

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. 1934-03-22.

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.

362

LIRE DANS CE NUMÉRO :

« UNE SCIENCE NOUVELLE : L'ÉLECTRO-CARDIOGRAPHIE »

« JEAN-JACQUES ROUSSEAU ET LE NATURISME »

NATURISME

**LE GRAND
HEBDOMADAIRE
DE CULTURE
HUMAINE**



AU FIL DE L'EAU

Sous la poussée du mouvement naturiste, et parallèlement au camping qu'il complète en l'agrémentant, le tourisme nautique connaît actuellement une vogue croissante. Délaissant les bolides à quatre roues, dispensateurs de poussière et escamoteurs de paysages, les touristes nautiques se laissent aller au fil de l'eau, remontent les courants, descendent les torrents, s'arrêtant ça et là dans des havres charmants, silencieux et embaumés. Un grand nombre des membres de la Société naturiste sont des canoéistes accomplis, et, en attendant les longues randonnées sur les fleuves et rivières de France, ils ne manquent pas une occasion de s'entraîner, sur la Seine, à leur sport favori, dont ils savent la bienfaisante détente qu'il apporte à l'organisme surmené du citadin moderne. Voici quelques-uns d'entre eux ramenant leurs embarcations après une promenade le long des berges de leur île, à Villennes. Jean-Jacques Rousseau, l'immortel philosophe à qui nous consacrons aujourd'hui notre double page centrale, eut compris et estimé ces amants de la nature.

Cliché procédé Emu.

Photo « Naturisme ».

ONZIÈME ANNÉE = N° 300



1 FR. 25

JEUDI 22 MARS 1934

On peut, maintenant, mesurer la vitalité humaine ou une science nouvelle : l'électro-cardiographie

En 1658, Paracelse publiait, à Genève, un livre (*Opera Omnia*) dans lequel il affirmait que l'être humain émet, par ses bras, ses jambes, des forces différentes suivant le côté considéré, autrement dit polarisées.

Robert Flud affirmait que l'être humain a des pôles, le côté droit représentant le pôle austral, le côté gauche le pôle boréal.

Mesmer, dans son *Mémoire sur la découverte du magnétisme animal* (1779), précise que l'homme, par les forces qu'il émet, est comparable à un aimant : « Il se manifeste, dit-il, dans le corps humain, des propriétés analogues à celles de l'aimant. On y distingue des pôles, qui peuvent être communiqués, changés, détruits ou renforcés. »

L'Autrichien de Reichenbach compléta l'idée mesmérénne.

Puis, le docteur Toulain, dans sa *Nouvelle méthode d'application de l'électricité pour guérir les maladies*, admit une polarité humaine analogue à celle de Reichenbach.

Mais il faut arriver à Hector Durville pour trouver une théorie vraiment complète de la polarité humaine.

Quoique Hector Durville ait lui-même, avec la modestie qui le caractérisait, écrit, en 1895, que « Reichenbach restera le véritable fondateur de la théorie de la polarité » (*Théories et procédés du magnétisme*, t. 1, p. 9), c'est, en fait, à notre père qu'on doit d'avoir précisé les Lois qui président à l'émission des forces encore mal connues qui émanent de nous.

Les premières expériences de Hector Durville sur la polarité du corps datent de 1883 ; elles aboutirent à la publication, en janvier 1886, des premières précisions sur la question, sous forme d'un livre intitulé *Traité expérimental du magnétisme*.

Un des élèves de Hector Durville, le docteur Dècle, en collaboration avec le docteur Chazarain, mit à jour, en août 1886, un livre de vingt-neuf pages intitulé : *Découverte de la polarité humaine*.

Sans citer le maître chez qui il avait pris ses enseignements, il s'attribuait à lui-même « la découverte ».

Nous ne relaterons pas ici le détail des expériences que fit Hector Durville ; arrivons seulement à ses conclusions. Pour lui, l'être humain est une puissante source de force magnétique. Cette force magnétique exprime notre santé ; elle diminue, ou augmente, ou se déséquilibre pendant nos maladies ; elle se rééquilibre lorsque nous allons mieux.

Elle chemine le long des nerfs et aussi à travers tous les tissus voisins (os, muscles, organes, peau...) ; ses flux se concentrent ou se dispersent selon les émotions, selon les sympathies ou antipathies qu'exercent sur nous les êtres qui nous approchent ; selon la façon saine ou malsaine, morale ou immorale dont nous vivons ; la force « magnétique » fait tout marcher en nous ; c'est elle qui préside aux mouvements de nos cellules, aux mouvements de nos organes, aux sécrétions de nos glandes, à la réparation de nos tissus malades, à l'entretien du plan général de notre être, etc.

Cette force humaine « magnétique », elle ne fait pas que cheminer en nous, elle s'extériorise aussi hors de nous, créant, autour de nous, des champs de force, des courants... Ces courants peuvent agir sur nos proches : ils peuvent influencer leur façon de penser, leur santé physique même : la main de la mère, par les forces qu'elle émet, peut guérir l'enfant qui souffre ; la main d'un être sain et bon peut soulager les malades...

« On peut, écrit Hector Durville (*Physique magnétique*, t. 1, p. 94, 1895), considérer schématiquement le corps humain comme un assemblage d'aimants recourbés en forme de fer à cheval et enchevêtrés les uns dans les autres. »

Un des aimants en fer à cheval a sa branche positive (+) représentée par le bras droit et la jambe droite, sa branche négative (—) représentée par le bras gauche et la jambe gauche et le coude de l'aimant est au sommet du crâne. Autrement dit, bras droit et jambe droite sont,

d'après Hector Durville, polarisés positivement ; bras gauche et jambe gauche sont polarisés négativement.

En 1911, j'ai publié dans ma thèse de doctorat (*Etude étiologique de l'hypnose*, livre épuisé qui n'a jamais été réédité) des expériences personnelles qui seraient à revérifier, et qui prouveraient que la main humaine, par les forces qu'elle émet, peut agir sur le développement des cultures microbiennes et sur la pousse des végétaux. J'ai expérimenté sur le bacille de la fièvre typhoïde et sur la pousse du cresson alénois. Il m'est apparu, d'abord, que la main retardait la pousse du microbe et avait la pousse du cresson ; ensuite, que les deux mains n'agissent pas d'une façon analogue, autrement dit, que tout se passe comme si l'organisme avait des pôles, différents l'un de l'autre.

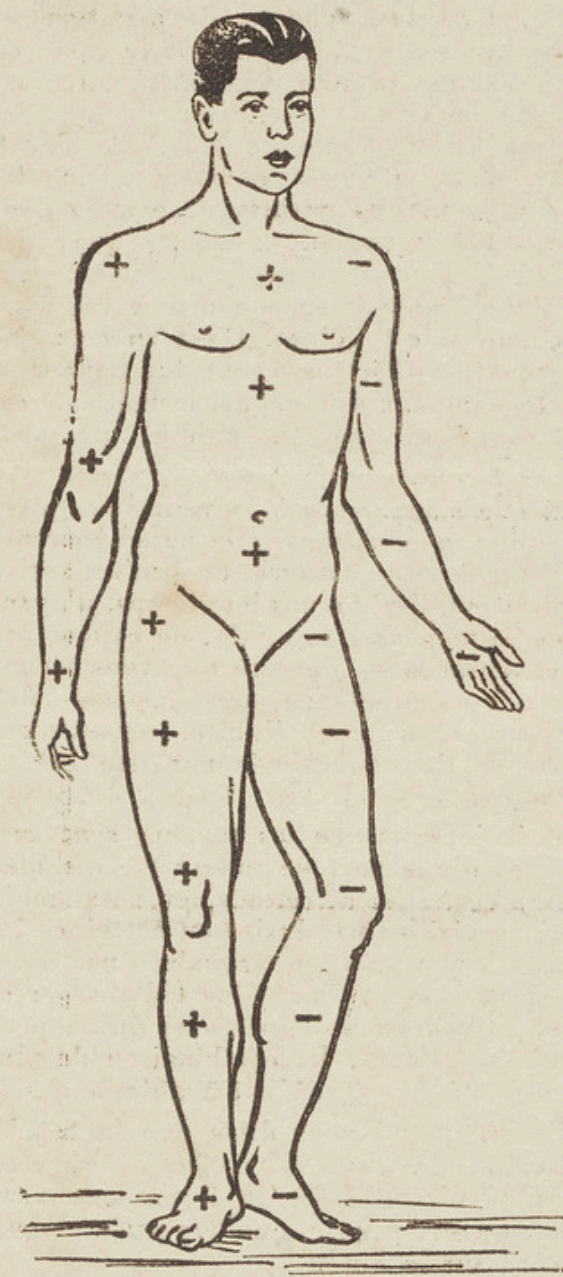
Favre, de l'Institut psychologique, avait, antérieurement à moi, fait des expériences du même ordre sur le bacillus subtilis et obtenu des résultats comparables.

Ces idées étant exposées, qui montrent que, depuis longtemps, les chercheurs ont parlé de forces magnétiques, de courants nerveux, de polarité humaine, étudions maintenant ce que pense de la question la science officielle (j'entends par là celle qui est enseignée dans les Facultés).

C'est, pour la première fois, en 1848 qu'un physiologiste, Dubois-Reymond, apporta la preuve que des « courants » peuvent se manifester dans le corps humain lorsque nos muscles se contractent, et il les mit en évidence par le galvanomètre.

En 1903, un savant hollandais, Einthoven, inventait un galvanomètre nouveau, excessivement sensible, le galvanomètre à corde — dont je demande au lecteur la permission de ne pas faire ici la description, pour ne pas compliquer mon texte. Grâce au galvanomètre à corde, Einthoven put étudier beaucoup plus aisément les courants humains, les amplifier considérablement, et, en même temps, les inscrire sur un papier photographique avec leurs détails les plus secrets.

En Allemagne, Nicolai, Kraus, Wenkebach ; en Angleterre, Lewis ; en France, Bordet, Vaquez, Gallavardin étudièrent à fond la question des courants humains enregistrés par le galvanomètre d'Einthoven.



La polarité humaine, d'après Hector Durville (schéma extrait du livre de Hector Durville *Physique Magnétique*, t. 1, 1895.)

ven. Ils s'intéressèrent surtout aux courants nés dans le cœur. Et une nouvelle science prit naissance, qu'on appela l'électro-cardiographie.

Par l'examen des tracés photographiques de l'électro-cardiographie d'Einthoven, on se convainquit que chaque animal a ses courants cardiaques à lui, différents

de ceux des humains, que chaque humain a des courants particuliers, différents de ceux des autres hommes, et à tel point qu'on peut, par l'électro-cardiographie, « bertillonner » un être beaucoup plus sûrement qu'avec ses empreintes digitales, qu'il existe un tracé précis correspondant à la santé du cœur, et un tracé précis pour chacune des diverses maladies du cœur (ainsi l'angine de poitrine, par exemple, se reconnaît instantanément à l'examen du tracé électro-cardiographique).

Un autre auteur, Waller, montra alors que les courants nés du cœur ont assez de puissance pour traverser tout le thorax, que, même, ils dérivent vers les membres, et jusqu'au bout de ceux-ci, où l'on peut les recueillir.

Le même Waller précisa qu'il existe deux centres dans le cœur où naissent les courants : un centre placé à la partie supérieure droite de l'organe (base du cœur), et le second à la partie inférieure gauche de l'organe (pointe du cœur). Les courants nés de la droite du cœur se répartissent dans la moitié droite de la tête, dans le membre supérieur droit et dans le membre inférieur droit (voir schéma). Les courants nés de la pointe du cœur se répartissent dans la moitié gauche du corps (bras et jambe).

Waller put bientôt affirmer que le bras droit du corps est positif, le bras gauche négatif, et, remarquons-le, ceci est en parfait accord avec ce que Hector Durville avait, sans avoir le galvanomètre extraordinaire, affirmé en 1883.

Par l'électro-cardiographie, Waller constata que les pôles s'inversent chez les gauchers. Mais Hector Durville avait dit la même chose en 1885 : « Les gauchers, a-t-il écrit à cette époque, font exception à la règle en la confirmant : chez eux, la polarité est inverse » (*Physique magnétique*, t. 1, p. 120 et 121).

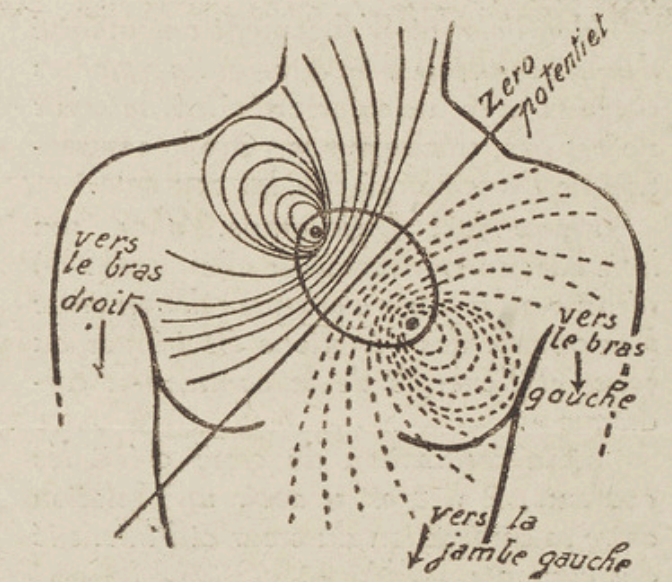
S'il est bien prouvé, actuellement, que l'organisme est parcouru par des courants, demandons-nous à quoi sont dus ces courants.

Hector Durville affirmait que tout organe est un centre créateur d'énergies

magnétiques polarisées. Tout organe, comme toute entité du monde physique (minéraux, cristaux...) ou du monde dit vivant (végétaux, animaux) était, pour lui, géré par des forces magnétiques nées sur place ou venues d'ailleurs et transformées. Il considérait qu'en outre le système nerveux central possède la propriété de fabriquer et transformer des énergies magnétiques pour tout le corps : cerveau, moelle, ganglions du sympathique étaient, selon lui, les usines centrales où s'élabora la force magnétique.

Dubois-Reymond, quand il apporta la preuve que nos muscles en travail sont le siège de courants électriques, affirma que ces courants ne sont pas d'origine nerveuse, qu'ils sont d'origine musculaire. Il les expliqua de la façon suivante : quand un muscle se contracte, le segment contracté est électropositif, tandis que les parties restées au repos sont électronégatives ; si l'on pose sur le muscle deux électrodes reliées à un galvanomètre, il se produit un courant allant de la partie au repos à la partie en travail.

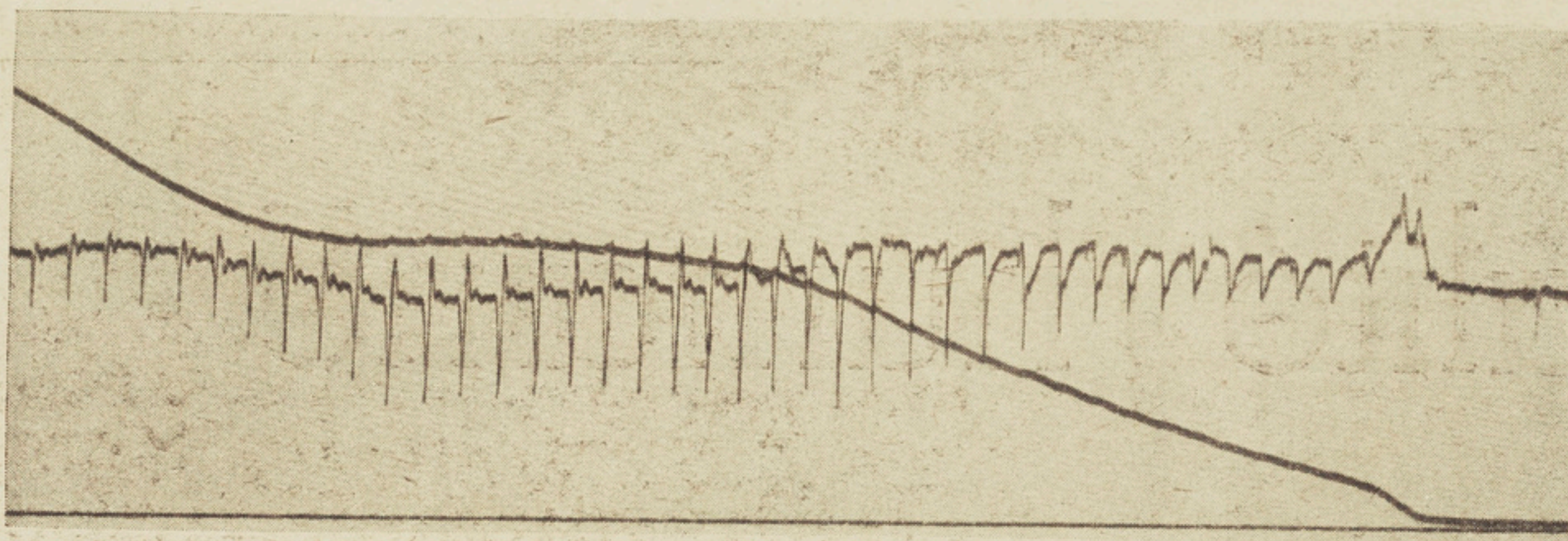
D'Arsonval expliqua autrement le phénomène ; pour lui, les courants cons-



Les forces nées du cœur, d'après Waller.

tatés sont dus à la compression du muscle au cours de sa contraction, compression augmentant la charge électrique.

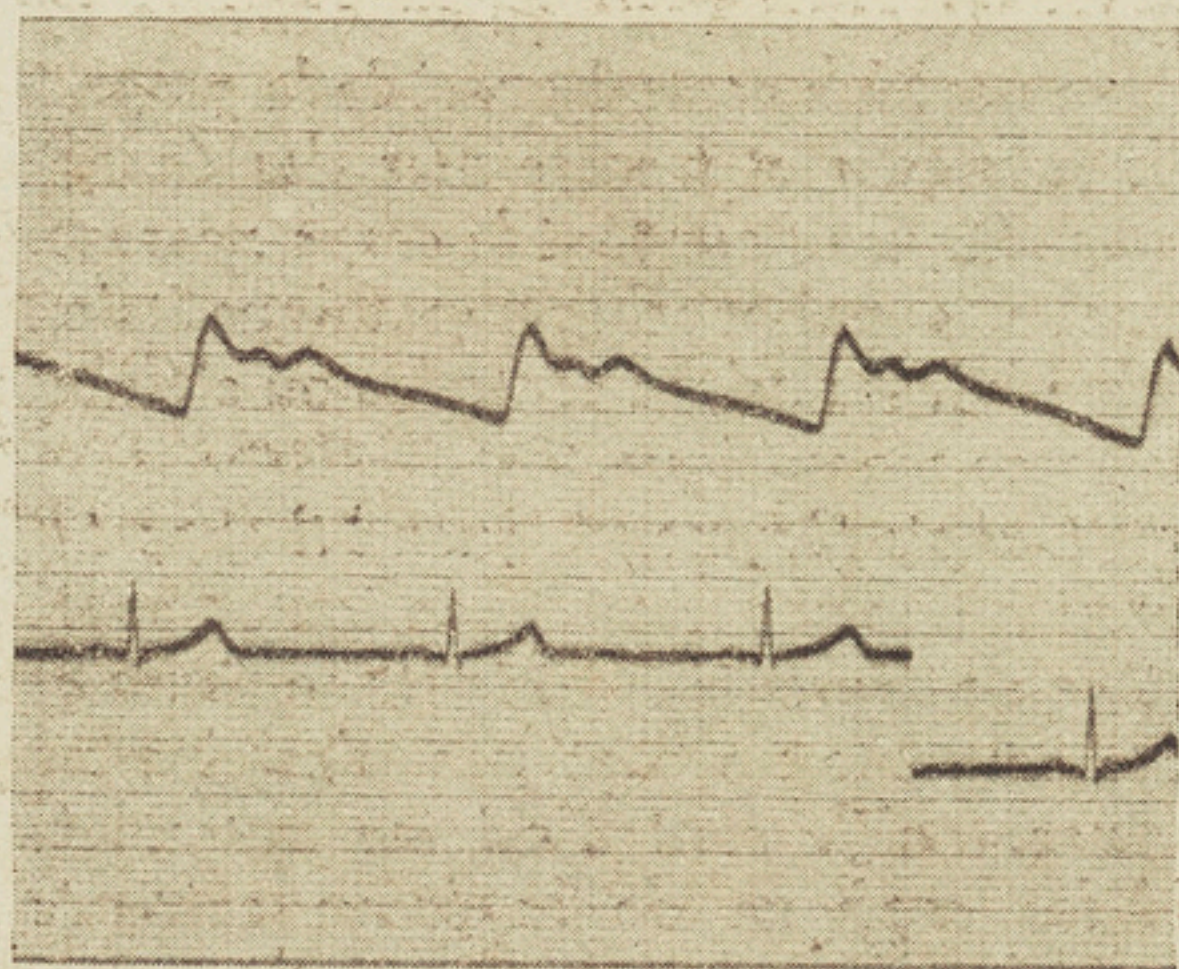
Chauveau considère les courants comme dus, non pas à un phénomène



Les nouveaux électrographes permettent accessoirement l'enregistrement photographique de la pression artérielle, supprimant ainsi les multiples causes d'erreurs des anciens appareils.

physique (comme la compression, par exemple), mais à un phénomène chimique : l'augmentation des combustions musculaires du fait du mouvement.

Einthoven pense, comme Dubois-Reymond, comme d'Arsonval et comme



En même temps que les courants présidant à la contraction cardiaque (courbe inférieure), le nouvel électrographe permet d'enregistrer simultanément une autre courbe, celle du pouls veineux, par exemple (courbe supérieure).

Chauveau, que les courants sont d'origine musculaire.

Mais voici qu'apparaissent des faits nouveaux :

Henrijean et Waucomont ont montré des tracés précis d'électro-cardiogrammes obtenus avec un cœur arrêté. Si le cœur ne bat pas, ce ne peut pas être la contraction de l'organe qui crée les courants.

Pierre-Noël Deschamps, dans son livre *Electro-cardiographie clinique* (1933) affirme qu'il n'y a « aucune relation entre l'amplitude des variations électriques du cœur et l'énergie de la contraction cardiaque ».

Si la contraction du cœur créait les courants, il devrait y avoir une relation entre la contraction du cœur et l'intensité des courants.

Pierre-Noël Deschamps est certainement dans le vrai, lorsqu'il écrit que l'électro-cardiogramme est le reflet, non de la contraction elle-même, mais de l'onde d'excitation qui la précède.

Autrement dit, les courants cardiaques sont dus à la force nerveuse qui donne les

ordres de contraction, force nerveuse née dans les ganglions du sympathique cardiaque ; cette explication, tout à fait moderne, est, notons-le, rigoureusement conforme à ce qu'avait écrit Hector Durville, en 1883.

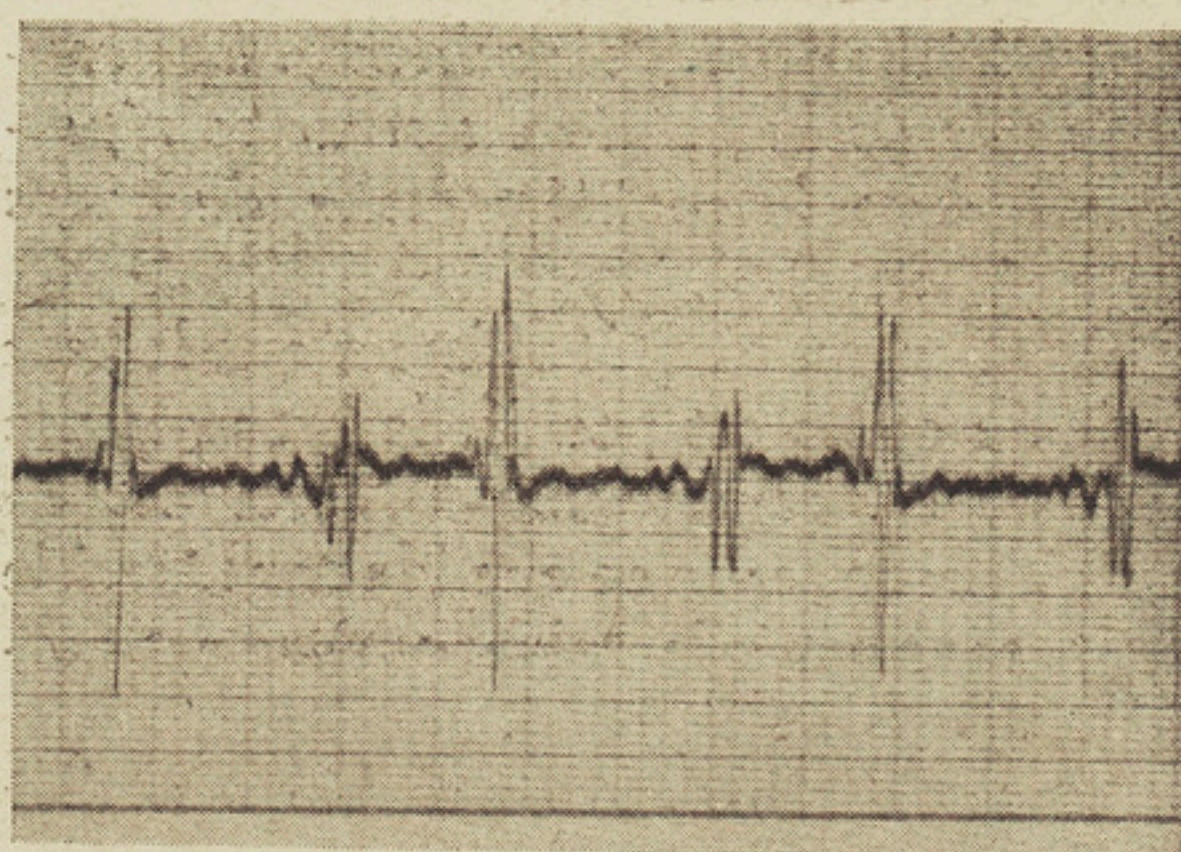
L'électro-cardiogramme est un mode de représentation de l'énergie qui fait battre le cœur ; pour la première fois dans la science, une énergie humaine, vivante, vitale peut-être, s'inscrit sur un papier photographique.

La vitalité cardiaque étant nécessairement liée à la vitalité générale, l'électro-cardiogramme devait pouvoir permettre de doser la vitalité générale.

Mon frère, le docteur André Durville, bien connu non seulement pour ses travaux sur le naturisme, mais aussi pour ses travaux en électricité et en T. S. F., a adapté les plus récentes méthodes d'électrographie au dosage de la vitalité des gens sains, de ceux qui se croient sains et des malades de toutes sortes.

En quelques minutes chacun peut désormais obtenir un tracé photographique indicateur de son niveau nerveux.

Un galvanomètre d'Einthoven, modifié et rendu encore plus sensible, est d'ores



L'électrographe, auquel on adjoint un microphone, permet encore de photographier les bruits du cœur et de les traduire par une courbe dont les renseignements cliniques sont précieux.

et déjà installé dans le laboratoire de Médecine préventive (premier laboratoire de Médecine préventive de France) que nous annexons en ce moment à l'Institut Naturiste.

D' Gaston DURVILLE.

LA

SYMPATHICOTHÉRAPIE

Nos lecteurs se souviennent que, récemment, notre rédacteur en chef, répondant, à la Page du Malade, à une question qui lui était posée, a parlé « sympathicothérapie ». Le docteur A. Hemmerdinger, agrégé des Sciences physiques, a tenu à donner, lui aussi, son avis autorisé sur la question.

Le docteur Gaston Durville a reçu de lui la lettre suivante :

Mon cher ami,

Voulez-vous me permettre, à propos de la question posée par un de vos lecteurs sur la sympathicothérapie, de rectifier légèrement votre réponse ; je dis légèrement, car nous sommes sensiblement d'accord sur le fond pratique de la question, sinon sur toutes les modalités.

La méthode de réflexothérapie endonasale, imaginée par Bonnier, il y a près de quarante ans, remaniée théoriquement et pratiquement par le docteur Gillet — qui n'en a d'ailleurs pas le monopole, puisque nous sommes plusieurs à Paris à la pratiquer avec succès — mérite toute l'attention du public. Que l'on adopte l'explication de Pierre Bonnier (excitation, par le canal du trijumeau, des centres végétatifs bulbaires) ou celle de Gillet (excitation du système nerveux grand sympathique), il s'agit, comme dans le massage, comme dans les cures alimentaires naturistes, comme dans les conseils d'hygiène générale que vous donnez, d'agir sur l'organisme humain pour qu'il se défende lui-même contre les attaques dont il est l'objet. C'est en cela que la sympathicothérapie (pour lui donner le nom tendancieux sous lequel la méthode est maintenant connue du public) ne peut qu'être « sympathique » aux naturistes.

Si elle s'apparente à la vieille acupuncture d'il y a 4.000 ans, elle ne s'apparente pas moins à vos massages, et il m'est arrivé à moi-même, il n'y a pas longtemps, n'ayant en poche ni miroir ni stylet, de calmer par des effleurages — j'espère que vous ne me ferez pas un procès en contrefaçon — une sciaticque chez une fillette, exactement comme je l'aurais calmée par une touche nasale.

Mais je crois que les touches sont susceptibles d'une part de guérir (je dis bien guérir) certaines affections, et notamment certaines vieilles paralysies ou certaines infections à peu près inguérissables par d'autres moyens — et d'autre part d'abréger et de faciliter certaines guérisons qu'on peut obtenir autrement. La combinaison de plusieurs procédés est souvent avantageuse.

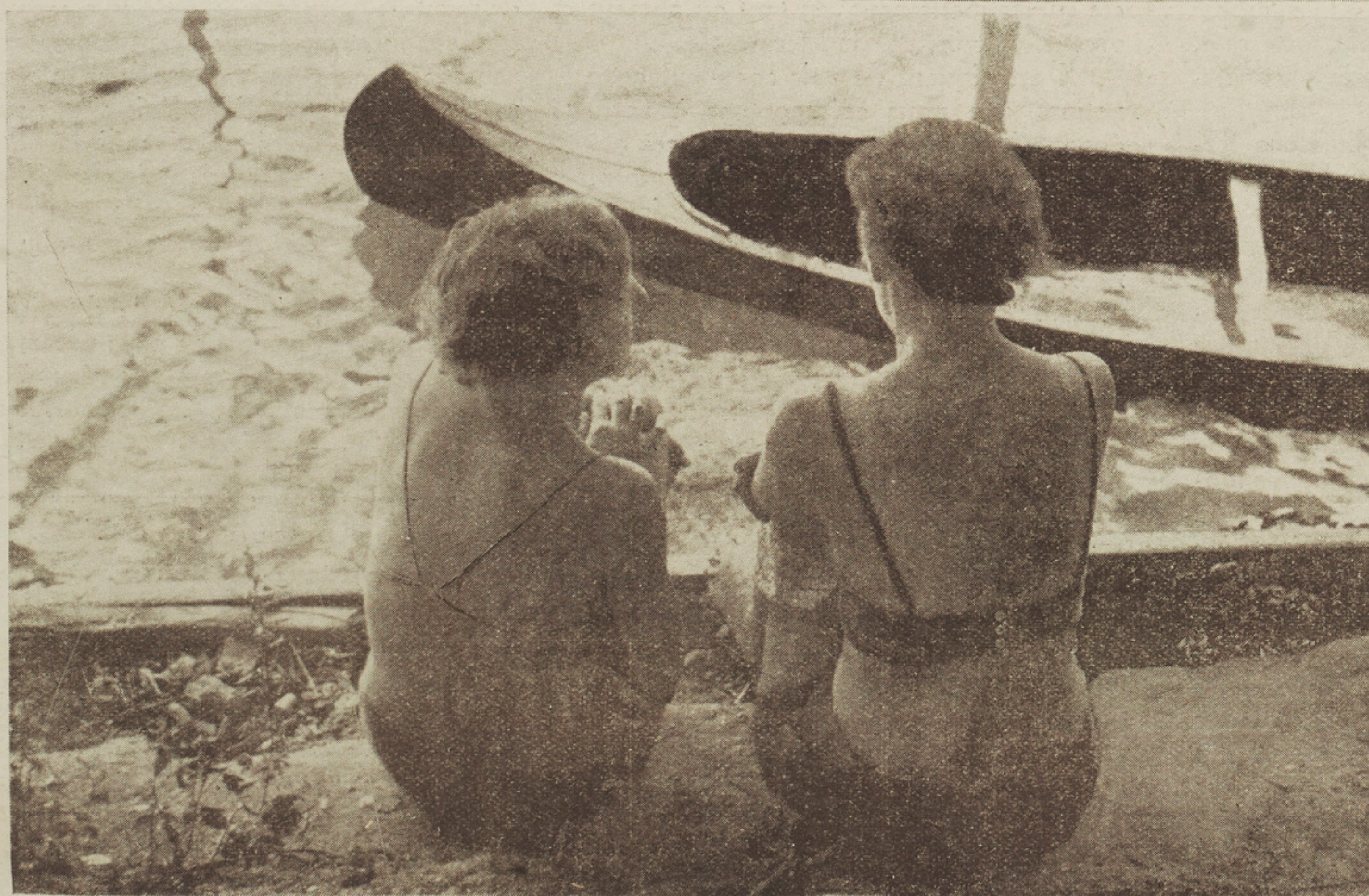
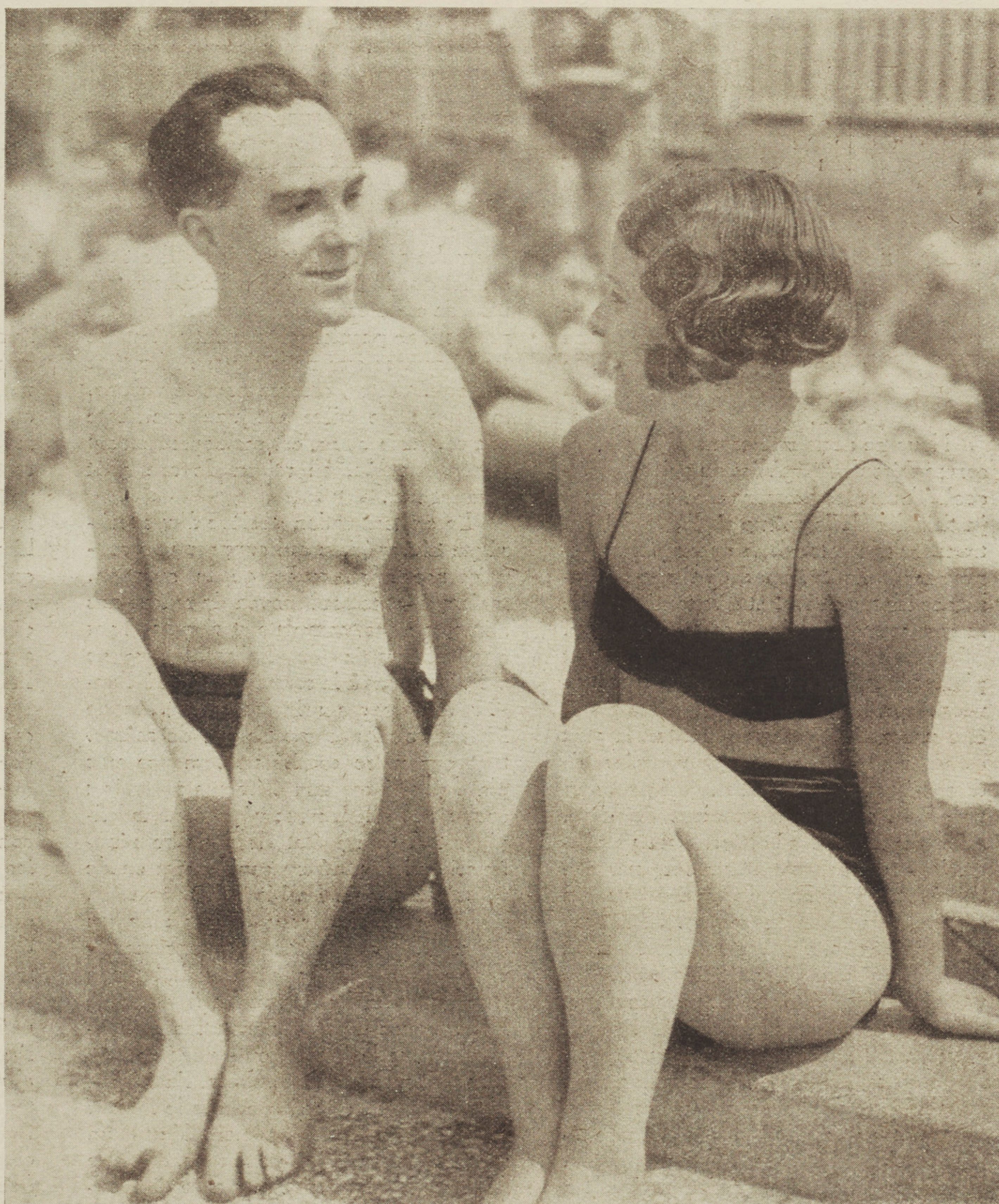
Enfin, quand vous dites que la touche peut calmer l'asthme et non le guérir, je ne suis plus d'accord sur la forme que vous donnez à votre pensée, quoique parfaitement d'accord sur le fond.

Pour moi, comme pour vous, je crois, l'asthme est presque toujours en rapport avec l'alimentation. L'asthme guéri par une touche est bien guéri, mais recommencera inévitablement si l'on recommence les erreurs qui l'ont provoqué.

Comme je l'ai souvent écrit, le malade doit toujours mériter sa guérison et surtout sa santé. La médecine, particulièrement celle des touches nasales, peut faire de véritables miracles. Mais, le miracle réussi, il convient d'être sage pour ne pas en rendre nécessaire un autre... qui pourrait d'ailleurs échouer.

D' A. HEMMERDINGER.

papotage...
 I



Photos
 Naturisme.

L'ORGE ET LES BOISSONS

DE même que nous avons donné notre attention à la discrimination à établir entre le jus de raisin frais et le vin, de même devons-nous insister sur celle à établir entre le malt et la bière.

Nous ne nous arrêterons plus aux réserves désormais établies au sujet de l'alcool. Toutes les boissons alcooliques sont justiciables de la même règle, et doivent trouver dans notre diète un emploi rigoureusement limité, au delà duquel commence l'intoxication, et d'autant plus que le consommateur s'en écarte davantage.

Il est utile de savoir que la bière est pratiquement dépourvue du facteur antinévritique. La présence du houblon paraît être sans action, mais, par contre, le malt est riche des trois classes de vitamines B, de nutrition. Ce résultat négatif peut surprendre beaucoup d'amateurs de bière, qui voient en cette boisson « un pain liquide », et pensent récupérer, par son usage, les vitamines indispensables qui en feraient un aliment vivant. Cette anomalie apparente s'explique du fait que les levures, en général, sont très avides de vitamine antinévritique, qu'elles soutirent au milieu ambiant sur lequel elles se développent. Le mout de bière est un excellent milieu de culture, à la condition qu'il soit malté, à telle enseigne que la mélasse de betterave, qui est pratiquement dépourvue de vitamines B, donne de la levure de distillerie à peine active. La même remarque s'applique à la vitamine d'utilisation nutritive, de telle sorte que, dans la bière, ce qu'il y a de plus vitaminé, c'est la levure.

Au sujet de nos deux boissons fermentées les plus populaires en France : le vin et la bière, nous devons donc retenir qu'elles ne sont qu'une très petite source de vitamines et qu'elles sont notamment déficitaires en vitamine antinévritique, laquelle tend de plus en plus à disparaître du courant de notre alimentation, et, ce qui est plus grave, de ceux de nos aliments qui, quantitativement, tiennent la place la plus importante. Nous avons longuement insisté sur cette notion que la récupération de la vitamine antinévritique doit, normalement, être liée à la consommation du pain, que celui-ci soit solide ou liquide. Il est donc étonnant de constater que ce sont les chevaux de brasseurs, auxquels on administre les drèches de l'industrie, et éventuellement les autres animaux de basse-cour, qui reçoivent l'alimentation la plus vivante et prospèrent en conséquence. Au point où en est arrivée notre société contemporaine, c'est là une

anomalie qui doit être corrigée. Il est essentiel que le pain, et tous les aliments à base de céréales, nous procurent dans des proportions physiologiquement adéquates les vitamines que nous devons récupérer par eux. Certes, comme nous le voyons, la levure de bière est une excellente source, mais elle n'est malheureusement pas comestible, en raison de son goût nauséabond.

La « vitamination » relève d'une technique très spéciale qui suppose une connaissance approfondie de la question, mais qui est le seul moyen de rendre nos aliments sains, complets et vivants. Tant que l'industrie de l'alimentation ne s'éveillera pas à la connaissance et à l'application de ces principes essentiels de l'indéterminé alimentaire, et, de même, tant que notre société ne fera pas une place plus large aux éléments naturels : eau, air et soleil, nous végèterons indéfiniment dans un état de moindre résistance, qui dégènera rapidement en de véritables fléaux. La bière doit, en effet, être rangée parmi ceux de nos aliments qui sont à base de céréales, mais nous devons retenir qu'entre le malt et la boisson telle qu'elle nous est fournie il y a toute la différence de la fermentation alcoolique, et que la levure, en prospérant sur cet excellent milieu de culture, l'a épuisé, notamment en ce qui concerne le facteur d'équilibre neuro-endocrinien. C'est là un rapprochement qui, à notre sens, doit être fait avec le jus de raisin, qui se différencie substantiellement, en tant qu'aliment vivant, du vin, boisson fermentée.

Il est piquant de voir comment cette notion, que nous commentons à notre époque à la lueur des connaissances acquises par la découverte des vitamines, avait été déjà enseignée dans l'antiquité par Hippocrate, le premier médecin naturaliste. A son époque, l'orge était déjà appréciée des athlètes et des gladiateurs, qui en faisaient une « polenta » avec addition d'eau, d'huile, de lait et parfois de jus de raisin ou de vin cuit. Les vainqueurs du stade, à Eleusis, recevaient en récompense une mesure d'orge, et cet usage fut à ce point consacré que les athlètes étaient appelés « orgiaires ». Hippocrate, dans son livre *Du régime des maladies aiguës*, s'étend longuement sur la « ptisane » d'orge et son emploi, car il avait parfaitement saisi que dans cette céréale se trouvait une principale raison de la vigueur de ses contemporains et que les malades devaient bénéficier de ce qui faisait la force des athlètes. Il prescrivait de ne donner aux malades qu'une nourriture en rapport avec leur faiblesse et, à ceux qu'il mettait

à la diète liquide, il donnait sa décoction d'orge comme suit : « Mettre une partie d'orge mondé dans dix parties d'eau, faire bouillir jusqu'à ce que l'orge se gonfle ; ajouter une petite quantité de vinaigre, puis un peu d'huile ; quand la cuisson est complète, saler. » On prenait la ptisane entière, ou bien passée. Hippocrate confirmait bien sa pensée en donnant sa décoction non seulement aux malades, dans les cas aigus, mais encore aux bien portants, car en tout cela il ne voyait qu'un aliment qui ne « gonfle pas l'estomac », et, en s'attaquant aux voies digestives, il avait bien le sentiment de soigner la base sur laquelle repose tout l'organisme.

Les Latins connurent aussi « l'alica », qui eut une vogue identique à la ptisane des Grecs, lui ressemblant, d'ailleurs, à quelques variantes près.

César a noté, dans ses *Commentaires*, comment, en pénétrant dans les Gaules, les « barbares » utilisaient la « cerevisia ». Tout porte à croire que cette boisson était également préparée avec de l'orge gonflée dans de l'eau et qui avait subi un commencement de germination. Cette constatation n'est pas pour nous surprendre, mais elle est pleine d'enseignements : l'antiquité avait bien pressenti la valeur alimentaire de l'orge, mais il faudra attendre les travaux du chirurgien irlandais Macbride, au dix-huitième siècle, pour commencer l'étude et la pratique du malt, que ce savant recommanda sous la forme de mout de bière frais, c'est-à-dire sous la forme d'infusion d'orge ayant commencé son travail de germination. Pour la première fois, en effet, dans l'histoire, nous voyons le mout de bière frais utilisé à bord des navires de guerre britanniques faisant de longues croisières, en vue de préserver les équipages contre des crises aiguës d'avitaminose.

C'est pourquoi il est utile d'insister sur la pratique du maltage et la nécessité de joindre cette pratique à une récupération adéquate des vitamines de nutrition.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

AU CLUB DU FAUBOURG

Jeudi 22 mars, salle des Sociétés Savantes, à 20 heures 30, le débat sensationnel sur *La Question juive en France. Pour et contre l'Antisémitisme*, avec MM. Jacques Ditte, Charles Sancerme, contre MM. Bernard Le-cache, Léonce Bernheim, etc. Et procès des livres des frères Tharaud, Edmond Fleg, Emile Schreiber, Suzanne Roukhomovsky. Défenseur : Yvonne Netter, avocate à la Cour. — Samedi 24, Cinéma Demours, 7, rue Pierre-Demours, à 14 heures, l'éminent orateur protestant, le pasteur A. Monod, sur *L'Intolérance* ; l'écrivain Paul Allard sur *Que faire de nos fils et de nos filles ?* Le nouveau débat sur *Qui doit diriger la France ? Les Vieux ? ou les Jeunes ?* avec cinquante jeunes filles et jeunes gens devant le jury national. Et débats d'actualité.

Doit-on mépriser la gaieté ?

UN des signes les plus certains de mauvaise éducation, aux yeux des gens « distingués et bien élevés », est la gaieté.

Etre vraiment gai, c'est être simple, franc, c'est avoir la conscience paisible et tranquille, autant d'états d'esprit abhorrés aujourd'hui.

Etre gai, c'est être équilibré physiquement et moralement, c'est être sain, ce qui est infiniment rare.

Notre vie moderne est triste, brutale, égoïste, éervée, presque épileptique. Elle est embarrassée de conventions, protocoles, bienséances, obligations mondaines et autres hypocrisies qui la rendent morose et fausse.

Il semble que l'on s'évertue à faire du travail professionnel une pénible corvée.

Il n'y a rien de plus désolant qu'une cérémonie officielle.

Tout ce qui touche la vie publique est faux, compliqué, solennel, banal, guindé, prétentieux et ennuyeux.

Aussi tristes et affectés sont les endroits où l'humanité est censée s'amuser.

Dans les boîtes, cabarets, réunions mondaines, le bon ton et le snobisme ont chassé la joie vraie, et le plus souvent une apparente gaieté n'est que le résultat de l'ivresse.

On a coutume de dire, avec une nuance de mépris ou de pitié, des gens gais, simplement et franchement, qu'ils sont « restés jeunes ».

Voulant justifier leur manque d'équilibre et d'enjouement, nos contemporains accusent l'insécurité et la dureté de l'époque, alors que l'hypocondrie générale n'a pas d'autre cause qu'une vie faussée et détraquée par la goinfrerie, l'alcoolisme, le carnivorisme, le calfeutrement, la paresse physique et intellectuelle, la vanité, l'égoïsme et la sottise.

Chaque fois qu'un crime atroce est commis, la presse se croit tenue de pousser un unanime *tolle* en stigmatisant la perversion des mœurs, la boue qui monte et la baisse du niveau moral.

Autant en emporte le vent.

La même presse, le lendemain, avec la même unanimité, tournera en dérision les vertus simples, ridiculisera les mesquines, mais honnêtes mœurs provinciales, chantera la gloire du débrouillage et du tripatouillage, et tressera des couronnes à des individus notoirement malhonnêtes. Car les journaux ne sont habituellement remplis que du récit détaillé des exploits des malfaiteurs, des snobs, des gens « dessalés et à la page », lie de la population.

Cependant les journalistes ont, par profession, le devoir de rechercher, pour leurs lecteurs, les raisons de l'extraordinaire propagation de la criminalité.

L'opinion généralement adoptée est que les criminels suivent la pente de leurs instincts, ce qui n'est pas une explication.

Quelqu'un accuse « des mauvais instincts d'une violence inouïe » et constate que « l'éducation n'est pas tout, qu'il reste la nature que l'on ne peut quelquefois réformer ». La nature a vraiment bon dos.

Un sexologue étranger a mieux discerné les raisons du mal. Pour lui, toute affaire criminelle est le résultat de son temps, les criminels étant les produits faussés de la vie des cités.

Mais le remède proposé par ce sexologue, consistant en organisation de la sexualité, est pauvre et insuffisant. Il traite l'effet et non la cause. Une sexualité détraquée a pour origine une vie anormale. Le crime est un des résultats du développement, non pas de mauvais instincts, mais de l'esprit de malfaisance qu'aucun frein ni scrupule ne retient. Le crime est le plus apparent et le plus dangereux des résultats, mais non pas le seul.

La vie anormale de nos contemporains, cause de leurs maux, a pour origine l'idée que l'homme, roi de la création, peut impunément violer les lois de la nature.

Mais l'homme n'est pas encore sur le point de se rendre compte de son erreur.

PETIT DÉJEUNER DU MATIN

(Dessin inédit de LUC MÉGRET.)



— Le café, ça me réveille !
— Si m'aieu veut, pour mieux le réveiller,
on pourrait le lui verser sur la tête...

Il serait nécessaire que l'humanité se décide à ne plus considérer l'honnêteté comme une faiblesse.

Elle devrait, au contraire, en instaurer le culte.

Les hommes ne connaîtront de vraie gaieté que lorsqu'ils seront sains physiquement et moralement.

Le seul remède aux maux actuels de l'humanité est la pratique de la vie normale et simple enseignée par le naturisme.

La plupart de nos contemporains non naturistes jugent le naturisme paresseusement, sans le connaître ni chercher à le comprendre. Leur jugement est toujours entaché de mauvaise foi. Ainsi, généralement, pense-t-on que les naturistes sont des gens qui, craignant les dangers d'une science dont le contrôle risque d'échapper à l'homme et redoutant les méfaits d'un machinisme qui ne comprend ni la raison ni la justice, ont pensé qu'il valait mieux revenir à la vie paradisiaque des premiers hommes, adorer la nature et ne glorifier que sa magnificence et ses bienfaits.

On ne peut pas être plus sottement ignorant du naturisme, qui n'a jamais renié aucune des conquêtes du génie humain et qui se borne à vouloir aménager intelligemment notre existence.

Un chroniqueur, ayant trouvé stupides les habitudes de fêtes, danses et « bamboulas » des stations balnéaires, estime que pendant les vacances on ne devrait que dormir, rêver, bien se nourrir et éviter toute occasion de dépense physique.

Certes, nos contemporains ont grandement tort de réagir contre l'existence affolante et destructive des cités en se livrant aux excès ridicules suggérés par leur vanité puérile.

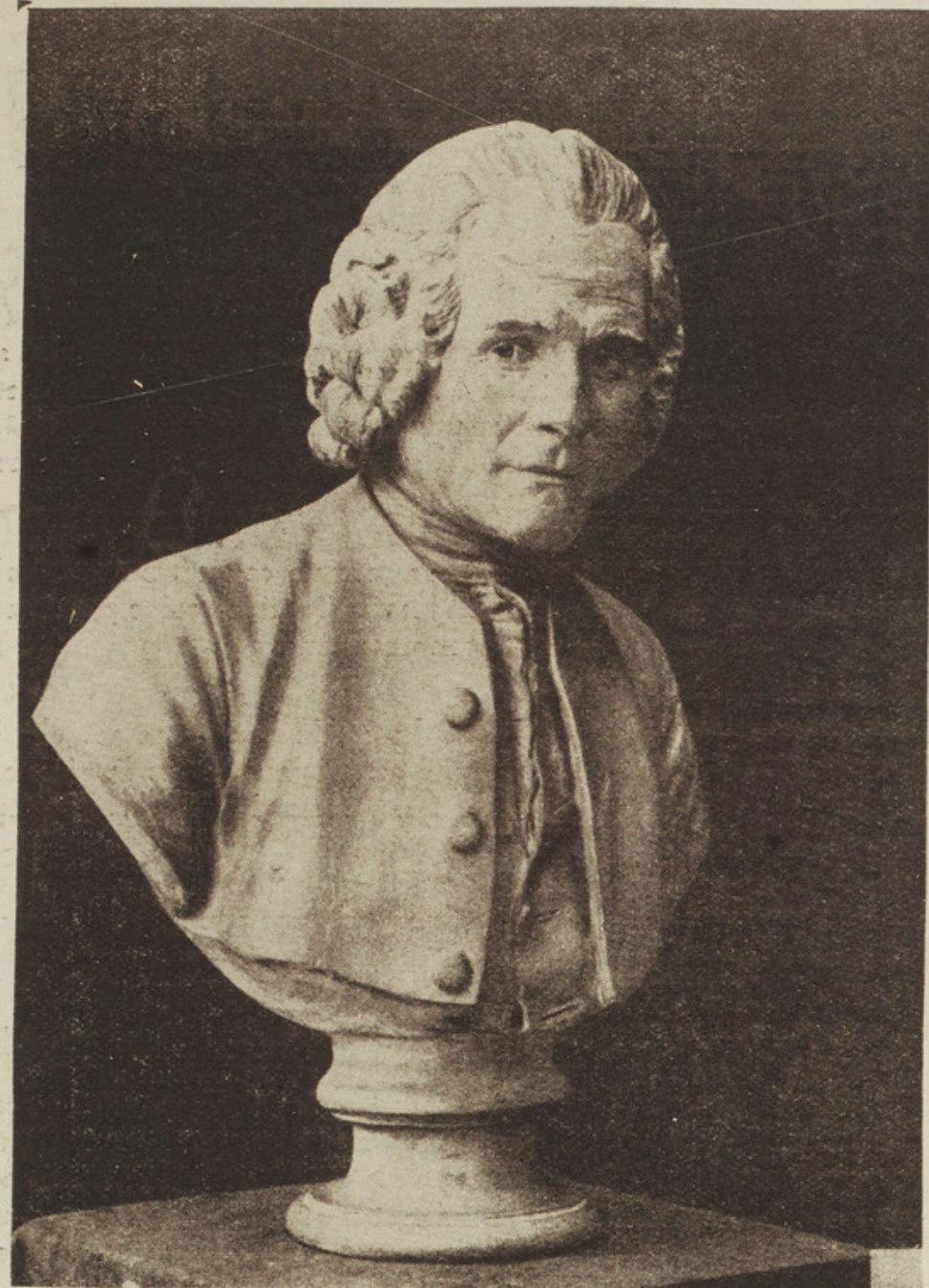
Mais c'est un piètre conseil que de les engager à se comporter de préférence, pour se régénérer, comme du bétail à l'engrais.

L'humanité ne sait plus vivre.

Ce qui est désespérant, c'est que les hommes ne veulent pas admettre que le moyen de leur bonheur se trouve, en grande partie, en eux-mêmes. Ils ont estimé plus commode d'accuser la fatalité de leurs malheurs.

Le hasard n'est fait que de notre ignorance.

POL.



A gauche : Buste de Rousseau, par Houdon (Musée Jacquemart-André, à Châtilly). Photo Bulloz. — Au-dessous : Rousseau à Ermenonville, gravure d'après un dessin de Frédéric Mayer (Musée Carnavalet, à Paris). Photo Archives Photographiques.



DEPUIS Pythagore, qui en posa les bases, jusqu'au mouvement d'idées actuel, la tradition naturaliste, en tant que philosophie, a été maintenue de siècle en siècle par des penseurs, hygiénistes ou médecins, à travers toutes les civilisations, toutes les atmosphères intellectuelles, pourrait-on dire. Il serait sans doute curieux d'étudier comment, au dix-huitième siècle, le génie d'un amant de la nature, tel que J.-J. Rousseau, a pu s'apparenter au naturalisme gréco-latin. Mais ce n'est pas ce travail que je désire esquisser, même très sommairement, dans les bornes de cet article. Je veux seulement citer quelques passages typiques qui m'ont sauté aux yeux, alors que je relisais, avec un nouvel esprit, l'immortel « Discours sur l'origine de l'inégalité parmi les hommes ». Les naturalistes qui aiment Rousseau (je pense n'être pas le seul) doivent s'enthousiasmer, j'en suis sûr, à la lecture de cet opuscule. Il faudrait le lire dans le même cabinet de travail qui l'a vu naître : « Tout le reste du jour, enfoncé dans la forêt, j'y cherchais, j'y trouvais l'image des premiers temps, dont je traçais fidèlement l'histoire. » (« Confessions. »)

On peut n'être pas pleinement d'accord avec le philosophe quant au fond, douter de la bonté de l'homme à l'état de nature (si tant est qu'on puisse définir et retrouver un tel état). On peut tenir à certains résultats de la civilisation, on peut nier qu'un retour à la vie primitive soit souhaitable. Mais il faut convenir de la justesse des vues de l'original penseur sur beaucoup de points de détail, et l'ami de la vie simple sera heureux de retrouver, sous une forme admirable, les idées qui lui sont chères.

Donc, je laisserai de côté le point de vue philosophique, comme trop ample et peu propre à être discuté ici. Je ne contesterai pas la prétention qu'a Rousseau « de montrer dans le perfectionnement prétendu de l'homme la véritable source de ses misères ». (« Confessions », livre VIII.) Je

me hasarderai encore moins à critiquer ou admirer cette phrase pourtant belle : « Si la nature nous a destinés à être sains, j'ose presque assurer que l'état de réflexion est un état contre nature et que l'homme qui médite est un animal dépravé. » Je ne veux pas juger le magistral procès qu'il intente à la société ; j'éviterai toute outrance dans les jugements ; je me bornerai à montrer qu'en 1753, un philosophe proclamait le retour bienfaisant à la simplicité de la vie naturelle. Je m'en tiendrai même au chapitre de l'hygiène et de la santé. Dans cet ordre d'idées, j'espère que les lecteurs de « Naturalisme » seront pleinement de l'avis de Rousseau.

D'abord, la question du régime naturel à l'homme. Rousseau, après de Buffon, Linné et bien d'autres, classe l'homme avec les frugivores. Les raisons qu'il donne ou les témoignages qu'il rapporte à l'appui ne sont ni très originaux, ni importants, sauf peut-être la preuve qu'il tire de la considération du nombre des petits. « Cette différence (entre les animaux carnassiers et les frugivores) consiste dans le nombre des petits, qui n'excède jamais deux à chaque portée pour les espèces qui ne vivent que de végétaux, et qui va ordinairement au-delà de ce nombre pour les animaux voraces. Il est aisé de connaître, à cet égard,

la destination de la nature par le nombre des mamelles, qui n'est que de deux dans chaque femelle de la première espèce, comme la jument, la vache, la chèvre, la biche, la brebis, etc., et qui est toujours de six ou de huit dans les autres femelles comme la chienne, la chatte, la louve, la tigresse, etc. La poule, l'oie, la cane, qui sont toutes des oiseaux voraces, ainsi que l'aigle, l'épervier, la chouette, pondent aussi et couvent un grand nombre d'œufs, ce qui n'arrive jamais à la colombe, à la tourterelle, ni aux oiseaux qui ne mangent absolument que du grain, lesquels ne pondent et ne couvent guère que deux œufs à la fois. » (« Discours », note 8.)

Rousseau insiste sur le peu de besoins réels de l'homme, dénonce ses appétits factices, dont il est devenu l'esclave. Les gens excédés par la complication de la vie moderne seront rafraîchis, comme par une gorgée d'eau fraîche, à la vue de ce tableau : « Je le vois (l'homme sortant des mains de la nature) se rassasiant sous un chêne, se désaltérant au premier ruisseau, trouvant son lit au pied du même arbre qui lui a fourni son repas ; et voilà ses besoins satisfaits. » Plus loin, il écrit : « Ce n'est donc pas un si grand malheur à ces premiers hommes, ni surtout un si grand obstacle à leur conservation, que la nudité, le défaut d'habitation et la privation de toutes ces inutilités que nous croyons si nécessaires. »

Plus clairvoyant que les hygiénistes, il trouve la véritable cause de la déchéance physiologique de l'homme dans sa vie déréglée. On peut bien croire que l'éloignement des conditions d'existence naturelle s'est encore accru depuis le dix-huitième siècle. Cependant, voici ce qu'il pensait des maux de ses contemporains :

« L'extrême inégalité dans la manière de vivre, l'excès d'oisiveté dans les uns, l'excès de travail dans les autres, la facilité d'irriter et de satisfaire nos appétits et notre sensualité, les aliments trop recherchés des riches, qui les nourrissent de sucs échauffants et les accablent d'indigestions ; la mauvaise nourriture des pauvres, dont ils manquent même le plus souvent, et dont le défaut les porte à surcharger avidement leur estomac dans l'occasion ; les veilles, les excès de toute espèce, les transports immodérés de toutes les passions, les fatigues et l'épuisement d'esprit, les chagrins et les peines sans nombre qu'on éprouve dans tous les états, et dont les âmes sont perpétuellement rongées ; voilà les funestes garants que la plupart de nos maux sont notre propre ouvrage et que nous les aurions presque tous évités en conservant la manière de vivre simple, uniforme et solitaire, qui nous était prescrite par la nature. »

A propos du danger que les bêtes féroces faisaient courir à l'humanité primitive, il écrit encore : « D'autres ennemis plus redoutables, et dont l'homme n'a pas les mêmes moyens de se défendre, sont les infirmités naturelles, l'enfance, la vieillesse et les maladies de toute espèce, tristes signe de notre faiblesse, dont les deux premiers sont communs à tous les animaux et dont le dernier appartient principalement à l'homme vivant en société. »

Dans la note 8, il reprend le même sujet et entre dans des détails plus précis, sur les dangers de l'alimentation habituelle, notamment :

« Comparez sans préjugés l'état de l'homme civil avec celui de l'homme sauvage, et recherchez, si vous le pouvez, combien, outre sa méchanceté, ses besoins et ses misères, le premier a ouvert de nouvelles portes à la douleur et à la mort. Si vous considérez les peines d'esprit qui nous consomment, les passions violentes qui nous épuisent et nous désolent, les travaux excessifs dont les pauvres sont surchargés, la mollesse encore plus dangereuse à laquelle les riches s'abandonnent, et qui font mourir les uns de leurs besoins et les autres de leurs excès ; si vous songez aux monstrueux mélanges des aliments, à leurs pernicieux assaisonnements, aux denrées corrompues, aux drogues falsifiées, aux friponneries de ceux qui les vendent, aux erreurs de ceux qui les administrent, au poison des vaisseaux dans lesquels on les prépare ; si vous faites attention aux maladies épidémiques engendrées par le mauvais air, parmi des multitudes d'hommes rassemblés, à celles qu'occasionnent la délicatesse de notre manière de vivre, les passages alternatifs de l'intérieur de nos maisons au grand air, l'usage des habillements pris ou quittés avec trop peu de précautions, et tous les soins que notre sensualité excessive a tournés en habitudes nécessaires, et dont la négligence ou la privation nous coûte ensuite la vie ou la santé... vous sentirez combien la nature nous fait payer cher le mépris que nous avons fait de ses leçons. »

A droite : « Discours sur l'inégalité ». Page de titre de l'édition de 1755. Document extrait de l'ouvrage de René Gerin : « J.-J. Rousseau ». (Editions Rieder.)

Ainsi, au bon vieux temps, Rousseau qualifie de monstrueux le mélange des aliments. Je pense qu'il n'aurait pas eu d'épithète assez forte, malgré son génie, s'il avait connu le sucre raffiné, la boîte de conserves, la viande frigorifiée, les poisons pharmaceutiques, qui sont nés depuis.

Rousseau fut un malade presque toute sa vie. On l'a même traité d'hypocondriaque. Dans son âge mûr, et par conséquent au moment où il écrivit le « Discours », il était incommodé par une rétention d'urine ou une maladie de la vessie qui l'assujettit au point qu'il pensa longtemps ne pouvoir vivre sans la sonde spéciale qu'avait inventée un médecin. Il est donc à même de juger, d'après sa propre expérience, de l'efficacité des remèdes.

Il secoua son esclavage lorsqu'il eut reconnu la vanité de l'art médical, au moins de celui qui prétend guérir avec des pilules, ou des drogues, ou des recettes. Ses écrits témoignent un peu partout qu'il tenait les médecins à peu près pour des importuns. Voici deux aperçus de cette opinion que je trouve dans le « Discours » :

« Avec si peu de sources de maux, l'homme dans l'état de nature n'a donc guère besoin de remèdes, moins encore de médecins. »

« A l'égard des maladies, je ne répéterai point les vaines et fausses déclarations que font contre la médecine la plupart des gens en santé, mais je



DISCOURS

SUR L'ORIGINE ET LES FONDEMENTS
DE L'INEGALITE PARMI LES HOMMES.

Par JEAN JACQUES ROUSSEAU
CITOTEN DE GENÈVE.

Non in depravatis, sed in his quæ bene secundum naturam se habent, considerandum est quid sit naturale. ARISTOT. Politic. L. 2.



M D C C L V.

demanderais s'il y a quelque observation solide de laquelle on puisse conclure que, dans les pays où cet art est le plus négligé, la vie moyenne de l'homme soit plus courte que dans ceux où il est cultivé avec le plus de soin. »

Il s'agit de la médecine des drogues, qui s'est merveilleusement épanouie depuis, car Jean-Jacques, qui donne tant de conseils remplis de bon sens (dans l'« Emile », notamment), Jean-Jacques, hygiéniste dans la tradition hippocratique, reconnaît l'importance de l'air, du soleil, dans le traitement des maladies. Lisez ce qu'il pense de l'éducation physique, nous dirions aujourd'hui du sport :

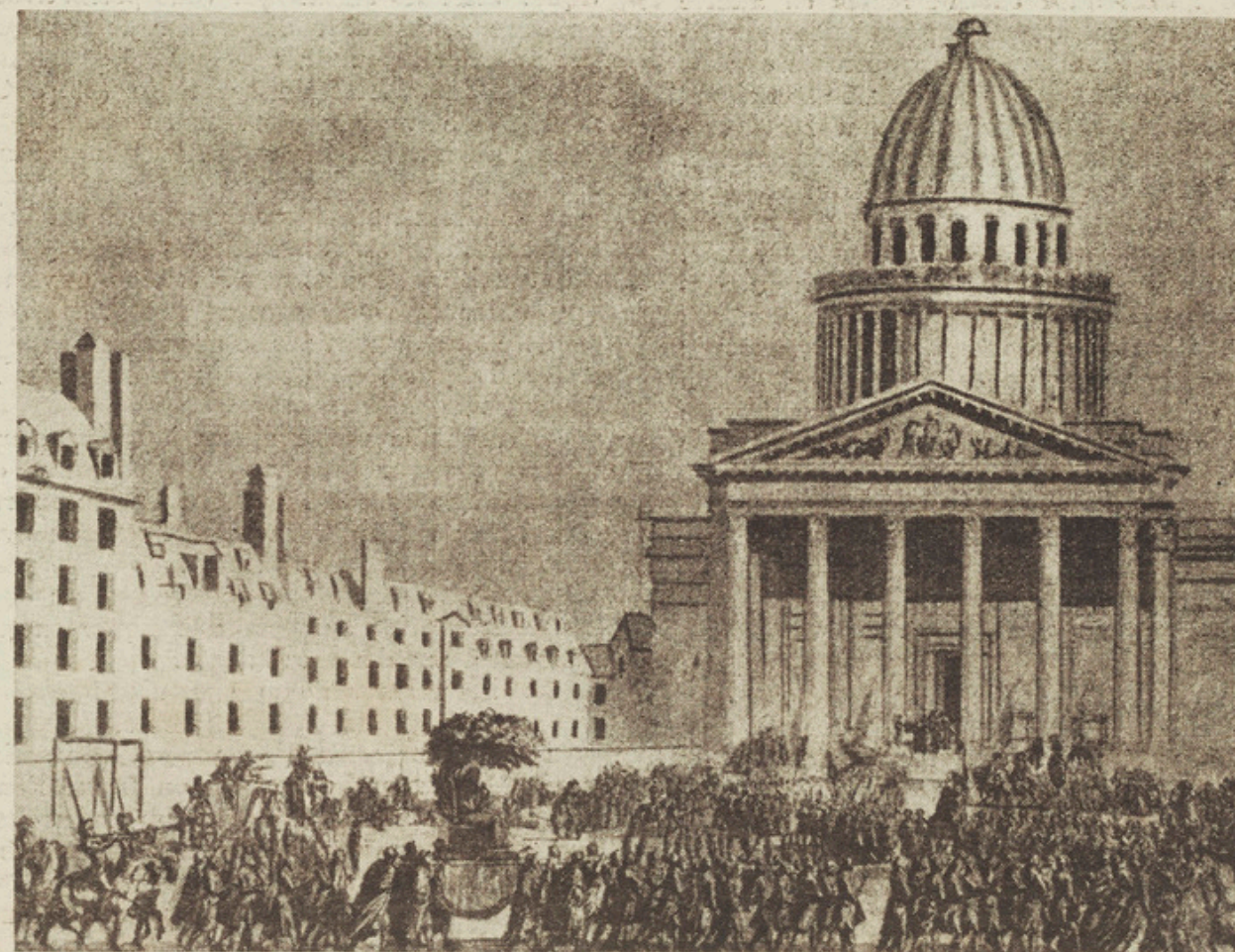
« Accoutumés dès l'enfance aux intempéries de l'air et aux rigueurs des saisons, exercés à la fatigue et forcés de défendre nus et sans armes leur vie et leur proie contre les autres bêtes féroces, ou de leur échapper à la course, les hommes se forment un tempérament robuste et presque inaltérable ; les enfants, apportant au monde l'excellente constitution de leurs pères et la fortifiant par les mêmes exercices qui l'ont produite, acquièrent ainsi toute la vigueur dont l'espèce humaine est capable. La nature en use précisément avec eux comme la loi de Sparte en use avec les citoyens ; elle rend forts et robustes ceux qui sont bien constitués et fait périr tous les autres ; différente en cela de nos sociétés, où l'Etat, en rendant les enfants onéreux aux pères, les tue indistinctement avant leur naissance. »

Ainsi, laissant de côté la question de savoir si la philosophie de Rousseau s'accorde avec l'esprit du naturalisme gréco-latin, je crois avoir montré, par ces courts extraits, que, sur l'éducation physique, l'endurcissement du corps et, par conséquent, sa nudité (Rousseau écrit, d'ailleurs, explicitement : « Il est clair, en tout état de cause, que le premier qui se fit des habits ou un logement se donna en cela des choses peu nécessaires. »), sur le danger des drogues, sur le régime naturel à l'homme, sur les maux engendrés par la civilisation, nous pensons à peu près comme pensait Jean-Jacques Rousseau.

Il serait aisé, en s'en tenant au « Discours », de multiplier les citations.

C. FERRÉ.

Transfert des cendres de Jean-Jacques Rousseau au Panthéon, le 11 octobre 1794. Gravure d'Abraham Girardet (Musée Carnavalet, à Paris). Photo Archives Photographiques.



LA PAGE DU MALADE

MÉRITER SA GUÉRISON, C'EST BIEN. MAIS IL FAUT AUSSI SAVOIR L'ATTENDRE ET COMPRENDRE LA VALEUR DES CRISES QUI SURVIENNENT EN COURS DE CURE. OU COMMENT SOIGNER VOTRE SCIATIQUE.

DEMANDE. — Ferru, dans un village de Beauce. — S'en aller sous l'impulsion d'idées puisées dans vos ouvrages à la conquête de la vraie santé entrevue, s'efforcer de pénétrer petit à petit les directives naturalistes : régler sa nourriture autant qu'un célibataire en a la liberté, accueillir largement l'air de sa campagne, esquiver le programme de gymnastique matinale en nudité totale, en arriver enfin à sentir l'eau froide avec plaisir, mélanger à tout cela quelques bains de soleil furtifs, puis, au bout de quatre mois de très persévérants efforts, se réveiller un beau (!) matin avec une bonne (!) sciaticque qui vous oblige à trente-trois ans à vous pavaner dans votre village le nez sur votre canne, et à céder le pas, lorsque vous entendez derrière vous le pas pesant du bon vieillard au nez rouge, ou le trottement du marmot en rupture de nourrice, c'est plutôt vexant.

La cause ? Refroidissement ? Premières sensations à bicyclette contre le vent violent de Beauce. Engourdissement progressif de la cuisse remontant aux reins, le tout cédant à quelques minutes de marche — puis au saut.

Le remède ? Frictions ? J'en fais. Air chaud ? On me propose des piqûres.

L'an dernier à pareille époque j'avais de l'entérite avec ptose abdominale. J'ai même été vous voir à ce sujet et, de ce côté-là, ça va beaucoup mieux.

La sciaticque, c'est moins déprimant, mais c'est bien gênant, et je vous serais très obligé si vous pouviez me fournir, dans votre journal, quelques directives, et justifier l'optimisme qui oblige à penser que tout ce qui arrive est bien.

Réponse. — Vous exposez aimablement, cher monsieur, vos petites misères, et vous êtes, me semble-t-il, beaucoup plus près que vous ne le supposez de l'admirable et naturaliste « optimisme qui oblige à penser que tout ce qui arrive est bien... ».

Vous étiez encore atteint, l'an dernier, ne l'oubliez pas, d'une ptose abdominale avec entérite. Nous vous avons soigné pour cela ; je ne trahis pas le secret professionnel en le disant, puisque vous en parlez vous-même, et vous-même vous précisez que, « de ce côté-là, ça va beaucoup mieux » ; autrement dit, grâce au naturisme, dont vous avez sérieusement appliqué les prescriptions, vous avez remonté votre estomac, votre intestin, et l'entérite a disparu.

Oui, mais voici que survient une sciaticque...

Eh bien, elle ne m'apparaît pas être une complication, votre sciaticque ; pas plus qu'elle ne me semble devoir avoir pour cause je ne sais quel refroidissement, ni les vents violents de la Beauce. Il faut laisser à la médecine chimique ces explications « passe-partout » que sont le froid et les courants d'air. Il y a toujours de l'air frais et de l'air courant dans la chambre des naturalistes, et l'air frais et l'air courant bien dosés — au lieu de les rendre malades — leur versent de la santé.

Bref, je pense que votre sciaticque est un équivalent de votre entérite, équivalent peut-être désagréable, puisque vous obligeant à vous laisser battre de vitesse par le marmot qui trotte... mais équivalent moins dangereux — moins déprimant, c'est vous-même qui le dites — que votre défunte entérite. Autrement dit, vous avez fait un progrès vital, énergétique, depuis votre entérite, puisque votre organisme a, maintenant, la force de réaliser ses efforts libérateurs d'une façon moins exténuante pour vous.

La localisation des poisons dans un membre (dans un genou, dans un pied, dans un nerf sciaticque) est moins dangereuse qu'une localisation des mêmes poisons dans un organe fondamental (dans le poumon, dans le cœur, dans l'intestin...) ; plus mal va l'organisme, moins il sait et peut choisir sa soupape.

Votre organisme va mieux, puisqu'il choisit une soupape moins fondamentale pour lui.

Quand vous ferez vos éliminations, non plus dans un nerf, mais, par exemple, à la peau, c'est que vous serez presque guéri.

Exemples pour illustrer mon dire :

Deux êtres ont la syphilis ; celui qui s'en défend le moins bien fera une manifestation tertiaire au poumon, au foie, à l'aorte, au système nerveux central ; celui qui s'en défend le mieux, s'il fait une manifestation secondaire ou tertiaire, la fera au pied ou à la peau. Les Arabes, qui vivent plus sainement que nous, plus sobrement, à l'air et au soleil, ne font jamais de syphilis nerveuse, mais, par contre, font des syphilis cutanées ; alors que nous mourons des nôtres, ils tolèrent les leurs...

Un être est très affaibli ; il s'est, depuis des années, empoisonné de mal et trop manger, de ne pas remuer, de ne pas s'aérer et s'ensoleiller ; comme sanction de tout cela, il fera une poussée rhumatismale fébrile qui, d'emblée, lèsera le cœur.

Comprend-il, sur le tard, les fautes qu'il a commises ; se soumet-il sagement aux principes naturalistes, alors il évolue vers la guérison, et la prochaine crise qu'il fera (car on fait encore des crises, quand on guérit), il la fera, non plus avec atteinte au cœur, mais seulement aux articulations...

Supportez avec le sourire votre poussée de sciaticque ; elle exprime un progrès ; elle est une « crise », une étape vers la guérison.

Continuez vos pratiques naturalistes et nudistes : bain d'air chaque matin en nudité totale, bains solaires dès que la saison le permettra, régime pour troubles nutritifs moyens de notre « Cure Naturaliste », air chaud sur le trajet du sciaticque, et marchez... luttez de vitesse avec le marmot et la nourrice. Ah ! j'allais oublier : pour faciliter vos évacuations de poisons, prenez donc quelques bains de chaleur sèche (une chaise de bois, une lampe à alcool sans mèche et une couverture de laine seront les instruments utiles pour les bains en question ; vous comprenez la technique : on s'assied sur la chaise, on place dessous la lampe après l'avoir allumée et on enveloppe la chaise, soi et la lampe avec la couverture, celle-ci étant placée de telle sorte qu'elle ne prenne pas feu).

Et, si vous venez à Paris, faites-vous masser à l'Institut Naturaliste.

PASSEZ VOS VACANCES DE PAQUES A HÉLIOPOLIS, LA CITÉ DU SOLEIL

LE BAIN DE VAPEUR

DEMANDE. — A. P..., naturaliste, à Roanne. — Que pensez-vous du bain de vapeur, dit turc ? Est-il salubre ? Y a-t-il inconvénient à en prendre un par semaine ?

Réponse. — Le bain de vapeur est un bon nettoyeur cellulaire. Il n'est utile, d'ailleurs, que si, l'ayant pris, on ne remet pas dans l'organisme autant de choses qu'on en a retiré. Beaucoup de gens, venant de prendre un bain de vapeur pour maigrir, s'empressent, affamés qu'ils sont, d'avaler saucisson, biftecks et « demis » de bière ; inutile de dire que leur sudation ne sert à rien.

Vous ne faites pas comme eux, puisque vous êtes naturaliste ; alors, le bain turc peut vous servir. Il est surtout utile aux congestifs, aux intoxiqués, aux arthritiques, aux dyspeptiques à reins insuffisants, aux gras. Il fait baisser très vite la pression artérielle.

Un bain par semaine doit constituer une fréquence correcte ; pour être sûr, d'ailleurs, il faudrait vous examiner.

■ ■ ■

QUELS SONT LES SIGNES AISEMENT RECONNAISSABLES DE L'EXCITABILITÉ EXCESSIVE DU SYMPATHIQUE

DEMANDE. — Jean Wornet, étudiant en médecine, culturiste et naturaliste. — Dans son cours à la Faculté, le professeur X... nous a exposé avec un luxe inouï de détails les signes grâce auxquels nous devons reconnaître l'hyperexcitabilité du système nerveux sympathique chez nos malades : réflexe pilo-moteur, réflexe adréalinique, réflexe oculo-cardiaque... Je ne sais pas si c'est parce que je m'y prends particulièrement mal, mais quand j'examine un malade dont le sympathique fonctionne visiblement mal, jamais je ne trouve chez lui les réflexes en question. Comme je sais, par expérience personnelle, que vous avez en horreur les inutiles complications de la médecine, je me permets de vous demander comment, vous, à l'Institut Naturaliste, vous reconnaissez l'hyperexcitabilité du sympathique.

Réponse. — Mon cher ami. — Les réflexes pilo-moteur et oculo-cardiaque m'apparaissent n'être précis que dans des cas de gros délabrement sympathique. Dans la pratique, voici les signes qui vous permettront de faire aisément le diagnostic de déséquilibre du sympathique :

- a) L'instabilité du caractère (emportement facile suivi de dépression morale).
 - b) L'émotivité dépassant les proportions raisonnables.
 - c) L'éclat humide des yeux (aspect brillant et à la fois mouillé de l'œil, œil « étonné », habituellement pupilles trop ouvertes (mydriase de cause sympathique)).
 - d) Tremblement facile des mains.
 - e) Palpitations de cœur à la moindre émotion.
 - f) Troubles vaso-moteurs à la face, aux mains (rougeur brusque des pommettes ou pâleur de la face à l'occasion des moindres émotions ; refroidissement brusque ou cyanose brusque des extrémités).
 - g) Sécheresse de la bouche ou, au contraire, salivation survenant brusquement au moment d'une émotion banale.
 - h) Troubles sexuels (impuissance chez l'homme, frigidité chez la femme).
 - i) Ballonnements d'estomac et d'intestin.
 - j) Dermographisme : si on frotte l'épiderme avec l'ongle, on obtient une raie rouge accentuée ; on peut même avoir une véritable urticaire en relief.
- L'ensemble des procédés naturalistes améliore vite les troubles du sympathique.

La « saison » 1934 à Physiopolis

QUELQUES RENSEIGNEMENTS

Nous avons donné, dans notre précédent numéro, à l'usage des nouveaux lecteurs de « Naturisme », des indications concernant l'île des Naturistes de Villennes-sur-Seine (1).

Voici quelques renseignements complémentaires, que le manque de place ne nous avait pas permis de publier jeudi dernier :

JEUX ET SPORTS

Tous les jeux et sports de plein air sont pratiqués à l'île des Naturistes : culture physique athlétique, gymnastique rythmique, gymnastique par étirement, basket-ball, volley-ball, médecine-ball, ballon monstre, pas de géant, tennis, annéau-tennis, boxe, sports de lancer (disque, poids, etc.), natation, canotage, course à pied, sauts, etc., etc.

LES REPAS DANS L'ÎLE

Des repas sains sont servis, pour un prix modique, au restaurant-cantine tenu par le passeur, où les sociétaires et les visiteurs peuvent également se pro-

(1) Nous avons exposé notamment les conditions d'admission à la Société Naturiste, les possibilités de visiter l'île et les moyens de communication permettant de s'y rendre. (Voir *Naturisme* du 15 mars.)

curer des produits alimentaires à emporter : pain, légumes cuits et crus, œufs, fruits, desserts, boissons saines, etc.

LE CAMPING

Tout sociétaire est autorisé à camper dans l'île ; des parcs spéciaux sont mis gratuitement à la disposition des naturistes, qui doivent se conformer aux règles suivantes : fournir leurs tentes, les démonter après usage, et tenir en rigoureux état de propreté l'emplacement qui leur a été affecté.

TERRAINS ET TENTES

Les naturistes qui veulent être plus confortablement logés, qui désirent s'installer dans l'île pour quelques jours, quelques semaines ou quelques mois, peuvent acquérir des petits lots de terrain (environ 50 mètres carrés), sur lesquels peuvent être édifiées les tentes en fibro-ciment du modèle agréé. Des lots plus importants (250 à 1.000 mètres) peuvent être également cédés aux naturistes désireux d'édifier un bungalow.

PROPRETÉ DES STADES

Nous recommandons aux sociétaires, aux visiteurs et aux invités de bien vouloir tenir les terrains de jeux, routes et chemins dans le plus parfait état de propreté : ne pas laisser traîner de papiers et débris divers, ménager les clôtures (ne pas s'asseoir dessus), respecter les propriétés privées, notamment ne pas s'installer dans les propriétés entourant les stades (lots de camping) ou dans les propriétés bordant la Seine, prendre soin du matériel (ballons, outils, canoës, etc.).

VESTIAIRES

Des vestiaires sont à la disposition des sociétaires. Des armoires y sont louées au prix de 2 francs par personne et par journée (prix dégressifs pour 3 mois, 6 mois ou 1 an ; se renseigner sur pl. ce).

TENUE

Sur les stades, et en général dans tous les endroits inaccessibles à la vue, de la rive, la tenue minima autorisée est la suivante :

Pour l'homme : Slip couvrant complètement les parties sexuelles et les fesses ; les slips ne couvrant pas les fesses sont rigoureusement interdits.

Pour la femme : Mêmes slip que pour l'homme, avec, en plus, cache-seins efficace obligatoire.

Les slips blancs ou de teinte claire sont interdits. Tous les autres costumes sportifs sont autorisés.

En bordure de Seine, aux embarcadères, à la baignade, et en général dans tous les endroits accessibles à la vue, de la rive, la tenue minima est la suivante :

Pour l'homme : Culotte courte arrivant à la naissance des cuisses (les slips sont interdits).

Pour la femme : Maillot de bain complet (le slip avec cache-seins est interdit).

INSCRIPTION — RENSEIGNEMENTS

L'inscription à la Société Naturiste peut être faite soit au siège social (15 bis, rue Cimarosa, Paris-16^e), soit à l'imprimerie de *Naturisme* (24, rue d'Alleray, Paris-15^e), soit dans l'île, le dimanche, au contrôle.

Pour tous autres renseignements, s'adresser aux mêmes services.

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.

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.

OFFRES D'EMPLOIS

Jnes filles pr faire chambr. et serv. restaur. sont dem. Maison naturiste. Hôtel « *Cygnos* », à Juan-les-Pins.

ON DEMANDE jeune camarade jardinier aimant la vie collective dans banlieue proche. Ecr. à *Naturisme*, 334.

DEMANDES D'EMPLOIS

Mr sérieux, honnête, instruit, bonne présentation, pouv. donner directives médec. natur., hippocrat., conn. philosophie platon. et doct. pythagor., intuit. et psychol., s. vanité, ay. situat. trop sédent. et confin., dés. pet. empl. conf. ch. pers. sér., intell. et compréh., France ou étr., au bes. aid. jard., ferait pet. mass., etc. Prét. tr. mod., pourvu égards. Détails à *Natur.*, 333.

MARIAGES

Institutrice dés. corresp. jne h. 25 à 30 ans, natur., social. ou comm. — *Naturisme*, n° 327.

Jne fille, 22 a., affect., ch., Paris ou banl., Franç., 30-37, ay. sit., éd., ss préj., p. sort. dim., vue union. *Nat.*, 329

Quarantaine, voudr. faire sorties, en vue mariage, avec femme simple et caractère gai, 35 à 40. *Naturisme*, 331.

Toulon. Mr seul, 45 a., natur., bne éduc., ay. comm., dés. conn. damé mêmes idées, vue union. *Natur.*, 335.

Sérieux, isolé, goûts simples, sentim. élevés, 28 ans, apolitique, natur. sincère, dés. conn., rég. Paris, cœur affect., mêmes goûts, bien. min. 1 m. 55, pr franche camar., tennis, promen., union. Abs. discr. *Natur.*, 336.

J. h., 32 a., dés. conn. j. f. pr excursions région parisienne, en vue mariage. — Ecrire : *Luc*, P. O. P., 11, boulevard Saint-Germain, Paris.

ALIMENTATION NATURISTE

HUILE OLIVE pure 1^{re} press. à froid, nouv. récolte. Qual. introuv. ds le commerce. Type « A » non filtrée, type « B » filtrée : 5 et 10 litres, 42 et 78 fr. Ech. 1 l. — *Schwilden*, 3, rue Turbine, Marseille.

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

ALIMENT PARFAIT — CONSERVATION : 2 MOIS
5 k^{os} Dattes NATURELLES 25 fr.
NON GLUCOSEES
25 k^{os} Dattes NATURELLES 78 fr.
NON GLUCOSEES
Le PARADIS DES FRUITS, Marseille (C.ch. p. 270.83)

MIEL DES ALPES de nos ruchers situés en pleines lavanderaies Seaux 3, 5, 10 kgs : 36, 58, 108 fr., f^o dom. Ech. 1 l. ESSENCE DE LAVANDE gte pure, éch. 5 f. *Empereur fr.*, St-Saturnin-d'Apt (Vse). Ch. p. 5684, Marseil.

RIZ NON DÉCORTIQUÉ en sacs de 5 et 10 kil., 17 et 28 francs franco. — Ech. 1 franc. — *Schwilden*, 3, rue Turbine, Marseille.

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. Paiem. ch. ou mand. Ch. post. : Marseille, 40-14

PRUNEAUX récolte 33, caisse 5 et 10 kil., 27 et 49 fr. f^o gare destinat. Ech. 1 fr. Ch. post. 104-63, Toulouse. — *Roger Fort*, Réalville (Tarn-et-Garonne).

Le goûter
le plus
facile
à
distribuer,
à
emporter.



LOCATIONS

Mr tr. sér., honor., instr., éduc., natur. mod., dés. louer 1 ou 2 chamb. meubl. Paris ou banl., px mod. *Nat.*, 332

VENTES

DANS LE MIDI. Terrains d'oliviers abandonnés de 3.000 mètres. Prix : 500 francs. — *Naturisme*, n° 326.

ETABLISSEMENTS NATURISTES

MAISON DU SOLEIL, Octon (Hérault). Ouv. 15 mars. Réduct. px jusqu'à juin. Trait. ptoses, foie, estom. Méth. Dr Vigné d'Octon. Solar., parc gymn. S'y adress.

GROUPEMENTS NATURISTES

VACANCES en pleine nature : océan, forêts, solarium. Envoi notice contre timbre. — Ecrire : *Association « La Palestra »*, Les Mathes (Charente-Inférieure).

CANOEISTE, poss. matériel, rech. jnes h. ou f. natur. pour former équipe week-ends, camping, croisières, bassin Marne. — Ecrire à *Naturisme*, n° 328.

PENSIONS NATURISTES

Dame naturiste, 60 ans, désire prendre pension dans famille tranquille, banlieue agréable. — *Naturisme*, 330.

DIVERS

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

CORS DURILLONS, ŒILS DE PERDRIX, OIGNONS, ONGLES INCARNÉS sont traités efficacement à l'**INSTITUT DE PÉDICURIE**

88, rue de Clichy, 88, PARIS (9^e) (angle place Clichy) Soulagement immédiat, soins et extractions sans douleur. LA SÉANCE, 10 fr. CONSULTATIONS GRATUITES TOUS LES JOURS, de 8 à 21 h., sf mardi et vendredi.

LE CINÉMA

PALAI DES ARTS, 325, rue Saint-Martin, Paris. — Du 23 au 29 mars. — Rez-de-chaussée : *Bouton d'Or* ; Georges et Georgette. — Premier étage : *Ordonnance malgré lui* ; *Le Bataillon des Sans-Amour*.

LA PAGE DU C

I N É M A



Mala et Iva, les beaux interprètes d'Esquimaux, film documentaire réalisé au milieu des glaces polaires.



Echanges. Une image caractéristique du film de Van Dyke. — Au premier plan : Mala et l'explorateur romancier Peter Freuchen.

« Vol de nuit » --- « Esquimaux »

Deux films qui, dans des genres bien différents, font honneur à la production américaine.

Tiré du roman d'Antoine de Saint-Exupéry, le premier nous montre la dure vie des pilotes de lignes d'Amérique-Sud. Quelques modifications de détail ont été apportées à l'ouvrage afin de rendre plus tangible l'utilité des prouesses qu'exécutent quotidiennement ces héros obscurs.

Malheureusement, on a fait intervenir une question d'amende pour retard à l'arrivée qui n'est ni très juste, ni très vraie. Consciemment ou non, les auteurs du scénario ont singulièrement diminué la grandeur du dévouement des pilotes.

Du point de vue réalisation, il nous faut admirer, une fois de plus, le talent de Clarence Brown et de ses opérateurs, El-

mer Dyer, Ch. Marshall. D'admirables photographies aériennes, les appareils, le ciel, les nuages, concourent à faire de *Vol de nuit* un très beau film. Les qualités des interprètes ne sont point négligeables ; Clark Gable, John Barrymore, Helen Hayes, Lionel Barrymore, Myrna Loy, Robert Montgomery, contribuent, par leur talent, à la perfection de l'ensemble ; ils humanisent et rendent émouvant le drame quotidien.

Esquimaux est aussi un documentaire romancé. Mais, dans ce dernier, la civilisation blanche n'est pas à l'honneur.

Le film est une adaptation d'un livre du romancier explorateur Peter Freuchen, qui, d'ailleurs, interprète un rôle assez

important. Mais les principaux protagonistes sont Mala et Iva, deux Esquimaux dont la beauté nous déroute un peu.

Mala lutte contre les hommes et les éléments ; les hommes se montrent infiniment plus cruels ; ils ne comprennent rien aux mœurs de ces tribus qui vivent difficilement du produit de leurs chasses ou de leurs pêches.

Quelques explications du docteur Charcot sont venues confirmer l'exactitude de cette étude du mode de vie de certains Esquimaux.

Le film a été réalisé par Van Dyke, à qui nous devons tant d'intéressants documentaires, avec la collaboration de Peter Freuchen.

Naturellement, les glaces polaires ont permis aux opérateurs de composer de magnifiques tableaux qui font oublier les quelques défauts inhérents à ce genre de réalisations.

Jean FAUREZ.



John Barrymore et Helen Hayes dans une scène pathétique de *Vol de nuit*. (M. G. M.).

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

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

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

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

madolin

ALIMENTS NATURISTES SPÉCIALITÉS VITAMINÉES

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

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

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

DOCUMENTATION SCIENTIFIQUE
ET CATALOGUES SUR DEMANDE

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

NOS ABONNEMENTS A PRIX RÉDUIT DE 50 %

En raison de la crise économique persistante, et dans le but de permettre aux naturistes peu fortunés de se procurer quand même leur revue, *Naturisme* organise, à titre d'essai, pour 1934, un service d'abonnements à prix réduit. Ces abonnements ne coûtent que 25 fr. par an.

Nous avons publié tous les détails dans notre numéro du 8 mars.

Voici le bulletin d'abonnement à prix réduit, à remplir et à nous retourner :

BULLETIN D'ABONNEMENT à PRIX RÉDUIT à NATURISME

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

Abonnez-moi pour un an, à prix réduit, à partir du premier numéro du mois de janvier 1934.

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).

Abonnement d'un an à prix réduit : 25 francs.

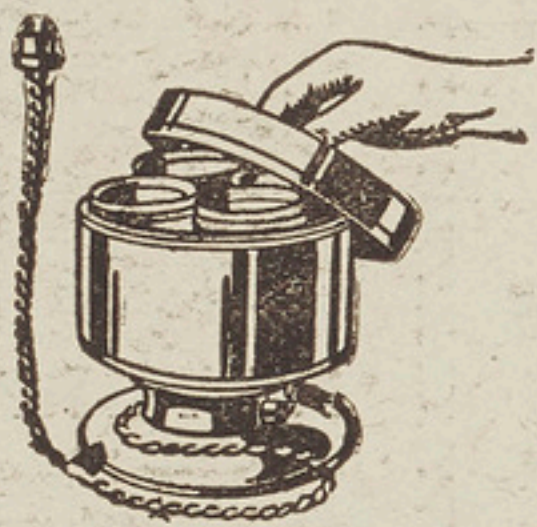
(Pour les recouvrements à domicile, une somme de 3 francs sera perçue en plus pour les frais.)

Les abonnements à prix réduit partent obligatoirement du premier janvier de chaque année.

Les abonnés à prix réduit reçoivent, EN UN SEUL ENVOI, A LA FIN DE CHAQUE MOIS, les numéros de *Naturisme* parus dans le courant du mois précédent.

(1) Rayer les mentions inutiles.

UN PHÉNOMÈNE DE LA SCIENCE



Où allons-nous!!!

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

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

L'administration des Assurances Sociales vient de décider que les malades en traitement à notre Cabinet ne pourraient plus désormais se faire rembourser du montant de leurs soins. Or, on sait que la loi donne aux assurés sociaux le droit formel de choisir leur médecin. Ceux de nos malades qui désireraient protester contre une pareille violation du droit des gens et qui voudraient se porter partie civile dans le procès que nous intenterons sans doute à la Caisse des Assurances Sociales sont priés de bien vouloir se mettre en rapport avec nous.

DOCTEURS G. ET A. D.

LES ÉDITIONS DE « NATURISME »

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

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

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

Deuxième édition. Vingtième mille.

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

La Cure Mentale.

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

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

Pour devenir énergique, 1 vol. à 15 fr.

Troisième édition. Trentième mille.

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

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

En vente à « Naturisme » et dans toutes les librairies

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.

**CAFE
SANKA**
sans caféine
Boulogne - Paris

Café SANKA, Boulogne-Paris

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



LE PAIN COMPLET BASOR
provient d'une farine naturelle et complète de pur blé
broyé à la meule.

Panifié comme autrefois,
il est riche en vitamines, diastases, sels minéraux, etc.
Ce n'est pas un pain de régime, mais de tous les régimes.
Il convient à tous les estomacs.

MOULINS A FAVEROLLES — USINE DE PANIFICATION A PARIS

Siège social : 6, rue de Choiseul, Châlons-sur-Marne.

Services commerciaux : 50, rue de Paradis, Paris (10°).

TELEPHONE : Provence 14-36.

EN VENTE : Dans toutes les maisons d'alimentation
et les grandes pharmacies.

NATURA

Société Anonyme Coopérative à personnel et capital variables

Groupelement naturiste d'achats

NATURA procure tous les produits naturistes et
d'usage courant, aux meilleures condi-
tions possibles.

MAGASIN DE VENTE

50, rue de Paradis, 50 — PARIS (10°)

TELEPHONE : Provence 14-36. — METRO : Cadet.

AUTOBUS : AC, AR, AV, B, CC, CD, CE, T.

Tous les Produits portant la marque

« NATURA »

sont garantis de qualité

Mlle KARLA

STUDIO LAMBALLE

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

25, AVENUE DE LAMBALLE, PARIS (16°)

TELEPHONE : JASMIN 36-90

LA GRACE. LA BEAUTE
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
SUPPLEMENTAIRE : DE 8 H. A 9 H. ; COURS
POUR ENFANTS TOUTS LES JEUDIS

CHEZ

ALLEN

Fabricant d'articles pour tous Sports



et tous les modèles de TENTES
et de matériel de CAMPING
Prix spéciaux aux Naturistes

42, rue Etienne-Marcel
Paris (2^e Arr.).

Téléph. : Louvre 14-19

vous trouverez aux
meilleures condi-
tions tous les équi-
pements spéciaux
pour la pratique du
Naturisme :

SLIPS, SOUTIEN-
GORGE

MAILLOTS

SURVETEMENTS

et les nouvelles

SANDALES CUIR

semelles renforcées

TENTES

CAMPING

Prix spéciaux aux Naturistes

Bulletin d'abonnement à

NATURISME

A adresser 15 bis, rue Cimara, 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 NUMERO D'UN MOIS, AU CHOIX

(1) Rayer les mentions inutiles.

FAITES DE LA PUBLICITE DANS NATURISME

LE PAIN BASOR

et tous les Produits Alimentaires BASOR des D^{rs} G. et A. DURVILLE

sont en vente :

A LA GRANDE PHARMACIE DE LA PLACE CLICHY

6, Place Clichy, PARIS (9°). TELEPHONE : TRUDAINE 65-18. — METRO : CLICHY.

PREMIÈRE ÉTAPE DE LA RÉALISATION D'UN
Laboratoire de médecine préventive

(organisation de ce genre unique en France à l'heure actuelle)

LES DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE VIENNENT
D'OUVRIR A L'INSTITUT NATURISTE UN SERVICE D'

ÉLECTROGRAPHIE HUMAINE

*pour l'enregistrement et la mesure des courants mystérieux qui, parcourant l'être humain, sont à l'origine de l'élaboration
de nos pensées et de la contraction de nos muscles.*

Grâce aux instruments de haute précision récemment construits à l'étranger, et dont les docteurs
G. et A. DURVILLE viennent de doter leur nouveau service, il est désormais possible :

DE DÉCELER LES VARIATIONS DE LA POLARITÉ HUMAINE, dont les travaux d'Hector
DURVILLE avaient, depuis longtemps déjà, établi l'existence ;

DE METTRE EN ÉVIDENCE LE DYNAMISME VITAL, c'est-à-dire les courants humains
dont Hector DURVILLE, sous le nom de **COURANTS MAGNÉTIQUES**, avait révélé les curieuses
propriétés. Ces courants humains sont désormais assimilés par la science à un courant électrique
d'intensité minime : 1 millième de volt. (Les instruments actuels permettent d'amplifier plusieurs
milliers de fois ces courants, grâce à l'adjonction de certaines lampes utilisées en T. S. F.) ;

DE DIAGNOSTIQUER LA PLUPART DES MALADIES DE CŒUR, même à leur début et alors
que l'examen clinique et la radiographie sont encore impuissants.

Les nouveaux appareils mis en service à l'INSTITUT NATURISTE non seulement décèlent et mesurent les courants
humains (et en particulier ceux qui président à la contraction cardiaque), mais ils en réalisent l'inscription photographique
sous forme d'une courbe, appelée **ÉLECTROGRAMME**.

L'**ÉLECTROGRAMME HUMAIN**, répété une ou deux fois par an, permet de constater si l'état de santé d'un sujet
est apparent ou réel, de connaître ses possibilités dynamiques profondes, de suivre l'amélioration ou l'aggravation de sa
maladie de cœur et souvent de prévoir, donc d'éviter des désordres organiques dont rien d'autre n'aurait pu annoncer
l'apparition.

Chacun peut désormais posséder dans son dossier maladif ou de médecine préventive un document d'importance capitale,
traduisant avec précision l'existence de phénomènes biologiques restés inconnus à ce jour.

L'Institut Naturiste s'est organisé pour mettre l'**ÉLECTROGRAMME HUMAIN** à la portée de toutes les bourses,
en l'établissant au même prix qu'un simple examen radiographique.

Le **SERVICE D'ÉLECTROGRAPHIE HUMAINE** est ouvert tous les jours,
de 2 heures à 6 heures, 15 bis, rue Cimara, 15 bis, PARIS (16°).

EXAMENS STRICTEMENT SUR RENDEZ-VOUS
TÉLÉPHONE : Passy 77-95.

Profitez de vos vacances de Pâques
POUR ACQUÉRIR VOTRE TERRAIN, POUR COMMANDER VOTRE VILLA

A HÉLIOPOLIS

la cité de vacances



POUR TOUS RENSEIGNEMENTS, CONSULTER LES PRÉCÉDENTS NUMÉROS DE « NATURISME »

UN PLACEMENT QUI S'IMPOSE

PROFITEZ DE LA SAISON QUI S'OUVRE POUR ACQUÉRIR VOTRE TERRAIN A

LA CITÉ DE
WEEK-END

PHYSIOPOLIS

-- L'ILE DE MÉDAN --
à Villennes-sur-Seine (S.-et-O.)

RÉUNION DES NATURISTES TOUS LES DIMANCHES ET JOURS FÉRIÉS
SUR DE VASTES STADES, DANS UN CADRE CHARMANT DE VERDURE

'Autour des vastes stades et parcs naturistes organisés par les docteurs G. et A. Durville dans l'île des Naturistes s'élèvent les tentes fixes de PHYSIOPOLIS, la Cité de Nature, véritables petites habitations, solides et confortables. Le citadin moderne y vient, quelques jours par semaine, quelques mois chaque année, loin des fumées des usines, loin des miasmes de la ville. PHYSIOPOLIS conserve l'aspect sauvage de ses campagnes et de ses bois : pas de route empierrée ; des chemins sablés, de l'herbe, de la vie, partout. PHYSIOPOLIS est la Cité de l'AIR et du SOLEIL.

On peut consulter le Cahier des Charges chez M^e Picard, notaire, 85, rue de Richelieu, Paris (2^e)
ou à l'Imprimerie de « Naturisme », 24, rue d'Alleray, Paris (15^e).

Pour visiter les terrains disponibles, s'adresser, les dimanches et jours fériés, à M. Marcel Girard (tente du bureau, face le grand stade) Pour consulter les plans et pour traiter, s'adresser, tous les jours non fériés, au docteur André Durville, 24, rue d'Alleray, Paris (15^e), de dix heures à midi.

