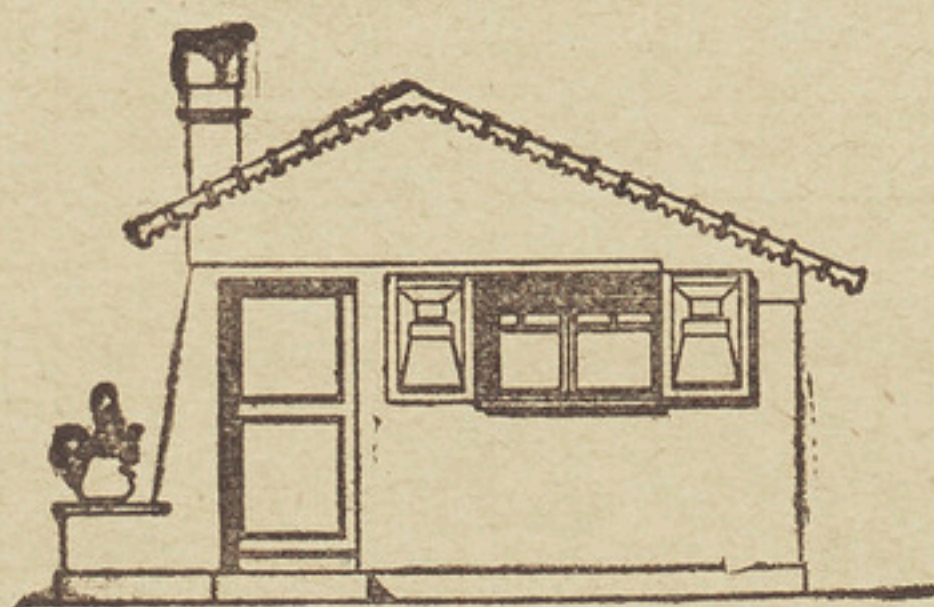
la cité de vacances

**En toutes saisons
un séjour idéal
dans un site
enchanteur**



**Mille hectares
de nature sauvage,
de végétation
luxuriante**

l'île du Levant par Le Lavandou Mart



POUR UN CAMPING CONFORTABLE :

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

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

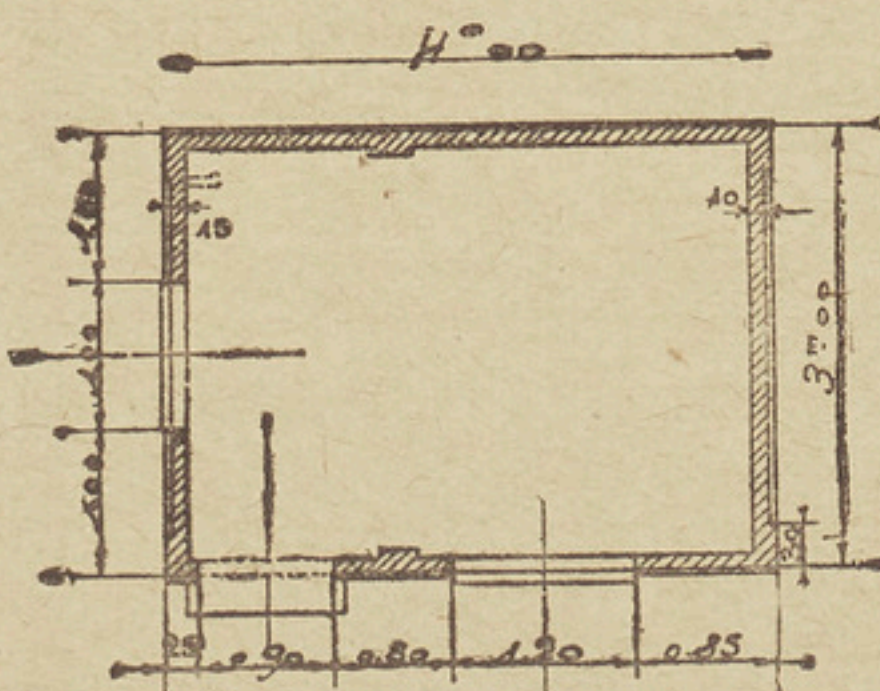
Ce prix ne comprend pas les fondations au-dessus de 50 centimètres de hauteur (si la pente du terrain oblige à dépasser cette cote), ni la peinture du bungalow. Supplément minime pour pose d'un carrelage, en place de béton, et pour construction éventuelle de plusieurs marches au lieu d'une seule.

POUR UN SEJOUR DE LONGUE DURÉE :

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

POUR L'AMÉLIORATION DE VOTRE CONSTRUCTION :

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



BUNGALOW DE SERIE
Type 1933

**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.)