

Naturisme : le grand magazine de culture humaine

I. Naturisme : le grand magazine de culture humaine. 1934-12-21.

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 :

« DISCUSSION SUR LES MICROBES DE L'INTESTIN »

« LA VIE NOCTURNE »

NATURISME



**LE GRAND
HEBDOMADAIRE
DE CULTURE
HUMAINE**

NOËL EST VENU !

AVANT D'ALLER FAIRE, COMME CHAQUE JOUR, LEUR SÉANCE MATINALE DE GYMNASTIQUE EN NUDITÉ TOTALE, ZETTE ET JEAN, DEUX CHARMANTS BAMBINS ÉLEVÉS EN PARFAITS NATURISTES PAR DES PARENTS AVISÉS, SE PRÉCIPITENT, EN CE MATIN DE NOËL, VERS LA GRANDE CHEMINÉE OU, LA VEILLE, ILS ONT DISPOSÉ LEURS PETITS SOULIERS. UNE JOYEUSE EXCLAMATION S'ÉCHAPPE DE LEURS LÈVRES SOURIANTES : « NOËL EST VENU ! ». ET DE CONTEMPLER AVEC ÉMERVEILLEMENT LES BEAUX JOUJOUX QUE LE BONHOMME À BARBE BLANCHE LEUR A APPORTÉS, COMME IL EN APPORTE À TOUS LES ENFANTS SAGES. (LIRE EN PAGE 10 : « SILVETTE VEUT DES BONBONS », CONTE DE NOËL PAR CORENTIN LE FLOCH.)

liché procédé Emv.

(Photo R. Grugeau)

ONZIÈME ANNÉE - N° 287



1 FR. 25

JEUDI 21 DÉCEMBRE 1933

Discussion sur les microbes et les maladies

VIEILLES IDÉES DE LA MÉDECINE CHIMIQUE
IDÉES DE LA MÉDECINE NATURISTE

Nos amis les microbes intestinaux ne deviennent nos ennemis que parce que nous ne savons plus vivre

QUAND l'enfant vient au monde, son intestin contient de 30 à 120 grammes d'une substance poisseuse qu'on dirait être du savon noir; on appelle cette substance poisseuse du méconium.

Le méconium est composé de bile, sécrétée par le foie, de mucosités sécrétées par l'intestin et de cellules intestinales desquamées; il s'évacue par l'anus aux premiers jours de la vie.

Si l'on ensemeine du méconium sur un milieu propice au développement des microbes, on constate qu'aucune colonie ne se développe; autrement dit le méconium, ainsi que le tuyau intestinal du nouveau-né, d'où il provient, est rigoureusement vierge d'infiniment petits.

Vers la dixième heure après la naissance, des microbes apparaissent dans les selles des nourrissons, ce qui indique qu'à ce moment-là leur intestin en contient aussi. Et il en contiendra, désormais, pendant toute la vie. Excessivement vite, le nombre des microbes augmente dans l'intestin des bébés, jusqu'à se chiffrer par myriades, et les espèces se multiplient à tel point qu'on n'est pas encore sûr de les avoir toutes dénombrées.

Il y a relativement peu de microbes à la sortie de l'estomac; dans la première partie de l'intestin (duodénum), ils commencent à être nombreux (trente mille par millimètre cube, d'après Gilbert et Dominici); dans la partie terminale (iléon), on en compte cent mille par millimètre cube.

Deux espèces microbiennes sont, de beaucoup, dominantes dans le contenu intestinal: le coli-bacille (*Bacillus coli communis*) et le bacille lactique (*Bacillus lactis aerogenes*); ces deux espèces microbiennes ont besoin d'oxygène pour vivre; on dit, pour cette raison, qu'elles sont aérobies. D'autres espèces n'ont pas besoin d'oxygène; elles sont dites anaé-

bies; parmi elles, citons seulement le *Bacillus fragilis*, le *Bacillus perfringens*, *bifidus*, etc., etc. A ces microbes aérobies ou anaérobies s'adjoignent souvent des parasites: amibes, infusoires, des vers (oxyures, etc.).

Il me faut signaler tout de suite que l'Ecole médicale classique, chimique, considère tous les hôtes précités de l'intestin (microbes aérobies, anaérobies, amibes, infusoires, vers) comme des hôtes pour le moins indésirables et habituellement dangereux. Elle manifeste son opinion en disant que ces hôtes « infectent » le tube digestif: elle dit que les nourrissons « s'infectent » par le lait et par l'air qu'ils déglutissent, par l'eau souillée qui leur apporte des amibes... Plus tard, on « s'infecte » d'œufs d'oxyures... par les salades... Ainsi s'expliqueraient les misères intestinales dont souffre l'humanité.

Comme conclusion logique de cette idée « d'infection » intestinale, l'Ecole chimique combat les misères de l'intestin en s'efforçant de diminuer le nombre des habitants qui y vivent.

Collet, dans son Précis de Pathologie interne, qui sert de guide aux étudiants en médecine, et qui nous a servi de guide à nous-même, prescrit de combattre les « ennemis » intestinaux par les antiseptiques et les purgatifs, ces « purgatifs », écrit-il, qui font desquamers la muqueuse et vident les glandes » (p. 568).

Un formulaire pharmaceutique, qui est dans les mains de tous les médecins, celui de A. Gibert et Yvon, et qui contient, pourtant, certaines idées sages, conseille, contre les microbes qui créent l'entérite aiguë: « Au début, purgatif, et de préférence calomel; ultérieurement benzo-naphtol et sous-nitrate de bismuth » (p. 576), tout ceci, sans aucun doute, pour faire desquamers la muqueuse, pour vider les glandes, pour tuer l'ennemi...

L'ECOLE naturiste n'admet pas que la pénétration des microbes dans les voies digestives, lors des premières heures de la vie, soit une infection, infection voulant nécessairement dire attaque; elle n'admet pas que les habitants intestinaux soient nécessairement des ennemis; elle voit dans la purge, non pas un moyen de nettoyage des glandes et de rénovation de la muqueuse intestinale, mais un moyen de destruction complémentaire de l'organisme qui, arrachant des cellules faites pour nous protéger, ouvre la voie à l'infection humorale, sanguine, générale. L'Ecole naturiste repousse l'emploi des antiseptiques intestinaux, d'abord parce qu'il y a trop de microbes pour pouvoir les tuer; l'organisme aurait péri sous la drogue chimique avant que les infiniment petits eussent disparu; ensuite l'antiseptique tue aveuglément les agents de notre défense personnelle tout autant que les ennemis qui pourraient nous nous assaillir, enfin la nature n'a pas prévu l'antiseptique; les animaux — je parle des animaux libres — n'en emploient pas et se portent mieux que nous.

Mais revenons à la pénétration des microbes dans les voies digestives de l'enfant. Nous soutenons que cette pénétration n'est pas une attaque menée par des ennemis de l'humanité, mais qu'elle est, au contraire, un phénomène normal, prévu, un phénomène vital et utile.

L'organisme humain, pas plus qu'aucun des organismes de ce monde, n'est fait pour vivre seul et ne peut vivre seul; il est un chaînon de l'interminable série des êtres — végétaux et animaux — qui peuplent le monde; tout chaînon tient à son voisin, dépend de lui et lui est, aussi, un soutien. Les plus grands seraient aux plus petits, comme les plus petits aux plus grands, et si un cataclysme arrive aux uns ou aux autres, il est déterminé, non seulement par l'être lui-même, mais

de l'intestin qu'ils sont sensés provoquer

par ceux qui vivent avec lui, de lui ou par lui.

Entre l'homme et le microbe, la nature a prévu une association; cette association est visible pour ceux qui veulent considérer les faits sans parti pris; j'ajoute que cette association est faite dans un but constructeur et non de destruction.

En tout cas, l'association ne peut être que constructive tant que les êtres qui y participent s'en tiennent aux conditions qu'a prévues la nature; elle ne devient destructive que si l'un ou l'autre des deux partis viole ces conditions.

Or le microbe ne viole jamais les conditions prévues par la nature: il vit selon la loi qui lui a été fixée. Mais l'homme!

L'homme, c'est triste d'être obligé de le reconnaître, est le mauvais facteur de l'association, c'est lui qui, par sa vie antinaturelle, rompt le contrat tacite.

EN quoi consiste le contrat tacite entre homme et microbe? En ceci:

L'intestin donnera aux tout-petits le gîte, la nourriture, le confort;

En échange les tout-petits donneront à l'homme des sucs qu'il est incapable, lui, tout grand qu'il est, de fabriquer.

A ceux qui douteraient de l'utilité primitive des microbes intestinaux, serai-je obligé de rappeler que, sans microbes intestinaux, nous ne pourrions digérer la cellulose, cette cellulose qui compte parmi nos aliments les plus bienfaisants, qui nous apporte ses réserves de soleil.

Sans microbes intestinaux, en peu de temps nous tomberions malades, et, dans un délai court, nous serions morts.

Il y a longtemps que l'Ecole naturiste a prouvé les méfaits auxquels condamne l'alimentation stérilisée.

Et savez-vous ce qui crée l'infection intestinale des bébés?

Nous avons parlé, plus haut, de microbes venus dans le tube digestif par le lait et par l'air dégluti et montré ensuite que ces microbes, en eux-mêmes, non seulement ne sont pas dangereux, mais sont utiles. Ajoutons, comme complément de cette idée — complément que l'Ecole chimique n'a pas prévu — que ce qui « infecte » à coup sûr les bébés, c'est, non pas de leur apporter des microbes, mais, au contraire, de les priver des mi-

crobes dont ils ont besoin: c'est, en effet, le lait stérilisé qui est, tous les accoucheurs, tous les gynécologues, tous les médecins d'enfants le savent, avec la suralimentation, le grand facteur d'infection intestinale infantile.

C'est certainement raisonner à faux que de faire comme l'Ecole chimique, laquelle rend les microbes responsables des diarrhées dites infectieuses et des perturbations telles que le choléra dit nostras, le choléra infantile, les entérites aiguës ou chroniques, dysentériques, l'appendicite, les accidents graves survenant au cours de l'étranglement herniaire ou de l'occlusion intestinale; toutes ces maladies ne sont pas causées — comme on l'a imaginé depuis les successeurs de Pasteur — par le colibacille ou par les anaérobies; elles sont causées par la victime elle-même, par l'homme.

Ce sont les fautes humaines envers la Loi naturelle qui changent les conditions nécessaires à la bonne continuation de la symbiose entre homme et microbe, et rompent illégalement le contrat tacite, contrat qui était prévu pour toute une vie humaine saine et longue. Le résultat, c'est la mort, à la fois, de l'un et de l'autre: car le microbe — qui a droit de vie — pâtit, comme l'homme, si l'homme trahit son contrat.

Que fallait-il, en effet, au coli-bacille, pour prospérer en paix? Un contenu intestinal précis, celui qu'a, infailliblement, l'homme bien portant. Mais voici que l'homme, par ses erreurs, par ses fautes, détruit son chimisme intestinal; le coli ne sait plus, ne peut plus vivre tel qu'il était dans ce milieu faussé; il essaie de s'adapter, il se défend, il se transforme; tout à coup une forme atypique du microbe apparaît quelque part, dans un point de l'intestin, qui acquiert la propriété de vivre dans le milieu nouveau, appelons ce microbe nouveau bacille paratyphique B.

Le bacille paratyphique B n'est pas une vue de l'esprit; il existe; c'est un coli-bacille à peine modifié... Mais, tandis que le coli n'était pas dangereux pour l'homme au contenu intestinal normal, le coli transformé en bacille paratyphique B n'est plus anodin. Comme il n'est pas fait pour vivre en symbiose avec l'homme, il attaque, et, à la faveur de la baisse des

résistances humaines, il crée une maladie grave, la paratyphoïde B. Et sous l'action du paratyphique B, le coli disparaît, ou presque.

Si l'homme avait vécu correctement, conformément à la Loi de nature, ses coli seraient demeurés d'anodins commensaux; les colonies d'infiniment petits, toujours anodines et paisibles, auraient succédé aux colonies anodines d'infiniment petits, jusqu'à la mort, tardive, du grand ami. Les fautes du grand ami ont tout détruit; elles ont tué les deux signataires du pacte.

CE que j'ai dit du bacille paratyphique B est vrai, me semble-t-il, pour le paratyphique A, quoique celui-ci ressemble moins au coli-bacille que le précédent, et c'est vrai peut-être aussi pour le bacille de la fièvre typhoïde ou Bacille d'Eberth. D'ailleurs, même si quelque savant démontrait que le paratyphique A et le bacille d'Eberth ne sont pas des coli transformés, ceci n'aurait pas la moindre importance et ne changerait en rien mes conclusions.

Que les formes microbiennes soient, ou non, dérivées d'une seule, que le coli soit ou ne soit pas le père des paratyphiques A et B et du typhique véritable, il n'en reste pas moins vrai que, dans l'intestin tout comme partout ailleurs, le microbe en lui-même n'est rien, et c'est le terrain qui est tout.

Comme, d'ailleurs, le terrain peut devenir détestable à l'extérieur, il peut en résulter, un jour ou l'autre, une augmentation de la virulence microbienne telle qu'après passage sur plusieurs êtres, les microbes pourront avoir acquis la force de tuer même des gens vigoureux; c'est ce qui s'est produit exceptionnellement, dans les grandes épidémies bien connues de choléra, par exemple.

Ce que je viens de dire conduit à classer les maladies de l'intestin autrement que le fait l'Ecole chimique.

Nous étudierons ultérieurement la classification telle que nous la proposons, ainsi que les moyens logiques qui permettent de conserver ou de rétablir l'harmonie intestinale.

D' Gaston DURVILLE.

LE BANQUET DE CONCORDE DU NATURISME ET DU NUDISME

LE préposé au vestiaire de l'hôtel Littré, à Paris, était, le vendredi 8 décembre, complètement désorienté. Comprenez son émoi : les us et coutumes de sa profession lui avaient appris que les messieurs déposent entre ses mains, en hiver, deux objets : un pardessus et un chapeau. Et voilà que, ce soir, la plupart des hommes ométagaient de lui présenter le plus petit couvre-chef !

Où diable les convives cachaient-ils donc ce rituel ornement de la beauté masculine ? Pensaient-ils conserver leurs chapeaux avec eux pour, tout à l'heure, à la mode espagnole, les jeter aux pieds des orateurs en témoignage d'admiration ?

Soupçonneux, il interrogeait chacun des arrivants :

- Pas de chapeau ?
- Presque toujours, la réponse était :
- Pas de chapeau.

Et comme chaque fois il restait là, interdit, son comptoir se trouva peu à peu embouteillé par un groupe impatient...

Cependant, dans un grand salon voisin, les convives du banquet de concorde du Naturisme et du Nudisme prenaient place, et bientôt la longue table d'honneur et les petites tables séparées se trouvaient garnies. On dut même ajouter, dans un petit salon attenant, une table supplémentaire.

Étaient représentés au banquet :

Toutes les organisations nudistes placées sous l'égide de M. de Mongeot, dont la principale est le Sparta Club ; le groupe nudiste de Villecresnes, présidé par le commandant Magnier ; les groupes nudistes de la Côte d'Argent, de la Côte d'Azur et de l'Afrique du Nord, représentés par M. Clémang ; le Foyer naturiste, représenté par M. Coubart ; les naturistes de l'île du Levant, représentés par le colonel Gell ; la Ligue internationale d'hygiène, représentée par sa présidente, Mme Pauly ; les lecteurs de « Naturisme », représentés par Pierre Audebert ; la Société Naturiste, représentée par le docteur Gaston Durville, président du banquet.

Il était huit heures et demie quand les cuillers commencèrent à frapper le fond des assiettes ; aussi le rythme du repas fut-il quelque peu accéléré, pour permettre l'audition des discours à une heure qui ne fût point trop tardive. Cela n'empêcha pas les naturistes de profiter de l'occasion pour faire la petite « escapade alimentaire » qu'il est recommandé de pratiquer de temps à autre.

Soudain, alors qu'on attaquait l'entrée et que les conversations battaient leur plein, une détonation retentit. Eh, eh ! Allait-on se revolveriser, en ce banquet de concorde ? La fumée dissipée, et le premier moment de stupeur passé, on se rendit compte qu'il s'agissait simplement d'un éclair de magnésium utilisé par un photographe pour prendre un cliché.

Enfin, après une succulente crème de marrons, vint, avec le champagne, l'heure des discours.

Le docteur Gaston Durville, qui préside le banquet, se lève :

— Je suis profondément touché, dit-il, de l'honneur que les naturistes et les nudistes de toute la France me font en m'accordant la présidence de ce sympathique banquet. Quoique ce ne soit pas très naturiste, je me permets de lever mon verre de champagne à la santé de l'homme qui est l'artisan de la grande concorde, l'homme du jour : j'ai nommé Kienné de Mongeot, chef du mouvement nudiste intégral français. (Applaudissements soutenus.)

M. Kienné de Mongeot, à qui la parole est donnée, proteste :

— L'homme du jour, ce n'est pas moi, c'est le docteur Gaston Durville.

Et M. de Mongeot, laissant de côté les petites divergences de vues qui peuvent sembler séparer quelque peu les naturistes des nudistes, ne veut voir que le but de régénérescence physique et mentale que les uns et les autres essaient d'atteindre. Cette action bienfaisante remédie, dans une certaine mesure, à la carence des services officiels, qui font si peu pour la santé publique. L'orateur rappelle des chiffres qui condamnent la politique de la santé et la politique économique de nos parlementaires : là où un million suffirait pour prévenir les maladies, il faut actuellement dépenser dix millions de frais d'assistance. Ainsi, l'Etat, les départements et les communes pourraient, sans grever leur budget, réaliser d'importantes économies en donnant aux citoyens le plus précieux des biens, celui de la santé.

M. de Mongeot exprime l'espoir que la lutte entreprise contre les préjugés, lutte dont la nudité est le symbole, créera une morale nouvelle grâce à laquelle les organes qui donnent la vie ne seront plus qualifiés de honteux et les instruments qui donnent la mort ne seront plus mis en place d'honneur autour des monuments qui glorifient la guerre.

— Je prononce ces paroles, dit-il, non pas pour exprimer des idées pacifistes, mais pacifiques et humanitaires. Nos deux mouvements, en faisant des citoyens équilibrés, auront une action sociale, et, comme le peuple a les représentants qu'il mérite, il sera représenté alors par des gouvernements sains et équilibrés qui feront des lois en parfait accord avec les lois universelles, permettant ainsi aux citoyens de vivre intégralement. (Vifs applaudissements.)

Le président donne ensuite la parole à M. Charles-Auguste Bontemps, rédacteur en chef de « Vivre ». D'une voix puissante qui s'enfle peu à peu, l'orateur explique pourquoi lui qui, nudiste convaincu, lançait souvent des « pointes » contre les naturistes, il se trouve aujourd'hui à la table d'honneur de ce banquet de concorde. Il développe longuement la pensée suivant laquelle, si les naturistes et les nudistes semblent obéir à des mobiles purement égoïstes en cultivant leur corps dans le but de s'assurer santé et bonheur, cet égoïsme même se transforme, en réalité, en un altruisme fécond, puisque, devant l'exemple qui leur est ainsi donné, d'autres êtres viennent chaque jour aux idées de vie saine.

De chaleureux applaudissements saluent la péroraison, martelée de phrases sonores, de Charles-Auguste Bontemps.

M. Henri Nadel, chartiste, conservateur du musée de Châlons, résume la thèse qu'il soutiendra prochainement dans un nouvel ouvrage. Il rappelle que les premiers chrétiens ne voyaient aucun péché dans la nudité. La « pudeur » est d'origine païenne. Ce sont certains peuples barbares qui ont inculqué aux chrétiens la conviction que la nudité offense Dieu.

Cet exposé, au cours duquel M. Henri Nadel fait preuve d'une grande érudition, est fort apprécié par l'auditoire.

En quelques mots très applaudis, le commandant Magnier, président du groupe nudo-naturiste de Villecresnes, dit toute sa joie d'assister à cette belle manifestation d'union.

Le docteur Robert Sorel, ex-interne des hôpitaux de Paris, ex-chirurgien des hôpitaux du Havre, se déclare très heureux de voir le docteur Durville présider ce banquet de concorde organisé par les nudistes.

— Je dois d'ailleurs avouer, ajoute-t-il, que je ne suis pas naturiste. A quoi peut bien servir le mouchoir que les naturistes se mettent sur l'abdomen ? Pourquoi pas le mettre, plutôt, sur la poitrine ou sur la tête ?

(Rires.) Et puis, est-ce que tout n'est pas naturel, naturiste, dans la nature ? Le lion qui mange de la viande est naturiste ; alors, moi aussi je suis naturiste

quand je mange de la viande, ou, plutôt, tout le monde est naturiste... (I)

Après cette incursion dans le domaine de la fantaisie, incursion qui met la salle en joie, on revient aux choses sérieuses avec le docteur Madeuf, directeur du Médical-Hôtel, à Paris.

— Vieil adepte de la Médecine naturelle, dit le docteur Madeuf, je me suis fait une fête de venir à ce banquet de concorde des naturistes et des nudistes présidé par les docteurs Durville. J'estime qu'il faut que tous les pionniers de la médecine nouvelle s'unissent et s'entraident, et se soutiennent pour résister victorieusement à tous leurs ennemis.

La médecine naturiste a pour ennemis tous ceux qui ne la comprennent pas. Et combien de gens ne la comprennent pas ! Moi, je fais de l'hydrothérapie depuis toujours et je suis partisan de la gymnastique. Eh bien, on ne reconnaît pas l'hydrothérapie ni la gymnastique, aux Assurances sociales, comme constituant un véritable traitement : c'est scandaleux, mais c'est ainsi, et des malades auxquels j'ai prescrit ces traitements n'ont pas été remboursés par les Assurances sociales.

Ce n'est tout de même pas une raison parce qu'il n'y a pas une seule salle d'hydrothérapie à la Maternité de Paris, pour que les malades n'aient pas le droit — légitime — de se faire traiter par l'eau, et, aussi, celui d'être remboursés de ce traitement par les caisses d'assurances.

Et pour ce qui est de la gymnastique, dont les caisses d'assurances ne connaissent pas la valeur, je vais vous raconter une petite histoire :

J'avais prescrit à une malade du saut à la corde pour guérir sa métrite. Les Assurances sociales n'ont pas voulu rembourser les frais de ce traitement, dont elles ne comprennent pas l'efficacité.

Pourtant, regardez... (Sur ce, le docteur Madeuf prend la carafe la plus proche — il y avait des carafes d'eau au banquet naturiste — et verse de l'eau dans son assiette ; puis il plonge trois doigts dans l'assiette. Soulevant la main au-dessus de l'assiette, il montre qu'une grosse goutte d'eau pend à chacun de ses trois doigts.) Si je laisse ma main immobile, dit le docteur Madeuf, les gouttes d'eau restent suspendues à mes doigts ; mais, si je

saute, les gouttes tombent. (Le docteur Madeuf saute ; les gouttes tombent.)

Ceci, continue le docteur Madeuf, est l'explication du traitement que j'ai fait subir à ma malade ; elle avait, je le répète, de la métrite... Je fais sauter la malade à la corde ; l'utérus est nettoyé. Voilà !... Pourquoi les Assurances sociales ne veulent-elles pas rembourser ce traitement-là ? Et quelle est la raison pour laquelle elles ne veulent pas rembourser mes traitements par bains de vapeur ? C'est pourtant de la médecine aussi, cela ! Il faut que tous les médecins naturistes s'unissent pour obtenir que les Assurances sociales ne remboursent pas seulement les traitements chimiques. (Applaudissements prolongés.)

M. Clémang apporte ensuite l'adhésion des groupes nudistes de la Côte d'Argent, de la Côte d'Azur et de l'Afrique du Nord au mouvement de rapprochement qui se produit entre les diverses tendances nudistes et naturistes. Il dit sa conviction que la manifestation d'aujourd'hui aura, dans l'avenir, d'heureuses répercussions.

De nouveau, M. de Mongeot se lève pour donner un exemple de la perfidie avec laquelle les ennemis du naturisme et du nudisme lancent leurs attaques, allant jusqu'à se parer d'une étiquette trompeuse pour parvenir plus facilement à leur but. M. de Mongeot lit un long extrait de la revue hollandaise « Integraal Leven », revue soi-disant naturiste, mais en réalité organe de propagande des idées racistes chères à M. Hitler : apologie de la civilisation « aryenne », horreur du Latin et du Juif, etc.

« Integraal Leven », qui à plusieurs reprises avait déjà montré des intentions malveillantes à l'égard du mouvement naturiste français, charge à fond, cette fois, contre « Naturisme » et contre « Vivre Intégralement ». Attaque si violente, si pleine de mauvaise foi, qu'elle en devient ridicule et même comique. Un éclat de rire général salue la phrase par laquelle « Integraal Leven » clôt son anathème.

Bien que ce ne soit certainement pas là celui qu'elle cherchait, il faut donc reconnaître que la revue hollandaise a obtenu un joli succès à Paris.

Enfin, le docteur Gaston Durville prend la parole.

— J'admire sans restriction, dit-il, l'œuvre de de Mongeot. Je trouve qu'à notre époque où résistent encore des préjugés millénaires, il y a un grand courage à oser les affronter en face.

De Mongeot a le courage de dire : « La société pensera ce qu'elle veut, mais je dirai que le nu est sain, que le nu est propre, que le nu est moralisateur ». De Mongeot ajoute : « Moi, j'estime qu'on est nu ou qu'on ne l'est pas... ; que si on est pour la nudité, on ne doit pas porter de cache-sexe ». Et il appelle « fesses pâles » nos adeptes de Villennes et de l'île du Levant, qui en portent. Peut-être, si je vous montrais les parties de mon corps dont parle de Mongeot, trouveriez-vous qu'elles ne sont pas plus pâles que les siennes, et ceci vous expliquerait que, si nous portons des cache-sexe, c'est non pas par pudibonderie, mais seulement pour tenir compte de l'état d'esprit qui règne en France.

Grâce à nos cache-sexe, nous avons amené à l'idée saine, par nombreux milliers, des gens qui n'auraient jamais osé faire du nu intégral. Nous avons conquis les familles, les mères pudiques, les enfants timides, les pères religieux, les prêtres.

Oui, ces derniers viennent à Villennes avec leurs patronages. M. le maire est venu sur nos stades parce que chacun de nous avait un triangle sur le bas-ventre ; les députés et les membres du Gouvernement sont venus à Villennes pour la même raison. Pour la même raison, notre société a été agréée par le Gouvernement, dernier stade avant la reconnaissance d'utilité publique.

Le naturisme prépare souvent des adeptes au nudisme intégral de de Mongeot. (Vifs applaudissements.)

Le cycle des discours étant achevé, on se leva de table. Mais, pendant longtemps encore, les convives demeurèrent dans la salle, formant de petits groupes qui commentaient avec sympathie, dans le bruit de conversations animées, les idées émises au cours de la soirée.

Félicitons à notre tour, ici-même, M. de Mongeot d'avoir organisé si parfaitement cette première prise de contact entre les dirigeants de deux mouvements qui ne doivent pas se combattre, puisqu'ils poursuivent des buts en somme très rapprochés.

... Les aiguilles des pendules se rencontrèrent tout en haut des cadrans. Douze coups sonnèrent. Alors chacun se précipita, surpris d'avoir pu à ce point oublier l'heure. Et déjà le préposé au vestiaire, une nouvelle fois submergé, s'inquiétait des objets à rendre :

- Pas de chapeau ?
- Pas de chapeau.

Jacques BERTAUD.

(DESSINS DE P. CANIVET.)



Sur ces deux instantanés, pris au cours du banquet, on voit, de gauche à droite, à la table d'honneur : MM. Clémang, X..., Charles-Auguste Bontemps, le docteur Madeuf, le commandant Magnier, Mme Pauly, puis le docteur Gaston Durville, Mme X..., le docteur Robert Sorel, Mme Gaston Durville, MM. Henri Nadel et Kienné de Mongeot. (Photos Service Général de la Presse.)



Le docteur Sorel



Ch.-Aug. Bontemps



Commandant Magnier



Le docteur Madeuf



Un coin de la salle du banquet. (Photo Service Général de la Presse.)

Considérations sur l'industrie des corps gras

Les corps gras nous sont apparus comme ayant l'intérêt pratique, pour l'homme, de posséder une affinité spéciale pour la vitamine A, et, de ce fait, de la concentrer aux dépens d'autres tissus moins appropriés pour la retenir et la conserver sans altération. C'est ainsi que la matière grasse du lait est particulièrement vitaminée en ce facteur, alors que la partie aqueuse ne l'est pas ; de même, l'huile de foie des animaux marins — notamment de la morue, de la baleine, du requin, etc. — est particulièrement active, en opposition avec la chair musculaire ; de même, encore, le bétail terrestre retient, au niveau de ses tissus graisseux, de ses organes de transformation et de ses émonctoires, une quantité non négligeable de cette vitamine, alors que la chair musculaire en est pratiquement dépourvue. C'est pourquoi les corps gras consommables crus ont une valeur alimentaire qui se double d'une valeur biologique à laquelle nous devons prêter une grande attention.

Toutefois, nous ne devons pas étendre cette remarque à tous les cas, ni croire que tous les corps gras possèdent cette vitamine au point d'avoir une valeur biologique appréciable. Bien au contraire, nous verrons que le nombre est très restreint des corps gras, faisant partie de nos aliments usuels, qui peuvent être considérés comme ayant une valeur biologique.

Nous en trouvons une première raison dans le fait de l'irradiation. A être toujours étudié de plus près, le carotène s'est révélé comme étant très complexe. L'irradiation du spectre solaire crée des isomères qui, pour avoir des groupements très voisins, n'en constituent pas moins des corps physiquement et physiologiquement très différents les uns des autres. La vitamine A est l'œuvre du spectre solaire

pénétrant la matière végétale, et se trouvant intégré par elle. Cette irradiation naturelle a un processus différent de celui qui est propre à la lampe à vapeur de mercure, laquelle est productrice d'ozone, et, pour cela, destructrice de la vitamine. Nous reviendrons sur cette remarque à propos des aliments irradiés artificiellement. Mais c'est ainsi que la qualité biologique des œufs, ou, en d'autres termes, que la quantité de vitastérines contenues dans la graisse du jaune d'œuf peut varier du simple au quintuple selon que la poule a une alimentation riche en carotène irradié et se trouve elle-même en liberté dans la prairie ; de même varie l'activité du lait suivant que la femelle laitière s'alimente d'une végétation riche en carotène et reçoit elle-même une irradiation suffisante.

L'insolation de la matière végétale est donc une condition essentielle de la synthèse de la vitamine, et celle-ci est d'autant plus abondante que ses deux parents sont plus féconds : le spectre solaire, en ce que, dans certaines régions, il est plus actif et plus prolongé qu'ailleurs ; et le tissu végétal, en ce qu'il est plus riche en carotène et mieux doué pour intégrer les rayons solaires. Le monde végétal est, à ce point de vue, très inégalement doté. On a supposé un moment que cette synthèse était en rapport étroit avec l'assimilation chlorophyllienne ; mais cette relation n'est pas absolue. Seule l'analyse biologique, pratiquée pour chaque variété, nous renseigne, et, par des monographies successives, nous permet de généraliser quelque peu. En général, c'est la végétation foliée qui est, de beaucoup, la mieux douée, de même que dans le milieu marin ce sont certaines variétés de diatomées. Ces remarques sont destinées à nous faire comprendre la place privilégiée et importante pour l'alimentation humaine que tiennent dans la nature, et sous notre climat, surtout en Provence, par ordre d'importance : l'olivier, l'amandier et aussi le noyer. Nous comprendrons aussi que les corps gras contenus dans ces fruits attirent par affinité et retiennent le plus naturellement du monde la vitamine de développement conçue dans la partie foliée. Nous comprendrons aussi que l'olivier, par son abondance d'huile, se distingue entre tous et que son huile, connue et exploitée depuis les temps les plus anciens, soit devenue le symbole de la force. Au point de vue biologique, cette estime prêtée à l'huile d'olive est parfaitement justifiée.

Pour qu'un corps gras ait une valeur biologique certaine, il faut donc, dès l'origine, qu'il provienne d'un tissu végétal,

riche en vitamine ; ensuite qu'il puisse la conserver sans altération, c'est-à-dire sans destruction.

La vitamine étant soluble dans les corps gras, plus exactement dans leur partie insaponifiable, elle s'y trouve dans un habitat aussi naturel et aussi stable que dans le tissu même où elle a pris naissance. C'est pourquoi la véritable difficulté pratique consiste à soumettre tout l'ensemble du corps gras à une technique qui assure sa conservation. A l'exception de l'huile de foie de morue que certains enfants prennent crue, comme une médecine, et qui, pour cela, est tolérée sans aucun raffinage, toutes les autres huiles comestibles sont soumises à des traitements divers pour les rendre supportables au goût, et leur permettre de se conserver. La matière grasse est par elle-même stable à condition qu'elle ne soit pas mélangée d'impuretés. Chacun sait que dans la pratique il ne peut en être ainsi. Les corps gras sont facilement très acides, très impurs ; ils évoluent et rancissent facilement ; il faut qu'ils soient neutres, tant au point de vue de l'acidité que du goût, et qu'ils soient purs, pour être employés.

Depuis la plus haute antiquité, l'huile d'olive a été connue et appréciée pour son goût naturel qui la dispense de toute intervention chimique. Obtenue, comme jadis, par simple expression et ne subissant qu'un filtrage physique, elle a contribué à faire la beauté grecque, car, ainsi, elle représentait une vérité physiologique. Avec l'intrusion de la chimie dans la préparation industrielle des aliments, le public a été éduqué à ne plus juger chaque chose que sur l'apparence : tout est bien, pourvu que le goût soit neutre, et surtout que la coloration soit engageante. Dans ces conditions, tous les corps gras sont équivalents pourvu que la présentation y soit, ainsi que le prix. Dès lors, il faut récupérer toute l'huile, le plus possible, et obtenir un haut rendement ; ainsi donc, par voie de conséquence, tous les beurres, les margarines, les huiles de table se disputent la faveur du consommateur en raison seulement du prix et de la présentation. La valeur calorifique est largement acquise, mais la valeur biologique a, depuis trop longtemps déjà, complètement cessé d'y être.

Il n'est donc pas inutile de songer enfin à l'irradiation de la matière végétale, qui a le tort de n'être pas apparente, mais qui a la vertu, dans une société étiolée et porteuse de lunettes, de nous apporter largement la vitamine de développement et antixérophtalmique.

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 Cimatos, 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

De ci, de là...

BRUITS ET POTINS

LE CROSS DES 500 ANS

L'Association Sportive de la Bourse adopterait-elle des idées naturistes ? En tout cas, elle en adopte au moins une : celle suivant laquelle l'être humain doit faire du sport pendant toute sa vie.

Et elle organise, pour bien affirmer que le cross-country est un exercice recommandable à tout âge, un cross de « vétérans » appelé *cross des 500 ans*. Pour participer à cette course, dix hommes du même club doivent totaliser, à eux tous, au moins 500 ans, et avoir plus de 40 ans.

Si les naturistes veulent participer à cette amusante épreuve, qu'ils le disent.

Nous verrions volontiers dans l'équipe des vétérans de la Société naturiste : Bugel (63 ans, croyons-nous), Louis Méry (57 ans, si nous sommes bien renseignés), docteur Gaston Durville (47 ans; ça, nous le savons).

Il manque sept coureurs d'âge canonic... Allons, debout les crossmen naturistes plus que quadragénaires... Si vous voulez faire courir vos cinq cents années, faites-le vite savoir d'urgence par pneu à votre président, qui vous engagera et courra avec vous.

La course des 500 ans sera longue de 7 kilomètres. Bravo, l'Association Sportive de la Bourse !

■ ■ ■

TRUQUAGES

La presse, la grande et la petite, celle d'information et celle « à scandales », ne s'est jamais gênée pour calomnier le mouvement naturiste et pour répandre à son sujet des nouvelles non pas seulement tendancieuses, mais puisées dans une imagination sans limites et s'inspirant d'une incroyable fantaisie.

Nous avons souvent cité bien des cas de cette extraordinaire manie qu'ont les journalistes de truquer tout ce qui touche aux idées et aux réalisations qui nous sont chères.

Voici un nouvel exemple qui mérite, bien que ne nous concernant pas directement, d'être rapporté dans nos colonnes :

Un magazine très parisien, par ailleurs fort bien présenté et abondamment parsemé de belles illustrations, a publié dernièrement un reportage sur les nudistes de Villecresnes. Or, l'auteur a cru devoir accompagner son article de photographies qui, de toute évidence, n'ont jamais été prises dans le camp où s'ébattaient ceux-ci, mais qui ont été posées, pour les

besoins de la cause, par des modèles professionnels.

Les nudistes de Villecresnes protestent énergiquement contre cet abus préjudiciable qu'on a fait de leur nom.

Ils ont raison.

■ ■ ■

LINDBERGH, LE PARDESSUS

ET LE CHAPEAU

Lors de son récent passage à Paris, Lindbergh a littéralement stupéfié les journalistes attachés à ses pas en se promenant, du matin au soir, sans pardessus et sans chapeau.

Nos frileux et calfeutrés confrères n'en sont pas encore revenus. Ils donnent, de cette attitude du héros de l'Atlantique, l'explication suivante : en raison de ses voyages aériens, Lindbergh a dû réduire sa garde-robe au strict minimum...

Il existe cependant, croyons-nous, pour ceux qui y tiennent absolument, des coiffures fort peu encombrantes... Une casquette ou un béret basque, par exemple. Quant au pardessus, Lindbergh n'aurait eu qu'à en exprimer le désir, dans tous les pays où il s'est rendu, pour s'en voir prêter un sur-le-champ.

Nous pensons donc que si le Flying Fool a décidé de se passer de ces attributs vestimentaires, c'est tout simplement parce qu'il les considère comme parfaitement inutiles.

En quoi il se montre non seulement sportif, mais naturiste.

■ ■ ■

LE NATURISME... EN 1756

Sous l'influence des saines idées naturistes, le plus naturel et le plus universel des sports, la marche connaît depuis quelque temps une vogue nouvelle. On signale la renaissance du voyage à la Topffer, du « voyage en zigzag ». On rencontre, en plus grand nombre que naguère, sur les routes, des jeunes gens cheminant sac au dos et bâton à la main...

Qui donc osera contester que cette façon de voyager soit infiniment préférable, pour la jeunesse, à celle qui consiste à rouler à 100 à l'heure, sans rien regarder, et sans goûter d'autre joie que celle d'une folle vitesse ?

Il est grand temps de rénover le goût de la marche. La société d'aujourd'hui est à peu près pareille à celle que le docteur Tronchin, médecin et ami de Voltaire, trouva à Paris, quand il y arriva de Genève, en 1756... Les gens de ce temps-là ne marchaient plus. Les belles dames se levaient tard, ne sortaient qu'en chaise

ou en carrosse. Tronchin arriva, précédé, grâce à Voltaire, d'une réputation de véritable révolutionnaire de la médecine. Il fut de bon ton d'aller le consulter et de suivre ses méthodes. Et, pour commencer, il imposa la marche, les excursions, les voyages à pied. On confectionna pour les femmes des robes courtes qu'on appela des « tronchines », et, pour « tronchiner », c'est-à-dire pour aller à pied, on se fit faire des souliers plats.

Par l'influence de Tronchin d'une part, de l'autre par les théories de Jean-Jacques Rousseau, une véritable révolution s'accomplit dans les mœurs. Les principes d'hygiène imposant le sport pédestre se répandirent dans toutes les classes. On reprit goût aux voyages à pied. La pratique n'en fut plus abandonnée. Et c'est là ce qui explique que, lorsqu'éclata la Révolution, la plupart des nobles — hommes et femmes — furent capables de supporter les longs exodes de l'émigration. Ils étaient entraînés.

■ ■ ■

LE COIN DES ROSSERIES

Notre grand confrère *Paris-Soir* publiait l'autre jour cette étrange nouvelle :

« Les commis d'agents de change qui, depuis quelques jours, souffraient du froid sous le péristyle de la Bourse, ont reçu aujourd'hui des braseros, mis à leur disposition par la Société protectrice des animaux. »

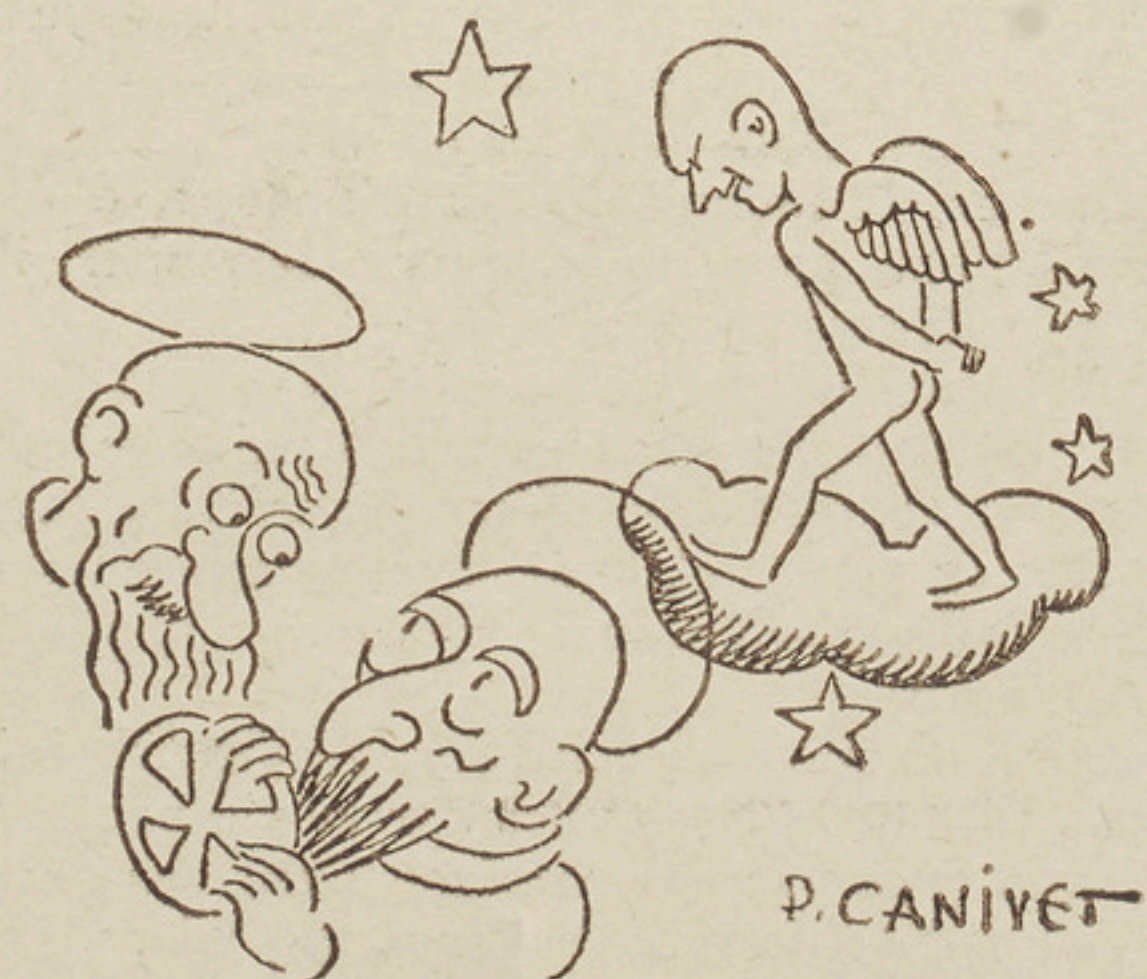
La Bourse... Les animaux...

L'information est peut-être exacte, après tout. En ce cas, voilà un rapprochement pour le moins curieux.

Et si c'est une roserie, elle n'a pas dû être accueillie, dans le temple de la Phynance, avec beaucoup de... chaleur.

UN NATURISTE AU PARADIS

(Dessin inédit de P. Canivet.)



— Il ne portait jamais de chapeau... Croyez-vous qu'il voudra mettre son auréole ?



A gauche : Quand la nuit descend, des employés alimentent les appareils que les hommes ont inventés pour prolonger artificiellement le jour. — Au-dessous : Les dancings, les théâtres, les cinémas offrent l'hospitalité assez tard dans la nuit (Photos Keystone).

QUAND LA NUIT DESCEND...

LA VIE NOCTURNE

Eternel paradoxe : tandis que les uns dorment, d'autres travaillent, ou bien encore s'amuse.

dentaires, acidité stomacale et tant d'autres ?... Grâce à la chimie, constate-t-il, nous pouvons conserver certains aliments. Chose excellente en soi et qui, en effet, éloigne de nous le spectre de la famine. Et, lors, de s'exclamer :

« Est-ce une raison pour ne consommer que ces produits-là, et ne devrions-nous pas leur préférer les aliments frais et naturels ? »

Les vêtements nous protègent contre les intempéries, mais quelle manie avons-nous de les porter si lourds et si nombreux, même en été !

Nous pourrions en dire autant de la maison, des moyens de transport et de toutes les commodités que la science met à notre service et que nous gâchons sans mesure.

A droite : Les rues parées, bruyantes, éclairées de mille feux... (Photo Keystone).



L'homme n'est pas un « nocturne ». Le rythme de sa vie est celui de la nature elle-même ; tout bouleversement a des répercussions graves et profondes dans son être physique et moral. Est-il sérieux de penser qu'en quelques dizaines d'années il ait pu s'adapter à un changement aussi brutal dans sa manière de vivre ?

L'homme est ce que le font les impressions qu'il reçoit. Mais quels sont les horizons, les couleurs, les sons, les plaisirs, les activités du noctambule ? Ah ! du moins, s'il vivait dans l'obscurité, il pourrait se replier sur lui-même ou contempler les étoiles ! Mais là où il va il n'est rien de naturel.



Les fêtards ne sont pas les seuls à vivre la nuit : certains métiers obligent des hommes à travailler alors qu'ils devraient dormir... (Photo Keystone).

« Avancez vos pendules d'une heure », nous dit-on une fois par an. Est-ce pour faire gagner à notre pauvre humanité dégénérée une heure de lumière solaire ? Pas du tout ; car, quand il s'agit de la santé du corps ou de l'esprit, personne n'élève la voix.

Et voici Andro Abeinis répondant à un imaginaire interlocuteur qui vient de lui dire qu'il partage son avis :

— Qui es-tu ?

— Un naturiste comme toi. Mais, dis-moi, comment faire pour adopter un horaire et un

genre de vie différents de ceux que pratiquent tous ceux qui nous entourent ?

— Es-tu majeur ?

— Oui.

— Eh bien ! Est-ce que la gymnastique quotidienne, la douche froide et la nourriture vitaminée ne te suffisent pas pour imposer à ta maisonnée un peu de silence après dix heures ?

— Et les visites ?

— Sont-elles vraiment nécessaires ? Débarasse-toi de tes amitiés de salon et garde celles que tu peux cultiver sur les terrains de sport ou pendant les promenades dominicales. Tu te dis naturiste, tu veux changer de vie et tu prétends conserver les mêmes amitiés ?

— Mais le théâtre, l'art ?

— Veux-tu bien raisonner comme tu l'as fait pour le vin, le tabac, la viande. Il y a des gens dont la culture artistique et littéraire est plus grande que la tienne et qui ne peuvent aller au théâtre qu'une fois par mois. Cela suffit à leur bonheur.

— Mais comment passer la soirée ?

— Dors ! comme faisait ta grand-mère qui, sans le savoir, était plus saine et plus naturiste que toi. L'hiver, elle se levait à 6 heures et se mettait au travail. Toi, tu ne vas au bureau qu'à 9 heures ; deux longues heures devant toi pour vivre en vrai naturiste : gymnastique, bain, et une splendide promenade — sauf dans des cas exceptionnels — pour aller au bureau.

— Et la digestion, comment se fera-t-elle si je me couche aussitôt après le repas ?

— Mange peu. Au matin, tu feras un petit déjeuner plus substantiel. Allons, sois sincère et avoue que tu n'as pas renoncé à tes chères habitudes de noctambule. As-tu lu l'A. B. C. du naturisme ? Non, et cependant tu ne seras vraiment naturiste que quand tu auras appris à aimer l'aurore plus que la lumière électrique. Tes bonnes intentions, je les connais, ce sont celles des hommes faibles ; l'enfer, dit-on, en est pavé !

Qui d'entre nous ne se sent obligé de reconnaître les vérités d'Andro Abeinis ? Mais combien peu les mettent en pratique !

Cependant l'idée progresse. Mais voici l'ultime dilemme : L'homme triomphera de la civilisation ou périra par elle.

R.-J. M.

L'AURORE, aux doigts de rose, s'est évanouie... Le jour est passé... Déjà « la nuit comme un manteau s'étend »...

Au poétique crépuscule font place, maintenant, les ténèbres. Dans le village, l'heure, dix fois répétée, tinte au clocheton de la vieille église. De la colline voisine, on voit, une à une, disparaître les minuscules étoiles, qui, l'instant d'avant, désignaient la maison de l'homme. Le silence règne en maître dans la campagne et aide au repos du travailleur de la terre.

Cependant, à quelques lieues de là, dans la « ville tentaculaire », un spectacle bien différent s'offre à la vue du passant attardé : quelques heures plus tôt, en effet, grâce à la science des hommes, la nuit vient de laisser place au « jour artificiel ». Et, comme dans les contes de notre enfance, le magicien Progrès vient de réaliser le miracle qui fait de notre capitale la « Ville Lumière »...

Voici l'heure des fins diners, des spectacles, des joyeux soupers. Voici l'heure où l'homme, dans l'espoir de se divertir à la suite d'une journée laborieuse, ne parvient qu'à « s'user » prématurément. C'est encore, en vertu de la loi des contrastes, le moment, pour d'aucuns, d'aller au travail ; car, pour « fabriquer » le plaisir, il faut encore des ouvriers.

Civilisation ! beaucoup d'entre nous te détestent, mais, lâches en soi, n'ont point le courage de te rejeter, en raison même des mirifiques atours dont tu te pares, et dont nous sommes les esclaves, rebelles parfois mais toujours domptés l'instant d'après.

Dans un magazine italien, Andro Abeinis exposait récemment ses vues sur la vie nocturne. Il estimait que, par comparaison avec nos ancêtres, notre manière de vivre est plus raffinée, plus délicate, plus agréable et variée à soulager, constatant que nous sommes redevables au Progrès de ces satisfactions.

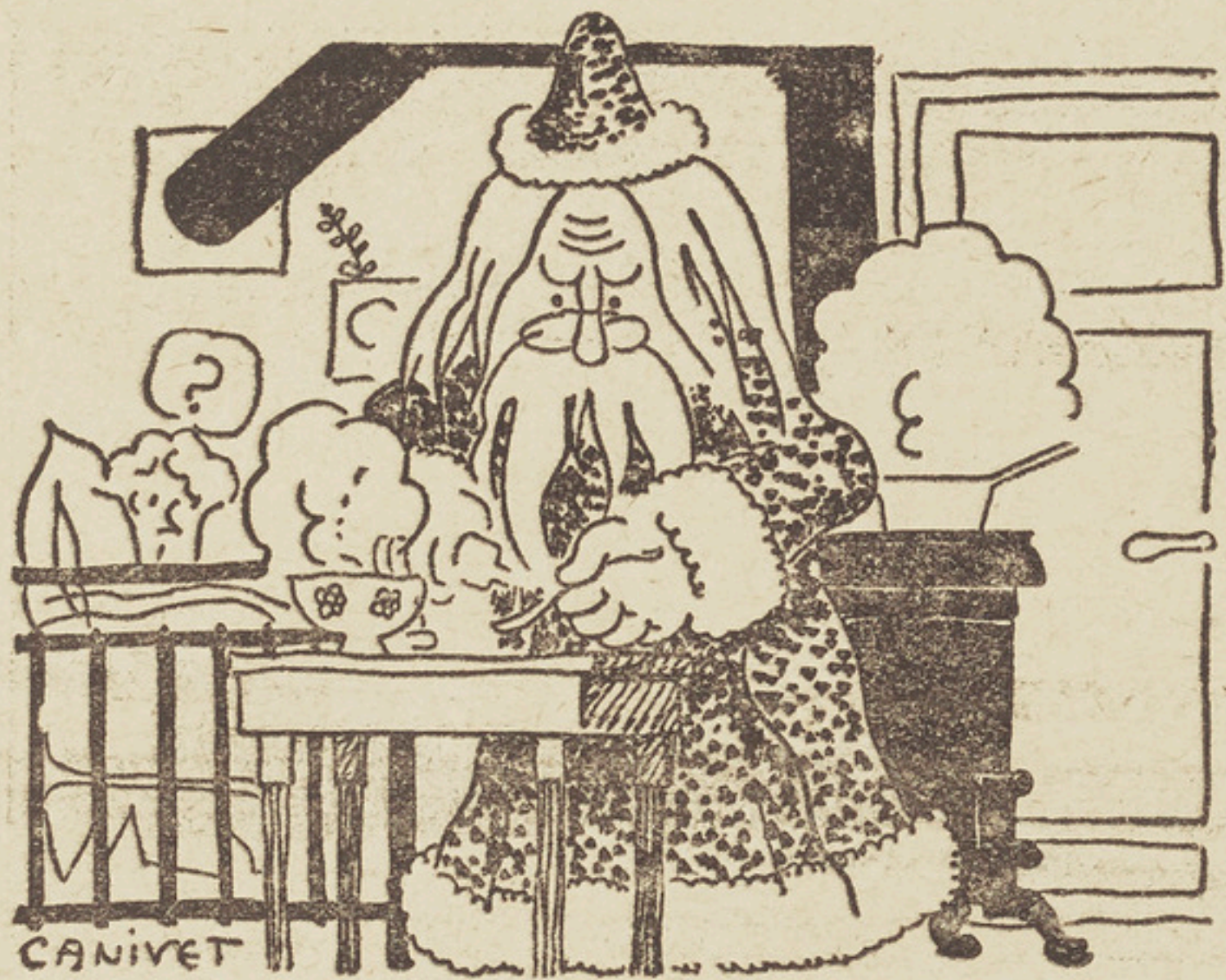


Ceci est très discutable, du point de vue d'Einstein ! La civilisation, pour chaque satisfaction qu'elle nous procure, nous crée des besoins, et ce au quintuple.

Poursuivant, Abeinis regrette que tant de maladies soient la résultante de ces bienfaits ; parmi elles : diabète, néphrites, maladies de foie, caries

Ce n'est donc pas à la civilisation qu'il faut s'en prendre, mais à nous-mêmes. Nous agissons comme des gamins mal élevés, étourdis et intempérants.

De tous ces abus, le plus stupide et le plus pernicieux, c'est, certainement, celui que l'on fait de la lumière artificielle.



SILVETTE VEUT DES BONBONS

Conte de Noël

SILVETTE a sept ans. Cet adorable diabolin tout vibrant de santé a les joues roses, le nez retroussé, le regard malicieux ; des cheveux bouclés lui tombent sur les épaules en cascades blondes.

Ses parents ont bien du mal à freiner ses trente-six volontés ; heureusement, ce sont des athlètes de Villennes ; au lieu d'éveiller les convoitises de l'enfant par des promenades dans les rues poussiéreuses, coupées de haltes dans les confiseries et les cafés, ils l'amènent sagement avec eux chaque dimanche, la mettent toute nue sur le grand stade, placent un ballon à portée de ses mains, puis la laissent se débrouiller... Elle se débrouille très bien.

Silvette a fait dernièrement la connaissance d'une nouvelle voisine, Charlotte. Or, Charlotte n'a pas, elle, des parents aimant le soleil et le grand air ; aussi est-elle plus pâle et plus grasse que Silvette. On pourrait la croire plus sage, moins trépidante : en réalité, les épais vêtements, dont une mère trop prudente la couvre, l'empêchent presque de remuer.

Charlotte avait des bonbons ; elle en a fait manger à Silvette. Quelle révélation ! Silvette, en fait de douceurs, connaissait jusqu'ici les fruits juteux et tendres, soigneusement choisis ; depuis ce jour, elle songe sans cesse aux bonbons, elle raffole des bonbons, mille fois sucrés comme la poire la plus mûre !

Ayant avoué son désir à sa mère, elle s'est attiré cette réponse :

— Les bonbons rendent malade, tu n'en auras pas !

Alors elle a câliné son père. Celui-ci s'est efforcé de prendre un air sévère :

— Des bonbons, n'en mange jamais, sans quoi !...

Silvette voudrait justement en manger. Elle ne croit pas à la maladie, puisqu'elle n'est jamais malade ; elle ne croit pas non plus à la sévérité de papa ; mais elle pressent irréductible cette volonté de la priver de sucreries ; elle est toute préoccupée.

Ce soir de réveillon, après avoir posé ses petites sandales près du radiateur, elle a attendu, dans son lit douillet, la venue du magique distributeur de jouets, qui passe dans les cheminées sans maculer son grand manteau blanc. Le marchand de sable a passé le premier. Il a entendu l'enfant murmurer :

— Noël, gentil Noël, apporte-moi une belle poupée, et aussi des bonbons, beaucoup de bonbons, comme Charlotte...

Sans doute le marchand de sable est-il bavarde, car lorsque Père Noël s'est approché de Silvette, il a dit tout de suite :

— Vraiment, tu en veux ?

Il avait l'air désolé.

— C'est ma dernière halte avant de retourner au ciel ; j'ai distribué toutes les su-

creries, sachant que tu n'en prends pas d'ordinaire...

— Mais j'en veux, moi... J'en veux de bien sucrées, qui croquent sous les dents.

Noël est bien ennuyé.

— Tu sais, tes parents m'ont défendu de t'en donner ; ils boucheront la cheminée, je ne pourrai plus me reposer ici un instant, ni te voir, gentille Silvette.

— Ils n'en sauront rien... Je ne le leur dirai pas !

— Pour toi, petite femme, c'est chose facile... Nous, les hommes, nous dissimulons plus mal, vois-tu.

Il réfléchit un moment :

— Ecoute, il y a un moyen. Grimpe dans ma hotte, je t'emmène.

— Où ça ?

— Pas loin... au Paradis.

Ils montent, à travers les nuages, parmi les étoiles. A l'arrivée, Noël a quelque mal à faire sortir la fillette du panier : elle y était si bien, parmi les poupées de porcelaine vêtues de velours et de satin !

Le Paradis apparaît à ses yeux, semblable à l'île des Naturistes ; les anges portent seulement, en plus du slip, une grande paire d'ailes blanches.

Voici saint Pierre portant ses grosses clefs. Noël lui serre la main.

— Tout va bien ?

— Ne m'en parle pas, dit le gardien du ciel. Toujours ces resquilleurs !...

Et, se dirigeant vers un groupe, il interpelle :

— Hep ! Vous, là, le grand, où est votre autorisation de vous mettre en tenue d'ange ?... Et vous, madame, permettez-moi de vous le dire, vos ailes n'ont ni la taille ni la couleur réglementaire !

Jésus est sous le grand arbre ; il est sur sa croix, tout blanc, comme Silvette l'a déjà vu dans la chambre de maman. Malgré cette position incommode, il paraît très à l'aise, il a même un bon sourire pour l'enfant.

— Je sais ce que tu vas me demander ; c'est très délicat.

Son doux regard enveloppe le petit corps charmant.

— Tu auras des bonbons, soit. Mais il faut les mériter, comme Charlotte.

— Je veux bien ! Qu'est-ce qu'il faut faire ?

— Noël va te le montrer, après t'avoir ramenée sur la Terre.

Silvette réintègre la hotte. Père Noël descend à travers l'azur ; il s'engouffre dans une cheminée, dépose son léger fardeau dans une pièce sombre, petite, basse. Un grand poêle y fait régner une chaleur lourde ; la fenêtre est hermétiquement fermée.

— Voici la chambre de Charlotte.

— Elle n'est pas belle. Où est-elle, Charlotte ?

— A l'hôpital, elle est très malade. Dépêche-toi de te coucher, je vais t'apporter ton purgatif.

Il la met de force sous les couvertures, auxquelles il ajoute un édredon énorme.

— Holà, j'étouffe !

— Ne prends pas froid surtout, l'hiver est traître, les nuits sont humides, proclame Noël. Tiens, bois, ça va te faire du bien...

Il tend un bol aux trois quarts plein d'un liquide trouble.

Silvette fait la grimace :

— Ma maman à moi me donne du jus de raisin.

— Tu ne veux donc plus de bonbons ?... Si ? En ce cas, bois du purgatif, comme Charlotte.

Silvette vide le bol... Comme c'est amer ! Comme c'est mauvais !

— Je vais me reposer un peu maintenant, dit le vieillard. Je reviendrai dans deux heures.

Quand il réapparaît, il trouve la fillette toute prostrée : des coliques intenses l'ont torturée ; elle n'en peut plus.

— Allons... la purge a fait son petit effet ; tu vas pouvoir te lever un peu. Ah ! auparavant, ton fortifiant.

C'est de l'huile de foie de morue ; Silvette n'en avait jamais pris ; elle a un hoquet de dégoût, et une grosse envie de pleurer.

— Charlotte en prend chaque jour, ma petite. Viens, je vais t'habiller.

Il lui met, par-dessus sa chemise, deux tricots, et l'enferme dans une épaisse combinaison de laine, ne laissant sortir que les pieds et la frimousse rose.

— Oh ! c'est trop... J'ai trop chaud !

— Attends, je vais te donner ton bonnet, deux paires de chaussettes, une robe, des pantoufles... Je vais ensuite pouvoir ouvrir la fenêtre.

— Je n'ai pas besoin de tout ça, crie l'enfant en colère. Je ne peux pas bouger là-dessous !

— Charlotte s'habille ainsi.

— J'ai bien droit aux bonbons, à présent ?

— Bientôt. Encore un collutoire, une inhalation, un gargarisme...

Il lui chatouille le fond de la gorge à l'aide d'un petit bâton entouré d'ouate. Silvette, toussotante, se débat :

— Je vais être malade, à la fin !

— Tu es un peu enrhumée, en effet ; je vais te donner un remède contre la toux, un bon remède comme le purgatif de tout à l'heure.

— Ah ! non, alors ! se révolte Silvette. Assez, assez de remèdes qui sentent mauvais, qui donnent envie de vomir ! J'aime mieux me passer de bonbons !

— Une bonne cuillerée, une simple cuillerée du bon remède...

Noël s'approche, la bouteille à la main.

— Au secours ! hurle la fillette épouvantée. Va-t'en, vilain, vilain Noël !

Elle se remue tant qu'elle s'éveille. Toute tremblante encore, elle se retrouve dans son lit bleu, dans la pièce vaste et haute. La fenêtre est entr'ouverte ; la nuit est calme... Un rayon de lune éclaire les petits souliers, près du radiateur. Ce n'était qu'un rêve ; père Noël, le bon père Noël n'est pas encore passé.

Et maintenant qu'elle est rassurée, Silvette voudrait tout de même bien des bonbons...

Corentin LE FLOCH.

Revue des livres

MIRAGES

par Didier Sciamia (1)

C'est une étrange aventure que nous conte M. Didier Sciamia.

Un jeune homme rencontre, à Saint-Tropez (que l'auteur ne nous fait visiter que la nuit), une jeune femme dont il devient éperdument amoureux. Pour lui, elle abandonne un homme qui l'adorait. Après un certain temps d'un grand bonheur, il est à son tour délaissé. Dans une boîte de nuit, il rencontre un couple dont la femme lui fait une telle impression qu'il pense avoir perdu la raison. Même robe, même coiffure, mêmes bijoux, parfum et allure que son ancienne maîtresse.

Notre jeune homme lie connaissance avec le couple, et, pendant une absence de la femme, il apprend de l'amant que celle-ci n'est qu'une prostituée et que, profitant de sa grande ressemblance avec une femme autrefois adorée, il l'avait façonnée, rectifiée, corrigée, puis habillée et parée, afin d'avoir entièrement l'illusion de l'aimée perdue. Mirage. Mirage pour tous les deux...

L'histoire est courte mais savoureuse. Toutefois, plaignons sincèrement les héros de ce roman, eu égard au nombre impressionnant de cocktails que M. Didier Sciamia leur fait absorber.

ANGELE PLANTEROSE

par Jean Valmy-Baysse (2)

Le Bordelais J. Valmy-Baysse, qui a déjà écrit de nombreux livres de poèmes, romans, théâtre, nous donne aujourd'hui, avec *Angèle Planterose*, un roman nettement girondin.

On y respire l'odeur des vignes. Cette histoire l'amour, agréablement menée, nous mêle à la vie des vigneron ; avec eux nous faisons la vendange, et là, entre deux éclats de rire, nous assistons à la naissance de l'amour d'Angèle et de Second.

Ce roman est suivi de plusieurs contes et histoires de théâtre et de plein air écrits d'une plume alerte et fort spirituelle et qui possèdent un accent régionaliste bien marqué. Citons : *Les Escargots*, *Les Cigales*, *L'Homme qui mangea du diable*, et enfin cette bonne histoire : *L'idée du père Bouquet*.

LES CONTES DU GEIGNEUX BEUCERON

par Paul Léger (3)

J'aime beaucoup les contes régionaux et j'éprouve un réel plaisir à leur lecture. On y respire une bonne odeur de terroir.

L'ouvrage de M. Paul Léger : *Les Contes du Geigneux Beuceron*, est un recueil d'une douzaine de petits récits, gais, alertes, allant des histoires vraies aux récits fabuleux frisant la sorcellerie, et où le loup-garou et les fantômes entrent en scène. Ce sont de vieux récits qui se transmettent à la veillée, autour de la vaste cheminée, lorsque le vent souffle, l'hiver, dans les plaines beuceronnaises, récits que les femmes écoutent en se signant, pendant que les enfants se blottissent en tremblant entre leurs jupes.

C'est un moment agréable que l'on passe avec le petit livre de Paul Léger, et l'on se prend à regretter qu'il ne soit pas plus long.

LE COURAGE QUOTIDIEN

par Frédéric Saisset (4)

Voici un livre que nos amis naturalistes devront lire et placer, en leur bibliothèque, aux côtés de ceux des docteurs Durville : *L'Art d'être heureux*, *La Cure Naturaliste*, *La Cure Mentale*. Ils sont frères et leurs auteurs essayent pareillement de nous rendre meilleurs par le moyen de notre volonté.

(1) Didier Sciamia : *Mirages*. — Eugène Figuière, éditeur, Paris.

(2) Jean Valmy-Baysse : *Angèle Planterose*. — Paris, Eugène Figuière, éditeur.

(3) Paul Léger : *Les Contes du Geigneux Beuceron*. — Eugène Figuière, éditeur.

(4) Frédéric Saisset : *Le Courage quotidien*. — J. Oliven, éditeur, Paris.

Du danger de conserver dans la bouche une dent infectée

Il est courant de dire tous les inconvénients que peut présenter dans une bouche la présence de dents infectées, même lorsqu'elles ne font pas mal. Je vous ai expliqué souvent que les toxines élaborées au voisinage des dents malades pouvaient aller attaquer certains points faibles de l'organisme, y provoquer des désordres plus ou moins sournois qui, lorsqu'ils apparaissent, sont déjà très avancés.

Ce qu'il importe aussi de dire, c'est que les dents infectées peuvent devenir le point de fixation de très importantes infections et agir à leur tour sur l'organisme.

À ce sujet, je vais vous raconter ce qui est advenu récemment à l'un de mes confrères. Parmi ses clients, il s'en trouvait un porteur d'une dent non douloureuse, mais à l'extrémité de laquelle la radiographie avait montré un kyste assez volumineux.

Le confrère conseilla vivement l'extraction à son client, qui ne voulut rien entendre.

— Cette dent, disait-il, ne me fait aucun mal ; il n'y a aucune raison pour que je la fasse enlever. Si un jour je souffre, il sera toujours temps !

La chose date déjà de deux ou trois ans. Or, il y a quelques semaines, le confrère fut appelé d'urgence auprès du malade qu'il trouva dans son lit, souffrant affreusement de sa dent, la joue tuméfiée. La température était de 39°.

Dans ces conditions, nécessité fut au praticien d'opérer à chaud. Sur-le-champ, ayant fait venir son instrumentation, il enleva la dent, ouvrit l'abcès, eurent la cavité du kyste, fit les grands lavages que la technique commande et partit, rassuré sur l'avenir de son patient. Malheureusement, le lendemain, un coup de téléphone lui apprit que ce dernier avait passé une fort mauvaise nuit et que la température était de 40°.

Justement effrayé, il appela en consultation un confrère. On envisagea une gangrène des sinus, on fit des hypothèses, mais le fait flagrant était là : il s'agissait d'une septicémie généralisée. L'infection s'était propagée par la voie sanguine ; le pronostic était très sombre.

Brusquement, deux jours après, un ictere grave faisait son apparition ; en quelques

minutes, le malade devenait complètement jaune ! Les 40° de fièvre étaient signés : c'était un ictere qui était l'ennemi ; l'abcès dentaire n'était plus une cause, mais un effet ayant agi à son tour comme cause.

Si l'on remonte dans l'histoire pathologique de ce malade, on apprend que ce fut toute sa vie un intestinal souffrant continuellement de constipation, de prurit, et faisant très fréquemment des crises d'urticaire. Il se trouvait donc en état perpétuel d'auto-infection, soumettant son foie à un travail de forçat ininterrompu. Et ce malheureux s'obstinait à garder sans sa bouche des foyers d'infection aussi importants que celui dont nous venons de parler !

Un beau jour, le foie, fatigué de travailler pour quelqu'un qui ne le ménageait pas, se décide à réduire son activité. Des toxines virulentes passent et vont rappeler à l'existence d'autres toxines qui étaient à l'état latent à l'extrémité de la dent malade.

Celles-ci, à leur tour, se mettent à travailler, la défense s'organise sous forme d'un volumineux abcès. Hélas ! l'ouverture de cet abcès est insuffisante : les toxines de ce nouveau foyer sont déjà, par voie sanguine, passées dans l'organisme tout entier ; et voilà, pour une dent, une existence en danger de mort !

Vraiment, un cerveau intelligent se refuse à admettre que l'on puisse risquer sa vie pour négliger une dent ou pour vouloir conserver dans sa bouche des chicots sales sous le fallacieux prétexte qu'ils vous aident à manger...

Pour les âmes sensibles et compatissantes qui aiment qu'on leur dise la fin des histoires, je vous dirai que le patient, héros de cet article, est maintenant tiré d'affaire, mais après trois semaines de maladie grave pendant lesquelles, à plusieurs reprises, on le crut perdu. Seuls la science et le dévouement des médecins qui l'entouraient de leurs soins réussirent à le sauver.

J'aime à croire que dans la suite il retournera voir son dentiste et lui demandera une mise en état parfaite de sa dentition.

D^r Charles GUÉBEL.

P.-S. — Je remercie les lecteurs qui m'ont écrit à la suite de mes articles sur l'esthétique des dents.

Il en est cependant qui m'affirment qu'eux reconnaissent les fausses dents au premier coup d'œil.

Cela devient presque de la fatuité. Ils ne peuvent, en réalité, reconnaître que celles qui sont mal faites. Car il y en a que même nous, professionnels, ne reconnaissons pas sans l'aide de nos miroirs, qui nous permettent de voir la monture.

On peut même, dans certains cas, poser des dents artificielles munies de fausses aurifications. Il est impossible, dans ces conditions, de supposer fausse une dent qui semble avoir été traitée et obturée.

Je sais bien qu'il est des cas fort difficiles où nos patients ayant attendu longtemps pour faire remplacer leurs dents manquantes, les voisines se sont déplacées ou allongées, nous empêchant ainsi d'obtenir l'esthétique maximum. — Docteur Ch. G.

Frédéric Saisset nous parle en ami. Il vient nous aider à mieux nous connaître, à avoir plus de confiance en soi. Il veut nous rendre heureux par l'autopersuasion, par la persévérance, par le rire et par le travail. Il sait que chacun, comme lui-même, a besoin de réconfort en ces temps troublés où beaucoup sont aigris et déprimés. Il nous fait faire une cure d'optimisme, cette vertu des forts.

Il nous dit : « Fuyez les gémissants, les dénigriers, les blasés, les aigris, les veules. Fuyez ceux qui ne savent pas rire, pas s'enthousiasmer devant les belles créations de la nature ou de l'homme. » Et, plus loin : « Il est donc essentiel de se pénétrer chaque jour de cette vérité : il n'y a rien d'impossible pour celui qui examine avec calme les difficultés à vaincre et qui se dit : je vaincrai. »

Voici les différents chapitres de cet ouvrage : La persuasion matinale ; Le courage par l'optimisme ; Le rire curatif ; L'enthousiasme, vertu des forts Sécurité et confiance ; Calme et patience ; Ordre et clarté ; Ceux qui travaillent ; Conclusion.

Lisez ce livre souriant et plein d'un optimisme communicatif, il deviendra pour vous un conseiller et un ami.

A. HEYD.

LA PAGE DU MALADE

PTOSE GASTRO-INTESTINALE ET ENTERITE

DEMANDE. — Bez..., à Champigny (Seine-et-Marne). — Je souffre de ptose gastrique et intestinale depuis 1917. J'ai entrepris ma guérison par la pratique du naturisme.

En novembre dernier, votre examen personnel et radiographique a décelé une amélioration sensible de mon état.

Je ne souffre presque plus de l'estomac. Il me reste de la constipation. Mes selles sont irrégulières et glaireuses. Il m'arrive, lorsque la période de constipation prend fin, de faire des glaires isolément. Elles sont légèrement sanglantes. Dois-je m'en inquiéter ?

Pas de douleurs localisées au ventre ; gargouillements fréquents. Quelques coliques lorsque se produit la débâcle glaireuse à la fin de la période de constipation.

Réponse. — Le traitement naturiste qui, dites-vous, a déjà amélioré votre état, doit vous guérir totalement. Puisque notre radiographie a déjà montré une remontée de votre estomac et de votre intestin, c'est que nous sommes dans la bonne voie. Et vous avez acquis aussi une amélioration certaine de votre estomac, puisque vous ne souffrez plus de cet organe.

Si vous conservez encore de l'entérite glaireuse et hémorragique, c'est que vos évacuations toxiques ne sont pas terminées encore ; vous avez encore à évacuer des poisons qui, depuis des années, étaient en vous, et aussi d'autres qui continuent encore de se fabriquer du fait de l'insuffisance, peut-être héréditaire, de votre foie. Nous considérons que sous à peu près tous les états entéritiques, il y a un déficit hépatique de longue date (souvent de plusieurs générations). Quand votre foie cesse de fonctionner, la constipation survient ; quand il fonctionne à nouveau, l'entérite glaireuse réparaît.

Au point de vue de vos nettoyages organiques, il vaut mieux que vous soyez en phase d'activité qu'en phase constipée.

La phase de constipation, c'est la phase d'arrêt de l'évacuation toxique, la phase de pallier pendant laquelle le progrès marque le pas ; quand l'entérite revient, c'est

qu'un nouveau drainage s'ouvre ; si, d'ailleurs, l'entérite se fait hémorragique, c'est que le drainage dépasse les bornes normales ; il y a lieu de chercher à la freiner. Nous considérons que beaucoup de gens ne doivent leur bonne santé relative qu'à l'entérite qu'ils ont périodiquement et chroniquement, et qui est leur soupape de sûreté, de santé.

La médecine chimique ne pense pas comme nous ; elle cherche à assécher systématiquement l'entérite par des drogues ; en cela comme en beaucoup d'autres points, elle voit faux et fait du mal.

Ce que je viens de vous dire ne signifie pas qu'il faille adorer votre entérite comme on peut adorer un dieu, mais qu'il faut en connaître la valeur, savoir qu'elle est à la fois une maladie et une défense ; autrement dit, il faut la surveiller, l'observer et obtenir qu'elle décline, en s'attaquant non pas à elle, mais aux causes qui la produisent.

C'est par un régime parfaitement sain, simple, naturiste, que vous supprimerez progressivement les causes toxiques qui entretiennent votre entérite. La médecine chimique, d'ailleurs, a tort d'employer, dans les états entéritiques, le lait, car le lait entretient l'état toxique de l'adulte ; elle a tort d'abuser du régime aux nouilles, car les pâtes dévitalisées, décomplétées, sont un facteur d'infection, de fermentation pour les insuffisants du foie. La médecine chimique défend aux entéritiques les légumes et les fruits crus : il y a là, dans la plupart des cas, une grosse erreur. Il faut doser les légumes crus et les fruits crus aux entéritiques, mais il ne faut pas les supprimer. Si on les supprime, on accentue l'état de carence vitaminique dont souffrent les malades, et on aggrave leur état.

Musclez votre ventre par la culture physique ; c'est là un moyen capital pour contribuer à guérir l'entérite.

Air, soleil, eau...

Devenir athlète naturiste.

COMMENT

UN RÉFORMÉ 100 % EST DEvenu ATHLÈTE

Dans un « Crible » paru dans *Naturisme* du 12 octobre, le docteur Gaston Durville a évoqué un cas bien caractéristique de transformation physique et morale, concernant un ex-malade devenu, en 1933, grâce au naturisme, l'un des beaux athlètes de Physiopolis.

Disons aujourd'hui qu'il s'agit de M. Mendlewicz, naguère réformé 100 % de l'armée pour adipeuse généralisée et rhumatismes.

M. Mendlewicz répond de bonne grâce à nos questions :

— C'est à la fin de l'année 1930 (j'avais alors vingt-cinq ans et pesais de 98 à 100 kilos) que le docteur Gaston Durville m'a donné l'impulsion nécessaire, notamment au cours d'une conférence à la salle des Sociétés Savantes, à laquelle j'ai eu la chance d'assister.

« Je commençai aussitôt l'entraînement à la culture physique et le régime alimentaire rationnel... et rationné. Dans les premiers jours, la culture physique ne donna pas de résultats appréciables, car je n'effectuais pas les mouvements correctement.

« Ensuite, je me suis appliqué à respecter — tant au point de vue mouvements que respiration et attitude — chaque détail indiqué dans l'ouvrage où je puisais mes leçons de gymnastique.

« Résultat : mon poids diminuait régulièrement de un à deux kilos par semaine. Mais remarquez bien que ce poids augmentait à nouveau dès que j'avais la faiblesse d'abandonner, fût-ce pour quelques jours, la culture physique.

« Au bout de quatre mois, j'avais maigri de quinze kilos. La course de fond que j'ai commencé à pratiquer ensuite, d'une façon continue, à Villennes, m'a encore enlevé du poids, et, actuellement, celui-ci ne varie presque plus, se maintenant aux environs de 76 kg. 500.

« Vous pouvez donc dire que je dois ma régénérescence, accomplie presque complètement en l'espace de six mois, d'une part à la culture physique, d'autre part au régime alimentaire naturiste, surtout végétal et fructarien, et dépourvu d'alcool. »

Tel est, brièvement résumé, un des exemples les plus frappants de rétablissement physique total dû au naturisme.

Nous parlions également, au début de ces lignes, de transformation morale. Elle s'est produite, en effet, puisque M. Mendlewicz qui — il l'avoue lui-même — manquait autrefois totalement de volonté et s'abandonnait souvent au pessimisme, est parvenu à acquiescer la maîtrise de lui-même et la confiance en la vie.

... Et c'est ainsi que procédant, le 1^{er} octobre dernier, à Villennes, à l'examen médical des concurrents du Championnat des naturistes, le docteur Gaston Durville put annoncer, après avoir palpé et ausculté M. Mendlewicz, ex-obèse et ex-rhumatisant :

— Poumons : athlétiques... Cœur : athlétique... Musculature : athlétique... Carcasse : athlétique !... A classer dans la catégorie D, celle des athlètes !

P. A.



De gauche à droite : 1. M. Mendlewicz à l'époque où il commença sa cure de gymnastique et de sport ; on remarque sa chair infiltrée de graisse, son abdomen proéminent et son absence de muscles ; 2. Photographie prise alors que M. Mendlewicz, pesant 100 kilos, ignorait encore la méthode naturiste ; 3. Le même homme, enfin, au corps musclé, harmonieux et sain, faisant de la culture physique, à Villennes, en 1933.

La page des enfants



QU'EST-CE QU'UN VOLCAN ?

Vous avez tous entendu parler des éruptions volcaniques, qui bien souvent causent de véritables catastrophes. Savez-vous combien il y a de ces volcans actifs, ces furoncles de la terre ? Eh bien, il en existe trois cents, sans compter les volcans sous-marins (ainsi nommés parce qu'ils se trouvent au-dessous de la surface des mers et des océans), qui sont encore plus nombreux.

La France ne possède fort heureusement que des volcans éteints ; ils sont situés surtout dans le Massif Central.

Souhaitons que la fantaisie ne leur prenne pas de se « réveiller » et de nous montrer leurs calories.

En général, les plus actifs et les plus dangereux des volcans sont ceux qui se trouvent dans le voisinage de la mer. L'océan Pacifique en est bordé, dont la majorité sont en constante activité.

On nous a dit souvent qu'ils étaient une sorte de soupape de sûreté d'où s'échapperaient toutes les matières en fusion, qui sont en quelque sorte la vapeur de la grande chaudière qu'est la terre.

Maintenant, on prétend qu'il existe à l'intérieur du globe des masses de matériaux radio-actifs qui dégagent une chaleur énorme et réduisent à l'état liquide les matériaux solides.

D'autre part, des savants anglais estiment que les volcans ne sont pas en rapport avec le contenu de la chaudière ; ils seraient

simplement un phénomène superficiel et local. Voici comment on nous explique ce phénomène : les roches placées immédiatement en dessous de l'écorce terrestre sont à l'état pâteux et presque fluide et tendent à se solidifier. Elles sont imprégnées de gaz et de vapeur d'eau soumis à des pressions formidables. En se solidifiant, elles se rapprochent de la surface de l'écorce terrestre ; la pression diminue, les gaz explosent, entraînant avec eux les matières à demi fluides : boue brûlante, laves.

Il ne ferait pas bon, vous le voyez, de se rendre autour d'un volcan pour se chauffer les mains.

■ ■ ■

JOUONS A SAUTE-MOUTON

Que fais-tu donc, petit ami, dans la cour de l'école ?

Tu n'as pas d'entrain aujourd'hui. Il fait froid, les mains dans les poches, la tête rentrée dans les épaules, tu penses à ta chambre bien chauffée. Tes camarades aussi ne savent que faire pour se ragaillarder, et vous voilà tous figés, vous regardant dans le blanc des yeux en vous demandant lequel d'entre vous éternuera le premier. Au lieu de courir, vous gelez sur place.

Allons, ouste, jeune naturiste, dégourdis-toi !

C'est le moment de montrer que tu es débrouillard et résistant.

Dis à tes camarades de se baisser, alignés et séparés d'au moins un mètre les uns des autres. Maintenant, prends un peu d'élan, n'hésite pas, et du premier coup envoie-toi, saute par-dessus le premier dos courbé, puis par-dessus le deuxième, le troisième, et ainsi de suite.

Pour sauter, pose tes mains bien à plat sur les reins de tes camarades et, si tu le juges nécessaire, pour les réchauffer, tape légèrement en t'appuyant. Pas trop fort : tu risquerais de t'effondrer avec ton obstacle. Ecarte bien tes jambes surtout, et fais attention aux têtes.

Tu as passé tous tes camarades ; alors baisse-toi à ton tour, baisse la tête, saisis tes



Le jeu de saute-mouton. Ici, c'est la maman qui joue avec son enfant. Comme elle est trop grande pour lui, elle doit se baisser jusqu'à terre. Voyez comme ce petit naturiste saute bien, jambes très écartées.

genoux avec tes mains, consolide-toi pour être ferme sous l'attaque de ton partenaire, qui, lui aussi, voudra peut-être te réchauffer un peu. Et je pense qu'il n'a pas la légèreté de la sauterelle.

Vous pouvez ainsi faire une grande promenade.

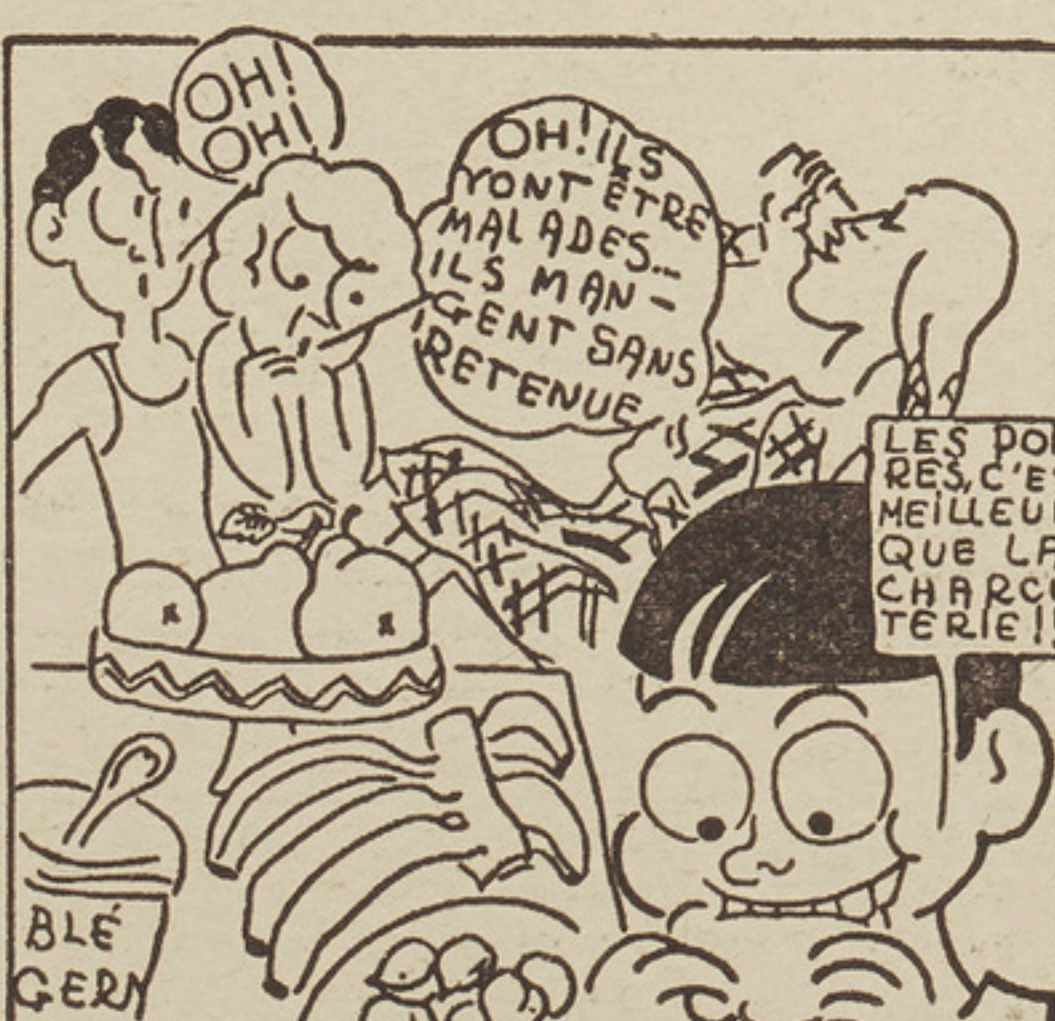
ONCLE MARC.



LES AVENTURES DE NINE ET NONO ENFANTS NATURISTES

II. — Nine et Nono reçoivent leurs cousins

(Reproduction interdite.)



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 Avelles, 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.

A LA FABRIQUE

11, rue de la Cerisaie, Paris (Bastille)

Grand choix
de **NOUVEAUTÉS**
pour pardessus
VILLE ET SPORT
depuis

275 ET 375 FR.

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

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

Culottes et pantalons
naturistes sans ceinture
ni bretelles

Chez le naturiste **DÉPREZ,**
« A la Fabrique »

11, rue de la Cerisaie, 11
Paris (Bastille)



Tél.: Archives 16-66

CAMPING

REVUE MENSUELLE ILLUSTRÉE

BON

pour un numéro spécimen gratuit
à envoyer

9, rue Richempanse, PARIS (8^e)

madolin

ALIMENTS NATURISTES

SPÉCIALITÉS VITAMINÉES

Les **VITAMINES** de nutrition dites
VITAMINES B sont absolument indispen-
sables au maintien de la vie.

L'alimentation moderne présente une
grave déficience en **VITAMINES** de nutri-
tion.

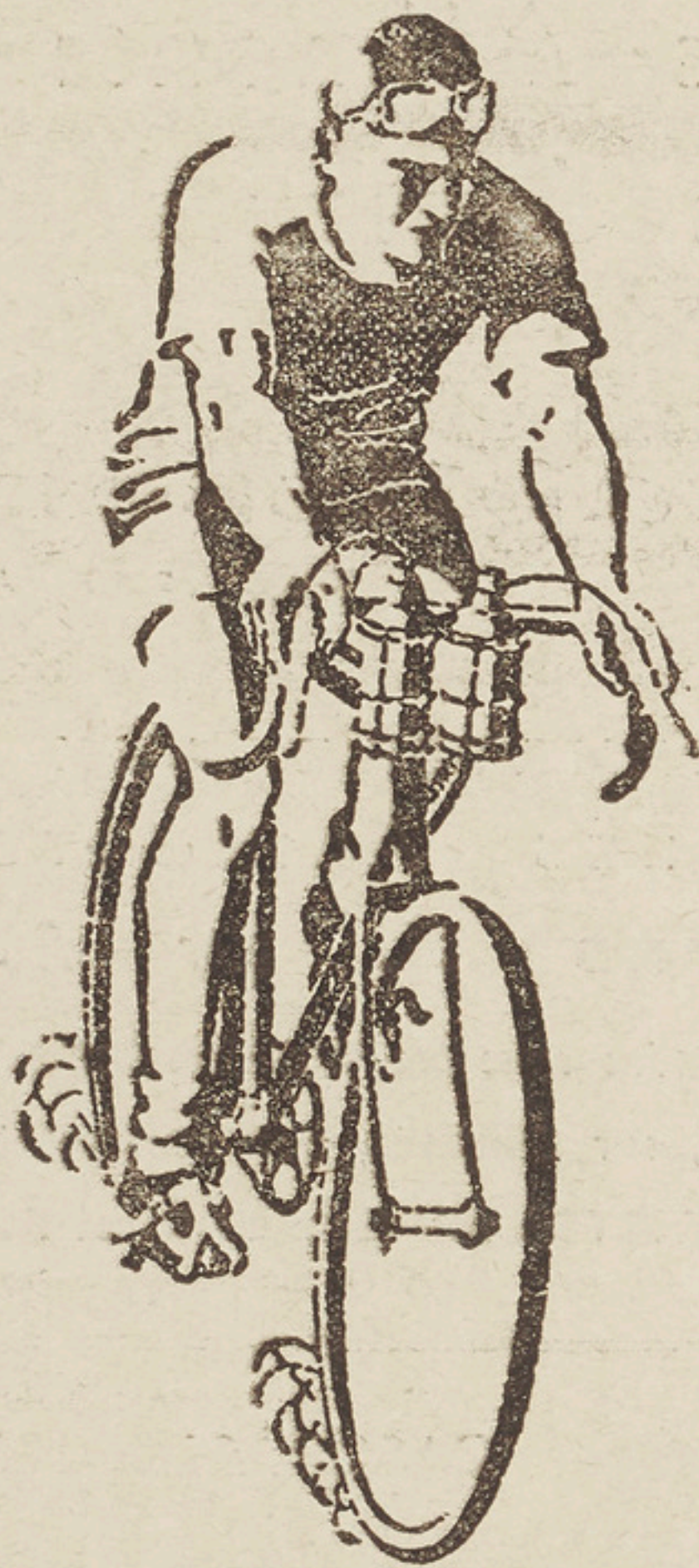
Comblez cette carence par les ali-
ments **VITAMINÉS MADOLIN**, source de
force et de santé.

DOCUMENTATION SCIENTIFIQUE
ET CATALOGUES SUR DEMANDE

MAGASIN ET BUREAU
DE COMMANDES
POUR **PARIS ET PROVINCE**
172, RUE MARCADET, PARIS-18^e
TÉL.: MARCADET 70-84 & 85
LES ALIMENTS MADOLIN
SONT EN VENTE
DANS TOUTES LES BONNES
MAISONS DE PRODUITS
DE RÉGIME
ET D'ALIMENTATION ET DANS
LES PRINCIPALES
PHARMACIES

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

La tête, les jambes... et le cœur!



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

Devenir un Michard,
un Pélissier, un Le-
duc, est possible à
tout cycliste doué de
qualités physiques
mais, qui comme
eux, n'imposera au-
cun excès de fatigue
à ses muscles et à
son cœur.

Le **Café SANKA**,
sans caféine n'altère
en rien l'état du cœur
du sportif et lui per-
met de récupérer
ses forces dans le
sommeil le plus re-
posant.

Café SANKA
sans caféine
Boulogne - Paris

A HELIOPOLIS

BELLE AFFAIRE A CÉDER

pour cause création autre commerce

1° CANTINE

comprenant :

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

PRIX : 35.000 FRANCS

2° CAMPING

comprenant :

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

PRIX : 50.000 FRANCS

**CANTINE ET CAMPING
ENSEMBLE : 80.000 FR.**

(S'adresser au bureau du journal)

AVIS A NOS ABONNES

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

FAITES LIRE « NATURISME »

ABONNEZ VOS AMIS

6 mois : 28 francs

1 an : 50 francs

LISEZ LES OUVRAGES DES Docteurs DURVILLE

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

PRENEZ RENDEZ-VOUS A L'

INSTITUT NATURISTE
DES DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

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

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

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

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

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

Le Gérant : Auguste CHAUVETON.



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

Etablissements BASOR

35, RUE DES ANNELETS 35, - PARIS (19°)

POUR PERMETTRE AUX NATURISTES
DE SE PROCURER LES ALIMENTS NATURISTES BASOR
DES DOCTEURS G. ET A. DURVILLE

Les Etablissements BASOR viennent de s'entendre avec les Etablissements FÉLIX POTIN pour que toutes les succursales de ces Etablissements soient autorisées à fournir, sur demande, non seulement le PAIN BASOR, mais aussi tous LES ALIMENTS NATURISTES des docteurs G. et A. DURVILLE.

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

M^{LE} KARLA

STUDIO LAMBALLE

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

LA GRACE. LA BEAUTÉ
LA SOUPLESSE

PAR

LA GYMNASTIQUE
RYTHMIQUE

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

FAITES DE LA PUBLICITE DANS NATURISME

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.

Bulletin d'abonnement à

NATURISME

A adresser 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16°)
(Compte de chèques postaux : Paris 236-69)

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

à partir du premier numéro du mois de _____

Nom : _____

Adresse : _____

- Je vous adresse le montant ci-joint ou par chèque postal.
- Je vous prie de faire encaisser chez moi le montant de l'abonnement (1).

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

(Pour les recouvrements à domicile, une somme de 3 francs sera perçue en plus pour les frais.)
LES ABONNEMENTS PARTENT OBLIGATOIREMENT DU PREMIER NUMÉRO D'UN MOIS, AU CHOIX

(1) Rayer les mentions inutiles.

LE PAIN

ET TOUS LES PRODUITS BASOR DES DOCTEURS G. ET A. DURVILLE

sont désormais en vente dans les maisons suivantes :

A PARIS : MAISON DU RÉGIME, 31, BOULEVARD DE COURCELLES (8°)

Téléphone : LABORDE 33.20. — Métro : Villiers.

PRODUITS DE RÉGIME, 122, BOULEVARD RASPAIL (6°)

Téléphone : LITTRÉ 03.09. — Métro : Notre-Dame-des-Champs.

A BIARRITZ : VIAL, 7, RUE LARRALDE — Téléphone : 5.92.

A BORDEAUX : MONSERAND, 22, RUE HUGUERIE — Téléphone : 48.55.