

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-
12.

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 :
« TCHAD », PROMENADE AU PAYS
DES NATURISTES QUI S'IGNORENT

NATURISME



**LE GRAND
HEBDOMADAIRE
DE CULTURE
HUMAINE**

AU SEIN DE LA FORÊT

BIEN PEU NOMBREUX SONT CEUX QUI SE REFUSENT À GOUTER LA BEAUTÉ PRENANTE DE LA FORÊT. MIEUX QUE QUICONQUE, LE NATURISTE QUI LA PARCOURT APPRÉCIE LE CHARME INDEFINISSABLE DE SES CLAIRIÈRES ET DE SES SOUS-BOIS, OÙ RÉGNE UN REPOSANT SILENCE, À PEINE TROUBLÉ PAR LE GAZOUILLIS DES OISEAUX ET LE FRAIS MURMURE DES INVISIBLES RUISSELETS. ET LE NATURISTE, QUI CULTIVE LA VIGUEUR DE SON CORPS EN GALOPANT DANS LES GRANDS ESPACES DE LA PLAINE, NE DÉDAIGNE PAS DE VENIR PUISER, AU SEIN DE LA FORÊT APAISANTE, LA SÉRÉNITÉ DE L'ÂME. (LIRE EN PAGE 4 LE SAISISANT RACCOURCI DE M. A. DESCAZUX : « DANS LA FORÊT ».)

Cliché procédé Emv.

ONZIÈME ANNÉE = N° 303



1 FR. 25

JEUDI 12 AVRIL 1934

QUELQUES CONSEILS POUR ÊTRE HEUREUX

La seconde édition du livre des docteurs Gaston et André Durville, Pour être heureux, vient de paraître, notablement augmentée (1). Donnons ici quelques pages de cet ouvrage :

LES mêmes raisons créent le bonheur ou le malheur, suivant l'angle sous lequel on les voit :

« Si tous ceux qui peuvent se croire heureux, écrit Maeterlinck, disaient bien simplement les motifs de leur satisfaction, on verrait qu'il n'y a jamais, de la tristesse à la joie, que la différence d'une acceptation un peu plus souriante, un peu plus éclairée... Celui qui connaît le mieux son bonheur est celui qui sait le plus profondément que le bonheur n'est séparé de la tristesse que par une idée infatigable, courageuse... Si l'on vous a trahi, ce n'est pas la trahison qui importe : c'est le pardon qu'elle a fait naître en votre âme. Si la trahison n'a pas accru la simplicité, la confiance plus haute, l'étendue de l'amour, on vous aura trahi bien inutilement, et vous pourriez dire qu'il n'est rien arrivé. » (La Sagesse et la Destinée.)

Vous souffrez d'une névralgie — une névralgie dentaire, par exemple — et vous vous affolerez volontiers.

Songez, par exemple, à Antonin Le Pieux. Il était à l'agonie, le front baigné des sueurs de la mort ; le chef de ses gardes entre et lui demande le mot d'ordre : « Æquanimitas » (égalité d'âme), répond simplement l'empereur, et il meurt.

« Je dois mourir, disait Epictète, mais faut-il que je meure en gémissant ? »

Vous pouvez aussi vous dire que, si vous sonniez à la porte du dentiste, votre douleur disparaîtrait vite, par peur subconsciente du docteur. Eh bien ! puisque vous connaissez le mécanisme qui anesthésie, inutile d'aller perdre votre temps à la porte du dentiste ; réalisez-le chez vous : « Imaginez » que la névralgie a disparu, ainsi que le conseillait le bon Coué, ou bien « veuillez » qu'elle disparaisse, comme le conseillait notre père et maître Hector Durville, et comme nous le conseillons plus volontiers nous-mêmes.

Au lieu d'« imaginer » ou de « vouloir » que votre névralgie s'en aille, vous pouvez, tout aussi bien, employer un procédé que nous conseillons souvent aux phobiques, obsédés, aux asthéniques et psychasténiques, pour leur permettre de se débarrasser d'idées angoissantes, fixes

ou simplement parasitaires ; ce procédé, c'est la dérivation mentale. Il consiste à obliger l'attention à se diriger vers un sujet absolument différent de celui qui préoccupe.

Un de nos nerveux était torturé de la crainte d'assassiner sa mère à coups de revolver. Nous l'avons guéri en l'astreignant à remplacer, dans son esprit, l'idée « revolver » par l'idée « bouquet de fleurs ». Dès qu'il sentait germer en lui l'idée « Je vais tuer ma mère », il s'obligeait à répéter à haute voix : « J'offre des fleurs à ma mère ».

L'un de nous (docteur A. D.), en faisant du sport dans la forêt de Fontainebleau, tombe au fond d'un fossé et se fracture la rotule droite (fracture transversale complète, avec intégrité du surtout prérotulien ; mobilité nette des deux fragments, sans écartement de ceux-ci). Le blessé, non seulement n'a voulu aucun plâtre, mais il n'a pas même accepté un bandage contentif ; il a continué à marcher, à monter les escaliers ; et il a trouvé dans son travail absorbant de tous les jours l'intense dérivation grâce à laquelle il n'a pas souffert ; la consolidation s'est faite très normalement en huit jours.

Votre fils est tombé, dans la rue, la tête sur une pierre ; on vous l'apporte ensanglanté.

D'un coup d'œil, jugez de la gravité de la blessure ; puisque le crâne n'est pas fracturé, inutile de vous affoler comme s'il l'était. Commencez par tranquilliser l'enfant, par lui dire qu'un homme d'énergie ne pleure pas, même s'il souffre ; en ce faisant, pansez la plaie en vous obligeant à ne pas trembler.

Voir juste et rester calme, quand l'occasion est grave, quand l'émotion est violente, prouve un beau degré d'évolution mentale. Quoi qu'il en soit, il ne faut pas pousser trop loin l'impassibilité, car elle devient bientôt de la dureté de cœur.

Le philosophe Epictète dépassait la mesure raisonnable, quand il disait à son élève : « Si tu aimes un vase de terre, dis-toi que tu aimes un vase de terre, car ce vase venant à se briser, tu n'en seras pas troublé... Si tu aimes ta femme ou ton fils, dis-toi que tu aimes une personne mortelle, car si cette personne vient à mourir, tu n'en seras pas troublé... » Le vase, très bien. Mais le fils, la femme !

Le sage a beau se dire qu'en face de l'éternité une minute et cent ans sont rigoureusement la même chose, il n'en a

pas moins des larmes pour pleurer ses morts.

L'affaire sur laquelle vous comptiez, et qui devait vous donner profit, a échoué.

Souvenez-vous de cette histoire, vécue par Tamerlan : Tamerlan était battu, ses troupes étaient exténuées, ses officiers étaient découragés. Il s'était couché dans l'herbe pour réfléchir et reprendre haleine ; il vit alors une fourmi qui s'efforçait de traîner une brindille formidablement plus lourde qu'elle-même ; par trois fois, elle avait roulé sous le fardeau ; par trois fois, sans perdre un instant, elle s'était remise à la tâche. « Cette fourmi est plus sage que nous ! s'écria Tamerlan ; elle nous a montré notre devoir : quand on est tombé, on se relève ; quand on a reculé, on avance ; quand on est vaincu, on recommence la bataille. En avant ! Tamerlan ne se décourage pas ! »

Le philosophe chinois Kong-Tseu (551 avant Jésus-Christ), connu des Européens sous le nom de Confucius, disait : « L'archer est un modèle pour le sage. Quand il a manqué le milieu de la cible, il en cherche la cause en lui-même. »

Les théosophes ne pensent pas autrement que Kong-Tseu, lorsqu'ils prétendent qu'il n'arrive aux hommes que ce qu'ils ont mérité. En tout cas, il ne faut accuser que soi de ses échecs.

« Rien ne nous arrive, dit Maeterlinck, qui ne soit de la même nature que nous-même... Aucune occasion héroïque ne s'est jamais offerte à celui qui n'était pas un héros silencieux et obscur depuis un grand nombre d'années... Si Judas sort ce soir, il ira vers Judas et aura l'occasion de trahir ; mais si Socrate ouvre sa porte, il trouvera Socrate endormi sur le seuil, et aura l'occasion d'être sage... Il n'y a de fatalité véritable qu'en certains malheurs extérieurs, tels que les maladies, les accidents, la mort de personnes aimées, etc..., mais il n'existe pas de fatalité intérieure. Il n'y a pas d'événements misérables : il n'y a que des événements misérablement accueillis. »

Hector Durville écrivait, dans son Magnétisme personnel, à propos du hasard :

« Le hasard n'existe pas ; c'est un mot qui n'exprime que la somme de notre ignorance. Tout effet a une cause ; et même avec les connaissances bornées que nous possédons, on peut, très souvent, établir celle-ci, car tout s'enchaîne ; le présent est la conséquence naturelle du passé, comme l'avenir, préparé par le

présent, est sous sa dépendance... Ce n'est ni le hasard, ni le destin qui nous condamnent à des malheurs qui semblent inévitables, mais c'est bien évidemment notre imperfection, notre imprévoyance, notre méchanceté et tout l'ensemble des fautes et des mauvaises actions que nous avons commises antérieurement. »

« Si la récolte des pois n'a pas été bonne, dit Spurgeon, peut-être les haricots réussiront-ils mieux. Si une poule a laissé ses œufs, une autre fera éclore sa couvée entière... »

« Si profond que soit le flot submergeant du malheur, la joie trouve toujours un coin sec pour se poser ; et, si elle n'en trouvait pas, elle apprendrait à nager. »

Il faut bien se persuader qu'au cours de l'existence, chacun de nous a sensiblement les mêmes chances, fastes ou néfastes.

Il est bon de ne se souvenir que des premières. Même quand on a échoué, il est bon d'avoir fait effort ; l'échec est aussi utile au progrès que la douleur est utile à la conservation de la santé : le progrès ne se fait que grâce à l'insuccès et à l'erreur.

Découragés, méditez la devise des vieux cadrans solaires : « Horas, non numero, nisi serenas ». (Parmi les heures, je ne compte que celles qui sont claires !)

Et pensons, toujours avec Joubert, que, même si nous avions perdu notre bien unique, « il resterait encore le bien que nous pouvons faire aux autres ; et cela vaudrait encore la peine de vivre et de travailler ».

Votre cuisinière vous a servi les pommes de terre trop crues et le bifteck trop saignant.

Dites-vous que vos lapins seraient ravies de ces pommes de terre mal cuites, et votre chat du bifteck cru, et, en souriant, donnez aux lapins les pommes de terre et au chat le bifteck.

Il est bon de chercher l'occasion de se défaire de ses égoïsmes ; en jeûnant, on méditera sur l'élévation de pensée qu'avait Cantideva, quand il disait : « Si je donne, qu'aurai-je à manger ? Mais si je mange, qu'aurai-je à donner ? » (Poèmes philosophiques de l'Inde.)

Votre ami, votre voisin sont plus riches que vous ; vous vous défendez mal d'un sentiment d'envie, et vous vous laissez aller au désespoir.

Pensez à Stuart Mill, qui disait : « J'ai appris à être heureux en limitant mes désirs, plutôt qu'en les satisfaisant. »

Ou à Epicure, qui répétait : « L'homme qui n'est pas content de peu n'est content de rien. »

« Qu'ils se nomment, s'écrie Georges Duhamel, ceux qui ont affirmé que leur bonheur tiendrait à la possession d'une province, d'une mine de fer ou d'un bras de mer écumant entre deux continents. » (La possession du monde.)

« Que nous importe la richesse ! lit-on dans Katha Upanishad, quand nous l'apercevons, ô Mort ! »

« D'ailleurs, ici-bas, à qui appartient la richesse ? » (Yça Upanishad.)

Tout ceci ne veut pas dire qu'il faille n'avoir ni désirs, ni ambitions.

« L'effort est le mètre de notre valeur d'homme ; notre vie vaut en proportion de la somme d'efforts dont nous sommes capables. » (W. James.)

Désirer, c'est faire effort vers le mieux.

Il faut vouloir plus, tout en étant heureux de ce qu'on a.

Ce n'est pas parce qu'on n'a pas de désirs qu'on est sage ; c'est, tout en ayant d'intenses, de savoir les contenir jusqu'à réalisation.

« Tue l'ambition, est-il dit dans le Bodhicaryavatara, mais travaille comme ceux qui sont ambitieux. »

« Celui qui veut l'impossible, je l'aime », a fait dire Goethe à la prophétesse Manto.

L'humanité ne progresse que parce qu'il y a des hommes qui désirent, donc qui travaillent.

Tout désir contient en lui-même une force active de réalisation.

Un désir qui ne se réalise pas est un désir mal pensé.

Quand vous avez un désir, soutenez-le par une foi intense en sa réalisation.

Rabelais avait bien tort, quand il disait que « la foi est un argument des choses de nulle apparence. »

Jeanne d'Arc n'entra à Reims avec le Roy que parce qu'elle avait une foi inébranlable.

« Regardez ce ciel, disait Napoléon ; vous n'y voyez rien ; moi, j'y vois mon étoile ; tant qu'elle brillera, rien ne pourra m'atteindre. »

« Celui qui croit en moi, disait saint Jean (C. 24, V. 12), fera les œuvres que j'ai faites, et il en fera même de plus grandes. »

Des illuminés ont fait admettre les pires folies, parce qu'ils y croyaient.

Il y a des vents violents qui soufflent sur l'âme humaine ; la foi est la rosée qui la rafraîchit.

« Homme de peu de foi ! s'écrie Jésus, pourquoi as-tu douté ? »

Ayez la foi, la foi ardente, sincère, la foi en ce que vous voudrez : en votre Dieu, en votre science, en votre art, en votre époux, en votre race.

Hæckel n'a imposé ses Lois d'Évolution que parce qu'il avait fait son Dieu de l'inerte matière.

Croyez en ce qui palpite en vous. Et ne venez pas dire, blasé que vous pensez être, qu'aucune étincelle ne peut désormais rallumer vos énergies languissantes. Il y a toujours, dans quelque repli de l'âme humaine, une petite flamme sur laquelle il suffit de souffler pour réveiller le Bonheur.

L'observation de la nature est une des belles écoles de réconfort, de travail, de foi.

Le mouvement des sèves donne l'idée des éternels labeurs, des recommencements sans fin.

« La chanson des sources te parle de l'infini d'où tout vient, et où tout retourne. » (Henri Durville, Vers la Sagesse.)

Le naturiste sait que chacun a selon l'effort qu'il donne, c'est-à-dire selon la foi avec laquelle il pense ; loin d'accuser de ses insuccès le reste du monde, il remercie avec bienveillance l'harmonieux Tout dont il provient, et auquel il collabore :

— Nature, aux rythmes si beaux, respectueusement, salut ! Merci des énergies dont tu m'inondes, et qui sont le lien entre l'infini et moi. Infime grain de sable dans l'océan des mondes, infime cellule d'un formidable édifice où tout se tient, je sens en moi une étincelle de la vie universelle ; par elle, je collabore avec modestie et courage à l'évolution générale de la pensée à travers le temps.

« A contempler les horizons infinis de la matière et de l'esprit, je possède un bonheur indescriptible, une sérénité sans mélange.

« En me conformant à la Loi Naturelle d'harmonie, d'activité, d'amour, je sens croître en moi, toujours plus, le culte de l'action, de l'optimisme, de la sérénité.

« Feuille, ou nid, ou branche, ou bête, tout est travail, tout est beauté. »

D^r G. et A. DURVILLE.

(1) Docteurs G. et A. Durville. Pour être heureux, 2^e édition, 25^e mille. Prix : 15 francs.



UN tunnel de verdure conduit au sein de la forêt. Des traits de lumière raient sa pénombre et parent d'ocelles d'or l'herbe du sentier. Mais celui-ci fait soudain un détour ; peu à peu il s'éclaire, et, tout à coup, inondée de soleil, apparaît une vaste clairière. Les grands bois sont pleins de contrastes.

La clairière est couverte de hautes herbes qu'un vent léger fait onduler

comme les eaux d'un lac. La sente a disparu, et je ne la retrouve que plus loin, à l'entrée d'une futaie de hêtres. Un écu-reuil s'élance ; il se cache derrière une branche, me regarde furtivement et s'enfuit.

Je chemine à la lueur verte du sous-bois, et, parmi les grands arbres, se dressent quelques rares bouleaux blancs.

Voici un carrefour. De tous ces sentiers, lequel est le bon ? J'hésite. Et c'est enfin le coin le plus sauvage qui m'attire.

En ce lieu presque sombre, je suis comme perdu. J'entrevois des formes étranges. Me défilant de tout, le plus petit bruit me fait sursauter. Ce sont des coins semblables que l'imagination de nos pères peuplait d'hôtes surnaturels.

Revenant sur mes pas, j'abandonne bientôt le sentier. A travers un terrain couvert de fougères, j'atteins le sommet d'une colline. Et je reste ébloui : devant moi, à perte de vue, s'étend la forêt immense.

J'emplis mes yeux de ses beautés ; je m'attarde. Mais, à ce moment, un cri de mort me tire de mon ravissement. Il part du fond des taillis, poussé par une bête qui, pour l'égorger, en poursuit une autre.

Ce cri me rappelle que la loi du plus fort règne ici dans toute sa rigueur. Impressionné par lui, vais-je m'attrister ? Mais non ! Je ne veux me souvenir que du splendide décor.

Pour jouir de lui, il ne faut pas songer aux crimes qu'il dérobe à nos regards.

A. DESCAZAUX.

A propos de l'éducation physique à l'école

J'ai lu avec le plus vif intérêt l'article de Mme Louise-Marie Ferré sur l'éducation du corps, dans le n° 297 de *Naturisme*. Il m'a fait réfléchir, à la fois parce que je suis instituteur et parce que tout acquis aux théories naturistes. Aussi je crois de mon devoir de vous documenter de très près en ce qui concerne l'éducation physique à l'école. Il y a trois facteurs : les enfants, les parents et le maître.

1° Le maître est pris par les nécessités de son programme, qui l'obligent à caser la « gym » en dernier dans les horaires, c'est-à-dire n'importe où, souvent par quart d'heure (oui : un quart d'heure de « gym » !) Et puis on est encore secrétaire de mairie, des Anciens élèves, des sociétés locales ; il faut organiser des conférences, des soirées, que sais-je ? Enfin, il y a l'âge ; les maîtres qui sont dans leurs dernières années de service ne sont plus des jeunes gens robustes et impétueux. Aussi, quand il faut encore ajouter la « sérieuse fatigue » de la leçon, on hésite. La solution unique est le professeur spécialisé, compétent et entraîné.

2° Puis il y a les élèves ! Sans façon, je me prends pour exemple. J'ai cinquante-deux élèves entre sept et douze ans (C. E. II).

Parmi eux, il y a de tout : des forts, des moyens, des faibles, ou bien des arriérés, des adénoïdiens, des cardiaques, des ganglionnaires. Un grand nombre sont élevés dans du coton. Quand je

les déploie sur quatre rangs, cela représente près de 20 mètres de front. Comment voulez-vous que chaque enfant se sente surveillé et s'applique ? Quels mouvements choisir pour un si hétéroclite mélange de cas ? Quant à la tenue spéciale, si nécessaire, où prendre le temps de se changer ? Nos répartitions de programme sont par tranches d'une demi-heure ou même d'un quart d'heure, et il ne faut pas « carotter ». Ajoutez à cela que l'architecte a orienté la cour de l'école du côté du Nord et que le sol représente ou bien une boue gluante ou bien de larges possibilités de poussière. Si vous mettez cinquante paires de jambes en mouvement là-dedans... ou si vous commandez un mouvement assis... !

J'ajoute, pour clore l'édifiant tableau, que deux classes donnent sur la cour, si bien que nécessairement il y a un gros dérangement mutuel.

3° Les parents : en général, ils comprennent la nécessité de l'éducation physique. Mais la plupart ignorent tout de la question, si bien qu'il faut une bonne scoliose pour leur ouvrir les yeux. *Légalement, nous n'avons pas le droit de nous occuper de la santé de l'enfant !* Or, peut-on concevoir un éducateur physique qui ne signifierait pas aux parents des végétations probables ou auquel on ne communiquerait pas des détails physiologiques (squelette, ganglions, voies respiratoires ou cœur). J'ai vu un an trop tard qu'un de mes élèves était cardiaque (il a fait la

« gym » comme les autres) ; qu'un autre avait le « coup de hache » sur le sternum. Aujourd'hui, il a 16 ans, et sa famille paie pour le guérir ! J'ai exprimé, après cela, le désir d'assister aux visites du médecin inspecteur et de noter ses conseils. Le directeur m'a fait remarquer que c'était absolument impossible !

Ne quittons pas les parents sans indiquer ceux qui cherchent à exempter de culture physique leurs enfants, qui réclament sans cesse parce qu'il faisait frais quand on les a sortis, parce qu'on ouvre une fenêtre près du petit, parce qu'on fait quitter les chache-nez en classe et le béret à la gymnastique ! J'en ai qui ont trois chandails. Tout ce que le « gosse attrape », c'est de la faute du maître.

Je ne puis vous dire, dans cette note, comment on nous les envoie, parfaitement intoxiqués par la nourriture, la veillée cinématographique et tant d'autres choses. Un de mes élèves se vante de « manger plus de viande que son père » ; un autre ne mange que des conserves au déjeuner. Certains ne se couchent que vers 22 heures et se lèvent à 6 heures.

... Je termine brusquement, car j'ai la matière d'un livre. Mais excusons l'instituteur, pris par toutes ces nécessités et tenu de faire quelque chose. Il faut, en vérité, tout reprendre : architecture des locaux, situation des écoles, horaires, répartition, éducation des familles, etc... Il faudrait créer un vaste mouvement et éduquer l'opinion.

Robert DURIF.



Chez les Naturistes de Grande- Bretagne

Nos lecteurs connaissent déjà, par un article publié dans *Naturisme* du 7 septembre 1933, l'importance du mouvement naturiste britannique. Les documents photographiques présentés ci-dessus témoignent de l'activité déployée par nos voisins, qui n'ont pas craint d'aller résolument de l'avant dans le domaine des réalisations. Avec juste raison, les naturistes anglais considèrent les enfants, avenir de la race, comme devant particulièrement bénéficier d'une vie saine et libre. Aussi les laissent-ils s'ébattre à leur gré dans les « camps de bains de soleil », ce qui nous vaut d'amusantes photos. On admirera également la parfaite ordonnance des mouvements de gymnastique d'ensemble exécutés par des jeunes filles de la *Sun Bathing Society*.

MALTAGE ET VITAMINATION

NOUS ne saurions trop insister sur le fait que nos aliments modernes, toujours apurés et trop chauffés, notamment ceux à base de farine et de fécule, sont régulièrement pauvres en vitamines, sels minéraux et protéines, c'est-à-dire, dans l'ensemble, des éléments impondérables qui constituent à la fois « l'indéterminé alimentaire » et la raison profonde à quoi tient l'entretien de la vie. C'est pourquoi les états frustrés de carence sont devenus extrêmement courants, et caractérisent les mauvais « terrains » ne possédant que peu de résistance aux ennemis de notre santé.

Nous connaissons le malt comme augmentant considérablement la valeur digestive et nutritive des aliments hydrocarbonés auxquels il est additionné ; toutefois il a besoin d'être équilibré par un apport supplémentaire de vitamines de nutrition, principalement du facteur antinévritique, pour ne pas aggraver et précipiter la tournure des états de précarence. Nous avons insisté sur ces deux remarques très importantes, et généralement peu connues, que les états de carence ou de précarence sont d'autant plus aggravés que les aliments absorbés contiennent une plus grande proportion d'hydrates de carbone facilement et rapidement digestibles ; et, ensuite, que les besoins de l'organisme en vitamines de nutrition augmentent proportionnellement à la quantité employée de ces hydrates de carbone. Il s'ensuit donc que la vitamiation de nos aliments est d'autant plus nécessaire et importante que ceux-ci sont additionnés de malt, d'extrait de malt ou de sucre de malt, et doit être d'autant plus riche que le malt, à ses divers stades, contient de moins en moins de ces vitamines de nutrition. C'est l'analyse biologique qui a permis d'établir ce lien très rigoureux entre le maltage et la vitamiation.

Plus nous savons rendre nos aliments digestes et concentrés, et plus nous avons besoin de vitamines. La pratique du maltage est éminemment justiciable de cette règle générale.

Nos lointains ancêtres mangeaient cru et dilué, principalement par une grande masse de cellulose ou autre matière encombrante. Leurs combustions étaient plus vigoureuses que les nôtres, et leurs organes sécrétaient des ferments actifs et abondants, qui leur tenaient place de cuisinier. L'homme contemporain doit cuire, ce qui est un procédé transformant les amidons en dextrines, et, qui plus est, superposant cette action à celle de l'amy-

lase qu'il va chercher dans le grain d'orge en germination. Ainsi, les aliments avaient un transit beaucoup plus lent dans l'intestin, le faisaient travailler davantage, ce qui est un bienfait certain.

Le malt sous toutes ses formes doit nous apparaître comme un aliment très nutritif, mais très concentré. Pour cette raison, son emploi doit avoir une limite. Des poules à qui l'on donne un régime parfaitement équilibré, dans lequel elles trouvent tous les éléments nécessaires à la vie, mais constitué à base de malt pur, très digeste, trop digeste, développent très rapidement une maladie connue sous le nom de « crampe », qui se caractérise par un pénible œdème des pattes, et dont elles meurent. En l'espèce, il ne s'agit pas d'avitaminose, mais de manque de matière encombrante. C'est pourquoi les malades astreints au régime dit « léger », qui comporte certainement des aliments maltés, doivent compenser cette insuffisance par une marmelade de pommes quelconque, qui donnera du lest à l'intestin.

Nous avons ici l'occasion d'insister sur la similitude d'action de la cuisson et du malt, en vue d'accroître la digestibilité de nos aliments. Il est utile de se rappeler que le riz, que nos contemporains s'obstinent à consommer glacé et décortiqué, est d'autant plus digeste qu'il est très cuit, et que, pour cette raison, il est d'autant plus gravement avitaminé. Les nombreux consommateurs de riz, de pâtes alimentaires, de pain blanc grillé, de biscuits, etc., devraient ouvrir leur esprit à cette notion que leurs besoins en vitamines de nutrition augmentent parallèlement à la digestibilité accrue de ces aliments et à l'importance de la consommation qu'ils en font.

Le malt et les extraits de malt sont encore beaucoup plus digestes et nutritifs que les aliments à base de farine ou de semoule ; le maltage fait évoluer le grain d'orge beaucoup plus loin que ne peut faire la cuisson. Nous devons à M. R. Lecoq de très intéressants travaux sur la valeur vitaminique du malt et de ses extraits, dont nous devons retenir les conclusions suivantes :

Les vitamines de nutrition ne se trouvent pas apportées en excès par l'extrait de malt, mais en quantité juste suffisante pour que ce dernier soit normalement utilisé. Le sucre de Soxhlet se comporte comme un sucre pur, avitaminé, pareil au sucre du commerce et au lactose.

C'est pourquoi la « vitamiation » doit venir équilibrer les aliments que l'on a su rendre beaucoup plus digestes. En thérapeutique, le docteur Lesné, puis Ri-

badeau-Dumas, Mathieu et Villemain, ont insisté, de leur côté, sur l'importance de la présence des vitamines B, de nutrition, dans les bouillies destinées aux jeunes enfants de 6 à 8 mois, et ils ont montré que, dans de nombreux cas, l'anorexie observée chez ces enfants est un symptôme de précarence, puisqu'on peut la combattre efficacement en ajoutant aux bouillies de la levure de bière ou des sources de vitamines B. Il suffit, souvent, de remplacer dans le régime des jeunes enfants une bouillie ordinaire par une autre maltosée et vitaminée pour obtenir une reprise de la croissance et du développement, sans fatigue pour l'enfant. Ce sont les enfants qui paraissent, en effet, le plus directement intéressés par ces remarques ; toutefois, il en va de même pour toutes les personnes mises à ce régime.

Nous pouvons résumer ces observations en associant dans notre esprit le fait que tout extrait de malt, qu'il soit en pâillettes, pâteux ou liquide, demande à être équilibré, dans les aliments auxquels il est additionné, par une source riche de vitamines de nutrition, qui en apporte en excès, de façon que ces aliments, très nutritifs en eux-mêmes, mais pauvres et exigeants en vitamines, deviennent des aliments vivants ne risquant pas d'aggraver et de précipiter les états de précarence.

Pour ces raisons aussi, il est bien préférable de malter nos aliments féculents avec de la farine de malt possédant encore toute sa puissance diastasique, plutôt que les maltoser avec des extraits de malt qui représentent un ferment épuisé. Le plus important est que nos aliments soient largement vitaminés, car c'est là la condition essentielle à observer pour qu'ils soient équilibrés et vivants.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

AU CLUB DU FAUBOURG

Voici le programme des grands débats organisés par le Club du Faubourg et présidés par Léo Poldès :

Judi 12 avril, salle des Sociétés Savantes, à 20 h. 30, pour la première fois, *Les Etats généraux des Femmes françaises. En 1934, que désirent les femmes ?* avec Mmes Andrée Lehmann, Suzanne Grinberg, Finidori, Jane Nemo et cinquante femmes et jeunes filles devant le jury national. — Samedi 14, Cinéma Demours, 7, rue Pierre-Demours, à 14 heures, la célèbre artiste Marguerite Moréno sur *Mes Mémoires !* Le spirituel compositeur Gabaroché sur *Chansons et Tournées*. Les pittoresques *Auditions discutées*, avec le bel artiste Samson Fainsilber. Et procès de *Ces Dames*, avec Charlotte Lysès, Suzanne Delvé, Alice Dufrêne, Andrée Méry, Pierre de Guingand, Gil Roland, etc., et Pierre Sabatier et Charles Oulmont. — Le banquet de gala du Faubourg sera présidé, mercredi soir 25 avril, par le spirituel auteur dramatique Louis Verneuil sur *Le Mari que j'ai voulu* et sur *L'Ecole des Contribuables*, avec Léon Volterra, Jean Sarrus et les plus jolies vedettes. Couvert : 35 francs. Adhésions, le matin, au Faubourg, 155, boulevard Péreire (Wagram 71-44).

Les eaux minérales

LES eaux minérales sont d'un usage courant comme eaux de table, mais, pour la plupart, elles ne doivent être utilisées qu'avec précaution et dans des cas bien déterminés.

Les eaux minérales sont, par leur nature même, plus chargées de principes fixes ou gazeux que l'eau commune ; elles sont, de ce fait, capables d'exercer sur l'économie humaine une action spéciale dont la thérapeutique peut tirer parti.

Les eaux minérales ont été divisées en deux grandes catégories, d'après la température qu'elles possèdent au moment où elles émergent du sol. Les unes sont les eaux chaudes ou thermales, et les autres les eaux froides. Les eaux sont dites chaudes lorsque leur température d'émergence dépasse quinze degrés centigrades.

Les eaux chaudes peuvent avoir une composition analogue à celle des eaux froides, celle-ci étant essentiellement fonction des couches géologiques qu'elles traversent, mais elles agissent sur l'économie par une double action : la température, d'une part, et les principes minéraux qu'elles contiennent, d'autre part. La température favorise généralement l'action des autres principes.

La température des eaux thermales indique que ces eaux ont leur origine à des profondeurs beaucoup plus grandes que les autres.

Les eaux minérales des grandes catégories ci-dessus peuvent être, suivant leur composition, réparties dans les groupes suivants :

1° Les eaux sulfureuses, contenant des sulfures alcalins ou terreux ;

2° Les eaux salines, plus ou moins riches en sels de sodium ;

3° Les eaux ferrugineuses, renfermant en dissolution des sels de fer sous une forme ou sous une autre ;

4° Les eaux alcalines, minéralisées par des bicarbonates alcalins ;

5° Les eaux gazeuses, qui ont comme principal élément minéralisateur l'anhydride carbonique à l'état libre, qui facilite la dissolution des différents sels.

Enfin, il existe un certain nombre d'eaux que l'on peut désigner sous le nom d'eaux minérales artificielles, le plus souvent gazéifiées industriellement.

D'après ce simple exposé, il est facile de se rendre compte que les eaux minérales froides ou chaudes sont avant tout des médicaments, mais des médicaments d'un genre spécial que la nature a mis à notre disposition, ce qui explique ce que nous avons dit précédemment, à savoir que nous ne devons consommer ces eaux qu'à bon escient.

Beaucoup de ces eaux sont fortement minéralisées ; c'est dire qu'elles contiennent des sels en dissolution en telles proportions qu'elles ne peuvent être considérées comme potables au sens strict du mot ; d'autres ne répondent pas mieux à ce vocable, par la nature même des éléments qu'elles contiennent. Quant aux eaux gazeuses naturelles ou artificielles, la présence de gaz carbonique, si elle leur donne quelque agrément au moment de la consommation, doit les faire rejeter de la consommation courante, l'introduction de gaz dans l'estomac ne pouvant amener que des troubles digestifs si l'ingestion en est constante.

En résumé, les eaux minérales, qu'elles soient chaudes ou froides, doivent en général être considérées comme relevant de la thérapeutique et ne peuvent, par suite, être consommées impunément d'une façon courante. Il existe cependant des eaux qui, tout en rentrant, par leur nature et leur origine, dans la catégorie des eaux minérales, peuvent être consommées régulièrement, non seulement sans inconvénient, mais encore avec avantage : ce sont certaines d'entre elles qui sourdent à basse température et possèdent un faible degré de minéralisation.

J. D.

AU REVOIR ET MERCI !

(Dessin inédit de LUC MÉGRET.)



LE MARCHAND. — Ce sont des œufs conservés...

LE CLIENT. — Oui ? Eh bien ! vous pouvez... les conserver encore !

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 Cimara, PARIS (16e)
Téléphone : Passy 77-95
IMPRIMERIE-ATELIERS :
24, rue d'Alleray, PARIS (15e)
Téléphone : Vaugirard 06-83

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

BRUITS ET POTINS

ON DEMANDE DES PUCES

Un Danois, célèbre dompteur de puces, se plaint de ne pouvoir assurer que difficilement le recrutement de ses élèves.

Il n'y a plus de puces, paraît-il, ou, en tout cas, elles ne valent pas celles d'avant-guerre. On avait autrefois une puce pour dix sous. Aujourd'hui, elles valent jusqu'à cinquante francs. On cite même une puce particulièrement savante qui a été payée trois fois ce prix.

Telles sont, dit le dompteur, les tristes conséquences des progrès accomplis par l'hygiène en ces dernières années.

D'accord. Mais nous voyons encore souvent des clochards qui, si l'on s'en rapporte aux taux cités plus haut, portent sur eux, sans s'en douter, une véritable petite fortune. Dussions-nous déplaire au dompteur danois, disons d'ailleurs que nous ne les envions nullement...

■ ■ ■

LE POURCENTAGE DU CRIME

Une curieuse statistique vient de paraître, en Angleterre, touchant la criminalité en 1932, dans un certain nombre de pays.

Le record est détenu par le Chili, avec 2.913 assassinats, soit 61 par 10.000 habitants, ou, si vous préférez, un crime toutes les trois heures. Les Etats-Unis viennent ensuite, avec 10.617 seulement, soit 8 1/2 par 10.000 habitants.

En Europe, le pourcentage le plus élevé appartient à la Belgique, avec, au total, 186 assassinats, mais, vu le chiffre relativement faible de sa population, c'est tout de même un record — un triste record. L'Allemagne, elle, détient celui du nombre : 1.223, mais cela ne représente que 1,88 par 10.000 habitants. Les chiffres les plus faibles sont détenus par la pacifique Hollande, puis par l'Angleterre. La France est comprise dans l'intervalle, dans ce qu'un ironiste appellerait : une juste moyenne.

■ ■ ■

GROUPEMENT D'ACHATS

Nous rappelons que la Société anonyme *Natura*, coopérative et groupement d'achats à personnel et capital variables, reçoit les souscriptions au nouveau siège social de cette Société : 50, rue de Paradis, Paris-10^e ; téléphone Provence 14-36.

■ ■ ■

INITIATIVE HEUREUSE

A tous les natur., une réduct. de 30% est offerte par les fourniss. d'articles de sports connus : MM. Sodes et Yeo, 20 et 22, galer. Véro-Dodat (2, r. Boulois, Paris)

"TCHAD"

AUTOUR D'UN LIVRE...

Promenade au pays des naturistes qui s'ignorent



Moins le blanc est intelligent, plus le noir lui paraît bête.
André GIDE.

L'ÉDITEUR signale que Tchad (1) est un ouvrage qui s'adresse au public européen anxieux de se faire une opinion sur la question coloniale ; il s'adresse aussi aux coloniaux de bonne foi, qui salueront cette réplique aux « mensonges » officiels ; il s'adresse encore aux assujettis lettrés de toutes races, qui reconnaîtront leur misère dans celle de leurs frères noirs.

Tchad fut écrit par une journaliste parisienne, épouse d'un fonctionnaire colonial, ce qui plus est. Accompagnant son mari dans le centre africain, installée dans un poste de brousse, elle prend contact avec les indigènes et participe à l'administration. Revenue au chef-lieu de la colonie, elle dirige, par intérim, le bureau des affaires politiques et économiques. Lors, après une expérience de trois ans et demi, elle réunit ses souvenirs.

Tchad, c'est l'histoire de trente années de colonisation, puisée dans les rapports administratifs mêmes.

C'est encore un terrible réquisitoire contre certaines méthodes de « colonisation » : militaires qui lèvent l'impôt revolver au poing ; tirailleurs, goumiers, interprètes, chefs indigènes ingénuement féroces ; corvées sans fin, famine, épidémie, levées de « volontaires » pour la guerre européenne. Le fonctionnaire civil, qui remplace le militaire, lui ressemble

(1) Tchad, par Denise Moran (Gallimard, éditeur).

Village koto-ko, sur les bords du fleuve Logone.

comme un frère ; plus seul, plus démuné, il doit lever un impôt sans cesse alourdi, construire des routes que la pluie détruira, faire cultiver du coton que les compagnies seront autorisées à payer un prix dérisoire, diriger vers le sud des troupeaux que la maladie du sommeil décimera, recruter par force ou par ruse des athlètes qui s'en iront perdre leur santé ou leur vie sur les chantiers du chemin de fer.

L'auteur estime, avec juste raison, du reste, que c'est là une lourde contrainte, et si incohérente qu'aucun progrès ne la suit.

Car une tâche trop vaste, trop complexe, accable le meilleur fonctionnaire ; car les ordres tendent, sous le couvert de principes indigénophiles, et au mépris des conditions ethniques, à servir les compagnies exploitantes, maîtresses du pays.

Ainsi, le meilleur statut indigène qui soit ne parvient qu'à gêner les ennemis des noirs, sans les mettre complètement hors d'état de nuire.

Le style de Denise Moran est solide et d'une lecture agréable. La plume est alerte et sait tracer joliment l'évocation des blonds paysages de saison sèche, la verdure de la saison des pluies. Amusants croquis littéraires : espaces, villages solitaires, boys et femmes, pasteurs et cultivateurs.

Après la relation d'un voyage plein de couleur, de drôlerie, d'émotion, viennent la vie du poste, celle de l'école ; les enfants engourdis autour d'un naïf moniteur et qui s'éveillent aux leçons de « Madame Blanc », qui est en l'occurrence Denise Moran ! Les dessins spontanés de ces jeunes écoliers « naturistes », placés en tête de chaque chapitre, illustrent avec bonheur tout l'ouvrage.

René-Jean MAXY.

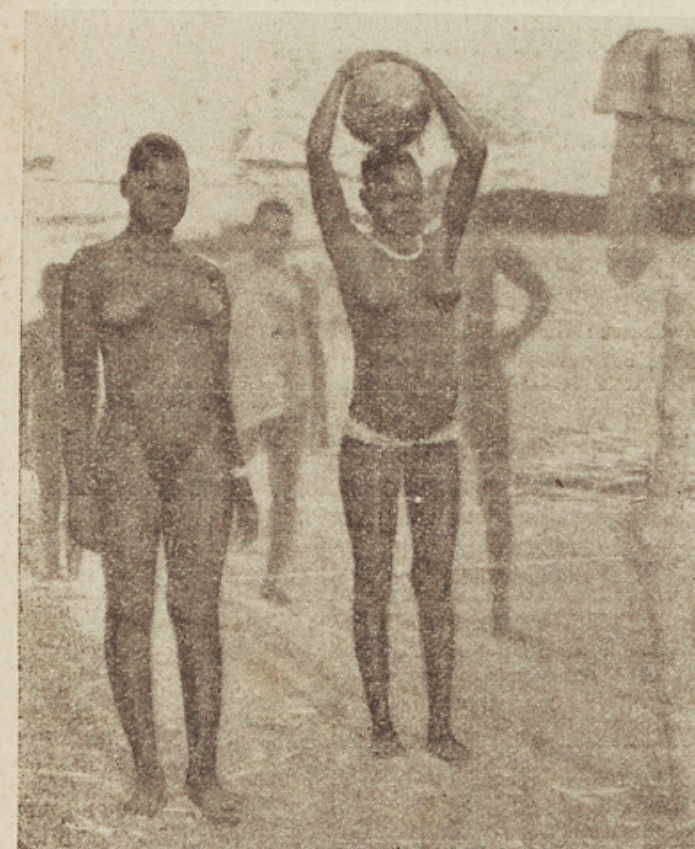


Une baleinière sur le Chari.

Groupe de Saras habitant la région du Tchad. Ces indigènes, inconsciemment naturistes, possèdent une imposante stature et une musculature impressionnante.

Dans un chapitre portant le titre de : « Mamadou, moniteur aux pieds nus », Denise Moran brosse un amusant tableau d'école indigène :

« De l'école, coiffée de paille et guère plus spacieuse qu'une cabane de cantonnier, des cris de halle s'échappaient. Tout se tut à mon entrée et Mamadou s'avança. Un ample panta-



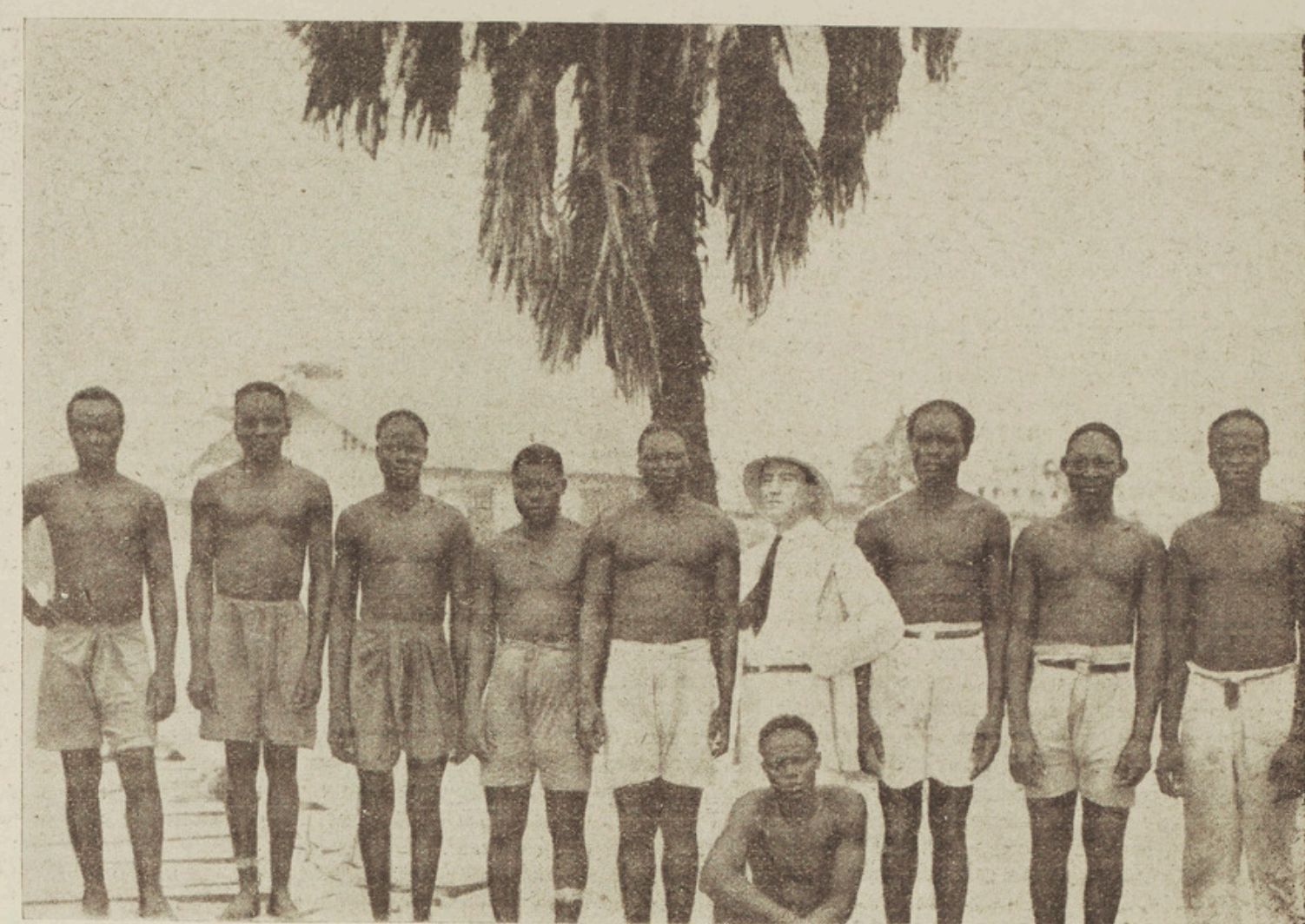
Types de femmes de Léré (Tchad). Elles n'ont pas encore été gagnées, on le voit, par l'habitude « civilisée » du vêtement.

lon de cotonnade bleue, froncé autour de ses reins, se resserrait sur ses pieds nus et, de ses jeunes épaules, tombait un gilet sans boutons. Souple, il foulait la terre battue. Le beau danseur pour « Scheherazade » !

« — Toi, c'est Madame l'Ecole ?

« J'avais craint qu'il ne fût jaloux de sa royauté, que je venais lui ravir. Mais non. De toutes ses dents, de tout son cœur, il souriait, les paupières froncées sur une myopie d'intellectuel. En arrière, douze gosses peu ou point vêtus, mais coiffés de houppes et de franges, saluaient militairement ; des « six ans », mal éveillés d'un trop long séjour dans le dos de leur mère ; des « huit à dix » au regard fripon ; quelques éphèbes indéchiffrables ; trois filles ceinturées de perles et nattées au beurre rance.

« Contre les murs percés de quelques lucarnes, trois tables s'accotaient.



« — Autrement ça tomber, jambes y a foutu.

« Tous reprirent leur place ; un grand, un petit, devant le même livre de lecture : *Le Petit Congolais*, et chaque livre ouvert à une page différente. Le vacarme recommença. A toute volée des duos retentissaient :

« — Dé ! Dé ! — Ju ! Ju ! — Go ! Go !

« Le grand ne montrait pas la bonne place, mais qu'importe ? Le petit regardait dans le vide. Au centre, pour un nouveau, Mamadou traçait l'alphabet.

« On conte qu'une école du Moyen-Congo accueillait la femme du gouverneur général aux accents de Monte là-dessus. Les élèves de Mamadou ont un répertoire classique : *Après de ma blonde, Les Filles de La Rochelle, La Marseillaise*.

Allez enfants de patri-né,
Le jour de quoi c'est arrivé.

« — Ils comprennent ça : la patrie ?

« — Voilà la patrine ! fait un « huit ans », qui se frappe le sternum.

« — Et la tyrannie ?

« — Tirer le fusil !

« — Et l'étendard ?

« — Boum, boum, le ciel !

« — ?

« — Après fait clair, après tomber le « de l'eau ».

« Le tonnerre ! Avec cet enfant-là, on peut s'expliquer...

« Mamadou est fier de ses élèves, qui savent encore compter jusqu'à cent, crier ensemble : « deux fois deux... », nommer les doigts de la main jusqu'à « l'olculaire », les jours de la semaine, les mois, les saisons : celles d'Europe, bien entendu.

« — Tu connais l'hiver, Mamadou ?

« — Oui, madame. C'est comme « les arbres ils verts ».

Mais revenons maintenant à l'état d'esprit du « colon », tel que le dépeint Denise Moran. On ne peut mieux le résumer qu'en citant les propres paroles d'un des « héros » de cet ouvrage :

« — La vie coloniale, ah ! elle est jolie aujourd'hui, la vie coloniale ! On ne peut plus toucher à un nègre sans que la *Ligue des Droits de l'Homme* se mette à gueuler ! Résultat : les blancs n'ont plus aucun prestige, l'indigène se fout de nous. Autrefois, il rampait, N. de D... ! Protéger les noirs ? Civiliser les noirs ? Tas de crétins ! Quand on prend une colonie, est-ce qu'on pense aux noirs ? On pense au rendement ; j't'en foutrais, de la protection ! Mets-en ou crève, à l'allemande ?

« Il brandit une chicote :

« — Le voilà, l'instrument de la colonisation. »

Et comme on reproche à Denise Moran d'être dure, d'oublier qu'on y crève, en Afrique — les hommes et les femmes — au service de la France, l'auteur de répondre avec sincérité :

— Au service des intérêts européens, voulez-vous dire ? On meurt aussi au service de sa propre fortune, au service de son ventre. J'en sais qui ont crevé au service des femmes indigènes. Mais combien sont-ils, ceux qui meurent au service de ce peuple noir, qui les paie ?

R.-J. M.

(Photos de l'Agence Economique de l'Afrique Equatoriale Française.)

Les dents, gardiennes sévères de l'organisme

BLASPHEMANT, des gens reprochent bien souvent au Créateur d'avoir mal fait en nous dotant de dents sensibles. Il eût été si sage, disent-ils, de nous donner des organes nous permettant de toujours manger sans souffrir !

Quelle erreur, et combien magnifique est l'anatomie de notre système dentaire ! Partant du principe que rien n'est inusable, les dents doivent donc, comme tous les autres organes, subir les atteintes du temps, et surtout subir les affronts que l'homme leur impose en les faisant travailler sur des aliments pour lesquels elles ne sont pas préparées.

Pourquoi nos dents se gâtent-elles ? Parce que nous sommes victimes de notre civilisation, de la vie qu'elle nous impose et de l'alimentation que nous choisissons.

Lorsqu'on examine la dentition des peuples sauvages qui ont une alimentation dictée par l'instinct, on constate que cette dentition est bien moins altérée que la nôtre. Chez les peuples décadents, les dents ont toujours été en mauvais état. A Rome, chez les auteurs de la décadence, il est très souvent question de maux de dents. De nombreuses panacées sont décrites pour conjurer la perte prématurée des dents : des poudres et des élixirs étaient connus pour vaincre la douleur et la carie ; la prothèse dentaire existait déjà. On faisait des ligatures pour empêcher les dents de tomber et on remplaçait les dents absentes par d'autres dents prises sur des esclaves.

NOS ABONNEMENTS A PRIX RÉDUIT DE 50 %

En raison de la crise économique persistante, et dans le but de permettre aux naturalistes 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 (étranger : 31 francs).

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^e)
(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 :

France : 25 francs. — Etranger : 31 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.

Il est donc certain que notre système dentaire est en rapport avec notre alimentation et, par conséquent, avec notre tube digestif. La douleur dentaire vient à point pour nous donner l'alarme en cas de caries. Considérez comme cette douleur est savamment graduée. Dès que la carie atteint notre ivoire, organe de sensibilité, nous sommes tout de suite avisés par de fugitives douleurs, voire même de simples sensations désagréables au chaud, au froid, au sucre.

Si nous négligeons ces discrètes invites que nous fait la nature à nous rendre chez notre dentiste, celle-ci devient plus sévère ; la douleur se prolonge, nous réveille pendant notre sommeil et nous commande plus impérativement d'aller nous faire soigner. A cette douleur plus vive correspond un plus grand délabrement de notre dent, dont la fonction se trouve compromise.

Presque toujours, à ce stade, nous allons demander à un praticien de nous soigner ou de nous enlever cette dent. Si, par contre, nous négligeons cet ultime avis, la nature se fâche, nous gronde sévèrement tout en restant maternelle pour éviter les plus graves accidents.

Cette fois, ce sera l'abcès plus ou moins volumineux qui nous fera souffrir sérieusement, mais qui aura pour objet de s'opposer à l'envahissement sournois de tout notre organisme par les microbes plus ou moins virulents qui, sans cela, iraient attaquer nos organes les plus importants.

Les dents ont encore une importance considérable au point de vue de notre santé générale.

Si, en effet, l'état de la langue a toujours été une image de l'état de notre muqueuse du tube digestif, les dents peuvent être considérées comme le miroir de l'état de calcification de nos os.

Si l'on étudie soigneusement les radiographies des os longs des gens ayant perdu prématurément leurs dents ou présentant, jeunes, de nombreuses caries, il est certain que l'on trouve chaque fois, sur l'extrémité de ces os, des traces de décalcification. Ces décalcifications révèlent des troubles endocriniens qui indiquent eux-mêmes toujours des troubles du gros intestin.

Vous voyez, par ce rapide exposé, combien ont tort ceux qui se plaignent de la sensibilité de leurs dents, gardiennes sévères de leur organisme, oies du Capitole qui crient au danger, danger que la plupart de nos contemporains affectent d'ignorer.

Hélas ! lorsqu'ils auront laissé disparaître ces dents si utiles, leur organisme n'en souffrira que trop...

Hier encore, dans mon cabinet, je soignais un de mes amis, âgé de 50 ans, et je me donnais un mal inouï pour conserver une dent d'un intérêt capital, puisqu'elle était le soutien d'un bridge important. Et mon ami, regrettant ses dents perdues prématurément, me disait :

— Crois-tu qu'on est bête quand on est jeune ! On se dit : « Plus tard, quand je serai vieux, j'en ferai remettre d'autres. » Or, l'âge arrive... Cinquante ans, c'est très vieux pour les jeunes gens de vingt ans, mais c'est bien jeune pour ceux qui les ont, les cinquante ans, et, à cet âge, on regrette les dents perdues, qui pourraient être aussi solides que celles que l'on possède encore.

D^r Charles GUÉBEL.

REVUE DES LIVRES

AU BORD DU PRÉCIPICE

par Emmanuel Dorigny (1)

Qui donc oserait nier que l'humanité, à l'heure actuelle, court les plus grands dangers ? Au bord du précipice, nous y sommes effectivement. C'est pourquoi M. Emmanuel Dorigny fut bien inspiré en inscrivant, en tête de l'ouvrage qu'il nous présente aujourd'hui, ce titre impressionnant.

En quoi consiste ce livre ? M. Th. Ruyssen le résume fort bien dans la préface :

« L'intention de l'auteur est d'offrir à la propagande pacifiste, en vue des auditoires populaires, des moyens nouveaux d'expression sous l'espèce de poèmes où la simplicité des idées va de pair avec la simplicité de la forme, bien que n'excluant pas un certain souffle poétique et révélant une grande noblesse de sentiments. On ne trouvera dans ces vers ni les audaces prosodiques du vers libre, ni une fidélité absolue aux règles classiques de la versification, mais plutôt une sorte de prose rythmée sans prétention littéraire, sacrifiant au besoin la forme au fond, afin de pouvoir exprimer avant tout la pensée, aisée à déclamer et d'intelligence facile. On ne peut que souhaiter bon succès à cet effort sincère d'un homme qui a vécu la guerre d'assez près pour penser que toute contribution à l'établissement d'une Paix durable, si modeste soit-elle, mérite d'être tentée. »

Certaines des idées de M. Emmanuel Dorigny ne seront pas partagées par tous. Son livre, néanmoins, est de ceux qu'il faut lire.

(1) Emmanuel Dorigny : *Au bord du précipice* ! — Paris, Albert Messein, éditeur.

Pour les naturalistes de Villennes

L'HORAIRE DES TRAINS

Départ St-Lazare	Arrivée Villennes	Départ Villennes	Arrivée St-Lazare
4 10	5 15	4 15	5 7
S 5 43	6 47	S 5 24	6 8
D 6 15	6 48	S 6 16	6 48
6 54	7 44	D 6 16	7 1
S 9 15	9 48	S 7 4	7 35
D 9 30	10 3	D 7 6	7 47
D 10 33	11 4	S 7 52	8 25
D 10 50	11 26	D 7 58	8 39
11 5	11 49	8 45	9 26
12 5	12 46	S 9 9	9 43
Sam 12 30	13 6	D 9 9	9 50
S 13 56	14 40	10 48	11 39
D 14 12	14 45	s. SD 13 4	13 40
D 14 18	14 59	SD 13 11	13 54
17 8	17 41	14 58	15 39
D 17 37	18 21	16 52	17 36
S 18 1	18 32	D 18 40	19 25
S 18 31	19 2	D 18 53	19 31
D 18 31	19 12	S 18 54	19 39
S 19 9	19 40	20 19	21
20 4	20 37	D 20 39	21 20
23	23 44	S 21 52	22 26
0 37	1 21	D 22	22 34

Abréviations. — D. Dimanches et fêtes seulement ; Sam. Samedis non fériés seulement ; S. Semaine seulement ; s. SD. Sauf samedis, dimanches et fêtes ; SD. Samedis, dimanches et fêtes seulement.

AUX NATURISTES SARTHOIS

Les sympathisants naturalistes résidant dans la région sont informés qu'un groupement naturaliste sarthois est actuellement en formation.

Pour tous renseignements, écrire à M. Maurice Brunet, à Cerans-Foulletourte (Sarthe).

LA PAGE DU MALADE

LA BLENNORRAGIE DE LA FEMME

DEMANDE. — Mme S. S., naturaliste, au Dahomey. — Les naturalistes, vous l'avez écrit bien souvent, ont une fonction sexuelle « civilisée », c'est-à-dire soumise au contrôle intellectuel et volontaire, soumise à la sagesse conjugale. C'est très bien, cela, mais c'est peut-être un peu théorique, et, dans la pratique, je crois qu'il y a, chez les naturalistes comme ailleurs, des femmes qui trompent leur mari et des maris qui trompent leur femme. Et comme cette déplorable façon de faire a souvent des conséquences funestes, je pense que vous serez utiles à vos lecteurs (précisons aux lecteurs pas sages) en leur apprenant à quels signes se reconnaît la blennorragie chez la femme. Je pense, d'ailleurs, que le tableau clinique que vous saurez faire servira la cause naturaliste en dégoûtant les naturalistes « pas sages » de tromper leur conjoint...

Réponse. — S'il est vrai que la crainte du gendarme est le commencement de la sagesse, puissent les lignes qui suivent aider à être sages ceux et celles qui voudraient tromper leur conjoint !

La blennorragie est la rançon la plus fréquente de l'infidélité conjugale. On peut, sans hésiter, dire que toute professionnelle de l'amour a eu, a ou aura la blennorragie. Et combien de femmes, du meilleur monde (mais, qu'est-ce c'est que le meilleur monde ?), l'ont eue, l'ont ou l'auront ! Quand elles ne font pas ce qu'il faut pour l'avoir, parfois, hélas ! c'est le mari qui le fait. La blennorragie féminine affecte l'une des deux formes cliniques suivantes : aiguë ou chronique.

Aiguë, l'affection siège dans le vagin (elle n'est donc pas, du moins au début, comme chez l'homme, une maladie urinaire) ; elle débute par « des pertes ». Souvent, la femme, plus ou moins habituée aux fleurs blanches qui vont de pair avec son mauvais état digestif, nutritif, ne s'inquiète pas en en voyant la quantité augmenter et l'aspect se modifier. Elle a tort de ne pas s'inquiéter : tout écoulement qui devient épais, filant, jaunâtre, est suspect ; il est nettement blennorragique s'il devient verdâtre. Tandis que l'infection blennorragique est, chez l'homme, douloureuse dès le troisième, quatrième, cinquième jour, elle est, au début, à peu près totalement indolore chez la femme, les muqueuses où elle évolue étant plus amples, plus souples ; le peu de douleur qu'éprouve la femme l'incite à n'attacher à ce qu'elle constate qu'une minime importance ; la douleur devient plus vive si l'affection, mal soignée ou très virulente, envahit les voies urinaires. La douleur en urinant indique que les microbes (gonocoques) ont envahi l'urèthre. Comme l'urèthre de la femme est très court (2 centimètres), les microbes arrivent tout de suite dans la vessie ; la cystite gonococcique est constituée ; elle se caractérise par des urines troubles, des envies fréquentes et impérieuses d'uriner, des douleurs au méat urinaire et dans la vessie, et, parfois, par l'arrivée de quelques gouttes de sang à la fin de la miction.

Si la femme ne soigne pas tout de suite sa blennorragie aiguë, celle-ci envahit rapidement l'utérus, créant la métrite. Alors apparaissent des douleurs dans le bas-ventre, des douleurs dans la région lombaire, des troubles de la menstruation (règles douloureuses, règles trop abondantes ou prolongées).

De l'utérus, le gonocoque peut, passant à travers l'organe, arriver dans le tissu conjonctif sous-péritonéal, où il crée des fusées microbiennes, des brides inflammatoires qui, plus tard, pourront, en se rétractant, dévier

l'utérus de sa position normale, en particulier le tirer en arrière (rétroversion).

Le gonocoque peut aussi remonter vers les trompes, les ovaires, et y créer la salpingite, l'ovarite, affections souvent rebelles qui amoindrissent la vitalité de la femme, font d'elle une éclopée et la rendent stérile.

La blennorragie chronique succède souvent à la blennorragie aiguë mal soignée, mais il faut savoir qu'il existe aussi des blennorragies féminines d'emblée chroniques ; ce sont celles qui sont transmises à la femme par un homme dont l'infection est déjà atténuée et qui se croit guéri. Depuis des semaines ou des mois, l'homme, ne constatant plus rien d'anormal sur son canal, s'imaginerait guéri ; inconscient, il approche la femme et la contagionne avec des microbes relativement peu virulents qui feront naître une blennorragie féminine d'emblée chronique. Si j'avais à donner un nom à cette blennorragie, je l'appellerais la blennorragie des femmes honnêtes à mari inconscient et volage. L'étape vaginale de cette forme blennorragique passe habituellement inaperçue. Tout juste la femme « perd-elle » un peu plus qu'à l'ordinaire, et c'est tout. Mais peu à peu s'installent des signes de métrite, ou de métrite avec salpingite, ou de salpingite seule, ou de salpingo-ovarite ou d'ovarite seule, et quelques troubles urinaires ; j'ai vu de ces blennorragies d'emblée chroniques ne se révéler que par la soudaine apparition d'une violente bartholinite (infection de la glande dite de Bartholin, placée dans la grande lèvre) ; la femme prend souvent cette bartholinite pour un abcès banal, pour un furoncle.

Que le microbe ait infecté la femme de façon aiguë ou de façon chronique, il peut passer dans le sang (c'est plus fréquent dans les cas aigus), et provoquer alors l'infection généralisée, le rhumatisme blennorragique, la pleurésie, la néphrite, l'endocardite...

C'est toujours grave, une blennorragie.

En cas de doute, toute femme qui a des « pertes » doit les faire examiner au microscope. L'homme de laboratoire met aisément en évidence le microbe responsable. Celui-ci découvert, il faut le supprimer. Le vaccin antigonococcique est le moyen de choix qui attaque le gonocoque. Mais nous sommes d'avis de toujours ajouter au traitement vaccinal le massage gynécologique bien fait.

L'école classique ne connaît pas l'effet bienfaisant du massage dans les séquelles blennorragiques féminines ; il y a vingt ans que nous répétons que le massage gynécologique correctement appliqué est le seul moyen de nettoyer rapidement et définitivement l'utérus, les trompes, les ovaires, les glandes de Bartholin, les espaces sous-péritonéaux ; il est le seul moyen d'allonger les brides qui, nées autour de l'utérus, font basculer l'organe.

Nous avons massé des salpingites aiguës à gonocoques et, par ce massage, provoqué l'expulsion, par les voies naturelles, de tout le paquet purulent, et ceci sans avoir jamais provoqué le moindre inconvénient sanguin ou péritonéal.

Il est, d'ailleurs, bien entendu que, du moins dans les cas aigus, le médecin spécialisé doit faire lui-même le massage et ne confiera pas une trompe infectée de gonocoques à un aide non médecin.

ETES-VOUS BIEN SURE, MADAME, QUE VOTRE NERVOSITÉ N'EST PAS D'ORIGINE SEXUELLE ?

DEMANDE. — J. V., à Toulon. — Age, 27 ans, tendance à la mélancolie, aux idées noires et déraisonnables, vive impressionnabilité, timidité excessive accompagnée de légers troubles cardiaques quand j'étais plus jeune, tremblement nerveux et troubles de langage. Quand je suis en colère, écriture nerveuse et saccadée, surtout quand on me regarde ; ruminations mentales vers le passé surgissant de façon subite ou à la suite d'une lecture, de la vision d'un film, d'une pièce, etc... Je me rends compte de la stupidité de ces idées, mais elles m'obsèdent.

Cet état nerveux mis à part, état physique satisfaisant : je vis en naturaliste depuis quatre ans environ, douche froide ou tiède le matin, suivant la saison, culture physique matinale athlétique, alimentation mixte, sommeil sept à huit heures, héliothérapie, friction hebdomadaire au gant de crin...

A mon avis, il ne peut s'agir d'un refoulement sexuel ancien ou récent ; j'ai toujours satisfait aux besoins normaux du corps, peut-être même un peu trop, étant plus jeune... Que me conseillez-vous ?

Réponse. — Etes-vous bien sûre, madame, que votre nervosité ne provient pas d'un refoulement sexuel ? Moi, je dois vous avouer que je suis fortement tenté de croire qu'elle est sexuelle. Je pense comme Freud, lequel a écrit que quand on ne découvre pas de refoulement sexuel sous la nervosité féminine, c'est qu'on la cherche mal.

On ne peut pas imaginer avec quel soin le subconscient, non satisfait sexuellement, peut cacher son jeu. Quantité de nerveux entendent tellement se cacher à eux-mêmes l'origine sexuelle de leurs troubles qu'ils arrivent à se créer eux-mêmes des prétextes plausibles extra-sexuels pour se tromper. Et tant que le médecin spécialisé (je dis « spécialisé », parce qu'il n'y a que celui-là seul qui puisse le faire) n'a pas apporté au malade la preuve formelle et incontestable que l'origine est sexuelle, celui-ci se refuse à admettre l'idée. J'ai, d'ailleurs, parfois constaté qu'au moins au début, le malade ne pardonne pas toujours au médecin d'avoir découvert son secret, ce secret qu'il se cachait même à lui-même.

Les nerveux tiennent à leur névrose, parce qu'ils l'ont construite pour se protéger, pour s'enfermer dans ce que Freud appelle avec raison une tour d'ivoire. Malheur à qui donne à la tour d'ivoire le coup de pioche qui la fait écrouler.

Tant pis pour moi, madame, si je m'expose à vos colères... Mais laissez-moi vous dire que je crois votre nervosité d'origine sexuelle. Lisez la deuxième édition de notre ouvrage « Pour être heureux », qui vient de paraître. Lisez surtout, d'abord, le dernier chapitre, celui qui est intitulé « L'Harmonie génitale, la Psychanalyse et le Traitement des névroses ». Et puis, sans parti pris, posez-vous le problème sexuel. Faites cela scrupuleusement, honnêtement. Si vous ne trouvez pas en vous l'explication de votre misère, n'hésitez pas, venez nous voir, et nous vous aiderons. Il n'est pas possible qu'une naturaliste, autrement dit qu'une femme qui vit sainement, ait — sans cause mentale cachée — une nervosité comme la vôtre.

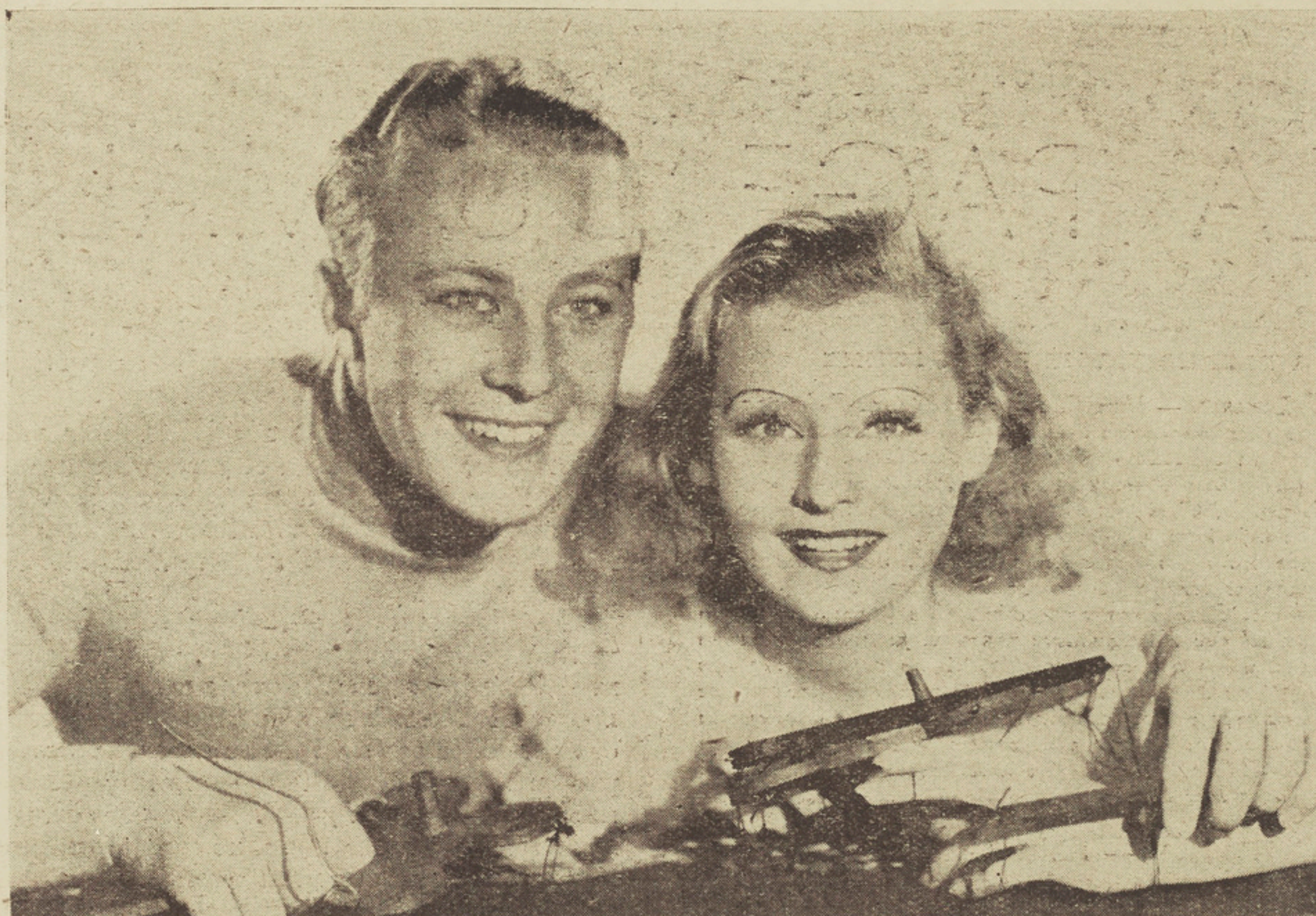
« NATURISME » VOUS INTERESSE ?...

ABONNEZ-VOUS

Un an : 50 fr.

Six mois : 28 fr.

LA PAGE DU CINÉMA



« Suzanne, c'est moi ! » --- « Sérénade à trois »

« Suzanne, c'est moi ! » Un film qui enchante les admirateurs et admiratrices de Lilian Harvey. Les dernières productions où figurait cette charmante artiste furent vraiment décourageantes. La bande réalisée par Rowland V. Lee, sans être un chef-d'œuvre, marque un progrès sensible.

Lilian Harvey partage la vedette avec les marionnettes de Podreccia Piccoli. Excellente idée d'avoir songé à utiliser au cinéma ces petits acteurs dociles. Mais le scénario aurait gagné à être traité sur un plan plus poétique. L'histoire de la danseuse, rivale d'une marionnette dans le cœur de son fiancé, dépouillée du réalisme conventionnel qui l'entoure, eût été excellente.

Cependant le film est agréable, bien interprété par Lilian Harvey, qui a trouvé là un rôle à sa mesure, tout de gentillesse et de candeur. Son partenaire, Gene Raymond, est sympathique, et Leslie Bank joue bien le rôle de l'impresario douteux.

M. Ernst Lubitsch nous avait donné, l'an dernier, un film délicieux : « Trouble in Paradise ». Pour notre plaisir, il a tiré d'une pièce de Noël Coward une bande de la même veine, où l'ironie se mêle à l'observation la plus précise, la légèreté à l'acidité.

« Sérénade à trois » est un film traité de main de maître, et, bien que ce soit une comédie filmée, le cinéma reste toujours présent. L'histoire elle-même n'est pas très morale. Dans un compartiment de troisième classe, sur la ligne Côte d'Azur-Paris, trois Américains se rencontrent.

Gary Cooper peint des toiles qui ne se vendent pas ; Frederic March écrit des pièces qui ne se jouent pas. Plus pratique, leur nouvelle connaissance, Myriam Hopkins, exécute des dessins publicitaires pour un brave homme au cerveau bourré de « slogans », Edward Everett Horton. Et cet homme tranquille s'est imprudemment amouraché de sa dessinatrice.

Le cœur de Myriam oscille dangereusement entre March et Cooper ; elle ne peut se décider, et les trois amis concluent un « gentlemen agreement » ; il ne sera plus question d'amour entre eux.

Mais, stimulés par leur muse, les deux paresseux travaillent. On va jouer à Londres une pièce de l'auteur. Les deux autres profitent de son absence pour rompre le fameux pacte. La chance sourit au peintre ; pour son malheur, March revient pendant un déplacement de Cooper et, versatile, Myriam s'aperçoit que son cœur est à ses côtés.

Hélas ! Cooper revient à l'improviste, découvre chez lui, à huit heures du matin, son ami en smoking, le boxe quelque peu, et les deux amis découvrent que Myriam s'est envolée.

Elle épouse son patron, vit pendant quelque temps en Amérique, obligée d'accueillir chaleureusement les clients de son époux. Mais, finalement, Myriam renouera le pacte conclu avec ses deux compagnons, pendant que le publiciste continuera à couvrir ses clients.

Ce résumé sommaire ne peut faire apprécier toutes les trouvailles savoureuses du malicieux Ernst Lubitsch. Il a su tirer un mer-

veilleux parti de ses quatre acteurs. Gary Cooper, Edward Everett Horton, Myriam Hopkins et Frederic March sont admirables. Enfin, on a reconstitué à Hollywood une France vraisemblable où bien peu de détails sont inexacts.

Constatons avec tristesse qu'un film comme celui-là n'aurait pas vu le jour en France ; les distributeurs, directeurs de salles, auraient certainement jugé le scénario et les inventions qui l'entourent comme trop subtils pour le cerveau « moyen » du spectateur français. Pourtant, en général, les Américains n'ont pas l'habitude de tourner pour les amateurs d'exclusivités. Le public français serait-il moins intelligent que le public américain ?

Jean FAUREZ.

■ ■ ■

En haut, à droite : Les deux charmants interprètes de Suzanne, c'est moi ! Lilian Harvey et Gene Raymond. (Fox Film.)

À gauche : Madeleine Ozeray et Charles Boyer dans Liliom, le dernier film de Fritz Lang, dont on annonce la sortie prochaine. Production Fox Europa. (Fox Film.)

En bas : Pierre Larquey a créé un amusant personnage dans Un fil à la patte. Production Fred Bacos. (Fox Film.)



Pourquoi souffrir des PIEDS
PUISQUE... vous serez soulagé immédiatement
en vous adressant à

l'Institut de Pédicurie

88, rue de Clichy (angle place Clichy), Paris-9^e
où vous trouverez tous les jours, de 8 à 20 h.
(dimanches 8 à 11 h.)

UN PÉDICURE MÉDICAL
SPECIALISTE DIPLOMÉ E. S. P.

que vs consulterez s. ttes affections extern. Pieds
SOINS ET EXTRACTIONS SANS DOULEUR des...

CEILS DE PERDRIX **CORS** ONGLES INCARNÉS
DURILLONS OIGNONS

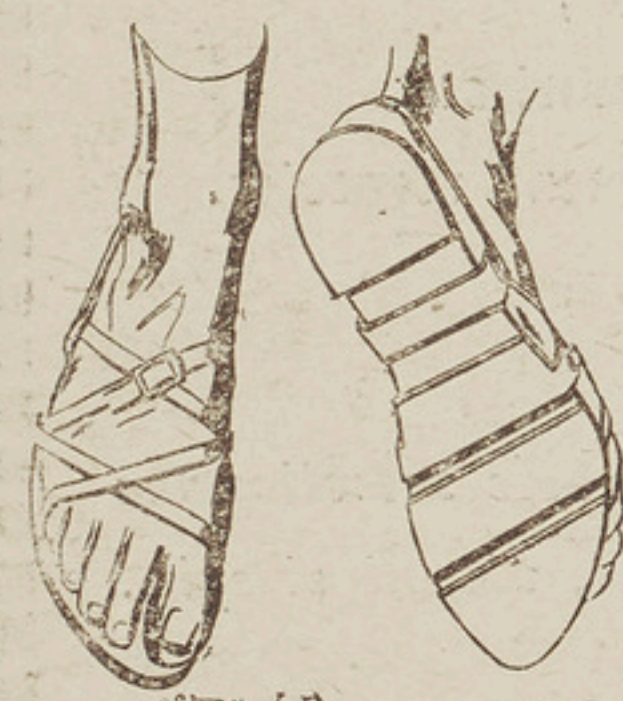
Consultations gratuites.

SOINS COMPLETS : la séance, 10 francs.

CHEZ ALLEN 42, rue Etienne-Marcel
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

SURVETEMENTS

et les nouvelles

SANDALES CUIR

semelles renforcées

et tous les modèles de **TENTES**

et de matériel de **CAMPING**

Prix spéciaux aux Naturistes

NATURISTES

La Société Anonyme Coopérative
à personnel et capital variables

NATURA

a pour unique but de vous servir

**POUR BÉNÉFICIER DES
CONDITIONS SPÉCIALES
DEVENEZ ACTIONNAIRES**

Envoyez votre adhésion
et celles de vos amis.

ECRIEZ POUR RENSEIGNEMENTS :

50, rue de Paradis, PARIS (10^e)

FAITES LIRE « NATURISME »

ABONNEZ VOS AMIS

6 mois : 28 francs

1 an : 50 francs

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

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.

Bulletin d'abonnement à

NATURISME

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

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

Nom :

Adresse :

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

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

	France	Etranger
ABONNEMENT	1 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 PARTIENT OBLIGATOIREMENT
DU PREMIER NUMÉRO D'UN MOIS, AU CHOIX

(1) Rayer les mentions inutiles.

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
IMBRÉE 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 trans-
mises.

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 », accompa-
gnée de son montant, au plus tard le jeudi
précédant l'insertion, à 10 heures.

PENSIONS NATURISTES

INAM, 2 ter, r. Spitalieri, Nice. Vacances, repos, conva-
lescence, dernier confort. Cuisine hors pair, inédite,
pour bien portants, rhumatisants, constipés, entériti-
ques, ptosiques, hépatiques, diabétiques, etc. Massages,
culture phys., terrasse, air, soleil, ambiance familiale.

GROUPEMENTS NATURISTES

BRUXELLES (Espinette). Le cercle naturiste « Plein
Vent » informe les intéressés que les demandes d'ad-
mission pour la prochaine saison doivent être adress. :
121, avenue de la Forest-de-Soignes, Espinette-Centrale.

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

Nat. de Nancy, faites-v. conn. à Hans, 6, r. Eug.-Ferry.

ALIMENTATION NATURISTE

Huile Olive vierge. Miel surfin. Olives de Provence.
Remise gracieuse. — Michaux-Bellaire, Salon.

10 k^{os} AMANDES SECHES 39^{fr.}
DOUCES
LE PARADIS DES FRUITS, à Marseille. (C. c. 270.83)

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
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)

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

vendent l'HUILE D'OLIVE VIERGE

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

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

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

MARIAGES

Brune, 26 ans, naturiste, vive, affect., idéal., music.,
d. c. v. m. naturiste 1 m. 70 env., brun, 30 à 40 ans,
music., abst. alcool et tabac. — Naturisme, n° 356.

J. hom., natur., idées commun., 27 ans, végét., sport.,
résidant Algérie, recherche compagne, même idéal,
20-25 ans, en vue union. — Ecrire : Naturisme, n° 357.

JEUNE HOMME, 26 ans, 1 m. 75, ch. conn. j. fem.
goûts nat. simp. Paris. Ecrire à Naturisme, n° 358.

J. H., 28 ans, nat. végétalien, pratiquant Mazdaznan,
tr. sérieux, affectueux, aimant vie simple, dés. conn.
j. f. mêmes idées p. vivre au sein de la nature. Nat., 359

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.

VENTES

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

DIVERS

Notre camarade, le tailleur Bonneau, est bien connu des
naturistes pour le chic de ses costumes, ses prix très mo-
dérés et son travail garanti. — 42, r. Meslay, Paris (3^e).

En prévision de la guerre, qu'il estime proche et iné-
vitable maintenant, en raison de ce qu'aucun peuple
ne veut faire de concession, et dont ne pourront espé-
rer survivre que ceux qui vivront loin des villes et
aussi éloignés que possible des frontières, M. Emma-
nuel Dorigny, 63, boulevard Kellermann, à Paris, au-
teur de *Au bord du précipice* ! prie les personnes qui
désireraient se préparer un asile ou collaborer à cette
œuvre humanitaire de lui écrire pour tous renseigne-
ments à ce sujet. (Joindre un timbre pour la réponse.)

Collaboration financière offerte dans édition film natu-
riste d'après roman célèbre. Grand succès assuré. —
S'ad. : Vigier, 23, r. d'Artois, de 10 à 12. (Elys. 69-38.)

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.

LE CINÉMA

PALAI DES ARTS, 325, rue Saint-Martin, Paris. —
Du 13 au 19 avril. — Rez-de-chaussée : *L'ai-je bien
gagné ; Toi que j'adore*. — Premier étage : *Condamné
à mort ; Les Misérables* (troisième époque).

NATURA

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

Siège Social et Magasin : 50, rue de Paradis, PARIS (10°)

**ALIMENTS ET TOUS PRODUITS
D'USAGE COURANT
POUR LES NATURISTES**

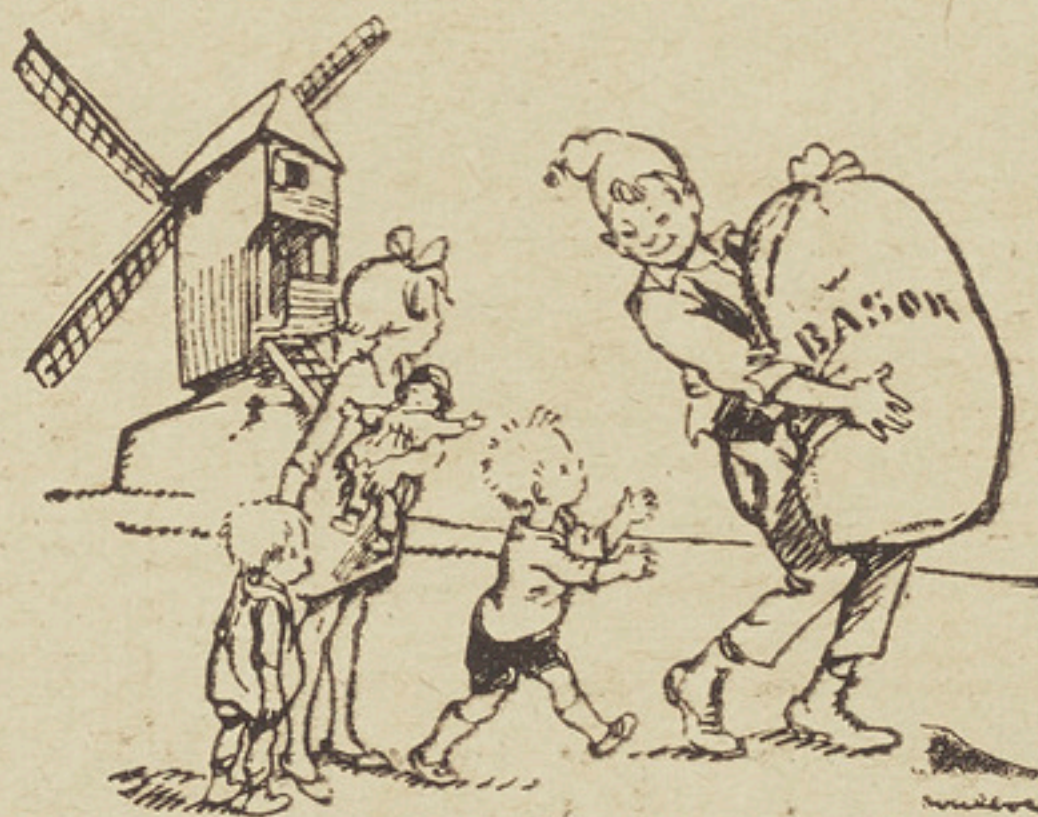
EXPÉDITIONS EN PROVINCE

**LA MARQUE « NATURA »
EST UNE GARANTIE DE QUALITÉ**

Les adhésions à la SOCIÉTÉ NATURA sont reçues :
50, rue de Paradis, 50 — PARIS (10°)

La Société NATURA invite les groupements naturistes
à vouloir bien se faire connaître pour entrée en relations.

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



LE PAIN COMPLET BASOR

Panifié comme autrefois,
les vitamines, diastases, sels minéraux
et tous principes vitaux sont entièrement respectés.

Les Moulins de Faverolles écrasent les blés sélectionnés
servant à la confection du pain complet, vivant et sain.

ETABLISSEMENTS BASOR

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

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

TELEPHONE : Provence 14-36.

madolin

**ALIMENTS
NATURISTES**

SPÉCIALITÉS VITAMINÉES

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

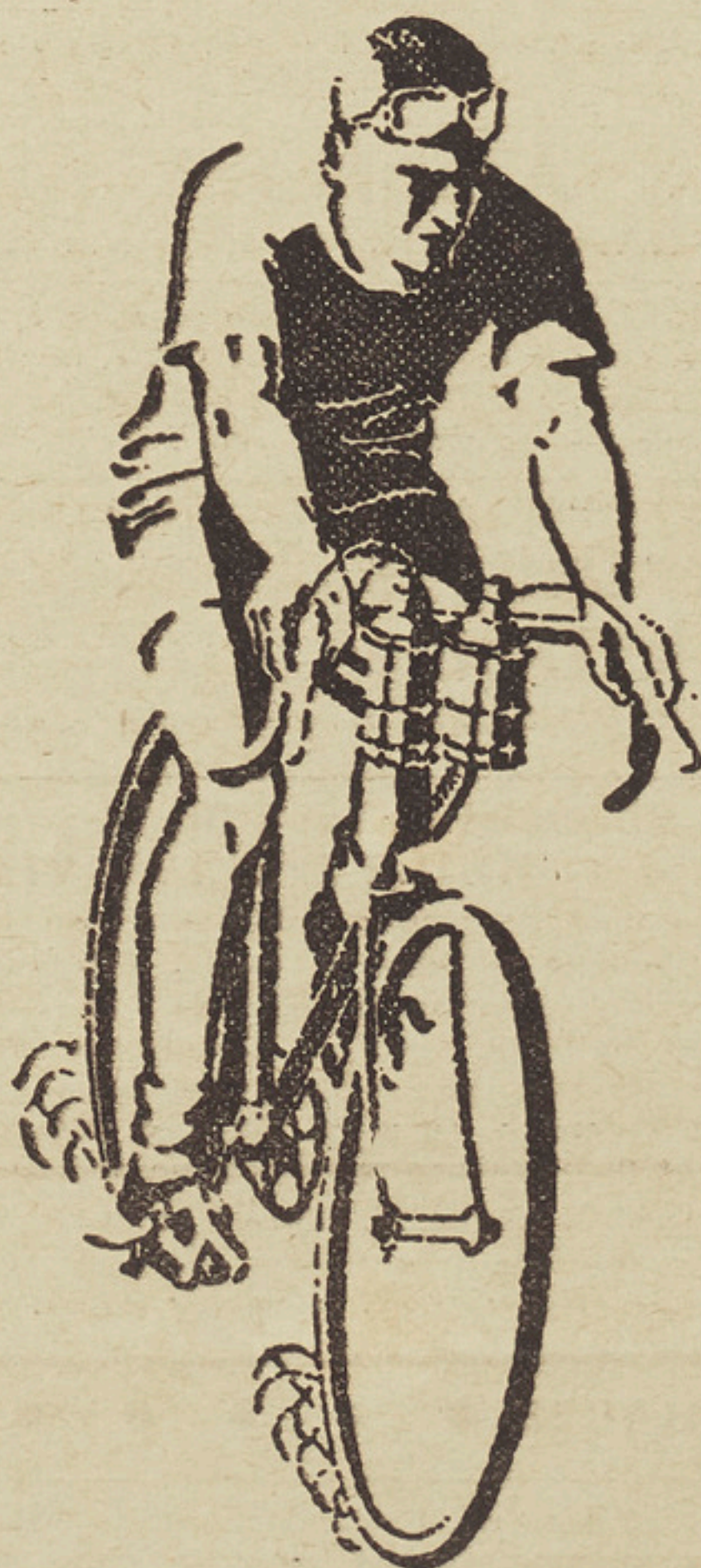
L'alimentation moderne présente une
grave déficience en VITAMINES de nutri-
tion.

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

La tête, les jambes... et le cœur !



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

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

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

Café SANKA
sans caféine
Boulogne - Paris

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.

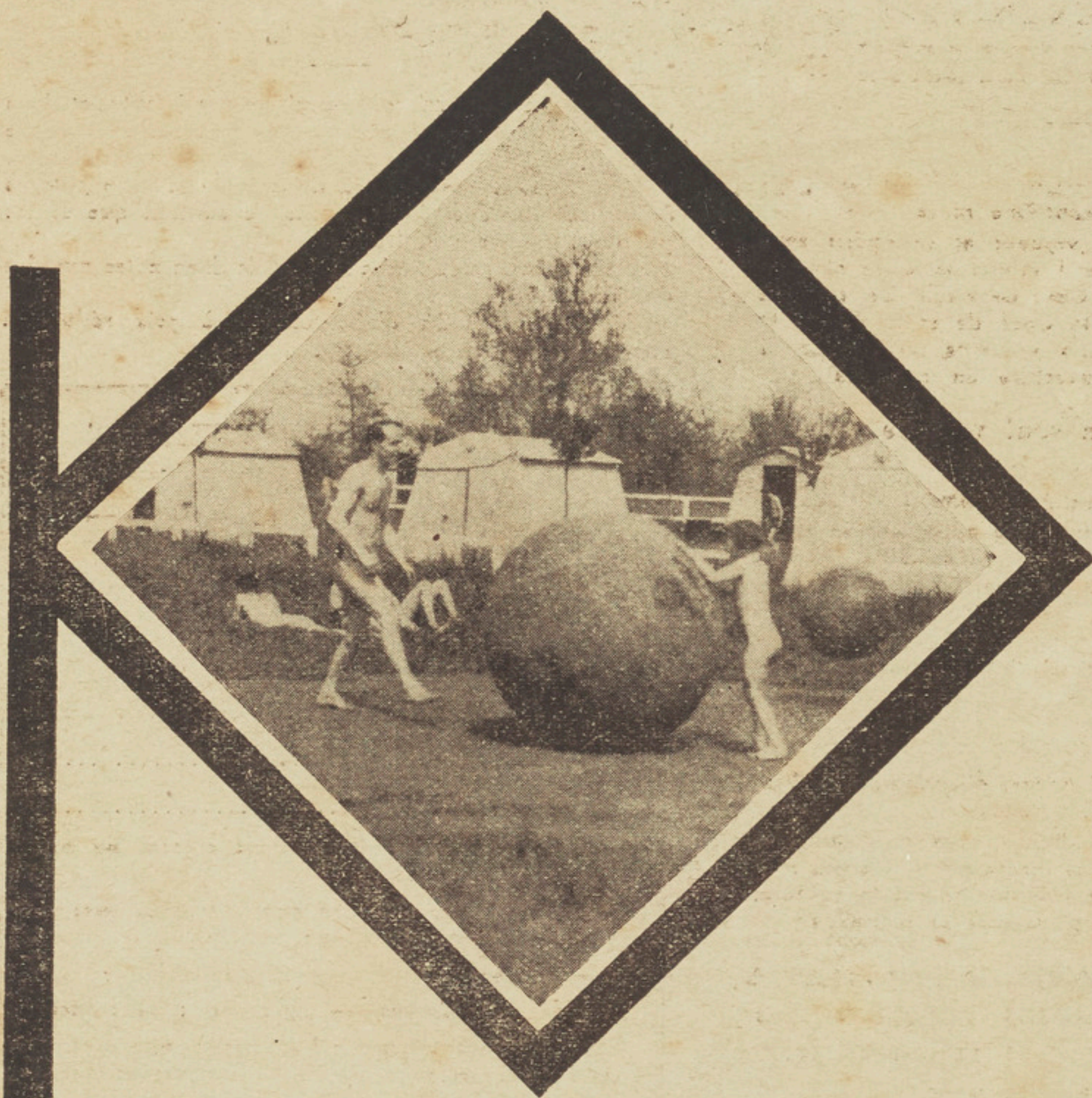
T A R I F

L'Institut Naturiste s'est organisé pour mettre à la portée de tous les malades les enregistrements photographiques que permettent les nouveaux appareils (les prix
pratiqués ne sont pas supérieurs à un simple Examen Radiographique).

Electrogramme complet (comprenant la courbe des courants humains dans les trois dérivations usuelles).....	Fr. 150 »
Enregistrement de la Pression artérielle (remplaçant la prise habituelle de tension, sujette à tant de causes d'erreurs)	30 »
Enregistrement photographique : a) des bruits du cœur	60 »
b) du pouls artériel (radial ou fémoral)	30 »
c) du pouls veineux (jugulaire).....	30 »
d) du choc de la pointe du cœur	30 »
Examen complet du cœur, comprenant tous les enregistrements ci-dessus	300 »

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

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



LA CITÉ DE
WEEK-END

Physiopolis

L'ILE DE MÉDAN
à Villennes-sur-Seine (Seine-et-Oise)

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.

PHYSIOPOLIS N'EST PAS UNE AFFAIRE IMMOBILIÈRE

Des terrains sont vendus dans le but de récupérer le prix des stades déjà créés et pour en acquérir de nouveaux à la communauté

La situation juridique de PHYSIOPOLIS, parfaitement précisée dans un *Cahier des Charges* dressé par M^e Marcel Picard, notaire à Paris, est, en résumé, la suivante :

PHYSIOPOLIS n'est pas, au regard de la loi, un lotissement, et il est interdit d'élever sur les lots vendus autre chose que des « abris de camping » : les tentes fixes, en fibro-ciment, qui entourent les stades de l'ILE DES NATURISTES, répondent à ce but.

Le naturiste qui acquiert un terrain à PHYSIOPOLIS devient, en même temps, co-propriétaire (au même titre que les autres acquéreurs), des stades, terrains de jeux, immeubles, chemins, etc., qui sont et resteront à perpétuité « biens communs ».

Tout acquéreur fait partie du Syndicat d'Administration de PHYSIOPOLIS, chargé de la gestion des parties communes.

Le Syndicat est autorisé par son *Cahier des Charges* à se décharger de la gérance des parties communes sur une société accréditée par lui. Jusqu'à ce jour, c'est à la SOCIÉTÉ NATURISTE (Association fondée en 1927 par les docteurs Durville et aujourd'hui agréée par le Gouvernement) qu'a été donnée la jouissance des stades et terrains de jeux, à charge par elle de consacrer le montant disponible de ses cotisations à l'entretien et à l'amélioration des biens communs, à la construction de W.-C., vestiaires, douches, etc. Tout propriétaire est donc rigoureusement tenu d'adhérer à la SOCIÉTÉ NATURISTE (Cotisation annuelle : 100 francs pour le chef de famille et 50 francs pour la femme et pour chacun des enfants), sous peine de déchéance de tous ses droits. En contre-partie, le propriétaire n'a à prévoir qu'une participation minime aux dépenses communes, celles-ci étant pratiquement inexistantes.

Tout achat de terrain donne lieu à la délivrance d'un acte de vente sous-seing privé provisoire qui doit, dans le délai d'un mois, être remplacé par un acte de vente authentique dressé par le notaire dépositaire du *Cahier des Charges*.

**ACHETEZ
DE SUITE
VOTRE
TERRAIN**

TERRAINS DE CAMPING
■ EN FAÇADE SUR ■
TERRAINS DE JEUX :
■ PRIX : 2.500 FR. ■

**COMMANDEZ
SANS DÉLAI
VOTRE
TENTE FIXE**

LIVRAISON EN 8 JOURS
■ ■ ■ PRIX : ■ ■ ■
SUIVANT MODÈLE
■ 3.200 A 3.700 FR. ■

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.

PROFITEZ DE L'OUVERTURE PROCHAINE DU
STADE DES JEUX
POUR ACQUÉRIR UN TERRAIN SUR SA FAÇADE