

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. 1933-12-14.

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 :
« QUELQUES IDÉES SUR LE CANCER »
« LA PAGE DE LA FEMME »

NATURISME



**LE GRAND
HEBDOMADAIRE
DE CULTURE
HUMAINE**

LOIN DES « DANCINGS »...

POUR QUI DONC DANSE-T-ELLE, CETTE JEUNE FEMME ESSEULÉE ? ELLE DANSE POUR LA NATURE QUI L'ENVIRONNE, POUR LE LUMINEUX SOLEIL D'ÉTÉ QUI L'ÉCLAIRE, POUR LA DOUCE BRISE AGITANT LE VOILE LÉGER DONT ELLE SE JOUE... ELLE DANSE, ENFIN, POUR DONNER À SON CORPS UN EXERCICE SALUTAIRE. JEUNES FILLES, DÉVELOPPEZ VOTRE SANTÉ ET VOTRE BEAUTÉ PAR LES DANSES RYTHMIQUES EN PLEIN AIR. CELA VOUS VAUDRA MIEUX QUE DE TRANSPIRER DANS LES BRAS D'UN JEUNE HOMME EN DES EXCITATIONS AMOUREUSES PLUS OU MOINS CONSCIENTES, DANS L'ATMOSPHÈRE SURCHAUFFÉE ET CHARGÉE DE MIASMES D'UN BRUYANT DANCING. (VOIR NOTRE PAGE CENTRALE : LA DANSE.)

aucun procédé Emv.

(Photo R. Grugeon)

ONZIÈME ANNÉE - N° 286



1 FR. 25

JEUDI 14 DÉCEMBRE 1933

Quelques idées sur

IDÉES DE L'ÉCOLE CHIMIQUE IDÉES DE L'ÉCOLE NATURISTE

Le cancer est l'affection qui, de nos jours, terrorise au maximum l'humanité.

Et la terreur est justifiée, puisque, dans la seule Amérique, le nombre des tumeurs mortelles a quintuplé en soixante ans...

Nous allons essayer de poser le grave problème du cancer, simplement, en mettant en parallèle les idées de l'Ecole chimique et celles de l'Ecole naturiste, autrement dit les nôtres.

Actuellement, dans l'Ecole chimique, quoique se disant d'accord, deux opinions s'opposent, relativement aux causes jugées responsables de produire le cancer : celle d'Auguste Lumière, de Lyon, et celle de R. Reding, de Bruxelles.

Auguste Lumière, dans son splendide ouvrage : Le Cancer, maladie des cicatrices, nous dit :

« Pour que se produise un cancer, il faut le concours de quatre facteurs :

- 1° La formation très lente d'une cicatrice ;
- 2° Le vieillissement de cette cicatrice ;
- 3° Un traumatisme secondaire ;
- 4° Un milieu humoral adéquat. »

Lumière ajoute que si une seule des conditions précitées fait défaut, la dégénérescence cancéreuse ne peut pas se produire.

La première des causes énoncées apparaît capitale à Lumière : sans une cicatrice faite de longue date dans l'organe, il n'y a pas, croit-il, de transformation cancéreuse possible. Et, pour lui, le milieu humoral, c'est-à-dire l'état du sang, l'état des liquides cellulaires, l'état du terrain, n'apparaît qu'à titre de facteur accessoire ; on le classe bon dernier (n° 4).

Pour Lumière, par exemple, une femme aurait plus de chance de faire un cancer au sein si, ayant antérieurement enflammé ou infecté un sein du fait, si l'on veut, d'une grossesse, elle y recevait un coup, même si elle avait des humeurs acceptables, c'est-à-dire si elle était « bien portante », que si, ayant des humeurs en mauvais état du fait d'une santé débile, elle ne recevait pas de coup dans le sein déjà scléreux.

Lumière dirait donc : état humoral acceptable, mais cicatrice dans le sein et choc secondaire, possibilité de cancer. Etat humoral « adéquat », considérable, mais pas de cicatrice dans le sein et pas de choc, pas de cancer.

Reding, lui, écrit :

« Pour nous, le milieu humoral adéquat (c'est-à-dire le mauvais état du sang, des sucs cellulaires, du terrain) tient la place prépondérante dans la genèse des néoplasmes (cancer) ; toutefois, l'altération cellulaire (la cicatrice) est également indispensable. »

Reding continue :

« Pour A. Lumière, comme pour nous, deux conditions, et toutes indispensables, régissent la cancérisation : ce sont l'altération cellulaire locale (cicatrice) et l'altération humorale. »

Non, permettez, honorable confrère bruxellois, ce ne sont pas deux conditions, qui, d'après Lumière, sont nécessaires pour faire un cancer, mais quatre...

Si je comprends bien ce que je lis de vous dans votre article de l'Avenir médical, vous n'accordez pas d'importance appréciable aux facteurs 2 et 3 ; vous semblez même n'en accorder aucune au facteur 2 (vieillesse de la cicatrice) ; c'est pour cela, sans doute, que vous ne le comptez pas. Mais, alors, comment pouvez-vous dire que vous êtes d'accord avec Lumière ?

Vous m'apparaissez, à moi, docteur Reding, être très éloigné de l'idée de Lumière ; ce n'est pas là, d'ailleurs, un reproche, croyez-le bien. Mais pourquoi dire que vous pensez comme lui, alors que ce n'est pas ?

Quand Lumière affirme que l'état de prédisposition au cancer n'est qu'un facteur secondaire, vous protestez, vous, et vous avez raison.

Vous protestez encore — et à juste titre — quand Lumière affirme que c'est en vertu d'une hérédité toute locale (hérédité dans la mamelle) que le cancer de la mamelle des souris se reproduit infailliblement dans une même famille de souris. Mais non, toutes les souris de la famille de souris dont parle Maud Slye ont le cancer de la mamelle parce qu'elles ont la même hérédité générale, sanguine, humorale.

Quand on a le cancer, comme son père, ce qui n'est pas très fréquent, c'est qu'on a hérité de lui le terrain général cancérisable et non une certaine hérédité locale, et qu'on a ajouté des facteurs personnels de cancérisation, et, dans ce cas, l'identité de siège du mal dans la famille cancéreuse est exceptionnelle. J'ai vu deux sœurs mourir au même âge, du même cancer de l'utérus, dont la mère était morte d'un cancer de l'utérus, mais c'est là une exception rare, et le hasard peut l'expliquer. Avec le même terrain cancérisable, on fabrique son cancer à soi, ici ou là ; la localisation est accessoire ; quand un être a vécu si mal qu'il doit fabriquer un cancer, ou quand un être a reçu de l'ascendance le terrain qu'il faut pour faire un cancer, il se trouve bien, quelque part, une cicatrice, une inflammation, une dégénérescence cellulaire qui donnera prétexte au développement de la tumeur. Le plan organisé de la défense de l'organisme étant détruit ou compromis par une vie mal comprise, l'anarchie cellulaire prend le dessus et trouve facilement l'occasion de provoquer la mort ; la place elle-même du mal, autrement dit l'organe qui est touché, n'est, au fond, que secondaire.

Si Lumière me paraît commettre une grosse erreur quand il fait passer au quatrième plan « le milieu humoral adéquat », Reding me paraît n'accorder lui-même à celui-ci qu'une importance encore très insuffisante ; pourtant, il déclare lui attribuer l'importance n° 1.

Si Reding accordait au terrain l'importance qui convient (n° 1), écrirait-il qu'il est d'accord avec Lumière ?

De deux choses l'une :

Ou bien on devient cancéreux parce qu'avant tout on a une cicatrice, que cette cicatrice a vieilli, que cette cicatrice a subi une inflammation secondaire et qu'accessoirement, on a un terrain cancérisable ;

Ou bien on devient cancéreux parce qu'avant tout on est cancérisable, et que, accessoirement, on a quelque part une cicatrice vieillie et enflammée secondairement...

Mais c'est l'un ou l'autre, et ça ne peut pas être les deux à la fois.

Or, Reding veut, à la fois, qu'on devienne cancéreux du fait du terrain (pour

le cancer

être d'accord avec son expérience personnelle), et bien s'entendre avec Lumière, lequel déclare qu'on se cancérisé surtout du fait de la cicatrice. Il est curieux que les savants de l'Ecole chimique veuillent toujours avoir l'air d'être d'accord, même s'ils sont d'avis diamétralement opposés.

Car les deux avis sont, quoi qu'on dise, diamétralement opposés :

Si, en effet, c'est la cicatrice qui est le facteur primordial du cancer, l'état humoral étant secondaire, le cancer est, d'abord, à coup sûr, une maladie locale, accidentelle, et, pour le guérir, il n'y a qu'à opérer précocement.

Si, au contraire, c'est l'état humoral qui est le facteur un, et la cicatrice le facteur secondaire, le cancer est, d'emblée, une maladie générale, et la cicatrice n'est qu'un point de fixation du mal. Le point de fixation ne se fût-il pas trouvé dans tel organe, un autre tissu, plus ou moins déchu, dans un autre organe, eût fourni, un jour ou l'autre, l'occasion de faire écrouler l'édifice taré. Dans ce cas, le cancer ayant sa cause première générale dans la vicatation des humeurs, le traitement chirurgical apparaît comme moins impérieux ; peut-être même devient-il pour le moins illusoire et même, parfois, dangereux, du fait qu'il ouvre toutes grandes les barrières naturelles de la défense, qu'il choque et amoindrit l'organisme du fait de la narcose, de la perte de sang, du séjour dans un lit, etc.

Je ne vois pas comment les deux avis pourraient se concilier. Si le docteur Reding entend les concilier, c'est, à n'en pas douter, qu'il ne s'est pas posé le dilemme dont j'ai parlé plus haut. Et il ne semble vraiment pas se l'être posé, puisqu'il dit : « Nous différons peut-être (Lumière et moi) dans l'ordre de préséance à accorder à l'un de ces facteurs, mais c'est là une nuance de bien peu d'importance, puisque nous sommes d'accord pour considérer ces facteurs comme tous deux indispensables. »

Nuance de bien peu d'importance ! Comment, c'est une nuance de peu d'importance de dire si le cancer est une maladie locale ou une maladie générale ?

Dire que toutes les discussions de l'Ecole chimique en sont là : quand il faut tirer la loi d'une série de faits, on dit que c'est secondaire, et l'on s'abstient, ou l'on se défile.

La médecine naturiste apprécie les travaux d'Auguste Lumière ; elle apprécie ceux de Reding. Mais elle considère

que Lumière a tort de placer au quatrième plan l'importance du terrain dans la genèse du cancer.

Déjà on sait que certaines modifications précises existent dans le sang des cancéreux : modification du calcium, modification de la glycémie ; on sait que ces modifications sanguines préexistent chez les sujets porteurs de tumeur bénigne pré-cancéreuse ou même chez des sujets apparemment normaux (Reding), mais cancérisables. Ces modifications sanguines, conformes à ce que prévoit la médecine naturiste, concourent à prouver que le cancer est une maladie générale.

Ces points acquis mettent en évidence l'existence d'un terrain cancéreux préexistant à la lésion locale.

Je suis, d'ailleurs, convaincu que des faits nouveaux mettront en évidence, sous peu, dans le sang, des signes plus certains permettant de faire le diagnostic du cancer — maladie générale — avant qu'il ait apparu la lésion locale.

Je suis convaincu que le milieu humoral humain ne devient cancéreux que du fait de la vie anormale que nous menons : vie de goinfrie, goinfrie carnée, goinfrie d'aliments surconcentrés, dévitalisés, chimiqués, morts, vie de paresse musculaire, de paresse respiratoire...

C'est la vie antinaturiste que nous menons qui fausse la chimie de nos humeurs, trouble les pouvoirs osmotiques, irrite les cellules nobles, les affole, et les incite à proliférer d'une façon désordonnée et envahissante. Quand la folie règne en maîtresse dans la vie de l'organisme entier, il est logique qu'elle atteigne aussi la profondeur de nos organes.

Le cancer, c'est la folie cellulaire.

S'il y a une cicatrice quelque part, si cette cicatrice est vieille et dégénérée, si, de plus, elle est accidentellement choquée, blessée, il y a là des facteurs complémentaires incontestables favorisant l'apparition du néoplasme, mais la cicatrice n'apparaît pas indispensable ; la stase congestive dans un organe paraît devoir suffire pour créer le point d'appel cancéreux, si les humeurs de défense de l'organisme ont perdu leur pouvoir, et si les forces centrales de vie ont perdu leur contrôle du plan de notre corps.

Qu'un être sain ait où il voudra des cicatrices, jeunes ou vieilles, qu'il blesse ou ne blesse pas ces cicatrices, il n'a pas de raison d'avoir jamais un cancer.

La vie naturiste protège du cancer.

D^r Gaston DURVILLE.

QUELS SONT LES PREMIERS PIONNIERS DE L'ILE DES NATURISTES ?

Nous sommes heureux de constater que tous nos amis naturistes voudraient revendiquer pour eux l'honneur d'avoir été les premiers pionniers de l'île de Médan. Nos amis Bessan (M. et Mme), naturistes de la première heure, nous écrivent à ce sujet :

Chers docteurs,

Je viens de lire dans votre dernier numéro de *Naturisme* le compte rendu des assemblées générales de la Société naturiste, auxquelles je n'ai pu, malheureusement, assister. Dans l'allocution prononcée par le docteur Gaston Durville, je relève la phrase suivante : « Je n'oublierai pas de remercier avec émotion nos amis de la première heure : Gurly, qui nous a aidés dès le premier jour, pour trouver l'île bienheureuse où se trouvent aujourd'hui nos stades... »

Je ne cherche pas à me couvrir de lauriers, ni à rabaisser les mérites de M. Gurly, que je n'ai pas l'honneur de connaître, mais simplement à rétablir la matérialité des faits. Si nous remontons à la genèse de l'affaire, à la découverte de l'île Plais, en 1927, je crois pouvoir avancer que c'est moi qui, le premier, l'ayant visitée, vous mis, après quelques démarches, en rapport avec le propriétaire. Si vous voulez bien sonder vos souvenirs, vous ne pourrez que corroborer mes dires. Le fait est si exact qu'au premier moment, c'est moi qui, en 1928, votre frère m'a prié de choisir la parcelle de terrain que je désirais acquérir, en me disant : « Il est bien juste que vous choisissiez le premier votre lot. »

Je sais bien qu'avoir découvert, pour les naturistes, l'île Plais, ne me vaudra pas d'avoir mon nom gravé au livre d'or des bienfaiteurs de l'humanité. Tout au moins ne m'enlèvera pas mon faible mérite, dû aussi bien au hasard qu'à la chance. Je n'en tire pas vanité. Mais puisque le fait est exact, pourquoi ne pas le dire, pourquoi aussi ne pas vous le rappeler, en même temps que le nom de M. Galliot, qui se prodigua à cette époque sans compter.

Veillez croire, cher monsieur...

Signé : R. BESSAN.

Voici la réponse du docteur Gaston Durville à M. R. Bessan :

Mon cher ami,

Dans ma petite allocution de l'assemblée générale, il n'était nullement question de faire l'historique de la découverte de l'île heureuse qui est devenue maintenant l'île des Naturistes. Si, en effet, j'avais fait un exposé historique, je n'aurais pas manqué de dire que c'est vous, en effet, qui avez découvert le premier propriétaire, M. Dibert (l'orthographe n'est peut-être pas correcte), lequel faisait de l'élevage sur l'endroit où s'étale maintenant le stade Durville... J'aurais ajouté que le brave instituteur Galliot n'a pas, comme vous le dites avec raison, épargné ses démarches pour nous apporter tous les renseignements dont nous avions besoin... Et j'aurais eu la plus grande joie à vous inscrire en tête du palmarès de l'île...

Mais, dans mon allocution, je ne voulais parler que des gens qui, auprès de nous à la première heure, y étaient encore à l'assemblée générale... Or, M. Galliot n'y était pas (je crois qu'il n'habite plus Paris) et vous n'y étiez pas non plus...

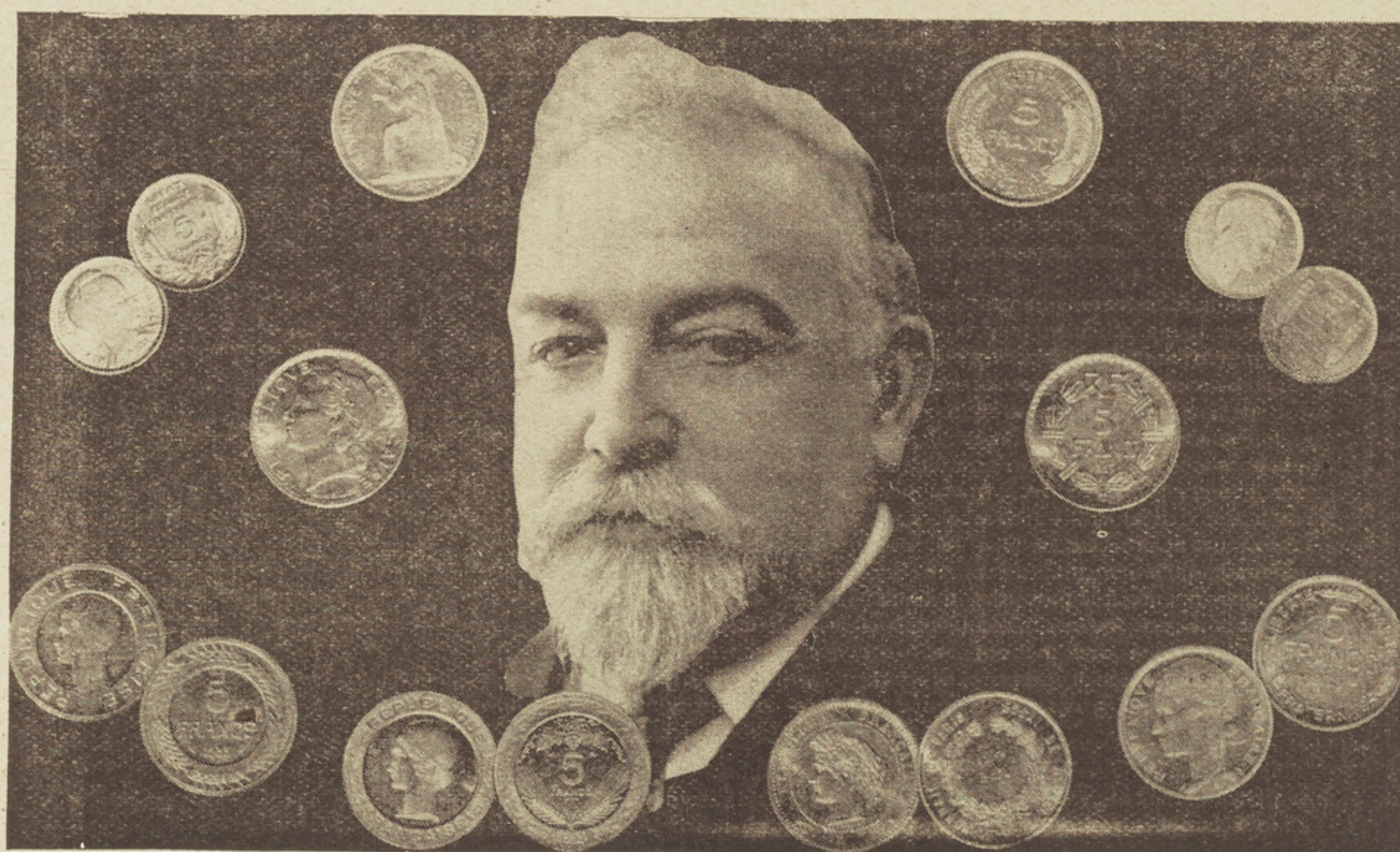
Je n'ai donc pas fait d'omission.

D'ailleurs, si vous tenez à ce que j'aie fait une omission, je la répare bien volontiers et je m'empresse de crier très haut que nos amis Bessan (M. et Mme) et notre ami Galliot sont parmi ces amis de la première heure qui nous ont aidés de toute leur vitalité pour que nos stades naissent et prospèrent, pour que le naturisme vive !

Vive le naturisme !

G. D.

Les tribulations d'un député et d'une pièce de cinq francs



(Collection R.-J. M.).

M. BEDOUCÉ, député de la Haute-Garonne, a subi, ces derniers temps, des attaques de presse, allégrement supportées, du reste, par ce bon philosophe, mais vraiment par trop dures pour le socialiste. Chacun sait qu'en ce qui le concerne, socialiste veut dire dévoué à son pays et à autrui.

N'a-t-il pas eu l'idée de recommander la frappe d'une pièce de nickel de 5 francs, au poids de 12 grammes, dont le format devait tenter de nous faire res-souvenir des jours heureux et sans his-toire ?

La loi monétaire de 1928, dite loi Poincaré, imposant le retrait des billets de 5 francs au 31 décembre prochain, le Parlement, sur la proposition de M. Bedouce, substitua récemment, à la pièce d'argent de 5 grammes, donc minuscule, prévue en 1928, une pièce de nickel de 12 grammes.

C'était très gentil pour le Trésor : la pièce coûtait 0 fr. 42. Du coup, le ministre des Finances encaissait, sur 1 milliard — montant de l'émission — environ 935 millions de bénéfice. Car, si la fameuse loi monétaire prévoit que la moitié du bénéfice de la frappe de la monnaie est réservée à la Caisse d'amortissement, elle ne vise que les pièces d'argent et reste muette sur le vil métal.

Enfin, le nickel employé, provenant de la Nouvelle-Calédonie, constituait un supplément au stock du ministère de la Guerre, qui, en cas de conflit, pourrait en réclamer l'octroi.

De la sorte, aussi, les ouvriers de la Monnaie trouvaient du travail ; on devait même rappeler de la main-d'œuvre.

Donc, conformément à la loi monétaire de 1928, le ministre des Finances pouvait, devait même, retirer de la circulation, vers fin décembre 1933, ces petits

Au centre : M. Albert Bedouce, à qui l'on doit l'idée de la pièce de 5 francs en nickel grand module, et non la pièce actuellement en circulation. — A droite et à gauche du député de la Haute-Garonne : La pièce de 5 francs en nickel définitive grand module, du graveur A. Lavrillier, qui sortira au début de l'année prochaine. — En haut, et de gauche à droite : La pièce petit module, du graveur L. Bazor, circulant actuellement ; l'avvers et le revers du projet de M. Delannoy, qui retint longuement l'attention du jury ; le petit module qui aurait dû être utilisé si la pièce de 5 francs avait été frappée en argent ; on remarque que le sujet est une réduction de l'effigie des pièces de 10 et 20 francs, due au graveur P. Turin. — En bas, et de gauche à droite : Les projets de MM. R. Cochet et J. Vezien, dont les lettres sont gravées en creux ; un essai de frappe sur nickel avec le poinçon de l'ancienne pièce de 0 fr. 10 d'Oudiné (à noter que la fin du millésime a été supprimée) ; et voici enfin la maquette de M. Morlon. (1 ph. H. Manuel, 2 ph. Keystone.)

chiffons de papier sales que constituent les coupures de 5 francs.

M. Bedouce jouissait en paix du fruit de son heureuse invention quand, en juillet, notre grand argentier eut, une fois de plus, besoin d'argent. Sans doute dit-il à M. Bedouce :

— Mon cher, je vais réaliser votre idée ; vous voulez me donner 950 millions pour mes étrennes ! Eh bien, je vous demande un petit service : c'est de suite qu'il m'en faut les deux tiers. Je vais donc faire frapper les pièces de 5 francs dès ce mois d'août.

C'était bien là le début des tribulations de M. Bedouce. Il crut, un instant, y échapper :

— Impossible de frapper ces pièces, vint déclarer, aux Finances, le distingué directeur de la Monnaie. Il faut une maquette, donc un concours ! Bref, tous les éléments de frappe prévus par les lois et décrets. Je ne puis donc faire sortir cette pièce pour la fin août.

— Je veux mes pièces, répondit, avec force, le ministre des Finances.

— Ah ! répliqua le directeur de la Monnaie, si c'étaient au moins des pièces d'argent, les matrices fabriquées pour la pièce projetée de 5 francs d'après-guerre pourraient servir !

Nous pensons que le ministre des Finances répliqua aussitôt :

— Parfait ! avec les matrices que vous possédez, faites-moi des 5 francs nickel.

Et voilà pourquoi ont circulé et circulent les vilaines et peu commodés pièces appelées à tort « bedoucettes » et du module des pièces de 0 fr. 25.

C'est ainsi qu'en réalité, pour un besoin de Trésorerie, on a mal imité ce que

voulait faire M. Bedouce. N'est-ce pas là, bien souvent, le sort des inventeurs ?

Mais votre idée, monsieur Bedouce, est excellente, car le Trésor a fait une réelle économie. En effet, s'il eût emprunté 600 millions en août — ce chiffre est celui de l'émission des pièces de 5 francs nickel, petit module — à 4 %, par une émission de bons, par exemple, c'était 24 millions, plus les énormes frais de publicité, à décaisser, et il se procura ces 600 millions en ne payant que 14 millions de frappe.

La maquette que nous présentons, ici, de la nouvelle pièce, de la véritable « bedoucette » de 12 grammes, est due à M. Lavrillier, qui, s'inspirant du style qui florissait sous Louis XV, a donné à sa Marianne un relief dont la réalisation délicate est du plus bel effet. Cette Marianne, en l'occurrence, possède du reste un certain air de ressemblance avec le monarque qui sut être le Bien-Aimé.

Ajoutons que, cette fois, les contre-facteurs auront fort à faire, car, pour déceler la fraude, un simple aimant peut suffire, la pièce en subissant l'attraction.

Il ne reste plus, maintenant, qu'à faire disparaître les pièces de 0 fr. 05 et 0 fr. 10 en bronze, ainsi que l'un des deux modules des piécettes de nickel de 0 fr. 05, et, lors, bien des mécontents seront satisfaits.

Consolez-vous donc, monsieur Bedouce, vous êtes sauvé de la Roche tarpéienne, vous irez peut-être au Capitole...

D'ailleurs, à Toulouse il n'y a pas de Roche tarpéienne, mais bien un Capitole. Vos tribulations sont finies.

René-Jean MAXY.

De ci, de là...

BRUITS ET POTINS

LE TIMBRE ANTITUBERCULEUX

La campagne 1933-34 pour le timbre antituberculeux est ouverte.

Chacun connaît les buts poursuivis par le Comité National de défense contre la tuberculose, dont le titre même constitue le programme. L'intention est louable, l'idée généreuse. Pourtant, est-on bien sûr d'employer de la façon la plus efficace les fonds réunis ?

Qu'on s'attache à guérir les malades déjà touchés par la tuberculose, très bien. Mais le vrai moyen d'enrayer le terrible fléau, c'est d'en prévenir les atteintes. Il



Le timbre antituberculeux pour 1933-1934, œuvre du dessinateur Plumereau

vaut toujours mieux prévenir que d'avoir à guérir.

Or, les statistiques publiées par le Comité révèlent qu'on ne consacre que des sommes dérisoires à l'éducation de la masse, éducation dont l'importance, en l'occurrence, est cependant primordiale.

On nous répondra, sans doute, qu'on dispose de trop peu d'argent pour faire mieux.

C'est pourquoi, chers amis naturistes, nous vous disons aujourd'hui : donnez, donnez pour le timbre antituberculeux, pour cette œuvre de bonté, afin que plus tard nous puissions réclamer, dans cette revue, que soit faite une propagande plus vaste en faveur de l'existence saine, meilleure façon de diminuer, dans notre pays, les ravages de la tuberculose.

■ ■ ■

LE COIN DES ROSSERIES

Le français tel qu'on l'écrit... dans l'*Intransigeant* du 24 novembre, parmi quelques souvenirs sur le Tigre :

« ... Mais pour ceux qui le connaissent bien, il y avait au fond du cœur de Clemenceau, malgré son égotisme, sa maladie de foie et son mépris de l'humanité, un grand fonds de tendresse... »

Grammaticalement parlant, à quoi se rapportent, dans cette phrase mal bâtie,

l'égotisme, la maladie de foie et le mépris de l'humanité ? A « fond du cœur » ou à « Clemenceau » ? La logique et les règles les plus élémentaires de syntaxe répondent : à « fond du cœur ».

N'est-il pas permis de s'étonner, dès lors, que l'édit cœur, si profond fût-il, ait pu souffrir d'une maladie de foie ?

■ ■ ■

UN MOT DE GAVROCHE

Ces jours-ci, près de la place du Tertre, à Montmartre, un monsieur regardait les toiles exposées dans la vitrine d'un marchand de tableaux. L'une d'elles, représentant un « nu », d'ailleurs très beau, semblait retenir davantage son attention.

Un gamin s'approche du curieux et, les mains dans les poches, désignant le « nu » d'un mouvement de tête, il murmure d'un ton supérieur :

— Alors ? T'en as jamais vu ?

■ ■ ■

LA COUPE DE NOËL

Notre ami l'unijambiste Jean-P. Walterscheid, qui remporta en septembre dernier, on s'en souvient, la traversée de la Seine à la nage organisée à l'Île des Naturistes de Villennes, nous annonce qu'il participera, le 25 décembre, à la traditionnelle « Coupe de Noël ».

De même que les dernières années, il exécutera à cette occasion, du haut du pont Alexandre-III, différentes exhibitions de plongeurs de haut vol, sans s'être fait, au préalable, enduire le corps

de la moindre couche de graisse (les nageurs de la Coupe de Noël ont recours à la graisse pour se protéger contre le froid).

Témérité ? Non : démonstration raisonnée d'un naturiste qui veut — ce dont nous le félicitons — prouver au grand public qu'un homme normal, c'est-à-dire dont les résistances physiques sont entières du fait d'une vie conforme aux lois naturelles, n'a rien à craindre d'une immersion, en décembre, dans l'eau glacée.

Walterscheid complète actuellement son entraînement en Moselle, près de Metz.

■ ■ ■

PETIT CASSE-TÊTE CHINOIS

Dernièrement, un juge, interrogeant, à Bruxelles, un détenu qui avait cette particularité d'être âgé de 96 ans, lui demanda incidemment :

— Avez-vous des frères, des sœurs ?

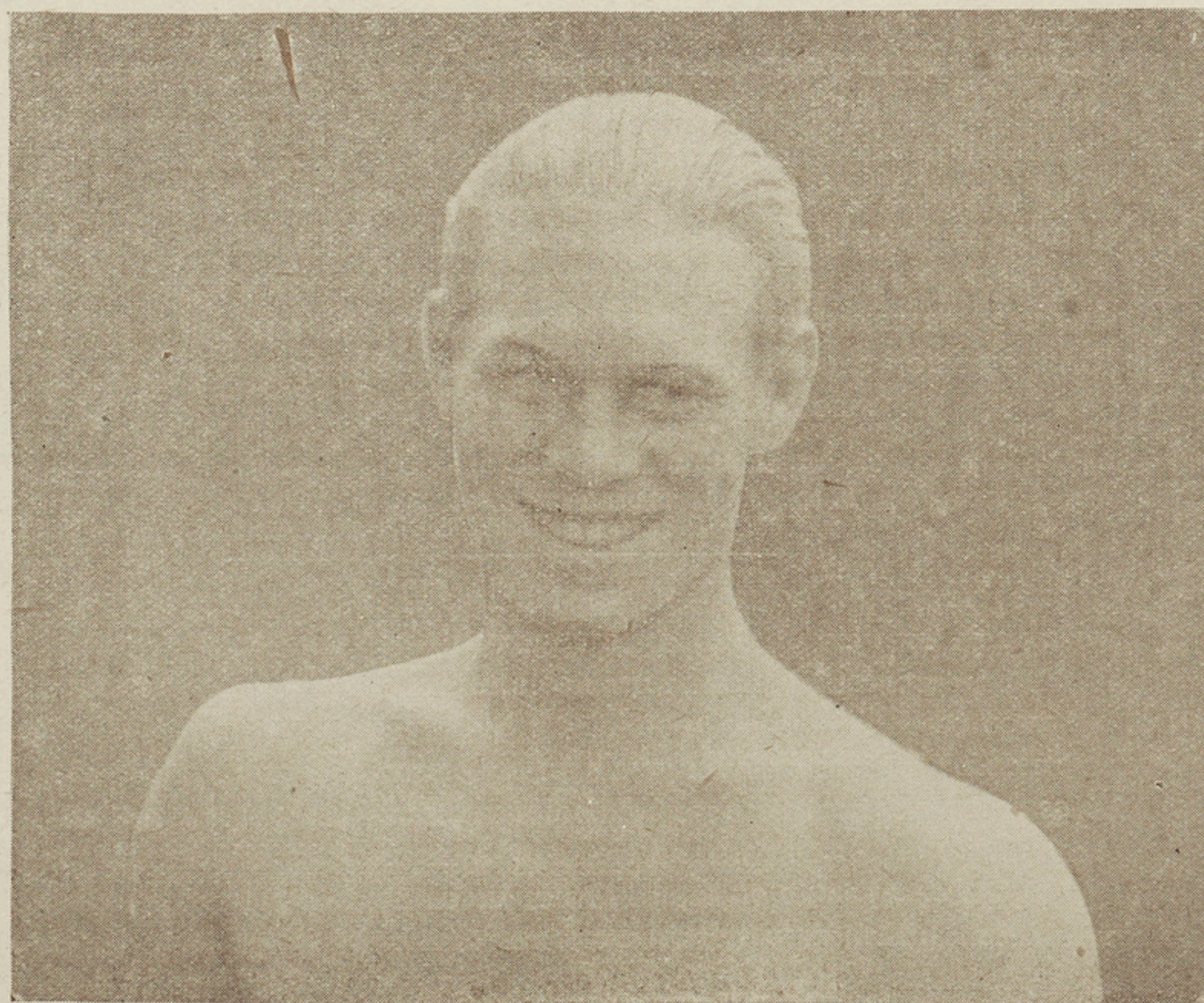
— Non, répondit le vieillard. Le seul frère que j'ai eu est mort il y a cent cinquante-deux ans.

Etonnement du juge qui, croyant à une plaisanterie ou à une crise d'aberration sénile, rappela le détenu à l'ordre.

Mais celui-ci démontra sa bonne foi de la manière suivante :

— Mon père s'est marié, une première fois, à 18 ans, et eut, à 19 ans, un enfant du sexe masculin qui mourut en naissant. Puis, il se remaria bien après, alors qu'il était âgé de 74 ans, et je n'acquis un an plus tard.

Evidemment.



Le naturiste Walterscheid, qui fera, le 25 décembre, à l'occasion de l'annuelle Coupe de Noël, des exhibitions de plongeurs, du haut du pont Alexandre-III, à Paris.

L'inégale valeur biologique des corps gras

La vitamine A, de développement, antixérophtalmique, antiinfectieuse, est de celles qui sont solubles dans les corps gras, et donne à ceux qui la tiennent en dissolution une valeur biologique qui ajoute une notion de plus à leur valeur alimentaire, jusqu'ici limitée à la seule calorie.

L'affinité de cette vitamine pour les corps gras a cette conséquence, précieuse et pratique pour nous, qu'elle opère une véritable concentration de la vitamine, que le chimiste est bien en peine de réaliser *in vitro* par ses moyens d'invention humaine. Cependant, cette concentration est bien nécessaire pour que l'homme, surtout l'homme moderne, parvienne à récupérer dans ses aliments usuels la quantité de cette vitamine qui est indispensable au maintien de sa vie et au développement normal de son organisme.

Nous avons vu que cette vitamine est uniquement d'origine végétale. Elle abonde, comme le carotène, dans la végétation qui chaque année recouvre la surface de la terre et tapisse le fond des mers. Elle est en fonction directe de la lumière solaire qui la crée par son alliance avec le monde végétal. Elle se trouve donc largement répandue dans la nature, quoique très inégalement parmi les végétaux. Alors que les vitamines de nutrition se concentrent dans les graines, cette vitamine de développement doit être cherchée principalement dans les parties foliées ; c'est dire aussi que, pour abondante qu'elle soit dans les légumes et certaines racines telles que la carotte, elle s'y trouve très diluée. L'homme moderne se voit donc obligé de consommer une quantité importante de verdure et de carottes pour récupérer cette précieuse vitamine.

Chacun sait que, en fait, il en va autrement.

Les corps gras tirent justement leur importance biologique de ce qu'ils concentrent la vitamine, et la détiennent d'une façon aussi stable que le tissu organique lui-même où elle a pris naissance.

Nous voyons ici une raison de plus de répéter que le monde animal est essentiellement constitué pour vivre du règne végétal, et que, dans toute l'échelle des êtres, les grandes fonctions physiologiques sont actionnées et satisfaites par l'infinie variété des espèces végétales qui agissent sur l'organisme par la voie naturelle de l'alimentation. L'animal vit de la végétation qui l'entoure et, dans son or-

ganisme, concentre la vitamine de développement au niveau de ses organes de réserve et de transformation, et de ses émonctoires. La concentration de la vitamine se fait donc le plus naturellement du monde *in vivo*, alors que le chimiste a toutes les peines à la réaliser *in vitro*.

A ce point de vue, il est très important de noter que chez tous les mammifères, la lactation est l'émonctoire où se concentre, par grande affinité, cette vitamine, alors que les septa des voies naturelles d'excrétion lui sont peu perméables. Les ruminants chez lesquels on exploite industriellement leur production de lait doivent récupérer par une alimentation riche en carotène, dans la mesure même où la lactation l'épuise, cette vitamine A, sous peine de bientôt fournir un lait qui en sera dépourvu. Il n'est point de meilleur fixateur de cette vitamine que la matière grasse du lait. C'est pourquoi les biologistes ont reconnu la graisse de beurre comme étant la source la plus certaine, la plus riche et la plus stable de cette vitamine, et l'ont prise comme une base-étalon à laquelle ils comparent, pour les classer, les autres graisses comestibles.

Toutefois, il est essentiel de rappeler que la richesse d'une graisse animale en vitamine A dépend, avant tout, de la richesse de l'alimentation en cette vitamine. Si le beurre frais est le premier de tous les corps gras à retenir notre attention dans le cas qui nous occupe ici, il faut bien entendre qu'il doit provenir de bons pâturages, et de bêtes de bonne race et de bonne santé. Le lait, aliment vivant par excellence, est non seulement riche en vitamines, mais aussi en microbes ; pour cette raison, il reflète l'état de santé de la bête qui l'a fourni.

Ne nous étonnons pas que les graminées de la prairie terrestre soient la source de notre vitamine que les ruminants, ou autres femelles laitières, vont récupérer, concentrer et conserver au profit de l'homme. L'océan, qui est le milieu physiologique par excellence, possède sa flore, ses diatomées, qui entretiennent toute une faune dont les huiles et graisses sont d'autant plus actives que la végétation marine est, à la base, plus grande productrice de vitamine. Malheureusement, l'homme moderne ne peut se mettre au régime de l'Esquimau qui mange crue la chair des phoques. Ces corps gras d'origine marine ne sont pas consommables à l'état brut, et, pour cette raison, doivent être industrialisés.

De même doivent être traités par l'industrie un très grand nombre de corps

gras d'origine purement végétale dont l'odeur et le goût ne sont pas appréciés du consommateur. Nous touchons donc là une pierre d'achoppement qui limite singulièrement notre choix dans la pratique. Jusqu'à ces dernières années, la notion des vitamines n'avait pas assez pénétré dans l'esprit public pour établir la distinction nécessaire entre les corps gras. Ces derniers étaient acceptés en raison de leur qualité calorifique, de leur goût neutre, de leur présentation et de leur prix. Nous devons comprendre qu'ils représentent une grande valeur biologique, à la condition essentielle que l'industrie n'y touche pas, soit par hydrogénation, soit par désodorisation, soit par raffinage. De plus, ils n'ont pas tous la même richesse vitaminique naturelle. C'est pourquoi nous devons étudier, après le beurre frais, l'huile d'olive, qui se range immédiatement après lui dans la nomenclature des corps gras riches en cette vitamine de développement, à la condition qu'elle soit vierge, non raffinée, non mélangée à une autre huile raffinée, faite d'olives mûres et non fermentées. Beurre frais et huile d'olive doivent être consommés crus comme condiments avec d'autres aliments. Retenons qu'ils représentent une concentration précieuse de la vitamine A, que, sans eux, nous aurions de la peine à récupérer en quantité adéquate.

Les huiles végétales ont la réputation d'être peu riches en vitamines A. Cela tient à ce que l'industrie de l'huile comestible a suivi, comme bien d'autres industries de l'alimentation, une technique qui ne tenait aucun compte de la valeur biologique des aliments. A notre point de vue, les huiles raffinées ne sont pas propres à la consommation comme condiment cru.

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 : Rédacteur en chef :
Dr André DURVILLE 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

POUR OU CONTRE LE VIN ?

PAR LE DOCTEUR PAUL VIGNÉ D'OCTON

Notre rédacteur en chef, le docteur Gaston Durville, a reçu du docteur Paul Vigné d'Octon la lettre suivante :

Mon cher confrère,

SOUS ce titre *Pour ou contre le vin*, je viens de lire la très remarquable réponse que vous avez faite à l'un de vos lecteurs, M. B. L..., instituteur à Senlis.

Originaire du pays de la vigne, viticulteur moi-même, et avec cela naturiste, voire médecin naturiste, voire encore doyen, je crois, des médecins naturistes français, je l'eusse, il y a quelques années, chaleureusement approuvée de la première ligne à la dernière : oui, complètement, et sans la plus légère restriction.

Aujourd'hui, à l'heure où je franchis le seuil de ma soixante-quinzième année, me basant sur l'expérience personnelle acquise depuis, et sur les travaux de nombreux confrères, je me vois contraint d'y apporter une légère — oh ! très légère — restriction.

Pour ce qui est de mon expérience personnelle, elle consiste en ceci : afin de me rendre compte de l'effet sur moi-même du vin, pris, bien entendu, avec la plus extrême modération, j'ai fait alterner, dans ma diététique, des périodes de régime absolument hydrique avec des périodes où j'introduisais un peu du vin généreux et pur que je dois à ma vigne.

J'instituai cette expérience après avoir lu, dans une revue de médecine, les lignes suivantes, écrites par le docteur Maurice Gilles :

« ...Je ne sais, dit-il, si le vin contient, comme on l'a dit, des vita-

mines, parce que ce terme continue à me paraître un peu vague. Je sais seulement que c'est un liquide vivant qui persiste à vivre même en bouteilles, et cela me suffit. J'enregistre aussi, sur la foi d'excellents chercheurs, que le vin pris par la bouche provoque une certaine hypertension passagère, tandis que, injecté dans la veine, il est hypotenseur. Tout ceci ancre dans mon esprit cette conviction que les effets physiologiques observés avec le vin sont beaucoup plus instructifs lorsqu'ils sont enregistrés chez l'homme, et que le liquide est absorbé par les voies normales, parce qu'en définitive, c'est le vin tout entier que boit l'homme, et qui peut influencer le fonctionnement de son organisme. Quand on me démontre que le vin excite la sécrétion salivaire, je trouve cette notion intéressante, car la salive a une action que je connais, que j'ai appris à juger à sa valeur. »

Ces lignes n'auraient peut-être pas suffi pour me faire tenter l'essai, si, poursuivant mes lectures, je n'avais entendu le professeur Charles Richet, les docteurs Carnot et Loeper affirmer que le vin non seulement accroît la sécrétion gastrique, mais aussi et surtout qu'il est un *stimulant de la fonction hépatique*. Mieux que cela encore, je tombai en arrêt devant ces mots pour moi décisifs : *Le docteur Loeper se sert même du vin pour explorer les fonctions du foie*.

On comprendra l'effet produit sur moi par cette simple phrase, si l'on songe que dix ans de ma vie passés dans nos colonies les plus malsaines comme médecin de la marine ont fait de moi un déficient hépatique.

Si trente-cinq ans de cette existence déjà longue consacrés à la pratique du naturisme m'ont permis de conserver, à

soixante-quinze ans, toute la vigueur de mon âge mûr, mon foie — tant il avait été meurtri par le poison malarial — n'avait pu reprendre une vigueur adéquate à toutes les autres fonctions de mon organisme.

Par exemple, l'usage des légumes secs (haricots, lentilles, etc.), me restait absolument interdit.

Lire tout ce que je viens de résumer sur le vin, et passer à l'essai, fut l'affaire de vingt-quatre heures.

Je me mis donc à boire vingt centilitres de vin à chacun de mes repas ; le résultat fut décisif et me combla d'une joie profonde.

Je mangeai des haricots, des lentilles, des pois secs, et m'empressai, le lendemain, de jeter un regard anxieux sur le côté dorsal de mes deux mains, pour constater la ou les taches rubis que cette ingestion imprudente ne manquait jamais d'y faire surgir pendant la nuit, et comme par enchantement.

Rien ! Rien ! Je n'y trouvai absolument rien.

Depuis lors, on le comprend, je suis resté fidèle à mes vingt centilitres quotidiens ; et, comme j'ai toujours aimé les légumes secs, j'ai eu la grande satisfaction d'effacer de mon existence scrupuleusement naturiste le point noir qu'y faisait ma déficience hépatique.

Comme vous le voyez, mon cher confrère, malgré cette très légère restriction, nous avons, au fond, sur l'usage du vin, le même « penser » naturiste, que vous exprimez peut-être mieux que moi.

Paul VIGNÉ D'OCTON.

LES GRANDS CRUS NATURISTES



LA GRANDE FINE... SANS PAGNE

(Dessin de R. Redon.)

Jeu de prochain :

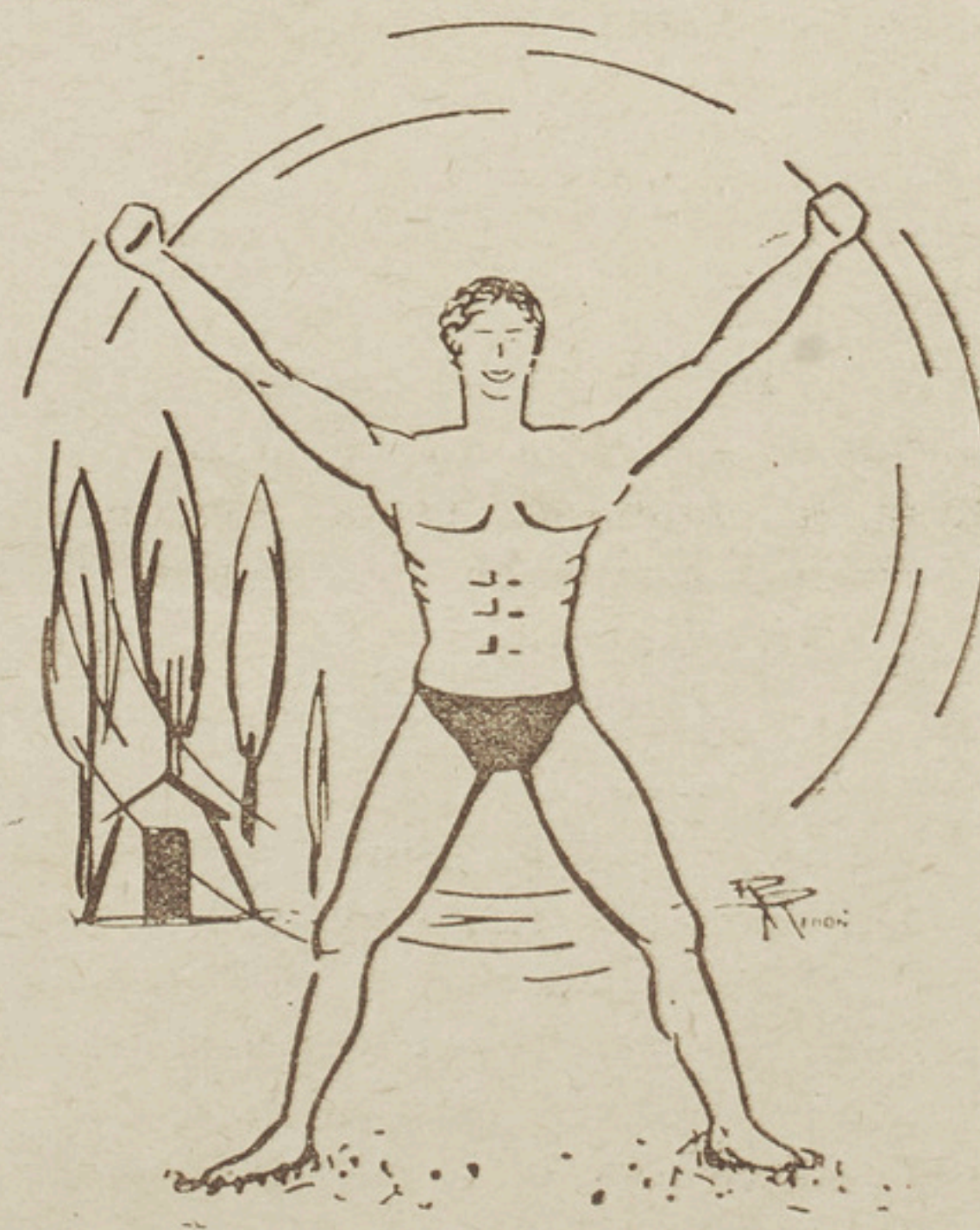
LA PAGE DES ENFANTS

Au Club du Faubourg

Voulez-vous connaître la vérité sur tous les événements du jour ? Allez au Club du Faubourg. Voici le programme des prochaines séances :

Jeu de 14 décembre, salle des Sociétés Savantes, à 20 h. 30, séance sensationnelle. Le grand débat, avec le baron d'Anthouard contre le député socialiste L.-O. Frossard, sur *La Ligue des contribuables, mouvement indépendant ou mouvement fasciste ?* avec Large, le député Perrin, etc. Et M. Provost de la Fardinière, vice-président des Jeunesses patriotes, sur *Le Néo-Nationalisme en face du Néo-Socialisme*. — Samedi 16, cinéma Demours, 7, rue Pierre-Demours, matinée formidable. Rentrée retentissante de la belle et élégante Liane de Pougy (princesse Ghika), qui présidera le débat sur *L'Élégance française 1830 ou 1930 ?* L'écrivain Georges Suarez, sur *Les Hommes malades de la paix*. Jeanne Landre, sur *L'Œuvre de Jehan Rictus*, avec la vedette Marie Dubas et Pierre Dux, de la Comédie-Française. Le compositeur Arthur Honegger, avec le débat sur *Opérettes françaises ou opérettes étrangères ?* et *Le Problème des disques. Pour et contre le phono*.

LES GRANDS CRUS NATURISTES



LE MOULIN A VENT 1933

(Dessin de R. Redon.)

DE même qu'il y a dans la voix humaine des accents de plaisir et de douleur, on reconnaît dans les mouvements du visage et dans ceux qui agitent le corps l'expression des sentiments de l'homme.

Or, de ces accents divers est née la musique, comme la danse du geste. Ces deux arts ont donc naturellement précédé tous les autres.

Castil-Blaze nous conte qu'un roi de Pont, appelé à Rome par Néron, voyant pour la première fois une pantomime dansée par un mime célèbre, supplia le tyran de lui accorder ce danseur, pour lui servir d'interprète auprès

LA DANSE

des nations barbares, ses voisins, dont il ne savait pas la langue, persuadé que le danseur, par la seule puissance de ses gestes, s'en ferait facilement comprendre.

Cet exemple suffit pour indiquer que la danse était alors autre chose que la pratique à laquelle nous donnons aujourd'hui ce nom !

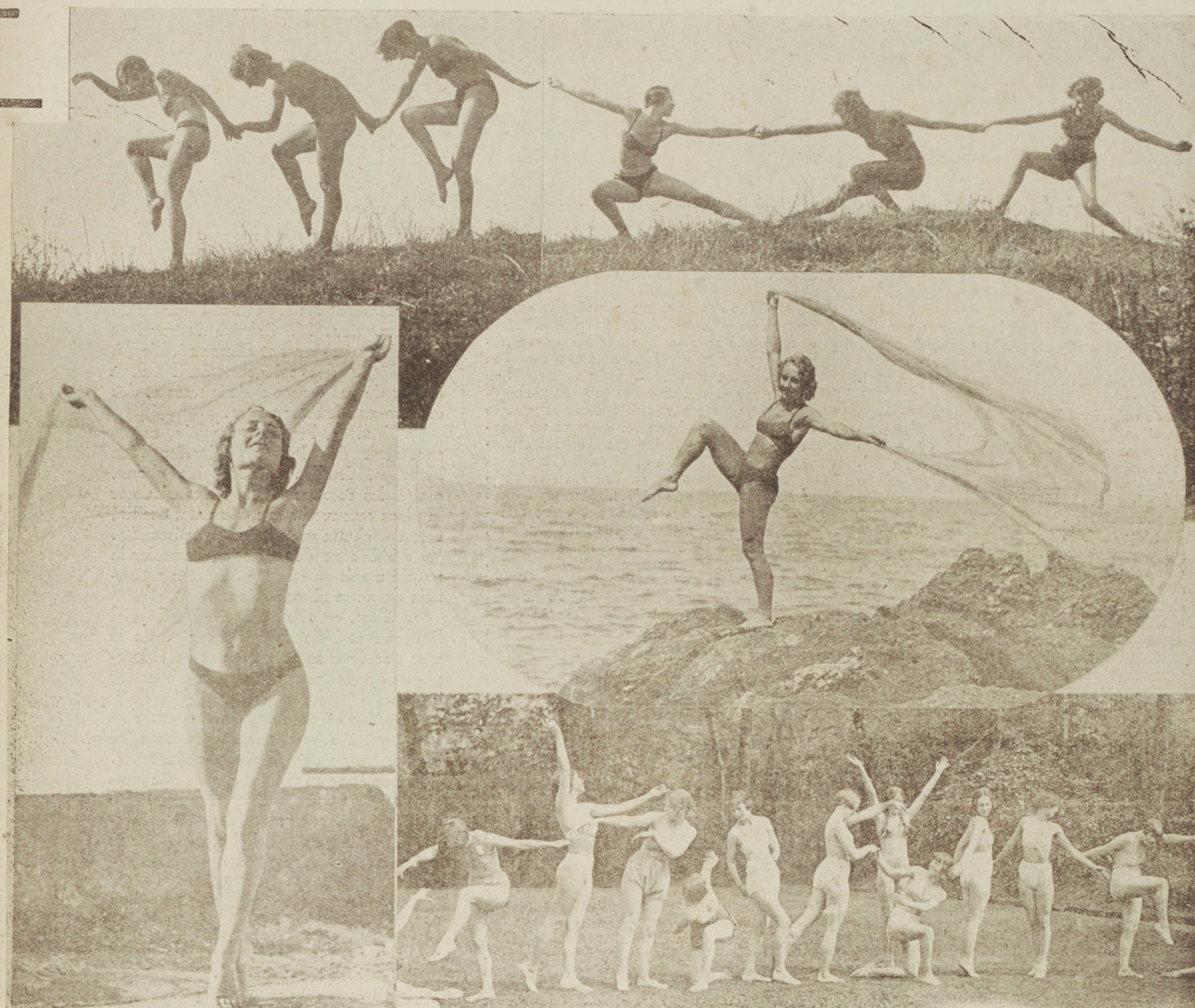
La danse fut toujours cultivée ; mais elle dégénéra comme les autres arts, et finit par se perdre dans les temps de barbarie.

Les pantomimes employèrent alors quelquefois des moyens violents pour représenter au naturel la mort, l'assassinat, le supplice d'un personnage.

Dans la poussière...



(3 photos H. Manuel, 1 photo Wide World.)



(4 photos R. Grugeau, 1 photo Keystone.)

Dans la lumière !

Un criminel, vêtu des habits et la figure couverte du masque de l'acteur qu'il remplaçait au dénouement, était réellement empoisonné, torturé, poignardé, brûlé devant une multitude de spectateurs assez féroces pour contempler avec joie des horreurs qui nous paraîtraient incroyables si des auteurs contemporains ne les attestaient pas.

La véritable danse nationale, en France, c'est la « ronde », joyeuse image de l'union qui fait la force. C'est par des rondes que nos paysans célèbrent, chaque année, l'heureux achèvement de la moisson et des vendanges,

que nos enfants s'épanouissent, par un beau temps, au grand air, au soleil, comme c'était par des rondes que jadis, à la Fédération, le peuple célébrait l'anniversaire de son triomphe, sous les portiques de feuillage dont on avait couvert l'emplacement de la Bastille.

Il y a quelque ridicule à prétendre que la danse des Anciens n'était point une danse, parce qu'elle ne ressemblait peut-être pas à l'arpentage symétrique et conventionnel que nous honorons bien à tort, aujourd'hui, de ce nom.

Mais il est heureusement des gens, à notre

époque, désireux de faire revivre les jeux de la pantomime d'antan, de la véritable danse des gestes et du mouvement, dans le cadre de la grandiose et immortelle nature.

Le naturisme est leur théâtre, et leur scène est l'univers.

Terpsichore ! muse de la danse, que de sacrilèges ne commet-on pas en ton nom ! Ceux qui t'invoquent de nos jours dans ces éaves qui prennent titre de « dancing », font erreur, car leur véritable maître, c'est saint Guy !

R. J. M.

La brosse à dents

MES articles sur le nettoyage de la bouche et des dents par l'atomiseur m'ont valu un assez volumineux courrier de naturistes. Je crois que presque toutes les lettres posaient, entre autres questions, celle de savoir si l'atomiseur remplaçait, en la supprimant, la brosse à dents. Subsidièrement, il m'a été souvent demandé comment devait être faite la brosse à dents à employer.

Je vais répondre surtout à cette deuxième question, après avoir dit que l'atomiseur ne remplace pas la brosse à dents. Il complète le nettoyage des espaces interdentaires, difficilement accessibles à la brosse, et enlève les enduits gras sur lesquels le tartre calcaire vient se déposer.

L'étude de la brosse à dents a été jugée suffisamment importante par les praticiens de l'art dentaire pour que, il y a deux ans, au grand Congrès dentaire international qui s'est tenu à Paris, au Grand Palais, la question fût étudiée à fond dans une des sections de ce Congrès.

Je vais donc vous donner le résumé des travaux de cette section :

Etant donné les connaissances actuelles sur l'hygiène buccale, et sous réserve des considérations suivantes, la brosse à dents, pourvu qu'elle soit rationnellement construite au moyen de matières les mieux appropriées, semble être l'accessoire recommandable pour le nettoyage des dents.

Une brosse à dents doit satisfaire aux conditions suivantes :

1° Etre d'un maniement facile, grâce à sa forme commode ;

2° Rendre possible le nettoyage de toutes les surfaces et facettes des dents ;

3° Pouvoir être confectionnée avec des matières défavorables au développement d'éléments infectieux et se stériliser facilement sans être altérée (par l'eau bouillante, par exemple). Une brosse qui n'est pas stérile peut provoquer de l'infection.

En tant que forme fondamentale, la brosse doit satisfaire aux conditions ci-après :

Elle doit être construite de telle sorte que, placée verticalement sur les surfaces dentaires, elle puisse, par un mouvement de rotation et avec une légère pression, atteindre aisément tous les espaces interdentaires. La surface active de la brosse doit s'ajuster aux faces vestibulaires et linguales des dents. Elle doit pouvoir être librement dirigée entre les joues et les rangées de dents jusqu'à la troisième molaire inclusivement. La brosse doit être composée d'un petit nombre de touffes, espacées les unes des autres dans la monture de telle sorte que le nettoyage des intervalles puisse se faire par le rinçage.

Avant de prescrire une brosse à dents, toute trace de tartre ou de dépôt à la surface des dents et des racines doit être enlevée minutieusement.

Sans suivant lequel la brosse à dents doit être dirigée sur les surfaces des dents :

a) Sur les surfaces vestibulaires, elle doit appuyer en sens horizontal contre les surfaces gingivales et être dirigée parallèlement à l'axe longitudinal des dents, mais non horizontal. Ce mouvement vertical mar-

che de pair avec un mouvement rotatif autour de l'axe horizontal de la brosse, pour éviter les chocs contre les bourrelets fibromuqueux interdentaires, et, par suite, les lésions traumatiques de ceux-ci ou de la gencive ;

b) Il en est de même pour les faces linguales, sauf les faces linguales des incisives et canines ; pour celles-ci, la brosse sera tenue perpendiculairement aux surfaces des dents et sera tournée en sens vertical. Sur les surfaces triturantes, la brosse sera rigidement appuyée par la totalité de la surface de ses touffes, puis on lui donnera un mouvement giratoire d'une amplitude ne pouvant dépasser deux à trois millimètres.

Pour une gencive en bon état, en l'absence de tartre et de dépôts, le nettoyage est à recommander aussi dans les deux directions verticales, même vers le bord gingival, en évitant de léser la muqueuse.

Le bord gingival est, dans ces conditions, débarrassé des dépôts et favorablement stimulé.

Avant d'être utilisée, la brosse à dents doit être soigneusement rincée à l'eau chaude, puis, après avoir servi, être séchée et stérilisée.

Entre chaque brossage et après, la bouche doit être rincée à l'eau chaude en tenant les lèvres closes et les dents serrées, afin que l'eau puisse vivement circuler en va-et-vient dans les espaces interdentaires.

Personnellement, je fais toujours la recommandation suivante : ayez constamment plusieurs brosses à dents placées dans un stérilisateur comme vous en trouverez facilement dans le commerce, et employez-les les unes après les autres.

Avec quatre brosses employées à tour de rôle matin et soir, celle qui aura servi par exemple le lundi matin ne sera plus utilisée à nouveau que le mercredi matin. Pendant quarante-huit heures, elle aura eu le temps de sécher et d'être stérilisée si, par exemple, vous utilisez un petit stérilisateur à pastilles de formol.

La commission dont je vous ai ci-dessus résumé les travaux terminait son rapport par les paragraphes suivants :

Le pouvoir de la brosse est limité aux surfaces que ses poils peuvent atteindre.

Ne peuvent être atteints :

a) Les parties de contact quand il y a resserrement ;

b) Les fissures anatomiques profondes et étroites des molaires et prémolaires ;

c) Les surfaces du collet de la dent recouvertes de bourrelets fibromuqueux interdentaires non adhérents au collet ;

d) L'espace interdentaire, en cas de rétraction sénile du bord gingival ou en cas d'autres modifications de la gencive.

Ces cas prévus sont justement ceux qui donnent l'indication de l'atomiseur, dont le jet puissant force tous les espaces interdentaires, balaye toutes les nouvelles formations de tartre ou dépôts alimentaires et provoque le nettoyage même des collets dentaires sous la gencive quand celle-ci est décollée.

Donc, l'idéal pour celui qui veut avoir une bouche absolument propre est le nettoyage mécanique de toutes les dents, avec une brosse à dents et du savon, suivi d'un rinçage énergique à l'aide d'un atomiseur.

D^r Charles GUÉBEL.

Il y a des gens qui découvrent

ce qui est connu depuis vingt ans

Nous trouvons dans le *Matin* du 5 décembre un article intitulé : *L'alimentation rationnelle. Il faut manger des légumes verts et renoncer aux salades blanches.*

Lisons :

« Etudiant les éléments rationnels de l'alimentation, M. Gabriel Bertrand et Mlle Anoreitcheva ont démontré, hier, à l'Académie des sciences, qu'il fallait choisir de préférence des légumes et des salades aux feuilles vertes.

« Endives, barbe de capucin, coeurs savoureux des laitues, chicorées bien blanches, feuilles tendres des choux, gloire des cordons bleus, doivent laisser la place aux légumes : épinards, oseille, cresson, choux verts et laitoux pissenlits.

« S'ils sont plus coriaces, du moins la nature a mis en eux les éléments rationnels de notre alimentation.

« C'est, en effet, d'après M. Gabriel Bertrand et Mlle Anoreitcheva, dans le vert des feuilles teintées par la chlorophylle que se trouve la plus haute teneur en zinc. »

Il est curieux d'avoir à constater qu'on découvre, à l'Académie des sciences, ce qui est connu depuis plus de vingt ans. Il y a, en effet, plus de vingt ans que nous avons recommandé l'usage alimentaire des légumes crus, « riches de chlorophylle et réserves de soleil ». Chaque jour qui passe redécouvre les vérités éternelles...

VENDREDI 15 DÉCEMBRE 1933

à 21 heures précises
(ouverture des portes à 20 h. 15)

Deuxième Conférence sensationnelle

DES DOCTEURS G. ET A. DURVILLE

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

LE NATURISME OU LA RÉNOVATION DE LA MÉDECINE

Les deux dernières conférences de la saison auront lieu :

Lundi 22 janvier
Vendredi 16 février

Notez bien ces dates ;
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.)

LA PAGE DU MALADE

AU COURS DE LA CULTURE PHYSIQUE MATINALE, FRICTION DU CORPS A LA BROUSSE CONTRE LE DÉFICIT DU SYMPATHIQUE

DEMANDE. — Jean Z..., naturaliste, ambassadeur de France à X... — J'ai, par vos saines méthodes, réparé ma santé, qui était plus que chancelante. Je me sens actuellement vigoureux à tel point que je travaille, intellectuellement, beaucoup plus et beaucoup mieux qu'au temps où j'étais gros mangeur de viande, buveur d'apéritifs, digestifs, et paresseux du muscle. Il me reste encore un certain degré de fatigabilité que j'espère bien faire totalement disparaître grâce à vos conseils. En plus du régime naturaliste sévèrement observé, je fais chaque matin et chaque soir, en nudité totale, aux côtés de ma femme et de ma plus jeune fille, toutes deux nues, la séance de culture physique que vous prescrivez, énergique et appropriée à chacun de nos états physiologiques. Après chaque séance, nous nous frictionsnons mutuellement tout le corps : je masse ma fille et ma femme sur le dos, les jambes, les bras, et elles s'en trouvent fort bien ; ensuite, ou ma fille ou ma femme essaye de me rendre la pareille ; mais elles ont des mains inexpérimentées ; leur friction porte mal, est trop légère, bref, elle est inefficace. Puis-je me permettre de vous demander par quel moyen je pourrais suppléer à leurs maigres qualités de masseuse ? Faut-il employer gant de crin, lanière spéciale, appareil à masser ?

Réponse. — Gant de crin ou lanière de crin sont efficaces. Certains appareils à masser sont bons, mais ils sont chers. Je vous conseille l'emploi d'une brosse. Oui, une vulgaire brosse. Je crois avoir déjà parlé ici, autrefois, d'un vieux médecin anglais qui me fit visite un jour pour m'expliquer le secret de sa belle santé : il se frottait, chaque matin et chaque soir, la peau nue avec une brosse de chiendent aux brins longs de dix centimètres (avec des brins courts, la brosse est trop dure). Je crois me souvenir qu'il avait commercialisé cette brosse et l'appelait « brosse à viande ». J'ai, moi-même, fait faire une « brosse à viande » à longs crins dans une maison spéciale où travaillaient des aveugles de guerre. Vous pouvez faire comme moi.

La friction, douce, effleurante, sur la moëlle, sur l'abdomen, avec la brosse à viande, est un bon appoint contre le déficit nerveux.

A PROPOS DE LA VITAMINE E OU FAUT-IL MANGER DU BEURRE, DE L'HUILE, DE LA LAITUE OU DE LA CHAIR DE BŒUF... POUR AVOIR DES ENFANTS ?

DEMANDE. — Suzanne Bédé, docteur en droit, naturaliste. — Je suis mariée depuis sept ans avec un homme sain, qui ne boit que de l'eau, fait de la culture physique chaque matin et qui pense droit ; bref, un vrai naturaliste. Moi je me porte bien, depuis que j'applique vos remarquables principes : je mange peu, je fais, chaque matin, la même culture physique — très rude — que mon époux ; je m'aère, je fais un peu de course à pied. J'ai perdu la graisse qui m'enlaidissait. Je me sens jeune et vigoureuse. Mais je ne puis avoir d'enfant. On m'a examinée (des pontifes de l'Ecole chimique) ; on me dit normalement constituée. Mon mari a, on s'en est assuré, tout ce qu'il faut pour procréer. Alors !...

Je viens de lire votre splendide article (Naturalisme, 16 novembre 1933). Je suis surprise d'apprendre par lui qu'il existe une certaine vitamine E dont la fonction est d'empêcher la stérilité.

« La vitamine E, écrivez-vous, est la vitamine contre la stérilité. Elle existe dans la laitue, la chair du bœuf, l'huile d'arachide, d'olive, de noix, dans le beurre. »

Comme je suis très naturaliste, j'ai renoncé à la viande de bœuf. Ai-je donc eu tort ? Faut-il que je mange des biftecks pour avoir — enfin — un enfant ? Faut-il corser mes menus en laitue, en huile, en beurre ?

Réponse. — La vitamine E est une trouvaille très récente. Je ne pense pas qu'il faille encore beaucoup s'emballer à son sujet. Les travaux la concernant ne sont pas

encore définitifs. En tout cas, même si vitamine E il y a dans les biftecks, ce que je ne conteste pas « a priori », je ne vous conseille pas du tout, pour acquérir un poulard, de vouer un amour particulier à la viande du bœuf.

Tout compte fait, et même si je devais faire de la peine aux savants qui analysent avec patience les côtelettes des ruminants, je vous conseillerais plutôt, pour avoir un enfant, d'avoir recours à votre mari ; sa vigueur naturaliste pourrait bien être — c'est un humble avis — de meilleur poids dans la balance qu'un succulent rumsteck grillé.

Mais excusez-moi de vous dire des bêtises, et revenons aux choses sérieuses.

Continuez de manger sainement, simplement. Je ne sais pas si la laitue, huile et beurre vous aideront à créer famille par l'action des vitamines E, mais ce sont des aliments de sage ; continuez-en donc l'emploi. Continuez votre culture physique matinale, vos exercices de course ; ainsi vous lutterez contre l'insuffisance ovarienne, qui est peut-être à la base de votre stérilité.

Et puis, « apportez-nous » votre abdomen. En l'examinant avec soin, peut-être découvrirons-nous quelque trouble organique jusqu'alors introuvé (déviation, obstruction, plicature) que le massage gynécologique — encore, hélas, si peu employé en médecine — serait capable d'arranger.



L'ENFANT N'A HABITUELLEMENT PAS BESOIN DE VIANDE

DEMANDE. — Mme P. Le Tison, à Robinson. — Je suis, peut-on dire, une adoratrice de votre journal. Je suis une parfaite naturaliste depuis mon enfance, aussi puis-je me vanter de ma bonne santé.

Je ne puis résister au désir de vous envoyer cet article d'un journal populaire (Mme Le Tison ne cite malheureusement pas le nom du journal populaire en question ; je ne puis donc pas, malgré mon désir, préciser la source, et je m'en excuse). Est-il possible, chers docteurs, continue Mme Le Tison, qu'une telle ignorance vienne d'un bon citoyen, pensant à la beauté et à la force de sa race ?

Voici quelques lignes dudit article écrit par le bon citoyen en question :

« Le besoin de viande, inné en nous, est justifié par le fait qu'elle apporte à l'organisme la presque totalité des aliments dont il a besoin. Protéines, sels et vitamines doivent être en quantités suffisantes dans le jeune âge pour assurer à la fois l'entretien et la croissance. L'enfant doit manger de la viande de bonne heure. Vers quatre ans, il en prendra de 40 à 50 grammes. A partir de sept ans, il convient de lui en donner matin et soir. Il lui faut au minimum 120 grammes par jour à douze ans ; 150 grammes à quinze ans ; 200 grammes à dix-sept ans ; 250 grammes à dix-neuf ans, et à vingt et un ans 250 à 300 grammes ; le tout en viande nette, sans os ni déchets. Chez les enfants bien alimentés en viande surtout, le rendement physique et intellectuel est supérieur. Pour l'adulte, la ration idéale est de 250 à 300 grammes ; s'il descend au-dessous, par économie ou souci d'hygiène mal comprise, c'est au détriment de sa santé présente et à venir. »

Réponse. — Le « bon citoyen » du journal populaire me paraît assez décidé à envoyer au cimetière ses fidèles lecteurs :

Pour assassiner sûrement l'enfant, il n'y a qu'à lui donner, « vers l'âge de quatre ans », 40 à 50 grammes de viande par jour. En donnant de la viande « à partir de 7 ans, matin et soir », on l'assassine encore davantage (autrement dit on ne peut guère faire cela que si on n'a pas suivi la technique précédente, car, autrement, l'enfant est déjà mort, ou bien il est rachitique ou tuberculeux).

Le « bon citoyen » perd la tête quand il prescrit : 120 grammes par jour de viande à douze ans, 150 à quinze ans, 200 à dix-sept ans, 250 à dix-neuf ans, 300 à vingt et un, et autant aux adultes, et le tout « sans os, ni déchets ».

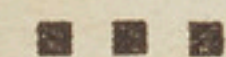
Signalons au bon citoyen que la recrudescence actuelle du cancer, des maladies du foie et des reins, de l'urémie, de la baisse des résistances chez les civilisés modernes, a une de ses causes fondamentales dans l'abus de la viande. Or, les doses recommandées par le bon citoyen constituent non pas seulement un abus, mais un sur-abus...

En lisant l'article, j'ai pensé que le bon citoyen devait être affilié à quelque Fédération dévoyée de fossoyeurs de cimetière, et on me suggère qu'il est peut-être, tout simplement, actionnaire d'une boucherie dont la clientèle baisse.

Voyons, monsieur le bon citoyen, il y a des moyens pour vivre qui n'assassinent personne. Si les actions de votre boucherie baissent, ouvrez bien vite une fruiterie, et vantez les bienfaits des produits du jardin : ceux du raisin de France, de nos pommes, de nos poires ; exposez aux lecteurs que les aliments qui contiennent les vitamines les meilleures, celles de « première main » venant directement du soleil, sont les aliments végétaux, que les vitamines de la viande ne sont que des produits de seconde classe, déjà partiellement mangés et, par conséquent, notablement amoindris. Exposez aux lecteurs les faits suivants, que vous n'ignorez certainement pas :

I. Les enfants n'ont habituellement pas besoin de viande. En tout cas, ils n'en ont jamais besoin pendant le bas âge. Les végétaux, les céréales, les fruits, combinés conformément à une physiologie précise et rationnelle, assurent d'ordinaire d'une façon parfaite la croissance et le développement de l'enfant.

II. Aucun naturaliste, quel que soit son âge, ne consomme de viande deux fois par jour ; or, plus de vingt années d'épreuve ont montré l'excellence du système : par lui les maladies guérissent, la beauté s'accroît, la longévité s'accroît. Des champions du monde — comme le coureur à pied Nurmi — sont végétariens...



POUR REMPLACER LE CAFÉ : L'INFUSION DE RACINE DE CHICORÉE TORRÉFIEE

DEMANDE. — Mme L. L. L..., naturaliste, à Paris. — Vous m'avez guérie de mille misères ; grâce à vos admirables méthodes, je suis devenue vigoureuse et bien portante. J'ai embelli et rajeuni ; c'est mon mari qui le dit. Je commets encore quelques fautes alimentaires dont je vous demande de m'aider à me débarrasser : je bois du café — beaucoup — parce que je suis du Nord... J'ai essayé le café Sanka, il ne me plaît guère. Pourriez-vous me proposer autre chose, en place ?

Réponse. — Le café décaféiné dont vous parlez est très bon ; je ne vois pas que vous puissiez au goût trouver la moindre différence avec du café à caféine. En tout cas, puisque vous nous demandez quelque chose d'autre, essayez donc la racine de chicorée, en infusions.

On la vend chez les herboristes. Coupez en menus morceaux et grillez à la poêle comme on grillerait du café.

Les infusions de racine de chicorée sont laxatives et doucement stimulantes pour les estomacs paresseux.

LA PAGE DE LA FEMME

 Votre visage

 Votre corps

 Votre esprit

COMMENT SE DÉBARRASSER

DES « POINTS NOIRS »

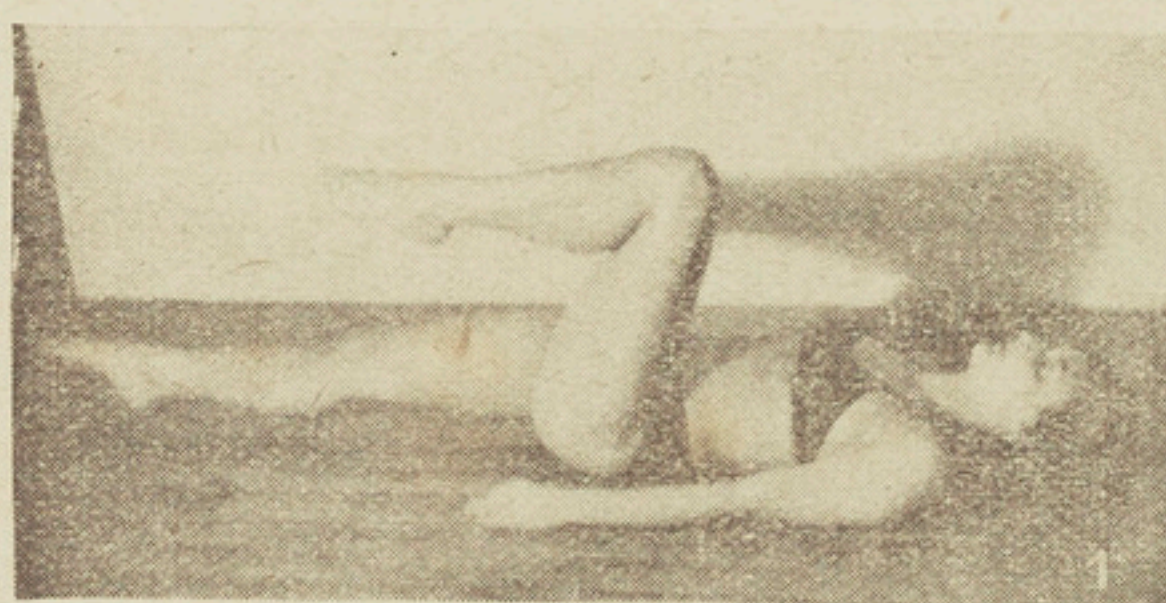
Les comédons, ou « points noirs », sont des productions graisseuses nées dans les glandes de la peau, et sur l'extrémité externe desquelles la poussière se colle ; leur forme allongée et leur partie terminale noire leur fait donner, à tort d'ailleurs, le nom de « vers de la peau ». Des médecins sérieux ont souvent prétendu que les comédons sont dus à une infection microbienne des glandes de la peau, et ils ont accusé plusieurs variétés de microbes, qu'ils ont trouvées dans l'intérieur de ces masses grasses, d'être responsables de l'affection. Et ils ont proposé des antiseptiques divers pour tuer les microbes, espérant supprimer les comédons.

L'échec des antiseptiques a toujours été complet, parce que, là comme dans tant d'autres cas, le microbe n'est que le nettoyeur surajouté et de second plan qui s'installe dans les tissus usés, amoindris, malades. Le vrai responsable de l'apparition des comédons, ce n'est pas le microbe, c'est le terrain arthritique. Les comédons ont la valeur de l'acné, du rhumatisme chronique, de l'eczéma ; ils trahissent l'intoxication générale d'origine digestive et l'excessive sédentarité.

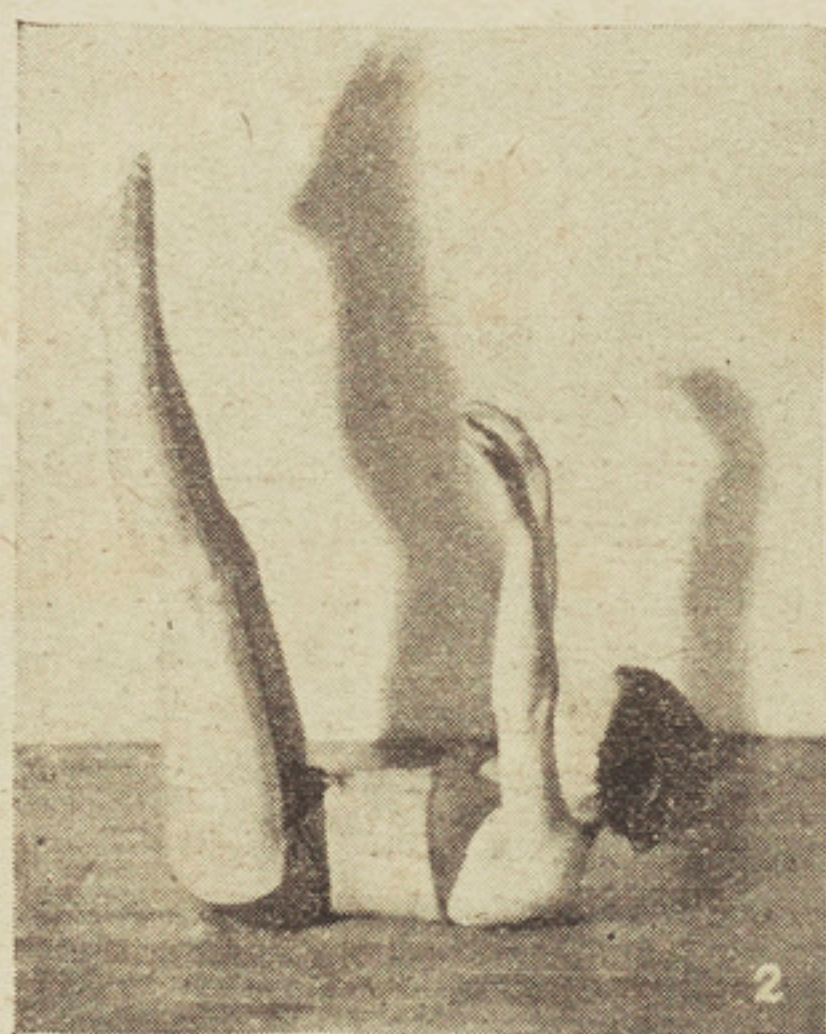
La première condition pour se débarrasser des comédons est donc de réformer l'alimentation dans un sens naturiste. Deuxième condition : la sagesse alimentaire doit être doublée d'une culture musculaire rationnelle ; devenir une culturiste d'abord, puis, ensuite, une sportive.

Il ne faut pas oublier, d'autre part, que la cure cutanée du naturisme a une action particulièrement puissante sur toutes les affections de la peau : le soleil et l'air sont d'admirables réparateurs de l'épiderme ; parfois, même, le soleil sèche trop hâtivement les aenés, au point qu'il faut scarifier les boutons pour s'opposer à leur enkystement.

A la cure atmosphérique, ajoutons la cure hydrique. Deux façons d'employer l'eau contre les comédons : chaude, très chaude même, en compresses épaisses, pendant la nuit ; froide, en ablutions accompagnées de claquements avec les doigts, au cours de la toilette matinale. Les compresses chaudes amolliront les comédons et dilateront la peau ; ainsi sera rendue facile l'expulsion. Cette expulsion, d'ailleurs, doit se faire d'elle-même : autrement dit, il faut éviter d'écraser le comédon entre les ongles ; la rétraction de la peau sous l'action de l'ablution froide et des claquements doit suffire à guérir la peau. Ajouter le massage de l'épiderme ; on le fait avec les doigts, préalablement enduits de vaseline ; après le massage, essuyer la peau avec une serviette pour la débarrasser du corps gras. Il nous est arrivé d'user l'épiderme à la ponce, quand il est transformé en « écumeiro » par quantité de comédons. On oblige ainsi l'organisme à remplacer l'épiderme malade et vieux par un neuf, jeune et beau.

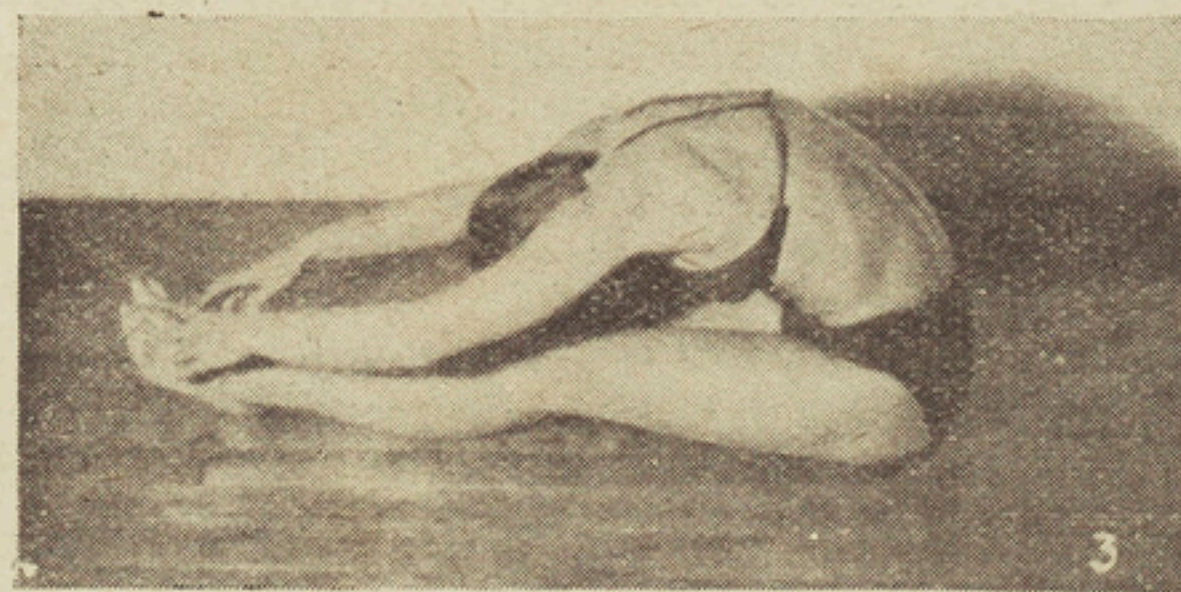


Les trois exercices que nous vous présentons aujourd'hui sont destinés à faire travailler les muscles abdominaux. — Premier mouvement : Couchez-vous sur le dos, pliez le genou gauche vers la poitrine, tandis que la jambe droite, tendue, se détache légèrement du sol.



(Photo 1).
Etendez en-
suite directe-
ment la jam-
be gauche au
ras du sol,
sans jamais
lever le pied,
cependant
que le genou
droit, à son
tour, se plie
vers le tho-
rax. Recom-
mencez de
quinze à
vingt fois.

sol. — Deuxième mouvement : Couchez-vous sur le dos, jambes levées verticalement, comme sur la photo 2. Relevez le buste et, simultanément, baissez les jambes pour arriver à la position assise indiquée par la photo 3 : corps replié sur les jambes bien tendues.



bras allongés, mains touchant la pointe des pieds. Faites ensuite un mouvement de bascule inverse de celui ainsi réalisé, c'est-à-dire levez les jambes et baissez le buste en arrière pour revenir à la position de départ. Le mouvement de bascule doit être fait régulièrement, sans marquer d'arrêt entre chaque temps, et les bras suivant toujours le buste dans son mouvement ascendant ou descendant. A exécuter dix fois. — Troisième mouvement : Allongez-vous sur le côté gauche, bras et jambes bien droits dans le prolongement du corps.

bes en glissant sur le côté gauche pour arriver à la position représentée sur la photo 4. Revenez ensuite à la position de départ. Exécuter ce mouvement dix fois.

(Photos *Naturisme*,
posées et expliquées par Mlle Karla.)

SACHONS UTILISER

NOS PETITS DÉFAUTS...

Une femme de 120 ans, Sultana Arnan-toglu, vient de mourir à l'hôpital du Pirée. Née dans un port de la mer Noire, elle était venue en Grèce en 1922, à la suite de la retraite de l'armée grecque. Elle vivait avec sa fille Despina, âgée de 89 ans.

Or, sur ses vieux jours, la respectable dame avait voué un culte à la bonne chère.

Ce culte, étant tardif, ne l'empêcha pas de vivre encore quelques années. Il fut la cause, cependant, de son trépas. A la suite d'une indigestion, on dut la conduire à l'hôpital, où elle mourut en disant :

— Au moins, je sais pourquoi je suis malade !

Voilà une satisfaction de l'esprit que Gri-
bouille n'eût pas désavouée. Mais quoi !

On se contente comme on peut. Et ce n'est pas nous qui jetterons la pierre à feu Sultana Arnantoglu ; nous connaissons trop les exigences de ce défaut dont les hommes tentent perfidement de nous attribuer l'absolue propriété, et qu'on nomme curiosité.

Mais, puisque curiosité il y a en notre âme, nous préférons, nous, femmes naturalistes, au caprice de la vieille Turquie, celui, infiniment plus profitable, qui consiste à savoir pourquoi nous sommes bien portantes. Connaisant enfin les causes de notre bonne santé, nous nous attachons alors à faire ce qu'il faut pour qu'elle persévère.

Ainsi, pour commencer, nous ne nous
donnons pas d'indigestion...

LE « BAS » BLESSE

Comme elle sortait du métro pour se rendre à son atelier, un homme d'un certain âge s'approcha d'elle, et, parce qu'elle ne portait pas de bas pour suivre la mode qui fit fureur cet été, il lui dit sévèrement :

— Ce n'est pas correct, mademoiselle, de sortir sans bas.

La jeune fille s'éloigna rapidement sans répondre. Le lendemain, elle mit de courtes chaussettes roulées jusqu'aux chevilles, semblables à celles que portent les joueuses de tennis. Au même endroit que la veille, elle rencontra de nouveau son sévère et tenace mentor.

— Je vous ai déjà dit, déclara-t-il pour la seconde fois, qu'il n'est pas correct de sortir sans bas.

Alors la jeune fille tendit la jambe, releva légèrement sa jupe, et, avec un sourire moqueur, répliqua, en montrant ses chaussettes roulées :

— Regardez, monsieur, ils poussent...

Le vieux monsieur fut sur le point de se répandre en imprécations. Mais, se souvenant qu'il se posait en champion des bonnes manières, il ravala sa colère en même temps que les expectorations de son asthme soudain réveillé.

Il fit bien. Son ire était vraiment déplacée. Un partisan aussi résolu de la « correction » ne doit-il pas se montrer comblé de recevoir... une leçon ?

La Fureteuse.

LE CINÉMA

TOUT AU VAINQUEUR. — LILIANE

Sans être de la qualité de certains films présentés dans le passé, le programme de l'Apollo est fort honorable. Deux grands films, un court métrage, les actualités, un dessin animé ; le spectateur en a vraiment pour son argent.

Tout au vainqueur retrace l'éternelle histoire du boxeur qui, après avoir abandonné l'amie des mauvais jours pour une « femme du monde », lui revient après quelques vicissitudes sentimentales. La mise en scène, la technique ne peuvent donner lieu à aucune critique. James Cagney apporte le sel de son interprétation. Ce petit homme trépidant joue d'une façon bien amusante. Ses différents combats sont d'un comique achevé. Dans le dernier et le plus important — puisqu'il s'agit d'un championnat du monde — il cherche d'abord à protéger son nez, retouché par un chirurgien spécialiste en soins de beauté. Mais il finit par oublier cet appendice pour surveiller la pendule. Le temps presse, il lui faut mettre son adversaire knock out afin de se lancer à la poursuite de la femme du monde versatile. Il y parvient, et sa visite à bord du navire qui doit emporter l'infidèle est pleine d'humour.

Mais la place d'honneur est réservée à *Liliane*, film bien interprété par Barbara Stanwyck. On nous dit que le passage de cette bande a été interdit par les censure de différents pays ; il est assez difficile de comprendre les raisons de cette mesure.

Le thème veut être nietzschéen. Une jeune fille attire par ses charmes les ouvriers des usines voisines dans le cabaret de son père. Un vieux cordonnier philosophe l'engage à quitter ce bouge. Il lui fait lire les aphorismes de Nietzsche, qu'il admire profondément, souligne les plus saillants pour qu'elle les médite.

Le père meurt et Liliane s'efforce de suivre les conseils de son mentor.

Successivement elle séduit et rejette les hommes utiles à ses projets, parvient à faire abstraction de tout sentiment. Son ascension est rapide. Un ancien amant tue le vice-président de la banque où elle était employée et se suicide à son tour. Impassible, Liliane assiste au drame.

Le directeur de la même firme sera lui aussi sa victime. Il l'épouse ; mais sa situation est chancelante, et, pour éviter la prison, il demande à Liliane de lui prêter l'argent, les titres dont il l'a dotée. Elle refuse, veut partir, mais une tentative de suicide lui fait abandonner les théories du vieux Nietzsche. Liliane revient à l'homme qu'elle aime.

Le film est très bien fait ; on sent évidemment, à plusieurs reprises, le coup de pouce donné aux événements par le scénariste soucieux de justifier la réussite de son héroïne. Regrettons d'ailleurs que l'auteur se soit cru obligé de faire revenir Liliane à des sentiments conformistes et applaudissons à l'originalité de ce scénario.

Jean FAUREZ.

UNE OFFRE SENSATIONNELLE

DES BONS MIELS DE FRANCE
DES APICULTEURS RÉUNIS

Nous offrons encore gracieusement
aux lecteurs qui en feront la demande
et qui se conformeront à nos conditions

1 KILO DE MIEL

ou

1 K° PAIN D'ÉPICE SURFIN

100 % de miel pur et sans produit chimique

Ecrivez avant le 31 décembre 1933

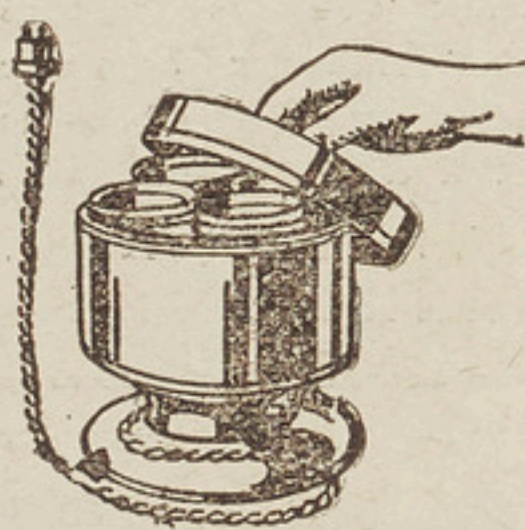
à **Marcel GIRARD**, dépositaire
13, rue de la Colonie, PARIS (13°)

qui vous donnera toutes indications utiles
et vous adressera un échantillon

Joindre 1 franc pour frais d'envoi

LISEZ ET FAITES LIRE « NATURISME »

UN PHÉNOMÈNE DE LA SCIENCE



Où allons-nous!!!

Tout le monde connaît le YOGOURT et ses bienfaits ; malheureusement, son prix élevé (1 fr. 50 le pot) ne permet pas de le consommer en abondance. De plus, même à ce prix, êtes-vous sûr de sa fraîcheur et de sa qualité ?

Aujourd'hui, grâce à ce phénomène de la Science, surnommé FEYAGOURT, vous l'obtiendrez chez vous, garanti frais et bon à 20 centimes. Démonstration : AU CORDON BLEU, 129, Fbg St-Honoré. Correspondance : FEMOKA, 13, rue des Montibœufs, Paris-20°. Tél. : Ménéil.50.44

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 survalorisée (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 survalorisation 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.

PREVIEN ET COMBAT VICTORIEUSEMENT :

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

REMPLECE 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 survalorisation 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 »]). Tailleur 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.

PALAI DES ARTS, 325, rue Saint-Martin, Paris (du 15 au 21 décembre). — Rez-de-chaussée : Blanco, seigneur des prairies ; Le Père prématuré. — Premier étage : En v'la des histoires ; Adieu les beaux jours.

PETITES ANNONCES

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

La ligne d'environ 50 lettres, signes ou espaces : 5 fr. Pour les annonces domiciliées au bureau de la revue, une somme de 2 francs sera perçue, en plus du prix de l'insertion, pour frais de bureau.

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

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.

DEMANDES D'EMPLOIS ■ ■ ■

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

EX-ADJ. en ret. nat., ex-mon. d'éd. ph. de l'armée, dés. pl. mon. ds group. nat. Fr. ou col. Natur., n° 242

ALIMENTATION NATURISTE ■ ■ ■

Les Bons Miel de France « Apiculteurs Réunis » Miel surf. de Champagne : 3, 5, 10 kil., 36, 55, 100 fr. f° M. Girard, 8, r. St-Gothard, Paris (14°). Ch. p. 1641-19.

FAITES VOS PROVISIONS
10 K° 1/3 Amandes sèches 39 FRANCS
1/3 Figs sèches franco
1/3 Raisins secs votre gare
Le Paradis des Fruits, à Marseille (C. ch. post. 270-83).

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

SAISISSEZ L'OCCASION : EN RECLAME
100 BANANES Bien mûres 20 Frs
Exquises Exquises 20 Fco
Bien sèches
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.

10 k° Amandes SECHES 45 francs
DOUCES franco
Le Paradis des Fruits, à Marseille (C. et post. 270-83)

PRUNEAUX récolte 33, caisse 5 et 10 kil., 26 et 45 fr., ord., 23 et 39 fr., le tt f° gare dest. Ech. 1 fr. Ch. post. 104-63, Toulouse. Roger Fort, Réalville (Tarn-et-Gar.).

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

MIEL SURFIN, 10 kil. 80 fr., 20 kil. 140 fr., franco. Thiollot, apiculteur, Cherves (Vienne).

VENTES ■ ■ ■

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

URGENT. Cède pour 3.500 comptant ma parcelle de terrain Ile du Levant. — Ecrire : Naturisme, n° 239.

MARIAGES ■ ■ ■

J. FEMME divorc., fille méd., cultiv., svelte, dist., élégante, santé excellente, isolée camp., dot, corresp. natur. 35-48, situation stable. — Naturisme, n° 240.

MONS. hon., sér., instr., veuf, 57 ans, végétarien, sit. indépend., dés. conn. demois. ou vve 40 à 50 ans, intell., sér., douce, affect., natur. modérée, bne présentation. Ec. dét. compl. av. adr. Discr. d'hon. Naturisme n° 241

DIVERS ■ ■ ■

NOUVEAUTE : Une vie indépendante et une alimentation saine, rationnelle, économique, par le système naturalien. Exp. ctre 5 f. G.-A. Verdier, Echenevex (Ain)

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

NATURISTES ! 1.500 des vôtres sont clients des STOCKS AMERICAINS S. A., 54, rue Cambronne, Paris-15°. 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

PETITES ANNONCES

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

La ligne d'environ 50 lettres, signes ou espaces : 5 fr. Pour les annonces domiciliées au bureau de la revue, une somme de 2 francs sera perçue, en plus du prix de l'insertion, pour frais de bureau.

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

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.

ETABLISSEMENTS NATURISTES

LES MEILLEURS REPAS VEGETARIENS se prennent à « **RENOVA** », 20, rue de Savoie, Paris (Près la place Saint-Michel).

A l'occasion des fêtes de Noël et du Jour de l'An, le Restaurant naturiste

Le Nid, 36, rue Serpente, Paris
(derrière la poste Danton)

offrira gratuitement à sa bonne clientèle, à la fin de chaque repas, une tasse de ses spécialités : café Santa, maté du Brésil, etc. Un arbre de Noël sera installé dans la salle du premier étage.

PENSIONS NATURISTES

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

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.

GROUPEMENTS NATURISTES

J. H., 23 a., id. nat., ch. camar. 2 sex. p^r sort. camp. et ts sports, envis. ski, 15 j. déc. ou janv. **Natur.**, n° 245.

OFFRES D'EMPLOIS

VIANDISE, nougat végétarien exquis, demande agents. — **Paradis des Fruits**, à Marseille.

COLLABORAT^r ou collaborat^r. nat. sér. p. créer pens. camp. vég., rég. tr. pitt. clim. exc. **Grelin, Aups (Var)**.

CICEROR, régal d'Horace, légumineuse antique, demande agents. — **Paradis des Fruits**, à Marseille.

DEMANDES D'EMPLOIS

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

VENTES

A VENDRE appareil portatif neuf haute fréquence, 15 électrodes, tous voltages. Prix exceptionnel. — **D. Collard, 62, rue Chaplat, Levallois**.

10.000 fr. fonds alimentation naturiste, bail, logement 2.500, recettes journalières 250 fr. — **Naturisme**, n° 246.

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

MARIAGES

NATURISTE, 26 ans, désire connaître, vue mariage, jeune fille naturiste. — Ecrire : **Naturisme**, n° 243.

ORAN. Célib., 35 a., compt., 1 m. 70, brun, mince (avoir 120.000 prod. rev. 9.000), ch. j. f. sér., 28-32 a., si poss. israél., goûts simp., hab. Algérie ou Midi, instit. ou sit. en rapp. Disc. d'honn. Ecr. **Naturisme**, n° 244.

JEUNE HOMME gd, br., 29 a., prof. lib., dés. corresp. avec j. f. intellectuelle et sportive, pouvant être collaboratrice. — Ecrire à **Naturisme**, n° 247.

ALIMENTATION NATURISTE

PRUNEAUX récolte 33, caisse 5 et 10 kil., 26 et 45 fr., ord., 23 et 39 fr., le tt 1^{re} gare dest. Ech. 1 fr. Ch. post. 104-63, Toulouse. **Roger Fort, Réalville (Tarn-et-Gar.)**.

10 k^e Amandes SECHES 45 francs DOUCES franco
Le Paradis des Fruits, à Marseille (C. et post. 270-83)

PROD. NAT. au miel. Pain d'ép., conf., fr. fourr. berl., miel. Ech. 0,50 et 5 fr. 1^{re} Ruch. les Abettes, Idron (B.-P.)

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**.

LE MIEL PARFAIT « **SELECTA** » est livré jusqu'à fin janvier avec une remise de 10 % sur son tarif en baisse. — Demandez tous renseignements franco et échantillon contre 1 franc. A **Lalanne, Lamontie-Saint-Martin (Dordogne)**.

L'ALIMENTATION NATURISTE de 1^{er} choix au prix de l'alimentation vulgaire. 72, r. des Rigoles, Paris-20^e.

Huile d'olive vierge, première pression, 5 et 10 litres, 41 et 75 fr. Dattes de Biskra sup. par 3, 5 et 10 kilos, 21, 32 et 59 fr., franco domicile. Echantil. 1 fr. 50. — **Schwillden N., 3, rue Turbine, Marseille**. — Compte courant postal 345-32.

GRANDS RUCHERS MODERNES DE LA BARBEN Miel de table sélec. fleurs de romarin épur. parf. Echantillon 1 fr. 50. Post. domic., 35, 56, 105 francs. — Paiement rembours., chèq. ou mand. — Noël **Aurenty, 4 Termes, Saint-Cannat (Bouches-du-Rhône)**.

DIVERS

SOINS à domicile par masseuse diplômée. Electricité. Sér. référ. Ecrire : **Leczińska, 6, r. Huyghens, Paris**.

DAME donne logem., éclair. à natur. végétar. éduq. dans site merveilleux, pour petite aide ménage et comp. — **Méré, Chalet Cavasse, Golfe-Juan**.

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 I 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.

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

Quatrième édition. Cinquantième mille.

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

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

Bel ouvrage de 144 pages, abondamment illustré, résumant les grands principes du Naturisme et donnant des détails inédits sur la grande réalisation des docteurs Durville : l'Ile des Naturistes.

A L'

INSTITUT NATURISTE

DES DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

15 bis, rue Cimarosa, PARIS (16^e)

Métro : Boissière. — Téléphone : Passy 77-95

PRENEZ RENDEZ-VOUS POUR L'EXAMEN DE VOS VOIES RESPIRATOIRES SUPÉRIEURES

MALADIES DU NEZ, DE LA GORGE, DES OREILLES

LE CINÉMA

PALAIS DES ARTS, 325, rue Saint-Martin, Paris Du 22 au 28 décembre. — Rez-de-chaussée : **Le Dentiste**; Un soir de Réveillon. — Premier étage : **Lidoire**; Il était une fois.

L'Art de lire le caractère, le tempérament et les prédispositions malades par l'examen du visage, 1 vol. à 20 fr.

Deuxième édition. Vingtième mille.

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

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

En vente à « **Naturisme** » et dans toutes les librairies

OCCASIONS

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

Le volume, valeur 25 fr. 18 fr. 75

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

Le volume, valeur 28 fr. 21 fr.

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

Le volume, valeur 12 fr. 9 fr.

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

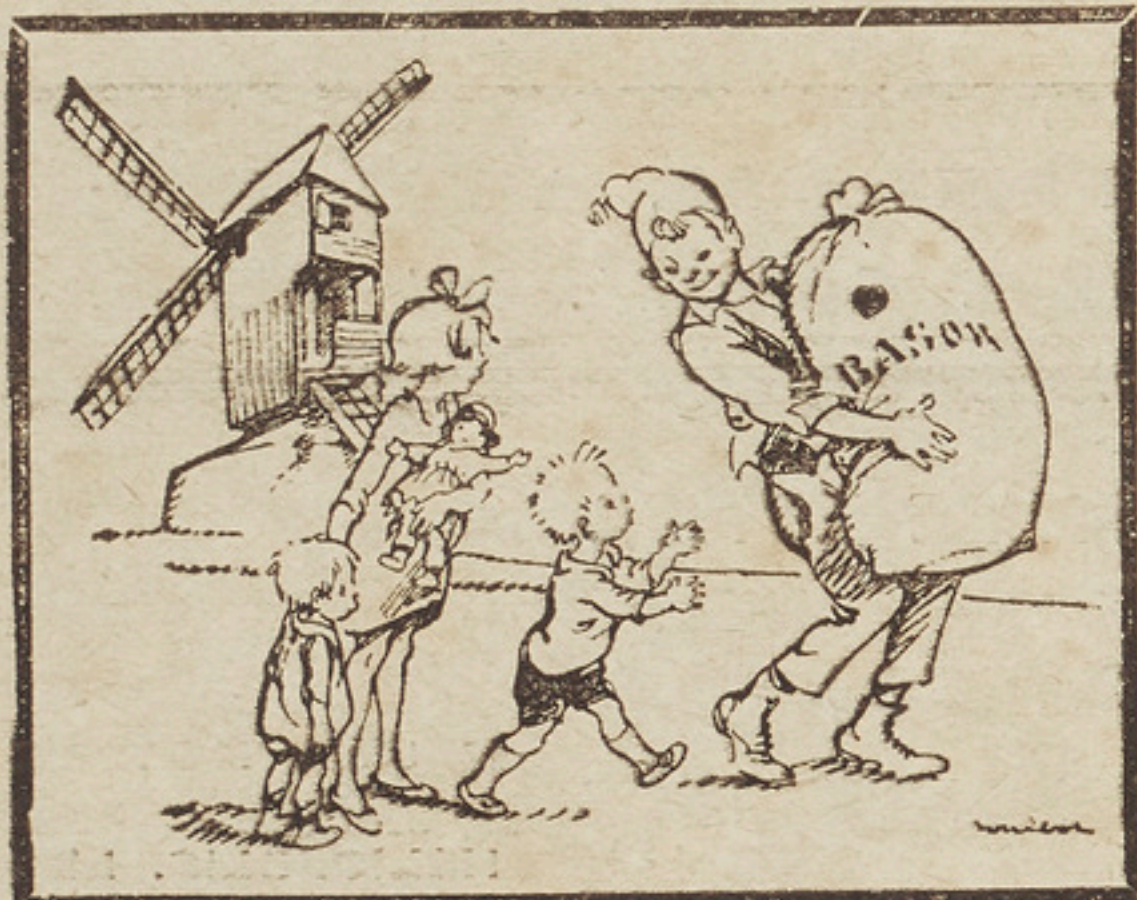
Le volume, valeur 12 fr. 9 fr.

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

Le volume, valeur 10 fr. 6 fr.

A l'« Ile des Naturistes, ou la Santé par la Vie Saine ».

Le volume, valeur 8 fr. 6 fr.



Les Aliments Naturistes des D^r G. et A. Durville

■ ■ ■ ■ ■

Le Riz Intégral BASOR

« Le riz est une excellente céréale... C'est un aliment basal pour le naturiste. »

Docteurs G. et A. DURVILLE (La Cuisine saine).

NOURRITURE LÉGÈRE, NULLEMENT TOXIQUE

TRÈS GRANDE VALEUR NUTRITIVE, TRÈS GRANDE DIGESTIBILITÉ

ACTION FAVORABLE SUR L'INTESTIN

A vos principaux repas, utilisez le riz intégral BASOR

La Cuisine saine, des docteurs G. et A. DURVILLE (éditions de Naturisme)

vous indiquera les meilleures utilisations.

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

Tel cœur, tel nageur...



Overarm, trudgeon, crawl, brasse, water polo, exigent un effort cardiaque d'autant plus intense que la respiration est contenue. On ne devient un 'as' dans ces sports qu'en ménageant son cœur. Nageurs, ne buvez que du café SANKA sans caféine, 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 fr. en timbres-poste pour frais d'expédition.

**CAFÉ
SANKA**
sans caféine
Boulogne - Paris

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

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.

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?...

ABONNEZ-VOUS

Un an : 50 fr.

Six mois : 28 fr.

Les Aliments Naturistes BASOR
des docteurs G. et A. DURVILLE



BANANES ÉVAPORÉES

FRUITS MURS AU SOLEIL DES TROPIQUES

TRAITES SUR PLACE

PAR SIMPLE ÉVAPORATION

ETABLISSEMENTS BASOR

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

Téléphone : BOTZARIS 64-79

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 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.

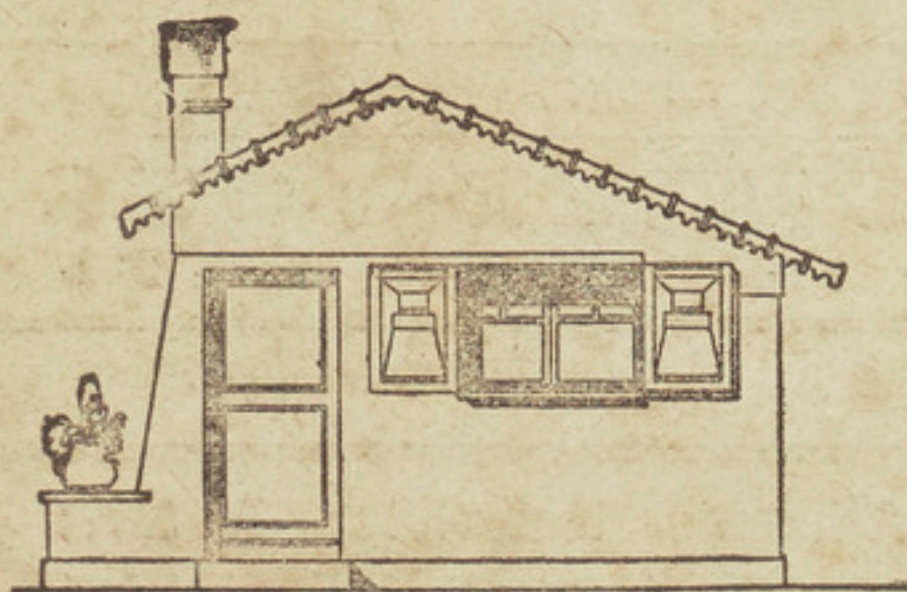
la cité de vacances

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 (Var)



POUR UN CAMPING CONFORTABLE :

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

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

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

POUR UN SEJOUR DE LONGUE DUREE :

Villas de toute importance étudiées gratuitement sans aucun engagement.

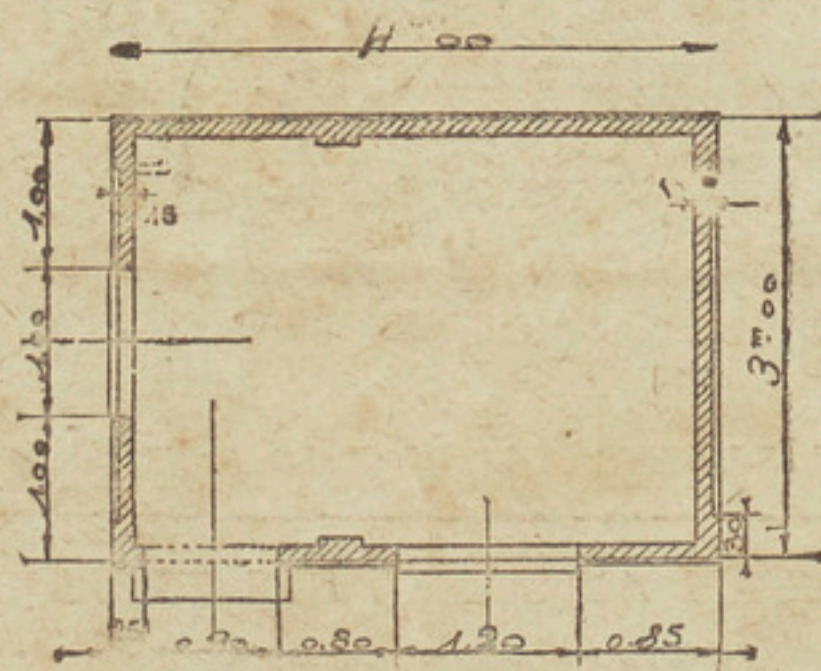
Prix de base : 620 francs le mètre carré en rez-de-chaussée couvert. Construction en agglomérés, avec fondations en pierre du pays (hauteur moyenne : 50 centimètres), toiture en tuiles ou terrasse en ciment armé.

POUR L'AMELIORATION DE VOTRE CONSTRUCTION :

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

ÉTUDE AU MEILLEUR PRIX

**CONSTRUISEZ
VOTRE
MAISON**



BUNGALOW DE SERIE
Type 1933

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

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