

Naturisme : le grand magazine de culture humaine

I. Naturisme : le grand magazine de culture humaine. 1934-11-08.

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.

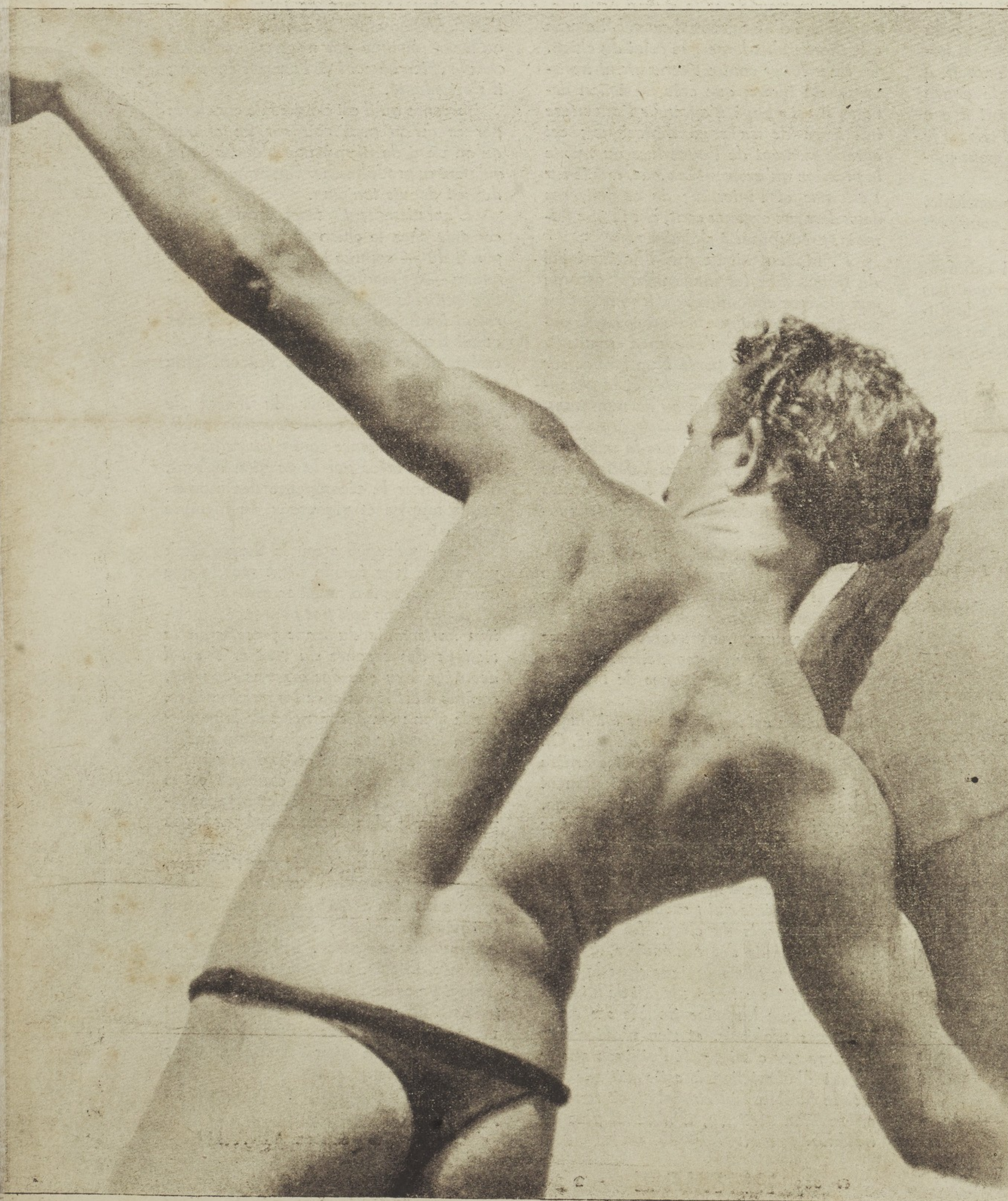
6/ L'utilisateur s'engage à respecter les présentes conditions d'utilisation ainsi que la législation en vigueur, notamment en matière de propriété intellectuelle. En cas de non respect de ces dispositions, il est notamment passible d'une amende prévue par la loi du 17 juillet 1978.

7/ Pour obtenir un document de Gallica en haute définition, contacter utilisation.commerciale@bnf.fr.

LIRE DANS CE NUMÉRO :

« L'ATTITUDE VERTICALE PRÉDISPOSE-T-ELLE L'ÊTRE HUMAIN
AUX PTOSSES DE L'ESTOMAC ET DE L'INTESTIN ? »

NATURISME



**LE GRAND
HEBDOMADAIRE
DE CULTURE
HUMAINE**

DANS L'AIR VIVIFIANT...

LES JOURS DECLINENT. LA BISE SE FAIT PLUS AIGRÉ. C'EST L'OCCASION, POUR LES NATURISTES ENTRAÎNÉS QUI CONTINUENT À FRÉQUENTER LEURS STADES, D'INTENSIFIER L'EXERCICE PHYSIQUE, DE SE LIVRER À DES JEUX, À DES SPORTS PLUS VIFS ENCORE QUE DE COÛTUME. ON COURT, ON SAUTE, ON SE REMUE SANS CESSER. ON SE LANCE AVEC FORCE DES BALLONS D'UNE TAILLE RESPECTABLE. AINSI LE FROID N'A PAS DE PRISE... CERTES, POUR POUVOIR S'ÉBATTRE DE LA SORTE EN SIMPLE SLIP, PAR BASSE TEMPÉRATURE, IL FAUT AUPARAVANT DÔTER SON ORGANISME DES RÉSISTANCES NECESSAIRES, AU MOYEN D'UNE RIGOREUSE ET PERSÉVÉRANTE SAGESSE VITALE. MAIS, QUAND CET ORGANISME EST DEVENU ASSEZ VIGOREUX, QUEL PUISSANT STIMULANT CONSTITUE, POUR LUI, LE NATURISME PRATiqué EN L'ACTUELLE SAISON, GRACE, JUSTEMENT, AU RUDE EXERCICE QU'IL REND INDISPENSABLE ! COMME ON SE SENT JEUNE ET LÉGER, APRÈS UNE JOURNÉE DE MOUVEMENT DANS L'AIR FRAIS QUI FOUETTE L'ÉPIDERME !

Cliché procédé Emvê.

Photo Adelys.

DOUZIÈME ANNÉE - N° 333



1 FR. 25

JEUDI 8 NOVEMBRE 1934

Au crible, les idées !...

L'ATTITUDE VERTICALE prédispose-t-elle l'être humain aux ptoses de l'estomac et de l'intestin ?

OU... FAUT-IL MARCHER A QUATRE PATTES POUR AVOIR UN VENTRE PLUS NORMAL ?

NOTRE excellent ami, le docteur François Madeuf, qui était à nos côtés à la présidence du banquet des nudistes et naturistes, et qui s'honorait, à juste titre, d'être le doyen des médecins naturistes, est mort il y a quelques mois, vers l'âge de 80 ans, si je ne me trompe. Il était, comme nous-mêmes, ennemi des gros ventres.

Il pensait que c'est la station verticale, dans laquelle nous vivons, qui nous prédispose aux ptoses abdominales.

« L'homme est un animal cabré », disait-il. L'expression ne manque pas d'originalité, et elle met en valeur la différence qui existe entre nous, qui, en position d'action, avons le torse vertical, et les quadrupèdes, qui l'ont horizontal.

Le fils de François Madeuf, Pierre Madeuf, a suivi la tradition familiale ; médecin et naturiste, il vient de développer et compléter l'idée paternelle, dans une thèse, devant la Faculté de Paris, intitulée : Conceptions nouvelles sur la statique abdominale...

Le docteur Pierre Madeuf nous rappelle l'expérience suivante de François Franck, que je résume :

Un chien, endormi au chloralose — ceci afin de supprimer les actes volontaires qui pourraient fausser l'expérience — est fixé solidement sur une gouttière. On fixe aussi l'arrière-train du chien par une sangle. Et on redresse alors, verticalement, tout l'ensemble, gouttière et chien ; de cette manière, le chien est dans une attitude comparable à l'homme debout.

On observe alors comment se comporte l'animal. Et l'on constate les faits suivants :

La respiration se trouble, se ralentit, devient insuffisante et superficielle ; le haut seulement des poumons fonctionne ; les bases, c'est-à-dire la région diaphragmatique, deviennent immobiles ; le diaphragme est gêné dans son fonctionnement ; la poitrine s'étrique du bas et s'aplatit transversalement.

De l'expérience de François Franck, Pierre Madeuf tire des conclusions que je crois pouvoir schématiser de la manière suivante :

L'homme — animal cabré — est victime de sa position debout.

Pour lutter contre l'insuffisance respiratoire provoquée par la station verticale, il est obligé d'élargir son thorax. L'homme a le thorax plus large que celui du chien.

Pour lutter contre l'écrasement transversal du thorax que crée la station debout, il est obligé d'agrandir l'ouverture inférieure de sa cage thoracique ; cet agrandissement de l'ouverture augmente la pression qu'exercent le cœur, le foie sur l'estomac et l'intestin ; de ce fait, ces deux derniers organes sont, chez l'être humain, prédisposés à s'abaisser.

P. Madeuf ajoute que l'horizontalité du tronc, chez les mammifères, accorde aux viscères abdominaux « les meilleures conditions de statique et de repos », la paroi antérieure de l'abdomen pouvant, chez eux, être comparée à un hamac sur lequel les organes reposent, et la pesanteur n'agissant sur eux qu'au minimum.

Il n'est pas douteux que la médecine doit tendre de plus en plus à devenir une science exacte, et toutes les tentatives ayant pour but de remplacer les vieux errements par des expériences précises sont des plus louables. Ceci comporte des félicitations très sincères à l'adresse de notre jeune et estimé confrère, qui a tenté une explication vraiment originale.

Je m'excuse, malgré tout, de dire que je n'accorde pas, personnellement, une grosse valeur à l'expérience de François Franck.

Le chien est habitué à aller « à quatre pattes » ; il est fait pour cette attitude. On le ligote sur une gouttière, pattes arrière étendues, et on le redresse verticalement pour en faire un homme. On nous dit que, pour qu'il ne s'aperçoive pas de ce qui se passe, on lui donne un narcotique. Bon. Il ne sentira rien, il n'aura pas le trac. Mais qui prouvera qu'il n'y a que la douleur et la crainte qui peuvent troubler les fonctionnements du chien. Le chien est habitué, depuis des millénaires, à avoir son équilibre physiologique dans la position « à quatre pattes » ; le fait de lui donner l'attitude humaine trouble ses automatismes profonds, et rien n'autorise à conclure que c'est plutôt l'attitude que le défaut d'adaptation à cette attitude qui crée le trouble. Si l'animal vivait souvent en position verticale, il n'aurait plus de troubles.

Quand mon chien « fait le beau », c'est-à-dire se dresse de lui-même dans l'attitude humaine, il ne me paraît pas qu'il soit victime des misères constatées chez le chien narcosé de François Franck ; il s'est adapté.

Je pense qu'il est exagéré de conclure, par ce qu'on peut voir sur un animal qu'on vient de fixer à une planche, à ce qui peut se produire chez l'homme, qui vit debout depuis toujours.

L'aplatissement transversal qu'on constate chez le chien en expérience me paraît dû — comme la diminution respiratoire — à l'inadaptation et non à la position verticale elle-même, sans quoi ce seraient les hommes qui auraient le thorax aplati transversalement ; or, ce sont précisément les quadrupèdes qui ont cette constitution.

Et la belle largeur du thorax de l'homme-athlète m'apparaît comme étant, non pas une défense contre l'insuffisance respiratoire créée par la position debout, mais comme la récompense des mouvements amples et vigoureux du membre supérieur.

Les quadrupèdes ont le thorax étroit parce que leur épaule n'est mobile que dans le seul sens d'avant en arrière.

Enfin, je ne vois pas pourquoi la position horizontale du tronc favoriserait la statique des organes du ventre. Y a-t-il avantage à ce que des organes reposent, comme c'est le cas chez les quadrupèdes, sur le plan mou des muscles de la paroi ? Je ne le vois pas. Je vois même que la position de l'estomac et de l'intestin ne peut qu'être meilleure si, comme c'est le cas dans l'espèce humaine, les organes reposent sur le plan dur constitué par les os iliaques.

Pour conclure, je crois que l'homme, fait pour la position verticale, devrait avoir au moins autant de possibilités que les quadrupèdes de posséder des organes abdominaux en place. S'il les a mous, abaissés, dilatés, ptosiques, ce n'est nullement parce qu'il ne marche pas à quatre pattes... C'est parce qu'il ne sait plus vivre. Il ne sait plus cesser de manger quand il n'a plus faim ; il ne marche plus ; il amollit ses sangles...

Goinfrerie et sédentarité expliquent les ptoses.

D' Gaston DURVILLE.

L'ART ET LA VIE

IDÉALEMENT, la beauté est constituée par tout ce qui est conforme à l'harmonie, au rythme et à l'équilibre nécessaires naturels.

La bonté découle de l'idée de beauté. La bonté est une beauté morale.

L'art est la communion de l'intelligence avec la beauté, donc avec la nature.

Autrefois l'art tirait principalement son inspiration d'une idée religieuse ou civique.

L'art est une manifestation de l'évolution civilisatrice.

Cependant, à mon sens, la notion du beau, bien que se développant avec l'intellectualisation, est un produit non de l'intelligence mais de la sensibilité.

L'intelligence pure (conception idéale de notre esprit) me semble insuffisante pour créer l'émotion artistique.

La raison est trop froide et trop abstraite pour déclencher ce mouvement du cœur humain, où jouent en grande partie des tendances instinctives.

Pour moi, qui n'oppose pas l'esprit à la matière, l'art peut être l'expression du concret, dont il recherche la signification intime et subtile.

Ainsi, l'art est issu du complexe sensibilité, en qui se soudent l'intelligence et l'instinct.

L'artiste est l'être dont la sensibilité vibre le mieux.

Si l'objet implique la beauté en soi, cependant le sujet est indispensable pour sensibiliser — par l'intuition ou l'inspiration — la notion du beau.

L'expression de la pensée artistique est trop souvent faussée par la déformation professionnelle, née du métier.

Métier veut dire (outre un moyen d'existence, ou plutôt à cause de cela) mécanisation et production.

Or, il ne saurait être question de métier dans une branche de l'activité humaine où le sentiment domine.

L'abus du métier est une des preuves de la maladroite organisation et de la fausse rationalisation de notre monde.

Par métier, on a exagéré la technique, c'est-à-dire l'effet, le procédé, la fiction, le truquage, l'ornement inutile, le prétentieux, et l'on a été conduit au facile, au banal, à la fadaise et à la niaiserie.

En littérature, l'œuvre d'art est devenue surtout un assortiment de mots, un travail de surface, artificiel, académique et conformiste.

L'art vrai peut user du symbole, mais s'oppose, par définition même, à la fiction.

Le roman est moins une fiction qu'une stylisation de la vie.

Malheureusement, les mots sont trop précis, trop étroits et aussi trop pauvres pour exprimer la complexité d'un sentiment.

C'est à tort que l'on a opposé en art (comme d'ailleurs en philosophie) l'homme à l'humanité, car la connaissance du « moi » conduit seule à l'expérience de l'humain, de l'universel.

En dissociant l'art de la vie, on a institué un art dépourvu de l'humain, et, partant, dénué de sens.

L'imagination créatrice ne peut pas être indemne des contingences vitales et détachée de la réalité vivante.

L'art ne peut être que l'expression de ce qu'il y a de plus noble, de plus élevé, de plus intense dans la vie.

Il faut que dans l'œuvre d'art, l'artiste intègre — même inconsciemment — son humanité.

Pour déterminer les valeurs, l'artiste est nécessairement obligé de partir de son « moi ».

Cependant, lorsque l'écrivain, s'enfermant exclusivement dans les étroites limites du « moi », se détache du plan humain et refuse d'universaliser son expérimentation, il subit fatalement un ennui et une lassitude sans issues.

Je ne crains pas d'affirmer que ces observations confirment le concept simpliste de l'unité et de la continuité (l'uni-

versalisme) des phénomènes vitaux, physiques et psychiques.

La contemplation de la nature seule peut donner le sens de l'exact, du pur, de la mesure, de l'harmonie, du rythme et de la lumière.

L'artiste doit d'abord aimer la nature pour la comprendre.

Il saisira alors la beauté essentielle du mouvement, de la couleur et de la lumière.

La poésie ne sera jamais qu'un agrément de l'esprit, car ses formes fixes et conventionnelles, enserrant la pensée dans une cage étroite, ont pour effet de gêner l'expression libre et vivante de cette pensée.

On a prétendu que les modes supérieurs de la pensée proviennent d'une maladie de l'intelligence et que, sans de magnifiques excentriques, la société humaine se momifierait en l'inertie routinière des castes. On cite le nombre extraordinaire de génies qui furent tarés héréditaires ou malades. Et l'on conclut que la maladie est nécessaire à l'éclosion de certaines œuvres, qu'autant que la santé elle a son rôle à jouer dans le drame des destinées humaines, qu'elle est souvent instigatrice et nourricière du génie, qu'elle est donc indispensable à l'équilibre de l'Univers.

Observons cependant que, sans la routine du milieu, l'individu et la société ne pourraient subsister, l'intelligence étant insuffisante pour conserver notre vie, qui se manifeste, en grande partie, par des réflexes.

Il me semble, en outre, que ce ne sont pas les éléments malsains et tarés de l'intelligence qui produisent le génie (plus exactement, ce qu'il est convenu d'appeler prétentieusement ainsi).

La maladie oblige les parties saines de la pensée à réagir vigoureusement. Ainsi, faisant effort pour se défendre contre la maladie, l'organisme rétablit l'équilibre qui avait été rompu au détriment de l'intelligence et au profit de la routine instinctive.

POL.

P.-S. — M. J. C..., vieil abonné d'Albi. — Vous n'avez pas à vous excuser de m'écrire. C'est, au contraire, moi qui vous remercie sincèrement de ce témoignage de sympathie.

Certes, l'action du naturisme est forcément mesurée et proportionnelle à la diffusion de l'idée naturiste ; mais cela implique, à mon sens, le devoir pour les naturistes de bonne volonté de faire effort de propagande.

Il n'est pas possible, aujourd'hui, de se contenter d'attendre.



Au moment où vient de se clore le vingt-huitième Salon de l'Automobile, il est intéressant de considérer ce moderne véhicule, et surtout sa curieuse « remorque », qui s'inspire nettement des idées naturistes. N'évoque-t-elle pas irrésistiblement la fuite vers les grands horizons, cette petite maison roulante aux fenêtres fleuries, dont l'occupante sourit à ses gracieuses compagnes, émergeant elles-mêmes d'une voiture à toit ouvrant (autre idée naturiste) ? Oh ! évidemment, le camping pratiqué avec un matériel si confortable n'a que peu de rapports avec le camping intégral, sous la tente. Il n'en possède pas la simplicité bienfaisante, et certains estimeront qu'une telle habitation, eût-on la possibilité de la déplacer, rappelle trop, peut-être, la vie artificielle des cités. Malgré tout, le succès obtenu l'été dernier par les « chalets-remorques » est un signe de l'intérêt croissant qui est porté à notre idéal de vie saine. (Photo N. Y. T.)

Au soleil sur les mers polaires

CROISIÈRE AU SPITZBERG AVEC LE « LAFAYETTE » (1)

LA MER DU GROENLAND ET L'ÎLE JAN MAYEN

28 juillet.

Nous sommes dans la mer du Groenland ; 1.800 kilomètres nous séparent encore du Spitzberg.

Je croyais voir le soleil beaucoup plus souvent en allant vers le nord. On le voit la nuit et il nous fuit le jour. Le ciel est gris, inlassablement mélancolique.

Je pense au beau marin Yann, de Pierre Loti, que la mer d'Islande engloutit « comme un taureau qui râle, les bras ouverts, étendus et raidis à jamais ».

Triste méditation. Allons, secouons-nous. Si l'on prenait une douche pour mettre en ordre le sympathique.

Chaque cabine du *Lafayette* possède sa salle de douche individuelle. Les salles de douche sont toutes petites : un mètre carré environ ; c'est suffisant ; elles sont alimentées à l'eau de mer par deux canalisations, une chaude, une froide. L'eau froide vient directement de la mer et elle a la même température qu'elle : moins 1. Je n'ai jamais pris de douche avec de l'eau à moins 1, puisque, d'habitude, ce n'est pas à l'eau de mer qu'on se douche, et l'eau douce gèle à 0 degré.

L'eau de la mer du Groenland, plus froide que de la glace, a ramené le sourire sur nos lèvres.

Vite un peu de culture physique et on se lève. On voudrait voir par le hublot fermé ; impossible, le froid condense l'eau sur le verre et le rend opaque. Montons donc au salon.

Le docteur Bouyer se porte à merveille ; élégant et rasé de frais, il fait sa correspondance dans un bon fauteuil. Mais où diable la mettra-t-il à la poste, sa correspondance, puisque nous ne débarquons ni au Groenland, ni à Jan Mayen ? Si, d'ailleurs, nous débarquons à Jan Mayen, nous n'y trouverions âme qui vive. Et au Spitzberg, il n'y a d'organisation postale qu'aux mines soviétiques de Green Harbour, et puis nous n'y serons que le 1^{er} août, et les lettres passeraient par Arkhangel, de telle sorte que nous arriverons avant elles à Paris...

Gaby Bouyer, Germaine Dalloz, ma femme et moi, nous sommes résolument ravis à nos fauteuils, attendant que la mer du Groenland s'assagisse.

— Papa, s'écrie mon fils, voici la terre, c'est Jan Mayen. Veux-tu ton appareil photographique ?

Il m'était agréable de voir Jan Mayen. Mais je n'ai pas eu le courage de manœuvrer mon Leica.

L'île Jan Mayen est le premier paysage vraiment polaire. Disons, d'abord, qu'elle a inspiré à Jules Verne son roman *Voyage au centre de la terre*.

Si Hugo et Loti ont parlé de l'Islande sans l'avoir vue, Jules Verne, lui, ne vit jamais, non plus, Jan Mayen.

Cette île doit son nom à Jan Jacobsz May, navigateur hollandais, qui la découvrit en 1614.

« Excroissance sinistre, solitaire et grandiose, unique en son genre, dit Charcot. Qu'on se figure une semelle de soulier ; le talon à la mode est remplacé par un volcan de 2.545 mètres de hauteur, couvert de neige et de glaces, entouré de petits volcans. La semelle proprement dite est hérissée de petits cratères innombrables, comme si cette partie de l'île avait été soumise à un titanique tir de barrage. Les deux massifs sont réunis par un isthme bas et étroit. » (Charcot : *La mer du Groenland*.)

Il faut de l'imagination pour voir la semelle de soulier que serait Jan Mayen ; mais passons.

Le grand volcan s'appelle le Beerenberg, ou Montagne des Ours ; c'est le volcan le plus septentrional du monde.

Il est exceptionnel qu'on puisse voir dans son entier le Beerenberg, à cause des brumes qui s'accrochent à lui.

Au cours de la croisière faite en 1931 par le *Cuba*, on put le voir. Nous avons eu seulement la chance d'en voir le bas.

Jan Mayen offre aux yeux des voyageurs un poignant panorama de désolation : sombres nuées, glace, lave.

« Lutte du feu, dit Goemaère, contre l'eau et la glace. Et le feu fut vaincu. Le froid polaire descendit dans le cratère et paralysa ses convulsions. »

On n'a pas encore réussi à vivre sur Jan Mayen.

En 1633, les Hollandais y déposèrent sept hommes ; les sept moururent du scorbut.

En 1882, les Autrichiens en déposèrent d'autres ; même sort.

Charcot, à grand'peine, est parvenu à débarquer sur l'île. Il y a trouvé la cabane qu'avaient construite les Hollandais ; les squelettes de ceux-ci étaient au complet, à proximité. La porte était grande ouverte ; une cage à oiseaux, ouverte, pendait du plafond, et, ô surprise, des renards argentés, en grand nombre, avaient élu domicile dans le lieu. Comme les oiseaux dont j'ai déjà parlé, qui ignorent que l'homme les assassine, les renards argentés de Jan Mayen ne se méfient pas des humains ; Charcot les approcha sans difficulté ; en homme de cœur, il se garda bien de les tuer ; il se promena parmi eux dans la cabane et repartit comme il était venu.

(A suivre.)

D' G. D.



Le Lafayette passe, par gros temps, près de l'île Jan Mayen. L'île Jan Mayen montre aux voyageurs étonnés ses paysages polaires. Elle n'est habitée que par des animaux : oiseaux de toutes sortes, renards argentés, qui n'ont pas fui à l'approche de l'explorateur Charcot... La photographie a été prise le 28 juillet, par M. Trenchard, photographe du Lafayette... le photographe de *Naturisme* ayant le mal de mer.

(1) Voir *Naturisme* des 13, 27 septembre, 4, 11, 18, 25 octobre et 1^{er} novembre 1934.

Le médecin peut-il encore ignorer le naturisme ?

Nous continuons ci-dessous (1) la publication de la conférence faite par notre ami le docteur J. Casabianca à l'occasion de la séance inaugurale de la Société de médecine naturiste de Marseille.

ET, d'abord, que pensent les médecins naturistes des causes générales de la maladie ?

Ils estiment, et c'est un point essentiel de leur doctrine, que la maladie aiguë ou chronique est due aux fautes graves de la vie moderne, qui plonge l'organisme dans un milieu artificiel et malsain pour lequel il n'est pas adapté.

L'homme n'est pas né pour s'asphyxier dans les taudis des villes, à l'abri de l'air, de la lumière et du soleil ; il n'est pas né pour satisfaire sa gourmandise et se nourrir de conserves, de produits chimiques et faire des excès de viande ; il n'est pas né pour s'intoxiquer de drogues, de poisons et d'alcool ; il n'est pas né pour atrophier ses muscles dans la paresse physique et l'inaction, et pour trembler devant un courant d'air, un refroidissement ou un rhume ; il n'est pas né pour cultiver la tuberculose, les infections, les intoxications, le rhumatisme, la goutte et, pour tout dire, l'arthritisme ; il n'est pas né pour aboutir à cette lamentable chose qu'est la décrépitude à 50 ans ; il n'est pas né pour les névroses, ni pour les tares mentales, ni pour le vice, ni pour penser n'importe quoi et n'importe comment. L'homme n'est pas né, je vous l'assure, pour toutes les déchéances.

Toutes ces erreurs capitales et vitales aboutissent à cinq ordres de facteurs principaux de déchéance et de mort :

1° Le fonctionnement defectueux des organes qui s'épuisent et se surmènent à vivre d'une vie contraire aux lois physiologiques qui les régissent ;

2° L'intoxication générale par apport de produits toxiques inutiles ou de produits alimentaires surabondants ;

3° La diminution de l'élimination des produits toxiques de déchets ;

4° La perte de l'immunité contre l'infection ;

5° Les déséquilibres nombreux, qu'ils soient endocriniens, sympathiques ou mentaux.

Et ce qui semble donner raison à la thèse naturiste, c'est la fréquence de plus en plus grande de la maladie.

Jamais le corps médical n'a été aussi nombreux ; jamais il n'a été plus instruit, ni plus cultivé ; jamais il n'a montré autant de qualités et de vertus dans l'accomplissement des graves devoirs de sa lourde tâche ; et quand le dévouement ne suffit pas, il sait accepter le sacrifice. Mais, malgré tous ses efforts, jamais il n'y a eu autant de malades, jamais il n'y a eu autant de maladies.

A notre époque orgueilleuse de science et de progrès, nous sommes obligés de constater que jamais, depuis les temps les plus reculés de l'humanité, il n'y a eu autant de maladies du tube digestif, de dyspepsies, de ptoses, d'aérophagies, de dilatations d'estomac, de gastro-entérites, d'ulcères, d'affections du foie de toute nature et de toute pathogénie, de constipations, d'appendicites, de colites.

(1) Voir *Naturisme* du 1^{er} novembre.

L'OPINION D'UN LECTEUR

Si j'avais eu la candeur de croire que les hommes pussent du jour au lendemain changer en mieux leur manière de penser, j'eusse été bien découragé par la lettre que je viens de recevoir d'un lecteur.

En voici le passage principal :

« Le progrès moral est nul, et je crois qu'il serait plus utile de parler d'autre chose. Il faut en prendre son parti : les hommes seront toujours avares, fripons, menteurs, jaloux, fats, injustes... »

J'écourte, car il serait vraiment trop long d'énumérer presque tous les vices de l'humanité, comme l'a fait mon correspondant.

Mais y a-t-il une raison de ne jamais parler du progrès moral ? Peut-on réaliser de belles choses sans y penser auparavant ? Et n'est-ce pas une lourde faute de douter de la perfectibilité humaine ?

Ce progrès, nous sommes tombés si bas que presque tout le monde le croit improbable. Ceux qui le jugent possible sont bien rares, et ils ont contre eux les victimes de la méchanceté ou de l'imbécillité des hommes, et une foule de gens qui, au lieu de raisonner, trouvent plus commode de tout tourner en dérision.

Je ne rangerai certainement pas mon correspondant parmi ces derniers, qui sont fort peu intéressants.

Ne serait-il pas plutôt de ceux qui se découragent d'autant plus vite qu'ils ont désiré ardemment la réalisation d'une chose ? Il oublierait que la patience est nécessaire. Ce n'est pas du jour au lendemain que nous pouvons changer.

Mais quand il soutient que le monde sera toujours ce qu'il est, je voudrais savoir ses raisons, et il n'en donne aucune.

Je l'ai déjà dit ici, ce n'est pas parce que l'humanité s'est mal conduite pendant les six mille ans que nous connaissons de son histoire qu'on doit la croire incapable de progrès moral. Elle aurait, d'après certains savants, des millions d'années devant elle. Elle a donc le temps de changer.

Mon correspondant voudrait-il me dire pourquoi ce ne serait pas en bien ?

A. DESCAZAUX.

niale et profonde parole, qui est tout autre chose qu'un paradoxe, est inscrite en un lumineux résumé une grande partie de la doctrine naturiste.

Aussi ai-je pu dire : « La santé n'est pas l'effet du hasard plus ou moins heureux. On ne la possède que si on la conquiert ; on ne la conquiert que si on la mérite. »

(A suivre.)

D^r J. CASABIANCA.

Jamais on n'a vu autant de maladies du système circulatoire, de cardiopathies, d'aortites, de varices, d'angines de poitrine.

Jamais on n'a compté autant de maladies des reins, de néphrites, d'hypertensions, d'urémie, de maladies par insuffisance d'élimination.

Jamais on n'a vu autant de femmes malades, avec leurs troubles périodiques, leurs règles douloureuses, leurs utérus congestionnés ou fibromateux, leurs ovaires empâtés, leurs maternités difficiles, leurs salpingites éternelles, qui les condamnent soit aux mutilations opératoires, soit à l'immobilité dégradante de la chaise-longue.

Jamais on n'a soigné autant de systèmes nerveux délabrés, de troubles du caractère, du jugement ou de la volonté, de surmenés, de déprimés, de désaxés, de désadaptés, de neurasthéniques, de psychasthéniques, de déséquilibrés du système nerveux végétatif, sympathicotoniques ou vagotoniques, sans compter tous les déséquilibres de l'esprit.

Jamais on n'a diagnostiqué autant de maladies endocriniennes, dont les syndromes se multiplient tous les jours ; on n'a jamais connu autant de maladies par carence ; jamais les maladies infectieuses n'ont produit autant de ravages, et la grippe de 1919 n'a-t-elle pas fait dans le monde, dit-on, plus de victimes que la grande guerre.

Jamais on n'a soigné autant de malades des bronches et des poumons : asthmatiques, bronchitiques, emphysémateux. Jamais on n'a compté autant de tuberculeux, et le cancer n'a jamais été plus fréquent, ni plus redoutable.

Enfin, pour écourter une énumération déjà bien longue et bien triste, jamais on n'a soigné autant de malades de la nutrition : intoxiqués, obèses, artério-scléreux, gouteux, rhumatisants, diabétiques, arthritiques pour tout dire, condamnés impitoyablement à toutes ces déchéances lamentables, si banales qu'elles ne nous frappent plus, et qui conduisent irrémédiablement à la décrépitude, à la vieillesse précoce et à la mort prématurée. A voir toutes les maladies et toutes les laideurs qui accablent la pauvre humanité, on est pris d'une immense pitié.

Et, alors que la maladie devrait être à peine un accident, le plus souvent un incident rare et passager, sans gravité et sans lendemain, très facile à bouter dehors ; alors que la santé florissante devrait être la règle et la maladie l'exception, celle-ci s'est installée à tous les foyers, riches ou pauvres, et, bon gré mal gré, il faut la tolérer, la subir, vivre avec elle, lui payer tribut.

L'homme moderne, puissamment intoxiqué, physiquement, intellectuellement et moralement, a mis beaucoup de bonne volonté à perdre toute résistance aux forces de destruction qui l'entourent, à perdre son immunité contre l'infection, et ne peut plus compter sur ses forces naturelles et physiologiques intimes pour se défendre, pour la raison très simple qu'il passe son existence à les gaspiller et à les perdre.

La maladie serait essentiellement due, selon la doctrine naturiste, non à la présence du microbe dans l'organisme, présence qui un jour ou l'autre est fatale, mais à l'insuffisance de l'organisme à le détruire, à l'éliminer, à s'en défendre. « On n'est pas tuberculeux, a-t-on dit, parce qu'on a du bacille de Koch ; mais on a du bacille de Koch parce qu'on est déjà tuberculeux. » Dans cette gé-

De-ci, de-là...

BRUITS ET POTINS

PURGEZ-VOUS DONC !

A ajouter au chapitre déjà si copieux des méfaits de la médecine médicamenteuse :

On annonce de Dar-es-Salaam que trente-trois élèves d'une école de jeunes filles indigènes du Tanganyika (Afrique orientale) viennent de mourir après avoir absorbé de l'huile de ricin.

Les secours ont été dépêchés par la route et par la voie des airs, mais on craint que d'autres enfants encore n'aient succombé.

Le gouvernement a interdit l'usage de l'huile de ricin dans le pays jusqu'à ce qu'une enquête ait établi la cause exacte de l'empoisonnement.

D'après certaines informations émanant d'une autre source, les victimes de cette lamentable affaire avaient bu de l'huile de requin (?), et non pas de l'huile de ricin.

Quoi qu'il en soit, si l'huile incriminée provenait des flancs d'un requin, l'accident apporte un argument de plus aux adversaires de l'alimentation « animale » ; et s'il s'agit d'huile de ricin, la moindre des réflexions qu'on puisse faire est qu'il convient de ne pas abuser de la purge.

Au fait, on purge donc en série, dans les écoles du Tanganyika ?

CHAIR HUMAINE

M. Malcolm MacDonald, le fils du Premier anglais, se trouve être le sous-secrétaire d'Etat pour les Dominions. Il s'est préparé à remplir ce poste en visitant l'empire britannique dans de nombreux recoins. C'est ce qu'il vient de raconter à un groupe d'étudiantes partant pour étudier les colonies anglaises en quatre mois et demi.

— Si vous allez aux îles Fidji, a dit le jeune ministre, vous verrez peut-être un vieux chef qui fut de mes amis. Je lui demandai un jour s'il avait jamais mangé de la chair humaine. Il eut un large sourire, claqua de la langue et répondit :

« — Oui...

« — Et quel peut en être le goût ?

« — On dirait du bon rôti de porc.

« — Avez-vous jamais mangé un blanc ?

« — Non, seulement un Américain (sic).

« — La chair des blancs est-elle préférée à celle des noirs ?

« Il réfléchit un instant, puis déclara que « de son temps » l'opinion générale donnait la préférence aux noirs, les blancs étant trop salés. »

... Trop salés ! C'est à vous déguster du carnivorisme !

Au surplus, la comparaison avec un rôti de porc n'est-elle pas propre à vexer à la fois et les cochons et les victimes ?

Voilà, en tout cas, une histoire qui ne manque pas... de sel.

■ ■ ■

NATURISME ET NATURALISME

Il se trouve encore des gens pour confondre ces deux mots, dont le sens est pourtant nettement différent.

L'autre jour, un brave homme entrebâille la porte de l'imprimerie de *Naturisme*. Timide, roulant entre ses doigts tremblants le bord de son chapeau, il questionne :

— C'est bien ici « le » *Naturisme* ?

— Oui, monsieur.

— Je voudrais savoir quel est le prix pour *naturiser* un faisan...

... On en rit encore, à l'atelier de *Naturisme*.

■ ■ ■

UN JOLI NOM

La lecture des manuels de cuisine est réjouissante à plus d'un titre, mais on se demande vraiment où les cuisiniers vont chercher les noms qu'ils donnent à leurs plats, ou ce à quoi ils pensent en baptisant leurs créations. Ainsi, dans un recueil de recettes de la bonne époque 1900, on trouve : Poitrine de dinde à l'ambassadeur !

« C'est charmant, mais ce n'est guère diplomatique », dit *Paris-Soir*.

— Et pas du tout *naturiste*, ajoutons-nous.

■ ■ ■

FAITES-VOUS DE LA GYMNASTIQUE ?

Oui, bien sûr, puisque vous êtes *naturiste*... Mais, pour la même raison, vous savez que la meilleure gymnastique est celle effectuée sous le contrôle d'une personne compétente. Dès lors, notez bien ceci :

Mlle Karla vient de créer des cours du soir, pour lesquels elle accorde des conditions toutes spéciales. Ces cours ont lieu tous les mercredis, de 20 à 21 heures, au prix de 45 francs par mois, douches comprises ; ils sont consacrés, bien entendu, à la gymnastique générale, mais on y étudiera, d'autre part, la gymnastique préparatoire pour le ski.

Les personnes désireuses d'expérimenter la méthode avant de s'inscrire sont priées de prendre part à la *leçon gratuite* qui sera donnée *mercredi prochain* 14 novembre, à 20 heures, au Studio Lamballe, 25, avenue de Lamballe, Paris-16°. (Téléphone : Jasmin 36-90.)

A POINT POUR LE ROTI

(Dessin inédit de P. CANIVET.)



— Eh bien, mon cher, avais-je raison de vouloir vous convertir au *naturisme* ? Vous entendez ce qu'il dit ? C'est vous qu'il va faire rôtir. Ça lui fera plus de profit...

Préparons les enfants à leur mission d'adultes



C'EST avec plaisir qu'on lit dans *Naturisme* toute une série d'articles se rapportant à l'école. Le problème de l'enfance se pose avec une gravité exceptionnelle depuis la guerre, et beaucoup ont compris que le sort de l'humanité dépend d'une prochaine génération forte physiquement et saine moralement. La doctrine naturiste nous semble susceptible d'apporter de puissants éléments à la solution de cet angoissant problème.

Mais il faut faire une différence entre les théoriciens de l'éducation nouvelle et ceux qui sont aux prises directement avec les enfants, ceux qu'on peut nommer les « combattants » de l'éducation. Les premiers ont une légitime tendance à se réfugier dans l'abstraction. Les autres sont immédiatement aux prises avec les difficultés nées des conditions présentes : lois, règlements, esprit public, crédits, etc. Par moments, ils souhaiteraient que bien des choses changent pour réaliser l'objet de leurs efforts ! On a souvent la sensation très nette qu'on ne peut rien faire de neuf. La plupart s'en contentent et « font » leur classe gentiment, à la petite journée. Mais j'espère que nous sommes encore nombreux qui ne voulons pas capituler.

Il faut voir les choses en homme de progrès. Tout évolue, et même très rapidement. Si l'on n'y prend garde, on s'encreôte et les événements vous dépassent.

L'école publique actuelle est bonne, mais elle n'évolue pas assez vite... pour des raisons extérieures à l'école. Et elle n'évoluerait pas du tout si les « combattants de l'éducation » ne faisaient rien.

Dans cette lutte, nous sommes aux prises avec les réalités sociales. On ne peut abstraire l'enfant de son milieu ni oublier ses origines. On ne peut également oublier sa personnalité et les atteintes qu'elle a subies lorsqu'il nous arrive.

Comment dorment, se nourrissent les enfants, quels exemples ont-ils sous les yeux ?... Le problème de l'enfant devient celui de la famille. Faut-il que nos efforts de la journée soient détruits à la maison, le soir ?

En peu de temps, l'éducateur voit surgir toutes sortes de données nouvelles qui compli-



A l'école naturiste de Pantin. En haut : A leur arrivée à l'école, les enfants sont déshabillés dans une salle spécialement affectée à cet usage et revêtent la tenue hygiénique qu'ils conserveront pendant toute la journée. — Ci-dessus : Mme Charles Auray, femme du sénateur-maire de Pantin, assiste aux ébats aquatiques des petits. (Photos Keystone.)

quent sa tâche. Dès lors, pourquoi trouve-t-on déplacé qu'il cherche des solutions vers des horizons nouveaux ?

La législation présente annihile les efforts ; elle fait que l'aide possible est perdue par l'absence de plan d'ensemble. Pourtant, il s'en dépense de l'argent !

J'ai exposé rapidement les considérations ci-dessus pour dire à Mlle Barré — en réponse à son article paru dans *Naturisme* du 20 septembre — que, tout en participant à la lutte quotidienne, il faut s'élever à une vue d'ensemble du problème. Le sentimentalisme n'est pas de mise. Certes, il est bien de comparer l'amélioration de la race chevaline à celle de la « race » enfantine ! Mais que faire, que mettre à la place de ce qui est insuffisant ou nocif ? Vers quelles solutions tendre nos efforts ?

Certes, il est indispensable de lutter pour la plus petite chose, même pour une brosse à dents (entre parenthèses : si vous essayez d'introduire l'usage de la brosse à dents dans votre classe, vous constatez que 80 % des enfants ont de mauvaises dents. Logiquement, il faut que vous vous occupiez de les soigner. Mais où

est le dentiste scolaire ? Alors, rangez vos brosses à dents. Au surplus, les familles vont vous demander de quoi vous vous mêlez et M. le directeur vous fera remarquer que ce n'est pas dans les programmes !)

Je félicite Mlle Barré de laisser ses fillettes se dévêtir partiellement lorsque la température le permet, et je pense qu'elle a dû en entendre, même au conseil des maîtresses ! Je vais la consoler, car nous sommes au moins deux ! En juillet, si chaud cet été, j'ai fait faire la « gym » torse nu, et j'ai accepté en classe les enfants en caleçon de bain et tablier noir. Je me suis attiré quelques réflexions de-ci, de-là, bien entendu.

Moi-même, j'ai prêché d'exemple en éliminant le « carcan » (faux col), puis je me suis retrouvé en espadrilles, pieds nus, chemise Lacoste et culotte de toile kaki (avec une blouse très pédagogique en cas de besoin !). Les familles n'ont rien dit, évidemment, car elles ont l'habitude de me voir au stade en petite culotte... Et, résultat surprenant, l'un après l'autre tous mes collègues ont adopté à peu près la même tenue !

Au stade, les enfants se dévêtent avec plaisir, mais là je suis libre d'agir à ma guise et de régler leur costume.

En attendant de voir l'étude des petits faits nous mener à celle des grands, examinons encore quelques détails. D'abord, en classe même, il est possible d'exalter les bienfaits de l'air, de l'eau, du soleil, soit à l'occasion de la leçon de morale, soit en histoire naturelle ; on peut parler de la nourriture, des fenêtres ouvertes, etc. Mais, si on veut être écouté, il faut prêcher d'exemple. Autre problème !

Je félicite les parents qui envoient leurs enfants jambes nues ; cela se dit, et petit à petit un courant se dessine. Mais, même dans

ceux de comprendre ce qu'il fait cherche à fixer ses efforts quotidiens sur une ligne bien définie, tendant vers un but clairement posé. Or, j'ai un peu l'impression que tout cela

Dans la vaste cour cimentée de l'école de Pantin, sur laquelle donnent les larges baies vitrées des salles de classe, les bambins naturistes jouent... (Photo Paris-Soir.)



cette modeste action quotidienne, je suis loin d'un résultat appréciable pour l'instant.

Je suis tout à fait d'accord avec Mlle Barré en ce qui concerne ses conseils pour la leçon de gymnastique, mais se rend-elle compte de ce que représentent 60 enfants de 8 à 12 ans, et, qui plus est, des garçons ? Je fais certes la leçon, mais j'avoue sans honte que ce n'est pas une bonne leçon. Bien sûr, ils s'aèrent, ils remuent, mais où est le contrôle, le dosage ? Le jeudi, au stade, on peut constituer des groupes homogènes, mais, à ce moment, je ne les ai pas tous avec moi, loin de là.

On comprend donc qu'un éducateur sou-

est confus dans les cerveaux, qu'on se paie de mots, ou bien qu'on se forge un idéal qu'on veut adapter aux faits. Je ne sens pas encore dans *Naturisme*, au sujet de l'éducation et de l'enseignement, une doctrine suffisamment mise au point. L.-M. Ferré parle de « l'intérêt moderne pour l'enfance ». Qu'est-ce à dire ? Elle dit y voir la preuve d'un progrès. C'est possible, mais pour l'instant les jeunes générations n'ont pas remplacé les vieilles dans les cadres sociaux.

Il faut donc poser franchement le problème dans son ensemble : comment orienter l'éducation ?



Un service spécial d'autobus prend les enfants de Pantin chez eux, chaque matin, pour les mener à l'école, et, le soir, les reconduit à la maison. Que de soucis sont ainsi évités aux parents !...

(Photo Keystone.)

Se contentera-t-on de former de belles individualités, en bonne santé et bien équilibrées mentalement ?

Ou verrons-nous, dans l'enfant, le futur producteur de la cité ?

Car, enfin, l'homme vit en société. Alors, de deux choses l'une : ou bien on prépare chaque jeune homme pour qu'il se jette dans la vie et qu'il y tente sa chance — ou bien on le considère comme une des abeilles de la ruche et on lui donne en premier lieu une forte éducation sociale.

L'école sera à côté de la collectivité, instruira, certes, inculquera des idées générales — ou bien, d'après les besoins humains de la société prise dans son ensemble, l'école plongera ses racines dans l'activité totale des producteurs et soutiendra ses idées générales de l'expérience de tous.

Pour résumer, j'en conclus que c'est une très grosse question que de savoir vers quels buts diriger nos efforts d'éducateurs.

Luttons donc chaque jour, parce que la lutte quotidienne forge les volontés et que l'exemple est contagieux. Mais ne croyons pas avoir tout fait parce que nos enfants sont le torse nu et que les fenêtres sont ouvertes. Ne nous contentons pas de prêcher dans notre classe. Préparons par le naturisme les enfants à leur mission d'adultes.

Soyons heureux qu'une école de plein air s'ouvre, mais songeons aussi à ceux qui n'ont pas encore le bonheur d'en posséder une. Chaque enfant a droit à la santé.

Et nous autres, que cette tâche enthousiasme, aidons-nous, soutenons-nous. Il faut qu'une belle cause triomphe. Ce n'est pas en restant les deux pieds dans le même sabot qu'on y parviendra !

Robert DURIF.

Les complications digestives de la septicité bucco-dentaire

REPRENNONS le texte de la communication du professeur Carnot à l'endroit où nous l'avons interrompu l'autre semaine (1) :

« Dans les nombreux cas où les infections buccales provoquent, secondairement, des infections digestives, comment se fait la pénétration des germes ? A cet égard, il est deux théories, qui ont chacune leurs défenseurs et qui ne sont peut-être à rejeter complètement ni l'une ni l'autre.

« a) Dans la théorie de l'ensemencement digestif direct, les germes de la cavité buccale sont déglutis avec la salive, avec les aliments, passent dans la cavité stomacale, dans l'intestin grêle, puis jusqu'au gros intestin. Par conséquent, le transport des germes virulents se produit directement d'un point à l'autre du tube digestif suivant le sens même du mouvement digestif. La cavité buccale étant la première partie de ce tube digestif, on comprend sans peine qu'en suivant le cours naturel des aliments, ces germes descendent et s'arrêtent en tel ou tel point du trajet digestif. Mais ils sont en partie détruits dans l'estomac aux moments tout au moins où est sécrété le suc gastrique, acide et microbicide. C'est la théorie de la voie digestive directe, très certaine pour un grand nombre de cas de troubles digestifs par pyrophagie.

« On sait très bien, par exemple, qu'en avalant le pus naso-pharyngien, riche en microbes, ou encore le pus venant d'une gencive, d'une dent, d'un sinus, on infecte les muqueuses gastriques, intestinales, appendiculaires. Cette théorie, très simple, apparaît entièrement logique.

« b) L'autre théorie, la théorie sanguine, plus tard venue, apparaît plus compliquée à imaginer, mais il semble bien qu'elle soit exacte dans un grand nombre de cas. La transmission se ferait non pas directement par transport digestif, mais indirectement par le sang, après une phase de septicémie ; autrement dit, les micro-organismes buccaux, passant par la voie sanguine, font, avec le sang, le tour de l'organisme et se fixent ou s'éliminent dans tel ou tel organe.

« C'est ainsi qu'on peut expliquer la transmission du streptocoque viridans aux jointures des rhumatismes chroniques, pour lesquelles on ne peut invoquer une transmission canaliculaire. Il en serait de même pour le tube digestif.

« Cette théorie est prouvée par nombre de cultures où l'on a trouvé des microbes en voie d'évacuation, par la bile notamment, celle-ci ensemençant ensuite le tube digestif.

« Pour expliquer la localisation microbienne au niveau de la muqueuse gastrique, de l'appendice ou des voies biliaires, il faut admettre, avec Sanarelli, une attirance de certains organes pour certains microbes, ce « tropisme » expliquant la localisation des germes buccaux dans l'estomac, parfois dans l'intestin ou les voies biliaires d'autres fois.

« D'ailleurs, un certain nombre de germes passés dans la circulation s'éliminent les

uns par la bile, d'autres par l'intestin, d'autres par l'appendice ou le cæcum, d'autres par la voie biliaire. Des expériences déjà anciennes de Ribadeau-Dumas et Harvier, de Charles Richet fils, ont mis cette élimination microbienne par la voie digestive tout à fait hors de conteste.

« Mon ami le professeur Sanarelli, de Rome, a beaucoup insisté sur l'entéro-tropisme de certains germes, notamment de ceux du choléra et de la fièvre typhoïde, qui circulent, se fixent ou s'éliminent dans l'intestin après une phase plus ou moins longue d'infection sanguine.

« Quelles sont les affections digestives pour lesquelles on peut incriminer initialement une infection focale de la bouche ?

« 1° Hunter a décrit sous le nom de gastrite septique une infection de l'estomac après déglutition septique de pus, après pyrophagie : l'enfant ou l'adulte ont ainsi des lésions aiguës de l'estomac avec symptômes de gastrite ; en tubant l'estomac, notamment, Turck a retiré des germes semblables à ceux que l'on trouve simultanément dans telle ou telle lésion de la cavité buccale.

« Très souvent on a constaté la coexistence de lésions de l'amygdale pharyngo-nasale et d'une gastrite. Triboulet, Aviragnet, Quénu ont insisté sur ce point.

« Le professeur Loeper a parlé de lésions de pylorite, dont certaines seraient d'origine buccale.

« Je dois dire qu'en gastro-entérologie, une technique, nouvelle, celle de la gastrophotographie, montre avec une grande fréquence les lésions de gastrite, qui sont seulement soupçonnées par l'examen clinique ; on voit notamment, sur les gastro-photographies, de gros plis œdématisés et de petites ulcérations qui prouvent que la gastrite infectieuse est beaucoup plus fréquente qu'on ne le croyait jusqu'ici. Ces lésions de gastrite, dans un très grand nombre de cas, semblent liées à des infections antérieures de la cavité buccale, qu'il s'agisse des dents, des gencives ou des amygdales.

« 2° La question des ulcères digestifs gastro-duodénaux est la plus importante. Les Américains, notamment dans le centre de travail des frères Mayo, à Rochester, ont insisté sur ce fait que beaucoup d'ulcères digestifs montrent, à l'examen bactériologique, une grande quantité de streptocoques qui semblent bien être d'origine bucco-dentaire. Rosenow, en particulier, a beaucoup insisté sur ce fait : même en utilisant des streptocoques qui avaient été isolés au niveau de la cavité buccale ou des dents, il est arrivé à reproduire des ulcères gastriques expérimentaux.

« En fait, il semble bien que, pour l'ulcère comme pour la pyorrhée dont je parlais tout à l'heure, le fait de trouver des germes infectieux au niveau de la lésion ne prouve pas que l'ulcère soit directement infectieux, car il est certainement infecté secondairement : quand, au niveau de la cavité gastrique, il y a une partie ulcérée qui ne se défend pas, si l'on avale une salive septique ou si les germes septiques de la bouche circulent dans le torrent circulatoire, la lésion est dans des

conditions telles qu'elle s'infecte facilement ; ainsi l'ulcère, même s'il n'était pas microbien au début, le devient secondairement.

« En tout cas, dans l'évolution de l'ulcère, la septicité joue un rôle considérable ; elle produit des suppurations, des adhérences périlésionnelles qui compliquent souvent gravement la lésion initiale.

« Aussi ne devrait-on jamais faire opérer un ulcère sans, auparavant, faire très soigneusement désinfecter et nettoyer les dents, origine d'infections post-opératoires graves.

« 3° Ce que j'ai dit pour les ulcères digestifs, je le dirai également pour les colites, et particulièrement pour l'appendicite. Il semble bien, ici encore, que, dans le cas d'appendicite, on trouve souvent des relations nettes avec des lésions précédentes de la cavité buccale et, tout particulièrement, avec des lésions des amygdales. A cet égard, Martin a relaté une observation très intéressante, déjà ancienne du reste :

« Sur un navire-école allemand, en pleine mer, Martin a vu un premier cas d'appendicite se déclarer chez un élève officier quelques jours seulement après une amygdalite aiguë. Peu après, on lui amène un deuxième sujet qui, lui aussi, était en pleine crise d'appendicite et avait eu antérieurement une amygdalite. Dans l'intervalle de deux à trois mois, sur le même bateau, il a suivi ainsi six cas d'appendicite aiguë qui s'étaient développés consécutivement à des angines et qui paraissaient s'être propagés de l'un à l'autre. Il semble bien, dans ces cas, qu'il y ait eu une filiation nette entre le premier stade amygdalien et le deuxième stade appendiculaire.

« Cela est d'autant plus logique que le tissu lymphoïde de l'appendice est très proche de celui de l'amygdale.

« On admet qu'il y a eu filiation de l'angine et de l'appendicite dans 81 cas sur 173 : ce qui est une proportion imposante.

« 4° Pour terminer cette énumération, je vous dirai encore quelques mots des angiocholécystites consécutives à des infections focales de la bouche.

« Un certain nombre sont dues à l'élimination, par les voies biliaires, de microbes septicémiques, qui très souvent ont leurs lieux d'origine au niveau d'un premier foyer buccal. J'ai vu, récemment, à la clinique médicale de l'Hôtel-Dieu, un sujet atteint de cholécystite, puis de péri-cholécystite. Or, l'ensemencement des germes de la cavité buccale et celui des germes de la bile extraite par tubage duodénal ont donné exactement la même flore. Ici encore, il s'agissait d'un streptocoque, c'est-à-dire d'un micro-organisme qui n'existe pas habituellement dans les voies biliaires. Par conséquent, au point de vue bactériologique, il semble bien qu'il y ait une relation directe entre la flore microbienne de la bouche et celle des voies biliaires infectées.

« D'ailleurs, bien souvent, la cholécystite est combinée à l'appendicite et les arguments pour l'infection focale d'origine buccale se cumulent pour les deux lésions digestives. »

(A suivre.)

D' Charles GUÉBEL.

(1) Voir *Naturisme* du 25 octobre.

LA PAGE DU MALADE

PEUT-ON CONTRACTER LA BLENNORRAGIE AVEC UN ÊTRE QUI NE L'A PAS ?

DEMANDE. — Roger Leroy, abonné. — Est-il exact que — comme me l'a assuré un docteur — on puisse contracter une blennorragie avec une femme propre, mais en période menstruelle ?

Quel traitement convient-il de suivre si on l'a attrapée ? L'insuffisance ovarienne explique-t-elle l'affaire ?

Réponse. — Il m'apparaît impossible qu'un médecin, actuellement, puisse vous avoir dit qu'on peut contracter une blennorragie en s'approchant d'un être qui ne l'a pas.

Le médecin dont vous parlez en serait-il encore à la formule périmée de Ricord ?

Si vous ne connaissez pas la formule périmée de Ricord, laissez-moi vous l'apprendre :

« Couchez avec une femme blonde, après avoir bu de la bière, comportez-vous vaillamment avec elle, quatre fois plutôt qu'une, et si, le lendemain, vous n'avez pas une bonne blennorragie, c'est qu'un dieu vous protège. »

Il y a longtemps que les médecins savent que là où n'existe pas le microbe spécial — en l'espèce le gonocoque — il ne peut y avoir foyer blennorragique, donc pas de transmission possible au voisin.

Quand on s'approche d'une femme, quelle que soit la couleur de ses cheveux et quel que soit le liquide qu'on ait bu, même si l'on se comporte avec elle de la façon que signalait Ricord, si cette femme n'a pas en elle des gonocoques, elle ne vous en passera pas.

Le gonocoque ne naît que du gonocoque, comme tout autre microbe est fils d'un microbe semblable à lui-même. Il existe, on le sait maintenant, des « polymorphismes » microbiens, c'est-à-dire qu'un microbe peut changer de forme suivant le milieu où il pousse : le bacille tuberculeux est baguette dans le poumon ; il peut devenir filament très différent dans certains milieux nutritifs, mais polymorphisme ne veut pas dire génération spontanée. Jusqu'à preuve du contraire — on cherche vainement ce contraire depuis Pasteur — la génération spontanée doit être considérée comme n'existant pas.

Il ne faudrait pas conclure de ceci — mais vous êtes trop sage, puisque naturiste, pour faire ladite conclusion — qu'on peut impunément faire des libations, puis se livrer à des

excentricités sexuelles, sous prétexte que la génération spontanée n'existe pas.

Car qui prouvera que la femme — je ne parle pas de la vôtre, bien entendu — ne cache pas, dans ses profondeurs, quelques gonocoques jamais constatés ? Et à la faveur soit des règles, soit de la surfatigue, soit d'autre chose, ceux-ci, qui étaient anodins, peuvent redevenir virulents et, alors, passer chez le voisin.

J'ai — personnellement — la conviction que des gonocoques peuvent séjourner, anodins pendant des années, dans les organes de la femme. Il nous est arrivé, à l'Institut Naturiste, combien de fois, de supposer l'existence de gonocoques chez une femme, de les chercher avec tout le soin désirable dans les voies vaginales (avant les règles, après les règles) et de n'en pas trouver du tout. Et puis d'en trouver, un beau jour, dans le canal urétral.

Le canal de l'urètre et la vessie de la femme sont les refuges où le gonocoque, atténué dans sa virulence, se cache. Il peut sortir un jour ou l'autre de là pour envahir ou réenvahir les voies vaginales.

Vous demandez si l'insuffisance des ovaires peut prédisposer la femme à être pour l'homme un foyer blennorragique. Non. L'insuffisance des ovaires n'est pour rien dans l'affaire.

Les dangers auxquels expose l'infection blennorragique chez l'homme et chez la femme constituent une des raisons qui doivent tenir hommes et femmes dans la sagesse sexuelle...

VOS PIEDS TRANSPIRENT : SOIGNEZ VOTRE ARTHRITISME PAR LE NATURISME

DEMANDE. — Naturiste 27, à Joinville. — Depuis trois ou quatre ans mes pieds transpirent ; malgré une hygiène sévère, ils dégagent une odeur que je ne puis atténuer... Si vous pouvez quelque chose pour moi, vous ne vous douterez jamais du service que vous me rendrez...

Réponse. — Eh bien, mon cher lecteur 27, nous allons certainement — sans nous en douter, comme vous dites — vous rendre le service que vous sollicitez.

Ce n'est pas difficile de ne pas émettre par les pieds — ou par ailleurs — d'odeurs désagréables ; il suffit, pour cela, de se bien porter.

Comment, d'ailleurs, pouvez-vous ne pas bien vous porter, vous qui signez « Naturiste 27 » ? Un naturiste se porte bien — s'il est naturiste depuis assez longtemps. Mais, au fait, vous êtes peut-être un novice. Je le crois, d'ailleurs, car, autrement, vous auriez, depuis longtemps, constaté qu'à mesure qu'on va mieux on sent moins mauvais.

Vous dites que vous faites suivre à vos pieds une hygiène sévère ; sans doute cette hygiène est-elle le lavage ?

Loin de moi l'idée que le lavage des pieds est superflu ou inopérant, mais je me vois obligé de dire que c'est surtout par le dedans qu'il faut attaquer les sueurs fétides. En tout cas, si le lavage est un traitement symptomatique (nécessaire, vous le savez et vous prouvez que vous le savez), le seul traitement causal est général.

Précisons : les sueurs malodorantes trahissent l'empoisonnement des humeurs et elles sont un effort que fait l'organisme pour expulser les poisons. On a parlé, aux temps anciens, de l'« odeur de sainteté », celle qu'émettaient, en mourant, les saints hommes d'Eglise ; je ne sais pas si l'odeur de sainteté est autre chose qu'une vue de l'esprit ; en tout cas, l'odeur de santé est une réalité frappante : nous constatons que nos malades — même bien lavés et propres — « sentent mauvais ». Tandis que nos beaux et sains athlètes de Villennes, hommes ou femmes, « sentent bon », même après un effort de compétition...

Portez-vous bien, mon ami, pour sentir bon. Régime alimentaire naturiste avant tout : peu de viande, des végétaux bien vitaminés, des fruits... De l'exercice progressif, et, pour toute la vie, de l'air, du soleil, du nu.

Et puis allez donc à Villennes galoper, chaque dimanche, nu-pieds dans l'herbe des stades, nu-pieds dans la boue glaiseuse d'automne... C'est admirable comme ça agit sur les émissions cutanées.

■ ■ ■

L'ACUPUNCTURE DE LA MÉDECINE CHINOISE

DEMANDE. — M. Alard, abonné, Dordogne. — Grand admirateur de votre œuvre, je désirerais connaître votre opinion au sujet de l'acupuncture, procédé de la médecine chinoise exposé au public dans un récent périodique. Je crois que cette question est à l'étude dans certains milieux médicaux européens. Comme ces théories se rapprochent de vos idées (en particulier de celles relatives à la réflexothérapie), votre jugement sur la question intéresserait, soyez-en sûr, vos lecteurs...

Réponse. — Puis-je, mon cher adepte, vous prier de lire le reportage que j'ai fait pour « Naturisme », au cours de mon récent voyage sur les mers polaires du Nord ?

Dans les numéros qui vont suivre, je parle de la mer du Groenland, du mal de mer dont, avec quelques amis, j'ai été victime au large de l'île Jan Mayen, et de la manière dont chacun a cherché, plus ou moins vainement, à s'en défendre. A ce sujet je dis mon modeste avis sur l'acupuncture chinoise en général. Je ne puis vous préciser dans quel numéro paraîtra ce sujet, car c'est notre ami Audebert qui règle la mise en pages, en tenant compte de la place disponible...

SOCIÉTÉ NATURISTE

Les cartes de membres actifs de la Société Naturiste pour l'année 1935 sont délivrées dès à présent : à l'Ille des Naturistes de Villennes-sur-Seine (au contrôle) ; à l'Institut Naturiste, 15 bis, rue Cimara, Paris (16^e) ; à l'imprimerie de Naturisme, 24, rue d'Alleray, Paris (15^e).

Rappelons que, conformément aux statuts, ces cartes donnent droit à l'accès aux stades de Physiopolis, non seulement pour toute l'année 1935, mais d'ores et déjà, pour les deux derniers mois de la présente année.

L'insigne 1935, n'étant pas encore prêt, sera remis ultérieurement aux personnes qui se seront inscrites. Toutefois, le Conseil d'administration a décidé que le prix de l'insigne sera perçu obligatoirement en même temps que la cotisation.

Le prix de la cotisation annuelle avec insigne est de :
Chef de famille 106 fr.
Membres directs de la famille (chacun).... 56 fr.

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 :
D^r André DURVILLE D^r 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

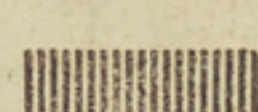
LA PAGE DE LA FEMME



Votre corps



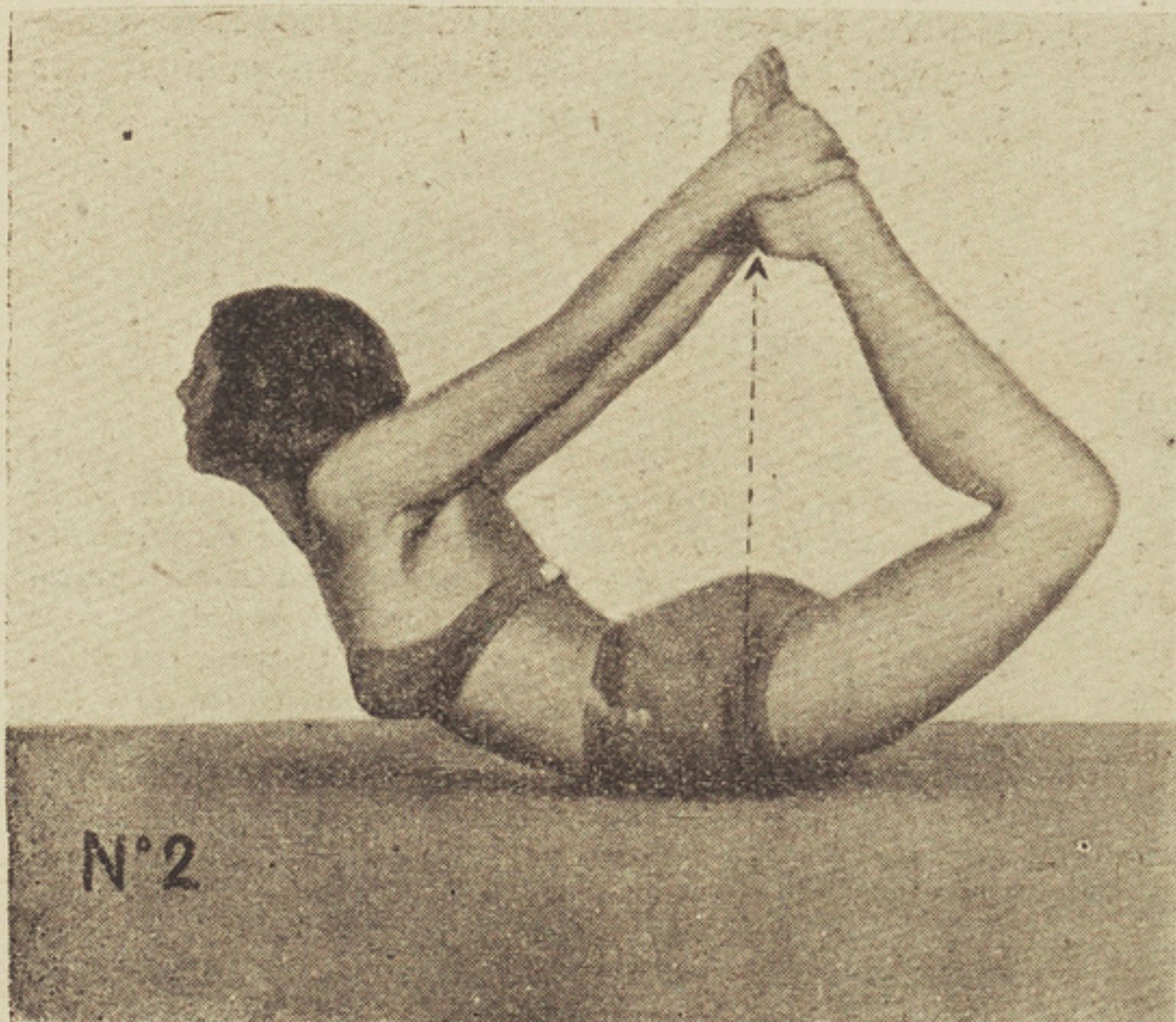
Votre visage



Pour assouplir les reins et les hanches. — Premier exercice : Couché sur le dos, à plat ventre, jambes réunies et allongées, mains posées à plat par terre, sous les épaules. Levez une jambe le plus haut possible en gardant le genou tendu et sans « décoller » les hanches du sol ; en même temps, soulevez légèrement le buste (photo 1). Reposez la jambe par terre, puis levez l'autre. Répétez le mouvement seize fois, d'une allure vive. — Deuxième exercice : Même position de départ que pour l'exercice précédent. Saisissez vos coudes de pied avec les mains ; détachez alors lentement du sol, simultanément, le buste et les cuisses. Bien faire attention à ne pas soule-



N°1



N°2

ver le buste seul, ou les jambes seules ; l'un et les autres doivent être cambrés au même degré. Ceci s'obtient en levant verticalement mains et pieds réunis, de façon que, arrivé au terme du mouvement, le corps repose uniquement sur le bassin (photo 2). Exécutez huit fois. Les personnes n'arrivant pas à réaliser immédiatement cet exercice (qui par ailleurs, nous devons le signaler, est, de même que le précédent, contre-indiqué pour les personnes à estomac plié) pourront essayer d'abord un mouvement préparatoire consistant en ceci : se coucher à plat ventre, jambes et bras allongés sur le sol, saisir le cou-de-pied droit avec la main gauche, soulever la cuisse droite et l'épaule gauche. Revenir à la position initiale, puis, inversement, prendre le cou-de-pied gauche avec la main droite et soulever la cuisse gauche et l'épaule droite. Exécutez quatre fois de chaque main. Ne pas retenir la respiration.

(Photos Naturisme, posées et commentées par Mlle KARLA.)

POUR ÊTRE BELLE

De même que le massage bien compris contribue à assurer la vigueur et la santé du corps, il peut aussi donner au visage une jeunesse nouvelle, en rendant les tissus plus souples et en améliorant la circulation.

Un praticien sérieux s'impose pour le massage médical, nécessaire pour revitaliser un visage déjà flétri. Mais, lorsqu'il s'agit d'empêcher la formation des rides, ce massage peut être effectué par vous-même une ou deux fois par semaine.

Comment l'exécuter ?

Humectez le bout de vos doigts de lanoline, et de la racine du nez remontez à la racine des cheveux en faisant décrire à vos doigts de petits cercles.

Fermez les yeux, et, sur vos paupières, mais plus délicatement, faites le même massage. Suivez les ailes du nez pour le maintenir et l'affiner.

Depuis le menton, les doigts toujours imbibés de lanoline, remontez en rond vers les oreilles et complétez ce petit massage élémentaire par quelques mouvements du visage :

1° Mouvements de la mâchoire, comme si vous mastiquiez ;

2° Sans bouger la tête, que vos yeux se portent à droite et à gauche ;

3° Les doigts sur les ailes du nez, sans gêner les mouvements du visage, avancez les lèvres comme si vous vouliez siffler.

Ce dernier mouvement donne à la bouche plus de jeunesse ;

4° Tapotez les joues, le front, le menton ; mieux : ne craignez pas de vous appliquer vous-même deux ou trois petites gifles. Cela activera la circulation sanguine de votre visage, et cela vous entraînera pour le cas où... Passons.

Vous pouvez terminer cette gymnastique du visage par le mouvement rotatif de la tête, qui est toujours si bienfaisant.

PETITS ÉCHOS

CERVEAUX EN ÉBULLITION

Les Américains — et les Américaines — ont toujours eu une véritable passion pour le record, quel que soit le record, pourvu que c'en soit un.

A l'occasion de l'inauguration d'un nouveau restaurant de Broadway, un concours avait été organisé « entre les jolies baigneuses », annoncent les journaux, qui, par ailleurs, omettent de donner d'autres précisions sur ces gentes personnes.

Il s'agissait de savoir laquelle de ces baigneuses pouvait rester le plus longtemps assise sur un bloc de glace.

La gagnante, une artiste de music-hall, ne resta pas moins de cinq heures à se geler pour gagner une quelconque coupe. Les autres, elles, reçurent quelques dollars.

... Avec les idées saugrenues qui la caractérisent, la Fureteuse estime qu'on aurait mieux fait de placer la glace, non pas sous le postérieur des « jolies baigneuses », mais sur leur tête... et sur celle des organisateurs.

MARCHEUSES INTRÉPIDES

Deux petites Viennoises sont arrivées récemment à Londres, ayant fait tout le chemin à pied, à part la traversée de la Manche, et sans dépenser un sou de leur mince avoir.

L'une est couturière, l'autre étudiante en médecine ; l'une était en morte-saison, l'autre en vacances, et toutes deux décidèrent, ayant de jolies voix, de « chanter leur chemin » à travers l'Europe et de faire ainsi un beau voyage, tout en épargnant à leurs familles, aux ressources très minces, la dépense de leur entretien.

Joséfine et Maly se sont donc mises en route avec une seule petite valise et ont parcouru cinq pays : l'Autriche, la Suisse, la France, la Belgique et le sud de l'Angleterre.

Une petite balade, comme on voit !

Qui donc prétendait que la femme n'était pas faite pour le sport ?

La Fureteuse.

Trois bonnes recettes de cuisine saine

CHAMPIGNONS GRILLÉS

On choisit de beaux champignons de couche ou de prairie ; on détache les « queues » et on les met de côté pour servir à un autre usage. On pèle les « chapeaux » et on les passe vivement à l'eau, et on les met de côté pour servir à un autre usage. Enduire alors (au pinceau, par exemple) de très peu de bonne huile, saler et, sans autre préparation, poser sur le gril ; retourner pour griller sur les deux faces. Sans laisser refroidir, servir sur plat chaud. Le plat est plus beau si l'on pose chaque champignon grillé sur un croûton bien doré. Persil haché.

GATEAU DE NOUILLES A LA RUSSE

Faire cuire 250 grammes de nouilles dans de l'eau légèrement salée. Laisser égoutter ; ensuite, jeter de l'eau froide dessus et laisser encore une fois bien égoutter. Ajouter aux nouilles ainsi préparées une à deux cuillerées de miel (ou, au pis, du sucre), un œuf entier, une poignée de raisins secs (moitié sultanes, moitié malagas). Bien mélanger le tout. Graisser un moule avec de l'huile ; jeter les nouilles dedans et mettre cuire au four jusqu'à ce que le gâteau soit bien doré. Servir chaud. (Recette de Mlle Dessler, naturiste.)

POIRES ALMA

Peler les poires, les pocher dans un sirop léger fait d'un demi-litre d'eau, de 120 grammes de sucre et d'un zeste d'orange blanchi et haché. Faire refroidir. Recouvrir de crème Chantilly.

Au Club du Faubourg

Les grands débats d'actualité, dirigés par Léo Pol-dès, continuent à avoir un énorme succès. Voici le programme des prochaines séances :

Jeu 8 novembre, salle des Sociétés Savantes, à 20 h. 30, le débat retentissant avec le général Hirschauer sur *De quoi dépend la sécurité nationale ?* ; le colonel Josse sur *Défense de la France*, et le professeur Emile Bergeron sur *Les instituteurs contre la patrie*. — Samedi 10, salle Poissonnière, à 14 h. 30, les vedettes Alice Field, Louis Gauthier, Gabaroché, Laure Diana, André Berley, Carmen Vildez, Aimée Mortimer, Henri Dickson, Diana Staub. *Voyage circulaire*, avec Georges Vitray. Henriette Charasson, sur *Mon seigneur et mon Dieu*. La séance commencera avec le député Joseph Denais et le sénateur Pol Chevalier sur *Quels sont les meilleurs impôts ?* — Mardi soir 13 novembre, à 20 h. 30, salle Wagram, 39, avenue de Wagram : 1° L'animateur du nudisme en France

KIENNE DE MONGEOT,
directeur de *Vivre*, sur

LE NUDISME.

Pour et contre le nudisme. Y a-t-il une vague de pudeur ? Faut-il mettre un cache-sexe ? Le nudisme est-il politiquement révolutionnaire ? 2° Les animateurs du nudisme en France.

LES DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE,
directeurs de *Naturisme*, dans le grand débat sur
NUDISME OU NATURISME.

3° Débat sensationnel avec *La danse et le nu*, avec l'exquise danseuse, la jolie Rahna, contre qui des poursuites furent engagées il y a quelques années pour ses danses nues. 4° Mise en accusation de l'opérette *Toi c'est moi*, avec les auteurs, l'écrivain Henri Duvernois et le compositeur cubain Moyses Simons. Défenseur : Robert Chamfleury, directeur des Editions internationales de musique enregistrée et filmée, sur *Les danses cubaines*, avec la jolie danseuse Rahna, qui interprétera la Carrioca et la nouvelle danse, la Conga, et avec le concours du compositeur cubain Eliseo Grenet, l'auteur de *Mama Inez*. 5° Présentation de l'élégance féminine, avec défilé de mannequins dans les dernières créations des plus importantes maisons de Paris.

madolin

(Voir en page 15.)

LECTEURS ! COMMUNIQUEZ-NOUS LES

PHOTOGRAPHIES

QUE VOUS POSSÉDEZ, CONCERNANT
LE MOUVEMENT NATURISTE A PARIS,
EN PROVINCE, AUX COLONIES ET A
L'ÉTRANGER, AINSI QUE CELLES
AYANT TRAIT A VOS RÉALISATIONS
PERSONNELLES.

NATURISME

SE FERA UN PLAISIR DE LES PUBLIER

(Envoyer de préférence les négatifs, qui seront
retournés après emploi.)

... Et n'oubliez pas de prendre part, mercredi prochain 14 novembre, à 20 h., au

COURS DE GYMNASTIQUE GRATUIT

de Mlle Karla, au Studio Lamballe, 25,
avenue de Lamballe, Paris-16°. (Téléphone : Jasmin 36-90.)

PRÉCISIONS SUR NOS ABONNEMENTS A PRIX RÉDUIT

Des lecteurs, qui nous écrivent pour souscrire un abonnement à prix réduit à *Naturisme* (25 francs par an), nous demandent de commencer le service de cet abonnement à partir du mois en cours.

Nous nous voyons dans l'obligation de rappeler que la chose est impossible, nos abonnements à prix réduit partant obligatoirement du 1^{er} janvier de chaque année, quelle que soit la date intermédiaire à laquelle ils sont souscrits.

Les termes de la réglementation que nous avons publiée à ce sujet dans notre numéro du 8 mars 1934 l'indiquaient formellement :

« Le service des abonnements à prix réduit comprendra uniquement des abonnements d'un an, partant obligatoirement du 1^{er} janvier de chaque année.

« Les envois seront faits une fois par mois. Le premier envoi des numéros de janvier sera fait en fin février ; l'envoi des numéros de février sera fait en fin mars, etc.

« Exemples :

« Un lecteur s'abonnant à prix réduit dès aujourd'hui (8 mars 1934) recevra par retour du courrier les numéros de *Naturisme* de janvier 1934, puis, en fin mars, les numéros de février, suivis, à intervalle de un mois, par les numéros de mars, avril, mai, etc., jusqu'à ceux de décembre inclus.

« Un lecteur s'abonnant à prix réduit au début de juillet prochain, par exemple, recevra par retour du courrier les numéros de *Naturisme* de janvier, février, mars, avril et mai, puis, en fin juillet et à la fin de chacun des mois suivants, les numéros de juin à décembre inclus.

« Et ainsi de suite. »

Donc, les abonnements à prix réduit souscrits actuellement donnent droit à la réception immédiate des numéros de *Naturisme* de janvier 1934 à septembre 1934 inclus ; les numéros d'octobre seront expédiés à la fin du mois courant, les numéros de novembre à la fin de décembre, et enfin les numéros de décembre à la fin de janvier 1935.

PETITES ANNONCES

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

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

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

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

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

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

ETABLISSEMENTS NATURISTES ■ ■ ■

RESTAUR. VÉGÉTARIEN, 5, r. des Filles-St-Thomas, Paris. M^o Bourse. Son cadre, sa cuisine, ses prix, ses spécialités inégalables : croquettes de blé, pâté naturiste.

GROUPEMENTS NATURISTES ■ ■ ■

J. femme dist. désire connaître amie mariée pour promenades, causeries, f. couture, à Paris. *Natur.*, n° 555.

POUR EXPLOITER en copropriété, dans île peu peuplée, petite, climat doux, à un jour de France, colonie naturiste agricole, élevage, je cherche camarades énergiques voulant vie libre, saine et lucrative. — *Naturisme*, n° 558.

LOCATIONS ■ ■ ■ ■ ■

Jeune homme naturiste, sérieux, navig., cherche chamb. meublée, propre, confort., ensoleillée, dans famille naturiste, si possible près du centre. — Ecrire à L. Damet, poste restante, à Marseille.

PENSIONS NATURISTES ■ ■ ■ ■ ■

C^{te} Azur Vence, 325 alt., site idéal, air vivifiant. Pension Joie de Vivre. Jardins, soleil. Cuisine saine au goût du client, conf. Pens. dep. 28 fr.

ALIMENTATION NATURISTE ■ ■ ■

HUILE D'OLIVE VIERGE, 1^{re} press. à froid, avec ttes les vitamines du fruit. 5 et 10 l., 42 et 78 fr. franco. Ech. s. dem. 1 fr. — *Schwilden*, 3, r. Turbine, Marseille.

Naturistes. Consom. bon miel Bretagne, gar. nat. d'extr. Ech. s. dem. J. David, Probiend, St-Trimoël (C.-d.-N.).

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

MIEL DES ALPES de nos ruchers, situés en pleines lavanderaies. Seaux : 3, 5, 10 kilos, 35, 56, 104 fr. fco dom. Ech. 1 fr. — *Empereur*, St-Saturnin-d'Apt (Vaucl.)

PHOTIS, aliments vivants : Prix bas, qualité, assortiment incomparable. — Vente, livraison, expédition, catalogue, 17, rue de Savoie, Paris.

PRUNEAUX récolte 34, caisse 5 et 10 kil., 26 et 49 fr. f^o gare destinat. Ech. s. dem. 1 fr. Ch. post. 104-63, Toulouse. — *Roger Fort*, Réalville (Tarn-et-Garonne).

Les Oliveraies du Val-d'Or, Salon-de-Provence expédient leur **HUILE D'OLIVE VIERGE**, jus naturel du fruit mûr, première pression à froid, non raffinée. Le postal de 5 litres : 46 fr. ; de 10 litres : 86 fr. Leurs amandes de Provence (liquidation de récolte 1933 : les 10 kilos, 50 fr. ; les 5 kilos, 28 fr.). Olives noires ou vertes : 65 fr. les 5 kilos, ctre mandat poste ou chèque postal Marseille 40-14.

VENTES ■ ■ ■ ■ ■

Besoin de réaliser. A vdr., à l'île du Levant, d'un seul tenant, env. 12.000 mq. à 3 fr. 50 le m. *Natur.*, n° 543.

A VENDRE, à l'île de Médan, pavillon en maçonnerie, surélevé, à l'abri des inondations, sur terrain de 250 mq, face au grand stade. — Prix intéressant. — *Beauvalet*, 34, rue Dombasle, Paris (15°).

A VENDRE, île du Levant, partie de propriété contenance 2.700 mq, avec six bungalows meublés pour cure repos et vacances. Jardins en terrasses, plantés arbres fruitiers, panorama unique. S'adresser : docteur A. Durville, à Paris, ou Parsonneau, prop., île du Levant (Var).

MARIAGES ■ ■ ■ ■ ■

J. h., 24 a., chimiste, ayant pour idéal vie d'études scient. et culture du corps et de l'esprit selon doctrines natur., serait heureux faire connaissance j. f. jolie, nat. ou sympath., âge et idées idoines. Si possible sans lien de famille. Dot inutile. — *Naturisme*, n° 556.

PROFESSEUR, 26 a., désirerait connaître jeune intellectuelle, douce, cultivée, taille moyenne, pour correspondre et entrer en relations, vue mariage. *Nat.*, n° 557.

DIVERS ■ ■ ■ ■ ■

Mme Lainé, 20, r. de Sévigné, Paris, voyante psychom.

Mme Talence, voy., don. préc. tar., astr., lig. mains, cons. loyal. s. ttes choses. T.l.j., sf dim., 2 à 7, s. r.-vs et par corr. 17, pl. Dauphine. M^o Pt-Neuf. Odéon, 83-44.

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

La LIBÉRATION INTÉGRALE (affranchissement politique, indépendance économique, vie saine, joie de vivre) par la méthode naturalienne coopérative ou individuelle. Brochure et notice 5 f. G.-A. Verdier, Echenevex (Ain).

50.000 fr. pour 1 an, gar. remb. 80.000, arg. restant en mains du prêteur. Rien des agences. — *Duballe*, propriét., pavill. des Beauvettes, Montigny-les-Corm. (S.-O.)

M^{LLE} K A R L A
STUDIO LAMBALLE
SOUS LE PATRONAGE DES D^{RS} G. ET A. DURVILLE
25, AVENUE DE LAMBALLE, PARIS (16^e)
TÉLÉPHONE : JASMIN 36-90

LA GRACE. LA BEAUTÉ
LA SOUPLESSE

PAR
LA GYMNASTIQUE
RYTHMIQUE

COURS POUR ADULTES : DE 11 H. A MIDI,
DE 6 H. A 7 H., DE 7 H. A 8 H. ; COURS
SUPPLÉMENTAIRE : DE 8 H. A 9 H. ; COURS
POUR ENFANTS TOUTS LES JEUDIS

« NATURISME », VOUS INTERESSE ?...

ABONNEZ-VOUS

Un an : 50 fr.

Six mois : 28 fr.

A Héliopolis

L'AGENCE DES ARBOUSIERS

Nous apprenons que l'Agence des Arbousiers, agence officielle de la cité naturiste d'Héliopolis, à l'île du Levant, vient d'être acquise par Mlle Pestiaux.

C'est donc une charmante naturiste qui, en la personne de Mlle Pestiaux, renseignera désormais les campeurs à leur arrivée au « quartier » des Arbousiers.

M. Mancel, ancien propriétaire de l'Agence, ne quitte pas l'île du Levant ; bien au contraire, il s'y consacre dès maintenant à de nouvelles et importantes activités.

Prière d'adresser dorénavant toutes demandes de renseignements pour la location des bungalows et villas, achat et vente de terrains, etc., à Mlle Pestiaux, Agence officielle des Arbousiers, Ile du Levant (Var).

LE CINÉMA

PALAI DES ARTS, 325, rue Saint-Martin, Paris. —
Du 9 au 15 novembre. — Rez-de-chaussée : *Mar-
ruche* ; *Esquimaux*. — Premier étage : *Court-Circuit*,
L'Or.

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	1	trois mois ...	15 fr. 20 fr.
	2	six mois	28 fr. 36 fr.
	3	un an	50 fr. 65 fr.

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

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

(1) Rayer les mentions inutiles.

FAITES LIRE « NATURISME »

ABONNEZ VOS AMIS

6 mois : 28 francs

1 an : 50 francs

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 alimen-
taire, 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.

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'émo-
tion. Rôle de la fonction génitale.

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

La Cure Mentale.

Un fort volume de 260 pages, abondamment illus-
tré 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.

Pour devenir énergique, 1 vol. à 15 fr.

Troisième édition. Trentième mille.

L'éducation de l'émotivité. Cet ouvrage mon-
te 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.

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

Deuxième édition. Vingtième mille.

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

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

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'as-
trologie ; 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.

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.

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 cou-
leurs.

Port en sus : France, 1 fr. 20 ; Etranger, 2 fr. 50.

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

Bel ouvrage de 144 pages, abondamment il-
lustré, résumant les grands principes du Natu-
risme et donnant des détails inédits sur la grande
réalisation des docteurs Durville : l'île des Natu-
ristes.

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

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

madolin

« Un bon livre, écrit
par un bon naturiste. »

Jacques BERTAUD.

NATURISME ET VITALITÉ

par Roger DASPET

Ce qu'il faut faire pour se maintenir
en bonne santé. Comment organiser
votre vie et celle de vos enfants.

Pour recevoir l'ouvrage, envoyer à M. R. Daspét,
boîte postale 483, Le Havre, un mandat-poste de
6 francs, représentant le prix du livre : 5 francs,
plus les frais de port : 1 franc.

P.-L.-M.

**Combinez vos voyages en chemin de fer
et en autocar**

Vous pouvez excursionner commodément et à bon
compte en utilisant les billets d'aller et retour à prix
réduits pour voyages combinés en chemin de fer et en
autocar. Ces billets vous permettent d'atteindre la ré-
gion : Savoie, Dauphiné, Jura, Côte d'Azur, etc., où
fonctionnent les services automobiles que vous désirez
emprunter, d'utiliser ces services et de revenir par le
train à votre point de départ.

Ils comportent une réduction de 30 % en toutes
classes sur les trajets par fer, sans que vous ayez à rem-
plir d'autre condition que celle d'effectuer un parcours
minimum de 100 kilomètres en chemin de fer et 100 ki-
lomètres en autocar.

Pour des indications plus détaillées, veuillez vous
renseigner auprès des gares P.-L.-M., car toutes peuvent
vous procurer ces billets.

Seul...

madolin

LA PREMIÈRE MAISON
D'ALIMENTATION NATURISTE

fabrique

sous le patronage et le contrôle

des docteurs

G. ET A. DURVILLE



MAISONS DE VENTE :

madolin

172, rue Marcadet

(Marcadet 70-85).

37, rue du Rocher

(Laborde 17-59).

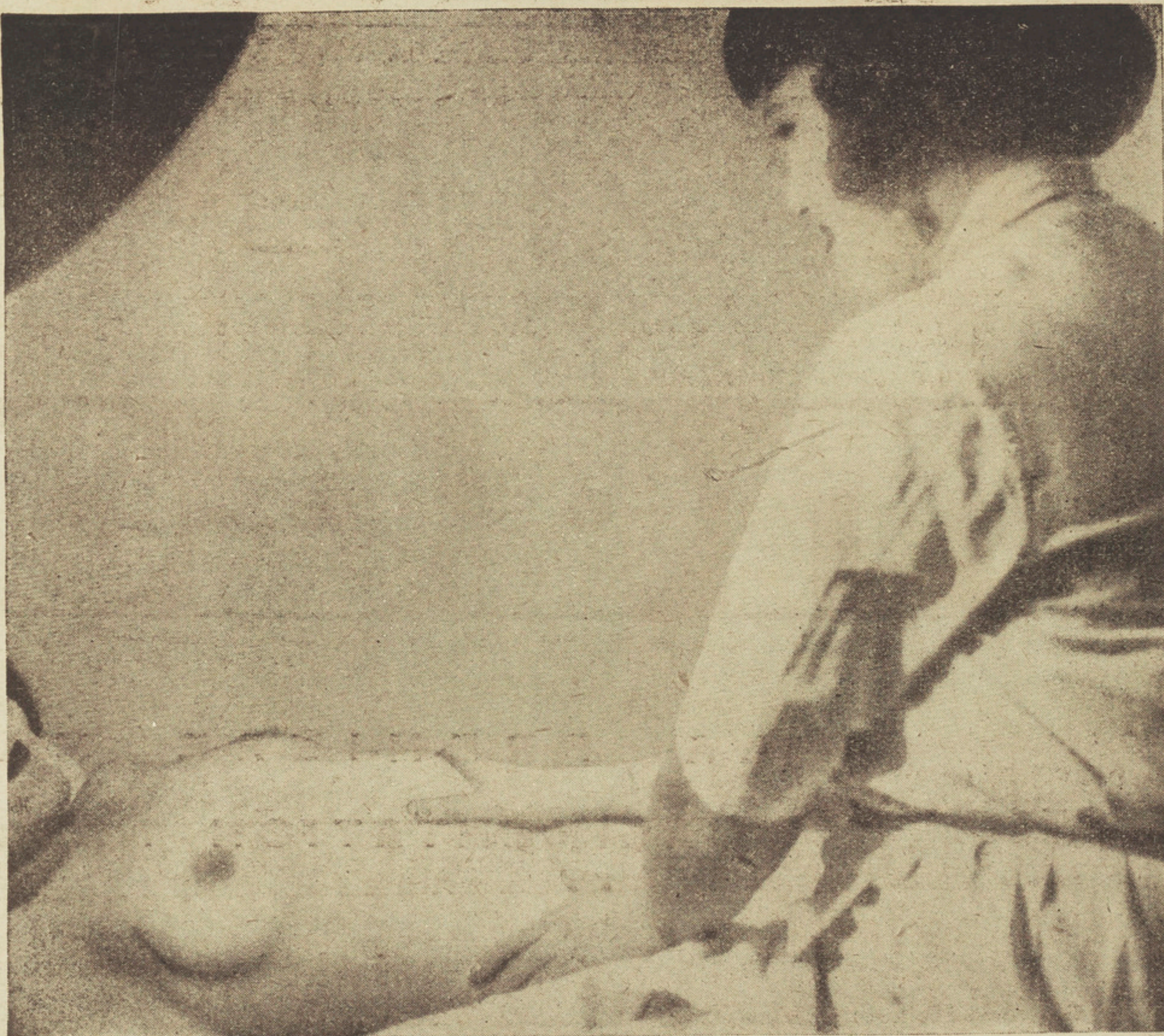
203, rue de Vaugirard

(Ségur 16-70).

3, rue des Petites-Ecuries.

vous pouvez
guérir
sans
drogues

LA MÉDECINE NATURISTE
VOUS LE PERMET



Massage des voies digestives
exécuté par une infirmière de l'Institut Naturiste. (Photo Naturisme.)

Prenez rendez-vous à

L'INSTITUT NATURISTE

des docteurs Gaston et André DURVILLE
15 bis, rue Cimara, Paris (16^e). (Métro : Boissière. — Téléphone : Passy 77-95)

ON CONSTITUERA VOTRE DOSSIER MÉDICAL
ON ÉTABLIRA VOTRE RÉGIME
ON VOUS TRAITERA SANS MÉDICAMENTS

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

MÉDECINE GÉNÉRALE

SERVICES SPÉCIALISÉS : Maladies de la nutrition. — Maladies de la femme (gynécologie). — Maladies des voies respiratoires supérieures (oto-rhino-laryngologie).

L'INSTITUT NATURISTE est équipé d'une façon moderne pour effectuer
scientifiquement les diverses recherches utiles au diagnostic ; il comprend :

LABORATOIRES DE RADIOLOGIE,
D'ANALYSES (chimiques et bactériologiques),
DE PHYSIOLOGIE (électrocardiographie, métabolisme basal).

L'Institut Naturiste ne prend pas de pensionnaires. Les malades de province trouvent aisément à se loger à proximité du cabinet médical.