

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. 1934-05-24.

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 :

« DEUX ENNEMIES DE LA SANTÉ ET DE LA BEAUTÉ »

« L'HYGIÈNE AU DIX-NEUVIÈME SIÈCLE »

NATURISME



**LE GRAND
HEBDOMADAIRE
DE CULTURE
HUMAINE**

PARMI LES FLEURS

IL EST UNE CHANSON DONT LE RE-
FRAIN DEBUTE AINSI : « QUAND ON
VIT PARMI LES FLEURS, ON EST BIEN
MEILLEUR ET DE BELLE HUMEUR. »
LA RIME N'EST PAS RICHE, MAIS
L'IDÉE EST JUSTE. LA GRACIEUSE
IMAGE CI-CONTRE, OU L'ON VOIT, AU
MILIEU DES BRANCHES CHARGÉES
DE COROLLES CLAIRES, UN FRAIS
SOURIRE DE JEUNE FILLE, N'EN CONS-
TITUE-T-ELLE PAS UNE PARFAITE IL-
LUSTRATION ? CETTE JEUNE FILLE,
EST-IL BESOIN DE LE DIRE, EST NA-
TURISTE : ELLE AIME DONC LES
FLEURS, ADMIRABLES PRÉSENTS DE
LA NATURE ; ET LES FLEURS, PAR
UN JUSTE RETOUR DES CHOSES, LA
REMERCIENT EN ÉGAYANT SA VIE.
(VOIR EN PAGE 5 NOS PHOTOGRA-
PHIES.)

Cliché procédé Emvé.

Photo « Naturisme ».

DOUZIÈME ANNÉE - N° 309



1 FR. 25

JEUDI 24 MAI 1934

AU CRIBLE, LES IDÉES !..

Deux ennemies de la santé et de la beauté : la graisse et la cellulite

L'ORGANISME humain n'est pas fait pour être gras.

Toute localisation graisseuse en nous est une laideur et, parallèlement, une manifestation malade.

Hippocrate exprimait cette dernière idée, il y a plus de vingt siècles, en disant que « les gens gras meurent de mort subite bien plus que les maigres », et il avait raison.

Il disait aussi que « les femmes grasses sont incapables d'avoir des enfants », fait que la médecine moderne a expliqué par l'insuffisance des ovaires.

Il est, d'ailleurs, certain que le célèbre ancêtre de la Médecine ne considérerait comme une maladie ou une laideur l'embonpoint de la femme que lorsque celui-ci prenait de fort notables proportions.

L'Ecole Naturiste croit avoir de bonnes raisons d'affirmer que même les embonpoints « modérés » sont de nature malade, et que la femme n'est pas faite pour être plus grasse que l'homme : le corps féminin ne se ouate de tissu adipeux que parce qu'il vit d'une façon trop peu active, trop ralentie, trop sédentaire.

Les femelles des mammifères ne sont pas plus grasses que les mâles.

On ne reconnaît pas une louve d'un loup à ses coussins de graisse ; une guénon est aussi sèche de peau qu'un singe. Et les lois de l'engraissement, chez l'animal mammifère, sont les mêmes chez les femelles que chez les mâles, et elles sont les mêmes chez les animaux mammifères que chez les humains.

Si je demande aux bouchers — qui s'y connaissent en graisse animale — comment engraisser les animaux de boucherie, voici ce que j'apprends :

Chez les animaux dits de boucherie, mâles ou femelles, vivant en liberté et, par conséquent, s'alimentant par eux-mêmes, la graisse est, pratiquement, inexistante.

Par contre, les mêmes animaux vivant chez l'éleveur, c'est-à-dire limités dans leur activité et nourris d'une façon antinaturelle, la graisse existe. Je n'ai jamais vu nulle part qu'elle soit plus abondante chez les femelles que chez les mâles.

Chez les animaux à l'engraissement, la graisse apparaît d'abord, non pas partout, mais dans certaines régions précises qui se retrouvent les mêmes chez les mêmes espèces ; ces régions varient, d'ailleurs, suivant les espèces.

Éleveurs et bouchers appellent « manèvements » ces localisations graisseuses de début chez le bétail.

Les bouchers, en palpant les manèvements, en en observant l'aspect, la couleur, apprécient la qualité de la viande de l'animal, car ils savent qu'il y a un rapport précis entre la qualité des uns et de l'autre.

Je ne vois nulle part indiqué que les manèvements soient plus copieux chez les femelles que chez les mâles.

Le mouton du nord de l'Afrique — mâle ou femelle — a, paraît-il, des manèvements localisés à la queue, à la partie antérieure de la poitrine et aux fesses.

Excusera-t-on ce qu'on pourrait appeler un parallélisme, si je rappelle, en passant, que la Vénus dite Hottentote, que les femmes des Boschimans, ainsi que bon nombre de nos commères, déformées par la vie antinaturelle, ont des « manèvements fessiers », ou, pour parler médicalement, sont stéatopyges ?

Combien de femmes, qui s'estiment soignées et élégantes, et qui croient avoir le souci de se bien porter, se laissent aller à accepter aux hanches, fesses, cuisses, au cou, aux aisselles, sous l'ombilic, ce que le boucher appelle les manèvements... Le couturier excuse le manèment aux hanches, si la femme a ses quarante ans. A quarante ans, la femme devrait pourtant être en pleine jeunesse, en pleine beauté, en pleine santé.

A la deuxième période de l'engraissement — je parle toujours, vous l'avez bien compris, de l'engraissement des animaux de boucherie — les manèvements s'étendent et se confondent. Ils arrivent à former, sous la peau, par leur fusion, une couche de graisse plus ou moins uniforme.

Chez le porc, cette couche malade constitue le lard. Le sanglier, animal sain, parce que libre, actif et alimenté conformément aux conditions de nature, n'a pas de lard.

Remarquons-nous, en passant, que combien d'humains — hommes et femmes — ne se contentent pas d'acquiescer la dégénérescence graisseuse du premier stade (stade manèment), mais atteignent sans honte le second, stade lardacé, pourrait-on dire.

Au stade lardacé, l'animal de boucherie passe sur nos tables ; il n'a donc pas le temps de pâtir de sa maladie.

Au même stade, les humains, continuant de vivre, commencent à devenir essoufflés, à voir baisser toutes leurs résistances, et leur sexualité baisse.

Les éleveurs ont, depuis longtemps, constaté que les animaux gras ne se reproduisent plus, la nature se protège de la dégénérescence en rendant les débus inaptes à procréer...

La stérilité des gras serait-elle le seul signe clinique à constater chez eux, elle me permettrait d'affirmer que l'adiposité est une maladie.

A une troisième période de l'engraissement, la graisse gagne les organes : elle s'infiltre dans les tabliers péritonéaux qui protègent l'intestin (épiploons), dans le cœur, dans le foie, dans les muscles.

Un cœur gras n'est jamais un cœur de longévité ; il est incapable d'un effort. Quoique le foie gras réjouisse les gourmands, on ne peut pas, pourtant, ne pas dire qu'il est une maladie grave. Tout foie de tuberculeux est un foie gras.

Et il n'y a que le boucher qui, coupant le bifteck, puisse se féliciter de le voir « persillé » de graisse. L'inclusion de graisse dans les muscles va de pair avec leur dégénérescence.

Fort souvent, l'envahissement de la peau par la graisse se double d'un envahissement par un autre processus morbide qu'on a, depuis quelques années, décrit du nom de cellulite.

La cellulite est constituée de dépôts spongieux qui se localisent sous la peau, parmi la graisse, chez les gens à nutrition mauvaise — des femmes habituellement. Neuf sur dix, peut-être, des cas de cellulite concernent des femmes.

Les dépôts de cellulite sont constitués d'un liquide aqueux dans lequel sont dissoutes des impuretés de toutes sortes, déchets de l'organisme que les organes éliminateurs n'ont pu évacuer. Parmi ces déchets, des toxines, des produits d'incomplète combustion des matières albuminoïdes... Pour empêcher le liquide de blesser l'organisme, nos défenses globulaires (globules blancs) construisent autour de lui des barrières fibreuses, véritables murs de protection ; ce sont ces murs de protection qui constituent les paquets spongieux dont j'ai déjà parlé.

Lire en page 12 la suite du « Crible » du

D' Gaston DURVILLE.

PROPOS NATURISTES

La plus stupide, et aussi la plus désastreuse erreur que l'humanité ait commise est toute incluse dans cette phrase terminant une étude sur Georges Claude :

« Cet infatigable savant poursuit toujours sa lutte contre la nature. »

La science ne peut pas être antinaturelle, car l'homme ne doit, en aucun cas, porter atteinte au développement continu de la nature.

Aussi bien l'œuvre de savants comme Claude est inspirée par une utilisation intelligente des forces naturelles.

La plus grande partie des maux (maladies, tares physiques et mentales, déchéances, sénilité précoce, mort prématurée) qui accablent nos contemporains a pour cause cette prétention absurde de l'homme moderne de vouloir se soustraire aux lois de nature.

Le problème de la régénérescence humaine ne peut être résolu que par le naturisme, dont la philosophie semble seule conforme aux destinées humaines.

Pour le naturisme, l'intelligence humaine se manifeste par la conscience critique et non par la volonté destructrice.

C'est pourquoi, dans le domaine physique, la doctrine naturiste adhère sans réserves aux règles impératives de la nature, alors que dans le domaine psychique elle cherche à réaliser l'équilibre entre les aspirations de notre intelligence et les nécessités instinctives.

Le penseur moderne est vraiment puéril.

Il croit naïvement qu'il suffit de construire, d'une façon idéale, des doctrines politiques, économiques et sociales, savantes et abstraites, pour assurer le mieux-être de l'humanité.

Cette prétention ressortit au domaine de la pure chimère.

Le vernis de science qui recouvre la société moderne ne peut masquer son indigence morale.

A mon avis, il n'existe, pour l'humanité, qu'un moyen de progrès, c'est le perfectionnement moral individuel.

L'homme moderne n'est qu'un demi-sauvage prétentieux frotté de techniques.

Le désarroi qui affecte la jeunesse moderne, et que toutes les générations ont successivement plus ou moins subi, provient du désaccord existant entre les illusions, idéaux et sublimes principes de l'éducation, et les égoïstes, brutales et mesquines réalités de l'existence.

Que les jeunes gens actuels n'accusent pas les anciennes générations de leurs désillusions et déboires : l'humanité entière est responsable de la pauvreté de son fonds moral.

Il est un fait que je subis difficilement, c'est l'incompréhension volontaire et systématique de l'ensemble de nos contemporains pour tout ce qui touche le naturisme.

Il est évident que la simplicité de cette doctrine ramène les hommes à une exacte perception des réalités. Son défaut capital est de heurter la vanité stupide et la routine abêtissante, caractéristiques de la masse.

Certains penseurs se sont inquiétés des conséquences de l'opposition de la machine et de l'intelligence, et, sentant qu'il ne pouvait être question de sacrifier l'une ou l'autre, ont recherché les conciliations possibles pour que l'humanisme ne soit pas tué par l'automate.

Ces penseurs n'ont pas compris que ce conflit n'existait que parce que l'automatisme était inintelligemment organisé.

Notre société a créé cette paradoxale situation de l'automatisme, issu du machinisme, lui-même fruit de l'intelligence, abolissant cette intelligence dont elle est née.

L'automatisme tend, en effet, à réserver l'usage de la pensée supérieure et le monopole des finesses du sentiment à une élite réduite au minimum, et à transformer l'immense majorité des individus, pour ne pas dire la quasi totalité, en un troupeau sans volonté, sans pensée, sans pouvoir d'initiative et sans personnalité.

L'homme trouve souvent sa vie terne, décevante, médiocre, parce qu'il s'est évadé de la nature et qu'il a construit une civilisation mécanique maladroite, égoïste et déraisonnable.

On a dit qu'il existe deux humanités : celle de la femme, celle de l'homme.

Les deux sexes seraient contraires, et, vivant dans un malentendu perpétuel, ne donneraient pas aux mots le même sens.

Ce raisonnement est vicié par l'exagération manifeste sur laquelle il s'appuie.

Certes, l'homme et la femme ont des tendances et des réactions différentes, mais il est arbitraire d'en conclure une incompréhension absolue réciproque et une antinomie irréductible.

Il faut surtout se garder de généraliser et de juger la femme sur un type féminin particulier, principalement répandu dans le « monde » et les milieux snobs ou à la page. Cet être, physiquement et moralement détraqué par une existence artificielle, vide, trépidante, est perverti par des abus de toutes sortes.

La femme normale et saine, de même que la primitive, ne souffre nullement d'une féminité exacerbée et malade. Elle est plus sensible, plus fine, plus instinctive que l'homme, ce qui n'implique pas qu'elle éprouve les affres érotico-sentimentales, issues d'imaginaires en délire.

Cette prétendue féminité procède, d'ailleurs, par son origine mercantile (littéraire et spectaculaire) de l'érotisme triste et bas, si commun aujourd'hui.

Ce sont deux bons filons habilement exploités par des romanciers, romancières et journalistes à la recherche de fructueuses nouveautés.

POL.

DIALOGUE DES BŒUFS

(Dessin inédit de LUC MÉCRET.)



— Si les hommes lisaient tous *Naturisme*, nous finirions par avoir la paix.

— Eux aussi.

La santé par l'alimentation

L'EAU ET LE CALCIUM

L'EAU et les sels minéraux sont les deux éléments inorganiques indispensables à l'entretien de l'organisme. L'eau distillée, absolument pure, n'est pas physiologique ; elle crée dans les organismes animaux une carence minérale grave qui se caractérise par un effondrement du squelette, une sorte d'ophtalmie avec irritation des paupières, et, finalement, entraîne une issue fatale. En fait, l'eau ne peut être en contact avec le sol sans diluer les minéraux les plus divers et se charger de ceux qui sont solubles. Les méthodes d'investigation modernes nous montrent l'extrême diversité dans la composition de toutes les eaux, qu'elles jaillissent du sol ou coulent à sa surface.

Il est utile de s'arrêter à la présence généralement courante du calcium dans l'eau, et d'en examiner la valeur.

Tous nos aliments nous apportent un contingent respectif de sels minéraux indispensables à la vie, mais, en général, trois éléments font défaut : le calcium, le chlore et le sodium.

De tous les minéraux qui entrent dans la composition du corps humain, le calcium est, de beaucoup, celui qui tient la plus forte proportion. La presque totalité, 98 %, est utilisée pour la construction du squelette. Il y est sous la forme de précipité inactif, principalement sous la forme de phosphate et de carbonate. Celui qui est contenu dans les organes, dans les parties molles et dans les humeurs, s'y trouve sous une forme biologiquement active, sous une forme colloïdale.

Nous devons donc ouvrir notre esprit à cette notion que le manque de sels calcaires est un danger grave et très réel si l'on n'a pas la sagesse d'ajuster, à ce sujet, son alimentation et sa boisson.

Des expériences répétées, et maintenant classiques, ont montré que le carbonate, le phosphate, le sulfate, le lactate et le silicate de calcium complétaient *aussi bien l'un que l'autre* un régime pauvre en chaux. Il s'ensuit donc que l'organisme animal sait utiliser le calcium minéral.

Cette notion importante nous enseigne donc l'utilité du calcium contenu dans l'eau et la nécessité de boire celle-ci crue, avec tous les éléments minéraux qu'elle contient naturellement.

Nous risquons de manquer de calcium non seulement en raison d'un grand nombre de nos aliments qui en sont pauvres, mais aussi parce qu'il est trois périodes où les besoins en calcium sont *considérablement* accrus : la croissance, la gestation et la lactation.

Une fois avertis de l'utilité de l'eau claire du ruisseau, toujours chargée de sels de calcium, nous devons nous empresser d'ajouter que la forme très divisée ou colloïdale du calcium, telle qu'elle est réalisée dans les végétaux frais, est encore supérieure. C'est pourquoi il ne faut pas considérer la seule eau claire comme devant suffire à couvrir nos besoins en calcium ; ici encore, l'alimentation et la boisson ont partie liée.

Il est utile de savoir que sont pauvres en calcium : les farines blanches de céréales et les aliments qui en découlent, le riz glacé, qui en est particulièrement pauvre. Font exception : les farines d'avoine, de seigle, et celle de froment qui est complétée par l'adjonction de matières riches en vitamines et en phytinate de chaux ; ce dernier point est tellement important que nous devons y revenir.

Les légumineuses : haricots secs, lentilles, pois, en sont assez riches.

Parmi les fruits : abricots, bananes, cerises, oranges, pêches, poires, pommes, raisins, en sont pauvres. Font exception : les dattes, les noix, les noisettes et surtout *les amandes*.

Dans les légumes : tomates, asperges, choux, laitues, oignons, pommes de terre en sont pauvres. Par contre, le chou-fleur en est une bonne source, et, ensuite, les épinards, le céleri, la carotte, le navet.

Le poisson, toutes les viandes en sont pauvres. Les huîtres font exception.

Dans l'œuf, seul le jaune en est très riche.

Mais il convient de souligner ici tout particulièrement le lait, les produits de laiterie et, parmi ceux-ci, *le fromage*, notamment le fromage de gruyère.

Parmi les boissons, le vin, la bière et le cidre en sont particulièrement pauvres.

Cet aperçu général nous montre que la carence en calcium est très réelle et très fréquente, notamment chez ceux qui ne boivent pas d'eau claire, qui dédaignent les légumes, consomment du pain blanc et beaucoup de viande. Cette carence se fait beaucoup plus sentir chez les animaux qui pâturent dans les régions où l'eau n'est pas suffisamment calcaire et où le sol n'est pas chaulé.

Les naturistes, les futures mères, les mères et les enfants en voie de croissance devront se rappeler tout particulièrement l'importance des amandes, du confit d'amandes, des dattes, du jaune d'œuf et surtout du fromage.

Toutefois, la sagesse ne se limite pas à cette seule remarque. Le métabolisme du calcium est, en soi, très complexe.

Nous devons voir qu'il suppose — pour être utile — la présence, dans un rapport bien déterminé, du phosphore et aussi du magnésium comme catalyseur. Cette *nécessité* donne une importance toute particulière au pain, qui doit donc être en possession du phytinate de chaux. Si le phosphore manque, alors apparaît la nécessité de la vitamine de fixation calcique, dite aussi vitamine antirachitique, qui conditionne, avec les vitamines de nutrition, la fixation et l'utilisation du calcium dans tous les tissus, durs ou mous.

La constitution des humeurs, le fonctionnement des glandes à sécrétion interne, sont les facteurs les plus importants de ce métabolisme délicat. C'est pourquoi, après avoir reconnu l'importance de l'eau et de ses sels calcaires, nous devons examiner l'importance de l'alimentation, à la fois vitaminée et dotée des sels minéraux sous la forme colloïdale, c'est-à-dire végétale. Les vitamines et les sels minéraux ont partie liée, car les derniers ne sont utilisés que grâce aux premières.

En outre, l'acidification du sang et des humeurs, obtenue par une alimentation beaucoup trop riche en protéines, surtout d'origine animale, entrave le bon métabolisme du calcium. Ainsi, tout se tient dans cet édifice : l'équilibre acido-basique, les carences en calcium, magnésium, phosphore, et en vitamines. C'est l'aliment sain, complet et vivant, opposé à celui qui est purifié, anémié, dévitalisé et dépourvu de valeur biologique.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

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 : Rédacteur en chef :
Dr André DURVILLE Dr Gaston DURVILLE

Secrétaire général : Pierre AUBEERT

DIRECTION-ADMINISTRATION :

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

Téléphone : Passy 77-95

IMPRIMERIE : ATELIERS :

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

Téléphone : Vaugirard 06-83

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

INITIATIVE HEUREUSE

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



*Parmi
les
fleurs*



Autour d'un livre...

VIVE LE SPORT !

« Le sport, voyez-vous, c'est un peu comme les mystères d'Eleusis : il demande une initiation pour en comprendre le charme irrésistible mais secret. Et cette initiation, c'est sa pratique. »

J.-M. R.

JEAN-MICHEL RENAITOUR disait récemment au maître éditeur Eugène Figuière, qui lui demandait l'autorisation de publier ses vers : « Croyez-vous que ce soit bien utile ? Que mes vers d'autrefois puissent encore intéresser quelqu'un ? Vous savez bien que je ne suis plus aujourd'hui qu'un poète mort jeune en qui l'homme survit ; vous savez bien que j'ai mal tourné, puisque je suis devenu un homme politique ! »

Chose curieuse, en ce siècle du machinisme, en ces jours de scandales, Jean-Michel Renaitour, malgré son mandat législatif et malgré les « commissions d'enquête », trouve le moyen de glaner de précieuses minutes pour revenir vers son premier amour : les Lettres.

Eugène Figuière nous fait ressouvenir qu'avant d'être député, avant d'être conseiller général de l'Yonne, avant d'être maire d'Auxerre, avant d'atteindre à cette brillante fortune politique affirmée en maints scrutins successifs, Jean-Michel Renaitour fut un homme de lettres. Journaliste, romancier, essayiste, lauréat du *Prix National de Littérature* en 1923, c'est comme poète que Renaitour « débuta ».

Dans « *Choix de Poèmes* » (1), nous trouvons de fort jolis morceaux, dont certains datent de 1911, alors que notre poète n'avait vu renaître le printemps qu'une quinzaine de fois !

Mais Jean-Michel Renaitour est aussi un sportif ; cette qualité nous vaut aujourd'hui un nouvel ouvrage à la gloire de l'éducation physique : *Vive le Sport* (2).

D'aucuns estiment que Renaitour, dans son livre, ne nous apprend rien de nouveau. Ce n'est point mon avis. *Vive le Sport* ne pose pas au livre technique, ce n'est point non plus un ouvrage purement historique ; c'est, dans toute sa simplicité charmante, une suite d'essais sur les nombreux sports que la mode du jour met en relief.

Vive le Sport : des pages d'un style alerte, nuancées d'une fine pointe d'ironie, qui enchanteront le lecteur.

Après « *Le Sport dans la légende* », l'auteur nous donne « *Le Sport dans l'antiquité* » et nous laisse entrevoir la vie aventureuse du Caravage, grand maître ès art pictural. Caravage fut un sportif —

(1) *Choix de Poèmes*, par Jean-Michel Renaitour (Eug. Figuière, édit.).

(2) *Vive le Sport*, par Jean-Michel Renaitour (Nouvelles Editions Latines, édit.).

avant que le mot existât — en un temps où l'on était sportif sans le savoir. Son duel avec le Joseppin, peintre alors très en vogue, protégé par le pape Grégoire XIII, dénote chez Caravage grande allure et suite peu commune dans les idées.

Dans un chapitre portant titre de : « *Le saviez-vous ?* » Renaitour nous informe de curieux « faits et dictés » :

Saviez-vous, nous dit-il, qu'au temps de Thémistocle, les starters faisaient « frapper de verges ceux qui, dans les courses, partent avant les autres » ? C'est Hérodote qui nous l'apprend.

Saviez-vous qu'Euripide ne trouvait aux sports nulle utilité ? « Cela ne prépare même pas de bons soldats, disait-il, puisque, à la guerre, on ne combat pas avec des disques, on ne chasse pas les ennemis à la course... »

Saviez-vous que les accidents mortels, au rugby ou à l'escrime, ne datent pas d'aujourd'hui, et qu'Antiphon, un célèbre rhéteur athénien, plaïda la cause d'un athlète qui en avait tué un autre, sans le vouloir, à l'entraînement ?

Saviez-vous que les athlètes d'autrefois, au lieu de nos embrocations modernes, se servaient de la poussière l'été et de l'huile l'hiver pour s'enduire le corps avant l'effort ? C'est Hippocrate qui le leur conseillait.

Saviez-vous que Xénophon était d'avis que les femmes aussi fussent sportives, n'admettant pas que, si elles restaient constamment au foyer pour filer la laine, elles pussent mettre au monde des êtres vraiment sains ?

Saviez-vous que Platon partageait sur ce point son sentiment et voulait même que l'éducation « sportive » fût, pour les deux sexes, obligatoire, aussi bien que l'instruction ?

Saviez-vous que le même problème avait passionné Aristote, lequel déclare qu'il faut alterner avec soin les travaux spirituels et corporels ?

Saviez-vous que Théocrite connaissait parfaitement la différence entre ce que nous appelons aujourd'hui la boxe française et la boxe anglaise ?

Saviez-vous que Dion Chrysostome a blâmé les athlètes qui s'entraînent devant une foule d'admirateurs et font ainsi du cabotinage ?

Saviez-vous que Plutarque voulait qu'on établît une différence marquée entre l'athlétisme proprement dit, comportant sa fin en soi, et la préparation militaire ?

Saviez-vous que le Manuel d'Epictète contient, sur les nécessités de l'entraînement, des détails typiques, interdisant la boisson et les gâteaux, ordonnant une vie régulière, une chasteté complète, une sévère discipline aux ordres du manager ?

Saviez-vous que c'est à Héraclès qu'appartient la gloire d'avoir institué les Jeux olympiques ? Pausanias le raconte dans son « *Itinéraire de la Grèce* ». Et le même Pausanias y dénonce les fréquentes « combines » des concurrents, en indiquant aussitôt les sanctions qu'elles méritent.

Saviez-vous que l'antiquité connut aussi ses détracteurs du sport ? Gallien, par exem-

Sur la liberté

Un journal a demandé dernièrement à ses lecteurs quelle était la forme de liberté qu'ils aimaient le plus.

Les uns ont vanté le droit de vivre ; les autres, la liberté de conscience, et certains, celle des grands chemins.

J'avoue que, de ces réponses, la dernière a ma préférence, et que j'éprouve pour ses auteurs la sympathie qui naît des mêmes goûts.

Mais le sort a fait de moi autre chose qu'un romani.

Cependant, forcé de vivre parmi les hommes, dans un monde peu intéressant qui semble avoir banni toute sagesse, est-il possible de se rendre libre ?

D'aucuns y réussissent en simplifiant leur genre de vie.

Toutefois, ainsi que l'a déjà dit ici M. Pol, cela suppose un effort intelligent que beaucoup de gens ne sont pas capables d'accomplir.

Il est clair que l'arriviste, de même que celui qui demeure imbu de préjugés, n'est pas libre.

Celui qui agit en tout avec mesure l'est certes davantage.

Les adversaires de cette dernière manière croient qu'elle peut conduire à l'apathie. Mais l'autre, où nous a-t-elle menés ? Voyez ce que par sa faute nous sommes devenus. Quel joli résultat !

Et puis, simplifier sa vie ne veut pas dire que l'on renonce au mieux, et ne saurait conduire à l'apathie. Car, pour obtenir le mieux et se débarrasser des préjugés que des siècles d'ignorance et de barbarie nous ont légués, il faut sans cesse accomplir un effort.

Sans se dérober à certaines obligations sociales, il est possible de se rendre libre : c'est une question de sagesse, de raison et de fierté.

Qui ne sait s'affranchir, a dit à peu près un philosophe, mérite bien sa chaîne.

A. DESCAZAUX.

ple, qui, dans ses diatribes, l'accuse de nuire à l'intelligence. Comme vous le voyez, il n'y a rien de nouveau sous le soleil.

Mais nous voici revenir au présent : *Le Sport dans ses rapports avec la vie moderne*. Ce sont alors des textes sur l'architecture et le sport, le sport et le théâtre, le sport et la vieillesse et le sport et la femme. La femme ! Sans doute, à l'évocation de la compagne de nos joies et peines, Renaitour, redevenant, un instant, doux poète, termine son œuvre en sacrifiant à l'art du divin Homère.

René-Jean MAXY.

Faut-il ne plus porter de dentier sous prétexte qu'une femme a avalé le sien ?

UN abonné de « Naturisme » me transmet une coupure d'un journal du Nord où je lis :

UNE LENOISE MEURT EN AVALANT SON RATELIER

Mme Marthe Wadoux, 42 ans, habitant à Lens, rue Félix-Faure, parlait à un ami qui lui avait rendu visite lorsqu'elle avala soudain la partie supérieure de son râtelier. Essayant de le rendre, elle fit un effort et se trouva étouffée.

On courut chercher un docteur qui ne put que constater la mort.

Et mon correspondant me prie d'écrire un article sur ce sujet, afin de rassurer les nombreux porteurs de dentiers.

J'avoue de suite que mon émotion n'atteint pas celle de mon correspondant. Il s'agit là d'un incident tellement rare qu'on ne doit pas s'en préoccuper.

J'ai eu, un moment, l'idée d'ironiser sur la lettre reçue. J'aurais pu renvoyer à mon correspondant une coupure de journal où l'on raconte qu'un piéton a été bousculé par une voiture à Paris, et lui demander si, en conséquence, il n'estimait pas que toute promenade à pied dans la capitale devait être formellement interdite. Mais j'ai pensé que le sujet valait la peine d'être traité plus sérieusement.

La première réflexion qui s'impose, à la lecture de cet accident, est que ce dentier qui se déplace au cours d'une conversation ne devait pas être un appareil bien au point et bien ajusté.

On cite souvent, dans la littérature médicale, le cas de corps étrangers qui tombent soit dans les voies digestives, soit, et c'est plus rare, dans les voies respiratoires.

Voyons donc quels sont les différents objets dentaires que l'on peut avaler : un plom-

bage, une aurification, une dent détachée d'un dentier, une couronne en or... Cela n'a guère d'importance. L'objet avalé se mélange aux aliments et est acheminé, petit à petit, avec les matières, vers la sortie naturelle. Bref, pas de préoccupation à avoir.

Il en est autrement si l'on avale une dent à pivot ou un petit appareil de prothèse muni de crochets. Ceux-ci, pointus et coupants, peuvent provoquer des érosions des muqueuses avec lesquelles ils peuvent se trouver en contact. Il est donc nécessaire de prendre quelques précautions. Si l'objet est de petit volume (dent à pivot, petit appareil léger de deux ou trois dents), une excellente méthode consiste à manger immédiatement du coton hydrophile. Il faudra en absorber, par petits fragments, gros comme un œuf. Pour faciliter l'absorption, on le malaxera avec un peu de beurre ou de la vaseline.

Sitôt dans l'estomac, au cours du brassage qui se fait dans cet organe, le coton s'enroulera autour de l'appareil, se fixera aux crochets, qui seront ainsi recouverts. Il n'y aura alors plus à craindre de blessures, et ce petit paquet, devenu lisse, pourra être évacué naturellement. Il est néanmoins prudent de vérifier le fait par la radiographie.

On cite le cas d'appareils trop volumineux qui, avalés et tombés dans l'estomac, ne peuvent être enlevés que par la voie chirurgicale.

D'ailleurs, dans ces cas d'appareils avalés, l'enquête a presque toujours démontré l'imprudence de leurs propriétaires. Très souvent des personnes perdent la dent naturelle qui aidait à maintenir leur appareil de prothèse en place. Par habitude, l'appareil continue à tenir à peu près. La négligence aidant, on ne fait pas faire la réparation nécessaire et, un beau jour (un vilain jour, plu-

tôt), dans un faux mouvement, on avale son appareil !

Et puis, pourquoi porter de petits appareils de prothèse mobiles, quand on peut avoir des appareils fixes, dénommés bridges ?

Je dis « de petits appareils », car il me semble que seuls les dentiers partiels peuvent être avalés. L'histoire de la personne qui s'étrangle avec un dentier complet me paraît, par contre, assez invraisemblable. Pensez aux dimensions d'un dentier : pour le moins six ou sept centimètres de large et autant de longueur. L'avaler ? Cela ne s'est jamais vu, et c'est impossible. S'étrangler est bien étrange. Si l'appareil, déplacé, est susceptible de se mettre en travers de la bouche, il ne doit pas être si loin qu'on ne puisse le rattraper avec les doigts !

En terminant, et pour rassurer mon correspondant, qu'il vérifie l'état de son dentier, qu'il s'assure que celui-ci est normalement placé sur ses arcades dentaires et ne peut être enlevé par la simple action de la langue. Si ces conditions sont bien remplies, qu'il dorme tranquillement sur ses deux oreilles : même en gardant son appareil en bouche pour sommeiller, il ne l'avaler pas.

D^r Charles GUÉBEL.

M. H. V. 44. — Si vous me le permettez, je vous répondrai dans un prochain article où je traiterai la question des moyens de contention des dentiers. Je proscriis, personnellement, l'usage des ventouses appelées suctions, qui font coller les appareils au palais. Ou le dentier est bien fait, et il n'a pas besoin de succion, ou il est mal construit, et ce n'est pas celle-ci qui le fera tenir correctement.

LA DÉCRÉPITUDE DES JEUNES

L'aventure, contée récemment par Pierre Audebert, d'un conscript naturiste houspillé par les médecins, au conseil de révision, pour être « trop bien bâti », nous a valu plusieurs lettres de lecteurs nous disant toute leur approbation pour les critiques formulées par notre collaborateur.

L'une de ces lettres, particulièrement significative, nous est adressée par un jeune officier. Nous prenons la liberté de la publier, en supprimant toutefois la signature de notre correspondant pour lui éviter des représailles que ses chefs ne manqueraient pas de faire pleuvoir sur lui.

COMME tant de jeunes épris d'une vie meilleure et plus saine, j'admire et je suis depuis longtemps l'intelligent combat que vous menez, dans votre revue, pour régénérer notre peuple physiquement et, partant, moralement.

Les circonstances dans lesquelles je me trouve présentement m'ont fait le témoin d'un état de choses lamentable que vous connaissez trop, hélas ! mais sur lequel il faudrait ne cesser d'insister. Sous-lieutenant dans une petite garnison du nord-est, j'ai assisté, comme tel, à la visite d'incorpora-

tion de mes bleus, où ils sont examinés trop rapidement, médicalement et physiologiquement, et interrogés sur leur passé et leur ascendance pathologique.

Quelle misère ! Notez d'abord qu'incorporés dans une compagnie d'engins, ils sont choisis parmi les plus forts et les plus résistants du contingent, à cause des poids lourds à porter ; que si une bonne moitié est constituée par des agriculteurs, cette moitié n'est pas meilleure que celle qui réunit les ouvriers de l'usine et de la mine ; qu'enfin, beaucoup, environ un cinquième, sont mariés et ont déjà des enfants.

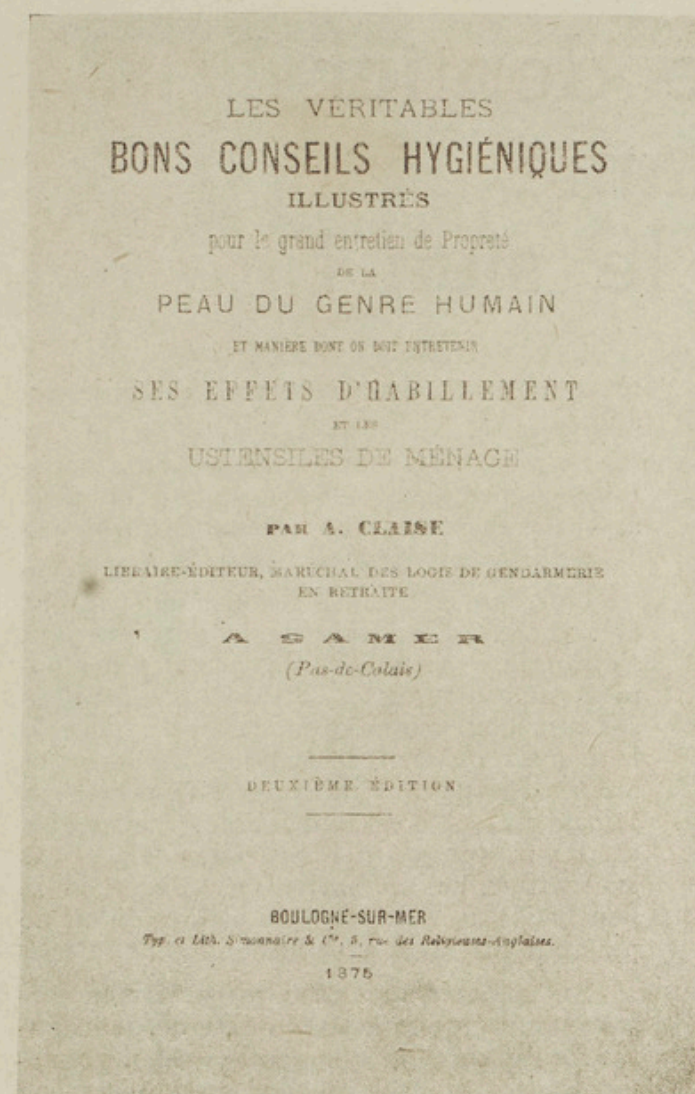
Voici les tristes résultats : sur les soixante, je n'en ai pas vu un seul dont on aurait pu dire qu'il était un beau gars. La plupart de ceux qui sont déclarés normaux sont petits et très maigres. Beaucoup sont orphelins de père ou de mère. Douze sur soixante sont « à ménager » (et comment, vraiment, les ménager avec le régime sanitaire et alimentaire de la caserne ?) et sont, à vingt ans, de pauvres débris. Tous ont déjà durement travaillé : en témoignent les blessures dont presque tous peuvent exhiber la trace. Ce qui m'a le plus frappé, peut-être, avec l'effroyable dentition que possèdent au

moins vingt d'entre eux, c'est l'avachissement abdominal, qui, lui, est général. Pas un ventre musclé ; tous ont un thorax et des membres maigres, mais tous sont bedonnants (avec les reins creusés, naturellement). Dix, à 20 ans, possèdent des hernies d'importance : l'un de ceux-ci, marchand de charbon, déjà tout voûté, se vanta de porter journellement sur les épaules des sacs de 100 kilos ! Ajoutons que deux sont de véritables débilés mentaux. Quand on pense que tous ont été déclarés bons au conseil de révision, et qu'ils ont laissé au pays les ajournés et les réformés !

On voudrait faire quelque chose pour eux, les débarrasser, une heure au moins par jour, de leurs lourds habits, de leur harnachement, cravate, calot, des terribles molletières, et les muscler ; mais le capitaine empêche toute éducation physique, estimant qu'avec le service d'un an rien ne doit détourner de l'instruction militaire, et je perdrais mon prestige, moi officier, à évoluer en caleçon court devant mes hommes.

Mes bleus sont des sacrifiés ; c'est vers votre action que je me tourne pour le sauvetage de leurs cadets.

X...



Page de titre de l'ouvrage de M. A. Claise sur l'entretien de la propreté.

A VOUS tous, ô naturistes, qui êtes par excellence des adeptes d'une hygiène parfaite, j'ai le plaisir sans mélange de présenter aujourd'hui un morceau de choix. Faites-moi la grâce de le lire jusqu'au bout. Je vous garantis que vous ne perdrez pas votre temps.

Mais, avant tout, je vous demande de prendre un engagement solennel : jurez-moi de ne pas trop vous moquer de M. Claise. Il pourrait en souffrir, au royaume des ombres où il se trouve présentement.

Quoi ? Qui était ce M. Claise ? C'est juste : il faut que je vous le présente. M. Claise, ne vous en déplaise, fut maréchal des logis de gendarmerie. En suite de quoi, bénéficiant d'une retraite méritée après sa digne carrière, il prit, à Samer (Pas-de-Calais), un commerce de librairie.

Et c'est ainsi qu'en 1875 il fit paraître la deuxième édition, revue, corrigée et augmentée, de ses *Véritables bons conseils hygiéniques illustrés pour le grand entretien de propreté de la peau du genre humain*, qui font l'objet de ces lignes.

Ce document vénérable et rarissime figurera certainement, quelque jour, dans un futur musée naturiste. Il nous a été fort obligeamment prêté par un ami de *Naturisme*, M. P..., que nous remercions ici bien vivement.

Ce petit opuscule, qui comprend une trentaine de pages, est orné de plusieurs gravures, destinées sans doute à mieux frapper l'esprit des lecteurs. Nous reproduisons, ci-contre, quatre d'entre elles.

Ceci dit, commençons l'examen du texte du maréchal des logis en retraite, en l'émil-

lant, de-ci, de-là, de quelques réflexions ou annotations.

Dans la préface, l'auteur expose les buts qu'il poursuit en écrivant l'ouvrage :

Pareille instruction n'a peut-être pas encore paru jusqu'ici au sujet de la propreté du genre humain, qui ignore, et l'auteur ne craint point de le dire ici, le vrai moyen de se laver pour que toutes les parties du corps soient entièrement propres.

Hélas !

... L'expérience seule lui a démontré et fait connaître ce beau et excellent résultat.

On verra d'autre part qu'il ne suffit pas de se laver la figure pour être propre, car cette partie du corps qui est toujours à découvert, et par conséquent en plein air, est nécessairement en quelque sorte la moins sale.

Remarquons, en passant, que cette théorie nous conduit tout droit au naturisme, lequel comporte l'exposition à l'air, aussi fréquente que possible, non plus seulement du visage, mais de la quasi totalité du corps, qui a ainsi les meilleures chances d'être toujours exempt de saleté. Un bon point pour le maréchal des logis en retraite.

Il continue :

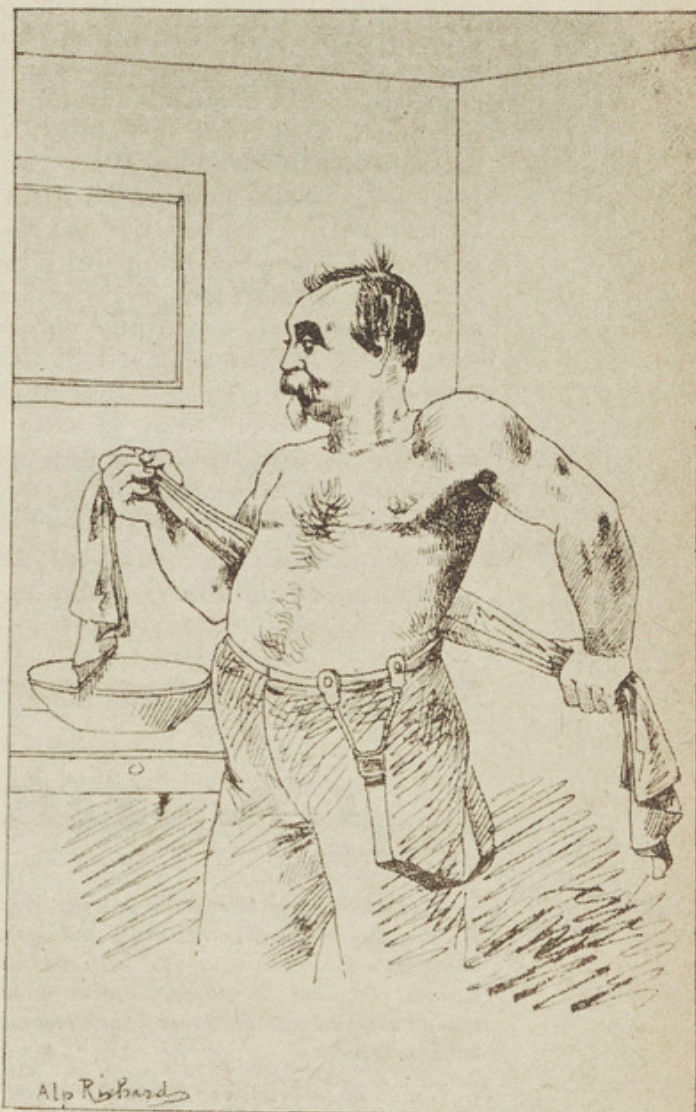
... Lorsque l'habitude de se laver comme il va être expliqué sera bien contractée, on sera forcé de toujours le faire, à cause du bien-être que l'on éprouvera quand le travail sera terminé.

Ce grand nettoyage devra avoir lieu au moins une fois par semaine (!) et devra durer environ une heure ; mais il est évident que lorsque l'habitude en sera contractée, et que ce travail sera fait régulièrement, on arrivera à mettre moins de temps.

... En se nettoyant convenablement toutes les parties du corps, et en tenant également ses effets



Comment se laver la partie inférieure du corps, d'après le maréchal des logis de gendarmerie en retraite : on remarque les énormes « rouleaux » de crasse qui jonchent le sol.



Ce que M. Claise entendait par « se passer l'essui-mains au travers du corps ». Lecteurs, vous voici rassurés !

d'habillement en état de propreté, on est à l'abri de la vermine ; on se conserve aussi par là la santé, et on évite des maladies parce qu'on se facilite l'ouverture des pores de la peau, et par conséquent le flux et le reflux.

Que de bonnes intentions en ces quelques lignes !

... On peut remarquer, du reste, que si le corps de la masse des personnes répand une mauvaise odeur, c'est parce que ce corps n'est jamais lavé ou ne l'est pas assez souvent, car alors il ne sentirait rien.



Très juste.

Au reste, qu'est-ce qui engendre cette saleté que l'on trouve sur la peau ? C'est la sueur, et cette sueur, mêlée à la poussière dont personne n'est exempt, quelle que soit la condition dans laquelle on se trouve, forme cette crasse qui, généralement, n'est jamais enlevée, ou si elle l'est un peu, ce n'est que par le linge propre que l'on met et qu'on renouvelle plus ou moins souvent.

Quelle horreur !

... Pour se nettoyer ainsi, il faut en avoir le courage ; et, quant au temps nécessaire, avec la bonne volonté, on peut toujours le trouver.



La toilette des pieds. L'auteur ne nous ménage pas les détails répugnants : des mouches voltigent autour des jambes noires de crasse ; l'eau est elle-même d'une teinte inquiétante...

Du courage, combien il en faut, en effet. Pensez donc : tous les huit jours !

... Pour le rentier, ceci sera un passe-temps, qu'on peut néanmoins appeler travail pour tout le monde, parce qu'à l'idée de ne point vouloir rester sale, il faut y joindre le courage.

L'ouvrier lui-même pourra trouver aussi ce temps nécessaire le dimanche en allant plus tard au cabaret ou au divertissement.

Parfaitement : et même, en n'allant plus du tout au cabaret.

... On ne doit point oublier d'y accoutumer de bonne heure les enfants, et de les y pousser même afin qu'ils contractent dès leur jeune âge ces beaux principes de propreté.

Dans les bonnes maisons, au bétail bien soigné, on lui fait le pansage, et le genre humain, lui aussi, n'a-t-il pas besoin de se le faire ?

Il faut reconnaître que M. le maréchal des logis de gendarmerie en retraite maniait la langue française avec art. Quel style ! Quel choix dans les expressions !

Voyons, maintenant, l'exposé de la méthode proprement dite, si je puis ainsi m'exprimer. Ici, nous allons choir d'étonnement en étonnement, et notre hilarité, bien que disciplinée, eu égard aux mânes de ce brave M. Claise, s'enflera peu à peu en un invincible crescendo :

Pour bien opérer à fond ce grand nettoyage, on commence par se peigner les cheveux avec un peigne à décrasser, et, quant à la crasse qui apparaît au-dessus des cheveux, ce que le peigne ne pourra enlever entièrement, on l'enlève avec la brosse destinée à cet usage. Les peignes à décrasser et à démêler, ainsi que la brosse, devront toujours être tenus propres, et par conséquent ne devront pas être chargés de crasse, comme on en remarque bien souvent.

On se nettoie ensuite les oreilles, non pas avec une épingle, mais bien avec un cure-oreille en ivoire.

Alors, qui sait se raser se rase, ou se fait raser.

Ici, maintenant, commence la grande opération :

Pour le lavage du corps, on met environ un seau d'eau fraîche dans une cuvette ou dans un

autre meuble (en hiver on pourrait même à la rigueur faire chauffer cette eau), on place cette cuvette sur une table, alors, on ôte sa chemise et son gilet de flanelle, si on en a, puis on roule la ceinture de son pantalon afin qu'il se maintienne au-dessus des hanches ; on frotte ensuite un morceau de savon qu'on passe dans l'eau et dont on s'en frotte les mains jusqu'à ce qu'il mousse comme il faut, et, lorsqu'on a les mains pleines de cette mousse, on les passe sur le cou, sans oublier de les passer par derrière qui est toujours l'endroit le plus sale, sur la poitrine, sur les bras, sur le ventre, sur le dos, sur les reins, en continuant toujours à étendre de l'eau jusqu'à ce que l'on soit bien mouillé ; alors, on continue de se frotter avec les mains, en se servant même d'un linge, de manière à user l'eau sur la peau, et c'est au moment où cette eau qui se trouve sur la peau est disparue, comme si l'on s'était essuyé avec un linge, que la crasse apparaît sur toutes les parties.

Ça devient sérieux. Et goûtez, à présent, toute la tragédie de ce sombre tableau :

Sans perdre de temps, on continue toujours de se frotter, car c'est le vrai moment, et l'on se frotte jusqu'à ce que l'on sente que la peau pique



sous la main. On voit alors une foule de rouleaux de crasse tomber, et la peau devient claire et rouge.

Il faut le répéter ici, lorsque la crasse se détache, il faut se dépêcher de frotter partout, car quand la peau ne ressent plus d'humidité occasionnée par l'eau, et qu'elle devient sèche, la crasse ne s'enlève plus, si on ne la mouille une seconde fois.

Si, après la première fois, on se croit bien nettoyé, on se place de nouveau au-dessus de la cuvette et on se rince en agitant l'eau sur toutes les parties lavées sans oublier les cheveux et le dedans des oreilles ; alors on s'essuie avec un linge blanc.

Bigre ! Le pantalon « enroulé autour des hanches » doit prendre quelque chose ! N'aurait-il pas mieux valu l'enlever ?

Si on n'a personne pour s'essuyer le dos, on prend par les deux bouts l'essui-mains plié en forme de cravate, et avec on se frotte diagonalement en le plaçant sur une épaule : on fait de même pour l'autre épaule.

Pour le bas des reins, on se passe l'essui-mains au travers du corps et on s'essuie en le

L'auteur,
M. Claise,
d'après une
gravure ex-
traite de son
livre.



tirant horizontalement de droite à gauche ; mais, si l'on n'emploie personne pour se frotter la peau comme il est expliqué plus haut, la crasse ne peut pas être entièrement enlevée.

La serviette « au travers du corps » ! On commence à comprendre pourquoi, du temps de M. le maréchal des logis de gendarmerie en retraite, les gens avaient besoin de s'armer de tout leur courage pour se laver.

En faisant usage de ce qui vient d'être dit, cette partie du corps étant nettoyée, on remet son gilet de flanelle nouvellement lavé ou sa chemise propre, dans le cas où l'on ne voudrait pas rester avec la partie basse du corps nue.

Pardonnons à l'auteur, qui a certainement voulu écrire, ici, « la partie haute ». Et poursuivons :

Seulement, pour se laver la partie basse du corps, la chemise gênant, on pourrait la relever et la lier au-dessus des hanches.

Dans ce cas, il ne faudrait pas oublier non plus de relever ses manches de chemise au-dessus des coudes.

Pour se laver la partie basse du corps, on met la cuvette à terre, en face de laquelle on place une chaise pour s'asseoir. Alors, quand on a ôté son pantalon et son caleçon, on met un pied dans la cuvette, on le frotte avec la main, en humectant la jambe jusqu'au genou, puis on le retire et on avance la cuvette sous la cuisse qu'on mouille également en la frottant dessus dessous jusqu'à ce que la peau soit à peu près sèche ; et c'est aussi à ce moment que la crasse s'en détachera surtout au-dessus du genou et au jarret, endroits où il y en a davantage : cette crasse tombera aussi en rouleaux, et, en continuant de frotter, elle se détachera entièrement, et la peau deviendra claire et rouge ; alors, pour avoir toutes ces parties propres : il suffira de rincer la cuisse, le genou et le jarret et de s'essuyer le tout. On replace ensuite le pied qu'on a mouillé dans la cuvette, et de ce pied, qui a resté humide (sic) durant tout le temps qu'on a employé à se nettoyer la cuisse, se détachera toute la crasse ; et, en frottant sur le cou-de-pied, ainsi qu'au talon et au dessous de la cheville, on l'apercevra en grand (?). Aussi, on devra passer les doigts entre les orteils, endroits où il se trouve encore bien plus de crasse et qui sent excessivement mauvaise (sic), surtout quand elle y est restée longtemps.

Par pitié, monsieur Claise, si vous ne daignez nous épargner la vue de la crasse, épargnez-nous-en, du moins, l'odeur.

Grattant ensuite avec les ongles le dessous du pied, les côtés, et enfin tous les endroits où la peau morte s'enlève, on s'évitera par là la croissance des cors en empêchant les durillons de se former.

Enfin, lorsqu'on s'est bien lavé et frotté le pied ainsi que la jambe, on rince et on essuie le tout. Il faut aussi avoir bien soin de se couper les ongles des orteils avec un canif, ainsi que tous les durillons, qui après le lavage n'auraient pas été enlevés entièrement tant aux orteils qu'aux dessous des pieds.

Le moment le plus pathétique est arrivé. Allons-y :

Après avoir ainsi terminé, on se place le derrière au-dessus de la cuvette et on se lave à grande eau toutes (?) les parties sexuelles auxquelles on ne pense guère, et qui, cependant à raison de leurs fonctions, ont bien besoin d'être nettoyées plus souvent que les autres parties du corps.

Sur cette apothéose, la Cérémonie de la Toilette Hebdomadaire prend fin. Une remarque s'impose : pas une seule fois l'eau de la cuvette n'a été changée. Pour des conseils d'hygiène, ce sont des conseils d'hygiène.

Mais voyons les considérations qui suivent :

Enfin, lorsqu'on se croit bien propre, il suffit de s'essuyer avec un linge sec.

Le corps ainsi lavé comme il vient d'être expliqué ne répandra certainement plus de mauvaise odeur, et, l'opération ayant été bien faite, on pourra se flatter et être fier même d'avoir toutes les parties du corps bien propres.

Indépendamment du grand nettoyage dont nous venons de parler, toutes les personnes qui ont réellement à cœur de maintenir chez elle la propreté doivent, chaque matin, se laver le visage, la bouche et les oreilles, lesquelles exigent un grand soin, surtout à l'intérieur.

Il ne faut pas non plus négliger de se frotter les dents avec une brosse destinée à cet usage ; pour cela, on passe cette brosse dans l'eau claire, puis on s'en frotte les dents pour enlever la carie qui s'y trouve et qui les fait gâter.

La brosse à dents enlève la carie. Qu'en pensez-vous, monsieur le docteur Guébel ? Et que pensez-vous de l'instrument préconisé ci-dessous :

Après avoir mangé on doit aussi se les nettoyer avec le bout d'une plume. Le cou, qui crassait facilement le collet de la chemise, ainsi que celui de l'habit doit être continuellement l'objet d'un grand soin de propreté.

Qu'on m'excuse si je marque, à cet endroit, un instant d'hésitation. Dois-je reproduire ces lignes, ne le dois-je pas ? Tant pis. Les effarouchés en seront quittes pour se voiler la face :

Lorsque vous satisfaites un besoin naturel, faites toujours en sorte de bien vous essuyer le derrière lorsque vous avez fini, car c'est un point essentiel de propreté que de n'y rien laisser. Pour cela, on doit toujours avoir des serviettes de papier dans sa poche (!) et en quantité suffisante. Un autre point de malpropreté révoltante, qu'il faut tâcher de détruire, c'est celui de se moucher avec les doigts et de les essuyer ensuite sur les effets d'habillement ; servez-vous donc de mouchoirs de poche et changez-en souvent.

Il est assurément des personnes qui ont l'idée et la teinte (?) de la propreté, mais, pour se laver comme il vient d'être expliqué d'autre part, il y a lieu de croire qu'on ignore généralement cette grande règle, puisque partout on remarque tant de gens malpropres.

Enfin, pour terminer, un avis compétent sur les conseils de révision d'il y a soixante ans ; ils étaient déjà bien curieux à voir, les conscrits, à l'époque :

Là où l'auteur a été le plus frappé et le plus répugné de la saleté qui existe sur le corps humain, c'est dans les conseils de révision : D'abord c'est une infection dans la pièce où les jeunes gens se déshabillent et ensuite ils se présentent devant les membres qui composent ce conseil avec une peau tellement crasseuse, qu'à certains endroits, tels qu'au genou, au coude-pied (sic), derrière le talon, au-dessous des chevilles, de cette crasse, il y en a l'épaisseur d'un sou ; enfin, pour mieux vous dire, avec des pieds presque noircis par la crasse et qui répandent une odeur on ne peut plus infecte. Et voyons, n'est-ce pas horrible de voir un pareil état de saleté ; mais, on n'y songe pas, et pourquoi ? parce qu'on ignore complètement les vraies règles sur la propreté, car tout autrement, on n'oserait sur la vie se présenter ainsi.

Et si tout au contraire on arrivait au conseil avec toutes les parties du corps bien nettoyées d'après la manière qui vient d'être indiquée, assurément il ne se répandrait aucune mauvaise odeur, et on aurait fait par là un grand pas vers la civilisation.

Bien que pendant plusieurs pages encore l'auteur continue à prodiguer d'autres conseils de la même veine, nous nous voyons obligés d'achever sur cette émouvante péroration.

... On comprend maintenant pourquoi nous avons fait d'aussi larges citations de l'opuscule de M. Claise. Nous avons d'ailleurs scrupuleusement respecté son texte : style, orthographe, ponctuation, la moindre altération risquant d'enlever une partie du pittoresque et de diminuer l'énormité du comique. C'eût été dommage !

Pour nous, naturalistes du vingtième siècle, il se dégage tout d'abord, de la lecture de cette prose, comme une impression de puérile naïveté. Et puis, à la réflexion, on se dit que le maréchal des logis a fait montre surtout d'une désarmante, d'une incommensurable bonne volonté. Il a voulu rendre service à ses contemporains. Or, si on s'en rapporte à certains de ses conseils, qui nous apparaissent aujourd'hui totalement superfétatoires, on était, de son vivant, affreusement sale. Dès lors, il faut bien reconnaître que ces conseils n'étaient pas dépourvus de toute utilité — ils seraient sans doute encore utiles, de nos jours, à bien des gens, quoi qu'on en puisse croire.

Qui sait ? M. Claise fut peut-être, en son genre, un précurseur.

Cela ne suffit-il pas pour qu'il ait droit à notre reconnaissance amusée, et pour que nous flétrissions à l'avance ceux qui tenteraient — Dieu me pardonne ! — de... salir sa mémoire ?

Pierre AUDEBERT.

№ 309 **NATURALISME** P. 11

DEUX ENNEMIES DE LA SANTÉ ET DE LA BEAUTÉ : LA GRAISSE ET LA CELLULITE

(Suite de la page 2)

Les amas de cellulite se localisent au ventre, au cou, aux hanches, aux cuisses, aux jambes, partout où ils peuvent ne pas trop gêner. D'ordinaire, pour les découvrir, il faut pincer la peau entre pouce et index ; on sent, alors, les masses spongieuses et on provoque une certaine douleur.

Souvent on peut diagnostiquer la cellulite même sans pincer la peau, rien qu'en regardant l'épiderme ; on voit les saillies créées par les dépôts cellulitiques. Aux cuisses, ces saillies peuvent créer de véritables bourrelets ; aux jambes, la cellulite peut créer des plaques rouges, violettes et même infiltrer massivement toute la région des chevilles, jusqu'à transformer en « poteaux » les membres inférieurs de certaines malheureuses femmes. La cellulite des jambes, par les douleurs qu'elle crée souvent, surtout quand il fait chaud, empêche de marcher des malades déjà trop sédentaires et aggrave leur impotence.

On a voulu opposer la cellulite à la graisse. Des médecins, qui ont mal com-

pris l'affection, ont écrit qu'alors que la graisse — la belle graisse blanche (?) — est un produit de santé, de réserve, la cellulite, qui voisine avec elle, est un produit de maladie, d'intoxication.

Pourquoi l'organisme mettrait-il dans la peau, côte à côte, un produit de santé et un produit de maladie ?

Non, notre peau est un dépotoir. Quand l'organisme, débilité, est devenu incapable de brûler ses déchets ou de les éliminer par ses émonctoires (émonctoires rénal, intestinal, épidermique...), il les relègue là où ils l'encombreront le moins : dans les articulations (ces sortes de boîtes closes qui sont comme extérieures à l'organisme) et dans le tissu sous-cutané.

Cellulite et graisse se rassemblent sous notre peau comme se rassemblent dans le même égout des déchets à rejeter à l'extérieur.

Tout être soucieux de sa santé se protège de la graisse et de la cellulite.

Les naturistes ont la peau vierge de ces deux produits de misère. Qu'on pince

n'importe où leur revêtement cutané, celui-ci est bien mobile sur les plans profonds, fin, sans encrassements, sans zones spongieuses, sans zones douloureuses, sans zones infiltrées, violacées...

Le même traitement qui guérit la graisse guérit aussi la cellulite : on a récemment parlé d'une panacée dans ce domaine, les extraits d'organes, extraits ovariens (contre la graisse surtout), extraits thyroïdiens (contre la cellulite surtout). Qu'il y ait insuffisance glandulaire ovaro-thyroïdienne dans l'adipo-cellulite, aucun doute à cet égard, mais le seul traitement logique de l'insuffisance glandulaire est celui qui fait mieux fonctionner les glandes, c'est-à-dire le genre de vie naturiste : régime alimentaire approprié, peu carné, très vitalisé..., culture physique progressive et médicalement surveillée, à l'air et au soleil, et massage, non pas, d'ailleurs, seulement massage local des masses grasses ou cellulitiques, mais aussi et surtout massage des organes de la nutrition et de l'élimination.

D^r Gaston DURVILLE.

La page des enfants

(Reproduction interdite.)

LES AVENTURES DE NINE ET NONO ENFANTS NATURISTES

IX. — Le départ dans la nuit.



les aliments naturistes

BASOR

DES DOCTEURS

G. & A. DURVILLE

sont en vente à

BRUXELLES

63, RUE DU BAILLI, 63

Téléphone : 37, 51, 66.

Succursale des Etablissements BASOR

de Chalons-sur-Marne et Paris.

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

ALLEN

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

LE CINÉMA

PALAIS DES ARTS, 325, rue Saint-Martin, Paris. —
Du 25 au 31 mai. — Rez-de-chaussée : *Madame ne veut
pas d'enfant* ; Trois pour Cent. — Premier étage : *Le
Sexe faible* ; *Chanteuse de cabaret*.

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.

Culottes de golf
(Knickerbocker).

et
Pantalons naturistes
sans ceinture ni bretelles.

**Blousons et vestes
de camping**

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

PETITES ANNONCES

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

La ligne d'environ 50 lettres, signes ou espaces : 5 fr.
Pour les annonces domiciliées au bureau de la
revue, une somme de 2 francs sera perçue, en plus
du prix de l'insertion, pour frais de bureau.

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.

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.

ALIMENTATION NATURISTE

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
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,
35 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** lende-
main 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.

10 K^{os} AMANDES SECHES 39 fr.
LE PARADIS DES FRUITS, à Marseille. (C. c. 270,83)

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

Le goûter
le plus
facile
à
distribuer,
à
emporter.

**amandes
et poisettes
THIERCO**

en coque
à dessert
sans coque
pâtisserie

Colis-propagande 5 K. avertis-
36 fr. franco

Gratiz & Franco l'adresse avec Recettes
THIERCO AMANDES AIX EN PROVENCE
Chèques postaux 16344 Marseille

PENSIONS NATURISTES

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

INAM, 2 ter, rue Spitaliéri, Nice. — Vacances, repos,
convalescence. Dernier confort. Cuisine hors pair pour
bien portants et de régime, savoureuse, efficace pour
dyspeptiques, rhumatisants, constipés, entérites, etc.
ptosiques, hépatiques, diabétiques, etc. Cures de désin-
toxication et de rééducation alimentaire. Massages,
culture physique, respir., terrasse, air, soleil. — La
maison de santé naturiste dans une ambiance familiale.
Références. Places limitées. Retenir d'avance.

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

POUR VOS ENFANTS. Santé, vie harmonieuse et
familiale. Alimentat. rationnelle. Mer, montagne, pins.
Ecr., pr. rens. : « La Bergeronnette », La Napoule (A.-M.).

C^{te} d'Azur Vence, 325 alt., site id., air pur.
Pens. Joie de Vivre, jardin, tennis,
Cuis. saine au goût du cl. Rég. Durville. Pens.dep. 28 f.

Hôtel Cynos, à Juan-les-Pins. Maison naturiste, conf.
mod. Solarium, culture physique. Pension : 35 francs.

Pension enfants 6 à 13 ans, ds mén. natur., pl. camp.,
mer, soleil, cult. phys., instruct. — *Pinguet, domaine
« La Thérèse », Velaux (Bouches-du-Rhône).*

Tuberc. tr. amél. dés. trouv. pens. ou établis nat., bon
air. S'adr. Michau, villa des Tilleuls, Lompnes (Ain).

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), désint., trait. ptose,
foie, estom. Méth. Dr Vigné d'Octon. Mass., mart.,
solar., parc gymn. Docteur traite pr corresp. S'y adress.

GROUPEMENTS NATURISTES

Deux jnes hmes natur. cherch. camar. hmes et fmes
pr se fréquent. à Villennes et étudier possibilité de
vie dans île du Pacifique. — *Naturisme*, n° 403.

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

VILLEGIATURES

COTE D'AZUR. Fam. dist. pr. 1 ou 2 hôtes payants,
séjour grand luxe, plage, forêt, cuis. saine non
végétar., 40 fr. juin et sept., 45 fr. juillet-août. —
De Saint-Hilaire, La Garonne (Var).

VENTES

Appareil « Feyagourt » pour huit pots (plus dix pots
supplémentaires), état absolument neuf. Prix modéré.
Delcambre, au Theil-sur-Huisne (Orne).

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 intéres-
santes. — Ecrire à *Naturisme*, n° 390.

MARIAGES

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.

Professeur dés. conn., vue mar., jeune intellect., 23 ans
env., douce, cultivée, taille moy., aimant vie saine,
univ. ou prof. libérale de préférence. — *Natur.*, n° 402.

J. h., 24 a., id. libres, aim. joies saines, intrépide, dés.
conn., v. mar., j. f. mêm. goûts, pr camp., canoë, w.-e.,
vac. Côte Azur, crois. Corse. Fr. part. Ps sér. s'abst. *Nat.*, 404

Idéaliste, trentaine, dés. corresp. av. jne fille bien sous
tous rapports, qui aimerait associer son nom à une
œuvre de science vitale unique. — *Naturisme*, n° 405.

Célib. 33 a., agric., sér., bne éduc., b. esp., corr. dem.
ou dame âge en rapp., simple, affect., vue créer foyer,
camp., montagne, Midi. Détails à *Naturisme*, n° 406.

DIVERS

Mme TALENCE, voy., vs guid. loy. et vs aid. à réuss.
pr son magnét. puis. 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^c 99 f. Adulte 119 fr. *Les Stocks S. A.*,
54, r. Cambonne, Paris-15^e. Ch. post. n° 1127-09.

Faites tirer et développ. vos clichés personn.
par un naturiste-spécialiste ; travail rapide et soigné ;
discretion garantie : il n'est gardé aucune trace ni
épreuve des trav. *Photo-Sieler, 70, r. St-Julien, Nancy.*

FAITES SOIGNER VOS DENTS chez MM. *Valen-
tiny et Broutin*, chirurgiens-dentistes D. F. M. P.
Appareils modernes. Soins insensibilisés. Remise 20 %
aux naturistes. 210, bd Raspail (14^e), de 14 h. à 19 h.

Urgent. Cherche canoë d'occasion bi-place, bas prix.
Mariette Guillien, 277, rue de Vaugirard, Paris. (15^e).

Gains imp. pend. loisirs par trav. de bureau facile.
Renseignements contre timbre. — *M. Pernoud, 11, rue
Emile-Moutier, Joinville-le-Pont (Seine).*

NATURA

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

NATURISTES!

Pour bénéficier des conditions
spéciales et des avantages
que vous offre le groupement

NATURA

DEVENEZ ACTIONNAIRES

LE NOMBRE DES ADHÉRENTS
FERA NOTRE FORCE

ENVOYEZ VOS ADHÉSIONS, ET
FAITES ADHÉRER VOS AMIS

Pour tous renseignements, écrivez :
50, rue de Paradis, PARIS (10°)
Téléphone : Provence 14-36

STOCKS AMÉRICAINS

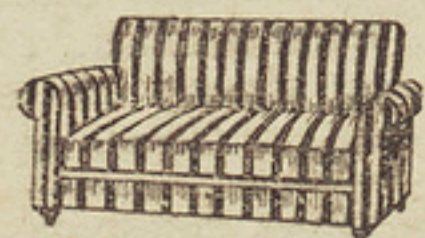
93, rue de la Chapelle, 93
PARIS
E. DELSART, Directeur
Métro : Torcy et Chapelle.
Tél.: Nord 26-39.

Lits avec sommiers adhérents : 55 fr.
Par quantités : 49 fr. Lit de camp : 59 et 49 fr.

Matelas 1 pers. 39 fr.
— 2 pers. 89 fr.
Toiles de paillasse
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-bêches, 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

Bulletin d'abonnement à

NATURISME

A adresser 15 bis, rue Cimarosa, 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.

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

NATURA

Société Anonyme Coopérative
à personnel et capital variables.

Groupement naturiste d'achats.

TOUS LES PRODUITS NATURISTES

EXPÉDITIONS EN PROVINCE
LIVRAISONS DANS PARIS

Pour les séjours d'été à la campagne,
conditions spéciales.

DEMANDER RENSEIGNEMENTS
ENVOYER COMMANDES

50, rue de Paradis, PARIS (10°)

Téléphone : Provence 14-36

NATURA

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

La Société NATURA se propose de
servir la cause naturiste par tous les
moyens mis à sa disposition par ses
actionnaires.

Que tous les naturistes envoient
donc leur adhésion et fassent autour
d'eux une active propagande.

Nos réalisations seront en fonction
directe du nombre de nos adhérents
et de l'appui qu'ils nous accorderont

SIÈGE SOCIAL,

MAGASIN DE VENTE :

50, rue de Paradis, PARIS (10°)

Téléphone : Provence 14-36

Magasin ouvert le samedi après-midi
et chaque soir jusqu'à 19 heures.

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. Vingt-troisième 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.

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.

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'émo-
tion. Rôle de la fonction génitale.

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

En vente à « Naturisme » et dans toutes les librairies

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

ÉLECTROGRAPHIE HUMAINE

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

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

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

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

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

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

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

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

T A R I F

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

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

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

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



LA CITÉ DE
WEEK-END

Physiopolis

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

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

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

PHYSIOPOLIS N'EST PAS UNE AFFAIRE IMMOBILIÈRE

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

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

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

Le naturiste qui acquiert un terrain à PHYSIOPOLIS devient, en même temps, co-proprétaire (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