

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. 1934-05-
17.

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 :

« L'HUMIDITÉ DONNE-T-ELLE DES RHUMATISMES ? »

PAR LE DOCTEUR GASTON DURVILLE

NATURISME

**LE GRAND
HEBDOMADAIRE
DE CULTURE
HUMAINE**



L'ANNEAU-TENNIS

L'ANNEAU-TENNIS EST UN SPORT TRÈS INTÉRESSANT, DONT LA VOGUE GRANDIT DE JOUR EN JOUR. JOUÉ EN FINESSE OU EN FORCE, IL ÉDUQUE LES RÉFLEXES ET CONSTITUE UN ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE DE PREMIER ORDRE. SUR NOTRE PHOTOGRAPHIE, ON VOIT L'ANNEAU DE CAOUTCHOUC, LANCÉ GRACIEUSEMENT PAR UNE SPORTIVE DE L'ÎLE DES NATURISTES, PASSER AU-DESSUS DU FILET. (VOIR L'ARTICLE EN PAGES 8 ET 9.)

Cliché procédé Emv.

Photo g Naturisme ».

DOUZIÈME ANNÉE = N° 308



1^{FR.} 25

JEUDI 17 MAI 1934

L'HUMIDITÉ DONNE-T-ELLE DES RHUMATISMES ?

L'origine alimentaire des douleurs

DEPUIS toujours l'être humain se refuse à reconnaître qu'il est l'auteur responsable des maladies qui l'assaillent; depuis toujours, au lieu de s'accuser lui-même, il incrimine le chaud, le froid, l'humidité, les courants d'air...

Que n'a-t-il inventé pour expliquer ses rhumatismes ?

Il paraît que, déjà, aux temps bibliques, Moïse, qui s'y connaissait en hygiène, recommandait de fuir les maisons humides, salpêtrées, parce qu'elles « donnent des rhumatismes ».

On attribue à W. Balfour, d'Edimbourg, les premières observations vraiment « médicales » sur l'action qu'exercent les changements de temps sur l'apparition ou l'aggravation du rhumatisme, et sur la faculté qu'ont les rhumatisants de « percevoir à l'avance les modifications atmosphériques ». (Observations with cases illustrative of a new, simple and expeditious mode of curing rheumatism, 1816.)

Comme W. Balfour, Lougstaff et Newholme accusèrent l'humidité de provoquer les rhumatismes. Et Garrod publia un Traité de l'arthrite rhumatoïde, où il dit que l'apparition du rhumatisme articulaire aigu est liée à l'orage et à la pluie.

Les médecins américains s'ingénierent à prouver, par des statistiques — qu'est-ce qu'on ne prouve pas par des statistiques ? — que le rhumatisme est fonction

du climat : dans les hôpitaux de New-Orléans et de Los Angeles, il y aurait 0,4 % de cas de rhumatismes aigus ; 3,8 % à San Francisco, à cause de la pluie.

Seegal assure qu'en Amérique le rhumatisme est plus fréquent « pendant les mois froids et humides (hiver et début du printemps) que pendant l'été ». D'après Andrieu, il serait moins fréquent dans la France nord-africaine que dans la métropole, pour des raisons climatiques.

J.-T. Clarke croit pouvoir affirmer qu'aucun cas de rhumatisme n'aurait été constaté en Malaisie pendant trente ans. (Proc. roy. soc. med. 1928.)

En 1877, Mitchell publia qu'un officier amputé d'une jambe prévoyait le temps grâce à la recrudescence de ses douleurs, et affirme que « l'abaissement de la pression atmosphérique, l'élévation de la température, l'augmentation de l'humidité, le caractère des vents sont, par eux seuls, incapables d'augmenter les manifestations douloureuses, mais qu'ils agissent quand ils sont réunis ». Et il ajoute qu'un agent inconnu doit intervenir dans l'augmentation des douleurs : l'électricité ou le magnétisme.

En 1879, Everett écrivait que l'intensité des douleurs rhumatismales est en rapport avec le voisinage et la brusquerie des orages.

Mesernitzky, en 1925, incrimina la rapidité du vent. (Mediz. Ztsch. von Baku.)

Reutschler, Vauzant et Rowntree ayant, paraît-il, étudié 367 rhumatisants, croient pouvoir dire que, parmi ceux-ci, il en est qui sont effectivement capables de prédire le temps par leurs recrudescences douloureuses, mais ces auteurs assurent que « la prédiction ne dépasse que rarement 6 à 12 heures ». Dans 72 % de leurs observations, « l'exacerbation douloureuse a été de pair avec la chute barométrique ». (Journ. Am. Med. assoc., cité par Weil.)

Le docteur Weil a écrit que « les douleurs des rhumatisants sont profondément influencées par les perturbations atmosphériques ». Il pense que les douleurs sont particulièrement exacerbées quand le baromètre baisse, ou est au plus bas, quand le ciel est couvert et l'intensité lu-

mineuse faible, lorsque la neige tombe, qu'il y a tempête ou longue période de pluie, ou lorsque le vent souffle.

Et si se demande si certaines arthrites, celles de l'épaule, en particulier, n'ont pas leur fréquence liée à des perturbations atmosphériques, parce que l'épaule est une articulation superficielle, et, par conséquent, plus exposée.

D'ailleurs, pour excuser les imprécisions des rhumatisants qui prophétisent le temps, il nous explique que « toutes les perturbations météorologiques ne sont pas fatalement génératrices de manifestations douloureuses ».

Voilà, au moins, qui est consolant, car ce serait pénible, n'est-ce pas, si le moindre coup de tonnerre, si l'arrivée d'un modeste nuage devait « fatalement » figer douloureusement nos oreilles ou enraidir nos omoplates...

Et savez-vous pourquoi les rhumatisants se trompent parfois en nous annonçant la pluie qui n'arrive pas ? Weil nous explique de la façon suivante leurs erreurs : Les prophètes du temps peuvent percevoir une perturbation atmosphérique qui ne se manifestera qu'à une certaine distance. (Ils annoncent la pluie parce qu'ils sont au centre de la région électriquement troublée.) ... Mais l'orage peut éclater seulement à ses confins...

Avec ce système explicatif, le rhumatisant a toujours raison : s'il pleut, il l'avait senti ; s'il ne pleut pas, il avait senti la perturbation atmosphérique qui fait pleuvoir ailleurs. Et c'est bien le diable s'il ne pleut pas quelque part.

Je ne veux, d'ailleurs, pas dire que l'état atmosphérique soit sans effet sur l'homme ; il est logique, au contraire, que l'organisme humain, centre délicat de forces multiples, soit influencé par les énergies de toutes sortes qui l'environnent ; celles-ci peuvent augmenter ou diminuer nos échanges respiratoires, circulatoires, nutritifs.

Strassburger et Happel ont réalisé des expériences qui tendent à prouver que l'électricité de l'air influence notre métabolisme basal, c'est-à-dire nos combustions vitales les plus profondes, modifie notre pression sanguine et le débit de nos urines.

Or, on sait, depuis Schlieff, que, pendant qu'il fait sec, l'atmosphère se charge d'électricité positive, et, quand il pleut, d'électricité négative.

Il y a quarante ans, Hector Durville enseignait qu'aux abords des chutes d'eau l'air est électrisé négativement, et, pour calmer ses malades nerveux, il les envoyait s'asseoir près d'une cascade. L'atmosphère sèche, ensoleillée, par contre, disait-il, est positivement électrisée, et elle a sur l'homme une action stimulante.

Il est logique d'admettre que l'état électrique de l'air puisse augmenter ou diminuer nos débits d'énergie, les déranger, les perturber, les réparer, parfois même les mettre en court-circuit. Et il n'apparaît pas irrationnel que l'état atmosphérique agisse sur le rhumatisme, peut-être par un phénomène d'ionisation comparable à la galvanoplastie.

Qui peut dire les surprises que nous réserve l'étonnante théorie des ions ?

Quoi qu'il en soit, je ne puis m'empêcher de trouver qu'ils exagèrent, ces malades qui, tous les jours, viennent nous raconter que le temps va changer parce qu'ils souffrent de l'« oignon » de leur gros orteil ou de l'arthrite de leur épaule.

Et j'estime qu'ils exagèrent aussi, ces médecins qui, hypnotisés par le point de vue « atmosphérique » du rhumatisme, négligent totalement les autres facteurs de l'affection, qui sont, eux, les importants, les responsables : le facteur alimentaire, en particulier.

Depuis que le naturisme s'est vulgarisé partout, depuis que les médecins commencent à comprendre que les drogues n'ont jamais rien guéri, il s'est levé une pléiade de boucliers en faveur des cures naturelles, atmosphériques : cure de plaine, de colline, de plateau, de montagne... ; il y a des cures de luminosité, des cures hygrométriques, des cures géologiques, des cures d'orientation, des cures suroxygénées, silvestres, lacustres... Telle station appelle à elle les rhumatisants en invoquant son « climat sec, ensoleillé et positivement électrisé ». Telle autre station les appelle parce qu'elle est « sans vent, sans brume » (la brume charge l'air négativement, vous vous le rappelez).

« Rhumatisants, s'écrit un médecin récemment dégoûté des drogues, n'absor-

bez pas de médicaments : allez dans le pays qui vous guérira (c'est le pays — comme par hasard — où il habite lui-même)... N'allez pas au sommet de la colline, dit-il (car il y a trop de vent), ni sur le plateau éventé... ; ni dans la vallée, elle est trop profonde, humide et lourde (!) de brouillards, et le sol y est argileux... Allez à flanc du coteau (c'est là qu'est la maison médicale), la température y est stable, le sol sablonneux, et, alentour, une ceinture de forêts, sans étang ni grand fleuve... »

Le choix de l'emplacement sur lequel on vivra est, à n'en pas douter, d'importance primordiale.

Quoi qu'il en soit, je me demande s'il est tellement mieux d'avoir remplacé la torture du clystère, de la potion, de la pilule par la nouvelle idée fixe : la cure climatique. Comment vont arriver à se caser les pauvres diables à qui on dit : pour ne pas avoir de rhumatisme, choisir le milieu de la côte, à la condition que le sol ne soit pas d'argile, qu'il n'y ait ni vent, ni eau ?...

Il ne se passe pas de jour que nous voyions arriver à l'Institut Naturiste quel que rhumatisant qui, anxieusement, nous demande : « Où dois-je vivre, pour bien me porter ? »

Nous, d'ailleurs, nous répondons, d'ordinaire, sans hésiter :

— Mais chez vous, monsieur, chez vous !

Il est primordial de rechercher, pour vivre, les meilleures conditions atmosphériques, mais il ne faut pas perdre de vue que l'endroit où l'on est né, où l'on a vécu, où l'on s'est adapté, est fait pour soi, et l'on peut n'y avoir pas de rhumatismes.

L'électricité atmosphérique, le vent, le soleil, la pluie agissent sur nous, rien de plus naturel. Mais on doit être bien portant partout.

L'humidité agit sur le rhumatisme, mais si je demande à Hirsch ce qu'il pense de la fréquence de cette maladie dans la région la plus humide de la terre, la région équatoriale de l'Afrique, il me répond que l'Afrique équatoriale, dans ses régions les plus basses, ne compte pas de rhumatisants. (Handbook of Geographical and Historical pathology.)

La grande cause qui crée le rhumatisme, ce n'est pas l'atmosphère, c'est l'alimentation.

Trop copieuse, trop carnée, insuffisamment vitalisée et compliquée d'autres erreurs d'hygiène, parmi lesquelles la sédentarité est au premier plan, l'alimentation tare le foie et ouvre la porte au rhumatisme.

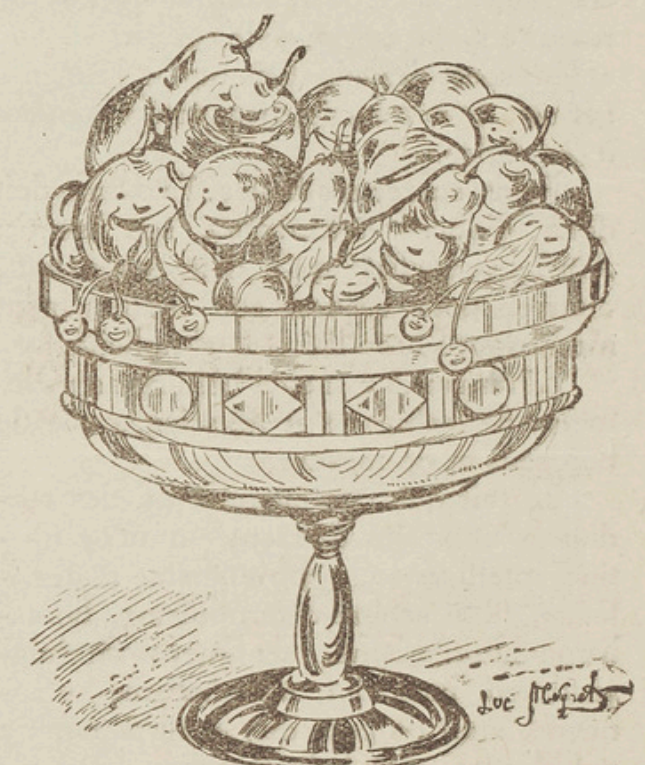
L'humidité, les courants d'air, l'électricité et les mouches — car elles peuvent intervenir aussi, les mouches, dans l'apparition de certaines douleurs — ne sont que des facteurs de second plan.

Je ne puis m'empêcher de sourire — et je pense que vous ferez comme moi — en lisant que le docteur Bergmann attribuait, le plus sérieusement du monde, les rhumatismes dont se plaignaient, chaque lundi matin, les étudiants de Strasbourg, à l'humidité du pont de Kehl, humidité qui les blessait quand ils rentraient chez eux après avoir passé la nuit du dimanche à boire et à danser.

Mais non, ce n'était pas l'humidité du pont de Kehl qui donnait des rhumatismes aux étudiants de Strasbourg, mais la noce.

D' Gaston DURVILLE.

LA COUPE



Celle qui est vraiment enchantée.

(Dessin de LUC MÉGRET.)

NATURI/ME
LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

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

Directeur : André DURVILLE
Rédacteur en chef : Dr Gaston DURVILLE
Secrétaire général : Pierre AUDEBERT

DIRECTION-ADMINISTRATION :
15 bis, rue Cimmarosa, PARIS (16^e)
Téléphone : Passy 77-95

IMPRIMERIE - ATELIERS :
24, rue d'Alleray, PARIS (15^e)
Téléphone : Vaugirard 06-83

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

Essais sur le psychisme naturiste

N'AYANT nullement la prétention de professer une doctrine officielle naturiste, j'avais pensé intituler cet article : « Essais sur un psychisme simpliste », mais, après réflexion, le mot « essais » m'a semblé suffisamment indiquer qu'il ne s'agissait que d'opinions personnelles.

Notre pensée doit sans cesse être en travail si elle veut éviter de se cristalliser. Elle doit, de plus, subir nécessairement le contrôle de la critique.

Le conformisme, utile à notre vie sociale, entraverait le développement de la pensée individuelle.

Une doctrine ne peut donc jamais être considérée comme définitive.

Les hommes, stupidement certains d'avoir accompli une civilisation, sinon parfaite, du moins insurpassable, et de posséder un esprit fini, attribuent hypocritement à la fatalité les méfaits causés par leur ignorance ou leur mépris des lois naturelles les plus simples.

Il m'apparaît, de plus en plus, que sur le plan intellectuel, moral et social, la thèse naturiste peut s'établir en partant des mêmes données qu'au point de vue physiologique.

L'homme, grisé par son progrès matériel, s'est trompé sur lui-même. Croyant que son génie d'adaptation mécanique lui assurerait la perfection spirituelle, il s'est jugé intégralement civilisé. De là toutes ses fautes, dont le remède n'est pas un retour à la nature, mais la compréhension et le respect des lois de nature et l'aménagement de notre existence, conformément à ces règles.

Pour réparer ses fautes, l'homme doit donc d'abord reconnaître son erreur. Ainsi les qualités qu'il doit, avant tout, cultiver pour assurer son redressement moral sont l'humilité et la simplicité.

L'humanité a moins besoin, actuellement, de technique et de science que de bon sens et de mesure.

Le fait que des énergies ou des tendances opposées agissent sur nous (instinct-intelligence, spiritualisme-matérialisme, libre arbitre-déterminisme, libéralisme-autoritarisme, sentiment féminin-sentiment masculin, automatisme-humanisme, etc.) ne peut que confirmer notre prédilection pour le juste milieu.

La doctrine psychique naturiste doit être, à mon sens, une théorie d'équilibre.

Par conséquent, si, pour l'organisation de notre existence physique, seules les lois de nature s'imposent d'une manière irréfragable, nous devons, pour l'administration de notre vie psychique, rechercher le point d'équilibre entre les exigences de la nature et celles de l'intelligence.

De même que certains malades s'accrochent à la torture morale qui les ronge, notre société a le goût de sa déchéance.

A preuve l'indifférence ou l'incompréhension d'un trop grand nombre de gens pour la doctrine naturiste.

Il est évident que nos contemporains sont très peu disposés à faire le moindre effort pour modifier leurs habitudes et façons de penser, parce qu'ils redoutent cette simplicité essentielle naturiste, qui anéantit l'échafaudage de complications, de mensonges, de faussetés, d'artifices et d'hypocrisie qui écrase notre société.

Il est vrai que le nombre des individus qui exploitent cette routine abêtissante, et en vivent, s'accroît chaque jour.

M. Giraudoux a constaté que « l'écriture française ne comporte aucun naturel et que la confiscation du langage par une caste a été si totale qu'au-dessous de ses paroles plus ou moins justement émises il n'y a que le silence et qu'à part les onomatopées le vrai peuple français n'a pas encore ses cris ».

Ces observations sont exactes, mais, ne portant que sur un détail, sont incomplètes et insuffisantes.

Si M. Giraudoux usait de cette sincérité dont il constate l'absence en littérature, il reconnaîtrait que rien dans l'existence moderne n'est vrai.

L'homme est parvenu à techniciser et spécialiser même le faux. Il ne se fie qu'à l'apparence, qu'il s'attache à rendre de plus en plus compliquée et artificielle.

La vie sociale, artistique et juridique de notre société est monopolisée par des castes de gens intéressés à maintenir leurs privilèges et prérogatives. Bien aidés en cela par le fétichisme et la stupidité des foules, ces hommes astucieux ont forgé des arts et disciplines hermétiques où règne en maître un verbalisme vide et trompeur.

L'humanité ferait un grand pas en avant si les hommes qui prétendent former l'élite, au lieu de faire semblant de rechercher le transcendant, le parfait, l'intégral, l'absolu, le définitif, l'insurpassable, le sublime, essayaient seule-

ment d'être simplement et humainement bons.

Le lyrisme outrancier, prétentieusement affiché par l'homme moderne, fait ressortir son indigence morale.

Ce qui est indispensable à l'humanité n'est en rien prodigieux, il suffirait de quelques qualités simples, sérieusement pratiquées.

Un psychiatre connu a demandé qu'une hygiène mentale de l'amour soit organisée, sous le contrôle d'une morale dirigée.

Comme tous nos penseurs officiels, le savant part du postulat, communément admis bien qu'erroné, de la perfection de l'esprit humain et de l'antagonisme de l'intelligence et de l'instinct.

Il s'étonne naïvement que, dans notre société, tous les arts en général, et la littérature en particulier, conspirent pour donner à la tendance amoureuse l'élan d'un torrent dévastateur.

Il est certain que nos contemporains, faisant parade, par snobisme, d'une sentimentalité exacerbée, toute superficielle, qui les fait pâmer d'admiration sur eux-mêmes, ne recherchent que les œuvres, produits d'imagination morbides, qui flattent leurs goûts et où l'érotisme sert le plus bas mercantilisme.

J'estime donc vain de compter sur la littérature moderne pour modifier les conceptions de nos contemporains en cette matière.

Sans contester la tyrannie de l'instinct et la double origine, physique et imaginative, de l'amour, j'admets cependant, contre les avis les plus éminents, qu'il peut se produire une cérébralisation et par conséquent une sublimation de ce sentiment.

La monogamie est certainement le résultat d'une conception élevée et noble de l'amour.

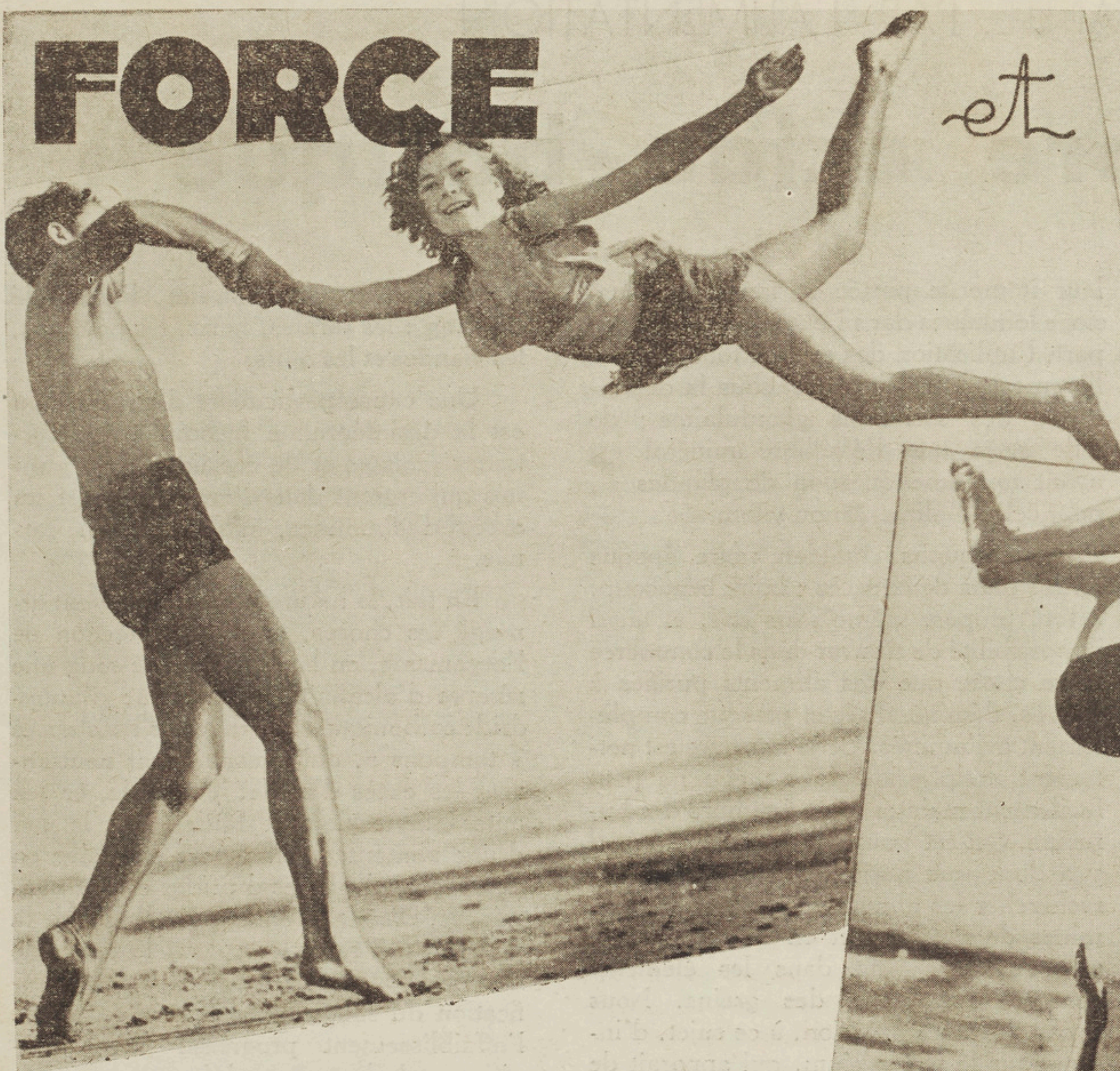
La plupart de nos contemporains n'apportent pas plus de soins à la santé de leur corps qu'à celle de leur intelligence.

POL.

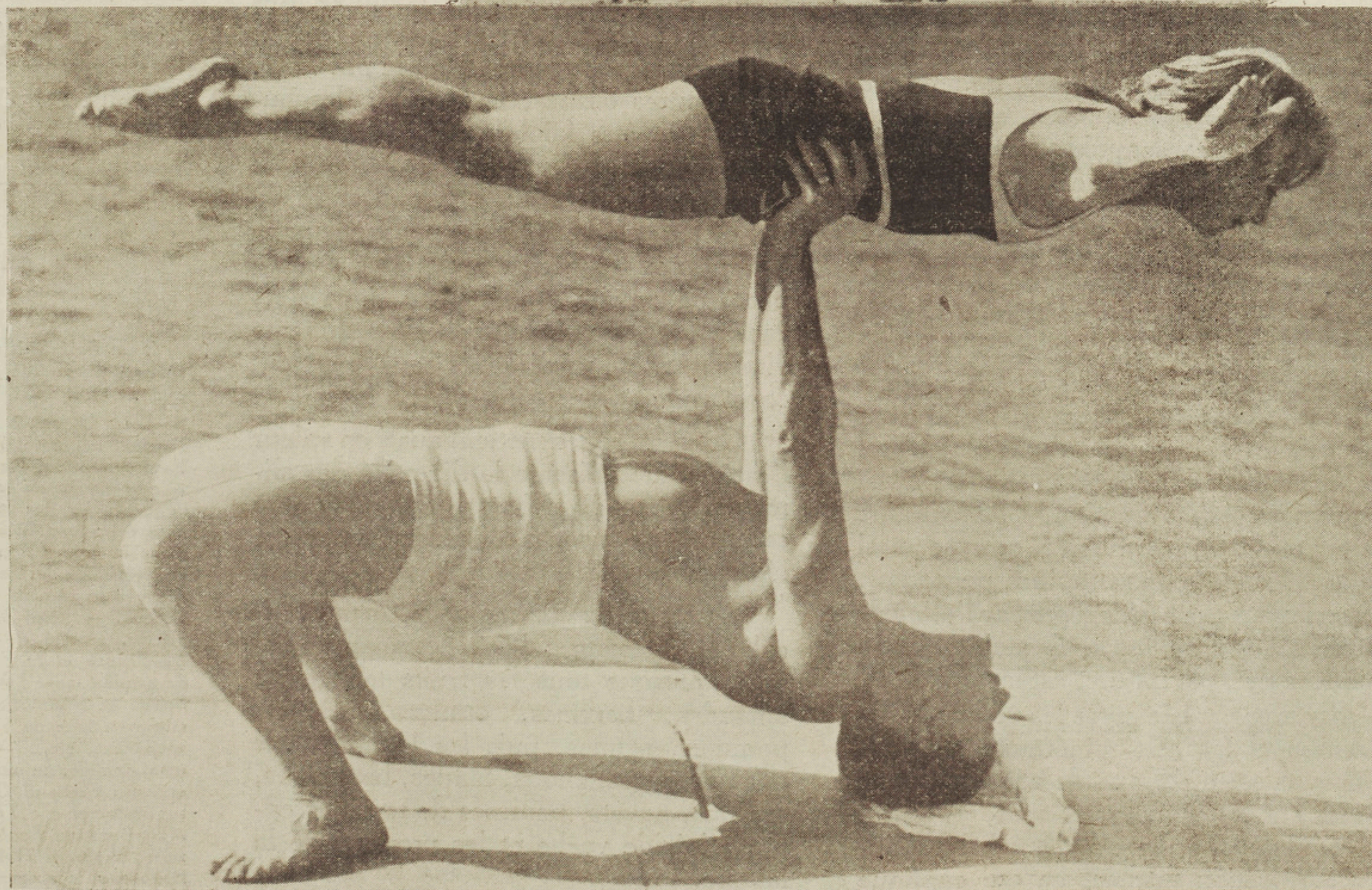
N. D. L. R. — Dans le but de déterminer où en est actuellement la pensée naturiste et faire en quelque sorte le point de cette pensée philosophique, nous prions les naturistes que la question intéresse de vouloir bien communiquer leurs observations à Pol, à *Naturisme*, 24, rue d'Alleray, Paris (15^e).

FORCE

et Souplesse



C'est un perpétuel sujet d'étonnement que de constater à quels résultats peut conduire l'entraînement harmonieux du corps humain, et c'est toujours un enchantement de contempler certains tours de force et certaines arabesques décrits par les acrobates. Préférez-vous cette image, qui nous montre deux jeunes athlètes exécutant, sur une plage de Floride, une danse acrobatique ? Ou celle-ci, où une jeune baigneuse semble avoir projeté dans l'air son compagnon qui accomplit une savante culbute ? Ou bien encore celle-là, qui nous fait voir un travail d'équilibre particulièrement réussi ? Quel que soit votre goût pour l'une ou l'autre de ces figures, vous ne manquerez pas de remarquer que toutes trois exigent, de la part de ceux qui les réalisent, autant de force que de souplesse. (Photos Keystone.)



L'équilibre acido-basique

L'EAU est l'élément inorganique essentiel de la boisson ; pour cette raison, elle doit être considérée comme étant toute la boisson. Toutefois, notre organisme en récupère une importante partie dans les aliments frais et dans la combustion de ceux de nos aliments solides qui, finalement, se résolvent en eau et gaz carbonique.

Nous ne saurions trop insister sur l'importance vitale des humeurs, tant en ce qui concerne leur composition que leur concentration. Cette importance est mise en évidence par le besoin impérieux de boire, par la soif, qui se fait sentir dès que cet équilibre n'est plus parfait. Il est heureusement facile de boire : l'eau est abondante à la surface du sol. Par contre, nous devons comprendre qu'il est nuisible de trop boire, parce que tout excès, dans un sens comme dans l'autre, détruit un équilibre qui est à la fois souverainement important et instable.

Nous avons longuement insisté, dans ces colonnes, sur l'origine marine de tous les organismes vivants, l'homme compris. Les globules sanguins ne peuvent se maintenir intacts dans un milieu liquide faiblement minéralisé ; ils réclament une salinité qui explique le succès de l'eau de l'océan. L'injection d'eau distillée est toxique. De même, de trop fortes quantités d'eau, prises par la bouche, peuvent conduire à des manifestations graves.

Ce n'est pas que boire de l'eau pure soit une telle passion qu'on en arrive à commettre des excès, mais, par contre, il y a des personnes qui aiment les infusions au point de se déminéraliser, notamment en chlorures, en phosphates, et de diluer à tort le sérum sanguin. Les amateurs d'infusion sont souvent de petites natures qui manquent d'oxygène, dans leurs poumons, sur leur peau et dans leurs aliments, qui, par excès de précaution, sont également purifiés, c'est-à-dire déminéralisés.

Nous devons voir ici, une fois de plus, que boire et manger sont deux fonctions qui vont ensemble, parce que obéissant aux mêmes lois du métabolisme. L'eau est un véhicule d'apport ; elle est aussi un véhicule d'élimination. Elle entraîne les vitamines hydrosolubles, comme aussi certains sels, pourtant indispensables. Nous devons donc récupérer par l'alimentation solide, de façon à maintenir un équilibre qui, par nature, est instable.

Il y a partie liée entre les vitamines de nutrition et les sels minéraux. Les premières agissent comme de véritables hormones sur les humeurs et sont, en outre, les régulateurs et les excitateurs des glandes à sécrétion interne, ce qui explique

leur immense portée et leurs répercussions lointaines dans l'organisme. D'autre part, l'utilisation des sels, et tout particulièrement du calcium, est sous la dépendance des sécrétions glandulaires ; de telle sorte que l'équilibre minéral est avant tout une question de glandes et, pour cela, d'alimentation vitaminée.

Remarquons combien notre époque tombe dans deux excès : boire beaucoup, à tout propos, même sans soif, et aussi impossibilité de trouver dans le commerce autre chose que des aliments purifiés à l'excès, déminéralisés et presque complètement avitaminés. Cette tournure est nettement antiphysiologique ; elle ne peut facilement maintenir cet équilibre des humeurs, qui est pourtant toute la santé. Il y a donc une importance primordiale à rechercher les aliments complets en vitamines de nutrition et en sels minéraux, tels qu'ils existent dans les éléments constitutifs naturels des grains. Nous avons déjà eu l'occasion, à ce sujet, d'insister sur le magnésium, qui apparaît de plus en plus comme le catalyseur universel, et l'équilibre phosphore-calcium indispensable à la bonne formation du squelette et de tous les tissus.

A chaque moment, nos tissus, nos humeurs reçoivent des apports provenant principalement de notre alimentation et des sous-produits de celle-ci. Ces apports sont, en fin de compte, des « ions » de nature acide ou basique, et tendent à faire osciller la tension osmotique. La bonne santé résulte d'un équilibre très strict, n'ayant qu'une petite tolérance comprise entre le pH 7,32 et le pH 7,37. En d'autres termes, la réaction des humeurs doit être faiblement alcaline et ne pas s'écarter de cet état. Le boire et le manger sont les grands responsables de cet état d'équilibre, c'est pourquoi nous devons nous convaincre de cette double nécessité : boire modérément, à sa soif, sans plus, et aussi rechercher les aliments vitaminés et minéralisés qui réparent constamment les usures dues à la vie.

Ces remarques mettent aussi en valeur l'intérêt que présente la diversité des aliments. Ceux-ci doivent, en effet, être combinés de façon à laisser subsister une légère alcalinité.

Sont connus comme augmentant l'alcalinité du sang : les légumineuses sèches, presque tous les fruits tels que : amandes, bananes, oranges, pêches, pommes, prunes, puis les légumes tels que : asperges, choux, laitues, betteraves, carottes, navets, pommes de terre, et enfin le lait de vache et les produits de la laiterie.

Diminuent, au contraire, l'alcalinité du sang : les farines, le riz, les poissons, les viandes et les œufs.

Une cause particulière d'acidification est la désintégration incomplète de certaines graisses et de certains acides aminés qui entrent dans l'organisme par un excès d'albumines, d'alimentation carnée.

En fait, la nature a admirablement arrangé les choses, pour la protection de l'organisme, en laissant dans le sang une réserve d'alcalinité, sous forme d'anhydride carbonique et de diverses substances « tampons », qui constamment neutralisent les excès d'acide. Toutefois, ce jeu automatique devient faussé par le fait d'une alimentation toujours excessive en denrées productrices d'acides et peu vitaminées. Disons ici encore que l'abus de la viande est à redouter ; il est la cause de fermentations intestinales, et, par l'acidification du sang et des humeurs, amène l'affaiblissement progressif de l'organisme et le livre sans défense aux maladies microbiennes.

Pour maintenir l'équilibre acido-basique, il est donc nécessaire de faire entrer dans la ration, d'une part : les graines, tubercules, racines et peu de chair musculaire ; d'autre part, les légumes à feuilles, le lait et les œufs.

Cette sagesse dans le mélange des denrées essentielles doit s'accompagner du choix d'aliments vitaminés et minéralisés ; ceux-ci ont une influence déterminante sur les sécrétions glandulaires, qui sont à la base de l'équilibre humoral.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

AU CLUB DU FAUBOURG

Tout Paris suit avec enthousiasme les passionnantes séances d'actualité du *Faubourg*, présidées par Léo Poldès, et dont voici le programme :

Jeudi 17 mai, à 20 h. 30, salle des Sociétés Savantes, l'ardent débat sur *France et Allemagne*, avec l'écrivain Paul Ferdonnet sur *Face à Hitler ! L'Allemagne veut-elle la guerre ou la paix ?* avec le colonel Picot, président des Gueules cassées, le commandant Verschneider, contre les socialistes Valfort, Weill, etc. Et débat sur *Pour et contre le ministère Doumergue*. — En raison des fêtes de la Pentecôte, exceptionnellement pas de séances le samedi après-midi 19 mai et le mardi soir 22 mai. — Jeudi 24, à 20 h. 30, salle des Sociétés Savantes, séance de rentrée. Le débat retentissant sur *La France et le Fascisme. Pour et contre les Ligues de combat*, avec l'Action Française, les Croix de Feu, la Solidarité Française, les Jeunesses Patriotes, les Francistes en face du Front commun, les communistes, les socialistes, etc... — Le banquet de gala du *Faubourg* sera présidé, le mercredi soir 30 mai, par le célèbre écrivain Fernand Crommelynck, qui ouvrira un débat sensationnel sur *Théâtre et Cinéma*. Couvert : 35 fr. Adhésions au *Faubourg*, le matin, 155, boulevard Péreire. Wagram 71-44. — Dans le n° 128 du journal *Le Faubourg*, le programme complet des séances pour mai.

De ci, de là...

BRUITS ET POTINS

POUR VILLENES : DES BILLETS

A TARIF RÉDUIT

La Compagnie des Chemins de fer de l'Etat nous informe qu'une réduction de tarif est désormais accordée pour les billets Paris-Villennes et retour délivrés le jeudi et le dimanche, jusqu'à 10 heures du matin.

Le prix de ces billets aller et retour est de 7 fr. 50 pour les places entières (au lieu de 9 fr. 50, prix normal) et de 3 fr. 75 pour les enfants. En se présentant au guichet, demander des « billets touristes ».

La validité du coupon « retour » est limitée, pour ces billets, à la journée même de leur délivrance. La réduction n'est pas applicable aux billets délivrés le samedi, valables jusqu'au lundi.

C'est à la suite de démarches faites simultanément par la municipalité de Villennes et la Société Naturiste que la Compagnie de l'Etat a pris cette heureuse décision, dont nous la remercions bien vivement, au nom de tous les naturistes habitués des stades de Physiopolis.

D'autre part, on annonce que le dimanche soir l'horaire comprendra désormais, outre le train de 21 h. 46, des trains partant de Villennes pour Paris à 21 h. 52 et 22 heures.

Nous adressons l'expression de notre gratitude à M. le chef de gare de Villennes, qui, toujours dévoué à la Société Naturiste, a pu, d'accord avec l'administrateur des stades, rendre obligatoire le départ de ces trains, auparavant facultatif.

■ ■ ■

DE QUOI RIRE...

Nous avons annoncé, il y a quelque temps, que deux de nos collaborateurs avaient projeté de réaliser cet été, à l'île des Naturistes de Villennes, un film documentaire sur le naturisme.

Aux dernières nouvelles, ce film ne pourra pas être tourné, pour l'instant du moins. Et voici pourquoi :

Nos amis ont pressenti plusieurs firmes cinématographiques dont les services s'occupent de distribuer les films dans les

différents établissements. On est bien obligé, n'est-ce pas, de passer par là.

Or, voici l'accueil qui, partout, leur fut fait :

Le directeur, fort courtois, les faisait poliment asseoir, écoutait complaisamment l'objet de leur requête, puis, soudain :

— Un film naturiste ? Excellente idée...

Et, après une courte pause, tapant sur le ventre de ses interlocuteurs et clignant de l'œil :

— Ça sera drôle, hein !

... Nos collaborateurs, décontenancés, n'ont même pas cherché à faire comprendre aux distributeurs que le naturisme est une chose qu'on peut traiter autrement qu'en en rigolant.

Ils attendront, pour réaliser leur documentaire, pas assez drôle au gré de ces messieurs, que les dirigeants du cinéma nous sortent enfin, eux aussi, des films faits sérieusement.

Leur espoir, il faut le reconnaître, risque bien d'être déçu.

LA PELADE D'ORIGINE DENTAIRE

TOUT le monde a vu ou entendu parler de la maladie de la « pelade ». Cette maladie est représentée par une dépilation massive en forme d'aires arrondies, en général, sans lésion apparente de la surface cutanée. C'est une maladie fréquente, que l'on rencontre à peu près dans tous les pays. Le plus souvent, ce sont surtout les hommes qui sont atteints de la pelade.

On l'observe fréquemment chez les sujets anémiques ou nerveux et chez les syphilitiques. Le surmenage, les émotions, les traumatismes, les maladies infectieuses (fièvre typhoïde, rougeole, grippe, etc.), provoquent ou entretiennent son évolution. Enfin, L. Jacquet a mis en évidence le rôle déterminant des altérations gingivo-dentaires dans la formation des plaques de pelade.

Actuellement, il est impossible, en présence de plaques de pelade, de ne pas immédiatement penser aux dents et de ne pas vérifier l'état de la cavité buccale, dents, muqueuses, et même le retentissement possible des dents sur le sinus maxillaire.

Comment se présentent ces cas de pelade ? Voici les cas les plus simples : d'un côté de la barbe ou du cuir chevelu existent une ou plusieurs aires avec les caractères typiques de la pelade : atrophie et hypotonie cutanées, poils cassés.

De ce même côté, un ou deux mois auparavant, le sujet a éprouvé des névralgies, des douleurs dentaires, une angine. L'exploration à l'épingle ou le pincement des plis cutanés révèlent une ou plusieurs zones d'hyperesthésie.

Or, toujours du même côté, on trouve une ou plusieurs dents atteintes de lésions pénétrantes, infectées, abcès, fistules, périostite alvéolo-dentaire.

Chez l'enfant, quelquefois, on note un retard dans l'évolution des dents de lait. Chez l'adulte, la radio peut indiquer des troubles d'évolution de la dent de sagesse. Ces cas typiques complets et simples sont l'exception.

Habituellement, les faits sont moins complets et moins simples : il peut n'exister que le point de départ : la dent infectée, et le point d'arrivée : la plaque de pelade, sans phénomènes intermédiaires.

Les lésions peuvent être bilatérales, ce qui empêche la comparaison avec le côté dentaire malade.

Les faits peuvent être complexes : association avec d'autres troubles tels que : infections de l'oreille, du nez, du pharynx, des sinus, etc.

Récemment, j'ai eu l'occasion d'observer un cas bien net de pelade d'origine dentaire : il s'agit d'un homme âgé d'une trentaine d'années, qui me fut adressé récemment par un confrère médecin avec deux plaques de pelade dans la barbe, de chaque côté du menton, et trois plaques importantes dans les cheveux.

A l'interrogatoire, ce malade nous raconte avoir supporté déjà plusieurs maladies, mais nous signale avec insistance qu'il a souffert plusieurs années d'une sinusite maxillaire et frontale gauche, dont il a eu beaucoup de mal à se débarrasser.

— Il y a encore quelques mois, dit-il, j'ai eu une petite récurrence de ma sinusite maxillaire.

A l'examen de la bouche, on note la présence de plusieurs dents précédemment soignées. Néanmoins, je procède immédiatement à l'extraction d'une prémolaire supérieure et d'une incisive latérale douteuse. Je note au maxillaire supérieur gauche une grosse molaire ayant reçu une petite obturation. Cette obturation est suffisamment petite pour que l'on puisse affirmer qu'à l'époque où l'on a soigné cette dent, celle-ci ne devait pas être gâtée jusqu'au nerf ; sans cela, il aurait fallu ouvrir la dent beaucoup plus.

Par prudence, je prends une radiographie et je trouve, à l'extrémité de cette dent, une énorme réaction infectieuse débordant largement le sinus, dans lequel la dent semble implantée.

Cette dent, n'ayant jamais été douloureuse, a dû se mortifier insidieusement et est certainement à l'origine de la sinusite.

On est étonné que le spécialiste qui a eu l'occasion de soigner la sinusite n'ait jamais eu l'idée de contrôler les dents avoisinant le sinus. Il aurait trouvé cette infection et aurait fait supprimer immédiatement cette dent causale.

Actuellement, la dent est extraite, et cela depuis avant-hier ; il ne me reste plus qu'à attendre la guérison de ces plaques de pelade, dont l'origine est suffisamment expliquée par ces infections.

D^r Charles GUÉBEL.



TOUS les naturistes et tous les visiteurs qui se sont rendus à l'île des Naturistes de Villennes-sur-Seine depuis 1932 ont remarqué, en bordure ouest du grand stade, et, cette année, également du côté nord, plusieurs jeux ressemblant à de petits courts de tennis, mais où les joueurs n'utilisent aucune raquette et où les balles sont remplacées par un anneau de caoutchouc.

Il s'agit de l'« anneau-tennis ». Est-il besoin de dire que, dès son apparition à Physiopolis, ce jeu connut le plus vif succès ? Dans le même temps, d'autres milieux sportifs adoptaient eux aussi l'anneau-tennis, dont la vogue se fit plus grande de jour en jour, au point qu'à l'heure actuelle beaucoup d'établissements balnéaires ou de villégiature, et même un grand nombre de particuliers, en possèdent un.

Succès légitime, en vérité. L'anneau-tennis, en effet, réunit un ensemble de qualités primordiales : c'est un jeu attrayant, qui, pouvant être pratiqué doucement ou vigoureusement, lentement ou avec rapidité, convient à ceux qui débutent dans l'exercice physique aussi bien qu'aux athlètes entraînés et forts. D'autre part, son installation ne nécessite qu'un emplacement restreint, sur un terrain sans préparation spéciale. Enfin, et la chose est à considérer, son prix est peu élevé.

Ceci exposé, on conviendra que ce jeu mérite, de notre part, une étude particulière. Sur beaucoup de points — on le verra par la suite — l'anneau-tennis rappelle le tennis pur. Mais, répétons-le, il se joue sur n'importe quel terrain plat, la nature du sol important peu, car il n'y a pas de rebond. Le court est un rectangle de 12 m. 20 sur 5 m. 50, partagé en deux camps par un filet isolé au milieu d'une zone neutre. Chaque camp est divisé en deux demi-camps par le grand axe du terrain.

En double (quatre joueurs), on joue sur toute la largeur du terrain. En simple (deux joueurs), cette largeur est réduite à 3 m. 65 par deux couloirs latéraux.

Le jeu complet comprend : un anneau de caoutchouc creux, que le fabricant dénomme pneu-tennis, un filet avec poteaux et tendeurs.

La règle du jeu, telle qu'elle est définie dans la notice délivrée avec les accessoires, se compose comme suit :

Le serveur, tiré au sort, se place derrière la ligne de fond de son demi-camp droit. Il doit envoyer l'anneau par-dessus le filet dans le demi-camp diagonalement opposé au sien, où est l'adversaire.

L'anneau se lance horizontalement d'une seule main (droite ou gauche, à volonté) ; la main ne doit pas dépasser la hauteur de l'épaule.

Si l'anneau touche le filet en le franchissant, le service est à refaire.

L'anneau étant bien lancé, l'adversaire l'attrape d'une seule main (droite ou gauche, à volonté), à la volée ou avec la main contre le corps.

Il doit le renvoyer immédiatement, sans changer de main ni de place, à l'intérieur de la surface totale du camp adverse.

L'adversaire le lui renvoie de même et ainsi de suite jusqu'à ce que l'un des joueurs manque l'anneau, l'envoie dans le filet ou hors des limites du jeu. En cours de partie, avoir toujours au moins un pied dans les limites du court.

Le service après chaque faute reste au même joueur, mais ce dernier change de côté dans son camp.

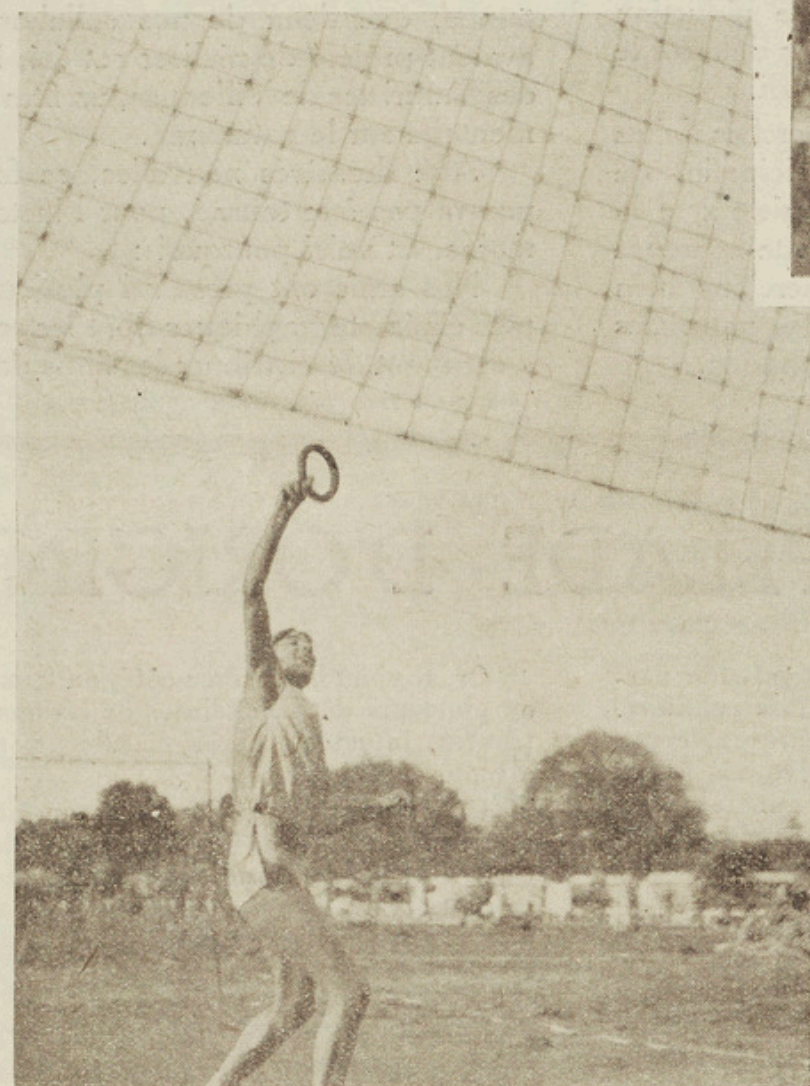
La partie se joue en 15 points, chaque faute d'un camp donnant un point au camp adverse.

On peut également adopter la marque du tennis. Après chaque partie, le service change de camp.

Toujours d'après la même notice, voici en quoi consistent les « fautes » :

- 1° Lancer l'anneau autrement qu'horizontal ;
- 2° Envoyer l'anneau dans le filet ou hors des limites du camp adverse prévues à cet effet ;
- 3° Lancer l'anneau la main plus haute que l'épaule ;
- 4° Attraper l'anneau avec les deux mains ou changer de main lorsqu'on le renvoie ;
- 5° Changer de place avec l'anneau en main ;
- 6° Mettre le pied dans la zone neutre ;
- 7° Dépasser la ligne de fond lors du coup d'envoi ;
- 8° Ne pas attraper un anneau bien envoyé ;
- 9° Sortir complètement du terrain ;
- 10° Rattraper de la main gauche l'anneau touché et manqué par la main droite, ou vice versa ;
- 11° L'anneau touche le sol lorsqu'on l'attrape ;
- 12° Toutes les feintes sont interdites, le jeu doit être franc.

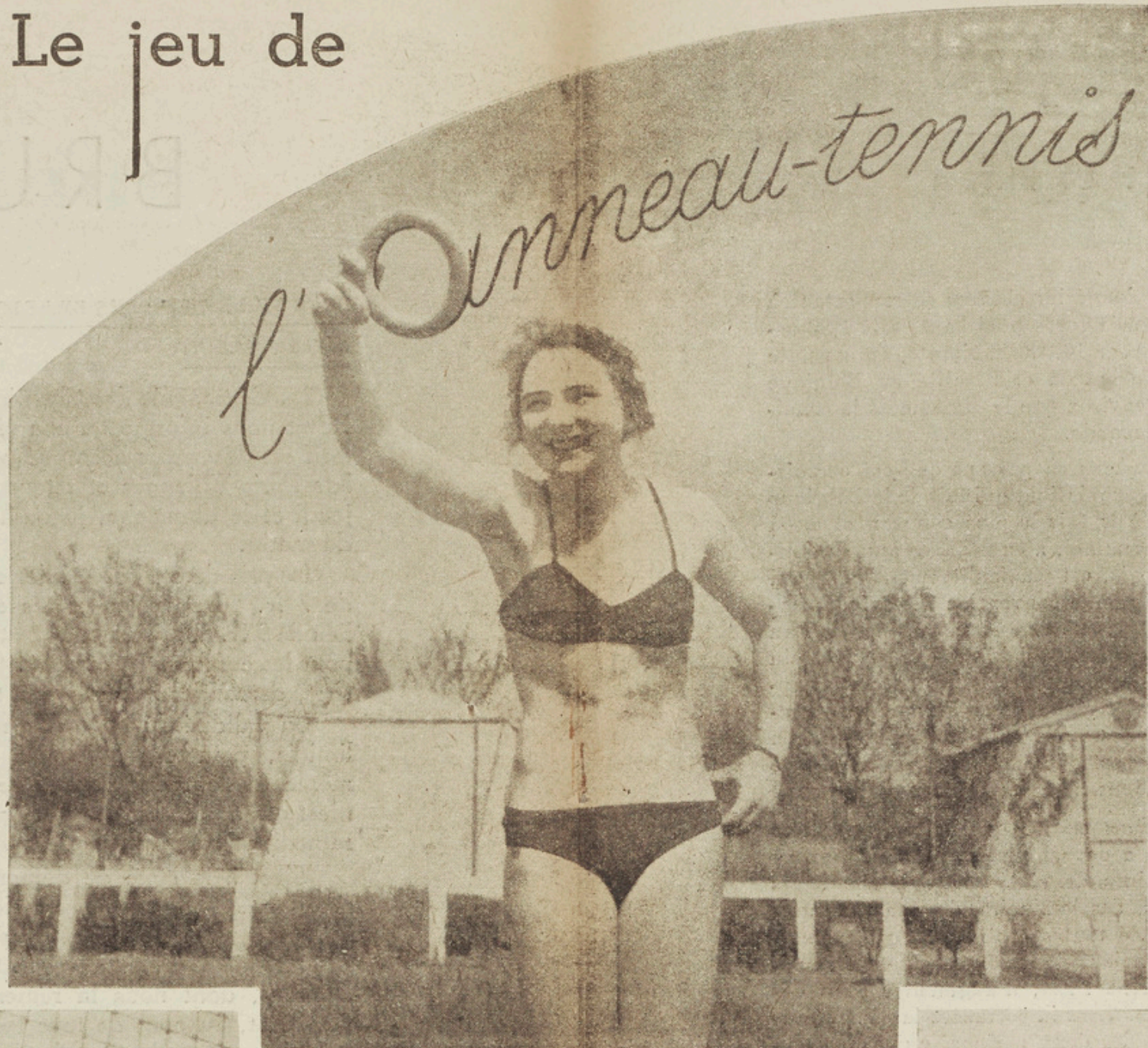
Cette règle du jeu, nous l'avons dit, est en quelque sorte l'« officielle ». Nous avons tenu à la reproduire en entier. Toutefois, qu'il nous soit permis de faire des réserves sur un des points qu'elle édicte. Si, en effet, on décide de ne lancer l'anneau qu'horizontalement, et si le lancer autrement constitue une faute, on aura un jeu agréable,



certes, et élégant, mais un jeu doux et facile que nous ne recommanderons, nous, qu'aux personnes peu entraînées à l'exercice physique et à celles qui font de l'anneau-tennis pour la première fois. Dès qu'on a acquis la souplesse, la vigueur et les réflexes nécessaires, il est indispensable, à notre avis, de se permettre plus de fantaisie dans le lancer. On nous objectera qu'il y a plusieurs façons de lancer l'anneau horizontalement : on peut le lancer en force, mollement, etc. Soit ; malgré ces possibilités, l'anneau arrivant à plat est rattrapé avec une relative facilité par tout joueur exercé, et, conséquence inévitable, l'intérêt du jeu s'en ressent, de même que son utilité au point de vue dépense physique, car, alors, on ne remue pas assez.

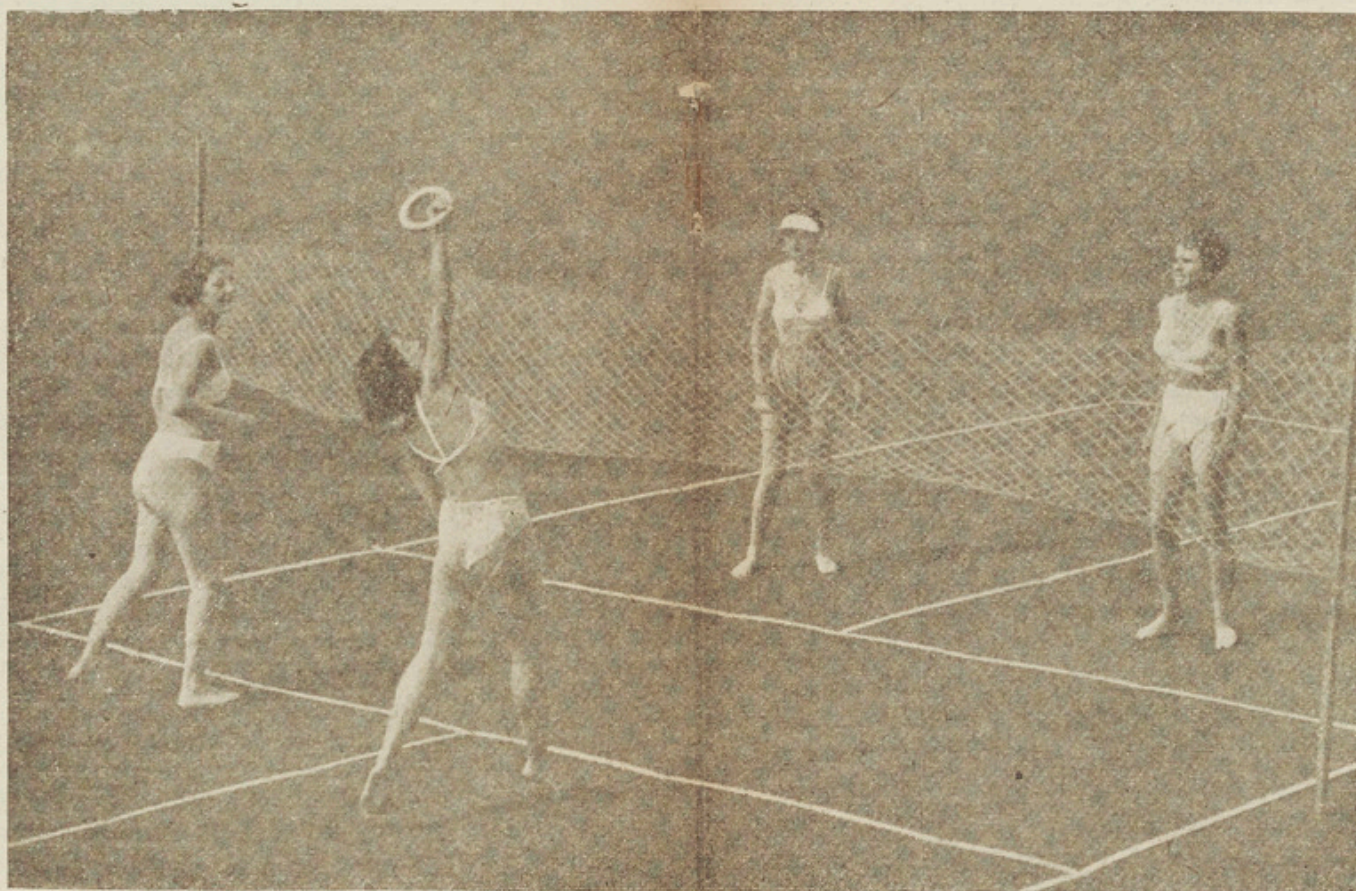
Cette disposition de la règle du jeu, trop absolue, entraîne parfois la monotonie ; supprimons donc son effet en ce qui concerne le cours de la partie, et restreignons-en la portée au service ; celui-ci restera, dès lors, le seul coup devant obligatoirement être fait horizontalement. Le reste du temps, et tant qu'il n'y a pas eu faute dans un

Le jeu de



camp ou dans l'autre (c'est-à-dire tant que le service n'est pas à refaire), on s'efforcera de faire manquer l'anneau à l'adversaire en envoyant obliquement, en tourbillon, etc. Mais ici, attention : il est essentiel de respecter malgré tout la règle, très importante, suivant laquelle, au cours du lancer, la main ne doit pas dépasser la hauteur de l'épaule ; permettre qu'il en soit autrement, ce serait autoriser les joueurs à faire, non plus des lancers, mais de véritables « jetés » de haut en bas, l'anneau tombant au pied du filet ; or, ces coups sont absolument imparables.

Adoptant toutes les autres dispositions de la règle du jeu, nous aurons alors un véritable sport, pouvant devenir très dur, extrêmement vif, et, ne craignons pas de le dire, athlétique.

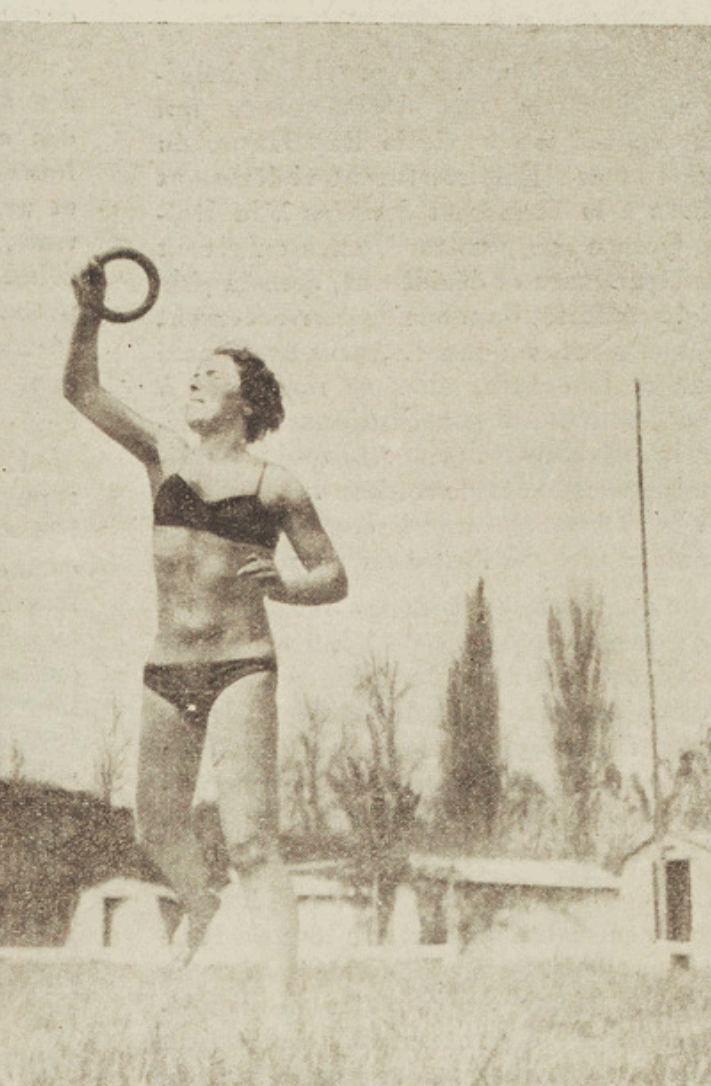


Certains joueurs deviennent rapidement des virtuoses. C'est ainsi qu'à Villennes on peut voir des naturistes, hommes et femmes, se livrant des matches acharnés, réussir des phases de jeu extraordinaires, bondir d'un point à l'autre du court, rattraper l'anneau dans les positions les plus inattendues et les plus acrobatiques, le relancer, enfin, avec une rapidité et une adresse surprenantes. Quelques-uns ont réussi à trouver des coups qui leur sont particuliers, et dans l'exécution desquels ils excellent. D'autres sont parvenus à jouer aussi bien de la main gauche que de la main droite ; ce sont des adversaires redoutables.

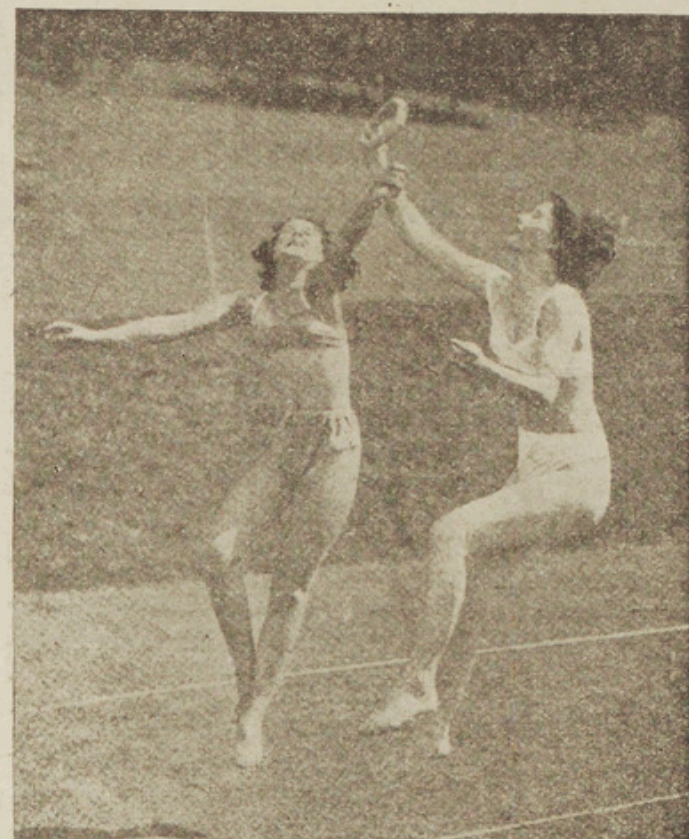
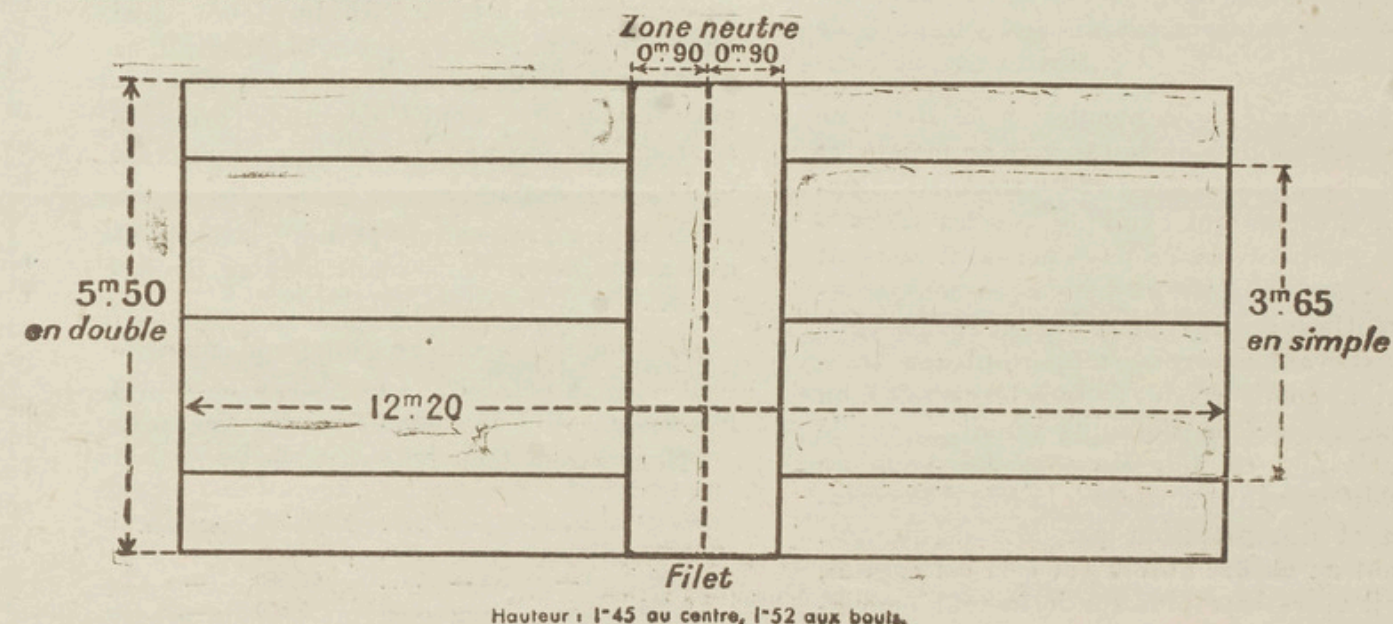
Répétons que, de même qu'au tennis, on peut faire des lancers « en boulet de canon », des lancers amortis, courts, longs ; sauf pour le service, il faut s'efforcer d'envoyer l'anneau au fond du court quand l'adversaire se trouve au filet, au filet quand il se trouve au fond, à gauche quand il est à droite, etc. En double (toujours à l'exception du service), une bonne tactique consiste à envoyer l'anneau entre les deux joueurs du camp adverse. L'un comptant sur l'autre, aucun ne l'attrape.

N'avions-nous pas raison de dire que l'anneau-tennis ressemblait beaucoup au tennis pur ? De même que celui-ci, il permet une variété de coups presque infinie, il éduque les réflexes d'admirable façon, et il est extrêmement intéressant à jouer.

Mais il est indispensable de jouer vite. A cette condition seulement le jeu a toute sa valeur.



DISPOSITION DU JEU



En ce qui concerne le lancer « en tourbillon » cité plus haut, on conçoit qu'il faut une certaine habileté pour le rattraper. Il existe, dans ce but, deux procédés assez efficaces : le premier consiste à avancer le buste à la rencontre de l'anneau et à plaquer celui-ci, avec une main, sur la poitrine ; le second consiste à précipiter sur l'anneau la main qui doit recevoir, avec une extrême rapidité, et à refermer les doigts dès le contact.

De toute façon, il y a toujours intérêt à ne pas attendre passivement l'arrivée de l'anneau, mais au contraire à porter la main à sa rencontre. Adaptez votre manière de jouer à votre tempérament : jeu en force ou en finesse, les deux sont très gênants pour l'adversaire.

Quand on sera bien entraîné, les parties en 15 points étant trop rapidement enlevées, on les disputera en 20 ou 21 points. Un bon système : faire au moins deux parties en 21 points ; si le même joueur a gagné les deux fois, on s'arrête ; sinon, on continue, pour départager, soit en trois, soit en cinq parties. Il est peu recommandable de faire plus de cinq parties de suite. L'effort serait trop violent, on se fatiguerait exagérément.

Ajoutons une précision omise dans la règle du jeu officielle : si l'anneau tombe en dehors des limites du court, mais que le joueur à qui il était destiné l'ait touché avant sa chute, on compte 1 point en faveur du lanceur, comme si l'anneau était tombé à l'intérieur du camp. C'est donc au joueur de juger d'un coup d'œil si l'anneau se dirige ou non au dehors. Si oui, il doit le laisser passer sans y toucher.

Maintenant, au travail ! Apprenez l'anneau-tennis, exercez, grâce à lui, vos bras et vos jambes. Oui, vos jambes : c'est incroyable ce qu'on peut courir, dans ce jeu. Vous verrez !

Pierre AUDEBERT.

(Photos Naturisme.)

La criminalité en Belgique

et quelques considérations qui découlent de cet examen

On a pu lire dernièrement, dans les colonnes de cette revue, quelques chiffres extraits d'une statistique criminelle publiée en Angleterre. D'après celle-ci, la Belgique présenterait une criminalité qui dépasserait de beaucoup celle des autres pays. A première vue, les conclusions fournies par les statistiques anglaises paraissent invraisemblables, mais à la réflexion, on s'aperçoit bien vite de l'erreur et on acquiert la conviction que la criminalité de la Belgique n'atteint pas, en réalité, la dixième partie de celle de l'Allemagne, qui, elle, serait, d'après les statistiques anglaises, un pays de tout repos.

L'erreur des statisticiens ne peut s'expliquer que par une regrettable ignorance des faits ; ceux-ci étonneront, du reste, certains démographes qui s'étaient figuré que les phénomènes sociaux qui se déroulent en Belgique ne sont pas très différents de ceux de ses voisins. Je pense que ces faits ne seront pas dépourvus d'intérêt pour les lecteurs de « Naturisme », qui doivent s'intéresser à ces problèmes inséparables de toute étude sociologique un peu poussée.

Rappelons les conclusions de la statistique anglaise :

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 nous qui soulignons), 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.

Rappelons que la superficie de la Belgique ne représente que la dix-huitième partie de celle de la France. Ce grand pays possède, disons « grosso modo » environ 40 millions d'habitants ; or, la Belgique en nourrit près de 9 millions. Ceci revient à dire que si la France était peuplée comme l'est sa petite voisine, elle devrait être un pays d'environ 150 millions d'âmes. C'est cela que les statistiques anglaises ont totalement perdu de vue.

Disons encore, afin de fixer les idées, que si les Etats-Unis d'Amérique étaient peuplés comme l'est la Belgique, ce territoire nord-américain contiendrait un demi-milliard de Yankees.

La densité de la population en Belgique constitue un phénomène unique au monde, et il mérite à plus d'un titre de retenir l'attention. C'est ce qui explique que les statistiques publiées par ce pays parurent souvent si extraordinaires aux personnes non prévenues. C'est ainsi qu'en se basant sur les chiffres d'avant guerre se rapportant aux transactions commerciales de tous les peuples, on s'aperçoit que la Belgique venait, avant le cataclysme, en tête de tous les pays du monde pour le commerce à la fois d'exportation et d'importation par tête d'habitant. Quant au chiffre absolu (et ceci est capital, car il ne se base plus sur le facteur popula-

tion), ce petit pays arrivait au cinquième rang, après ces grands Etats : France, Angleterre, Allemagne et Etats-Unis.

Il est cependant aisé de comprendre que ce cinquième rang, au point de vue du chiffre absolu du commerce international, ne s'explique, pour ce territoire exigu, que par une densité exceptionnelle de sa population.

Il y a plus d'un demi-siècle, vers 1876, qu'Elisée Reclus écrivait : « La Belgique, le pays qui a la plus forte population relative du monde entier, a près de deux habitants par hectare, au moins vingt fois plus que le reste de la surface continentale. La Grèce, qui est l'une des contrées les moins peuplées de l'Europe tempérée, est encore en proportion trois fois plus fortement habitée que ne l'est dans son ensemble la surface émergée des terres. »

Après Waterloo, les « provinces belgiques », devenues des départements qui avaient épousé le sort de la République, du Consulat et de l'Empire, furent violemment arrachées à la France et données à la Hollande. Quinze ans plus tard, elles exigèrent leur indépendance et décidèrent, dans la plus complète sérénité, du mode de gouvernement qu'elles allaient se donner. Après avoir pesé le pour et le contre, elles se rangèrent à l'idée d'une royauté constitutionnelle et offrirent la couronne au prince Léopold. Celui-ci venait précisément de refuser celle que lui offrait la Grèce, elle aussi récemment libérée, mais il accepta l'offre du peuple belge.

Pour quelle raison déclina-t-il la royauté du pays le moins peuplé de l'Europe et accepta-t-il la couronne du petit pays à la population la plus dense du monde ? Je ne suis pas éloigné de croire qu'il avait la conviction que la richesse et le développement total d'un peuple sont largement fonction du nombre de ses habitants.

Mais, moins d'un siècle plus tard, lorsque le premier ministre Bernaert se leva au banc du gouvernement pour commémorer le soixante-quinzième anniversaire de l'indépendance belge, le point sur lequel il insista tout d'abord fut que pendant cette période de travail, de prospérité et d'extension de population, la vie moyenne des Belges avait augmenté d'une quantité qui ne trouvait pas sa comparaison à la surface du globe. Ainsi donc, en même temps que s'augmentait sa population, la Belgique avait vu se développer son bien-être, dont l'inévitable corollaire se traduisait par une étonnante prolongation de la vie humaine.

Il faut maintenant reprendre la statistique anglaise en l'amendant comme il convient.

La population belge comprend plus de 8 millions d'habitants ; ce chiffre atteindra prochainement 9 millions.

Nous avons donc :

186	assassinats pour		9.000.000 habitants.
18,6	—	—	900.000 —
1,86	—	—	90.000 —
0,186	—	—	9.000 —

Etant donné les chiffres se rapportant à l'Allemagne figurés plus haut, soit 1,88 assassinats pour 10.000 habitants, on constate sans peine que la criminalité en Belgique n'atteint environ que le dixième de la criminalité allemande.

Remarquons en passant que cet accroissement de population, qui fait de la Belgique le peuple à la fois le plus compact et aussi le moins criminel, n'en déplaît aux statisticiens anglais, est particulièrement heureux, si l'on songe à la convention défensive intervenue entre la France et sa voisine, car, au lieu de 2 millions d'habitants qu'au taux du nombre d'habitants de la France devrait apporter la Belgique dans l'œuvre de commune défense, la densité de sa population permet de porter le front commun au chiffre de 50 millions d'habitants.

Rappelons encore que cette fourmilière d'hommes a ouvert sur son territoire exigu des centaines de charbonnages, des hauts fourneaux, des laminoirs, des manufactures et usines de toutes espèces, ce qui permettrait, si un jour de sombres nuages s'amoncèlent dans l'Est, d'augmenter dans des proportions assez importantes la capacité de résistance des deux nations, qui ne demandent heureusement qu'à travailler dans la paix.

En présence des faits que nous venons de rappeler, on ne peut que songer à la mentalité puérile ou peut-être à l'ignorance de certains hommes d'Etat qui réclament parfois des territoires nouveaux pour l'expansion d'un soi-disant excès de population. Les émigrations de certains peuples, vers le milieu du dix-neuvième siècle notamment, ne furent pas déterminées par le paupérisme résultant d'une surabondance de population, mais par la misère résultant d'une organisation politique et économique défectueuse ; et l'exemple le plus poignant n'est-il pas l'exode de ce peuple irlandais, qu'une situation lamentable força à porter son activité de l'autre côté de l'Atlantique, et qui, avec ses Ford, ses Dunlop et tant d'autres, contribua si puissamment à la prospérité des Etats de l'Union.

Aujourd'hui, ces mêmes pays retiennent leurs nationaux, convaincus qu'ils sont maintenant, comme l'était certainement, il y a un siècle, le roi Léopold I^{er}, que la densité de population d'une nation constitue le principal facteur de sa richesse et, partant, de son bonheur, lorsqu'on le laisse se développer dans la liberté.

Cette revue s'est donné pour mission, en même temps que le développement harmonieux de l'homme dans la nature, l'étude du problème de la longévité humaine. Le fait d'avoir rappelé ici la concomitance de l'accroissement du taux de la vie moyenne avec le développement quantitatif d'une population laborieuse ne manquera pas, par le côté social que revêt ici le problème, de retenir l'attention des lecteurs de ce journal.

D. G. SIMOENS.

LA PAGE DU MALADE

CONSEILS A UN PTOSIQUE. ENTÉRIQUE, HÉPATIQUE...

DEMANDE. — A. Langrand, Nord. — J'ai 40 ans. Taille 1 m. 65. Poids à 25 ans : 65 kilos. Hérité neuro-arthritique, chargée au point de vue digestif. Alimentation déficiente pendant l'enfance ; abus de viande. Sédentaire (instituteur, blessé de guerre, ankylose osseuse totale d'un genou).

Entérite douloureuse alternant avec constipation ; quand entérite, trois à quatre selles par jour, auto-intoxication, douleurs vers la vésicule biliaire ; depuis trois ans, retentissement nerveux, dépression mentale. Actuellement, perte de poids, 62 kilos.

Avis des médecins : Sept radioscopies ont indiqué : ptose de l'estomac, de l'intestin, du foie, stase vésiculaire, mauvais vidage duodénal, ancien ulcère au duodénum, appendicite chronique.

On m'a prescrit : poliol, atropine, gélules, repos, 150 gr. de viande par jour. Résultat : augmentation de poids, 800 gr. en quinze jours.

Un autre médecin a conclu à typhlisme, m'a défendu la viande et les farineux azotés, les légumes crus. Résultat : perte de poids, 400 gr. par semaine.

Un troisième médecin, le docteur Pau, m'a déçu par son examen rapide et ne s'est pas rappelé de moi à la visite suivante. M'a dit : gros foie, grosse rate, dilatation du cœcum. M'a prescrit : son, paraffine, pruneaux, viande un jour sur deux. Résultat : crise d'entérite, perte de poids, 400 gr. par semaine, apparition d'une pointe d'hernie inguinale.

En somme, plus je vois de médecins, plus je vais mal.

Un ami me prêche Naturisme.

Attiré par ma sympathie naturelle pour la gymnastique et le régime sain, je tente un dernier essai et viens vous demander :

1. — Que pensez-vous de moi ?
2. — La culture physique peut-elle quelque chose pour moi ?
3. — Pourquoi salade et fruits crus irritent-ils mon intestin ?
4. — Comment puis-je m'adapter à une alimentation vitaminée, vivante, conforme à vos formules ?
5. — La culture physique peut-elle guérir ma hernie ?
6. — Quel climat me conviendrait le mieux ? Où puis-je construire ma maison ? — Merci...

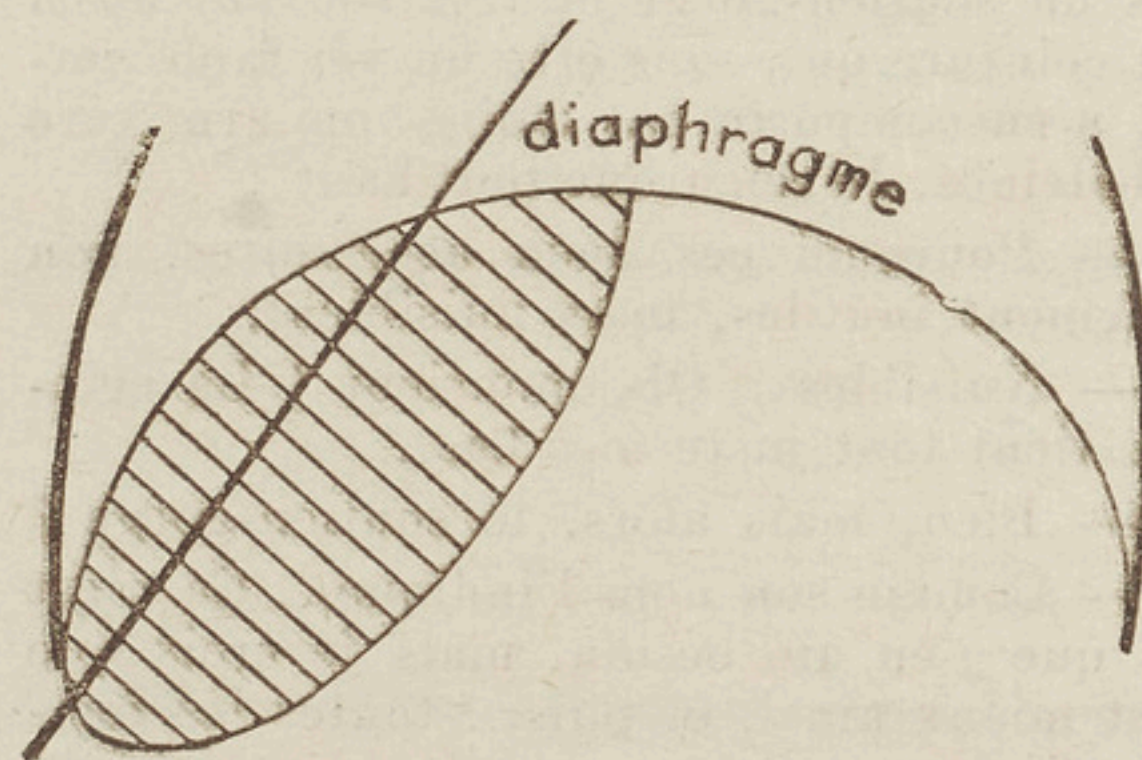
Réponse. — 1. — Ce que nous pensons de vous ?

Que votre nutrition est en un détestable état. Ne tenons pas compte des divers avis qui ne se sont pas étayés sur des radiographies. Et constatons que vous êtes un ptosique de l'estomac, de l'intestin, et un hépatique. Nous ne croyons pas à la ptose du foie dont vous parlez. Depuis les nombreuses années que nous voyons sous les rayons X tous les malades qui passent à l'Institut Naturiste, nous n'avons pas constaté dix ptoses

du foie. Le foie, solidement collé sous le diaphragme, a un minimum de chances de s'abaisser. Ce qu'on prend habituellement pour une ptose de l'organe est, en fait, l'atrophie de la partie haute et droite de celui-ci, atrophie qui fait que le diaphragme est plus bas qu'il devrait. C'est le diaphragme qui est bas à droite ; il est obligé de s'abaisser pour reposer sur le foie atrophié.

J'ai appelé, il y a des années, « coup de hache hépatique » cette insuffisance de la partie haute du lobe droit du foie — insuffisance qui m'a toujours paru être héréditaire — et qui oblige le diaphragme à s'abaisser.

Que vous ayez eu ou pas eu un ulcère duodénal, cela ne change rien au pronostic, et il est assez logique que votre mauvais état



En hachures : foie normal. A la partie supérieure de celui-ci, le trait oblique indique le coup de hache hépatique, signe d'insuffisance hépatique héréditaire. Le foie n'existant pas au-dessus de ce que j'appelle le « coup de hache hépatique », le diaphragme est bien obligé de s'abaisser pour poser sur l'organe. Le clinicien non averti croit alors à une ptose du foie. En fait, ce foie n'est pas abaissé, il est petit.

hépatique, gastrique et intestinal, vous prédispose à l'appendicite chronique ; pas plus, d'ailleurs, que le problème ancien ulcère duodénal, elle ne change le pronostic.

Je ne suis pas du tout surpris d'apprendre que la viande qu'on vous a prescrite vous a fait reprendre du poids ; pas surpris, non plus, d'apprendre que la suppression de celle-ci vous en a fait perdre. Les deux faits me confirment que vous êtes un insuffisant hépatique. Les grands insuffisants du foie ne tolèrent que très mal le régime végétal. Il y a vingt ans que je répète cela aux végétariens ; malgré ce qu'on leur dit, ils attendent, à peu près toujours, de faire un accident pour comprendre.

Je ne vois pas qu'avec votre foie prétendu ptosique, et, en réalité, insuffisant, vous puissiez devenir végétarien. Sans un rien de viande, vous n'assimilerez pas. Je dis un rien ; autrement dit, la ration de 150 grammes qu'on a voulu vous imposer est trois ou quatre fois trop forte.

2. — La culture physique peut-elle quelque chose pour vous ? demandez-vous.

Répétons que dyspeptiques, ptosiques, entériques, colitiques, appendiculaires... ne guérissent jamais totalement s'ils s'abstiennent de culture physique. Les partisans d'un naturisme tronqué (j'allais dire truqué, et ce n'eût pas été totalement faux), qui entendent ne soigner les misères digestives qu'avec le régime (à l'exclusion de tout ce qui est moteur : culture physique, gymnas-

tique et massage), améliorent, mais ne guérissent pas ; ils font de leurs malades des êtres qui ne souffrent plus, mais qui restent des débilés, des faiblards, des asthéniques, des êtres mous et laids.

Donc vous devez faire de la culture physique, mais il la faut appropriée. Elle doit être abdominale et générale. Abdominale, elle doit être faite de telle sorte que tous les efforts musculaires portent en dessous des points de ptose les plus bas, autrement dit il faut d'abord apprécier avec exactitude ces points par la radiographie et faire agir les muscles en dessous (voir « La Cure Naturiste », t. 2). Générale, elle doit développer tous les muscles du corps ; pour vous, on pourrait commencer spécialement par les épaules (mouvements progressifs de boxe, par exemple).

3 et 4. — Vous devez vous réhabituer aux salades crues et fruits crus. — c'est le but vers lequel doivent tendre tous les malades, sans exception, des voies digestives — seulement on y tend plus ou moins vite. Votre intestin n'a été « irrité » par les salades et fruits crus que parce que vous en avez consommé trop. Même si vous en prenez peu, c'était trop pour vous, puisque vous avez fait de l'intolérance.

Il faut — c'est là une règle générale — se réaccoutumer aux crudités sans en éprouver de troubles. La dose qui provoque une crise est excessive. Mais la dose en dessous peut être excellente et préparer la santé future. Revenez donc aux légumes crus et fruits crus, mais à la dose qui ne vous donne pas de malaises, et, très progressivement, cette dose s'augmentera naturellement jusqu'au jour, peut-être encore lointain, où vous tolérerez l'alimentation naturiste de tous les naturistes vigoureux.

5. — Oui, la culture physique doit pouvoir guérir votre hernie, mais, actuellement, vous ne semblez pas devoir être capable de la faire énergique comme il conviendrait. Patience donc.

6. — Où construire votre maison ?

Lisez mon article de deuxième page. Vous constaterez que chacun de nous est fait pour être bien portant là où il est né, là où il vit. Cependant, si vous pouvez choisir pour faire votre maison, préférez la colline, à mi-côte... sur sable ou calcaire à bâtir... avec forêt au voisinage..., pas trop humide, pas trop éventée... Mais ne soyez pas trop maniaque, car quand on est trop maniaque, on ne peut pas vivre, où que ce soit...

MARIAGE

Nous avons le plaisir d'apprendre le mariage de notre collaborateur et ami René-Jean Maxy, secrétaire général des groupes parlementaires des H. B. M. et des Assurances sociales à la Chambre des députés, avec Mlle Marie-Louise Miracle y de Matas.

La bénédiction nuptiale leur a été donnée dans la plus stricte intimité le 7 mai, à Paris, en l'église espagnole de la rue de la Pompe.

Les témoins étaient : pour le marié, M. Henry-Paté, vice-président de la Chambre des députés, et, pour la mariée, le peintre Wladimir de Terlikowski.

Nous présentons aux époux nos meilleurs vœux de bonheur et aux familles l'expression de notre sympathie.

Bulletin d'abonnement à NATURISME

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

Abonnez-moi pour un an, six mois, trois mois (1)

à partir du premier numéro du mois de

Nom :

Adresse :

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

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

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

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

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

(1) Rayer les mentions inutiles.

Votre corps Votre vêtement

L'ERREUR DU SOUTIEN-GORGE



Un demi-litre de lait, 60 grammes de sucre, une gousse de vanille. Faire bouillir. Batta à part, avec une fourchette, dans une terrine, trois œufs entiers, et verser doucement dans celle-ci le lait sucré et vanillé bouillant. Mélanger avec soin, puis répartir dans des petits pots à crème. Mettre au four pendant huit à dix minutes, ou, au pis, au bain-marie, dans une casserole dont l'eau arrivera à mi-hauteur des pots, et qu'on couvrira.

LES ÉDITIONS DE « NATURISME »

La Cure Naturiste, 2 vol. à 30 francs chaque.

Quatrième édition. Soixantième mille.

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

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

Deuxième édition. Vingtième mille.

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

CHEZ ALLEN

42, rue Etienne-Marcel
Paris (2^e Arr.).
Téléph.: Louvre 14-19

Fabricant d'articles pour tous Sports



vous trouverez aux meilleures conditions tous les équipements 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

La Cure Mentale.

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

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

Pour devenir énergique, 1 vol. à 15 fr.

Troisième édition. Trentième mille.

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

Pour être heureux, 1 vol. à 15 fr.

Deuxième édition. Vingt-cinquième mille.

La seule base solide d'où il faille partir à la conquête du bonheur, c'est la santé : santé du corps, santé de l'âme. Comment obtenir l'une et l'autre ?

Le problème de la douleur. Celui de l'émotion. Rôle de la fonction génitale.

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

La Gymnastique amusante pour l'enfant, 1 volume à 10 francs.

Deuxième édition. Vingtième mille.

Comment on amuse l'enfant, tout en lui faisant exécuter sa gymnastique matinale.

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

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

Quatrième édition. Cinquantième mille.

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

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

les aliments naturistes

BASOR

DES DOCTEURS

G. & A. DURVILLE

TOUS LES ALIMENTS

BASOR

SONT DÉSORMAIS

EN VENTE A

BRUXELLES

63, RUE DU BAILLI, 63

Succursale des Etablissements BASOR

de Chalons-sur-Marne et Paris.

PETITES ANNONCES

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

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

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

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

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

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

MARIAGES ■ ■ ■ ■ ■

J. h. natur., 22 a., idées avancées, ch. comp. même idéal, 18-22 a., en vue union. Ecrire : Natur., n° 395.

Mr. nat., 42 a., sport., b. s. t. r., dés. relat. dme nat., b. éd., 30 a. env. Mer juil.-août, côte Manche. Nat., 396

Côte d'Azur. J. h., 34 a., nat., sér., phys. agr., sit., ch. jne fme charm. en vue mar. — Natur., n° 397.

Jne hme nat., 22 a., ch. comp. aim. camp., canoë, nat., pr dim. et vac., en vue mariage. — Naturisme, n° 398.

Jne fme nat., instit., 24 a., 1 m. 64, prat. marche, nat., can., camp., d. c., v. m., nat. sinc., env. Paris. Nat., 399

PARIS. J. h. gr., nat., sport., dés. conn. j. f. 22-28 a., ay. m. goûts, même étrangère. — Naturisme, n° 400.

Colon Maroc, 32 a., vf, 3 enf., dés. conn. vue mar., j. f. 25-30 a., bien phys., aim. enf., ay. dot. Natur., n° 401.

GROUPEMENTS NATURISTES ■ ■ ■

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

PENSIONS NATURISTES ■ ■ ■

COTE D'AZUR. Golfe-Juan. Mlle de Rougemont. — Cures solaires, repos, régimes, grand jardin. — Depuis 25 francs.

VILLA HELENE-MOURA, r. Pierre-Loti, Juan-les-Pins. Repos, convalescence, air, soleil, plage. Alimentation rationnelle adaptée à chaque cas. Contr. médical. Pens. comp. 30 fr. Ts soins, mass., cult. phys. Vie familiale.

ALIMENTATION NATURISTE ■ ■ ■

MIEL DES ALPES, Empereur, St-Saturnin-d'Apt (Vse). Récolte épuisée. Merci à tous nos aimables clients. Nous notons ordres pour nouvelle récolte fin août.

10 K^{os} AMANDES SECHES 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. Ech. 1 fr. Ch. post. 104-63, Toulouse. — Roger Fort, Réalville (Tarn-et-Garonne).

Les Oliveraies du Val-d'Or, Salon-de-Provence
expédient : leur HUILE D'OLIVE VIERGE, jus naturel du fruit mûr, première pression à froid, non raffinée. Le postal de 5 litres : 46 fr. ; de 10 litres : 86 fr. ; leurs amandes de Provence, 50 fr. les 5 kgs. Olives noires ou vertes : 65 fr. les 5 kgs, et, selon saison, leurs FRUITS FRAIS DE PROVENCE. — **CERISES** : 1^o Par envoi spécial, Livraison express domicile lendemain cueillette : 2 kgs 500, 25 fr. ; 5 kgs, 40 fr. ; 10 kgs, 70 fr. — 2^o Par colis ordinaire, en deux jours : 5 kgs, 35 fr. ; 10 kgs, 55 fr. Paiement chèque ou mandat. Chèque postal Marseille, 40-14. Commandez d'avance pour recevoir dès maturité.

ETABLISSEMENTS NATURISTES ■ ■ ■

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).

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 : Propr. 5.000 mq. Maison neuve, 4 p., jard., fl., lég., arb. fruit., oliv., vigne, puits, réservoir, sur coteau 2 k ville. Vue mer. Pl. idéale pr naturisme. Px 36.000. Dubreuil, chemin du Riou, Vence (A.-M.).

Aliment. natur., pl. St-Michel, à céder, cse maladie, bout., cuis., inst. réc., loy. 2.500, bail 8 a., stock comp., avec 10.000. S'adr. Restaur. végétar., 1, r. Rossini (9^e).

Canot pliant mono « Kette ». Gogois, 6, r. Platon, (15^e).

RESTAURANT VÉGÉTARIEN A CÉDER
Très bien situé. Affaire importante en pleine prospérité. Mettrais au courant. Vend pour cause de départ. — Ecrire : Brasseur, 107, avenue de Gravelle, Saint-Maurice (Seine).

A VENDRE, à l'île du Levant, deux parcelles de terrain de 1.000 mètres chacune. Conditions intéressantes. — Ecrire à Naturisme, n° 390.

A VENDRE 8 parts de fondateurs des Iles d'Or. — P. Monnier, 78, rue Boileau, 78, Lyon (Rhône).

DIVERS ■ ■ ■ ■ ■

L'indépendance économique à la portée de tous, ainsi qu'une santé scientif. stable, par SYSTÈME NATURELIEN. Broc. et not. 5 f. G.-A. Verdier, Echevenex (Ain)

Mme TALENCE, voy., vs guid. loy. et vs aid. à réuss. pr son magnét. puiss. Ts l. j., sf dim., 2 à 7, et pr corr. 17, pl. Dauphine, Paris (1^{er}). Odéon, 83-44. M^o Pt-Neuf.

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.

EAU MINÉRALE NATURELLE
DE LA SOCIÉTÉ DES MINES DE
CHARRIER

SOURCE
LA BONNE FONTAINE
CHARRIER

LAPRUGNE (Allier)

Autorisation de l'Etat du 17 juin 1933.

Eau froide, radioactive, non gazeuse.
Inaltérable, la plus pure et la plus légère
des eaux de table.

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

RENSEIGNEMENTS, COMMANDES
SOCIÉTÉ NATURA
50, rue de Paradis, PARIS (10°)
Téléphone : PROVENCE 14-36

AVIS A NOS ABONNÉS

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

NATURA

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



Les NATURISTES contribueront
à la lutte contre la vie chère en don-
nant leur adhésion et en faisant
adhérer leurs amis à

NATURA

Plus nombreux seront les adhérents,
plus grande sera la force de leur
groupement.

RENSEIGNEMENTS

AU SIÈGE DE LA SOCIÉTÉ :
50, rue de Paradis, PARIS (10°)
Téléphone : PROVENCE 14-36

STOCKS AMÉRICAINS

93, rue de la Chapelle, 93
PARIS

E. DELSART, Directeur

Métro : Torcy et Chapelle.

Tél. : Nord 26-39.

Lits avec sommiers adhérents : 55 fr.

Par quantités : 49 fr. Lit de camp : 59 et 49 fr.

Matelas 1 pers. 39 fr.

— 2 pers. 39 fr.

Toiles de paillasses

p. colonies, dep. 8 fr.

Sacs de couchage 10 fr.

Couvertures dep. 5 fr.

Couvertures pure laine

grise 25 fr.

Toile au mètre... 6 50

Draps toutes tailles,

très bas prix.

Toile de tente de l'ar-

mée 12 fr.

Sacs tyrol. dep. 12 fr.

Cuvette toile 3 fr.

Pelles - bûches, havre-

sacs 2 50

Divans transforma-

bles 139 fr.

Sommier divan 59 fr.

Laine depuis 5 fr.

Réfection de matelas sous l'œil du client

CATALOGUE SUR DEMANDE

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

FAITES DE LA PUBLICITÉ DANS NATURISME

Pourquoi souffrir des PIEDS

PUISQUE... vous serez soulagé immédiatement
en vous adressant à

l'Institut de Pédiurie

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

UN PÉDICURE MÉDICAL
SPÉCIALISTE DIPLOMÉ E. S. P.

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

ONgles INCARNÉS
DURILLONS **CORS** OIGNONS

Consultations gratuites.

SOINS COMPLETS : la séance, 10 francs.

A LA FABRIQUE

11, rue de la Cerisaie, Paris (Bastille)

Vous trouverez ce que
vous cherchez en

**VÊTEMENTS
DE VILLE
OU DE SPORT**

SUR MESURE

avec deux essayages,
depuis 275 et 375 fr.

PRÊTS A PORTER
depuis 195 fr.

Gulottes de golf
(Knickerbocker).

et

Pantalons naturistes
sans ceinture ni bretelles.

Blousons et vestes
de camping.

en suédé et en toile. Tél. : Archives 16-66



Lisez et faites lire « NATURISME »

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

DOCTEURS G. ET A. D.

NATURA

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

TOUS les PRODUITS NATURISTES

TOUTES les SPÉCIALITÉS

TOUS les PRODUITS

D'USAGE COURANT

SONT EN VENTE

50, rue de Paradis, PARIS (10°)

Téléphone : PROVENCE 14-36

Les groupements naturistes sont cor-
dialement invités à entrer en rela-
tions avec la Société NATURA,
ainsi que tous ceux qui s'intéressent
à l'alimentation saine et à la culture
humaine.

ÉLECTROGRAPHIE HUMAINE

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

T A R I F

A HÉLIOPOLIS, L'ILE EMBAUMÉE, OU SOURIT UN ÉTERNEL PRINTEMPS, VOUS RÉALISEREZ VOTRE IDÉAL DE VIE SAIN ET VOUS DÉCUPLEREZ VOTRE CAPITAL DE SANTÉ

DANS LA PREMIERE AGGLOMERATION NATURISTE DU MONDE ENTIER

**ACHETEZ
VOTRE
TERRAIN**

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

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

■ UNE NOTICE
DÉTAILLÉE SUR
HÉLIOPOLIS, LES
PLANS DU DO-
MAINE ET TOUS
RENSEIGNE-
MENTS UTILES
SONT GRATUITE-
MENT ADRESSES
SUR DEMANDE ■

la cité de vacances

En toutes saisons
un séjour idéal
dans un site
enchanteur



Mille hectares
de nature sauvage,
de végétation
luxuriante

l'île du Levant par Le Lavandou (Var)

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

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

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

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

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

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

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

Ecrire pour rendez-vous.

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

**CONSTRUISEZ
VOTRE
MAISON**