

Naturisme : le grand
hebdomadaire de culture
humaine / directeur : Dr André
Durville ; rédacteur en chef :
Dr Gaston [...]

. Naturisme : le grand hebdomadaire de culture humaine / directeur : Dr André Durville ; rédacteur en chef : Dr Gaston Durville. 1934-02-22.

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 :

« LE TRAITEMENT NATURISTE DES INFLAMMATIONS D'ESTOMAC »

« L'ÉLECTROCULTURE ET LA THÈSE NATURISTE »

NATURISME

**LE GRAND
HEBDOMADAIRE
DE CULTURE
HUMAINE**



Cliché procédé Emot.

Photo R. Grugeau.

VERS LA LUMIÈRE

ACCOMPAGNE DU FROID ET DES JOURS BREFS, SES COMPÈRES, L'HIVER S'ÉLOIGNE À GRANDS PAS. DÉJÀ LE SOLEIL, JUVÉNILÉ ET AUDACIEUX, DARDE SES RAYONS TOUT NEUFS. ET LA FÉE DES SAISONS, OUVRANT LARGEMENT LA PORTE DE SON LOGIS SOUILLÉ PAR LE LONG SEJOUR DU MAUSSADE VIEILLARD, S'APPRETE À LAISSER ENTRER LE PRINTEMPS, CE PRINCE CHARMANT. TELLE EST L'IMPRESSION QUE CERTAINS RESSENTIRONT À LA VUE DE CETTE BELLE IMAGE. D'AUTRES Y CHERCHERONT UNE ÉVOCATION PLUS SYMBOLIQUE ENCORE : AUX TEMPS TROUBLES OU NOUS VIVONS, SONGERONT-ILS, ALORS QUE LA MISÈRE MATÉRIELLE ET SPIRITUELLE, LA DÉCHÉANCE PHYSIQUE ET MORALE, LA HAINE ET LA VIOLENCE RÉGNENT SUR LE MONDE. VOICI LE NATURISME INDICANT À L'HUMANITÉ LE CHEMIN DE LA SÉRÉNITÉ, DE LA SANTÉ ET DU BONHEUR. POUR ÊTRE PLUS SIMPLE ET PLUS PROSAIQUE, LA RÉALITÉ N'EN APPELLE PAS MOINS INVINCIBLEMENT, CONVENONS-EN, L'UNE ET L'AUTRE DE CES PENSÉES : NE S'AGIT-IL PAS, EN EFFET, D'UNE JEUNE FEMME NATURISTE QUI, AU SEUIL D'UNE VÉTUSTÉ ET SOMBRE DEMEURE, SE TOURNE VERS LA LUMIÈRE ?

ONZIÈME ANNÉE - N° 296

1^{FR.} 25



JEUDI 22 FÉVRIER 1934

Le traitement naturiste des inflammations d'estomac

OU LAISSONS AU COCHON SON MUCUS D'ESTOMAC

UN médecin parisien, nouvellement acquis aux idées naturistes que nous défendons, le docteur Job, m'écrit :

« J'ai été, pendant plus de trente ans, solidement inféodé à la médecine médicamenteuse, à celle que vous appelez la médecine chimique. J'ai, pendant toute ma jeunesse, rêvé du produit merveilleux qui sauverait l'humanité. Mais vingt-cinq ans de rude pratique médicale ont refroidi l'admiration que j'avais pour les médicaments. J'ai été obligé de reconnaître que les médications les mieux étudiées ne guérissent que pendant un temps, ou bien ne guérissent pas, ou bien font du mal.

« J'ai étudié vos livres. Je dois vous avouer qu'ils ont été pour moi une révélation, à tel point que, maintenant, je n'ose plus formuler et que, suivant en cela votre exemple, je prescris, avant toute chose, la sobriété, le massage, l'exercice, l'aération, l'ensoleillement progressif, tous procédés en accord avec la logique vitale et avec les lois naturelles.

« Mes malades acceptent fort bien l'évolution qui s'est faite en moi ; ils l'acceptent d'autant mieux qu'ils me voient prêcher d'exemple, et ils constatent que, par l'application du naturisme, je suis devenu beaucoup plus jeune qu'il y a cinq ans.

« Je tiens à vous exprimer... (ici des compliments que je supprime). Avant de terminer cette lettre, je m'autorise à vous poser une question à laquelle vous seriez aimable de répondre dans un de vos Cribles... :

« J'ai lu, ces semaines dernières, tout ce que vous avez écrit sur les maladies de l'estomac : conceptions nouvelles, descriptions nouvelles et traitement selon vos formules rationnelles. Et j'aurais plaisir à savoir ce que vous pensez du traitement des ulcères de l'estomac, des ulcères du duodénum par la mucine, recueillie dans l'estomac du porc.

« Jusqu'à ce jour, l'Ecole chimique, comme vous dites, employait, contre les ulcères digestifs, la magnésie, le kaolin, le bismuth, le charbon, l'alumine, les bicarbonates. Tout cela était tellement illusoire, inefficace, qu'on en est arrivé à voir

l'unique salut dans le bistouri du chirurgien. Et puis voici maintenant qu'on nous parle de la mucine. La mucine n'est pas une drogue, c'est un produit de sécrétion animale. L'emploi de produits organiques animaux n'est peut-être pas très naturiste, mais ce n'est pas, en tout cas, antinaturel. J'ai vu, dans votre Art de vivre longtemps (4^e édition), que vous n'êtes pas opposé à une certaine organothérapie, puisque vous citez vous-même le cas de Brown-Séquard qui avait assez bien guéri, paraît-il, son impuissance sénile en mangeant des testicules de taureau. Alors, qu'est-ce que vous pensez du mucus d'estomac de porc contre l'ulcère gastrique de l'être humain ?

« Signé : Docteur JOB. »

Mon cher confrère. Je ne sais pas jusqu'à quel point il faut admettre que c'est au testicule de taureau que l'illustre Brown-Séquard a dû son regain de jeunesse, l'autosuggestion pouvant, en l'affaire, avoir agi tout autant que la glande. On fait l'acte sexuel, n'est-il pas vrai, d'abord avec le cerveau. Mais ceci ne nous empêche pas de croire au principe de l'organothérapie et, par conséquent, d'étudier avec grand plaisir l'action que peut exercer, contre les ulcères des voies digestives, le mucus prélevé dans l'estomac du porc.

On sait, depuis longtemps, puisque je le lis dans l'Anatomie descriptive de Cruveilhier, qui est datée 1865-1868, que l'estomac possède, dans sa muqueuse, deux sortes de glandes : les glandes à pepsine d'une part, beaucoup plus nombreuses que les autres et répandues sur toute l'étendue de l'estomac ; elles sécrètent le liquide digestif chargé spécialement de digérer la viande ; et les glandes muqueuses, d'autre part.

Les glandes muqueuses ne sont pas situées partout dans l'estomac. « Elles ne se rencontrent, dit Cruveilhier, que dans une région très restreinte, circonscrite au voisinage du pylore » (t. 2, p. 131). Autrement dit il n'y a de glandes à mucus qu'à la sortie de l'estomac.

Depuis qu'on connaît les glandes à mucus gastrique, on sait que le produit qu'elles sécrètent a pour but d'enduire,

de protéger la muqueuse, car tous les mucus ont pour but d'enduire et de protéger. Le mucus de l'estomac protège la paroi de l'organe des blessures qui pourraient lui être faites du fait d'aliments irritants, d'aliments caustiques, d'aliments durs, mal mastiqués ou accidentellement avalés.

Le mucus protège aussi l'estomac contre les produits caustiques créés par la goinfre et la sédentarité, parmi ceux-ci les acides de fermentation lactique, butyrique...

La nature se protège contre la bêtise et les vices des hommes.

Le mucus protège, enfin, l'estomac contre la causticité de la pepsine, contre celle de l'acide chlorhydrique, produits normaux de l'estomac.

Puisque tout cela est connu depuis longtemps, pourquoi Leriche nous le présente-t-il comme une révélation ? L'affirmation qu'a faite cet auteur, d'après laquelle les ulcères de l'estomac et du duodénum sont dus, au moins en partie, à une mauvaise protection de la muqueuse par un mucus insuffisant ou de mauvaise qualité, ne fait pas de doute pour les médecins naturistes.

On sait que la région pylorique de l'estomac est celle qui a le plus besoin d'être protégée, puisque c'est là que se pressent en foule tous les matériaux alimentaires poussés par le brassage gastrique vers le duodénum ; on sait que c'est là, dans le bas-fond habituellement dilaté et enflammé, que stagnent les liquides plus ou moins corrosifs ; on sait que là, nécessairement, se produisent les ulcères.

Cogniaux ne nous a donc rien appris quand il nous a présenté 45 estomacs opérés d'ulcère, dont la lésion s'est trouvée être, dans 95 % des cas, dans la région pylorique, c'est-à-dire dans la zone des glandes à mucus.

Nous pensons depuis toujours que l'ulcère d'estomac et du duodénum sont dus particulièrement à l'insuffisance des glandes à mucus, le rôle le plus important étant dans la causticité du produit destructeur.

Lire en page 10 la suite du « Crible » du

D^r Gaston DURVILLE.

LA MATIÈRE ET L'ESPRIT

SELON le bergsonisme, la morale « close » nous attache à une société naturelle dont le caractère essentiel est de se refermer sur soi et souvent de s'opposer aux autres. Au delà nous appelle la morale « ouverte ». Il y aurait continuité entre la famille, la cité, à l'extrême la nation, et discontinuité entre elles et l'humanité entière.

J'avoue ne pas saisir sur quelles données, sur quelles certitudes, est fondée cette thèse tendancieuse de l'antagonisme de la morale close et de la morale ouverte.

A la réflexion, le postulat erroné de l'homme moderne, civilisé accompli et intégral, ne me paraît pas étranger à ce concept.

Chez le primitif, l'idée de nation est remplacée par celle du clan, c'est-à-dire de famille amplifiée.

A mon avis, le concept nation marque une étape, un moment d'une pensée en évolution.

Il ne peut y avoir ni morale close, ni morale ouverte.

Selon la thèse bergsonienne, la morale aurait une double origine, pression sociale et aspiration, qui cependant manifestent l'unité de la vie : la société serait issue de l'instinct, l'intelligence apparaissant au niveau de l'humanité.

Pour ma part, je ne crois pas que l'homme puisse s'attribuer le monopole de l'intelligence. Au surplus, je ne conçois pas d'opposition entre la matière et l'esprit.

L'intelligence, née de l'instinct, ne me semble pas exclusivement humaine.

C'est justement parce que la philosophie intuitionniste bergsonienne n'admet pas cette idée qu'elle considère que l'intelligence, inspirant le doute, menace l'attachement à la vie.

L'éthique est le produit de la conscience (aspiration) modelé par l'intérêt social (pression sociale).

Le snobisme gâte les plus jolies choses.

Ainsi « l'élite », qui seule a le droit de s'enivrer d'idéal et de perfection, a estimé qu'il était de bon ton de se pâmer exclusivement à l'audition d'une certaine musique dite classique.

Il en est résulté une outrance quantitative et qualitative.

Affectant de ne pouvoir supporter une autre musique, les initiés renchérent sur le sublime, le mystérieux, le mystique.

Ainsi sont nées des œuvres hermétiques, ésotériques, transcendantes, réservées à quelques purs esprits, seuls aptes à pouvoir en assimiler la quintessence idéale.

Hélas, on n'avait pas prévu la réaction du gros bon sens populaire, qui, ne cherchant pas à distinguer entre la bonne et la mauvaise musique classique, la sincère et la snob, a déclenché un engouement excessif pour la musique du genre « jazz band ».

Et notre élite de se lamenter sur le mauvais goût général actuel.

Et nos musiciens de rester avec leur belle, sublime, hermétique musique classique.

C'est aussi l'histoire du cinéma et du théâtre.

La masse aime instinctivement la vie, la vie telle qu'elle est, tout simplement, brutale, quelque peu bête, et parfois sensible.

Les snobs, les gens distingués, eux, cherchent à faire croire qu'ils aiment les belles œuvres, où seule la recherche du compliqué (le cheveu fendu en quatre), du frelaté, de l'anormal, du pervers est susceptible de faire frissonner l'âme.

Mais le bon public, lui qui paie toujours sa place, préfère le cinéma, qui n'est pas toujours très intelligent, mais qui est à sa portée et qu'il comprend.

C'est son droit.

Ainsi les cinémas font des affaires, au grand dam des fidèles du théâtre.

Dussé-je passer pour un naïf, je redirai que si l'humanité veut progresser et être plus heureuse, elle doit se résoudre à devenir honnête, bonnement honnête.

Cette transformation sera certainement pénible, mais il n'y a aucun autre moyen d'amélioration possible.

Les synonymes du mot « naïf » indiqués par le dictionnaire Colin sont : naturel, simple, ingénu, candide.

Suivant le Larousse, le mot « naïf » désigne ce qui est naturel, vrai, crédule, inexpérimenté, sans finesse.

L'exagération de la naïveté est la niaiserie.

Donc, logiquement, la niaiserie serait l'exagération de la simplicité et du naturel.

Or, le dictionnaire indique que la niaiserie est un manque d'intelligence et d'usages du monde ; les synonymes de niais sont : benêt, sot, stupide.

Pitoyable humanité qui ne peut pas admettre qu'être simple et vrai est le seul signe de la supériorité.

Les hommes comprendront-ils un jour combien leur fut néfaste le préjugé de l'antinomie de la matière et de l'esprit, et pourront-ils admettre que leur mieux-être dépend, au contraire, de l'harmonie de la matière et de l'esprit ?

A propos du besoin religieux, j'ai écrit :

« Le mépris de la matière, qui est un luxe de peuple riche et bien pourvu, n'est pas raisonnable, car il est aussi néfaste au progrès humain que l'abus des jouissances.

« Les peuples rudes, luttant durement pour leur existence, sont attachés à ce qu'ils acquièrent péniblement. Ils comprennent le prix des choses, et ils y tiennent d'autant plus qu'ils ont eu plus de peine à l'obtenir. »

J'ajoutai, plus tard :

« L'homme parle sans cesse des aspirations de l'âme et des nécessités spirituelles, alors que sa véritable préoccupation est, avant tout, la satisfaction de ses besoins matériels. »

Un naturaliste a écrit :

« On n'est jamais dupe d'être bon. « Ce sont les âmes magnanimes qui ont choisi la meilleure part. »

Voilà qui est excellemment dit.

Mais, avant d'être bonne, l'humanité devrait être équitable.

L'équité, née de l'intelligence comme la bonté, est en outre une nécessité sociale.

La bonté est un privilège de l'intelligence.

POL.

NATURISME
LE GRAND HEBDOMADAIRE DE L'ÂME HUMAINE
Le plus fort tirage des revues naturalistes mondiales
PARAIT LE JEUDI SUR SEIZE PAGES
Peut être mis entre toutes les mains
Directeur : Dr André DURVILLE Rédacteur en chef : Dr Gaston DURVILLE
Secrétaire général : Pierre AUDEBERT
DIRECTION-ADMINISTRATION :
15 bis, rue Cimara, PARIS (16^e)
Téléphone : Passy 77-95
IMPRIMERIE : ATELIERS :
24, rue d'Alleray, PARIS (15^e)
Téléphone : Vaugirard 06-83
« Naturisme » est en vente
chez tous les marchands de journaux



La nature nous impose impérieusement ses lois. Il est vain et dangereux de vouloir s'y soustraire. Mais la nature n'est ni toujours reposante ni toujours bienfaisante. Voici, comme preuve, quelques photos des effets d'un typhon dans une ville d'Extrême-Orient. Le naturisme, doctrine rationnelle et sage, ne préconise donc pas un retour pur et simple à l'état de nature, mais un aménagement intelligent de notre existence conformément aux lois de nature.

L'ÉCOLE DE PLEIN AIR

moyen de préservation contre la tuberculose

DEPUIS que plusieurs pays ont institué l'examen médical de tous les enfants qui fréquentent les écoles primaires, on s'est aperçu que 44 % de ces enfants, sans être tuberculeux, sont néanmoins ensemencés par le terrible bacille.

La tuberculose domine de très haut la question de la préservation scolaire.

Le corps médical en entier est unanime à déclarer que le seul, le vrai moyen d'enrayer les progrès effrayants de la tuberculose est de faire de la préservation dans la jeunesse, en dispensant judicieusement aux enfants : l'air, l'eau, le soleil, ainsi qu'une hygiène complète, une alimentation rationnelle et l'exercice physique.

Alors que dans les pays à évolution moderne la jeunesse est la grande préoccupation du jour, nos gouvernants laissent celle de la France sans directive morale et ne font guère d'efforts pour remédier à l'éducation anti-hygiénique donnée à nos enfants.

Quelques personnes avisées sont arrivées, non sans efforts, à obtenir, en France, la création d'environ 500 établissements de plein air, parmi lesquels on doit compter au moins la moitié de préventoria.

Ce genre d'établissement est déjà un peu l'hôpital, donc l'enfant qui y est admis est déjà considéré comme atteint.

La question primordiale est de préserver l'écuyer des attaques du terrible bacille, et l'unique moyen d'arriver à ce but est de fortifier la résistance physique du sujet. Un écolier dont les muscles, les os, le système nerveux sont en pleine croissance, est une plante qu'il faut surveiller, sinon elle s'étiole, devient une proie facile pour l'anémie et la tuberculose.

Comment s'étonner que la plupart des écoliers souffrent de débilité et d'autres troubles de l'état général, alors que ces enfants séjournent huit heures et plus dans des salles étroites, mal aérées, poussiéreuses, trop souvent surchauffées, pour retourner ensuite vers l'étroit logis familial ? On envisage donc l'école moderne, telle qu'elle doit se présenter pour tous, spécialement pour les malingres, les faibles, les débiles.

Elle est : soit l'école aérée, soit l'école de plein air, soit le préventorium-école.

Ecole aérée. — Une classe aérée, saine, peut être aménagée partout de manière économique.

C'est l'école actuelle, mais dans laquelle la classe sera faite les fenêtres

constamment ouvertes et, au besoin, dans la cour pendant la belle saison. Elle sera réservée aux enfants bien constitués.

Ecole de plein air. — C'est un établissement d'enseignement primaire, situé dans la périphérie de la ville, où, sauf intempéries prohibitives, les classes ont lieu en plein air et où les salles de classes employées exceptionnellement sont disposées de façon à assurer aux enfants la continuation du plein air.

Il en existe deux types : externat, internat.

a) *Externat* : Dans ce genre d'établissement, situé dans les espaces libres des grandes villes ou dans les parcs suburbains, sont envoyés les enfants dont l'état général n'est pas trop gravement atteint.

b) *Internat* : Il est situé soit dans la plaine, à la montagne ou à la mer. Il est réservé à tous les enfants, mais de préférence à ceux reconnus fragiles, débiles, non atteints de maladies déclarées et subissant le plus souvent, au foyer familial, des conditions hygiéniques défectueuses.

L'école de plein air donne aux enfants un enseignement primaire intellectuel, physique.

a) *Intellectuel* : Programme des écoles primaires, avec réduction des heures de classes, allègement des programmes, moins d'écritures, plus d'élocution, de chants, discipline familiale, enseignement direct par l'observation des choses de la nature, excursions dans la campagne.

L'éducation pédagogique des enfants doit être dirigée entre l'intellectualisme et le travail manuel. Les lois des dernières années ont tendance, ne l'oublions pas, à nous donner dans dix ans une génération de cerveaux monstrueux sur des corps chétifs.

b) *Physique* : Surveillance rigoureuse de l'hygiène, culture physique rationnelle, corrective, bains de soleil contrôlés et suivis de douches.

Enseignement donné en plein air toutes les fois que les conditions atmosphériques le permettront, le matériel approprié étant rudimentaire et mobile, ce qui permet de profiter du premier rayon de soleil.

La bonne alimentation étant une des conditions primordiales que réclame la santé des enfants, l'organisation du régime



Les enfants naturistes se portent bien parce que leurs parents les font vivre le plus possible au dehors. Un bon moyen de préparer pour l'avenir une race vigoureuse est de multiplier les écoles en plein air, où les petits apprendront à mener une existence saine, à aimer le soleil et l'eau, comme les jolis bambins que voici.

gime dans les écoles de plein air est d'un intérêt majeur et étudiée tout particulièrement.

Préventorium-école. — Reçoit, comme l'indique le professeur Léon Bernard, des enfants non fébricitants, non contagieux, atteints des formes initiales latentes et curables de la tuberculose. Ils sont soumis à une hygiène spéciale résultant de la collaboration du médecin et du pédagogue.

En résumé, le seul moyen d'enrayer la marche de la tuberculose est de multiplier les écoles aérées et celles de plein air. La France, plus que tout autre pays, a besoin de beaux enfants.

Il faut apprendre à la jeunesse à combattre le froid, non par des paletots, cache-nez, flanelles, etc., mais par des jeux, la course, le mouvement.

Il n'est pas nécessaire de se destiner à être lutteur ou boxeur pour cultiver sa musculature.

La jeunesse, avide d'exercices, de joie, d'air et de lumière, ne doit pas être enfermée dans des classes, à paperasser stupidement pendant des heures entières.

Si l'état de choses actuel n'est pas modifié, la santé physique de l'enfant s'en ressentira, et son cerveau n'y gagnera rien. En attendant que le gouvernement accomplisse les réformes d'enseignement nécessaires pour conserver à la jeunesse française toute sa vitalité, tous les dévouements et les énergies privés doivent tendre à diffuser ces idées, pour le plus grand bien de la santé physique et morale de notre jeune génération.

M. DASPET,

Membre du Comité international
des écoles de plein air.

LE VIN ET LES VITAMINES

L'EMPLOI des boissons fermentées paraît avoir été chez tous les peuples, de toutes les latitudes et de tous les temps, au moins aussi ancien que la cuisson des aliments. Qu'elles soient à base de céréales, de miel, de sèves de végétaux, de lait ou de jus de fruits, elles caractérisent des pays les plus divers et des mœurs alimentaires les plus différentes.

Dans notre pays, les deux boissons fermentées les plus populaires sont la bière et le vin. Le dernier tient une place prépondérante, et sa faveur générale a incité les producteurs, dans toutes les provinces françaises, à multiplier sa préparation, à tel point que nous nous trouvons actuellement devant une surproduction inquiétante. En vue d'atténuer les répercussions économiques qu'entraîne un tel état de fait, une campagne officielle a été instituée dans le but d'augmenter la consommation du vin, et le principal argument sur lequel elle s'appuie est celui de la valeur hygiénique. Une journée sans vin (et même sans vins) serait une journée sans soleil, etc...

Le conflit entre les protagonistes du vin et ceux qui objectent à son emploi illimité a déchaîné trop de passions et fait couler trop d'encre pour qu'il soit utile de rallumer cette vieille querelle. Toutefois, il est un point de vue, le nôtre, qui n'a guère été pris en considération et qui, pourtant, est de souveraine importance, nous voulons dire celui des vitamines qui sont ou ne sont pas contenues dans le vin.

Puisque nos hygiénistes modernes invoquent le soleil en faveur du vin, nous devons, nous, rappeler l'alliance établie entre le soleil et la matière végétale, ainsi que l'origine essentiellement végétale des vitamines. Une simple association d'idées, chez le consommateur, laisserait inférer que le vin provenant du fruit de la vigne, lequel est fortement insolé pendant les beaux mois de l'année, est nécessairement riche en vitamines.

En fait, la réalité est loin d'être aussi simple, et c'est justement parce qu'elle est fort difficile à saisir que cette question des vitamines dans le vin est passée sous silence, surtout chez les hygiénistes qui ne se sont pas encore ouverts aux diverses notions de l'aliment vivant, de l'indéterminé alimentaire. C'est à Mme Randoin, qui a attaché son nom au laboratoire scientifique d'hygiène alimentaire, que nous devons le premier travail, paru en 1928, sur cette difficile question.

Qu'il s'agisse d'aliments liquides ou solides, les lois organiques demeurent immuables : l'utilisation nutritive de la ma-

tière, la composition du sang et des humeurs à la suite d'aliments ingérés et digérés, dépendent des vitamines, d'une seule ou de plusieurs espèces, qui se trouvent dans nos aliments au moment où ceux-ci touchent nos lèvres. Il est tout aussi important de savoir si le vin est pourvu de vitamines que de le savoir pour le pain, les légumes, les corps gras, etc., qui composent notre ration quotidienne. Une chose est donc de dire que la grappe, dans le vignoble, reçoit le soleil, et une autre de laisser croire que le vin possède *ipso facto* un appoint de vitamines qui le rend hygiénique comme boisson. Il ne doit pas en cela être question de sentiment, mais uniquement des résultats brutaux que fournit l'analyse biologique.

Quelque étude est nécessaire pour parvenir à la réponse qu'appelle la question soulevée.

Nous saisissons d'abord que le vin ne peut contenir les séries de vitamines solubles dans les corps gras, mais seulement celles solubles dans l'eau, soit la série B des vitamines de nutrition, et la vitamine C antiscorbutique. Sur ces deux espèces de vitamines a donc porté l'analyse biologique qui devait déterminer leur présence éventuelle et mesurer leur activité par comparaison avec un étalon connu. Jusqu'ici, aucune expérience n'a, à notre connaissance, porté sur la présence éventuelle de la vitamine antipellagreuse, qui n'est encore qu'imparfaitement étudiée.

Nous avons longuement insisté, dans ces colonnes, sur les vitamines de nutrition de la série B. Nous devons nous rappeler qu'elles sont au nombre de trois : la vitamine d'équilibre nerveux et d'équilibre neuro-endocrinien, qui est à la fois rare, précieuse et fragile ; la vitamine d'utilisation nutritive, qui permet l'utilisation par l'organisme de la matière alimentaire (cette vitamine, moins fragile, est malheureusement très raréfiée par les méthodes industrielles, qui généralement l'écartent par élimination) ; enfin, la vitamine d'utilisation cellulaire, probablement l'ancien « bios » qu'avait entrevu Pasteur ; cette dernière est très résistante, très abondante, ne risque guère de manquer dans la pratique, mais elle ne fait pas double emploi avec les précédentes, qui commandent des fonctions vitales.

La vitamine antiscorbutique, plus correctement appelée vitamine de régulation sanguine, est également d'importance vitale. Disons tout de suite qu'elle commande la perméabilité des vaisseaux capillaires et qu'elle agit comme une hormone en maintenant la constitution du

sang et des humeurs. Elle est sans rapport ni avec la croissance, ni avec l'âge, ni avec le sexe. Sa déficience entraîne d'abondantes hémorragies, la tuméfaction des gencives et des articulations, puis des lésions osseuses. Les cas de scorbut aigu sont dus à un manque complet de cette vitamine. Toutefois, il en est d'elle comme des précédentes que nous avons étudiées, en ce que son insuffisance trop fréquente, et à plus forte raison prolongée, entraîne des états frustes qui couvrent l'étendue des mauvais états de santé créés par une alimentation insuffisamment vitaminée.

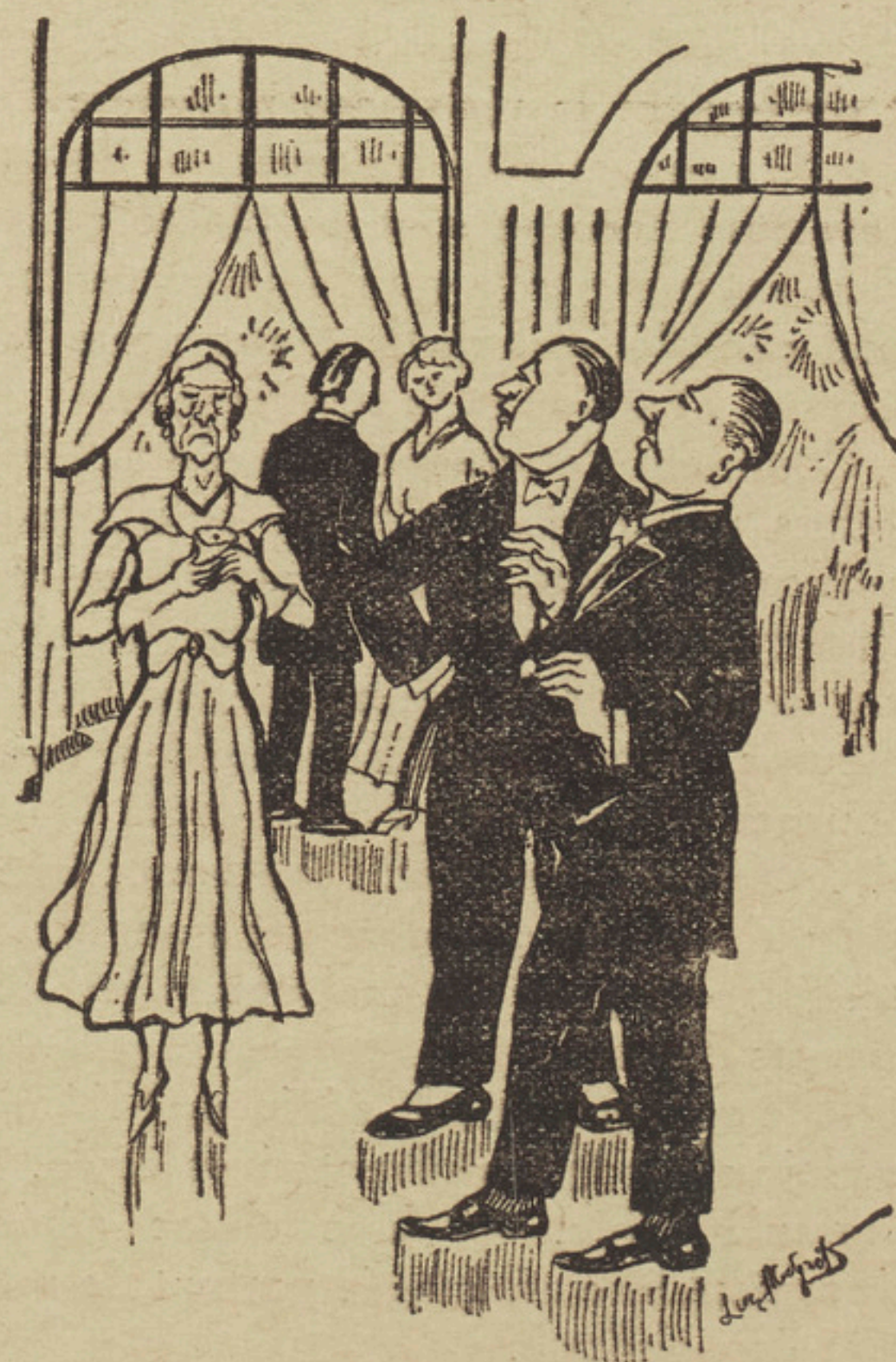
Il est d'autant plus judicieux de se préoccuper de cette vitamine au sujet du vin que, de façon générale, nous devons l'attendre des légumes et aussi des jus de fruits frais. Certains fruits, tels que l'orange, en sont particulièrement riches. Malheureusement, tous les fruits sont très inégalement dotés en cette vitamine. Le soleil peut en être l'un des parents, mais la matière végétale en est l'autre, et, suivant les espèces, nous trouvons des différences considérables.

La vigne tient une trop grosse place sur notre sol pour que nous laissions dans l'ombre une question aussi importante.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

LA FILLE DU FABRICANT DE CONSERVES

(Dessin inédit de LUC MÉCRET.)



— J'aurais cru que les produits de son père l'auraient mieux conservée !

De ci, de là...

BRUITS ET POTINS

La grimaçante tête de mort, entourée d'un régiment de bouteilles, qui occupait, jeudi dernier, la couverture de Naturisme, n'a pas manqué d'exciter la curiosité du public. Aux abords des kiosques à journaux, devant les étalages des marchands de gazettes, les bonnes gens s'arrêtaient, contemplaient longuement, puis s'éloignaient, plongés dans un abîme de réflexions.

Il y eut, bien sûr, l'inévitable titi s'écriant, gouailleur :

— Eh! vise un peu le « macchabe »! C'est-y des bouteilles de flotte que t'as autour de toi? Pour sûr que c'est ça qui t'a noyé...

Chacun cependant comprenait bien que des flacons accompagnant l'effigie de la mort ne pouvaient contenir que du poison, et qu'en la circonstance ce poison était de l'alcool.

Et cela était si évident que les pochards apoplectiques et rougeoyants qui passaient — il y en a malheureusement pas mal — se détournaient, l'air ennuyés, en haussant les épaules.

Le gavroche lui-même ne croyait pas, au fond de sa conscience, à la plaisanterie que le souci de sa bonne réputation l'avait incité à lancer.

Finalement, je suis sûr qu'un grand nombre de bonnes gens, et même de titis et de pochards, ont acheté Naturisme pour connaître ce que nous reprochions à l'alcool.

J'imagine que notre chère revue les a intéressés, et qu'ils liront aussi le présent numéro. Et je livre à leurs méditations cette petite anecdote, qu'une de nos aimables lectrices a bien voulu nous rapporter :

La scène se passe à l'école de E..., petite ville de la Sarthe. La classe se compose d'une quarantaine d'élèves. L'instituteur, qui fait une leçon sur « la meilleure des boissons, l'eau », interroge :

— Quels sont les élèves qui boivent de l'eau?

Une seule main se lève, celle du jeune Georges Olivier, dix ans, naturiste comme son papa et sa maman.

Surpris, le maître demande :

— Quels sont les élèves qui mettent de la goutte, le matin, dans leur café?

Une vingtaine de mains se lèvent.

— Et qui est-ce que vous ne pouvez pas attraper à la course? reprend l'instituteur.

Réponse unanime :

— Georges Olivier!

— Quel est celui à qui il vous est impossible de flanquer une correction?

— Georges Olivier! clame de nouveau le cœur des élèves.

Alors le maître de souligner que ni le cidre — on est en Normandie — ni la petite goutte du matin — on l'est encore plus! — ne rendent solide, puisque, seul, le buveur d'eau est imbattable, méritant parfaitement le surnom de « cheval de course » que ses camarades lui ont donné.

...Félicitons le jeune Georges Olivier, buveur d'eau et futur athlète. Félicitons aussi son instituteur. Il le mérite. Il nous montre qu'il y a tout de même, en France, des éducateurs intelligents.

Et, par voie de conséquence, des élèves itou.

Espérons. Qui sait? La raison finira peut-être par triompher!...

Pierre AUDEBERT.

■■■■

LANGAGE MÉDICAL

La petite Mme X..., gênée par des ballonnements gastriques, va consulter le professeur Y...; olympien, il diagnostique :

Etat névropathique ;
Aérophagie par salyophagie.
Traitement :
Drogue,
Redrogue,
Surdrogue, etc.

Avide d'éclaircissements qu'elle n'a pas osé demander au pontife, l'infortunée dame X... se hâte chez le pharmacien, la poitrine barrée d'angoisse. Ce n'est point « l'état névropathique » qui la trouble,

////////////////////

**Membres
de la Société Naturiste
avez-vous payé
votre cotisation ?**

Les beaux dimanches vont revenir.
Bientôt vous éprouverez le désir
de vous ébattre à nouveau
sur les stades de Physiopolis...

Pour cela, il vous faut votre

Carte 1934

qui, à partir du 1^{er} mars,
sera seule valable.

Payez votre cotisation!

Chef de famille..... 100 francs
Membres directs de la famille.. 50 francs

N° 296 **NATURI/ME** P. 7

mais « l'aérophagie par salyophagie ». Quelle insidieuse affection étiquettent ces redoutables vocables?

Rassurez-vous, petite madame! Si vous aviez fréquenté le jardin des racines grecques, vous sauriez que « l'aérophagie par salyophagie » désigne le fait, on ne peut plus normal, « d'avaler de l'air en avalant sa salive ».

■■■■

LE REMÈDE QUI EMPOISONNE

Extrait de l'Ouest-Journal du 4 février 1934 :

« A Sessonnes (Mayenne), ces jours derniers, une fillette de 4 ans, la petite Thérèse Ballu, est morte dans des circonstances tragiques. Ayant pris des cachets destinés à sa mère malade, elle les absorba, et, quelques heures plus tard, elle succombait à un empoisonnement. »

Autrement dit, on veut guérir les malades avec des drogues qui font mourir même les bien portants...

■■■■

RIEN DE NOUVEAU

A propos du récent article de René-Jean Maxy sur « Médecine et superstition », signalons qu'on étudie actuellement, en Amérique, les propriétés du venin de cobra, le plus dangereux des serpents connus. Les médecins prétendent déjà avoir obtenu des résultats qu'ils estiment très satisfaisants dans des cas de rhumatismes et d'épilepsie.

Un progrès, ça? Une découverte? Pas possible?

Mme de Sévigné n'a-t-elle pas, jadis, chanté les louanges d'un délectable « bouillon de serpent »?

Et aurait-on déjà oublié les histoires de sorcières « guérissant » des patients avec des emplâtres de crapauds et de salamandres?

Les « savants » d'Amérique viennent en tout cas de nous prouver que notre collaborateur Canivet, en composant son dessin « Les âges de la médecine où Rien de nouveau sous la lune » — qui accompagnait l'article cité plus haut — avait visé juste.

■■■■

UNE BONNE NOUVELLE

L'Assemblée générale constitutive de la Société Natura a eu lieu le 9 février, à 14 heures, à l'hôtel des Deux-Mondes, avenue de l'Opéra, à Paris.

La Société, définitivement constituée, ouvrira prochainement ses bureaux et magasin : 50, rue de Paradis, Paris (10^e). (Métro : Cadet ou Poissonnière.)



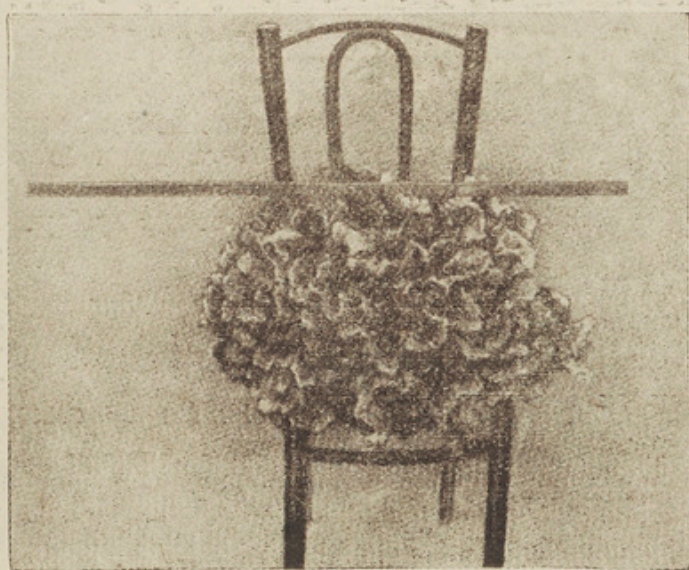
M. Christofleau devant un vieux pommier de plus de soixante ans d'âge. On voit sur le pommier, de jeunes pousses d'un an.

L'ÉLECTROCULTURE ET LA THÈSE NATURISTE

Au temps de Charlemagne, on plantait des pieux de distance en distance pour obtenir des récoltes meilleures et surtout pour les protéger des orages. Mais, comme on crut voir une certaine magie dans ces pratiques, les Capitulaires les interdirent. Au dixième siècle, Gerbert, qui devait devenir le pape Sylvestre II, préconisa une méthode semblable, faisant planter en terre de longs bâtons terminés par un fer de lance aigu.

Ce furent ensuite les travaux de l'abbé Nollet, secrétaire perpétuel de l'Académie des Sciences ; de l'abbé Bertholon ; de MM. Chabert, Spechnew, célèbre botaniste russe, qui trouva, en outre, que la composition de la terre se trouve modifiée par l'action des courants ; préface des méthodes pasteurienues, mettant en lumière l'action des bactéries du sol. En 1882, M. Armand Gauthier, membre de l'Académie des sciences, rapporte les résultats importants de ses expériences.

Le lieutenant Basti, en 1898, eut l'idée de planter, au milieu d'un massif d'épinards et de pommes de terre, de vieux fleurets terminés en pointe. Le résultat fut inespéré. Il obtint, pour les pommes de terre, 30 % de surproduction. Quant aux épinards, ils donnèrent trois récoltes : la première avec une surproduction de 144 %, la seconde de 80 % et la troisième de 34 %. Vinrent ensuite les essais de Fuchs pour combattre le phylloxéra à l'aide de l'électricité atmosphérique. Durant l'hiver 1901-1902, M. Fuchs installait son système dans le terrain témoin n° 3, dans lequel la présence du phylloxéra avait été officiellement constatée. Avant l'installation, il fit transplanter dans un coin de ce terrain soixante-sept ceps fortement phylloxérés provenant de la parcelle témoin n° 4 ; tous les autres ceps de cette dernière parcelle furent arrachés, étant complètement perdus, comme le prouve un certificat officiel du 15 août 1901. Or, le 8 juillet 1902, les racines et la terre du terrain n° 3 furent de nouveau examinées officiellement.



Salade de près d'un mètre de diamètre.



Electrification d'un rang de vignes ou d'arbres.

On constata, alors, que les soixante-sept ceps phylloxérés — extraits de la parcelle n° 4 — avaient acquis une végétation supérieure à la normale et qu'il n'existait plus trace de maladie ; pas plus, du reste, que sur ceux plantés durant l'hiver 1896-97, dans le terrain n° 3.

De nombreuses expériences des plus satisfaisantes eurent lieu également en Allemagne, vers 1905. Enfin, en 1913, était à l'étude, en France, un Office Central d'Electroculture qui avait pour but, non seulement de donner toutes les indications nécessaires sur les systèmes à employer, mais également de fournir les appareils indispensables. Hélas ! la guerre survint et arrêta ces travaux.



A gauche, haricots non électrisés ; à droite, haricots électrisés.

Les anciens appareils étaient, pour la plupart, une sorte de paratonnerre formé d'un ou plusieurs pointes réunies ensemble. Ils augmentaient la végétation dans des proportions intéressantes et améliorèrent même la qualité des végétaux. Mais un perfectionnement devait être apporté par M. Christofleau, chercheur acharné, ayant droit au titre de savant. Il devait ajouter, mesure importante, au bouquet de pointes primitif, une barre de fer doux qui, orientée dans le sens de la boussole — nord-sud magnétique — est immédiatement parcourue par un courant.

Ce dispositif, expérimenté sur diverses cultures, permit bientôt de remarquer des résultats très supérieurs à ceux qu'on obtenait avec les anciens capteurs. L'analyse des plantes révéla notamment une plus grande richesse en sucre et en matières nutritives de toute nature.

L'appareil que M. Christofleau utilise actuellement, à Queue-les-Yvelines, possède, en plus de son capteur de pointes en bouquet et de sa barre de fer doux, une pile thermo-électrique composée d'un couple cuivre-zinc et une pile voltaïque fonctionnant grâce à l'eau de pluie qui se décompose dans la cuvette de zinc, à fond de cuivre. Ainsi agencé, l'appareil débite, une fois posé sur un piquet de 12 mètres en moyenne, 2 milliampères, sous une tension de 0,3 volt, par temps calme, ainsi que de nombreuses mesures ont permis de le constater. Ce potentiel est très supérieur par temps orageux ou par grand vent, puisqu'on a remarqué la formation d'aigrettes électriques au faite des appareils.

L'installation des appareils comporte un trou de un mètre de profondeur creusé dans la terre. Le poteau devant supporter l'appareil est amené à pied d'œuvre. Ce poteau doit avoir au minimum onze mètres de long, de telle façon qu'une fois enfoncé dans la terre il ait dix mètres au-dessus du sol : plus le poteau est haut, meilleurs sont les résultats.

Lorsque le poteau est couché sur le terrain, on le coiffe de son appareil. Un trou est ménagé sous la pointe de l'appareil se dirigeant au sud, pour mettre une vis à bois qui fixera l'appareil au poteau. Une petite boucle est faite ensuite au bout du fil conducteur. On passe dans cette boucle le boulon qui se trouve à l'extrémité nord de l'appareil. On serre fortement le boulon, de telle façon que le fil conducteur ait avec l'appareil un bon contact et que la flèche portant les antennes soit immobilisée avec l'appareil d'une façon parfaite, que les deux parties fassent bien corps ensemble.

Avant de redresser le poteau, le fil de fer est tiré très soigneusement sur toute la lon-

gueur du poteau et maintenu le long de celui-ci par des poulies en porcelaine ou autres isolateurs.

Le fil de fer ne doit pas tourner autour des isolateurs, ce qui aurait pour résultat d'amoindrir le courant, mais il faut simplement attacher le conducteur aux isolateurs par un fil de cuivre très mince et bien isolé.

Le poteau muni de son appareil et de son fil conducteur est alors mis debout et descendu dans le trou qui doit lui servir de siège. A l'aide de la boussole, on doit orienter le poteau supportant l'appareil de telle façon que l'appareil ait la queue rigoureusement au sud et la tête au nord magnétique.

Un lit de pierres doit ensuite caler le poteau très soigneuse-



Branche de cerisier électrisée.

ment et on remplit le trou de terre bien tassée.

Le poteau étant solidement mis sur sa base, on creuse ensuite un sillon au pied du poteau, et du sud au nord, profond de 15 centimètres pour les prairies, plus profond pour les terrains à labourer, assez profond afin de ne plus toucher au fil de fer lors des labours et des travaux des champs.



Quelques légumes géants obtenus grâce à l'électroculture : carottes fourragères, céleri, endives, betteraves rouges à salsade, betteraves.

On enterre ce fil du sud au nord exactement et sur une ligne droite. Le diamètre de ce fil doit être au minimum de trois millimètres ; il doit être galvanisé sur recuit. (Le fil recuit est celui qui est mou et se tord facilement.) Dans le sens de l'aiguille de la boussole, la longueur du conducteur peut être de plusieurs centaines de mètres.

A l'extrémité du sillon, le fil est coupé et piqué dans la terre, à 25 ou 30 centimètres de profondeur.

En principe, le poteau de bois doit être au moins de dix mètres au-dessus du sol : plus il sera haut, meilleurs seront les résultats.

Une expérience curieuse, faite à différentes reprises, consiste à faire traverser une caisse remplie de gros graviers, soigneusement lavés, par le fil d'un des appareils Christofleau, avant son contact à la terre ; on obtient, dans cette caisse de cailloux, sans aucun atome de terre, des végétaux normaux comme s'ils avaient poussé en plein sol.

Mais, disent d'aucuns — et c'est bien là ce qui intéresse le naturisme — les fruits, légumes développés extraordinairement possèdent-ils la même saveur et surtout les mêmes qualités nutritives, les mêmes vitamines ?

Selon les essais et études officiels, l'affirmative est de rigueur ; en général, la végétation est d'un vert foncé, presque noir, très saine, et la maturité se fait de huit jours à trois semaines plus tôt que dans le voisinage. Il a été également remarqué que les graines provenant des végétaux électrisés dans la propriété germaient quatre fois plus vite que celles achetées dans les maisons de semences. Dans un prochain article, nous examinerons les expériences du point de vue scientifique.

René-Jean MAXY.

LE TRAITEMENT NATURISTE DES INFLAMMATIONS D'ESTOMAC

(Suite de la page 2)

D'ailleurs, augmentation de la causticité des liquides gastriques et diminution de la puissance défensive du mucus vont de pair ; la baisse du pouvoir sécréteur des glandes à mucus de l'estomac est plus souvent une résultante qu'une cause ; elle est une des manifestations de la baisse générale des sécrétions, stigmata d'arthritisme héréditaire, signe d'insuffisance glandulaire générale. On a de l'insuffisance des glandes muqueuses de l'estomac comme on a de l'insuffisance ovarienne, thyroïdienne, surrénale, hépatique. Qu'à cela s'ajoutent des fautes vitales qui faussent le chimisme du suc gastrique, qui le rendent hyperacide, et l'ulcère peut survenir.

Mais l'insuffisance des glandes à mucus ne peut, à elle seule, être responsable des ulcères.

Il nous apparaît, de ce fait, que le mucus de l'estomac du porc ne peut être qu'une thérapeutique incomplète et illusoire des ulcères digestifs.

Quand on donne de la pepsine animale à un estomac humain qui manque de pepsine, qu'arrive-t-il ? La pepsine animale, qui n'est pas faite pour l'estomac humain, digère les aliments contenus dans l'estomac humain, et aussi l'estomac lui-même. On sait que l'ingestion de pepsine animale a provoqué de graves ulcères d'estomac.

Si on donne, non pas de la pepsine animale, mais du mucus gastrique animal, on aura, au moins, un avantage sur le cas précédent, le mucus ne digérera pas la paroi de l'estomac ! Mais est-ce suffisant pour qu'il remplace la sécrétion normale humaine déficiente ? Je ne le pense pas. Un mucus gastrique de porc, mis dans un estomac humain, s'y comportera non pas comme du mucus humain, mais comme un aliment, et il sera digéré. S'il n'est pas digéré, ou pas totalement digéré, comment ira-t-il se localiser juste au pylore, c'est-à-dire juste là où sont les glandes humaines à mucus, là où l'on a besoin de lui ?

Je vois dans le traitement par le mucus de porc la même erreur de tous les jours que commet la médecine chimique : on oublie que ne peut être efficace que seulement ce qui vient du dedans. Appliquez un pansement sur une plaie, vous perdez votre temps. Vous perdez votre temps parce que rien n'influence la cicatrisation qui ne vienne de notre organisme, de nos globules blancs, de nos ordres centraux. Appliquez le mucus dans l'estomac, même en supposant que vous sachiez le mettre où il faut — ce qui est absolument invraisemblable — vous

Les caries dentaires et la grossesse

Je ne m'attendais pas à ce que mes articles sur la grossesse et les caries dentaires m'attirèrent un semblable courrier, et je vois que c'est une question qui préoccupe singulièrement les naturistes ; aussi je m'excuse de ne pouvoir répondre individuellement à tous ceux qui viennent me poser des questions, celles-ci étant d'ailleurs presque toujours les mêmes.

Je réponds d'abord à une question d'ordre général. La plupart des lettres me disent : « Pourquoi ne préconisez-vous pas telle ou telle alimentation ? » Il ne m'est pas possible de donner des consultations d'ordre général à distance.

Il est une excellente précaution que chaque femme enceinte devrait prendre. Dès qu'une femme a des raisons de se croire enceinte, son premier devoir est de s'assurer le concours d'un praticien qui la suivra tout le long de sa grossesse et qui fera l'accouchement. Suivant la situation sociale des personnes, il s'agira ou d'une sage-femme, ou d'un médecin particulier, ou d'une consultation hospitalière ; mais, ce qui est important, c'est de s'adresser à une seule personne et de suivre ses avis jusqu'au bout, sans aller consulter à nouveau à droite ou à gauche.

Dès que la grossesse est confirmée — et on appelle confirmation de la grossesse le fait que le médecin peut entendre avec le stéthoscope les bruits du cœur du fœtus — il sera nécessaire d'aller se faire visiter régulièrement une fois tous les mois ; et, seul, le médecin qui visitera la personne aura le droit de dire : « Alimentez-vous de telle ou telle façon. Prenez telle ou telle précaution. » Suivant l'état général, le médecin appréciera le degré de décalcification et prendra toutes

ne changerez pas le déficit glandulaire, et ce n'est qu'en changeant le déficit glandulaire que vous pouvez supprimer l'élément glandulaire de l'ulcère.

Les médecins naturistes soigneront les inflammations digestives — avec ou sans ulcération — par les seuls procédés qui modifient les causes.

L'insuffisance muqueuse est-elle évidente ? Traitons l'arthritisme héréditaire, c'est lui qui tarit les sécrétions.

Par une alimentation rigoureusement correcte, modifions le chimisme de l'estomac, diminuons les fermentations qui rongent la paroi, supprimons les acides alimentaires ; faisons brûler davantage l'organisme par un exercice bien dosé, pour n'avoir pas à évacuer par l'estomac des déchets irritants, et massons.

Le massage est le meilleur stimulant des fonctions glandulaires, et le meilleur adjuvant des cicatrisations quelles qu'elles soient.

Bref, excusez-moi, cher confrère, si je laisse au cochon son mucus d'estomac, convaincu que je suis qu'un seul mucus peut nous servir : le nôtre.

D^r Gaston DURVILLE.

les précautions que l'état individuel de la personne qu'il examine lui indiquera de prendre.

Il est cependant une lettre de naturiste à laquelle je tiens à répondre personnellement. Cette personne m'écrit en me demandant s'il n'est pas normal de donner des sels de chaux à une femme enceinte pour éviter la décalcification, et m'informe avoir vu de bons résultats à côté d'autres moins bons.

Pour répondre à cette question en citant une autorité plus grande que la mienne, j'emprunterai ma réponse à un article publié par le docteur Henri Vines, professeur à la Faculté de médecine, accoucheur à l'hôpital de la Charité :

« On a proposé de réaliser la prophylaxie des caries gravidiques par l'ingestion systématique de sels de calcium. J'ai indiqué dans diverses publications que la décalcification étant un fait physiologique, il est imprudent de l'arrêter systématiquement, et j'ai indiqué les inconvénients de cette pratique quant à l'accouchement.

« Il existe, en effet, des inconvénients d'une surcharge calcique.

« Lorsque l'on réalise une hypercalcification du sujet, soit par l'ingestion de fortes doses de chaux, soit par les rayons ultraviolets, soit par l'emploi de médicaments fixateurs du calcium, on observe, du fait de cette surcharge calcique, un certain nombre de méfaits :

« 1^o Fœtus avec des crânes durs totalement ossifiés ;

« 2^o Poids anormalement élevé de l'enfant, ainsi qu'Ewards l'a démontré expérimentalement et que je l'ai observé ;

« 3^o Augmentation anormale du tonus utérin avec tous les risques de contracture que comporte cette augmentation. Et c'est là qu'est le plus grand inconvénient de la surcharge calcique. Quand on réalise une augmentation artificielle du calcium dans l'organisme, on observe des faits infiniment graves de contracture utérine. Contracture utérine, cela veut dire le travail bloqué indéfiniment avec tous ses risques pour la mère et pour l'enfant.

« Dans la presque totalité des cas où je suis appelé en cours d'accouchement par des confrères pour des « bûches » imprévues, pour un travail qui ne progresse sans aucun des motifs exposés dans les livres classiques, il s'agit de femmes qui, pendant leur grossesse, ont été bourrées de médicaments recalciants.

« J'en suis venu à cette conclusion que, dans la majorité des cas, il ne faut rien faire contre la décalcification pour ne pas s'opposer à un processus physiologique.

« Mais, alors que la décalcification dépasse les bornes physiologiques, lorsque, en particulier, il se produit des caries multiples, il n'en est plus de même. Il faut appliquer, tout de suite, un traitement recalifiant. De même, si une femme a, lors d'une précédente grossesse, fait une décalcification dentaire importante, il faudra, de parti pris, employer ce même traitement. Ces femmes accouchent vite ; elles ont tendance aux hémorragies de la délivrance par insuffisance de tonus utérin, et, en soignant leur décalcification dentaire, on fait la prophylaxie des hémorragies de la délivrance. »

D^r Charles GUEBEL.

LA PAGE DU MALADE

LA SYMPATHICOTHÉRAPIE

DEMANDE. — Ebert, lecteur, à Metz (le nom de notre lecteur est difficilement lisible sur sa lettre ; nous ne sommes pas sûrs de le transcrire correctement). — En vous remerciant au nom de tous de la bonté avec laquelle vous répondez gratuitement aux demandes de vos lecteurs dans votre si intéressant journal *Naturisme*, je vous prie de vouloir bien nous dire ce que vous pensez de la sympathicothérapie et de la guérison, par ce moyen, du rhume des foies, dont je lis la relation suivante :

Un médecin de Lyon, le docteur Gillet, reçoit la visite d'une femme en proie à une crise violente d'asthme.

Brusquement une idée vient au médecin ; il saisit une sonde cannelée, l'enrobe de coton et l'introduit dans le nez. En cinq minutes la crise s'arrête. Ce fut, pour lui, une révélation...

La sympathicothérapie était née.

Et le médecin s'est écrié : « L'homme qui aurait en mains tous les leviers du sympathique serait le maître de la vie humaine ».

Réponse. — Si intéressante que soit l'observation du docteur Gillet, il faut se garder de conclure à une découverte. Il y a quarante ans que le docteur Bonnier a traité par l'excitation des filets sympathiques de la muqueuse nasale les maladies les plus diverses : il soignait ainsi l'asthme, les rhumes, les troubles dyspeptiques, la constipation, toutes les maladies... L'histoire n'est donc pas nouvelle.

Que le sympathique commande à nos fonctionnements profonds, il y a là un fait bien connu, et il n'est pas douteux que celui qui tiendrait tous les leviers du sympathique aurait en mains une arme solide contre nos misères, mais le nez ne me paraît pas devoir, à lui seul, commander le sympathique. Et puis le sympathique n'est pas tout. Rien n'est tout dans l'organisme, et la santé est nécessairement une résultante.

Il serait immoral qu'on pût vivre n'importe comment, s'alimenter de produits toxiques, boire de l'alcool, se calfeutrer, ne rien faire de ses muscles, penser n'importe comment... pourvu qu'on se fit passer dans le nez une sonde enrobée de coton...

Que, par une stimulation nasale savamment appliquée, on puisse produire sur le sympathique une réaction, au besoin une réaction utile, soit, mais il n'y a et ne peut y avoir qu'un procédé véritable de guérison définitive : celui qui répare les erreurs ou les fautes qui ont provoqué la maladie.

La sonde dans le nez peut arrêter la crise d'asthme, mais il est prématuré de parler, là, de guérison ; c'est une suspension de trouble, une dérivation... mais pas une guérison ; le mécanisme d'action est le même que celui qui se produit dans le choc émotionnel (disparition d'une crise à la vue d'un accident, disparition d'une crise au cours d'une cérémonie religieuse, ou sous l'influence d'une suggestion). Nous avons souvent fait disparaître des crises d'asthme sans sonde nasale, uniquement par la fixation du thorax, ou en faisant compter le malade, et en lui affirmant qu'à 10, qu'à 20, la crise déclinerait, cesserait...

■ ■ ■

A PROPOS DU CATAPLASME DE POMME CUITE, OU FAUT-IL CROIRE A L'EFFET THÉRAPEUTIQUE DES SÉCRÉTIONS NATURELLES (SALIVE, URINE, LAIT) ?

Le docteur Leclerc rappelle qu'Arnaud de Villeneuve prescrivait, contre les maladies des yeux, un cataplasme étendu sur un linge,

cataplasme composé de la façon suivante : on fait cuire dans l'eau une pomme bien mûre, on l'écrase dans un mortier et on mélange avec du lait de femme.

Ce que je vais dire étonnera peut-être certaines gens, mais je ne suis pas du tout ennemi de l'emploi ni de la pomme cuite sur les tissus enflammés, ni de l'emploi de liquides organiques humains pour soigner les humains.

Il est un fait certain : un liquide sécrété par un être n'est pas néfaste pour l'être même qui l'a sécrété ; il n'est pas néfaste, en tout cas, s'il entre naturellement en contact avec l'organisme (il pourrait l'être, par contre, s'il entre artificiellement dans l'organisme, par exemple par piqûre intraveineuse, sous-cutanée...).

Non seulement un liquide sécrété par un organisme n'est pas néfaste à cet organisme, s'il entre naturellement à son contact, mais même il peut, souvent, lui être utile.

L'animal blessé lèche sa plaie : la sécrétion salivaire du chien ne peut qu'aider à la cicatrisation des plaies du chien.

Je suis personnellement convaincu que, de la même manière, la salive humaine peut empêcher l'infection des plaies humaines et en hâter la cicatrisation.

Ayant, il y a des années, eu un index sérieusement écrasé sous une barque que j'essayais de mettre à la mer par gros temps, je l'ai soigné sans l'abriter sous pansement, sans, bien entendu, le moindre antiseptique, et rien qu'en y mettant de ma salive ; la plaie a guéri sans la moindre infection (alors que les plaies contractées dans l'eau suppurent ou peut dire toujours) et, à la surprise des confrères qui ont assisté à l'expérience, a guéri extrêmement vite et sans laisser de cicatrice (1).

L'urine n'est pas dangereuse pour l'individu qui l'a émise.

J'ai vu, à la guerre, à Ippécourt, près de Verdun, en 1914, des soldats, torturés par la soif, boire leur urine sans en être incommodés. Dans de nombreux pays on attribue à l'urine des qualités cicatrisantes pour l'individu qui l'a émise.

Alors que j'étais enfant, je me trouvais, avec mon père, en Bretagne, à Cancale. Un soir, nous étions avec les gens du pays à pêcher le *lançon* sur la grève de Port-Briac ; je fus piqué par un poisson dont la blessure passe pour être dangereuse et que les voisins, accourus, appelèrent un *faux-martin*. (Je ne sais pas du tout quel est le nom scientifique du poisson en question.) Bref, les Bretons qui pêchaient avec nous m'ordonnèrent d'uriner de suite sur la main blessée, ce que je fis en maugréant. Ma douleur, qui était excessivement vive, se calma instantanément. Autosuggestion ? direz-vous. Je ne sais pas, même je ne crois pas.

Le lait de la femme peut-il, qu'on le mêle ou non à de la pomme, être utile aux inflammations oculaires ? Je n'en sais rien. Mais, « a priori », il ne me paraît pas impossible que la chose soit.

(1) Je demande aux naturistes qui se blesseraient — surtout si les blessures étaient multiples — de recommencer mon expérience et de me soumettre leur cas pour directives expérimentales et contrôle rigoureux. On traiterait une plaie (une seule) par la salive du blessé et les autres par les moyens classiques. On verrait les résultats.

Si, en effet, la nature n'a pas prévu la drogue de l'apothicaire, elle a nécessairement prévu que l'être se soigne par ses moyens personnels et naturels ; les sécrétions sont de ceux-là.

Toute la thérapeutique naturiste par les produits naturellement émis par l'organisme est à préciser...

Quels sont les avis des lecteurs sur la question ?

■ ■ ■

DÉFIEZ-VOUS DES POMMES AMÉRICAINES

DEMANDE. — Nous recevons du Comité français de secours aux enfants la lettre suivante :

« Monsieur le docteur Gaston Durville,

« Sauf erreur de notre part, vous avez dit dans une de vos conférences (la dernière) que les pommes américaines étaient recouvertes d'un produit chimique fixé par de la paraffine.

« Les enfants de notre home de la forêt de Compiègne consommant de ces fruits, nous avons été alarmés et avons prié l'Office des fruits de France de nous confirmer cette grave communication.

« A l'Office, on nous a signalé seulement la couche de paraffine, ajoutant que ces fruits étaient conservés par le froid et par conséquent parfaitement sains.

« Nous vous serions reconnaissants de nous donner des précisions sur cette question fort angoissante et controversée.

« Nous vous en remercions à l'avance et vous prions de croire...

« Signé : le secrétaire, A. B. (reste du nom illisible). »

Réponse. — J'ai dit, en effet, dans ma conférence dernière, que les pommes américaines, si appétissantes par leur couleur, par leur fraîcheur, sont artificiellement protégées des moisissures par un antiseptique et une couche de paraffine.

Je suis heureux de savoir que l'« Office des Fruits de France » vous a confirmé mon dire pour ce qui est de la paraffine. Je m'étonne qu'on ne vous ait rien dit de l'antiseptique.

Je tiens, en effet, d'une source que je crois bonne, que presque tous les producteurs américains insufflent sur leurs fruits des antiseptiques avant de les paraffiner, en particulier des naphthols.

Vous n'ignorez pas, d'ailleurs, que nombre de médecins (on peut dire à peu près tous ceux de l'Ecole chimique) considèrent les antiseptiques non seulement comme anodins, mais même utiles à la santé, à la condition qu'on en mette peu. Il y a encore des médecins qui soignent les maladies intestinales avec le détestable antiseptique qu'est le benzo-naphthol. Par lui on espère — ô illusion ! — tuer les microbes intestinaux. En fait, on tue peut-être quelques microbes, mais on maltraite à coup sûr les cellules de la muqueuse intestinale, ouvrant ainsi la voie à l'infection sanguine.

Je me permets de vous signaler que, même si les producteurs américains n'insufflaient pas sur leurs fruits des antiseptiques, cela n'empêcherait pas la peau de ceux-ci de contenir des produits nocifs, puisque la paraffine dont on les enduit contient elle-même du pétrole. Même des huiles de paraffine médicales, qui sont pourtant très raffinées, et qui, de ce fait, coûtent relativement cher, contiennent du pétrole. Combien plus encore en contiennent les paraffines industrielles préparées en grande série pour des usages non médicaux.

LIRE LA FIN A LA PAGE 13

La page des enfants



PETITES LEÇONS DE CHOSES

COMMENT FAIRE DES BULLES DE SAVON PERSISTANTES

Voici le moyen de préparer soi-même cette nouvelle eau de savon, qui a la propriété de donner des bulles énormes, se crevant difficilement et pouvant, de plus, changer de forme à volonté.

Faites une eau de savon très forte, avec du savon de Marseille et de l'eau distillée tiède ; laissez refroidir, puis filtrez à travers un linge pour retenir les parcelles de savon non dissoutes et les diverses impuretés ; mélangez ensuite de la glycérine pure dans la proportion de deux cinquièmes de glycérine pour trois cinquièmes d'eau de savon. Agitez pour rendre le mélange bien homogène et laissez reposer dans un lieu tranquille jusqu'à ce qu'il se forme à la surface du liquide une croûte blanchâtre qui doit être enlevée.

On décante ensuite le liquide clair dans un flacon, où il pourra se conserver indéfiniment.

Pour souffler une bulle, on peut employer une pipe de terre, un tube de papier, un tuyau de tringle à rideaux, dont on fend l'extrémité en quatre pour l'évaser en angle droit, etc.

En confectionnant avec un fil de fer un anneau que l'on trempera ensuite dans le

liquide glycérique, on pourra en faire un support pour la bulle qui y adhérera en abandonnant le tube et pourra s'y soutenir des heures et même des jours s'il n'y a pas de courants d'air.



Vous savez, petits amis naturistes, que Tahiti est une île appartenant à la France et située au milieu de l'Océan Pacifique. Dans ce pays règne un éternel printemps. Le bambin ci-dessus s'appelle Jean Sachet ; il prend son bain, au mois de décembre, sur la plage de Taone, à Tahiti. (On voit, au fond, une rangée de cocotiers.) Ceci vous prouve qu'il y a des petits naturistes comme vous dans le monde entier.

LA DURÉE DE VIE DES ANIMAUX

La longévité des animaux n'a pas de règle. Tout le monde a vu ou entendu parler des « éphémères », ces bestioles qui ne vivent que quelques heures, pendant quelques jours de l'été.

L'animal qui détient le record de longévité est la baleine, qui vit plusieurs siècles.

La tortue atteint facilement trois cents ans d'âge.

La carpe parvient quelquefois à l'âge de deux cents ans.

Le lion, le crocodile, l'éléphant viennent tout de suite après, avec plus de cent ans d'existence. Les perroquets, les corbeaux vivent presque aussi vieux.

Il est rare que les chiens dépassent la vingtième année ; le daim, le loup, le rhinocéros, vingt-deux ; le chamois, le porc, également.

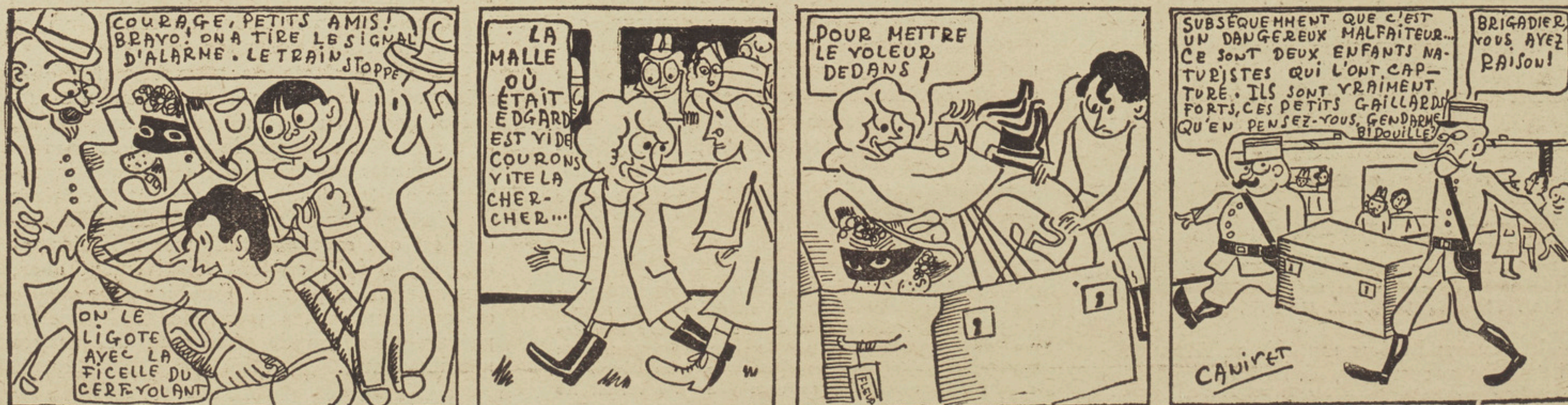
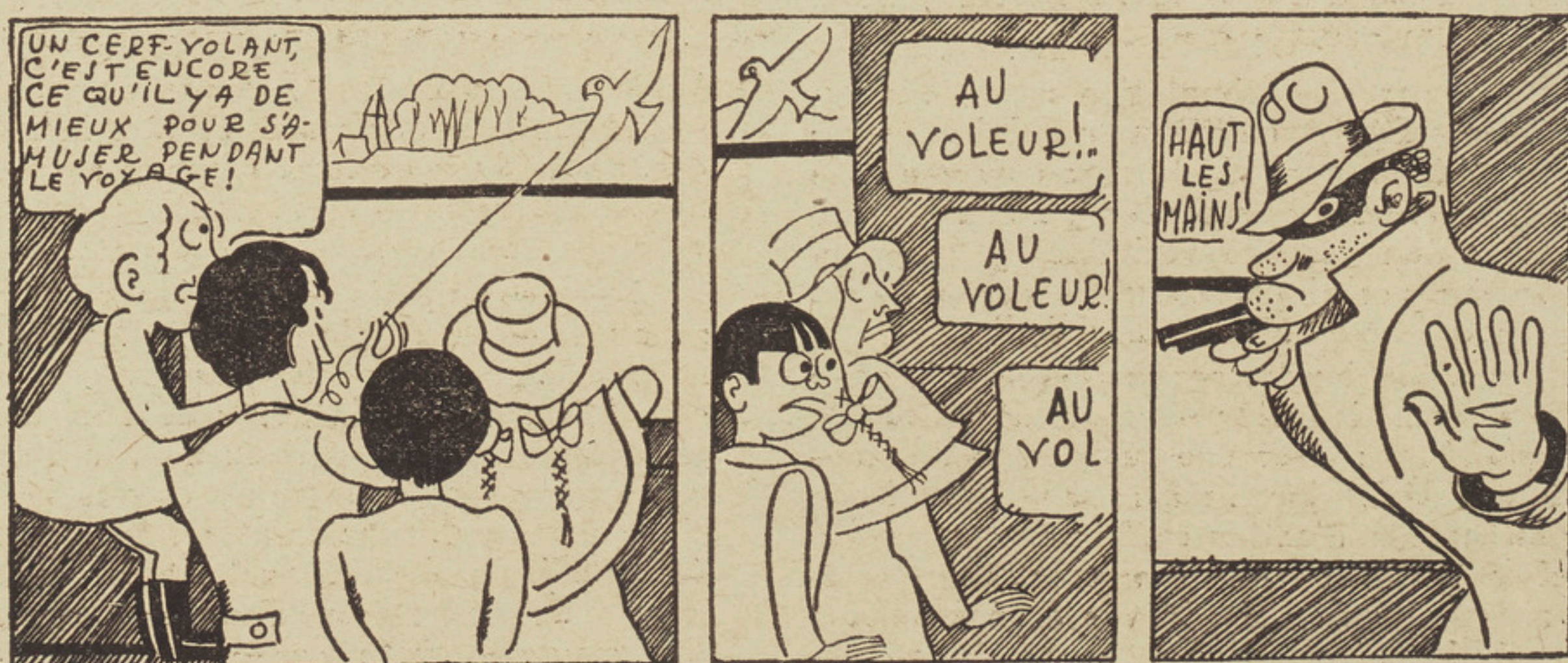
L'abeille vit de six mois à quatre ans ; le roitelet, de deux à trois ans ; l'écureuil et le lapin, sept années ; le lièvre, huit ; les grives, de huit à quatorze ans ; le mouton, les poules, les pigeons, dix ans ; le rouge-gorge, de dix à douze ; le rossignol, quinze.

BAMBINO.

LES AVENTURES DE NINE ET NONO ENFANTS NATURISTES

V. — Le voleur est mal tombé !

(Reproduction interdite.)



LA PAGE DU MALADE

(Suite de la page 11)

Il est malsain de manger des peaux de fruit à la paraffine pétrolifère.

Pourquoi, d'ailleurs, s'acharner à vouloir manger la pomme paraffinée d'Amérique, puisqu'il existe d'excellentes pommes de France à peau non droguée ?

Donnez donc aux enfants de votre Home de la forêt de Compiègne des pommes françaises (type reinette dite du Canada) à peau jaune, bien fripée, bien exempte de tripotage industriel : dans celles-là on peut mordre sans crainte, sans avoir enlevé la peau. Si cette dernière est poussiéreuse, essuyez seulement le fruit.

La peau de la pomme non trafiquée industriellement est une des meilleures réserves de soleil, de vitamines, de ferments utiles à la digestion.

■ ■ ■

QUE SONT LES VITAMINES ?

DEMANDE. — Leray, Marcel, Foyer des P. T. T., département d'Alger. — Y a-t-il une relation entre les vitamines et les énergies cosmiques solaires (énergies en instance de transformation en matière) ?

Réponse. — Les vitamines nous apparaissent comme étant, à l'égal de nos pigments cutanés, de nos pigments sanguins, à l'égal des pigments verts, jaunes, rouges des végétaux, les merveilleux intermédiaires entre le monde des forces physiques (énergie cosmique, énergie solaire...) et le monde vivant ; elles sont, comme nos pigments et comme ceux des plantes, les merveilleux appareils dans lesquels l'énergie physique devient de l'énergie vivante.

CONFÉRENCES ET RÉUNIONS

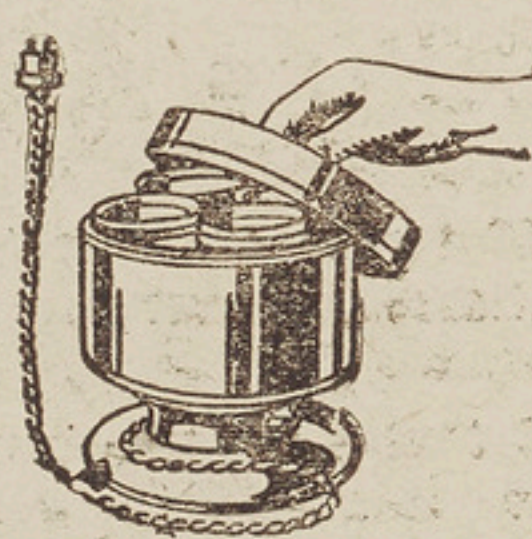
AU CLUB DU FAUBOURG

Jeudi 22 février, salle des Sociétés Savantes, à 20 h. 30, *Les Etats généraux de la Jeunesse française. Qui doit diriger la France ? Les vieux ou les jeunes ?* avec 50 jeunes gens et jeunes filles. Et réplique par M. Jacques Duboin, ancien ministre, sur *Les Jeunes devant les aînés*.

LE CINÉMA

PALAI DES ARTS, 325, rue Saint-Martin, Paris. — Du 23 février au 1^{er} mars. — Rez-de-chaussée : *Une idée folle* ; Liliane. — Premier étage : *Cabaret de nuit* ; *L'Amour guide*.

UN PHÉNOMÈNE DE LA SCIENCE



Où allons-nous!!!

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

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

LE BAIN à 400 degrés

(Vapeur à l'état gazeux)

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

PREVIENT ET COMBAT VICTORIEUSEMENT :

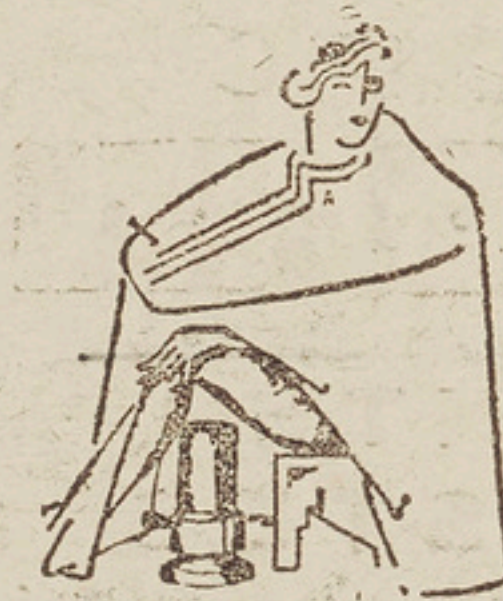
Obésité	Constipation
Rhumatisme	Lumbago
Mauvaise circulation	Teint terreux
Rides du visage	Insomnies
Age critique	Maladies de la peau
Douleurs	Troubles nerveux
Acide urique	etc., etc...

REMPLECE LA SALLE DE BAINS

NETTOIE A FOND LA PEAU ET LA RÉGÈRE

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

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



SUDATION SCIENTIFIQUE

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

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

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

PETITES ANNONCES

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

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

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 ■ ■ ■

Restaurant naturiste « Le Nid », 36, rue Serpente, Paris (6^e), derrière la poste Danton. — Métro Odéon. Près des Sociétés Savantes.

COTE D'AZUR. — Mlle de Rougemont, Golfe-Juan. Repos, régimes, cures solaires. Depuis 25 francs.

Restaurant végétarien L'AURORA, 15, rue Blondel. Ses repas à prix fixe : 5 fr. 25 et 6 fr. 75. Les 10 tickets, 6 fr. 25. De la qualité ! Une grande variété ! 10 % sur 6 fr. 75 au porteur du bon. — Ouvert le dimanche.

DIVERS ■ ■ ■

ESSENCE DE LAVANDE gte pure pour le BAIN, TOILETTE, etc. Ech. 9 gr. et rgts ctre 5 fr. *Empereur frères, St-Saturnin-les-Apt (Vse)*. Ch. p. 5684 Marseille.

SENSATIONNEL - Lit de camp amér. compl., matelas laine et oreil., f° 99 f. Adulte 119 fr. *Les Stocks S. A.*, 54, r. Cambronne, Paris-15^e. Ch. post. n° 1127-09.

Mme TALENCE, voyante, vs orient. s. la fac. de centr. util. ttes vs chanc. p. réuss. T. l. j., sf dim., de 2 à 7 h. s. rend -v et p. corr. 17, pl. Dauph. M° Pt-Nf. (Od.83.44)

DEMANDES D'EMPLOIS ■ ■ ■

J. hme, 30 ans, ch. empl. gd air, au pair ou rétrib., ds milieu natur., littoral méditer. préf. *Naturisme*, n° 298.

OFFRES D'EMPLOIS ■ ■ ■

ON DEMANDE bonne à t. f. expém., sér., couch. chez elle. Se présent. tous les mat. jusqu'à 10 h. — Mme Jacques Banck, 8, rue Charles-Nodier, Paris (18^e).

VENTES ■ ■ ■

A VENDRE, près d'une gare, terrains à bâtir, conv. pr ts sports, chasse, pêche. *Lacour, Châteauponsac (H.-V.)*

A CEDER URGENCE, à prix d'émission (besoin de réaliser), 20 actions de la Société d'Entreprises des Iles d'Or, avec quatre parts de fondateurs. *Naturisme*, 287.

MARIAGES ■ ■ ■

J. homme natur., végétalien, très sérieux, affectueux, idéaliste, désire conn. j. fille 20-30 ans ay. mêm. idées, pour vivre à la campagne (Midi). *Naturisme*, n° 297.

CULTURISTE intégral, gr., bld, sportif, d. c. v. m. naturiste trentaine, athlète, nageuse, tenniswoman, gde, plastique, harmonieuse, caract. droit, mental. réél sup., indépendante, situation environ 20.000. *Natur.*, n° 300.

TOULON. Mons. seul, 45 a., ay. comm., dés. conn. dame nat. p. sort. et camar., vue union. *Natur.*, n° 301.

APPARTENANT A UNE BONNE FAMILLE catholique, mais sans relations, une vraie jeune fille de 22 ans, enjouée, sensible, très femme d'intérieur bien qu'ayant situation, désire connaître, pour une union toute d'intimité, jeune homme ou monsieur veuf, très sérieux, grandes qualités de cœur, bonne situation. Région parisienne ou Paris. Discretion recommandée. Ecrire : *Naturisme*, n° 302.

J. FEMME, 33 ans, grande, bl., fine, origin., tr. douce, désire connaître monsieur libre 45-48, végét., délic., simple, intell., pratiqu. ens. Mazdaznan ou app. — Pas sérieux, s'abstenir. Ecrire : *Naturisme*, n° 303.

NAT. sexag., veuf s. enf., pet. rentier, épous. p. rent. m. sit., 52 à 58 a., affect., bon caract., santé, goûts simp., 1 m. 55 env., hab. banl. ou Paris hors centre. *Nat.*, 304.

GROUPEMENTS NATURISTES ■ ■ ■

JEUNE HOMME, 29 ans, éducation soignée, habitant Paris, désire se créer relations dans monde naturiste. Ecrire à *Naturisme*, n° 299.

J. H. nat., 19 ans, ch. camar. camping, canoë, île Provence, en mai. Rémy Verger, 10, r. Gobelins, Argenteuil

ALIMENTATION NATURISTE ■ ■ ■

Les Oliveraies du Val-d'Or, Salon-de-Provence

vendent l'HUILE D'OLIVE VIERGE

de la nouvelle récolte. Jus naturel du fruit mûr, première pression à froid ; non raffinée.

Huile d'olive nature, le postal de 5 litres : 46 fr. Le postal de 10 lit. : 86 fr. Amandes de Provence : 50 fr. les 5 kg. Olives (noires ou vertes) : 65 fr. les 5 kg. Païem.ch. ou mand.Ch. post. : Marseille, 40-14

100 BANANES MURES 25 fr. LE PARADIS DES FRUITS, à Marseille. (C. c. 270.83)

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

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

10 K^{os} AMANDES SÈCHES 45 fr. DOUCES fco LE PARADIS DES FRUITS, à Marseille. (C. c. 270.83)

Le goûter le plus facile à distribuer, à emporter.

amandes et poisettes THIERCO

en coque à dessert sans coque pâtisserie

Colis-propagande 5 K. assortis 36 fr. franco

Grat. & Franco Notice avec Recettes

THIERCO, C^e AMANDES, AIX-EN-PROVENCE

Chèques postaux 163.44 Marseille

M^{LE} K A R L A

STUDIO LAMBALLE

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

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

TÉLÉPHONE : JASMIN 36-90

LA GRACE. LA BEAUTÉ

LA SOUPLESSE

PAR

LA GYMNASTIQUE

RYTHMIQUE

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

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

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

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

« NATURISME, VOUS INTERESSE ?... »

ABONNEZ-VOUS

Un an : 50 fr. Six mois : 28 fr.

A HELIOPOLIS

BELLE AFFAIRE
A CÉDER

pour cause création autre commerce

1^o 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^o CAMPING
comprenant :

a) En propriété, 25 tentes avec maté-
riel, lits, paillasses, couvertures,
etc. ;

b) En gerance, 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.

A LA FABRIQUE

11, rue de la Cerisaie, Paris (Bastille)

Grand choix
de NOUVEAUTES
pour pardessus
VILLE ET SPORT

depuis

275 ET 375 FR.

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

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

Culottes et pantalons
naturistes sans ceinture
ni bretelles

Chez le naturiste DEPREZ,
« A la Fabrique »

11, rue de la Cerisaie, 11
Paris (Bastille) Tél. : Archives 16-66



FAITES LIRE « NATURISME »

ABONNEZ VOS AMIS

6 mois : 28 francs 1 an : 50 francs

LES ÉDITIONS
DE « NATURISME »

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

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

La 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 illus-
tré de hors-texte. Prix : 30 francs.

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

Pour devenir énergique, 1 vol. à 15 fr.

Troisième édition. Trentième mille.

L'éducation de l'émotivité. Cet ouvrage mon-
tre 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 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'as-
tologie ; 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.

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 maternelle.

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

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

Quatrième édition. Cinquantième mille.

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

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

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

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

OCCASIONS

L'Art de vivre longtemps, 3^e édition.
Le volume, valeur 12 fr. 9 fr.

L'Art de devenir énergique, 2^e édition.
Le volume, valeur 12 fr. 9 fr.

**La Gymnastique amusante pour l'enfant, 1^{re}
édition.**
Le volume, valeur 12 fr. 6 fr.

**A l'Ile des Naturistes, ou la Santé par la Vie
saine.**
Le volume, valeur 8 fr. 6 fr.

NATURA

Société Anonyme Coopérative à Personnel et Capital Variables

se présente aux abonnés et lecteurs de Naturisme et se permet de leur exposer le but qu'elle poursuit :

Mettre à la portée de tous les naturistes les spécialités, quelle qu'en soit la marque, ainsi que tout ce dont ils peuvent avoir besoin, dans les meilleures conditions possibles, en les intéressant directement à la marche de l'affaire.

■ ■ ■

PROCHAINEMENT

OUVERTURE D'UN MAGASIN DE VENTE DIRECTE

50, RUE DE PARADIS, 50, PARIS (10^e)

(Métro : Poissonnière ou Cadet.) — A proximité des gares du Nord et de l'Est.

Service de livraison Paris et banlieue.

■ ■ ■

« NATURA » demande aux Groupes et Associations naturistes de Paris et de province de vouloir bien se faire connaître, afin qu'en plein accord une étude puisse être faite pour l'organisation d'un service de groupage et de distribution.

LISEZ ET FAITES LIRE « NATURISME »

Avez-vous le cœur bien accroché ?



Détente, fond, vitesse, sont indispensables dans une course de haies. Tout cela ne va pas sans un cœur bien accroché, c'est-à-dire bien entraîné sans brutalité et sans excitant factice.

Le Café SANKA sans caféine, stimule les muscles en ménageant le cœur.

C'est le café des sportifs soucieux de leur forme.

Le premier obstacle à franchir est l'ignorance

Si vous ne connaissez pas le café SANKA, nous vous en enverrons un échantillon. Adressez-nous ce bon découpé et accompagné de 1 fr. en timbres-poste pour frais d'envoi.

CAFÉ SANKA
sans caféine
Boulogne - Paris

Café SANKA, Boulogne-Paris

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

Bulletin d'abonnement à

NATURISME

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

Abonnez-moi pour un an, six mois, trois mois (1)
à partir du premier numéro du mois de

Nom :

Adresse :

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

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

		France	Etranger
ABONNEMENT	trois mois ...	15 fr.	20 fr.
	six mois	28 fr.	36 fr.
	un an	50 fr.	65 fr.

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

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

(1) Rayer les mentions inutiles.

FAITES DE LA PUBLICITE DANS NATURISME

les aliments naturistes BASOR

DES DOCTEURS

G. & A. DURVILLE

Le Service des ventes a été confié à la Société NATURA, Société anonyme coopérative à personnel et capital variables.

Les Services techniques et la fabrication sont assurés au Siège social, à Châlons-sur-Marne, et aux Moulins de Faverolles.

Le Gérant : Auguste CHAUVETON.

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

PRENEZ RENDEZ-VOUS A

L'INSTITUT NATURISTE

DES DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

15 bis, rue Cimarosa, Paris (16^e). (Métro : Boissière. — Téléphone : Passy 77-95)



A l'Institut Naturiste : une infirmière effectue un massage vertébral.

ON CONSTITUERA
VOTRE DOSSIER
MÉDICAL

ON ÉTABLIRA
VOTRE RÉGIME

ON VOUS TRAITERA
SANS MÉDICAMENTS



Massage contre les affections rhumatismales, à l'Institut Naturiste.

Tous les jours non fériés. Consultations de 14 à 17 heures. Traitement de 10 heures à midi 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.

POUR VOTRE CULTURE PHYSIQUE QUOTIDIENNE
utilisez le ballon de boxe transportable

BALABOX

Le BALABOX ne se fixe pas. On le tient par les poignées. Sur le BALABOX, on boxe à poings nus. Il offre tous les avantages du punching-ball sans en posséder les inconvénients.

	Taille moyenne	Grande taille
Tissu	55 fr.	66 fr.
Veau	88 fr.	108 fr.
Chevreau	125 fr.	149 fr.

Le **BALABOX** de **grande taille** est spécialement recommandé par les docteurs **DURVILLE**, en raison, d'une part, de la plus grande surface qu'il présente aux poings (d'où facilité d'emploi augmentée), et, d'autre part, de son poids plus élevé, exigeant un travail musculaire plus intense.

EN VENTE :

A l'INSTITUT NATURISTE, 15 bis, rue Cimarosa,
PARIS (16^e)

et à l'Imprimerie de "NATURISME", 24, rue d'Alleray,
PARIS (15^e)

