

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. 1934-04-05.

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.

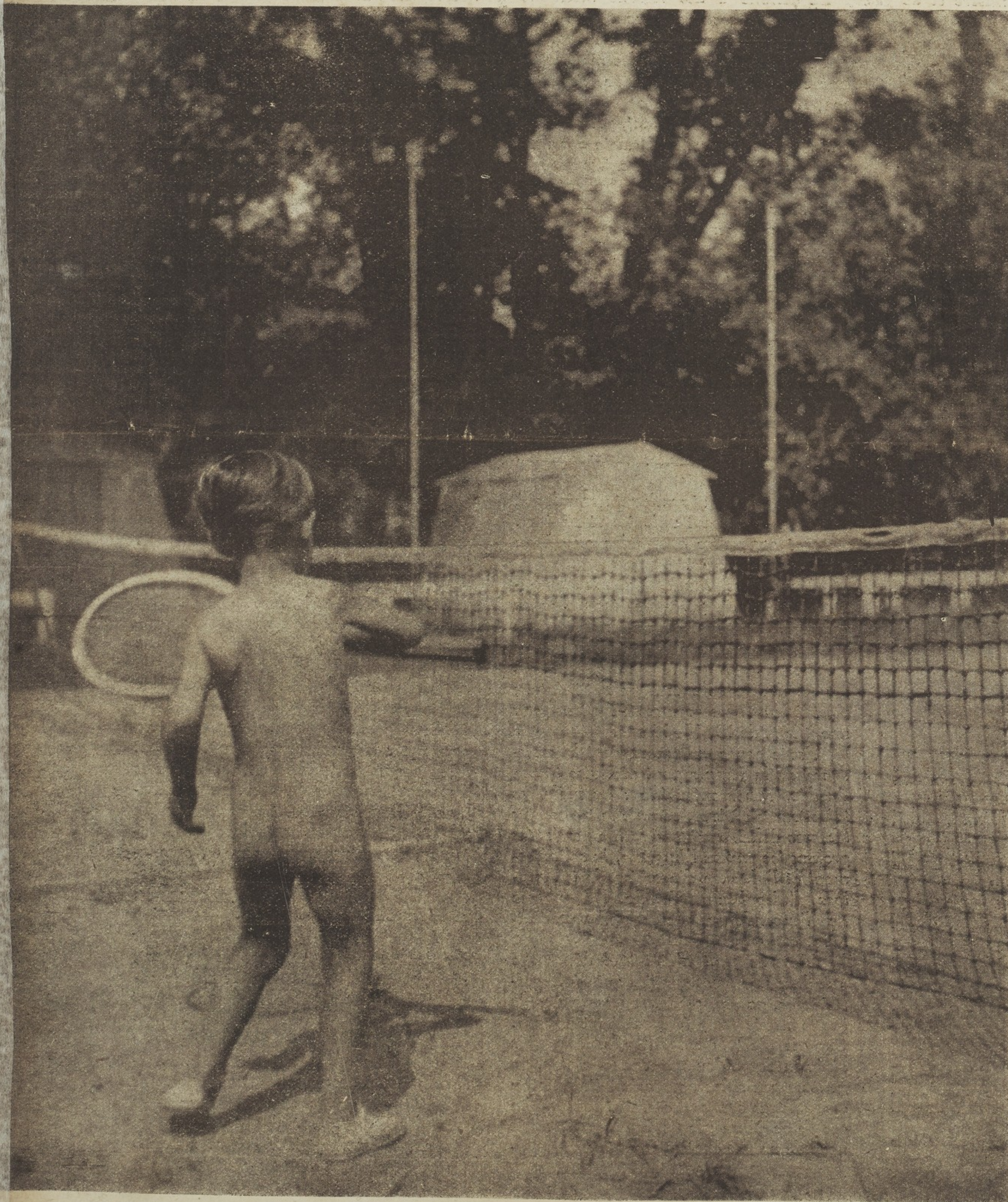
LIRE DANS CE NUMÉRO :

« LA STÉRILITÉ CHEZ LA FEMME »

« LA CONCEPTION ACTUELLE DE L'UNIVERS »

NATURISME

**LE GRAND
HEBDOMADAIRE
DE CULTURE
HUMAINE**



FUTUR CHAMPION ?...

AUDACIEUX COMME LE SONT TOUS LES PETITS NATURISTES DE SON AGE, CE GARÇONNET S'EST EMPARÉ D'UNE RAQUETTE, ET, IMITANT « LES GRANDS », IL JOUE TRÈS CONSCIENCIEUSEMENT AU TENNIS, ENVOYANT LA BALLE DE TOUTE LA FORCE PERMISE PAR SES PETITS BRAS DE QUATRE ANS. QUI SAIT ? IL S'AGIT PEUT-ÊTRE D'UN FUTUR CHAMPION ?... EN S'AMUSANT AINSI, À L'AIR ET AU SOLEIL, CE BAMBIN SE FORGE À COUP SÛR, EN TOUT CAS, UNE SANTÉ VIGOREUSE. (CETTE SEMAINE, EN PAGE 12 : LA PAGE DES ENFANTS.)

Cliché procédé Emvé

ONZIÈME ANNÉE - N° 302



1 FR. 25

Photo « Naturisme ».

JEUDI 5 AVRIL 1934

Parmi les problèmes auxquels il se passionne, le naturisme met au premier plan celui qui concerne l'enfant.

Pour refaire la race, tarée par les erreurs, par les fautes, par les vices de la civilisation, c'est surtout aux petits qu'il faut apprendre l'usage de la nouvelle hygiène. Mais, actuellement, la France manque de « petits », la Française n'est plus prolifique...

Certaines de nos femmes, mues par un égoïsme criminel, sont des stériles volontaires ; d'autres sont stériles par maladie ; ce sont ces dernières qui m'intéressent aujourd'hui. Je vais essayer de leur préciser les causes de leur misère et de leur proposer le remède.

L'homme n'est qu'exceptionnellement responsable de la stérilité du couple. L'impuissance totale masculine n'est pas fréquente, et la diminution de la virilité (acte bref, acte rare...) n'empêche habituellement pas la fécondation. L'absence d'éléments fécondants dans le liquide mâle, maladie appelée azospermie, est très rare ; elle existe chez certains êtres qui ont eu de l'infection dans les deux testicules (bi-orchite blennorragique, orchite des oreillons, bi-orchite tuberculeuse), dans les castrations accidentelles ou de guerre, chez les eunuques congénitaux, etc.

Pratiquement, c'est du côté de la femme qu'il faut chercher les causes de stérilité ; il n'est, d'ailleurs, pas difficile, pour s'assurer que c'est bien elle qui est la responsable, d'examiner au microscope le liquide masculin, de s'assurer qu'il contient des spermatozoïdes et de doser la vitalité de ceux-ci (une méthode simple de laboratoire permet de le faire avec précision).

L'épreuve de laboratoire (complétée de l'examen clinique) ayant montré que l'homme a ce qu'il faut pour procréer (1), portons notre investigation sur la femme, et demandons-nous quelles sont les causes qui la rendent stérile.

(1) Dans le certificat prénuptial que nous proposons depuis des années, mention devra être faite que l'homme paraît apte à procréer. La fiancée doit avoir l'assurance que son futur mari peut assurer la perpétuation de l'espèce. L'inverse n'est pas réalisable toujours, c'est-à-dire que le garçon ne peut pas toujours avoir l'assurance que sa femme pourra lui faire des descendants ; l'état de virginité s'oppose, sinon toujours, du moins souvent, à l'examen que le médecin pourrait faire des voies naturelles de la fiancée.

Je crois devoir signaler que deux fiancés et leurs deux familles, tous naturistes, nous ont récemment demandé de faire le double examen prénuptial, c'est-à-dire celui du garçon et de la fille : celle-ci, étant vierge et porteuse d'un hymen perforé « en écumoire », qui n'autorisait pas la moindre recherche médicale, on nous a demandé si nous ne serions pas d'avis d'opérer la fiancée, pour pouvoir atteindre et examiner l'utérus. Nous avons accepté et avons incisé l'hymen au bistouri. Nous n'avons pas trouvé de cause féminine de stérilité et avons donné le certificat précisant « aptitude vraisemblable à procréer ». Je trouve cette façon de faire très normale. Qu'en pensent mes confrères ? — J'ajoute que, pour ce qui est de l'examen féminin avec incision de l'hymen, je ne le crois justifié que dans des familles d'élite, comme étaient celles dont j'ai parlé plus haut.

Il est désirable qu'on ne laisse plus l'avenir de la race au seul hasard.

AU CRIBLE, LES IDÉES !...

La stérilité chez la femme

Ses causes et son traitement

La femme a des raisons multiples d'être stérile : ces raisons sont vaginales, utérines, salpingiennes ou ovariennes.

Certaines femmes ont des malformations congénitales de la vulve, de l'hymen, du vagin, qui s'opposent à la conception et qui, cependant, peuvent autoriser l'accouplement. Il existe des vulves anormalement faites ; il existe des hymens si résistants qu'ils se distendent sans se déchirer ; si, en plus, ils sont — ce qui arrive — mal perforés, ils peuvent s'opposer à toute fécondation. Il existe des vagins imparfaits, « borgnes », en cul-de-sac et sans utérus dans le fond ; il existe des vagins doubles (un droit et un gauche), l'un des deux seul communiquant avec l'utérus. Si c'est celui qui est borgne qui est utilisé, toute fécondation est impossible. Il existe des vagins bridés transversalement ; si la bride transversale est haut placée, elle peut être un mur opposé aux éléments fécondants.

Des femmes qui semblent normales, à l'examen seulement vulvaire et vaginal, peuvent apparaître anormales quand on examine leur utérus.

Il existe des femmes à utérus trop petit, infantile, et, par suite, incapable de procréer. L'organe, chez elles, a subi un arrêt de développement ; au lieu que le col ait, par exemple, le volume d'un gros pouce, il a le volume d'un petit doigt ; c'est là le volume normal de l'utérus pour une fillette de 13, 14, 15 ans.

Toute cause endommageant la croissance de la femme peut produire l'arrêt du développement utérin : les maladies infectieuses sévères, comme la typhoïde ; les gros délabrements digestifs par fautes prolongées envers l'hygiène, le calfeutrement et l'absence d'exercice, la tuberculose, l'alcoolisme infantile, l'alcoolisme de l'ascendance, la syphilis héréditaire, etc.

L'utérus peut n'être mal développé que dans une de ses parties : ainsi, la partie basse, ou col, peut être normale, et la partie haute (cor) être mal développée. Comme c'est le col qu'on sent le plus aisément lorsqu'on examine la femme, on peut ne pas s'apercevoir de l'atrophie du corps. Nous avons récemment constaté un cas de ce genre ; la femme se plaignait à nous de ne pas avoir d'enfants ; deux gy-

nécologues l'avaient examinée et déclarée normale. Or, elle n'avait normal que le col ; le corps, au-dessus, n'existait pour ainsi dire pas, et il était dévié en avant (antéversion), ce qui est fréquent dans ce mode d'anomalie.

Chez une femme stérile, quand on trouve un col utérin normal, il faut s'assurer que le corps utérin est, lui aussi, normal.

Non seulement des anomalies de croissance utérine peuvent être responsables de la stérilité de la femme, mais aussi des anomalies de position. Une femme a fait une blennorragie grave, compliquée de salpingite ou d'infection sous-péritonéale, ou de péritonite plus ou moins localisée, elle fabrique des brides dans son bas-ventre ; celles-ci, en se rétractant, déplacent l'utérus : elles le déversent latéralement, ou, plus souvent, en arrière (rétroversion) ; l'orifice du col venant se plaquer sur la paroi antérieure du vagin, il en résulte une impossibilité totale ou relative, pour les éléments mâles, d'y pénétrer.

Chez des femmes très mal musclées, ptosiques de l'estomac et du colon, dotées, du fait de leur sédentarité, d'un mauvais périnée, de mauvais ligaments suspenseurs de l'utérus (mauvais ligaments larges, mauvais ligaments ronds), ont un utérus soit dévié, soit flottant, dont la position vicieuse peut être un obstacle à la fécondation.

Le canal, enfin, de l'utérus, peut être anormal : il peut être obstrué. Il peut l'être par un polype, par un fibrome. Les femmes vivent si mal qu'on trouve, maintenant, des fibromes même chez celles qui sont très jeunes. J'ai écrit, il y a fort longtemps, que les fausses couches, spontanées ou provoquées (surtout les provoquées), produisent, à peu près à coup sûr, des fibromes.

Le canal utérin peut être obstrué par du pus, par des glaires dans les métrites ; souvent, dans les métrites du col, le canal, à sa partie basse, est absolument fermé par des bouchons muco-microbiens, qui s'opposent à tout passage des spermatozoïdes. Et quand, malgré l'obstruction, l'élément mâle peut parvenir dans l'utérus, y trouver un ovule et le féconder, l'œuf est incapable de se fixer, parce que la muqueuse est en mauvais

état ; et, s'il se fixe malgré tout, il ne peut se développer et meurt.

Si le muscle qui est sous la muqueuse est dur, fibreux, fibromateux, l'œuf a une difficulté de plus à se développer et à se nourrir. Les fibromes sont donc une cause de stérilité, non pas seulement quand ils obstruent le canal utérin, mais même quand ils n'obstruent pas : un utérus dur est moins apte qu'un souple à apporter à l'œuf le sang qui est utile à son développement.

Signalons encore que l'excessive acidité des sécrétions vaginales et utérines chez les femmes mal portantes, à nutrition mauvaise, à estomac dilaté, à foie insuffisant, à muscles mal développés, est cause de stérilité : l'acide tue les éléments fécondants mâles.

Une autre cause utérine de stérilité : l'étroitesse du col.

Des trompes en mauvais état peuvent être responsables de la stérilité de la femme : elles peuvent être bouchées. La cause la plus fréquente qui peut boucher les trompes, c'est la blennorragie : la salpingite à gonocoques me paraît être la plus fréquente des causes d'obstruction des trompes.

Je pense que Barthélemy a raison quand il signale que la tuberculose du péritoine et de la trompe peut aussi expliquer certaines stérilités. « La femme a présenté une poussée évolutive de péritonite tuberculeuse, dit-il. Cette affection est éteinte, mais elle a fermé le pavillon des trompes et enserré les annexes dans des adhérences. Méfiez-vous de ces salpingites tuberculeuses latentes qui entraînent la stérilité et laissent persister un état de bonne santé apparente... »

L'infection non gonococcique et non tuberculeuse des trompes (infection banale, suite de couche ou de fausse couche) peut, elle aussi, mais moins souvent, obstruer les trompes.

Enfin, avons-nous dit, la stérilité peut être de cause ovarienne.

On a dit et répété que les femmes qui n'ont pas de règles ne peuvent pas avoir d'enfants. Quoi qu'il soit certain que les femmes les mieux réglées sont celles qui ont le plus aisément des enfants, on a maintenant la preuve certaine que des

femmes ont pu devenir enceintes sans avoir jamais eu de règles. Absence de règles ne signifie donc pas absence d'éléments féminins, absence d'ovules. Si, pourtant, une femme se plaint de n'avoir ni règles, ni enfants, il est logique de penser d'abord à une stérilité de cause ovarienne.

La syphilis est une des causes principales de stérilité de cause ovarienne. Et, à mon avis, l'arthritisme héréditaire en est une autre. La façon anormale, malsaine de vivre tare toutes les glandes de la descendance : le foie, la thyroïde, la surrénale... et l'ovaire.

L'insuffisance ovarienne est une des raisons de la vie antinaturelle ; par elle, la race se protège de la dégénérescence en supprimant les naissances...

On la reconnaît aux signes principaux suivants : Les règles ont, d'habitude, paru plus tard que normalement (par exemple, vers 16 ans, au lieu de vers 13). Il est des cas, pourtant, où elles ont paru tôt et étaient d'abord normales, mais elles n'ont pas tardé à s'irrégulariser et, au besoin, à disparaître par phases de plusieurs mois. L'insuffisance et l'irrégularité des menstrues sont deux signes d'insuffisance ovarienne. Souvent, à ces signes s'ajoutent des douleurs abdominales, lors de l'écoulement du flux sanguin (elles trahissent l'insuffisance de largeur du canal utérin, la petitesse excessive de l'utérus, l'antéflexion du col, qui vont souvent de pair avec l'insuffisance ovarienne et font partie de l'insuffisance de tout l'appareil génital). L'insuffisance ovarienne s'exprime encore par un développement excessif de graisse flasque, par de l'étréitesse du bassin et, souvent aussi, par des signes plus ou moins précis d'hermaphrodisme : la fille insuffisante des ovaires a des duvets sous le nez, comme un jeune homme, les poils de son abdomen ne se limitent pas au triangle pubien, ils s'étendent jusque vers l'ombilic — disposition masculine. Je ne suis pas éloigné de croire que les fautes vitales des parents peuvent fausser chez eux les éléments fécondants à tel point qu'ils ne sont plus ou franchement féminins ou franchement masculins, mais un peu l'un et l'autre à la fois. Et les enfants nés d'eux sont : les filles un peu garçons (avec de la moustache, des poils près du nombril, un bassin étroit,

des goûts masculins, des règles peu abondantes, de la stérilité...) et les garçons un peu filles (avec un bassin large, des goûts féminins, de la timidité, etc.).

Le naturisme lutte de toutes ses forces contre la stérilité féminine, facteur de destruction de la race pire que les guerres les plus meurtrières.

Contre les stérilités de cause vaginale, il applique le massage gynécologique : par lui, on dilate un vagin étroit, on permet l'utilisation d'un organe qui ne servait pas ; par lui, on assouplit un hymen résistant, on assouplit ou décolore une bride qui empêchait l'accès à l'utérus.

Contre les stérilités de cause utérine, le moyen héroïque est encore le massage gynécologique. Il y a vingt ans que je l'ai préconisé, vingt ans que je l'ai appliqué, et il donne des résultats magnifiques.

Il est le seul moyen de transformer, habituellement très vite, un utérus infantile en un utérus apte à procréer.

Malgré ce que j'ai dit sur ce sujet, la médecine classique s'obstine, à tort, à estimer l'infantilisme utérin incurable : « Si le toucher vous indique un utérus infantile, s'écrit Barthélemy dans Les Echos de la Médecine, 1^{er} février 1934, concluez à une aplasie de l'appareil génital, arrêt de développement dû à une tare héréditaire... Quelle que soit la cause, l'aplasie est généralement totale, et le mal est sans remède. »

Je m'inscris en faux contre cette affirmation : l'aplasie utérine guérit habituellement bien (en un an ou deux) sous l'action du massage utérin stimulant combiné à l'ensemble rationnel des procédés de vie naturiste : alimentation saine, vitaminiée, peu carnée..., culture physique générale, sport, nudité, etc.

Les stérilités par métrite, polypes, étroitesse du canal utérin, sont, classiquement, traitées par les antiseptiques, pansements, cautérisations, dilatations, curetages. Je suis formellement opposé à tous ces procédés, qui sont nettement destructeurs ; détruire un col par des caustiques, par le feu, n'est pas le guérir ; dilater un utérus est inutile ; le curetter est ouvrir aux microbes des voies de pénétration vers la profondeur.

Toute la technique gynécologique moderne est désastreuse ; elle détériore sans rien réparer.

Par contre, le massage utérin bien fait extirpe le pus, les glaires, très rapidement, rend à un orifice sténosé sa souplesse et sa perméabilité, reconstruit une muqueuse utérine saine, décongestionne le muscle qui est dessous et l'empêche de devenir fibreux, le réassouplit s'il est déjà dur.

Contre les stérilités de cause salpingienne, on a proposé un traitement de massacre : le cathétérisme des trompes. Je dis procédé de massacre, parce que l'outil qu'on engage dans la trompe, sous prétexte de la déboucher, d'abord porte fatalement des microbes vers le péritoine,

ensuite, ledit outil perfore souvent la trompe, créant la péritonite et provoquant parfois la mort. Je connais deux femmes à qui l'on a fait ce cathétérisme et qui ont failli en mourir ; elles n'ont pas, pour cela, eu plus d'enfant qu'avant.

Et pourquoi explorer les trompes avec un outil, puisqu'il est si facile de les explorer radiographiquement : on pousse, dans l'utérus de la femme, une injection de lipiodol et on regarde aux rayons X si le lipiodol arrive dans les trompes.

Le massage des trompes assure, d'ailleurs, le nettoyage de celles-ci d'une façon parfaite ; il élimine tous les paquets microbiens.

La stérilité de cause ovarienne doit être soignée par deux moyens : le massage encore et d'abord. Celui-là gagne à être fait, non plus par voie gynécologique, mais de l'extérieur. On atteint l'ovaire par la paroi du ventre, en le cherchant à deux centimètres en dessous du point de Mac Burney.

Et le traitement général naturiste lutte contre l'insuffisance ovarienne.

D' Gaston DURVILLE.

L'EAU DE BOISSON

NOUS voici au printemps, et la question de l'eau de boisson est de nouveau à l'ordre du jour.

L'eau a, de tout temps, été la boisson naturelle de l'homme, et si, depuis des siècles, l'humanité s'est écartée de ce qui était la sagesse, elle le paye par un lourd tribut à la maladie.

Pendant la saison froide, l'élimination cutanée a été ralentie et, tout naturellement, le besoin de remplacement s'est trouvé réduit à son minimum ; avec une température plus douce, l'organisme demande impérieusement l'ingestion d'une certaine quantité de liquide pour suppléer celui qui a disparu de l'organisme.

Logiquement se trouve ainsi posée la question de l'eau de boisson, car il y a eau et eau, comme il y a fagot et fagot, et il s'agit de déterminer quelle eau nous devons boire.

Nous sommes bien loin des temps où n'importe quelle eau pouvait être absorbée sans inconvénient, telle qu'on la trouvait dans la nature. L'humanité, au fur et à mesure du développement de ce qu'on appelle le

progrès, a pollué les eaux, sources indispensables de la vie. Les ruisseaux qui courent à travers les campagnes sont devenus des excédents de sels chimiques renfermés dans les divers engrais entraînés par les pluies, les rivières ne sont plus que le prolongement des ruisseaux et des égouts des villes et des villages, et les lacs ne sont, le plus souvent, que les bassins de décantation des eaux qui les alimentent. Quant aux eaux de puits, elles ne sont guère plus recommandables pour les mêmes causes, les puits étant le plus souvent, pour des raisons de commodité, situés en plein centre des agglomérations.

L'eau de pluie, théoriquement, devrait être parfaite, mais, traversant un air qui lui aussi se trouve chargé de particules nocives, elle les entraîne et s'en charge de telle manière que l'eau conservée dans des citernes n'est bien souvent comparable qu'à un bouillon de culture concentré.

Ce sont les eaux de source qui présentent les garanties les plus sérieuses, à condition, toutefois, qu'elles n'aient pas eu à traverser des terrains empoisonnés par une cause quelconque.

A la campagne, donc, buvons exclusivement de l'eau de source après nous être assurés que ces eaux sont potables, c'est-à-dire ne sont pas trop chargées en principes minéraux et surtout ne contiennent pas trace de déchets organiques.

Dans les villes, le problème est beaucoup plus complexe.

Dans nombre de cités, pour les besoins de la population toujours croissante, des sources plus ou moins lointaines ont été captées à grands frais, puis amenées par des aqueducs jusqu'au lieu de consommation, et cela serait parfait si, dans bien des cas, les eaux n'étaient pas polluées en route par suite de déficiences d'entretien, ou si, par suite d'insuffisance, les eaux de source n'étaient mélangées à des eaux de rivière dans de communes canalisations. Pour éviter des empoisonnements collectifs, les administrations communales ont eu alors l'idée de traiter toutes les eaux dites potables par des procédés chimiques afin de leur enlever toute nocivité : chlore, eau de Javel, ozone, etc., grâce à des traitements plus ou moins compliqués, sont mis en action ; l'un agit, puis est neutralisé par un autre, et, en bref, si tous les microbes et agents pathogènes sont irrémédiablement tués (ce qui est évidemment appréciable), tous les principes vitaux disparaissent en même temps.

L'absence de ces éléments vitaux est précisément un point capital ; l'eau, en effet, n'est pas simplement appelée à jouer un rôle mécanique, mais les principes vivants que l'eau doit contenir ont une très grande importance pour le fonctionnement de tous nos organes. La théorie pasteurienne poussée à l'extrême est la cause de bien des méfaits, et la mention « chimiquement pure » serait une grave erreur, appliquée à l'eau que nous buvons. L'eau bouillie, l'eau distillée, tout comme les eaux traitées chimiquement, sont à rejeter pour une consommation courante.

L'usage des eaux de table est donc une nécessité, au point de vue naturiste, soit dans les villes, soit dans les agglomérations manquant d'eau potable. Aussi examinerons-nous prochainement quelles doivent être les qualités que doit présenter une eau de table pour être véritablement potable.

J. D.



(Photo Deprez)

Une maman naturiste et son bébé



Combien de femmes, qu'une vie trop sédentaire a empâtées et amollies, demandent au chirurgien, au « spécialiste en beauté », d'extirper un double menton, d'effacer des rides du plus désastreux effet, ou de remonter des seins qui s'obstinent à descendre chaque jour davantage ! Alors on coupe, on taille, on enlève de la graisse, on raccourcit la peau, on tend, on recoud. Le résultat est magnifique, mais, hélas ! de courte durée. La peau ne tarde pas à se détendre à nouveau, la graisse se reforme avec une régularité inéluctable, les rides réapparaissent, et, enfin, les seins reprennent leur lamentable chute. Pourquoi ? Parce que la cause de la déchéance n'a pas été supprimée. On veut être belle, certes, mais on continue à se calfeutrer, à mal manger et à épargner au corps le moindre exercice. Pourtant, si l'on prêtait attention au retentissement d'une bonne aération, d'un ensoleillement judicieux, d'une cure hydrique bien conduite, d'une alimentation bien comprise, sur la santé et la fraîcheur de la peau ; si l'on voulait considérer le rôle prépondérant joué par les muscles dans la beauté du corps, comme tout deviendrait facile ! Le seul moyen d'être belle, de rester jeune, c'est de vivre sainement. La femme naturiste n'a pas besoin de recourir au bistouri, aux enveloppements de paraffine, aux produits de beauté compliqués et coûteux : elle n'a pas de graisse, ni au menton, ni sur les hanches, ni sur l'abdomen ; sa peau bronzée est ferme et souple à la fois ; et ses seins tiennent en place, car, contrairement à ceux des clientes du chirurgien, et grâce à la culture physique, ils sont accrochés sur de puissants pectoraux. (3 photos Paris-Presse.)



Les divers stades du malt

L'EMPLOI du malt — emploi que l'industrie alimentaire fait de plus en plus large — dans un grand nombre de ses applications : boissons, farines spécialisées, déjeuners tout préparés, etc., doit attirer davantage notre attention sur la notion que nous avons déjà exposée ici : que la valeur nutritive et digestive doit nécessairement s'accompagner d'une valeur biologique proportionnelle, sous peine d'être gravement déséquilibrée. Le malt est plus ou moins aminé, suivant les stades auxquels on l'a porté ; de plus, dans le meilleur des cas, il est suffisamment vitaminé pour sa propre utilisation pour l'organisme, mais non pas pour la masse des hydrates de carbone à laquelle il est additionné. C'est dire, en d'autres termes, que le malt n'est pas par lui-même un procédé de « vitamination », mais que, au contraire, il exige des hydrates de carbone, qu'il va rendre beaucoup plus digestes, une valeur vitaminique d'autant plus grande que leur digestibilité sera accrue. Nous devons donc arriver à cette conception, généralement trop peu connue, que, pour être correctement équilibrés, les aliments maltés doivent également être « vitaminés ».

Cette conception est naturellement ressortie des études faites ces dernières années, depuis qu'ont été mises au point les méthodes d'analyse biologique. Il est bien naturel que la pratique du maltage, qui relève de la seule analyse chimique, ait été plus anciennement étudiée et mise en pratique. Nous savons maintenant qu'un aliment ne doit pas être seulement jugé sur sa valeur nutritive et digestive, mais encore sur sa valeur biologique, c'est-à-dire sur les vitamines qui en font un aliment vivant, influant essentiellement sur la constitution des humeurs de l'organisme. La réserve de vitamines est un capital qu'il faut soigner, car il tend constamment à disparaître du fait des aliments pauvres ou morts que nous absorbons, et de ce que certaines vitamines, celles solubles dans l'eau, telles que les vitamines de nutrition, sont, en raison de leur solubilité, éliminées par les émonctoires, principalement la salive et l'urine.

Ces remarques sont d'autant mieux comprises que l'on considère le processus de la graine en germination.

Dans son étymologie, « malt » vient de l'allemand « melzen », qui signifie « amollir ». Sous l'influence de l'eau et d'une certaine chaleur, la graine développe des ferments ou diastases qui vont opérer progressivement une véritable mutation de la réserve d'amidon qui enveloppe l'embryon, en vue de lui fournir

une sorte de lait végétal, éminemment digestif, tout comme un lait maternel, qui sera l'aliment exclusif du jeune sujet jusqu'à ce qu'il ait poussé ses organes, racine et tige chlorophyllienne, qui lui permettront de chercher sa vie, par lui-même, en dehors, dans le sol et l'atmosphère. La germination représente donc la période héroïque de la graine, celle où s'opère un intense travail intérieur, non seulement chimique, mais aussi biologique. Nous constatons, en effet, que les vitamines du grain sont mobilisées de concert avec la transformation chimique de la réserve amylacée, et employées au profit de l'embryon qui grandit. C'est du reste là une règle générale dans la nature, qu'il s'agisse de végétaux ou d'animaux. La jeune mère, elle aussi, perd sa réserve de vitamines au profit de son enfant, et c'est pourquoi son alimentation doit, pendant la période de gestation et d'allaitement, être à la fois maltée et vitaminée. Il résulte de ce processus que la réserve de vitamines du grain tend à décliner d'un maximum vers un minimum, correspondant à la période critique où le nouveau sujet devra trouver dans le monde extérieur ce dont il a besoin pour *entretenir sa vie*, car sa vie dépend des vitamines, ou, pour être plus exact, des possibilités qu'il aura de les élaborer, puisque celles-ci sont d'origine végétale.

L'idée naturiste du germe dans lequel on place des grains de blé, en vue de leur laisser amorcer la période active de la germination, est donc éminemment juste, et elle est trop connue des lecteurs de ce journal pour que nous nous attardions à des développements. Constatons seulement que le grain est alors riche en amylase et en vitamines. C'est le maltage naturel.

L'industrie a bien vite voulu utiliser les transformations chimiques auxquelles parvient la réserve amylacée sous l'influence des diastases, cytase, amylase, peptase, etc., de la graine en germination, et est ainsi entrée dans une technique extrêmement délicate, qui constitue le maltage artificiel. Pour ce faire, la graine de choix est l'orge. Il semble, en effet, que c'est elle qui produit le plus d'amylase, de ferment. Surtout, dans son cas, la plumule poussant à l'intérieur de la graine, entre l'enveloppe et l'amande, celle-ci est naturellement abritée des chocs en cours de manipulation. Le blé et le seigle aigrissent rapidement ; le maïs et l'avoine contiennent des corps gras qui se saponifient en cours d'opération et donnent des produits d'odeur peu agréable et de mauvaise conservation. Pratiquement, seule l'orge a été retenue et em-

ployée par l'industrie, de telle sorte que le mot « malt » tout court signifie toujours « malt d'orge ».

Lorsque la germination est suffisamment avancée, l'activité diastasique est arrêtée, immobilisée, par fanage, par une ventilation d'air sec, suivie d'un touraillage. Cette opération s'effectue lentement et progressivement et suit des échelles de température suivant la nature du malt que l'on veut obtenir. Disons qu'à 50° le malt est jaune ambré, et à 80° brun et foncé.

La farine de malt résulte d'une mouture industrielle du malt, dans laquelle les débris cellulotiques sont éliminés par tamisage. C'est le plus simple des éléments employés pour le maltage des féculents. A cette farine il ne manque que l'eau pour que la diastase retrouve son activité.

C'est de cette farine que part l'industrie pour obtenir des extraits qui peuvent être liquides, pâteux ou secs. Le malt est traité par de l'eau tiède, d'abord, puis de plus en plus chaude. Lorsque l'amidon est entièrement solubilisé, les liqueurs sont évaporées sous pression réduite. Les extraits liquides sont, à proprement parler, des bières brunes, ni fermentées, ni houblonnées. Ils ont, dans cet état, une grande valeur nutritive, mais ne peuvent être considérés comme une source de ferments. Les extraits pâteux ou secs résultent d'une dessiccation plus ou beaucoup plus prononcée.

Si l'on fait agir le malt broyé, en milieu aqueux tiède, sur de la fécule de pomme de terre ou de manioc, on obtient un produit dont on entrave la saccharification par ébullition ; celui-ci, une fois évaporé, donne une poudre blanche, qui happe à la langue et que l'on désigne sous le nom de « sucre de Soxhlet ».

Dans cette vaste échelle de produits divers, artificiels, tous très nutritifs, nous devons établir une discrimination quant à la valeur vitaminique et conclure à la nécessité d'utiliser des aliments d'autant plus « vitaminés » qu'ils auront été maltés.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

AU CLUB DU FAUBOURG

Jeu 5 avril, à 20 h. 30, salle des Sociétés Savantes, MM. Francis Delasi et Maurice Privat sur *Le Scandale Stasvisky et les Compagnies d'Assurances*. Mise en accusation des Compagnies d'Assurances, avec accusateurs, défenseurs et témoins. — Samedi 7, à 14 heures, Cinéma Demours, 7, rue Pierre-Demours, le cinéaste Monat sur *Le Cinéma Français*, avec MM. Emile Natan, Jean de Rovéra, etc. Procès de France la douce. Accusé : Paul Morand. Débat sur *Les Etrangers en France*. Procès de la pièce *Les Races*, avec Tonia Balachova, Suzanne Serge, etc. Et Mme Christiane Fournier sur *La Mal-Aimée*. — Mardi 10, à 20 h. 30, salle Wagram, débat sensationnel ouvert par le député Henri Clerc sur *Où va la France ? Qui nous sortira du gâchis ?*

BRUITS ET POTINS

DU CHOIX D'UN PRÉNOM

Des époux toulousains viennent de donner à leurs deux enfants jumeaux les prénoms de Progrès et de Soleil. Mieux : les services de l'état civil ont accepté d'accorder à cette innovation, par l'inscription en bonne et due forme sur les registres « ad hoc », un caractère en quelque sorte officiel.

Progrès... Soleil...

Evidemment, comme prénoms, ce n'est pas joli, joli...

Mais sans doute les braves parents ont-ils voulu marquer par là que progrès et soleil sont apparemment, eux aussi, jumeaux.

En cela, du moins, n'eurent-ils pas tellement tort...

Et puis, quelle aubaine d'être le père et la mère du Progrès ! Quelle joie de pouvoir ordonner « Lève-toi, Soleil ! », avec un maximum de chances de voir ledit Soleil obéir, au besoin en appuyant l'impératif d'une claque opportunément appliquée sur le derrière !

... Que n'avons-nous pu traiter de la sorte, au cours des récentes giboulées de mars, l'authentique Messire Phébus !...

■ ■ ■

EAU DE JOUVENCE

Un savant moscovite, M. Pavlenko, a inventé un produit qui, d'après lui, guérirait presque toutes les affections nerveuses.

M. Pavlenko assure même que l'usage régulier de sa drogue serait susceptible de procurer une jeunesse prolongée à ceux qui en prendraient.

Il existait déjà une quantité considérable de médicaments ayant les mêmes prétentions. Et cette quantité considérable est la meilleure preuve qu'aucun d'eux ne mérite confiance. Telle était bien, sans doute, l'opinion de M. Pavlenko, puisqu'il s'efforça d'en créer un nouveau — qui, soyons-en persuadés, ne doit pas valoir mieux que les autres...

Bref, voici une drogue de plus à ajouter au Codex. Le fait, en lui-même, n'aurait rien de remarquable si le fameux produit du savant russe ne présentait la particularité d'être fabriqué par distillation d'une poudre elle-même obtenue en broyant des cornes de rennes.

A l'encontre de la fortune, qui doit être saisie par les cheveux, l'éternelle jeunesse s'attraperait-elle donc par les cornes ?

Un farceur, ce M. Pavlenko.

NAIVETÉ

Nous avons bien souvent signalé à quelles conclusions extravagantes pouvait conduire la théorie selon laquelle on calcule la valeur des aliments en tenant compte seulement des qualités calorifiques.

Un petit texte, paru voici quelques mois dans les « Conseils aux lectrices » d'une revue consacrée à la beauté féminine, peut être considéré, à ce point de vue, comme un chef-d'œuvre. Qu'en juge :

« Madame V... — Sachez donc qu'un homme qui a pris trois ou quatre apéritifs peut très bien se passer de déjeuner (sic). L'alcool à 100° fait 7.000 calories au litre, l'eau-de-vie 3.000 ; le vin 720 calories au litre, mais le vin fait 700 calories s'il fait 10° d'alcool. L'alcool est l'élément le plus concentré qui soit. Un cocktail représente facilement 200 calories, trois cocktails font 600 ! (exactement la valeur de ce que devrait être un déjeuner). Un ou deux petits verres de liqueur après le repas représentent facilement 100 ou 150 calories. Vraiment, avec ce que certaines personnes mangent et boivent, c'est extraordinaire qu'elles n'arrivent pas à 200 kilos. »

Eh ! non, ce n'est pas extraordinaire ; c'est même très simple : elles meurent avant !

A PROPOS DE MELONS

Précisons dès l'abord qu'il s'agit des fruits, et non pas des chapeaux auxquels ils ont donné leur nom.

On remarque, en Provence, que depuis quelques années les melons sont moins abondants et de moins bonne qualité qu'autrefois. On a voulu trouver dans les conditions météorologiques une explication à cette déficience, mais peut-être faut-il la chercher dans une cause beaucoup moins banale.

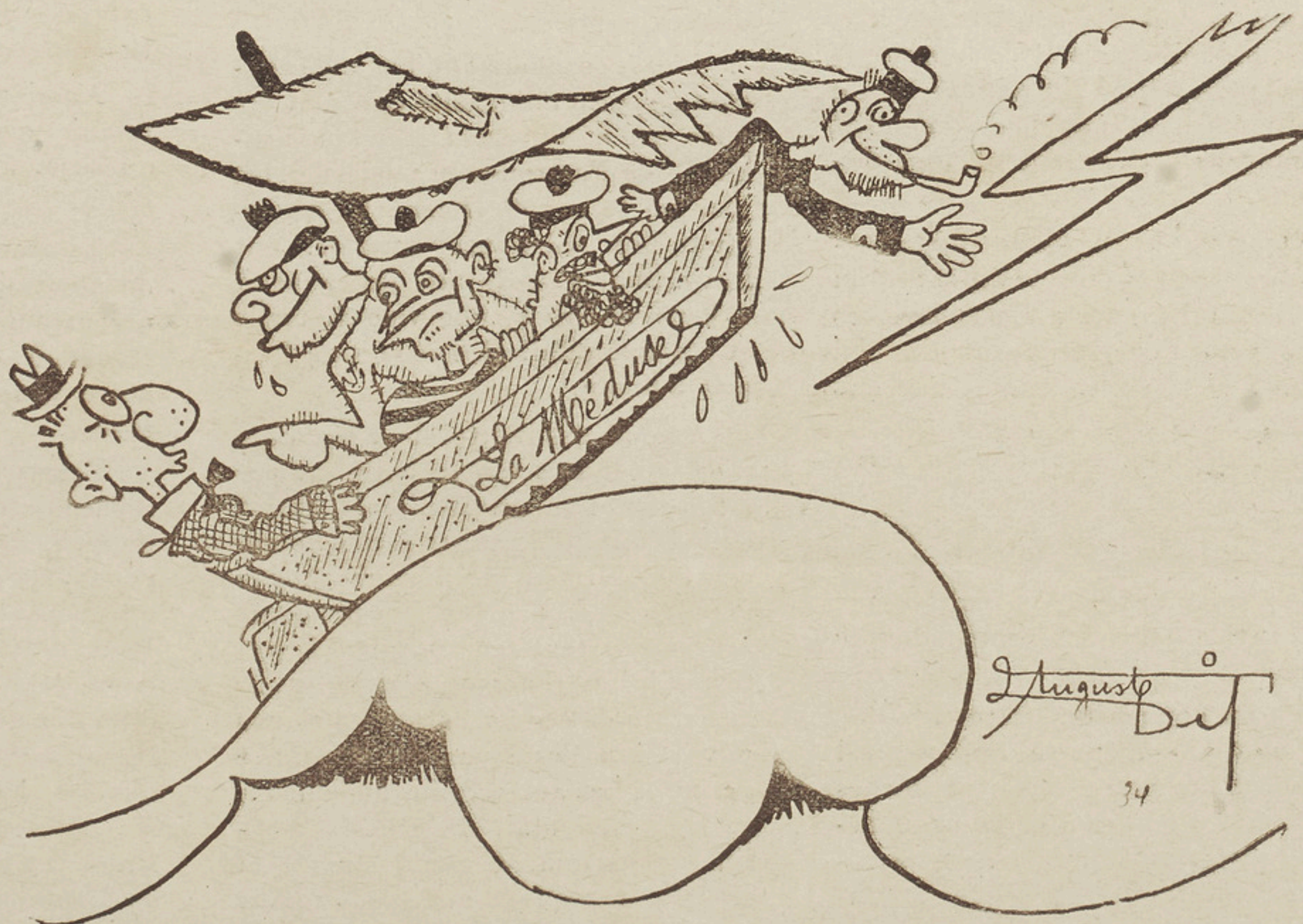
Les Chinois, qui sont des jardiniers experts et qui apportent à leurs cultures des raffinements insoupçonnés des Occidentaux, ont observé, en effet, que le bruit est particulièrement nuisible à la fécondation des fleurs de melon.

Si le fait est exact, ne peut-on penser que le bruit des clacksons, le ronflement des moteurs, la trépidation des poids lourds sur les routes, sont responsables de la décadence du melon provençal ?

Et ne peut-on penser aussi que, si le tintamarre moderne indispose les cucurbitacées, il y a de fortes chances pour qu'il influe fâcheusement, par la même occasion, sur la santé des êtres humains, dont l'organisme — quoi qu'en disent irrévérencieusement les humoristes et les méchants — est infiniment plus compliqué, et par conséquent plus sensible, que celui des melons ?

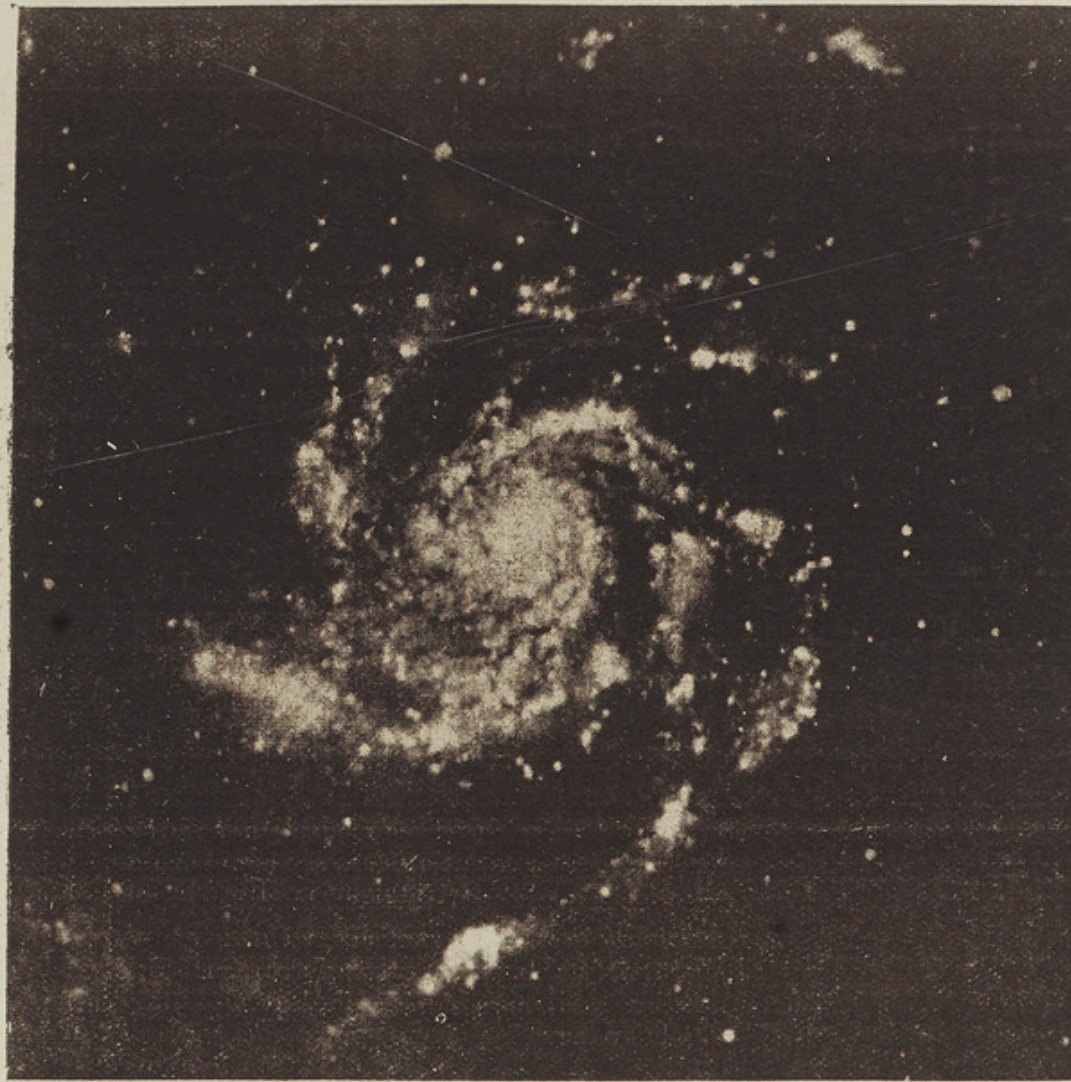
LES NAUFRAGES

(Dessin inédit de AUGUSTE DIF.)



— Avouez, docteur, que vous avez de la chance : nous sommes tous des végétariens convaincus !...

LA CONCEPTION ACTUELLE DE L'UNIVERS



Cette belle nébuleuse spirale (M. 101 de la Grande-Ourse) se présente à nous exactement de face, ce qui nous permet d'apprécier la structure de ses formations. C'est l'une des plus proches de nous : sa distance est estimée à 4 ou 5 millions d'années-lumière.

DANS une série de causes qui ont paru ici même, M. R. Tocquet a exposé aux lecteurs de « *Naturisme* » l'état des connaissances que nous avons sur la famille du Soleil. Tour à tour, il nous a fait connaître Mars, Jupiter et Saturne. Je voudrais aujourd'hui parler de l'image actuelle que nous nous faisons, non plus de tel ou tel astre, mais de l'ensemble de notre univers. A l'échelle astronomique, « notre » univers constituera tout l'ensemble d'espace et de temps que nous permettra d'atteindre notre intelligence, et non pas seulement les moyens matériels dont nous disposons.

Quel est le naturiste qui, quel que beau soir d'été, à Villennes ou à l'Île du Levant, n'a pas levé les yeux vers l'enchantement du ciel étoilé ? Quel est celui qui, une fois au moins dans sa vie, ne s'est pas laissé emporter par son imagination vers des au delà terrestres ? En vérité, quelle que soit la fertilité d'une imagination, elle est obligée de capituler devant les réalités que nous révèle quotidiennement l'étude du ciel.

Perdu comme un grain de sable sur une plage, notre Soleil n'est qu'une toute petite étoile parmi des myriades d'étoiles que nous appelons notre « *amas local* ». Amas immense, d'ailleurs, puisque la lumière, malgré sa fantastique vitesse de 300.000 kilomètres par seconde,

met déjà dix mille ans à le traverser de bout en bout. Cette ampleur n'est cependant rien en regard de celle de « notre » univers proprement dit, agglomération d'amas d'étoiles qui constitue l'immense « *Voie Lactée* » ou Galaxie. Celle-ci se présente sous la forme d'un groupement lenticulaire dont l'épaisseur maxima ne doit pas dépasser 30.000 années-lumière, mais dont le diamètre en atteint 300.000. Nous verrons que l'année-lumière elle-même devient une petite unité pour évaluer ces distances presque inconcevables.

C'est cependant d'au delà encore de cette immensité que sont venues les découvertes les plus brillantes de l'astronomie moderne. Du jour où le grand Herschell, découvrant les nébuleuses-spirales, eut l'intuition géniale de les appeler « *Univers-Îles* », une voie nouvelle et féconde allait être ouverte à l'esprit humain.

Au delà des limites de la Galaxie, à des distances qui se chiffrent par millions d'années-lumière, gisent dans l'infini d'étranges formes blanchâtres, formées d'un vague noyau nébulaire, d'où deux ou plusieurs bras s'écartent en spirale. Longtemps les astronomes hésitèrent sur la nature de ces formations. Les uns y voyaient des amas de substance gazeuse. Les autres, plus audacieux, et Herschell était de ceux-là, soutinrent hardiment que c'étaient là de gigantesques amas d'étoiles, comparables en forme et en grandeur à notre Galaxie, et dont l'éloi-

gnement seul nous empêchait de distinguer les étoiles individuellement. C'est à ces derniers que devait être favorable la seule preuve capable de départager les deux partis. En 1920, grâce au puissant télescope de l'Observatoire du Mont-Wilson, en Amérique, l'astronome Hubble résolvait effectivement en étoiles quelques-unes des nébuleuses-spirales les plus proches. Ces astres, jusqu'alors énigmatiques, commençaient à révéler leurs secrets. Ils en réservaient de plus curieux encore : en étudiant, par la spectroscopie, la lumière qui nous venait de ces lointains univers, on constata bientôt avec stupeur que tous paraissaient s'éloigner de nous, avec des vitesses d'autant plus grandes qu'ils étaient déjà plus lointains, et qui, pour la plupart, n'étaient pas inférieures à 20.000 kilomètres par seconde... Qu'était-ce à dire ? Visions-nous dans un univers en train de réaliser la plus fantastique et la plus inattendue des explosions ?

La solution du problème devait revenir à Einstein et à son école. Nul n'ignore aujourd'hui le nom d'Einstein, mais peu savent réellement en quoi réside l'originalité et la solidité de ses théories. Un tel exposé sortirait du cadre de cet article.

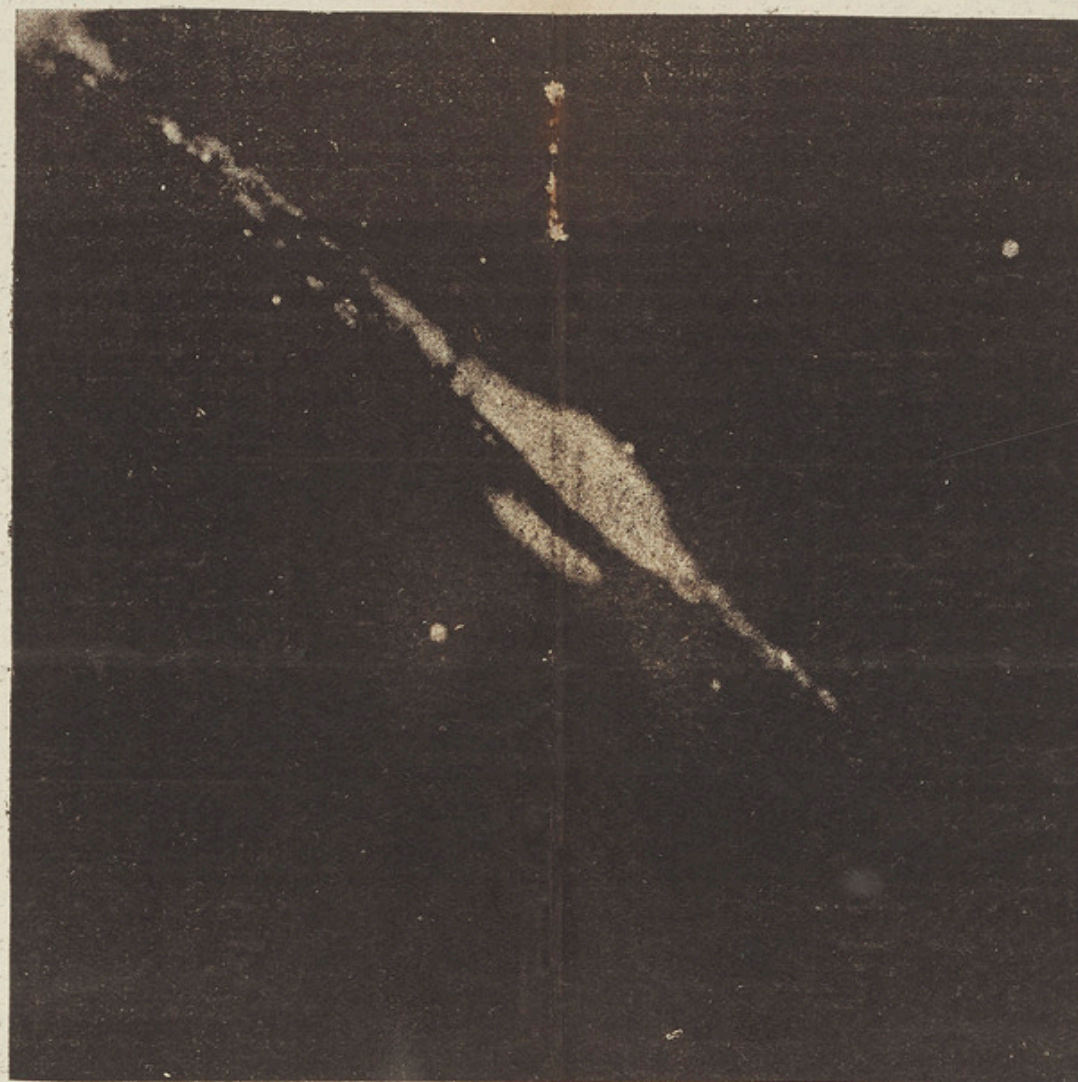
Aussi nous bornerons-nous à en retenir seulement ce qui a trait au sujet dont nous parlons aujourd'hui.

Le grand mérite d'Einstein a été de montrer, grâce aux travaux des précurseurs que furent Maxwell, Riemann et Henri Poincaré, que notre conception de l'espace était fautive.

Essayons de nous imaginer un espace « *euclydien* », ainsi qu'on l'appelle, c'est-à-dire conforme à la géométrie classique d'Euclyde, telle que nous l'avons apprise à l'école. Pour notre univers, un tel espace devra être « *infini* » dans toutes les directions, car on ne saurait se l'imaginer borné par on ne sait quelles balustrades sans se demander aussitôt : « *Et au delà ?* » Dans cet espace, nous répartirons au hasard étoiles et nébuleuses, en nombre « *infini* », et nous lui attribuerons une durée « *infinie* », aussi

bien dans le passé que dans l'avenir. Une telle conception peut-elle être admise ? La première réponse qui

sur une conception euclydienne de l'espace, l'attraction gravitationnelle d'une masse infinie serait infinie, ce



Contrairement à celle que représente la photographie de gauche, cette spirale non moins belle (H. V. 24 de la Chevelure-de-Bérénice) ne se montre à nous que par la tranche, comparaison instructive pour l'appréciation de l'épaisseur de l'amas par rapport à son diamètre.

notre vient à l'esprit est l'affirmative. Mais si nous voulons approfondir, cette affirmative devient de plus en plus hésitante, et les objections de plus en plus nombreuses.

Passons sur la difficulté de concevoir un tel infini. Mais, dans un infini euclydien tel que nous l'avons exposé, notre regard, lancé dans une direction quelconque, devrait rencontrer fatalement une étoile ou une nébuleuse, et la voûte entière du ciel nocturne devrait ainsi nous paraître aussi brillante que le Soleil, ce qui est manifestement faux. Par ailleurs, dans la mécanique céleste de Newton, basée

de l'espace, et, suivant mot à mot l'édifice mathématique de la relativité, admettre la possibilité d'une « *courbure de l'espace* », tout comme nous avons fini par admettre que la surface de la Terre n'était point plane.

De prime abord, le problème ne paraissait pas du tout simplifié. Il est déjà peu commode, pour des êtres à trois dimensions comme nous, de se représenter un « *espace-temps* » à quatre dimensions. Que venait encore imaginer cette conception d'une « *courbure* » de cet « *espace-temps* » ?

Le fait est que, pour la relativité, un univers sans courbure n'est pas dénué de toute possibilité d'existence, mais il a la forme dite « *de Minkowski* », et il ne peut y exister que de la lumière ou des ondes électromagnétiques, ce qui revient au même.

La présence de matière trouble cette simplicité géométrique, et il se trouve que le nouvel état d'équilibre se traduit géométriquement par le mot « *courbure* ». Pour les relativistes, toute matière sera donc associée à l'idée de courbure, et, dès lors, la simplification est grande que cette notion introduit dans la question de l'expansion de l'univers.

Imaginons-nous une bulle de savon, dont nous ne considérerons que la surface. Comme toute surface, cette surface sera un espace à deux dimensions. Mais si, par exemple, nous faisons varier avec le temps le rayon de la bulle, la surface variable de cette bulle sera un espace-temps à trois dimensions. Nous voici donc devant une représentation grossière, en partie fautive, mais aisément compréhensible, de notre univers. Choisissons, sur la bulle quelques points absolument quelconques. Si nous gonflons la bulle, sa surface augmente, et tous ces points vont s'écarter les uns des autres, tout comme les nébuleuses s'écartent de notre Galaxie, et comme elles d'autant plus vite qu'ils seront plus éloignés. L'explication est simple, et l'analogie frappante.

Dès lors, le mécanisme de cette expansion de l'univers s'aperçoit à peu près clairement (car n'oublions

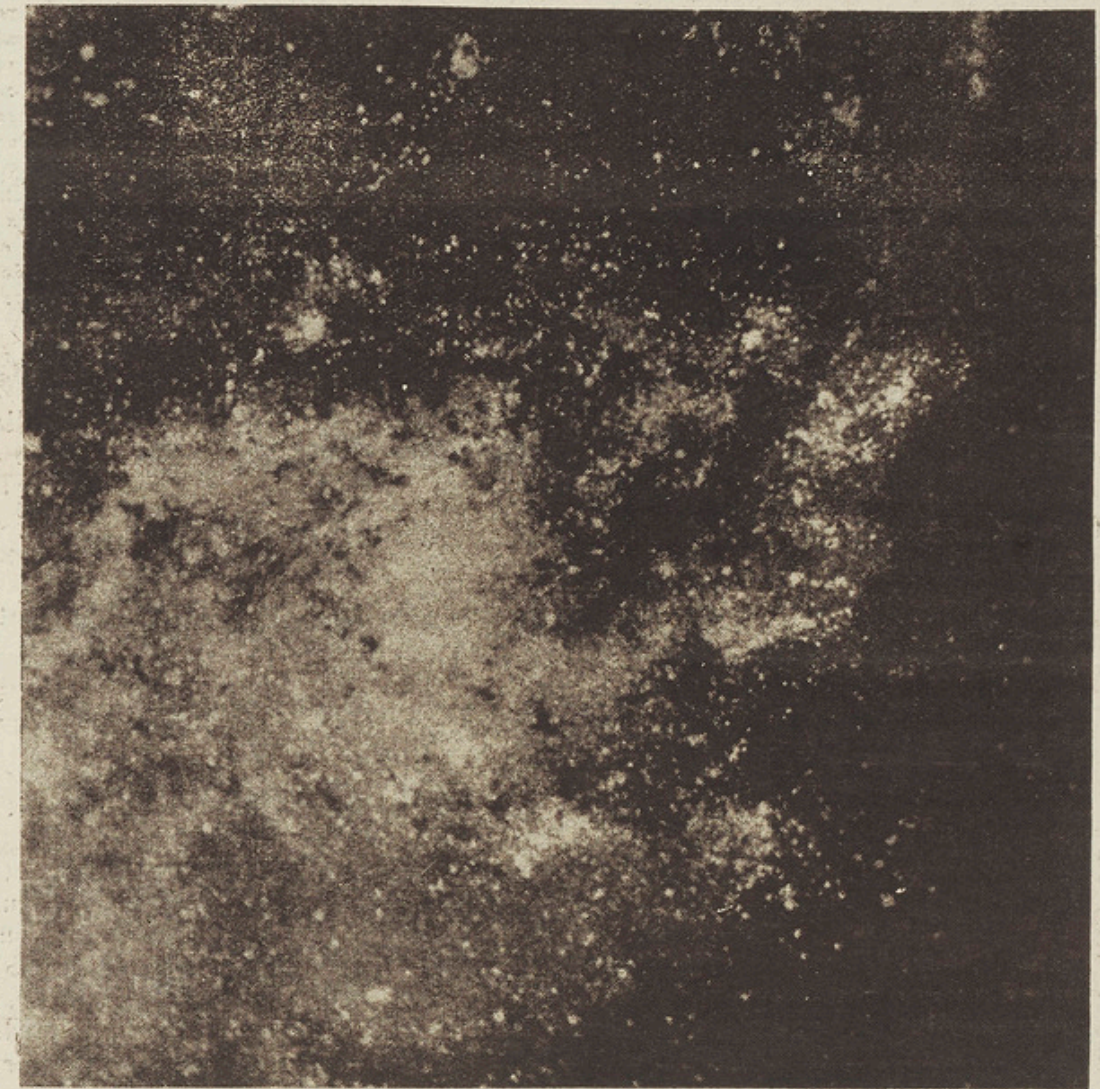
pas que l'analogie est grossière). Sous l'action de leur rayonnement intense, les étoiles perdent à chaque instant une masse importante, qui se transforme en radiations diverses, d'ordre calorifique, électromagnétique ou lumineux. Cette diminution de matière entraîne une augmentation du rayon de courbure de l'espace qui la contient et qui, d'équilibres en équilibres successifs, s'achemine vers la forme instable dite « *de Minkowski* » dont nous parlions plus haut. L'atteindra-t-il ? Et, alors, quel sera le sort de la matière, réduite paradoxalement à l'état de rayonnement ? Dans ce domaine, tout semble échapper à notre conscience d'infiniment petits.

Toutefois, ce que nous savons déjà nous permet d'imaginer que, quelque part dans l'espace, la ma-

tière pourrait se recréer aux dépens de diverses sortes de rayonnement. Si, avant d'avoir atteint le stade ultime de Minkowski, un nouvel équilibre se manifestait et que la vitesse à laquelle la matière se reformerait l'emportât sur celle à laquelle elle se dépense en radiations, alors le phénomène serait d'ordre inverse : la quantité de matière augmenterait, dans un univers dont, par suite, diminuerait le rayon de courbure, jusqu'à un nouveau déséquilibre. Alors, suivant le mot de M. Buhl : « *... S'il en était ainsi, l'esprit humain aurait saisi le plus prodigieux des cycles de la nature, cycle en lequel l'univers oscillerait indéfiniment de la matière à la lumière et de la lumière à la matière.* »

Jean ERB.

Au-dessous : Cette vaste nébuleuse (M. 33 du Triangle) est la plus rapprochée de notre univers et couvre dans le ciel près de quatre fois la surface de la pleine lune. Seul, son très faible éclat empêche de la voir à l'œil nu. Sa distance a été estimée à 850.000 années-lumière, et son diamètre en atteint 20.000.



LA PAGE DU MALADE

POUR SANGLER VOTRE VENTRE. MADAME

DEMANDE. — M. Pérignon, instituteur, Seine-Inférieure — Je suis un naturaliste convaincu et l'un de vos nombreux admirateurs. Je n'ai foi qu'en vous. Un jour, par pur hasard, j'ai trouvé une feuille déchirée de *Naturisme*. Je l'ai lue et j'ai été enthousiasmé. J'ai décidé d'acheter le prochain numéro et, depuis, je les ai lus tous. J'ai changé mon alimentation. Grâce à cela, je n'ai plus les dents sales. Premier résultat. Et je me porte à merveille, second résultat. J'attends avec impatience le jeudi pour lire vos articles si clairs, si spirituels, si justes. Quel plaisir ce serait pour moi de vous connaître. Mais je vous vois déjà, parce que je sais lire entre les lignes. J'aime votre philosophie ironique, franche, gaie, votre culture, votre opiniâtreté dans la lutte contre ceux qui méconnaissent la valeur et la vérité du naturisme. Si j'étais malade, c'est vous seul qui auriez le droit de me toucher.

Je viens d'être papa pour la première fois de ma vie. Ma femme a fait preuve d'un grand courage pour accoucher, mais est atteinte d'une éventration. Elle est jeune (23 ans), musclée m'a dit la sage-femme, mais petite. C'est là, présume la sage-femme, la cause de son éventration. L'on me parle d'opération, de potions qui fortifient, de pilules miraculeuses qu'il suffit d'avaler pour sentir la nature opérer. Tout cela est de la haute fantaisie. Il me semble vaguement qu'une certaine gymnastique appropriée favoriserait le rapprochement des muscles. Mais quelle est cette gymnastique ? C'est vous, docteur, qui pouvez me le dire. Peut-être qu'un petit mot de vous à la Page du Malade permettrait à bien des femmes de se guérir, de se refaire de beaux ventres bien sanglés.

REPOSE. — Mon cher lecteur. — Votre sage-femme vous a dit une bêtise — excusez-l'en. Elle vous a dit que votre femme, jeune accouchée, a le ventre musclé. Si elle avait le ventre musclé, elle n'aurait pas été éventrée par l'accouchement. Seuls les ventres mous craquent sous la tension très normale et prévue par la nature d'une grossesse. Votre sage-femme vous a dit une autre bêtise — excusez-l'en encore — en accusant la petitesse de votre femme d'être la cause de l'éventration. Les petites femmes n'ont pas plus de raison que les grandes de voir se

déchirer leur paroi. Les femmes à grandes cuisses accouchent plus facilement que les femmes à courtes cuisses, mais cela est une autre histoire et n'a rien à voir avec l'état musculaire du ventre.

Vous avez parfaitement raison de ne pas croire à l'efficacité des potions ou pilules « fortifiantes » pour réparer le ventre. Et il est certain que rapprocher et rattacher chirurgicalement les muscles abdominaux sous prétexte de refaire une sangle est le pire des non-sens.

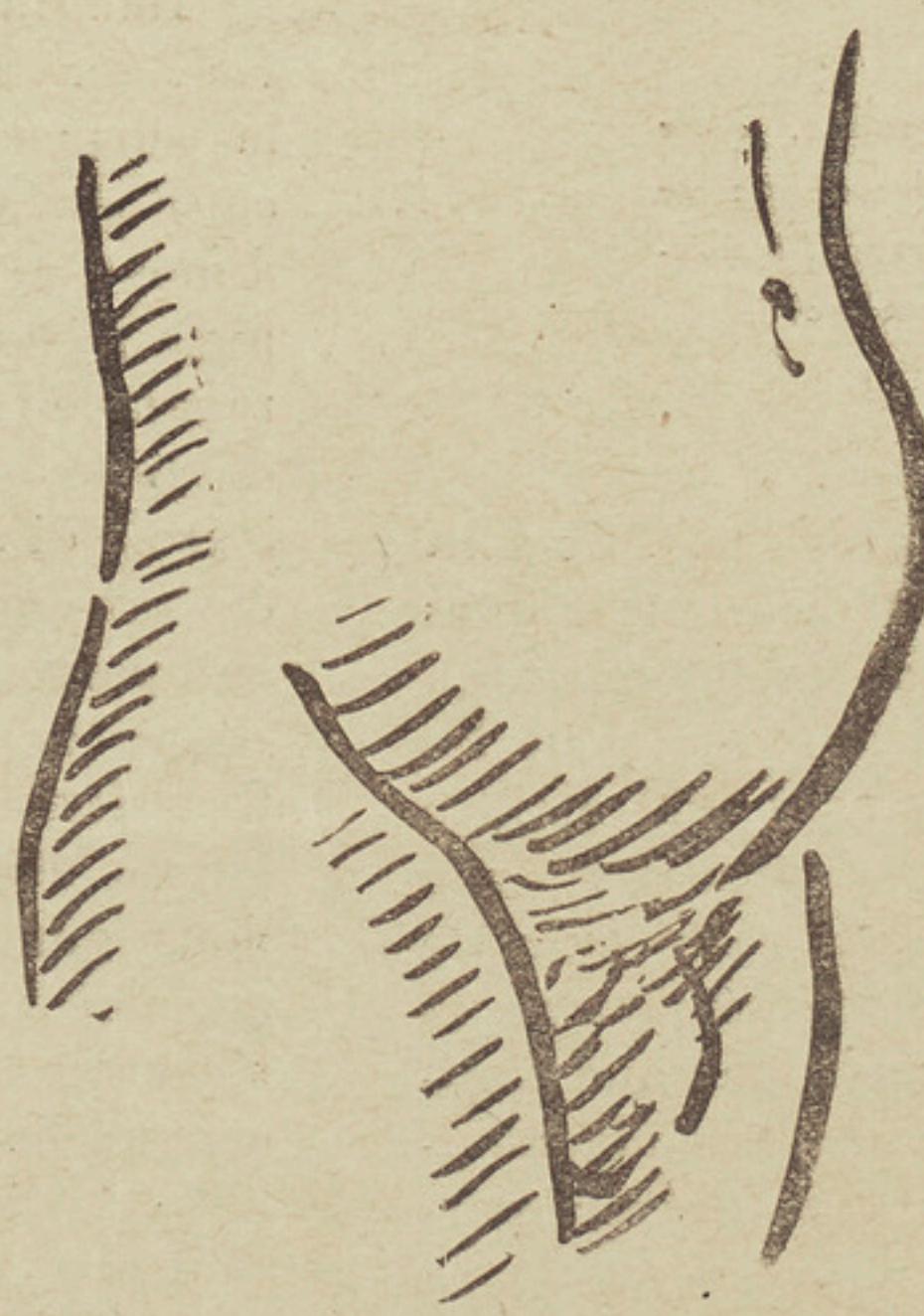
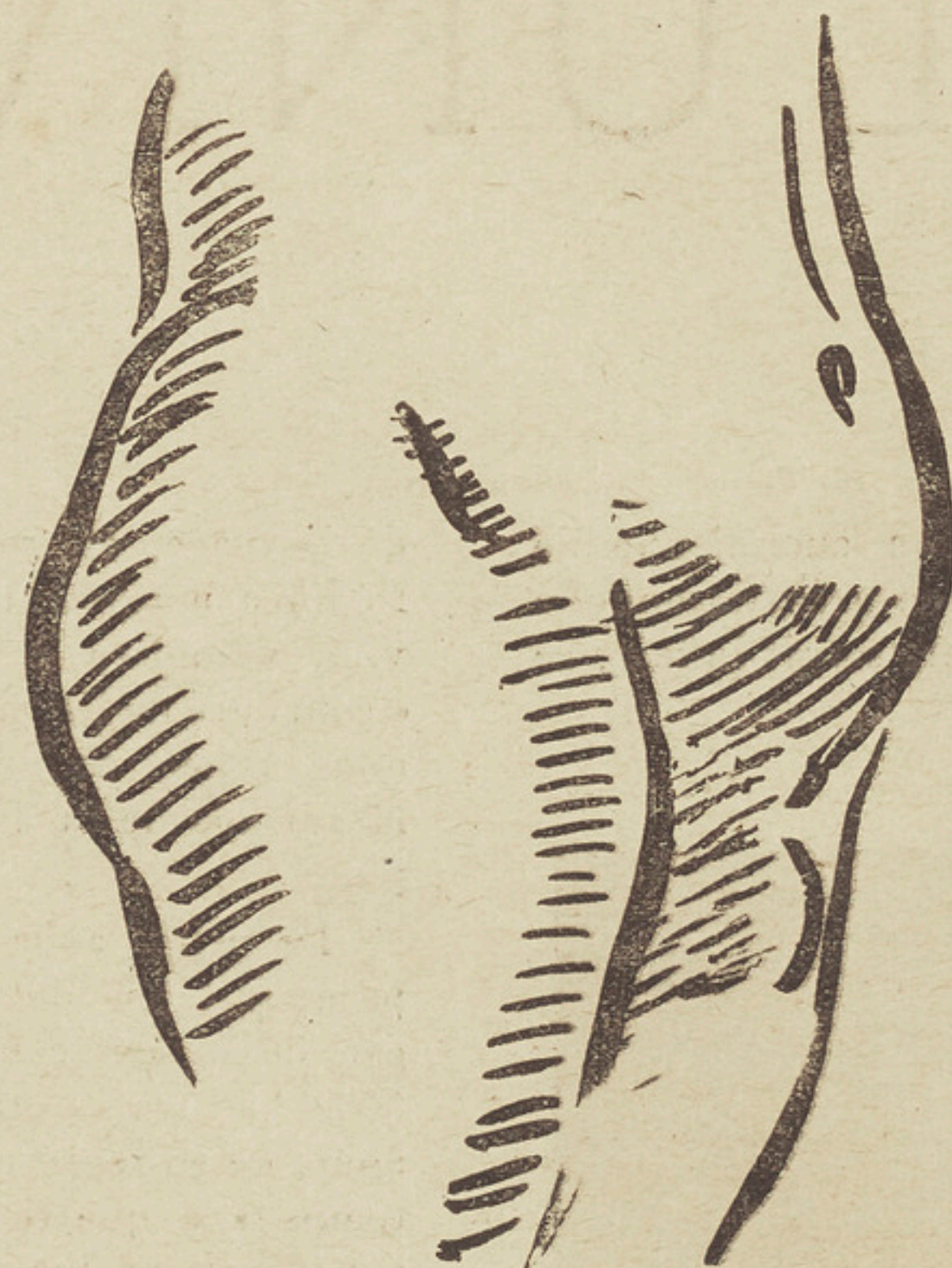
Le seul moyen de réparer le ventre de votre femme est la gymnastique abdominale. Nous avons si souvent, depuis des années, traité de ce problème dans « *Naturisme* » que je suis obligé — pour ne pas faire de redites — de vous renvoyer aux numéros précédents (par exemple à ceux du 23 novembre 1933, du 4 janvier 1934...) et je me contenterai, aujourd'hui, d'ajouter certains détails inédits, complétés de quelques figures.

Je vous présente d'abord trois ventres très mal sanglés. Ce sont des ventres d'hommes, mais ils pourraient aussi bien être de femmes.

Il y a des gens qui n'hésitent pas à dire que ces ventres sont bien musclés ; en réalité, ils le sont très mal.

Tout homme porteur d'un pareil abdomen a des fermentations d'estomac et d'intestin, l'estomac habituellement abaissé ; s'il n'est pas abaissé, il est souvent élargi transversalement, ce qui ne vaut pas mieux ; il a un foie gros, de la congestion du bas-ventre ; celle-ci peut être prostatique, ou hémorroïdaire, ou varicocelleuse, ou le tout en même temps.

Toute femme porteuse de ce ventre a les mêmes troubles gastro-hépatiques que l'homme ; elle a aussi de la congestion du



A gauche : Deux ventres très mal musclés, sur la qualité et la beauté desquels il ne faut pas se tromper. Les deux personnages qui en sont propriétaires sont des malades — souvent ce sont des malades qui s'ignorent. Le garçon est atteint d'insuffisance thyroïdienne ; la femme est une sédentaire du type « commerçant », amoindrie par la vie en boutique, l'absence de soleil et de culture des muscles. Le naturisme régénère aisément ces gens-là.

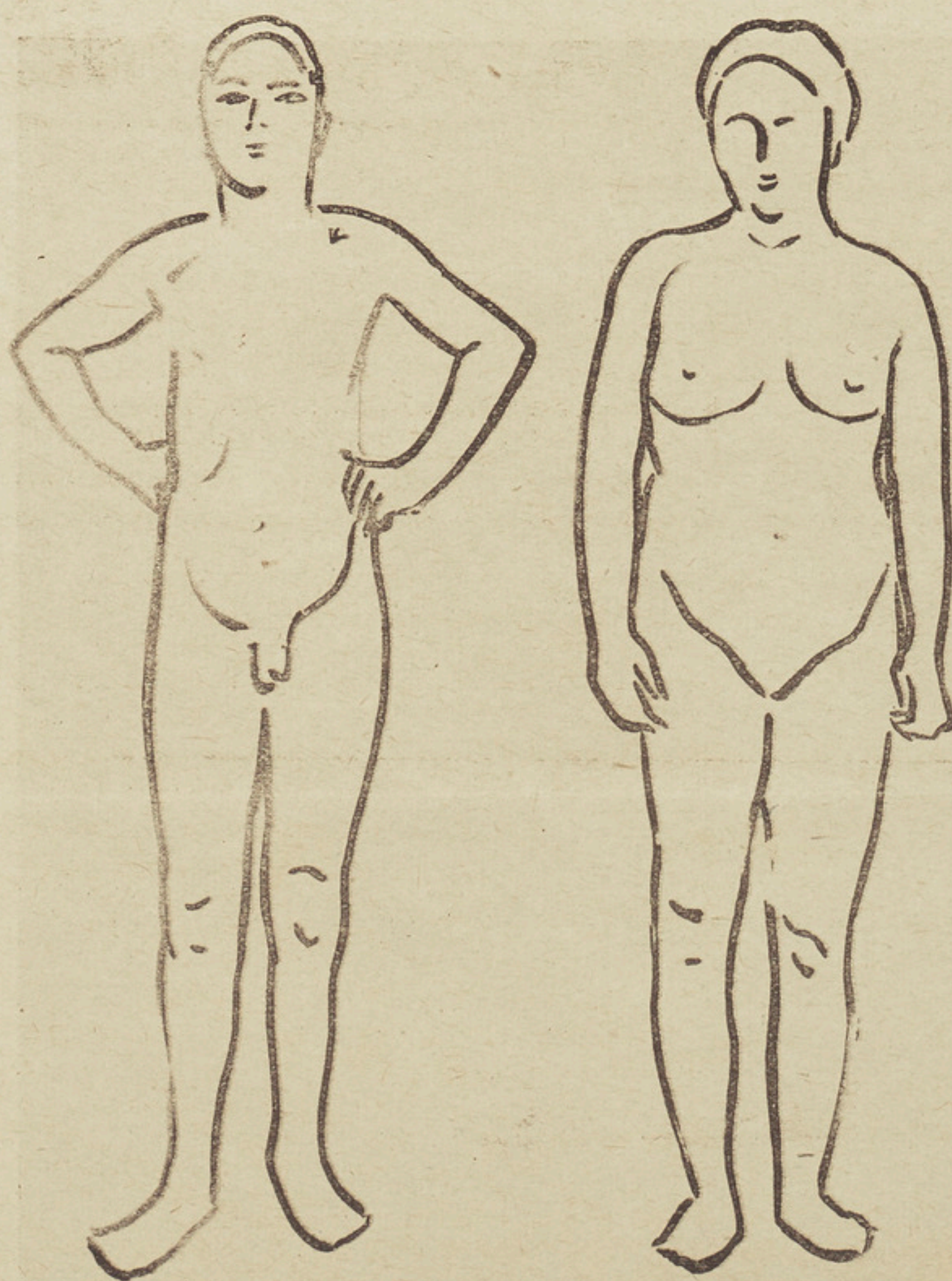
bas-ventre ; celle-ci se manifeste par de la tendance à faire de la métrite congestive, de la périmétrite, de l'ovarite congestive, du fibrome, des hémorroïdes, des varices vaginales, de la congestion de la vessie, de l'infection urinaire coli-bacillaire.

Si elle devient enceinte, la peau du ventre craque et fait des vergetures ; à l'accouchement, elle risque de saigner, de dévier son utérus et la paroi risque de s'éventrer.

Je vous présente aussi deux types à ventre mal sanglé, l'un de garçonnet, l'autre de femme.

Le garçonnet est un de ces tarés héréditaires de la nutrition et des glandes, et qu'une éducation anormalement sédentaire a encore enlaidi. S'il avait été élevé en sportif, à l'air, au soleil, il aurait développé ses muscles, amoindri de mois en mois son insuffisance glandulaire héréditaire hépato-thyroi-

Au-dessus : Trois ventres mal sanglés. Ce sont des ventres d'homme ; mais les femmes en ont d'aussi laids... Et il est des gens qui les prétendent musclés, alors qu'ils ne le sont pas.



La sensibilité des dents au chaud ou au froid

FREQUEMMENT des lecteurs de « Naturisme », éloignés de Paris, m'écrivent pour me demander des renseignements qui prennent même la proportion de véritables consultations. Beaucoup me disent : « Telle dent me fait mal au chaud ou au froid. Qu'est-ce que cela signifie ? » Ou bien : « Le froid me fait mal dans telle ou telle région et provoque des douleurs. »

Si vous le voulez bien, pour fixer les esprits, nous allons voir dans quelles conditions les dents peuvent réagir au froid ou au chaud.

Dans une bouche normale, la température chaude ou froide, pourvu naturellement qu'elle ne soit ni excessivement chaude ni excessivement froide, ne doit pas provoquer de douleurs. Exceptionnellement, chez les personnes dont l'émail des dents antérieures est relativement mince, une sensation de froid, non douloureuse, sera observée par exemple en respirant pendant l'hiver alors qu'il fait très froid, ou encore en laissant en contact avec la dent de la glace d'entremets, par exemple ; mais ce sont des cas qu'il est facile d'éviter.

Voyons maintenant les impressions thermiques dans les cas pathologiques. Vous vous rappelez, car je l'ai écrit un nombre considérable de fois, que la dent est composée d'abord d'une couche d'émail très dure, très résistante, puis, ensuite, d'une couche d'ivoire poreuse, parcourue par de minuscules petites fibres ayant des contacts avec la pulpe centrale. Enfin, au centre même de cette dent, est un paquet vasculo-nerveux comprenant nerfs, artères et veines. Chaque fois qu'une cavité sera faite dans l'émail et dans l'ivoire et que la carie n'aura pas altéré le paquet vasculo-nerveux, la couche de protection du nerf étant plus mince au niveau de la carie qu'en temps normal, les impressions thermiques seront ressenties au chaud ou au froid. Par conséquent, chaque fois que le chaud ou le froid provoqueront également une sensibilité sur une dent, vous pourrez être sûr que cette dent présente une carie. Cette impression sera complétée par une sensation de douleur au sucre. Quand l'ivoire est en contact avec la salive, les petites fibres nerveuses qui courent dans cet ivoire sont irritées, et le sucre fait avec la salive un mélange donnant naissance à un acide assez puissant qui vient attaquer ces petites fibres nerveuses, d'où une douleur au sucre.

Un autre cas qui peut provoquer, mais dans des conditions un peu différentes, des douleurs au chaud et au froid, ainsi qu'au

sucré, c'est le déchaussement des dents. L'émail ne descendant pas au-dessous de la gencive quand la dent s'est déchaussée, l'ivoire se trouve en contact avec la salive, d'où irritation des petites fibres nerveuses et douleurs.

Le fait de ne pas éprouver de sensibilité au chaud ou au froid n'implique pas qu'il n'y ait pas de dents déchaussées. Une dent peut être déchaussée, mais, par suite d'ivoire excessivement dense, de polissage facile par la brosse à dents, les petites fibres de l'ivoire peuvent ne pas être irritées et ne pas transmettre d'impressions thermiques.

Voyons maintenant les cas où la chaleur peut provoquer de la douleur. Depuis quelque temps, par exemple, une dent est légèrement sensible au chaud ou au froid, et, brusquement, à la suite de l'ingestion d'une boisson chaude, ou bien lorsqu'on est couché, la chaleur de l'oreiller vient provoquer une violente douleur. Ceci est l'indice d'une carie allant jusqu'au nerf, lequel nerf a encore toute sa vitalité. Voici ce qui s'est passé : sous l'influence de la chaleur, les artères et les veines se dilatent, donc brusque afflux de sang dans le paquet vasculo-nerveux de la dent. Comme celui-ci est contenu dans une boîte qui n'est pas extensible et qui contient en même temps un nerf, celui-ci se trouve comprimé par le gonflement de l'artère et de la veine ; c'est la rage de dent classique. Seul, le dentiste peut vous soulager immédiatement.

Prenons maintenant le cas d'une dent sensible chaque fois qu'on y met de la chaleur, et que le froid soulage instantanément. Là, il s'agit d'une dent dont le paquet vasculo-nerveux est détruit, soit du fait de la nature (infection), soit du fait de la main du dentiste. Si le canal n'a pas été obturé ou si, rempli des gaz provoqués par l'infection, il n'est pas ouvert pour que ces gaz puissent s'échapper, la chaleur a pour résultat de dilater les petites bulles gazeuses qui se trouvent à l'intérieur de la dent, ce qui provoque une compression à la pointe de la racine, compression d'ailleurs fort douloureuse. Dans ce cas, la simple ouverture par le dentiste de la cavité, donnant issue aux bulles gazeuses, provoquera une amélioration immédiate.

Voilà ainsi passés en revue les différents cas d'interprétation des impressions thermiques.

Avant de terminer, je voudrais mettre tous mes lecteurs en garde contre l'utilisation de produits que l'on trouve dans le commerce et qui ont pour effet, dit-on, de

calmer les maux de dents. Comme vous l'avez vu par ce que je viens de décrire, les maux de dents peuvent être provoqués par deux raisons : ou bien on a affaire à une pulpe vivante, nerf irrité, nerf comprimé, ou bien on a affaire à une dent morte, cavité du paquet vasculo-nerveux infectée et pleine de gaz. Pour le dentiste, donc, deux formes de traitement. Dans le premier cas, pose d'un pansement calmant et nécrosant le paquet vasculo-nerveux ; dans le second cas, simple ouverture de la dent, ouverture amenant la cessation des phénomènes douloureux.

Il est facile de comprendre que pour l'individu qui souffre la douleur est la même, qu'elle soit provoquée par l'un ou l'autre cas, et qu'il est impossible que le même médicament, vendu par un pharmacien ignorant des causes de la douleur dentaire, puisse avoir le même effet dans les deux cas. Dans le cas de la dent infectée, tous les médicaments que l'on peut se mettre dans la dent n'amèneront pas l'ombre d'une amélioration. Dans l'autre cas, celui de la rage de dents classique, la cessation de la douleur peut bien être amenée par le médicament caustique que l'on vous donnera, mais ce médicament, vous le distribuerez avec la même générosité à votre pulpe et aux ligaments qui tiennent la dent en place, et il y a beaucoup à parier pour qu'une dent traitée ainsi par vous-même soit finalement vouée à l'extraction.

En résumé, chaque fois qu'une impression thermique provoquera chez vous une douleur, n'hésitez pas à aller voir votre dentiste. Il y a une carie certaine quelque part.

D^r Charles GUÉBEL.

NATURI/ME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

Le plus fort tirage des revues naturistes mondiales

PARAIT LE JEUDI SUR SEIZE PAGES

Peut être mis entre toutes les mains

Directeur : Dr André DURVILLE Rédacteur en chef : Dr Gaston DURVILLE

Secrétaire général : Pierre AUDEBERT

DIRECTION-ADMINISTRATION :

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

Téléphone : Passy 77-95

IMPRIMERIE ATELIERS :

24, rue d'Alleray, PARIS (15^e)

Téléphone : Vaugirard 06-83

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

dienne, et il serait devenu bien portant. Il peut, d'ailleurs, encore le devenir s'il s'astreint à l'ensemble des procédés naturistes.

La femme était faite pour être vigoureuse ; mais des années de vie sous plafond ont amolli ses contours, sclérosé ses poumons, étalé son cœur, pléthorisé son foie, amolli et engraisé son ventre... Une femme comme celle-là s'éventre en accouchant.

Je vous présente, enfin, un exercice des jambes particulièrement favorable pour sangler l'abdomen ; son action sur les muscles droits, obliques et transverses, est considérable. Lisez la légende de l'image.



Un des bons mouvements pour réparer l'éventration abdominale : cercles (tout petits) décrits par les membres inférieurs bien tendus, tenus près du sol. La tête doit être soulevée comme l'indique l'image ; il faut voir les pieds. Au lieu d'être placées le long du thorax, les mains peuvent être mises à la nuque. — Un autre bon mouvement : Dans la même position, au lieu de décrire des cercles avec les pieds, on fera « le ciseau » (rapprocher, puis écarter les pieds l'un de l'autre). Mouvement à faire aussi petit et aussi rapide que possible. Pour corser l'action sur les muscles obliques abdominaux, un aide peut s'opposer au mouvement et « résister » en tenant les pieds. Pour se passer de l'aide, attacher les chevilles l'une à l'autre à l'aide d'un caoutchouc ; il servira de résistance.

La page des enfants



PETITES LEÇONS DE CHOSES

COMMENT RÉALISER UN ORAGE ARTIFICIEL

Si vous voulez causer l'étonnement de vos petits camarades, non sans joie pour vous-même, vous ne manquerez pas de réaliser l'amusante expérience de l'orage artificiel !

Pour ce faire, vous faites ranger vos petits amis autour d'une table qui se trouvera dans une chambre obscure. Sur cette table, placez une lampe à alcool qui supportera un pot de grès plein d'eau tiède, contenant des morceaux de phosphore.

L'eau commençant à bouillir, la vapeur s'élève en nuages blanchâtres et fulgurants, qui se meuvent dans l'obscurité, se choquent, éclatent avec un léger bruit et avec un dégagement de lumière, puis retombent en gouttelettes, figurant ainsi, en miniature, la pluie, le tonnerre et les éclairs.

L'INVENTEUR DU BOUTON-PRESSION

Vous croyez peut-être que le bouton-pressure a été inventé par une couturière ou un gantier. Eh bien, si nous en croyons M. L. Cuénot, professeur à la Faculté des sciences de Nancy, ce petit appareil est utilisé depuis des milliers d'années par certains insectes aquatiques, vulgairement connus sous le nom de punaises d'eau.

Il est avantageux, pour ces nageurs, que, pendant la plongée, leurs ailes restent exactement appliquées au corps. La liaison est assurée par une disposition anatomique qui rappelle tout à fait le bouton-pressure.

Les ailes de la première paire qui, lorsqu'elles sont repliées, recouvrent et immobi-

lisent celles de la seconde, portent, sur leur rebord externe et en dessous, une petite cavité qui s'adapte exactement, à frottement dur, à une saillie en forme de bouton placée sur le bord dorsal de l'insecte, de chaque côté du mésothorax.

Chez certaines espèces, qui ne volent pas, les ailes restent ainsi fixées pour toute la vie, mais il est possible, en opérant avec précaution, de les dégrafer sans les blesser, et on entend alors le petit claquement caractéristique du bouton-pressure que l'on ouvre.

Chez d'autres espèces, qui volent, l'insecte agrafe ou dégrafe de lui-même ses ailes, selon qu'il veut plonger ou prendre son essor.

Pendant la nage, les ailes, maintenues contre le corps, emprisonnent une bulle d'air, qui facilite les évolutions de l'animal.

LA MER DE PLUS EN PLUS SALÉE

Un savant américain, M. Burek, prétend que les eaux des mers et des océans se saleront de plus en plus. Et, pour illustrer cette affirmation, il donne l'explication suivante.

Les fleuves et les rivières transportent avec eux une certaine quantité de sels, quantité dont ils se sont chargés dans les terres qu'ils traversent. Tous ces sels sont finalement déposés dans la mer. Or, par le phénomène de l'évaporation, le soleil transforme l'eau en vapeur et en pluie, mais la force attractive est insuffisante pour soulever le sel

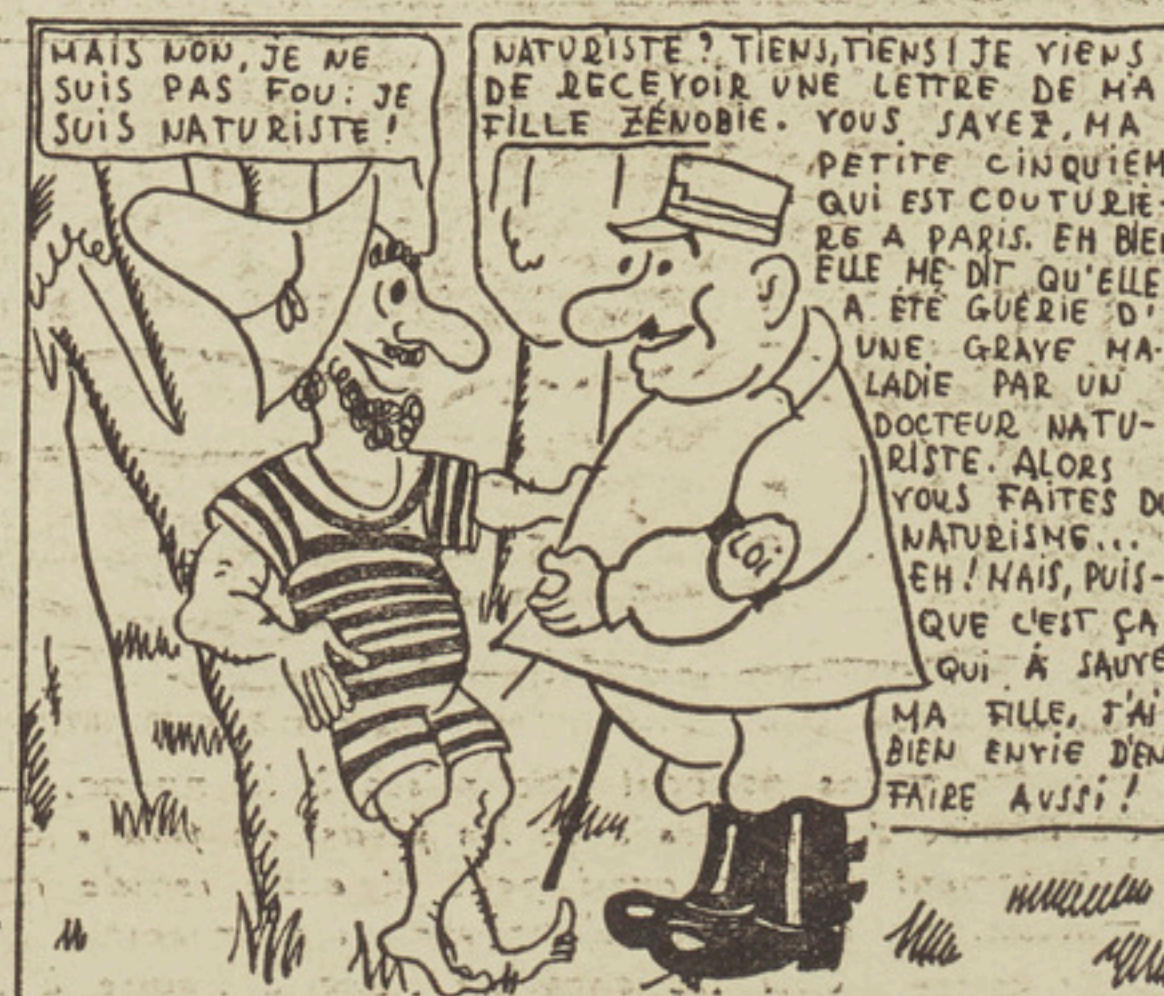
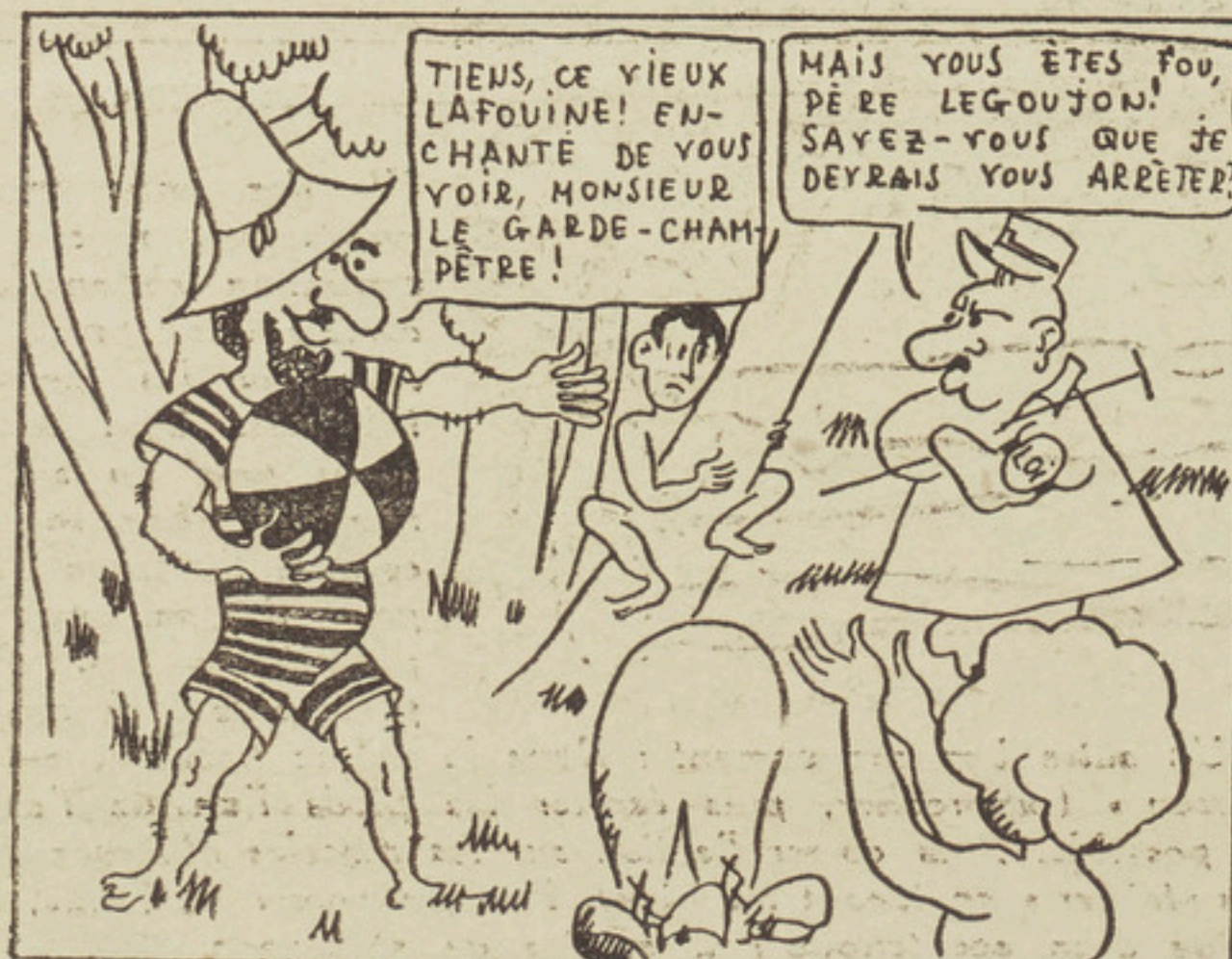
en même temps que la vapeur d'eau. Cette eau, qui, par les averses ou les orages, va se répandre sur le sol, retournera à la mer avec une nouvelle provision saline. Et ainsi s'explique que les ondes où règne Neptune se salent de plus en plus.

BAMBINO.



Voici une fillette qui fait, comme chaque jour où le soleil brille, sa gymnastique dans le jardin de ses parents. Elle est seulement vêtue d'un maillot. Dans le fond, un petit garçon la regarde faire. Il est lourdement habillé, lui ; aussi lui est-il impossible de remuer à son aise. Lequel des deux enviez-vous ?

LES AVENTURES DE NINE ET NONO ENFANTS NATURISTES



VII. - Vive le Naturisme !

(Reproduction interdite.)



PETITES ANNONCES

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

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

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

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

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

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

ALIMENTATION NATURISTE

HUILE OLIVE vierge, première pression à froid, qual. introuv. dans le commerce. Type « A », non filtrée, type « B », filtrée, 5 et 10 litres : 42 et 78 fr. franco. Echant. 1 franc. — Schwilden, 3, rue Turbine, Marseille.

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

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. Echant. 1 fr. Ch. post. 104-63, Toulouse. — Roger Fort, Réalville (Tarn-et-Garonne).

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

PENSIONS NATURISTES

INAM, 2 ter, r. Spitaléri, Nice. Vacances, repos, convalescence, dernier confort. Cuisine hors pair, inédite, pour bien portants, rhumatisants, constipés, entéritiques, ptosiques, hépatiques, diabétiques, etc. Massages, culture phys., terrasse, air, soleil, ambiance familiale.

Ex-infirmière prend enfants et convalescents. Forêt, pins, plage, régime. Coutant, r. Casino, Arcachon (Gir.)

Foy.fam., clos Valrose, Mlles Bréguières, Antibes (A.-M.) ac. au p. dames sles, sœurs, mère et fille de 25 à 35, ayant eu revers. Vie simple, famil., avenir assuré.

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. : Ménil.50.44

ETABLISSEMENTS NATURISTES

MAISON DU SOLEIL, Octon (Hérault). Prof. réd. px av. juin. Désint., trait. ptoses, foie, estom. Mét. doct. Vigné d'Octon. Mass., mart., solar., parc gymn. S'y ad.

GROUPEMENTS NATURISTES

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

LOCATIONS

Louerais tente à Villennes pr saison. Ecr. : Natur., 352.

DEMANDES D'EMPLOIS

J fille, 24 a., bacc. math., conn. cult. phys., ch. situat. enseig. (de préf. éc. pl. air) ou aut., rég. Médit. Nat. 350

MARIAGES

JEUNE HOMME, 24 ans, habitant joli pays ouest de la France, bord Loire, minotier, avoir 200.000 francs, belle situation, naturiste, catholique pratiquant, bonne instruction, cultivé, aimant travail et vie simple, désire connaître, en vue mariage, jeune fille naturiste partageant goûts et idées. Ne répondre que si sérieusement chrétienne. — Naturisme, n° 348.

Mr, 50 ans, caract. jeune, disting., affect., dés. conn., vue mar., pers. disting., ay. cert. aisance, pr seconder commerce de luxe. — Ecrire : Naturisme, n° 349.

Jeune homme, 30 ans, grand, brun, très cultivé, idées modernes, désire connaître j. f. intell. et sportive pouvant être collaboratrice. — Ecrire : Naturisme, n° 353.

Natur., b. s. t. rapp., dés. corresp. dame natur. bien éduq., 30 envir., Lisieux, région. Naturisme, n° 355.

VENTES

CANOTS PLIANTS GENRE KAYAKS

OCCASION EXCEPTIONNELLE : à vendre, à d'excel. condit., un lot de canots pliants, genre kayaks, garantis absolument neufs. — Ecrire à Naturisme, n° 354.

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

UN CANOE tout acier, insubmersible, démontable, portatif à dos, poids et encombr. réd., acc. comp., 850 fr. Quelques-uns ayant servi démonstration Foire de Lyon, état neuf, sacrifiés 750 francs. Photo sur demande. Le Lilliput, 1, rue des Capucins, Lyon.

DIVERS

ON DEMANDE une personne naturiste au courant du commerce, pouvant faire apport d'argent immédiat, pour collaborer dans une affaire d'alimentation naturiste bien connue, située à Paris. — Ecrire à Naturisme, n° 351, qui transmettra.

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

Ayant machines pâtes alimentaires et magasin plein centre, demande associé avec 10.000 francs pour créer restaurant et produits naturistes. Urgent. — Ecrire : Georges, 12, rue des Envierges, Paris (20^e).

LE CINÉMA

PALAIS DES ARTS, 325, rue Saint-Martin, Paris. — Du 6 au 12 avril. — Rez-de-chaussée : Ça colle ; L'Ange gardien. — Premier étage : Fin de saison ; Les Misérables (deuxième époque).

Tel cœur, tel nageur...



Overarm, trudgeon, crawl, brasse, water polo, exigent un effort cardiaque d'autant plus intense que la respiration est contenue. On ne devient un 'as' dans ces sports qu'en ménageant son cœur. Nageurs, ne buvez que du café SANKA sans caféine, le café des sportifs soucieux de leur forme.

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

CAFÉ SANKA
sans caféine
Boulogne - Paris

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



LES PÂTES ALIMENTAIRES BASOR

VERMICELLE -- MACARONI
NOUILLES -- PETITS-PANIERIS -- COUDES

Les Pâtes alimentaires BASOR sont garanties
pur blé et exemptes de toute addition chimique.

Les Pâtes alimentaires (naturelles, sans œufs)
ont été spécialement conçues pour les Naturistes

A base de farine complète de blé (la même qui
sert à la fabrication des pains), elles sont bisées.

ETABLISSEMENTS BASOR

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

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

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

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

CHEZ 42, rue Etienne-Marcel
ALLEN Paris (2^e Arr.).
Téléph. Louvre 14-19
Fabricant d'articles pour tous Sports



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

SLIPS, SOUTIEN-
GORGE
MAILLOTS
SURVÊTEMENTS
et les nouvelles
SANDALES CUIR
semelles renforcées

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

les aliments naturistes BASOR



BANANES ÉVAPORÉES
DES ANTILLES
EN PAQUETS D'ORIGINE
TRAITÉES SUR PLACE

Livrées enveloppées
dans la feuille même du bananier.

ETABLISSEMENTS BASOR
CHALONS-SUR-MARNE

SERVICE DES VENTES :

50, rue de Paradis, PARIS (10°)

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 so-
ciaux 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.

NATURA

Société Anonyme Coopérative à personnel et capital variables
Groupement naturiste d'achats

NATURA

est en mesure de procurer à ses adhérents tous les produits
naturistes et d'usage courant dont ils peuvent avoir besoin.

SIÈGE SOCIAL ET MAGASIN DE VENTE :

50, rue de Paradis, 50 — PARIS (10°)

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

AUTOBUS : A, B, BI, CC, CD, CE, AR, M, T, V.

LA MARQUE « NATURA »
EST UNE GARANTIE DE QUALITÉ

Les Groupements Naturistes de province sont invités
à se faire connaître de NATURA, afin de pouvoir étu-
dier, en accord avec eux, les questions qui sont suscep-
tibles de les intéresser.

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°
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

ÉLECTROGRAPHIE HUMAINE

T A R I F

Le Gérant : Auguste CHAUVETON.

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

DANS LA PREMIERE AGGLOMERATION NATURISTE DU MONDE ENTIER

**ACHETEZ
VOTRE
TERRAIN**

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

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

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

la cité de vacances

En toutes saisons
un séjour idéal
dans un site
enchanteur



Mille hectares
de nature sauvage,
de végétation
luxuriante

l'île du Levant par Le Lavandou (Var)

PARCELLES DISPONIBLES DANS LE LOTISSEMENT. — Le lotissement d'Héliopolis est presque achevé et les parcelles disponibles sont très rares. Pour choisir sur place, ou traiter par correspondance, s'adresser au docteur **André DURVILLE**, 24, rue d'Alleray, Paris (15^e) (tous les matins, de 10 heures à midi). Pour visiter sur place, s'adresser à **M. MANCÉL**, directeur de l'Agence des Arbousiers, Ile du Levant (Var).

CONSTRUCTIONS. — Pour donner toutes les garanties désirables et procurer toutes facilités aux naturistes désireux de construire à l'île du Levant, nous venons de nous assurer le concours de deux architectes : **M. Emmanuel BONNEAU**, de Paris, et **M. GUIBERT**, de Cannes, qui se sont organisés pour établir rapidement et aux meilleurs prix les plans et devis qui leur seront demandés. Désormais l'entreprise d'Héliopolis travaillera sous la direction et le contrôle de ces deux personnalités, dont la compétence et la haute autorité bien connues simplifieront le problème, très complexe jusqu'à ce jour, des constructions à l'île du Levant.

FAITES ÉTABLIR, SANS ENGAGEMENT ET SANS FRAIS, LE PROJET DE VOTRE VILLA

Pour tout ce qui concerne l'Entreprise de l'île du Levant, s'adresser désormais :

SUR L'ÎLE : au Bureau de l'Architecte (qui sera installé à la mairie dès les vacances de Pâques) ;

A CANNES : à **M. René GUIBERT**, architecte, 10, rue Lecerf ;

A PARIS : à **M. Emmanuel BONNEAU**, architecte, 27, rue de Turin.

Écrire pour rendez-vous

Ou au docteur **André DURVILLE**, 24, rue d'Alleray, PARIS (15^e), qui transmettra.

**CONSTRUISEZ
VOTRE
MAISON**