

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. 1934-06-
21.

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 :

« LE PROBLÈME DE L'ORIGINE DES HOMMES »

« L'OBSTRUCTION NASALE CHEZ L'ADULTE »

NATURISME

**LE GRAND
HEBDOMADAIRE
DE CULTURE
HUMAINE**



MOUVEMENTS

LA REPRODUCTION PHOTOGRAPHIQUE DES GESTES PEUT CONDUIRE, PARFOIS, A DE BIEN CURIEUX RESULTATS... N'EST-IL PAS AMUSANT, CET INSTANTANÉ, PRIS DE BAS EN HAUT, AU MOMENT PRÉCIS OU DEUX JEUNES FEMMES EXÉCUTENT, A VILLENES, UN GRACIEUX MOUVEMENT DE CULTURE PHYSIQUE ? LE PRÉSENT NUMÉRO CONTIENT, EN PAGE 12, DEUX AUTRES GRAVURES ÉVOQUANT LE MÊME SUJET DE FAÇON ÉGALEMENT ORIGINALE. D'AUTRE PART, LE DOCTEUR GASTON DURVILLE ÉTUDIE, EN PAGES 2 ET 3, QUELQUES EXERCICES DE GYMNASTIQUE POUR LES ENFANTS CAR IL EXISTE, NE L'OUBLIONS PAS, DES « MOUVEMENTS » SPÉCIALEMENT ÉTUDIÉS POUR QUE LES JEUNES, TOUT EN JOUANT, CULTIVENT HARMONIEUSEMENT LEUR CORPS...

Cliché procédé Emv.

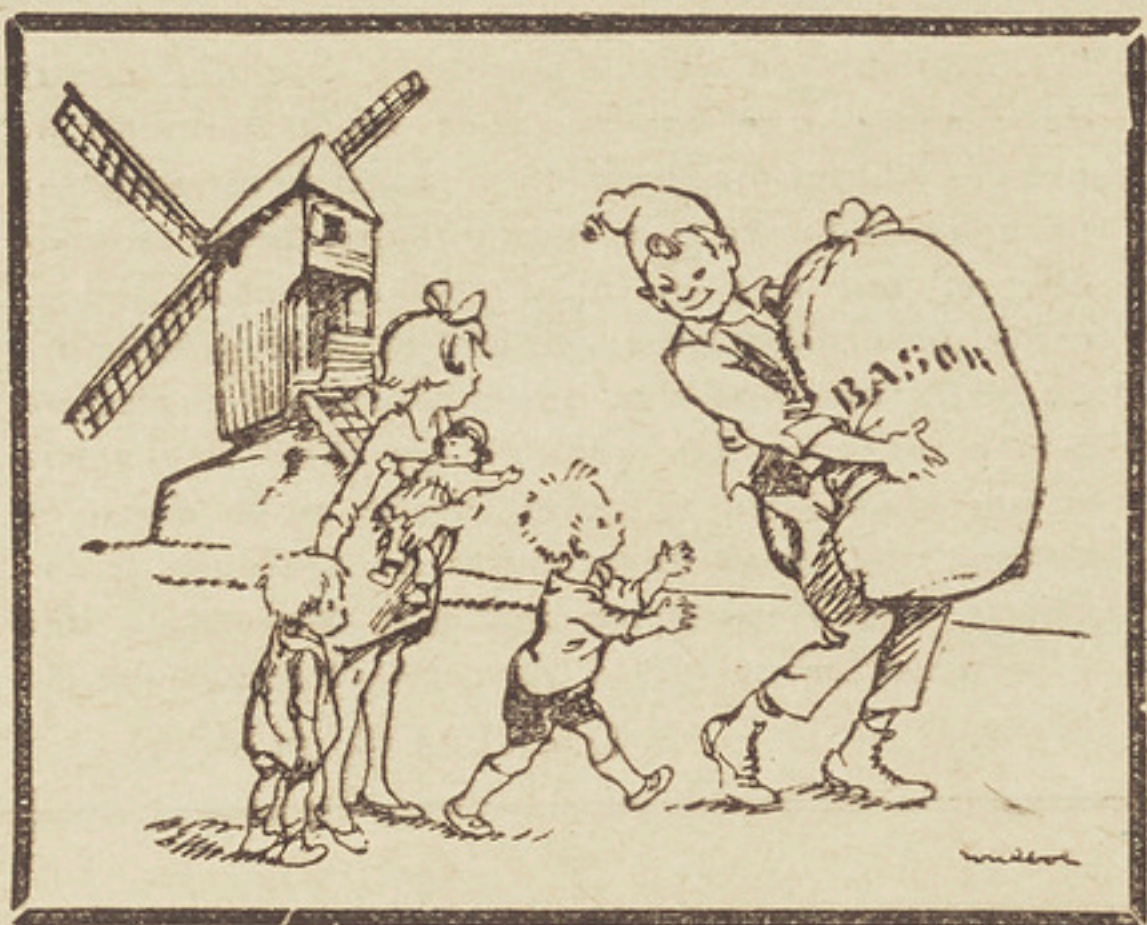
Photo « Naturisme ».

DOUZIÈME ANNÉE - N° 313



1 FR. 25

JEUDI 21 JUIN 1934



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

■ ■ ■

LE PAIN se trouve à la base de toute alimentation rationnelle

LE PAIN BASOR

EST LE PAIN **VIVANT, TONIQUE ET FORTIFIANT** TEL QUE LE CONSOMMAIENT
NOS ANCÊTRES ; C'EST LUI QUI A FAIT NOTRE RACE

Le pain BASOR est fait de farine complète, provenant de blés sélectionnés et traités spécialement dans les Moulins de Faverolles

Les naturistes désireux de ne pas consommer les galettes d'amidon que constitue le pain légal
doivent demander à leurs fournisseurs le pain BASOR.

Un décret du 20 juin dernier a fixé au 30 de ce même mois l'application des mesures fiscales concernant le pain complet
destiné à l'alimentation humaine. A partir de cette date, un timbre de 0 fr. 25 devra être apposé sur chaque pain.

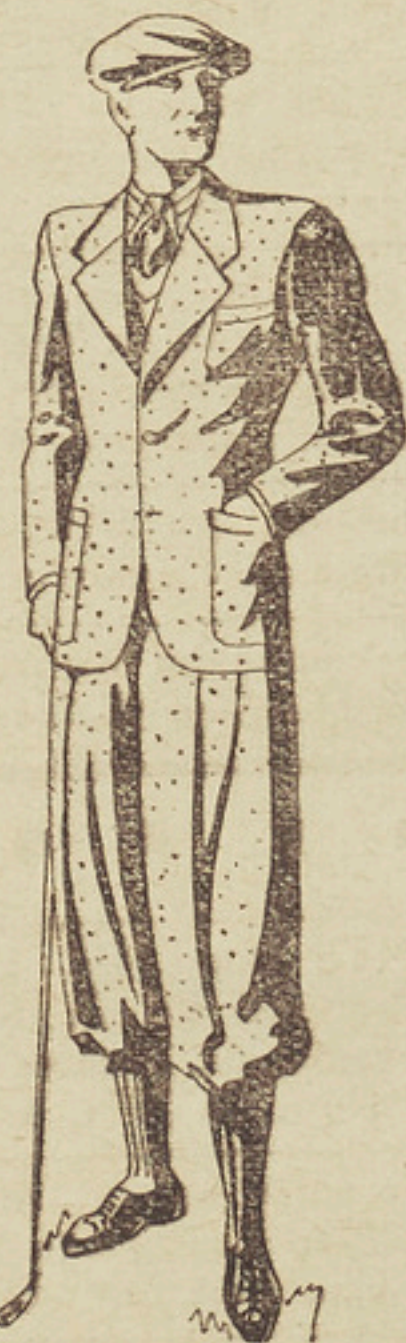
**CEPENDANT QUE LES ANIMAUX ONT DROIT AU BON PAIN DE L'ANCIEN TEMPS
LES NATURISTES SONT PÉNALISÉS S'ILS DÉSIRENT CONSOMMER CE MÊME PAIN**

Le pain BASOR, et tous les produits de cette marque, sont en vente dans les succursales de la Maison POTIN,
les Etablissements SCAPINI, les Grandes Pharmacies, les bonnes Maisons de Produits de régime, et 50, rue de Paradis,
Paris (10^e). — Téléphone : Provence 14-36.

Succursale à BRUXELLES, 63, RUE DU BAILLI.

A LA FABRIQUE

11, rue de la Cerisaie, Paris (Bastille)



NOUVEAUX PRIX !!

SUR MESURE
avec deux essayages

très beaux

Costumes sports
à 250 et 325 francs.

Complets de ville
à 275, 325 et 375 fr.

Draperies pure laine
françaises et anglaises.

SPÉCIALITÉ de pantalons de
plage, shorts, culottes de
golf et PANTALONS SANS
CEINTURE NI BRETelles.

**Blousons et vestes
de camping**

en toile et en tissu PERIMPER
(Perméable à l'air et
Imperméable à l'eau).

Tél.: Archives 16-66

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?...

ABONNEZ-VOUS

Un an : 50 fr.

Six mois : 28 fr.

Pour les naturistes de Villennes

HORAIRE D'ÉTÉ 1934

Départ St-Lazare	Arrivée Villennes	Départ Villennes	Arrivée St-Lazare
4 10	5 15	4 15	5 7
S 5 43	6 44	S 5 14	5 58
D 6 15	6 47	S 6 10	6 44
6 54	7 44	D 6 13	7
D 9 8	9 52	S 6 55	7 29
S 9 15	9 48	D 7 3	7 47
D 9 30	10 3	S 7 25	7 59
D 9 54	10 27	S 7 54	8 29
D 10 33	11 6	D 7 54	8 35
D 10 50	11 26	8 45	9 26
11 5	11 49	S 9 9	9 43
S 12 5	12 46	D 9 9	9 50
D 12 5	12 39	S 10 48	11 39
Sam 12 30	13 6	D 10 48	11 31
S 13 56	14 40	D 12 23	13 8
D 14 12	14 45	s.SD 13 4	13 40
D 14 18	14 59	SD 13 11	13 54
17 8	17 40	14 58	15 39
D 17 36	18 20	D 16 41	17 26
S 18	18 33	16 52	17 36
S 18 30	19 3	D 18 40	19 19
D 18 30	19 11	S 18 56	19 40
19	19 34	D 18 56	19 37
s.SD 19 17	19 50	D 20 10	20 45
20 4	20 37	S 20 12	20 53
D 21 30	22 13	D 20 45	21 26
23	23 44	21 45	22 22
0 37	1 21	S 21 52	22 26
		D 22	22 34

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

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^e)

Téléphone : PROVENCE 14-36.

EXPÉDITIONS EN PROVINCE

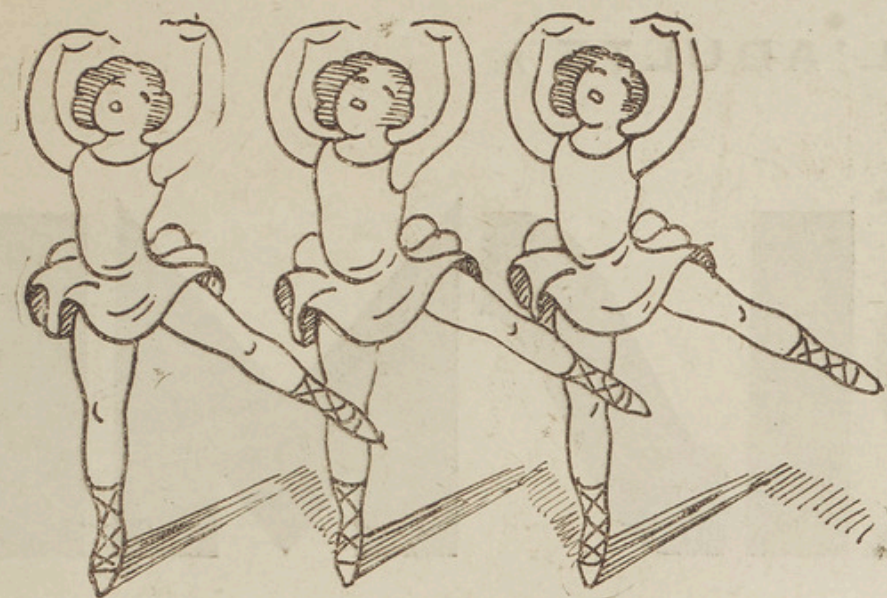
Magasins ouverts tous les jours,
de 8 heures à 19 heures.

FAITES LIRE « NATURISME »

ABONNEZ VOS AMIS

6 mois : 28 francs

1 an : 50 francs



AU CRIBLE, LES IDÉES !...

Gymnastique, jeux et sports pour l'enfant

D EPUIS les quelques jours qu'a paru mon Crible sur Les Enfants, on me demande, de tous les côtés, de compléter celui-ci en exposant la technique de la gymnastique que nous préconisons pour faire d'eux de beaux hommes : gymnastique du nourrisson, gymnastique pour les petits de trois à cinq ans, de cinq à sept, de sept à douze, de douze à seize, gymnastique pour les filles... Vaste programme.

Je me permets de signaler à nos lecteurs que nous avons publié le détail de cette technique dans plusieurs ouvrages, en particulier dans La Cure Naturiste, t. 2 et dans La Gymnastique amusante pour l'enfant.

Pour ceux qui ne possèdent pas ces ouvrages et ne désirent pas se les procurer, résumons ici le squelette de la question.

LA GYMNASTIQUE DU NOURRISSON

Le cri modéré, c'est la gymnastique du tout-petit ; par lui, la cage thoracique se développe ; l'enfant qui a le cri puissant a des chances d'avoir de bonnes bronches ; et, en criant, il les développe.

Je ne dis pas qu'il faut, comme on le fait dans certaines maternités, laisser systématiquement crier les tout-petits, sans se soucier d'eux, sous prétexte que ce leur est très profitable ; mais, en tout cas, il ne faut pas se précipiter vers eux, dès qu'ils pleurent, pour les prendre, surtout si l'on sait qu'ils sont repus et n'ont besoin de rien.

Le nourrisson, s'il est bien portant, doit non seulement crier, mais il doit s'agiter activement ; s'il remue peu c'est qu'il est débile.

Non seulement il ne faut pas empêcher les ébats du nourrisson, mais il faut les encourager, les provoquer. A plus forte raison faut-il renoncer à la détestable pratique de l'emmaillotement. En ces dernières années, d'ailleurs, le progrès, dans ce sens, a été considérable. C'est un excellent encouragement pour nous. En ligotant les pauvres petits dans des langes, en les boudinant, on annihile totalement le jeu de leurs membres inférieurs ; on crée une atrophie, non seulement des muscles des jambes, des cuisses et des fesses, mais aussi des mus-

cles abdominaux. Mamans qui, sans savoir ce que vous faites, martyrisiez ainsi ce que vous avez de plus cher, dites-vous bien que les petits des animaux remuent dès qu'ils le peuvent. Ne cherchez pas à faire mieux que la Nature, faites seulement ce qu'elle réclame. Laissez remuer vos tout-petits.

La constipation, chez le nourrisson, a souvent pour cause le ligotage ; il suffit, bien souvent, de permettre à l'enfant de s'ébattre pour obtenir une selle.

Dès les premiers jours de sa vie, on peut faire faire la gymnastique au nourrisson. N'exagérons rien, cette gymnastique ne doit pas être athlétique.

On laissera, d'abord, chaque jour, au besoin à deux ou trois reprises, l'enfant gigoter sur un lit, en nudité totale. Bien entendu on surveillera la température de la pièce, et l'on ne perdra pas de vue que le nourrisson — même naturiste — peut avoir froid.

Si l'enfant n'a jamais été emmailloté et s'il est bien portant, il se livrera à une gesticulation joyeuse qui sera la meilleure des cultures physiques.

S'il a été enraidit et paralysé par les habitudes d'immobilité qu'on lui a imposées, il faudra l'aider, au moins au début : prendre un pied, tirer, pousser, prendre une main et faire de même ; l'enfant, très vite, cesse d'être passif ; il prend goût à la séance et amorce ainsi sa vie culturiste. Durée de séance : cinq à six minutes.

A mesure que bébé avance en âge, on peut lui faire faire une séance plus ou moins semblable à celle que recommande Ruffier :

1° Bébé est étendu tout nu, ou à peine vêtu, au travers du grand lit de ses parents. Placée devant lui, sa maman lui prend les deux mains et le soulève jusqu'à ce qu'il soit assis ; après quoi elle le laisse redescendre jusqu'à la position couchée, puis répète le mouvement de cinq à dix fois. L'essentiel est que la mère ne mobilise pas l'enfant comme une masse inerte ; elle doit sentir qu'il s'aide à la montée et se retient à la descente. Un enfant robuste, vers six mois, arrive à se redresser par ses seules forces. L'appui des mains maternelles ne sert qu'à le guider ;

2° Dans la même position, la mère saisit les chevilles de l'enfant, et, en poussant légèrement, fait fléchir les genoux, puis se replier les cuisses contre le ventre ;



Les sauts du Diable.

après quoi, tirant à soi, elle étend de nouveau les membres inférieurs ; comme tout à l'heure, répéter cinq à dix fois le mouvement, et obtenir que l'enfant s'aide le plus possible ;

3° Tenant toujours les chevilles, mais maintenant les genoux tendus, dresser les jambes et les ramener contre le ventre et la poitrine ; la souplesse du bébé permet de lui amener, sans difficulté ni danger, les pieds jusqu'à la tête.

Ces trois mouvements, bien faits, suffisent à la gymnastique du nourrisson de quatre à six mois.

Il importe, naturellement, que ce soit la mère, le père ou la nourrice qui donne la leçon, avec le tact et la gaieté nécessaires pour que cela constitue un jeu et amuse bébé ; si cela l'effraie et le fait pleurer, c'est que le professeur ne sait pas s'y prendre.

On remarquera que ces mouvements agissent presque exclusivement sur la paroi abdominale. C'est que le ventre est la plus importante partie du corps du jeune enfant. Le nourrisson n'est qu'un tube digestif au service des autres organes en formation.

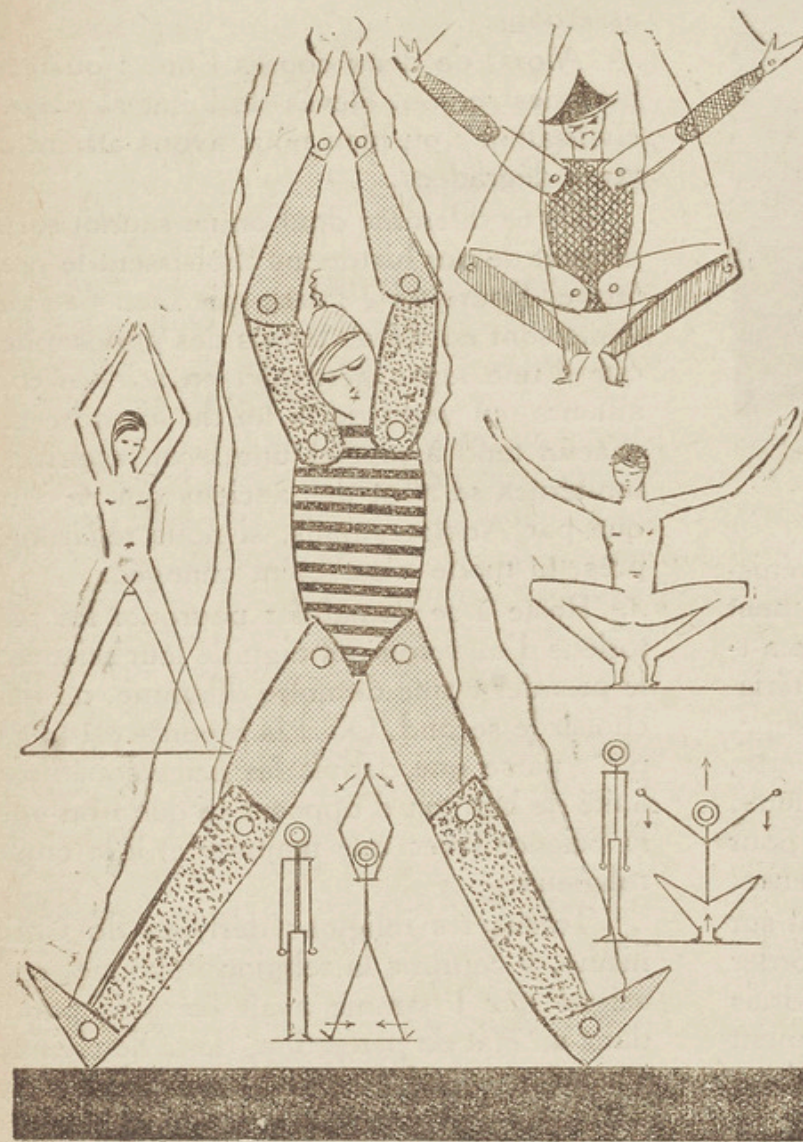
« Même chez le nourrisson, un ventre bien musclé est la meilleure garantie des bonnes digestions. » (Ruffier.)

Après six ou huit mois, on doit adjoindre aux précédents exercices des mouvements plus énergiques et qui fassent intervenir plus nettement la volonté. Par exemple celui-ci :

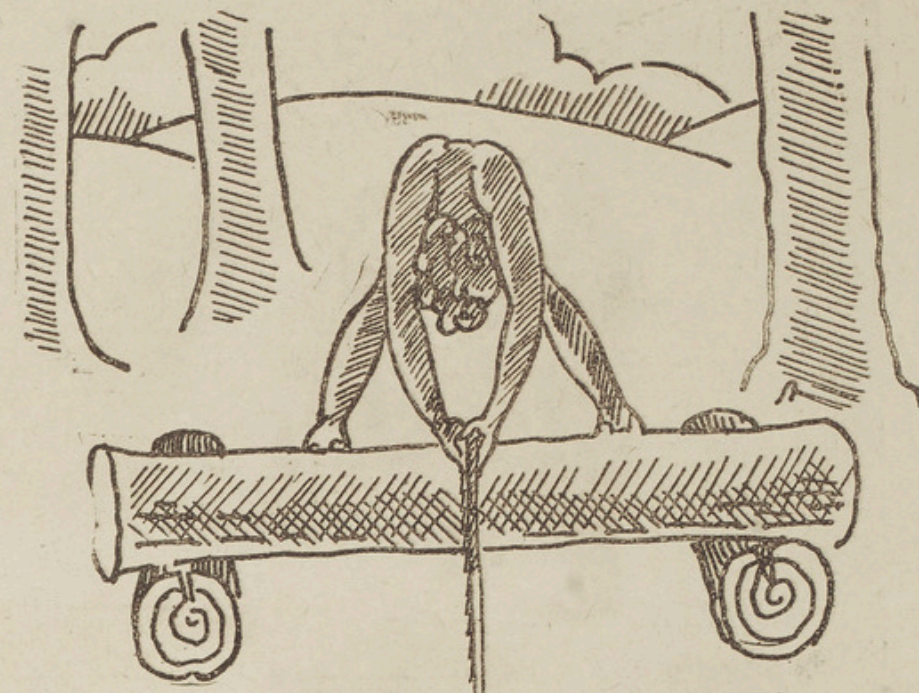
L'enfant est assis, ou plutôt accroupi sur les genoux de sa mère, lui faisant face. En lui tenant les deux mains, tandis qu'il s'arc-boute sur ses pieds, on le redresse (doucelement) dans la position verticale ; puis on le laisse s'accroupir de nouveau. Cet exercice constitue une excellente préparation à la marche.

LA GYMNASTIQUE DE DEUX A HUIT ANS, C'EST LE JEU

On ne peut, entre deux et huit ans, astreindre à la gymnastique méthodique que les enfants particulièrement sages. Pour tous les autres, c'est-à-dire pour la



Polichinelle.



A droite : Scions du bois.

grande majorité, la gymnastique qui convient, c'est le jeu.

Tandis que l'adulte a besoin de raisonner, de faire des théories, de calculer pour s'intéresser, l'enfant, au contraire, aime à se laisser aller au gré de son imagination ; courir, pousser ses voisins, faire des constructions en sable qu'on abandonne brusquement ou qu'on démolit sans regret, seront pour lui d'un intérêt bien plus grand que la marelle, les quatre coins ou colin-maillart. Néanmoins, si ces jeux intéressent le bambin, laissez faire.

Quand on constate qu'à jouer librement l'enfant ne s'énervé pas trop, ne perd pas le sommeil, ne fait pas de fièvre, on l'autorise à des jeux plus vifs : poursuite à la course, natation (bains très courts), patinage, saut en hauteur, en longueur, jeu de ballon, jeu de paume au mur, lutte à la corde. Le cerceau, les barres sont d'excellents exercices pour l'enfant déjà grand. L'enfant peut suer sans inconvénient. Veiller seulement à ce qu'il n'excède pas la limite de ses forces, car il s'anime aisément, et use vite son bagage d'énergie. Epongez le corps à la serviette éponge, après l'exercice, et exigez un repos suffisant pour que le cœur soit bien calmé.

Un bon somme réparera tout cela, et demain, les éliminations étant bien faites dans des organes tout neufs, on recommencera.

Évitez tous les exercices trop violents, qui peuvent « forcer » le cœur, fatiguer à l'excès les poumons, tirer à l'excès les muscles et articulations encore délicats : ainsi, les suspensions prolongées, les rétablissements sur les bras, les sauts périlleux, les « reins cassés » sont contraires à une saine physiologie. L'acrobatie est une désharmonie fonctionnelle.

Les jeux doivent être tels qu'ils préparent à l'enfant, au physique, une anatomie et une physiologie normales, et, au moral, un esprit énergique, décidé à l'action. L'émulation entre les camarades d'un même âge est une merveilleuse école de volonté. On reconnaît, dans un groupe d'enfants qui jouent, quels sont ceux qui seront des chefs plus tard.

L'enfant, déjà plus fort, plus allant que les autres, se garantit le succès dans la vie.

Il faut, d'ailleurs, diriger l'activité de l'enfant de telle sorte qu'il arrive à accomplir « presque sans effort, de façon naturelle et par suite élégante, les actes auxquels l'homme a recours pour garantir sa sécurité ou celle des autres, et pour se procurer rapidement et sans secours étranger ce qui peut assurer la sécurité de ses besoins. Il est bon de lui faire comprendre qu'en jouant, il prépare un citoyen pour la patrie. » (Bouchard.)

Tissier proposait au Congrès international de la tuberculose (Paris, 1905) une solution mixte du problème du travail chez l'enfant ; il voulait : « La matinée réservée au cerveau ; l'après-midi réservé aux poumons », c'est-à-dire à l'exercice.

J'aime mieux le contraire : la matinée réservée à l'exercice, l'après-midi réservé au travail de l'esprit.

Rien ne vaut l'exercice du matin, parce qu'à ce moment du jour l'atmosphère est puissamment vitalisante ; c'est le matin que les plantes poussent et que les animaux s'ébattent et chantent. Imitons la Nature.

Laissons courir les filles comme les garçons.

GYMNASTIQUE, JEUX ET SPORTS POUR L'ENFANT DE HUIT A SEIZE ANS

Il y a lieu de considérer deux espèces d'enfants :

1) Les uns, grâce à leur bonne hérédité nerveuse, grâce à la saine direction morale à eux imposée par la famille, grâce aux suggestions de méthode et de travail qu'ils ont reçues, sont sérieux, attentifs, consciencieux ;

2) Les autres, soit du fait d'une hérédité nerveuse déficiente, soit du fait d'une éducation mal comprise, soit des deux en même temps, sont instables, inattentifs, désobéissants.

Lire en page 10 la suite du « Crible » du D^r Gaston DURVILLE.

LE PROBLÈME DE L'ORIGINE DES HOMMES



A gauche : Une femme préhistorique, d'après une reconstitution présentée au musée d'histoire naturelle de Chicago. — Au-dessous : Dans le même musée figure cet « ancêtre ». Tous deux appartenaient, disent les savants américains, à une race qui vivait il y a plus de 50.000 ans. (Photos Keystone.)



Dans son captivant ouvrage : « La Science mystérieuse des Pharaons » (1), l'abbé Th. Moreux, directeur de l'Observatoire de Bourges, expose une curieuse thèse sur l'origine de l'espèce humaine. En laissant à l'entour toute sa responsabilité, nous ne croyons mieux faire qu'en publiant intégralement sa thèse. Passons donc la parole au savant distingué qui se révèle en la personne de M. l'abbé Moreux :

Il y a quelque quarante ans, on trouvait beaucoup d'hommes de science enclins à enseigner la descendance animale de l'homme : nos ancêtres se seraient rapprochés des singes aux périodes antérieures de la préhistoire. On était alors sous l'influence des idées de Darwin et de Lamarck. L'Allemand Ernest Hæckel ne contribua pas peu à répandre et à vulgariser cette étrange doctrine en des livres qui s'imprimèrent à des millions d'exemplaires. Succès bien éphémère d'ailleurs. La théorie de la descendance simienne a subi le sort de toutes les hypothèses ; car c'est un fait, et on peut le vérifier en étudiant l'histoire de nos acquisitions, qu'une théorie scientifique ne tient guère la science pendant plus d'un demi-siècle.

Aujourd'hui, tout est changé : il est évident que depuis les premiers âges de la Terre, nous constatons dans les organismes un véritable progrès ; il y a évolution, mais le mécanisme de cette évolution nous échappe et ses plus farouches partisans ne sont pas loin de renier les idées chères à Darwin et aux transformistes ; on se rallie de plus en plus à la doctrine des mutations, c'est-à-dire des changements brusques.

Appliquée à l'homme, la nouvelle théorie est simplement la négation de la descendance simienne, et, scientifiquement parlant, l'origine de l'espèce humaine nous apparaît de plus en plus mystérieuse.

Les recherches des géologues et des préhistoriens ont été impuissantes jusqu'à ce moment à élucider le mot de l'énigme. Sans doute a-t-on exhumé çà et là des crânes aux caractéristiques extraordinaires, mais le Pithécanthrope, dont on annonce périodiquement la découverte, semble de plus en plus un mythe fabuleux, hochet qu'on agite devant la foule naïve pour lui faire croire à l'infailibilité de la Science. Ce n'est pas le lieu d'engager un débat sur ces passionnants sujets, mais avant d'aborder la question de la science antique, je voudrais énoncer ici quelques pensées dont ne tiennent pas toujours compte nos modernes préhistoriens.

Aussi loin que nous remontions dans le passé, l'homme nous apparaît toujours avec le

même degré d'intelligence et de religiosité. Sans doute, encore une fois, nous sommes en progrès sur l'époque de l'homme des cavernes, mais le progrès pourrait bien ne porter que sur les acquisitions intellectuelles, matérielles et industrielles. Je m'explique : il faut distinguer entre la puissance et l'acte, entre l'intelligence et l'application que nous en faisons. La première est une faculté de fait, la seconde n'est que la manifestation de cette puissance, le résultat de son entraînement. Un rustre ignorant est souvent plus intelligent qu'un savant ; en tout cas instruit et intelligent n'ont jamais, que je sache, été synonymes.

Que des hommes livrés à eux-mêmes, obligés à lutter pour leur vie matérielle contre une nature hostile, aient pu former ces peuplades dont nous voyons les restes au seuil des cavernes préhistoriques ; qu'ils nous aient laissé les traces d'une industrie et d'une science rudimentaire, cela ne prouve absolument rien pour ou contre leur intelligence. Mais, d'autre part, nous sommes assurés que la capacité crânienne de ces races inférieures n'a rien à envier à la nôtre ; qu'à ces époques reculées, ces types, rappelant les sauvages actuels de la Mélanésie, possédaient parmi eux des artistes ne le cédant aucunement à ceux que nous rencontrons dans nos écoles modernes : dessins habilement exécutés, statuettes finement modelées sont là pour attester la véracité de mes assertions.

Alors, de deux choses l'une : ou bien les hommes se sont élevés de l'état sauvage à la civilisation ; ou bien nous avons affaire à des races dégradées.

De ce dilemme dont on ne saurait sortir, la plupart de nos historiens choisissent le premier terme. Pourquoi ? Parce que bien peu de savants sont en même temps des philosophes, et que d'une façon générale, en science comme ailleurs, en vertu de la loi du moindre effort, chacun tend à répéter une leçon apprise. Les modernes se rient des anciens qui ne juraient que par Aristote, mais, si nous regardons de près, la mode n'est point changée.

Reste à se demander pourquoi les préhistoriens d'autrefois ont aiguillé leur science vers le premier terme de notre dilemme, au lieu de choisir le second. Oh ! la réponse est très simple : parce que depuis les Encyclopédistes, il a été de bon ton d'opposer ce que l'on appelle la Science (avec une majuscule) à la croyance religieuse.

Toutes les religions dérivées du Christianisme, y compris la religion judaïque, ont enseigné que l'homme avait été créé par Dieu dans un état de perfection, donc de civilisation avancée ; prendre en défaut cet enseignement traditionnel et doctrinal a toujours paru à certains scientifiques une tâche digne de leurs efforts.

Ainsi, au lieu de se borner à rechercher les faits et leurs causes, la Science, abandonnant son vrai rôle, est devenue l'appui de vaines hypothèses et de doctrines préconçues.

Toute question de foi mise à part, il paraît aussi naturel de considérer les hommes de l'âge de pierre comme de véritables dégradés que de croire à leur état sauvage primitif. Une science qui se respecte devrait tenir *a priori* pour aussi vraisemblables l'une et l'autre hypothèse, mais, à mon avis, la seconde ne résiste pas devant les faits. Un exemple va préciser ma pensée : nous connaissons des peuplades de la Polynésie qui n'offrent pas un état plus avancé que les races de Cromagnon ou des Eyzies. C'est même là-bas que nos préhistoriens ont pu se documenter sur la façon dont l'homme des cavernes utilisait ses silex variés : outillage rudimentaire identique, mêmes moyens de défense, mêmes signes plus ou moins atrophiés de religiosité, de superstition, de sorcellerie, de magie... et de coquetterie. Or, en plus d'un cas, géographes et historiens ont pu rétablir, pour ces peuples, le passé de leurs migrations. Détachés par hasard de la souche originelle, ces anciens civilisés sont tombés peu à peu dans la dégradation.

L'âge de pierre est donc de toutes les époques et l'on voit à quelles erreurs se trouveront exposés les préhistoriens qui, dans quelques millénaires, iront fouiller ces îles lointaines, en exhumant leurs restes et concluront, non sans quelque apparence de raison, que l'homme n'a pas évolué depuis l'époque chelléenne jusqu'à la fin de la période quaternaire, celle dans laquelle nous vivons.

Voilà le genre de sottises que commettent certains hommes de science lorsqu'ils sortent de leur rôle. La préhistoire est encore dans l'enfance : ses recherches sont de date récente ; elles n'ont porté, au surplus, que sur une petite portion des terres émergées ; nous ne connaissons à peu près rien des lois qui amènent les modifications du squelette, les variations lentes ou brusques des races : souvent la climatologie ancienne des contrées étudiées nous échappe ; le parallélisme des stratifications opérées en des endroits différents demeure presque toujours un problème insoluble ; nous ne possédons aucun chronomètre de nature à nous révéler la soudaineté ou la lenteur des sédimentations, et, avec ce peu de données, nous aurions la prétention d'édifier une histoire authentique de l'espèce humaine répandue à la surface de notre planète ! Ce serait là une amère plaisanterie, et si les naïfs se laissent prendre à ces puérilités, il est du devoir de tout esprit sérieux de réagir énergiquement contre de tels procédés, dignes tout au plus de défrayer la chronique des journaux yankees, toujours en quête de nouvelles sensationnelles.



A droite : Un énorme gorille du Congo belge. Le singe est-il parent de l'homme ? Sans doute. Mais, quant à celui-ci, c'est un parent que nous aimons à croire éloigné, et à voir... de même. (Photo Keystone.)

Au moment où j'écris ces lignes, me parvient le résumé d'un rapport, présenté à la Société Géologique de Londres le 10 janvier 1923. Ce travail porte sur les variations du niveau des mers pendant la période quaternaire ; il s'appuie en grande partie sur les travaux du Prof. Depéret, de Lyon, et du Prof. Gignoux, son élève.

« L'âge quaternaire a été loin d'être aussi calme qu'on l'a généralement admis : il a présenté des mouvements de la croûte terrestre ayant affecté de grandes étendues sur une vaste échelle ; et ceci résulte des travaux récents de Bosworth au Pérou et de Molengraaff dans l'Inde orientale ».

« Cette constatation complique énormément les problèmes (relatifs à l'histoire de l'homme) que le Prof. Depéret a esquissés d'une manière remarquablement hardie. Mettre les choses au point constitue une tâche difficile et qui demandera les travaux de quelques générations de géologues ».

Qu'une déformation générale du globe se soit produite et ait progressé durant le Tertiaire et le Quaternaire, cela résulte vraisemblablement des travaux entrepris sur les niveaux côtiers au nord et au sud de l'équateur, où l'on a constaté des dénivellations périodiques avec une amplitude de plus en plus restreinte, comprise entre 300 et 18 mètres, et il apparaît nettement « que la contraction de la Terre s'est accomplie par de véritables pulsations », par des sortes d'à-coups brusques. En géologie, comme ailleurs, c'est la doctrine des mutations qui se substitue à celle de l'évolution lente et continue (2).

Après avoir décrit les différentes phases de la chronologie de l'homme, depuis le Red

Crag (tertiaire supérieur) où M. Red Moir pense avoir trouvé des traces d'industrie humaine, jusqu'aux terrains franchement récents, l'auteur ajoute cette réflexion qui corrobore ce que j'ai avancé à maintes reprises : « L'interprétation (que nous en donnons) semble représenter l'état actuel de nos recherches, mais elle ne va pas sans difficultés. » Les alternatives de chaud et de froid dans le climat de nos contrées aux époques contemporaines de l'homme restent encore un grand sujet de perplexité pour nos géologues. Ces changements ont dû amener des précipitations atmosphériques d'une telle ampleur que nous ne pouvons évaluer la durée nécessaire pour opérer les variations constatées sur les continents pendant ces périodes.

Non, mille fois non ! et je le répète à dessein, la préhistoire, à l'heure actuelle, ne peut dater d'une façon absolue aucune de ses découvertes : il faut attendre (3) ; pas davantage elle n'est à même de nous renseigner sur nos origines, sur l'état social de l'homme à son apparition sur la Terre.

Abbé Th. MOREUX.

(1) La Science mystérieuse des Pharaons, par l'abbé Moreux (Gaston Doin, éditeur, à Paris).

(2) Th. Moreux : Vues nouvelles sur l'évolution planétaire dans Rev. du Ciel. Av. 1921.

(3) Ch. Depéret : Classification des temps quaternaires dans la Rev. Gén. des Sc., 15 mars 1923.

Aperçus sur la pensée naturiste et la science

JE retrouve toujours avec le même étonnement, chez les pontifes de la pensée moderne, les mêmes lieux communs et les mêmes banalités sur la perfection de l'esprit humain.

A force de contempler leur nombril et de s'extasier sur leurs propres mérites, nos penseurs officiels ont fini par prendre leurs rêves pour des réalités.

Dans une préface d'un livre de Keyserling, M. Paul Valéry nous apprend — entre autres choses — que l'humanité ayant atteint le plus haut point de culture et l'homme ne pouvant plus supporter sa grandeur spirituelle, on assiste aujourd'hui au réveil des instincts que l'on pouvait croire à jamais refoulés.

Cependant M. Valéry observe que la politique générale du monde n'a pu se détacher d'une tradition dérivée des instincts et que l'instinct ne se passe pas de l'intelligence.

On peut se demander si M. Valéry a vraiment réfléchi à ce qu'il écrivait, ou si, plutôt, il ne s'est pas laissé entraîner par ce verbalisme métaphysique qu'il est de bon ton d'afficher aujourd'hui.

Il n'est, en tout cas, pas difficile, car ce qu'il appelle pompeusement « le plus haut point de culture » n'est pas autre chose qu'un balbutiement de culture, une ébauche de civilisation.

On peut s'en convaincre aisément en observant le monde avec sincérité.

On conviendra que parler de « la grandeur spirituelle de l'homme actuel » paraît tenir de la gageure.

Raisonnablement, on ne saurait exciper du réveil des instincts refoulés, car à aucun moment de l'histoire les instincts de l'homme n'ont été assoupis.

L'instinct ne se passe pas plus de l'intelligence que cette dernière ne se passe de l'instinct.

Il n'y a pas de cloison étanche, de frontière précise, entre ces deux facultés.

Nos contemporains ont bien les philosophes qu'ils méritent.

Les philosophes en chambre, les érudits de cabinet, sont encore les plus

grands adversaires du développement de la pensée humaine.

Faussée par cette manie de cataloguer, de compartimenter, de systématiser, imposée par ces faux savants, la pensée humaine n'est pas encore parvenue à s'équilibrer.

Après avoir réagi contre les excès de la métaphysique traditionnelle, elle a subi, avec le positivisme et l'empirisme, le règne étroit et exclusif de la méthode scientifique.

Ainsi s'est opposé le courant positiviste au courant idéaliste, le fait à l'idée, alors que la connaissance apparaît comme le résultat d'un processus continu, où les sens, l'intuition et le concept intellectuel jouent solidairement un rôle.

La réalité, fait complexe, méconnaît les compartimentages dogmatiques de la théorie.

La science ne peut impunément ignorer les contingences de la vie — de l'humain — que tant qu'elle se cantonne dans le domaine théorique.

Méconnaître ces idées simples conduit les savants à des œuvres d'imagination téméraires et à des réalisations dangereuses.

On en verra des preuves dans les catastrophes causées par l'application des inventions mécaniques, dans les conséquences désastreuses d'une stupide organisation du machinisme, dans les erreurs mortelles commises par suite des abus de la chimie en matière d'aliments et de médicaments.

A la suite de découvertes sur la désintégration de l'atome, des savants, prévoyant qu'ils seraient bientôt en mesure de domestiquer et asservir les forces de la nature, ont supposé un monde libéré où le travail serait aboli.

Si ces savants, ces demi-dieux, daignaient sortir de leur tour d'ivoire, ils s'apercevraient que leur raisonnement est faussé à la base.

Il est certain que l'homme a déjà fait — grâce à la science — de prodigieux progrès matériels, mais le sort de l'humanité n'en est nullement amélioré. Individuellement et collectivement, l'homme souffre aujourd'hui comme jadis.

Le secret du bonheur de l'homme est en lui et non hors de lui.

Au surplus, il n'est pas douteux que l'homme commet une terrible erreur en cherchant à modifier les forces de la nature.

Avant d'imaginer l'homme de l'avenir comme un dieu dans un monde libéré, il convient d'aider l'homme à se défaire des mauvais instincts qui sont en lui.

L'homme moderne organise certainement sa propre destruction en suivant les savants dans la voie où ils l'engagent aujourd'hui.

Il ne peut exister de vraie science sans le contrôle de la philosophie naturiste, qui est la philosophie de la vie.

La véritable science consiste à connaître et utiliser les énergies naturelles et non à les combattre et à les détruire.

Lorsqu'une philosophie est le résultat d'une œuvre d'érudition pure, non seulement elle perd sa valeur vitale essentielle, mais elle devient pernicieuse.

Il importe que notre société soit organisée suivant les enseignements d'une sociologie renouvelée.

Dans ce but, il convient de poser les fondements d'une biosociologie naturiste à laquelle seront assujetties notre organisation politique et sociale, nos institutions juridiques, toutes nos conceptions administratives — notre existence même.

L'élément essentiel de cette biosociologie réside dans cette idée que l'intelligence d'un individu est absolument fonction de la santé de ses ascendants.

Par conséquent, le premier devoir et le souci capital des dirigeants d'une société doivent être la santé et l'hygiène publiques.

Toute autre préoccupation est secondaire.

Une nation ou une race qui persiste systématiquement à méconnaître un concept d'une telle évidence prépare sûrement sa disparition.

POL.

P. S. — A M. R. Campo. — Je lirai avec plaisir toutes les observations que vous voudrez bien me communiquer.

INITIATIVE HEUREUSE

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

L'INFLUENCE DE L'ÉTAT GÉNÉRAL SUR LES TRAITEMENTS DENTAIRES

Il est de notre devoir d'insister sur l'importance du rôle joué par l'état général du patient, et de faire remarquer combien il faut en tenir compte dans tous les traitements de notre spécialité, principalement quand il s'agit d'affections comme celles provoquées par l'extraction de certaines dents ou par des interventions délicates sur les maxillaires.

J'ai eu l'occasion, récemment, de voir une malade dans les conditions suivantes. Elle avait été opérée par son dentiste d'une dent de sagesse inférieure faisant une évolution vicieuse. Ce dentiste, partisan de l'anesthésie générale, avait fait endormir sa patiente au chloroforme pour procéder à cette extraction difficile. La malade fut, bien entendu, malade de son chloroforme pendant les deux ou trois jours qui suivirent, et, possédant des intestins naturellement paresseux, fit, à la suite de cette intervention, une crise de constipation assez sérieuse.

Le dentiste, ayant enlevé très correctement la dent, avait dit à sa patiente qu'elle n'aurait, quand elle irait bien, qu'à rentrer chez elle et à faire des bains de bouche jusqu'à ce que tout soit rentré dans l'ordre.

Or, quand on m'amena cette personne, il y avait un mois que la dent était enlevée, un mois qu'elle avait la bouche fermée par un trismus sérieux et qu'elle souffrait. Elle en était fort effrayée, ainsi d'ailleurs que son médecin. Celui-ci, sa patiente lui ayant dit toute la difficulté qu'elle avait à avaler, craignait une complication du côté des amygdales et l'avait tout d'abord fait voir à un spécialiste qui n'avait pas pu l'examiner correctement en raison du trismus.

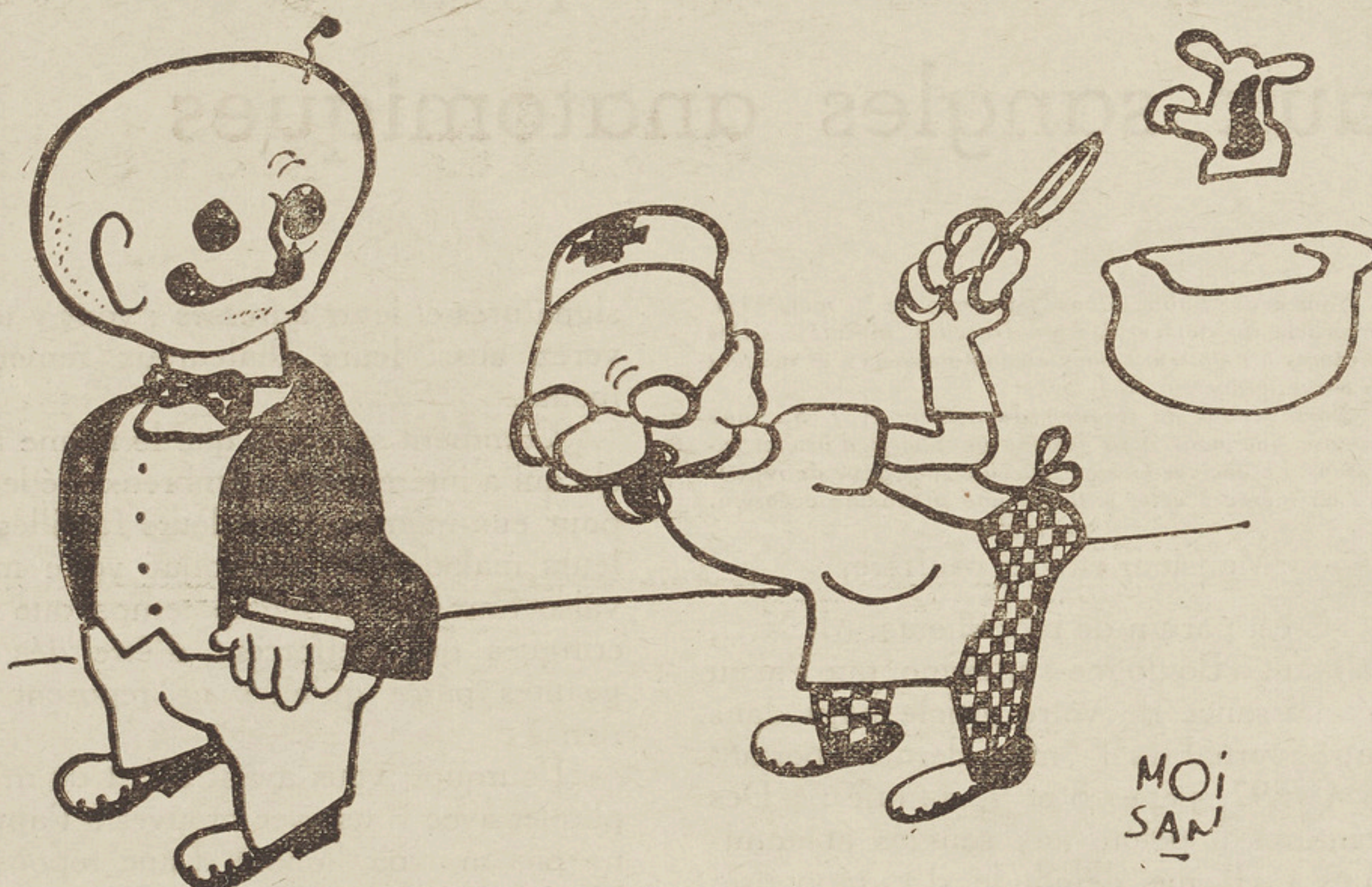
Cette personne avait très mauvaise mine; le teint était terreux, l'angle de la mâchoire gonflé, douloureux à la palpation; la malade s'alimentait fort mal, n'ayant, depuis un mois, bu que quelques liquides. D'autre part, elle était terriblement constipée, n'ayant pas été à la selle depuis plusieurs jours.

Malgré ce tableau peu encourageant, j'ai pu, en quelques secondes, la rassurer, elle et son médecin, en promettant de la remettre sur pied très rapidement. Après avoir fait quelques lavages de l'alvéole, en utilisant naturellement l'atomiseur, qui est à la base de tous ces genres de succès opératoires, j'ai ordonné avant tout une vacuité totale et rapide de son gros intestin, quel que soit le moyen à employer.

J'ai ordonné l'ingestion, deux fois par jour, d'un vaccin anti-infectieux, et nous avons fait immédiatement une séance de diathermie. Cette séance fut répétée le lendemain et le surlendemain; le faciès de ma patiente était complètement changé; le teint était redevenu clair, l'aspect général était bon; les souffrances étaient atténuées de 70 à 80 %. La bouche s'ouvrait suffisamment pour qu'on puisse aller nettoyer facilement au fond de l'alvéole.

Deux jours après, tout était rentré dans l'ordre.

Le gros défaut et la grosse ignorance de la plupart des dentistes qui ont à traiter ce genre d'affections est de méconnaître complètement l'état général; s'ils n'ont pas l'autorité médicale nécessaire pour le faire eux-



— Vous avez là une bosse que je vais faire sauter ! Qu'est-ce que c'est ?
— C'est mon portefeuille...

DU VERBIAGE

Je relève dans un journal l'étrange phrase suivante : « S'il fallait réunir tous les articles de revues, les brochures et même les ouvrages *plus sérieux* écrits sur la bienséance, on n'en finirait plus. » C'est moi qui souligne.

Ainsi un gros livre est *sérieux*, une brochure l'est moins, un article de revue moins encore. C'est donc à la quantité de papier noirci qu'on juge les productions de l'esprit !

mêmes, ils doivent se mettre en rapport avec le médecin de la famille afin qu'il donne des indications en ce qui concerne le gros intestin de leur client.

Toutes ces infections locales qui font que le malade ne s'alimente pas, bouge le moins possible, ne boit pas, ne se lave pas les dents, favorisent la constipation, et cette constipation a pour effet de mettre tout l'organisme en état de moindre résistance.

Les soins effectués deviennent absolument inopérants sur un organisme appauvri et dépourvu de ses moyens de défense habituels. Dans des cas comme celui que je viens de relever, la chose est flagrante.

Sur certains patients, n'importe quel pansement, en utilisant n'importe quel médicament antiseptique, peut être placé dans une dent même insuffisamment traitée, et donner de bons résultats. Ce n'est pas le pansement qui agit, c'est l'organisme qui se défend. Par contre, dans certains cas, malgré toutes les précautions que l'on peut prendre, on voit des dents réagir douloureusement au traitement qui leur est imposé. Dans ce cas-là, c'est encore à l'état général qu'on doit s'attaquer, de façon à mettre l'organisme en état de bonne résistance.

D' Charles GUÉBEL.

P.-L. Courier, qui, je crois, s'y connaissait, parlait autrement : « Il n'y a point de bonne pensée, disait-il, qu'on ne puisse expliquer en une feuille, et développer assez ; qui s'étend davantage, souvent ne s'entend guère, ou manque de loisir pour méditer et faire court. »

Peu de gens partagent de nos jours l'avis de Courier, et l'on ne se soucie plus de s'exprimer en termes concis et clairs.

Le verbiage à la mode, plein d'impropriétés, de circonlocutions et de tirades, est bien digne de ce sot compliqué qu'est l'homme moderne. Il permet aussi de *faire long*, et partant de passer, aux yeux de nombreux imbéciles, pour *sérieux et profond*.

Une pensée développée en peu de mots garde toute sa force ; elle la perd, au contraire, lorsqu'on la délaie. Courier le fait comprendre par une image saisissante, à propos de ses pamphlets que certains trouvaient trop courts : « De l'acétate de morphine, dit-il, un grain dans une cuve se perd, n'est point senti, dans une tasse fait vomir, en une cuillerée tue. »

Nous pourrions citer des exemples nombreux d'articles et de petites brochures qui ont tué, ruiné de gros systèmes. Voltaire, dont l'influence fut considérable, se servit beaucoup de ce procédé.

Et j'ajoute, pour finir, que je ne comprendrais pas un naturaliste amateur de charabia et de verbiage. Notre besoin de clarté et de simplification est trop grand pour que nous ne soyons pas ennemis de tout ce qui alourdit l'expression de la pensée.

A. DESCAZAUX.

Des ceintures à pelote aux sangles anatomiques

Nous avons publié, dans *Naturisme* du 1^{er} mars 1934, un article du docteur Gaston Durville, intitulé : « Des ceintures à pelote aux sangles anatomiques » et mettant en cause le docteur R.-J. S...

Nous venons de recevoir du docteur R.-J. S... une réponse que nous nous faisons un plaisir d'insérer ci-dessous. Le docteur Gaston Durville se réserve de répondre ici même à cette lettre, à une prochaine occasion.

Monsieur et cher confrère,

C'est par un de mes clients, M. X..., habitant à Boulogne-sur-Seine, que j'ai eu connaissance de votre article paru dans votre journal du 1^{er} mars dernier, portant le n° 297, pages 8 et 9, intitulé : « Des ceintures à pelote aux sangles anatomiques ». Il me demande d'y répondre, dans l'intérêt même des sportifs auxquels il s'intéresse tout particulièrement. En effet, ce monsieur est fondateur et président de plusieurs sociétés sportives. Je tiens sa lettre à votre disposition. Il a pu apprécier les résultats que donne la prothèse abdominale que je préconise, ayant eu recours à elle pour lui, pour sa femme et pour sa fille.

Dès la lecture de votre article, je me suis rendu compte que ma méthode était totalement inconnue de vous. Pour vous la faire connaître, je me suis empressé de vous écrire, vous offrant de vous donner, avec toutes les explications que vous pourriez désirer, les preuves les plus irréfutables des résultats thérapeutiques qu'elle donne.

Je vous disais qu'en conjugant nos efforts nous pourrions rendre de précieux services à nos malades. Car loin d'être opposé à la culture physique comme vous semblez le croire, j'en suis au contraire partisan, sous certaines réserves que je me proposais de vous faire connaître.

Vous ne m'avez pas fait l'honneur d'une réponse. J'en suis d'autant plus surpris que je vous fournissais spontanément l'occasion de prouver la valeur de vos critiques. N'étant pas de parti-pris, j'ai eu le désir de connaître le docteur Lamb dont le fils, dites-vous dans votre article, a été par vos méthodes guéri « de graves misères digestives ». J'ai vainement cherché son nom et son adresse dans les annuaires médicaux, aussi vous serai-je reconnaissant de bien vouloir me les faire connaître...

C'est le 15 mars 1933 que le journal réservé aux médecins, *Le Siècle Médical*, a publié mon article que vous reproduisiez en partie dans *Naturisme*.

Il m'a valu la visite de plusieurs confrères, désireux de s'instruire sur une technique nouvelle ; satisfaits des explications que je leur ai données, ils m'ont demandé d'appliquer ma méthode soit sur eux-mêmes, soit sur leur entourage. Je tiens à votre disposition les résultats obtenus, communiqués par eux, avec leurs

signatures et leurs adresses ; vous y trouverez aussi leurs chaleureux remerciements.

Comment se fait-il que le même article qui a intéressé de nombreux médecins pour eux-mêmes, pour leurs familles ou leurs malades, ait provoqué votre mauvaise humeur en même temps que des critiques qui s'efforcent d'être désobligeantes parce qu'elles ne reposent sur rien ?

Pourquoi, vous ayant offert de m'expliquer avec vous avec preuves à l'appui, ne pas m'avoir honoré d'une réponse ? La simple politesse pourtant l'exigeait.

Pourquoi avoir attendu un an pour faire le procès de mon article que vous aviez certainement lu dans *Le Siècle Médical* dont le service vous est fait régulièrement ?

Je vous conseille de lire *Le Journal Médical Français* du mois de novembre 1929 ; il est entièrement consacré aux ptoses, c'est-à-dire aux abaissements des organes (A. P..., éditeur, 21, rue C..., Paris).

Je vous signale, page 385, l'article du docteur P. J..., médecin des Hôpitaux (un maître avec un M justifié celui-là). Vous y verrez que, contrairement à ce que vous affirmez, « chez certains sujets souvent adolescents, parfois de structure athlétique, des ptoses peuvent être très accentuées ». Ce qui revient à dire (tenez-vous bien) que la sangle musculaire abdominale peut être digne d'un athlète, sans pourtant corriger les ptoses viscérales dont il est atteint.

Vous le voyez, je ne suis pas seul à être en désaccord avec vous.

Pour terminer, je tiens à préciser :

1° Que je maintiens formellement tout ce que j'ai écrit dans *Le Siècle Médical* ;

2° Que, contrairement à ce que vous pensez, la prothèse abdominale que je réalise remet en place, instantanément, et les y maintient, les organes abaissés, et, de ce fait, elle redonne instantanément une ligne impeccable en effaçant le ventre et en restituant l'équilibre normal du corps.

Si vous en doutez encore, je pourrai vous le faire affirmer par une de vos clientes, que votre article a décidée à venir me consulter et qui se déclare enchantée des résultats de ma prothèse.

J'offre d'ailleurs, à tous ceux qui pourraient douter du bien-fondé de mes affirmations, toutes les preuves qu'ils peuvent désirer.

Agréez, confrère, mes salutations distinguées.

D' R.-J. S...

BRUITS ET POTINS

DESTINÉE...

On a signalé, voici quelque temps, le cas de deux sœurs jumelles qui avaient atteint toutes deux leur centième année.

Mais il y a mieux, et, dans le cimetière de l'abbaye de Whitby, en Angleterre, on peut lire sur une pierre tombale cette étonnante inscription :

« Ici reposent Francis Huntroods et Mary, son épouse, nés tous deux le même jour de la semaine, mois et année, 19 septembre 1600. Mariés le jour de leur anniversaire de naissance, ils sont morts, après avoir eu douze enfants, à l'âge de quatre-vingts ans, le jour anniversaire de leur naissance, 19 septembre 1680, à cinq heures de distance l'un de l'autre. »

LES PHOQUES DIFFICILES

On conte qu'un cirque récemment arrivé à Calcutta devait présenter avec d'autres attractions un numéro de phoques. On voulut nourrir ces derniers avec des poissons du fleuve hindou Beypore, dont les habitants du pays disent s'accommoder fort bien.

Mais lesdits poissons ne furent point du goût des amphibiens, qui firent une grève de la faim en règle ; et force fut à la direction de faire venir d'urgence un approvisionnement de poissons de mer, pour décider nos phoques difficiles, non seulement à manger, mais encore à travailler.

...Car la plupart des animaux sont plus sages que les hommes, et préfèrent jeûner plutôt que de se nourrir avec autre chose que les aliments prévus, pour eux, par la nature.

AT... CHOU !

Sait-on que chez les anciens l'éternuement était un signe augural et regardé comme un bon présage ? Alors que Pénélope se répandait en imprécations contre ses prétendants, Télémaque éternua, faisant retentir le palais, et la joie se répandit sur les traits de sa mère : « Entends-tu, dit-elle à Eumée, entends-tu l'augure dont mon fils confirme mon discours ? »

Plinie prétend que Tibère a été le premier à vouloir être salué quand il éternuait.

De nos jours on se contente, sans y attacher la moindre vertu, de dire : « Dieu vous bénisse ! ». D'aucuns même se contentent tout bonnement de s'éloigner par crainte de la contagion.

MOT D'ENFANT

Tout fier de mériter qu'on lui accorde un peu d'indépendance, Bob a obtenu d'aller seul se faire couper les cheveux dans un « salon » voisin.

Mais Bob a déjà ses idées.

Et comme le figaro, avec une obséquiosité condescendante, lui demande comment il doit le coiffer, Bob, du haut de la grande chaise, explique d'une voix assurée :

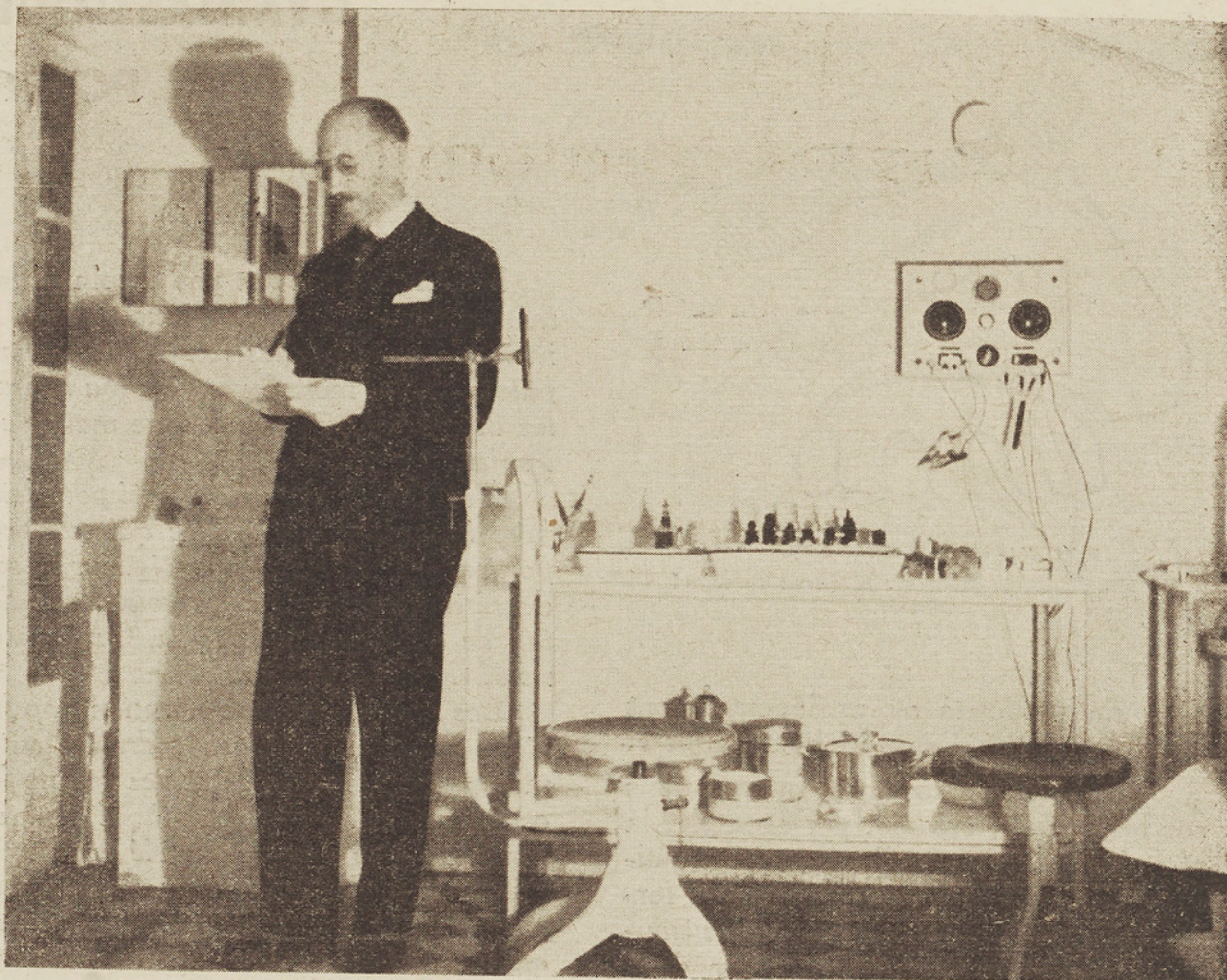
— Comme mon pépé, et pis comme mon papa : avec la peau d'ssus.

NOS VOIES
RESPIRATOIRES
SUPERIEURES

L' obstruction nasale chez l'adulte

La rhinite chronique
hypertrophique

A droite : Le docteur
Juin dans son cabinet,
à l'Institut Naturiste.
(Photo Naturisme.)



La rhinite hypertrophique est certainement la cause la plus fréquente du « nez bouché » chez l'adulte, les autres causes, moins fréquentes, étant les déviations de la cloison nasale, les polypes. Des tumeurs malignes, la tuberculose, la syphilis, peuvent intervenir, mais beaucoup plus rarement, comme cause d'obstruction.

Je négligerai volontairement, dans les lignes qui suivent, l'obstruction nasale chez l'enfant, car, chez celui-ci, les végétations adénoïdes sont presque toujours en cause ; elles méritent à elles seules une étude spéciale.

La muqueuse du nez, très richement vascularisée, présente, au niveau de la

que, est essentiellement constituée par la congestion permanente de ces cornets, plus particulièrement des cornets inférieurs.

Cette rhinite hypertrophique s'installe progressivement, à la suite de coryzas répétés qui sont souvent eux-mêmes en rapport avec un mauvais état général : maladies du tube digestif, troubles hépatiques, affections cardiaques et toutes les manifestations du terrain arthritique, conséquence du calfeutrement, de l'alimentation mal comprise, de nombreuses fautes contre l'hygiène ; le docteur Gaston Durville, dans ses « Pages du Malade », a maintes fois insisté sur ces causes très importantes, la muqueuse nasale servant en quelque sorte d'émonctoire à nos intoxications.

La rhinite chronique se traduit principalement par de la gêne respiratoire et des sécrétions plus ou moins abondantes.

Sous l'influence du froid et du chaud, d'un repas trop copieux, le nez se bouche tantôt d'un côté, tantôt de l'autre, quelquefois des deux côtés en même temps. Ces troubles sont en général plus accusés la nuit que le jour ; le nez se bouche plus particulièrement du côté où le malade se couche : celui-ci ronfle la nuit.

L'obstruction nasale s'accompagne de sécheresse de la gorge ; le sujet a la bouche pâteuse au réveil, il fait des efforts de râclage pour détacher les mucosités accumulées dans son pharynx ; il est souvent enrôlé, irritant son larynx par inspiration directe de l'air extérieur et par les mucosités qui tombent de son arrière-nez, infectant en même temps sa trachée et ses bronches.

La tuméfaction des cornets empêche l'air d'arriver dans la zone olfactive, qui occupe la partie haute de la fosse nasale ; il peut en résulter des troubles de l'odorat.

Le catarrhe pharyngé, se propageant aux oreilles par les trompes d'Eustache, provoque de la surdité et des bourdonnements. N'oublions pas les troubles digestifs provenant de la déglutition des mucosités septiques. Rappelons enfin les accidents réflexes : la rhinite spasmodique, le rhume des foins, la lésion des cornets servant d'épine irritative ; l'asthme bronchique ; les migraines.

Le spécialiste fera le diagnostic par simple examen des fosses nasales et du rhinopharynx, s'aidant de la rétraction de la muqueuse sous l'effet d'un badigeonnage avec une solution vaso-constrictive qui rendra immédiatement au malade une perméabilité normale, mais toute momentanée, car cet heureux résultat ne dépasse pas la durée d'action du médicament.

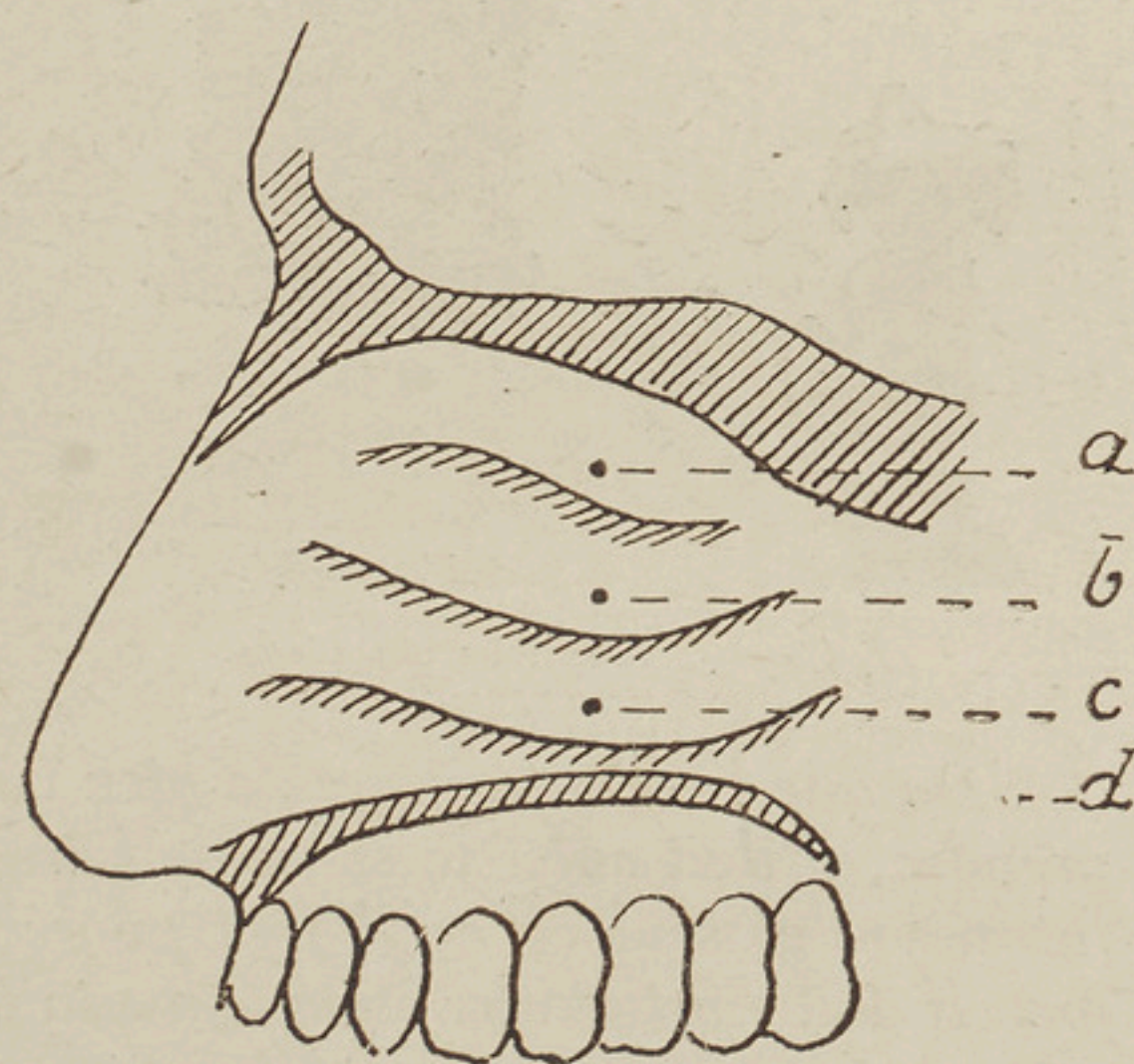
En même temps que l'hypertrophie des cornets, quelquefois localisée à leur partie postérieure — queues de cornets — le médecin pourra constater une déviation de la cloison, affection fréquente également.

La rhinite chronique hypertrophique, par les troubles qu'elle détermine, mérite toute notre attention.

Je conseille au malade, au début de l'affection, lorsque la muqueuse n'est pas encore trop hypertrophiée, des bains de nez au sérum physiologique — les lavages sous pression sont toujours contre-indiqués dans ces cas d'obstruction ; ils sont dangereux pour les oreilles, par le reflux de mucosités septiques dans les trompes d'Eustache.

Des inhalations et quelques pulvérisations huileuses sont, d'autre part, susceptibles d'apporter un soulagement très appréciable.

Les badigeonnages de la muqueuse, pratiqués par le médecin avec des solu-



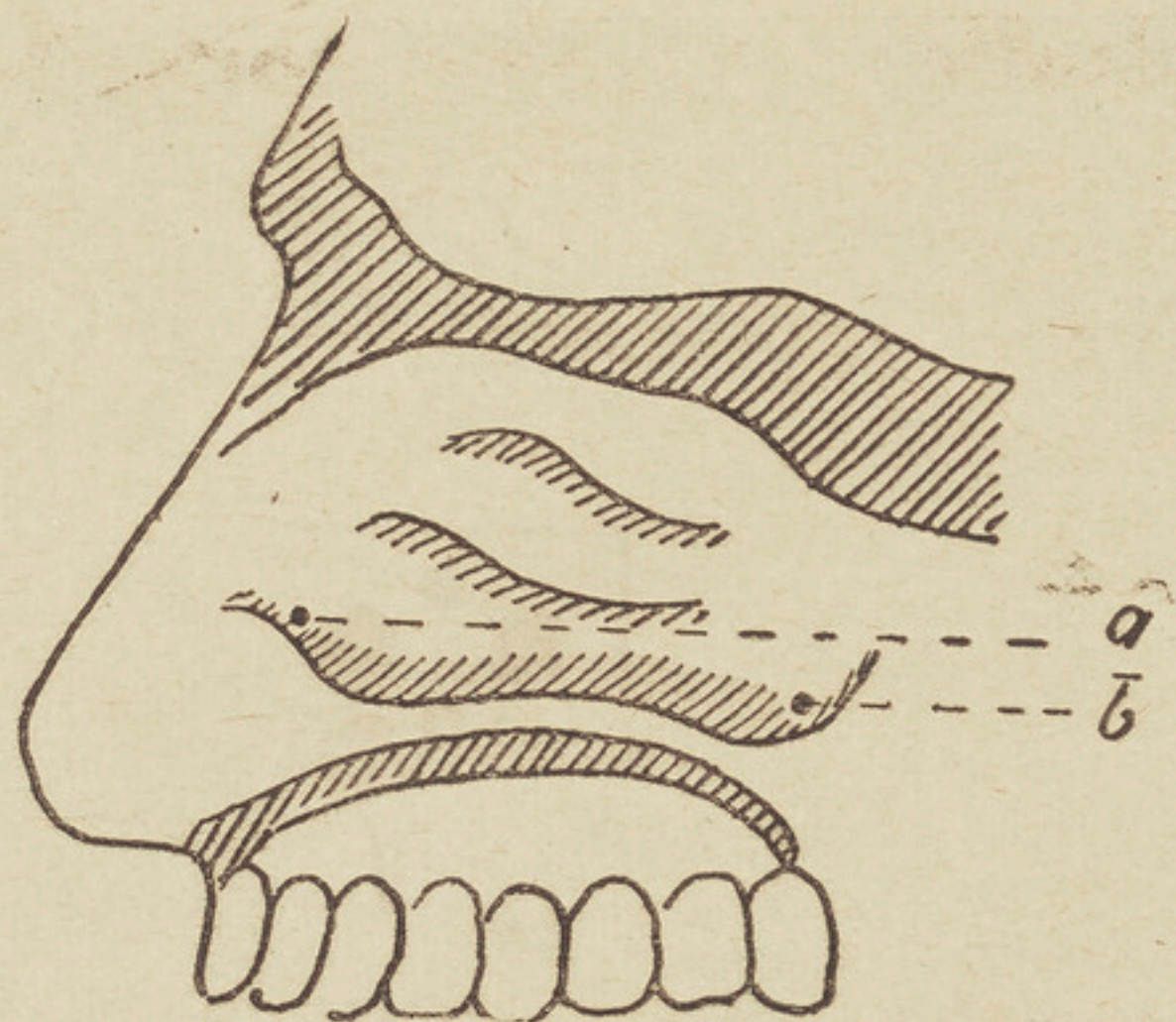
PAROI EXTERNE DES FOSSES NASALES
a) cornet supérieur ; b) cornet moyen ; c) cornet inférieur ; d) orifice de la trompe d'Eustache.

paroi externe des fosses nasales, des replis qu'on désigne sous le nom de cornets, et qui tantôt se congestionnent, tantôt se rétractent.

La rhinite chronique, dans sa forme la plus commune, la forme hypertrophique,

GYMNASTIQUE, JEUX ET SPORTS POUR L'ENFANT

(Suite de la page 3.)



HYPERTROPHIE DU CORNET INFÉRIEUR
a) tête du cornet inférieur; b) queue du cornet inférieur.

tions antiseptiques ou astringentes, ont rarement donné d'appréciables résultats.

Je me méfie des larges interventions sur les cornets, comme, par exemple, la résection à la pince; elles sont trop mutilantes; de plus, elles entraînent la formation de croûtes et l'apparition de troubles pharyngés dus à l'inspiration d'un air insuffisamment filtré.

Toutes mes préférences vont à la simple réduction des cornets inférieurs au couteau galvanique. C'est une intervention simple; correctement pratiquée sous

ORIFICE ANTÉRIEUR
DES FOSSES NASALES
Hypertrophie de la tête
du cornet inférieur droit.



anesthésie locale, elle est complètement indolore; elle offre le précieux avantage de ne pas entraîner l'interruption des occupations habituelles du malade. Les résultats en sont excellents.

Dans tous les cas, le traitement général de la diathèse arthritique ne doit pas être négligé; j'ai déjà signalé, en effet, le retentissement de toutes nos intoxications sur la muqueuse nasale.

D^r JUIN,
Chef du service
d'oto-rhino-laryngologie
à l'Institut Naturiste.

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

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

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

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

Les premiers n'ont pas besoin d'une méthode spéciale de gymnastique. La méthode pour adultes leur convient parfaitement. La mère ou le père (ou mieux, les deux), fait sa gymnastique matinale; l'enfant imite.

Il suffira d'un peu de doigté pour faire faire à l'enfant une séance qui soit proportionnée à son âge, à sa vigueur, à son degré d'entraînement (on trouvera le détail de cette séance dans La Cure Naturiste, t. 2).

Les seconds ont une attention trop fugitive pour pouvoir s'astreindre à d'automatiques répétitions de gestes qui ne les captivent pas. Pour ceux-là, il faut un stimulant sans cesse renouvelé; ce stimulant, c'est le plaisir. Pour que la séance de gymnastique leur soit réalisable, il faut qu'elle les amuse.

Nous avons combiné, pour la catégorie d'enfants qui a besoin d'être amusée, une séance de gymnastique amusante.

Nous classons ainsi les mouvements de gymnastique amusante à faire :

Mouvements pour les membres supérieurs ;

Mouvements pour les membres inférieurs ;

Mouvements pour le tronc ;
Mouvements pour tout le corps ;
Respiration.

Soit cinq séries bien définies.

Dans la série dite Mouvements pour les membres supérieurs nous recommandons le Moulin à vent, l'Accordéon et le Boxeur.

Le Moulin à vent est un mouvement de rotation des bras en avant du corps; les bras figurent les ailes du moulin. Ils peuvent tourner vite ou lentement et se combiner à des mouvements respiratoires.

L'Accordéon est un mouvement du corps qui, bien raide, descend vers le sol, puis remonte, supporté par les bras.

Le nom de Boxeur désigne assez le troisième mouvement. Il s'agit de boxe à vide à faire plus ou moins énergiquement selon l'entraînement du sujet. Cet exercice développe admirablement les épaules (1).

Dans la série dite Mouvements pour les membres inférieurs, recommandons Polichinelle, La Danseuse et les Sauts du Diable.

On comprend que Polichinelle saute, puis retombe; mais comme il est « de bois », tous les mouvements qu'il fait doivent être brusques, secs. La Danseuse — exercice pour fille surtout — consistera en mouvements onduleux, souples, harmonieux (voir figures).

(1) Les figures du « Moulin à vent », de l'« Accordéon » et du « Boxeur » ont été publiées dans Naturisme des 1^{er} février et 3 mai 1934.

Les Sauts du Diable plairont aux garçons; le Diable se brûle les pieds sur un foyer; il bondit et rebondit pour éviter la flamme (voir figure).

Pour le tronc : Le Balancier, Touchons nos pieds et Scions du bois.

Le Balancier : mouvement latéral du tronc dans la position au garde-à-vous.

Touchons nos pieds se fait assis par terre soit jambes jointes, soit jambes écartées. C'est avec les mains qu'on touche les pieds (voir figure).

Scions du bois imite le geste du scieur; jambes écartées, on abaisse bras et tête vers le sol, puis on remonte (figure).

Pour tout le corps, l'enfant saute, comme une grenouille.

Et des mouvements de respiration vaste terminent la séance.



Touchons nos pieds.

Dès que l'enfant est apte à bien comprendre, il doit avoir le souci de faire de lui-même et seul ce qu'il faut pour être fort. Il doit s'astreindre chaque matin à la culture physique pour adulte et avoir l'ambition de devenir un athlète.

Quand l'enfant — garçon ou fille — sera devenu athlète, mais seulement alors, il pensera à la compétition de stade.

On ne devient vraiment très fort que si l'on s'affronte aux voisins; c'est, d'ailleurs, aux dirigeants des sociétés sportives à faire, médicalement, ce qui convient pour que les jeunes ne se « claquent » pas.

D^r Gaston DURVILLE

LA PAGE DU MALADE

CONTRE LES TROUBLES DE LA MÉNOPAUSE

DEMANDE. — Mme Grandet, à Nanterre. — J'ai cinquante-deux ans ; depuis trois mois, je ne vois plus mes règles. C'est à cela, sans doute, que je dois d'avoir, nuit et jour, des bouffées de chaleur, des transpirations trois ou quatre fois par heure, et mon sommeil est troublé. Je suis sédentaire, sobre, modérée en tout. Que faut-il faire ?

Réponse. — Nous surveillons la santé d'une femme qui, à soixante-cinq ans, est encore réglée ; c'est exceptionnel, mais c'est humainement normal ; c'est parce que la femme vit mal que sa vie sexuelle s'arrête si tôt. Les femmes naturistes de l'avenir seront réglées beaucoup plus longtemps que celles d'aujourd'hui ; autrement dit, elles resteront jeunes beaucoup plus longtemps.

Vous avez été réglée jusqu'à cinquante-deux ans ; ce n'est pas trop mal, puisque, chez beaucoup de nos pauvres contemporaines, la jeunesse disparaît vers quarante-cinq ans.

Sachez que, si vous aviez vécu en véritable naturiste, vos fonctions mensuelles auraient duré encore plus longtemps, et, à leur disparition, vous n'auriez eu aucun trouble. Toute femme qui observe les principes d'hygiène naturiste évite, à coup sûr, les misères de la ménopause dont vous êtes victime. Puisque vous ne les avez pas évitées, faites ce qu'il faut pour les guérir : cessez d'être sédentaire.

Si votre profession vous oblige à l'immobilité, faites, chaque matin, dix à quinze minutes de culture physique, chaque soir une heure de marche rapide, et chaque dimanche, allez vous ébattre sur un de nos stades, à l'île des Naturistes.

Vous verrez si vos bouffées de chaleur, vos transpirations, votre insomnie persisteront longtemps !

■ ■ ■

MAUVAISE SANTÉ DE VOS ENFANTS... AVANT TOUT, RECTIFIEZ L'ALIMENTATION

DEMANDE. — R. C., dans l'Isère. — Nous avions un enfant normal, qui, à l'âge de six mois, avait une supuration des joues et du crâne, alors qu'il était nourri au sein par sa mère ; les médecins le firent sevrer ; les laits animaux n'empêchèrent pas cet écoulement de pus ; alors on nous fit alimenter l'enfant par des farines blanches, sans aucun jus de fruit, ni rien qui fût vitaminé ; on fit des rayons ultra-violet, des piqûres d'eau de mer ; l'enfant n'augmenta plus de poids, et il mourut dans une clinique à l'âge de dix-sept mois.

Depuis cette époque, cela fait deux ans, nous avons connu votre intéressante revue *Naturisme* et nous pratiquons vos méthodes. Ma femme néglige un peu l'éducation physique, mais elle se conforme à l'alimentation rationnelle que vous prescrivez ; or nous avons eu un garçon le 14 mars dernier, il pesait huit livres à la naissance, sa mère l'a nourri au sein ; or, à l'âge de deux mois il commença les mêmes accidents que celui que nous avons perdu : un liquide jaunâtre suinte des joues et de la tête et sèche en formant croûtes. En même temps est apparue une série de glandes de la grosseur d'un petit pois et qui vont d'une oreille à l'autre en passant à la base du crâne ; dans son dernier mois le poids a augmenté de 700 grammes ; l'enfant pèse 5 k. 600. Un médecin consulté a ordonné à ma femme de boire du lait et du malt, et veut supprimer salade et fruits crus. Comme il s'agit de la répétition des mêmes symptômes qui nous perdirent l'autre, nous sommes désespérés, notre désir serait d'aller vous consulter, mais notre situation financière est inexistante ; je suis ouvrier, chômeur partiel, je n'ai pas le nécessaire pour le déplacement ; aussi nous espérons que votre Page du Malade nous donnera, aussitôt qu'il vous sera possible, vos précieux conseils.

J'ajoute, pour la documentation, que j'ai une fille qui a cinq ans et qui est normale.

Agréer...

Réponse. — Un de vos enfants est mort à dix-sept mois d'une affection suppurative dont il n'est pas aisé, avec le peu de docu-

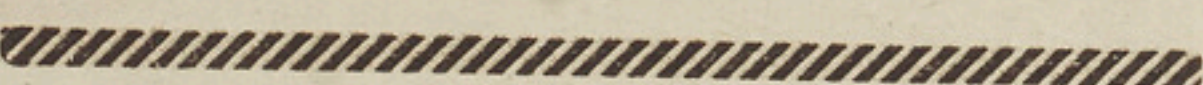
ments que vous nous fournissez, de préciser la cause. Le mauvais lait maternel est-il responsable de la misère ? Le fait ne paraît pas démontré. Si le mauvais lait maternel avait été seul en cause, sa suppression et son remplacement par du lait animal devait améliorer l'enfant, ce qui ne s'est pas produit.

Pour le second enfant, on se trouve en face du même problème. Puisque le changement de lait n'a pas guéri le premier, nous laisserions le second enfant au sein ; c'est, d'ailleurs, ce que votre médecin paraît décidé à faire, et ceci nous paraît bien. Il est très rare que le lait de la mère ne soit pas celui qui peut le mieux convenir à son enfant. Mais nous pensons qu'il conviendrait que la mère continuât à consommer de la salade et des fruits crus. Etant d'ailleurs bien entendu que salade et fruits crus doivent être consommés en quantité modérée, la salade, bien verte et non vinaigrée, et les fruits très mûrs étant choisis parmi ceux de la saison.

Etes-vous bien sûrs que vous ne suralimentez pas l'enfant ?

Presque tous les troubles suppuratifs — et autres — chez l'enfant sont dus à l'alimentation trop copieuse. Le médecin ne vous a-t-il pas dit que l'enfant a un gros foie ? Quand le foie est gros, on peut toujours sans inconvénient diminuer, au moins passagèrement, la ration alimentaire. Si nous avions l'enfant à Paris, la première chose que nous regarderions aux rayons X, c'est le volume du foie. Si nous le trouvions gros, nous réduirions tout de suite la ration ; si la voie était bonne, les suintements de la tête devraient diminuer rapidement.

L'enfant n'ayant que trois mois à peine, nous ne donnerions pas de jus de fruits ; en tout cas, ce n'est pas par là que nous commencerions la cure. Il est sage de toujours commencer une cure par les moyens les plus près de la nature ; or, l'enfant de trois mois n'est pas fait pour absorber du fruit. Il est fait pour absorber du lait. Il serait peut-être indiqué de donner d'abord : lait maternel et eau de Vals : lait maternel 2/3, eau de Vals 1/3, le tout ne faisant pas plus de quantité que ce qui est indiqué sur les tableaux Nestlé, lesquels sont bien conçus. Ce rationnement doit, d'ailleurs, être approuvé et surveillé par le médecin qui suit l'enfant (ceci parce que nous n'avons pas vu le petit malade) et ne peut durer longtemps.



Un service médical va être créé à l'île du Levant

A la demande de nombreux malades qui désirent être soignés à l'île du Levant, les docteurs Gaston et André Durville vont créer, à Héliopolis, un service médical.

Dès le 25 juin, le service de massages sera assuré par Mme et Mlle Paslard.

Les malades sont priés d'emporter avec eux leur dossier médical (le demander à l'Institut Naturiste, 15 bis, rue Cimmarosa, à Paris). Les dossiers médicaux pourront, d'ailleurs, être constitués sur place quand les docteurs Durville seront présents dans l'île.

Pour tous renseignements, prière de s'adresser à M. Mancel, île du Levant (Var).

Nous compléterions la cure rectificatrice alimentaire de massages abdominaux portant surtout sur le foie et l'intestin, et de massages généraux portant sur le dos et les membres.

Nous prescrivons, vraisemblablement aussi, des bains tièdes de varech (varech à matelas) ou de prêle. Pour l'un et l'autre, on fait bouillir la plante, deux fortes poignées, dans une casserole, et on verse tout le contenu dans la baignoire. Un bain par jour.

Nous ferions faire, de suite, à l'enfant, en nudité totale **bien surveillée pour éviter et les refroidissements et les brûlures**, une cure de soleil. Nous exposerions tout le corps, et spécialement dos et ventre. Graisser tout le corps à la lanoline et avant chaque bain de soleil.

Si l'enfant était plus ou moins tuberculisé du poumon — ce que nous ne savons pas — la cure solaire pourrait ne pas convenir. Il faut donc que vous demandiez l'avis de votre médecin. **Montrez-lui, d'ailleurs, la présente réponse**, et dites-lui que nous sommes à sa disposition s'il veut bien, ou bien nous donner un avis, ou bien, au contraire, nous soumettre ses observations au sujet de l'enfant.

Nous sommes et resterons à votre disposition et à celle du confrère, pour tenter tout ce que nous pouvons pour que votre enfant vive, et, bien entendu, notre intervention ne vous coûtera pas la moindre dépense, tous nos avis de la Page du Malade étant rigoureusement gratuits.

■ ■ ■

LA TRANSPIRATION EXCESSIVE EST SOUVENT UN SIGNE D'ARTHRITISME

DEMANDE. — Gustave L., lecteur de *Naturisme*, à Denain. — J'ai trente ans, je suis célibataire. Ne pourriez-vous me dire si la transpiration excessive de certaines parties du corps (paume des mains, pieds) est un trouble maladif ? Je suis souvent très gêné de serrer la main de quelqu'un, parce que ma main est moite. Peut-être y a-t-il de ma part une trop grande nervosité.

Je m'efforce de suivre le régime naturiste ; au saut du lit, je fais une demi-heure de culture physique, puis je passe tout mon corps nu à l'eau froide...

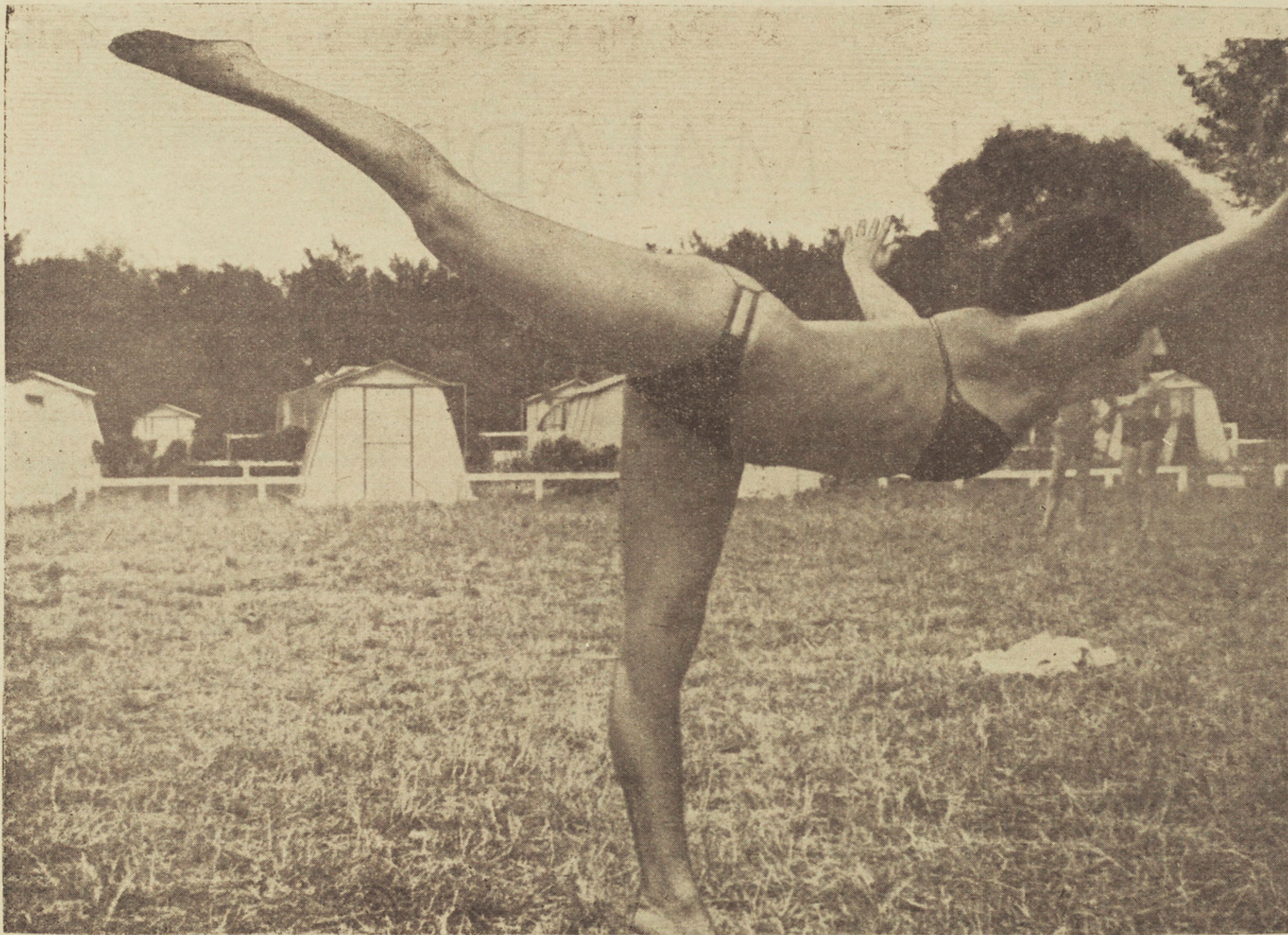
Réponse. — Votre culture physique, votre eau froide au lever, parfait. C'est bien de vous efforcer de manger sainement, en naturiste. Continuez.

Vos sueurs excessives peuvent provenir de l'une des deux causes suivantes, ou de la combinaison des deux : arthritisme, nervosité. Si vous avez encore des poisons à éliminer, il n'est pas extraordinaire qu'ils s'éliminent par votre peau. Et si vous êtes nerveux, l'autosuggestion que vous vous faites en craignant de transpirer augmente l'émission sudorale, ou même la crée totalement.

Pour que l'inconvénient disparaisse, soignez votre arthritisme et développez votre maîtrise personnelle.

Vous soignez votre arthritisme en corsant votre régime alimentaire et en augmentant votre culture physique. Le dressage de votre émotivité fera le reste. Si vous ne redoutez pas la poignée de main du voisin, votre sympathique sera calme ; calme, il ne dilatera pas vos vaisseaux des mains, et, alors, vous ne transpirez pas intempestivement.

Lisez notre ouvrage « Pour devenir énergique » et pratiquez les exercices de détente musculaire que nous conseillons contre l'émotion.



Photos
Naturisme.

Mouvements



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.

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.

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).

ESCALLE, infirm.-mass. dipl. école Durville, t. au et d. méth. psycho-natur. Cab. de mass., physiothér. 9, rue Thiers, Aix-en-Provence.

Maison du Soleil, Octon (Hérault), désint., trait. pose, foie, estom. Méth. Dr Vigné d'Octon. Mass., mart., solar., parc gymn. Docteur traite pr corresp. S'y adress.

CHEZ PAUL, 7, rue Montcalm, Paris (18^e)
Métro : Lamarck ou Joffrin. — Autobus : AF
vous trouverez une cuisine naturiste et soignée,
avec son prix unique : 5 francs,
donnant droit à 4 plats au choix.

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).

ALIMENTATION NATURISTE ■ ■ ■ ■ ■

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

MIEL « SELECTA », récolte 1934. Expéditions soignées. Tarif franco. A: Lalanne, Lamonzie-St-Martin (Dgne).

100 BANANES MURES 25 fr.
SÈCHES 30 fr.
LE PARADIS DES FRUITS, à Marseille. (C. c. 270.83)

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

10 K^{os} AMANDES SÈCHES 39 fr.
DOUCES 40 fr.
LE PARADIS DES FRUITS, à Marseille. (C. c. 270.83)

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 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.

Le goûter
le plus
facile
à
distribuer,
à
emporter,



PENSIONS NATURISTES ■ ■ ■ ■ ■

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

POUR LES ENFANTS, à Belle-Isle-en-Mer. Educat. de plein air. Vie natur. Mer, air, soleil. Surveill. médic. Sports, jeux. 15 fr. par jour. S'adresser : M. J. Kohn, 18, aven. de Châtillon, Paris. Mercr., sam., de 5 à 7 h.

17 f. p.j.ds jol. prop., Château d'Azur, Draguignan, Var

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

2 à 25 f. pr jr, camp Suard, Le Lavandou (Var). Not. 0,50

Trocadéro, 5, r. Sablons. Pens. priv. Alim. étud., repas sains, sav., serv. en pl. air, au 9^e ét. Terr. sp. p. bs sol.

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

CURE REPOS, nerveux, intellectuels fatigués, à Abbaye Sablonceaux, pr Nancras (Ch.-Inf.), 15 km Royan. Milieu amitié internationale psycho-naturiste. Santé, aliment., cult. phys., jeux, vie spiritual. Depuis 20 fr. p.j.

DAME NATURISTE cherche pied-à-terre avec pension éventuelle juillet-août, dans famille ou chez pers. nat. région Toulon-Nice, belle campagne, pas bord mer. Parisse, « San-Miguel », av. Gare, Cros-de-Cagnes (A.-M.).

J. H. sans relat. serait désir. trouver pens. dans famille ou chez part. nat. pour passer vacances. Natur., n° 435.

IDEAL p. week-ends, séjour ; parc splendide, vie de fam. Px mod. — Enfants délicats à l'année, soins, études. — Vacances gratuites à jeune f. distinguée, active. H. Duhamel, professeur, Magny-en-Vexin (S.-et-O.).

A 25 km Paris, pl. camp., fam. prendr. qq. invit. pay. 1^{er} juil.-1^{er} oct. Cuis. demi-végét., régime s. dem. Clos 10.000 m., ombr., tranquil. absol., solarium, tél., gar., électr. Pêche, canot., prom. Px mod. Pr rens., écr. ou voir Richard, 46, r. Bondy, Paris. Tél. : Botz. 47-54.

Le Camp Suard est transféré à la Plage de la Favière, à Bormes (Var), ss les pins. Vue sup. 2 à 25 fr. p.j. Not. 0,50

GROUPEMENTS NATURISTES ■ ■ ■ ■ ■

TOULOUSE. — Naturistes qui désirez vous grouper, écrivez à l'Association Cultivatrice, B. P. 87, Toulouse, qui possède un grand parc et des terrains de jeux aux portes de la ville.

Naturistes, allez à l'île de Lacaze-Basse, Castres (Tarn).

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

NICE. Gr. parc natur. intég., à 250 m. mer. Sports, hélios., natat. Appareils gym., basket, volley. Ecrire avec timbre : Ligue Gymnique, boîte post. 82 ; avenue Thiers, Nice.

Rég. Honfleur. Nat. dés. conn. j.g. pr sort., excur. Nat., 447

Le Syndicat des médecins naturistes

Non seulement tous les médecins naturistes, mais encore tous les médecins qui s'intéressent à la méthode naturiste ont intérêt à se grouper dans un syndicat professionnel pour défendre leurs droits.

Ceux qui désirent participer au SYNDICAT DES MÉDECINS NATURISTES que nous allons constituer incessamment sont priés de nous le faire savoir (écrire à l'Institut Naturiste, 15 bis, rue Cimarosa, Paris-16^e).

Conditions nécessaires pour adhérer au Syndicat : être médecin pourvu des diplômes d'Etat et exercer en France (médecine, chirurgie, art dentaire, etc.). Renseignements à fournir : Nom, prénoms, adresse, date et lieu de naissance, date de la thèse. Le prix de la cotisation sera très modique.

Nous insistons vivement pour que les praticiens sympathisants accomplissent, en répondant à notre appel, un geste symbolique dont l'influence sur l'avenir de la médecine naturiste peut être grande.

DEMANDES D'EMPLOIS ■ ■ ■ ■ ■

INSTITUTRICE, tous titres, suivrait famille en voyage pour donner leçons enfants tout âge, du 2 août au 28 sept. Au pair, voyages payés. Réponse F. D., Natur., n° 440.

OFFRES D'EMPLOIS ■ ■ ■ ■ ■

Dem. ménage ou bonne, 25-30 ans, naturiste, pr propriété près Royat, pour s'occuper jardinage, cuisine et ménage. — Ecrire à Naturisme, N° 445.

J. f. als., nat., dipl. infirm. et études soc., cherche emploi août-sept. dans col. de vac. — Natur., N° 446.

VENTES ■ ■ ■ ■ ■

A VENDRE, en totalité ou en partie, superbe parcelle de 1.500 mètres à l'île du Levant, position admirable à l'abri des vents et à proximité eau. Excell. conditions. M. Faure, villa Majola, rte nle, Cros-de-Cagnes (A.-M.).

Atteint par chômage, vendeur 1.000 mq à Héliopolis, à prix très intéressant et sans concurrence. — Pressé. Ecrire à Naturisme, n° 409.

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

MARIAGES ■ ■ ■ ■ ■

J. H. 20 ans, ayant auto, canot., cherche j. f. naturiste, même âge, pour week-end et vacances en camping. Possibilité mariage. Ecrire à Naturisme, n° 436.

NATURISTE sportif, instruit, 33 ans, dés. connaître compagne bien, gentille. Ecrire à Naturisme, n° 437.

J. H. 26 ans, nat., brun, habitant environs Paris, commerçant, belle situation à Paris, cathol., bonne instruction, énerg., aimant travail et vie simple, désire conn. et corresp., en vue mariage, avec jeune fille 18 à 26 a., nat., qui collaborerait ds situation, avec goûts, idées, sit. en rapport. Pas sérieux s'abstenir. Naturisme, n° 438.

LIBRE-PENS., 29 ans, corresp., en vue mariage, avec j. f. affectueuse, intellig., aimant vie pl. air. Nat., n° 439

JEUNE HOMME 23 ans, 1 m. 75, dist., bonne situation, aimant camp., canot., nat., dés. c. j. f. simple, jol., sport. Mariage poss. — Naturisme, N° 442.

MONSIEUR 40 ans, bien sous tous rapports, désire connaître jeune femme naturiste, en vue mariage. — Ecrire à Naturisme, N° 443.

J. f. brune, trentaine, tr. sér., bien s.t.rapp., dés. conn. nat. 35-40 a., bne éduc., bne sit., en v. mar. Nat., 444.

DIVERS ■ ■ ■ ■ ■

MONSIEUR NATURISTE cherche cuisinière associée pour créer petite pension naturiste dans sa propriété près d'une plage région centre. Apport 10.000 francs. Ecrire à Naturisme, n° 441.

Faites tirer et développ. vos clichés personn.

par un naturiste-spécialiste ; travail rapide et soigné ; discrétion garantie ; il n'est gardé aucune trace ni épreuve des trav. Photo-Sieler, 70, r. St-Julien, Nancy.

FAITES SOIGNER VOS DENTS chez MM. Valentiny 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.

NE PARTEZ PAS EN VACANCES
sans votre CANOT PLIANT !

Bi-place : 1.185 francs.
« NEPTUNE », 38, rue St-Dié, Strasbourg-Neudorf.

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

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

TRAVAUX PHOTO D'AMATEURS

par naturiste pratiquant, renseignements et tarif contre timbre 0 fr. 50. H. René, le Plaçage, Sassenage (Isère).

LE CINÉMA

PALAI DES ARTS, 325, rue Saint-Martin, Paris. — Du 22 au 28 juin. — Rez-de-chaussée : Plaisirs défendus ; Tire au Flanc. — Premier étage : Cadets Américains ; Jennie Gerhardt.

NATURA

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

50, rue de Paradis, 50 — Paris (10^e). — Téléphone : Provence 14-36. (C. C. P. Paris 219-38).

LES COLIS DE VACANCES

La belle saison est de retour. Dans quelques semaines, les départs pour la campagne, la montagne ou la mer vont commencer.

Dès maintenant il est sage de penser aux dispositions à prendre pour s'assurer une alimentation saine et rationnelle. Le milieu dans lequel vous allez vivre vous sera d'autant plus profitable que vous joindrez aux bienfaits d'un air pur une alimentation conforme aux lois de la nature.

Pour vous faciliter cette alimentation, la Société NATURA a étudié une série de mesures propres à vous permettre de vous approvisionner sans difficulté et avec le minimum de frais.

CONDITIONS SPÉCIALES D'EXPÉDITION

1° JUS DE RAISIN

Expéditions directes en gare, franco : Par douze litres 11 fr. le litre.
vingt-quatre demi-litres 6 50 le demi-litre.
Par vingt-cinq litres 10 fr. le litre.
quarante-huit demi-litres 6 fr. le demi-litre.

2° JUS DE POMMES

Expéditions directes : Par vingt-quatre bouteilles, 100 francs, départ gare Seine-et-Oise, port dû.

3° PATES ALIMENTAIRES NATURISTES (FARINE COMPLÈTE) BASOR

Colis de 5 kilos, contenant 4 kil. 500 de pâtes au choix, expédition franco gare, 50 francs.

4° FARINES — FLOCONS

Colis de 5 kilos, contenant 4 kil. 500 de farine ou de flocons au choix du client.
Application du tarif BASOR ou NATURA, mais expédition gratuite en gare.

5° PRODUITS DIVERS

Pour les expéditions de produits divers ne rentrant pas dans les catégories ci-dessus, le montant des commandes donnant droit au franco gare est ramené à 50 francs jusqu'au 15 septembre.

D'AUTRES COLIS TYPES SONT EN PRÉPARATION

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?...

ABONNEZ-VOUS

Un an : 50 fr.

Six mois : 28 fr.

Pour les naturistes de Villennes

HORAIRE D'ÉTÉ 1934

Départ St-Lazare	Arrivée Villennes	Départ Villennes	Arrivée St-Lazare
4 10	5 15	4 15	5 7
S 5 43	6 44	S 5 14	5 58
D 6 15	6 47	S 6 10	6 44
6 54	7 44	D 6 13	7
D 9 8	9 52	S 6 55	7 29
S 9 15	9 48	D 7 3	7 47
D 9 30	10 3	S 7 25	7 59
D 9 54	10 27	S 7 54	8 29
D 10 33	11 6	D 7 54	8 35
D 10 50	11 26	8 45	9 26
11 5	11 49	S 9 9	9 43
S 12 5	12 46	D 9 9	9 50
D 12 5	12 39	S 10 48	11 39
Sam 12 30	13 6	D 10 48	11 31
S 13 56	14 40	D 12 23	13 8
D 14 12	14 45	s.SD 13 4	13 40
D 14 18	14 59	SD 13 11	13 54
17 8	17 40	14 58	15 39
D 17 36	18 20	D 16 41	17 26
S 18	18 33	16 52	17 36
S 18 30	19 3	D 18 40	19 19
D 18 30	19 11	S 18 56	19 40
19	19 34	D 18 56	19 37
s.SD 19 17	19 50	D 20 10	20 45
20 4	20 37	S 20 12	20 53
D 21 30	22 13	D 20 45	21 26
23	23 44	21 45	22 22
0 37	1 21	S 21 52	22 26
		D 22	22 34

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

FAITES LIRE « NATURISME »

ABONNEZ VOS AMIS

6 mois : 28 francs

1 an : 50 francs

les aliments naturistes

BASOR

DES DOCTEURS G. ET A. DURVILLE

LE PAIN BASOR

LES PATES

ALIMENTAIRES BASOR

LA FARINE BASOR

LA SEMOULE MALTÉE

BASOR

sont confectionnés

avec des farines complètes,

traitées à la meule,

aux Moulins de Faverolles (Marne)

SERVICE COMMERCIAL :

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

SUCCURSALE A BRUXELLES :

63, Rue du Bailli, 63

A LA FABRIQUE

11, rue de la Cerisaie, Paris (Bastille)

**NOUVEAUX
PRIX !!**

SUR MESURE
avec deux essayages

très beaux

Costumes sports
à 250 et 325 francs.

Complets de ville
à 275, 325 et 375 fr.

Draperies pure laine
françaises et anglaises.

SPECIALITÉ de pantalons de
plage, shorts, culottes de
golf et PANTALONS SANS
CEINTURE NI BRETELLES.

**Blousons et vestes
de camping**

en toile et en tissu PERIMPER
(Perméable à l'air et
Imperméable à l'eau).

Tél.: Archives 16-66

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.

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.

PASSEZ
DES VACANCES AGRÉABLES
A HÉLIOPOLE,
LA CITÉ DU SOLEIL

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 paillasses

p. colonies, dep. 3 fr.

Sacs de couchage 10 fr.

Couvertures dep. 5 fr.

Convertisseurs 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.

Pellets - biches, havy-

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

Mlle KARLA

STUDIO LAMBALLE

SOUS LE PATRONAGE DES D^{rs} G. ET A. DURVILLE

25, AVENUE DE LAMBALLE, PARIS (16°)

TÉLÉPHONE : JASMIN 36-90

LA GRACE. LA BEAUTÉ

LA SOUPLESSE

PAR

LA GYMNASTIQUE

RYTHMIQUE

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

Au Club du Faubourg

Jeudi 21 juin, salle des Sociétés Savantes, à 20 h. 30,
le débat retentissant sur *L'échéance du 8 juillet. Le
sang français coulera-t-il de nouveau? Où va la France?*
*Vers la guerre avec l'Allemagne? Vers une révolution
communiste? Vers un coup d'Etat fasciste? Que veu-
lent les anciens combattants, les Ligues et les Partis?*
Avec des orateurs de tous les groupements de droite
et de gauche. Et procès du film *Cessez le Feu!* — Sa-
medi 23 juin, cinéma Demours, à 14 heures, M. Albert
de Pouvoirville sur *Les miracles de sainte Thérèse de
Lisieux*, avec le R. P. Dubon, l'abbé Moureaux, etc.
Procès de la pièce *Liberté provisoire*, avec Pierre Blan-
char et les artistes du Théâtre St-Georges, et du film
Le Lac aux Dames, avec Simone Simon. — Mardi 26
juin, salle Wagram, séance de gala avec Maurice De-
kobra et Leyla Georgie sur *Le ménage à trois et les
lesbiennes*. Henry Champly sur *Monogamie ou poly-
gamie?* Et Maurice de Waleffe sur *Le Grand Prix
d'Élégance*, avec défilé des vedettes.

POUR VOTRE CULTURE PHYSIQUE QUOTIDIENNE
utilisez le ballon de boxe transportable

BALABOX

Le BALABOX ne se fixe pas. On le tient par les poignées. Sur le BALABOX, on boxe à poings nus. Il offre tous
les avantages du punching-ball sans en posséder les inconvénients.

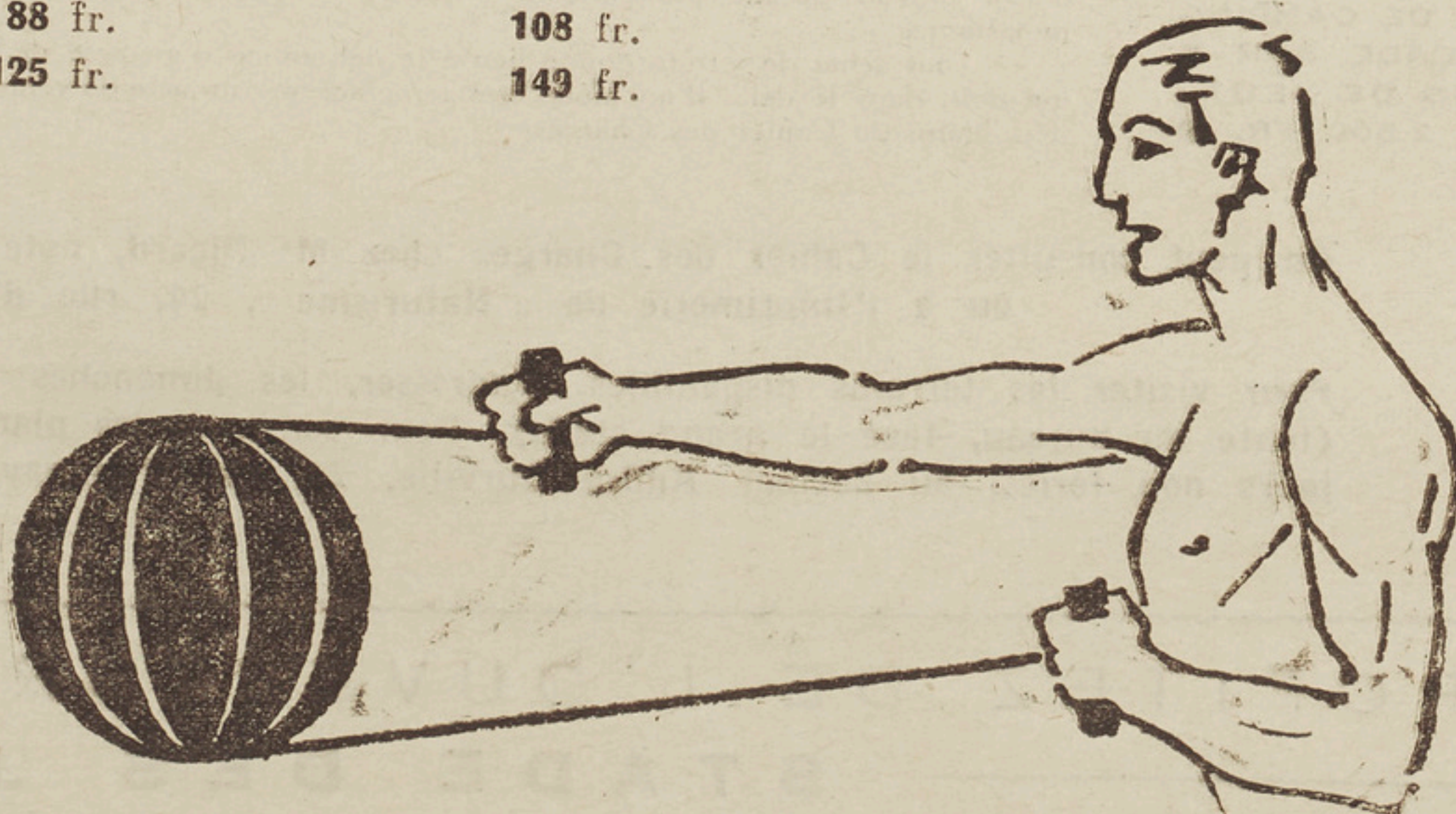
	Taille moyenne	Grande taille
Tissu	55 fr.	66 fr.
Veau	88 fr.	108 fr.
Chevreau	125 fr.	149 fr.

Le BALABOX de grande taille est spécialement
recommandé par les docteurs DURVILLE, en rai-
son, d'une part, de la plus grande surface qu'il
présente aux poings (d'où facilité d'emploi aug-
mentée), et, d'autre part, de son poids plus élevé,
exigeant un travail musculaire plus intense.

EN VENTE :

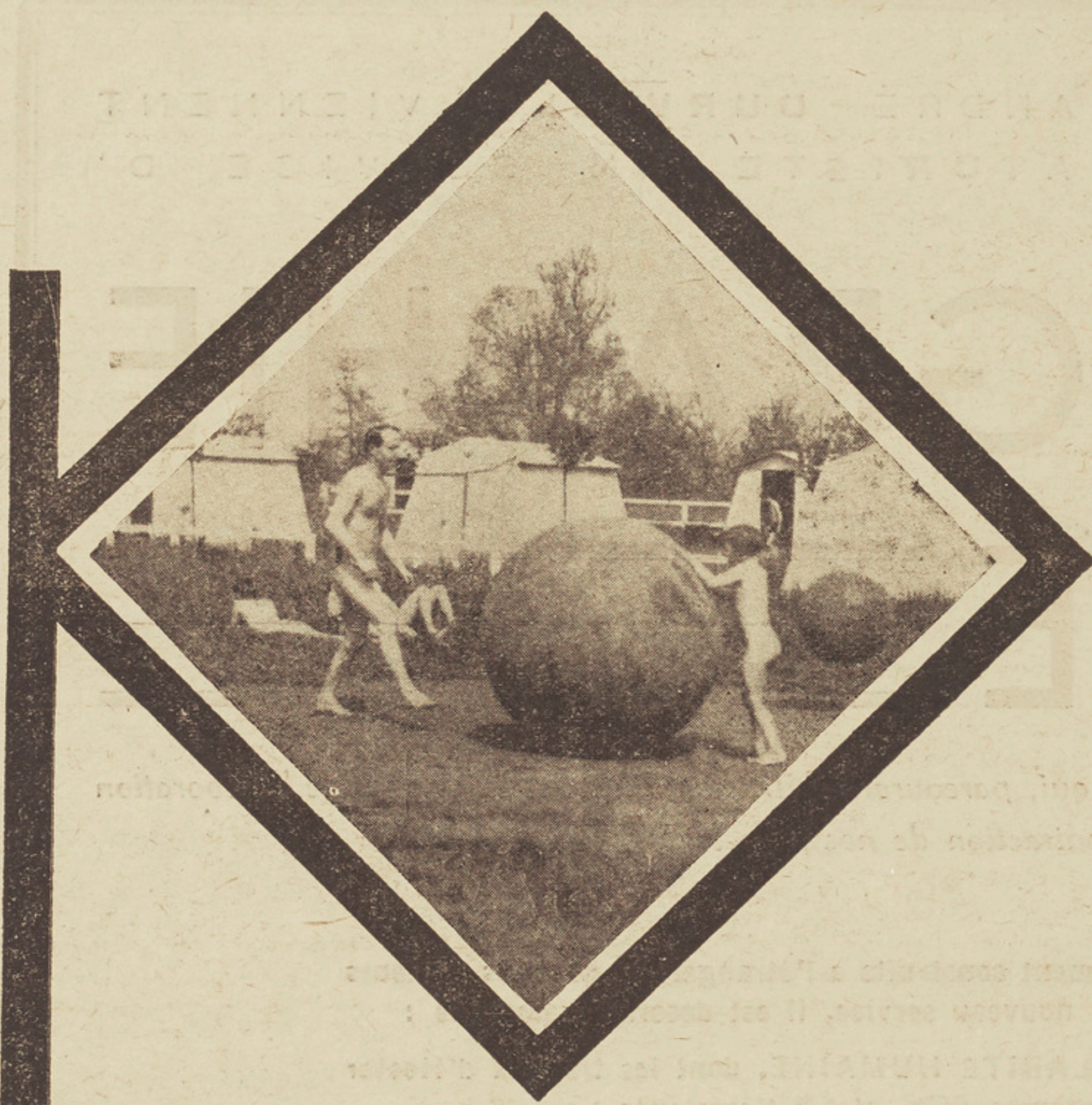
A L'INSTITUT NATURISTE, 15 bis, rue Cimarosa,
PARIS (16°)

et à l'Imprimerie de "NATURISME", 24, rue d'Alleray,
PARIS (15°)



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

Le Gérant : Auguste CHAUVETON.



LA CITÉ DE
WEEK-END

Physiopolis

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

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

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

PHYSIOPOLIS N'EST PAS UNE AFFAIRE IMMOBILIÈRE

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

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

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

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

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

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

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

**ACHETEZ
DE SUITE
VOTRE
TERRAIN**

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

**COMMANDEZ
SANS DÉLAI
VOTRE
TENTE FIXE**

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

On peut consulter le *Cahier des Charges* chez M^e Picard, notaire, 85, rue de Richelieu, Paris (2^e)
ou à l'Imprimerie de « Naturisme », 24, rue d'Alleray, Paris (15^e).

Pour visiter les terrains disponibles, s'adresser, les dimanches et jours fériés, à M. Marcel Girard (tente du bureau, face le grand stade). Pour consulter les plans et pour traiter, s'adresser, tous les jours non fériés, au docteur André Durville, 24, rue d'Alleray, Paris (15^e), de dix heures à midi.

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