

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. 1934-07-19.

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 :

« LES AUBERGES DE JEUNESSE ET LE NATURISME »

« LES DÉFORMATIONS ET LES AFFECTIONS EXTERNES DU PIED »

NATURISME



**LE GRAND
HEBDOMADAIRE
DE CULTURE
HUMAINE**

VIVENT LES VACANCES !

VOICI VENIR L'ÉPOQUE DE L'ANNÉE OU, GRACE AUX VACANCES, TANT DE GENS FONT DU NATURISME SANS LE SAVOIR. ILS SEMBLENT FAIRE DU NATURISME, DEVRIONS-NOUS DIRE. CAR, EN RÉALITÉ, ILS N'EN FONT QU'IMPARFAITEMENT. SI, EN EFFET, BEAUCOUP DEVIENNENT, POUR QUELQUE TEMPS DU MOINS, DES AMATEURS FERVENTS DE LA Baignade, DU BAIN DE SOLEIL ET MÊME --- O MIRACLE ! --- DE L'EXERCICE. COMBIEN, PAR CONTRE, SONGENT À S'ALIMENTER CORRECTEMENT ? AU LIEU DE PROFITER DES VACANCES POUR ADOPTER UN RÉGIME SAIN, QUI COMPLÉTERAIT LES BONS EFFETS DE LA CURE DE PLEIN AIR, LA PLUPART DES « ESTIVANTS » MANGENT ET BOIVENT EN DÉPIT DU BON SENS. LA QUESTION MÉRITERAIT D'ÊTRE TRAITÉE ; ELLE EST ÉTUDIÉE EN DÉTAIL DANS CE NUMÉRO. ON TROUVERA ÉGALEMENT, EN PAGE 5, DE JOLIES PHOTOGRAPHIES MONTRANT, COMME CELLE-CI, QU'EN TOUT CAS, ET FORT JUSTEMENT, L'EXCLAMATION : « VIVENT LES VACANCES ! » N'EST PAS SEULEMENT CHÈRE AUX ENFANTS...

Cliché procédé Emv.

Photo R. Grugeau.

DOUZIÈME ANNÉE - N° 317

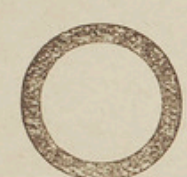


1 FR. 25

JEUDI 19 JUILLET 1934



Fémurs normaux chez un athlète en préparation. Le développement musculaire est en bonne voie.



N a dit du membre inférieur qu'il est, habituellement, moins dégénéré, moins laid que le membre supérieur. C'est généralement exact. Du fait de la vie, et malgré

les véhicules de toutes sortes dont nous abusons, nos membres inférieurs sont tout de même astreints à un minimum d'exercice qui, empêchant les muscles de s'atrophier complètement, leur permet de conserver un peu de leur beauté naturelle, tandis qu'épaules et bras ne sont guère normaux que chez les manuels, auxquels s'ajoutent, maintenant, les culturistes de la nouvelle Ecole médicale.

Quoique relativement mieux conservé que le membre supérieur, le membre inférieur est, néanmoins, enlaidi par des causes multiples, dont nous étudierons les principales : ces causes multiples d'enlaidissement affectent des localisations différentes : os, muscles, peau et tissu cellulaire sous-cutané.

LES CAUSES OSSEUSES D'ENLAIDISSEMENT DE LA CUISSE

La cuisse a son squelette constitué par un os unique : le fémur.

Le fémur est le plus long et aussi le plus gros de tous les os humains. Il descend de la cavité cotyloïde de l'os iliaque vers le genou, où il s'articule au tibia. Sa descende se fait, non pas verticalement, mais obliquement, vers le dedans, c'est-à-dire vers l'axe du corps.

Chez la femme, l'obliquité « en de-

AU CRIBLE, LES IDÉES !...

LA CUISSE

Beauté et laid eur des fémurs

dans » des fémurs est légèrement plus accentuée que chez l'homme. Je dis bien légèrement, et je précise que c'est par erreur qu'on a, depuis des siècles, répété que la femme a les fémurs notablement plus obliques que ceux de l'homme.

Si l'on examine aux rayons X, comparativement, les fémurs d'un homme et ceux d'une femme normalement charpentés, on constate que l'obliquité des os est, à l'œil, exactement la même.

Si, d'ailleurs, au lieu de se contenter de voir « à l'œil », on prend la peine de mesurer avec précision, on constate que la tête fémorale féminine est, en réalité, de un ou deux centimètres plus en dehors que celle de l'homme, autrement dit, la disposition féminine est fort peu différente de celle de l'homme.

Dans l'appréciation de l'obliquité des fémurs, les physiologistes ainsi que les artistes ont été illusionnés : ils ont attribué à l'os ce qui, en réalité, est surtout dû aux tissus mous, aux tissus gras.

Les paquets gras élargissant le diamètre transversal des hanches de la femme et de la partie haute des cuisses, et n'élargissant pas, parallèlement, le diamètre transversal des genoux, il en résulte que la cuisse féminine paraît plus oblique.

Nous avons, depuis toujours, constaté, tant en clientèle, sur les femmes dont nous faisons fondre la graisse, que sur les stades de l'Île des Naturistes, à Villennes, et aussi à l'Île du Levant, que, à mesure que s'affine le bassin, la cuisse semble se redresser vers la verticale, et c'est là un facteur considérable d'embellissement du corps féminin.

Nous avons vu des améliorations inouïes d'allure, des améliorations inouïes d'élégance survenir à la suite de la cure d'amaigrissement des hanches, des fesses et de la partie haute des cuisses.

Ceci dit concernant l'obliquité fémorale, nous ajouterons que, lorsque l'être humain — homme ou femme — se place dans la position debout, talons joints, dite « au garde-à-vous », les faces internes des genoux doivent entrer en contact l'une avec l'autre et, du haut en bas de la cuisse, du pubis au genou, l'épiderme d'une cuisse doit toucher celui du côté opposé, la ligne de contact faisant une ligne bien droite, verticale.

Autrement dit, si le fémur est bien fait, il ne doit, dans la position ci-dessus décrite, exister aucun vide entre les deux cuisses. Nous avons dit que les épidermes doivent « entrer en contact » ; ceci précise qu'ils ne doivent pas se compresser l'un sur l'autre ; toute compression forte trahit l'encombrement graisseux. Les tissus d'une cuisse ne doivent pas, non plus, dans la même position verticale, et pas davantage dans la position couchée, horizontale, cuisses serrées, chevaucher sur les tissus de l'autre côté. Quand les tissus chevauchent, les cuisses ne peuvent plus, par leur partie interne, se joindre selon une ligne droite ; la ligne de jonction est sinueuse : juste en dessous du triangle des poils du pubis, la masse grasse interne d'une des cuisses passe sur l'équivalente du côté opposé.

Sur tous les dossiers de nos malades gras que nous possédons à l'Institut Natu-



Fémur à grosse extrémité inférieure (rachitique).

riste, nous schématisons l'empâtement graisseux des cuisses en dessinant une ligne sinueuse entre le pubis et les genoux.

Tous les auteurs — physiologistes ou artistes — qui se sont occupés des formes humaines ont insisté sur l'importance qu'a la longueur de la cuisse dans l'harmonie générale du corps.

La longueur de la cuisse est déterminée par la longueur du fémur.

Quand le fémur est court, il enlaidit l'ensemble du corps.

Les sujets dits « trapus » ont, habituellement, les fémurs trop courts.



Malformation syphilitique d'un fémur droit avec malformation du tibia.

Des fémurs trop courts donnent d'ordinaire au corps en mouvement une allure lourde. Ils placent la fesse trop bas et de telle sorte que la démarche manque d'élégance.

Beaucoup de femmes doivent leur allure « distinguée » au fait qu'elles ont de grands fémurs.

Le fémur est court parce qu'il est ou a été victime d'un trouble de sa croissance lié à l'imperfection des fonctions assimilatrices : l'apport de sels de chaux au point central d'ossification de l'os (point dit diaphysaire) a été défectueux, et, de ce fait, l'os est resté trop court. Le plus souvent, en même temps que l'os a cessé de s'allonger, il a pris une grosseur excessive, surtout à ses extrémités.

Beaucoup de gens à fémurs courts ont des genoux globuleux : les condyles de l'os sont trop gros.

Les gens à os longs ont, d'habitude, les « attaches » fines, signe complémentaire de beauté.

Quand les fémurs sont longs, le bassin est, presque toujours, harmonieusement construit.

Un de nos vieux maîtres, accoucheur de valeur, ne voulait jamais examiner « intérieurement » une femme enceinte, quand, simplement à la voir couchée sur le banc gynécologique, il constatait qu'elle avait les cuisses longues, ceci parce qu'il était convaincu qu'avec des fémurs longs on a un bassin vaste, d'où l'accouchement se fait aisément. « Inutile de te tripoter pour rien, ma petite, disait-il familièrement, avec tes longues pattes tu accoucheras comme une poule pond un œuf. »

Si les fémurs courts sont une cause fondamentale de laid eur de la cuisse, il y a aussi des fémurs longs qui ne sont pas beaux, ce sont ceux qui sont mal cintrés ; il en est qui sont trop convexes en avant ; il en est qui sont exagérément obliques en dedans ; cette dernière disposition, dit Cruveilhier, dans son Traité d'Anatomie, « fait qualifier de bancals les gens qui en sont atteints » ; elle fait chevaucher les genoux l'un par-dessus l'autre.

Les malformations du fémur reconnaissent trois causes principales : la syphilis héréditaire, le trouble glandulaire et le



Fémurs courts (rachitisme).

rachitisme. Souvent deux de ces trois causes sont réunies sur un même sujet, et quelquefois les trois. Sur ces trois affections, le naturisme peut le maximum. Nous avons été les premiers à affirmer que l'avenir du traitement de la syphilis — acquise ou héréditaire — est du côté des cures de nature, et en particulier de l'emploi rationnel du soleil. Et, pour ce qui est des troubles glandulaires et du rachitisme, il ne fait, maintenant, de doute pour personne que c'est dans cette même voie qu'il en faut chercher le remède.

Il est malheureusement navrant d'être obligé de reconnaître que, quand l'être a terminé son développement, c'est-à-dire au plus tard vers 25 ans, tous les traitements, quels qu'ils soient, sont impuissants à changer la forme d'un os comme le fémur.

Tout adulte qui a des cuisses courtes gardera, quoi qu'il fasse, des cuisses courtes. Les cartilages diaphysaires étant ossifiés, il n'y a plus de possibilité pour l'os de s'allonger. Et quand l'adulte a des fémurs mal cintrés ou à extrémités trop grosses, il n'y a rien qui les réparera.

Il n'en est pas de même, heureusement, chez les jeunes.

La pratique que nous avons nous permet d'affirmer qu'avant 19 ou 20 ans on peut à peu près toujours faire grandir des fémurs courts, ou les redresser au moins en partie.

Avant 15 ans, les résultats qu'on a dans ces cas sont remarquables, si l'on procède bien.

Lire en page 4 la suite du « Crible » du

D^r Gaston DURVILLE.

Sous le clair soleil du matin, des touristes pédestriens font halte dans une « Auberge de jeunesse », en pleine forêt.

Les Auberges de Jeunesse et le Naturisme



LORSQU'IL excursionne, le véritable naturiste n'a évidemment que faire de locaux, quels qu'ils soient. Pour lui, la tente a autrement d'attrait et d'avantages.

Mais est-ce à dire que le naturiste puisse négliger ce mouvement qui tend à se développer en France, après avoir pris à l'étranger une importance considérable, et qui vise à créer, sur l'ensemble du territoire, un vaste réseau de « gîtes » d'étapes dits « Auberges de jeunesse » ?

Nous ne le croyons pas, et nous pensons même que les deux mouvements ont tant de points communs qu'ils ne peuvent avoir qu'intérêt à se connaître et à s'aider.

Rappelons brièvement ce que c'est qu'une Auberge de jeunesse.

Rien de commun avec l'auberge habituelle. Celle-ci est une maison de commerce. L'Auberge de jeunesse n'est pas une entreprise commerciale. Son but est désintéressé. Il est de permettre à la jeunesse de s'évader des centres urbains et de ses distractions et plaisirs, si peu conformes aux exigences du bon entretien de la santé physique et même morale du jeune homme ou de la jeune fille.

Apprendre, ou réapprendre à ceux-ci le chemin de la saine et belle nature, tel est l'un des buts essentiels du mouvement des Auberges de jeunesse, qui se rencontre ainsi, on le voit, avec le mouvement naturiste.

L'Auberge de jeunesse vise donc à permettre aux jeunes de s'évader, de prendre la route avec la certitude de trouver à l'étape un gîte où, pour une somme modique (2 fr. 50 à 4 fr. par jour), ils trouveront un toit, un lit, la possibilité de préparer eux-mêmes leur repas.

Ici, l'auberge sera plutôt luxueuse ; là, ce sera un bâtiment de ferme agréable-

ment aménagé ; ailleurs encore, ce sera une ancienne école désaffectée.

Là il y aura 40 lits, là seulement 10, ici seulement 5, mais l'étape sera marquée.

Déjà, grâce aux auberges ouvertes, de véritables circuits sont possibles vers les Vosges, vers la Manche, vers le Nord, vers les Pyrénées, la Touraine, le Nivernais. Les Vosges sont sillonnées d'une série de refuges qui permettent de les visiter d'un bout à l'autre.

Mais, à côté de ces auberges d'étapes, de nombreuses auberges dites de « week end » existent autour des villes.

Aux environs de Paris, citons Robinson, Beauvais, Compiègne, Fontainebleau, Etampes, et bientôt Provins, Creil, Clermont, Mantes, Dampierre, Sénart, etc., etc...

La liste complète des Auberges de jeunesse est trop longue pour que nous puissions la reproduire ici.

Signalons seulement qu'un assez grand nombre d'auberges comportent des terrains de camping où l'on peut librement camper sans aucune autre formalité qu'une simple demande verbale au père-aubergiste ou à la mère-aubergiste (c'est ainsi que se nomment les camarades à qui est confiée la responsabilité des Auberges de jeunesse).

Espérons que les naturistes apprendront le chemin des Auberges de jeunesse ; elles sont d'ailleurs tout indiquées pour les débutants qui n'ont pas encore le matériel complet du camping.

Espérons également que les jeunes usagers des Auberges de jeunesse, mis en goût, deviendront de fervents adeptes du naturisme, pour le plus grand bien de leur santé.

R. DUMONTIER.

LA CUISSE

Beauté et laideur des fémurs

(Suite de la page 3.)

L'alimentation surtout végétale, bien fruitée, crue, non acide, scorifiée (c'est-à-dire comprenant des écorces crues), bien vitaminée et reminéralisante répare la déminéralisation et fait en sorte que, pendant la marche, le poids du corps n'écrasera plus le fémur. Disons, en passant, qu'est illusoire la précaution que prennent souvent les mères d'empêcher leurs enfants de se « mettre debout trop tôt ». Ce n'est pas parce que l'enfant se pose trop tôt sur ses jambes qu'il coude ses os, c'est parce qu'il est rachitique.

Il faut donner à l'enfant l'alimentation saine qui convient et le laisser marcher quand son instinct l'invite à le faire.

Les appareils spéciaux qui prétendent supporter l'enfant pour lui éviter la déformation des jambes et cuisses sont illusoires ; même ils sont dangereux, parce qu'ils dérivent les parents des vraies causes.

Le massage bien compris redresse admirablement les fémurs arqués ; il stimule ceux qui sont trop courts ou prédisposés à le devenir.

La cure de soleil doit nécessairement compléter la cure de massage et alimentaire ; elle aide au développement osseux dans d'incroyables proportions.

Nous avons toujours constaté qu'elle arrête aussi le développement en grosseur excessif des extrémités osseuses.

D^r Gaston DURVILLE.

A propos de la fonction de reproduction

Par suite d'une erreur de transmission, l'avant-dernier alinéa de la lettre de M. G.-M. Rossendi (citée par M. le docteur G. Simoens dans *Naturisme* du 5 juillet) a été omis.

Nous nous faisons un devoir de publier aujourd'hui ce passage important de l'article de notre excellent collaborateur. Le voici :

On est aujourd'hui à peu près certain que la greffe des glandes animales n'agit pas tant comme une suppléance ou une substitution directe à un organe déficient que comme une excitation de la glande elle-même.

Des expériences semblent avoir démontré qu'une simple éraflure de la glande, suivie de l'application d'un acide, tel l'acide phénique, aboutit à peu près aux mêmes résultats.

L'excitation locale produit un afflux de sang qui revivifie la glande pour un temps plus ou moins long. Ceci confirme donc pleinement ce que nous avons dit, à savoir : qu'une recrudescence d'activité vitale due à la pratique d'une vie rationnelle provoque, avec la revigoration de tout l'organisme, nécessairement aussi celle de toutes les glandes de celui-ci.



PROPOS NATURISTES

AYANT posé en principe — contre toute évidence — qu'il déterminait la perfection et la raison pure, l'homme — logique seulement dans son orgueilleuse mauvaise foi — a pu conclure que l'humanité ayant maintenant franchi un tournant important de son évolution, il fallait employer les méthodes qui ont assuré tant de victoires sur la matière, c'est-à-dire les méthodes scientifiques. En effet, observe-t-on, l'intelligence est en voie de se substituer à la routine de la nature, dans laquelle autrefois l'action humaine s'efforçait de s'insérer au mieux.

La science marque une rupture fondamentale avec le passé de l'humanité.

La puissance constructive de la pensée devrait donc agir sur les rapports entre les hommes d'une façon analogue à celle dont nous agissons sur les phénomènes naturels.

Ainsi l'homme, qui n'est même pas capable d'organiser raisonnablement son existence et de se conduire dignement, prétend — Dieu nouveau — non seulement se soustraire aux lois naturelles, mais régenter et modifier la nature.

Certes, j'ai toujours admis la substitution progressive de l'intelligence à l'instinct, mais cela n'implique nullement qu'il faille supposer que l'intelligence efface l'instinct.

Même si l'on ne reconnaît pas que ces facultés soient les manifestations d'un même processus, on ne peut cependant nier qu'elles forment dans l'état actuel de notre moi une paire inséparable et solidaire.

Méconnaître cette idée constitue le seul et véritable danger qui menace aujourd'hui l'humanité.

Le propre de l'intelligence est la raison.

Méjuger la nature n'est pas raisonnable, car le bon sens le plus élémentaire conseille de ne pas ignorer une puissance aussi redoutable.

L'homme moderne n'est donc pas intelligent.

Mais il est trop prétentieux pour le reconnaître.

Ah ! que sont dangereux les doctrinaires, économistes et philosophes en chambre, qui n'admettent pas que ni les événements ni les faits ne se plient à la pensée, et que les données naturelles (sentimentales et autres) déjouent les prévisions les plus scientifiques.

Les théories psychanalytiques à la mode ont encouragé l'homme dans son erreur, en déclarant qu'il existait deux réalités humaines : celle de l'inconscient et celle de la connaissance rationnelle, alors qu'il n'existe ni instinct ni raison

purs, et que toutes les facultés humaines se pénètrent étroitement. Le rationnel ne découle pas de la raison pure et abstraite, mais du fait ou de la fonction intelligemment observés.

Le génie — à mon sens — est né de l'intuition et n'exclut pas l'instinct.

La prééminence excessive et imméritée consentie par la société à quelques individus a faussé l'esprit humain en hypertrophiant l'imagination et en donnant à l'homme un sentiment exagéré de sa personnalité.

La nature élève l'homme en rétablissant en lui le sens des valeurs exactes et en exaltant le sentiment du beau, fruit de l'harmonie naturelle.

La méthode naturiste seule peut faire échec à ce que la société imprime de faux à l'individu.

Le bonheur ne peut résulter que d'un équilibre physique et psychique.

Le naturisme apprend à l'homme à réaliser une harmonie, se tenant entre les excès de l'ascèse et ceux de l'hédonisme.

Souvent, les souffrances morales ont pour origine le désaccord existant entre les réalités organisées et méthodiques de notre existence et les démarches et aspirations mystérieuses de notre moi.

Il n'est pas possible pour l'homme de revenir à l'heureuse ignorance des temps primitifs.

L'évolution de l'intelligence et de la civilisation est un fait inéluctable.

Il ne dépend pas de l'homme de détruire sa vie spirituelle.

Mais, pour devenir meilleur, l'homme n'a nul besoin de rompre avec le réel.

Bien que l'art doive puiser son inspiration principale dans la nature, celle-ci ne peut pas être son unique nourrice.

Il faut à la matière l'aide de l'intelligence, c'est-à-dire de la pensée créatrice, pour concrétiser et sensibiliser l'inspiration.

Jadis, on s'est imaginé que l'art, impliquant le mépris de la matière, exigeait l'apparence de la mélancolie et de la misère physiologique.

Aujourd'hui, la pensée artistique est trop sophistiquée, trop repliée sur elle-même, trop abstraite.

Le salut ne peut résulter que d'un retour au sujet naturel et au sujet humain, dans leur perception sensible la plus simple.

Le meilleur moyen de servir l'art, c'est encore d'aimer la vie.

La beauté ne se définit pas. Elle se conçoit par la sensibilité, d'abord. Le raisonnement joue ensuite.

Comme la bonté, la notion de beauté procède de l'harmonie, de l'équilibre et de l'intégrité du développement humain.

De même qu'on a pensé que la guerre anéantirait un monde, avec ses idées, ses lois, sa morale, de même on croit que la prétendue « crise » actuelle pourrait avoir un effet analogue.

Naïvement, on suppose encore qu'un monde nouveau peut se manifester aujourd'hui, et certains journaux procèdent à des enquêtes sur les tendances de la jeunesse, promise à ce miraculeux bouleversement.

Or, rien ne peut être modifié dans notre genre de vie tant que l'essentiel de l'homme sera ce qu'il est aujourd'hui et que nos contemporains seront aussi éloignés de l'homme moral qu'ils le sont actuellement.

Les enquêtes sur ce que désirent les jeunes démontrent d'une façon péremptoire que les produits de l'enseignement officiel actuel sont aussi pénétrés de verbalisme hypocrite que leurs aînés.

Ce ne sont certainement pas les jeunes forts en thème, rhéteurs imberbes, gorgés de phraséologie pompeuse, fabriqués en série par l'Université, qui changeront quoi que ce soit à notre société. Dans nos écoles, on n'apprend ni à vivre ni à penser.

Les jeunes d'aujourd'hui reprochent à leurs aînés d'avoir tout voulu, d'avoir trop eu, et de ne pas leur avoir préparé une vie facile et heureuse. Ils condamnent l'égoïsme de leurs devanciers et veulent se libérer de tous les vestiges d'un passé, ère disparue.

La jeunesse actuelle, marquée du signe du désespoir, a paraît-il besoin d'une âme ; elle est découragée et dégoûtée par les lâchetés de ses aînés, par l'air irrespirable de notre société.

Que tout cela sonne faux !

Il n'y a ni jeunes, ni aînés, ni vieux. Il y a des hommes ! des hommes féroce-ment égoïstes. Il y a les arrivés, les pourvus, les satisfaits. Et il y a les louveteaux pressés de supprimer les anciens pour prendre leurs places.

Je ne peux pas m'empêcher d'évoquer ici les jeunes de 1914, les gosses des classes 15, 16 et 17, qui ont pourri dans les tranchées avant de se faire massacrer. Ont-ils été heureux, ceux-là ? Quelle existence leurs aînés leur ont-ils préparée ? L'homme a-t-il besoin de l'aide d'un autre homme pour laisser son intelligence suivre un élan désintéressé ?

L'homme qui sent en lui une conscience, qui a le goût du bien, qui est humain, n'est ni jeune, ni vieux ; il n'accable personne ; il reconnaît ses faiblesses et celles de ses contemporains, et il cherche à mieux faire. Tout le reste n'est qu'hypocrite et inutile verbiage.

POL.

Comment doit être établi votre régime alimentaire en vacances

L'ALIMENTATION est la clé de la santé ; c'est à elle qu'il faut d'abord songer au cours du repos annuel. Combien de gens ne tirent bénéfice de leurs vacances que pendant quelques semaines, uniquement parce qu'ils ont mangé avec excès : ils ont cru, parce qu'ils étaient sortis de leur bureau, parce qu'ils avaient fait cinquante mètres en campagne ou sur la plage, qu'ils avaient besoin de récupérer du combustible ; ils ont doublé ou triplé leur ration et préparé la pléthore qui a éclaté à leur retour en ville. Et puis, l'hostellerie, le pâtissier, les réunions d'amis offrent tant d'occasions gastronomiques que la période de vacances, qui devrait être une période de sérieux alimentaire, est, au contraire, une période d'écarts et de déréglés.

Amateurs de vie saine, n'oubliez pas que le premier principe naturiste à observer en vacances est de *manger peu*. Votre ration doit être à peine plus forte qu'en ville, puisque, comme nous l'avons dit déjà, la ration habituelle du citadin est trop forte ; c'est dire qu'il ne faut pas multiplier le nombre habituel des repas : pas de collation à 10 heures, de goûter copieux à 5 heures ; pas de souper à minuit ; à minuit, on doit dormir...

Le naturiste en vacances composera ses repas de la façon suivante :

Petit déjeuner. — L'idéal déjeuner du matin est fruitarien. Au lieu du chocolat qui pléthorise, du café au lait qui fait fermenter l'estomac de l'arthritique, du thé bien noir, qui épuise les réserves nerveuses, au lieu des œufs, du « bacon », de la viande froide des déjeuners anglais qui suralimentent, prenez tout simplement des fruits. Choisissez-les très beaux, très mûrs, très sucrés, jamais acides. Prenez le fruit de saison, celui que l'on trouve partout ; ne cherchez pas le fruit exotique, porteur d'une vitalité qui n'est pas faite pour vous, ni la primeur, fruit anémié, mûri artificiellement ou venu avant terme. Deux belles pêches, ou trois ou quatre abricots, ou quatre ou cinq reines-claudes, ou une belle poire, une belle pomme, une grappe de raisin, une vingtaine de cerises, voilà le menu d'un petit déjeuner en vacances. Ajoutez-y une tranche de pain,

Le meilleur pain est le pain complet, c'est-à-dire le pain fait d'une farine contenant le grain total, avec la plus grande partie du son. Si vous ne trouvez pas du pain complet, prenez du pain de campagne, du pain de ménage, ou, à défaut, du pain blanc.

Déjeuner de midi. — Dans les restaurants, on vous sert toujours deux ou trois hors-d'œuvre, dans lesquels il y a viande froide et charcuterie, deux ou trois plats de poisson. Quant aux légumes et aux fruits, ils sont en si petite quantité qu'ils n'entrent guère en ligne de compte dans l'établissement de la ration. Il faut savoir que la consommation de la viande, dont l'augmentation est prodigieuse depuis la guerre, est pour beaucoup dans l'encombrement actuel de nos hôpitaux. L'être humain n'est pas anatomiquement carnivore ; ses canines sont courtes, comme celles du singe, qui est frugivore, et non pas longues, comme celles du chien, qui est carnivore ; notre intestin n'a pas la brièveté de celui des carnivores ; il n'a d'ailleurs pas non plus la grande longueur de celui des herbivores. Ce que l'être humain consomme de viande en excès, il doit l'éliminer sous forme d'urée et d'acide urique, produits dont on meurt vite si le rein et la peau deviennent imperméables.

L'aliment capital du repas de midi ne doit donc pas être la viande. Dans le menu qu'on vous offre à l'hôtel, à la pension de famille, choisissez un hors-d'œuvre végétal, non assaisonné de vinaigrette, un morceau de viande gros comme une noix de côtelette, un légume farineux ou un produit de céréales ; terminez par un fruit.

Il est recommandable de ne consommer aucun acide (citron, vinaigre), les acides déminéralisant l'organisme. Quand vous avez le choix parmi plusieurs viandes, donnez la préférence aux viandes blanches, aux viandes jeunes, celles-ci n'étant pas encore rendues toxiques par les déchets de la vie. Vous considérerez le poisson comme de la viande. Les produits de céréales (pâtes sous toutes formes) sont particulièrement recommandables : elles comptent parmi les meilleurs aliments humains.

Évitez, dans tous les cas, les sauces, qui rendent les aliments indigestes, les épices, qui irritent les muqueuses.

Il serait rationnel de ne pas boire en déjeunant, pour ne pas diluer les sucs digestifs : les mammifères font ainsi et font bien. En tout cas, buvez modérément et sachez que la vraie boisson, c'est l'eau

pure, non bouillie, non filtrée, non javellisée. Jetterons-nous l'anathème au naturiste qui boira un peu de vin ? Nullement. Nos hérédités nous y incitent. D'ailleurs, seule la répétition d'une faute conduit au trouble maladif.

Goûter. — Le goûter est irrationnel, si l'on n'a pas remué. Il est recommandable pour l'enfant qui joue et court. On le composera comme le déjeuner du matin. Pour l'adulte, empêchons-nous la Parisienne d'aller prendre son thé à 5 heures ? Non. Nous lui recommanderons seulement de le prendre aussi clair que possible et de ne pas l'accompagner de trop nombreux gâteaux.

Dîner. — Dans tous les hôtels le repas le plus copieux est celui du soir. Sous cette forme, il est une faute grave envers la physiologie : le dîner doit être léger pour favoriser le repos de la nuit.

Si vous êtes raisonnable, vous vous contenterez d'un potage, d'un légume farineux ou d'un produit de céréales, comme à midi, mais en moindre quantité, d'un légume vert et d'un fruit ou fromage.

Les potages recommandables sont aux légumes ou aux pâtes. Les consommés à base de viande ou d'extrait de viande sont toxiques.

Le légume vert est un élément nécessaire au repas du soir, surtout s'il est bien vert et cru. Par sa vitalité, il est une source d'énergie humaine ; par sa cellulose, il est le balai de l'intestin ; par ses sels constitutifs, il est puissamment reminéralisant ; on s'en défiera momentanément, en cas d'entérite ou de dyspepsie.

Le fromage est pour ceux qui croiraient jeûner avec le dîner que nous venons de décrire ; il apporte une ration albumineuse complémentaire, non toxique ; s'il est fermenté (brie, coulommiers), il est véhiculateur de diastases qui facilitent la digestion.

Telle doit être votre alimentation en vacances, si vous voulez bénéficier pleinement de celles-ci.

N'oubliez pas qu'il est préférable de manger n'importe quel mets, en quantité modérée, que de manger en grand excès des plats judicieusement choisis ; n'oubliez pas, non plus, qu'un régime toujours trop identique à lui-même et trop scrupuleusement suivi a des inconvénients graves, et qu'il est indiqué de faire, de temps en temps, une *escapade alimentaire*, au cours de laquelle vous saurez oublier momentanément les principes de sagesse quotidiennement appliqués.

LES DÉFORMATIONS ET LES AFFECTIONS EXTERNES DU PIED



JOLIS PIEDS...
(Photo R. Grugeau.)

Le pied, ayant à supporter tout le poids du corps, joue, dans notre existence, un rôle primordial. Il est étonnant que l'hygiène de cet organe si important soit — dans beaucoup de cas, hélas ! — trop négligée, car il est digne de la plus grande sollicitude.

Il existe peu de personnes dont les pieds ne sont atteints soit de déformations (*Hallus val-*

chaussures plus ou moins rationnelles. Or, le pied, malgré sa puissance et sa structure, ne peut résister à l'effort naturel qui lui est demandé dans la marche et la station s'il est exagérément compressé par des chaussures mal ajustées (trop grandes, trop petites, trop étroites ou trop larges) et dont les formes fantaisistes (exagérément pointues, talons trop hauts), occasionnant des lésions, décentrent les points normaux de contact avec le sol.

Le pied présente une forme en rapport direct avec son squelette, qui est composé de trois groupes osseux : le tarse à la partie postérieure, le métatarse à la partie médiane et les orteils ou phalanges à la partie antérieure, comprenant en tout vingt-six os.

Les os du tarse et du métatarse sont assemblés de façon à former la voûte plantaire, qui est concave, la plante du pied ne reposant sur le sol, en son bord interne, que par ses extrémités antérieure et postérieure, tandis que le bord externe s'y appuie sur presque toute sa longueur.

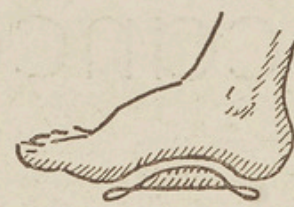
La face supérieure du pied est convexe. Les orteils assurent la stabilité du corps.

Les os du pied s'articulent entre eux et sont liés les uns aux autres par des ligaments très puissants.

Le pied comprend encore des muscles, dont le rôle est d'imprimer aux différentes parties de l'organe les mouvements qui conviennent ; en général, les muscles ne se fixent pas directement sur les os ; leur insertion a lieu par l'intermédiaire de tendons, cordons blancs et fibreux de très grande résistance.

Par suite de fatigue, de faiblesse, d'arthri-

On peut remédier à la tarsalgie et à la métatarsalgie par l'emploi de semelles rectificatrices bien adaptées à chaque cas particulier ; mais il faut surtout reminéraliser, désarthritiser le patient par une vie très naturiste, pour que les os se reconstituent solidement. On travaillera à renforcer les muscles du pied ; pour cela, on fera la gymnastique quotidienne pieds nus ; on marchera sur la pointe et sur



Semelle rectificatrice.

les talons, en s'efforçant de soulever le plus possible la plante entière.

La tarsalgie, l'arthrite déformante ou la compression exagérée des orteils peuvent provoquer la déformation du gros orteil au niveau de l'articulation métatarso-phalangienne, c'est-à-dire l'*hallus valgus* ; dans ce cas, le doigt de pied est dévié, et fréquemment chevauche le deuxième orteil, qui, ne pouvant se placer normalement, devient « en marteau » ; cette déformation est très fréquente.

Dans la grande majorité des cas — en dehors de l'*hallus valgus* — elle est produite par le port de chaussures à extrémités trop étroites, ou, chez les femmes qui portent des chaussures à talons trop hauts, par le glissement du pied sur la pointe ; la phalange se trouve alors dans une extension forcée ; la phalangine et la phalange unguéale sont, au contraire, en flexion forcée ; la partie supérieure de l'orteil ainsi déformé est pressée fortement par la chaussure ; il s'y forme alors une

trouée alors dans une extension forcée ; la phalangine et la phalange unguéale sont, au contraire, en flexion forcée ; la partie supérieure de l'orteil ainsi déformé est pressée fortement par la chaussure ; il s'y forme alors une

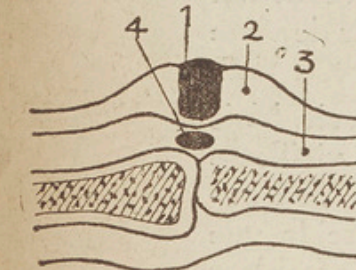
Il y a lieu de faire traiter d'une manière toute particulière ces lésions, afin d'éviter des complications fâcheuses qui pourraient entraîner une impotence de longue durée. Il faut aussi adopter des chaussures bien comprises et libérer, le plus souvent possible, les orteils de leur prison habituelle.

Etudions maintenant — sans entrer dans tous les détails, car nous dépasserions alors le cadre de cet article — les affections externes les plus courantes du pied.

Quelles sont-elles ?...

La plus répandue est le cor, excroissance de l'épiderme provoquée par la pression des chaussures ; c'est une affection à marche chronique ; une fois formé, le cor progresse lentement, occasionnant des douleurs de plus en plus vives ; ce qui le caractérise et le rend si sensible, c'est qu'en plus de l'épaississement exagéré des couches cornées, le cor s'enfonce à travers le derme par une ou plusieurs pointes

constituées d'une masse dure (*clavus*), appelées racines ; chez les arthritiques, principalement, ils grossissent avec une régularité implacable, et à leur foyer se forme souvent une



Structure d'un cor au niveau d'une articulation. 1. Noyau du cor ; 2. Partie périphérique du cor ; 3. Couche papillaire du derme disparue sous le noyau du cor ; 4. Bourse séreuse au-dessous de l'enfoncement du derme.

bourse séreuse qui s'enflamme à toute occasion.

Le cor se forme habituellement dans les régions du pied les plus exposées à la pression de la chaussure, principalement aux orteils et souvent à la plante du pied, au niveau des ar-



1. Cor sur articulation ; 2. Cor à l'extrémité de l'orteil ; 3. Cor sur le côté du petit orteil.

ticulations métatarso-phalangiennes, ainsi que sous l'ongle.

Le cor est, le plus souvent, une affection bénigne ; néanmoins, lorsqu'il est négligé, il peut se compliquer d'abcès. Il convient donc de le faire extirper le plus tôt possible.

Le durillon consiste en une augmentation de la couche épidermique, occasionnée par la pression des chaussures ou par une ampoule ; mais ce n'est qu'un simple épaississement ne comportant pas de racine ; il est très fréquent à la plante du pied, surtout dans les cas de tarsalgie et de métatarsalgie ; lorsque l'excision n'a pas été faite en temps voulu, il s'enflamme, et il peut se produire, à son niveau, des érosions, des gerçures qui sont susceptibles de déterminer des érysipèles graves ; d'autres fois, il se forme un phlegmon se terminant par un abcès.

On trouve également des durillons au-dessus et sur les côtés du pied, ainsi qu'au talon.

L'œil de perdrix est un cor mou qui a son siège entre les orteils et qui est occasionné par

leur frottement, ainsi que par la non-élimination de la sueur. L'œil de perdrix est très sensible, surtout chez les personnes atteintes d'hyperhidrose. Il est formé de lamelles d'épiderme et pénètre dans le derme par une pointe-racine. Pour atténuer la douleur, il faut éviter le frottement en appliquant entre les deux orteils malades un morceau de fil de batiste très fin.

L'oignon est une tumeur souvent dure et douloureuse qui se forme au niveau de l'articulation métatarso-phalangienne du gros orteil, à la suite d'*hallus valgus*. Cette tumeur est souvent accompagnée d'une bourse séreuse qui s'enflamme très facilement et forme hygroma.

La pression particulièrement exagérée de la chaussure sur l'oignon occasionne — presque toujours — un ou plusieurs cors qui le rendent extrêmement sensible ; ces cors doivent être extirpés avec un soin minutieux, et l'oignon sera traité par des bains astringents et des frictions.

La verrue est une excroissance cutanée ; elle se trouve généralement à la plante du pied et provient souvent d'une piqûre de clou, de coquillage, etc... ; par suite de la pression, elle est aplatie et évasée et peut, à première vue, être prise pour un cor. La verrue plantaire est une affection très douloureuse qui peut être traitée par cautérisation. C'est alors l'œuvre du médecin.

L'ongle incarné a son siège de prédilection au gros orteil ; il se rencontre, néanmoins, sur tous les orteils ; le début de cette affection est caractérisé par une grande sensibilité qui devient rapidement une inflammation douloureuse. L'ongle incarné a

pour cause principale la pression de la chaussure, qui, en appuyant sur l'ongle, le fait pousser sous la chair, qui forme bourrelet.

Une autre cause de l'ongle incarné est la forme bombée de l'ongle, qui oblige celui-ci à pénétrer dans la chair. La coupe défectueuse de l'ongle peut donner également lieu à un ongle incarné ; pour l'éviter, l'ongle du pied doit être tenu court, sans exagération, coupé droit et arrondi légèrement aux angles.

Lorsque l'ongle incarné n'a pas été traité en temps voulu, une inflammation du bourrelet latéral ou du derme unguéal se déclare, donnant naissance à l'onyxio, qui peut entraîner l'ablation de l'ongle.

En dehors de l'ongle incarné, il peut se produire — sous l'ongle — un développement anormal d'une surface osseuse, cartilagineuse ou fibreuse, qui est dû surtout à une origine inflammatoire ou traumatique ; l'ongle devient violacé et s'épaissit énormément ; il faut alors le sectionner.

Pour terminer cet article, il n'est pas inutile de rappeler le danger qu'il y a à se soigner soi-même, à l'aide d'instruments tranchants ; en procédant ainsi, on risque un accident grave ; de même, l'emploi de coricides peut entraîner, dans certains cas, des abcès ou des complications sérieuses.

Les soins à donner aux affections externes des pieds demandent — malgré leur simplicité apparente — une connaissance approfondie du pied.

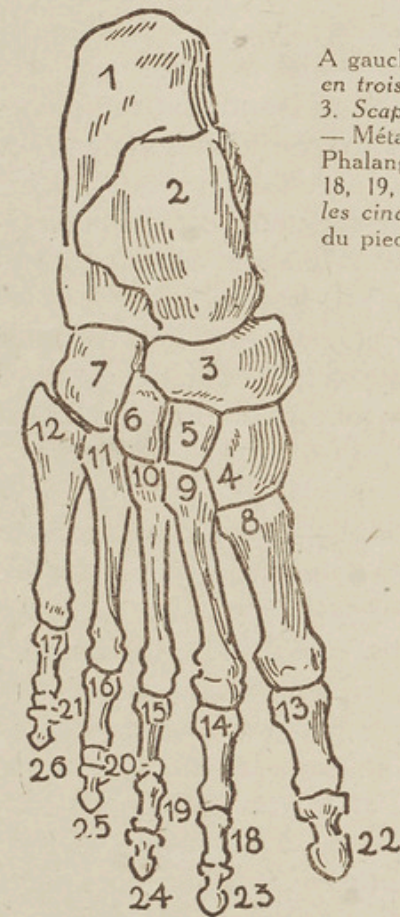
Cependant, la plupart des affections décrites pourront être facilement évitées ou atténuées par des soins d'hygiène, par le choix minutieux de chaussures rationnelles, et aussi, en ce qui concerne les déformations osseuses, par l'alimentation saine et l'exercice physique en plein air, nu-pieds.

Maurice LEDOS.

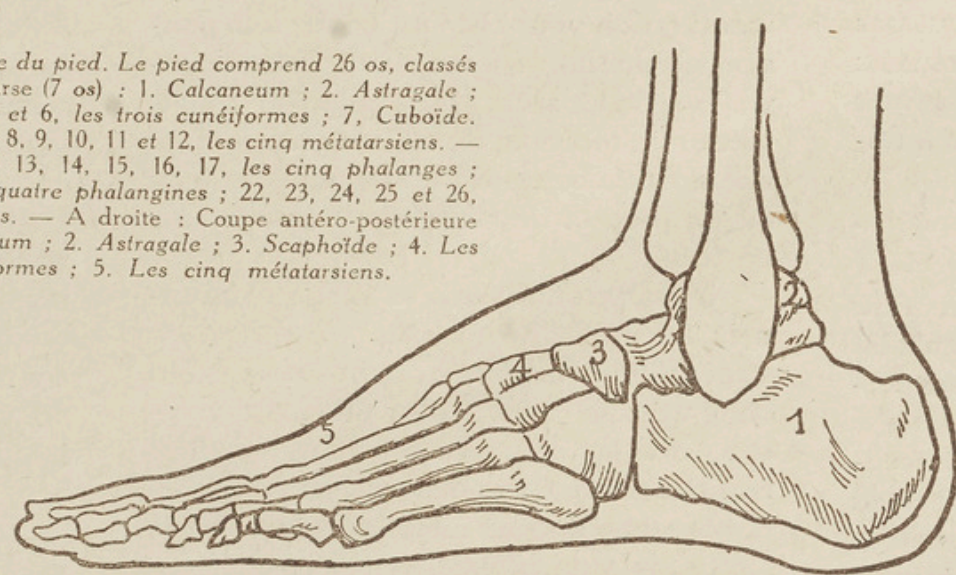


VILAIN PIED !

(Photo R. Grugeau.)



A gauche : Squelette du pied. Le pied comprend 26 os, classés en trois groupes. Tarse (7 os) : 1. Calcaneum ; 2. Astragale ; 3. Scaphoïde ; 4, 5 et 6, les trois cunéiformes ; 7. Cuboïde. — Métatarse (5 os) : 8, 9, 10, 11 et 12, les cinq métatarsiens. — Phalanges (14 os) : 13, 14, 15, 16, 17, les cinq phalanges ; 18, 19, 20, 21, les quatre phalanges ; 22, 23, 24, 25 et 26, les cinq phalanges. — A droite : Coupe antéro-postérieure du pied. 1. Calcaneum ; 2. Astragale ; 3. Scaphoïde ; 4. Les trois cunéiformes ; 5. Les cinq métatarsiens.



gus, pieds plats, orteils en marteaux, etc...), soit d'affections externes (cors, durillons, œils de perdrix, ongles incarnés, verrues, etc...).

Ces déformations et affections sont dues — dans la majorité des cas — à ce que les usages de la vie sociale ont imposé le port de

tisme ou de toute autre cause, il arrive que les os du tarse s'affaissent ; cet affaissement est appelé tarsalgie, ou plus communément pied plat.

La métatarsalgie est due à l'affaissement de la voûte plantaire par suite du relâchement des muscles et des ligaments. Une douleur se produit, occasionnée surtout par la compression anormale des nerfs ; elle est localisée principalement à la région antérieure des métatarsiens. A l'endroit le plus douloureux se forme un durillon ou un cor, voire même les deux.

Les douleurs de l'incisive latérale supérieure

TOUTES les dents sont susceptibles, quand elles sont infectées, de présenter de grosses complications connues scientifiquement sous la dénomination de complications du 4^e degré, mais ces complications peuvent être de gravité différente, suivant la dent causale.

Les accidents provoqués par les deux incisives latérales supérieures sont, avec ceux provoqués par les dents de sagesse inférieures, parmi les plus graves.

Récemment encore, un naturiste, impressionné par un article que j'avais écrit, est venu me demander de l'examiner. Il était porteur d'un petit appareil dentaire à la mâchoire supérieure. Cet appareil recouvrait, notamment, une racine d'incisive latérale dont la couronne avait été coupée. J'ai pris immédiatement une radiographie, et, dix minutes après, je pouvais faire voir au patient qu'à l'extrémité de cette racine, enfouie sous son dentier, il y avait un magnifique abcès.

Eh bien, les abcès de l'incisive latérale peuvent provoquer les pires complications, surtout du côté de l'œil. Il est d'usage, dans le public profane, d'appeler la canine « la dent de l'œil ». Elle n'a, d'ailleurs, aucun rapport avec celui-ci, et il est rare qu'elle puisse provoquer des accidents dans l'œil. Il n'est pas rare, par contre, de voir ce dernier atteint par les complications de l'incisive latérale.

Parmi nos confrères médecins de Paris, j'en connais un, vraiment malchanceux, qui perdit l'œil droit accidentellement et qui, deux ans après, perdit l'œil gauche à la suite d'une infection de son incisive supérieure gauche.

Pourquoi ces accidents sont-ils si graves ?

Pour expliquer la chose, il est nécessaire de donner quelques notions d'embryologie.

Au début de la formation de la tête du fœtus, du centre partent différents bourgeons qui, se rejoignant et s'ossifiant, formeront les os du crâne et de la face ; notamment, deux bourgeons latéraux, partant d'un point que nous allons arbitrairement et schématiquement fixer dans la région de la nuque, s'avancent au-devant l'un de l'autre pour former les deux os maxillaires supérieurs. Un troisième bourgeon, dit « bourgeon frontal », descend et s'interpose en coin entre ces deux bourgeons latéraux et forme ce qu'on appelle le bloc incisif.

Indiquons en passant que, dans le cas où les sutures ne se font pas entre ces différents bourgeons, on observe ce qu'on appelle le « bec de lièvre », simple si une seule des sutures manque, double si les deux sutures ont manqué.

Supposons que les sutures se soient faites normalement. L'ensemble de ces trois bourgeons coalisés forme l'arcade dentaire supérieure complète. Les dents vont être fixées sur cette arcade, et l'incisive latérale se trouve justement placée sur la suture des deux bourgeons ; or, une suture osseuse est toujours un point plus faible que le corps d'un os, et présente une moindre résistance. Il s'ensuit que, en cas d'infection dentaire — prenons, si vous le voulez bien, l'infection d'une canine et l'infection d'une latérale — l'infection de la canine, évoluant en plein

tissu osseux, aura du mal à se propager, tandis que l'infection de la latérale trouvera un chemin tout fait en suivant la suture osseuse.

Et voilà pourquoi les abcès de l'incisive latérale peuvent provoquer de gros accidents à distance, allant jusqu'à l'œil.

Il est une question que je pose, de temps en temps, à la Faculté de Médecine, aux candidats qui passent des examens : « Quand vous voyez entrer dans votre cabinet un malade porteur d'une volumineuse fluxion, avec l'œil tuméfié et même fermé, pouvez-vous me dire quelle est la dent en cause sans regarder dans la bouche du patient ? » Le candidat doit me répondre qu'il s'agit de l'abcès d'une incisive latérale et doit me donner les explications que je vous ai données plus haut.

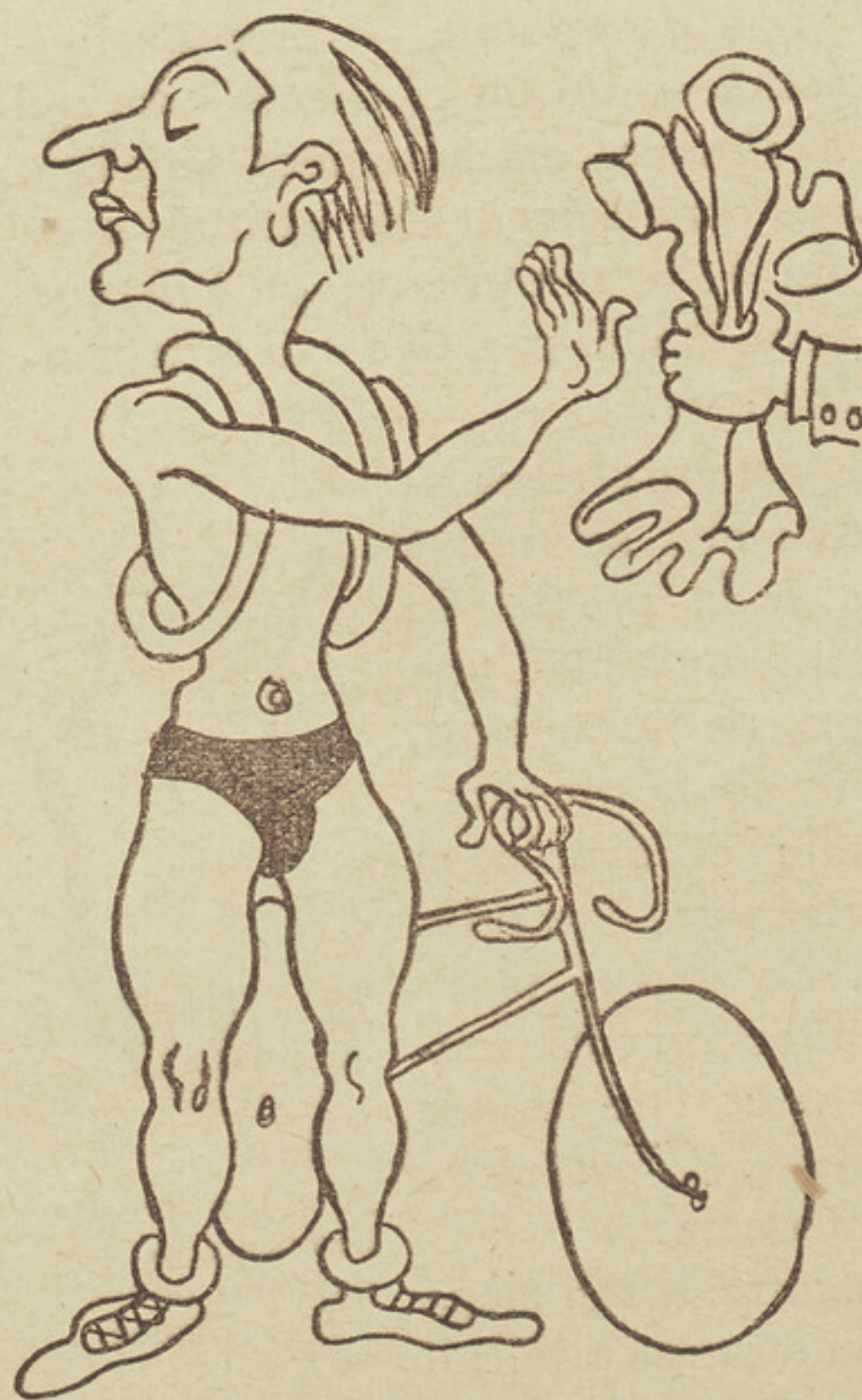
Méfiez-vous donc de toutes vos mauvaises dents, et particulièrement de vos incisives latérales. Ne gardez jamais, sans la faire examiner, une incisive latérale qui s'est décolorée ; c'est l'indice d'une mortification de la pulpe, et les complications sont à craindre.

N'acceptez jamais qu'on vous pose un dentier en limant les racines et en vous les laissant sous l'appareil, sous le fallacieux prétexte que cela évite la déformation de la bouche. Il vaut mieux avoir une bouche un peu déformée, mais propre et saine, qu'une bouche non déformée, mais sale et faisant des abcès.

D^r Charles GUÉBEL.

SI LES NATURISTES
FAISAIENT LE TOUR DE FRANCE...

(Dessin inédit de P. CANIVET.)



P. CANIVET

— Je vous dis que je n'en veux pas de votre maillot jaune... Un slip jaune, si vous voulez.

LA

VIEILLESSE

Parmi les nombreuses contradictions que les hommes ont à se reprocher, il en est une dont il serait intéressant de rechercher les causes, et qui consiste à redouter la vieillesse tout en ayant le désir de vivre longtemps.

Ce désir, il est normal de l'avoir. Mais je ne crois pas que la peur de la vieillesse soit naturelle : elle semble venir de l'impression pénible que nous cause la vue d'innombrables vieillards qu'accablent les infirmités.

Plus impressionnables que réfléchis, nous ne nous demandons pas pourquoi il existe tant de gens vieux avant l'âge, ni comment il se peut qu'au déclin de la vie nous souffrions d'une foule de maux.

Et, sans penser que nous payons nos propres fautes et celles de nos pères, nous accusons la nature.

Avouons que c'est surtout à nous-mêmes que nous devrions adresser des reproches.

Nous faisons depuis longtemps fausse route ; la civilisation que nous avons créée ne tient presque aucun compte des lois naturelles, et nous use très vite.

Le beau vieillard alerte devient rare.

Quand nous en voyons un, nous crions au miracle. Et cela me rappelle le mot d'un médecin qui, à propos des cent ans du docteur Guéniot, parla de hasard. Or, le hasard n'existe pas. Dans la nature, tout obéit à des lois. Et si nous devenons prématurément vieux, c'est que nous violons ces lois.

J'ai connu un centenaire, sans infirmités, qui fut toujours lucide. Sa vie avait été celle d'un sage, et, tandis que la plupart des gens passent leur temps à désirer le bonheur, lui l'avait trouvé dans la simplicité.

On le considérerait comme un phénomène.

Ainsi, à force de déraisonner, nous finissons par nous étonner de ce qui est naturel. Car enfin l'homme devrait vivre cent ans. Et s'il n'y arrive pas, si sa vieillesse est précoce et pleine d'infirmités, c'est qu'il se conduit mal dans un monde qu'il n'a pas su bien organiser.

A. DESCAZAUX.

INITIATIVE HEUREUSE

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

LA PAGE DU MALADE

CONGESTION DE LA VESSIE ET DE LA PROSTATE. SON TRAITEMENT NATURISTE

DEMANDE. — Anonyme, à Nice. — Lecteur de Naturisme, et précédemment de La Vie Sage, je suis un admirateur des idées nouvelles de santé et de morale que vous répandez. Je me permets de demander votre opinion sur mon cas, votre réponse pouvant être utile à d'autres lecteurs.

J'ai 48 ans, je suis à peu près vos règles d'hygiène, autant que le travail quotidien de bureau me le permet. Je n'ai pas été malade au lit depuis très longtemps. Depuis cinq à six mois, chaque fois, après avoir uriné, j'ai des brûlures plus ou moins fortes en arrière des voies urinaires. Je suppose que c'est à la prostate. Ces brûlures durent cinq à dix minutes. Cela peut-il provenir de l'abstinence sexuelle ?

Je sais d'avance qu'en consultant un médecin de Nice il voudra me droguer ou me faire charcuter.

Comment le naturisme peut-il me guérir ? Dois-je suspendre les exercices physiques quotidiens et mes excursions dominicales en montagne ?

Vous avez, à Paris, soigné ma femme malade il y a deux ans.

En vous remerciant...

Réponse. — Vous ne dites pas si, oui ou non, vous avez eu un accident sexuel de jeunesse (blennorragie). Il serait pourtant utile d'être fixé à cet égard. Puisque je ne suis pas renseigné là-dessus, je vais supposer les deux cas :

I. Vous n'avez pas eu, autrefois, de blennorragie ;

II. Vous avez eu, autrefois, une blennorragie.

Premier cas. — Si vous n'avez jamais eu de blennorragie, il s'agit, vraisemblablement, de congestion prostatostatique par sédentarité. Vous dites que vous travaillez en bureau, donc assis ; vous pouvez, par abus de la station assise, avoir pléthorisé vos organes du bas-ventre. D'ordinaire, parallèlement à la congestion de vessie et de prostate par sédentarité, il y a des tendances hémorroïdaires, des tendances au varicocèle (c'est-à-dire aux varices dans les bourses), des troubles digestifs... Quelquefois il y a de la calculose de la vessie ou des reins, se manifestant par des débâcles d'urine trouble, d'urine rouge, ou même par des évacuations douloureuses de calculs.

Deuxième cas. — Si vous avez eu, autrefois, une blennorragie, si cette maladie a été mal soignée, mal guérie, si elle a laissé derrière elle une goutte matinale, un rétrécissement, de la prostatite chronique avec plus ou moins d'impuissance, votre trouble vésicoprostatique peut provenir de là. D'ailleurs, la sédentarité, qui suffit à expliquer complètement le premier cas, intervient aussi dans le second : elle aggrave le trouble infectieux ancien. Souvent, si la sédentarité n'existait pas, les séquelles post-blennorragiques attribuées au microbe n'existeraient pas, ou, si elles existaient, elles seraient bénignes et guériraient vite.

Le second cas se rattache donc étroitement au premier.

Pour conclure : si vous n'avez jamais eu d'accident blennorragique, traitez votre trouble par l'hygiène générale naturiste : exercice progressif quotidien commençant par une heure de marche, augmentant insensiblement jusqu'à deux heures, à mesure que l'entraînement viendra. Gymnastique matinale, 15 minutes. Au cours de celle-ci, faites au moins 5 minutes de mouvements spéciaux pour décongestionner l'abdomen : jambes en l'air, corps couché sur le parquet. J'ai, à plusieurs reprises, parlé de ces mouvements,

en particulier dans des articles concernant le ventre de la femme (en cas de fibromes, congestions ovariennes, métrites congestives...). Bains de siège froids matin et soir, 30 secondes. Régime alimentaire peu carné (du type que nous appelons « Pour troubles nutritifs moyens » (voir « Cure Naturiste », tome I).

Si vous avez eu autrefois une blennorragie, venez nous faire examiner votre canal et, surtout, votre prostate. En cas de congestion prostatostatique post-blennorragique, le massage de la prostate est habituellement utile, mais il faut qu'il soit très bien fait.

Vous signalez que vous n'avez pas de fonction sexuelle. L'abstinence sexuelle prédispose, sans aucun doute possible, à la congestion de l'organe.

■ ■ ■

SI VOUS AVEZ UNE OREILLE QUI SUPPURE PAR UN TYMPAN PERFORÉ. ATTENTION AUX BAINS EN PISCINE...

DEMANDE. — René Taluc, 20 ans, Seine. — Je vous serais très reconnaissant si vous vouliez bien me dire, par la voix de Naturisme, ce que vous pensez de l'écoulement d'oreille que j'ai depuis au moins six mois.

Le cérumen qui en sort est de couleur foncée et sent mauvais.

Mon nez coule assez fréquemment, et, le matin au réveil, il est sec et garni de croûtes. Je suis un fervent de la natation (en piscines et en rivières) et je suis vos conseils de près.

Réponse. — Attention à vos oreilles, mon jeune ami. Quand on a des oreilles « qui coulent », il peut être dangereux de se baigner, en rivière et en piscine.

L'écoulement d'oreille indique que votre tympan est perforé. Par la perforation l'eau — qui n'est pas propre — entre, et le moins qui puisse arriver, c'est que vous entreteniez la suppuration. Il peut arriver d'autres ennuis, et même de très sérieux ; plusieurs auteurs ont attribué la syncope qui se produit — rarement, heureusement — chez certains nageurs au choc créé par la pénétration de l'eau dans l'oreille par le tympan perforé.

Demandez donc au docteur Juin, le chef distingué du service d'oto-rhino-laryngologie à l'Institut Naturiste, ce qu'il pense de votre cas. Si vous voulez un avis gratuit, écrivez-lui (à « Naturisme ») ; si vous voulez une consultation privée, demandez rendez-vous pour le voir.

En tout cas, ne vous baignez plus (en piscine surtout) sans être fixé sur votre cas ; ou, alors, obtenez totalement votre oreille pendant le bain ; il y a de petits appareils spéciaux dans le commerce. Le simple bouchon de coton ne suffit pas.

■ ■ ■

LE MEME MALADE NE FAIT PAS TROIS MALADIES IMPORTANTES A LA FOIS

DEMANDE. — M.-E. C..., à Alger. — Ces jours derniers, en lisant votre livre intitulé La Cure Mentale, que je tiens pour un chef-d'œuvre, j'ai essayé de m'appliquer le système, mais je me suis heurté à une difficulté que je ne prévoyais pas.

A ce moment, j'étais atteint de trois sortes de troubles : une crise cardiaque sur son déclin, une grippe douloureuse, et, depuis plus d'un an, je souffrais chaque matin, au réveil, rarement dans la journée, d'un rhumatisme aux reins bien gênant. Parfois ce rhumatisme voyage et se retrouve au poignet, à l'avant-bras, au genou, au cou, aux épaules, au dos, au sternum et quelquefois dans l'estomac et les entrailles.

Fallait-il chercher la guérison de ces maladies toutes à la fois, ou les traiter l'une après l'autre ?

J'ai 70 ans. Il y a de nombreuses années que j'ai compris d'instinct toute la valeur du végétarisme et j'y

conforme mon régime alimentaire : peu de vin additionné d'eau ; ni café, ni thé, ni liqueurs, ni charcuterie, ni œufs ; légumes cuits à la vapeur ; pâtes, riz, purées, herbes, salade, gaudes, fromages ; beaucoup de fruits variés et bien mûrs ; peu de pain.

Le matin et le soir, je faisais de l'éducation physique, mais jamais en nudité, rarement en chemise, mon état frileux me faisant redouter les refroidissements.

Depuis trois mois, ces exercices ont été supprimés par mon médecin, en raison de ma maladie de cœur, qui a été sérieuse : oppression, douleurs à la poitrine, parfois grandes faiblesses générales ou aux jambes, sensation d'un poids très lourd m'écrasant les épaules, etc.

Réponse. — Un principe de médecine naturiste, que nous avons précisé il y a fort longtemps, veut que l'organisme ne fasse pas plusieurs maladies — en tout cas pas plusieurs maladies graves — en même temps.

Supposons un rhumatisant souffrant atrocement de ses articulations ; il contracte une grippe et fait une congestion pulmonaire : le rhumatisme disparaît.

Un homme souffre d'une dyspepsie pénible, il prend froid et contracte, par exemple, une pleurésie ; la dyspepsie disparaît.

On a vu des paralysies graves, des contractures rebelles, céder brusquement lors d'une émotion violente : la maladie, « gagnant le cerveau », abandonne le muscle.

La médecine chimique, qui ignore ce principe de bascule des maladies — principe qui prouve qu'au fond la localisation de nos maux et leur forme particulière ont, en somme, une importance secondaire — se sert tout de même de lui, sans savoir pourquoi.

Ainsi, on soigne, depuis quelques années, une maladie terrible du système nerveux, complication lointaine de la syphilis, la paralysie générale, en inoculant au patient le paludisme. Quand le paludisme « prend » bien, la paralysie générale rétrocede souvent.

Vos trois maladies, mon cher lecteur, n'en sont qu'une. Vous êtes un cardiaque rhumatisant ; la congestion rhumatismale se manifeste, chez vous, soit dans les articulations, soit sur les muqueuses. Si la poussée muqueuse touche l'arbre respiratoire, elle crée la toux et la séquelle qui va avec, et qu'on baptise grippe. Si vous aviez fait une vraie grippe, vos troubles rhumatismaux antérieurs auraient tous disparu.

Alors, ne vous cassez pas la tête en vous demandant s'il vous faut combattre le rhumatisme, l'affection cardiaque ou la grippe ; attaquez tout bonnement ce vieil arthritisme, qui est un, malgré sa trinité apparente. Sous les formes multiples où nos misères nous assaillent, sachons retrouver l'unité ; oublions l'organe pour le tout et attaquons les grandes causes générales par une hygiène simple, large, dont l'alimentation sage, peu abondante, peu carnée, bien végétale et bien fruitée, fera la base, et que compléteront harmonieusement un dosage correct de l'activité et du repos, de l'aération, de l'ensoleillement, ainsi qu'une bonne tenue morale.

Votre cure mentale, d'optimisme, de foi en la vie, d'orientation de vos forces vers les endroits d'où vous souffrez, doit être le complément de tout le reste et n'être qu'un complément.

A mesure que votre état général s'améliorera par l'application de tous nos procédés de vie saine, vous verrez disparaître douleurs, gripes et aussi votre frilosité, qui n'est qu'une manifestation de plus de la fatigue générale.



La page du Cinéma

A gauche : Une scène de *Little Women*, le délicieux film de Georges Cukor. De gauche à droite : Jean Parker, Joan Bennett, Spring Byington, Frances Dee, Katharin Hepburn. — Au-dessous : Katharin Hepburn, la remarquable interprète de *Little Women*. (Photos R. K. O. Radio.)

Quelques films

La saison cinématographique se termine : quelques nouveautés, des reprises. Un certain nombre de films continuent une longue exclusivité, d'autres vont prochainement sortir dans les salles de quartier.

Parmi les premiers, *Little Women* est susceptible de faire encore la joie de nombreux spectateurs. C'est, parmi les films de 1934, l'un des plus brillants et aussi l'un des plus agréables. Réalisation, interprétation, scénario, tout est parfait.

Katharin Hepburn en est l'étonnante interprète ; elle est, d'ailleurs, admirablement entourée par Joan Bennett, Jean Parker, Frances Dee.

On a souvent comparé *Little Women* à *Tessa*. Dans quelques passages, en effet, l'accent est à peu près le même. Mais, si la petite Victoria Hopper est excellente, le scénario, lui, n'est pas très bien traité, et il y a un écart considérable entre les deux productions.

Parmi les films français, *Jeunesse*, réalisé par Georges Lacombe, vaut également par la forme ; là aussi, le scénario est faible.

Le drame n'est pas d'un dessin très net, mais il convient d'encourager l'effort sincère de Georges Lacombe. *Jeunesse* est un film de qualité.

Dans un genre différent, *Dollars et Whisky*, interprété par W.-C. Fields, réunit tous les suffrages des admirateurs de la vedette d'*International Folies*, *Million dollar legs*.

Des trouvailles excellentes et des gags très amusants.

L'Or est un film policier-scientifique, au sujet vraiment très mélodramatique. Heureusement, le travail a été bien fait et le public marche à fond.

La psychologie des personnages est excessivement sommaire, mais l'histoire est tout de même acceptable.



Wallace Beery lui-même et... son portrait, dans *Sancho Villa*, le nouveau film de la Fox. (Photo Fox-Film.)



Pierre Blanchar, Brigitte Helm jouent bien leurs rôles. Mais c'est Roger Karl, le « traître », qui a fait la création la plus remarquable.

Jean FAUREZ.

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

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

Directeur : D^r André DURVILLE Rédacteur en chef : D^r Gaston DURVILLE
Secrétaire général : Pierre AUDEBERT

DIRECTION-ADMINISTRATION :
15 bis, rue Cimaraosa, 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

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

CONFÉRENCES ET RÉUNIONS

AU CLUB DU FAUBOURG

La session de 1933-1934 du Club du Faubourg, présidée par Léo Poldès, a démontré l'importance et l'indépendance de cette grande tribune, qui a fait entendre, depuis 1918, des hautes personnalités appartenant à tous les partis et à tous les milieux, notamment MM. Albert Lebrun, président de la République ; le général Nollet, grand-chancelier de la Légion d'honneur ; Edouard Herriot, Painlevé, Caillaux, Paul-Boncour, anciens présidents du Conseil ; Henry-Paté, vice-président de la Chambre des députés ; Gaston Rageot, président de la Société des Gens de Lettres ; E. de Saint-Auban, bâtonnier de l'Ordre des avocats ; les députés Scapini, Taittinger, Ybarnégaray, de Monzie, Dommange, L.-O. Frossard, Philippe Henriot, Henri Guernut ; Marcel Prévost, Maurice Donnay, Abel Hermant, Pierre Benoit, de l'Académie française ; Lucien Descaves, Léon Daudet, J.-H. Rosny, Dorgelès, de l'Académie Goncourt ; Mmes Colette, princesse J. Bibesco, duchesse de Clermont-Tonnerre, Cécile Sorel ; les abbés Viollet, Desgranges, Bethléem, Hénocque, les Pères Donceur, Dom Moreau, les pasteurs Boegner, Monod, le rabbin Lévy ; Francis de Croisset, André Maurois, Paul Morand, G. de La Fouchardière, Clément Vautel, Henri Barbusse, Vaillant-Couturier, Marie de Roux, colonel Larpent, Binet-Valmer, Henri de Kérillis, etc., et plus de 1.000 personnalités de toutes opinions. Le Club du Faubourg reprendra ses séances le mardi 2 octobre, salle Wagram. Nos lectrices et lecteurs désireux de recevoir à la fin de septembre le résumé du programme pour octobre sont priés d'envoyer dès maintenant leurs nom et adresse, sur une enveloppe timbrée, au secrétariat du Faubourg, 155, boulevard Péreire, Paris (17°).

NATURA

UNE NOUVEAUTÉ

LA SANDALE RENOVA

La Sandale qui tient au pied.

LÉGÈRE,

SOLIDE,

BON MARCHÉ

EN VENTE A NATURA

50, rue de Paradis, 50, PARIS (10°)

ET CHEZ GIRARD

rue Darcu, Paris (14°)

PETITES ANNONCES

Les « Petites Annonces » sont reçues à la direction de Naturisme, 15 bis, rue Cimara, 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 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.

ALIMENTATION NATURISTE

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

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

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

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

L'Huile d'Olives PHOTIS est incompar. : 1 lit., 10 f. ; 5 lit., 47 f. Livr., expéd., 17, r. de Savoie, Paris.

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

VÉGÉTARIENS idéalém. sit. Touraine, sapin., plage Loire, rivière, dem. enf. ou mal., convalesc. 2 sexes pension. Vie famille, bons soins. Prix exceptionnels. — A. Rimbault-Vangareau, Luygues (Indre-et-L.).

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

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

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.

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

POUR LES ENFANTS, à Belle-Isle-en-Mer. Educat. de plein air. Vie natur. Mer, air, soleil. Surveill. médic. Sports, jeux. 13 fr. et 15 fr. pr jour. S'adress. : Kohn, 18, aven. de Châtillon, Paris. Mercr., sam., de 5 à 7 h.

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. — Chambres fraîches.

CAMPING ss les pins, vue sur plage, climat idéal, 17 f. par jr. Le Merle Blanc, Les Sables-d'Olonne (Vend.)

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

ETABLISSEMENTS NATURISTES

Le Foyer végétalien, 40, rue Mathis (mét. Crimée), vous offre, ds un quartier calme et reposant, des repas sains, soign. et abond. à 5 fr. (pr 10 cach. 4 fr. 80).

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

GROUPEMENTS NATURISTES

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

DEMANDES D'EMPLOIS

NATURISTE 19 a., ch. emploi de plein air ds camp. ou autre aux envir. Marseille. — Naturisme, n° 473.

OFFRES D'EMPLOIS

POUR COLLECTIVITÉ NATURISTE, cherche mécanicien, si possible ayant servi marine, sachant conduire, début au pair. Ecr. à Naturisme, n° 472, qui transmettra.

LOCATIONS

Rive St-Cloud à Asnières, pavill. à partag. naturistes 2 sexes. Tennis, canot, solar., auto pr camping. 180 à 350 fr. p. m. Ecr. urg. Lodac, 9, r. Eglise, Puteaux.

VENTES

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

Belle propr. 100 h., bons bât., eau, électric., verger, potagers, champs, bois, 550 m. altit., merv. sit., vue Pyrén., tr. urg., 75.000 francs. — Naturisme, n° 475.

MARIAGES

J. fme, bien pys., dot, dist., 26 a., prat., fme int., dés. mari j. phys., agr., sit. indif., cult., hon. Natur., n° 474.

Ht Béziers ou env., mons., 33 a., 1 m. 64, libre qqes heures par sem., dés. conn. j. f. phys. agréable, pr sort. sportiv., bne camarad., disc. abs., mar. poss. Nat., 476.

DIVERS

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

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

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

Professeur prendr. pens. ou participerait frais villégiat. mer, Char.-I., Médit., Côte basq. Held, 3, pl. Violet Paris.

Pourquoi souffrir des PIEDS

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

l'Institut de Pédiurie

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

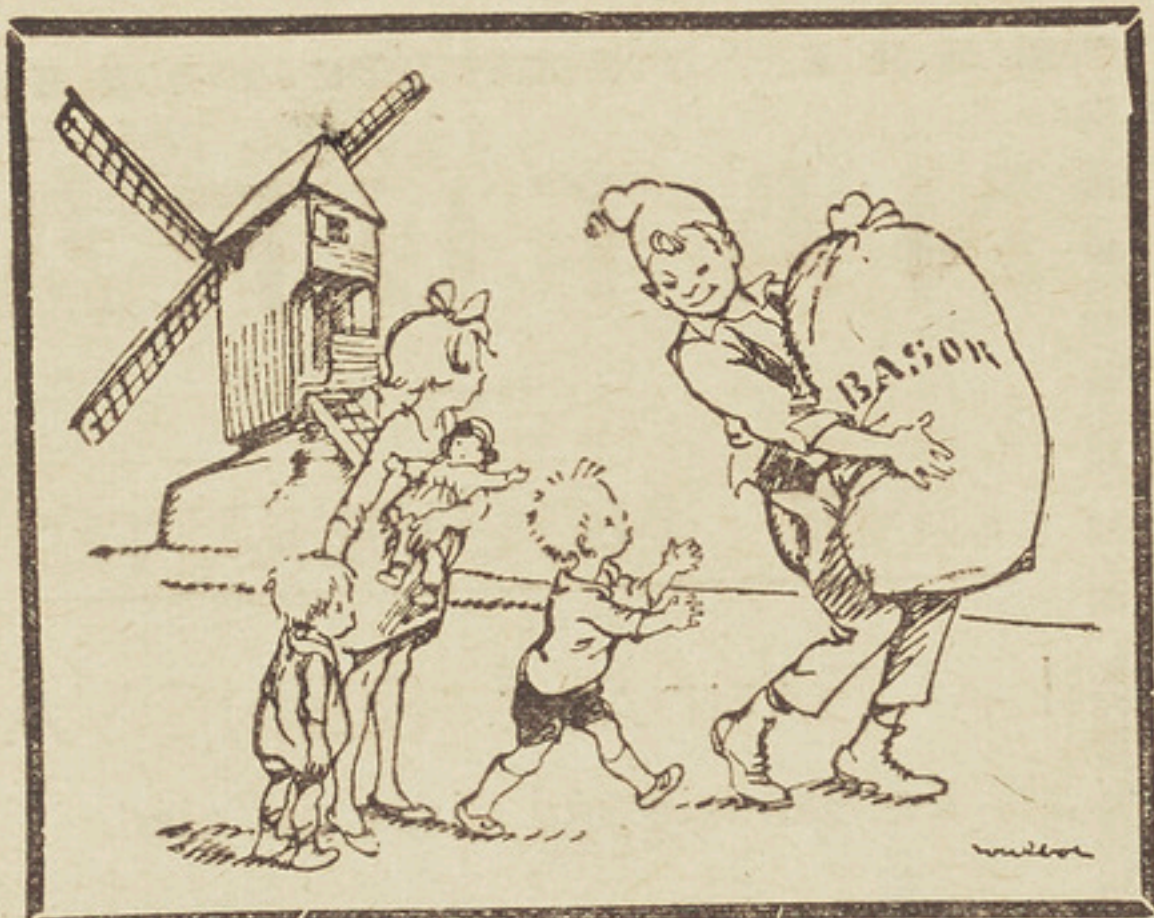
UN PÉDICURE MÉDICAL
SPÉCIALISTE DIPLOMÉ E. S. P.

que vs consulterez s. ttes affections extern. Pieds

SOINS ET EXTRACTIONS SANS DOULEUR des...
ONgles de PERDRIX ONgles INCARNÉS
DURILLONS CORNS OIGNONS

Consultations gratuites.

SOINS COMPLETS : la séance, 10 francs.



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

DANS LE MOULIN DE FAVEROLLES
l'ONCLE JEAN traite le blé sélectionné dont la farine
est utilisée pour la fabrication des Produits BASOR :

PAIN -- PAIN D'EPICE

FARINES ET SEMOULES MALTÉES

PATES BISES NATURISTES, ETC.

C'est la meilleure garantie qui puisse vous être donnée.

Demandez toujours et partout les Aliments BLE AVOINE SEIGLE ORGE RIZ

SERVICE DES VENTES : 50, rue de Paradis, PARIS (10^e). — Téléphone : Provence 14-36

Succursale à BRUXELLES, 63, RUE DU BAILLI.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

L'Art de lire le caractère, le tempérament et les prédispositions malades par l'examen du visage, 1 vol. à 20 fr.

Deuxième édition. Vingtième mille.

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

La 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.

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

Bulletin d'abonnement à NATURISME

A adresser 15 bis, rue Cimara, 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.

POUR VOTRE CULTURE PHYSIQUE QUOTIDIENNE
utilisez le ballon de boxe transportable

BALABOX

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

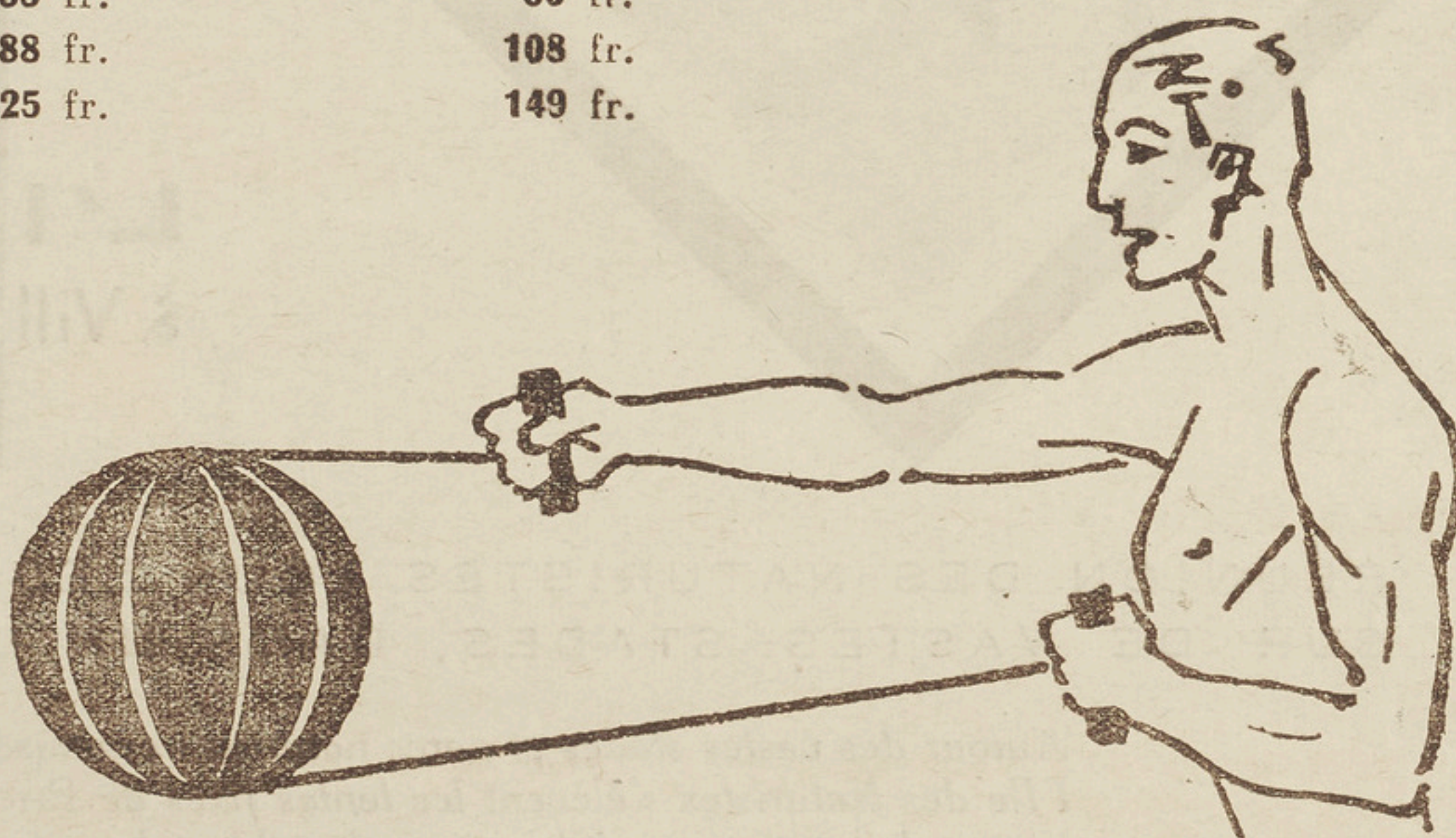
	Taille moyenne	Grande taille
Tissu	55 fr.	66 fr.
Veau	88 fr.	108 fr.
Chevreau	125 fr.	149 fr.

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

EN VENTE :

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

et à l'imprimerie de "NATURISME", 24, rue d'Alleray,
PARIS (15^e)



« NATURISME » VOUS INTERESSE ?...

ABONNEZ-VOUS

Un an : 50 fr.

Six mois : 28 fr.

PASSEZ
DES VACANCES AGRÉABLES
A HÉLIOPOLIS,
LA CITÉ DU SOLEIL

FAITES LIRE « NATURISME »

ABONNEZ VOS AMIS

6 mois : 28 francs

1 an : 50 francs

NATURA

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

R. C. Seine 260-755 B.

A PARIS

A LA MER

A LA MONTAGNE

A LA CAMPAGNE

« **NATURA** »

vous fera parvenir, sans souci pour vous et dans les meilleures conditions

LES PRODUITS ALIMENTAIRES

ainsi que tous les objets d'usage courant dont vous auriez besoin.

INTERROGEZ, ECRIVEZ A NATURA — 50, rue de Paradis, Paris (10^e). Téléphone : Provence 14-36.

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

Le Gérant : Auguste CHAUVETON.



LA CITÉ DE
WEEK-END

Physiopolis

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

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

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

PHYSIOPOLIS N'EST PAS UNE AFFAIRE IMMOBILIÈRE

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

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

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

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

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

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

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

**ACHETEZ
DE SUITE
VOTRE
TERRAIN**

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

**COMMANDEZ
SANS DÉLAI
VOTRE
TENTE FIXE**

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

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

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

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