

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. 1934-07-05.

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 GRENIER A DÉTRITUS DE L'ORGANISME »

« UN PEU DE MORALE... SPORTIVE »

NATURISME

LE GRAND
HEBDOMADAIRE
DE CULTURE
HUMAINE



LE TEMPS DES CERISES

IL EST REVENU, LE TEMPS DES CERISES... IL EST LÀ, AVEC SES LONGUES JOURNÉES LUMINEUSES, ET, BIEN SUR, AVEC SES FRUITS VERMEILS, A LA CHAIR ONCTUEUSE, DOUCE, PARFUMÉE. ALORS, QUEL PLAISIR DE FAIRE SOI-MÊME LA CUEILLETTE, DE SAISIR SUR L'ARBRE LES CERISES BIEN MURES, BIEN A POINT... ET QUEL PLAISIR, AUSSI, DE LES MANGER !... MAIS, HÉLAS, IL EST ÉPHÉMÈRE. LE TEMPS DES CERISES. IL PASSE, IL EST PASSÉ ! ET DÉJÀ NOUS LE REGRETTONS, CAR, N'EST-IL PAS VRAI, NOUS L'AIMERONS TOUJOURS...

Cliché procédé Emvé.

DOUZIÈME ANNÉE = N° 315



1 FR. 25

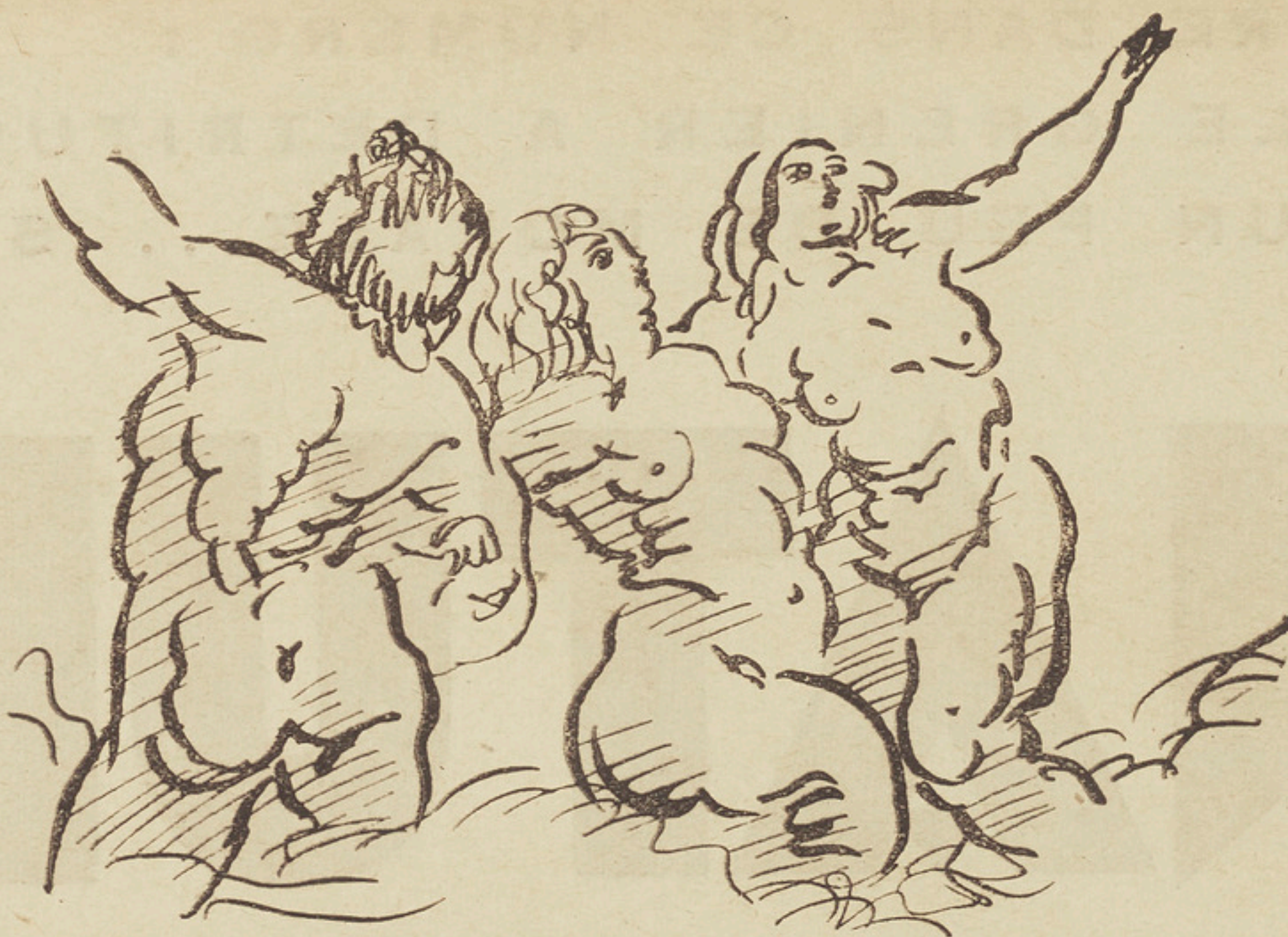
JEUDI 5 JUILLET 1934

AU CRIBLE, LES IDÉES !...

Le grenier à détritits de l'organisme

ou Ayons la peau sans graisse

Trois ventres, encombrés, encrassés. Rubens les trouva beaux, bien sûr, puisqu'ils font partie de son tableau : Débarquement de Marie de Médicis au port de Marseille.



UNE loi biologique fondamentale veut que, pour conserver leur santé, ainsi que la beauté qui va avec elle, les animaux fassent des efforts constants et puissants pour se procurer leur nourriture.

S'il arrive aux animaux de cesser l'exercice intensif que la nature a prévu pour eux, et qu'elle entend obtenir d'eux, ils ne tardent pas à dégénérer, et, habituellement, dans un délai assez court, ils meurent.

Les êtres parasites, et ceux qui se sont fixés, en vertu d'une adaptation secondaire, n'échappent à la mort précoce qu'au prix d'une grave régression évolutive, et au prix de leur beauté ; ils deviennent des masses plus ou moins informes, à vitalité ralentie.

J'ai souvent cité comme exemple, à l'appui de cette idée, le cas de la balane, crustacé dégénéré par l'immobilité, qu'on



Un « grenier abdominal » plein de détritits. C'est un dessin du Maître Ingres (Étude pour le bain turc, Musée de Montpellier). Il est désirable que les artistes naturalistes enseignent aux masses ce qu'est un ventre normal.

trouve fixé sur les rochers des plages, sur la coque des bateaux..., où ils constituent ce que les marins appellent la gale. Proche parente de l'écrevisse, du homard, de la langouste, admirables bêtes dont l'exercice entretient la vigueur et la forme élégante, la balane n'est belle et vigoureuse qu'à son état larvaire, stade évolutif assez court pendant lequel elle nage activement. Mais un jour la larve s'immobilise. Alors, finie beauté, finie vigueur : la balane, dans sa coquille, perd ses membres, ses

antennes, ses sens aiguisés ; même elle devient hermaphrodite...

Quand je regarde un humain adipeux, je ne peux pas m'empêcher de songer à la balane : même panse, membres raccourcis, et s'il me dit qu'il est intact du sexe, je me crois obligé de lui dire que la sédentarité détruit, un jour ou l'autre, tout ce qui peut reproduire la race.

Pour conserver notre santé, notre beauté, notre aptitude à procréer, nous devons nous conserver exempts de graisse, exempts aussi des déchets qui s'associent plus ou moins à elle, pour empâter, pour encrasser, pour déformer l'organisme.

La bonne nature, qui ne veut pas que nous nous empâtions, a doté notre corps d'un merveilleux système évacuateur, un système d'égouts, si l'on veut : ce système évacuateur comprend des organes multiples, parmi lesquels les reins, l'intestin, la peau, les muqueuses ; ces organes ont été créés nombreux, pour parer aux obstructions toujours possibles de l'un ou de plusieurs ; ce qui ne sort pas par un collecteur peut sortir par celui d'à côté. Et même le cas est prévu où tous les moyens de drainage étant devenus insuffisants, l'organisme devrait conserver en lui-même une partie de ses déchets : nous possédons un véritable grenier à détritits, très étendu, extensible ; je veux parler de notre appareil lacunaire.

Tout le monde connaît nos appareils digestif, respiratoire, circulatoire, nerveux..., mais on ignore l'appareil lacunaire ; les physiologistes ne lui ont, jusqu'à ce jour, accordé que peu ou même pas d'importance.

Par appareil lacunaire, il faut entendre l'ensemble très étendu de tout notre tissu cellulaire. Les tissus cellulaires sont placés, dans l'organisme, partout où il y a des vides à boucher, en particulier entre nos organes et sous toute l'étendue de la peau. Entre les organes, ils constituent comme des coussinets plats qui empêchent les contacts, qui s'opposent aux déplacements ; en eux passent les artères, les veines, les nerfs, les lymphatiques ; tissu de remplissage, tissu de protection, tissu de soutien. A certains endroits le tissu cellulaire est serré, dense ; à d'autres il est lâche et presque fluide. Sous la

peau, il prend le nom de tissu cellulaire sous-cutané ; à la paume des mains, à la plante des pieds, il est si dense, si adhérent, qu'on peut à peine le décoller de la peau ; à l'abdomen, il se laisse, au contraire, distendre à volonté ; c'est là que l'organisme pourra ranger, sous forme de nappes grasses, une grosse part de ses déchets.

L'appareil lacunaire humain est constitué de travées conjonctives encerclant des cavités, des cavernes, des lacunes, plus ou moins grandes, parfois très petites, et de toutes formes ; l'ensemble est comparable à une éponge : les travées, c'est le squelette souple de l'éponge, et les lacunes, ce sont les trous de celle-ci.

Pour bien remplir son rôle, l'appareil lacunaire doit avoir des rapports larges et faciles avec la circulation sanguine ; c'est, en effet, ce qui existe : nous avons déjà signalé l'existence de vaisseaux dans son épaisseur. Ces vaisseaux, artères, veines, capillaires, y sont très nombreux et, en cas d'intoxication sanguine, quand les organes typiques de l'excrétion sont obstrués ou insuffisants, ils n'ont qu'à se dilater pour faire passer dans les lacunes tous les produits jugés indésirables. On a calculé que les quatre cinquièmes de la masse totale de notre sang pourraient, à l'occasion, tenir sous notre peau.

Un homme mange-t-il trop, trop pour le peu de mouvement qu'il fait ? Ou bien ne mange-t-il que modérément, mais ne brûle-t-il qu'imparfaitement, du fait du ralentissement de ses combustions hépatiques ? Ou, encore, ne mange-t-il que peu, mais ne parvient-il pas à rejeter au dehors ses déchets par ses organes éliminateurs lésés ? Alors lesdits déchets vont se porter vers le système lacunaire. Là ils seront, sinon dehors, du moins à l'écart, à l'écart des organes nobles, fondamentaux, dont l'encrassement est particulièrement périlleux. L'organisme encombre d'abord ce qui lui est le moins indispensable.

Le déchet peut s'accumuler dans le système lacunaire sous des formes diverses : eau, graisse, amas plus ou moins solides...

L'eau se dépose dans les endroits les plus déclives : aux jambes, spécialement aux chevilles, y créant l'œdème.

Lire en page 10 la suite du « Crible » du

D^r Gaston DURVILLE.

APPARENCES

DIRE qu'un danger menace l'humanité et que notre génération est accablée par le drame douloureux de notre destinée sont des lieux communs si usés que personne ne s'en émeut sérieusement.

Il est vrai que les admonitions et prédictions des penseurs modernes sont tellement imprégnées de puéril parti pris et d'aveugle assurance que le bon sens instinctif de l'individu — si élémentaire soit-il — les rejette d'emblée.

Nos augures accusent le machinisme, le culte du corps, le matérialisme, proclament la crise des valeurs morales, l'affaiblissement des énergies spirituelles, et annoncent le retour à la barbarie, sans qu'il leur apparaisse que le machinisme n'est pas une sorte de mauvais génie, ennemi de l'homme, mais le fruit de l'intelligence humaine, et qu'ainsi il n'y a pas antinomie entre les valeurs spirituelles et l'automatisme.

Aussi bien, le penseur moderne ne paraît nullement chercher, avec sincérité, à déterminer les causes originelles du danger menaçant l'humanité.

En effet, dominé par un fatalisme paresseux, assurant à sa conscience un repos béat, l'homme s'est facilement convaincu que le péril dont est menacée notre génération est né du monde extérieur, alors qu'il a été engendré dans la vie intime de l'homme, et qu'il résulte exclusivement de la mauvaise foi de ce dernier.

Mais l'homme — quel que soit son degré de culture — a toujours admis qu'il avait un esprit fini, sinon parfait mais voisin du parfait, éclairé de l'étincelle divine et recevant une inspiration sublime.

Imbu de cette conception surnaturelle de sa personnalité, l'homme n'a jamais rien fait sincèrement pour s'améliorer.

Observons, en passant, que la mentalité de l'homme moderne n'est guère éloignée de celle du primitif, car l'un et l'autre, en présence de l'inconnu, appellent l'intervention de forces surnaturelles, procédé qui témoigne soit d'une grande paresse à penser, soit d'un manque de sincérité, soit d'une insuffisance intellectuelle...

Ce qui est désolant, c'est qu'à l'époque barbare où nous vivons, il puisse se trouver des gens qui, masquant — tels Diafoirus — leur indignité sous un pompeux et prétentieux verbalisme, osent parler, avec sérieux, de civilisation.

J'accuse les philosophes, penseurs et écrivains de toute espèce (pourtant observateurs par profession, mais bluffeurs par intérêt) d'avoir arrêté tout progrès moral en suggérant et entretenant cette idée que l'homme était civilisé.

Il faut reconnaître que si l'homme ne fait rien pour s'amender, il consacre, par contre, tous ses efforts à dissimuler sa laideur morale sous des apparences brillantes et trompeuses.

Toute de fictions est notre vie sociale, construite sur des préjugés et sur le respect aveugle des situations acquises.

Pour ne pas déranger l'édifice social, l'individu doit se plier servilement à l'hypocrisie des conventions et des relations. L'éducation lui impose le refoulement continu de ses émotions et de ses sentiments vrais.

Que connaît-on de plus vain et de plus faux que la parade mondaine, et de plus ridicule que la mascarade des élégants « habillés » et des élégantes « déshabillées » ?

Quelqu'un a dit : « Il n'y a pas plus de sincérité dans la vie sociale que dans l'intimité de la conscience. Tous les rapports des êtres humains entre eux ne sont que superficiels et égoïstes. »

Aujourd'hui — il est pénible de le constater — la bonté, la sensibilité et la pitié sont des tares ou des faiblesses qui valent à ceux qui en sont pourvus d'être inmanquablement écrasés par la machine sociale.

L'homme, qui prétend vivre raisonnablement, agit le plus souvent à l'encontre de son propre intérêt.

Fier de son mode d'existence moderne, qu'il prétend avoir organisé scientifiquement, il est en réalité détraqué par l'alcoolisme, le carnivorisme, le calfeutrement, l'abus des drogues et des situations sédentaires. Son alimentation truquée est nocive ou fallacieuse. La médecine officielle, à laquelle il a recours habituellement, n'a foi qu'en une médication chimique cachant sa nocivité ou son impuissance grâce à une présentation fastueuse et des formules cabalistiques.

De plus en plus, l'homme perd le sens de la vie vraie et normale.

Dans le domaine de la pensée, nos contemporains, encore trop pénétrés de scolastique, négligeant la vie, la vérité, ne s'attachent qu'à des abstractions, à des arguties, à l'érudition pure.

Envisageant la connaissance d'une vérité surhumaine, ils se consolent facilement de la triste réalité par des chimères.

L'enseignement, imprégné de formalisme et de traditionalisme, néglige la notion de la vie réelle.

C'est certainement dans la vie internationale que les apparences sont le moins respectées.

Economiquement, chaque nation se replie sur elle-même, bien qu'elle sache que le mieux-être de l'humanité ne peut résulter que de l'union des collectivités qui la composent.

L'or n'est plus un signe, une marchandise symbolique, même pas une valeur artificielle, mais un dieu sauvage, une idole, un fétiche, un Moloch avide de vies et de souffrances humaines.

Les augures, redoutant la manifestation de la vérité, accusent le machinisme surproducteur des maux qui accablent l'humanité, et aggravent ainsi la menace de famine qui plane sur le monde.

« Il faudra — a-t-on écrit — que l'humanité avance encore sur la route de la misère, qu'elle souffre plus encore dans ce qu'elle a de plus égoïste avant de comprendre que ce péril — la faim — est universel, que chacun est menacé. »

L'homme est tellement obnubilé par sa prétendue perfection qu'il explique la guerre — en la justifiant — comme une revanche de la nature sur l'homme civilisé.

Piteuse explication, qui démontre l'extrême fragilité du vernis de civilisation qui recouvre notre société.

L'homme n'est donc pas suffisamment civilisé pour se dégager de l'instinct ?

L'utopie de la raison pure, soigneusement entretenue par les rhéteurs, a vicié le jugement de l'homme.

Dans sa folie orgueilleuse, il est entré en lutte non seulement contre lui-même (guerres, révolutions, systèmes économiques), mais contre la nature, sa mère.

Lui qui prétend au génie, au sublime, au surnaturel, au supra-humain, n'a pas su encore concilier la vie du corps avec celle de l'esprit. Il a inventé une science privée de bon sens. Il a opposé l'intellectuel (atteint de misère physiologique) au rustre (l'homme sain). Il a fait du machinisme un instrument de meurtre, de misère, d'esclavage.

Mais, égoïste prétentieux et imbécile, l'homme moderne se proclame civilisé. Les apparences lui suffisent.

POL.

De ci, de là...

BRUITS ET POTINS

On a élu dernièrement, dans un théâtre parisien, la « Vénus 1934 ».

Allons ! Encore un tournoi de beauté féminine ! direz-vous en haussant les épaules. Oui, mais ce tournoi-là ne fut pas un tournoi comme les autres. Les concurrentes devaient présenter au jury leur beauté quasi intégrale, une belle feuille de vigne dorée constituant tout leur costume.

Or, une jeune et jolie naturiste, Mlle C. R..., habituée des stades de Villennes, participait au concours. Et c'est elle qui a été choisie.

J'oserai dire que c'était à peu près inévitable.

Oh ! pour rien au monde je ne voudrais laisser supposer que je dénie aux autres concurrentes tout charme et toute beauté.

Mais enfin, je le répète, Mlle C. R... est naturiste. Elle exhiba donc un corps magnifiquement bronzé. Et qu'arrive-t-il quand une femme bronzée se présente, nue ou presque, au milieu d'autres femmes également dévêtues, mais à peau blafarde ? Tout naturellement elle se révèle plus belle, beaucoup plus belle. Ce fait est bien connu, et d'ailleurs parfaitement ex-

plicable. Il prouve que seul est normal l'épiderme bronzé, par rapport à qui la peau blanche semble laide, anormale.

D'autre part, alors que le corps nu d'un être bronzé est chaste, celui d'un être à peau livide est indécent.

Enfin, il ne faut pas oublier que le nu est difficile à porter. Quand on n'a le secours d'aucun artifice, évoluer avec aisance devient un problème. Les naturistes ont l'habitude de marcher, de courir, avec un minimum de vêtements. Nus, ils n'ont pas cet air emprunté qu'affichent — oh ! simple coïncidence ! — les gens de qui, justement, on a... emprunté les habits.

Et croit-on que la pratique suivie des sports n'influe en rien sur la manière de se présenter ?

Tout ceci, bien entendu, sans vouloir diminuer en quoi que ce soit le mérite personnel de Mlle C. R..., qui est grand. Elle est, je l'ai déjà dit, blonde et jolie.

... Il convient sans doute de féliciter, ici, les organisateurs du tournoi dont nous venons de parler. Ils ont compris ce que doit être un concours de beauté.

Clément Vautel, lui-même, ne vient-il pas d'écrire, à ce propos, que la beauté ce n'est pas le regard, le sourire, les bras, la

gorge, le dos, le mollet, voire la jambe, mais bien l'ensemble, et que, pour en juger, il faut que la chemise soit enlevée ?

... Réjouissons-nous, en tout cas, que la Vénus 1934 soit une Vénus de bronze !

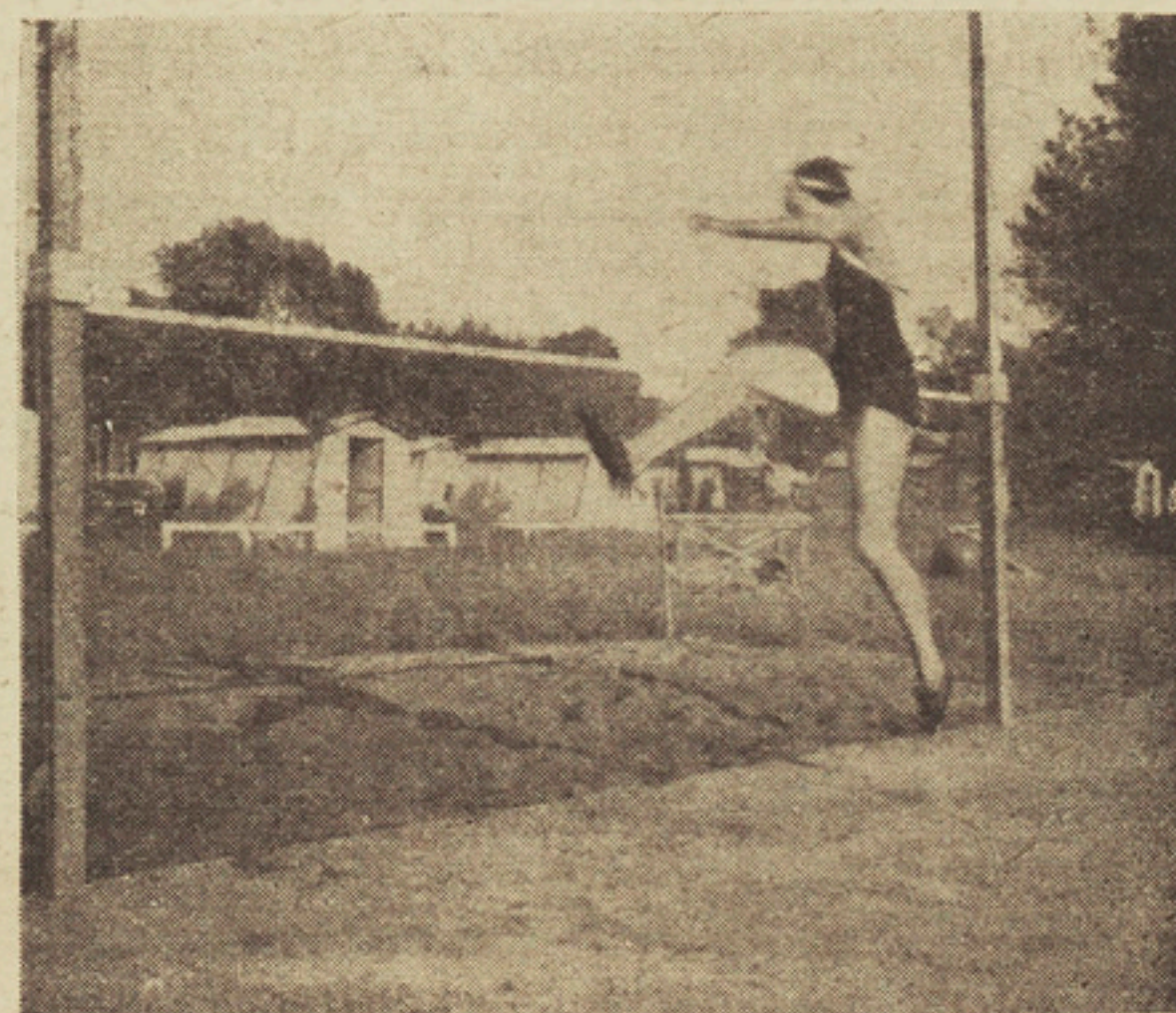
Pierre AUDEBERT.

■■■■

DE SUCCÈS EN SUCCÈS

Nous avons rapporté les belles performances réalisées récemment par une jeune naturiste, Mlle Bizet.

Cette excellente sportive vient de remporter de nouveaux succès.



Un saut de Mlle Bizet, à Villennes.
La barre est à 1 m. 36.

Le dimanche 10 juin, au Championnat pré-olympique, Mlle Bizet s'est de nouveau classée première au disque avec un jet de 31 m. 39 ; elle fut seconde au saut en hauteur, franchissant 1 m. 40.

Enfin, le 24 juin, au Championnat de Paris d'athlétisme féminin, Mlle Bizet lança le disque à 32 m. 39, battant tous ses records et remportant la première place de l'épreuve.

Au cours de la même réunion, elle se classa de nouveau seconde en saut en hauteur (1 m. 35).

Mlle Bizet est désignée pour participer au match d'athlétisme féminin France-Belgique, à Maubeuge, le 8 juillet. Elle participera également, en fin juillet, aux Championnats de France.

Tous nos vœux l'accompagnent.

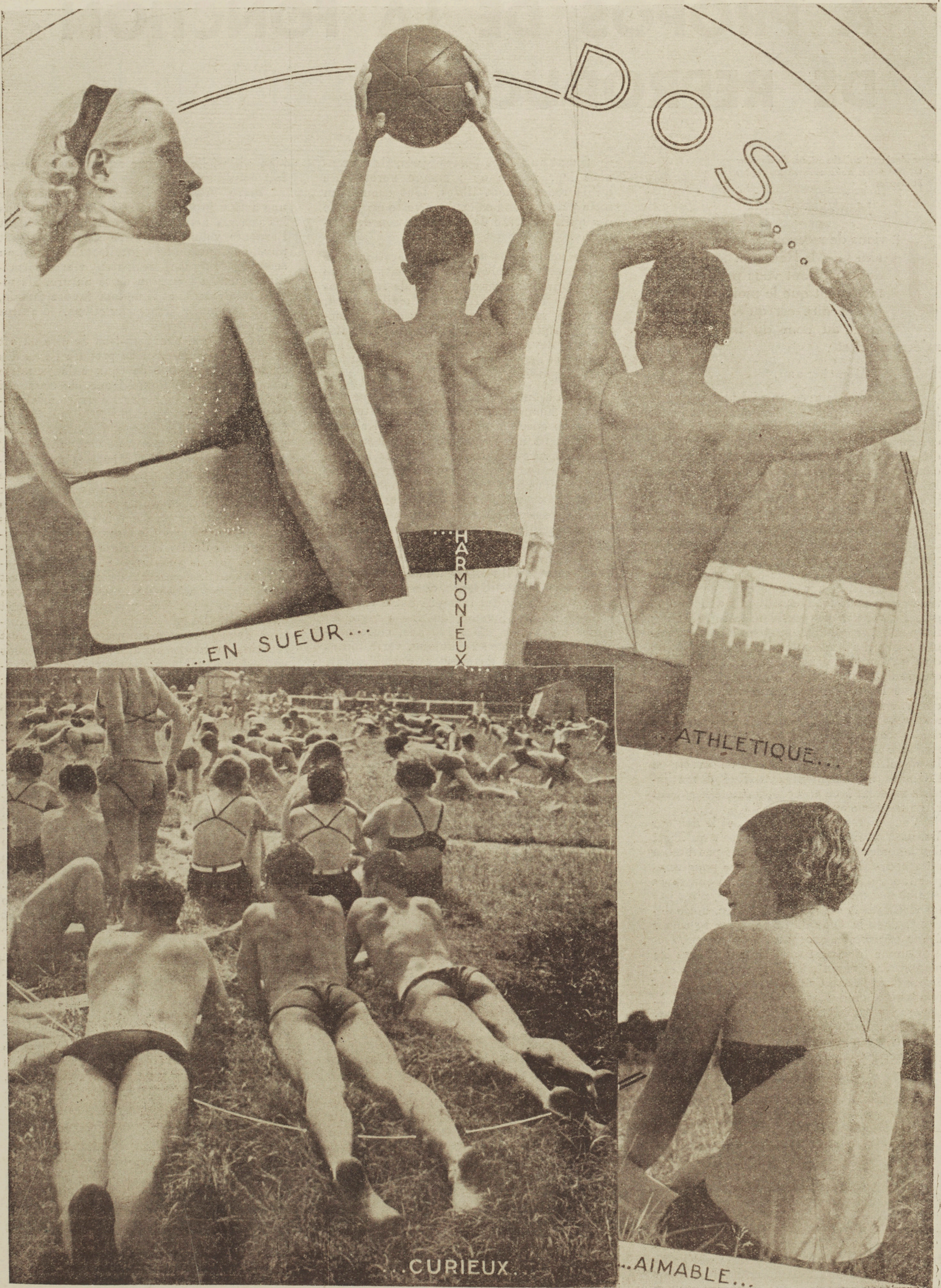
■■■■

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. Vero-Dodat (2, r. Bouloi, Paris)



Le peintre Van Dongen félicite Mlle C. R..., la « Vénus 1934 ». (Photo NYT.)



A PROPOS DE LA FONCTION DE REPRODUCTION

Notre éminent collaborateur, le docteur
G. Simoens, nous adresse les lignes
suivantes :

Mon cher docteur,

JE viens de recevoir de mon excellent ami G.-M. Rossendi la lettre ci-dessous, dont vous penserez certainement que le moins qu'on en puisse dire est qu'elle est marquée au coin du bon sens. Il m'écrit en effet :

Mon cher ami,

C'est toujours avec un réel plaisir que je lis les articles pleins d'humour qu'insèrent habituellement les journaux de la Côte d'Azur, mais je ne vous cacherais pas que j'ai été saisi d'un certain effroi à la lecture des conclusions du spirituel rédacteur de « Sur la Riviera », à l'occasion de l'interview prise au « Château de la jeunesse éternelle », auprès du frère du savant biologiste qu'est M. Serge Voronoff.

D'après l'article en question, le célèbre praticien, en convolant à 68 ans en justes noces avec une jeune fille de 21 ans, consacrerait définitivement le succès de la méthode bien connue. Il semblerait donc que le grand savant se soit greffé ou fait greffer des fragments de glandes provenant de ses singes avant d'affronter le mariage. Inutile de dire qu'à moins d'une affirmation catégorique je n'en crois rien.

Que les recherches du savant biologiste confirment le fait que la greffe de glandes animales peut éventuellement suppléer à la déficience de celles des humains, il n'y a là rien que de très compréhensible. Pour moi, la question qui se pose est de savoir si l'homme normalement constitué devra jamais recourir à ce procédé, même s'il atteint l'âge le plus avancé.

Vous n'êtes pas sans savoir, et le docteur Voronoff vraisemblablement aussi, qu'il est des hommes de 68 ans qui n'ont pas besoin du secours de glandes étrangères pour remplir leurs obligations maritales. Vous savez comme moi qu'un homme, à 68 ans, n'est pas un vieillard. A cet âge, il doit être, normalement, dans la fleur de l'âge, pour se servir d'une expression courante.

Comme le savent tous les naturalistes, les mammifères vivent, à l'état sauvage, c'est-à-dire dans la saine nature, un temps correspondant à cinq fois celui nécessaire par la croissance complète de leur système osseux.

L'homme met vingt-cinq ans pour réaliser ce développement ; la vie normale de celui-ci devant donc être d'au moins 125 ans, l'âge de 150 ne pourrait être considéré comme exceptionnel, si notre civilisation à rebours n'avait transformé les humains en machines qui vivent en contradiction absolue avec les lois naturelles les plus élémentaires.

Les êtres qui subissent l'emprise de l'homme meurent, comme vous l'avez rappelé dans un travail récent, avant d'atteindre leur âge normal. Leur organisme s'altère, au point qu'il est courant de voir leur pigmentation disparaître. C'est ainsi que seuls les animaux domestiques deviennent blancs, sauf les cas d'albinisme et de mimétisme. Les animaux sauvages ont habituellement le poil fauve, ou approprié au milieu où ils vivent.

Quant aux êtres domestiqués, ils reprennent leur pelage ou plumage normal dès qu'ils redeviennent libres, tout comme un serin pâle reprend sa couleur verte originelle dès qu'il se libère de la civilisation des humains.

De même, nos animaux domestiques ne se reproduisent plus normalement, puisque c'est nous qui nous chargeons de régler cette fonction. L'homme civilisé perd, lui aussi, ses facultés normales de reproduction, puisque, comme nous le savons, la natalité est devenue fonction des phénomènes sociaux et des besoins que l'homme s'est lui-même imposés.

Si on ajoute à cela la vie factice que mènent les hommes et contrairement à tout ce que nous enseigne la nature, faut-il s'étonner qu'à 68 ans beaucoup d'hommes aient perdu l'usage de glandes devenues inutiles dans un corps qui, au lieu de vivre, végète lamentablement ? Mais que l'homme retourne aux traditions millénaires que lui légèrent ses ancêtres, qu'il entende se développer librement, au soleil et au plein air, qu'il redevienne frugivore, qu'il marche à nouveau au lieu de se faire traîner par... 60 chevaux, qu'il renonce à l'alcool et à tant d'autres produits toxiques, aussi bien qu'aux aliments frelatés qui faussent notre vie physiologique, et l'homme, destiné à vivre un temps normal de 125 à 150 ans, correspondant à sa structure anatomique, verra toutes ses glandes se développer normalement, aussi bien que tous ses organes et toutes ses fonctions.

Les hommes qui vivent dans la nature, ignorant les tares qui ploient les autres vers une décrépitude précoce, sont de notre avis. Toutes les considérations qui précèdent n'ont-elles pas été formulées maintes et maintes fois par les docteurs Durville ? Il y a trois ans à peine, vous avez exposé, en vous servant d'arguments puisés dans le domaine de la biologie générale, comment un homme de 60 ans, ayant même jadis contrevenu aux règles de la vie naturelle, pouvait rajeunir en se soumettant à ces règles.

Attendons quelques lustres encore ; quand les hommes mûrs, qui fréquentent de nos jours les centres d'éducation physique, et qui mènent dans la lumière une vie faite d'idéal, auront atteint le summum de leur évolution normale, il n'y aura pas alors de fêtes sportives qui ne soient précédées du défilé des centenaires — des centenaires qu'on ne poussera pas, je vous l'assure, en chaises roulantes.

Les hommes de 68 ans et plus, aujourd'hui, se classent en deux catégories : les uns, qui ont vécu sainement — et ceux-là n'ont pas besoin de glandes empruntées à nos frères les anthropoïdes — et les autres, qui sont malheureusement fatigués, parce qu'ils ont oublié les règles imprescriptibles de la vie saine et libre. On peut cependant diviser ces derniers en deux groupes : l'un comprend les hommes qui, par une pratique tardive mais rigoureuse des règles de vie normale, parviennent encore, malgré leurs erreurs passées, à redresser un organisme affaibli. Ils y arriveront non seulement au point de vue des organes végétatifs et de mouvement, mais encore en activant les centres nerveux, c'est-à-dire en vivant intellectuellement, car le redressement mental s'impose tout aussi

bien ; ainsi l'organisme recouvrera son parfait équilibre.

Vivre intellectuellement, c'est exercer une action profonde et stimulatrice sur tous les centres nerveux, et ceux qui possèdent l'ardente volonté de vivre sainement, tant physiologiquement qu'intellectuellement, au sens propre du mot, se sentent vibrer harmonieusement à l'unisson de la nature. Ils vivent totalement, et il ne leur faudra jamais, pour accomplir leurs fonctions, d'autres glandes que les leurs.

Et puis, qui chargera-t-on de dire où gît la vérité ? Convient-il de prendre l'avis des anciens, c'est-à-dire de ceux à la jeunesse desquels s'ajoute l'expérience, de ceux qui ont gardé toute leur vitalité grâce aux pratiques d'une vie raisonnable ? Ou faut-il s'informer auprès des jeunes décadents et des vieillards de quarante et de cinquante ans ?

Les oliviers multicentenaires ne donneraient-ils plus de fruits, et le vieux chêne, le colosse majestueux, l'orgueil de la forêt aux frondaisons immenses, ne parsèmerait-il plus la pelouse de ses glands ? N'est-ce pas vous qui m'avez rappelé que Beaunis, déjà, enseignait que « l'activité vitale est toujours provoquée, jamais spontanée » ? N'en résulte-t-il pas que l'acte normal de la génération est la résultante même de toutes les fonctions organiques de l'être vivant, parfaitement équilibré ? Le phénomène de la reproduction, dans le monde animal ou végétal, est fonction de toutes les autres manifestations vitales. Tout mâle qui se nourrit doit accomplir naturellement l'acte de la procréation ; c'est, en effet, en vue de la reproduction que les êtres naissent, vivent et mangent. Seule la femme, à la ménopause, devient physiologiquement un être à vie stationnaire et dépourvu de fonction évolutive.

Mais ne convient-il pas d'élargir le problème ? Pourquoi n'a-t-on pas essayé de pratiquer sur la femme atteinte par le retour d'âge la greffe d'ovaires de guenons ? Si cette greffe prenait, ne serait-il pas démontré que la femme peut, aussi bien que l'homme, prolonger sa jeunesse, c'est-à-dire ses fonctions procréatrices, par la pratique d'une vie rationnelle ? S'il en était autrement, il n'en serait pas moins prouvé que l'action de la greffe chez l'homme ne fait que ranimer, dans un pauvre organisme qu'une civilisation mal comprise a saboté, une fonction qui n'était pas tout à fait abolie, mais dont une vie antinaturelle a précipité le déclin.

Je crois, comme vous, qu'en cas de déficience de certaines fonctions, on peut y remédier par la pratique d'une vie saine, végétative et mentale ; seuls, les hommes de plus de 68 ans, qui se sont par trop moqués des lois de la vie, et qui manquent, aujourd'hui, du courage nécessaire à un énergique redressement, verront avec profit le savant biologiste ; quant aux autres...

Je reste, cher ami, etc...

Vous voudrez bien admettre, mon cher docteur, que cette lettre se passe de commentaires ; je m'en voudrais d'y ajouter quoi que ce soit, et je vous prie de me croire

Votre toujours très dévoué

D' G. SIMOENS.

L'obstruction nasale chez l'enfant

LES VÉGÉTATIONS ADÉNOÏDES

Là cause la plus fréquente de l'obstruction nasale chez l'enfant est certainement l'hypertrophie du tissu adénoïdien rhinopharyngé, communément appelé « végétations », ce tissu constituant une véritable amygdale située en arrière des orifices postérieurs du nez, au-dessus du voile du palais, entre le nez et la gorge.

Chez tous les enfants, normalement, dès le jeune âge, la muqueuse du rhinopharynx est tapissée de tissu lymphoïde sur une épaisseur d'environ sept millimètres.

Ces adénoïdes peuvent s'hypertrophier, à la suite d'infections répétées : coryzas, angines, fièvres éruptives. D'autres fois, c'est l'état général qui est en cause : le lymphatisme a été souvent invoqué, et le terrain hérédito-syphilitique paraît expliquer les végétations congénitales chez le nourrisson, l'enfant présentant alors une réaction du tissu lymphoïde comparable à celle qu'on observe souvent du côté de la rate et des ganglions.

Le tissu lymphoïde rhinopharyngé décroît spontanément à la puberté et dispa-

rait vers l'âge de 14 ou 15 ans s'il n'a pas subi d'hypertrophie notable dans l'enfance.

Voyons par quels symptômes se traduisent les végétations.

Chez le nouveau-né, en outre des inconvénients de la respiration buccale, l'obstruction nasale entraîne l'impossibilité de téter, l'enfant dépérit rapidement ; l'intervention d'urgence s'impose.

Chez l'enfant de 2 à 6 ans, les symptômes sont tout à fait caractérisés : l'obstruction de l'arrière-nez oblige le sujet à respirer par la bouche ; il ronfle la nuit ; son sommeil est agité, troublé de cauchemars ; il lui arrive souvent d'uriner au lit.

À l'école, l'enfant est en retard sur ses petits camarades ; il est distrait, mais c'est qu'il entend mal, parce que ses végétations bouchent les orifices de ses trompes d'Eustache ; il se plaint de maux de tête ; il ne peut prononcer les « nasales » : maman devient baban.

Son aspect extérieur est chétif, il tient la bouche ouverte ; ses lèvres écartées laissent voir des dents mal plantées ; son thorax est étroit, son dos est voûté.

Cet enfant s'enrhume facilement ; coryzas et poussées d'adénoïdite avec fièvre menacent les oreilles de suppuration ; il se mouche difficilement et les sécrétions qui tombent sur son larynx déterminent ces accès de faux croup qui affolent les parents ; l'infection descendante gagne la trachée et les bronches, pouvant même provoquer l'apparition d'adénopathies trachéo-bronchiques.

Le petit malade, qui ne sait pas cracher, avale ses sécrétions, causes d'entérite et d'appendicite.

Les spécialistes connaissent aujourd'hui les relations qui existent entre les infections rhinopharyngées et certaines albuminuries persistantes, certaines néphrites, et même le pseudo rhumatisme infectieux.

Insistons sur ce point capital : il ne faut opérer les végétations adénoïdes que si les troubles fonctionnels déterminés par elles (nous les avons cités plus haut en décrivant l'aspect clinique de l'adénoïdien) sont importants.

En présence de petits ou moyens paquets adénoïdiens, surtout si la croissance de l'enfant ne souffre pas, si le thorax se

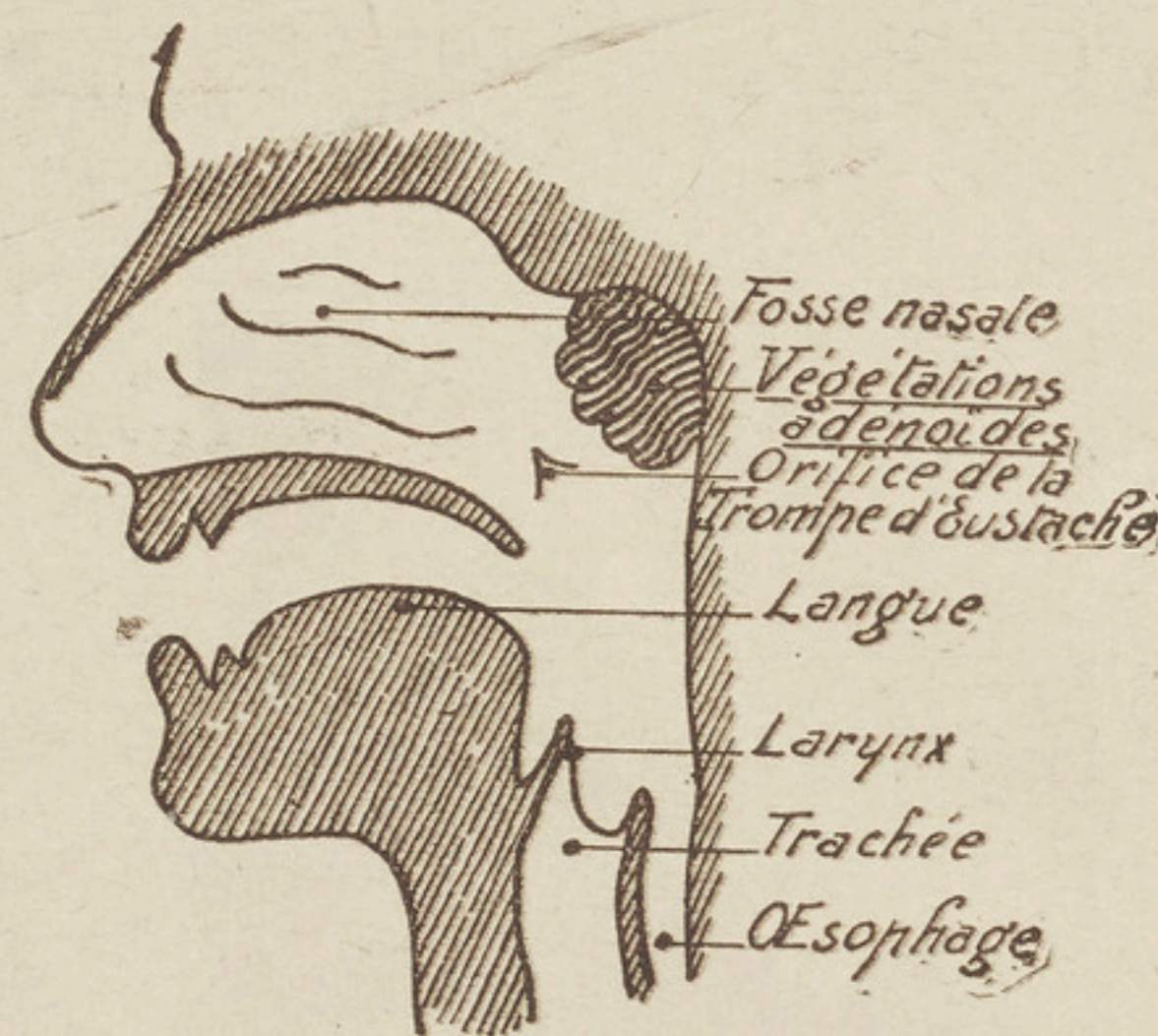


Schéma indiquant l'emplacement des végétations adénoïdes, au carrefour pharyngo-nasal.

développe normalement et si l'intelligence est normale, nous ne conseillons pas d'opérer ; l'hygiène naturaliste bien comprise produit à coup sûr la guérison.

Dans le cas où les corps étrangers naso-pharyngés sont vraiment trop gros, c'est-à-dire quand le rhinopharynx est obstrué et infecté, on peut gagner du temps en donnant un coup de curette.

Il n'y a pas d'âge pour opérer, il n'y a que des indications ; le nouveau-né qui dépérit, parce que son obstruction nasale l'empêche de téter, peut être opéré comme l'enfant plus grand ; l'opération n'est ni plus, ni moins dangereuse dans un cas que dans l'autre, et, en somme, les risques sont peu de chose en comparaison des troubles résultant de la présence de grosses végétations.

L'anesthésie n'est jamais nécessaire chez le nourrisson ; elle est recommandable pour l'enfant.

Il ne faut jamais opérer en poussée d'adénoïdite aiguë ou s'il y a des menaces du côté de l'oreille ; le médecin doit alors savoir retarder l'opération.

Enfin — est-il besoin de le dire — la vie au soleil et au grand air, la gymnastique respiratoire, l'alimentation saine auraient empêché, le plus souvent, l'évolution de cette affection ; et, après l'intervention du spécialiste, lorsque celle-ci ne peut être évitée, c'est encore le traitement naturaliste qui favorisera la disparition des troubles résultant des végétations et pourra alors donner les excellents résultats que nous constatons journellement.

D^r JUIN.

BOURRAGE GASTRIQUE

(Dessin inédit de Luc Mégret.)



— Aujourd'hui plus que jamais, il faut arriver coûte que coûte ! Voyez celui-là... À son âge, il veut déjà passer... outre.

NATURI/ME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

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

Directeur :	Rédacteur en chef :
D ^r André DURVILLE	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

UN PEU DE MORALE... SPORTIVE !



Comment ne pas admirer la sveltesse de M. Jean Dalbiez ? Comment ne pas admirer aussi la souplesse de son attitude et la puissance de ses muscles ? (Photo Naturisme.)

L'auteur de l'article que nous publions ci-dessous, M. Jean Dalbiez, est le frère de M. Victor Dalbiez, sénateur des Pyrénées-Orientales. Il vient de gagner brillamment, à l'âge de 59 ans, le Critérium des Ancêtres, que l'Auto organise chaque année sur les terrains du Stade Français, à Saint-Cloud.

Jean Dalbiez est depuis toujours, et peut-être sans s'en douter, un naturiste de la meilleure venue. Extrêmement sobre, méprisant les vêtements inutiles (chapeau, gilet, pardessus, etc.), il pratique les sports en se gardant des excès des compétitions, excès contre lesquels il s'est souvent élevé de façon vigoureuse.

On ne manquera pas de lire avec intérêt les idées qu'il expose, et on se dira que, sans doute, elles ont du bon, puisque Jean Dalbiez, qui a 59 ans, est cependant resté étonnamment jeune.

Remercions ici notre confrère et ami M. Adrien Maucourt, directeur de la revue *Neige et Glace*, à qui nous devons de présenter aujourd'hui à nos lecteurs l'article de M. J. Dalbiez.

■ ■ ■

L'IGNORANCE du Français, en matière sportive, est telle que le sport, dont la mission est de créer de la vie et de la beauté physique et morale, devient parfois, même dans ses actions les plus conformes, semble-t-il, à ce but, un agent sournois de laideur et de mort.

Je ne fais, en ce jugement exclusivement personnel, nullement allusion aux manifestations à caractère nettement meurtrier et « enlaidissant », comprises, hélas ! dans la nomenclature sportive, telles les pugilats de boxe, ou certaines épreuves cyclistes, qui apparaissent, sans dissimulation d'ailleurs, comme des nécessités pour :

Les acteurs, qui s'enlaidissent et même se tuent... pour vivre ;

Les organisateurs, dont l'unique préoccupation est la recette ;

Les spectateurs, chez qui la dépravation du sens sportif ne peut plus se passer de ces spectacles le plus souvent répugnants.

■

Je veux parler du Français moyen, qui fait du sport en vue de sa santé, dit-il ou pense-t-il, c'est-à-dire des innombrables jeunes gens que l'on trouve dans les clubs sportifs de la capitale et de la province.

Le plus grand nombre de ces jeunes adeptes aux exercices sportifs, à qui les journaux spécialisés ont savamment camouflé le vrai rôle de l'exercice physique, que ce soit sous forme de jeux (ballon, tennis, etc.) ou d'autres actions (course à pied, athlétisme, etc.), en s'enrôlant dans l'armée sportive, n'ont plus qu'un but : la compétition.

Première erreur grossière, d'où découlera, pour eux, toutes les autres calamités. Leur entraînement, s'ils le conçoivent eux-mêmes, est si mal compris qu'il devient un danger pour leur santé immédiate. S'il est effectué sous la direction de ces cryptogames que l'on dénomme entraîneurs, c'est encore pire ! Dès ce moment, le sujet doit devenir un « spécialisé ». S'il est considéré comme un homme de détente, il ne connaîtra plus la saine joie des promenades à travers bois. Si, au contraire, on le

destine aux championnats de fond, on le fait renoncer à jamais à tout exercice de vitesse et de détente : sauts, etc...

Puisque je viens de m'arrêter quelques instants sur le rôle néfaste de ces entraîneurs, il faut que les lecteurs de cette revue sachent que, par exemple, les futurs coureurs de vitesse sont astreints, pour leur préparation d'été, à faire pendant l'hiver de la culture physique en vase clos, c'est-à-dire dans des salles que je qualifie de meurtrières, tant l'hygiène la plus élémentaire y est inconnue.

On croit rêver !

■

Pour faire un champion, combien de sujets ont-ils été usés par les fabricants ?

C'est là encore une question que devraient tout de même se poser lesdits entraîneurs !

Combien de ces jeunes gens, qui de la pratique des actions sportives attendaient la santé, ont abandonné après un certain nombre d'années, sans même avoir pu atteindre à la vedette locale, régionale ou nationale, et qui, après la cinquantaine, la quarantaine, la trentaine même, sont devenus des impotents, des ventrus, des cardiaques, des tuberculeux ?

A soixante ans, s'ils ne sont pas déjà morts, ils sont, à n'en pas douter, plus vieux que ceux qui n'ont jamais eu la prétention d'être des sportifs. La mort les guette de plus

près encore que les autres, et ils meurent au moment où le sportif doit être en pleine force.

■

Dans un « papier » que la grande revue *Match* a bien voulu insérer dans ses colonnes — je saisis l'occasion pour en remercier les dirigeants — je me suis félicité de ma victoire du dernier Cross des Ancêtres.

Ceux qui me suivent sportivement depuis longtemps savent bien que la vaine gloire d'avoir été la vedette d'un jour est bien étrangère à cette satisfaction.

Comme on le verra plus loin, seule la performance constatée est intéressante, à condition qu'elle soit confirmée et renouvelée par la suite — ce que, en ce qui me concerne, je désire ardemment, mais dont l'avenir a le secret.

Comparée à mes propres performances passées, elle vient d'abord donner une force nouvelle à mon affirmation que « le sportif doit atteindre le sommet de sa forme vers la soixantaine ». Elle démontre ensuite que, depuis 1925, les ans n'ont rien pu contre un organisme physique qui veut et sait se défendre. Et voici des preuves assez concluantes :

■

En 1925, il y a neuf ans, après une très bonne course dans ce même Cross des Ancêtres (j'étais 7^e au classement handicap et 8^e au classement scratch), mon temps pour les 7 kilomètres du parcours fut de 32 minutes 8 secondes, soit, pour les 6 kilom. 400 d'aujourd'hui, 29 minutes 27 secondes. Or, je viens d'accomplir ce parcours de 6 kilom. 400 en 28 minutes 55 secondes, c'est-à-dire en 32 secondes de moins qu'en avril 1925 !

Qu'ont fait, pendant ce temps, certains de mes camarades de cross ?

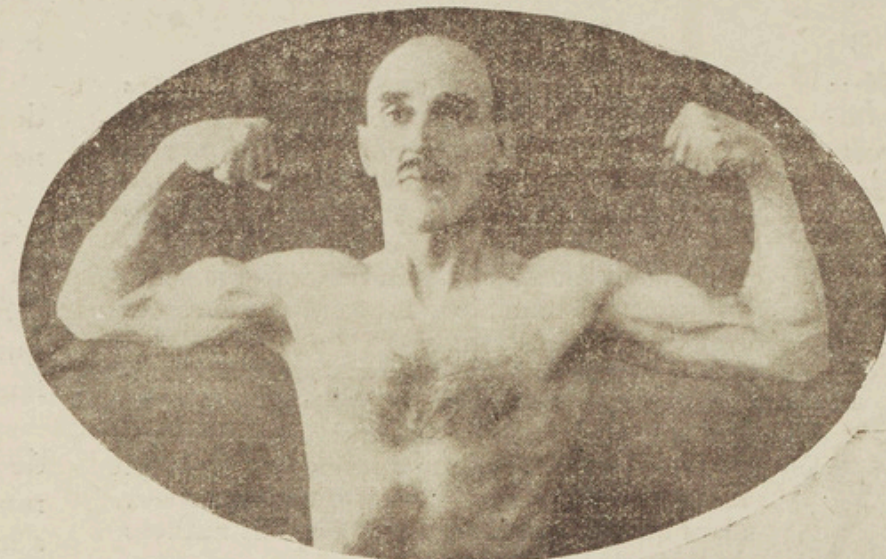
Les deux gagnants de la course de 1925, par exemple ?

Dunand, gagnant du classement scratch de 1925, a perdu, en 1934, 2 minutes 55 sur son temps de 1925.

Et Henri Desgrange, gagnant du classement handicap de 1925, a perdu, en 1934, 4 minutes 17 sur le sien réel de 1925.

Or, l'état physique de ces deux sujets, courant pendant une demi-heure (ils ont respectivement 60 et 68 ans), pourrait être donné, celui de Desgrange surtout, en exemple aux vieillards de leur âge.

Mais prenons une autre comparaison, plus concluante encore, si l'on peut dire, avec le crossman que nous devons considérer comme le plus exceptionnel de tous les temps, pour des hommes de plus de 50 ans : Dumesnil, « Ancêtre » en 1927, gagnant et du classement scratch et du classement handicap de cette année-là ; il a perdu, lui aussi, en 1934, 3 minutes 54 secondes sur son temps de 1927 !



En haut : Jean Dalbiez en 1923 (48 ans). — A droite : Jean Dalbiez en 1934 (59 ans). Mêmes muscles, même stature, même absence de graisse et de ventre. (Photo Naturisme.)



Notons que Haller, le gagnant du classement scratch de 1934, eût été à 1 minute 25 derrière Dumesnil à 50 ans. Ceci pour démontrer que la qualité de Dumesnil, d'ailleurs spécialisée, était indiscutable.

■

Que les lecteurs de *Naturisme*, qui me lisent pour la première fois, ne voient pas dans cet exposé de performances une fierté quelconque du signataire.

J'ai voulu tout simplement démontrer que mon sens du sport, qui est tout à fait opposé à toutes les pratiques actuelles et à celles de mes bons camarades des « Ancêtres », n'est pas à déconseiller, si l'on s'en tient aux résultats, puisque, pendant que les ans réduisent les possibilités physiques de tous mes camarades sans exception, les miennes non seulement ne sont pas atteintes, mais encore progressent.

Au surplus, à l'appui de ma thèse, je citerai le cas de mon camarade et ami Pourin, qui, je l'ai déjà dit, représente le type du parfait athlète, exemplaire unique en France et probablement ailleurs.

En neuf ans, depuis 1925, il n'a perdu, lui, que 1 minute 44, soit 11 secondes par an !

C'est parmi les « Ancêtres », celui qui, avec moi, s'est le mieux défendu contre l'usure des ans.

Nous pratiquons la même méthode : pas de spécialisation, cross en hiver, exercices

de détente et de vitesse en été, et toujours en plein air ; tempérance naturelle et frugalité de l'alimentation.

■

Suis-je compris par d'autres que par Pourin et quelques bien rares personnes, lorsque je fais connaître ma méthode résumée en cette formule :

Sans plein air,
Sans effort,
Sans sudation consécutive à l'effort,
Sans douche,
Sans séchage minutieux,
PAS DE SPORT !!!

C'est pourtant à son application que je dois :

Ma sveltesse, la souplesse de mes muscles, mon souffle et le bon fonctionnement du cœur, ensemble de biens qui, dans une société bien comprise, devraient être préférés aux comptes créditeurs en banque, et que, en conclusion de ces lignes, je souhaite à tous.

Jean DALBIEZ.



Jean Dalbiez saute 1 m. 40 en hauteur, de face, sur le stade de l'Île des Naturistes. (Photo Naturisme.)

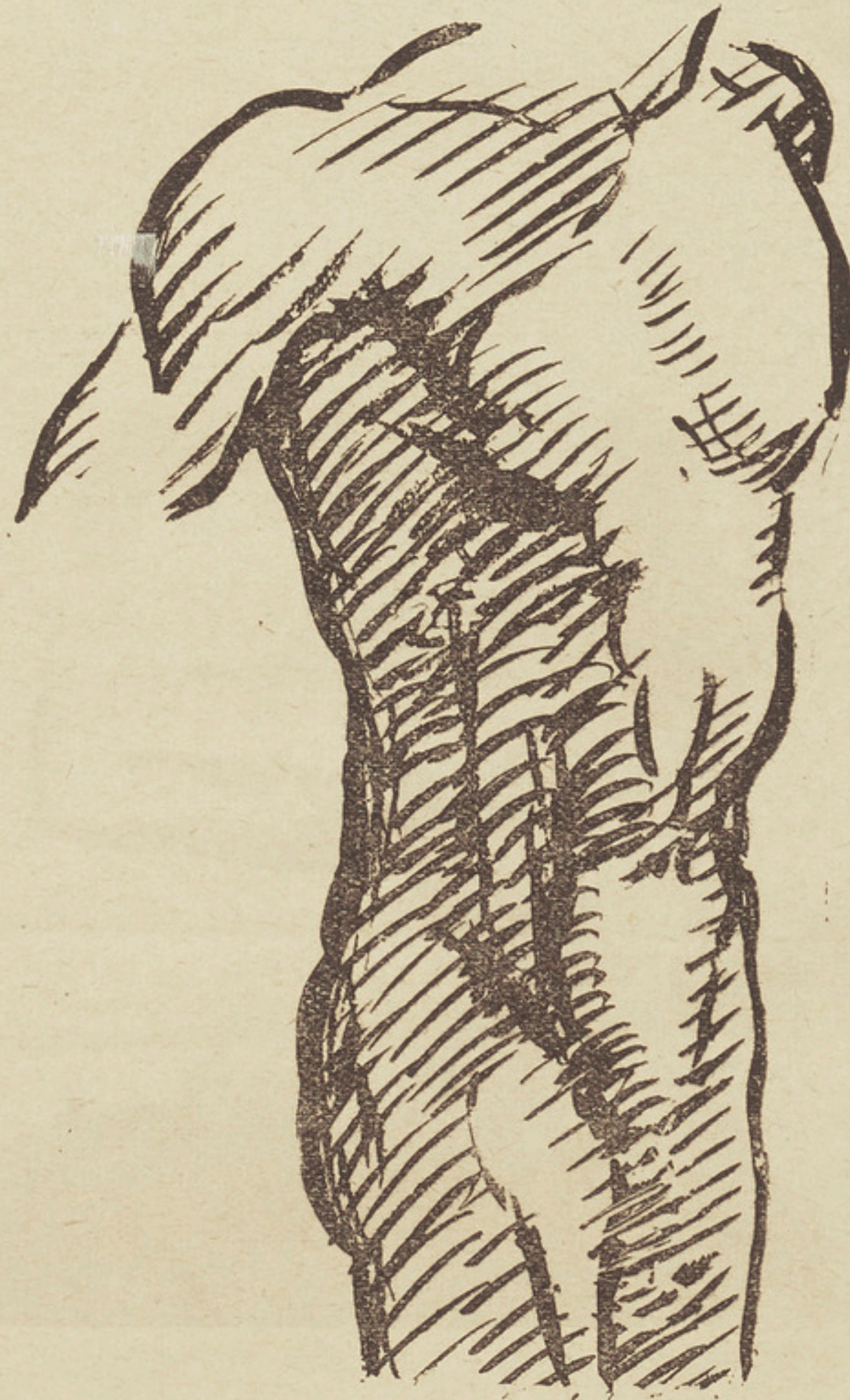
Le grenier à détrit^{us} de l'organisme

(Suite de la page 2)

Habituellement l'eau n'est pas, elle-même, un déchet, mais elle dissout des déchets, des sels minéraux, en particulier du chlorure de sodium, des toxines...

La graisse commence à se déposer habituellement dans la peau du ventre (croissant sous-ombilical d'abord), puis, surtout chez les femmes, elle envahit les hanches, les cuisses, les seins...

Les autres déchets sont plus ou moins compacts, plus ou moins gélatiniformes ;



Un grenier abdominal propre. Torse d'un jeune athlète naturiste dessiné à l'île du Levant par M^{me} David-Gell.

ils forment des paquets qu'on a étudiés récemment sous le nom de cellulite.

La cellulite peut exister au cou, au dos, au ventre, aux cuisses ; on provoque, en pinçant entre les doigts les endroits qui en sont atteints, une douleur, et on sent l'empatement anormal.

Il apparaît inouï qu'à l'époque présente, où l'hygiène a tout de même pris une certaine place, il y ait encore une majorité écrasante de gens qui possèdent un appareil lacunaire visiblement encombré de saletés, et, parmi eux, beaucoup qui se félicitent de cet encombrement, en le prenant pour un signe de santé.

Il n'y a guère que les naturistes qui, actuellement, soient convaincus que le ventre plat, sans graisse, est le seul qui soit normal, qui soit beau, le seul qui signifie que le grenier à détrit^{us} est ce qu'il doit être, c'est-à-dire vide.

D^r Gaston DURVILLE.

SANS DOULEUR !

Je m'excuse de revenir à nouveau sur une question déjà traitée à plusieurs reprises : celle de la douleur et de l'anesthésie.

Malgré ce que j'ai écrit maintes fois à cette même place, la crainte de la douleur anime encore la plupart de mes correspondants. Il ne se passe guère de semaine que je ne reçoive des lettres de naturistes m'avouant, d'autant plus facilement qu'ils sont loin de moi, que seule la crainte de la douleur les tient éloignés des soins dentaires.

Bien plus extraordinaires encore me semblent les éloges dithyrambiques que me font sur le fauteuil les gens à qui je viens d'enlever une dent sans la moindre douleur et qui me regardent comme un véritable sorcier, alors que je viens de faire ce que des milliers de dentistes font tous les jours.

Si la maîtrise dans notre profession était jugée par une simple extraction indolore, le nombre des maîtres serait considérable.

Non, croyez-moi : enlever une dent sans faire mal est une chose d'une infinie banalité ; le dentiste qui fait mal n'en est que plus coupable. Surtout, ne jugez pas de la valeur d'un dentiste par son habileté à enlever une dent sans douleur ; c'est un fait courant.

Je sais bien que, d'une façon générale, le public s'extasie plus facilement sur l'acte chirurgical que sur l'acte médical.

L'acte chirurgical est plus tangible, plus immédiat. Et, pourtant, quelle différence de valeur entre celui qui n'est capable que d'une extraction insensible et celui qui est susceptible de faire correctement un dentier complet ou de guérir une pyorrhée alvéolaire !

En général, le patient est assez fier des opérations que l'on pratique sur lui, surtout lorsqu'elles sont terminées. On conserve dans une petite bouteille l'appendice gangréneux qu'on s'est résigné à se laisser enlever, et on le montre volontiers à ses amis, comme s'il s'agissait là d'un acte de courage.

Nous avons vu souvent des vieillards nous demander de leur enlever leur dernière canine, ne tenant plus, très longue. Après l'opération, ils chantent nos louanges, disant, en parlant de nous : « Il m'a enlevé une dent longue comme cela », et ils indiquent la dimension par rapport à la longueur de leur petit doigt.

Mais que la dent soit courte, trapue et solidement implantée dans le maxillaire, difficile à extraire, ils apprécient mal la difficulté et la réussite que l'on a pu avoir.

J'ai remarqué que ce sont surtout les pusillanimes qui, après une extraction, demandent à emporter la dent. Il espèrent ainsi prouver aux autres qu'ils ont du courage... Et, pourtant, que de diplomatie pour arriver à les décider à l'intervention !

Mais ces digressions m'ont éloigné de mon sujet, qui est l'anesthésie. Toute intervention dentaire doit se faire sans douleur. Une anesthésie par piqûre est toujours possible. Nous avons en effet à notre disposition deux modes d'anesthésie : la « locale » et la « régionale ». La locale se fait autour de la dent à extraire, la régionale se fait à distance et a pour but d'anesthésier le nerf qui se rend à la dent.

Pour employer une image banale : si vous voulez arrêter une sonnette électrique qui sonne sans arrêt, vous pouvez débrancher la

Les ennemis du naturisme

Je ne pense pas que l'humanité puisse faire de vrais progrès autrement que par le naturisme.

Ceux qui le connaissent bien n'en doutent pas. Aussi déplorent-ils que l'on ne fasse rien pour l'aider à réussir.

Les journaux ne parlent pas de lui. Ce n'est pas qu'ils manquent de place. Pour en trouver un peu, il suffirait d'écourter certains récits, et surtout ceux des crimes, qui entretiennent chez beaucoup de lecteurs un esprit de basse curiosité.

Ne le connaissant le plus souvent que de nom, on croit que son but est de nous ramener à l'état de nature. C'est ce que s'imaginent les hommes en général, et, comme ils ont la paresse de penser, ils le condamnent sur cette fausse idée.

Il existe cependant un petit nombre de gens qui se doutent que le naturisme est autre chose. Ils sentent qu'il mérite attention. Mais la peur de tout ce qui est nouveau les retient, et, de même qu'on s'attache aux pierres d'une maison, ils demeurent fidèles aux anciennes habitudes.

Les uns et les autres croupissent dans la routine, et c'est elle que d'autres gens exploitent.

Ces derniers combattent le progrès. Ils tirent parti des vieilles idées qui jusqu'à présent ont mené le monde et produit le triste résultat que nous constatons tous les jours. Leur intérêt est que nos errements, nés surtout de la superstition et de l'ignorance, durent au moins autant qu'eux. Et ils ont osé avilir la science en l'employant à des fins mercantiles ou barbares.

Il faut vraiment du courage et de la persévérance aux novateurs qui désirent le bien de tous.

Et des hommes qui n'essaient pas de les comprendre ou qui les combattent, on ne saurait dire lesquels sont le plus nuisibles.

A. DESCAZAUX.

sonnette (anesthésie locale) ou aller défaire le fil de la pile (anesthésie régionale).

Si donc, dans la région à opérer, se trouve un volumineux abcès empêchant toute piqûre locale efficace, on peut faire une piqûre régionale qui donnera exactement le même effet anesthésique. Celui-ci sera même plus prolongé que celui de l'anesthésie locale. Si l'intervention doit avoir lieu sur toute une région, par exemple s'il s'agit de l'extraction de trois ou quatre dents du même côté, la piqûre régionale s'impose, car elle réduit considérablement, dans ce cas, la quantité de liquide à injecter.

Dans un prochain article, je traiterai la question de la douleur post-opératoire, qui a son importance. Car s'il est intéressant de ne pas souffrir au cours de l'opération, il est important aussi de réduire au minimum la douleur dans les jours qui suivent.

D^r Charles GUÉBEL.

LA PAGE DU MALADE

LE BLÉ CRU PEUT-IL DONNER L'ACTINOMYCOSE ?

DEMANDE. — Georgenthum, naturiste. — Avec un peu d'exagération, je pourrais intituler ce qui suit : « Contribution à l'étude de la crise du blé », mais je préfère vous avouer tout simplement que j'y vois la matière d'un de ces lumineux articles dont vous avez le secret, dans le but de fixer vos lecteurs sur une question soumise à controverses : Avantages et inconvénients du blé cru.

Ayant vanté en famille les avantages du blé cru germé, dont j'ai cru bon de faire usage dans une période où je maigrissais, mes propos ont été rapportés à mon beau-frère, le docteur G... Celui-ci n'a pas hésité un instant à me honnir, en accusant le blé cru de tous les cas d'actinomycose constatés depuis quelques années.

Or, j'admets, si l'on veut, que l'actinomycose pleuropulmonaire puisse, effectivement, se produire chez les meuniers qui manipulent le blé, mais je m'étonne que l'ingestion de blé puisse engendrer cette maladie, surtout si l'on n'a employé que du blé convenablement trié et lavé à plusieurs reprises. Je n'ignore pas que l'actinomycose peut être confondue avec la tuberculose et mérite toute l'attention du médecin. C'est pourquoi je serais très heureux de voir cette importante question étudiée par vous. Recevez...

Réponse. — Un mot de description de l'actinomycose, tout d'abord :

L'actinomycose est une maladie commune à l'homme et à certains animaux et créée par un parasite végétal, un champignon. Ce champignon est constitué d'un feutrage de filaments et, en outre, de fructifications en forme de rayons divergents renflés en massues. Il pousse d'habitude sur les végétaux, en particulier sur les herbes et les céréales. A la rigueur il peut pousser sur le veau, le lapin, le cobaye, si on l'inocule sous la peau, mais il n'y pousse, d'habitude, que mal. Il pousse mal, de même, chez l'homme, à moins que les résistances de l'individu soient vraiment mauvaises. Il est relativement fréquent chez les bovidés.

On le trouve souvent, dans les poumons tuberculeux, à côté des lésions tuberculeuses, et à côté aussi d'un autre champignon, l'« Aspergillus ».

Chez l'homme, la contagion se fait habituellement par les graminées et céréales parasitées : « Une écharde de blé, d'avoine, dit Dieulafoy, introduite sous la peau, dans le pharynx, dans la cavité d'une dent cariée, une écorchure ou des durillons pendant la moisson, le contact d'une plaie sur une paille moisie, l'inhalation des poussières du foin, peuvent développer l'actinomycose. »

Dans ces dernières années, on a constaté que les meuniers, par suite des poussières de céréales qu'ils respirent du fait de la manipulation des grains, des farines, des sons... comptent parmi ceux qui sont le plus atteints d'actinomycose pulmonaire.

Bostrom avait, il y a longtemps, signalé que l'affection est plus fréquente au moment du battage des récoltes.

Poncet a cité un cas où l'affection a été transmise par piqûre avec un fragment de bois et un autre avec une épine d'arbuste.

Remarquez-vous, mon cher correspondant, que dans mon exposé il n'y a pas de place pour l'infection contractée en mangeant du blé germé ?

Le blé germé est en poussière, et il est mou, donc incapable de descendre vers les voies respiratoires, et incapable, aussi, de piquer, c'est-à-dire incapable d'inoculer le champignon sous la muqueuse. Y aurait-il de l'actinomycose sur le blé germé, même s'il y avait plaie dans la bouche, je ne vois pas de contagion possible. Et vingt-deux ans d'emploi du blé germé sur notre clientèle — qui est la plus importante de toute l'Europe

— ne nous ont pas permis de constater un seul cas d'actinomycose contracté de cette manière.

Montrez la présente réponse à votre beau-frère, le docteur G... Et dites-lui que nous sommes prêts à publier toute observation précise contre l'avis que nous émettons. C'est de la discussion loyale que peut jaillir un peu de lumière.

Je pense, d'ailleurs, que l'actinomycose — comme l'aspergilliose — n'est pas plus contagieuse que la tuberculose, laquelle ne l'est pas du tout. Les travaux récents d'Auguste Lumière ont démontré, vous le savez, la non-contagiosité de la tuberculose, que nous affirmons depuis toujours.

Ce qu'il faut, pour contracter l'actinomycose — ou n'importe quelle maladie à champignon ou à microbe — c'est non pas être meunier, ou battre du grain, ou se piquer avec une écharde de céréale, mais c'est être organiquement usé : les champignons et les microbes (lesquels sont des champignons, ou peuvent l'être à certains stades de leur évolution ou quand ils poussent dans certains milieux précis de culture) ne poussent que sur les terrains à vitalité détruite. Ils sont parmi les nettoyeurs qui aident à ramener les substances vivantes dégénérées à l'état de substances chimiques inertes ; admirable cycle des mondes !

Soyons sérieusement naturistes, et les champignons — du blé ou d'autres plantes — ne nous donneront ni actinomycose, ni aspergilliose, ni tuberculose, ni autre mycose.

Mangeons du blé cru germé ; par lui nous minéralisons l'organisme rationnellement, bon moyen, parmi d'autres, de lutter contre les déchéances de toutes sortes.



CONSEILS ALIMENTAIRES A UN PTOSIQUE DE L'ESTOMAC

DEMANDE. — Benoit, à Neuilly. — Lecteur assidu de *Naturisme*, je profite de votre rubrique médicale pour vous demander conseil : je suis tombé malade, au mois de juillet de l'année dernière ; en faisant du jardinage, j'ai vomi brusquement ma nourriture et j'ai senti, depuis, continuellement comme si on me tirait en bas l'intérieur du corps. Deux bons massagers que j'ai vus m'ont dit que mon estomac était descendu de 18 centimètres. Depuis je me fais faire des massages ; actuellement mon estomac est à peu près en place ; mais je ne puis digérer ni légumes verts, ni les viandes même rôties ; les légumes me donnent des selles vertes, en diarrhée, et la viande est évacuée mal digérée ; il n'y a que le lait qui me maintient et aussi les céréales (riz, orge, lentilles). Alors, voici ce que je mange : deux plats (sans viande) à midi, deux plats (sans viande) le soir, et, le matin, potage de semoule ; potage de tapioca à 4 heures et trois litres de lait la journée et un litre de lait la nuit. J'ai 24 ans, je n'ai pas fait d'excès, je ne bois pas ; taille 1 m. 67 ; je pèse 62 kgs 200. Je voudrais savoir de vous si la suppression de viande ne va pas m'anémier et me faire maigrir, ou si on peut vivre sans viande. Je suis chauffeur de taxi. D'autre part, je voudrais vous demander si je puis continuer à boire du lait, car jusqu'à présent le lait me maintient autant que les massages, ce qui m'a permis de supprimer plusieurs séances par semaine.

Vous m'indiqueriez également ce que je pourrais faire comme mouvements pour consolider les muscles de l'abdomen et de l'estomac et me diriez si le régime que je suis vous paraît bien.

Réponse. — Je vous signale tout de suite qu'on vous a dit une bêtise assez confortable en vous annonçant que vous avez un estomac abaissé de 18 centimètres. Vous avez, dites-vous, une taille de 1 m. 67 ; eh bien, un homme de 1 m. 67 n'a pas 18 centimètres entre l'ombilic et le pubis. Votre estomac ne peut tout de même pas descendre plus bas que la vessie ; et il y a un plancher musculaire abdominal à travers lequel l'estomac ne

s'engage pas, heureusement. Depuis vingt-quatre ans que nous faisons de la radiographie, quand nous trouvons une ptose atteignant quatorze centimètres, nous poussons les grands cris, et on ne la trouve que chez des gens très grands. Pour un individu moyen, comme vous l'êtes, douze centimètres est un maximum, et c'est déjà coquet et il faut une année de massages bien faits — au moins — pour guérir l'affection.

La première chose que je vous conseille, c'est de venir vous faire faire une radio de l'estomac, et, double décimètre en mains, de préciser le degré de votre ptose.

Je vous signale, maintenant, que le régime alimentaire que vous suivez, et dont vous vous félicitez, est détestable. Je m'excuse de vous dire la chose d'une façon aussi catégorique, mais je m'y autorise, puisque c'est dans l'intérêt de votre santé.

Vous êtes un homme sage, qui ne fait pas d'écart alimentaire, ni de boisson ; vous devriez donc avoir une santé pour le moins acceptable ; or, vous êtes en mauvais état ; ce mauvais état, c'est votre régime mal compris qui le crée.

Vous êtes une triste victime du lait. Le lait est un aliment assez difficile à digérer pour les estomacs solides. Il est un gros facteur dyspeptisant chez tous ceux dont l'estomac est anormal (enflammé, spasmodique, gazeux, abaissé, même de moins de 18 centimètres).

J'ai bien des fois expliqué que l'estomac de l'adulte ne possède pas de lab-ferment, produit spécial indispensable pour que le lait digère ; le lait ne peut donc être normalement digéré par l'estomac humain adulte. On ne trouve de lab-ferment que chez l'enfant en bas âge et chez le vieillard.

Comme vous consommez, dans la journée, trois litres de lait, et encore un autre litre dans la nuit (c'est vous qui le dites, n'est-ce pas ?), soit quatre litres en vingt-quatre heures, comment diable voulez-vous prétendre digérer tout cela ? Et vous me dites que « le lait vous maintient ». Il vous maintient ; oui, il vous maintient malade.

Avec vos quatre litres de lait, vous vous suralimentez horriblement, ce qui est une très grosse faute envers l'hygiène naturiste. Le premier point de l'hygiène alimentaire est de manger peu. (Lisez donc, à ce sujet, notre « Art de vivre longtemps »). Et, à vos quatre litres de lait, vous ajoutez des repas normaux ; alors, vous pléthorisez votre foie à coup sûr. Et vous ne me parlez pas des gaz qui doivent vous incommoder, gêner votre respiration, créer des palpitations de cœur, etc. ; ces gaz sont dus au lait. Si vous en avez parlé aux thérapeutes qui vous ont conseillé, ils ont dû vous dire que vous êtes aérophage... Une belle erreur de la médecine, dont nous avons souvent parlé, cette aérophagie. Supprimez le lait, la prétendue aérophagie disparaîtra.

Supprimez tout repas de nuit. La nuit est faite pour dormir, pas pour manger.

Quand vous aurez supprimé le lait depuis quinze jours, soyez sûr que la viande digèrera fort bien, car c'est l'aliment le plus digestible qui soit (ce qui ne veut pas dire qu'il faille en manger beaucoup).

Quels mouvements, demandez-vous, faut-il que vous fassiez pour sangler votre ventre ?

Cela dépend de la position de votre estomac ; nous vous dirons cela quand nous l'aurons précisée.

LA PAGE DE LA FEMME

Toujours souffrir ?... Non !

DANS la classe ouvrière, la fille man- que d'hygiène, elle se lave trop peu ; elle s'anémie à l'atelier ou à l'usine ; souvent elle se sur- mène, et le surmenage arrête son déve- loppement.

Dans la classe bourgeoise et riche, on la condamne en général à une déplorable sédentarité ; jadis on la laissait même s'atrophier. Depuis quelques années, l'éducation féminine a notablement pro- gressé ; mais c'est loin d'être suffisant encore. Nos jeunes filles sont grêles et pâles ; quand elles sont arrondies et re- plètes, leur embonpoint n'est qu'un ca- ché-misère. Elles ont des migraines, elles sont incapables de fournir un effort, elles ont mal au ventre.

La débilité est tellement devenue fré- quente dans le sexe féminin qu'on en est venu à la considérer comme naturelle. « La femme est faite pour souffrir », dit- on... Pour souffrir chaque mois, lors des règles, pour souffrir quand elle accouche, pour souffrir quand elle mange, quand elle boit. La femme qui n'est pas consti- pée est regardée comme un phénomène.

Dites-vous bien, mesdames, que de telles conceptions ne répondent à rien : la femme a les mêmes droits que l'homme à être forte ; n'est-elle pas de la même essence ?

La femme a les mêmes possibilités que l'homme de vivre d'une existence agréable et saine.

La femme pêche par sédentarité ; les travaux de couture, de broderie, etc., s'ils sont utiles au home, sont singulière- ment nuisibles à la santé. A rester des heures sur une chaise, la femme détraque son ventre bien plus qu'en faisant de la bicyclette. Et, pourtant, si la couturière se livre, le dimanche, à ce sport de plein vent, ce n'est pas la couture qu'on accu- sera d'être responsable des malaises, mais bien la bicyclette.

D'ailleurs, il est réel que, chez ceux qu'amollit la sédentarité, n'importe quel exercice peut devenir dangereux, même si cet exercice n'est pas la bicyclette. La couturière sédentarisée fait-elle une pla- cide promenade, si un caillou désaxe son pied sur la route, il en résulte une entorse. Le caillou est-il le vrai responsable ? Non,

c'est la sédentarité, qui a amoindri la vita- lité des tissus articulaires.

Beaucoup de jeunes filles modernes croient que, si elles se fatiguent au vent, elles rideront leur front, hâleront leur teint et perdront la rondeur de leur contour. Et elles vous citent volontiers l'exemple du vieux loup de mer, dont la face de bronze est hachée de sillons profonds.

Avez-vous jamais réfléchi, mesdemoi- selles, que ce loup de mer a passé les jours entiers de sa longue carrière à tous les vents, à tous les soleils, à toutes les intempéries ; il a grimacé, il a tiré la voile, il a lutté contre les éléments déchaî- nés ; l'effort a raviné ses traits.

Vous pouvez vous mettre hardiment au mouvement, mesdemoiselles ; comme vous n'aurez ni à tirer le pesant filet, ni à braver la tempête, vous ne froisserez pas vos beautés ; vous les rendrez, au con- traire, plus réelles et plus durables.

Même vous gagnerez en beauté en acquérant de la santé : « La santé d'abord, dit Delattre, la beauté viendra ensuite. »

D^r G. D.



Les femmes naturistes, certes, se préoccupent au minimum des fantaisies de la mode quand celle-ci tend à imposer l'usage de fanfreluches compliquées, incompatibles avec leur simplicité naturelle.

Mais, lorsque la mode s'inspire nettement des idées naturistes, comme c'est le cas en la période de vacances qui commence, lorsqu'elle propose des vêtements légers pour la plage, pour le bain de mer ou le bain de soleil, pourquoi ne pas l'adopter ? Nous savons bien que vous préférez, mesdames, durant vos vacances, ne vous vêtir que du slip et du cache-seins en honneur dans les centres naturistes. Mais cette tenue, bien que tolérée dans un nombre de stations balnéaires qui va s'amplifiant, n'est pas admise partout. Dans maintes circonstances, de plus, il est indispensable de disposer d'un costume qui, à la fois, soit plus... habillé, et respecte malgré tout dans une certaine mesure votre amour de l'air, de l'eau et du soleil. C'est pourquoi nous vous présentons aujourd'hui ces quelques jolis modèles. A gauche : Deux charmantes robes « bain de soleil ». Au milieu : Un élégant pyjama de plage. A droite : Un maillot de bain laissant le dos entièrement à découvert.

ETABLISSEMENTS VERITE --- TENTES

4, rue République, Saint-Germain-en-Laye (S.-et-O.). Téléphone 397.

COUCHETTE
« **ROLECO** »
Br. S. G. D. G. — 6 modèles
depuis 135 francs.

Renseignements auprès de M. Marcel Girard,
à l'île des Naturistes, VILLENES, du samedi au lundi.

**EQUIPEMENT COMPLET
POUR CAMPEURS**

Demandez le catalogue.

DÉPOT: Comptoir Naturiste
rue Dareau, Paris (14°).
Téléph. Gobelins 84-24.

**DANS VOTRE INTÉRÊT, POUR VOTRE SANTÉ,
LISEZ ET FAITES LIRE « NATURISME »**

L'administration des Assurances Sociales vient de décider que les malades en traitement à notre Cabinet ne pourraient plus désormais se faire rembourser du montant de leurs soins. Or, on sait que la loi donne aux assurés sociaux 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.

PETITES ANNONCES

Les « Petites Annonces » sont reçues à la direction de Naturisme, 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16°), et à l'Imprimerie, 24, rue d'Alleray, Paris (15°). 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 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.

GROUPEMENTS NATURISTES

NATURISTES ROCHELAIS, inscrivez-vous au groupe local (excursions, jeux, etc.), chez Jean Adam, 38, rue des Merciers, La Rochelle.

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

Naturistes lyonnais, adhérez à la Vie Saine. Terrain de sports. — Voir Bourgeois, 12, quai Saint-Vincent.

STRASBOURG. Jeune ménage naturiste-nudiste désire connaître jeune ménage ou camarades pour promenades ensemble sur les bords du Rhin. — Naturisme, n° 455.

Passant juillet-août région Alpes, naturiste désire connaître jeunes camarades aimant montagne et camping. Aucun matériel à fournir. Ec. imm. à Naturisme, n° 459

Végétarien cherche cyclo-touriste. Ecr. : Natur., n° 460.

OFFRE PLACES A CAMARADES nudistes pour camping-auto et canoë côte Cantabrique, en août. Frais réduits. — Naturisme, n° 462.

ALIMENTATION NATURISTE

HUILE OLIVE vierge, première pression à froid, qual. introuv. dans le commerce. 5 et 10 lit. : 42 et 78 fr. fco. Ech. 1 fr. — Schwillen, 3, rue Turbine, Marseille.

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

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

MIEL surfin du Poitou. 20 kgs, 140 fr. franco. Thirollet, apiculteur, à Cherves (Vienne).

10 K^{os} AMANDES SECHES 39 fr.
DOUCES 39 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. — **PÊCHES** ou **ABRICOTS**, pleine maturité, par envoi spécial, livraison express, lendemain cueillette, par petits cageots de 2 kgs 500. Le colis de 2 kgs 500, 38 fr., contre mandat-poste ou chèque postal Marseille 40-14.

PENSIONS NATURISTES

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

Pension enfants 6 à 13 ans dans ménage naturiste. Soins assidus, pleine campagne, mer, soleil, inst. — Pinguet, domaine Thérèse, Velaux (Bouches-du-Rhône).

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

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

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

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

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

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.

INAM, 2 ter, rue Spitaliéri, Nice (A.-M.)

Idéal pr vacances naturistes, bien port. athl. et arthrit. **Inégalé** pr ts les cas, soins, traitements, saveur insoupçonnée des régimes. — Huit années d'expérience.

VACANCES. Plat. Cent., mont. 800 m. Maison sér., recom. pr enf. non accomp. Vie naturiste. Mme Fourcroy, Le Viillard, Paulhaguet (Haute-Loire).

ETABLISSEMENTS NATURISTES

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

RESTAURANT VÉGÉTARIEN, 41, rue de Saintonge (Métro : République, Temple). — Grand choix de crudités. — Cuisine saine, abondante et variée. — Service à la carte à partir de 5 francs. — Fermé dimanches et fêtes. — Pas de pourboire.

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.

PALAI DES ARTS, 325, rue Saint-Martin, Paris. — Du 6 au 12 juillet. — Rez-de-chaussée : Les Carottiers ; La Belle de Saïgon. — Premier étage : Kiki ; Pêcheur d'Islande.

VENTES

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

DEMANDES D'EMPLOIS

J. h., 30 ans, disponible raison chômage 15 juillet-1^{er} octobre, soll. emploi chez commerçant, au pair, Ile du Levant. — Ecrire : Canet, 22, rue Passy, Paris.

J. f. tr. sér., libre août-sept., suivrait famille pour garder enf., au pair, voyage payé. Naturisme, n° 464.

OFFRES D'EMPLOIS

APPRENTI PEINTRE, ou jne homme sortant apprent., demandé de suite chez le naturiste Fouré, Esternay (Marne). — Nourri et couché, vie famille, campagne.

MARIAGES

J. h., 23 a., Paris, aim. marc., nat., vie gd air, camp., dés. c. j.f. tle moy., m. goûts, p. s. et vac., mar. pos. Nat., 450

JEUNE HOMME, 27 ans, athlète naturiste, bien tous rapports, situation, avoir, désire connaître, vue union, jeune fille ou jeune femme, même très modeste situation, mais bien physiquement et parfaite santé. Ville-Marne préférence. — Ecrire à Naturisme, n° 454.

J. f., 27 a., 1 m. 69, cult., sport., dés. conn. j. h. mêm. goûts pr vac. proch., camp., can., mar, poss. Nat., 456.

INGÉNIEUR-EXPERT, ay. beaucoup souffert moral., désir. conn., vue mar. d'amour ultér., comp. célib., vve ou div. s. enf., 33 a. env., bne, dce, affect., fine d'int., naturiste, aim. vie simp. et saine, mus., can., tennis, cycle, sit. en rap. Ec. 1^{re} lett. et fix. r.-vs. Natur., 457.

Jne fonctionnaire colonies dés. corr., vue mar., avec jne institut. ou j. f. 20-25 a., saine, gaie, affect., lib. pens., aim. nature, sports. Ecrire à Naturisme, n° 458.

TRES SÉRIEUX. J. homme, 26 ans, cherche j. f. bne moral., poss. petit capital, pour partag. vie saine dans île Pacifique. Pas sérieux s'abstenir. Naturisme, n° 461.

J. h., 33 ans, propr. agricult., sit. indép., sér., cultivé, men. vie simp., saine, ds camp. agr. tranq., rég. Sud-Ouest, ép. j. f. 20 à 25 a. env., goûts en rapp., act., bne ménag., pet. dot ou avoir si possible. Naturisme, n° 463.

Fille d'off., 24 a., cath., gr., blonde, dot 5.000, goûts nat., ép. mons. 30-60 a., cath. Mlle Cail, Carnoules (Var)

OUVRIER, 24 ans, cherche compagne naturiste. Ecrire : Georges, 8, rue Brûlée, Honfleur (Calvados)

DIVERS

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

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

Vous trouverez la SANDALETTE LEHOTIER, article tout cuir, de fabrication extra-soignée, exclusivement au Ressemelage L. LEHOTIER, à Paris. Adresses : 131, bd Magenta (10°) ; 67, fg Poissonnière (9°) ; 48, r. N.-D.-de-Lorette (9°) ; 193, fg St-Denis (10°) ; 7, rue St-Laurent (10°) ; 5, r. du Rocher (8°) ; 224, fg St-Martin (10°) ; 63, bd de Strasbourg (10°) ; 8, r. Duvergier (19°). Téléph. : Nord 60-97. Prix : enf., 16 fr. ; ill., 21 ; dame, 27 ; homme, 33. On fabrique sur mesure. La sandalette LEHOTIER est solide, elle peut être réparée.

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

sont en vente dans les maisons suivantes:

PARIS :

L'ALIMENT PUR, 118, avenue Mozart.
Pharmacie BAILLY, 15, rue de Rome.
Grande Epicerie BRUN, 23, avenue des Gobelins.
Maison COSSON, 38, boulevard Exelmans.
Maison DURAND, 12 bis, rue Parrot.
Maison GILLIARD et COURTY, 90, rue Lafayette.
Maison GLEYSE, 16, avenue de La Motte-Piquet.
Herboristerie GRISEL, 66, boulevard Mortier.
Maison LAMURE, 118, avenue de Clichy.

Gde PHARMACIE DE LA PLACE CLICHY, 6, place Clichy.
PHARMACIE DU CHATELET, 47, rue de Rivoli.
Epicerie Fine MESNIL, 87, avenue de Saint-Ouen.
MAISON DU RÉGIME, 31, boulevard de Courcelles.
Maison MARTIN, 203, rue de Vaugirard.
Maison VARCOURT, 2, rue Maléville.
Maison VAUTRIN, 4, rue Candolle.
Gds MACASINS DE LA SAMARITAINE, rue de Rivoli.
Gde PHARMACIE DES SPORTS, bd Gouvion-Saint-Cyr,

ainsi que dans les Etablissements FÉLIX POTIN : Champ de Mars, Lecourbe, Orléans, Malesherbes, République, Sébastopol, Rennes, Passy, Victor-Hugo, Ordener, Opéra, Laumière, Flandre.

BANLIEUE :

SAINT-MANDÉ : Maison GUYOT, 30, r. de la République
ASNIERES : Maison RIFFAUT, 73, boulevard Voltaire.
PLESSIS-ROBINSON : WURSTEN, 68, rue du Hameau.
AUBERVILLIERS : FÉLIX POTIN, 7, aven. Jean-Jaurès.
BOULOGNE : FÉLIX POTIN, 3 bis, boulev. Jean-Jaurès.
CHAMPIGNY : FÉLIX POTIN, 108, boul. de Champigny.
LA GARENNE : FÉLIX POTIN, 48, rue du Centre.
MONTGERON : FÉLIX POTIN, 87, rue de Paris.

MONTROUGE : FÉLIX POTIN, 57, av. Aristide-Briand.
NANTERRE : FÉLIX POTIN, 79, rue du Chemin-de-Fer.
SAINT-DENIS : FÉLIX POTIN, 79, rue de la République.
SAINT-OUEN : FÉLIX POTIN, 87, rue des Batignolles.
SURESNES : FÉLIX POTIN, 1, rue du Mont-Valérien.

Succursale à BRUXELLES, 63, RUE DU BAILLI.

NATURA

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

SPÉCIALITÉS
ALIMENTAIRES
DE TOUTES MARQUES

LIVRAISONS DANS PARIS
EXPÉDITIONS EN PROVINCE

MAGASINS DE VENTE :

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

Téléphone : PROVENCE 14-36.

Chemins de fer de l'Etat

PARIS A TROUVILLE-DEAUVILLE
EN DEUX HEURES

Les Chemins de fer de l'Etat mettent en circulation tous les jours, excepté les dimanches et fêtes, un auto-rail rapide entre Paris-Saint-Lazare et Trouville-Deauville.

Départ de Paris-Saint-Lazare à 13 h. 50, arrivée à Trouville-Deauville à 15 h. 50.

Départ de Trouville-Deauville à 9 h. 15 et arrivée à Paris à 11 h. 55.

Tarif ordinaire des premières classes.

FAITES LIRE «NATURISME»

ABONNEZ VOS AMIS

6 mois : 28 francs

1 an : 50 francs

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. Saut samedis, dimanches et fêtes ;
SD. Samedis, dimanches et fêtes seulement.

NATURISTES. ORGANISEZ-VOUS POUR
PASSER VOS VACANCES A HELIOPOLIS

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

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 sociaux 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.

ÉLECTROGRAPHIE

HUMAINE

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

T A R I F

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

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

DANS LA PREMIERE AGGLOMERATION NATURISTE DU MONDE ENTIER

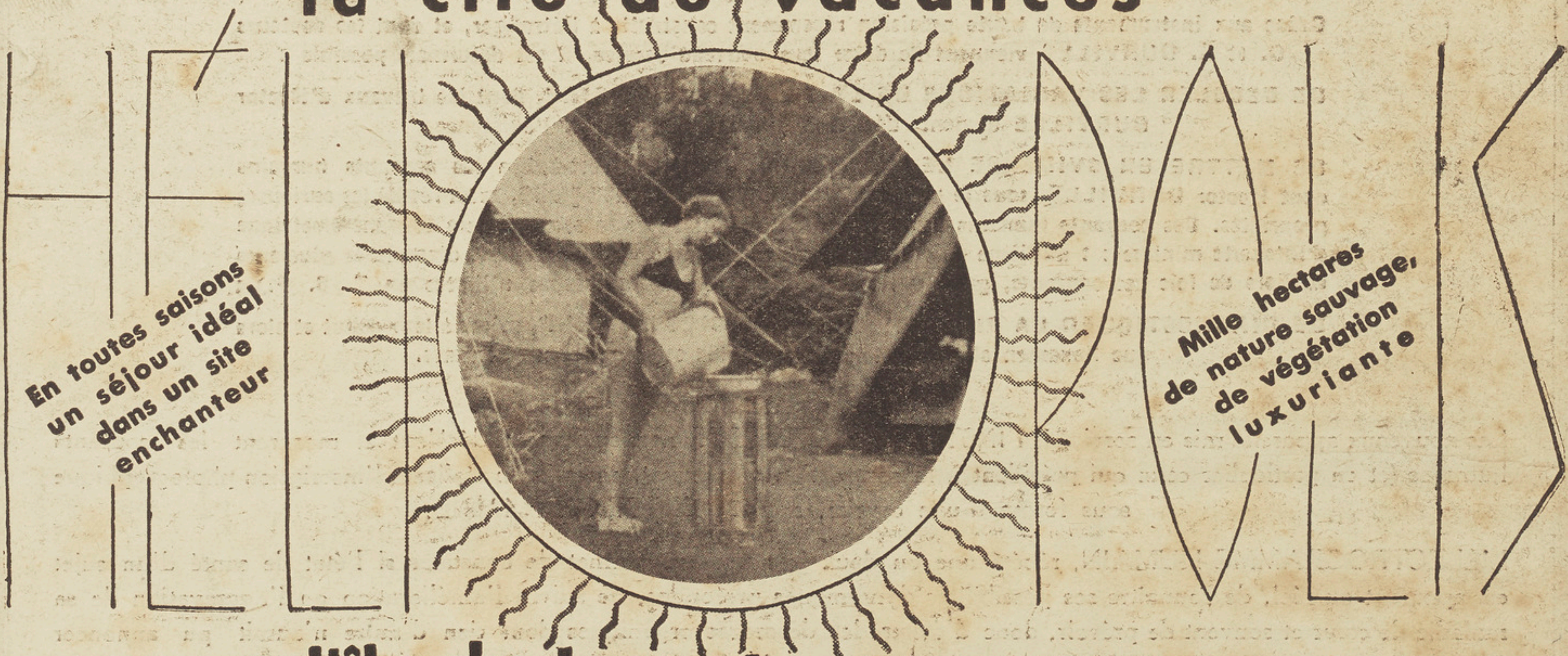
**ACHETEZ
VOTRE
TERRAIN**

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

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

■ UNE NOTICE
DÉTAILLÉE SUR
HÉLIOPOLIS, LES
PLANS DU DO-
MAINE ET TOUS
RENSEIGNEMENTS
UTILISABLES
SONT GRATUITEMENT
ADRESSÉS
SUR DEMANDE ■

la cité de vacances



l'île du Levant par Le Lavandou (Var)

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

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

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

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

SUR L'ILE : au Bureau de l'Architecte ;

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

Ecrire pour rendez-vous.

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

**CONSTRUISEZ
VOTRE
MAISON**