

Naturisme : le grand magazine de culture humaine

I. Naturisme : le grand magazine de culture humaine. 1934-08-02.

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 :

« APPRENNONS A NAGER : LE CRAWL »

PAR JEAN FAUREZ

NATURISME

LE GRAND
HEBDOMADAIRE
DE CULTURE
HUMAINE



SOLEIL... ET SOLEILS

FAUT-IL OU NE FAUT-IL PAS PRENDRE DE BAINS DE SOLEIL ? OUI OU NON. LE BRONZAGE DE LA PEAU EST-IL UTILE A L'ORGANISME ? COMMENT FAUT-IL PROCEDER POUR CONDUIRE RATIONNELLEMENT UNE CURE SOLAIRE ? TELLES SONT LES QUESTIONS AUXQUELLES REpond, DANS LE PRESENT NUMERO, LE DOCTEUR GASTON DURVILLE. QUANT A LA JEUNE FEMME QUE VOICI, ELLE SEMBLE NON SEULEMENT NE PAS CRAINDRE L'ASTRE DU JOUR, MAIS ENCORE AFFECTIONNER « LES » SOLEILS. ET IL FAUT AVOUER QUE SA PRESENCE, AU MILIEU DE CES FLEURS AU NOM PRESTIGIEUX, LEUR DONNE PLUS D'ECLAT ENCORE...

Cliché procédé Emv.

Photo « Naturisme ».

DOUZIÈME ANNÉE -- N° 319-320



1 FR. 25

JEUDIS 2 ET 9 AOUT 1934

Au crible, les idées !...

FAUT-IL OU NE FAUT-IL PAS PRENDRE DE BAINS DE SOLEIL ?

MARCEL HERVIEU, le secrétaire bien connu de la rédaction de la grande revue « Je Sais Tout », nous écrit :

Y a-t-il du nouveau dans le domaine de la cure solaire ? Nous voudrions répondre à cette question que vont se poser de très nombreuses personnes au moment de partir en vacances...

Cet ensoleillement, devenu mode, ce bronzage de tout l'épiderme, certains spécialistes le prônent, d'autres le déplorent, ou, plutôt, en déplorent les excès. Des faits nouveaux sont-ils intervenus, propres à confirmer les théories de ceux-là ou à calmer les inquiétudes de ceux-ci ?

Avez-vous constaté, dans votre zone d'activité, des reviviscences dues au soleil estival, ou, au contraire, des accidents, des troubles ?

Dans quelle mesure pouvons-nous faire bénéficier le grand public de l'expérience de ces dernières années ?

En d'autres termes, que faut-il conseiller ou déconseiller pour l'été 1934 ?

« Je Sais Tout », en publiant notre réponse dans son numéro du 1^{er} juillet, sous le titre : « Pas de cure de soleil sans cure d'ombre », la fait précéder de ces commentaires :

L'idée naturiste a à ce point progressé depuis quelques années que l'on ne saurait imaginer de vacances sans bains de soleil. Le bronzage de la peau devenu mode, tout le monde peut le promener triomphalement dans la ville, au retour. Mais il y a bains et bains : il y a ceux qui sont profitables, il y a aussi ceux qui sont nuisibles. Pourquoi et comment s'ensoleiller ? Où commence le danger ? Qu'y a-t-il de nouveau dans la cure solaire ? Telles sont les questions que nous avons posées aux docteurs Gaston et André Durville. Qui aurait été mieux qualifié pour conseiller nos lecteurs que les créateurs du mouvement naturiste en France ?

Ces deux spécialistes sont très affirmatifs : à quelques exceptions près, les bains de soleil sont indispensables. Mais ils font des réserves quant à la manière de les pratiquer, et ils préconisent fort sagement l'alternance de la pleine lumière et de l'ombre. C'est ce logique et prudent équilibre que nous avons voulu caractériser par notre titre.

L'étude des docteurs Durville est complétée et confirmée par le résumé des récents travaux de leur éminent confrère, le docteur Francis Heckel, bien connu par ses recherches sur ces importants problèmes.

Et maintenant, avant de vous dévêtir et de livrer votre peau à l'ensoleillement, lisez et méditez...

Nous ne commencerons pas notre réponse sans exprimer d'abord à Marcel Hervieu nos remerciements pour la confiance qu'il veut bien nous accorder, et pas davantage sans féliciter la grande revue de vulgarisation scientifique, à laquelle il a voué son temps et ses forces, de la lutte qu'elle poursuit en faveur de tout ce qui peut servir à la vie saine, et, en général, au progrès de l'humanité.

Et nous répondrons aux questions suivantes :

I. Oui ou non, le bronzage de la peau est-il utile à l'organisme ? Peut-il être nuisible ? Et quand ?

II. Y a-t-il du nouveau dans le domaine de la cure solaire ? Si oui, quoi ?

III. Faut-il conseiller les bains de soleil au grand public ? Et dans quelles conditions ?

Malgré les travaux scientifiques des médecins spécialisés, qui présentent, par milliers, des cas splendides de régénéres-

cence de la santé sous l'action des cures naturistes bien conduites, il y a encore des médecins qui, fidèles aux vieilles doctrines, ne croient la santé possible que par la médication chimique et les procédés « antiatmosphériques ». Ils affirment que les cures de soleil, même médicalement surveillées, sont anémiantes, et ils ont trouvé, à l'appui de leurs dires, des arguments ethnographiques et physiologiques.

Les arguments ethnographiques peuvent se résumer en ceci : les nègres, qui vivent nus au soleil, ont une santé débile et meurent jeunes ; le soleil, donc, les tue.

Il est exact que les noirs meurent, d'habitude, plus tôt que les blancs, mais il est certain que leur vie courte est due, non pas au soleil qui les anémie, mais aux fautes graves qu'ils commettent envers l'hygiène alimentaire. Les noirs mangent en dépit des lois physiologiques ; c'est ce qui leur donne leur gros ventre et les tuberculise. Quand nous aurons enseigné aux noirs les principes d'harmonie alimentaire, ils auront une santé admirable — surtout si, parallèlement, nous ne les amoindrissions pas en les habillant.

Les arguments « physiologiques » peuvent se résumer en ceci : le soleil, tombant sur la peau nue, oblige l'organisme à fabriquer des pigments cutanés pour lutter contre l'insolation ; or, les pigments cutanés se forment à l'aide des globules rouges du sang. L'organisme, mis au soleil, détruit des globules rouges pour trouver en eux ce qu'il lui faut pour faire les pigments protecteurs de la peau. Bain de soleil égale donc perte de globules rouges, appauvrissement sanguin, anémie.

Nous avons, à plusieurs reprises déjà, depuis des années, montré que l'argumentation est fausse, ou, plutôt, elle est fausse dans tous les cas où la cure de soleil est faite correctement ; elle peut, par contre, devenir vraie si la cure n'est pas adaptée médicalement à l'individu, si l'organisme qui la subit est atteint de certains troubles maladiés ou si l'on dépasse les doses rationnelles de soleil.

Un mot de physiologie pour mieux faire comprendre :

Nos globules rouges du sang contiennent de l'hématine. Quand lesdits globules rouges ont vieilli, ils meurent et se détruisent. En se détruisant, l'hématine donne du fer et de la bilirubine. Le fer est récupéré ; il sert à fabriquer de nouveaux globules rouges ; quant à la bilirubine, elle passe, en partie dans la bile, pour servir à la digestion intestinale, et en partie dans la peau, où elle va se fixer et y devenir du pigment.

Quand on ensoleille la peau, les pigments s'y multiplient à mesure que se développe le bronzage. Et un examen superficiel permet de dire : puisqu'au soleil les pigments se multiplient et qu'ils sont faits au détriment des globules rouges, l'organisme s'appauvrit quand on fait de l'héliothérapie.

Le raisonnement n'est juste que lorsque la cure est mal conduite : trop vite et trop violemment, ou quand l'organisme n'a pas — du fait de la maladie — ses moyens normaux de récupération globale.

Ainsi, si un individu mal conseillé, ou pas conseillé du tout, arrivant de la ville et très blême de peau, s'expose trop brutalement au grand soleil, à la plage, par exemple, indépendamment du coup de feu local ou général, superficiel ou profond, auquel il se condamne, il massacre ses globules rouges pour libérer la dose de pigments dont il a brusquement besoin ; résultat : baisse considérable de sa richesse sanguine et baisse parallèle de ses résistances ; au lieu de s'être fait du bien au soleil, il s'est fait du mal.

Résultat équivalent, ou même encore plus mauvais, si un être non en état de le supporter, un tuberculeux fébrile, par exemple, ou même seulement un pré-tuberculeux doté d'une très mauvaise fonction hépatique (avec augmentation de son métabolisme basal), s'expose à un bain de soleil excessif pour lui.

Nous avons vu souvent des tuberculeux, des pré-tuberculeux et des tarés du métabolisme faire des asthénies au besoin sévères, des poussées fébriles souvent graves, des aggravations pulmonaires, des amaigrissements inquiétants, à la suite de bains de soleil excessifs.

Tout être qui reçoit des stimulations plus grandes que celles qu'il est capable de tolérer pâtit et s'use prématurément.

Mais que l'individu soit normalement préparé par l'ensemble rationnel des procédés de vie saine, qu'il se soit mis, du fait d'une hygiène rationnelle, « à la hauteur de l'excitation solaire », et alors non seulement il supportera victorieusement l'action des rayons violets et ultra-violets contenus dans la radiation, mais il en tirera le plus grand profit pour sa santé.

Des anémiques ayant 3 millions seulement de globules rouges par millimètre cube de sang arrivent, en un nombre variable de mois, au chiffre normal, soit 4,5 millions et plus. La cure de soleil bien conduite n'est donc en rien anémiant ; elle est, au contraire, le remède rationnel de l'anémie.

LIRE LA SUITE EN PAGES 8 ET 9.

Propos simplistes

Il n'est pas douteux que le naturisme, œuvre de culture humaine totale, ne peut, en raison du caractère indéfini de l'esprit humain, énoncer d'une façon précise sa doctrine que sur le plan physique.

Dans le domaine intellectuel, la pensée naturiste — dont, au surplus, ne semble se soucier qu'un nombre infiniment restreint de naturistes — se cherche, hésite, et s'élaborera difficilement.

Actuellement, les mots « doctrine, thèse ou philosophie naturistes » s'appliquent donc exactement à une attitude, à une manière de penser, à une « conscience », suivant l'expression très juste de M. H. Poulain.

Pour ma part, je recouvre mes observations de l'étiquette « simplisme naturiste », dans le double dessein d'en marquer nettement le caractère personnel — laissant le champ libre à toutes les théories possibles — et d'indiquer que j'entends cependant rester dans le cadre du naturisme, libéral par essence.

L'homme, en lutte contre la nature, a opposé la spiritualité et la vie, alors que la spiritualité s'intègre dans la vie.

Croyant se spiritualiser, l'humanité s'est déshumanisée.

L'intellectualisme a éprouvé un échec parce qu'il a ignoré l'humain. L'esprit pur et libre dans son essence est un concept qui ne répond à aucune réalité.

Il y a corrélation entre les contenus du conscient et de l'inconscient; il n'est donc pas possible de méconnaître les racines vitales de la conscience.

Malgré l'unité apparente du processus, le comportement humain est tissu de sentiments complexes, polyvalents.

Aucune cloison étanche, aucune solution de continuité ne sépare le sujet et l'objet.

Dépeindre l'homme « spirituel » comme indépendant de toute considération, de toute influence, de toute attache extérieures, comme une personnalité unique, représentative de l'Esprit métaphysique, me semble procéder de l'utopie.

L'esprit ne peut pas influencer la matière s'il ignore ou méconnaît les nécessités et exigences naturelles.

Les excès de l'abstraction et de la théorie pure (le droit en soi, la politique en soi, la science en soi, l'art en soi) aboutissent nécessairement à l'inhumain.

De toute évidence, l'esprit vit sur un autre plan que les contingences naturelles, mais il n'est nullement certain que pour l'esprit ces contingences, considérées comme forces passives, ne soient que des moyens d'expression.

Energies spirituelles et forces naturelles s'interpénètrent, s'influencent mutuellement et se dominent tour à tour.

Ainsi l'idée d'humanité — que l'on dit avoir fait faillite — est, à mon avis, une conception réelle et non une entité purement spirituelle.

Les racines de la conscience, plongeant par le subconscient individuel dans l'inconscient collectif, pénètrent les forces instinctives constituant la solidarité humaine, c'est-à-dire le plan humanité.

On déplore que « les intellectuels » n'aient plus, aujourd'hui, ni prestige, ni autorité.

Cela n'a pourtant rien de surprenant, car l'intellectuel pur, « représentant prétentieux de l'Esprit », est le produit logique d'une spiritualisation maladroite, conduisant à l'ascétisme, ennemi de la vie.

Pour Keyserling, la philosophie matérialiste (telluriste ou naturiste) est au fond contre nature, parce que les données premières et immédiates de la conscience humaine ne sont pas matérielles, mais psychiques et spirituelles.

Keyserling fonde son opinion sur le raisonnement suivant, qui n'a, à mes yeux, que la valeur d'un postulat : l'essence profonde de l'homme étant « Esprit pur », il est impossible de ramener les éléments telluriques et spirituels composant l'homme à un seul principe directeur.

Le compartimentage des concepts humains a pour conséquence l'incompréhension, l'arbitraire, le conflit.

Tour à tour la pensée individuelle guide la pensée collective et est guidée par elle.

La vie physique et psychique est une évolution; l'action et la réaction alternent, sans qu'il se produise de rupture. Tout ce qui se fixe et se fige meurt.

Une révolution ne fait jamais table rase des institutions du passé, parce qu'elle ne peut effacer l'inconscient collectif.

Ce qu'il y a de plus néfaste pour un peuple, c'est de ne pas comprendre que la vie étant essentiellement évolutive, il ne peut pas rester figé dans la contemplation irraisonnée et l'observation scrupuleuse des formes et des concepts du passé.

Une civilisation qui ne s'attache qu'à la forme, aux abstractions, aux idées dépourvues de correspondance concrète, opposant l'esprit et la vitalité — alors que l'esprit ne doit pas et ne peut pas ignorer la vitalité — se byzantinise, se nécrose et meurt.

Le progrès de l'humanité n'est actuellement qu'une question d'ordre moral, et au premier chef de caractère personnel, individuel, intime.

Les vertus les plus simples et les plus élémentaires — les plus naturelles — constituent les moyens de ce progrès.

La marche ascensionnelle de la civilisation dépend uniquement de l'activité et de l'influence des éléments moralisateurs individuels.

Dans l'état actuel, sont indispensables pour le progrès humain les idéaux fondés sur une acceptation des réalités, c'est-à-dire sur une reconnaissance des énergies instinctives.

Le naturisme, mieux que tout autre doctrine, permet la synthèse des forces naturelles et spirituelles.

Dans le concept naturiste les contraires ne s'opposent pas, mais s'équilibrent.

L'idée essentielle du simplisme — fils discret et respectueux du naturisme — tirée de l'observation de la nature, est la continuité et l'unité des phénomènes vitaux.

L'univers repose sur un rythme, une harmonie, une unité. Chaque mouvement entraîne un contre-mouvement, une réaction.

Les moyens du simplisme sont l'humilité, l'honnêteté, la sincérité, car à force de se sublimer l'homme a perdu le sens de la vérité et de la vie.

Le simplisme est le contraire d'un dogme, l'intelligence n'étant jamais sûre d'elle-même.

Le concept simpliste est totalitaire; il ne méconnaît aucune des forces vitales et des énergies spirituelles qui forment la synthèse humaine.

POL.



J. Weissmuller, qui fut pendant plusieurs années un des meilleurs nageurs de crawl du monde. (Photo M. G. M.)

LE crawl est la nage moderne par excellence. Il a été introduit en Australie, dit-on, par Dick Cavil, au début de ce siècle. Mais il a appartenu aux entraîneurs américains d'améliorer la nage « rampante », de telle façon que leurs élèves ont été, pendant de longues années, à peu près imbattables. Cependant, depuis quelque temps, les Japonais semblent tenir le haut du pavé.

Pour les vieux nageurs de brasse ou de trudgeon, l'acquisition de la technique du crawl semble affreusement difficile. Le coup de ciseau du trudgeon, le coup de pied de grenouille de la brasse, préparent médiocrement à l'acquisition du battement des jambes qui caractérise le crawl.

ACQUISITION DES PREMIERS PRINCIPES DU CRAWL

Nous supposons, bien entendu, que l'élève est déjà aguerri, qu'il sait se tenir sur l'eau sans être terrorisé par l'idée que le poids de son corps pourrait l'entraîner au fond de la piscine.

Prenant appui sur le mur du bassin, l'élève donne une vigoureuse poussée avec un pied et glisse sur l'eau, visage immergé, bras allongés, jambes tendues et unies, parcourant ainsi une petite distance. Le corps ne doit pas rouler. L'aspiration prise au bord du bassin doit suffire pendant toute la durée de la coulée. Il est donc inutile de relever la tête pour respirer, ce qui déséquilibrerait le corps.

Après quelques essais de ce genre, on peut commencer à utiliser les jambes pour allonger la distance parcourue. En débutant, il est bon, pour apprendre le battement des jambes, de s'allonger au bord du bassin, les mains appuyées sur une échelle ou sur une marche.

Apprenons à nager

LE CRAWL

BATTEMENT DES JAMBES

Le battement des jambes a non seulement une valeur stabilisatrice, mais aussi une valeur propulsive — extrêmement variable, selon les individus. Le battement *part des hanches*, les genoux sont légèrement fléchis, les pieds en dedans (ils ne doivent pas être séparés de plus de 30 centimètres) et les chevilles souples.

La souplesse est indispensable pour obtenir le mouvement en « ailes de pigeon ». En effet, le pied ne doit pas être allongé dans le prolongement de la jambe, il exécute un mouvement en dedans, en dehors, un peu comparable à celui d'un fouet.

Les pieds doivent rester au-dessous de la surface de l'eau, les talons seuls émergent, et surtout pas trop d'éclaboussures !



Position des jambes et des pieds pour un bon battement.

Il n'y a pas, dans le battement de jambes, de rythme standard ; on a utilisé des vitesses très différentes : de deux à douze battements par brasse (cycle complet des deux bras), suivant la densité de l'eau, distance à parcourir et surtout constitution du nageur. En général, le rythme le plus couramment employé est le battement à six temps.

Pour obtenir un bon battement, l'apprentissage à la planche est indispensable.

On peut également utiliser, pour cet exercice un ballon de water-polo ou une ceinture de liège, mais la planche est de beaucoup préférable. Il faut surtout que l'objet employé puisse supporter le poids des bras et soutenir la poitrine dans une position normale. Les mains appuyées sur la planche, bras allongés, on traverse alors le bassin en se servant uniquement des jambes. L'attention doit porter tout

particulièrement sur la position des pieds, toujours en dedans, et la régularité du battement.

ATTAQUE DES BRAS

D'après Johnny Weissmuller, « les bras sont pour 75 ou même 90 % dans la vitesse ». C'est dire toute l'attention qu'il convient d'apporter à cette partie de l'apprentissage. Il n'est pas mauvais de faire précéder l'étude à l'eau d'une étude à sec devant une glace.



Le bras droit termine sa course. Le bras gauche se porte en avant et va commencer son attaque. C'est à ce moment qu'il convient d'aspirer.

Le corps incliné, le bras droit étendu en avant, le bras gauche en arrière à la hauteur des hanches, paume en arrière. Simultanément, on ramène le bras droit à la hauteur des hanches, le bras gauche passe en avant et occupe la même position que le bras droit au départ, et ainsi de suite.

Naturellement il ne s'agit là que du principe le plus général du mouvement ; nous examinerons la semaine prochaine la position réelle du bras dans l'air et dans l'eau.

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



Le Jour~



La vitalité humaine

par HENRI DURVILLE

Nous avons récemment publié un article de Henri Durville sur La Danse. En voici, aujourd'hui, un autre sur Les Forces qui émanent de l'homme ; cet article a paru dans Eudia, de juin.

DEPUIS les temps les plus lointains, on a connu cette force qui émane du corps humain et nous permet d'agir, de près ou de loin, sur les êtres, selon que nous sommes plus ou moins bien doués, plus ou moins bien entraînés. Toujours, cette force radiante s'est présentée sous les aspects d'une électricité spéciale et les initiations antiques s'en servaient aussi bien pour le traitement des malades que pour des rites secrets. Il est indiscutable que l'Arche d'alliance, par exemple, fut un puissant accumulateur de cette force et que Moïse et ceux de ses successeurs qui furent véritablement des adeptes en obtinrent des effets littéralement foudroyants. De même, les prêtres d'Égypte accumulaient cette même force sur la momie et sur les statuettes représentatives du Double afin de défendre l'hypogée contre les violateurs et, si ces imprudents passaient outre, les punir assez terriblement pour éviter à d'autres la tentation de les imiter.

C'est parce qu'il reprit ces pratiques, conservées dans la tradition des initiés de tous les temps, que Paracelse non seulement les mentionne dans ses œuvres, mais qu'il expose la théorie de la polarité magnétique d'une manière à peu près semblable à ce que la science la plus actuelle a démontré.

Robert Fludd, Mesmer, Reichenbach, le docteur Toutain, les magnétiseurs, en sont tous arrivés à des constatations identiques, mais c'est dans la « Physique magnétique » de Hector Durville (1) que les lois du magnétisme et de sa polarité sont exposées avec le plus de précision et de clarté.

C'est dans ce livre, qui constitue une date importante dans le développement du magnétisme curatif, que nous pouvons lire les conclusions suivantes : l'être humain est une véritable source de « force magnétique ». Cette force magnétique exprime notre santé ; elle diminue ou augmente, ou se déséquilibre pendant nos maladies ; elle se rééquilibre lorsque nous allons mieux.

Elle chemine à travers les tissus (os, muscles, organes, peau...) ; ses flux se concentrent ou se dispersent selon les émotions, selon les sympathies ou antipathies qu'exercent sur nous les êtres qui nous approchent ; selon la façon saine ou malsaine, morale ou immorale, dont nous vivons, la force « magnétique » fait tout marcher en nous ; c'est elle qui préside aux mouvements de nos organes, aux sécrétions de nos glandes, à la réparation des tissus malades, à l'entretien du plan général de notre être.

Cette force humaine « magnétique », elle ne fait pas que cheminer en nous ; elle s'extériorise aussi hors de nous, créant dans notre ambiance immédiate et, quelquefois, à de plus grandes distances, des champs de force, des courants. Ces courants peuvent agir sur nos proches : ils peuvent influencer leur façon de penser, leur santé physique même : la main de la mère, par les forces

qu'elle émet, peut guérir l'enfant qui souffre ; la main d'un être sain et bon peut soulager les malades.

« On peut, écrit encore Hector Durville dans sa « Physique magnétique », considérer schématiquement le corps humain comme un assemblage d'aimants recourbés en fer à cheval et enchevêtrés les uns dans les autres.

« Un des aimants en fer à cheval a sa branche positive représentée par le bras droit et la jambe droite, sa branche négative représentée par le bras gauche et la jambe gauche, et le coude de l'aimant est au milieu du crâne. Autrement dit, bras droit et jambe droite sont, d'après Hector Durville, polarisés positivement, bras gauche et jambe gauche sont polarisés négativement. »

Dans sa thèse sur le « Sommeil provoqué » (étude étiologique de l'hypnose), notre frère, le docteur Gaston Durville, publiait des expériences accomplies par lui prouvant que la main humaine, par les forces qu'elle émet, peut agir sur le développement des cultures microbiennes et sur la pousse des végétaux. Après des travaux longuement suivis, il concluait que l'action de la main activait la croissance du végétal et diminuait la pullulation des microbes ; que les deux mains, agissant séparément, n'arrivaient pas au même résultat ; autrement dit, que tout se passe comme si l'organisme avait des pôles, différents l'un de l'autre.

C'est en partant de ces travaux que des savants eurent la pensée de mesurer la force et la direction de ces courants. Déjà, en 1848, le physiologiste Dubois-Reynaud apporta la preuve que « des courants peuvent se manifester, dans le corps humain, lorsque nos muscles se contractent, et il les mit en évidence par le galvanomètre ».

Les expériences ci-dessus sont relatées, avec beaucoup d'autres, par le docteur Bonnamy dans une étude très bien conduite ayant pour titre : « La force psychique, l'agent magnétique et les instruments servant à les mesurer » (2), qu'on consultera avec fruit.

En 1903, le savant hollandais Einthoven inventait un galvanomètre nouveau, excessivement sensible, le « galvanomètre à corde », qui permettait d'étudier beaucoup plus facilement les courants humains, les amplifier considérablement et, en même temps, les inscrire sur un papier photographique, avec leurs détails les plus secrets.

Toute une science, l'électro-cardiographie, en prit naissance, car ces savants, pour la plupart, s'intéressaient surtout aux courants nés du cœur. C'est par l'étude de ces phénomènes que l'on put se convaincre de l'existence de pareils courants cardiaques chez tous les animaux, différents pour chaque espèce, et, cela, si nettement que l'on peut identifier un être quel qu'il soit par l'étude des courants émis par lui avec beaucoup plus de soin et de précision que par

tous les bertillonnages et autres méthodes similaires. De même, chaque maladie imprime aux courants des dérythmies particulières qui pourraient être du plus grand secours dans le diagnostic des maladies.

Le savant Waller démontra de même que les courants nés du cœur ont assez de puissance pour traverser tout le thorax, pénétrer dans les membres et conserver assez de force pour être détectés au bout des doigts. Pour Waller, il existe dans le cœur deux centres où les courants se forment : l'un, à la base du cœur, à droite, l'autre à la pointe du cœur, à gauche. Les courants nés à la droite du cœur se répartissent dans la partie droite de la tête et dans tout le côté droit. Les courants nés de la pointe du cœur se répartissent dans le côté gauche de la tête et dans les membres gauches.

C'est exactement en revenant aux découvertes de Hector Durville, et il les avait faites bien avant que l'on pût se servir des détecteurs perfectionnés, qui n'existaient pas alors. De même, Waller constate que les courants s'inversent chez les gauchers, ce que Hector Durville enregistrait déjà en 1885. « Les gauchers, dit-il, font exception à cette règle en la confirmant : chez eux, la polarité est inverse. »

En ce qui concerne l'origine de tels courants, Hector Durville affirmait que tout organe est un centre d'énergies magnétiques polarisées. Tout organe, comme toute entité du monde physique (minéral, cristal) ou du monde dit vivant (végétal, animal) était, pour lui, géré par des forces magnétiques nées sur place, ou venues d'ailleurs, ou transformées. Il considérait qu'en outre le système nerveux possède la propriété de fabriquer et transformer des énergies magnétiques pour tout le corps : cerveau, moelle, ganglions du grand sympathique étaient, pour lui, les usines centrales où s'élabora la force magnétique.

Selon Dubois-Reymond, ces courants ne sont pas d'origine nerveuse, mais d'origine musculaire, car, lorsqu'un muscle se contracte, le segment contracté est électropositif, tandis que le segment au repos est électronégatif. Si l'on pose sur un muscle les deux électrodes d'un galvanomètre, il se produit un courant allant de la partie au repos à la partie en travail.

D'Arsonval pense que les courants sont dus à la compression du muscle au cours de sa contraction, compression qui augmente la charge électrique.

Chauveau attribue ces courants non pas à un phénomène physique comme la compression, mais à un phénomène chimique : l'augmentation des combustions musculaires, du fait du mouvement.

C'est également l'opinion d'Einthoven.

Mais des faits nouveaux se produisent qui changent l'orientation des recherches. Henrijean et Waicomont démontrent par des tracés précis qu'un cœur arrêté peut produire les électro-cardiogrammes. Ce ne sont donc pas les mouvements musculaires qui ont été producteurs de cette électricité.

LIRE EN PAGE 10 LA SUITE DE L'ARTICLE DE

Henri DURVILLE.

(1) Hector Durville : *Physique magnétique*, 2 vol. (Bibliothèque eudique.)

(2) Bibliothèque eudique.



Se fasser ainsi les uns contre les autres constitue une médiocre façon de prendre le bain de soleil. C'est mieux que d'être au cabaret, certes, mais ce n'est pas un bain de soleil naturiste. - (Photo Keystone.)

LA CURE DE SOLEIL

Et, depuis la fondation de la Société Naturiste, groupement qui est de beaucoup le plus nombreux de tous ceux du même genre (nous publierons un de ces jours des statistiques précises), nous n'avons pas constaté un seul cas de cancer, ni en profondeur, ni en surface. Cette constatation est formelle et, jusqu'au jour présent, absolument inattaquable.

Nous précisons même que le moyen qui nous paraît le meilleur pour mettre la peau à l'abri des possibilités cancéreuses, c'est de l'ensoleiller progressivement et rationnellement, en la graissant et en la massant.

L'expérience que nous avons acquise sur les stades de nu de Villennes et de l'île du Levant confirme tout ce que nous avons dit précédemment sur les bienfaits de la cure atmosphérique médicalement surveillée : elle est particulièrement efficace dans le rachitisme, les tuberculoses ganglionnaires ou osseuses, les adiposes, les insuffisances glandulaires, les affections cutanées, les asthénies et surmenages. Elle nous apparaît comme étant, pour les gens dits sains et pour les délicats de toutes sortes, le meilleur antidote de toutes les maladies, des intoxications et des infections, surtout si on l'associe aux autres procédés d'hygiène naturiste, en particulier à l'alimentation saine et à l'exercice rationnel.

Il nous paraît, d'autre part, que l'avenir du traitement de la syphilis doit devoir s'orienter vers la méthode naturiste.

Nous nous basons sur le fait suivant pour tenter cette affirmation : depuis des années nombreuses que nous surveillons la santé des naturistes de France, des colonies et de l'étranger, il en est — hélas ! — parmi eux qui ont contracté la syphilis depuis qu'ils pratiquent le naturisme. Or, nous n'avons jamais constaté, chez eux, la moindre complication (et spécialement la moindre complication nerveuse, telle que l'ataxie ou la paralysie générale).

Et, pourtant, nous ne faisons d'habitude, contre l'affection, qu'un seul traitement sanguin arsenical de choc, laissant aux cures de nudité le soin d'achever le nettoyage sanguin.

Pour savoir si le bronzage de la peau par le soleil est désirable pour tous, demandons-nous s'il est naturel. Autrement dit, l'être humain de notre race est-il fait pour être blanc ?

L'un de nous (docteur Gaston Durville) a répondu à cette question dans un article publié dans *Naturisme*, le 11 septembre 1930 ; en voici l'essentiel :

« On enseigne qu'il existe quatre races humaines : la noire, en Afrique ; la jaune, en Asie ; la rouge, en Amérique du Nord, et la blanche, la nôtre.

« Noire, jaune, rouge, avec un peu d'imagination, je veux bien, mais blanche, désolé, je n'accepte pas.

« Messieurs les ethnographes, qui faites les classifications humaines, laissez-moi vous dire que si vous ne vous étiez pas alanguis sous vos plafonds, avant de vous regarder dans la glace, vous n'auriez pas pris pour étalon la teinte blafarde de l'épiderme.

« La blancheur, que vous érigez en signe de race, autrement dit en modèle, en beauté, est, en réalité, anomalie, misère, laid.

« Quand la paysanne appelle « blanc-bec » l'enfant qui arrive de la ville, ce n'est pas qu'elle regarde la teinte blafarde comme un type éternel. Pour elle, qui est près de la nature, le type de race, le normal, le beau, c'est celui de son mari, qui est de cuivre.

« Et elle a raison, la paysanne ; et vous, messieurs les ethnographes, vous avez tort.

« Dire que notre race est blanche m'apparaît être la même énormité que si l'on déclarait que nous sommes la race des gens qui ont la migraine, une bosse dans le dos ou le ventre en besace. Mais oui, il y a des migraineux, des bossus, des ventrus, et il y a, aussi, des pâlots. Et ce sont, tous, des malades.

« Quand on me dit que notre race est blanche, je me demande pourquoi on n'a pas décidé qu'elle est verte, car, en somme, il y a pas mal de gens qui ont la jaunisse...

« La peau normale de notre race, c'est celle de l'athlète naturiste de Villennes, celle du débardeur de Venise, qui travaille torse nu, au soleil ; celle du cow-boy du Far-West.

« Visage du trappeur, du marin, du laboureur, voilà le modèle de santé, de beauté ; la teinte étalon de notre race, c'est le bronze... »

Puisque la nature a placé, dans notre peau, des pigments, c'est que nous devons être pigmentés.

Le courant en faveur des cures atmosphériques est naturel et il est irrésistible ; on abandonne le billard pour le football, la redingote pour le slip ; c'est sport et c'est incontestablement un progrès. Nous sommes heureux d'avoir, de toutes nos forces, collaboré à ce progrès.

L'évolution s'est-elle faite avec toute la sagesse désirable ? Pas toujours.

On a vu, sur les plages, toutes les excentricités, tous les accidents possibles : congestions cérébrales, brûlures graves de la peau, coups de fouet donnés à des tuberculoses connues ou cachées, etc.

LIRE EN PAGE 10 LA FIN DE L'ARTICLE DES

D' G. et A. DURVILLE.

On a accusé les cures de soleil de provoquer la dyshidrose, le prurit, l'eczéma, l'urticaire, des dépigmentations, du lupus, des scléroses et même le cancer de la peau.

Nous avons répondu, en mai 1932, dans notre revue *Naturisme*, à ces accusations :

« ... Que le soleil puisse donner de la dyshidrose, avons-nous dit, c'est vrai. Nous avons vu apparaître, en certains mois d'août fort chauds, sur nos propres épaules — pourtant très entraînées et huilées — les petites cloques caractéristiques, pleines d'eau, grosses comme des têtes d'épingle. Ce trouble n'a pas de gravité. Il est dû, pensons-nous, au fait que la sueur, n'ayant pas le temps de s'évacuer assez vite par les glandes sudoripares, tente de se frayer un passage à travers l'épiderme lui-même ; elle le soulève et s'accumule sous lui en fines gouttes. Il suffit de toucher les petites cloques pour libérer la sueur, et tout est fini.

« Quand le soleil produit l'eczéma, l'urticaire, le prurit, c'est que ces maladies étaient prêtes à venir ; le soleil a ouvert la porte, et nous estimons qu'on ne doit pas dire qu'il a fait là une œuvre néfaste ; la preuve en est qu'en continuant correctement la cure, et, en même temps, en soignant, par un régime sain, l'intestin et le foie, on voit disparaître les misères cutanées, et le patient est beaucoup mieux qu'avant. »

Nous dirons de même du lupus : ce n'est pas le soleil qui amène dans la peau le bacille tuberculeux. Si le lupus apparaît à l'occasion d'un bain de soleil, c'est qu'il était là, tout prêt à éclater ; d'ailleurs, ajoutons que la pous-

sée congestive cutanée qui apparaît à l'occasion du bain solaire est, non pas un mal, mais un bien ; c'est le premier effort sérieux que fait la nature pour combattre le mal. Avec la répétition des séances, la maladie disparaît, en effet, assez vite, et elle ne laisse même pas de cicatrices.

Nous n'avons jamais constaté (nos observations portent, cependant, chaque année, sur plus de 20.000 peaux nues) que le soleil produise de véritables dépigmentations locales.

Un homme est porteur de plaques de pityriasis versicolor ; le soleil le teinte d'abord, comme il teinte la peau ; on ne voit donc plus les plaques, mais le soleil, continuant à agir, brûle le pityriasis ; la moisissure qui le constituait tombe ; la peau est nettoyée, mais elle est blanche, parce que le pityriasis s'opposait à l'arrivée du soleil sur celle-ci. On prétend qu'il y a alors dépigmentation. C'est une erreur. La peau, débarrassée du pityriasis, est pigmentable comme l'était la peau voisine. En continuant les séances solaires, la peau guérie reprend la teinte du voisinage.

Il n'y a, à notre avis, dépigmentation que lorsqu'on pousse trop loin la cure solaire, et c'est là une faute de technique. Quand le naturiste a atteint sa teinte maxima (qui n'est pas la même chez tous les individus ; chez les uns elle est bronze, chez d'autres elle est cuivre, plus ou moins rouge, plus ou moins jaune), il tend à repâler ; les blancs ne peuvent pas, quoi qu'ils fassent, se muer en noirs, et nous ne voyons pas, d'ailleurs, en quoi cela serait désirable. La pigmentation maxima étant obtenue, il est indiqué de cesser les bains de soleil, en vertu d'une loi de rythme qui veut que, pour être profitables à l'organisme, les procédés thé-

rapeutiques soient alternants (après cure de lumière, cure d'ombre ; après cure d'eau chaude, action froide ; après mouvement, repos...). La nature impose, d'ailleurs, d'elle-même, le rythme aux êtres qui n'auraient pas la sagesse de l'observer ; à l'été chaud qui nous pigmente, succède l'automne qui, doucement, ramène notre épiderme à la teinte moins vive et le printemps nous trouve pâlis à nouveau et prêts à bénéficier des effluves du nouveau soleil.

On a prétendu, enfin, que la cure de soleil sclérose et prédispose au cancer cutané.

Il faut n'avoir jamais suivi ce qui se passe dans les centres naturistes médicalement surveillés pour dire que la peau se sclérose au soleil. Quand la peau se ratatine sous l'action solaire, c'est qu'on a procédé d'une façon anormale, c'est qu'on a brûlé la peau pour l'avoir surexposée et insuffisamment ou pas graissée. Non seulement la cure solaire bien faite ne sclérose pas la peau, mais elle l'assouplit et l'affine d'une façon remarquable. Les seules peaux vraiment belles sont les peaux des nègres et celles des naturistes.

Et les scléroses profondes, du foie, des reins, de l'aorte, sont dues non pas aux cures de soleil, mais aux cures de coups de soleil...

On a dit du cancer de la peau qu'il est plus fréquent sur la face et aux mains des marins, des paysans, à cause de l'exposition au soleil de ces parties du corps.

Nous avons exposé bien des fois déjà que si le cancer atteint la face et les mains des paysans et des marins (alors que beaucoup moins les mêmes régions des gens des villes), c'est non pas à cause du soleil, mais à cause de la crasse.

Jeunes femmes naturistes s'enduisant le corps d'huile avant de prendre leur bain de soleil. (Ph. Naturisme.)



La vitalité humaine

(SUITE DE LA PAGE 6)

Pierre-Noël Deschamps, dans son livre « Electro-cardiographie clinique » (1933), affirme qu'il n'y a aucune relation entre l'amplitude des variations électriques du cœur et l'énergie de la contraction cardiaque. Si les contractions du cœur étaient l'origine des courants, il y aurait nécessairement relation entre les courants, leur intensité et les mouvements du cœur. Et le docteur Gaston Durville, dans une étude récemment parue et à laquelle nous nous référons largement (« Naturisme », 22 mars), estime que Pierre-Noël Deschamps est dans le vrai lorsqu'il écrit que l'électro-cardiogramme est le reflet, non de la contraction elle-même, mais de l'onde d'excitation qui la précède. Autrement dit, les courants cardiaques sont dus à la force nerveuse qui donne les ordres de contraction, force nerveuse née dans les ganglions du sympathique. Cette explication tout à fait moderne est, notons-le, rigoureusement conforme à celle que donnait Hector Durville en 1883.

L'électro-cardiogramme est un mode de représentation de l'énergie qui fait battre le cœur ; pour la première fois, une énergie humaine, vivante, vitale peut-être, s'inscrit sur un papier photographique.

La vitalité cardiaque étant nécessairement liée à la vitalité générale, l'électro-cardiogramme devait donc pouvoir permettre de doser la vitalité générale.

C'est ce que le docteur André Durville a compris et, grâce à ses travaux antérieurs en électricité et spécialement en T. S. F., il a pu adapter les plus récentes méthodes d'électrographie au dosage de la vitalité chez ceux qui se croient sains et chez les malades de toute sorte.

Henri DURVILLE.

EXTRAIT DU RÈGLEMENT D'HÉLIOPOLIS

LE CAMPING

Nous rappelons qu'il est formellement interdit de camper sur la totalité du territoire de l'Ile du Levant, à l'exception des endroits spécialement affectés à cet usage.

Les campeurs qui voudront être autorisés à monter leur tente dans le camp prévu devant, dès leur arrivée sur l'Ile, se présenter à l'Agence MANCEL, les Arbousiers, Ile du Levant.

Ils recevront notification de leur emplacement contre règlement des droits divers prévus par nos organisations.

LE FEU

Il est formellement interdit, sous peine de procès-verbal immédiat et sous réserve des sanctions les plus graves en cas de sinistre, de faire du feu à l'extérieur des habitations sur tout le domaine de l'Ile du Levant.

LA TENUE

Nous rappelons, une fois de plus, qu'il est absolument interdit de se promener ou de se baigner entièrement nu à l'Ile du Levant, en quelque endroit que ce soit. La tenue minima est le slip de couleur, avec cache-seins pour la femme.

Des poursuites seront immédiatement engagées contre tous les délinquants.

Un garde assermenté a reçu mission de faire respecter le présent règlement, soit en dressant procès-verbal, soit même en recourant à l'expulsion immédiate.

Nous faisons appel à l'esprit de discipline bien connu de nos adeptes pour que chacun accepte bénévolement de se plier à ces différentes prescriptions.

La cure de soleil

(SUITE DES PAGES 8 ET 9)

Faut-il, pour cela, dire que la vulgarisation des bains de soleil a été une mauvaise chose ? Non. On n'empêche jamais les excès du début dans une méthode neuve.

En tout cas, c'est un devoir de signaler au grand public :

1° Qu'on n'est jamais trop prudent pour faire une cure solaire, même si l'on croit être bien portant, et, à plus forte raison, si l'on est délicat, surmené ou malade.

Que la prudence doit être plus grande encore si l'on n'a pas fait de cure solaire l'année précédente.

2° Que les cures solaires, pour tous, sur les plages peuvent être très utiles, mais que ceux qui arrivent de la ville doivent ne pas perdre de vue qu'une peau blafarde brûle très facilement et que les coups de soleil peuvent être dangereux. Il est sage — le soleil étant le médicament le plus puissant qui soit — de demander avis préalable au médecin spécialisé.

3° Que le seul hâle qui puisse être utile à la santé est celui qu'on a acquis lentement, progressivement, à mesure que la santé générale s'améliorait du fait de la sagesse vitale.

4° Qu'une cure de soleil n'est profitable que si on la complète, parallèlement, de sagesse alimentaire et d'une culture rationnelle des muscles. Il faut donc fuir les lieux mauvais où la cure de soleil se fait à côté du bar où l'on boit des cocktails.

D^r G. et A. DURVILLE.

Un deuil à l'Ile du Levant

L'Ile du Levant est en deuil ; nous venons d'apprendre, à l'instant même, la triste nouvelle : Jacqueline Sadaune n'est plus !

Lamentable histoire, que cette mort d'une jeune fille de 18 ans.

Jacqueline Sadaune est, en effet, victime d'une des négligences que nous signalions dans notre dernier numéro, en ce qui concerne les précautions à prendre pour éviter tous dangers d'incendie.

C'est ainsi que d'aucuns ont pris la fâcheuse habitude, pour se ravitailler en eau, à l'Ile du Levant, d'utiliser comme récipients d'anciens bidons d'essence. Ce à quoi nous devons de déplorer, aujourd'hui, le dramatique décès de la petite Sadaune.

La jeune fille se trouvait dans une sorte de petite buanderie, se préparant à laver du linge ; voulant ajouter de l'eau dans la lessiveuse, Jacqueline Sadaune se saisit d'un des bidons à portée de sa main et en versa le contenu. Hélas ! le bidon ne contenait point d'eau, mais de l'essence !

Et ce fut le drame : malhabile, la jeune fille dut renverser sur elle un peu du dangereux liquide qui, s'enflammant au contact du feu, transforma la malheureuse en une torche vivante.

Bien que secourue aussitôt, Mlle Sadaune fut grièvement brûlée sur tout le devant du corps, et malgré les soins des docteurs appelés à son chevet et son transport à l'hôpital d'Hyères, il fut impossible de vaincre la mort.

Point n'est besoin de tenter de traduire la douleur de ses parents ; on devine aisément son immensité !

Et c'est pourquoi, oubliant, dès lors, les mesquines querelles qui nous séparent depuis quelque temps, nous venons, ici même, dire à M. et Mme Sadaune toute notre tristesse et la part que nous prenons, bien sincèrement, à leur profonde douleur.

En cette tragique minute, on conçoit mieux la vanité des disputes des hommes.

Les lois naturelles ne sont-elles pas suffisantes pour compliquer notre vie, engendrer la douleur en notre âme, sans que besoin soit d'y aider nous-mêmes !

R.-J. M.

LA PAGE DU MALADE

ATTENTION A LA SCLÉROSE DE VOS REINS ET DE VOS ARTÈRES

DEMANDE. — J. Jousset, secrétaire de mairie, Bretagne. — Lecteur assidu de *Naturisme* depuis bientôt deux ans, et naturiste enthousiaste aussi intégral que possible, je viens vous poser une question à laquelle il me serait très agréable de vous voir répondre dans la « Page du Malade » ; votre réponse peut intéresser d'autres lecteurs dans mon cas.

Agé de 40 ans, profession secrétaire de mairie, pas sédentaire, puisque je fais vingt kilomètres tous les jours à bicyclette pour aller à mon bureau et en revenir et puisque j'ai un jardin de 1.000 mètres carrés dans lequel je travaille chaque jour. Je suis naturiste végétarien depuis huit ans, presque végétalien, même, car, en dehors du beurre et de lait caillé (Yaourt), je ne consomme aucun produit d'origine animale. Ma nourriture quotidienne consiste presque exclusivement en pommes de terre cuites à l'eau, salade et fruits non acides, conformément aux indications d'un livre de P... Ma santé est bonne ou semble l'être, je ne suis jamais malade ou indisposé, je suis d'un tempérament nerveux, travaillant beaucoup manuellement et intellectuellement, ne pouvant rester inactif ; je pratique le nudisme presque tous les jours d'avril à octobre et prends des bains de soleil. Mais voici ce qui m'ennuie : je suis très maigre (54 kgs pour 1 m. 70) et toutes mes tentatives diverses depuis vingt ans pour prendre du poids ne m'ont donné aucun résultat.

Je mange beaucoup (uniquement les aliments que je viens de nommer) et je ne puis me modérer, c'est plus fort que moi ; j'ai toujours un appétit formidable ; je ne bois que de l'eau, j'ai le nez rouge ; depuis plusieurs années déjà mes artères temporales sont très saillantes, comme des cordes, surtout après un bain de soleil ou un travail au soleil ; j'urine beaucoup, la nuit surtout ; je suis quelquefois obligé de me lever cinq fois et plus. N'y a-t-il pas quelque chose d'anormal dans tout cela et quels conseils me donnez-vous pour y remédier ? Les secrétaires de mairie ne sont pas riches et je ne puis malheureusement me déplacer pour l'instant et aller à votre Institut. — Merci de...

Réponse. — Mon cher lecteur. Malgré ce que vous pensez de votre santé, je suis obligé de vous dire qu'elle ne me paraît pas, à moi, satisfaisante.

Il n'est normal ni de manger « formidablement », ni d'avoir le nez rouge, ni d'avoir les « artères très saillantes, comme des cordes », ni d'uriner « cinq fois et plus » dans une nuit.

Quand on a un appétit impossible à satisfaire (de la boulimie, comme disent les médecins en leur jargon), il faut penser soit à un trouble profond de la fonction hépatique, soit à une inflammation des voies digestives, soit à un déséquilibre du système nerveux.

Vous êtes nerveux, dites-vous ; là est peut-être la raison ; si la cause n'est pas là, il faut penser au diabète. Faites examiner vos urines pour savoir si, oui ou non, elles contiennent du sucre. Habituellement, la « boulimie » du diabète va avec une « polydipsie » et une « polyurie ». Dans le jargon dont j'ai parlé plus haut, polydipsie veut dire nécessité de boire beaucoup, soit intense. Vous ne semblez pas avoir ce symptôme. Par contre, vous avez le second : la polyurie. Polyurie veut dire fait d'uriner beaucoup.

Si votre urine ne contient pas de sucre, c'est de sclérose des reins que je vous croirai atteint. La sclérose des reins, conséquence logique lointaine des troubles de la nutrition, est un durcissement de ces organes ; ce durcissement nuit à la fonction urinaire, de telle sorte que l'organisme, pour arriver à évacuer tout de même les déchets tels que urée et acide urique, est obligé d'augmenter le débit liquide ; si le débit n'était pas augmenté, l'organisme s'empoisonnerait très vite avec l'urée et ferait de l'urémie. C'est en augmentant la quantité d'urine que le corps se défend contre l'urémie. Votre augmentation urinaire est une défense, défense efficace,

mais cette défense indique qu'il y a une imperfection de fonctionnement rénal ; cette imperfection est due au durcissement, autrement dit à un vieillissement. Comme vous n'avez que 40 ans, ce vieillissement est très précoce.

Votre vieillissement rénal m'a tout l'air de marcher de pair avec un vieillissement artériel. Reins et artères suivent, d'ailleurs, habituellement la même évolution sclérosante. Il n'est pas du tout normal d'avoir, à 40 ans, « les artères temporales très saillantes, comme des cordes », même après le bain de soleil. D'ailleurs, j'aime mieux vous préciser tout de suite que je n'autorise pas le bain de soleil — en tout cas, pas le bain de soleil prolongé — aux gens atteints de sclérose des artères.

Faites prendre votre pression artérielle. Vous ne devez pas avoir plus de 14 comme maximum et 8 comme minimum. Si vous avez 16, 17, 18, considérez-vous comme devant vous soigner.

Si vous étiez à Paris, nous chercherions quelle quantité d'urée vous avez dans le sang. Normalement, on doit avoir 0 gr. 30 ; à partir de 0 gr. 40, c'est trop. Avec votre sclérose réno-artérielle, vous devez avoir davantage.

L'ensemble de vos troubles est responsable de votre maigreur. Il ne faut pas, d'ailleurs, que vous cherchiez à engraisser, car, quand on veut engraisser, on mange davantage, et c'est là une grosse faute. Vous mangez déjà trop ; si vous mangez davantage, vous « nourrissez votre sclérose ». Pour désclérosier un organisme, il faut toujours diminuer sa ration alimentaire ; voilà ce que vingt-cinq ans de pratique des maladies de nutrition nous ont appris.

J'ajouterai que votre régime alimentaire me paraît mal établi. Vous êtes naturiste, soit, et végétarien ; et même, dites-vous, « presque végétalien ». Au risque d'être carrément en désaccord avec le livre de P..., dont vous parlez, je me vois dans la nécessité de vous dire que je ne suis pas du tout partisan du lait caillé dans cette histoire, même sous la forme de yogourth. Je précise que le lait, par l'acide lactique qu'il contient, est un aliment de sclérose et ne doit pas être absorbé par un homme de 40 ans. (L'adulte ne possède pas, dans son estomac, le labferment qui est nécessaire pour le transformer.) Je vous signale, aussi, qu'il faut ne pas abuser de la pomme de terre. Metchnikoff, l'illustre savant de l'Institut Pasteur, attribuait la sclérose sénile en grande partie à l'usage excessif de la pomme de terre. Je me souviens l'avoir entendu dire souvent qu'il considérait le légume de Parmentier comme un facteur de vie courte. Il n'en mangeait pas lui-même. Par contre, il buvait du yogourth toute la journée et ne vivait à peu près que de cela. C'est, à mon sens, cette dernière raison qui l'a fait mourir relativement jeune (il n'avait pas, si je me souviens bien, 70 ans et paraissait pourtant extrêmement vieux).

Je vous signale qu'en clientèle je vois souvent, à l'Institut Naturiste, des gens très sages, comme vous, qui font, comme vous, de la sclérose générale. Ceci prouve qu'il ne suffit pas de manger pommes de terre et yogourth pour se bien porter.

Bref, après avoir examiné votre urine, puis votre pression artérielle, et dosé votre

urée sanguine, je vous mettrai à un régime minéral qui comporterait peu de farineux (surtout peu de pommes de terre), pas de lait sous aucune forme. Par contre, j'y mettrais, par jour, 30 ou 40 grammes de viande, à moins que le sang comportât trop d'urée. Et je pousserais aux légumes crus et fruits crus non acides.

Je ne vous conseille le soleil que très modérément, surtout s'il y a hypertension. La cure d'eau est plus indiquée que la cure solaire dans les états de sclérose. Elle fait merveille, sous forme de draps mouillés — tièdes ou froids — faits le soir autour du thorax.

Par le drap mouillé, on ouvre ce « rein de secours » qu'est la peau et on fait une très efficace désintoxication de dérivation. Je crois que le drap mouillé est — combiné à un régime bien compris — le meilleur moyen de faire baisser la pression artérielle, de diminuer l'urée sanguine et de désenflammer le rein.

Avec les états de sclérose artérielle et rénale, l'exercice est indispensable, mais il n'est pas dit que vous n'en faites pas trop, du moins pour l'instant.

Continuez de faire du nudisme, mais à l'ombre.

■ ■ ■

KYSTE SYNOVIAL A LA MAIN. FAITES-LE ÉCLATER OU GARDEZ-LE

DEMANDE. — Abonnée, à Alès. — Je pratique le naturisme d'après vos conseils, et, grâce à cela, je jouis, maintenant, d'une bonne santé.

Mais j'ai, depuis deux mois, un kyste à la main. On veut l'opérer ; j'hésite. Le kyste grossit. Dites-moi ce que je dois faire.

Réponse. — D'abord, êtes-vous sûre du diagnostic ? Est-ce bien le médecin qui vous a parlé de kyste ? Si oui, c'est bien. Alors, supposons que vous avez un kyste. Où est-il, ce kyste ? Est-il à la partie dorsale du poignet ? C'est là, d'habitude, que se développe certaine variété de kyste dite kyste synovial. Il succède, d'ordinaire, à un effort et est une hernie d'une synoviale.

Le meilleur et le plus simple des moyens pour guérir les kystes synoviaux, c'est l'écrasement. Le médecin empoigne le kyste sous un de ses pouces et, vigoureusement, appuie. Souvent le kyste éclate ; il est guéri. Posez au médecin la question « éclatement ». Si l'écrasement échoue, après seulement vous pourrez penser à l'opération. Vous pouvez aussi conserver la petite bosse. Est-elle donc si désagréable qu'il faille courir le risque d'avoir à sa place une cicatrice qui ne sera peut-être pas très belle. Et puis, ça récidive parfois, les kystes synoviaux du poignet qu'on a opérés. Alors !

////////////////////

En raison des vacances annuelles de notre personnel, les numéros de « *Naturisme* » des 9 et 23 août seront supprimés.

LE PROCHAIN NUMÉRO DE « *NATURISME* » PARAITRA LE JEUDI 16 AOUT.



(Photo Naturisme.)

Un naturiste, M. Gasnier, nous écrit :
« Le lait fait noircir les récipients culinaires en aluminium ; le bouillon d'oseille les noircit également. En fait, les récipients dits en aluminium sont en zinc et aluminium. Je serais heureux si vous pouviez dire ce que vous pensez de la cuisine à l'aluminium. »

Voici notre réponse :

Nous ne savons pas si, dans l'aluminium des casseroles, il y a du zinc... En tout cas, dans le zinc commercial il y a du plomb, et la plupart des sels de plomb sont très toxiques.

Même sans zinc et plomb, il ne nous apparaît pas que l'aluminium soit la ma-

tière rêvée pour faire des casseroles ; il émet des radiations qui ne sont pas favorables à la cellule vivante : un champignon bien connu, l'*Aspergillus niger*, ne peut jamais pousser dans des vases en aluminium.

— Nous ne sommes pas l'*Aspergillus niger*, dira-t-on.

— Certainement. Et les lois qui régissent les champignons sont souvent inverses de celles qui nous régissent, nous, hommes. Il n'en est pas moins vrai que j'ai personnellement, horreur de la cuisine faite en récipients métalliques, et je ne pose pourtant pas le moins du monde au gourmet du *Club des Cent*.

Les premiers récipients culinaires ont été de terre. L'homme des cavernes possédait des casseroles de terre. Et beaucoup de fins becs d'aujourd'hui ne trouvent bon le poulet cocotte que s'il est cuit dans de la terre.

Le naturisme, vous le savez, sans vouloir ramener l'homme à la sauvagerie primitive, n'a pas horreur d'un certain traditionalisme, car, la tradition, c'est toute l'expérience des siècles défunts.

Le vrai matériel à cuisson alimentaire, c'est la cocotte de terre de nos grand-mères.

Un mot pour finir, mon cher lecteur : le bouillon d'oseille ne noircira pas votre cocotte de terre, mais, croyez-moi, renoncez tout de même à l'oseille et à tous ses bouillons ; c'est un mauvais légume, déminéralisant et acidifiant ; il contient beaucoup d'acide oxalique.

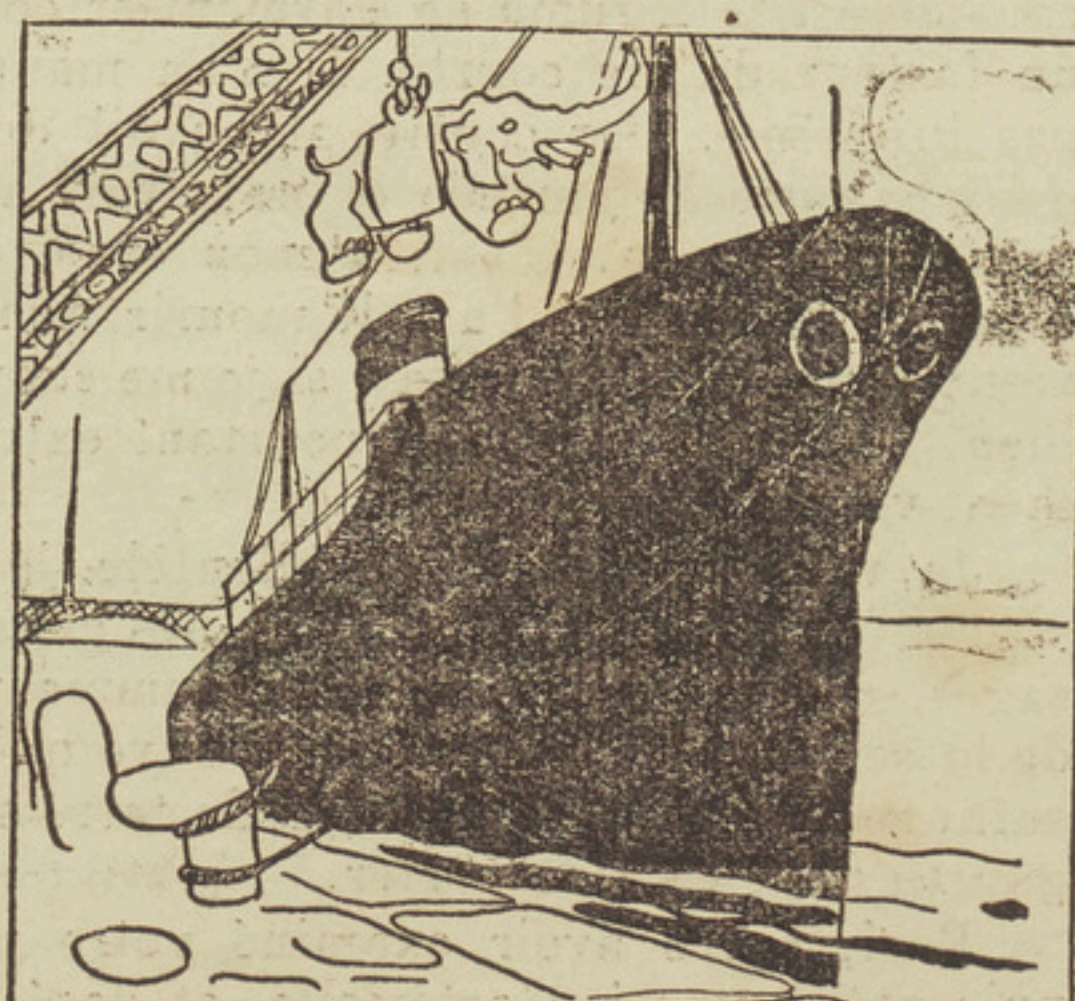
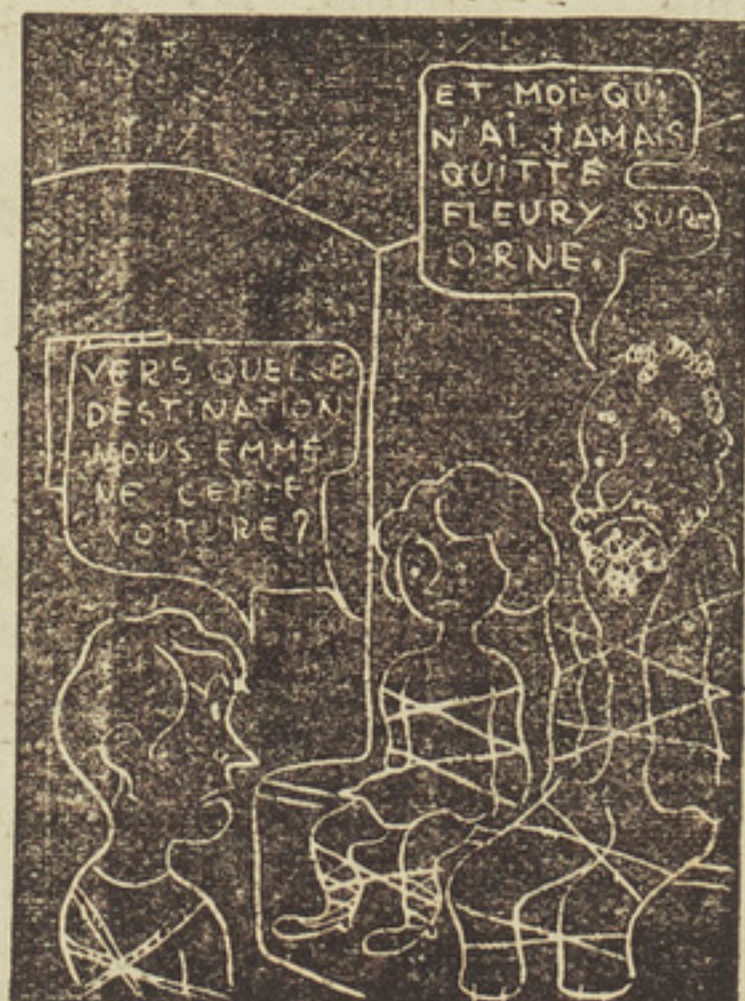
D' G. D.

La Page des Enfants

LES AVENTURES DE NINE ET NONO ENFANTS NATURISTES

XII. — Vers l'inconnu.

(Reproduction interdite.)



PETITES ANNONCES

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

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

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

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

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

ALIMENTATION NATURISTE

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

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

Miel surfin de Champagne, 10 fr. le kg. Nat., n° 485.

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

PENSIONS NATURISTES

INAM, 2 ter, rue Spitalieri, Nice (A.-M.)
Idéal pr vacances naturistes, bien port. athl. et arthrit. Prix spéciaux pr cure et régime Durville, août-sept.

CURE REPOS, nerveux, intellectuels fatigués, à Abbeville 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.

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

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

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

Cte Azur Vence, 325 alt., site id., air pur et frais. Pens. Joie de Vivre. Jardins, tennis. Cuisine saine au goût du client. Pension 25-30 francs.

P. Inst. Durville. Pens. priv., régimes, calme, terrasses bains sol., 5, r. des Sablons, Paris-16^e. (Passy 64-48).

Pension L'Oustalet, 29 fr p. jr. Joli coin du Quercy, rivière et coteaux. — *Veuve Andral*, Albas (Lot).

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).

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 PARTIENT OBLIGATOIREMENT DU PREMIER NUMÉRO D'UN MOIS, AU CHOIX

(1) Rayer les mentions inutiles.

GROUPEMENTS NATURISTES

ORLÉANS. Naturistes, groupez-vous ! (Aliments naturistes, terrains, etc.) Ecr. : Régi, poste restante, Orléans

Nat., b. s. t. r., auto, dés. conn. j. f. trent., bien, aff., p. sort. cult. phys. mer et rég. Caen-Granv. Nat., 484.

LOCATIONS

NATURISTE désire louer appartement chez naturistes à Toulon (Var). — *Naturisme*, n° 482.

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).

A VENDRE ou A LOUER, 22 kilom. Toulon, propriété 1 hect., gde maison 10 pièces, belles terrasses, cave, garage, puits, source, arbres fruitiers, vignes table, petit bois chasse, dépendances. Conv. élevage, repos, natur. cure d'air. Bas prix. *Mme Suhard*, Le Brulat (Var)

A VENDRE, dans l'Ile du Levant, petite maison en parfait état, 3 pièces, vue splendide sur Port-Man, jardin de plus de 1.000 mq, parfaitement abrité. Pour traiter, s'adresser : *Mancel*, Ile du Levant, ou écrire : *Marsillac*, à *Naturisme*, 24, rue d'Alleray, Paris-15^e.

YACHT A VOILES, grément cotre, moteur auxil. 8 CV, 4 cyl. Long. bout en bout 11 m.; larg. 2 m.; tirant d'eau 1 m. 70. Bateau tr. marin, solide, teck et acajou. Cabine 2 couchettes, poste avant. Passez à bord de belles vacances économiques et natur., mer ou riv. Px : 13.500 fr. *J. Chaussepied*, 113 bis bd Ney, Paris-18^e

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.

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.

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

Deuxième édition. Vingt-troisième 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.

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.

DEMANDES D'EMPLOIS

JEUNE HOMME, 26 ans, aimant vie simple, travailleur, cherche emploi de plein air à la camp. *Natur.*, n° 483.

OFFRES D'EMPLOIS

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

NATURISTE demandé au pair. Camping, travaux champêtres, près Marseille. — *Naturisme*, n° 486.

LOGEMENT, terrain, offerts contre gardiennage, dans campagne naturiste Aix. — *Naturisme*, n° 487.

MARIAGES

NATURISTE, 32 ans, b. physiq., grd. sér., b. éduc., instr., santé, sit., rech. p. mar. j. f. tr. sér., qual. phys. et mor. p. vie saine et tr. simple. *Naturisme*, n° 479.

Alsacien, mécanicien-dentiste, 1 m. 72, mince, désire compagne nat. saine de corps et d'esprit, sincère et douce. Ecr. : *Dunkelmann*, 24, r. de l'Alma, Tours.

DIVERS

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

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

On achète bon prix, pour compléter collections, le numéro d'avril 1928 de « *La Vie Sage* ». — Faire offre à « *Naturisme* », 24, rue d'Alleray, 24, Paris (15^e).

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

Deuxième édition. Vingt-troisième 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.

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 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.

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

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

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

UN NATURISTE A L'HONNEUR

M. Albert Simpère, négociant à la Bourse du Commerce de Paris, membre de la Société Naturiste, propriétaire à Villennes, vient d'être nommé chevalier de la Légion d'honneur au titre du ministère du Commerce.

Nos félicitations les plus sincères.



Les Aliments Naturistes BASOR

...

LES ALIMENTS ET LE PAIN BASOR

SONT EN VENTE :

Pharmacie Centrale de l'Est

10 et 12, rue de Strasbourg, Paris-10° (près la gare de l'Est), ouverte de 7 h. 30 à minuit sans interruption, et le dimanche de 20 heures à minuit.

Pharmacie Planche

2, rue de l'Arrivée, Paris-15° (gare Montparnasse).

Comptoir Naturiste

27, rue Dareau, Paris-14°.

Succursale à Bruxelles, 63, rue du Bailli.

FAITES LIRE «NATURISME»

ABONNEZ VOS AMIS

6 mois : 28 francs

1 an : 50 francs

A LA FABRIQUE

11, rue de la Cerisaie, Paris (Bastille)



**NOUVEAUX
PRIX!!**

SUR MESURE
avec deux essayages
très beaux

Costumes sports
à 250 et 325 francs.

Complets de ville
à 275, 325 et 375 fr.

Draperies pure laine
françaises et anglaises.

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

**Blousons et vestes
de camping**

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

Tél.: Archives 16-66

LE CINÉMA

PALAI DES ARTS, 325, rue Saint-Martin, Paris.—
Du 3 au 9 août. — Rez-de-chaussée : Les Conquérants ; Captive. — Premier étage : Robert le Pirate ; Quelqu'un a tué.

TRAVERSÉE DE L'ILE DU LEVANT

Horaires des bateaux

Plusieurs bateaux assurent quotidiennement la traversée du Lavandou à l'île du Levant.

Voici les horaires des bateaux « Belle-Brise » et « Saint-Hilaire » (capitaine Pegliasco) jusqu'au 15 septembre (sauf le cas de force majeure), tels qu'ils nous sont communiqués :

PAR LA « BELLE-BRISE »

(Service quotidien.)

Départ de l'île du Levant	7 heures
Arrivée au Lavandou	8 heures
Départ du Lavandou	15 heures
Arrivée à l'île du Levant	16 heures

Les mercredis et samedis, la Belle-Brise passe ravitailler le phare. Durée du trajet : 2 heures au lieu de 1 heure.

PAR LE « SAINT-HILAIRE »

(Service quotidien.)

Départ du Lavandou	9 heures
Arrivée à l'île du Levant	10 heures
Départ de l'île du Levant	16 heures
Arrivée au Lavandou	17 heures

Le prix du passage (aller et retour) est de 20 francs (sociétaires, sur présentation de leur carte) et de 25 francs (touristes).

Pour tous renseignements, s'adresser à l'Agence Lugon, sur le port, Le Lavandou.

STOCKS AMÉRICAINS

93, rue de la Chapelle, 93
PARIS

E. DELSART, Directeur

Métro : Torcy et Chapelle.

Tél.: Nord 26-39.

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

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



Draps toutes tailles,
très bas prix.
Toile de tente de Parmée 12 fr.
Sacs tyrol, dep. 12 fr.
Cuvette toile 3 fr.
Pelles - 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

PASSEZ DES VACANCES AGRÉABLES A HÉLIOPOLIS, LA CITÉ DU SOLEIL

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

DOCTEURS G. ET A. D.

ÉLECTROGRAPHIE

HUMAINE

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

T A R I F F

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