

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. 1934-07-12.

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 :

« LA BEAUTÉ DU MEMBRE SUPÉRIEUR »

« L'ASCENSION D'UN NATURISTE »

NATURISME

**LE GRAND
HEBDOMADAIRE
DE CULTURE
HUMAINE**



LE SAUT EN LONGUEUR

ON S'ENTRAÎNE FERME, ACTUELLEMENT, A L'ÎLE DES NATURISTES DE VILLENNES, EN VUE DU CONCOURS DE L'ATHLÈTE NATURISTE QUI AURA LIEU EN SEPTEMBRE. LE MAGNIFIQUE INSTANTANÉ QUE VOICI MONTRE UN DE NOS JEUNES AMIS EFFECTUANT UN SAUT EN LONGUEUR AVEC ÉLAN. AU SOMMET DE LA TRAJECTOIRE, LES JAMBES DU SAUTEUR COMMENCENT UN MOUVEMENT DE « CISEAUX » ; ALORS, TANDIS QUE SES BRAS BATTENT L'AIR NERVEUSEMENT, COMME POUR S'Y ACCROCHER, AVEC UNE RAPIDITÉ TELLE QU'ELLE PROVOQUE UNE CURIEUSE DÉFORMATION PHOTOGRAPHIQUE, L'ATHLÈTE, LA TÊTE REJETÉE EN ARRIÈRE, DONNE, DANS UN SUPRÊME EFFORT, LE « COUP DE REINS » QUI LUI PERMETTRA DE FRANCHIR UNE DISTANCE MAXIMUM. ON TROUVERA, EN PAGES 5 ET 6, DES CONSEILS SUR LA MEILLEURE FAÇON DE RÉALISER LE SAUT EN LONGUEUR.

Cliché procédé Emvê.

Photo « Naturisme ».

DOUZIÈME ANNÉE - N° 316

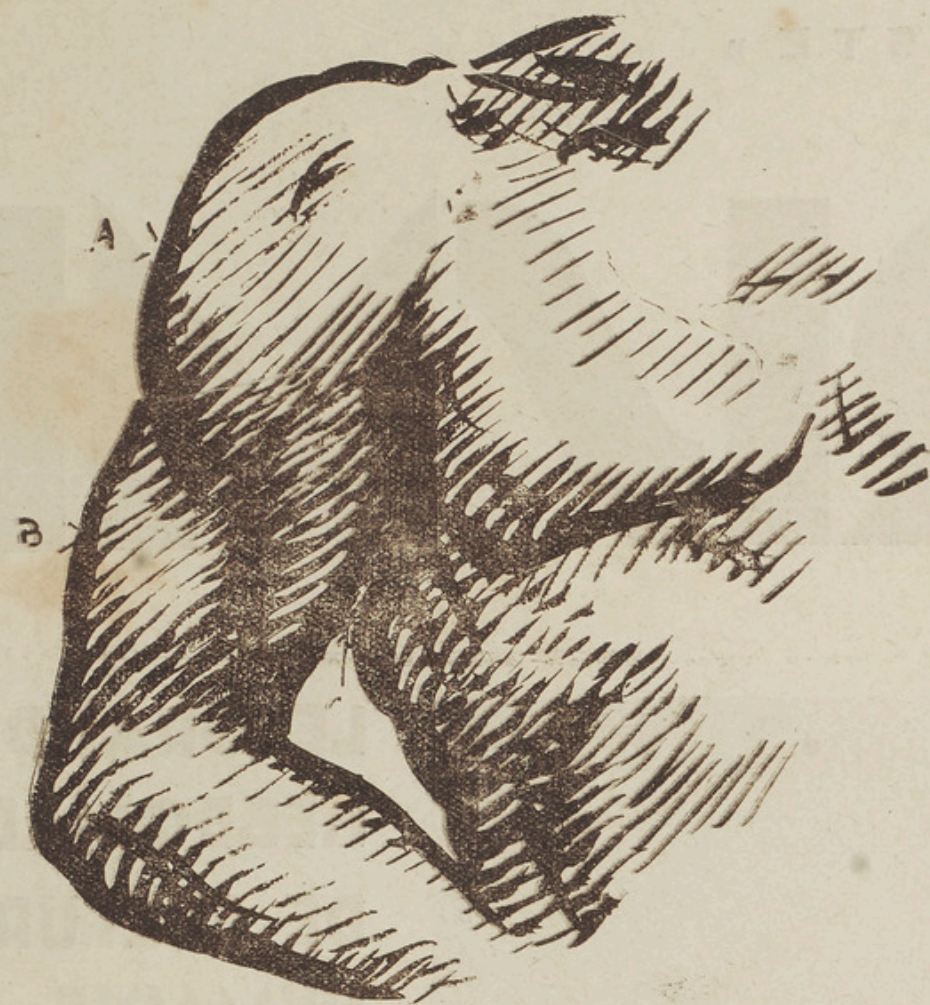


1 FR. 25

JEUDI 12 JUILLET 1934

Au crible, les idées !...

LA BEAUTÉ DU MEMBRE SUPÉRIEUR



BRAS NORMAL
Un bras normal ne peut être qu'athlétique. Remarquer les trois saillies : A, B, C. — A, saillie deltoïdienne ; B, saillie tricipitale ; C, saillie bicipitale.

Le membre supérieur comprend quatre tronçons articulés les uns au bout des autres ; ces quatre tronçons, de haut en bas, sont : l'épaule, le bras, l'avant-bras et la main.

L'ÉPAULE. — Nous avons déjà parlé de l'épaule dans un article intitulé La beauté du dos (Naturisme, 8 mars 1934), auquel nous croyons devoir renvoyer le lecteur, pour ne pas faire de répétitions. Et nous compléterons par les données que voici :

Les muscles de l'épaule sont disposés en trois couches :

- Une couche superficielle formée par le deltoïde, capuchon de la région ;
- Une couche moyenne constituée du sus-épineux, du sous-épineux, du petit rond et du grand rond ;

c) Une couche profonde, sous l'omoplate, entre celle-ci et les côtes, formée par le sous-scapulaire.

Le sous-scapulaire, le sus-épineux, le sous-épineux, le petit rond et le grand rond assurent les mouvements de rotation du bras et approchent le bras du corps.

Le deltoïde, aidé du sus-épineux, élève le bras latéralement vers la tête.

Les muscles de l'épaule ne peuvent se développer normalement que si l'on travaille rudement des bras.

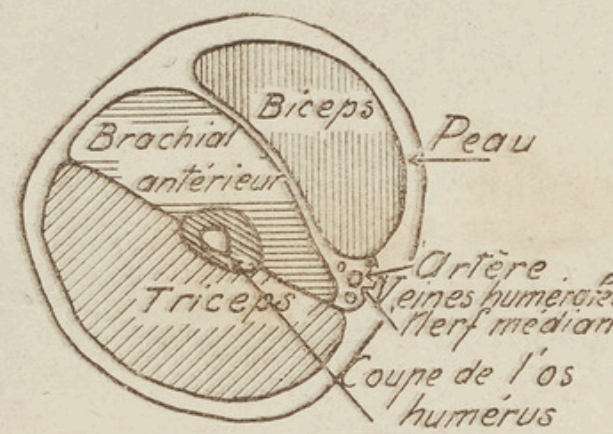
La femme ne travaillant, on peut dire, jamais rudement de ses bras n'a, on peut dire aussi, jamais l'épaule musclée, c'est-à-dire l'épaule belle.

Il n'est pas exagéré d'affirmer que presque toutes les œuvres d'art qui représentent des épaules nues de femmes immortalisent des laideurs.

Ou bien elles nous montrent des épaules mal musclées et maigres, ou bien des épaules mal musclées et grasses.

Il est assez décevant d'être obligé de constater que beaucoup de gens, qu'on serait tenté de croire dotés de goût, estiment belles des épaules déformées par la graisse, floues et à saillies mal placées. C'est la saillie deltoïdienne, et uniquement elle, qui doit donner le galbe à l'épaule (voir schéma anatomique).

Chez les atrophies gras, le galbe deltoïdien est remplacé par un méplat, ou même par un creux, et le galbe (galbe



COUPE SCHEMATIQUE A LA PARTIE MOYENNE DU BRAS
Elle montre que la musculature du bras est faite : en avant, par le biceps et le brachial antérieur ; en arrière, par le triceps.

gras) est placé plus bas (voir schéma n° 4).

Une belle épaule — masculine ou féminine — n'a pas seulement un beau galbe deltoïdien, elle a aussi :

I. Une peau fine, mince (dont l'épaisseur n'atteint qu'à peine le centimètre), bien bronzée.

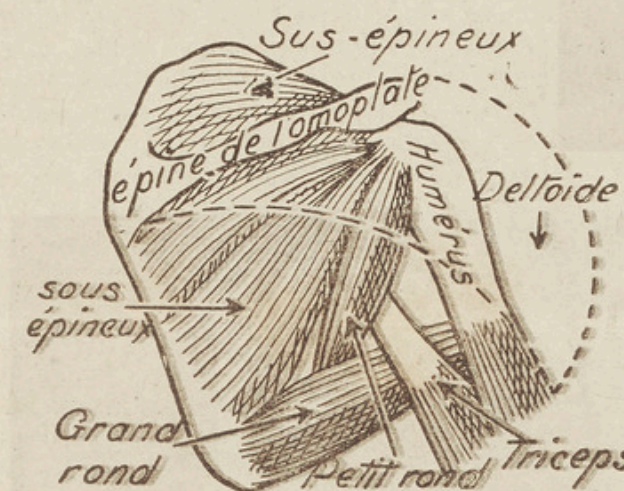
II. Une clavicule visible (ce qui ne veut pas dire saillante et désossée). Toute épaule dont la clavicule est invisible est empâtée, donc défectueuse.

III. Une fosse sus-épineuse rendue convexe par les fibres bien développées du muscle sus-épineux. Les paquets de graisse du cou ne donnent, par leurs nappes floues, qu'une caricature de cette disposition.

IV. Des sillons à la limite antérieure et postérieure du deltoïde et les trois faisceaux du muscle deltoïde doivent être visibles. Chez l'homme, lesdits sillons doivent être bien marqués, et il est mieux qu'on les devine chez la femme.

Le muscle deltoïde se compose de trois faisceaux, un en avant, un en arrière et un entre les deux ; les trois faisceaux devraient être très visibles chez l'homme, et visibles chez la femme.

Or, actuellement, la culture athlétique n'étant qu'à son aurore, on ne voit pas de femmes ayant les trois faisceaux deltoïdiens bien faits ; leur faisceau postérieur n'existe pas, et on trouve un méplat là où devrait exister une convexité. Nous voyons, actuellement, le faisceau deltoï-



LES MUSCLES DE L'ÉPAULE, VUS DE DERRIÈRE

Le deltoïde, qui encapuchonne l'épaule et lui donne sa beauté athlétique, a été retiré ; il est marqué en pointillés. On remarque, au-dessus de l'épine de l'omoplate, le muscle sus-épineux, au-dessous de celle-ci le muscle sous-épineux, et, sur le bord externe de l'omoplate, le grand rond et le petit rond. Devant l'omoplate, donc non visible sur le dessin, le muscle sous-scapulaire.

dien postérieur apparaît chez quelques-unes de nos culturistes de Villennes.

Il faudra encore que passe une génération pour qu'apparaissent les femmes à deltoïdes normaux.

LE BRAS. — Si nous faisons une coupe transversale à la partie moyenne du bras, nous constatons, au centre, l'existence de l'os humérus. De l'humérus partent, transversalement, l'une en dedans, l'autre en dehors, deux cloisons en tissu souple, dit tissu d'aponévrose ; elles vont jusqu'à la peau. Par elles le bras se trouve divisé en deux loges, une en avant, une en arrière (voir schéma). La loge antérieure contient deux muscles : le biceps, en surface, le brachial antérieur, en profondeur. La loge postérieure contient un muscle : le triceps.

Biceps et brachial antérieur ont pour fonction de plier l'avant-bras sur le bras.

Baigneuse, par Ingres. La baigneuse du temps d'Ingres n'était évidemment pas une nageuse... surtout pas une nageuse de crawl. Le crawl développe admirablement les trois faisceaux du deltoïde. La Baigneuse d'Ingres n'a pas du tout de faisceau postérieur à son deltoïde. Elle a, d'ailleurs, un bon nombre d'autres laideurs que le lecteur trouvera de lui-même. O culture naturiste, viens vite embellir nos femmes !



Le triceps fait l'inverse, autrement dit il est extenseur de l'avant-bras sur le bras.

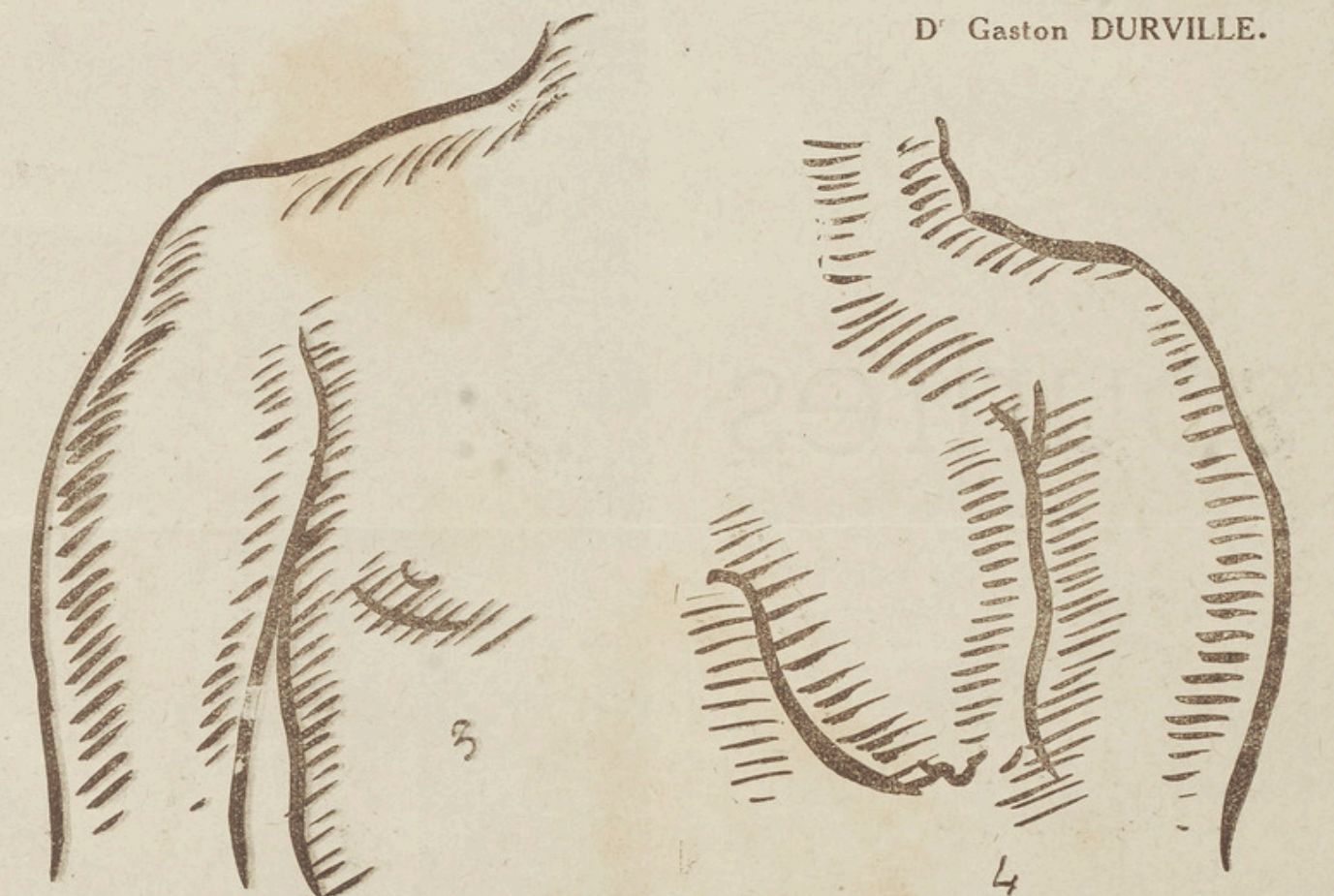
Un bras n'est normal, autrement dit n'est beau, que si biceps, brachial et triceps sont bien développés. Le biceps doit, même au repos, faire, à la partie antérieure du bras, une saillie nettement accusée. On a souvent parlé des « boules inharmonieuses » que les lutteurs de foire possèdent aux bras. Et des gens tout à fait étrangers à l'anatomie ont dit et écrit que ces boules inharmonieuses sont dues à l'hypertrophie musculaire. En fait, les boules inharmonieuses en question sont

dues non au biceps, mais à la graisse, les lutteurs de foire étant habituellement des obèses. La légende de l'hypertrophie musculaire chez les lutteurs a accredité auprès des femmes cette idée que le muscle est laid, autrement dit qu'elles-mêmes sont faites pour n'en pas avoir, puisqu'elles ne peuvent être que belles.

Il y a bientôt vingt-cinq ans que nous fabriquons des biceps — et autres muscles — à des milliers de sportives, et nous n'en avons encore pas vu une seule qui ait acquis des « boules inharmonieuses ».

Lire en page 10 la suite du « Crible » de

D' Gaston DURVILLE.



3 et 4. — DEUX ÉPAULES SANS MUSCLES ET BOURRÉES DE GRAISSE

Beaucoup de gens — qui en possèdent de semblables — s'estiment construits normalement. Remarquez que le galbe, sur les épaules grasses, n'est pas du tout à sa place haute normale. Cette mauvaise forme ne peut tromper que les gens qui ignorent tout de l'anatomie.



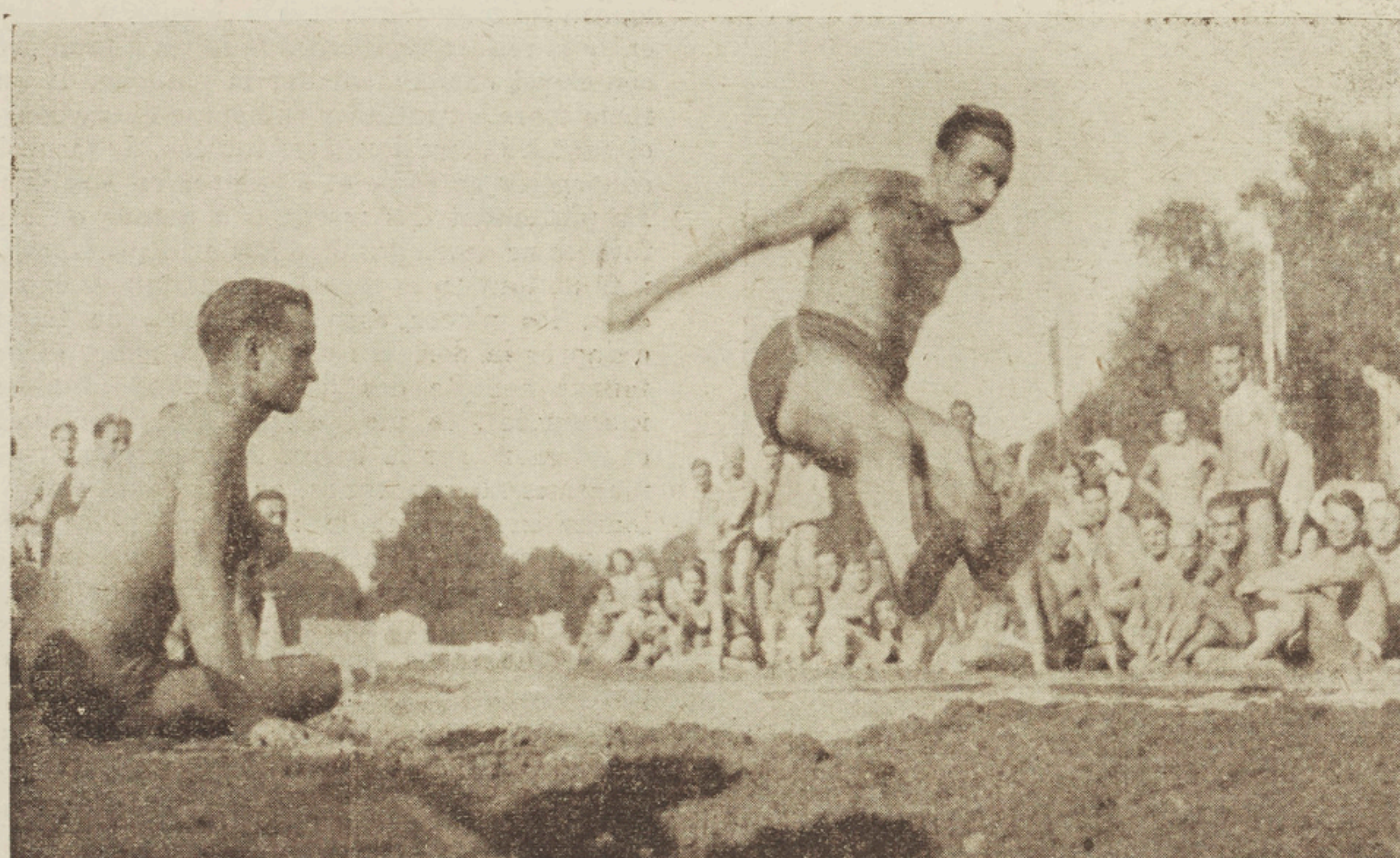
Photos
Naturisme

sourires



Le saut en longueur

Un saut d'E. Dumont,
sur le grand stade, à
Physiopolis. Le sauteur
va toucher terre. (Photo
Naturisme.)



AU cours de son très instructif ouvrage, « L'Athlétisme » (1), Paul Boucher commente l'art du saut. Selon lui, le saut en longueur est plus pratiqué que le saut en hauteur sans élan, bien que ne réunissant pas encore un très grand nombre d'adeptes.

Très justement, l'auteur remarque que, sportivement parlant, les sauts ne sont plus employés comme des « moyens » d'éducation physique, mais comme « buts » avec leurs résultats bons ou mauvais, suivant les cas.

C'est en parfait accord avec la thèse naturiste que Paul Boucher dit que ces exercices demandent des efforts violents, des détentes musculaires énergiques, dès qu'il s'agit de l'obtention d'une performance — et, ajouterons-nous, d'aucuns, désirant émerveiller la « galerie », confondent souvent performance et éducation physique. Or, la recherche d'une performance ne devrait-elle pas être réservée aux athlètes parfaitement constitués ?

Si la courte durée de ces mouvements n'entraîne pas une grosse fatigue cardio-pulmonaire, les détentes sont quand même violentes, et il ne faut pas répéter les exercices de saut un trop grand nombre de fois.

Ici, l'auteur sous-entend certainement qu'un contrôle médical s'impose. Et il estime, comme nous-mêmes, du reste, que si ces sports étaient pratiqués éducativement dès le jeune âge, nous aurions, à l'âge sportif pur, toute une pléiade d'athlètes dans laquelle les sélectionneurs auraient toutes facilités de récupérer les sujets de valeur, les sujets hors ligne, susceptibles d'être spécialisés et capables d'accomplir des performances intéressantes et de représenter honorablement notre pays dans les différentes compétitions internationales.

En général, ajoute-t-il, une grande volonté alliée à un système nerveux entraîné suppléent, en partie, aux qualités athlétiques indispensables.

Ainsi, on conçoit aisément que si, avant de se livrer à l'entraînement intensif, on ne possède pas déjà des qualités musculaires et organiques sérieuses, le style et la technique des spécialités, la volonté, et que si cette dernière seule supplée aux muscles préparés et au système cardio-pulmonaire sain et fort, cela ne durera pas longtemps.

Après quelques performances, la forme disparaîtra, suivie de troubles organiques qui obligeront le sujet à abandonner un sport dans lequel il aurait pu briller s'il s'était préparé préalablement par une culture physique appropriée. Ce sera donc, termine l'auteur, l'œuvre des dirigeants de soumettre tous leurs élèves qui veulent se livrer à un entraînement intensif, en vue des compétitions, à un examen médical sérieux.

(1) L'Athlétisme, par Paul Boucher (Armand Girard, 17, rue de Châteaudun, édit.).

Et voici Paul Boucher abordant ses précieux conseils :

SAUT EN LONGUEUR SANS ÉLAN

Le saut en longueur sans élan est un mouvement de détente ; l'action musculaire active est une action d'extension complète, qui se produit énergiquement à un moment donné ; c'est un temps qu'il faut saisir au bon moment pour lancer le corps dans la direction favorable — les muscles se relâchant aussitôt pour coordonner d'autres mouvements plus souples favorables au vol et au retour au sol (chute). Comme pour la hauteur, nous diviserons sa démonstration en trois phases : 1° préparation ; 2° impulsion et vol ; 3° retour au sol.

Première phase : préparation. — Le sauteur place les pieds à plat sur la planche d'appel, la pointe légèrement en arrière du bord antérieur, les pieds légèrement écartés et parallèles, la pointe dans la direction du saut. Dans cette position il lève les bras le plus haut possible en soulevant les épaules et en étendant les segments du corps le plus possible les uns sur les autres (se grandir). Cette attitude n'est que passagère, les talons sont restés à plat sur la barre et le sauteur a fait une inspiration profonde pour bloquer sa cage thoracique et favoriser l'effort. Puis, toujours en souplesse, il fléchit les jambes en rapprochant les cuisses des mollets (sans ouvrir les genoux, qui conservent la direction des pointes de pieds), en même temps qu'il abaisse légèrement le tronc et l'incline en avant, sans baisser la tête, dans une direction approchant 45 degrés ; en même temps aussi, il porte les bras en abduction en arrière le plus possible, les paumes en dessus, et, appuyant sur la plante des pieds, soulève légèrement les talons de la barre.

Deuxième phase : impulsion et vol. — Le sauteur se trouve à ce moment dans une position d'équilibre qu'il ne pourra conserver longtemps. C'est à ce moment précis qu'il doit produire son effort. Dans un effort coordonné de tous les muscles extenseurs du corps, il lance les bras obliquement en avant en dégageant les épaules ; le tronc s'étend également et s'allège le plus possible, les jambes, en une détente vigoureuse, poussent en prenant appui sur les plantes (métatarses) et se détendent en extension complète dans la même direction que le tronc et les bras. Au moment où les pieds vont perdre contact avec la barre, le corps doit se trouver en oblique sous un angle à 45 degrés. Pendant la détente, le pied s'est déroulé sur l'articulation de la cheville, et le dernier contact

se fait sur la pointe des orteils ; à ce moment, le corps est projeté en avant, complètement étendu suivant l'angle précité, et les pieds ont quitté la barre.

Vol. — Ainsi lancé, le corps va décrire en l'air une trajectoire ; il atteindra le point culminant de cette trajectoire, puis, obéissant aux lois de la pesanteur, redescendra. Il faut pendant la suspension allonger le plus possible cette trajectoire et principalement encore sa courbe descendante. Dès que les pieds ont quitté le sol, il faut rester étendu et gagner en souplesse la partie la plus élevée de la trajectoire, dont l'angle de départ est toujours 45 degrés. Puis, à ce moment, plier les cuisses et les jambes (grouper) et les lancer tendues en avant le plus rapidement possible. Le tronc se fléchit en avant et les bras s'abaissent pour que les mains se rapprochent le plus possible de la pointe des pieds. Cette dernière se relève pour fléchir les pieds et prendre contact le plus loin possible.

Chute. — Le contact immédiat se fera donc par les talons, puis les pieds se posent à plat ; aussitôt relâcher tous les muscles et fléchir les jambes et les autres segments ; les bras maintiennent l'équilibre en se portant en avant pour maintenir le corps au cas de chute.

Le manque de coordination et conséquemment de souplesse est le défaut le plus grand des débutants. Il faut, les différentes parties du corps ayant à faire des efforts dans le même sens, que ces efforts soient faits au même moment pour donner le résultat maximum. Il faut surtout travailler cette coordination et acquérir le style parfait avant de donner le maximum de force à la détente. Après la détente, dès que le corps est en suspension, relâcher les muscles, dont la contraction maintenue alourdit, puis, au sommet de la trajectoire, lancer les jambes en avant, pas en force mais vite (ce mouvement doit ressembler à un fouettement) et surtout ramener le tronc et les mains en avant pour ne pas retomber en arrière après la chute. L'angle de 45 degrés au moment de la poussée doit être respecté, il constitue la meilleure trajectoire pour le saut en longueur. L'angle moindre ferait une trajectoire trop tendue, le corps ne s'élevant pas et tombant trop vite ; l'angle supérieur élève la trajectoire, son sommet, mais tend les côtés de l'angle, diminuant ainsi la longueur du saut.

SAUT EN LONGUEUR AVEC ÉLAN

Les qualités du sauteur en longueur sont la vitesse, la détente et le style. C'est seulement en possession de ces qualités que l'on



Le mouvement de « ciseaux ». (Photo Naturisme.)

peut espérer briller dans le saut avec élan et accomplir des performances remarquables. Deux styles sont employés dans le saut en longueur : le style en flexion et le style en extension.

Style en flexion. — Ce style fut longtemps le seul employé par les sauteurs français et quelques sauteurs américains. Après l'appel, les jambes se fléchissent sous le tronc, qui se porte en avant. Ce style permet à des hommes doués de franchir des distances variant de 6 mètres à 6 m. 80. Le nègre américain Butler, doué d'une très grande vitesse et d'une détente prodigieuse, fut une exception en franchissant plus de 7 mètres. Il augmenta, du reste, son saut dès qu'il pratiqua le style en extension. C'est uniquement dans la phase de suspension que les deux styles diffèrent. Le départ, l'appel et la chute restent communs aux deux sauts.

Style en extension. — Style pratiqué par les sauteurs scandinaves et allemands, et maintenant par les sauteurs américains. Espérons que les Français n'emploieront plus, dorénavant, d'autre façon de sauter. Le style en extension permet aux bons sauteurs qui l'emploient de franchir le cap des 7 mètres. Il se caractérise par l'extension du tronc et un coup de ciseaux au sommet de la trajectoire. Ce battement des jambes a pour avantage de prolonger la période de suspension et conséquemment de progression. Nous allons décrire les différentes phases du saut en longueur avec élan et, au moment de la suspension, nous ferons la différence entre le style en flexion et le style en extension.

Première phase : élan. — Pour prendre un élan parfait, les qualités requises sont les suivantes : vitesse, régularité de la foulée, contrôle parfait du placement du pied d'appel. La vitesse est indispensable pour allonger la trajectoire du saut, qui n'est, en réalité, qu'un prolongement élevé de la course. La régularité de la foulée permet de faire l'appel du bon pied sur la planche d'appel. Le contrôle du placement du pied a l'avantage de placer le pied le plus près possible du bord antérieur de la planche et gagner ainsi quelques centimètres. L'élan est pris sur une distance variant généralement de 35 à 40 mètres. Il se divise en deux parties : 1° Une mise en mouvement ; 2° Une production d'effort pour obtenir la plus grande vitesse. Le départ est pris comme pour une course de vitesse, accroupi ou debout, la nécessité de gagner au départ n'étant pas la même. Après 15 mètres environ commence l'effort ; à cet endroit le sauteur a fait une première marque bien visible sur le sol, et commence son effort par foulées régulières ; il a fait une autre marque, quatre ou six foulées plus loin (8 ou 12 mètres environ), de façon à ce que le même pied qui a atteint la première marque atteigne également la seconde ; les

marques lui permettent d'étalonner sa foulée et de la rendre régulière, de façon à produire son appel exactement sur la planche. Il lui reste alors à continuer sa course en raccourcissant les deux dernières foulées, de façon à concentrer sa force et s'enlever en hauteur. Le placement des marques à quatre ou six foulées ne devra pas être fait arbitrairement ; il faut, tout en se tenant aux distances énoncées, les placer convenablement, de façon qu'après la dernière marque franchie, et en tenant compte des deux dernières foulées raccourcies, le pied d'appel se place bien exactement sur la barre. Au début, pour ce placement des marques, on procédera par jalonnements. Exemple : si après placement des marques et essai régulier de saut, le pied d'appel est arrivé par exemple à 0 m. 40 de la planche, il faut avancer les deux marques de cette distance, leur écartement ne variant pas.

Deuxième phase : impulsion. — L'impulsion est produite par l'appel, elle en est la conséquence. Le dernier contact sur la planche est fait par la jambe d'appel. A ce moment le corps est contracté et penché en avant pour gagner en hauteur par une extension complète. Le pied d'appel se pose sur la barre le talon le premier, puis le pied se déroule, la jambe d'appel légèrement fléchie, et, au moment où le poids du corps repose sur la pointe du pied, la détente a lieu ; elle doit être très vigoureuse. A ce moment précis, la jambe libre est vigoureusement lancée en avant, le plus haut possible ; elle est légèrement fléchie ; les bras s'élèvent et le corps quitte le sol pour accomplir sa trajectoire.

Troisième phase : suspension et vol ; style en flexion. — Pendant la partie ascendante, la jambe d'appel se rapproche de l'autre, et toutes deux, par une flexion complète, viennent se grouper sous la poitrine ; le tronc et la tête se fléchissent en se penchant en avant et aident ainsi au « ramassement » de tout le corps. C'est dans cette attitude qu'est atteint le sommet de la trajectoire. A cet instant, les jambes sont projetées en avant et aussi haut que possible, pour augmenter le temps de suspension ; ce mouvement est produit par un mouvement d'extension des cuisses et des jambes, accompagné d'un retrait énergique des bras en arrière, dont le but est de maintenir le corps en équilibre sur la trajectoire.

Style en extension. — Au moment où le corps quitte le sol, et quand la jambe qui n'a pas fait d'appel est énergiquement lancée en avant, les bras s'élèvent, le corps se redresse dans un mouvement d'extension complet et la tête se renverse légèrement en arrière. Le mouvement d'extension a pour but d'élever le corps et de donner de la hauteur à la trajectoire, qui, sans cela, serait trop tendue, à ras du sol, et diminuerait la longueur du saut. A cet instant le corps est lancé dans la partie ascendante de sa trajectoire, et il continue à s'élever, la jambe avant restant à sa position et la jambe d'appel, tendue en arrière, semblant continuer la poussée ascendante du corps. Au moment où le sauteur est arrivé au sommet de la trajectoire, mais à ce moment seulement, il exécute son mouvement de « ciseaux » qui est tout l'art du saut en extension. En principe, le ciseau est un mouvement de foulée exécuté dans le vide. Voici comment le sauteur l'exécute : au moment indiqué, il ramène rapidement la jambe qui était en avant à la place de la jambe d'appel et cette dernière se porte en même temps à la position qu'occupait l'autre jambe, mais plus tendue encore. Il faut exécuter ce mouvement du bassin, les jambes se croisant dans un plan vertical ; le ciseau doit être coordonné et exécuté avec vitesse, mais malgré tout sans à-coups. Pendant le mouvement de ciseaux, les bras se déplacent pour empêcher le corps de balancer et pour main-

tenir le centre de gravité sur une trajectoire rectiligne. Le bras correspondant à la jambe d'appel s'étend latéralement et environ à hauteur d'épaule, et l'autre est lancé plus en l'air. Ce ciseau terminé, et pendant la courbe descendante, la jambe arrière est ramenée en avant à côté de l'autre et tendue en même temps que les bras s'abaissent et que le tronc se fléchit légèrement en avant. Le sauteur va ainsi toucher terre.

Quatrième phase : chute. — Dans la dernière partie de la suspension, les pieds sont fléchis et le sauteur présente ses talons au contact du sol. Aussitôt que les talons ont touché terre, les jambes fléchissent et un violent coup de reins et des bras ramène le corps en avant en même temps que la jambe se déroule sur la cheville et que le pied reprend contact avec le sol, le centre de gravité passant en finale par la pointe des pieds. Si, malgré l'effort, le sauteur ne peut ramener le poids du corps en avant, il cherche à tomber sur le côté, de façon à ne pas trop diminuer la longueur de son saut.

TRIPLE SAUT

Comme son nom l'indique, le triple saut consiste à faire trois bonds successifs en longueur avec élan. Ce saut, de provenance américaine, fut remis en honneur après la guerre, mais son succès fut bien éphémère. On peut dire qu'il ne se pratique guère plus et que peu d'organisations l'épinglent à leur programme. Du reste, ce saut est considéré comme antiphysiologique et aussi d'une technique qui soulève bien des critiques. Nous donnons ci-après, d'après la Fédération Française d'Athlétisme, le règlement du triple saut.

« Le concurrent doit, après un premier bond, poser à terre le pied sur lequel il a pris l'élan. Au deuxième bond, c'est le pied opposé qui doit se poser à terre, et il terminera le troisième bond sur les deux pieds. »

Pour exécuter le triple saut, le sauteur prend son élan de la même façon que dans le saut en longueur avec élan, après avoir établi ses marques convenablement. Son appel sera fait le plus près possible du bord antérieur de la planche d'appel. Pendant le premier bond, il se conformera aux principes et aux indications donnés pour le saut en longueur avec élan (style en extension). Mais le sauteur doit penser que sa chute n'est pas définitive. Pendant la partie descendante de la trajectoire, il redresse légèrement le corps et retombe sur le pied d'appel (2), pied sur lequel, par une extension des muscles de tout le corps, il se lance à nouveau en avant, la jambe se déroulant autour du pied d'appel, en lançant très loin en avant l'autre jambe, avec laquelle il fera une foulée très allongée. Il se reçoit sur cette jambe, légèrement fléchie, et, après une extension vigoureuse, fait une nouvelle foulée très allongée. Après le premier bond, les bras exécutent le mouvement suivant : le bras correspondant au pied d'appel se lance en avant pour tirer le corps comme dans la foulée, tandis que l'autre bras, légèrement de côté, maintient l'équilibre du corps et sa stabilité. Au dernier bond, les deux bras tirent en avant et les deux jambes se réunissent pour tomber d'après les principes de la chute ci-dessus décrits au saut en longueur avec élan.

Ce saut demande une très grande habitude et un entraînement sérieux. Il faut surtout s'attacher à faire les trois sauts exactement en ligne droite. Il n'est pas très esthétique, et c'est aussi pour cette raison que sa pratique se perd de plus en plus.

(2) C'est, en effet, le mouvement de ciseaux qui permet au sauteur de retomber sur le pied d'appel.

De ci, de là...

BRUITS ET POTINS

LES journaux ont annoncé bruyamment la mort, survenue à Stamboul dans les derniers jours du mois de juin, du Turc Zaro Agha, qui, se prétendant âgé de cent soixante-cinq ans, passait pour être le doyen de l'humanité.

Aucune pièce d'état civil, il est vrai, ne venait confirmer la date de sa naissance, mais une commission de médecins, réunie pour l'examiner, avait récemment conclu qu'à coup sûr le vieillard comptait au moins, en tout cas, cent trente printemps.

Or, l'autopsie de Zaro Agha vient d'être pratiquée, et, au cours de cette opération, on a fait une importante découverte : l'homme le plus vieux du monde possédait trois reins.

Faut-il voir une corrélation quelconque entre la présence de cet organe supplémentaire et l'exceptionnelle longévité du sujet ?

Il appartient à notre rédacteur en chef, le docteur Gaston Durville, de nous fixer sur ce point.

Sans préjuger de son opinion, il est possible cependant de tenir le raisonnement suivant :

Les reins sont des organes éliminateurs ; Zaro Agha avait trois reins ; il est donc à présumer qu'il éliminait mieux que quiconque, autrement dit que son organisme était moins chargé de poisons que celui des autres humains.

Et ceci confirmerait excellemment la thèse naturiste, suivant laquelle l'une des principales causes de notre mort généralement prématurée est l'intoxication progressive de notre organisme, celui-ci ne parvenant pas, malgré toute sa bonne volonté, à se débarrasser des toxines qu'il fabrique par suite de notre excessive sédentarité, non plus que des véritables « poisons » que, par surcroît, nous jugeons très malin d'absorber en quantité.

Allons-nous donc conclure qu'il est recommandable, pour vivre vieux, de se faire greffer un rein supplémentaire ? Non : cessons de nous empoisonner, et nous parviendrons exactement au même résultat.

La nature a prévu, pour nous, deux reins. Ils doivent suffire, si nous vivons sagement.

P. A.

ET RE-VOICI LE TUYAU DE POÊLE !

Dans son billet quotidien du *Petit Journal*, Monsieur de La Palisse — c'est-à-dire le journaliste qui prend ce pseudonyme — vient d'écrire ce qui suit :

« Au lendemain de la guerre, on le croyait condamné. La jeunesse n'avait pas assez de sarcasmes pour un couvre-chef qu'elle jugeait aussi vilain qu'incommode. Elle jurait qu'on ne le reverrait jamais. Pas plus, d'ailleurs, le col dur et la chemise empesée. Des ministres soutenaient cette opinion par l'exemple, lesquels, sans doute, pensaient de la sorte assurer leur avenir.

« J'étais de ceux qui professaient l'opinion contraire. D'abord parce qu'on revoit fatalement ce qu'on a déjà vu. Ensuite parce que le débraillage — cette facilité du costume — est le signe du désordre et ne lui survit pas.

« Saluons le retour de la chemise empesée, du col dur et du tuyau de poêle. Ils sont des disciplines. »

Nous ferons doucement et respectueusement remarquer à l'auteur qu'il est des disciplines imbéciles.

Et nous laisserons choir une larme en songeant combien les temps présents sont

COQUIN DE SOLEIL !

(Dessin inédit de MOISAN.)



— Quand la lune est rouge, c'est au moins qu'elle a reçu un coup de soleil ?

dominés par le paradoxe : pour la première fois, un de La Palisse émet des vérités contestables.

On aura tout vu...

... Un mot encore : comment M. de La Palisse procède-t-il pour « saluer le retour de la chemise empesée, du col dur et du tuyau de poêle » ? Il enlève ledit tuyau de poêle, vraisemblablement.

Drôle de façon de le glorifier !

■ ■ ■

AU MOINS !

Le « gros public » possède encore, en ce qui concerne l'alimentation, ou plutôt la suralimentation, des idées bien spéciales. C'est ainsi qu'on s'imagine généralement que pour se bien porter il faut manger beaucoup.

Pourtant, en présence des appétits insatiables qu'on remarque quelquefois, une sorte d'instinct avertit l'« homme de la rue » qu'il s'agit de cas anormaux. Et les sentiments alors extériorisés sont parfois fort curieux à noter.

A la terrasse d'un restaurant, un homme vient d'engloutir son troisième plat de viande et commande un plat de légumes :

— Bien servi, hein ? dit-il au garçon en esquissant de la main, au-dessus de son assiette, un geste arrondi, comme pour y modeler un dôme imposant.

Non loin de là, à une autre table, deux braves employés ont suivi le manège ; ils considèrent le goinfre avec effarement.

Et, soudain, le visage de l'un d'eux s'éclaire. Il semble avoir trouvé l'explication la plus vraisemblable, la plus définitive :

— Ma parole, s'écrie-t-il, il a au moins trois ou quatre vers solitaires...

■ ■ ■

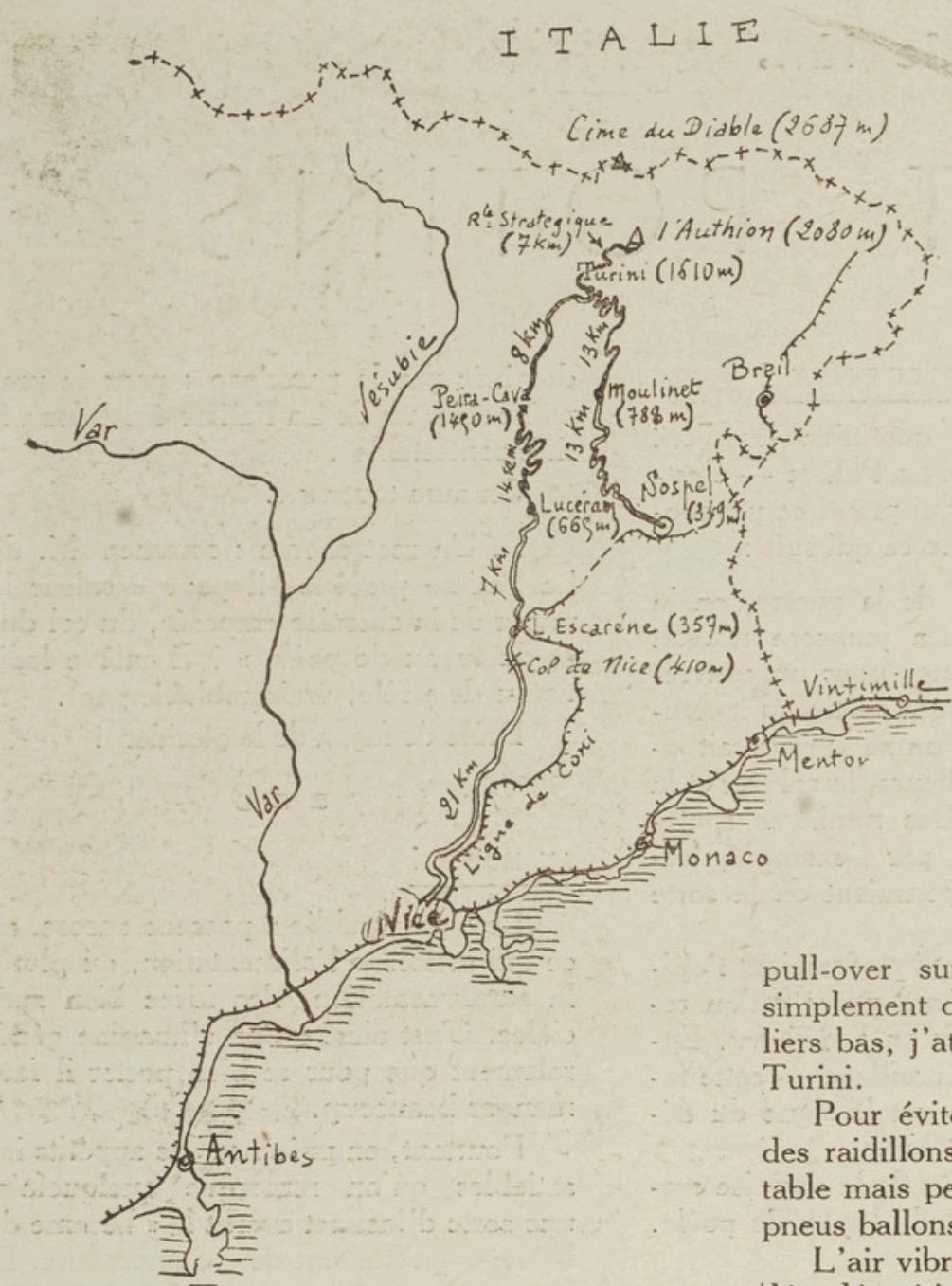
POUR LES ADEPTES

DE L'ANNEAU DE CAOUTCHOUC

Nous avons signalé récemment que, vu le nombre sans cesse croissant de leurs amateurs, les jeux d'anneau-tennis se trouvaient, à l'Île des Naturistes de Villemes, en nombre insuffisant.

Depuis quelque temps, quatre nouveaux jeux sont installés en bordure de Seine, côté est, sur les terrains faisant suite à la tente du Comité d'organisation.

Remercions M. Haguenauer, administrateur des stades, d'avoir si rapidement et si obligeamment tenu compte de nos remarques.



Longue flânerie... digestive : je feuillette avec complaisance de beaux volumes anciens, récemment acquis à bon compte.
Départ...

Vers midi, le train me dépose à Sospel.

A l'entrée du défilé de la Bévera, je roule mon pull-over sur mon porte-bagages et, vêtu simplement d'une culotte de coutil et de souliers bas, j'attaque la rude montée du col de Turini.

Pour éviter de fastidieux lacets, je gravis des raidillons pierreux en portant ma confortable mais pesante rétro-directe de tourisme à pneus ballons.

L'air vibre de chaleur. Les crêtes calcaires dénudées érigent dans le ciel d'un bleu dense leur dentelure blanchâtre. Dans la pénombre indigo du précipice, la Bévera bondit de roc en roc ou se faufile sous l'épais maquis.

La route se fraie un difficile passage entre d'énormes blocs détachés d'une haute falaise en surplomb. L'éboulement, chaotique, a barré

le fond de la gorge : en amont, la Bévera s'étale en un ravissant petit lac vert pastel.

Après Moulinet, village perdu en d'arides montagnes, la rampe s'accroît. La chaussée est maintenant plus étroite, caillouteuse, ravivée, encombrée d'éboulis. Je renonce à pédaler...

Peu à peu le paysage change de caractère : de provençal il devient alpestre. Disparus, les palmiers nains, les aloès, figuiers, oliviers, chênes verts, châtaigniers, toits plats à tuiles rondes. Quelques hêtres, des bouleaux, des pins ; ça et là, des sapins, d'abord rabougris, timides, puis plus drus, plus verts, plus altiers ; d'humbles chaumières, des chalets revêtus de zinc et d'ardoise. Sur les versants ombragés, apparaissent des plaques, des coulées de neige. Dans l'air frais, cristallin, le massif de l'Authion, tout proche, étale sa blanche splendeur.

J'endosse le veston de cuir à col fourré que j'ai eu la précaution d'emporter.

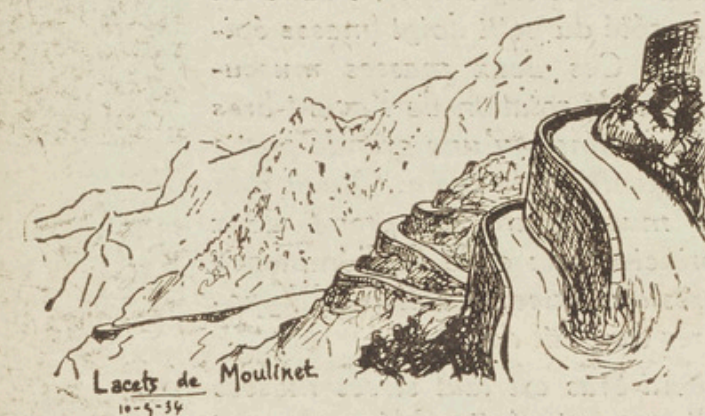
Inlassablement, dans la sapinière dense et hautain, que la fonte des neiges égaie de mille cascates, la route donne l'assaut à la montagne qui la repousse toujours. Elle feint de s'éloigner à regret, mais, traîtresse, gagne

Pour la propagande...

L'« ASCENSION » D'UN NATURISTE

de la hauteur : une brusque volte-face la remet aux prises avec les à-pics, qu'elle aborde de biais, qu'elle égratigne en s'y agrippant et qu'elle finit par vaincre. La dernière boucle, audacieusement juchée sur une barre rocheuse qui émerge des sapins, domine un panorama tourmenté. Abaisant les yeux sur les pentes escarpées où l'austère forêt enserré les rochers aigus, j'aperçois à toute hauteur et de tout côté un tronçon vermiforme de la route que je viens de suivre.

Turini est un simple carrefour au cœur de la forêt. Parmi les amoncellements de neige fondante et les flaques d'eau, deux hôtels tra-



pus, à doubles fenêtres, y hébergent de rares touristes venus en auto. Quelques baraques abritent des chasseurs alpins, des tirailleurs sénégalais et force mulets.

Un casse-croûte me reconforte.

L'hôtelier m'examine avec intérêt : « Vous avez pu grimper en vélo jusqu'ici ? » Turini est en effet à 1.610 mètres d'altitude et Sospel seulement à 350. J'ai effectué le trajet (26 kilomètres) en trois heures et demie.

Je ne suis pas encore au bout de mes peines. Nanti de l'indispensable permis de circuler en terrain militaire, je m'élance à l'assaut du fort de l'Authion ; puisse-t-il n'en subir jamais de moins pacifique ! Pieds nus dans la neige amollie où parfois j'enfonçai jusqu'aux genoux, je galopai tel un chamois...

De ce belvédère abrupt de 2.100 mètres, la vue est immense. Au nord, se drape un majestueux horizon de pics lamés d'argent et de nuages tissés d'or. Au midi, par-delà de profondes vallées noyées de brume violette et le fauve moutonnement des derniers contreforts, la Méditerranée s'estompe dans le ciel opalin. Montagne et mer : émouvant contraste. Le crépuscule prélude à sa féerie...

Prosaïque, le froid de pieds m'arrache à ma contemplation.

A Turini, je reprends mon vélo, avec l'agréable perspective de trente kilomètres de descente.



MONTAGNES DE TURINI

Au sortir de Peira-Cava, coquette station de sports d'hiver, la route plonge soudain vers de mauves profondeurs où se niche, minuscule, le pittoresque bourg de Lucéram : multiples, les lacets s'étagent le long de perspectives quasi verticales.

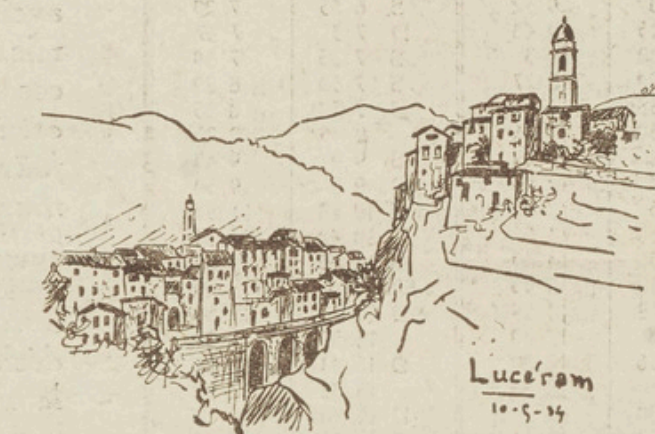
A Lucéram, l'ambiance est redevenue méditerranéenne.

Sur la route, désormais large et asphaltée, en pente régulière, aux virages amples et relevés, je m'abandonne à la grisier de la vitesse dans la sérénité du soir qui tombe...

Tout à coup, une secousse brutale dégrafe mon phare, qui va percuter la chaussée.

Afin d'arriver à Nice avant la nuit complète, je franchis les quinze derniers kilomètres, à peu près plats, en une demi-heure.

Après une minutieuse toilette, dîner simple mais confortable (salade de saison, omelette au



jambon, macédoine printanière) à la terrasse fleurie d'une brasserie élégante où l'orchestre est excellent...

En me laissant bercer par la mélodie, je m'avise plaisamment que mon ascension d'aujourd'hui — jour de l'Ascension — marque une étape de mon ascension méthodique vers

l'idéal de vie harmonieuse et pleine que j'ai conçu grâce au naturisme.

Mû par le sentiment bien naturel d'acquitter un tribut de reconnaissance et de remplir un devoir d'humanité, je m'efforce, dans ma sphère modeste, de faire connaître le naturisme.

Beaucoup de gens, abusés par de stupides informations de presse, se méprennent encore sur le sens et les buts du naturisme. La plupart se figurent que le naturisme — autrement dit « le retour à l'état de nature » — exige l'absolu renoncement aux plaisirs subtils et variés que nous offre la civilisation moderne.

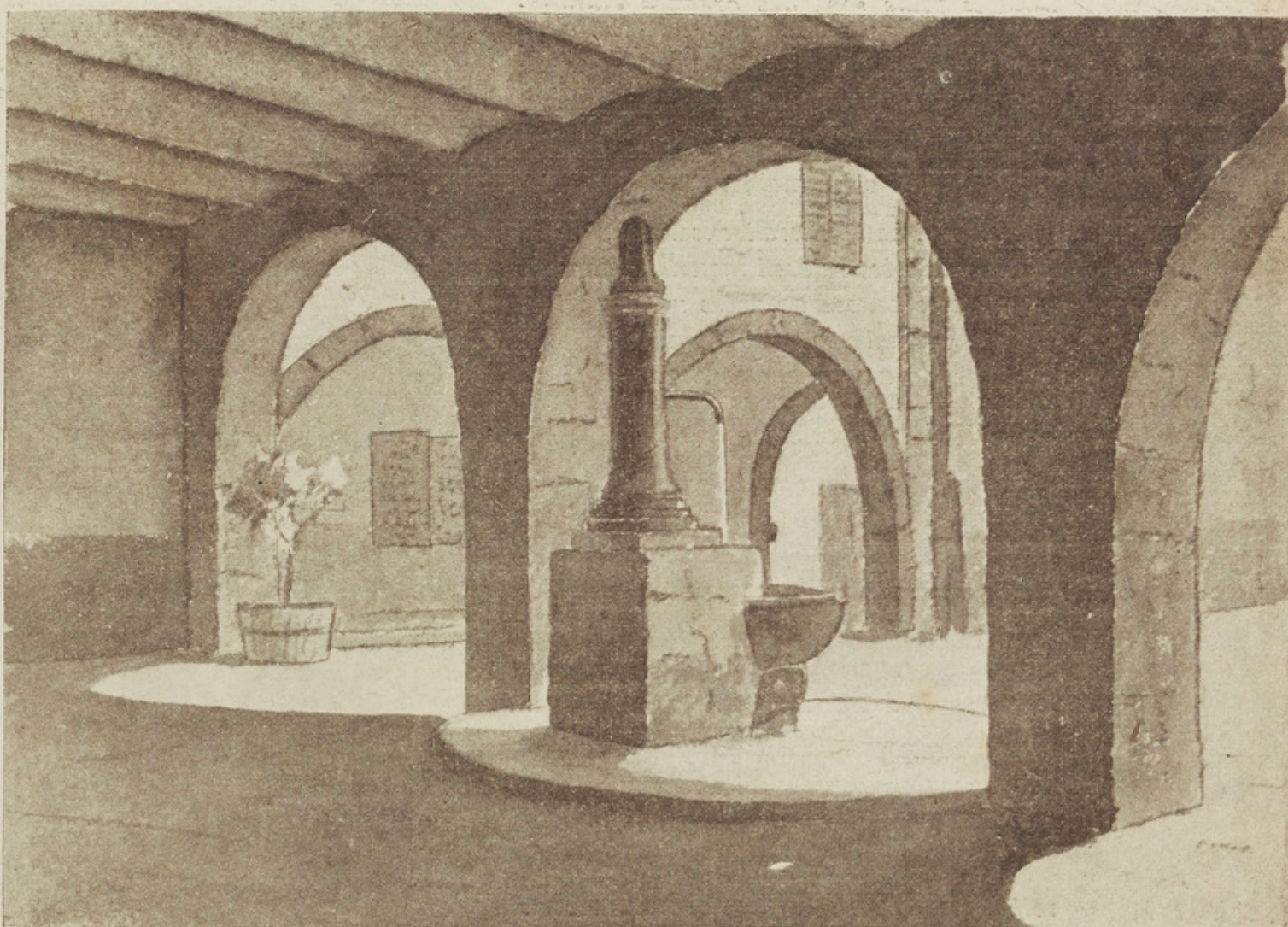
Après un amical exposé de ce qu'est réellement le naturisme (doctrine de juste milieu qui réalise un heureux compromis entre des tendances apparemment contradictoires et qui, loin d'être ascétique, trace un plan de vie agréable, à la fois saine et raffinée), rares demeurent les opposants systématiques.

Rares aussi sont les personnes assez compréhensives, énergiques, actives et désintéressées pour devenir à leur tour des prosélytes — tel cet ingénieur qui m'écrivait récemment : « Je suis toujours de plus en plus naturiste et j'ai eu la joie d'amener mes parents et ma sœur à ce genre de vie si salutaire. »

Pour secouer l'apathie générale, il faudrait que tout adepte prêt à cœur de propager notre revue et ne craignît pas d'illustrer sa thèse par des faits personnels. Sachant par expérience combien peu efficaces se révèlent les seuls arguments théoriques, je n'hésite pas à les étayer par le récit de certains événements de ma propre vie : le présent article le prouve.

D...

(Illustrations de l'auteur.)



A SOSPEL : JEUX D'OMBRE ET DE LUMIERE...

Les douleurs post-opératoires

COMME je vous l'ai indiqué dans mon dernier article, si l'on peut être sûr d'enlever une dent sans douleur, on ne peut pas avoir la même certitude en ce qui concerne les douleurs consécutives à l'extraction, ce que nous appelons, dans le langage technique, « douleurs post-opératoires ». Il est presque impossible que cette sensibilité n'ait pas lieu. Seuls sont importants les degrés de cette sensibilité.

Quand, dans la vie courante, vous vous faites sur le doigt une légère coupure — par exemple en coupant un morceau de pain ou en arrachant une herbe dans un champ, à la campagne — vous éprouvez, sur le moment, la banale petite douleur de la coupure. Deux heures après vous ne sentez plus rien, mais le lendemain, fatalement, vous avez une sensibilité dans la région de la coupure et une rougeur qui s'étend quelquefois sur un ou deux millimètres. C'est la banale réaction locale qui se produit chaque fois qu'une cause extérieure vient entamer notre organisme.

Il en est fatalement de même pour la bouche, mais, là, les choses vont normalement se compliquer, car la plaie se trouve baigner dans un milieu septique ; dès lors, suivant le degré de propreté de la bouche, suivant surtout le degré de résistance de votre organisme à l'infection, la plaie peut s'envenimer plus ou moins.

Chez les personnes très bien portantes et très résistantes, la douleur se bornera à une vague réaction qui passera en vingt-quatre heures, mais chez tous les intoxiqués, notamment chez ceux qui font de l'infection intestinale et qui, de ce fait, sont en état de moindre résistance, si l'on ne prend pas de grandes précautions, les douleurs post-opératoires peuvent s'accroître.

Dans certains cas, la nature ne prend pas le dessus ; c'est l'infection qui gagne, et nous avons à enregistrer une infection de l'alvéole osseuse où se trouvait la dent extraite, infection à laquelle nous donnons le nom d'alvéolite. Cette infection n'est pas grave, mais elle est toujours dramatique, car elle provoque de très violentes douleurs et, soignée énergiquement, met tout de même trois ou quatre jours à disparaître.

Quand il s'agit d'une dent de sagesse inférieure, les complications peuvent être beaucoup plus graves, en raison de l'emplacement anatomique de la dent de sagesse. La gencive, la muqueuse, qui entoure cette dent est justement celle qui soutient le pilier de l'amygdale, et, en admettant qu'à la suite de l'extraction il n'y ait qu'une banale irritation, cette irritation donne immédiatement au malade l'impression d'une forte angine. On éprouve une douleur et une grosse difficulté à la déglutition, et la chose peut même se compliquer d'inflammation ganglionnaire.

Comment donc devons-nous lutter contre cet état de choses ? Eh bien ! il est évident que si, parmi ceux qui me lisent, tous ceux qui ont des dents à se faire extraire avaient

la bouche propre, ils diminueraient sensiblement les risques de douleurs post-opératoires. Le dentiste lui-même doit prendre la précaution de nettoyer et de désinfecter les dents qui avoisinent celle qui est à extraire. Toutes ces précautions étant prises, il est nécessaire, après l'extraction, de procéder à des bains de bouche avec un liquide antiseptique, de façon à combattre l'infection possible.

Il est une autre question sur laquelle je désire m'expliquer. Nous voyons assez fréquemment des patients nous dire : « Je préférerais ne pas avoir de piqûre, de façon à ne pas souffrir après. » C'est là une idée erronée. Si la désinfection a été correctement faite, si les soins post-opératoires qui sont habituellement indiqués par le dentiste ont été scrupuleusement observés par le client, ce n'est pas le fait de la piqûre qui peut favoriser l'apparition de la douleur.

Vous voyez donc qu'en présence de n'importe quelle affection dentaire nous en revenons toujours à ces conseils d'ordre général : ayez toujours la bouche propre ; ne négligez jamais les soins de propreté après les repas ; allez régulièrement chez votre dentiste qui, si vous avez des caries, les découvrira tout de suite, et qui, si vous n'en avez pas, saura vous maintenir la bouche en état de propreté mieux que vous ne sauriez le faire vous-même.

D^r Charles GUÉBEL.

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.

LA BEAUTÉ DU MEMBRE SUPÉRIEUR

(Suite de la page 3.)

Il est temps qu'on comprenne ce qu'est un muscle et que se réforme cette idée que l'homme seul est fait pour en posséder. L'époque des bras en baguette de tambour doit avoir vécu.

Le triceps lui-même doit être développé chez la femme : quand on étend l'avant-bras sur le bras, en tordant, en même temps, l'avant-bras, on doit voir apparaître le triceps sous forme d'une corde oblique. On autorisera la femme à avoir la corde oblique tricipitale un peu plus discrète et un peu plus ouatée que celle de l'homme.

L'AVANT-BRAS ET LA MAIN. — L'avant-bras comporte deux masses musculaires principales, l'une en dehors, du côté du pouce (masse épicondyléenne), l'autre en dedans, du côté du petit doigt (masse épitrochléenne). Ces deux masses musculaires assurent la rotation de l'avant-bras sur lui-même, ainsi qu'une grande partie des mouvements de la main. Quant à la main, sa musculature comprend deux masses principales : celle de l'éminence thénar, près du pouce, et celle de l'hypo-thénar, près du petit doigt.

Un avant-bras est laid si ses masses épicondyléenne et épitrochléenne sont atrophiées et plus ou moins noyées dans la graisse. Et une main dont les éminences thénar et hypo-thénar sont insuffisantes doit donner à celui qui la prend ou qui la regarde une impression de pitié.

Les mains mal musclées empoignent mal la vie ; elles sont celles des faiblards du corps et de l'âme. Il ne faudrait pas croire qu'une main solide de femme culturiste manque de charme, manque de grâce. La pratique de la gymnastique rythmique apprend que seuls peuvent avoir des mouvements élégants et naturels les êtres qui ont les muscles pour faire ces mouvements. Tout être mal musclé est inharmonieux. Il est, d'ailleurs, parfaitement entendu que certaines cultures musculaires trop intensives ou trop spécialisées, de même que certains rudes travaux manuels professionnels (métier de terrassier, par exemple) alourdissent et désharmonisent le geste ; le fait est dû à la multiplication excessive des fibres, à leur tassement exagéré l'une contre l'autre et à la raideur qui résulte de ce fait.

La femme n'a pas à craindre que ces phénomènes se produisent chez elle.

Mesdames, par la culture physique vigoureuse, faites-vous des épaules, des bras, des avant-bras, des mains...

D^r Gaston DURVILLE.

LA PAGE DU MALADE

COMBIEN DE CENTIMÈTRES DE RACCOURCISSEMENT FAUT-IL QU'UNE JAMBE AIT POUR QU'ON AIT LE DROIT DE BOITER ?

DEMANDE. — Mme C.-J. M... — Accidentée depuis six mois, j'ai une fracture du col du fémur. La ferme confiance que j'ai en vos conseils judicieux m'incite à vous demander : Que dois-je faire pour arriver à marcher sans boiter et sans canne ? J'ai un raccourcissement de deux centimètres, je voudrais que celui-ci disparût, que la jambe redevenît normale et la marche aussi. Le pied, si je ne m'observe pas, se place de côté ; il m'est difficile de le conserver droit comme l'autre — et puis la question de me chauffer ! Actuellement je ne porte que des richelieu avec talon de deux centimètres et talonnettes à l'intérieur, du côté malade, pour compenser le raccourcissement. Cet état me fatigue, me déprime et me cause une grande contrariété. Conduisez-moi vers la guérison.

Réponse. — Nous avons toujours constaté, autant sur les blessés de la guerre que sur les blessés de la paix, qu'avec un raccourcissement de jambe ou de cuisse ne dépassant pas quatre centimètres on peut et on doit marcher d'une façon absolument normale, sans boiter... Or, vous dites avoir deux centimètres seulement de raccourcissement...

Tout est de savoir si votre raccourcissement a été bien calculé. Il est rare qu'une fracture du col du fémur ne laisse que deux centimètres de raccourcissement.

Pour être sûre du chiffre, il faut vous faire mesurer les membres inférieurs d'une façon précise et en prenant des repères anatomiques. Le point qui doit servir de repère haut est l'apophyse de l'os iliaque dite épine iliaque antérieure et supérieure. C'est de ce point qu'il faut tendre une ficelle jusqu'à la partie la plus basse de la malléole extrême (ou cheville externe).

Si, vérification faite, vous avez seulement deux, trois centimètres en moins, d'un côté, il faut qu'il soit bien entendu que vous devez arriver à marcher normalement, sans boiter le moins du monde.

Nous suivons actuellement une femme — fracturée de cuisse comme vous par accident d'automobile — et dont un fémur est de cinq centimètres et demi plus petit que l'autre. Elle marche très normalement (avec, dans la chaussure, une talonnette de un centimètre et demi et le talon de la chaussure un demi-centimètre plus haut que l'autre).

Signalons, d'ailleurs pas pour vous, mais pour d'autres, qu'il faut ne rallonger artificiellement (avec talon plus haut et talonnette) que les membres inférieurs qui sont vraiment raccourcis (par fracture, par paralysie infantile), mais qu'il ne faut pas rallonger ainsi ceux qui paraissent plus courts. Souvent, des empiriques — bien intentionnés, évidemment — commettent la faute de mettre des talonnettes sous des membres qui ne sont trop courts qu'en illusion (du fait, par exemple, d'une déviation du bassin et de la colonne vertébrale). En allongeant, dans ce cas, le membre court, on aggrave la position vicieuse vertébrale. Là, c'est la colonne vertébrale qu'il faut essayer de redresser.

Pour en revenir à vous, madame, réduquez votre marche. Faites masser correctement la cuisse et répétez-vous que vous devez marcher très bien. Si vous avez un doute, venez.

FAUT-IL PRENDRE DE L'EXERCICE AVANT DE SE Baigner A LA MER, EN RIVIÈRE, EN BAIGNOIRE ?

DEMANDE. — Henri Del..., abonné, à Marseille. — On entend souvent dire qu'il ne faut pas se baigner — en rivière, en mer, en baignoire — quand on est en sucré et qu'il faut ne pas prendre d'exercice avant de se mettre à l'eau. N'est-ce pas une erreur, surtout si l'on sait nager ?

Réponse. — Il y a longtemps, mon cher lecteur, que votre lettre attend sa réponse — parmi des milliers d'autres — puisqu'elle est d'août 1932. Excusez-moi du retard : nous avons tant de demandes, pour une place si restreinte !

Mais, venons au fait :

Je vous signale, d'abord, que le fait de savoir ou de ne pas savoir nager n'intervient pas dans la question. Le seul qui intervient, c'est prendre ou ne pas prendre du mouvement pendant qu'on se baigne. On ne nage pas en baignoire, et, en rivière comme en mer, on peut remuer sans nager : gesticulations désordonnées ou nage ont une valeur égale au point de vue travail de réchauffement.

Ceci dit :

Il y a lieu de distinguer : bain chaud et bain froid. Dans un bain chaud (en piscine chaude ou en baignoire), on peut impunément se plonger, même quand on est en sueur. L'opération est désagréable, mais n'est pas dangereuse.

Dans un bain d'eau froide (en rivière, en mer, en baignoire), il est habituellement dangereux de se plonger si l'on est en sueur ; je dis habituellement, parce que les athlètes entraînés — qui sont l'exception — peuvent seuls le faire impunément. De même les animaux sauvages, traqués à la chasse — et en sueur — traversent la rivière en toute saison et n'en pâtissent pas le moins du monde. Dans les courses nautico-pédestres, est-ce que nos athlètes ne se jettent pas à la Seine en pleine suée acquise à galoper autour du stade ? Il faut, d'ailleurs, ajouter qu'on ne leur impose qu'un parcours en rivière court, lequel ne leur permettra pas de se refroidir. Autrement dit, même pour des athlètes entraînés, s'ils sont en sueur quand ils plongent, il faut que leur séjour dans l'eau soit court, de telle sorte que l'organisme ne puisse avoir le temps de perdre que son excès de calorique.

Pour gens moyens, dits sains, mais non athlètes (cette dénomination est, en fait, inexacte, les gens sains ne pouvant être qu'athlétiques. Tout être non athlète est un faux bien portant ; c'est un « plus ou moins malade qui s'ignore »), il faut, pour que le bain froid leur soit profitable, qu'ils y entrent ayant le corps chaud. Mais nous leur interdisons d'y entrer en sueur. A gens de santé moyenne, il faut des transitions moyennes, les extrêmes risquant de les choquer avec excès.

Il convient donc :

I. L'hiver, de prendre un exercice assez intense avant de prendre un bain froid.

Quantité de gens qui se croyaient incapables de tolérer un bain froid l'hiver sont stupéfaits de supporter fort bien au moins une immersion s'ils ont pris l'indispensable précaution de courir ou de faire, avant, une vigoureuse séance culturiste. Plus on est délicat, plus le bain sera court.

II. L'été, de prendre, avant le bain froid, un exercice suffisant pour que l'organisme puisse faire sa réaction. Si le corps est mis

froid dans l'eau froide, il a une grande difficulté pour créer en lui les énergies calorifiques réactionnelles ; il subit donc un choc, une fatigue, qui peuvent être douloureux et préjudiciables.

Si le corps, au contraire, a été doté d'énergies calorifiques de complément par un exercice approprié, il supporte très aisément l'eau froide. Il y a lieu de doser l'exercice pour que celui-ci permette sans choc l'arrivée dans l'eau froide. D'ordinaire, l'exercice qui « donne la suée » est excessif. Avoir chaud sans être en sueur me paraît être la formule à adopter.

■ ■ ■

SOLEIL DU POLE. SOLEIL DE L'EQUATEUR. LEQUEL EST LE MEILLEUR ?

DEMANDE. — Bernard V..., abonné à *Naturisme*, Direction des Finances, au Maroc. — En réponse à une demande de M. A. Travers, relative à la santé des Esquimaux, vous écrivez que :

« Hommes du Nord, ils devraient être grands. »

Et, d'autre part :

« On doit vivre, cependant, plus longtemps dans les pays froids que dans les pays chauds... »

Les pays chauds sont cependant, en principe, les plus ensoleillés.

Comment expliquez-vous dès lors cette situation ? Le soleil, que vous préconisez comme le meilleur bienfait de la nature, serait-il responsable d'un tel résultat ?

Réponse. — Si les hommes des régions arctiques sont petits, rabougris, c'est parce que leur alimentation est anormale ; ils manquent totalement de fruits, de légumes, aliments minéralisants qui créent la stature osseuse. Ils n'absorbent, pour toutes vitamines, que celles contenues dans la chair des poissons et des animaux locaux (ours, phoques, etc.). Heureusement que les animaux marins contiennent habituellement, dans leur foie, dans leurs « huiles », les vitamines puisées dans les algues microscopiques qu'ils sont obligés d'avaler. Sans celles-ci, je pense que les Esquimaux auraient, depuis longtemps, disparu. Les infiniment petits, dans notre admirable monde, tuent souvent les plus grands, mais souvent aussi ils les font vivre !

Bref, la taille des Esquimaux n'est pas liée à la question solaire, mais à la question alimentaire.

Vous dites, mon cher lecteur, que les pays chauds sont, en principe, les plus ensoleillés ; et ceci vous fait croire qu'on devrait vivre plus longtemps vers l'Equateur qu'au pôle, si, vraiment, le soleil est un élément fondamental de vie.

En fait, la question n'est pas aussi simple qu'on pourrait le croire.

Il fait habituellement plus chaud à l'Equateur qu'au pôle, c'est entendu. Mais ne confondons pas chaleur et soleil. Il y a, à l'Equateur, des endroits nombreux où il fait excessivement chaud et où l'on ne voit pas le soleil. Vous connaissez les nains de la forêt équatoriale ; ils sont dégénérés parce qu'ils ne voient jamais le soleil, celui-ci ne pouvant traverser la végétation. D'autre part, la question de l'humidité atmosphérique intervient : elle anémie l'homme de l'Equateur, elle favorise la vie des parasites qui tuent (moustiques, filaire, tsé-tsé, etc.). Il ne suffit donc pas que le soleil soit chaud pour que l'homme soit longévité.

Près du pôle, il y a du soleil, et l'atmosphère est lumineuse, et il n'y a pas de parasites, mais il n'y a pas d'aliments solaires : légumes verts, fruits, je l'ai dit tout à l'heure.

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?...

ABONNEZ-VOUS

Un an : 50 fr.

Six mois : 28 fr.

La page des enfants



Votre plus beau souvenir de vacances.

JE suis sûr, mes chers petits amis, que vous êtes contents, bien contents. Voici la saison des vacances, celle que vous aimez particulièrement entre toutes. C'est l'époque où vos parents s'en vont à la campagne, à la mer, à la montagne. Et, bien entendu, ils vous emmènent avec eux.

Pendant plusieurs semaines, vous allez gambader en toute liberté, vous allez jouer à votre aise, faire de belles promenades, voir des pays et des choses jusqu'alors inconnus de vous.

Vous allez vivre des instants de joie et de bonheur.

Vous allez enregistrer, enfin, des milliers de détails curieux, des milliers d'impressions amusantes.

Nous avons pensé, chers petits amis, que, ces détails et ces impres-

sions, vous pourriez en faire profiter vos camarades qui, comme vous, lisent la « Page des enfants ».

Chaque fois qu'une chose vous aura plu, qu'un fait se produisant dans votre existence de vacances vous aura intrigués ou charmés, racontez-le en quelques phrases, dans une petite lettre que vous adresserez à M. le rédacteur de la « Page des enfants », à *Naturisme*, 24, rue d'Alleray, Paris (15^e).

jouant au bord de la plage. Eux sont trop petits pour écrire. Mais vous, qui êtes plus grands, vous saurez narrer



bonne photographie, joignez-la donc à votre lettre. Nous ferons voir à vos petits camarades comme vous êtes bien portants, comme vous êtes forts, et aussi combien vous vous êtes divertis en vivant en naturistes.

Et maintenant, chers enfants, je n'ai plus qu'à attendre que vous me racontiez votre plus beau souvenir de vacances.

BAMBINO.

Nous publierons toutes les lettres intéressantes.

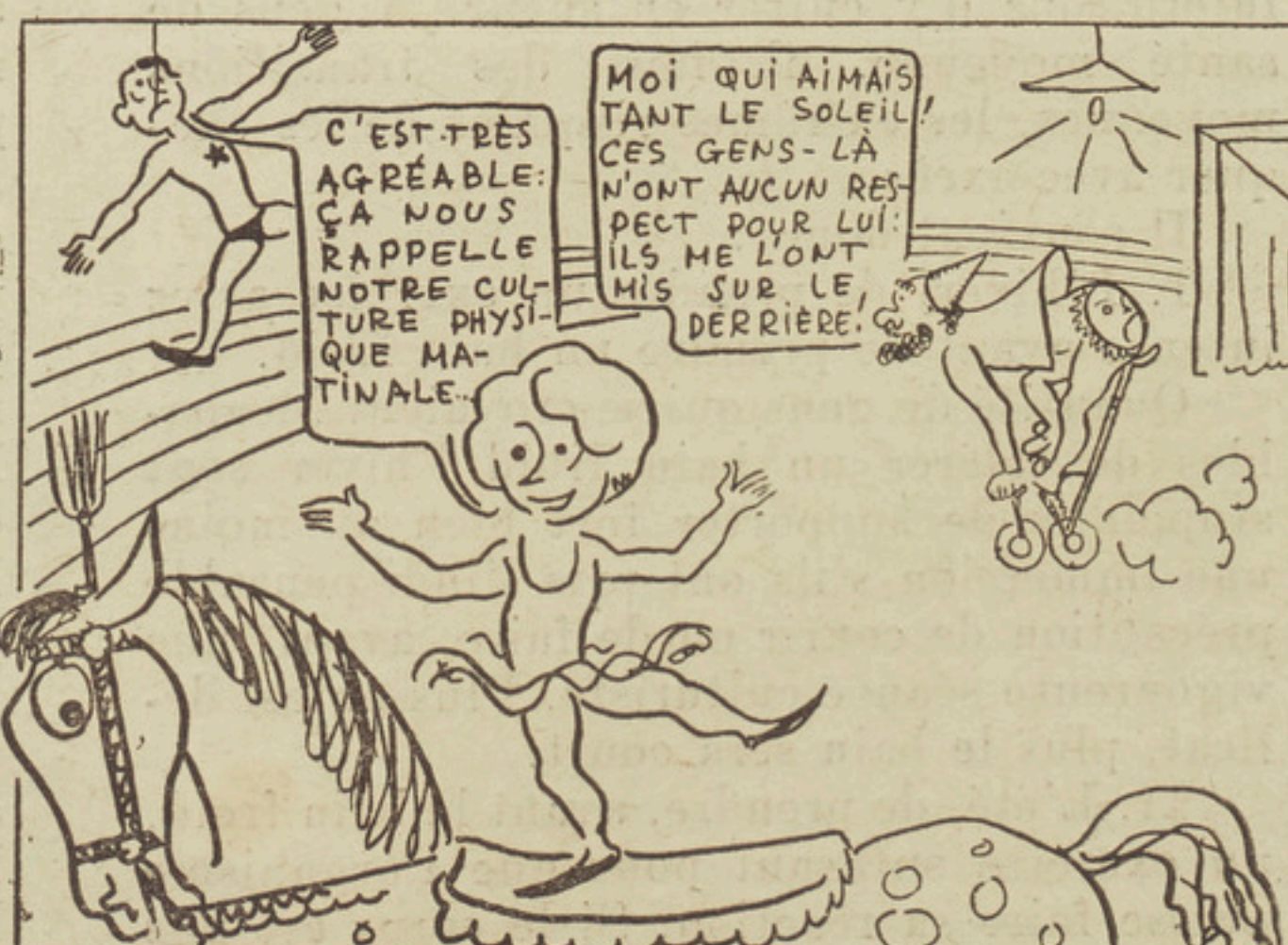
Et, n'est-ce pas, je suis persuadé qu'elles le seront toutes, car vous ne manquerez pas de vous amuser autant que ces jolis bambins que vous voyez, sur ces images, barbotant et

(Reproduction interdite.)



LES AVENTURES DE NINE ET NONO ENFANTS NATURISTES

XI. — Le Cirque Bouffalo



PETITES ANNONCES

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

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

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

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

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

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

PENSIONS NATURISTES

INAM, 2 ter, rue Spitalieri, 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.

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.

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

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

Mme Chardonnet, «La Gabelle», St-Pons, Grimaud (Var). 18 hect. terr. Pge id. ds prop. Stade de jx, douc., bois p. camp. Cuis. sne au goût du cl. Pens. dep. 28 f. (Gar.).

LES COURLANGES, Yport (Sne-I.): Site charm., conf., mer et bois, cuis. végét. Juillet-août, 25 fr.; sept., 22 fr.

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

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 each. 4 fr. 80).

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

Le Restaurant naturiste « **LE NID** », 36, rue Serpente, Paris-6^e, à proximité de l'Ecole de Médecine, derrière la poste Danton, est recommandé aux familles par sa situation près des hôtels du quartier Odéon. Px tr. mod.

ALIMENTATION NATURISTE

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

Aliments vivants PHOTIS, 17, rue de Savoie, Paris (6^e). — **Colis province**, port en sus. — Pâtes complètes au choix : 4 kilos, 24 fr. Flocons blé, avoine : 4 kilos, 18 fr. — Jus Raisin Picardan : 10 litres, 90 fr. Jus Pomme : 24 bouteilles, 90 fr. — Tous autres articles, prix catalogue, **franco** à partir 100 grammes.

100 BANANES MURES 25 fr. fco SECHES
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 cagots de 2 kgs 500. Le colis de 2 kgs 500, 38 fr., contre mandat-poste ou chèque postal Marseille 40-14.

GROUPEMENTS NATURISTES

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

NATURISTES, ttes nuances, Rouen et rég., sont priés se fre conn. en v. group. *Deneuve, 49, r. Gessard, Rouen*.

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

NATURISTE disp. remorque Stella, bat. voile, ch. cam. pr séj. natur. deuxième quinz. août, La Coubre, près Royan. Bain, pêche, chasse. *Tampier, Flers (Orne)*.

J. h., 17 a., nat., dés. conn. cam. nat. à Berck-Plage pour août. — *Roux, 37, r. Pasteur, Liancourt (Oise)*.

Pr vacances Italie, dame et j. fille dist., sport., g. simp., parl. ital., ser. heur. conn. pers. agréab., sér., possédant voiture. — *Partag. frais. — Naturisme*, n° 471.

OFFRES D'EMPLOIS

JEUNE FILLE 13 à 25 a., dem. jne mén. natur. longue date, pr aid. mén. et appr. bon métier gd air. Logée, nourr., app. suiv. serv. *Deneuve, 49, r. Gessard, Rouen*.

MARIAGES

JEUNE HOMME, 26 ans, habitant Paris, désirerait rencontrer jeune fille ou jeune femme ayant le même idéal, pour union. Nationalité indifférente. *Naturisme*, n° 459.

NATURISTE, 35 a., dés. conn. dame ou j. f. nat.-nud. pr excurs. auto et réalis., en vue mar. *Naturis'e*, n° 465.

CULTURISTE, 32 ans, grand, mince, désire connaître, pour sorties, vacances naturistes, culture corps et esprit, j. f. sentiments élevés, calme, dég. préj. soc., ayant sit. enseign. ou autre, aim. auto, v. mar. *Naturisme*, n° 467.

Mr dist., affect., 35 a., 1 m. 73, 74 kgs, dés. conn. j. f. bien pour vacances août, sorties, camping. — Union possible. — *Naturisme*, n° 468.

LES ÉDITIONS DE « NATURISME »

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

Quatrième édition. Soixantième mille.

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

Pour être heureux, 1 vol. à 15 fr.

Deuxième édition. Vingt-cinquième mille.

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

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

La Cure Mentale.

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

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

Pour devenir énergique, 1 vol. à 15 fr.

Troisième édition. Trentième mille.

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

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

Quatrième édition. Cinquantième mille.

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

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

Deuxième édition. Vingtième mille.

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

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

VENTES

A VENDRE, à Héliopolis, parc. de 1.000 mq, à choix, à vol. parmi terr. disp. Px intéress. *Naturisme*, n° 466.

A remettre petit commerce d'électricité et sanitaire pour artisan, en campagne, Midi. S'adr. à *Naturisme*, n° 470.

Je désire vendre à un naturiste convaincu 34 arcs de terrain, bien situé sous tous les rapports. — Ecrire à *François Lacour, à Chateauponsac (Haute-Vienne)*.

DIVERS

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

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^e), de 14 h. à 19 h.

L'INDÉPENDANCE 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)*.

J. Villard. — Vous faire connaître à n° 3213.

Faites tirer et développ. vos clichés person. 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.

LE CINÉMA

PALAIS DES ARTS, 325, rue Saint-Martin, Paris. — Du 13 au 19 juillet. — Rez-de-chaussée : *Les Amours de Pergolèse* ; *La Bonne Aventure*. — Premier étage : *Nous irons à Tombouctou* ; *Mater Dolorosa*.

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

Deuxième édition. Vingtième mille.

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

A l'« Ile des Naturistes », ou la Santé par la Vie Saine, 1 vol. à 8 fr.

Bel ouvrage de 144 pages, abondamment illustré, résumant les grands principes du Naturisme et donnant des détails inédits sur la grande réalisation des docteurs Durville : l'Ile des Naturistes.

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

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

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

Directeur : Rédacteur en chef :
Dr André DURVILLE Dr Gaston DURVILLE
Secrétaire général : Pierre AUDEBERT
DIRECTION-ADMINISTRATION :
15 bis, rue Cimarosa, 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

NATURA

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

**ALIMENTS NATURISTES DE TOUTES MARQUES
PRODUITS D'USAGE COURANT DE TOUTE NATURE**

EXPÉDITIONS EN PROVINCE

**PENDANT LA PÉRIODE DES VACANCES, PRIX SPÉCIAUX
DEMANDER RENSEIGNEMENTS**

**JUS DE RAISIN — JUS DE POMMES — PÂTES ALIMENTAIRES
FARINES ET FLOCONS — MIEL — EAU DE CHARRIER « LA BONNE FONTAINE »**

BUREAUX et MAGASINS : 50, rue de Paradis, 50, PARIS (10^e). — Téléphone : Provence 14-36. — R. C. Seine 260.755 B.

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.

AVIS A NOS ABONNES

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

**Aliments Naturistes
BASOR**

VACANCES

Quel que soit l'endroit où vous passez vos vacances, vous pouvez vous procurer

LES ALIMENTS BASOR

soit dans les dépôts régionaux (dont la liste est à votre disposition), soit en vous adressant au

**SERVICE COMMERCIAL
des Etablissements BASOR**

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

Succursale des Etablissements BASOR

à BRUXELLES, 63, rue du Bailli, 63
Téléphone : 37-51-66

Bulletin d'abonnement à

NATURISME

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

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

à partir du premier numéro du mois de

Nom :

Adresse :

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

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

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

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

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

(1) Rayer les mentions inutiles.

FAITES DE LA PUBLICITÉ DANS NATURISME

STOCKS AMÉRICAINS

93, rue de la Chapelle, 93
PARIS

E. DELSART, Directeur

Métro : Torcy et Chapelle.
Tél. : Nord 26-39.

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

Matelas 1 pers. 39 fr.
— 2 pers. 89 fr.
Toiles de paillasse
p. colonies, dep. 8 fr.
Sacs de couchage 10 fr.
Couvertures dep. 5 fr. 75
Couvertures pure laine
grise 25 fr.
Toile au mètre... 6 fr. 50

Draps, toutes tailles,
très bas prix.
Toile de tente de l'armée 12 fr.
Sacs tyrol. dep. 12 fr.
Cuvette toile 3 fr.
Pelles - bûches, havre-
sacs 2 fr. 50
Divans transformables 139 fr.
Sommier divan 59 fr.
Laine depuis... 5 fr.

Réfection de matelas sous l'œil du client

CATALOGUE SUR DEMANDE

Toute la Côte d'Azur en un seul jour en autocar P.-L.-M.

Voulez-vous, commodément et en un seul jour, vous faire une idée exacte de la beauté changeante de la Côte d'Azur, de ses jardins fleuris, calanques, rochers, plages, forêts ?

Utilisez les services de la route du littoral, de Marseille à Nice ou vice versa. Les autocars P.-L.-M. partent tous les matins de la gare de Marseille-Saint-Charles, s'arrêtent avant de quitter la ville, à l'agence P.-L.-M., 7, boulevard Garibaldi, et vous déposent après le déjeuner au Lavandou et à Nice le soir même. Dans le sens Nice-Marseille, le départ a lieu le matin, à la gare de Nice ou à l'agence P.-L.-M., 13, place Masséna.

Le prix du billet de Nice à Marseille ou de Marseille à Nice est de 70 francs. Des billets d'aller et retour, valables dix jours, sont délivrés au prix de 125 francs.

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 BRETÈLLES.

**Blousons et vestes
de camping**

en toile et en tissu PERIMPER

(Perméable à l'air et

Imperméable à l'eau). Tél. : Archives 16-66



ÉLECTROGRAPHIE HUMAINE

TARIF

Le Gérant: Auguste CHAUVETON.

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

DANS LA PREMIÈRE AGGLOMERATION NATURISTE DU MONDE ENTIER

**ACHETEZ
VOTRE
TERRAIN**

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

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

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

la cité de vacances

En toutes saisons
un séjour idéal
dans un site
enchanteur



Mille hectares
de nature sauvage,
de végétation
luxuriante

l'île du Levant par Le Lavandou (Var)

PARCELLES DISPONIBLES DANS LE LOTISSEMENT. — Le lotissement d'Héliopolis est presque achevé et les parcelles disponibles sont très rares. Pour choisir sur place, ou traiter par correspondance, s'adresser au docteur André DURVILLE, 24, rue d'Alleray, Paris (15°) (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'ÎLE : au Bureau de l'Architecte ;

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

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

Écrire pour rendez-vous.

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

**CONSTRUISEZ
VOTRE
MAISON**