

Naturisme : le grand magazine de culture humaine

I. Naturisme : le grand magazine de culture humaine. 1934-04-26.

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 :

« QU'EST-CE QUE LE MÉTABOLISME BASAL ? »

« MALADIES ET MÉDICATIONS D'AUTREFOIS »

NATURISME



**LE GRAND
HEBDOMADAIRE
DE CULTURE
HUMAINE**

TOUT EN TRICOTANT...

QUOI! VA-T-ON DIRE, LES FEMMES NATURISTES TRICOTENT? ELLES S'HABILLENT DONC? EH OUI! QUE VOULEZ-VOUS: ELLES NE PEUVENT PAS ETRE TOUJOURS SUR LEURS STADES, OU, D'AILLEURS, ON NE SE MET PAS COMPLETEMENT NU. ET PUIS, ON PEUT TRICOTER AUTRE CHOSE QUE D'ÉPAIS CHANDAILS, QUE DE CHAUDS COSTUMES POUR PERSONNES FRILEUSES, ENNEMIES DU GRAND AIR: ON PEUT, PAR EXEMPLE, CONFECTIONNER DE RAVISANTS VÊTEMENTS DU GENRE DE CELUI DONT ON TROUVERA LE MODÈLE, DANS CE NUMÉRO, A LA « PAGE DE LA FEMME » CES VÊTEMENTS, AMUSANTE COINCIDENCE, PORTENT LE NOM DE « BAIN DE SOLEIL ». C'EST SANS DOUTE POURQUOI CETTE JEUNE FEMME NATURISTE, QUI, TOUT EN TRICOTANT, ABANDONNE SON ÉPIDERME AUX RAYONS DE PHEBUS, SOURIT DEVANT L'OBJECTIF.

Cliché procédé Emvê,

Photo « Naturisme »,

ONZIÈME ANNÉE - N° 305



1 FR. 25

JEUDI 26 AVRIL 1934

Peut-on mesurer les énergies créées par les combustions de la vie et tirer de cette mesure des conclusions sur la santé et la maladie

OU QU'EST-CE QUE LE MÉTABOLISME BASAL ?

JAI, récemment, parlé à nos lecteurs d'un appareil admirable qui fonctionne au Laboratoire de Physiologie de l'Institut Naturiste : l'électrocardiographe ; par lui, on apprécie immédiatement et on inscrit photographiquement ce que vaut le cœur ; on précise d'une façon mathématique s'il a ou non des lésions, et on évalue la qualité de l'onde nerveuse qui le fait battre.

Je veux aujourd'hui dire un mot d'un autre de nos appareils du même laboratoire, qui permet de mettre en évidence, non plus les énergies nerveuses nées du cœur, mais les énergies — complètes en calories — nées dans les organes fondamentaux qui entretiennent la vie. Cet appareil a été imaginé par Bénédicte en 1919 ; il a été construit à Paris par G. Boulitte ; appelons-le appareil à mesurer le métabolisme basal. Par lui on acquiert des notions précises sur les échanges profonds qui, ainsi que l'a bien dit Terroine, sont « l'expression de la vie elle-même » (Rapports à la Société de Biologie, Paris, 1924). On peut tirer de l'étude du métabolisme basal les renseignements les plus précis sur la santé d'un être, sur certaines de ses maladies et sur le pronostic de celles-ci.

Je vais m'efforcer de mettre à la portée de tous les lecteurs les données fondamentales concernant la passionnante question du métabolisme basal.

La vie est une combustion. Or, toute combustion dépense des énergies.

Les énergies dépensées par la combustion vitale ont deux origines tout à fait différentes :

Les unes proviennent du travail de notre digestion, de notre assimilation, du fonctionnement de nos muscles, du travail que fait l'organisme pour lutter contre le chaud ou le froid ; elles sont variables,

puisqu'elles dépendent de ces facteurs variables que sont l'alimentation, l'exercice, la lutte contre les éléments atmosphériques.

Les autres proviennent de la combustion vitale elle-même (combustion dans le foie, combustion dans chacune des cellules de notre organisme) et du jeu des appareils dont la continuité de fonctionnement ne peut être interrompue sans entraîner la mort (appareil circulatoire, respiratoire, sécrétoire, etc.) ; elles sont, celles-là, non pas variables comme les précédentes, mais stables, parce que liées à la vie elle-même ; elles sont fondamentales, elles sont basales...

Etablir le métabolisme basal, c'est doser cette deuxième catégorie d'énergies ; autrement dit, pour réaliser la délicate opération du métabolisme de base, il faut supprimer du compte les énergies de la première catégorie (énergies dépensées par la digestion, par l'exercice et par la lutte contre le froid).

Comment supprime-t-on les énergies dépensées par la digestion ? En mettant le patient au jeûne pendant plus de douze heures.

Comment supprime-t-on les énergies dépensées par l'exercice ? En mettant le patient au repos.

Comment supprime-t-on les énergies dépensées dans la lutte contre le chaud ou le froid ? En opérant à une température précise constante.

Tout ceci réalisé, l'organisme émettra seulement des énergies créées par ses combustions basales ; ce sont celles-là qu'on va doser.

Sous quelle forme ces énergies se présenteront-elles à nous ? Sous forme de chaleur. Et nous les exprimerons en calories.

Le métabolisme basal, c'est la quantité d'énergie, exprimée en grandes calories, dégagée en une heure par un mètre carré de surface du corps, chez un sujet à jeun depuis plus de douze heures (pour qu'il ait disparu toute dépense énergétique d'origine digestive), au repos complet (pour qu'il ait disparu toute dépense énergétique d'origine motrice), et placé à la température constante de 16 degrés.

Le sujet étant dans les conditions qui viennent d'être dites, pour mesurer son métabolisme basal il va falloir maintenant :

1° Mesurer exactement la quantité de chaleur qu'il produit en une heure ;

2° Mesurer la surface de son corps. On sait, depuis les travaux célèbres de Charles Richet, que, chez les espèces animales à température constante — l'homme en fait partie — les dépenses énergétiques sont proportionnelles à la surface du corps.

On mesure la surface du corps du sujet en le pesant en nudité totale et en le mesurant.

La mesure de la quantité de chaleur émise se réalise par deux procédés principaux : la méthode de la chambre calorimétrique et la méthode respiratoire.

Méthode de la chambre calorimétrique. — On enferme le sujet dans une chambre rigoureusement ignifugée et on recueille toutes les calories qu'il émet. Cette méthode est excessivement compliquée et onéreuse ; on l'a utilisée en Amérique lors des premières recherches sur la question (travaux d'Atwater, de Graham Lusk, de Bénédicte) ; elle est, on peut dire, abandonnée aujourd'hui.

Méthode respiratoire. — C'est la dernière en date. C'est celle que nous employons à l'Institut Naturiste. Elle repose sur le principe suivant :

Quand on connaît la quantité d'oxygène consommée en un temps donné, il est facile de calculer la quantité de chaleur dégagée dans le même temps ; un litre d'oxygène absorbé fait dégager 4,83 calories en moyenne.

Pour calculer avec précision le nombre de calories émises par un sujet, il faudra donc lui faire respirer une quantité connue d'oxygène en un temps précis. On réalise la chose avec l'appareil Bénédicte.

Le sujet dont on va établir le métabolisme basal s'immobilise en position couchée ; on lui met sur le nez un masque spécial dans lequel il respirera paisiblement, et qui est relié par deux tuyaux à un grand cylindre contenant de l'oxygène et de la chaux sodée. L'oxygène est destiné à être respiré par le sujet ; la chaux sodée à fixer l'acide carbonique qu'il exhale. L'amplitude respiratoire s'inscrit automatiquement sur un enregistreur. Une graduation permet de connaître exactement la quantité d'oxygène que consomme, en un temps donné, le sujet en respirant.

Connaissant la surface de la peau du sujet (grâce à la mensuration et à la pesée dont j'ai déjà parlé), on peut, par un calcul spécial, obtenir le nombre de calories dégagées, c'est-à-dire le métabolisme basal.

Des expériences très nombreuses ont montré que « tous les facteurs physiques ou moraux capables d'exalter ou de déprimer les fonctions, les coordinations et les régulations nerveuses » (J. Lefèvre) peuvent modifier le métabolisme basal. On admet que, chez une même personne, dite bien portante, le métabolisme basal reste constant à 10 ou 15 % près. Il est, chez l'adulte, de 34 à 39 calories par mètre carré de peau, à l'heure.

Il est classique de dire qu'à partir de 40 ans le métabolisme de base commence à décroître. Le professeur Hermann, de

Lyon, écrit dans le Traité de Physiologie (1934) que les dépenses énergétiques du vieillard sont inférieures à celles de l'adulte et qu'à 80 ans elles représentent les 7/8 de ce qu'elles sont entre 30 et 40 ans. « C'est sans doute, dit-il, au vieillissement cellulaire qu'il faut attribuer ce fléchissement des échanges » (p. 325).

Nous étudions actuellement, dans notre laboratoire, comment se comportent, vis-à-vis du métabolisme basal, les naturistes... gens qui font ce qu'il faut pour ne pas vieillir comme les autres.

Les femmes ont habituellement un métabolisme plus bas que les hommes.

L'alimentation surabondante, la fièvre augmentent le métabolisme (Graf, Labbé) ; la sous-alimentation le diminue.

Les lésions de la thyroïde peuvent être révélées par le métabolisme basal. On sait, depuis des années, que le corps thyroïde joue un rôle de premier plan dans nos combustions profondes. Si l'on extirpe la thyroïde d'un chien, d'un lapin, d'un rat, d'un chat, le métabolisme baisse de 40 %. Il est donc naturel que le métabolisme soit bas dans les insuffisances thyroïdiennes ; et la clinique confirme la logique. Dans l'hyperthyroïdie, au contraire (goitre exophtalmique), le métabolisme est augmenté, et il existe une certaine proportionnalité entre la gravité de l'affection et le degré d'intensification des combustions.

Les affections de la rate, du testicule, de l'ovaire n'influencent pas d'une façon précise le métabolisme ; le diabète, léger ou moyen, ne l'influence pas, non plus, de façon appréciable ; le diabète grave, par contre, l'affaiblit ou l'augmente, si bien qu'il est utile de l'établir, à titre de pronostic.

Les obèses par suralimentation et sédentarité ont un métabolisme normal ou à peu près normal.

Les obèses par insuffisance thyroïdienne, ovarienne, hypophysaire ou hépatique, ont un métabolisme diminué.

Chez les cardiaques, quand la lésion est bien compensée, le métabolisme est normal.

Dans les maladies de la peau, le métabolisme dépend de l'état nutritif ; il resterait normal dans le cancer, jusqu'à la période cachectique.

Chez les tuberculeux fébriles, le métabolisme est augmenté. Il existe un parallélisme entre la gravité des lésions pulmonaires et l'augmentation du métabolisme ; des tuberculeux qui se soignent rationnellement par le naturisme peuvent arriver vite à un métabolisme normal. En enregistrant le métabolisme basal à plusieurs reprises au cours de la cure, on acquiert des renseignements intéressants sur l'amélioration, non seulement pulmonaire, mais générale.

Les recherches récentes sur le métabolisme sont une heureuse tentative pour faire sortir la médecine de l'imprécision, de la fantaisie, de l'empirisme où elle s'enlise depuis toujours.

D' Gaston DURVILLE.

NATURISME

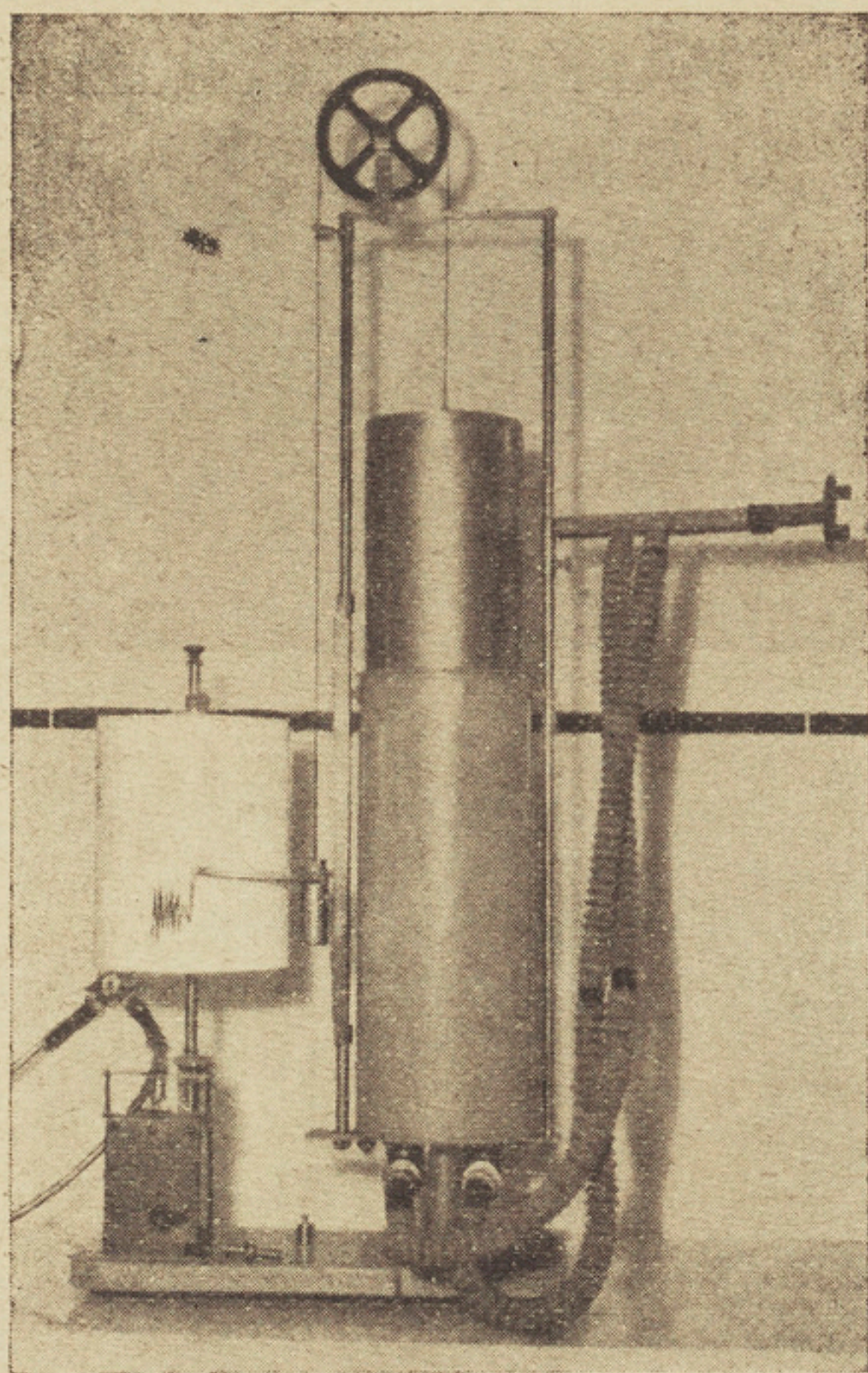
LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

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

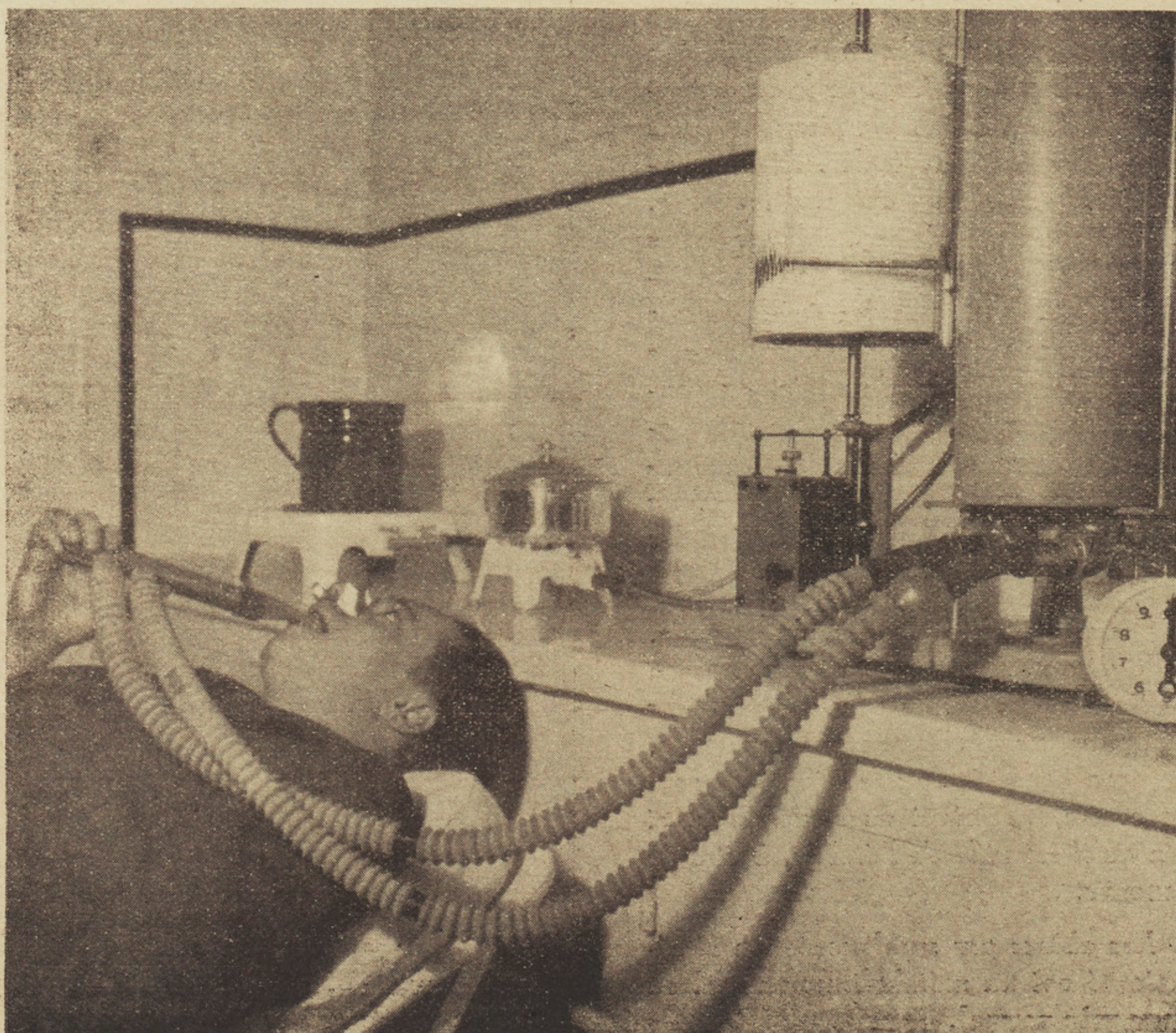
Directeur : D ^r André DURVILLE	Rédacteur en chef : D ^r Gaston DURVILLE
Secrétaire général : Pierre AUBERT	
DIRECTION-ADMINISTRATION : 15 bis, rue Cimarosa, PARIS (16 ^e)	
Téléphone : Passy 77-95	
IMPRIMERIE : ATELIERS : 24, rue d'Alleray, PARIS (15 ^e)	
Téléphone : Vaugivard 06-83	

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

Les infections d'origine dentaire



VOICI deux photographies de l'appareil de Bénédicte, cité par le Dr G. Durville dans son Crible d'aujourd'hui. Cet appareil permet la mesure du métabolisme de base. Il se compose essentiellement d'une cloche remplie d'oxygène destiné à être respiré par le patient. Dans la cloche se trouve en outre une certaine quantité de chaux sodée. Un système de soupapes permet au malade d'inspirer l'oxygène de la cloche et de rejeter dans la même cloche l'acide carbonique qu'il exhale. Cet acide carbonique est absorbé par la chaux. De ce fait, une quantité donnée d'oxygène est consommée pendant le temps de l'expérience, et la cloche s'abaisse de la hauteur de l'oxygène consommé. Un système enregistreur inscrit automatiquement, sur une feuille blanche enroulée sur un cylindre, à la fois l'amplitude de la respiration et la quantité d'oxygène absorbée. Une étude attentive de la courbe obtenue et une série de calculs compliqués permettent de déduire les combustions de base du sujet observé et de les rapporter au mètre carré de peau. — En haut : L'appareil de Bénédicte, vu de face. En bas : Pendant l'enregistrement d'une « courbe » de métabolisme basal, au laboratoire de physiologie de l'Institut Naturiste. (Photos Naturisme.)



VOILA, je crois, près de soixante-dix articles que j'écris dans « Naturisme », et chaque fois je me dis : « Que pourrai-je bien écrire la semaine prochaine ? » Chaque fois, un sujet nouveau m'est fourni par les simples incidents de ma pratique journalière.

Il n'y a qu'à ouvrir les yeux, à regarder et à noter les multiples complications causées par les affections dentaires. Et presque toujours on est surpris de voir que tous ces accidents auraient pu être évités.

J'ai pour clients, depuis quinze ans environ, un monsieur et ses enfants. La maman n'est pas ma cliente, et pour cause : depuis vingt ans, elle porte un dentier complet. Je la connais fort bien, car c'est toujours elle qui accompagne ses enfants chez moi lorsqu'ils ont besoin de soins dentaires. Je m'étais contenté, depuis longtemps, d'admirer son dentier si bien fait que je ne m'étais jamais douté de la nature de ses fausses dents jusqu'au jour où elle m'en fit l'aveu.

Donc, hier, dans la journée, sa fille me téléphone, me priant de recevoir sa mère, souffrant terriblement de son maxillaire. Elle n'a pu dormir de toute la nuit !...

Dès son arrivée, je l'interroge, et, aux symptômes qu'elle m'indique, je lui dis :

— Vous devez faire une sinusite maxillaire ! Avez-vous été récemment grippée ? Avez-vous eu un rhume de cerveau ?

Réponse négative. Cette dame n'est jamais enrhumée et n'a pas eu, ces temps-ci, de maladie aiguë. Cependant, elle me raconte qu'assez souvent elle a, dans cette région, de vagues douleurs assez profondes qui passent rapidement et qu'elle attribue à un accident

d'automobile datant d'une vingtaine d'années et qui fut la cause de la perte de ses dents. Je lui dis la nécessité de prendre une radio. Celle-ci prise, à ma grande surprise je vois la racine d'une dent cassée et formant abcès dans son sinus maxillaire. Cette dent cassée était donc là, en place, depuis vingt ans, sans que rien puisse faire soupçonner sa présence.

Je fais une piqûre anesthésique, j'incise la muqueuse, et, avant même de trouver la racine causale, je tombe sur une paroi osseuse atteinte d'ostéite, rugueuse et foncée ! J'appuie un peu sur cette paroi avec un stylet, et je défonce sans le vouloir le sinus maxillaire qui laisse aussitôt échapper une formidable quantité de pus ! Cette paroi de sinus avait l'épaisseur d'une feuille de papier à cigarette.

Il va falloir maintenant procéder à une intervention chirurgicale assez importante. Voilà une racine infectée qui, pendant vingt ans, a aidé à corrompre ce sinus, a provoqué une suppuration d'autant plus grave qu'elle passait perpétuellement dans le torrent circulatoire, et qui est peut-être la cause de rhumatismes violents, de douleurs rénales dont on n'est jamais venu à bout.

Si, dès les premières douleurs, cette dame, ne se contentant pas de dire : « Je n'ai plus de dents, donc je n'ai rien », était venue consulter un spécialiste, celui-ci, avec une banale radiographie, aurait découvert la racine, l'aurait enlevée et aurait évité à sa cliente tous les ennuis pathologiques qu'elle a eus depuis une quinzaine d'années, ainsi que l'opération chirurgicale à laquelle il va maintenant falloir procéder.

Ce cas me remet en mémoire une autre observation d'infection d'origine dentaire. Un excellent médecin d'une station thermale fort connue m'adresse, l'année dernière, un de ses clients assez âgé, en me disant :

— Ce malade est atteint d'une affection grave de la vessie qui ne cède à aucun des traitements habituels. D'autre part, je ne peux compter sur le fond et l'organisme de ce malade, qui est sans forces et sans résistance. Voulez-vous voir si vous ne trouvez rien du côté des dents ?

J'examine ; à part deux ou trois dents manquantes, les autres étaient saines, solides malgré l'âge du malade, qui, me dit-il, n'avait jamais eu besoin d'aller chez le dentiste jusqu'à 50 ans.

Cependant, en regardant attentivement, je vois que les incisives inférieures, mordant en bout à bout avec les supérieures, sont très usées, et que l'une d'elles est plus foncée que les autres. Par acquit de conscience, je prends une radio et je vois que les quatre incisives inférieures, dévitalisées spontanément, sont infectées et ont provoqué un énorme foyer d'ostéite s'étendant sur environ trois centimètres de large, un de hauteur, et sur toute l'épaisseur du maxillaire.

Dans les jours suivants, je procédai à l'extraction des dents incriminées et au curetage du foyer d'ostéite. En quinze jours tout était rentré dans l'ordre au point de vue local. Quant à l'affection vésicale, elle s'améliora très rapidement, et, après une nouvelle saison d'eau au cours de l'été suivant, notre patient revint parfaitement guéri, ayant repris toute sa vigueur.

D' Charles GUÉBEL.

repos
I



Le naturisme est une doctrine d'activité physique intense ; il n'en est pas moins vrai qu'ils se tromperaient, ceux qui croiraient que les naturistes ne se reposent pas. Après les joyeux ébats au plein vent, une jeune femme reprend haleine ; après la partie de canotage, un homme vient d'arrêter son embarcation sous le feuillage. Et tous deux contemplent la nature qui les environne.

(1 photo R. Grugeau, 1 photo Naturisme).

Le malt et la croissance cellulaire

L E malt nous est apparu, d'une façon générale, comme un aliment très nutritif, très digeste, mais aussi très concentré, qui nécessite, en raison même de ses qualités, un appoint supplémentaire de vitamines de nutrition, appoint d'autant plus grand que le malt tient une plus grande place dans notre alimentation. La forme la plus simple du malt est la farine de malt ; c'est aussi dans cet état qu'il possède la plus grande valeur diastasique. Plus l'opération du maltage est poussée loin, plus les ferments perdent leur forme active au bénéfice de l'extrait de malt, qui devient un aliment de plus en plus concentré. Nous avons dû insister sur ce fait que le malt n'apporte pas, par lui-même, de vitamines en excès, mais seulement ce qui lui est nécessaire pour sa propre utilisation par l'organisme. Lorsque le malt est poussé jusqu'à la saccharification complète, ainsi qu'il arrive dans le sucre de Soxhlet, les éléments vitaminiques disparaissent complètement, à tel point que ce genre de sucre doit être considéré comme « avitaminé » au même titre que le sucre du commerce. De cet état de fait, il résulte que nos aliments hydro-carbonés, auxquels le malt est additionné, doivent être tout spécialement « vitaminés », sous peine de se trouver gravement déséquilibrés et de précipiter les états de précarance.

Il est utile d'insister, à l'occasion de ces remarques, sur le fait que le grain d'orge en voie de germination, c'est-à-dire le malt naturel, est une des meilleures sources connues du facteur de croissance cellulaire.

Ce facteur est à la base même de la vie de toute cellule, animale et végétale. Disons même qu'il est à la base de la vie animale parce que déjà à la base de la vie végétale ; tant il paraît établi dans la nature que le monde animal dépend de celui qui est végétal. Ce facteur a donc un caractère d'extrême généralité : il accompagne toute cellule vivante. Son existence n'a même pu être décelée que par l'impossibilité de développer certaines cultures de champignons sur des milieux nutritifs artificiels, synthétiques, auxquels manquaient les quelques cellules vivantes initiales pouvant jouer le rôle d'excitateur. Ce facteur de croissance cellulaire est donc très répandu ; on le trouve à la fois dans la partie amylacée des grains, à l'exception du riz, et dans le germe. Notons, en passant, que le riz décortiqué et glacé est, de ce fait, d'autant plus un aliment « avitaminé ». Il est à noter qu'il est surtout abondant dans les graines en

voie de germination, et principalement, parmi les graines, dans l'orge.

Nous assistons ici à un spectacle bien curieux : les malteries récupèrent parmi leurs déchets les radicelles que développe l'orge en germant. Ces radicelles sont données comme aliment de choix aux bestiaux, et constituent une des meilleures sources qui soient de ce facteur de croissance cellulaire. Il est certain que les naturalistes font œuvre sage en consommant des grains germés, c'est-à-dire le malt naturel, tout cru, qui possède lui aussi ses radicelles. Il est toutefois utile de savoir que ce sont les radicelles d'orge qui sont remarquables par leur haute teneur en ce facteur de croissance cellulaire, bien plus que le blé et le maïs, qui en contiennent relativement peu.

Cette remarque présente un intérêt pour les personnes qui ont la bonne habitude d'avoir un germe et de s'en servir, comme aussi pour celles qui élèvent des animaux de basse-cour et sont bien inspirées en utilisant les déchets de malterie. Dans la pratique courante de notre alimentation, nous ne risquons pas de manquer de cette vitamine, qui est très résistante, notamment à la chaleur humide et à l'oxydation. Les épreuves culinaires n'y portent pas atteinte. Pour la détruire, il faut la maintenir une heure de temps à 100° dans un milieu fortement acide, ou en présence d'alcalis caustiques. Elle est très abondante dans la nature, puisqu'elle accompagne toute cellule vivante. Après avoir dûment signalé les radicules d'orge comme particulièrement riches en ce facteur, ajoutons que les végétaux suivants sont ceux qui en renferment le plus, par ordre décroissant : la luzerne, la pomme de terre, le céleri, la pomme, la tomate, le concombre, le navet, le radis, le chou, l'oignon, la carotte. Les haricots en contiennent également. Nous avons ici une raison de plus de célébrer le jardin potager comme étant la vraie source où puiser nos aliments les plus vivants :

Nous devons signaler aussi que les champignons de levure, surtout ceux qui sont cultivés et sélectionnés, absorbent constamment et rapidement ce facteur de croissance cellulaire, dans les milieux où ils se développent. Cette avidité de la levure pour les vitamines de nutrition, et notamment celle qui nous occupe ici, est telle qu'on les utilise comme mode de séparation biologique dans les milieux complexes. C'est pourquoi, dans l'industrie de la bière, l'élément très vitaminé est la levure, et le milieu appauvri est la boisson que nous buvons. La richesse initiale du malt a été soutirée par le champignon

qui a vécu à ses dépens. Nous avons vu aussi, en son temps, qu'en fromagerie le champignon de moisissure appauvissait la pâte lactée, vitamines comprises. Le « penicilium », notamment, est très avide en ce facteur.

Qu'il s'agisse donc, comme nous l'avons vu, du facteur antinévritique, du facteur d'utilisation nutritive ou du facteur de croissance cellulaire, nous devons nous rappeler que le malt n'apporte pas, par lui-même, de vitamines en excès, qu'au contraire il demande un concours de vitamines d'autant plus grand qu'il est par lui-même très nutritif et rend beaucoup plus digestes les aliments auxquels il est additionné. La grosse industrie de la bière, qui est basée sur l'emploi du malt, fait dériver dans la levure toutes les vitamines originairement contenues dans le malt. Ainsi donc apparaît une inégalité frappante entre certains de nos aliments : certains, riches, avec excès en vitamines, d'autres, au contraire, originairement pauvres, appauvris par l'industrie, et aussi plus exigeants que d'autres. C'est pourquoi il est logique de « vitaminiser » ceux de nos aliments, comme les féculents, qui en ont le plus besoin, et surtout ceux qui ont été maltés, et, de ce fait, deviennent encore plus exigeants.

La pratique du maltage est bonne et judicieuse, mais elle appelle rigoureusement celle de la vitamimation, qui lui fait équilibre, et sans laquelle les états frustes de carence et de précarance sont aggravés et précipités.

A l'époque de l'année où les jardins potagers vont reverdir, il est utile de confirmer les notions ci-dessus, et de rappeler qu'il n'est pas de ration satisfaisante qui n'associe aux graines, tubercules et racines, organes de réserve, les légumes à feuilles, le lait et les œufs, qui sont plus particulièrement vitaminés. En attendant le retour des crudités vertes, il est important de se soucier des aliments féculents vitaminés adéquatement dans la série des trois facteurs de nutrition.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

AU CLUB DU FAUBOURG

- Jeudi 26 avril, à 20 h. 30, salle des Sociétés Savantes, le débat passionnant sur *L'Architecture d'aujourd'hui. Toits ou terrasses ? L'Exposition de 1937. Les jeunes gens et l'Art. Modernes ou pompiers ?* avec les architectes Glozier, Fischer, Chappey, etc., et les étudiants. — Samedi 28, à 14 heures, Cinéma Demours, 7, rue Pierre-Demours, séance formidable avec l'illustre poétesse Rosemonde Gérard, sur *Les Masques de l'Amour* ; Mlle Charlotte Charpentier sur *La Poésie et l'Amour* ; *Les Auditions discutées*, avec Andrée Bauer-Thérond et sa troupe ; le débat politique sur le sujet du jour ; procès de Greta Garbo et du film *La Reine Christine*.

De ci, de là...

BRUITS ET POTINS

PATIENCE ET LONGUEUR DE TEMPS...

Chacun a remarqué, lors de la constitution du ministère Doumergue, que, pour la première fois, les services de l'Education physique, naguère indépendants, ou bien encore rattachés à différents ministères (Guerre, Instruction publique, Intérieur), étaient, cette fois, rattachés au ministère de la Santé publique.

Il a fallu arriver en l'an 1934 pour qu'on soupçonne, en haut lieu, que la culture du corps et sa santé sont étroitement solidaires.

Enfin, cette vérité élémentaire semble, cette fois, officiellement reconnue.

Marquons donc un point, nous qui depuis si longtemps luttons pour la faire comprendre.

Et félicitons M. Doumergue, auteur de l'innovation.

■ ■ ■

SIMPLE QUESTION

On annonce la fondation, à Marseille, d'une association dont le titre constitue un véritable programme : *Tout pour la gueule*.

Il existait déjà, en notre pays, un nombre respectable de sociétés de gastronomes et autres adorateurs de la ripaille ; aussi n'y aurait-il rien de remarquable dans cette création si l'association *Tout pour la gueule* n'avait pour but, outre les réjouissances gustatives, la pratique du jeu de boules.

Tout pour « la gueule »... Ces braves gens mangent-ils aussi leur matériel ?

■ ■ ■

L'ENFANT SPORTIF

C'est, dit *Excelsior*, un petit Australien de Melbourne, Clifford Riddle, tout juste âgé de 10 ans.

En courant après une balle de tennis, il glissa et tomba dans une bouche d'égout aboutissant à une canalisation pour l'écoulement des eaux.

Entraîné par le courant, le brave petit bonhomme ne perdit pas son sang-froid. Il maintint sa tête au-dessus de l'eau et se trouva ainsi porté par le courant sur une longueur de trois kilomètres, passant successivement sous une station de tramways, puis sous un tunnel, pour être enfin rejeté dans la rivière Yarra, qu'il traversa à la nage.

Et, après ce bain malencontreux et prolongé, il regagna, sain et sauf, le domicile de ses parents.

Bel exemple de vigueur et d'énergie.

ENDURANCE

Au cours du match de boxe Thil-Turnero, qui eut lieu voici quelques mois, les spectateurs furent stupéfaits de voir l'étonnante résistance opposée par le boxeur cubain aux coups de massue décochés par notre champion.

C'est que les noirs de la grande île antillaise, vivant d'une vie simple et rude, mais saine, ont été de tout temps renommés pour leur force et leur endurance, ainsi que le prouve l'anecdote suivante.

À l'époque de l'esclavage, un « mayoral » (intendant) particulièrement humain regardait, un soir, défilier les noirs rapportant au moulin, dans de larges mannes, les grains de café triés et parés. Le front courbé sous le poids de la charge, ils s'en allaient suant, soufflant, sans proférer une plainte.

Emu, le mayoral suggéra au propriétaire de la plantation l'idée d'acheter des brouettes. La proposition fut acceptée et, à quelque temps de là, les travailleurs reçurent tous une belle brouette neuve et solide.

Et, le soir, ils la rapportèrent pleine sur leur tête, comme ils avaient accoutumé de le faire avec leur manne d'osier.



LE GAVAGE

Dessin inédit de LUC MÉGRET.)



— L'enfant, mon cher, n'est pas un vase à remplir.
— Certes. C'est plutôt un foyer à allumer.
— Pas avec de l'alcool...

LA SANTÉ DE NOS ENFANTS

M. Mussolini vient de prendre, en matière d'éducation, une mesure importante : il interdit absolument qu'on fasse travailler les enfants en dehors des heures de classe et les invite à utiliser leurs loisirs en pratiquant l'exercice en plein air et les sports.

Ne serait-il pas possible d'imiter, chez nous, ce bon exemple (car c'est un bon exemple) ?

La santé des futures générations en dépend.

■ ■ ■

ILE A LOUER

C'est l'île de Bowen, dans l'océan Pacifique, au large de la côte australienne. La *Gazette officielle* annonce, en effet, que le gouvernement australien met aux enchères, pour une durée de dix ans, le bail de cette île d'un mille de longueur.

L'insertion contient en outre des détails propres à séduire les acheteurs éventuels. « Bowen Island » n'est située qu'à un demi-mille du continent, à l'entrée de la baie de Jarvis ; elle possède un cottage et plusieurs plages de sable.

Les naturistes d'Australie — il y en a sûrement — s'organiseront-ils pour acheter cette île et, à l'exemple de ceux de France, s'y installer dans des « cités de nature » reposantes, loin d'une civilisation outrée qui déjà, là-bas, commet aussi ses ravages ?

Il serait normal, certes, mais malgré tout symptomatique, qu'aux antipodes les mêmes menaces produisent les mêmes réactions.

■ ■ ■

PLUS ON EST DE FOUS...

Il n'est pas inutile de préciser combien d'êtres humains vivent en ce moment sur la terre. Voici les derniers chiffres officiels :

En Asie, 1 milliard 103 millions ; en Europe, 506 millions ; en Amérique, 252 millions ; en Afrique, 142 millions ; en Océanie, 9 millions.

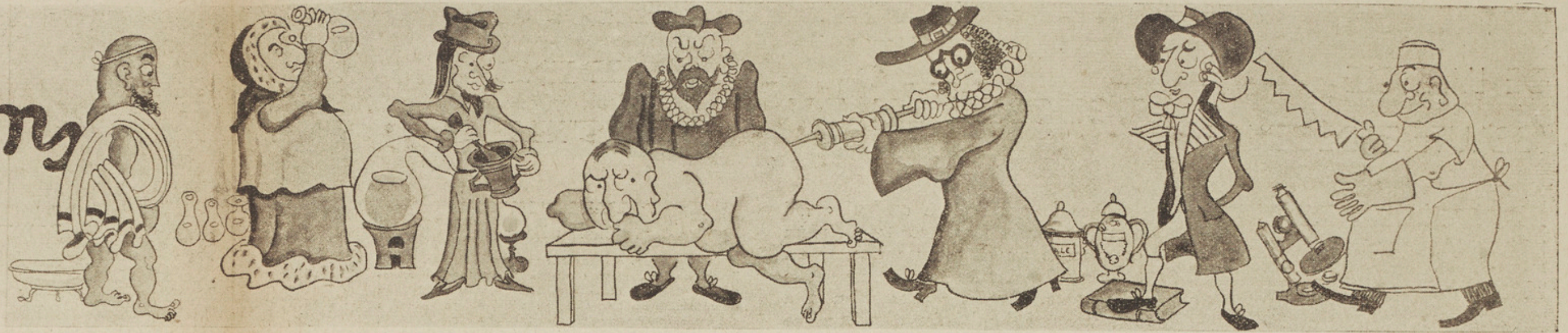
C'est donc plus de deux milliards d'êtres humains qui occupent actuellement la surface du globe terrestre.

■ ■ ■

INITIATIVE HEUREUSE

À 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. Bouloi, Paris)

Maladies et Médications d'autrefois



Il est curieux de consulter parfois les antiques grimoires ou bien encore de vieux livres concernant la médecine d'autrefois. Il semble que bon nombre de maladies, plus ou moins extraordinaires, aient, antan, remporté grande attention et mérité des médications fort bizarres !...

Voici tout d'abord une histoire surprenante et funeste que conte M. Fackhius, en l'an 1717, dans le journal de l'Académie Impériale Léopoldine Caroline des Curieux de la Nature, à Nuremberg.

Donc, le premier médecin de l'Empereur déclare qu'un manœuvre, « échauffé de son travail au printemps, alla se rafraîchir à une fontaine et, apparemment, il avalla du sperme de lézard, car, quelque temps après, il sentit un animal qui remuait dans son estomac et ses intestins. Ce fut bientôt des évanouissements, des maux de cœur, des nausées, des inquiétudes, des déchirements d'entrailles...

« Et, pour arrêter ses douleurs, il était obligé de jeter dans son estomac tout ce qu'il pouvait. »

M. Fackhius lui ordonna une nourriture abondante, « de peur que la faim n'irritât cet hoste importun », mais il fit mêler des drogues contre les vers, afin de les tuer ou de les contraindre à déloger ; il prescrivit « des clistères doux et sucrés pour l'attirer de ce côté-là ». Il est croyable que ces assaisonnements amers eurent leur effet, car l'animal sortit par la

bouche avec tant d'efforts qu'il pensa étouffer ce pauvre homme.

« Lors, les assistants furent étonnés de voir un lézard bien formé, assez grand, tacheté de jaune et de rouge, qui se mit à courir de tous côtés dans la chambre. »

Las ! le manœuvre demeura si « affaibli » que les cordiaux et les gelées qu'on lui fit prendre ne l'empêchèrent point de rendre l'âme le lendemain !

Voici, d'après Reufner, un remède recommandé contre « les surdités et les bourdonnements » : il faut insérer dans l'oreille un petit tuyau d'argent et « faire sucer l'air ».

Par là on se délivre des vents qui causent le bourdonnement !...

M. Valther, médecin de Dresde, raconte que la femme d'un « sçavant » de cette ville, quand elle sent son terme d'accoucher approcher, boit des liqueurs jusqu'à « s'enivrer » ; elle en a plus de force dans le travail et n'y souffre point de douleurs. Cependant il ajoute : « Ce n'est pas néanmoins une chose à conseiller. »

Lanzoni rapporte qu'une femme, « après avoir essayé inutilement tous les remèdes

contre une hidropisie et souffert une soif brûlante, se laissa aller à une espèce de désespoir : elle avalla en un seul jour sept grands pots d'eau et but encore plusieurs verres d'eau ; ensuite elle demeura sans poux, presque suffoquée, roide de tout le corps ; comme on n'attendait plus que son dernier moment, les urines débordèrent avec une sueur abondante, ce qui continua plusieurs jours, et ces évacuations emportèrent le mal ».

Dans l'extrait du Traité de M. Daniel Le Clerc, on a parlé d'un jeune homme à qui les vers causèrent une faim dévorante ; M. Lanzoni, dans l'Observation 95^e, rapporte un exemple assez semblable d'un homme qui, « après une fièvre et une dissenterie, se trouva tellement tourmenté de la faim qu'ayant, un jour, dévoré en divers alimens le poid de 64 livres, il n'était pas encore rassasié... On lui donna tous les remèdes qu'on jugea propres à vaincre l'acide auquel on attribuoit cet appétit désordonné, et l'aloès n'y fut pas oublié. Enfin, il rendit par la bouche un ver long de 27 palmes et velu sur le dos ».

Dans une dissertation, de 1718, de Mathurin de Lignac, chirurgien et pharmacien à Pont-Sainte-Maxencé, sur la génération des insectes dans le corps, on trouve la délicieuse histoire suivante :

« M. Denison, médecin de Compiègne, d'une réputation distinguée, m'a assuré, dit-il, qu'ayant été voir, à Verberie, une servante de cabaret que l'on croyait enceinte, il reconnut que la prétendue grossesse étoit dans l'estomach : où il sentit des mouvemens de quelques corps étranges vivans. Il se détermina bien-tôt à lui procurer le vomissement, par lequel il lui fit jeter trois grenouilles vivantes. Cet accouchement extraordinaire lui procura sa guérison. Ces grenouilles ne pouvoient procéder que du fray que cette fille avoit avallé en bûvant de l'eau. »

Mais voici, pour conclure, une amusante sentence du chanoine de l'église de Paris, M. Louis Le Gendre, sentence couchée sur son ouvrage *Mœurs et Coutumes des Français*, et datant de l'an de grâce 1712 : « Où il y a moins de juges et de jurisconsultes, moins il y a de procès ; comme on a vu dans tous les tems que moins il y a de médecins dans un pays, mieux on s'y porte ».

Pendant les cent années qu'ils furent « exilés » de Rome, il y mourut bien moins de monde qu'auparavant, et l'on remarque qu'en Moscovie, où il n'y avait pas encore ni médecins ni « apotiquaires » jusqu'au début du dix-huitième siècle, on vivait plus longtemps qu'ailleurs.

Le chanoine Louis Le Gendre, il est plaisant de le noter, fut, à son époque, un naturaliste convaincu, si l'on en juge par ses écrits :

« L'ancienne médecine, dit-il, qui pendant six à sept cents ans a été en usage en France, consistait à prévenir le mal, à le souffrir avec patience, à faire diète le plus qu'on pouvoit, et à joindre à ce régime quelque remède du pays. Les pauvres de la campagne pratiquent encore avec succès cette médecine naturelle, la sobriété fait qu'ils sont rarement malades, la diète fait qu'ils le sont peu, et ils n'ont point d'autres remèdes que quelques herbes qu'ils ont ouï dire estre propres à guérir leur mal. Si sous les deux premières races on eût tenu registre des remèdes dont les médecins se servoient dans les hospitaux, il n'y a point de maladie qu'aujourd'hui on ne guérît sans peine. Les simples qui viennent du Levant et autres remèdes étrangers n'ont été connus des Français qu'environ l'an 1150.

« Quelques curieux ayant leu Hipocrate et Galien, nouvellement traduits en latin, en furent tellement charmez qu'ils commencèrent à mépriser la médecine naturelle et à dire que c'estoit hazard si elle avoit guéri quelqu'un. Ces curieux se vantoient d'avoir trouvé dans Hipocrate l'art d'exercer la médecine non plus à toute aventure, comme on faisoit auparavant, mais par règles et par principes, et comme si ce qu'ils avoient leu leur eut fait voir à découvrir tous les secrets de la nature, ils prirent le nom de *physiciens*, c'est-à-dire gens qui connoissent comment la nature agit et ce qu'il faut pour la restablir quand elle se trouve altérée ; vanité d'autant plus frivole, à ce que disent quelques censeurs, que ce n'est point par les

livres qu'on apprend à connaître les maladies et les remèdes, et moins encore à appliquer les remèdes aux maladies. Il n'y a que l'expérience qui puisse donner ces avantages.

« Mieux on connoit le corps humain, mieux on sçait comment se fait le sang, la digestion, la nutrition, mieux on connoit les maladies qui naissent toutes de quelque désordre qui trouble ces opérations ; or, comment disent ces critiques ? Pouvoit-on au douzième siècle dire que l'on connust la conformation du corps, puisqu'alors on ne sçavoit presque ce que c'estoit qu'anatomie.

« Les hommes sont faits de manière qu'ils n'estiment que ce qui vient de loin et qu'ils n'admirent le plus souvent que ce qu'ils n'entendent point ; par-dessus tout cela l'espérance de guérir plus viste et plus aisément par la méthode de ces grands hommes — Hipocrate et Galien — éblouirent tellement le monde qu'on eut honte de se servir des herbes qui croissoient en France, on n'y estima plus que les plantes qui venoient d'Orient et qui avoient un nom emphatique, comme sont beaucoup de noms grecs. »

N'est-il pas, pour le moins, curieux de constater qu'au siècle du Roi Soleil un auteur, à l'aide d'une plume habile, traçait les grandes lignes de l'argumentation naturaliste moderne et qu'il avait pour titre celui de ministre de la Sainte Eglise ?

René-Jean MAXY.

(Dessins de CANIVET.)



A PROPOS DE L'ARTICLE "BEAUTÉ ET DÉCENCE,"

Les colonnes de Naturisme étant, depuis toujours, ouvertes aux diverses opinions formulées par nos adeptes, nous n'avons pas hésité à publier, dans notre numéro du 15 mars, un article de M. Thouny, dans lequel le signataire, inscrit à la Société Naturiste depuis un temps relativement court, émettait, au sujet de l'île des Naturistes de Villennes, des appréciations personnelles, dont certaines pouvaient prêter à discussion.

Nous n'hésitons pas plus à publier aujourd'hui — autre son de cloche — une lettre ouverte que nous venons de recevoir. Cette lettre, accompagnée d'une prière d'insérer, a été écrite à l'intention de M. Thouny par une naturiste de Physiopolis :

Monsieur,

Je suis peut-être susceptible, mais votre article m'a vexée. Nous acceptons avec plaisir les leçons des professeurs de culture physique, mais n'avons nul besoin de leçons de maintien, surtout lorsqu'elles sont données par un sociétaire d'un an, peu ou prou naturiste.

Etes-vous déjà venu dans l'île un jour pluvieux, lorsque nous sommes tous sur le stade ou sur le terrain de basket-ball ? Avez-vous remarqué, à la fin de la partie, l'état des slips et des sandales ? Ne trouveriez-vous pas dommage qu'ils fussent en satin ou en velours ?

Vous êtes plus exigeant que M. de Fouquières. Il n'admet pas, lui, que l'on aille à l'Opéra en culotte de golf, mais il n'a jamais songé à imposer un costume de gala aux sportifs.

Sachez, monsieur Thouny, que nous venons à Villennes uniquement pour faire du sport, pour vivre quelques heures de détente avec le minimum de souci vestimentaire, pour oublier la ville et ses conventions. Si nous devons, comme les coquettes des plages à la mode, changer de slip et de pyjama plusieurs fois par jour, ce n'est plus la peine de venir dans l'île.

Vous nous reprochez de faire la vaisselle en plein air. C'est une tâche que vous ignorez, puisque vous prenez vos repas dans un restaurant de la rive, et qu'ainsi d'autres la font pour vous. Notre famille naturiste s'est augmentée d'un parent qui me paraît grognon. Nous y sommes cependant très bien, sur notre île ; chacun s'y plaît, mais aime et veut qu'on le laisse tranquille.

Puisque notre compagnie ne vous plaît plus et vous choque, votre imposant domaine vous offre un asile sûr, où, comme un grand seigneur, vous pouvez vous réfugier. Nous ne violerons pas votre repos, et, par les belles journées ensoleillées qui vont venir, nous mettrons comme par le passé nos beaux slips multicolores, mais pas pour vous...

UNE PROPRIÉTAIRE DE VILLENES,
SINCÈREMENT NATURISTE.

N. D. L. R. — Cette publication faite, on nous permettra de mettre le point final à une discussion qui ne mérite évidemment pas de prendre l'importance d'une polémique.

Laboratoire de Physiologie et de Médecine Préventive

Les docteurs G. et A. Durville viennent d'achever la mise au point de leur Laboratoire de Physiologie et de Médecine préventive. Ils sont désormais outillés pour pratiquer l'étude du métabolisme basal, si important à connaître pour la prescription du traitement naturiste dans les cas de tuberculose ou de pré-tuberculose et dans les cas d'insuffisances glandulaires (hépatiques, thyroïdiennes, ovariennes, etc.). Ils sont, d'autre part, organisés pour exécuter scientifiquement la délicate mesure de la résistance du cœur à l'effort physique. Grâce à cette mesure, chacun pourra connaître avec précision la dose d'exercice (marche, course, culture physique) qu'il devra adopter habituellement sans risquer de subir des désordres organiques graves.

Pour tous les examens pratiqués par le Laboratoire de Physiologie, il est indispensable de prendre rendez-vous à l'avance, 15 bis, rue Cimacosa, Paris-16^e (Passy : 77-95).

Ce qu' « ils » pensent du nu

Quand vous dites à quelqu'un qui n'est pas naturiste que vous travaillez nu ou presque nu dans votre clos, il est tant étonné que souvent il n'ose avouer ce qu'il pense. Toutes les idées qu'on lui a inculquées sur la bienséance et l'hygiène l'empêchent de comprendre. Et, s'il ne parle pas, vous voyez cependant, à son air, les sentiments que vous lui inspirez.

L'un vous prend pour un sauvage. Il n'a peut-être jamais vu de sauvages, mais il se les représente tout nus, et, pour qu'il vous croie leur semblable, il ne lui en faut pas davantage. A son sens, le meilleur signe de civilisation est le vêtement de bonne coupe. L'ayant endossé, vous serez un autre homme, plein de qualités, digne de confiance et de considération.

L'autre vous croit devenu fou. Car les fous ont seuls des idées étranges, et, d'opinion courante, rien n'est plus étrange qu'un homme demi-nu dans son jardin. Agissant de la sorte, vous ne suivez point les usages et vous sortez de l'ordinaire : ce qui passe communément pour une preuve de démente.

Un autre, sentant que vous avez raison, voudrait bien vous imiter, mais il n'ose. Il a peur des cancans. Que diraient les voisins ? Ne verraient-ils pas en lui un vicieux ? Il vit moralement dans la dépendance d'autrui, et cet esclave, qui comprend cependant que vous vous conduisez en homme de bon sens, n'est capable que de vous envier.

Un autre encore vous traite d'imprudent. On lui a tant dit de se méfier du soleil, de l'air vif et des coups de vent qu'il se garderait bien de s'exposer à eux, même tout habillé. Pour lui, le salut est au coin du feu, dans une pièce bien close, ou dans la lente promenade. Aussi, vous voyant presque nu au grand air du jardin, il vous croit déjà mort.

Chacun, à sa façon, juge votre conduite. Comment pourriez-vous donc écouter tout ce monde ? La raison vous commande d'agir à votre guise. Mettez-vous à votre aise, et laissez dire.

Un jour on vous imitera.

A. DESCAZAU.

REVUE DES LIVRES

PASSAGE D'OMBRES

par Charles Epry (1).

M. Ch. Epry, délaissant le monde de la mer, qui fit l'objet de ses derniers ouvrages de vulgarisation scientifique, vient ici, en romancier, nous faire assister, en de substantielles nouvelles, au défilé de quelques-uns de ces « fantômes errants », figurants obscurs de la tragi-comédie humaine qui, de joies en souffrances, passent, éphémères, « sans laisser même leur ombre sur le mur ».

Le gai alterne avec la tristesse, la joie avec la douleur ; Ch. Epry sait varier ses effets. Lisez *Un homme heureux*, cette histoire d'un bourgeois égoïste qui, ayant un ménage à Paris et l'autre à Marseille, se partage entre les deux et se fait dorloter par chacun ; *Fossile*, ce marquis de Saint-Elme, qui, se sachant trompé par sa femme, fait un rêve où il se présente devant saint Pierre, qui lui dit ses quatre vérités ; *Petites Ames*, la courte vie de cette petite fille au cœur trop sensible. Enfin, lisez toutes les histoires de ce livre ; vous ne le regretterez pas.

ARISTIDE BRIAND, NAZAIRIEN

par Pierre Armor (2).

Notre confrère Pierre Armor, directeur de la *Démocratie de l'Ouest*, dans la préface de son ouvrage sur *Aristide Briand, Nazairien*, nous dit :

« D'autres, en des pages savantes et supérieurement écrites, ont magnifié la grandeur de sa carrière politique, depuis le jour où il entra à la Chambre des députés, envoyé par les électeurs de Saint-Etienne, jusqu'au moment où il mourut, auréolé de gloire et pleuré comme l'Apôtre de la Paix... Cela, c'est de la grande Histoire ! Notre ambition, à nous, est plus modeste. »

Et Pierre Armor nous montre Aristide Briand, Nantais d'origine, Nazairien d'adoption, depuis son enfance. Pour nous, il a fouillé dans les archives, dans les anciens journaux de la région ; il a réuni des documents et des souvenirs personnels, afin de nous documenter impartialement et avec précision sur son illustre concitoyen. Il le suit depuis le collège et nous le montre journaliste (A. Briand précéda l'auteur comme rédacteur en chef de la *Démocratie de l'Ouest*), polémiste, avocat et enfin à ses débuts dans la politique.

C'est un bel ouvrage sincère, écrit sans passion, à la gloire de l'Apôtre de la Paix.

A. HEYD.

(1) Charles Epry : *Passage d'Ombres*. — Paris, Eugène Figuière, éditeur.

(2) Pierre Armor : *Aristide Briand, Nazairien*. — Paris, Eugène Figuière, éditeur.

LE MOT DE LA FIN

(Dessin inédit de AUGUSTE DIF.)



— L'alcoolisme fait chaque jour des milliers de victimes. Que deviendra la civilisation si cela continue ? Où allons-nous ?...

— Je me le demande... Tenez, allons donc prendre l'apéro !

LA PAGE DU MALADE

TROUBLES DU SYMPATHIQUE... VOTRE SEXUALITÉ N'EST SANS DOUTE PAS NORMALE

DEMANDE. — Marcel Gui, hôpital de la Pitié, à Paris. — Je souffre de violents maux de tête et d'un mal étrange dans les jambes et derrière la tête. Et j'ai des vertiges. Bref, mes réflexes n'obéissent plus à mon cerveau. On dit, à l'hôpital, que je suis un malade vagotonique. Je ne me frappe pas du mot, mais je voudrais bien savoir ce qu'il signifie et ce qu'il cache. Le mal est moral, je le sens ; c'est comme une maladie de langueur. J'ai de la constipation, de la piose, de l'arthrite. Je souffre moralement tellement que je sens la folie envahir mon cerveau. Dites-moi, je vous en prie, quelque chose, ainsi que le prix de la consultation.

Réponse. — Toutes nos consultations de la Page du Malade sont strictement gratuites. Vous ne devez donc rien. Ceci dit, commencez à retrouver confiance dans les défenses de votre esprit libre. Il n'y a aucune raison pour que vous perdiez la raison. Mais ne perdez pas votre temps à vous demander si vous êtes ou n'êtes pas vagotonique ; pour moi, vous êtes simplement un pauvre gars dont la sexualité n'est pas au point. Vagotonique est un de ces mots dont la médecine chimique abuse et qui ne veulent absolument rien dire. Vagotonique signifie que le nerf vague (autrement dit le nerf pneumogastrique) est excité... Mais ce qui est important, c'est de dire pourquoi le vague est excité.

C'est un combat moral relatif à la sexualité qui trouble votre système nerveux ; lisez sur la question notre livre « Pour être heureux », qui vient de paraître. Quand vous l'aurez lu, venez nous voir.

MALGRÉ LES AFFIRMATIONS DU PROFESSEUR DE LA FACULTÉ DE BORDEAUX, UN HOMME QUI MANGE, PAR JOUR, 350 GRAMMES DE VIANDE SE SUICIDE

DEMANDE. — Boisgontier, naturiste, professeur d'éducation physique à l'Ecole supérieure de garçons de T... — Pratiquant le naturisme intégralement depuis quatre ans, je lis toujours votre revue avec un intérêt passionné et m'intéresse à toutes les idées saines que vous défendez.

Bien que titulaire du degré supérieur d'éducation physique, je suis, depuis la rentrée scolaire, le cours de physiologie appliquée, qui est enseigné à la Faculté de médecine de Bordeaux par M. Fabre, professeur agrégé.

Hier, ce dernier a traité des albuminoïdes et, comme je m'y attendais, il a recommandé la viande pour le sportif comme pour les autres humains.

Voici, en abrégé, ce qu'il a dit :

« Le tube digestif de l'homme indique que celui-ci doit être omnivore. Les végétariens sont sans énergie, flasques (sic). Les Annamites, qui sont végétariens, sont nonchalants. L'homme a besoin de tonique, comme le cheval a besoin d'avoine, et la viande joue ce rôle de tonique.

« L'homme a besoin de 350 grammes de viande journalièrement. »

Je serais heureux si vos courts loisirs vous permettaient de réfuter ce prétendu rôle tonique de la viande, d'autant plus qu'un de mes amis, qui, sur mes conseils, essaye d'évoluer vers le naturisme, m'a dit dernièrement que lorsqu'il diminue sa ration de viande il se sent la tête faible.

Je n'ai pas besoin de vous dire que les paroles de M. Fabre ne me font changer en rien mon alimentation, qui reste le plus en rapport possible avec vos principes. Je mange peu de viande et jamais la tête ne me tourne !

Je crois que cette sensation de déficience mentale éprouvée par les gros mangeurs de viande, lorsqu'ils diminuent leur ration carnée, est due au fait que leur alimentation générale est insuffisamment vitalisée, surtout peut-être en vitamines B.

En entendant l'expression d' « hommes flasques » — dont on nous gratifiait — deux de mes élèves, qui suivent également le cours, et qui me savent naturiste, m'ont regardé avec un sourire éloquent.

Réponse. — En prétendant que l'homme est omnivore, votre professeur agrégé Fabre commet une hérésie physiologique. L'illustre Flourens — qui n'était pas de Bordeaux — a démontré que l'homme n'est pas omnivore, mais qu'il est « naturellement et primitivement frugivore, comme le singe ».

L'intestin de l'homme est un intestin de singe et les dents de l'homme sont, en tout, semblables à celles du singe, animal frugivore.

Dites à votre professeur agrégé Fabre que nos canines sont courtes — comme celles du singe — et non longues, comme celles du chien. Autrement dit, le mot « canine » ne convient pas du tout, et il y a des années que nous avons proposé, en place, celui de « simine » (du mot « simies », qui, en latin, veut dire singe).

D'après l'expérience naturiste, vieille de plus de vingt années, l'homme peut habituellement arriver à prospérer sans manger de viande.

Des peuples entiers sont végétariens et vivent vieux. Des sportifs peuvent, sans consommer le moindre mets carné, battre des records mondiaux. Le record du monde de l'heure en course pédestre appartient à l'athlète naturiste Nurmi, qui est rigoureusement végétarien.

Quoi qu'il en soit, nous conseillons de ne venir au végétarisme qu'excessivement lentement, et nous n'hésitons pas à dire que notre longue pratique médicale nous a appris qu'on va toujours trop vite à l'alimentation végétale.

Nos ancêtres les plus lointains ont mangé de la viande ; dans les cavernes où habita l'homme préhistorique, on trouve des ossements animaux, reliefs non douteux de festins carnés. Le bifeck d'auroch ou d'ours ne devait pas déplaire à l'homme quaternaire, et nos proches ancêtres mangeaient, de temps en temps au moins, une tranche de jambon ou l'aile d'un poulet. Ceci a fait de nous des omnivores par adaptation. Pour tenir compte de cette adaptation héréditaire, qui a créé des besoins réels, diminuons donc l'usage de la viande, progressivement, et arrivons plus ou moins près de zéro en quelques années.

J'ai vu sourire bien des gens quand je leur ai conseillé de mettre plusieurs années à se déshabituer de la viande, car ils espéraient pouvoir faire leur sevrage carné brusquement. Pourtant, n'est-il pas logique de ne se débarrasser que très lentement d'un aliment qui a été habituel pendant de multiples générations successives ?

Ceci dit, plaignons les élèves du professeur agrégé Fabre qui seraient tentés de consommer quotidiennement les 350 grammes de viande recommandés. Trois cent cinquante grammes ! Etes-vous, cher naturiste, bien sûr du chiffre ?

Trois cent cinquante grammes de viande constituent la ration carnée de sept naturistes encore carnivores...

Une ration carnée quotidienne de 350 grammes est un moyen sûr et rapide pour

provoquer l'urémie, l'hypertension artérielle, la congestion hépatique, la congestion cérébrale.

Celui qui prescrit semblable ration se souvient-il que le premier devoir du médecin est de conserver ? (C'est Desgenettes, médecin des armées de Syrie, qui a dit cette phrase à Bonaparte, si je me souviens bien.)

Que les intoxiqués par la viande aient besoin de leur poison, qu'ils sentent « leur tête faible » quand on leur diminue les doses, c'est là un fait bien connu et banal. Mais ce fait ne prouve pas que la viande soit nécessaire aux doses élevées ; il prouve seulement qu'il faut doucement faire le sevrage, si l'on veut éviter des incidents, et ceci est conforme à notre thèse.

Votre ami évoluera vers la suppression carnée de telle sorte que sa tête « ne faiblisse pas ». En diminuant doucement, il n'y a rien à craindre, aucun malaise n'apparaîtra. Et s'il en apparaissait, quelle difficulté y aurait-il à augmenter momentanément les doses ? En augmentant les doses, la tête, de suite, retrouverait son équilibre d'illusion... je dis équilibre d'illusion, parce que le véritable équilibre, le stable, le bon, n'est obtenu que lorsqu'on a définitivement trouvé le régime rationnel.

■ ■ ■

LE BAIN DE SOLEIL RATIONNEL EST SALUTAIRE, MAIS L'INDIGESTION SOLAIRE EST DANGEREUSE

DEMANDE. — Emile Renard, naturiste, Isère. — J'ai relevé, dans le Journal, sous la rubrique Académie de médecine, que le professeur Bordier, de Lyon, a signalé « les dangers des bains de soleil, que la mode a introduits sur les plages. Les rayons ultra-violet agissant sur l'hémoglobine du sang la rendent impropre à fixer l'oxygène dans les poumons. »

Pourriez-vous, dans Naturisme, faire connaître votre opinion sur la question ?

Réponse. — Il est connu que les radiologues et les médecins qui manipulent les rayons ultra-violet finissent par être atteints d'une anémie qui peut être grave ; les globules rouges perdent, chez eux, du fait de l'irradiation excessive, le pouvoir de fixer l'oxygène respiré ; j'ai constaté, d'autre part, des anémies chez des naturistes qui, sans avoir eu de coups de soleil, s'étaient ensoleillés à l'excès. L'être humain de race dite blanche est fait pour avoir une peau basanée, mais, si le bronzage est fait trop vite, il peut exister ce que j'ai appelé de véritables indigestions solaires ; l'indigestion solaire peut être suivie d'une destruction plus ou moins massive de globules rouges, avec une diminution, chez ceux qui restent, du pouvoir de fixer l'oxygène.

Il faut conclure de là non pas que les bains de soleil sont dangereux, mais que l'imprudence est dangereuse. Nous avons, depuis vingt ans, répété combien de fois que seules les médications inefficaces peuvent ne pas faire de mal ; le soleil, étant un tonifiant formidable, est nécessairement dangereux si on l'emploie à tort et à travers et avec excès.

Toute cure solaire doit être prescrite médicalement (par des médecins connaissant la question).

LA PAGE DE LA FEMME


 Votre vêtement
 
 Votre corps
 

Voici venir enfin les beaux mois de l'année. Voici venir les journées longuement ensoleillées au cours desquelles, la plupart d'entre nous s'ébatront librement sur les stades naturalistes, au milieu de ces aimables cités de nature où le vêtement en usage consiste, comme vous le savez, dans le si pratique « deux-pièces » composé du « slip » et du « cache-seins ».

Mais, quel que soit notre amour de la vie saine, quel que soit notre désir de nous évader des contingences de la vie artificielle, il est malheureusement maintes circonstances où, éloignées, contre notre gré, de ces lieux privilégiés, il nous est impossible de faire notre culture physique de plein air et de prendre notre bain de soleil en portant seulement lesdits slip et cache-seins, sous peine d'encourir la réprobation stupide du public et les représailles de la maréchaussée.

Nous pouvons alors nous tirer d'affaire en adoptant une tenue intermédiaire, susceptible à la fois d'être tolérée dans le « patelin » où nous nous trouvons et de satisfaire notre goût du vêtement simple.

Cela, d'ailleurs, ne sera pas aussi difficile que vous le pensez. D'une part, en effet, les idées ont malgré tout évolué suffisamment pour qu'on admette maintenant, en beaucoup d'endroits, certains costumes sportifs, et, d'autre part, les prophètes de la mode nous présentent avec insistance, depuis quelque temps, mille et un modèles capables de nous contenter. Fixons donc notre choix parmi les nombreux vêtements dits « bains de soleil » qui connaissent actuellement la grande vogue. Et, ce qui est encore mieux, à l'image de la naturiste représentée sur la couverture du présent numéro, confectionnons ce vêtement nous-mêmes.

Voici, pour vous montrer ce qu'il est possible de faire dans cet ordre d'idées, un joli modèle de « pointe » fait au tricot, et un gilet sans manches, également au tricot, qu'on lui adjoindra quand on l'estimera nécessaire (1). L'ensemble, exécuté aux aiguilles dans un ton clair (bleu pastel, vert d'eau, jaune citron,

extrémité de l'aiguille tous les 2 rangs jusqu'à épuisement. Les 2 bandes du dos se font également au point de riz sur 10 mailles de large et 0 m. 12 de haut. Faire à l'extrémité, terminée en pointe, une boutonnière semblable à celle de la patte du milieu du devant. Fixer les 2 pattes du doc à 0 m. 08 des côtes. Coudre sur l'endroit de chaque patte un bouton plat en acier à 0 m. 05 de la boutonnière.

Collier : Avec de la laine employée double et les aiguilles de 3 millimètres et demi, monter 11 mailles et travailler en alternant 6 rangs au point de riz et 2 rangs au point de jersey. Tricoter ainsi pendant 152 rangs, puis fermer. Plier cette bande en deux et coudre les 2 lisières l'une contre l'autre. Assembler les 2 extrémités pour former un collier qui sera passé dans les pattes boutonnées.

LE GILET SANS MANCHES

QUANTITÉ DE LAINE NÉCESSAIRE : 4 pelotes.

POINTS EMPLOYÉS : *point nid d'abeilles*, premier rang (X), ramener la laine en avant comme pour tricoter une maille à l'envers, passer la maille suivante sur l'aiguille sans la tricoter et en la prenant comme pour tricoter une maille à l'envers, jeter la laine sur l'aiguille, tricoter une maille à l'endroit et reprendre à (X) ; *deuxième rang*, tout à l'endroit en tricotant ensemble la maille croisée par le jeté du rang précédent ; *troisième rang*, comme le premier, mais en commençant par une maille à l'endroit ; *quatrième rang*, comme le deuxième, puis reprendre au premier rang. *Point de jersey*, 1 rang à l'endroit, 1 rang à l'envers.

EXÉCUTION. — **Dos :** Commencer par le bas, employer des aiguilles de 5 millimètres, monter 85 mailles en laine-verte et faire une basque sur une hauteur de 7 centimètres au point nid d'abeilles. Au-dessus, faire 6 rangs au point de jersey avec les aiguilles de 3 millimètres et demi pour former une petite ceinture. Reprendre les aiguilles de 5 millimètres et continuer au point nid d'abeilles jusqu'à ce que le travail ait 28 cen-



Photos Naturisme.

etc.), est très seyant. On complétera, par exemple, par une culotte de pyjama ou par une jupe de sport.

LA « POINTE » BAIN DE SOLEIL

QUANTITÉ DE LAINE NÉCESSAIRE : 3 pelotes.

POINTS EMPLOYÉS : point de côte (1 maille à l'endroit, 1 maille à l'envers), point de jarretière (toujours à l'endroit), point de riz (1 maille à l'endroit, 1 maille à l'envers contrariées aux rangs suivants), point de carreaux (X), 9 mailles au point de jersey, 2 mailles au point de riz (X). Faire 10 rangs ainsi. Au-dessus faire 2 rangs tout au point de riz, puis reprendre au début.

EXÉCUTION : Commencer par le bas. Monter 167 mailles avec les aiguilles de 3 millimètres et faire vingt-huit rangs de côtes. Au-dessus prendre les aiguilles de 3 millimètres et demi, faire 2 rangs au point de jersey, puis rabattre les 30 mailles de chaque extrémité de l'aiguille. A partir de ce moment tricoter les 5 mailles de chaque extrémité de l'aiguille au point de jarretière et les 97 mailles du milieu au point de carreaux. Travailler droit pendant 0 m. 11, ensuite diminuer de chaque côté après la bordure au point de jarretière d'une maille à chaque rang, ce qui fait deux diminutions par rang. Travailler ainsi jusqu'à ce que toutes les mailles formant les carreaux soient épuisées. Il ne restera à ce moment sur l'aiguille que 10 mailles au point de jarretière sur lesquelles on travaille droit au point de riz pendant 32 rangs. A ce moment, former au milieu une boutonnière de 8 rangs de hauteur, fermer cette patte en point en rabattant 1 maille à chaque

(1) Ces deux modèles nous ont été inspirés par l'excellente revue *Modes et Travaux*.

timètres de hauteur totale. A cet endroit, former les emmanchures en rabattant à chaque extrémité de l'aiguille et à un rang d'intervalle, 1 fois 5 mailles et 3 fois 1 maille. A la hauteur totale de 0 m. 47, fermer les épaules en biais en rabattant les mailles 5 par 5 ; conserver 25 mailles entre les épaules, qui seront fermées droites.

Devant. — Côté droit : commencer par le bas, monter 47 mailles avec les aiguilles de 5 millimètres, faire la basque de 7 centimètres au point nid d'abeilles. Audessus, faire 6 rangs au point de jersey avec les aiguilles de 3 millimètres et demi pour former la ceinture au milieu de laquelle on réservera 2 boutonnières à 9 mailles d'intervalle, la première étant à 3 mailles de l'extrémité droite de l'aiguille. Pour former une boutonnière, rabattre 4 mailles que l'on remplace au rang suivant par le même nombre de mailles jetées. Audessus de la ceinture, reprendre les aiguilles de 5 millimètres et travailler au point nid d'abeilles pendant 6 centimètres, puis faire 2 boutonnières semblables et juste au-dessus des précédentes. Audessus, faire encore 5 rangs ; former le décolleté en rabattant 12 mailles à la droite de l'aiguille (côté des boutonnières), puis 8 fois 1 maille tous les 2 rangs. Lorsque le devant aura 0 m 28 de hauteur, former l'emmanchure semblable à celle du dos. Fermer les épaules en biais en rabattant les mailles 5 par 5 lorsque le devant aura 0 m. 47 de hauteur totale. Faire l'autre devant semblable en supprimant les boutonnières et en intervertissant décolleté et emmanchure. Réunir les morceaux par des coutures. Border le décolleté tout autour de 4 rangs de demi-bridés faites au crochet. Border de même les emmanchures par 2 rangs de demi-bridés.



Photo France-Presse.

Avec les beaux jours, le moment est venu de réaliser les exercices de gymnastique le plus souvent possible en plein air. N'hésitez pas à aller gambader pieds nus sur les rochers, par exemple, comme la gracieuse jeune fille figurant sur la photo ci-dessus. Cela endureira vos pieds. Ne croyez pas que cela soit impossible. Des milliers de femmes en font autant, chaque année, à l'île du Levant. Mais, si vous voulez tenter de faire des mouvements difficiles, choisissez un terrain couvert d'herbe ou même de gazon, celui-ci amortissant la chute, qu'il faut toujours prévoir. Essayez-vous à l'acrobatie. La chaleur rend les muscles plus souples et permet de faire bien des exercices délicats. Dans nos prochaines chroniques, nous exposerons plusieurs séries d'exercices à réaliser en plein air. Les deux mouvements que nous présentons aujourd'hui comportent des renversements en arrière ; rappelons que ceux-ci sont à déconseiller aux personnes atteintes de tumeurs des organes abdominaux. En ce qui concerne la gymnastique quotidienne, soulignons que la saison actuelle est particulièrement propice à la cure d'amaigrissement. Travaillez avec beaucoup d'ardeur pour vous mettre bien en sueur. Afin de tirer tous les bienfaits de votre mouvement, n'intercalez pas de longs temps d'arrêt entre chaque exercice. Ouvrez bien la fenêtre. Après la séance de gymnastique, n'oubliez pas la douche froide ; frictionnez-vous ensuite vigoureusement. Ce procédé embellit la peau.

KARLA.



Signalons que Mlle Karla vient d'enregistrer un disque permettant de donner à la séance quotidienne de culture physique le stimulant nécessaire. Ce disque comporte les descriptions détaillées des exercices à exécuter, suivies de parties musicales rythmant les mouvements. C'est là un excellent moyen pour faire de la culture physique dirigée. Le disque de culture physique « Votre Beauté », est en vente, au prix de 15 fr. (19 fr. franco), au Studio Lamballe, 25, avenue de Lamballe, Paris-16^e, où on peut l'entendre. Démonstrations du disque tous les mercredis, de 16 heures à 17 heures.

ÉTABLISSEMENTS VÉRITÉ

4, Rue de la République, 4, SAINT-GERMAIN-EN-LAYE (S.-et-O.)



COUCHETTE « ROLECO »

Br. S. G. D. G., 6 modèles,
depuis 135 fr.

TENTES ÉQUIPEMENT COMPLÉT POUR CAMPEURS

Demandez le catalogue.
Téléphone : 3-97.

Mlle KARLA

STUDIO LAMBALLE

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

LA GRACE, LA BEAUTÉ LA SOUPLESSE

PAR

LA GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

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

Bulletin d'abonnement à NATURISME

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

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

Nom : _____

Adresse : _____

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

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

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

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

(1) Rayer les mentions inutiles.

VIENT DE PARAÎTRE :

D^r GASTON DURVILLE
D^r ANDRÉ DURVILLE

POUR ÊTRE HEUREUX

ÉDUCATION DES FACULTÉS SUPÉRIEURES
DE L'ESPRIT



2^e ÉDITION. — 25^e MILLE. — PRIX : 15 francs.
En vente à Naturisme, 24, rue d'Alleray, Paris (15^e),
et à l'Institut Naturiste, 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16^e)
Port en sus : France, 10 % ; Etranger, 20 %.

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 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.

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.

Le Foyer végétalien, 40, rue Mathis (mét. Crimée),
vous offre, ds un quartier calme et reposant, des repas
sains, soign. et abond. à 5 fr. (pr 10 cach. 4 fr. 80).

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, népatiques, diabétiques, etc. Massages,
culture phys., terrasse, air, soleil, ambiance familiale.

L'Ermitage Hélios, Le Mûrier, par Grenoble (Isère).

Clos de Valrose, Bréguières, Antibes (A.-M.), reçoit au
p. dames seul., 30 à 40, tr. simp., ay. eu revers.

Bormes (Var). Pension Beau-Site, face lles d'Or. 25 fr.

Bordeaux. Naturiste, dem. pied-à-terre évent. av. pens.
dans famille ou chez pers. naturiste. — Naturisme, 372.

DEMANDES D'EMPLOI ■ ■ ■ ■ ■

Jeune couple naturiste, sain, travailleur, aimable, sér.,
instruit, capable mise au courant rapide tous genres
services, désire trouver travail au grand air. Préentions
modestes au gré employeur. — Naturisme, n° 373.

J. h., menus., ay. outill., dem. place p. atelier, ville
ou déplacements. Sér. réf. Ecr. : Naturisme, n° 377.

J. h., 27 a., sér., act., init., bon. éduc. et inst., végét.,
2 bacc., conn. angl., bque, com., compt., dact., dés.
empl. secr. à la camp., pens. et pte rémun. Nat., 378.

Moral. et réf. sér., secr. aide compt., dem. place ou
second. aff. tr. sér. Lemoine, 51, r. Liberté, Bondy.

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.

IO K^{os} AMANDES SÈCHES 39 fr.
DOUCES 39 fr.
LE PARADIS DES FRUITS, à Marseille. (C. c. 270.83)

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).

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

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

Le goûter
le plus
facile
à
distribuer,
à
emporter.



GROUPEMENTS NATURISTES ■ ■ ■ ■ ■

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

Serais heureux correspondre avec jeune camarade natu-
riste désireuse camper dix jours juillet, mer, forêt sau-
vage. Patrice Darvert, P.R.P., 22, r. St-Augustin, Paris.

Offre à j. f. nat. place canoë croisière Grand-Morin
pendant fêtes Pentecôte. — Naturisme, n° 374.

Retour à la terre ! Colonie nat. coll. d. merv. propriété.
— Not. et photos c. 3 fr. t. — Naturisme, n° 375.

MARIAGES ■ ■ ■ ■ ■

J. h., nat., idées commun., 29 a., sport., ch. comp.
même idéal, 22-28 ans, en vue union. Naturisme, n° 376

Jeune homme, 21 ans, tr. bne fam., instr., parle angl.,
esprit original, physique agréab., nat. énerg., aime
excursions et jeux plein air, désire connaître jeune fille
gentille, goûts semblables, pour partager distractions.
Si pas sérieuse, s'abstenir. Ecrire : Naturisme, n° 379.

DIVERS ■ ■ ■ ■ ■

DOCTEUR MADELEINE SAULNIER prévient sa
clientèle que son cabinet naturiste est installé désormais
à Beausoleil Monte-Carlo sup., 2, rue Tivoli. Tél. 1.66.
De 15 heures à 17 heures.

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

Educ. psych., rééd., perf. santé mor. et phys. pr enf.
et pers. tt âge. Marie Bonna Piollet, 4, r. Artois. El. 03-19

Les personnes désireuses de se préparer un refuge, ou
d'y collaborer pour la guerre proche dans région pro-
pice, peuv. s'adr. à M. E. Dorigny, 63, bd Kellermann,
Paris, auteur de *Au bord du précipice* (joindre timbre).

L'INDEPENDANCE économique à la portée de tous,
ainsi qu'une santé scientif. stable, par syst. naturalien.
Broch. et not. 5 fr. G.-A. Verdier, Echenevex (Ain).

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

Avez-vous le cœur bien accroché ?



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

Le Café SANKA sans
caféine, stimule les
muscles en ménageant
le cœur.
C'est le café des spor-
tifs soucieux de leur
forme.

Le premier obstacle à
franchir est l'ignorance

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

**CAFÉ
SANKA**
sans caféine
Boulogne - Paris

Café SANKA, Boulogne-Paris

NATURA

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

SPECIALITÉS NATURISTES
de toutes marques.

LIVRAISONS DANS PARIS
EXPÉDITIONS EN PROVINCE

Demandez conditions spéciales
pour colis de provisions
estivales.

SOCIÉTÉ NATURA

50, rue de Paradis, PARIS (10^e)
Téléphone : Provence 14-36

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.

LA BONNE FONTAINE

de la Société des Mines de Charrier

EAU MINÉRALE NATURELLE

SAINTE

VIVANTE

La véritable eau de table naturiste

LA SEULE RECOMMANDÉE
PAR LES D^{rs} G. ET A. DURVILLE

Renseignements, notices, commandes

SOCIÉTÉ NATURA

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

Téléphone : PROVENCE 14-36

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

SURVÊTEMENTS

et les nouvelles

SANDALES CUIR

semelles renforcées

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

FAITES DE LA PUBLICITÉ DANS NATURISME

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?

ABONNEZ-VOUS

Un an : 50 fr.

Six mois : 28 fr.

A la Fabrique

11, RUE DE LA CERISAIE, PARIS (BASTILLE)

Téléphone : Archives 16-66.

Vous trouverez ce que vous cherchez en
VÊTEMENTS DE VILLE OU DE SPORT
sur mesure, avec deux essayages, depuis 275 et 375 fr.

Prêts à porter depuis 195 fr.

Culottes de golf (Knickerbocker)
et Pantalons naturistes sans ceinture ni bretelles.

Blousons et vestes de camping en suédé et en toile.



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

ECRIVEZ POUR RENSEIGNEMENTS :

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

madolin

**ALIMENTS
NATURISTES**

SPÉCIALITÉS VITAMINÉES

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

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

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

DOCUMENTATION SCIENTIFIQUE
ET CATALOGUES SUR DEMANDE

MAGASIN ET BUREAU
DE COMMANDES
POUR PARIS ET PROVINCE
172, RUE MARCADET, PARIS-18^e
TÉL. : MARCADET 70-84 & 85

LES ALIMENTS MADOLIN
SONT EN VENTE
DANS TOUTES LES BONNES
MAISONS DE PRODUITS
DE RÉGIME
ET D'ALIMENTATION ET DANS
LES PRINCIPALES
PHARMACIES

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

LES ÉDITIONS DE « NATURISME »

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

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

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

Deuxième édition. Vingtième mille.

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

La Cure Mentale.

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

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

**L'Art de lire le caractère, le tempérament
et les prédispositions malades par
l'examen du visage**, 1 vol. à 20 fr.

Deuxième édition. Vingtième mille

Ce livre n'est ni de la magie, ni de l'as-
tologie ; il est de l'observation scientifique pure.

Il existe un art de voir sur l'extérieur du
corps, et en particulier sur la figure, ce qui se
passe dans le cerveau : tout ce que nous avons
été, tout ce que nous sommes, est marqué sur
nous. Il n'y a qu'à le lire.

Pour devenir énergique, 1 vol. à 15 fr.

Troisième édition. Trentième mille.

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

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

Quatrième édition. Cinquantième mille.

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

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

Pour les naturistes 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 seu-
lement ; s. SD. Sauf samedis, dimanches et fêtes ;
SD. Samedis, dimanches et fêtes seulement.

NOS ABONNEMENTS A PRIX RÉDUIT DE 50 %

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

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

les aliments naturistes

DES DOCTEURS

G. & A. DURVILLE

LA FARINE & LA SEMOULE

BASOR

mélange de céréales maltées

sont les seules recommandées

par les docteurs G. et A. DURVILLE

Non stérilisées, elles conservent
intactes les principes vivants.

En boîtes fermées, à l'abri de l'air,
sous gaz inerte,
ces farines et semoules conservent
toute leur fraîcheur.

ETABLISSEMENTS BASOR

SIÈGE SOCIAL :

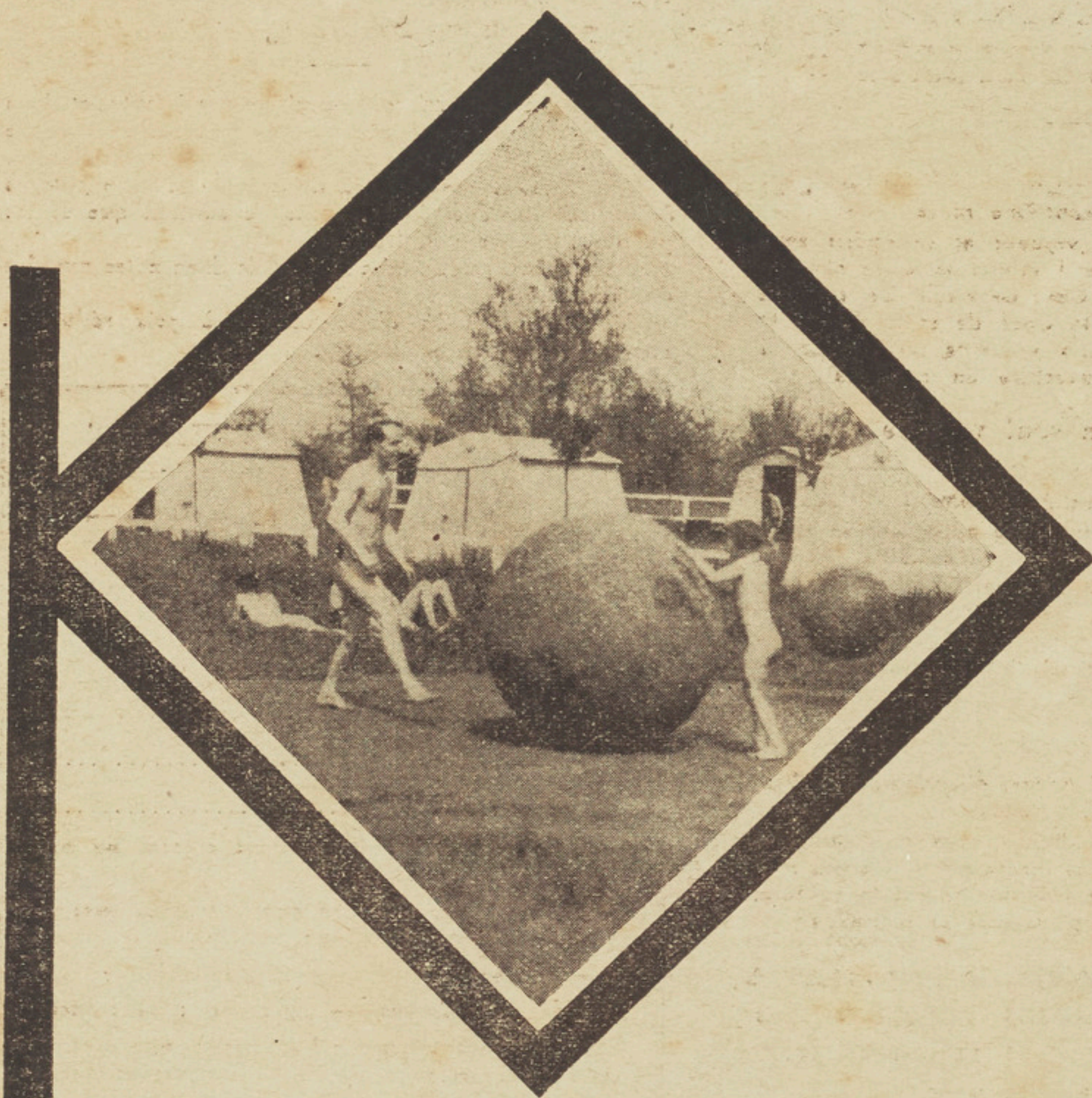
6, rue de Choiseul, Châlons-sur-Marne

Services commerciaux. Commandes :

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

Téléphone : Provence 14-36

Le Gérant : Auguste CHAUVEYON.



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