

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. 1934-07-26.

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 SAGESSE VITALE SERA TOUJOURS VICTORIEUSE »

« NATURISME ET CYCLOTOURISME »

NATURISME

**LE GRAND
HEBDOMADAIRE
DE CULTURE
HUMAINE**



T E N T A T I O N

A QUOI PENSE-T-ELLE DONC, CETTE GRACIEUSE JEUNE FILLE NONCHALAMMENT ASSISE AU BORD DE L'EAU ? ELLE SONGE, SANS DOUTE, QU'EN CES TEMPS DE CANICULE L'ONDE FRAICHE EST BIEN TENTANTE, ET QU'IL SERA AGREABLE, TOUT A L'HEURE, DE S'Y JETER. QUI DE NOUS N'EPROUVE, POUR L'EAU, LA MEME ATTIRANCE ? OUI, MAIS VOILA : LE NOMBRE DES GENS QUI NE SAVENT PAS NAGER EST ENCORE IMPOSANT ! AUSSI NOTRE COLLABORATEUR JEAN FAUREZ DONNE-T-IL AUJOURD'HUI, EN PAGES 8 ET 9, DES CONSEILS SIMPLES ET CLAIRS, DES EXEMPLES FACILES, AFIN QUE TOUT LE MONDE SE FAMILIARISE AVEC CE SPORT DE PREMIER ORDRE QU'EST LA NATATION.

Cliché procédé Emu.

Photo « Naturisme ».

DOUZIÈME ANNÉE - N° 318



1 FR. 25

JEUDI 26 JUILLET 1934

Au crible, les idées !...

A PROPOS D'UN ARTICLE DU « LYON RÉPUBLICAIN »

ou La sagesse vitale sera toujours victorieuse

M. JEAN FARGE, abonné, Rhône, nous écrit :
« J'essaye de me régénérer par le naturisme et je m'intéresse très vivement à vos écrits. Comme je viens de remarquer, dans le Lyon républicain, une chronique médicale qui parle de la question, je vous adresse l'article pour que vous l'interprétiez ou le critiquiez comme il convient. »

L'article du Lyon républicain est intitulé : « Tuberculose et Naturisme » ; il est signé Fracastor. Publiions-en l'essentiel :

Toutes les fois que j'aborde le sujet de la tuberculose, je suis sûr de recevoir dans la semaine un courrier aussi triste qu'abondant. Parmi ces lettres, j'en recueille une, venant d'une mère de famille, qui me dit, avec beaucoup de raison, que mieux vaut prévenir que guérir. Et parmi ces moyens de prévention, elle indique la surveillance du surmenage auquel sont soumis, dans certaines professions, les pâtisseries entre autres, les jeunes apprentis, dont le travail, me dit-elle, dépasserait habituellement les huit heures permises par la loi.

Je ne suis pas bien sûr que le travail, même forcé, puisse être cause d'une élosion tuberculeuse, là où il n'y a pas déjà un germe. J'ai vu cette maladie éclore sous les lambris les plus dorés, sur les organismes les mieux reposés, dans le confortable le plus complet, autant que dans les ateliers. Il y a longtemps que les savants ont mis à son rang cette vieille légende du taudis générateur de tuberculose. J'ai vu les enfants les plus riches s'étioier sur des coussins de velours, tandis que des nichées d'apprentis, enfants de pauvres bougres, pas toujours bien lavés, éclairaient la terre et le ciel de leurs belles couleurs et de leurs robustes santés.

La même correspondante me demande quelques appréciations sur le naturisme, et je crois que, dans sa pensée, elle considère cette dernière venue des modes modernes comme la panacée des misères humaines, tuberculeuses et autres. J'avoue n'avoir sur ce point que des données assez vagues, car nous sommes sollicités par tellement de sujets, plus immédiatement pratiques...

Cependant mes lecteurs m'en voudraient de paraître ignorer ce mouvement très moderne... ou plutôt modernisé.

Aussi ai-je parcouru avec le plus vif intérêt l'ouvrage des docteurs A. et G. Durville, qui dirigent la plus importante des écoles naturistes.

Et je dois reconnaître le caractère très sanitaire de la plupart des principes appliqués dans cette école. Prenons, par exemple, la cure alimentaire, avec ses trois repas : fruits le matin ; hors-d'œuvre végétal à midi ; un potage, un plat de légumes le soir. Avec cela, 200 grammes de pain et de l'eau naturelle. Evidemment, le programme est très défendable ; cet ensemble peut suffire à faire de très belles santés. Mais je suis certain que nombre d'estomacs seront rapidement disloqués par toutes ces crudités végétales inondées d'eau. Je suis également sûr que des organismes déjà déficients ne résisteront pas à ce régime dépourvu d'albuminoïdes et de graisse. Tout cela est question d'espèce, et il ne faut jamais généraliser, car il en est des régimes comme de la langue d'Esopo, c'est la meilleure ou la pire des choses, suivant l'usage ou l'abus que l'on en fait.

J'en dirais autant des cures de bains au bon soleil, avec exercices, natation, sports de toutes sortes, et aussi de l'habitude prise de l'air vif, dans les prés aussi bien que dans sa chambre, sous la réserve d'un entraînement progressif. Si j'ai vitupéré, dans ce journal, contre les idiots des deux sexes qui passent une saison sur le sable à se retourner face et pile tous les quarts d'heure pour faire brunir leur épiderme, j'admire au contraire comme un progrès hygiénique, social et moral, la tendance qui pousse, chaque samedi, toute notre jeunesse travailleuse ou dorée sur les plateaux resplendissants des neiges d'hiver et sur les rivages frangés d'écume de nos mers en été. Mais je ne puis comprendre en quoi le fait de se promener nu comme un ver à travers des ajoncs peut influer sur la santé générale. Et quand je vois, sur des films allemands, un père barbu et une mère ventripotente encadrant, dans leur nudité, un grêle moutard, cela me dégoûte, tout simplement.

« Les médecins, écrit le docteur Gaston Durville, s'occupant de santé hu-

maine, doivent nécessairement être bien portants eux-mêmes, vigoureux, beaux corporellement et vivre plus longtemps que les autres... » Voilà qui est bien, et j'en accepte l'augure. Je vois bien autour de moi, dans ma génération, qui frise ou dépasse la soixantaine, quelques solides gaillards, encore amateurs de sports d'été et d'hiver, ayant bon pied, bon œil... et peut-être le reste... Eh bien ! imaginez-vous que ces gens-là ont jamais éprouvé le besoin de montrer leur derrière tout nu à leurs contemporains ! Et j'ajoute qu'ils se sont intoxiqués toute leur vie avec des poissons frais, de bonnes sauces, des viandes bien préparées... et qu'ils n'ont pas plus renâclé devant un Richebourg 1923 que devant un pot de Beaujolais nouveau ! C'est écœurant, mais c'est comme ça.

Nous vous remercions, cher lecteur, de l'envoi de l'article du Lyon républicain. Et nous allons nous amuser à émettre pour vous, pour l'auteur et pour les autres, quelques idées que ces lignes nous suggèrent :

Remercions, d'abord, le confrère qui signe Fracastor d'avoir pris la peine de « parcourir » nos livres — les gens sont nombreux, à cette époque, qui parlent de tout sans savoir de quoi il s'agit.

Que d'âneries nous ont fait dire des écrivains qui n'avaient jamais lu une de nos lignes ! Il faut, d'ailleurs, reconnaître que, maintenant, on sait mieux ce que nous pensons et on ne nous reproche plus trop de vouloir ramener l'humanité à la sauvagerie de l'époque des cavernes, de vouloir entasser nus tout le monde dans le métro, de vouloir faire manger à tous des pommes de terre crues et d'adorer le soleil, à la façon des païens.

Je suis reconnaissant à M. Fracastor d'apprécier nos régimes alimentaires et de préciser que « cet ensemble peut suffire à faire de très belles santés ».

Il n'y a pas encore très longtemps que tous les membres de l'Ecole médicale classique, chimique, ne voyaient que dans la seule médication pharmaceutique la possibilité de « faire de la santé ».

Qu'il ne faille pas « généraliser les régimes », c'est encore là un point sur

lequel nous sommes d'accord avec M. Fracastor. La loi humaine est la même pour tous, mais chaque état particulier de débilité, de maladie, veut ses prescriptions alimentaires particulières. Il n'y a que pour les gens typiquement sains — mais où sont-ils, les gens typiquement sains ? — que le régime humain est un.

M. Fracastor est typiquement naturiste, quand il dit du bien des « cures de soleil avec exercices, natation, sous réserve d'entraînement progressif ». Il l'est aussi quand il dit qu'il « admte, comme un progrès social et moral la tendance qui pousse chaque samedi notre jeunesse travailleuse sur les plateaux ou sur les rivages... »

Et il est, encore, d'accord avec nous quand il vitupère « contre les idiots des deux sexes qui passent une saison sur le sable à se retourner face et pile... »

Le bain de soleil doit se prendre en mouvement ; nous écrivions justement la chose, pour la millièème fois peut-être, dans un article qui vient de paraître dans Je Sais Tout de juillet.

Je pense que c'est une critique que nous adresse M. Fracastor quand il dit :

« Je vois autour de moi, dans ma génération, qui frise ou dépasse la soixantaine, quelques solides gaillards, encore amateurs de sports, ayant bon pied, bon œil... Et qui n'ont jamais éprouvé le besoin de montrer leur derrière tout nu à leurs contemporains... »

Nous comprenons fort bien, voyez-vous, mon cher confrère, que les gens de la soixantaine éprouvent quelque difficulté à secouer les automatismes demi-séculaires. Quand on a vécu à l'époque du corset, de la redingote, du faux col allant au menton, il n'est pas si aisé de devenir nudiste. Et ceux qui, comme vous, le sont devenus en partie, font preuve d'une belle largeur d'idée.

Au sujet, d'ailleurs, du nu, me permettez-vous de vous préciser que nous ne le demandons total que dans la solitude — ou dans l'intimité familiale. Jusqu'à ce jour, nous avons toujours — sauf pour les petits — exigé le slip sur nos stades de Villennes et à l'Île du Levant. Le slip, c'est le sacrifice que nous faisons au souvenir de la redingote. Elle vaut bien qu'on

lui fasse quelque sacrifice, la brave redingote : elle a donné de la dignité au notaire, au ministre, au médecin. Tout ce qui donne de la dignité à l'être humain vaut qu'on lui garde un respectueux souvenir. Et puis il n'est pas du tout indispensable de montrer son derrière aux voisins.

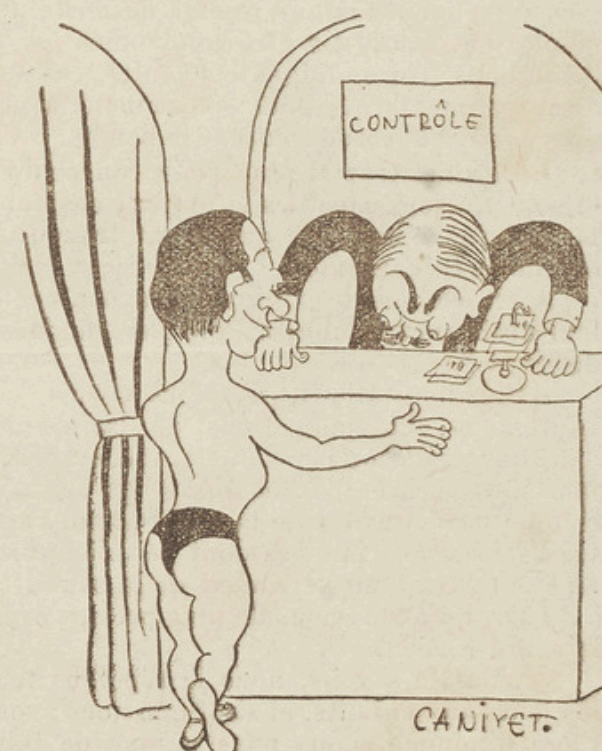
Comme vous, mon cher confrère, je terminerai sur une note triste : la constatation qu'en effet il y a des gens qui, toute leur vie, se sont intoxiqués par une alimentation détestable et par des vins riches, et même par de l'alcool, et qui arrivent tout de même à faire de vieux os. Comme vous le dites avec raison, c'est écœurant, mais c'est comme ça. Seulement il faut savoir que, s'ils font de vieux os malgré leurs fautes, ce n'est pas parce que la sagesse alimentaire est inutile : c'est parce que leurs ascendants, par leur vie raisonnable et paysanne, les avaient dotés d'organes vigoureux. S'ils avaient continué d'être sages, comme avaient fait leurs ancêtres, à quelle longévité merveilleuse seraient-ils parvenus !

Sagesse vitale, tu seras toujours victorieuse.

D. Gaston DURVILLE.

AU THEATRE

(Dessin inédit de P. CANIVET.)



— C'est pour une baignoire...

Des forêts du Var sont en feu

APPEL A LA PRUDENCE

Bornes-les-Mimosas, au nom de soleil, station estivale voisine du Lavandou, vient de subir l'effroyable épreuve du feu.

Une partie de la merveilleuse forêt du Don est la proie des flammes ; le Lavandou, lui-même, est menacé. Des mesures de protection des plus rigoureuses ont été prises et les opérations de sauvetage sont dirigées par M. Paul Bert, préfet du Var, dont l'habileté, la courtoisie et l'activité sont légendaires parmi les habitants du littoral méditerranéen.

L'enquête officielle sur les causes de ce désastre démontrera une fois de plus, sans aucun doute, qu'on se trouve encore en présence de la négligence coupable de promeneurs.

Ainsi, malgré les mille et une recommandations de prudence, tant administratives qu'émanant de sociétés particulières, d'aucuns, par inconscience, se mettent au rang des criminels. Ce mot n'est pas trop fort pour qualifier l'acte misérable du fumeur, par exemple, jetant en pleine forêt une allumette sans s'être tout d'abord assuré que celle-ci est éteinte.

Criminel est encore le campeur, allumant, dans les bois, un feu destiné à la préparation de ses repas, et ce, sans avoir pris les précautions suffisantes pour protéger les taillis avoisinant son foyer.

Cependant nous espérons obtenir des naturistes la discipline nécessaire pour écarter tous dangers d'incendie sur l'Île du Levant, la perle des îles d'Hyères, et se conformer au sévère règlement que nous venons d'élaborer à l'égard des visiteurs et des campeurs.

C'est ainsi que, dorénavant, il reste formellement interdit de camper sur l'Île du Levant. Toutefois, une autorisation spéciale pourra être délivrée aux touristes ; cette autorisation, strictement personnelle, comportera un endroit fixe, qui sera désigné par M. Mancel, seule personne compétente pour étudier, accepter ou rejeter ces demandes.

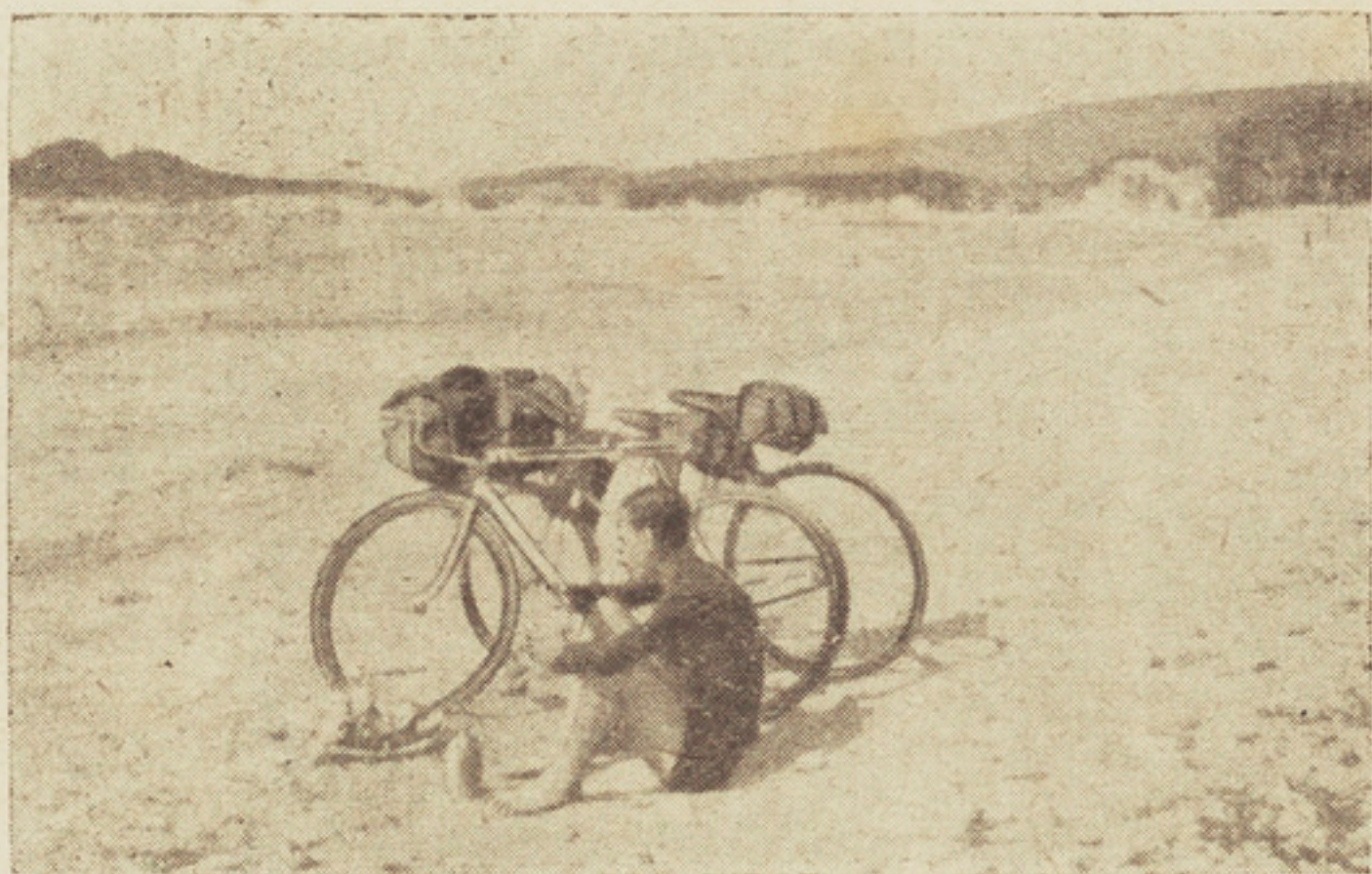
En outre, il reste défendu, de la manière la plus formelle, d'allumer ou d'entretenir du feu, sur toute l'étendue de l'Île du Levant, hors les maisons d'habitation.

Enfin, toute personne ne se conformant pas au présent règlement sera passible de contraventions, contraventions qui seront dressées par M. Cordier, garde assermenté de l'Île du Levant.

Nous restons persuadés que nos amis naturistes, et nos hôtes, ne manqueront pas de se conformer à ces obligations particulières, que rend légitimes l'intérêt général.

Avant de terminer, nous n'aurons garde d'oublier de transmettre, ici même, à la population du littoral, victime du terrible fléau, toute notre sympathie, ainsi que la part que nous prenons au malheur qui la frappe.

R.-J. M.



La halte au bord de la mer,
au cours d'une randonnée
cyclotouristique.

NATURISME ET CYCLOTOURISME

MA venue au naturisme diffère tellement de toutes celles que j'ai vues exprimées jusqu'à ce jour dans ces colonnes que je ne puis plus résister au désir de la révéler aux lecteurs de « Naturisme » et profiter de l'occasion pour attirer leur attention sur ce mode très naturiste de voyage qu'est le cyclotourisme.

Je suis devenu naturiste par l'intermédiaire du cyclotourisme.

... J'étais abonné à une revue intitulée « Le Cycliste ». Cette revue avait pour fondateur, directeur et rédacteur en chef Paul de Vivié, disparu, hélas ! il y a quatre ans, d'un stupide accident de la rue.

P. de Vivié, alias « Vélocio », précurseur et propagateur du cyclotourisme en France, dans sa revue de mars 1927, définissait ainsi sa profession de foi :

« Depuis quarante ans, nous affirmons notre foi dans l'avenir du cyclotourisme, arme puissante contre la mollesse, la veulerie morbide ou la vanité sportive, voie ouverte vers le retour à la nature, vers la vie simple et l'alimentation pure, vers le mépris des richesses matérielles dont le désir affole la génération actuelle, source intarissable de santé physique, morale et intellectuelle, et par conséquent d'énergie, de beaux sentiments et de nobles idées ; enfin, pour ceux qui sauront le comprendre dans toute sa plénitude, l'expression la plus parfaite du bonheur terrestre. »

Il est bien certain qu'une telle définition n'est nullement déplacée dans les colonnes de « Naturisme », car elle dépasse nettement le cadre du simple tourisme à bicyclette et nous emmène sur les routes élevées de la haute sagesse antique.

« Vélocio », après avoir démontré la supériorité de la bicyclette sur tous les autres moyens de locomotion, sous le quadruple point de vue de la rapidité, de l'économie, de la commodité et de l'hygiène, s'employait également à en faire un véritable instrument de perfectionnement physique et mental.

La personnalité de « Vélocio » était si forte et si parfaitement naturiste qu'il me semble indispensable de vous en parler plus longuement.

Né à Pernes (Vaucluse), en 1852, P. de Vivié eut une jeunesse quelque peu trépidante, à tel point que ses médecins lui prédirent que la belle vie qu'il menait le conduirait à une catastrophe irréparable s'il n'y mettait rapidement un frein. C'était à l'approche de la quarantaine. De Vivié changea radicalement d'existence. En deux mots : le diable se fit ermite.

Or, à ce moment, la bicyclette faisait sa première et timide apparition. « Vélocio » comprit tout de suite tout le parti qu'on pourrait tirer de ce moyen de locomotion et s'y voua corps et âme.

Il fut, par la suite, à l'origine de tous les perfectionnements apportés à la bicyclette de tourisme.

Et si nous avons aujourd'hui de superbes machines dont les pneus ballons, souples et confortables, et les changements de vitesses nous permettent de passer partout avec le sourire, c'est à lui que, pour une grande part, nous le devons.

Comme, à cette époque, c'était l'Angleterre qui donnait le ton, il ne craignait pas de faire venir de Coventry les machines nouvelles, dont s'inspiraient ensuite les constructeurs stéphanois.

La vie simple, voire même ascétique, qu'il menait, le régime végétarien auquel il s'était soumis depuis la quarantaine, lui procurèrent, vers 60 ans, une forme, une endurance extraordinaires, et les plus fougueuses pédales de Saint-Etienne ne pouvaient pas toujours venir à bout de ce vieillard infatigable.

Sexagénaire, il réalisa les fameuses étapes de quarante heures (600 kilomètres à 15 de moyenne), Saint-Etienne-Nice (500 kilomètres en vingt-quatre heures), Saint-Etienne-Le Lautaret et retour, en une seule étape, etc., performances absolument prodigieuses qui le font citer parmi les phénomènes du régime végétarien, au même titre que les Nurmi et autres champions.

Voici les réflexions qu'il faisait, vers 70 ans, à la suite d'une randonnée que beaucoup d'entre nous auraient trouvée exagérée :

« Je n'ai donc pas encore à me plaindre du poids des ans, et la formule : ni vin, ni viande, ni tabac, a du bon.

« Ce n'est pas qu'elle augmente la force des muscles et la puissance de l'effort, mais il m'apparaît, aussi clair que deux et deux font quatre, que l'endurance de l'organisme, la continuité de l'effort pendant des heures et des heures, des années et des années, sans diminution sensible du travail produit, en sont la conséquence immédiate.

« Le muscle n'est pas infecté, ou il l'est beaucoup moins dès que l'on s'abstient de le charger de sucres morbides que le vin, la viande et le tabac distillent dans le sang, d'où ils passent dans tout le corps.

« Nous absorbons sans le vouloir, et sans le savoir, assez de poisons solides, liquides et gazeux, pour au moins rejeter de notre alimentation, avant d'y être condamnés par la docte mais trop indulgente Faculté, ces soi-disant aliments qui nous soutiennent à peu près comme la corde soutient le pendu.

« De quel travail musculaire un peu vif et soutenu sont capables la plupart des hommes, aujourd'hui, dès qu'ils ont franchi le cap de la soixantaine ?

« Et comment expliquer les causes de leur déchéance autrement que par leur façon de vivre ?

« Plus nous allons, plus nous vivons contrairement aux indications de la nature, dans une agitation continuelle, une surexcitation nerveuse pathologique qu'aggrave chaque pas en avant de la civilisation, créatrice de besoins factices dont la satisfaction ne s'obtient qu'au détriment de la santé.

« Or, qu'avons-nous de plus précieux que la santé ? Rien.

« Nous le savons, nous le répétons tous les jours aux enfants, et sitôt que nous avons l'âge d'homme, nous nous hâtons de faire tout ce qu'il faut pour la perdre. »

Ses récits de randonnées, remarquablement écrits, étaient émaillés de passages ayant trait soit à la philosophie, soit à la physiologie, lesquels ne m'échappaient jamais, car j'étais alors à la recherche du parfait équilibre vital, étant menacé de près par la tuberculose.

C'est à ce moment que je découvris providentiellement le naturisme. Les lectures du « Cycliste » m'y avaient déjà préparé, et je ne fus pas long à entreprendre et à mener à bien ma propre régénération, au nez et à la barbe de mes médecins traitants, qui n'y ont absolument rien compris.

La revue « Le Cycliste » était alors tirée à 800 exemplaires. Il est bien certain que tous ses lecteurs ne sont pas devenus végétariens-naturistes, mais je suis persuadé que « Vélocio » a contribué à la diffusion des idées qui nous sont chères.

« Vélocio » avait créé à Saint-Etienne une école de randonnées à bicyclette : l'Ecole stéphanoise. Voici quels en étaient les préceptes, que je livre à la méditation des futurs cyclo-naturistes :

« Haltes rares et courtes, afin de ne pas laisser tomber la pression.

« Ne jamais aller jusqu'à la fatigue anormale, qui se traduit par le manque d'appétit et de sommeil.

« Se couvrir avant d'avoir froid ; se découvrir avant d'avoir chaud, et ne pas craindre d'exposer l'épiderme au soleil, à l'air et à l'eau.

« Rayer de l'alimentation le vin, la viande et le tabac.

« Ne jamais forcer, rester en dedans de ses moyens, surtout pendant les premières heures de la journée, où l'on est tenté de se dépenser trop parce qu'on se sent plein de force.

« Ne jamais pédaler par amour-propre. » Voilà qui est encore de la plus belle essence naturiste !

D'une érudition rare, le maître pratiquait et enseignait le « Connais-toi toi-même », aussi bien dans le plan physiologique que dans le plan psychologique. Voici encore un intéressant extrait du « Cycliste » de septembre 1923 :

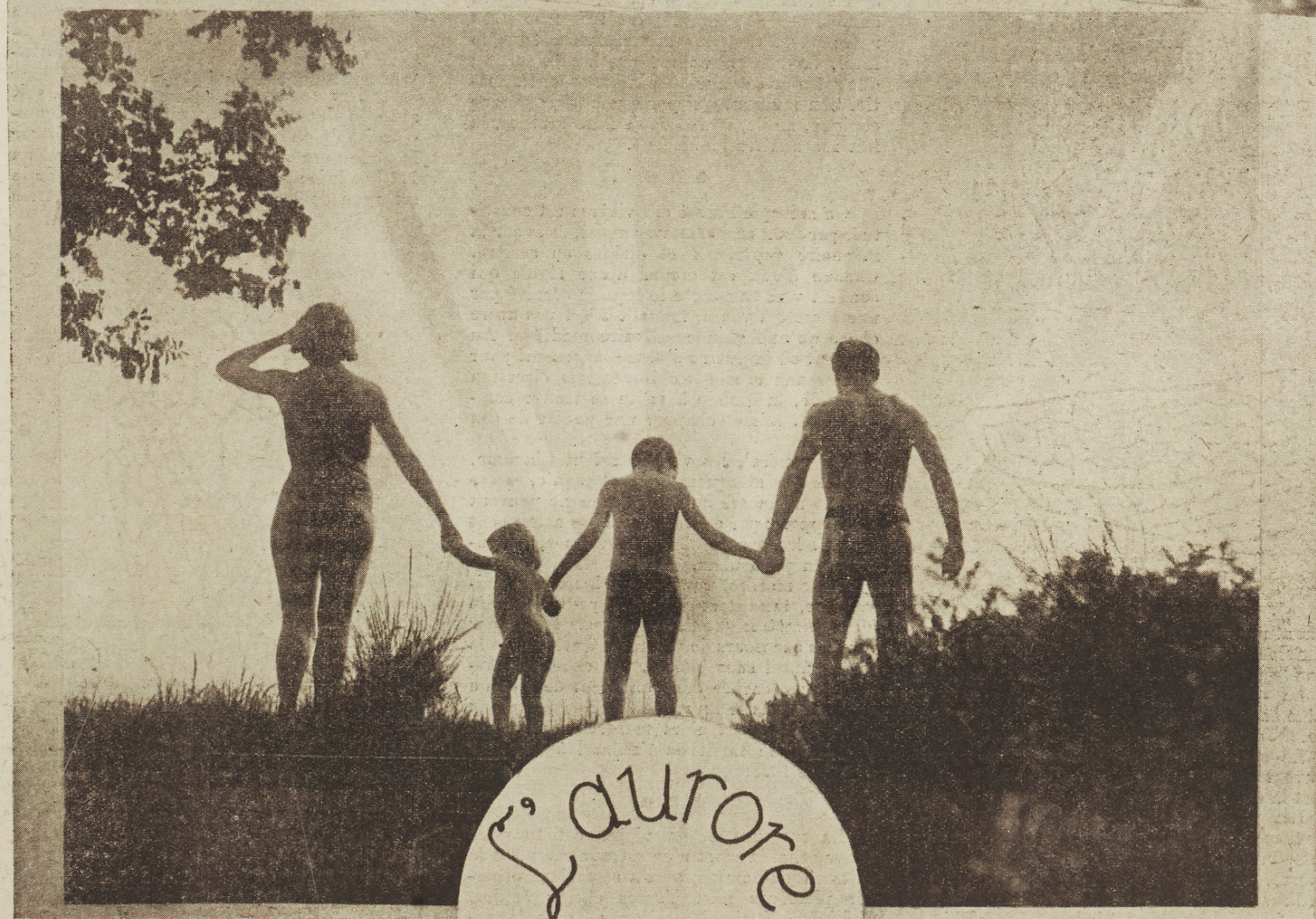
« Je crois de plus en plus que l'exercice poussé très loin, et principalement la randonnée à bicyclette, est un moyen d'investigation que la Faculté devrait tenir pour égal, sinon préférable, à tout autre : auscultation, radiographie, etc.

« Quand je commençai, il y a vingt-cinq ans de cela, à randonner un peu fort, on me menaça des pires catastrophes : le cœur finirait par flancher, l'estomac par se délabrer, etc., tant et si bien qu'un peu troublé par ces noires perspectives, j'allais régulièrement, quand j'avais fait d'arrache-pied, le dimanche, une forte étape de 250 ou 300 kilomètres en haute montagne, me soumettre le lundi à l'examen de mon docteur.

« Il s'intéressait, du reste, à mon cas et, comme j'étais végétarien depuis quelques années, il me demandait parfois de prélever un peu de mes sucres gastriques, ce à quoi je me refusais énergiquement. L'excellent homme me tapait sur l'abdomen, sur l'estomac, me pinçait la région du foie, m'appliquait ses instruments sur le cœur, entre les épaules, bref, ne laissait pas un coin inexploré.

Lire en page 10 la suite de l'article de

G. DARCHIEUX.



A quoi peut-on reconnaître les vipères ?

Et quel traitement appliquer contre leurs morsures ?

BRUITS
ET
POTINS

Il n'existe guère, en France, que deux sortes de vipères : la vipère vraie, ou « vipère aspic » (« *Vipera aspis* »), et la petite vipère, ou « vipère pèliade » (« *Vipera berus* »). La vipère aspic présente de grandes variétés de taille et de couleur ; sa longueur est souvent de 60 centimètres ; son corps peut être olivâtre, verdâtre ou gris ; les sujets qui vivent habituellement sur des sols chargés d'humus sont presque noirs ; ceux des sols argileux sont jaunâtres ou roussâtres ; enfin, ceux qui habitent les taillis ont la teinte des feuilles mortes. Nous avons là un exemple frappant d'homochromie. D'autre part, la couleur de la vipère pèliade varie aussi avec le sexe, l'âge et les saisons.

Les vipères se rencontrent surtout sur les sols secs, rocailleux, bien exposés au soleil ; cependant, pendant les grandes chaleurs, on les trouve également dans les prairies et dans les buissons.

La « vipère aspic » a une très large distribution géographique. Elle est particulière-

D'autres caractères distinctifs ne peuvent servir qu'à différencier des animaux morts ou rendus inoffensifs.

Chez la couleuvre, la pupille des yeux est ronde (fig. 3, p), alors que chez les vipères elle a la forme d'une fente verticale (fig. 1 et 2, p).

Le dessus de la tête de la couleuvre porte entre les yeux trois grandes plaques (fig. 3, a), alors que le front de la vipère aspic est recouvert d'une mosaïque de petites écailles égales. La vipère pèliade présente bien entre les deux yeux de larges plaques comme en porte la couleuvre, mais ces trois plaques polygonales, un peu excavées, sont séparées par de petites écailles (fig. 2, a).

Retenons encore les traits suivants : Les yeux de la couleuvre sont immédiatement en contact avec les plaques labiales (fig. 3, a), alors que les yeux des vipères sont séparés de ces plaques par plusieurs rangées de petites écailles (fig. 1 et 2). Enfin, l'orifice cloacal des couleuvres est bordé en avant de deux plaques, tandis qu'on n'en trouve qu'une chez les vipères.

Ajoutons que, en France tout au moins, la longueur des vipères dépasse très rarement 0 m. 80, alors que les couleuvres peuvent atteindre 1 m. 50.

Nous n'avons pas mentionné dans notre description la « vipère cornue » (« *Vipera ammodytes* »), car elle est très rare dans notre pays. On peut la rencontrer dans le Midi, dans le Dauphiné particulièrement ; elle est plus commune en Italie et en Dalmatie. Son museau, qui porte une large verrue conique, molle, cuirassée de fines écailles, la fait reconnaître facilement.

On sait que l'arme des vipères est constituée par deux crochets, très aigus, fixés sur la mâchoire supérieure et dirigés en arrière. Chacun d'eux est creusé d'une rigole qui conduit vers sa pointe le liquide sécrété par une glande à venin, laquelle n'est pas autre chose qu'une glande salivaire modifiée. Au moment où la gueule s'ouvre largement pour donner aux crochets obliques une direction verticale, la glande à venin se trouve comprimée et laisse échapper une goutte de son contenu.

En général, les vipères fuient l'homme, et elles n'attaquent que lorsqu'elles se croient menacées ou lorsqu'elles ne peuvent s'échapper ; par conséquent, elles atteignent surtout les personnes sans méfiance, les enfants en particulier.

Pour mordre, la vipère s'élance sur l'adversaire, faisant un bond qui peut atteindre 50 centimètres (ce fait n'est pas admis par tous les chasseurs de vipères). Quelquefois la vipère mord sans bondir, par exemple lorsqu'elle est cachée dans un fagot de bois ou enroulée dans le fourrage que l'on porte aux bêtes ; elle peut alors mordre la personne qui saisit le fagot ou l'animal à qui l'on donne le fourrage.

La morsure de la vipère est toujours grave et, si la mort n'en est que rarement la suite chez l'homme, on l'a cependant observée plusieurs fois. Toutes choses égales, d'ailleurs, l'animal est d'autant plus dange-

reux qu'il est plus irrité et que la chaleur est plus intense. Le moral de l'individu paraît aussi avoir une grande influence sur les suites de la morsure, d'où un argument de plus en faveur de la culture de l'émotivité et de la maîtrise des réflexes.

Chez un adulte, tout peut se borner à l'enflure du membre atteint et à des troubles respiratoires, cardiaques et nerveux passagers, mais si par malheur le venin est déversé directement dans une veine, les effets sont très rapides et, dans ce cas, il y a réellement péril.

Dans son « Traité universel des drogues simples » (1759), Nicolas Lemery dit « que la salive d'un jeune homme sain, à jeun, est très bonne pour les morsures des serpents ».

Nous pensons qu'il serait imprudent de s'en tenir à cette thérapeutique élémentaire.

En cas de morsures de vipères, voici ce qu'il convient de faire :

1° Ligaturer fortement le membre blessé (avec un mouchoir, une corde ou un lien quelconque) entre la plaie et le cœur ; enlever ce lien une demi-heure après son application ;

2° Aggrandir la plaie avec une pointe de couteau aussi propre que possible (la plaie se borne à deux piqûres rouges et minuscules). Faire saigner la blessure par des pressions et aider la sortie du sang par la succion, à condition que les lèvres ne présentent pas d'écorchures ;

3° Neutraliser le venin dans la plaie, soit avec de l'ammoniaque, soit avec de l'hypochlorite de chaux en solution à 1/60. Laver la plaie avec une solution d'eau de Javel au 1/10 et injecter, si possible, au moyen de la seringue de Pravaz, huit à dix centimètres

cubes, répartis en trois ou quatre piqûres autour de la morsure, de l'une des solutions suivantes :

Solution saturée de bicarbonate de soude (sel de Vichy).

Solution à 1/100 d'acide chromique.

Solution à 1/100 de permanganate de potassium.

Solution à 1/36 de chlorure de chaux.

Masser pour étendre le liquide injecté.

Remarquons que l'acide phénique, quelquefois employé, est absolument sans valeur.

Ces procédés ne sont évidemment réalisables que si l'on dispose, au moment voulu,

ment ses propriétés, à condition de le placer à l'abri de la lumière ; la chaleur ne l'altère qu'à partir de 60 degrés centigrades ; un léger précipité albumineux dans les flacons n'est pas un indice d'altération.

Son emploi est simple. Après ligature et lavage à l'hypochlorite de chaux, on pratique une injection hypodermique de 10 centimètres cubes sous la peau des flancs après avoir pris les précautions antiseptiques habituelles : lavage de la peau avec du savon et de l'eau ; application de teinture d'iode ou d'alcool fort (l'eau-de-vie peut être utilisée). Le sérum injecté se résorbe en quelques instants. Chez les animaux domestiques, l'injection se fait sous la peau du dos, entre les deux épaules.

Au malade traité par le sérum, il ne faut pas administrer d'alcool ni d'ammoniaque, car ces substances contraindissent l'action de la sérothérapie. Par contre, il est recommandé de prendre du thé ou du café chauds.

Le sérum doit être employé le plus tôt possible après la morsure. On pourra toujours empêcher la mort et arrêter l'envenimation si on l'injecte dans un délai de quatre heures après l'accident.

Si l'intervention n'a pu se faire en temps voulu, des phénomènes d'intoxication et des menaces d'asphyxie peuvent se manifester. Dans ce cas, employer 20 centimètres cubes de sérum et l'injecter directement dans la circulation, de préférence dans une veine superficielle.

Pour terminer, rappelons succinctement la technique de l'injection sous-cutanée.

Stériliser à l'eau bouillante la seringue de Pravaz et son aiguille. Remplir la seringue (par aspiration) de sérum à injecter. Laver la peau et appliquer de la teinture d'iode comme il a été dit plus haut. Faire un pli à la peau en serrant celle-ci entre le pouce et l'index. Enfoncer franchement l'aiguille. Lâcher le pli et pousser l'injection. Une petite ampoule se forme entre peau et chair. Retirer l'aiguille rapidement. Appliquer un tampon imprégné de teinture d'iode sur le point de pénétration de l'aiguille. Masser légèrement les régions voisines de la petite ampoule pour faciliter l'absorption du liquide.

R. TOCQUET.

CE QU'ON LIT

Notre confrère *Excelsior* écrit textuellement, à propos de la mort de Zoro Agha, l'homme le plus vieux du monde : « Le Mathusalem turc avait trois reins, deux de plus, par conséquent, que le commun des mortels... »

Nous savions bien que les « mortels » qui rentrent dans la catégorie du « commun » étaient déjà passablement dégénérés, mais nous ne pensions pas qu'ils le fussent à ce point...

CHANGEMENT A VUE

Nous avons critiqué ici même, dernièrement, l'attitude de certains journalistes qui croient se rendre intéressants en souhaitant le retour des stupides usages vestimentaires d'autrefois, et, notamment, en chantant la gloire du chapeau haut de forme, sans lequel, selon eux, aucun homme ne saurait être chic.

Malheureusement pour ces phraseurs rétrogrades, une bonne petite vague de chaleur s'est abattue soudain sur les êtres et sur les choses ; lors, les rares snobs qui, à l'occasion de la Grande Saison de Paris, avaient timidement arboré un « huit-reflets », rejetèrent vivement ce peu hygiénique et peu pratique couvre-chef dans l'oubli d'où ils l'avaient si imprudemment tiré.

Et — tous les gens de plume n'étant pas bornés — nous lisons maintenant des textes qui rachètent les précédentes erreurs. Témoin celui-ci, découpé dans *Paris-Soir* :

« L'été dernier, c'est à peine si on osait mettre en maillot les enfants jouant sur les grèves de sable improvisées le long des berges de la Seine.

« Mais, cette année, on le fit franchement, et dès le début de juillet. Des parents promènent dans Paris des bambins strictement revêtus du seul maillot qu'ils auraient au bord de la mer.

« Nous en avons rencontré en plein boulevard des Italiens — et cela faisait moins démodé que ne le ferait, par exemple, l'apparition soudaine d'un chapeau haut de forme sur le trottoir où étaient jadis Tortoni et la Maison Dorée. »

RESTEZ JEUNES

Faites « désincruster » votre épiderme. Une seule méthode : P. A. B.

Salons d'applications et de démonstrations : 5, rue Tronchet, Paris (Anjou 40-97) — Londres, New-York.

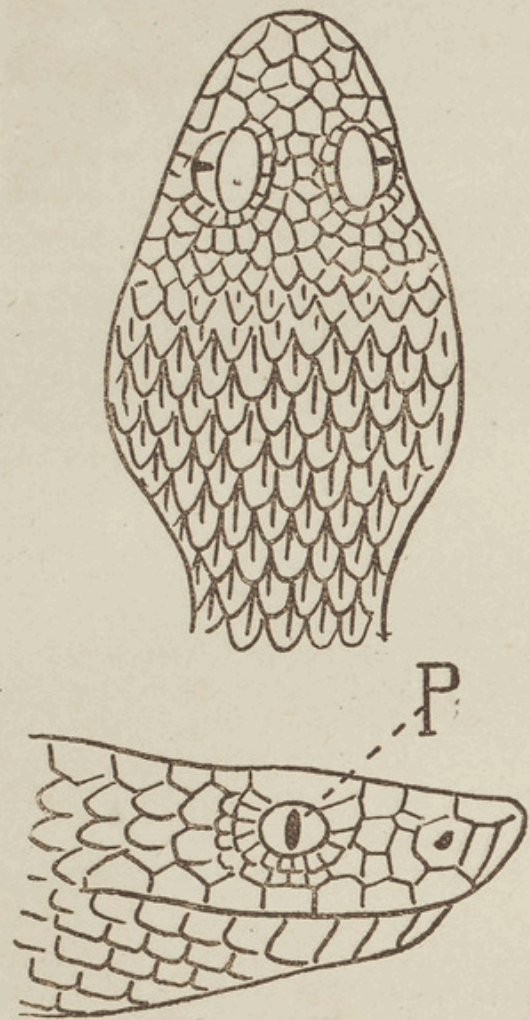


Fig. 1. — Vipère aspic.

rement répandue en Lorraine, en Bourgogne, en Seine-et-Marne, etc. Elle n'est rare que dans le Nord et le Nord-Ouest de la France.

La « vipère pèliade », par contre, n'est guère commune qu'en Normandie et en Vendée.

Le seul reptile avec lequel les vipères peuvent être confondues, dans notre pays, c'est la couleuvre.

Les vipères s'en distinguent nettement par le caractère suivant, qui est le plus facile à constater du premier coup d'œil : chez les vipères, l'extrémité caudale est terminée assez brusquement en pointe, tandis que chez la couleuvre la queue est longuement effilée.



Fig. 2. — Vipère pèliade.

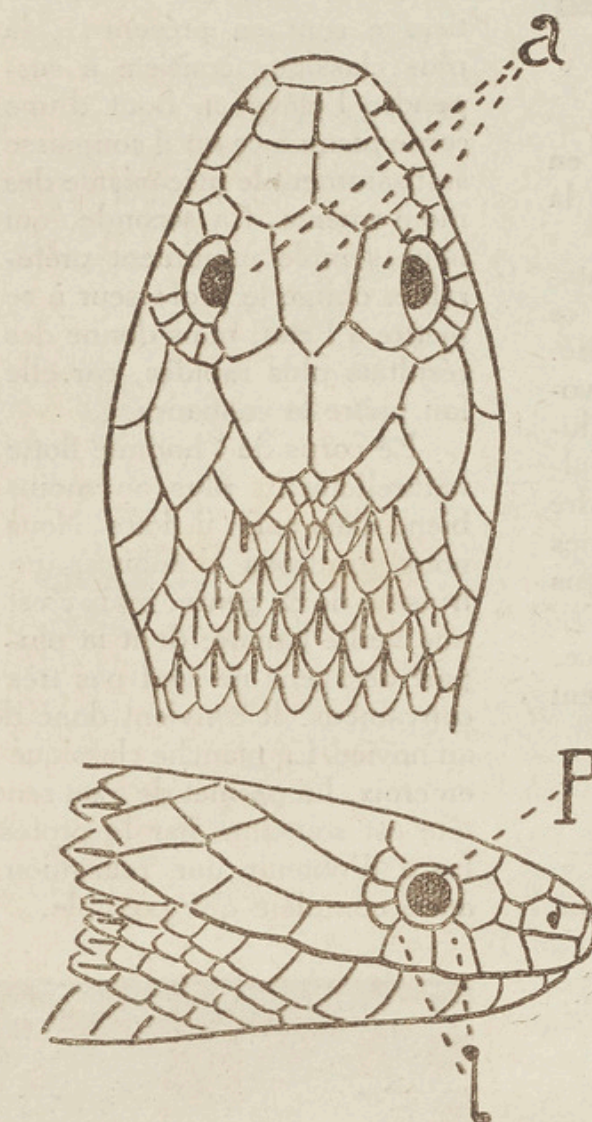


Fig. 3. — Couleuvre à collier.

des substances indiquées, ce qui n'est pas toujours le cas.

Enfin, il est bon de provoquer des sudations violentes par l'absorption de boissons chaudes très abondantes et fortement alcoolisées (1).

Toutefois, ces méthodes sont devenues archaïques depuis la découverte, par le docteur Calmette, d'un sérum antivenimeux. Ce sérum renferme les antitoxines correspondant aux deux types de venins existants. Il prémunit contre les morsures des plus redoutables reptiles et, à plus forte raison, contre celles de nos vipères. Il est délivré par l'Institut Pasteur et conserve presque indéfini-

(1) N. D. L. R. — Il est bien entendu que l'usage régulier de l'alcool est à proscrire rigoureusement. Mais son emploi peut être toléré, dans certains cas exceptionnels, comme médication d'urgence.

NATURISME
LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

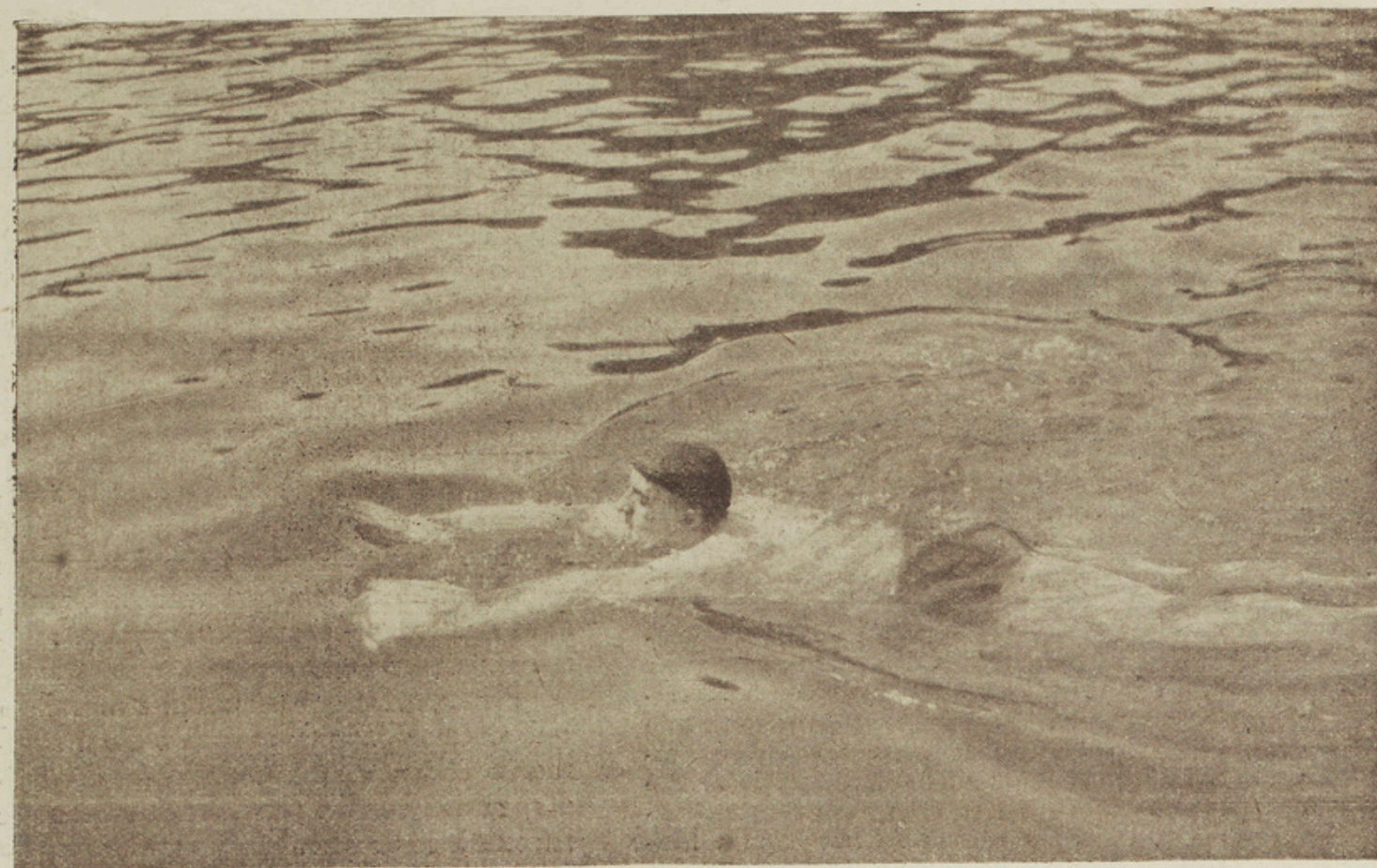
Le plus fort tirage des revues naturistes mondiales
PARAIT LE JEUDI SUR SEIZE PAGES
Peut être mis entre toutes les mains

Directeur : André DURVILLE
Rédacteur en chef : Dr Gaston DURVILLE
Secrétaire général : Pierre AUDERBERT

DIRECTION-ADMINISTRATION :
15 bis, rue Cimarosa, PARIS (16e)
Téléphone : Passy 77-95

IMPRIMERIE - ATELIERS :
24, rue d'Alleray, PARIS (15e)
Téléphone : Vaugirard 06-83

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



Fin de la coulée. (Photo Naturisme.)

VOICI venir les jours caniculaires — que dis-je ! les voici venus. Les établissements balnéaires connaissent à nouveau une fortune temporaire.

Tous les ans, à la même époque, les néophytes de cette religion qui s'appelle l'amour de l'eau, les apprentis nageurs (car il y a d'éternels apprentis), se souviennent qu'après les vacances de l'an dernier ils se sont promis, dans un bel accès d'énergie, d'apprendre à nager. Mais là, d'une façon définitive ! Plus de barbotage dans la « grande bleue » ou la « grande verte », ou plus simplement encore dans la petite rivière du pays qui les accueille durant les jours de liberté !



Fig. 0 et Fig. 4.

Quelques mites légères s'échappent du carton où furent relégués les maillots, au mois d'octobre dernier. La coquetterie aidant, on décide d'acheter un modèle grand sport. Hélas ! à l'usage, cet accessoire ne se révèle pas insubmersible !

Depuis le 24 juin 1875, croyons-nous, un décret a rendu l'enseignement de la natation obligatoire dans les écoles et à l'armée. Mais il faut avouer que le pourcentage de nageurs n'a pas sensiblement augmenté à la suite de cette décision !

Si la natation fut à l'honneur dans l'antiquité, elle subit une longue éclipse durant le moyen âge, la Renaissance et jusqu'aux temps modernes. Cependant, Rabelais, dans l'emploi des heures du jour de Gargantua, ne négligea point les jeux aquatiques.

Gargantua « nageoit en profonde eau, à l'endroit, à l'envers, de couffé, de tout le

corps, des feulz pieds, vne main en l'air, en laquelle tenant vn liure transpaffoit toute la riuiere de Seine fans icelluy mouiller ».

Mais c'est d'Angleterre que revint la natation, et, dans ces toutes dernières années, ce sport, souvent décrié, acquit enfin droit de cité. Il n'y a pas très longtemps, on comparait volontiers le nageur au monsieur-qui-jouait-du-tambour-dans-le-fossé-des-fortifications. Il fallait un certain courage, il est vrai, pour prendre contact avec la purée de pois des rares piscines municipales ; mais ces temps sont désormais révolus.

Pourtant, le nombre de nageurs, en France, reste très faible ; pourquoi ? Tout simplement

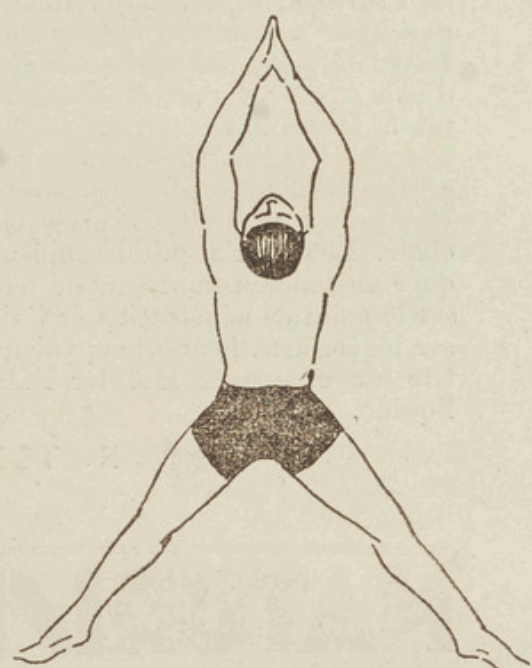


Fig. 1.

parce que la persévérance est indispensable à la pratique de ce sport, car — et ici nous reprenons une phrase de G. de Villepion — « nul ne sait si bien nager qu'il ne puisse mieux nager ».

On apprend assez rapidement à se tenir sur l'eau, mais les progrès sont lents ; l'acquisition d'une bonne technique demande des efforts permanents, et surtout, surtout, il faut nager assidûment pour obtenir une pleine et entière confiance en l'élément liquide. Car si

Apprenons à nager

LA BRASSE

L'apprenti nageur pouvait neutraliser ou seulement mettre de côté ses différentes inhibitions, doutes et craintes de toutes sortes, il ne serait pas aussi paradoxal qu'on veut bien le croire d'apprendre à nager en prenant des leçons par correspondance ?

Deux méthodes d'apprentissage sont en présence : la plus classique consiste à suspendre l'élève au bout d'une corde jusqu'à ce qu'il connaisse suffisamment le mécanisme des mouvements. La seconde, qui nous semble infiniment préférable, oblige le professeur à se mettre à l'eau, mais donne des résultats plus rapides, car elle fait naître la confiance.

Le corps de l'homme flotte naturellement, plus ou moins bien, mais enfin il flotte. Nous nous excusons d'énoncer un truisme de ce genre, mais c'est une vérité banale, dont la plupart des gens ne sont pas très convaincus. Il convient donc de la démontrer au novice. La planche classique sur le dos, bras en croix, lui permet de s'en rendre compte. La tête est soutenue par le professeur, qui s'efforce d'obtenir une relaxation des membres aussi complète que possible.

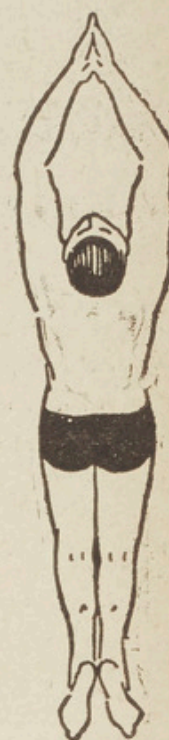
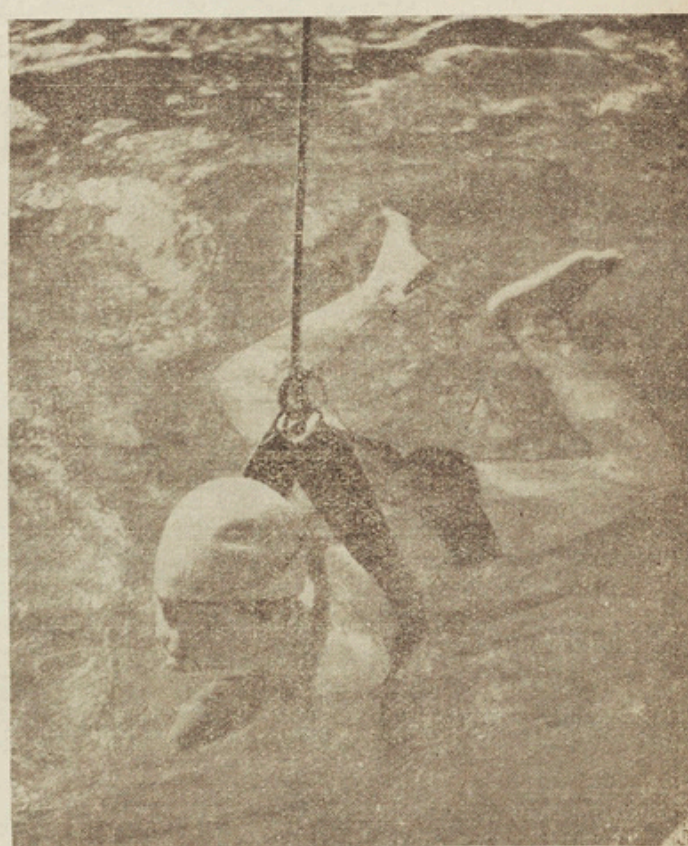


Fig. 2.



Une fillette, soutenue par une ceinture, apprend la position de départ de la brasse. (Photo Naturisme.)

La même opération est répétée, mais sur le ventre cette fois. Toujours légèrement soutenu, l'élève repose sur l'eau, bras allongés, tête immergée ; il s'efforce d'ouvrir les yeux — détail important, à surveiller de près.

Quelques exercices de respiration sont indispensables, c'est la partie essentielle de ce pré-apprentissage. En effet, la respiration, en natation comme dans tous les sports, joue un rôle très important. Que d'étranglements, d'éternuements, de semi-asphyxies seraient évités si le nageur inexpérimenté savait que dans toutes les nages, SANS AUCUNE EXCEPTION, l'aspiration se fait toujours par la bouche, l'expiration toujours par le nez.

L'aspiration est rapide ; il faut profiter du moment où la bouche est hors de l'eau ; l'ex-

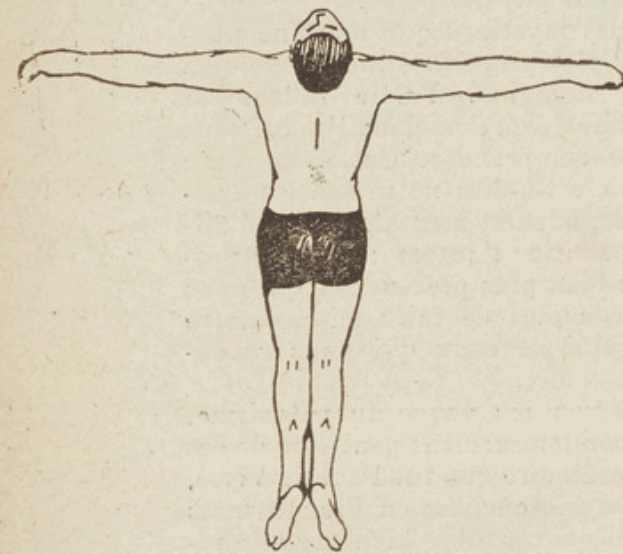


Fig. 3.

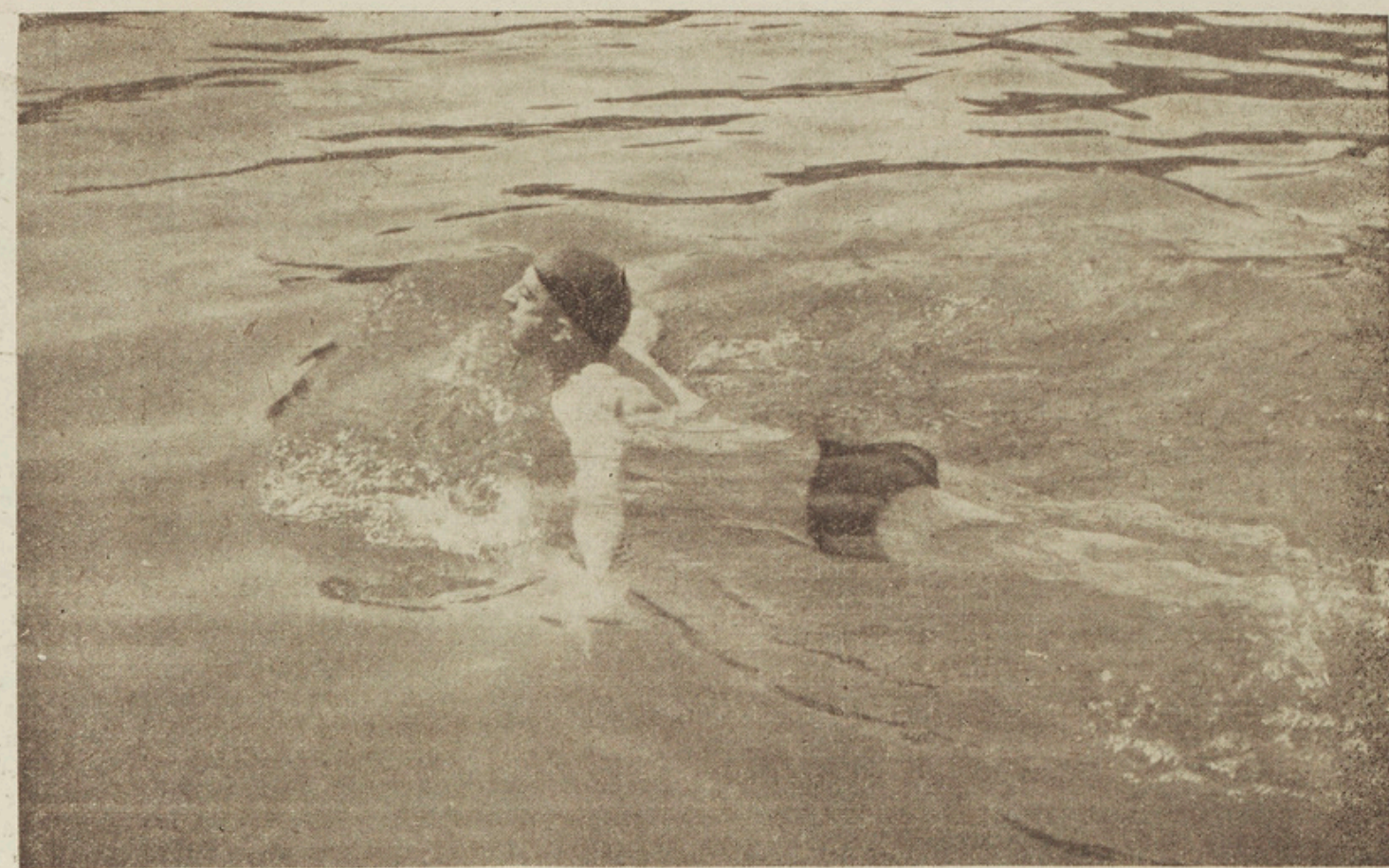
piration est lente, elle dure pendant toute l'immersion du visage. Il est donc indispensable d'apprendre à expirer dans l'eau.

Et, maintenant, quelle nage convient-il d'adopter pour débiter ?

Pour les enfants, les femmes, les hommes à musculature légère, le crawl nous semble tout indiqué. La technique en est très simple, d'une acquisition relativement plus facile et plus rapide que celle des autres nages.

Cependant, nous consacrerons à la brasse la fin de cet article, car nombreux sont les nageurs qui ont déjà commencé leur apprentissage, et il convient de courir au plus pressé. Nous espérons qu'ils trouveront dans les lignes qui vont suivre quelques conseils utiles.

Le grand sujet d'inquiétude chez le nageur novice, quand il commence à se tenir sur l'eau, c'est de voir qu'il reste à peu près sur place, malgré des efforts démesurés. Pourquoi ? Parce que ses mouvements se neutralisent par manque de coordination.



Fin du travail des bras. (Photo Naturisme.)

MÉCANISME DE LA BRASSE

Position de départ (fig. 0). — Les mains sont jointes sous le menton, les jambes ramassées, talons collés.

Premier temps (fig. 1). — Simultanément, les bras ouvrent l'eau devant la poitrine, mains toujours étendues. Les jambes se détendent, projetant le corps en avant. (Points à surveiller : les pieds ne doivent pas sortir de l'eau, ils s'appuient bien à plat pour utiliser le mouvement au maximum ; à fin de course, les jambes sont écartées.) Visage immergé.

Deuxième temps (fig. 2). — Les bras sont toujours étendus, les jambes se rapprochent vigoureusement et coincent l'eau. Après ce mouvement, elles flottent, inertes, pieds allongés pour ne pas freiner la coulée ; le corps glisse, visage immergé.

Troisième temps (fig. 3). — Les bras décrivent un arc de cercle, tirent et s'appuient sur l'eau jusqu'à la ligne des épaules. (Points à surveiller : les doigts ne doivent pas être écartés, main en cuiller.)

Quatrième temps. — Le corps reprend la position de la figure 0.

RESPIRATION

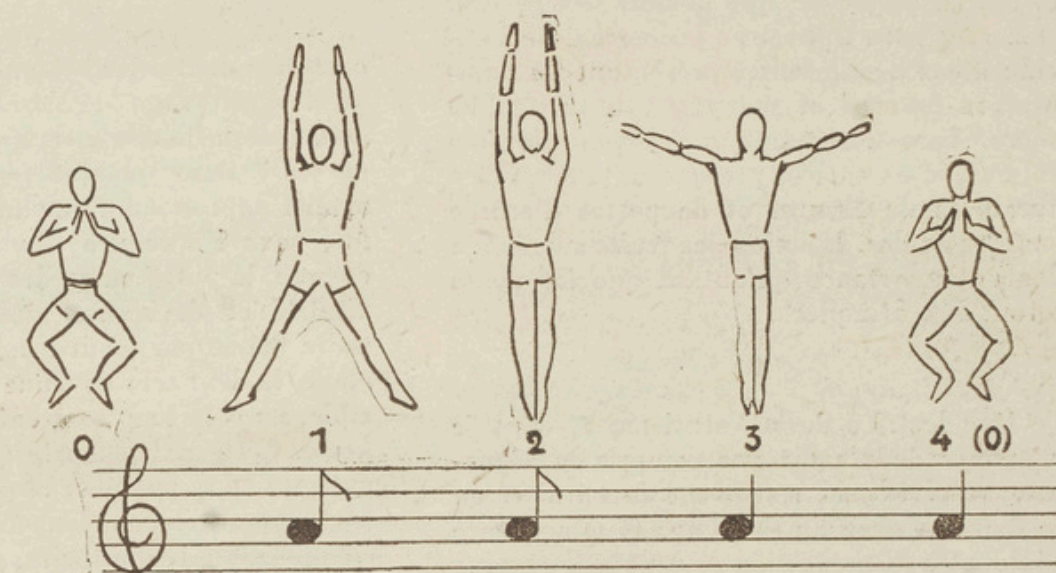
L'inspiration se fait sur l'appui des bras pendant le troisième temps. L'expiration s'effectue durant toute l'immersion du visage.

En général, on a bien du mal à convaincre un débutant de nager figure immergée ; il préfère presque toujours porter la tête hors de

l'eau, à la manière des canards. Cette position a deux gros défauts : elle provoque souvent des douleurs dans la nuque et tend à déséquilibrer le corps ; car, dans la brasse comme dans toutes les nages, le corps doit tendre à l'horizontalité parfaite.

RYTHME

Quel rythme faut-il adopter ? En prenant comme base le rapport de durée que présentent entre elles les notes de musique, le croquis ci-dessous permettra de se rendre compte de la durée approximative des différents mouvements, durée qui, naturellement, varie selon les individus.



Pour obtenir une bonne mécanisation, les exercices terrestres sont assez utiles — pour les débutants évidemment. La brasse ne nécessite pas d'accessoires compliqués ; les mouvements peuvent être faits en position debout, en sautant pour les temps 1 et 2.

Nous donnerons la semaine prochaine quelques indications relatives au crawl.

Et, maintenant, n'oubliez pas que pour apprendre à nager il faut se jeter à l'eau !

Jean FAUREZ.

Pouvons-nous manger des fruits crus ?

ASSEZ fréquemment, et encore récemment, des naturistes m'ont écrit pour me demander si je ne voyais pas d'inconvénient pour leurs dents à ce qu'ils mangent des fruits crus.

Il n'y a aucun inconvénient d'ordre dentaire à manger des fruits crus, bien au contraire. L'alimentation a pour effet d'exercer sur les dents un nettoyage et un brossage d'ordre mécanique, à tel point que lorsque, pour une raison quelconque : manque de dents d'un côté, dents douloureuses d'un même côté, les gens se contentent de manger du côté opposé, il suffit d'examiner la bouche pour constater que le côté inutilisé est beaucoup plus recouvert de tartre que le côté qui sert. Les fruits, et surtout les fruits ayant une certaine acidité : pommes, poires, exercent un nettoyage et mécanique et chimique sur le tartre des dents. Le sucre a souvent été cité comme provoquant des caries et l'on indique, dans certains précis, comme exemple la carie des pâtisseries. Il est évident que dans cette profession on rencontre des bouches épouvantables. Eh bien, l'action du sucre sur une dent saine est absolument nulle. Si l'on prend une dent saine extraite d'une bouche, que l'on recouvre soigneusement de cire la racine et que l'on plonge le tout dans l'acide pendant des heures, aucune attaque de l'émail n'est possible. Ce ne sont donc pas les acides de la bouche qui peuvent provoquer cette attaque. Le sucre donne dans la bouche certains acides tels que l'acide butyrique, mais ces acides ne peuvent attaquer la dent que dans son ivoire. Il faut donc, comme condition préalable, que l'émail soit fissuré, et si vous vous trouvez en présence d'un individu assez déminéralisé présentant de nombreuses fissures et mangeant beaucoup de sucre, vous aurez très rapidement de très volumineuses caries, presque autant qu'il y aurait eu de fissures et de portes d'entrée pour les acides. L'action des fruits sucrés n'a donc d'importance qu'autant que les dents seront déjà attaquées.

Une lectrice de « Naturisme », dont je m'excuse de n'avoir pas compris la signature, m'écrit ceci : « Je me fais traiter en ce moment chez un dentiste. Il m'a obturé une dent à la porcelaine et depuis je ressens

des douleurs en mangeant mon potage chaud et en buvant froid. Ma dent est en observation ; si cela ne s'améliore pas, mon dentiste la désobturera. » Elle ajoute : « Auparavant, l'action du chaud ou du froid ne provoquait aucune action sur cette dent. Quelles sont les causes de cela ? »

La réponse est infiniment simple : sans que ma correspondante donne d'explications sur la dent et étant donné qu'on l'a obturée à la porcelaine, il est vraisemblable qu'il s'agit d'une dent antérieure, probablement même une canine. Cette dent avait une carie interstitielle, c'est-à-dire placée sur le côté et étant encore relativement protégée par les bords d'émail, les impressions thermiques n'étaient pas ressenties. Le dentiste qui a découvert cette carie a bien été obligé d'ouvrir largement la dent pour pouvoir accéder aux tissus désagregés, d'enlever ceux-ci, de fraiser la dent pour enlever toute la carie et, de cette façon, il s'est très rapproché de la cavité qui contient la pulpe, c'est-à-dire les vaisseaux sanguins et les nerfs. Ceux-ci se sont donc trouvés beaucoup plus près de l'extérieur qu'auparavant et ont subi une légère irritation du fait du fraisage. L'obturation a été faite ensuite, et il se peut, il est même vraisemblable que cette obturation soit un peu trop près de la pulpe. Les impressions thermiques chaudes et froides sont donc facilement ressenties par cette dernière. On peut encore envisager une hypothèse : c'est une maladie de la pulpe provoquée par la réaction plus ou moins acide du ciment. Notez que je ne donne pas d'explications absolument exactes. Je fais des hypothèses, puisque je n'ai pas vu le cas.

Si les douleurs sont aussi intenses que ma correspondante veut bien le dire, je crois qu'il serait sage de désobturer la dent et même de la dévitaliser, sinon que va-t-il se passer ? Dans quelque temps le patient va avoir l'impression d'une amélioration. En effet, sous l'influence d'une irritation quelconque, la pulpe va perdre petit à petit de sa vitalité et deviendra moins sensible. Elle finira même par mourir complètement. A ce stade, la dent sera devenue totalement insensible, mais le loup sera enfermé dans la bergerie. Cette pulpe morte qui n'aura pas été extraite va se putréfier et peu de temps après les douleurs recommenceront. Elles ne recommenceront, d'ailleurs, qu'à la chaleur et non plus au froid, en raison du fait que la chaleur fera dilater les gaz de putréfaction contenus dans le canal de la dent, provoquant ainsi une douleur. Le froid, momentanément, apaisera cette douleur. En continuant cette même action, un abcès sera toujours à craindre par la suite.

Je crois donc, pour répondre à ma correspondante, qu'il est prudent de faire désobturer cette dent et si, comme je le crois, le dentiste s'aperçoit qu'il est près de la pulpe, de dévitaliser cette dent, qui, contrairement à l'opinion générale, restera aussi solide après qu'avant.

D^r Charles GUÉBEL.

Naturisme et Cyclotourisme

(Suite de la page 4.)

« Il me dit longtemps que ça n'allait, en tout cas, pas plus mal, et il finit par m'avouer, après quinze ou vingt examens, que ça allait décidément de mieux en mieux.

« Puis, en 1906, il mourut, et, depuis lors, je suis mon propre médecin et je me contente de m'examiner moi-même.

« Or, j'ai remarqué qu'après mes étapes les plus pénibles, celles où j'étais allé très près de la fatigue anormale, je dormais d'un sommeil de plomb et m'éveillais le lendemain, parfois un peu tard, dans un état de bien-être très agréable. Des soldats m'ont dit avoir éprouvé, pendant la guerre, cette même sensation.

« Les choses étant ainsi, il n'y a qu'à continuer et se dire que notre meilleur médecin c'est nous-même. Je ne fais pas fi de la Faculté, Dieu m'en garde, mais je constate que ses enseignements et ses formules sont bien changeants ; pour la science médicale, comme pour toutes les sciences dont l'objet est l'étude des phénomènes où deux et deux ne font pas toujours quatre, ce qui était vérité hier est erreur aujourd'hui, et ce qui est vérité aujourd'hui serait peut-être bien à son tour erreur avant peu de temps.

« Il y a des mystères que nous ne pouvons pénétrer, des problèmes inaccessibles à l'intelligence humaine. Partie infime du grand Tout, nous évoluons dans l'infini sans parvenir à le comprendre. Cultivons donc notre jardin, c'est-à-dire notre santé physique et mentale, surtout mentale (l'un, d'ailleurs, ne va pas sans l'autre) ; nous ne possédons pas de bien plus précieux et qui nous mette mieux en état de faire ici-bas notre bonheur et celui de ceux qui nous entourent. »

Pour expliquer ma venue au naturisme, j'ai parlé un peu longuement peut-être de cet homme extraordinaire que fut Paul de Vivie, promoteur du cyclotourisme en France, mais c'est pour moi un véritable hommage de reconnaissance, car je lui dois d'avoir découvert ce principe, c'est-à-dire la santé et la vie.

G. DARCHIEUX.

P.-O.-Midi
RELATION RAPIDE DE PARIS
AVEC AURILLAC ET VIC-SUR-CÈRE
(Nombre de places limité).

Aller (jusqu'au 22 septembre inclus). — Paris-Quai d'Orsay, départ, 21 h. 22 ; Aurillac, arrivée, 7 h. 49 ; Vic-sur-Cère, arrivée, 9 h. 5.

Retour (jusqu'au 23 septembre inclus). — Vic-sur-Cère, départ, 18 h. 25 ; Aurillac, départ, 19 h. 10 ; Paris-Quai d'Orsay, arrivée, 6 h. 13.

Voitures directes de toutes classes et compartiment à couchettes en première classe entre Paris, Aurillac et Vic-sur-Cère, et vice versa.

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.

LA PAGE DU MALADE

**SI C'EST VRAIMENT LA CHALEUR
QUI VOUS DONNE L'INSOMNIE,
UN DRAP MOUILLÉ FROID
VOUS FERA DORMIR**

DEMANDE. — A. T..., instituteur, à Alger. — Lecteur assidu de *Naturisme* et admirateur fervent de vos méthodes naturistes, je me permets de vous demander quelques conseils.

Malgré ma meilleure volonté, je dors très peu la nuit, je me lève de mauvaise humeur et découragé. Il en est de même pour la sieste que je fais l'après-midi, dans l'espoir d'y puiser un repos physique que la nuit ne me donne pas.

J'en accuse la chaleur assez humide de ce mois de juillet.

Pouvez-vous m'indiquer les moyens susceptibles de me faire retrouver le bon sommeil réparateur ?

En vous remerciant...

Réponse. — Si c'est vraiment la chaleur d'Alger qui vous empêche de dormir, la cure de drap mouillé froid, faite le soir, en vous mettant au lit, devrait vous rendre le sommeil.

Mais si, indépendamment de la chaleur, quelque problème moral se pose dans votre crâne, il est possible que l'eau ne règle pas totalement la question. Dans ce cas, c'est le conflit d'idée qu'il faudrait résoudre. La grande cause des conflits d'idée est sexuelle.

Voici comment faire le drap mouillé : Prenez un drap de petit lit (lit d'une personne) ; pliez-le dans sa longueur, de façon à former une bande haute de 60 à 70 centimètres. Trempez dans l'eau froide. Tordez.

Couchez sur le lit ouvert, c'est-à-dire couvertures rejetées au pied, une couverture peu épaisse (ou, s'il fait vraiment très chaud, un drap sec) ; couverture ou drap sec seront préalablement pliés en une bande haute de 70 à 75 centimètres ; autrement dit, un peu plus haute que le drap mouillé.

Couchez le drap mouillé sur la couverture ou le drap sec et couchez-vous vous-même, ventre en l'air, sur le drap mouillé ; enroulez celui-ci autour du corps, les bras restant à l'extérieur. Rabattez ou ne rabattez pas la couverture ou le drap sec, selon qu'il fait plus ou moins chaud, et dormez.

On peut rester toute la nuit dans cet attirail. Si après une demi-heure ou une heure vous vous sentez détendu et en bonnes dispositions de sommeil, vous pouvez retirer le drap et, sans vous essuyer, enfiler chemise ou pyjama.

Tout individu qui dort mal doit vérifier son régime alimentaire.

Pratiquement, on peut dire qu'on dort toujours mieux quand on mange moins.

Faites-vous assez d'exercice ? Une marche d'une heure le soir aide la venue du sommeil.

■ ■ ■

**POURQUOI VOTRE ENTÉRITE
NE GUÉRIRAIT-ELLE PAS,
COMME LE RESTE ?
ELLE DOIT, D'AILLEURS, ÊTRE LA SOUPAPE
PAR LAQUELLE L'ORGANISME
DÉVERSE SES POISONS**

DEMANDE. — Mme X..., Béziers. — Pensez-vous qu'une entérite vieille de vingt ans puisse se guérir ? J'en ai 35 et j'ai été opérée de l'appendicite.

Par la pratique persévérante du naturisme, mes troubles nerveux, ma neurasthénie, consécutive à l'opération, ont presque entièrement disparu. Je reste néanmoins irritable. Je passe ma vie à regretter le passé, ne pas jouir du présent et ne rien espérer de l'avenir.

Et mon ventre ne va jamais bien. J'ai des selles fréquentes et de couleur claire, peu abondantes et presque jamais moulées, accompagnées souvent de coulées blan-

châtres. En période de crise, selles glaireuses, avec des hémorroïdes qui saignent.

Avant et après mes règles, qui sont normales, pertes blanches très abondantes.

Au point de vue sexuel, absence presque totale de désirs.

Je pèse 52 kgs seulement, et je suis grande. Poitrine peu développée.

Pensez-vous que je puisse vaincre ma maigreur ?

Réponse. — Pourquoi votre entérite, vieille de vingt ans, ne guérirait-elle pas ?

Quand seront taries les causes qui l'ont créée et entretenue, elle disparaîtra d'elle-même.

Elle a sa cause dans le mauvais état de votre nutrition, mauvais état hépatique, surtout, qui a favorisé l'appendicite. Et elle est la défense naturelle contre l'intoxication créée par ce mauvais état nutritif ; par votre intestin vos poisons s'évacuent comme ils s'évacueraient par un eczéma, par une bronchite.

Sans doute, aussi, y a-t-il, dans votre trouble intestinal, un appoint nerveux : mauvais fonctionnement du sympathique. A ce mauvais fonctionnement du sympathique, la paresse sexuelle apporte vraisemblablement aussi son appoint. Nombre d'entérites sont dues au refoulement sexuel, à la frigidity.

Si vous vivez en naturiste, harmonisant votre régime alimentaire, faisant correctement et courageusement chaque matin votre culture physique, votre bain d'air et de soleil, faisant rationnellement un exercice quotidien de marche, vous couchant tôt, vous levant de même, si vous travaillez en tenant compte des lois d'action et de repos, si vous pensez droit, vous ne pouvez qu'évoluer avec certitude vers la guérison.

Votre entérite disparaîtra d'abord par phases courtes, puis les phases de santé deviendront de plus en plus longues jusqu'à être l'état permanent. Mais vous souffrez du ventre depuis vingt ans ; ne demandez donc pas la disparition rapide de l'affection. Et ne vous affolez pas des retours cycliques, périodiques ; ils sont la règle, la loi. Vous constaterez que vous allez mieux à l'espacement de plus en plus grand des crises.

Vous feriez bien de faire vérifier l'état de votre estomac. Si vous ne savez pas au juste ce qu'il vaut, venez, nous le regarderons aux rayons X.

■ ■ ■

**N'ANTISEPTISEZ PAS LE REIN
POUR LE GUÉRIR DU COLI-BACILLE**

DEMANDE. — Mme Jean Degros. — Je suis lectrice de *Naturisme* depuis trois ans. Venez à mon secours, car, depuis quelque temps, j'ai le rein droit enflammé, par suite de constipation après couches. Il faut vous dire que j'ai eu un gros bébé (4 kgs 500) il y a deux mois. Pendant la grossesse, j'ai consulté mon docteur accoucheur qui, naturellement, m'a ordonné des drogues, uraseptine, etc. J'ai une éventration ; le docteur m'ordonne une ceinture, car le ventre reste gros et mou. Je continue ma gymnastique malgré l'éventration. Est-ce que c'est bien ? Hygiène alimentaire : midi, peu de viande, légumes, des fruits. Déjeuner du matin : fruits. Soir : quelquefois soupe aux légumes, légumes, salade, fruits. Je nourris mon bébé ; puis-je manger des crudités : salade sans vinaigre et fruits ; ces derniers peuvent-ils occasionner des coliques à bébé ? L'enfant est très sain. Je lui donne tous les deux jours un peu de jus de raisin. Il a eu la jaunisse quelques jours après sa naissance.

Réponse. — Il n'y a pas assez longtemps que vous êtes naturiste, chère madame, et c'est pour cela, certainement, que, n'ayant pas eu le temps de vous muscler suffisam-

ment par la culture physique, votre paroi abdominale s'est éventrée du fait de votre accouchement.

Jamais le ventre bien sanglé d'une naturiste ne « craque » à la naissance d'un enfant. C'est d'ailleurs aussi parce que vous n'êtes pas depuis assez longtemps naturiste que vos reins se sont « enflammés » (il faudrait, je crois, dire infectés) depuis la naissance de bébé. C'est, d'ordinaire, par le coli-bacille que se fait cette infection des reins. Vous avez raison d'attribuer au trouble une origine intestinale. Les accoucheurs d'autrefois pensaient que, lorsque le rein des jeunes accouchées s'infecte, les microbes arrivent à cet organe par voie du sang. On sait, maintenant, que le mécanisme est plus simple : le coli-bacille, qui se trouve en abondance dans l'intestin, passe, par voisinage, dans les voies vaginales, puis dans l'urèthre, puis dans la vessie, et remonte jusqu'aux reins.

Les drogues que la médecine chimique emploie contre l'infection à coli-bacille des reins sont absolument inefficaces. Une seule méthode supprime le microbe : la réparation du terrain. C'est par l'observation de l'ensemble des procédés sains et simples du naturisme que, peu à peu, les forces générales s'accroissent et qu'automatiquement l'envahisseur coli-bacille perd sa virulence, puis disparaît. Il disparaît, d'ailleurs, non pas régulièrement et uniformément, mais par paliers, la patiente faisant des poussées successives d'entérite décroissante. Souvent, au moment même où la femme a pris définitivement « le dessus », elle fait une nouvelle et dernière poussée d'urines troubles, sorte de balayage expulsif microbien.

Ne vous souciez pas du microbe, de ses poussées successives ; vivez sainement : aérez-vous correctement chaque jour par une grande heure de marche, par une séance de nu total, chaque matin, dans le cabinet de toilette, avec gymnastique générale et abdominale, frictions sur tout le corps, lotion plus ou moins froide, selon votre degré d'entraînement. Continuez votre régime alimentaire peu carné. N'ayez pas peur des crudités, des salades sans vinaigre, des fruits crus. Mais mastiquez parfaitement. Par la culture abdominale sérieusement conduite (en position couchée, si vous avez l'estomac abaissé), vous rapprocherez l'un de l'autre les deux muscles grands droits de l'abdomen, que l'éventration a écartés.

Courage et patience.

**POURQUOI LES VACHES AU PRÉ
ONT-ELLES UN LAIT VITAMINÉ ?**

La demande de Mme Jean Degros implique, en outre de la réponse qu'on vient de lire, les réflexions suivantes :

Une femme qui nourrit un bébé, non seulement peut, mais doit manger des crudités ; c'est par l'aliment cru qu'elle vitaminise son lait.

Pourquoi les vaches qui sont au pré ont-elles un lait richement vitaminé ? A cause de l'herbe verte qu'elles mangent.

Pourquoi les vaches mal nourries, l'hiver, en étable, ont-elles un lait très pauvre en vitamines ? A cause du manque de verdure.

La loi — à quelques variantes près — est la même pour tous les mammifères.

Sachez seulement ne pas abuser des ~~ver-~~ dures, car si nous sommes des mammifères, nous ne sommes pas des ruminants.

LA PAGE DE LA FEMME

 Votre visage

 Votre corps

LES FARDS ET LA BEAUTÉ

R IEN n'est plus beau qu'un joli visage ; aussi n'est-ce pas sans amertume que l'on constate que cette partie du corps est de celles qui accusent le plus prématurément les stigmates du temps. Ce n'est pas sans raison, d'ailleurs, et la cause de cet état de choses ne nous est pas inconnue. C'est pourquoi, sans plus tarder, nous voulons attirer l'attention de la femme moderne sur les effets secondaires des fards dans la vie des tissus.

Pour être bien compris, il nous suffira de demander à la femme acquise aux idées naturalistes, et qui a vu sa santé s'améliorer, son corps se développer et s'épanouir avec le concours conjugué du soleil, du grand air, de la culture physique et d'une alimentation intelligemment comprise, ce qu'elle fait pour son visage. C'est qu'on a trop tendance à croire que la peau n'est qu'une enveloppe qui entoure la chair, alors qu'en réalité c'est un véritable organe, pourvu de glandes, de vaisseaux, de filets nerveux, de pigments, et qui a d'importantes fonctions à remplir.

Souvenez-vous, madame, que nous avons environ 150 glandes sudoripares par centimètre carré de peau et que chacun de ces minuscules organes a son orifice ouvert à la surface de l'épiderme. Souvenez-vous que c'est par les canaux excréteurs glandulaires que l'organisme rejette l'acide carbonique provenant des oxydations qui ont lieu dans les tissus ; que c'est par ces minuscules pertuis que se fait l'excrétion sudorale et de pas mal de toxines ; que c'est par l'intermédiaire de ces mêmes canaux, toujours, que s'effectue la respiration cutanée apportant aux cellules en formation l'oxygène fourni, pas toujours en quantité suffisante, par la circulation capillaire. Est-il nécessaire de dire que les particules minérales ou chimiques qui constituent les fards s'insinuent dans les canaux excréteurs glandulaires ? Non, cela tout le monde le sait, et les hygiénistes le déplorent, car il faut tout de même avoir le courage de le dire : tous les fards sont des poisons.

Entendons-nous bien. Nous ne voulons pas dire par là que tous les fards sont à base de matières toxiques. Il y en a, certes, mais il faut reconnaître que l'effort des fabricants de produits de beauté est méritoire en ce sens qu'ils les éliminent le plus possible de leurs préparations. C'est par leur action mécanique, par l'obstruction qu'ils produisent dans les tissus, que les fards sont nocifs pour le teint plus encore que par leur action chimique.

Nous allons voir pourquoi en peu de mots.

Nous savons que la peau est le siège d'une incessante évolution, que les cellules nées dans le derme montent peu à peu vers la surface de l'épiderme, obligeant les cellules mortes de la couche superficielle à tomber, et que l'ensemble des manifestations de ce phénomène de la vie organique se nomme la *carycinèse*. Pour que cette régénération cellulaire puisse s'effectuer normalement, il est indispensable d'avoir des tissus sains, vierges de tous déchets organiques, de toute souillure chimique ou minérale et bien irrigués par les capillaires. Or, il est absolument impossible à la femme qui recouvre son visage de maquillage pendant quinze heures sur vingt-quatre d'avoir des tissus sains.

Outre l'obstruction dont il est question plus haut, et qui suffirait à ralentir l'évolu-

tion cellulaire et la circulation capillaire, il faut compter sur une partielle asphyxie des tissus par obturation des canaux excréteurs. Aucun fard, quel qu'il soit, ne laisse s'aérer les tissus, et, partant, tout maquillage s'oppose à l'exhalation et à la respiration cutanée. A cela s'ajoute encore l'action des matières colorantes, qui s'infiltrent dans les tissus selon un mode de pénétration bien connu des médecins, et que l'on nomme voie iatryptique. Sous l'action du colorant étranger, chimique, minéral ou simplement végétal, les pigments, qui donnent à la peau sa teinte rosée et qui possèdent la propriété de virer au brun plus ou moins foncé sous l'action de la lumière solaire, s'anémient, se rarefient et peuvent même disparaître complètement. D'autres fois, la constitution des pigments se trouve pervertie, donnant naissance à des taches qui n'ont rien d'esthétique et qui s'opposent au bronzage uniforme du visage.

Voilà pas mal de méfaits à l'actif des fards ; il était de notre devoir de ne pas les passer sous silence plus longtemps. Est-ce à dire qu'il faille proscrire rigoureusement le maquillage ? Il le faudrait. Mais, hélas ! nous savons qu'on ne peut pas trop compter, en ce domaine, sur la sagesse de la femme.

Si la suppression totale des fards est une chose difficile à obtenir, du moins pouvons-nous recommander de n'en user qu'avec modération, et encore nous reste-t-il la possibilité de lutter contre leurs effets secondaires en retirant des tissus ce qu'ils y laissent.

Etant bien entendu qu'on ne contrarie pas impunément une fonction organique et que la Providence ne fait rien sans raison, si notre épiderme est pourvu d'une multitude de petits canaux, ce n'est certainement pas pour les bourrer de produits chimiques.

Oh, évidemment, ce n'est pas parce que quelques amas insolubles ou quelques microscopiques cristallisations se sont nichés dans les tissus que la santé générale est en grand danger. Mais il n'en reste pas moins vrai qu'avec l'usage qui est fait actuellement des fards, les femmes ont la peau du visage abîmée, vieillie, et, plus ou moins rapidement, subiront les conséquences de ce déplorable état de choses:

Il ne faut pas oublier, en effet, qu'outre les inconvénients du maquillage, la vie des grandes villes « charbonne » la peau, la rend moins perméable.

Il est indispensable que la femme moderne comprenne que les exigences de notre époque ont créé une nécessité nouvelle : celle de nettoyer périodiquement son épiderme.

Pour ce faire, les moyens ne manquent pas. On peut, par exemple, faire usage de produits gras (lanoline), d'eau de rose ou même, mais avec discrétion, de poudre de pierre ponce porphyrisée (c'est-à-dire finement pulvérisée) ; on demandera ce produit au pharmacien, la préparation parfaite en étant délicate.

Maquillez-vous, puisqu'il n'est pas en notre pouvoir de vous en empêcher, mais de grâce, madame, ayez pitié de vos tissus. Prenez l'habitude de nettoyer votre peau, les règles de la plus élémentaire hygiène l'exigent.

Alors vous pourrez concilier votre légitime coquetterie avec le naturisme, et votre visage, ce charmant miroir où se reflète votre personnalité, ne se ternira plus et restera en harmonie avec un beau corps.

René GUINOT-DERESNES.



Voici un exercice de gymnastique qui offre la particularité de changer totalement d'effet suivant la façon dont on l'exécute. Cet exercice consiste en l'élévation de la jambe bien tendue dans différents plans : en avant (photo 1), sur le côté (photo 2), en arrière (photo 3). En levant, ou plutôt en lançant chaque jambe une dizaine de fois dans chaque direction, le plus haut possible et assez vite, on obtiendra un bon exercice



d'assouplissement. Mais si on exécute les mêmes mouvements en comptant trois temps pour l'élevation et trois temps pour l'abaissement, ce sera un entraînement très efficace, et même assez dur, pour les muscles des cuisses et de l'abdomen. Pour débiter, on peut prendre appui d'une main sur une chaise, par exemple.

(Photos Naturisme, posées par Mlle Soyer
et commentées par Mlle Karla.)



LES ÉDITIONS DE « NATURISME »

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

Deuxième édition. Vingt-troisième mille.

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

La Cure Mentale.

Un fort volume de 260 pages, abondamment 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.

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.

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.

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

STOCKS AMÉRICAINS

93, rue de la Chapelle, 93
PARIS

E. DELSART, Directeur

Métro : Torcy et Chapelle.

Tél. : Nord 26-39.

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

Matelas 1 pers. 39 fr.

— 2 pers. 89 fr.

Toiles de paillasses

p. colonies, dep. 8 fr.

Sacs de couchage 10 fr.

Couvertures dep. 5 fr.

Couvertures pure laine

grise 25 fr.

Toile au mètre... 6 50

Draps toutes tailles,

très bas prix.

Toile de tente de l'armée

..... 12 fr.

Sacs tyrol. dep. 12 fr.

Cuvette toile 3 fr.

Pellets - bûches, havresacs

..... 2 50

Divans transformables

..... 139 fr.

Sommier divan 59 fr.

Laine depuis... 5 fr.

Réfection de matelas sous l'œil du client

CATALOGUE SUR DEMANDE

FAITES DE LA PUBLICITÉ DANS NATURISME

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.

DEMANDES D'EMPLOIS ■ ■ ■ ■ ■

J. h. nat. ch. occupat. le mat., en août et sept., ch. nat. habit. bord de mer. Lebrat, 8, r. Benoit-Hure, Bagnolet.

OFFRES D'EMPLOIS ■ ■ ■ ■ ■

DEMANDE jeune fille sérieuse, très bonne retoucheuse de clichés et repiqueuse de photos. Nourrie, couchée dans famille photographe naturiste, Côte d'Azur. — Joindre âge, photos, références. — Naturisme, n° 478.

MÉNAGE NATURISTE demande pour propriété près Royat ménage ou bonne naturiste pour jardin et maison. Ecrire à Naturisme, n° 481.

ALIMENTATION NATURISTE ■ ■ ■ ■ ■

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

Le goûter
le plus
facile
à
distribuer,
à
emporter.



PENSIONS NATURISTES ■ ■ ■ ■ ■

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.

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.

25 f., Camp Suard, pge Pinède à Bormes (Var). Not. 0,50

INAM, 2 ter, rue Spitalieri, Nice (A.-M.)
Idéal pr vacances naturistes, bien port. athl. et arthrit.

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

Cent Nat. de Bascon ps Château-Thierry (Aisne). Pens. vég. et végétar. 10 et 15 fr. p. j. ch. comp. Bois, exc.

ETABLISSEMENTS NATURISTES ■ ■ ■ ■ ■

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

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).

MADAME, NE VOUS RASEZ PLUS... ■ ■ ■ ■ ■

Est-il besoin de vous dire que cette opération que vous faites toutes les semaines, vous serez bientôt obligée de la renouveler tous les 3 ou 4 jours, et enfin tous les jours ?

Les vilains poils superflus deviendront plus durs et plus nombreux.

Les seuls remèdes pour arriver à détruire les poils et duvets sont les applications à la cire « PAB », produit absolument inodore, inoffensif et efficace.

Démonstrations gratuites et applications dans nos Salons : 5, rue Tronchet. — Anjou 40-97.

Demandez l'envoi de la notice N.

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?...

ABONNEZ-VOUS

Un an : 50 fr.

Six mois : 28 fr.

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.

LOCATIONS ■ ■ ■ ■ ■

A LOUER, Ile du Levant, grand studio, cuis., w.-c., élect., eau cour., 3 chamb., ens. ou sépar. Sit. élev., vue spl. S'ad. Agence Parsonneau, Ile du Levant (Var).

A LOUER, Médan, chambre, cuis., cab. toil. meublés. Eau, gaz, élect. Conv. à naturiste. Arrangem. semaine ou mois. — Antigna, rue Vandernack, Médan.

VENTES ■ ■ ■ ■ ■

A VENDRE, à Héliopolis, plusieurs bungalows avec parcelles de 250 mq à 350 mq. Très belle vue sur Port-Cros et le Cap Bénat. Tous commerces à proximité. Bungalows avec terrains de 250 mq, 8.500 fr. Bungalows avec terrains cultivables de 350 mq, 9.500 fr. Conditions à examiner. Facilités de paiement. — S'adresser à M. Parsonneau, propriétaire, domaine du Val-des-Moines, Ile du Levant (Var).

MARIAGES ■ ■ ■ ■ ■

J. h., 24 a., nat., cath. prat., fam. bourg., pet. sit. camp. Midi, dés. conn., vue mar., j. f. 18 à 24 a., simp., sér., gts rapp., pet. dot. Pas sér., s'abst. Naturisme, n° 477.

NATURISTE, isolé, rég. Nord, rech., en vue mar., j. f. 24 à 28 a., instr., éduq., sérieuse, saine, cult., cath. si poss., aimant vie intell. et phys. intense mais très simple. Même situat. tr. modeste si très bne santé, b. physiq. et surt. moral. — Naturisme, n° 479.

DIVERS ■ ■ ■ ■ ■

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

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

Mme SARRAZIN, accoucheuse, ex-interne de l'Assistance publique. Avantages aux A. S. Ts soins. 23, rue Letort. Tél. Mon. 57-59. Prix modérés. Idéal natur.

LE CINÉMA

PALAI DES ARTS, 325, rue Saint-Martin, Paris. — Du 27 juillet au 2 août. — Rez-de-chaussée : Fascination ; Une vie trépidante. — Premier étage : Londres la nuit ; Pas besoin d'argent.

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

sont en vente dans les maisons suivantes:

PARIS :

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

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

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

BANLIEUE :

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

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

Succursale à BRUXELLES, 63, RUE DU BAILLI.

NATURA

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

SPÉCIALITÉS
ALIMENTAIRES
DE TOUTES MARQUES

LIVRAISONS DANS PARIS
EXPÉDITIONS EN PROVINCE

MAGASINS DE VENTE :

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

Téléphone : PROVENCE 14-36.

Chemins de fer de l'Etat

PARIS A TROUVILLE-DEAUVILLE
EN DEUX HEURES

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

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

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

Tarif ordinaire des premières classes.

FAITES LIRE «NATURISME»

ABONNEZ VOS AMIS

6 mois : 28 francs

1 an : 50 francs

Pour les naturistes de Villennes

HORAIRE D'ÉTÉ 1934

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

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

NATURISTES. ORGANISEZ-VOUS POUR
PASSER VOS VACANCES A HELIOPOLIS

A LA FABRIQUE

11, rue de la Cerisaie, Paris (Bastille)

NOUVEAUX
PRIX !!

SUR MESURE
avec deux essayages
très beaux

Costumes sports
à 250 et 325 francs.

Complets de ville
à 275, 325 et 375 fr.

Draperies pure laine
françaises et anglaises.

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

Blousons et vestes
de camping

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



Tél. : Archives 16-66

L'administration des Assurances Sociales vient
de décider que les malades en traitement à
notre Cabinet ne pourraient plus désormais se
faire rembourser du montant de leurs soins.
Or, on sait que la loi donne aux assurés so-
ciaux le droit formel de choisir leur médecin.
Ceux de nos malades qui désireraient protester
contre une pareille violation du droit des gens
et qui voudraient se porter partie civile dans le
procès que nous intenterons sans doute à la
Caisse des Assurances Sociales sont priés de
bien vouloir se mettre en rapport avec nous.

DOCTEURS G. ET A. D.

ÉLECTROGRAPHIE HUMAINE

T A R I F

Le Gérant : Auguste CHAUVETON.

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

DANS LA PREMIERE AGGLOMERATION NATURISTE DU MONDE ENTIER

**ACHETEZ
VOTRE
TERRAIN**

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

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

■ UNE NOTICE
DÉTAILLÉE SUR
HÉLIOPOLIS, LES
PLANS DU DO-
MAINE ET TOUS
RENSEIGNEMENTS
UTILES
SONT GRATUITEMENT
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^e) (tous les matins, de 10 heures à midi). Pour visiter sur place, s'adresser à M. MANCEL, directeur de l'Agence des Arbousiers, Ile du Levant (Var).

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

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

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

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

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

Ecrire pour rendez-vous.

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

**CONSTRUISEZ
VOTRE
MAISON**