

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. 1934-09-06.

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 :

« COMMENT SOIGNER LA COURBATURE »

« PUDIMANES ET CENSEURS DE CONVENANCES »

NATURISME

**LE GRAND
HEBDOMADAIRE
DE CULTURE
HUMAINE**

DEUX INSÉPARABLES

UNE FILLETTE TENANT UN PANIER :
DANS CE PANIER, UN TOUT JEUNE
CHAT. IL N'EN FAUT PAS PLUS POUR
FORMER UN CHARMANT TABLEAU.
CETTE PETITE BLONDINETTE AUX
YEUX D'AZUR NE COMPTE QUE DEUX
PRINTÉMS. PUISSE-T-ELLE, DANS
LE TRÈS LONG AVENIR QUI LUI EST
ENCORE RÉSERVÉ, ÉPROUVER TOU-
JOURS LE MÊME AMOUR À L'ÉGARD
DES BÊTES ! CE SERA LE MEILLEUR
SIGNE D'UNE ÂME BONNE, D'UN TEM-
PÉRAMENT ÉQUILIBRÉ ET SAIN.
(DANS CE NUMÉRO : LA PAGE DES
ENFANTS.)

Cliché procédé Emvè.

Photo « Naturisme ».

DOUZIÈME ANNÉE - N° 324



1 FR. 25

JEUDI 6 SEPTEMBRE 1934

Au crible, les idées !...

LA COURBATURE

Sa valeur pour l'entraînement et le développement des muscles
Comment la soigner

UN lecteur de Naturisme, M. Viano, m'écrit :

« Je vous serais reconnaissant de dire à tous, par la voix de Naturisme, ce que vous pensez de la courbature et d'expliquer ce que vous conseillez pour la guérir... J'ai appliqué les principes de votre ouvrage La Cure Naturiste depuis environ six mois : culture physique tous les matins avec douche, mais il m'est impossible de me défaire de mes fatigues, parfois très douloureuses... »

Souvenez-vous, mon cher lecteur, de ce primordial principe naturiste d'éducation musculaire :

« C'est en se fatigant rationnellement qu'on devient infatigable. »

Quand on se fatigue, même rationnellement, on est courbattu.

La courbature est tellement inséparable de l'entraînement musculaire qu'elle fait partie de lui. Elle est au muscle ce que la crise de nettoyage — par la peau, par les muqueuses... — est à la désintoxication générale. Autrement dit, de la même manière que l'organisme, en voie de se libérer de ses poisons par l'ensemble des procédés naturistes, procède par paliers successifs, pendant lesquels il met ses saletés dehors, sous forme de crises plus ou moins aiguës, de la même manière les phases de raideur et de douleur musculaires qui accompagnent l'entraînement sont les répit obligatoires imposés par la nature, pendant lesquels le muscle, en-crassé de déchets, d'acides (acide lactique de raideur cadavérique, acide urique), se recueille pour se libérer, et, comme son propriétaire pourrait ne pas comprendre la valeur de la douleur ou ne pas avoir la sagesse de s'arrêter conformément à ce qu'exige la santé, l'organisme astreint le muscle au repos en le rendant inapte à tout mouvement.

Ceux qui ont fait la guerre en première ligne ont vu les soldats tomber, même aux avant-postes les plus périlleux, raidis physiquement et moralement, totalement inhibés par la courbature. Il m'est arrivé de frapper du pied, pour essayer de le réveiller, le poilu qui, exténué, s'était endormi là où il s'était posé à terre, tel qu'il était, sac au dos et fusil à la main; le coup de pied n'avait pas plus raison du dor-

meur que la mitrailleuse ennemie qui balayait le terrain.

Bref, la courbature va de pair avec une inhibition plus ou moins intense qui astreint l'organisme au repos. Elle est donc une des belles défenses de l'organisme. Elle équivaut à la fièvre, à laquelle, d'ailleurs, elle s'associe parfois.

Si étrange que cela puisse paraître à tous ceux, même physiologistes, qui ne sont pas familiarisés avec le travail des muscles, la courbature n'est pas seulement une manifestation de la fatigue et un palier indispensable au repos, elle est aussi un stade évolutif qui permet le développement ultérieur de nouvelles énergies musculaires et qui assure la création prochaine de fibres nouvelles; autrement dit, la courbature assure le développement du muscle.

Un muscle ne peut se développer s'il ne se fatigue pas.

J'ai toujours constaté qu'après une bonne courbature (ce qui ne veut pas dire après une exténuation) et après le repos que celle-ci impose, les muscles réalisent un progrès constatable. C'est surtout en faisant de la course à pied qu'on constate le fait. Lorsque je m'amusais à m'entraîner pour courir le dernier Marathon pré-olympique (1928), j'ai constaté qu'après m'être assez douloureusement courbattu à courir 25 kilomètres, je faisais, dix jours après, beaucoup plus facilement 30 kilomètres que je n'en avais fait 25 ; la courbature et le repos total qui avaient suivi avaient donc fait gagner la puissance musculaire. Les 30 kilomètres de course sur route me fatiguèrent moins que les 25 précédents ; ils produisirent une nouvelle courbature, mais moins vive, et, dix jours après — sans avoir fait le moindre entraînement nouveau entre temps — je pus enlever à la course, et sans le moindre arrêt, avec un minimum de surmenage, l'interminable distance qui sépare Paris (porte d'Italie) de Corbeil.

— Qualité extraordinaire de mon organisme, diront ceux qui s'effarent de courir du trottoir à leur autobus !

Je leur répondrai en protestant vivement : mon organisme n'a qu'une vigueur banale. Il n'a que celle qu'il a acquise par un laborieux effort qui a duré quarante ans (je vais en avoir 48), et au cours de ce laborieux effort, les courbatures ont succédé aux courbatures. Elles ont apparu systématiquement à chaque fois que l'or-

ganisme avait à faire un peu plus que précédemment. Et c'est grâce à ces courbatures, bien dosées, que les résistances augmentaient.

Ne concluez pas de ce qui précède, mon cher lecteur, que vous devez vous jeter « à muscles perdus » vers l'entraînement intensif.

Etudiez vos courbatures comme on étudie un livre ; dosez-les. Il y a une dose de fatigue qui tonifie ; au delà de cette dose, on brûle son organisme, on détériore les organes d'élimination (le rein en particulier) et, pour employer une expression sportive, on claque son cœur.

Au contraire, si l'on sait se limiter aux courbatures qui tonifient, on assure, quel que soit l'âge, la vigueur de ses muscles, on entretient la perméabilité juvénile des reins et on s'assure un cœur athlétique, c'est-à-dire bien rond et surmonté d'une aorte qui ne s'hypertrophiera jamais.

Pour diminuer les misères que crée la courbature, voici ce qu'il convient de faire :

1. On se reposera. On a constaté, chez le chien forcé à la course, que l'élimination de l'acide urique ne commence que quand l'animal se repose.

Le sommeil favorise l'évacuation des déchets par le rein.

2. On mangera peu. Pendant le début du repos, il convient de s'alimenter peu. L'animal forcé à la course ne commence à manger que quand il redevient capable de remuer aisément. L'alimentation surtout végétale et fruitarienne aide à l'évacuation par le fait qu'elle n'encombre le rein qu'au minimum.

3. Les boissons diurétiques (chien-dent, eau pure, queue de cerise) aident au drainage des déchets.

4. Bains chauds. Les terminer par courte douche froide.

Douches chaudes. Les terminer également par courte douche froide.

5. Massage et automassage. L'un et l'autre peuvent être faits sous l'eau chaude (dans le bain, sous la douche) ; ils peuvent être faits à sec. Il peut être indiqué de faire avec vaseline l'assouplissement de certaines masses musculaires précises : masse lombaire dans les courbatures dites rénales ; mollets dans les courbatures des coureurs à pied...

D^r Gaston DURVILLE.

Pour une biosociologie naturaliste

PEUT-ON rester indifférent au spectacle que le monde nous offre ? Comment ne pas être tourmenté par l'insécurité du lendemain et l'instabilité de l'esprit humain, où s'affrontent, d'une façon désordonnée et néfaste, la raison et l'instinct ? ■

Le parti pris et la mauvaise foi des pontifes, penseurs consacrés, quasi officiels, la nécessité où ils se trouvent de défendre coûte que coûte leur réputation et leur situation, m'ont toujours apparu comme les plus grands adversaires d'une pensée saine et loyale.

Aussi ai-je cherché à me dégager des formules reçues et à juger le monde avec un esprit neuf.

C'est pourquoi mes observations contiennent une partie destructive correspondant à une partie constructive. ■

Il est essentiel, pour le bien de notre pays et de l'humanité, que notre organisation politique et sociale, nos institutions juridiques, toutes nos conceptions administratives, notre existence individuelle même, soient assujetties aux principes d'hygiène, corporelle et mentale, à la thérapeutique et à la prophylaxie naturaliste, cristallisés en une biosociologie naturaliste. ■

En parlant de biosociologie naturaliste, je n'ai pas cédé à cet esprit de compartimentage contre lequel je m'élève sans cesse.

Je considère que les diverses qualifications, dont nous usons ici, ne sont que des divisions commodes, correspondant à des manifestations ou des aspects différents mais connexes d'une thèse unique, intégrale, de nature psycho-physiologique : le naturalisme.

Aussi bien on s'apercevra que les idées émises sous le titre de biosociologie constituent une application pratique à notre vie sociale du concept naturaliste. ■

J'ai maintes fois insisté sur l'erreur fondamentale de l'homme qui, égaré par l'admiration sans bornes qu'il a pour lui-même, pour son « génie », a trop sublimisé son intelligence et lui a accordé un crédit illimité.

L'esprit humain, recherchant maladroitement l'idéal et l'absolu, a travaillé à faux ou dans le vide. Ne se fiant qu'aux apparences, susceptibles de flatter sa vanité, il a méconnu le réel et créé la fiction.

Ainsi l'existence de l'homme — individuellement et socialement — est-elle viciée dans son principe. ■

L'intelligence est la faculté de comprendre. Comprendre, c'est saisir le rapport et le mécanisme des choses et des événements. ■

L'intelligence d'un individu est absolument fonction de la santé de ses ascendants, c'est-à-dire des générations d'ancêtres qui l'ont précédé.

Le physique et le psychique sont étroitement solidaires.

On n'ignore pas, par exemple, le rôle considérable joué en pathologie mentale par tel organe féminin, dont les troubles peuvent provoquer des désordres cérébraux chez la femme. ■

L'intelligence collective se manifeste par les réactions des intelligences les unes sur les autres.

L'intelligence humaine subit, entre le perfectionnement de la conscience individuelle et le développement de la conscience collective, des alternatives. Ainsi s'expliquent les oppositions des différentes civilisations : antiquité, christianisme, moyen âge, Renaissance, temps modernes. ■

Notre esprit fini a compartimenté et catalogué et la vie intérieure de l'homme et le monde extérieur.

Nos facultés, nos sens, les notions morales ont été arbitrairement discriminés et classés.

L'enseignement a été étroitement organisé en primaire et secondaire, en scientifique et littéraire. ■

Socialement, les races, les nations, les classes et les régions ont été opposées.

En face de l'individu, on a institué le grand nombre, la masse, la foule, le peuple.

On a créé l'intellectuel, contraire du manuel, le professionnel, contraire de l'amateur.

On a inventé le contribuable, le client, le subordonné, l'administré, le justiciable, le civil, le profane, entités vides de substance humaine sensible. ■

Et, suprême chimère, l'homme pensant a forgé, pour son usage personnel, le génie. ■

Il n'y a pas plus de génie humain (au sens habituellement admis d'incarnation de l'Esprit parfait et pur) qu'il n'y a de miracle dans le cours de l'histoire, où tout événement est le résultat d'une évolution ou d'une action collective.

Je ne crois pas au « génie » en tant que fait exceptionnel, éclair magique de pensée ; je pense qu'il existe seulement des talents, des habiletés, des savoir-faire. ■

Notre époque est profondément imprégnée de rhétorique : les phraseurs, les

beaux parleurs, les camelots accaparent entièrement l'attention générale. ■

La littérature la plus répandue n'est que le produit d'imaginations, d'apparences, de conventions.

Au surplus, nombre de faits sur lesquels elle s'appuie, présentés comme des manifestations des mouvements mystérieux de l'âme, relèvent simplement du domaine pathologique.

D'ailleurs, l'expression de la pensée littéraire est faussée par les cénacles et les intrigues. ■

Je ne conteste pas la beauté des lettres. Je veux dire seulement que la culture d'agrément ne devrait pas supplanter la vraie culture, la culture de fond, celle des sciences naturelles.

Le véritable enseignement ne peut être tiré que du magnifique et vivant livre de la nature. ■

Les philosophies officielles, surtout œuvres d'érudition pure, habiles et savantes jongleries de mots, sont essentiellement verbalistes et artificielles.

Dans le miroitement des mots, la pensée se trouve sacrifiée à la forme.

A ces doctrines glacées de l'irréel, de l'inhumain, j'oppose la philosophie naturaliste, profondément humaine et palpitante de vie. ■

L'élite — particulièrement en France — devrait comprendre que le devoir primordial des dirigeants est de veiller à la santé et à l'hygiène publiques. ■

Ayant posé en principe que l'hygiène doit être la fonction essentielle d'une société, je déclare que la prophylaxie physique et mentale doit relever uniquement d'une discipline naturaliste. ■

Il conviendrait de replacer à leur véritable rang, qui est secondaire, des préoccupations (ainsi la politique) qui ne sont que les accessoires, les moyens d'une doctrine. ■

En morale, on s'attacherait moins à l'hypocrisie des conventions qu'au perfectionnement de la conscience individuelle.

On reconnaîtrait que le progrès moral et le progrès social sont solidaires. ■

Dans le domaine juridique, on substituerait l'équité aux arguties du droit et aux roueries et finasseries de la procédure.

On appliquerait des sanctions à toutes fautes contre l'hygiène.

Enfin, on donnerait au droit criminel la mission de prévenir et d'assister plutôt que de punir.

POL.



UN PEU D'HUMOUR

Amusement
des parents...

...tranquillité
des enfants !



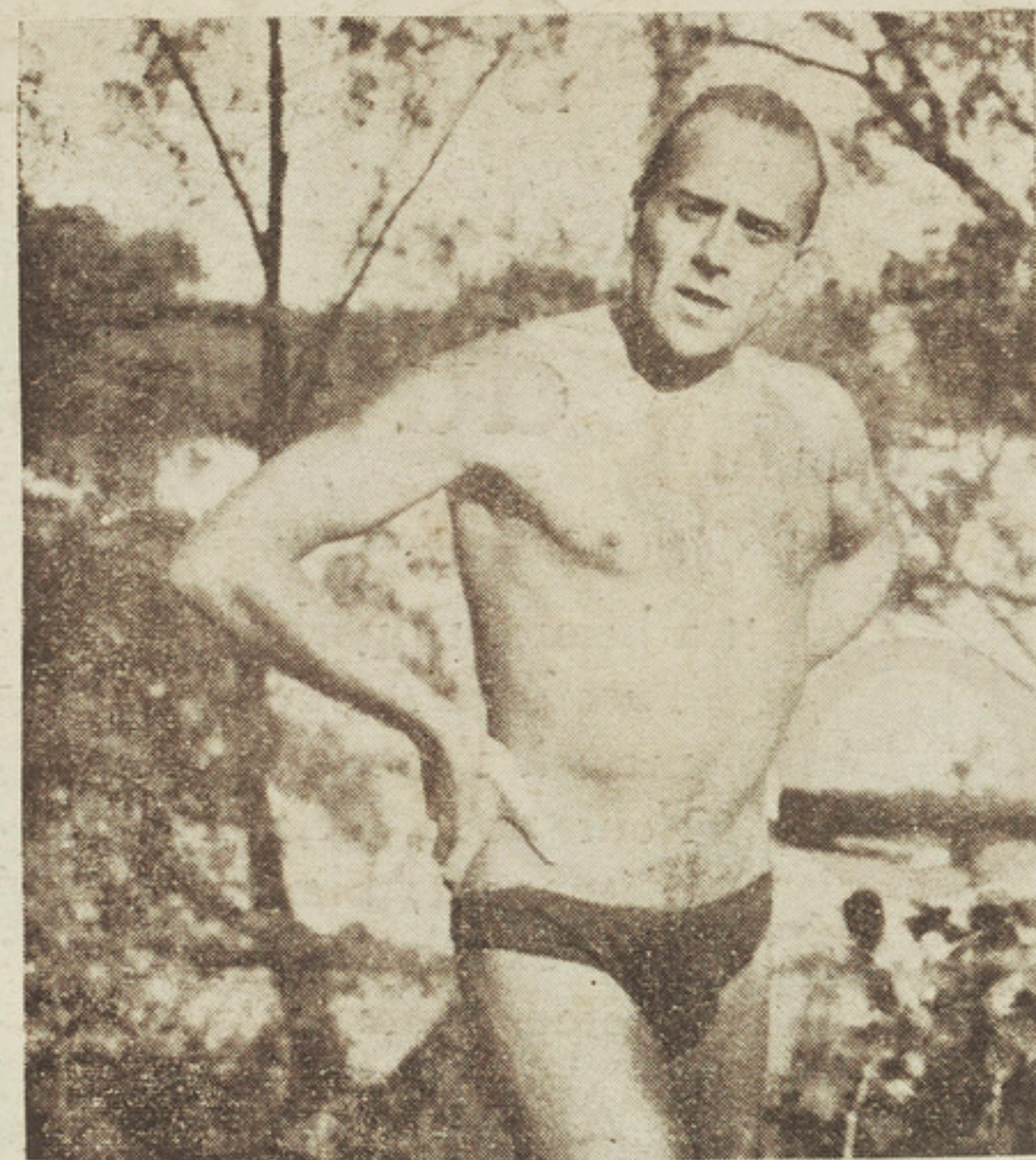
(Photos Naturisme.)



Mlle Gw. COHEN,
première de la Descente de l'Île à la nage, catégorie
dames. (Photo Naturisme.)

A l'Île des Naturistes de Villennes

LA DEUXIÈME DESCENTE DE L'ÎLE A LA NAGE



Etienne BIVILLE,
premier de la Descente de l'Île à la nage, catégorie
hommes. (Photo Naturisme.)

La deuxième Descente de l'Île à la nage, favorisée par le beau soleil de ce dernier dimanche d'août, remporta un succès plus grand encore que celle de l'année précédente.

Cinquante-cinq nageurs et nageuses, tous membres de la Société Naturiste, s'alignèrent au départ. Cinquante terminèrent l'épreuve. Magnifique résultat, qui témoigne de la belle résistance physique des naturistes de Villennes.

Etienne Biville, le triomphateur de l'an dernier, s'attribua, cette fois encore, la coupe offerte par M. Chauvière, devant Pancini, la jeune révélation de la saison, suivi lui-même par Bobby Cohen, qui a tenu à maintenir sa place de troisième.

Parmi nos nageuses : Mlle Gw. Cohen, une belle jeune fille de 19 ans, enjamba la première l'échelle d'arrivée, après avoir, pendant tout le parcours, distancé ses concurrentes les plus tenaces : M.-L. Nimbeau, en sérieux progrès, et Madeleine Beaucer.

M. le maire de Villennes, le docteur et Mme A. Durville avaient tenu à honorer de leur présence cette belle manifestation.

M. Chauvière, à bord de son racer, assurait les délicates fonctions de président de course et de juge-arbitre.

Le départ, rendu difficile par la crue de la Seine, fut donné en paquet, ce qui, dans les premiers mètres, favorisa les débrouillards, mais évita, pour les nageurs, une trop longue attente sur place dans l'eau.

Les concurrents s'échelonnèrent d'ailleurs très rapidement, suivis par toutes les embarcations de la Société : canots automobiles, yoles, canadiennes et kayaks, montées par les officiels et les supporters, venus au grand complet apporter leurs encouragements aux nageurs. Tous ces gra-

cieux bateaux évoluèrent en bon ordre et donnèrent à ces rives de la Seine, verdoyantes et ensoleillées, un caractère de « Henley » français.

Le chronométrage fut, cette année, assuré très exactement. Comme on le verra par la communication des résultats techniques, le temps réalisé par Biville est supérieur de trois minutes à celui de l'année dernière. Ceci s'explique par le vent debout et le « tabac » contre lequel les nageurs eurent à lutter durant tout le parcours. Le vainqueur n'en a pas moins réalisé là une bonne performance.

L'organisation s'efforça d'être à la hauteur des compétiteurs. Toutes les dispositions avaient été prises pour éviter des accidents. Cependant, la course terminée, sur le chemin du retour, en pleine Seine, une embarcation chavira : celle d'un hardi... sauveteur volontaire, qui avait pris la sage précaution de se munir d'une bouée.

E.-H. C.

RÉSULTATS TECHNIQUES

Dames (départ 16 heures). — 1. Gw. Cohen (31' 50" 2/5) ; 2. M.-L. Nimbeau (33' 39" 4/5) ; 3. Madeleine Beaucer (34' 55") ; 4. Mlle O. M... ; 5. Charlotte Marcouf ; 6. Micheline Dutiers ; 7. M. Blanc.

Hommes (départ 16 h. 15). — 1. Etienne Biville (23' 54" 4/5) ; 2. André Pancini (24' 20" 4/5) ; 3. Bobby Cohen (25' 45" 3/5) ; 4. Paul Benoit (26' 15") ; 5. Robert Renard (26' 53") ; 6. Pierre Gavini (27' 8") ; 7. Gabriel Bories (27' 52") ; 8. A. Meunier (28' 5") ; 9. J. Guérin ; 10. A. Jeampierre (28' 5") ; 11. J. Anglade ; 12. M. Hyard ; 13. A. Balligand ; 14. E. Haller ; 15. R. Bernard ; 16. R. Grancier ; 17. J. Lesanquer (29' 50") ; 18. A. Dobrentry (31' 03") ; 19. M. Riglet (31' 15") ; 20. M. Picard ; 22. A. Brunet (31' 50") ; 23. Potaschman (32' 15") ; 24. R. Trochon (32' 45") ; 25. Chappart (32' 45") ; 26. Geneste ; 27. M. François ; 28. E. Renkly ; 29. S. Simon ; 30. E. Houpeaux ; 31. R. Casari ; 32. Wertheimer ; 33. L. Carponcey ; 34. Kohler ; 36. J. Laster ; 37. Petit-Dossaris (47") ; 38. Sacrez ; 39. Y. Delaval ; 40. G. Strohm ; 41. P. Duport ; 42. P. Laurent-Athalin (50' 35").



A droite : Quelques-uns des bateaux suivants au point d'arrivée de l'épreuve. (Photo Naturisme.)

Sur le caractère tératologique et non fonctionnel du troisième rein de Zaro Agha

O n a beaucoup parlé du vieux Turc Zaro Agha, qui serait mort à l'âge de 165 ans. Pour nous, cela n'a rien d'étonnant, bien que cela soit extraordinaire, puisqu'il est habituellement entendu que nous ne voulons pas devenir vieux et que l'homme fait tout ce qu'il faut pour raccourcir le plus possible sa vie ; vivre jusqu'à l'âge de 165 ans, ou même un peu moins, semble, pour beaucoup de gens, une chose invraisemblable.

On a, paraît-il, pratiqué l'autopsie du vieillard, et, bien que j'ignore la relation authentique de l'examen *post mortem*, je suis bien forcé d'attacher foi à ce qui en a été écrit. On aurait rencontré dans l'organisme du Turc un troisième rein. On en a conclu que cela prouvait la nécessité, pour devenir vieux, d'évacuer le plus possible les déchets de l'organisme, et notre ami P. Audebert en a tiré logiquement cette conclusion que cela montrait combien est sage la recommandation des docteurs Durville, qui entendent, par une vie moins factice que celle que mènent la plupart des hommes, atteindre à cette épuration régulière de l'organisme.

M. Audebert dit aussi, avec non moins de raison, que si la nature ne nous a donné que deux reins, c'est parce que cela devait nous suffire, et c'est de toute évidence.

Point n'est besoin d'avoir trois reins pour atteindre l'âge de 165 ans, et je vais essayer d'en faire la preuve. Je montrerai que, si le Turc a atteint cet âge avancé, ce n'est pas à cause de la présence chez lui d'un troisième rein, puisque celui-ci n'y pouvait fonctionner — si tant est qu'on l'ait réellement rencontré dans le corps du vieillard, ce qui cependant semble être exact.

Nous avons tous vu des jumeaux ; nous savons qu'ils sont la conséquence du développement d'un même ovule qui s'est scindé, et on admet que cela résulte de la pénétration dans le même œuf de deux spermatozoïdes ; nous laissons ici de côté le cas de jumeaux provenant de la fécondation, vers le même temps, de plusieurs ovules.

Dans le premier cas, les deux jumeaux sont, autant qu'on en juge, du même sexe. Mais il arrive également que les jumeaux ne sont pas arrivés à se séparer, et il se peut aussi que l'un des jumeaux se développe plus que l'autre et que les tissus atrophiés du frère ou de la sœur se résorbent plus ou moins au cours de la gestation.

Parfois même cette résorption se fait presque complètement, et il ne reste plus

alors, comme preuve d'un cas tératologique, que la persistance de certaines parties d'organes. La plupart du temps, ces derniers ne sont constitués que par les parties les plus externes de l'organisme atrophié, tel, par exemple, un doigt supplémentaire, et souvent ce doigt est un pouce qui, précisément, s'écarte plus que les autres doigts de l'axe du membre. Il peut arriver également que seul persiste un organe interne du frère ou de la sœur primitivement conçu dans le même ovule.

Le cas de la présence d'un troisième rein chez Zaro Agha ne constitue, pour moi, qu'un cas de tératologie élémentaire. Ce troisième rein est tout ce qui est resté, dans l'organisme du vieux Turc, des tissus de son frère.

Il est clair que des jumeaux, même arrivés parfaitement à terme, n'en constituent pas moins le résultat, très heureux en l'occurrence, d'un cas tératologique, donc d'une monstruosité, et qu'un rien, au cours de la gestation, aurait pu rendre fatal par la non-séparation des deux individus.

Puisque le troisième rein du vieil Ottoman est d'origine tératologique, j'en déduis tout de suite qu'il n'était pas fonctionnel. Si on observe les êtres vivants possédant un membre ou même un doigt ou un organe supplémentaire quelconque, ce dernier est toujours atrophié et ne remplit aucune fonction proprement dite ; à plus forte raison un rein supplémentaire me paraît-il être tout à fait impropre à l'accomplissement de la fonction si délicate qu'est celle d'un rein normal.

Certes, ces organes supplémentaires vivent ; ils possèdent des canaux sanguins rattachés à la circulation générale, de même que des nerfs, etc., mais au point de vue fonctionnel, ils ne rendent aucun service à l'individu. Il convient cependant de ne pas confondre ce qui précède avec un vice de conformation qui peut être utilisé par l'individu et se fixer dans la descendance de celui-ci, comme le fut, par exemple, le maxillaire retourné du *Dinotherium*.

Il découle donc de ceci que la longévité de Zaro Agha n'est pas due à une évacuation plus complète de ses déchets, grâce à un organe supplémentaire fonctionnant, mais bien à la vie normale qu'a menée le vieillard, tout comme chacun de nous peut la réaliser.

La conclusion ultime qui découle de ce qui précède, c'est, comme le dit notre ami M. Audebert, qu'il nous faut suivre les principes exposés si souvent, dans cette revue même, par les D^r Durville.

Si nous voulons vivre normalement, notre existence doit être exempte de com-

plications et elle doit correspondre exactement aux exigences naturelles.

Le vieillard en question était un travailleur manuel, et, certes, il s'est beaucoup dépensé au cours de sa longue existence, ce qui prouve que ce n'est pas le travail, ni même le travail intensif, qui tue, mais bien l'inaction du corps et de l'intelligence.

Ce qui vient d'être exposé pourrait, à première vue, nous amener à dire que si un troisième rein pouvait être de quelque utilité dans un organisme humain, c'est aux intellectuels qu'il faudrait le souhaiter. Leur vie souvent sédentaire s'oppose, plus que chez les travailleurs manuels, à l'élimination des déchets de l'organisme. Il a été rappelé plus haut que deux reins doivent suffire à l'homme, mais à la condition expresse que l'individu utilise complètement tous les autres modes d'élimination que nous impose la nature.

Les déchets de l'organisme ne s'éliminent pas seulement par les reins. L'activité musculaire détermine, par la production de la sueur, le rejet de nombreux produits toxiques ; elle provoque une respiration plus complète et plus profonde, une circulation sanguine plus active qui permet d'enlever des régions les plus cachées du corps les produits nocifs qui s'y cachent ; les mouvements péristaltiques sont entretenus et préviennent les paresseuses intestinales ; enfin se brûlent les produits inutiles et ainsi se trouve favorisée, avec l'assainissement de tout l'organisme, l'activité cérébrale.

Je me propose, du reste, de reprendre le sujet prochainement, en montrant le rapport étroit qui lie les phénomènes musculaires à ceux de l'activité consciente.

Nous ne saurions assez dire, ici, combien nous paraît heureuse, pour les penseurs, la méthode de l'alternance du travail cérébral et manuel.

Ce dernier constitue pour l'intellectuel un puissant dérivatif, qui accorde quelque repos aux centres nerveux supérieurs, cependant que tout le corps se désintoxique.

C'est la méthode pratiquée à Villennes et à l'Île du Levant, où nous voyons les docteurs Durville et tant d'intellectuels du domaine scientifique, professoral, du barreau, etc., se livrer à des travaux souvent fatigants de défrichage, de terrassement, d'élagage, et cela nous rappelle le bon sens dont fit preuve Sir Churchill lorsqu'il se décida à bâtir lui-même sa maison. La vie naturelle et simple nous donne non seulement la santé et la promesse d'une vie longue, mais aussi la satisfaction de soi-même, ce qui constitue le bonheur.

D^r G. SIMOENS.

De-ci, de-là...

BRUITS ET POTINS

LA FÊTE DU RAISIN

On sait — nous l'avons rapporté dans notre dernier numéro — qu'il est question de célébrer une Fête du Raisin dans diverses régions de la France.

Dans cet ordre d'idées, Paris ne reste pas inactif, et de grandes fêtes célébrant le fruit de la vigne vont se dérouler prochainement dans la capitale.

M. Barthe, député de l'Hérault et questeur de la Chambre des députés, dont l'activité en faveur des stations uvaies est inlassable, déclare à ce sujet :

— Nous avons essayé de faire quelque chose d'original, susceptible, non seulement de servir à la propagande en faveur de la consommation du raisin, mais encore, par son ampleur, de susciter un réel mouvement de curiosité parmi la population parisienne.

« Cette fête se déroulera le 7 octobre et commencera par la vendange — toute symbolique, hélas ! — de la vigne de Montmartre. Puis une dizaine de chars, dont chacun portera des personnages figurant les principales régions productrices de raisin, défileront à travers les rues de la capitale et se dirigeront vers les stations uvaies, où ils distribueront, *absolument gratuitement*, près de 300.000 kilos de raisin.

« Dois-je ajouter que sur tout le parcours les magasins seront décorés par nos soins et qu'un concours des « crainquebilles » stimulera l'ardeur des marchands des quatre-saisons pour faire la meilleure réclame ! »

Enfin, enregistrons la réouverture, à Paris, de la station uvaie de la gare Saint-Lazare, qui obtint l'an dernier un retentissant succès, et la création d'une nouvelle station à la gare Montparnasse.

■ ■ ■

UNE NOURRITURE QUI TIENT AU CORPS

La traditionnelle pénurie de copie qui se produit en été incite les journalistes à lancer les nouvelles les plus extraordinaires. Témoin celle-ci, que nous reproduisons sous toutes réserves :

Les docteurs du King's Hospital de Londres viennent d'opérer une malade dans l'estomac de laquelle on a trouvé exactement 1.203 objets divers, parmi lesquels on peut citer :

584 clous de tapissier, 144 clous à fixer les tapis, 46 petites vis, 6 vis moyennes, 80 grandes vis, 77 petites chevilles de fer, 3 pitons pour pendre les tableaux, une lime à ongles, un morceau de tasse à thé, 9 épingles sans tête, 59 perles de chapelet, 4 morceaux de fil de fer, 89 morceaux de verre, etc...

Si cette performance exceptionnelle, invraisemblable même, est néanmoins exacte, et si nous raisonnons à la manière de ces messieurs de la médecine classique, voilà une patiente qui possède à la fois bon appétit et bon estomac ; elle use, d'autre part, d'une alimentation riche, abondante et variée à souhait. Comment diable, dès lors, peut-il se faire qu'elle soit malade, et qu'il ait été urgent de l'opérer ?

Ça doit être encore la faute de quelque vilain microbe...

LES FERVENTS DE LA PÉDALE

Dans son article de l'autre jour, notre ami Jean Dalbiez se demandait quel pouvait être le nombre des cyclistes circulant dans le monde entier.

Aucune statistique, à notre connaissance, ne l'a encore établi. Mais on a pu, par contre, dénombrer les fervents de la pédale qui existent en France.

Il y a, dans notre pays, 7.100.000 cyclistes, soit une moyenne d'une bicyclette pour 5 habitants.

A lui tout seul, le département du Nord en compte 435.000 ; la Seine, 372.600 ; la Seine-et-Oise 284.000 ; la Loire-Inférieure 160.000. Quant au département où il y en a le moins, c'est celui de la Lozère, qui n'en compte guère que 10.000.

■ ■ ■

QUATRE MOTS

Voltaire, invité à dîner par une dame de ses amies, refusa, sous prétexte qu'il y aurait Piron, resté célèbre par ses calembours, et que, celui-ci parlant toujours, il était impossible de placer un mot.

La dame communiqua à Piron le refus de Voltaire et le motif de ce refus.

— Voltaire peut venir, dit Piron vexé, je vous promets de ne pas dire plus de quatre mots. Voltaire accepta donc.

Le repas commença, se poursuivit... Piron restait silencieux.

On servit des anchois.

— Je les adore, dit Voltaire, et en mangerais, je crois, autant que Samson tua de Philistins.

— Avec la même mâchoire ? dit Piron.

■ ■ ■

CONTRE LE SUICIDE

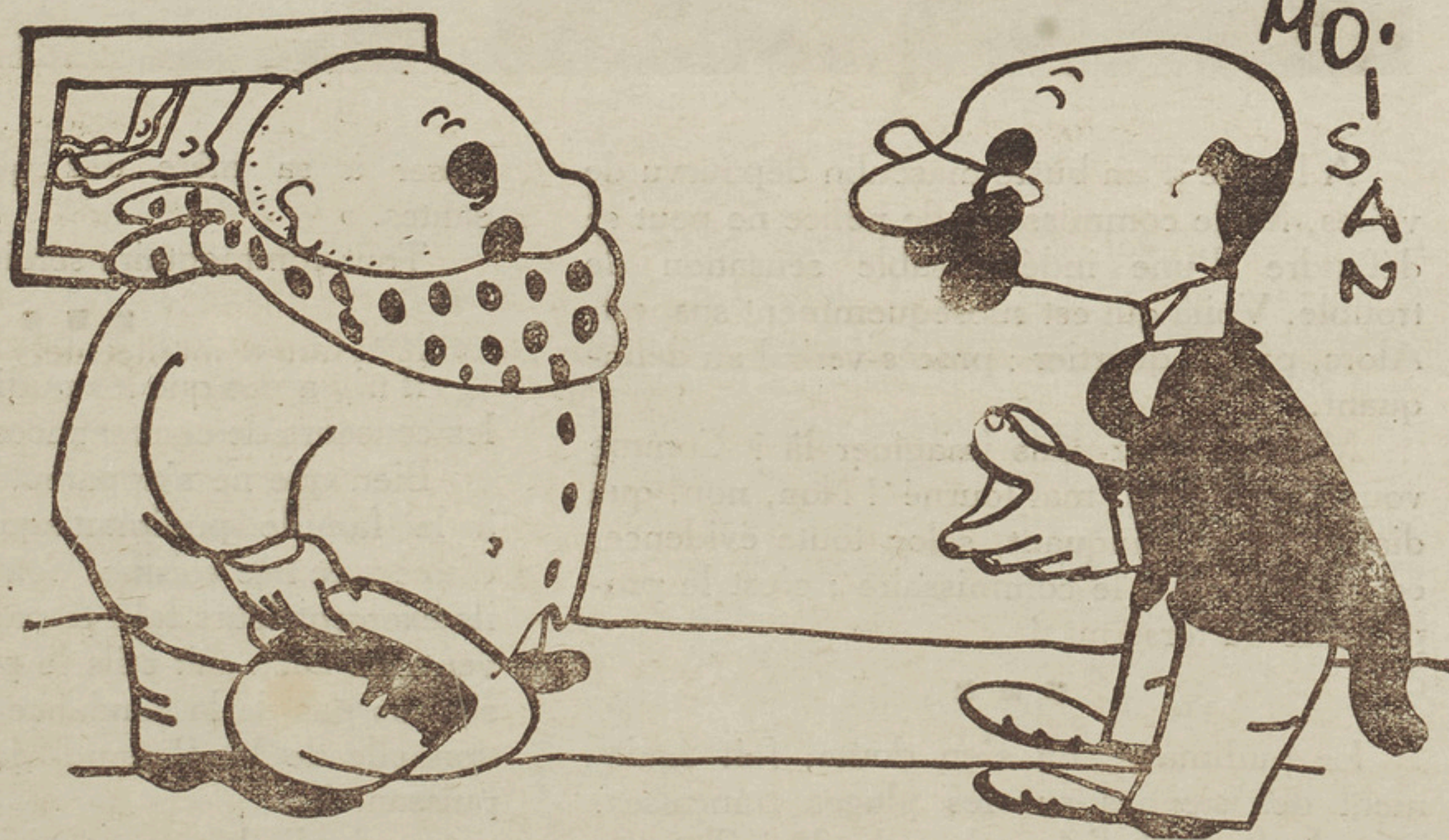
Il existe, à New-York, une ligue contre le suicide, fondée par le docteur Henry Warren. Cette ligue vient de publier un communiqué par lequel elle affirme avoir sauvé, au cours de l'année 1933, un bon millier de vies humaines.

— Presque toujours il est possible de détourner du suicide quelqu'un qui en a assez de la vie, a déclaré la secrétaire générale, Miss Lona B. Bonnell. Il suffit, pour cela, de pouvoir « parlementer » avec le désespéré. La majorité des suicidés est de 18 à 30 ans.

18 à 30 ans ! L'âge où l'on devrait goûter la joie de vivre !

(Dessin inédit de MOISAN.)

LA LOGIQUE MEME...



— Je ne sais pas ce que j'ai, docteur, voilà une heure que je claques des dents.
— Eh bien... Il faut aller voir un dentiste !



A gauche : Un « baigneur » affronte la Loire en casquette, caleçon de ville, chaussettes et... support-chaussettes ! — Au-dessous : Pour faire une nouvelle trempette, quelques heures plus tard, le même baigneur a jugé indispensable l'adjonction d'un gilet de flanelle...



PUDIMANES

et censeurs de convenances

Le pudimane sévit, par exemple, sur la plage de Coxy-de (Belgique) ; un de nos lecteurs vient de s'y faire dresser procès-verbal « par M. le commissaire de police, pour avoir été surpris, torse nu, prenant un bain de soleil ».

« On peut voir, depuis quelque temps, sur la plage des Abatilles, plusieurs agents de police se promener comme des garde-chiourmes au milieu des baigneurs, qu'ils dévisagent et inspectent longuement.

« A la suite de cet examen, les uns sont invités à relever l'épaulette de leur maillot, les autres à remplacer leur caleçon par un costume de bain plus complet.

« Mon bébé, qui compte vingt-six mois, s'est ainsi vu interdire une baignade en tenue trop légère, ce qui a fort troublé son frère aîné, âgé de six ans, et l'a amené à

de posséder en son sein — hou ! que voilà une expression indécente ! — un censeur de convenances dont le jugement délicat et sûr sera fort apprécié, j'en suis persuadé, par les lecteurs de *Naturisme*.

Or donc, en ladite bibliothèque, certain jour de juillet passé, un lecteur, incommodé par la chaleur, se débarrasse de son veston. A peine s'est-il replongé dans sa lecture qu'un gardien, fronçant le sourcil, lui signifie d'avoir à choisir entre le veston et la porte, sa tenue n'étant pas « convenable ».

Une discussion s'engage ; enfin, argument suprême, le bon gardien menace d'aller quérir un représentant de la force publique. Il ne reste plus au lecteur, dès lors, qu'à abandonner honteusement la place. Ce qu'il fait.

Et il fait bien. A-t-on idée de se mettre en bras de chemise ! Ce n'est pas convenable. Ce qui est convenable, c'est de mijoter dans des tissus étroitement ajustés, d'exhiber un visage congestionné, un front ruisselant de sueur, un faux-col que la température, en le « désempesant », a transformé en accordéon...

■ ■ ■

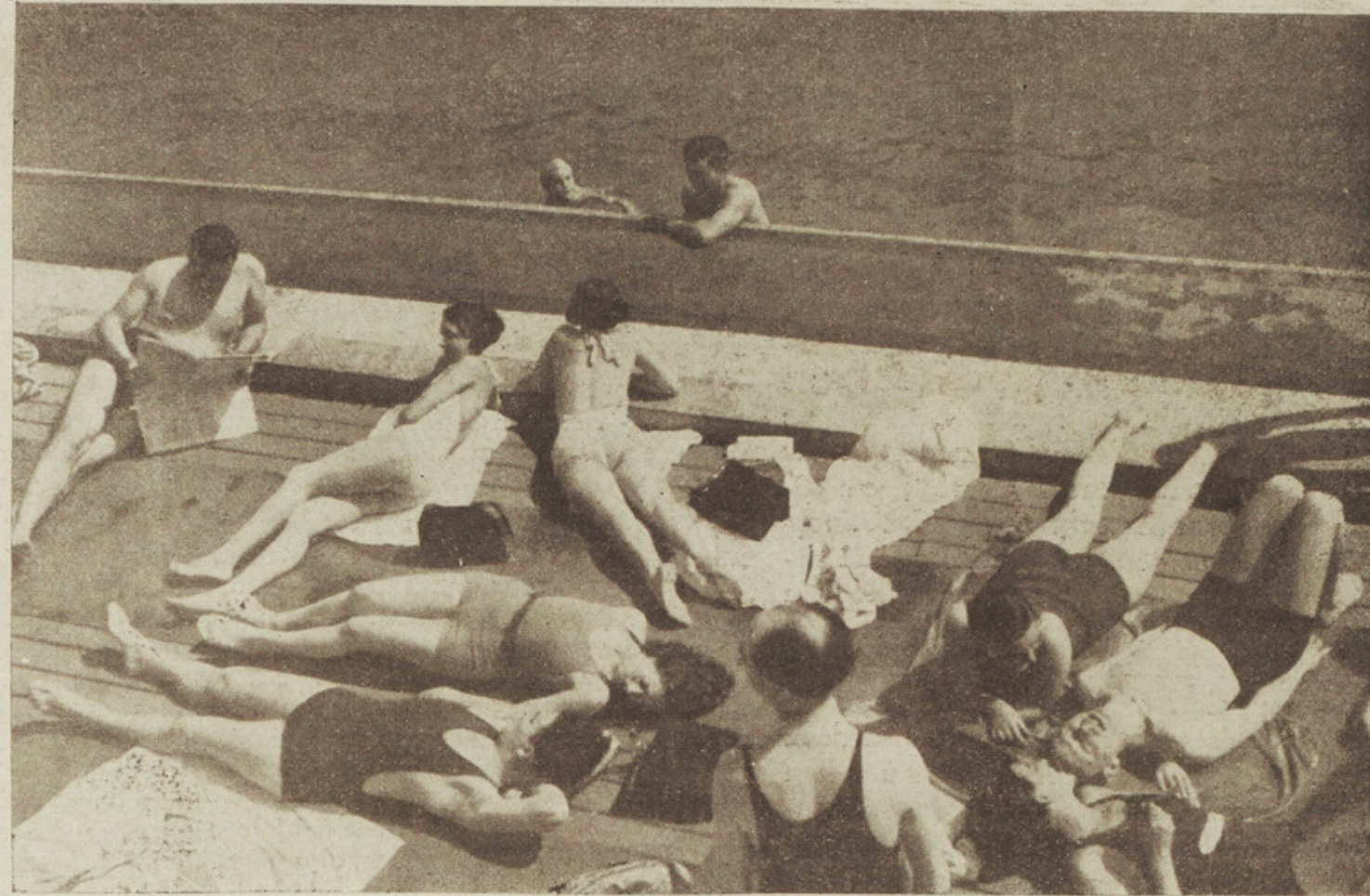
Voilà pour les incidents dramatiques. Où la chose devient du plus haut comique, c'est lorsque pudimanes et censeurs de convenances se risquent, après toutes sortes d'hésitations, à prendre eux-mêmes un bain.

Un ami de *Naturisme* a vu — et a eu la présence d'esprit de photographier — sur les bords de la Loire, en juillet, un individu dont on ne sait s'il appartient à l'une ou l'autre espèce. Il semble bien qu'il s'agisse d'un spécimen hybride.

Regardez, je vous prie, les instantanés aimablement communiqués par notre correspondant.

Voici le sujet affrontant l'eau, dans la matinée, en casquette, caleçon de ville, chaussettes et support-chaussettes. Entre parenthèses, le caleçon de ville, nullement destiné à cet usage, se ferme mal à l'endroit qui..., à l'endroit que..., enfin, à l'endroit où la Morale exige qu'il soit, justement, le mieux fermé. Oh ! c'est une simple constatation. Personnellement, je ne conçois qu'une modeste indignation de ce fâcheux oubli. Mais enfin, je ne puis m'empêcher de le remarquer : pour un champion de la « pudeur » et du « bon maintien », ce n'est pas très fort. Il est vrai que, quand il faut s'occuper de cacher les cuisses, les mollets, les pieds, la tête, et tout, et tout, on est bien excusable d'omettre un de ces multiples détails, fût-il essentiel.

A droite : Devant un tel spectacle, pourtant bien inoffensif, le pudimane se croirait déshonoré s'il ne portait pas la main devant les yeux... en écartant les doigts. (Photo Naturisme.)



Fermons la parenthèse.

L'après-midi, le brave homme, sans doute effrayé de l'audace dont il a fait preuve quelques heures plus tôt en découvrant son torse, se baigne à nouveau, mais, cette fois, avec une flanelle en plus (peut-être parce que la flanelle a la réputation d'absorber l'humidité).

... Que voulez-vous, le maillot de bain est indécent ; il n'est pas convenable.

■ ■ ■

Dans *Paris-Soir*, M. Abel Hermant rapporte l'histoire de deux jeunes Anglaises qui, surprises en train de prendre leurs ébats, sans aucun voile, dans un coin isolé de la baie de Portelet, à Jersey, et traduites devant le tribunal de simple police, ont plaidé non coupable, alléguant qu'elles étaient modèles et habituées à se montrer nues.

M. Abel Hermant en déduit que les deux « misses » n'ont aucune idée de la décence, puisque, dit-il, la nudité professionnelle est décente, tandis que celle des amateurs est déplacée !

Sur quel indice l'académicien peut-il bien se baser pour émettre une affirmation si imprévue ? Tenez-vous bien : sur le fait que, selon lui, c'est nettement dans l'intention de nuire que les « amateurs » abandonnent leurs vêtements.

Et M. Abel Hermant de nous rappeler aussitôt, à l'appui, l'existence de certaines robes de plage qui s'ouvrent, sur un côté ou devant, depuis le bas jusqu'à mi-cuisse. A chaque pas, la robe s'entr'ouvre, laissant apparaître les jambes, en un jeu de cache-cache singulièrement « excitant », c'est-à-dire bien fait pour inspirer de coupables pensées aux spectateurs masculins. En conclusion, l'auteur estime difficile de croire que les femmes qui ont inventé cette « tenue galante » n'aient pas l'intention de nuire. Voilà.

Rendons cette justice à M. Abel Hermant : les costumes de ce genre sont incontestablement indécents. Nous l'avons souvent dit

nous-mêmes, ajoutant qu'à n'en pas douter la franche nudité est infiniment plus chaste que ces savants dosages d'étoffe et de chair.

Le dommage est que l'exemple de la robe à éclipses ne conduise pas — oh ! mais là, pas du tout — au but que se proposait M. Abel Hermant. Ne voulait-il pas nous convaincre de l'immoralité du nu ? Malheur ! Il choisit le cas de femmes dont l'entreprise déshonnête s'exerce par le moyen d'accessoires vestimentaires, et il ne réussit en définitive, ce pauvre cher homme, qu'à établir l'immoralité du vêtement.

Bref, que nous le voulions ou non, nous voici désormais en présence de deux catégories de nudités : celle des professionnels, celle des amateurs. Encore faudra-t-il pouvoir les reconnaître aisément. Nous demandons humblement à M. Abel Hermant de nous préciser les points — comment dire ? — les points... académiques d'après lesquels il sera loisible de fixer cette discrimination.

■ ■ ■

Le pudimane cultive jalousement l'art du paradoxe ; il met en pratique, avec une foi touchante, le dogme intangible de la paille dissimulant la poutre.

Oyez plutôt cette dernière anecdote :

A l'issue d'un séjour enchanteur à l'île du Levant, quelques naturistes décidaient, l'autre semaine, de faire une promenade sur la Côte d'Azur avant de regagner la capitale. En fin d'après-midi, l'autocar les déposait dans la luxueuse ville de C...

L'un des amis, tenaillé depuis de longs instants par un besoin d'une intensité bien explicable quand il a fait chaud et qu'on a largement étanché sa soif aux pittoresques fontaines provençales, se mit aussitôt en quête d'un de ces édicules que les prévoyantes municipalités ont coutume de placer de-ci de-là, dans l'évidente et louable intention d'apporter quelque soulagement à la misère humaine.

Lire en page 10 la suite de l'article de

Pierre AUDEBERT.

LES pudimanes. Kékcekça ? Que signifie ce néologisme ? Votre étonnement est bien compréhensible. Voyons un peu. Essayons de nous affranchir, pour un instant, des lois du temps, et transportons-nous par la pensée au sein d'une compagnie dont la prudence et le savoir ne peuvent être mis en doute : l'Académie française, révisant pour la ...ième fois, en l'an 2934, son fameux dictionnaire.

Des messieurs vénérables discutent gravement. Ils sont centenaires, comme il se doit, mais non chenus, mais non chevrotants. Ça vous paraît invraisemblable ? Vous n'y êtes pas. En 2934, les académiciens sont naturistes.

Justement, on achève l'examen du mot qui nous intéresse :

PUDIMANE, adj. et n. (du lat. *pudor*, et de *manie*). Pour qui la notion de pudeur est devenue une obsession, un vice. Qui juge tous faits, tous gens et toutes choses à travers les prismes déformants de sa passion morbide, la pudimanie. Ex. : Au XX^e siècle, des milliers pudimanes multipliaient les arrêts baroques. Les pudimanes accablent le monde de leurs lamentations.

Bon. Maintenant — et malgré tout le regret que nous puissions éprouver, après un début si prometteur, de ne point poursuivre cette incursion dans le futur — faisons la manœuvre qui nous permettra de revenir au présent, c'est-à-dire à la prosaïque réalité.

■ ■ ■

Tous les lieux, toutes les circonstances conviennent aux fantaisies du pudimane.

A la vue d'un buste masculin dépourvu de voiles, M. le commissaire de police ne peut se défendre d'une indéfinissable sensation de trouble. Voilà qui est subséquemment suspect. Alors, pas de quartier : procès-verbal au délinquant.

Mais qu'allez-vous imaginer là ? Comme vous avez l'esprit mal tourné ! Non, non, que diable ! Le délinquant, selon toute évidence, ce n'est pas M. le commissaire ; c'est le propriétaire du torse nu !

■ ■ ■

Le pudimane, on s'en doute, fait également des siennes sur les plages françaises. Dans le *Journal d'Arcachon* du 28 juillet, un naturiste, M. Gaston Puel, écrit ces lignes :

poser à sa mère des questions embarrassantes. »

Tout commentaire serait superflu.

■ ■ ■

Il n'y a pas que les pudimanes. Il y a aussi les censeurs de convenances.

Bien que ne s'apparentant pas exactement à la famille pudimaniaque, ils font partie d'une race très voisine. Comme les précédents, ils exercent leurs talents partout où ils le peuvent. Et Dieu sait s'ils le peuvent ! Ne jouissent-ils pas de la confiance déferente et traditionnelle de M. Badaud-Moyen, citoyen tout-puissant ?

La bibliothèque municipale du treizième arrondissement, à Paris, a l'insigne honneur

Il longea l'hôtel de ville, un magnifique monument, aperçut, au milieu d'un jardin merveilleux, un kiosque à musique resplendissant d'enluminures et de fer forgé, continua encore, revint, en côtoyant la mer encombrée de yachts étincelants, vers le port, où des barques de pêcheurs étaient mollement échouées sur le sable doré. Il vit bien un abri destiné aux voyageurs des autobus. Mais de vespasienne, point.

En désespoir de cause, il avisa deux agents de police qui conversaient non loin de là, et leur posa la question dont dépendait son salut. Alors, un des agents, ayant frisé sa moustache, répondit, aimable :

— Hum... Hum... il y a bien un urinoir, mais il est là-bas, assez loin...

Puis, sur le ton de la confiance, avec le sourire et avé l'assent, il ajouta :

— Si vous ne voulez pas faire tant de chemin... Ecoutez... Je vais vous donner un bon conseil... Vous voyez les bateaux échoués, là, sur le port. Eh bien... Allez-y derrière. Vous vous arrangerez. Vous avez toute liberté...

Or, il se passa ceci : notre naturiste n'osa pas !

Il s'en fut vers d'autres lieux, à pas pressés, inquiet, tel un malfaiteur. Il s'en fut, emportant son envie oubliée, en songeant que s'il lui avait pris à lui, à lui tout seul, la fantaisie de se promener, non pas entièrement nu, mais en slip, sur le port de C..., une foule outragée de pudimanes et de censeurs de convenances l'eût immédiatement lynché.

Tandis que « toute liberté » lui était officiellement accordée, comme, bien sûr, à tout le monde, de se poster ostensiblement contre les bateaux, face à l'imposant hôtel de ville, pour satisfaire un petit besoin !

Il n'a pas compris. C'est pourtant bien clair.

... Il court encore.

Pierre AUDEBERT.

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 Cimara, PARIS (16^e)
Téléphone : Passy 77-95
IMPRIMERIE - ATELIERS :
24, rue d'Alleray, PARIS (15^e)
Téléphone : Vaugirard 06-83

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

DÉCALCIFICATION

E viens de recevoir la lettre suivante :

« Lisant fidèlement vos intéressantes causeries dans « Naturisme », je viens aujourd'hui vous soumettre mon cas, sur lequel je serais très heureux d'avoir votre appréciation :

« J'ai toujours eu des dents assez mauvaises ; depuis plus de six ans, après un nettoyage et des obturations, qui du reste n'ont pas tenu longtemps, je ne ressens plus aucun mal ; aussi je me suis contenté de brosser tous les jours énergiquement mes dents (un quart d'heure avec une brosse dure et du savon de Marseille). Mes caries sont restées stationnaires et je n'ai plus consulté aucun praticien, sauf pour la dent de sagesse dont on a préparé la sortie au thermocautère.

« J'ai remarqué que si je ne brosse pas mes dents durant quelques jours, ou si j'emploie une brosse molle, elles deviennent d'un noir verdâtre, très difficile à faire disparaître.

« Ces jours derniers, je suis allé consulter un de vos confrères pour faire obturer mes dents. Celui-ci m'a fait remarquer que j'avais des dents trop blanches et presque transparentes (les dents saines sont, dit-il, d'un blanc jaunâtre), ce qui indiquait que je suis en pleine décalcification ; avant de commencer ses soins, il m'ordonne un traitement local par emploi de liquides et de poudres dentifrices destinés à neutraliser l'acidité de la salive et un traitement général par absorption de phosphates. Mais comment pourrais-je assimiler ceux-ci si je n'utilise pas ceux de mon alimentation, qui est pourtant saine, exempte d'acides et d'excitants ?

« J'ai toujours souffert de troubles nutritifs, et la cause de ma déminéralisation est peut-être là. Que me conseillez-vous ? Je serais très heureux de lire votre avis dans « Naturisme » ; cela intéressera peut-être d'autres lecteurs...

« Dans cette attente, je vous prie de croire, etc... »

Le lecteur qui m'adresse cette lettre ne s' imagine pas à quel point elle est intéressante et pleine d'enseignements pour tous les autres lecteurs de « Naturisme ».

Je demande instamment à tous ceux-ci de ne pas hésiter à m'écrire, même de très loin, pour me dire leurs pensées sur l'état de leur bouche. Ils me donnent ainsi la matière d'articles qui peuvent être utiles à beaucoup.

J'ai toujours soutenu cette idée que la bouche est un fidèle miroir de l'état du tube digestif, et il serait à souhaiter que les médecins de médecine générale, qui font toujours un grand cas de l'état de la langue de leurs malades, apportent encore plus d'attention à l'état de leurs dents.

Je sais bien que beaucoup de médecins disent maintenant à leurs malades : « Ce n'est pas étonnant que vous ayez mal à l'estomac, car vous n'avez plus de dents ! »

C'est assez simpliste et peu suffisant.

Je voudrais que tous les médecins sachent mettre un miroir dans la bouche de leurs malades pour voir quelles sont les caries possi-

bles des dents. Ils ne se rendent pas compte de l'élément de diagnostic qu'ils laissent passer en négligeant cet examen.

Bref, voici un malade qui nous dit avoir toujours eu de mauvaises dents et de nombreuses caries. Nous pouvons donc immédiatement dire que ce malade a de l'infection de son gros intestin, et je sais d'avance les dégâts que je trouverais si je faisais moi-même cet examen intestinal. L'infection a été assez grave pour s'étendre aux glandes endocrines, qui président au métabolisme calcaire, d'où décalcification des dents.

Cette décalcification, on la retrouverait certainement, si on la recherchait attentivement, sur les extrémités des os longs.

Le dentiste qui soigne ce malade a diagnostiqué une acidité de la salive. Cela correspond au mauvais état du tube digestif. D'autre part, ce qu'il a dit au sujet de la couleur des dents est pleinement exact.

Là où mon confrère est dans l'erreur, erreur infiniment excusable, c'est quand il croit que l'absorption de médicaments ou de phosphates modifiera l'état actuel, et mon correspondant est plein de bon sens quand il dit : « Comment pourrais-je assimiler ces phosphates, puisque je n'assimile pas ceux contenus dans mon alimentation ? »

Quelle est donc la conduite à tenir ? D'abord avoir la bouche extrêmement propre. Pas de brosses molles et pas de dentifrices acides contenant de la ponce et de la glycérine. Son savon de Marseille est encore ce qu'il y a de mieux. S'il possédait un petit atomiseur pour pouvoir nettoyer parfaitement ses interstices dentaires, la chose serait parfaite.

Ensuite, il faut, en attendant de supprimer complètement les causes provoquant ses caries, qu'il fasse parfaitement soigner ses caries existantes.

Ceci fait pour l'état local, il doit commencer à soigner son état général. Il nous dit dans sa lettre qu'il a toujours souffert de troubles nutritifs. Il est donc important d'établir exactement ce que sont ces troubles nutritifs. Notez que sans voir mon correspondant qui, d'après sa lettre, vit à environ 900 kilomètres de moi, je sais à peu près à quoi m'en tenir.

Colite, constipation, fermentations intestinales, probablement colibacillose, voilà les moindres de ses troubles.

Qu'il demande donc à mes confrères Durville de lui adresser les livres sur la cure naturiste. Qu'il s'imprègne des conseils qui lui sont donnés, qu'il revienne à une alimentation rationnelle et raisonnable. Mais surtout qu'il ne s'attende pas à aller mieux au bout de huit jours et à n'avoir plus de caries parce qu'il aura acheté le volume.

Il faut qu'il se soigne pendant des années pour que le retentissement de son traitement atteigne son système dentaire. Il faut non seulement améliorer et guérir son tube digestif, mais il faut refaire le terrain perdu et remettre en place des glandes endocrines qui, par suite de l'infection intestinale, fonctionnent mal, et cela peut-être depuis des années.

D^r Charles GUÉBEL.

LA PAGE DU MALADE

DÉFIEZ-VOUS DES PAINS SURMINÉRALISÉS

DEMANDE. — Viano, à Nice. — Que pensez-vous d'une formule de pain aux germes de blé qu'on affirme supérieure à celle du pain complet, en précisant les chiffres suivants :

	Substances minérales	Matières azotées	Amidon	Sucre
Pain blanc	0.09	12.24	80. »	2.14
Pain complet ..	1.92	14.49	» »	5.19
Pain aux germes de blé	5.50	40.75	67.25	20.75

Réponse. — La formule rationnelle est celle qui se rapproche le plus de la composition du grain de blé naturel, autrement dit c'est celle du pain complet.

Constatez vous-même, par les chiffres indiqués, que le pain blanc est un pain appauvri en substances minérales et, proportionnellement, trop riche en amidon. On dit souvent du pain qu'il « fermente dans les voies digestives » ; cette affirmation est ou peut être vraie pour le pain blanc, qui arrive à être souvent une inerte pâte d'amidon que les salives insuffisantes des arthritiques, complétées d'un suc pancréatique médiocre, ne peuvent saccharifier que très mal.

Constatez aussi l'énorme excès de substances minérales dans le pain dit « aux germes de blé ». La qualité nutritive d'un pain n'est nullement proportionnelle à sa concentration minérale. Il faut des substances minérales vivantes dans notre alimentation, mais il n'en faut pas trop ; la suralimentation minérale existe et elle conduit à des accidents graves, parmi lesquels l'artério-sclérose. Il existe des artério-scléroses chez les végétariens ; elles sont souvent dues à la suralimentation minérale, les végétaux et fruits étant, d'habitude, considérablement plus minéralisés que les viandes. Les artério-scléroses des végétariens surminéralisés se rencontrent habituellement chez des individus sédentaires.

Il est dangereux, ou il peut devenir rapidement dangereux, de se surminéraliser ; il convient donc de s'abstenir des pains dans lesquels on a ajouté des germes de blé.

■ ■ ■

A PROPOS DU RHUME DES FOINS, OU GUÉRISSEONS NOTRE ARTHRITISME PAR LES PROCÉDÉS SAINS ET SIMPLES DU NATURISME

DEMANDE. — Mme Marguerite Donat, à Paris. — Je m'excuse de vous prier de vouloir bien me répondre dans votre Page du Malade, et vous en remercie d'avance.

J'ai un frère, âgé de 35 ans, atteint d'une rhinite — appelée par plusieurs médecins « rhume des foin ». Elle se manifeste par poussées, généralement en juin, juillet. Il y a obturation d'une narine ou des deux et sensibilité extrême aux courants d'air. Après ceux-ci surviennent des éternuements violents pendant quelques minutes.

Les cautérisations au thermocautère ont amené un soulagement d'un mois environ, après quoi il y a eu rechute.

Mon frère ronfle très fort en dormant. Il mène une vie saine et fait sa culture physique chaque matin.

Réponse. — Nous avons parlé et reparlé bien souvent du rhume des foin dans les colonnes de la Page du Malade. Répétons donc, en résumant.

Malgré la congestion toute locale qui le caractérise, et quoique l'Ecole médicale chimique fasse de lui une affection locale, il est certain que le rhume des foin n'existe que du fait d'un état général mauvais. Il est une conséquence de l'arthritisation de l'organisme par la vie antinaturelle. Qui est atteint de rhume de foin ? Est-ce le gars de la campagne qui mange sagement et qui travaille rudement de ses bras ? Non, jamais. Par contre, que le sédentaire des villes, intoxiqué par une alimentation surchauffante et impotent du muscle, aille faire, un dimanche, guidé dans son veston, une placide promenade dans le pré, et il pourra rentrer chez lui le nez bouché, le nez coulant, le front serré... Pollen des graminées, dira-t-on, qui, échappé des sommités fleuries, est venu irriter la nasale muqueuse. En fait, la vraie cause, c'est l'irritabilité pathologique d'un nez qui ne sait plus vivre. Car savoir vivre, c'est, pour un nez, être capable de humer l'air comme la bonne nature le lui présente : avec ses embruns iodés, à la mer ; avec ses pollens dans le pré. Le nez prédisposé aux rhumes des foin, il est comme la peau qui brûle au moindre rayon de soleil, comme le poumon qui se congestionne ou qui asphyxie à la moindre brise, il est comme le pied qui fait des ampoules quand il marche, comme la main qui s'ulcère parce qu'elle essaie de tenir la cognée : nez d'amoindri, de ralenti, d'intoxiqué.

Que diable voulez-vous que fasse à ce nez-là les cautérisations avec le thermocautère ou avec autre chose ? Est-ce qu'il vous viendrait à l'idée de cautériser les doigts de pied pour les rendre moins sensibles aux cailloux ?

Il est tout de même curieux d'avoir à constater que, malgré les progrès de la pensée humaine, on en est encore à appliquer des médications de miracle et à soigner les symptômes secondaires, au lieu de s'attaquer aux causes.

Votre frère, dites-vous, madame, mène une vie saine ; il fait, dites-vous encore, chaque matin de la culture physique. C'est bien, très bien, de faire, chaque matin, de la culture physique, même c'est indispensable pour se bien porter. Il est cependant vraisemblable que votre frère commet des erreurs vitales, autrement dit qu'il ne mène pas une vie aussi saine que vous pensez et qu'il pense lui-même. Combien de gens, qui se tuent, s'imaginent être des sages !

S'il me fallait dire — malgré le peu de renseignements dont je dispose — où est la faute, je n'hésiterais pas à la pronostiquer alimentaire ; car c'est avec son estomac qu'on fabrique un rhume des foin, s'il est acquis qu'on se remue suffisamment.

Votre frère ne mange-t-il pas trop ? L'alimentation excessive est une cause primordiale de pléthore. Il est vraisemblable que le nez est, dans le cas présent, l'utile soupape qui verse à l'extérieur le trop plein de ce qui a été mangé. Et le pollen est, si vous voulez ma mauvaise comparaison, la main bienfaisante qui fait s'ouvrir la soupape.

Si votre frère ne mange pas trop maintenant, imbu que je le suppose être des idées que nous défendons, sans doute a-t-il autrefois trop mangé. On ne liquide pas un passé

de fautes ou d'erreurs par quelques mois de sagesse. Il faut que du temps passe, que les trop pleins coulent, que l'organisme compense et se refasse ; mais la récompense vient, nécessairement, si on l'a méritée.

Nous pensons que, dans tous les domaines, la justice s'exécute infailliblement en vertu de lois fixes comparables à celles qui régissent l'attraction ou la répulsion ; en tout cas, dans le domaine de la santé et de la maladie, la preuve est faite de ce que j'avance : chacun de nous a la santé qu'il mérite.

Concluons. Que votre frère continue avec sérénité à appliquer l'ensemble des procédés sains et simples du naturisme ; qu'il persévère dans la culture physique ; qu'il utilise rationnellement l'eau, l'air, le soleil, et qu'il revise son alimentation. Je pense qu'il ferait bien de lire — ou de relire — la partie alimentaire de notre œuvre : « La Cure Naturiste », tome I, « Pour vivre longtemps » et « La Cuisine Saine ».

Le jeûne, bien combiné et associé dans des proportions variables au crudivore relatif, nous a donné des résultats admirables dans des cas particulièrement rebelles de rhume des foin. Courage !...

■ ■ ■

BAIGNEURS, UNE SUPPURATION D'OREILLE VOUS IMPOSE QUELQUES PRÉCAUTIONS

DEMANDE (adressée au docteur Juin, chef du service d'oto-rhino-laryngologie à l'Institut Naturiste). — René Taluc, Irgy-sur-Seine. — Le docteur Durville me conseille de prendre votre avis sur mon cas : peut-on se baigner avec une oreille qui suppure, et croyez-vous que je puisse arriver à tarir cet écoulement ? Mon nez s'enrhume fréquemment ; il est garni de croûtes le matin au réveil.

Réponse. — Le docteur Durville vous a déjà justement mis en garde contre les dangers auxquels vous vous exposez en conservant un écoulement d'oreille qui compromet votre audition et peut être la cause de graves complications endocraniennes.

Ne laissez jamais pénétrer d'eau dans votre oreille en vous baignant, vous l'infectez ainsi par votre perforation tympanale. Prenez donc la précaution d'obstruer votre conduit avec une boulette de coton cardé (le coton cardé n'est pas perméable à l'eau) ; faites-la assez grosse pour qu'elle ne s'enfonce pas trop loin dans l'oreille et tassez-la bien, afin que l'obturation soit efficace.

Il faut tarir votre suppuration ; ce résultat peut être obtenu par des soins locaux qui seront d'autant plus efficaces que votre état général sera meilleur ; appliquez les principes naturistes.

Vous avez, d'autre part, quelques ennuis avec votre nez ; il est évident que lui aussi est à soigner, car le nez, par sa communication avec la caisse du tympan par la trompe d'Eustache, est souvent une cause d'infection pour l'oreille. Dans votre cas, il faut éviter de plonger, car en plongeant vous irritez une muqueuse déjà enflammée.

La natation, comme tous les sports, nécessite l'intégrité des voies respiratoires supérieures ; il faut vous en assurer.

La page des enfants



LE REBELLE

C'ÉTAIT en août, dans un quartier populeux de Londres. Le soleil dardait impitoyablement ses rayons sur les rangées des hautes bâtisses à logements et sur l'étroit ruban de rue séparant une rangée de l'autre. Pas un souffle de brise pour atténuer l'accablante chaleur régnant entre les deux blocs malpropres de bâtiments.

Les occupants avaient tous quitté leurs logements et se tenaient en foule sur le seuil des portes, les femmes bavardant et exhibant leurs derniers nés, les hommes adossés aux briques surchauffées, fumant et parlant sans grande conviction du temps ou de leur désœuvrement.

Quant aux enfants, ils étaient légion et d'une énergie sans limite. Ils couraient d'un bout à l'autre de la rue, entrant et sortant des maisons, montant les marches, leurs figures écarlates du fait de l'activité déployée, haletants et presque sans souffle. La plupart d'entre eux avaient de lourdes bottines et des bas ; les garçons possesseurs de vestes et de gilets les avaient revêtus, comme de bien entendu, car il ne leur serait jamais venu à l'idée qu'ils auraient ressenti beaucoup plus de fraîcheur en enlevant ces objets vestimentaires.

Lourdement vêtus, lourdement chaussés, ils couraient, criaient et jouaient jusqu'à ce

que leur étonnante énergie ait été apaisée pour un moment et qu'ils se soient laissés tomber sur le seuil ou la bordure de trottoir la plus proche, en vue de se reposer.

C'est ainsi qu'un groupe de six gamins se trouvait rassemblé autour d'un lampadaire. Ils étaient étendus sur les dalles barbouillées et essuyaient de leurs manches les fronts en sueur.

— Oh ! s'écria l'un d'eux, regardez donc !

Et il désignait une porte sombre, de l'autre côté de la rue.

— C'est ce vieux Biggsy, dit un autre.

— Il est fou, ajouta un troisième.

Surge des obscures profondeurs de la maison, ayant dépassé la porte de bois délabrée, et maintenant au bas des escaliers, une forme nue dansait, celle de Biggsy, un petit garçon à l'esprit original. Il lui était complètement indifférent d'être traité de fou, car il se trouvait suprêmement heureux en bondissant sur les marches, brûlantes et en s'élançant dehors au plein air. La journée était chaude, ses vêtements l'avaient gêné, et c'est pourquoi il s'en était débarrassé. Ses haillons formaient un petit tas sur l'escalier de sa maison, et il se trouvait libre en cette heure merveilleuse. Le soleil caressait ses membres nus et il courait en chantant dans le milieu de la rue. La chaleur, qui, quelques

instants auparavant, ne pouvait être endurée, lui faisait maintenant l'effet d'un voile léger, et, pour la première fois de sa vie, il eut l'impression d'être bien habillé.

Les pensées de Biggsy étaient dans les nuages, ses pieds foulaient d'imaginaires prairies émaillées de fleurs.

Hélas ! l'heure merveilleuse fut de courte durée. Une forme massive barra le chemin à l'enfant.

— Alfred Biggs ! s'exclama-t-elle. Rentrez de suite à la maison. Que dira votre maman ? Un grand garçon comme vous !

Il fit un geste pour éviter une taloché possible, se retourna et reprit le chemin de sa maison sous les regards indignés des vieux et les huées de ses camarades d'école. Il était sans remords et portait dignement sa nudité en retournant vers le misérable petit tas de vêtements sales qui l'attendait dans l'obscurité de l'escalier.

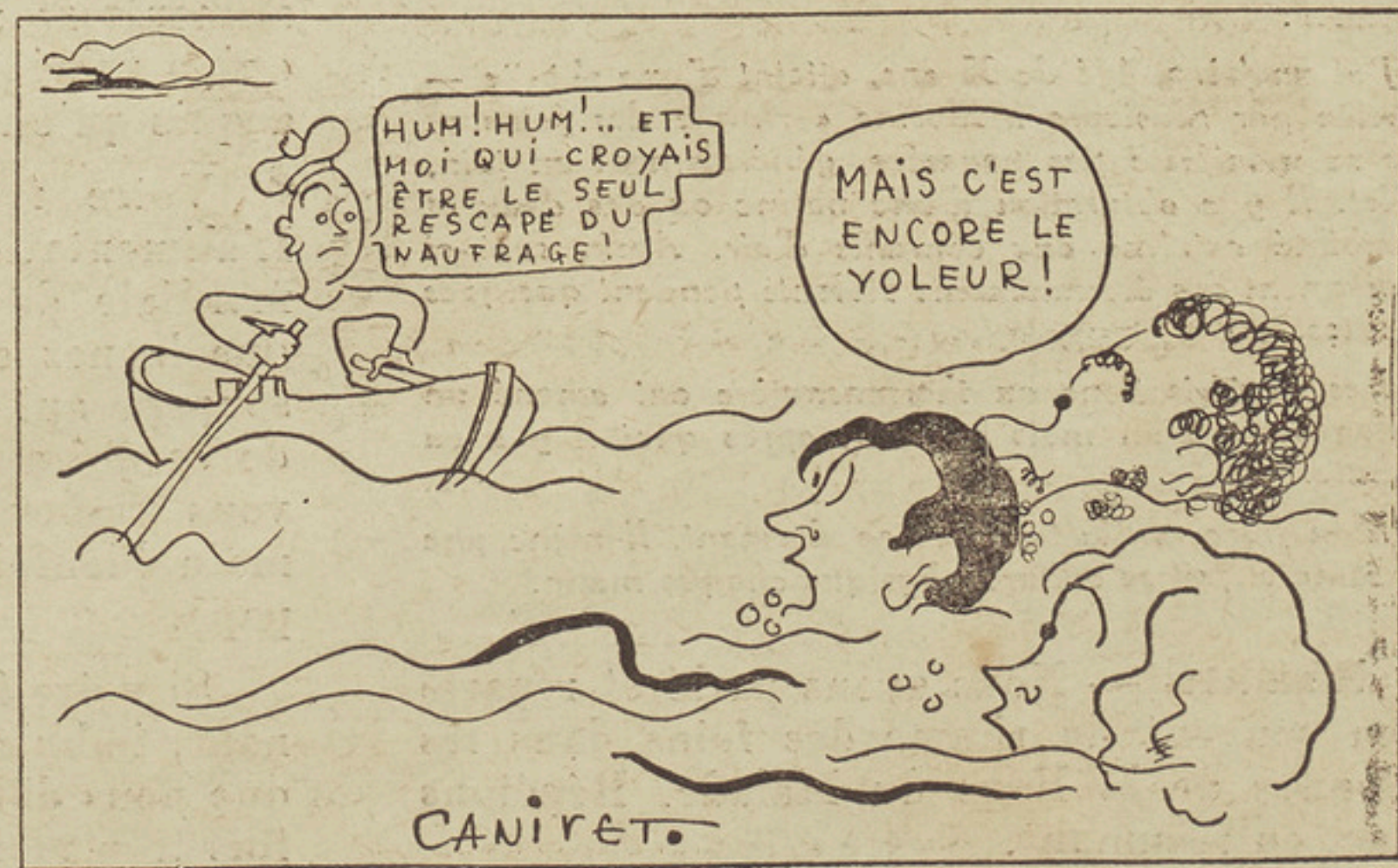
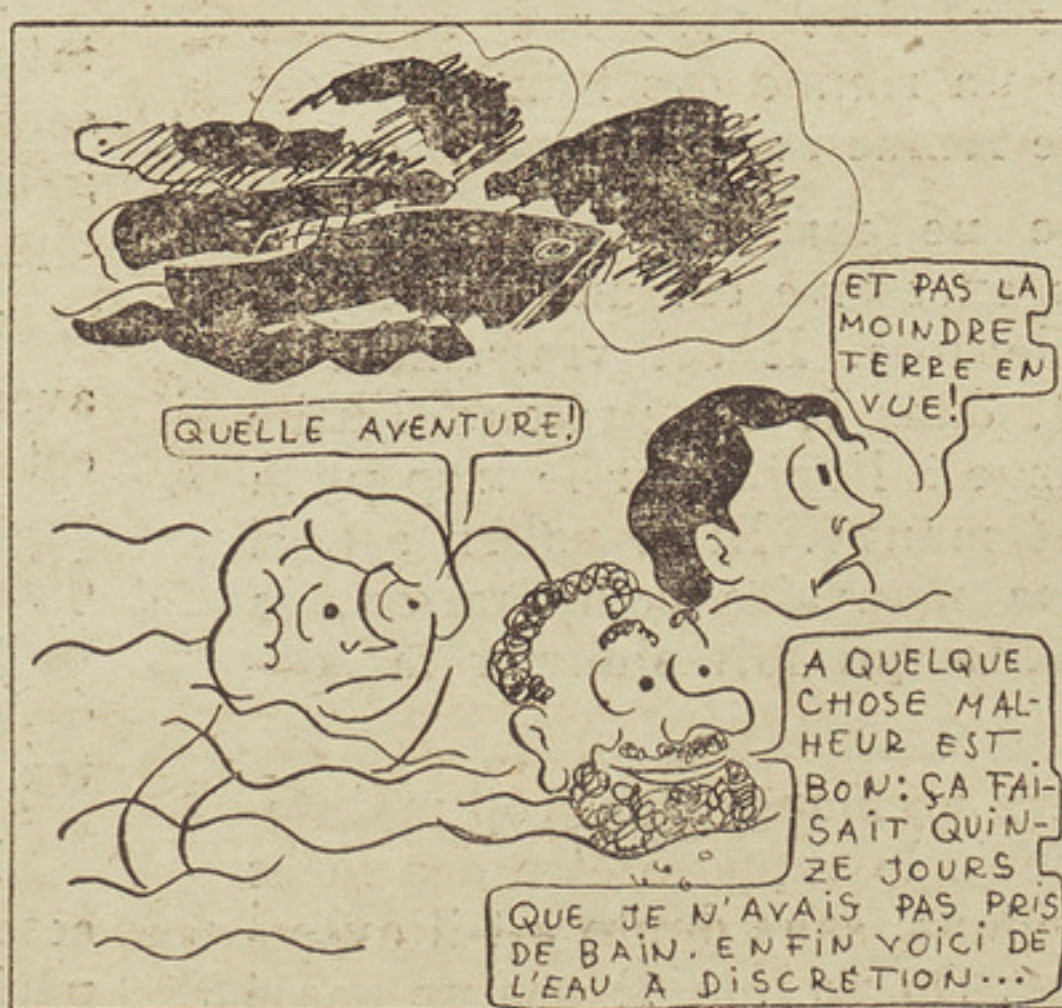
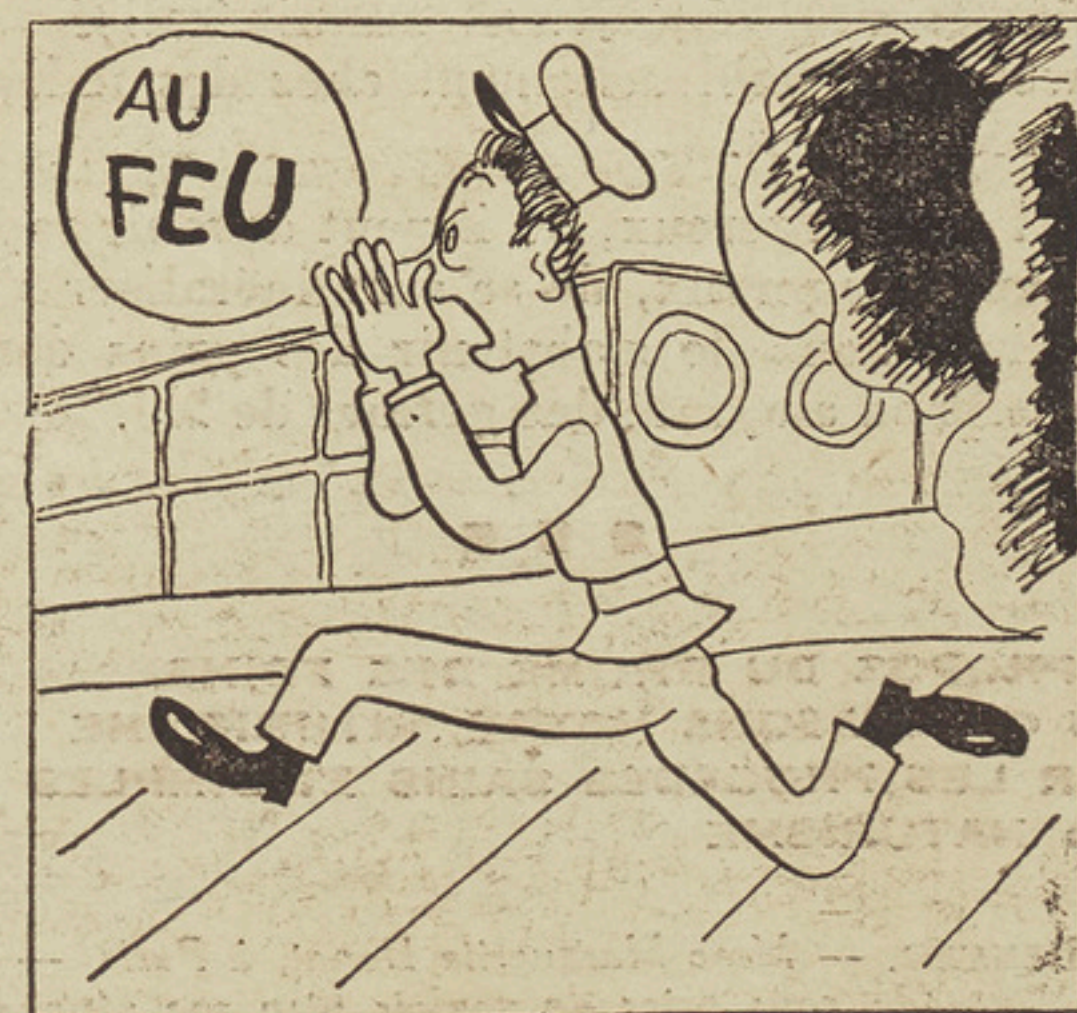
Biggsy avait été attiré par le soleil et l'air ; son petit cœur d'enfant du faubourg avait battu, et lui-même avait bondi pour obéir à l'appel. Il l'ignorait cependant, alors qu'il s'était assis, sans rien dire, sur les marches de l'escalier, les mains sur les genoux. Il savait seulement avoir vécu un des moments les plus heureux de son existence.

(Traduit de la revue anglaise *Sun Bathing Review*.)

LES AVENTURES DE NINE ET NONO ENFANTS NATURISTES

XIII. — Le naufrage.

(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.

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.

ETABLISSEMENTS NATURISTES ■ ■ ■ ■ ■

L'AUREOLE, le restaurant végétarien des naturistes ! 15, rue Blondel, Paris (2^e). Nouveaux prix fixes : 5 f. 25 et 6 f. 50 ; par 10 tick., 5 f. et 6 f. Ouv. dim. mat. et soir

GROUPEMENTS NATURISTES ■ ■ ■ ■ ■

JEUNE INDUSTRIEL, Paris, 34 a., ay. auto, désire connaître de suite j. f., 20-25 ans, ou j. h., 25-35 ans, goûts mod., aimant naturisme, pour sorties de week end et excursions plus longues. Joindre photo, qui sera retournée. Réponse sera faite à toutes lettres. — Ecrire : *Naturisme*, n° 509.

Centre gymnique de Champagne. Gymnité intégrale et semi-nudité. Rens. : Cailloux, bte post. 150, Reims-princ.

Place voit. et bne camar. sont off. par M. et dme natur. à j. f. indép., élég., cult., pr vac. sept. *Natur.*, n° 507.

VILLEGIATURES ■ ■ ■ ■ ■

COTE D'AZUR. Fam. dist. pr. 1 ou 2 hôtes payants, séjour grand luxe, plage, forêt, cuis. saine non végétar., 45 fr. août, 40 fr. septembre. — De Saint-Hilaire, Le Val d'Esquières (Var).

VENTES ■ ■ ■ ■ ■

85.000 fr., gde propr. d'agrément et rapport, 105 hect., champs, bois, potagers, nomb. arbres fruitiers, petit parc, maison de maître et de colon 8 pièces parfait état, eau cour., électricité, bâtim. agr., chept. mort compl., 550 mèt. d'altitude, sit. vue magnifique, Pyrénées. Occ. except., cause départ étranger. — *Naturisme*, n° 508.

TENTE ET TERRAIN à vendre, Ile de Médan. Prix très avantageux. — *Naturisme*, n° 510.

Besoin de réaliser. A vendre, à l'Ile du Levant, d'un seul tenant, env. 12.000 mq à 3 f. 50 le m. *Nat.*, n° 511.

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).

Parcelle de 2.000 mq, admirablement placée, à vendre, en total, ou en part., à Héliopolis. Px intér. *Nat.*, n° 512

A VENDRE, à Physiopolis, terrain 250 mq. Prix 4.000 fr. Pressé. — Ecrire : *Naturisme*, n° 513.

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.

ALIMENTATION NATURISTE ■ ■ ■ ■ ■

10 k^{os} SUCRE canne brut 49 fr. intégral fco
LE PARADIS DES FRUITS, à Marseille. (C. c. 270.83)

PENSIONS NATURISTES ■ ■ ■ ■ ■

ENFANTS DELICATS de 6 à 13 ans, pleine Provence, vie naturiste, éducation, instruction, toute l'année. — Pinget, domaine « La Thérèse », Velaux (B.-du-R.).

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

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.

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

Année, vac. Ecole plein air ; parc splendide, jeux, études, régime. Camping idéal. — Prix modérés. — H. Duhamel, professeur, Magny-en-Vexin (Seine-et-Oise).

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

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

LES COURLANGES, Yport (Sne-I.). Site charm., conf., mer et bois, cuisine végét. — Septembre : 22 francs.

MARIAGES ■ ■ ■ ■ ■

Jardinier hort., musicien, aim. art, poésie, ch. comp. loyale pr créer paradis terrestre. Villard, p. r., Biarritz.

DIVERS ■ ■ ■ ■ ■

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).

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.

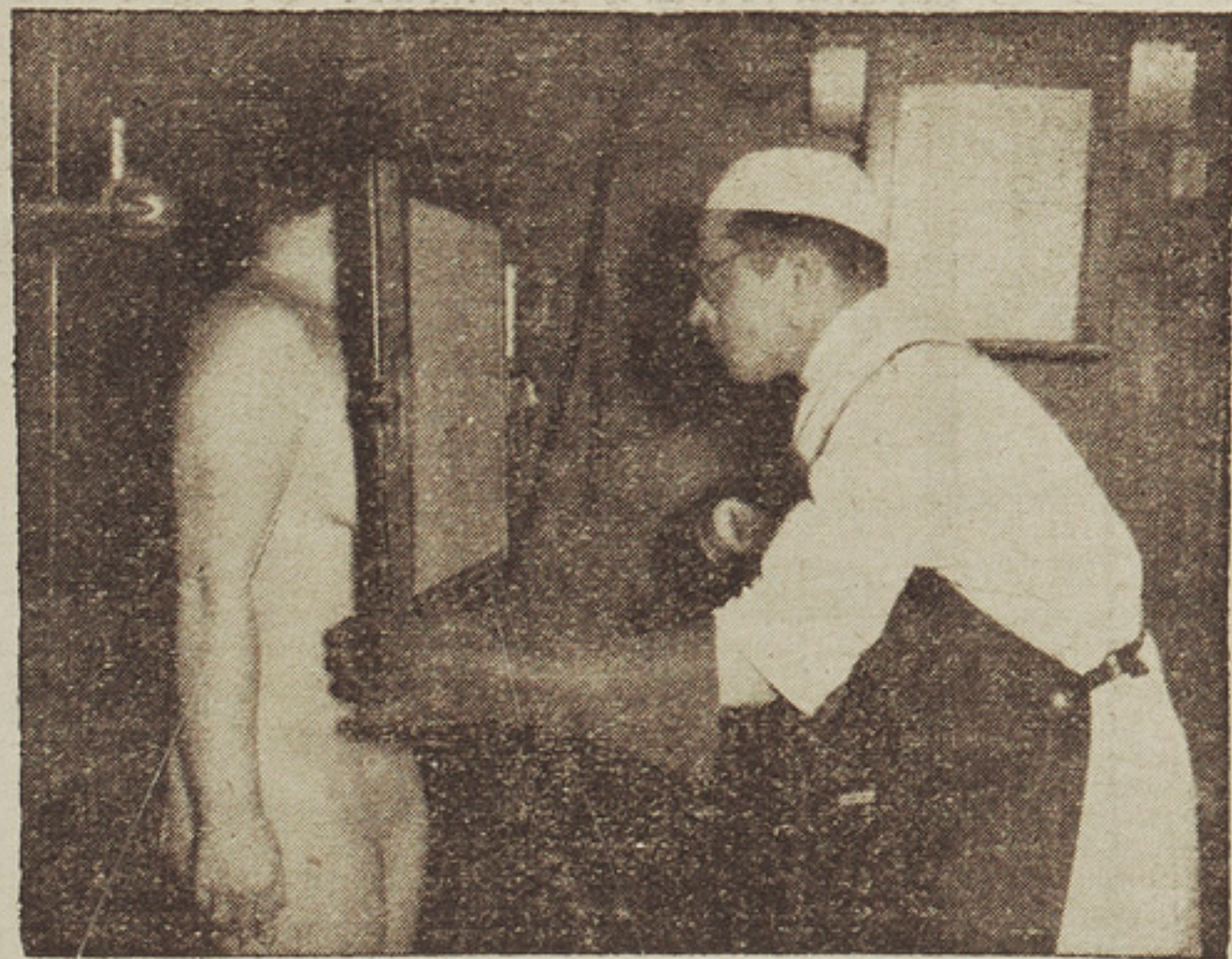
SENSATIONNEL : Lit de camp amér. compl., matelas laine et oreil., f^c 99 f. Adulte 119 fr. Les Stocks S. A., 54, r. Cambronne, Paris-15^e. Ch. post. n° 1127-09.

**QUELLE QUE SOIT VOTRE MALADIE,
LA MÉDECINE NATURISTE PEUT QUELQUE CHOSE POUR VOUS**

PRENEZ RENDEZ-VOUS A

L'INSTITUT NATURISTE DES DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

15 bis, rue Cimarosa, Paris (16^e). (Métro : Boissière. — Téléphone : Passy 77-95)



Examen des poumons, du cœur et du diaphragme aux rayons X, à l'Institut Naturiste.

**ON CONSTITUERA
VOTRE DOSSIER
MÉDICAL**

**ON ÉTABLIRA
VOTRE RÉGIME**

**ON VOUS TRAITERA
SANS MÉDICAMENTS**



Cure de soleil artificiel contre le rachitisme, à l'Institut Naturiste.

Tous les jours non fériés. Consultations de 14 à 17 heures. Traitement de 10 heures à midi et de 14 à 19 heures.

Service ultra-moderne de radiographie et de radioscopie de 10 à 12 heures et de 14 à 19 heures.

Voies respiratoires supérieures. Maladies du nez, de la gorge, des oreilles.

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.

Port en sus : France (1 volume) 2 fr. 50, (2 volumes) 4 fr. 50 ; Etranger (1 volume) 6 fr., (2 volumes) 12 fr.

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.

Port en sus : France, 2 fr. ; Etranger, 5 fr. 50.

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 : France, 1 fr. 20 ; Etranger, 2 fr. 50.

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.

Port en sus : France, 1 fr. 50 ; Etranger, 3 fr. 50.

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.

Port en sus : France, 1 fr. 50 ; Etranger, 2 fr. 50.

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

Deuxième édition. Vingtième mille.

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

Port en sus : France, 1 fr. 50 ; Etranger, 5 fr.

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

Deuxième édition. Vingtième mille.

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

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

Port en sus : France, 1 fr. ; Etranger, 1 fr. 75.

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

Deuxième édition. Vingtième mille.

Ce livre n'est ni de la magie, ni de l'astrologie ; il est de l'observation scientifique pure.

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

Port en sus : France, 1 fr. 50 ; Etranger, 3 fr. 50.

A l'île 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'île des Naturistes.

Port en sus : France, 1 fr. 50 ; Etranger, 2 fr. 50.

En vente à « Naturisme » et dans toutes les librairies.

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	S 8 45	9 26
11 5	11 49	S 9 9	9 43
S 12 5	12 46	D 9 9	9 50
D 12 5	12 39	S 10 48	11 39
Sam 12 30	13 6	D 10 48	11 31
S 13 56	14 40	D 12 23	13 8
D 14 12	14 45	s.SD 13 4	13 40
D 14 18	14 59	SD 13 11	13 54
17 8	17 40	14 58	15 39
D 17 36	18 20	D 16 41	17 26
S 18	18 33	16 52	17 36
S 18 30	19 3	D 18 40	19 19
D 18 30	19 11	S 18 56	19 40
19	19 34	D 18 56	19 37
s.SD 19 17	19 50	D 20 10	20 45
20 4	20 37	S 20 12	20 53
D 21 30	22 13	D 20 45	21 26
23	23 44	21 45	22 22
0 37	1 21	S 21 52	22 26
		D 22	22 34

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

Naturistes qui voulez faire de l'utile propagande en offrant à vos amis un souvenir de Physiopolis ou d'Héliopolis
ACHETEZ LES BEAUX

TIMBRES NATURISTES

L'usage en héliogravure, vert-olive ou bistre
Dimensions de chaque timbre : 5 cm. x 3 cm.

La feuille de TRENTE timbres (quinze timbres de l'île des Naturistes de Villennes et quinze timbres de l'île du Levant)... 3 fr.
(France : 3 fr. 50, Etranger 4 fr. 50.)

Les dix feuilles (TROIS CENTS timbres), fco 30 fr.

Bulletin d'abonnement à NATURISME

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

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

à partir du premier numéro du mois de

Nom :

Adresse :

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

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

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

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

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

(1) Rayer les mentions inutiles.

A LA FABRIQUE

11, rue de la Cerisaie, Paris (Bastille)

COMPLETS
de ville ou de sport
SUR MESURES

pure laine, 2 essayages
depuis 275 et 375 fr.

Pardessus, Blousons,
en suédé et en tissu spécial
PERméable à l'air
et IMPERméable à l'eau.

Spécialité de **Pantalons**
et **Culottes de golf**
naturistes, sans ceinture
ni bretelles.

Chez le naturiste

DEPREZ Tél.: Archives 16-66



PALAI DES ARTS, 325, rue Saint-Martin, Paris. — Du 7 au 13 septembre. — Rez-de-chaussée : Smoky ; Championnat du monde de boxe : Max Baer contre Primo Carnera ; La faute de Madeleine Claudet. — Premier étage : Qui a raison ? ; Le Club des Cassé-cou.

ÉLECTROGRAPHIE HUMAINE

Grâce aux instruments de haute précision récemment construits à l'étranger, et dont les docteurs G. et A. DURVILLE viennent de doter leur nouveau service, il est désormais possible :

DE METTRE EN ÉVIDENCE LE DYNAMISME VITAL, c'est-à-dire les courants humains dont Hector DURVILLE, sous le nom de **COURANTS MAGNÉTIQUES**, avait révélé les curieuses propriétés. Ces courants humains sont désormais assimilés par la science à un courant électrique de voltage minime : 1 millièrme de volt. (Les instruments actuels permettent d'amplifier plusieurs milliers de fois ces courants, grâce à l'adjonction de certaines lampes utilisées en T. S. F.) :

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

L'ÉLECTROGRAMME HUMAIN, répété une ou deux fois par an, permet de constater si l'état de santé d'un sujet est apparent ou réel, de connaître ses possibilités dynamiques profondes, de suivre l'amélioration ou l'aggravation de sa maladie de cœur et souvent de prévoir, donc d'éviter des désordres organiques dont rien d'autre n'aurait pu annoncer l'apparition.

T A R I F

<i>Electrogramme complet</i> (comprenant la courbe des courants humains dans les trois dérivations usuelles).....	Fr. 150 »
<i>Enregistrement de la Pression artérielle</i> (remplaçant la prise habituelle de tension, sujette à tant de causes d'erreurs)	30 »
<i>Enregistrement photographique</i> : a) des bruits du cœur	60 »
b) du pouls artériel (radial ou fémoral)	30 »
c) du pouls veineux (jugulaire).....	30 »
d) du choc de la pointe du cœur	30 »
<i>Examen complet du cœur</i> , comprenant tous les enregistrements ci-dessus	300 »

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



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-propiétaire (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