

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. 1934-11-22.

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 :

« EFFETS DE LA CELLULOSE DANS L'ALIMENTATION »

« LA BELLE RANDONNÉE D'UN CYCLO-CAMPEUR »

NATURISME

**LE GRAND
HEBDOMADAIRE
DE CULTURE
HUMAINE**



M É L A N C O L I E

DANS LA MÉLANCOLIE DE L'AUTOMNE FINISSANT, UN CANOT GLISSE SUR LES FLOTS GRIS ; COMME AUX PLUS BEAUX JOURS DE L'ÉTÉ --- ET SANS DOUTE POUR SE DONNER L'ILLUSION DE LES VIVRE ENCORE --- DEUX NATURISTES, NULLEMENT INTIMIDÉS PAR LES FRIMAS DE NOVEMBRE, RAMENT SILENCIEUSEMENT, DEVANT LEUR ÎLE DE LA SEINE. NOUS VOILA LOIN, EN VÉRITÉ, DES PROMENADES SUR L'ONDE ENSOLEILLÉE, DONT LES JOLIES PHOTOS QUE NOUS PUBLIONS EN PAGE 4 FIXENT LE SOUVENIR ! ALORS LES OISEAUX CHANTAIENT, ALORS LA NATURE RESPLENDISSAIT DE TOUT SON ÉCLAT. CEPENDANT, CHAQUE SAISON POSSEDE SON CHARME, ET CELLE-CI, OU LES ÊTRES ET LES CHOSES SEMBLANT SE RECUEILLIR, NOUS ÉMEUT PAR SES TABLEAUX D'UNE DOUCEUR INFINIE...

Cliché procédé Emé.

Photo « Naturisme ».

DOUZIÈME ANNÉE - N° 335



1 FR. 25

JEUDI 22 NOVEMBRE 1934

Effets de la cellulose dans l'alimentation

OU FAUT-IL ADOPTER LE RÉGIME DISSOCIÉ ?

M. JEAN FONTAINE, membre de la Société Naturiste du Sud-Est et abonné à *Naturisme*, nous demande ce que nous pensons d'un article qu'il découpe dans *Le Progrès* du 1^{er} août, et qu'il nous adresse.

L'article n'est pas signé ; il est bien écrit et émane, semble-t-il, d'un médecin. Il parle des travaux, maintenant assez connus, de deux physiologistes belges, Effront et Van Lint, sur le rôle que joue la cellulose dans l'alimentation et la digestion.

« Les expériences d'Effront et Van Lint, écrit M. Jean Fontaine, doivent-elles nous amener à modifier nos menus alimentaires naturistes ? »

Pour me faire comprendre, il me semble que je dois retracer brièvement les avis successifs ou divers qui ont été émis concernant l'effet de la cellulose dans l'alimentation humaine.

La cellulose, substance végétale type, a été considérée par d'illustres maîtres de l'Ecole médicale chimique comme totalement inutile pour l'organisme : elle n'était, pour eux, qu'un déchet. Ils la prohibaient donc des régimes ; les plus extrémistes parmi eux avaient même pensé — oh, beauté de la chimie moderne — à la boulette surconcentrée qui permettrait de se nourrir « scientifiquement », sans encombrer les voies digestives et sans même qu'on eût à se mettre à table.

Contrairement à cette conception, les hygiénistes, que j'appellerai prénaturistes, ont, depuis longtemps, affirmé que la cellulose est nécessaire à l'alimentation humaine, qu'elle donne du corps aux aliments, qu'elle « fait masse » dans le bol alimentaire, charpentant, si l'on peut dire, celui-ci, favorisant ainsi le brassage gastro-intestinal et faisant coup de balai dans l'intestin.

Notre Ecole naturiste a complété ce qu'avaient dit les prénaturistes ; elle a montré que la cellulose est indispensable dans notre ration, non seulement parce qu'elle fait masse, mais aussi et peut-être surtout parce qu'elle est le plus direct des aliments solaires, riche de sels minéraux vivants et de chlorophylle.

Effront et Van Lint ont apporté à l'idée naturiste concernant la cellulose plusieurs données complémentaires :

D'abord ils pensent avoir démontré que la cellulose possède la curieuse propriété d'absorber les toxines du tube digestif et d'en débarrasser ainsi l'organisme.

Ensuite ils pensent avoir démontré que non seulement la cellulose absorbe les toxines, mais qu'elle absorbe les ferments digestifs. Ceux-ci, qui sont faits, on le sait, pour assurer la digestion de nos divers aliments, se « colleraient » à la cellulose, ne la quitteraient plus, et, de la sorte, l'organisme en serait privé, au détriment de la chimie digestive. Si je mange, au même repas, une côtelette et de la salade, diraient Effront et Van Lint, la cellulose de la salade va absorber la pepsine de mon estomac, et, alors, comment digérerai-je ma côtelette ? Si je mange, au même repas, des pommes de terre et des prunes vertes, la cellulose des prunes vertes va absorber l'amylase de ma salive, et, alors, comment digéreront mes pommes de terre ?

Effront et Van Lint précisent que certaines celluloses absorberaient plus de ferments que d'autres celluloses : ainsi la cellulose des fruits verts aurait, au maximum, la faculté d'absorber la pepsine de notre suc gastrique, autrement dit, au maximum la faculté de troubler la digestion de la viande, et nos auteurs ont fixé les chiffres suivants, qui correspondraient au pouvoir absorbant de 1 gramme de cellulose sèche, pour la pepsine :

Poire mûre	64	Poire pas mûre ..	223
Pomme mûre	172	Pomme pas mûre.	533
Prune mûre	826	Prune pas mûre..	1.303

Pour les légumes, voici les chiffres indiqués :

Tomate crue	20
Banane	139
Laitue	180
Chou-fleur	570
Carotte	580
Navet	650

Effront et Van Lint tirent les conclusions suivantes :

Puisque la cellulose, absorbant les ferments digestifs, s'oppose à la digestion des albumineux et des farineux consommés au même repas, mieux vaut dissocier le régime, c'est-à-dire faire, par exemple, un repas albumineux et farineux à midi (sans légumes ni fruits) et faire, le soir, un repas cellulosique (potage cellulosique, légume vert, fruit) ; ainsi on aura à la fois la meilleure utilisation nutritive (les ferments n'étant pas perdus) et tout de même une action antitoxique (la cellulose pou-

vant exercer au dîner son action antitoxique).

Ce que je pense des expériences d'Effront et Van Lint ?

Voici :

1. Les expériences d'Effront et Van Lint confirment l'idée naturiste qui veut que la cellulose ait une action désintoxiquante sur l'organisme. Depuis vingt-quatre ans, tous nos régimes de désintoxication sont cellulosés.

Nous ne savions d'ailleurs pas pourquoi la cellulose désintoxique ; nous pensions qu'il s'agissait surtout d'une action laxative et reminéralisante ; les auteurs belges nous ont appris qu'il s'agit d'une absorption de toxine par la cellulose.

2. Les expériences d'Effront et Van Lint confirment l'idée que nous avons toujours soutenue : à savoir que les fruits pas mûrs sont nocifs pour la digestion. Tous nos régimes les prohibent formellement.

Nous ignorions, d'ailleurs, que la prune pas mûre avait le déshonneur d'arriver en tête de liste pour la nocivité.

3. Nous n'avons jamais rien dit de bon sur la valeur du navet. Constatons que nos auteurs belges pensent comme nous.

4. Par contre, nous estimons la carotte depuis toujours, tandis qu'Effront et Van Lint la classent de suite après le navet. Qui a raison ?

Nous nous excusons de penser que c'est nous. Constatons d'ailleurs, à ce sujet, que même l'Ecole classique pense comme nous, puisqu'elle met la carotte dans tous ses régimes, dits de Vichy. Précisons que nous estimons surtout la carotte lorsqu'elle est mangée crue. Et nous supposons que les auteurs belges ont fait leurs expériences avec la carotte cuite.

5. Depuis vingt ans, lorsque nos dyspeptiques continuent d'être incommodés des voies digestives malgré un régime sagement naturiste, lorsqu'ils continuent, en particulier, à avoir des gaz, de la tension gastrique, des bâillements pendant la digestion, des troubles du sympathique, des gênes au cœur... nous attribuons souvent le cas à la mauvaise digestion des aliments farineux, et nous diminuons la quantité de ceux-ci dans le menu ; cette diminution supprime habituellement les malaises ; quand nous ne diminuons pas la ration farineuse, nous faisons malter celle-ci (avec une farine germée).

LIRE EN PAGE 13 LA SUITE DU « CRIBLE » DU

D^r Gaston DURVILLE.

A PROPOS DE NIETZSCHE

JE reste persuadé que l'on ne saurait se livrer sans dommage à une étude aussi sérieuse et réfléchie qu'est la philosophie en empruntant les moyens de pure imagination de la poésie.

Je n'en pourrais apporter de meilleure preuve que celle tirée d'une étude consacrée à Nietzsche par M. Th. Maulnier.

M. Maulnier, qui perçoit tout ce que la philosophie de Nietzsche contient d'artificiel et d'inhumain, se livre, pour concilier l'inconciliable, à une étonnante gymnastique littéraire.

Selon lui, Nietzsche, être timide et maladif, qui n'a toujours recherché que les occasions de solitude, qui par conséquent n'a pas « vécu », et qui, procédant non avec des mots mais avec des éclairs, a semblé presque mépriser les ressources de la méditation, a cependant pénétré le monde par des formules éblouissantes et dédaigneuses.

Il fallait donc bien que Nietzsche, qui ne méditait pas, qui vivait en dehors des hommes, fût doué d'un prodigieux sens divinatoire pour pouvoir instituer une philosophie vivante, humaine, réelle, où l'on retrouve sans peine l'époque tout entière de son auteur.

A en croire M. Maulnier, Nietzsche n'a reconnu et jugé les faits de l'existence qu'avec le recours de la métaphysique.

Pourtant sa philosophie a pénétré dans un monde intellectuel resté assez près de l'humain, nul problème intellectuel ne valant que comme problème vital.

Pour Nietzsche, rien ne compterait que ce qui est leçon de vie et d'action, une philosophie étant le combat extraordinaire d'un homme avec les éléments fondamentaux de la condition humaine : la foi, le désespoir, le destin, la liberté.

Pour expliquer la miraculeuse perspicacité de Nietzsche, M. Maulnier invoque « l'intuition la plus aristocratique », « la plus rare lucidité », « le mystère de l'originalité féconde », « l'apport royal ».

Je conçois ce que le procédé de M. Maulnier peut contenir d'artistique et d'exhaustif. Toutefois, il ne saurait être retenu utilement.

Il me paraît hors de doute que le philosophe qui, s'étant pour toujours affranchi de la condition humaine, est sans angoisse, sans scrupule, sans espérance, sans élan, sans frisson, n'est plus un philosophe, mais un illuminé. Il a perdu le sens de la vie.

Aussi bien, on pénètre mal un monde que l'on dédaigne.

Au surplus, l'avoir intellectuel humain est fait des apports de tous. Chacun donne suivant l'état de son intelligence.

Certains cerveaux, mieux doués, procurent davantage, mais surtout savent tirer le meilleur profit des efforts collectifs.

Aucun homme n'innove absolument.

Toute personnalité, même lorsqu'elle se dresse ensuite contre son milieu, est le produit de ce milieu.

Parce que Nietzsche, malade, avait le culte de l'homme sain, des beaux corps vivants et libres, de la vie libre, M. Maulnier déclare qu'il possédait une divination plus sûre que toute expérience.

D'une simple manifestation de bon sens, le critique fait une qualité surnaturelle.

D'ailleurs, tout porte à croire que le cas de Nietzsche s'apparente à celui de Darwin. L'un et l'autre ont instinctivement tiré le meilleur parti possible de leur misère. Leur timidité et leur débilité physique les ont obligés à un recueillement salutaire, qui a développé leur attention spontanée et leur esprit d'observation.

Mais le livre de M. Maulnier suggère également quelques observations sur le fond de la pensée nietzschéenne.

Nietzsche a sacrifié le culte de l'intelligence au culte de la vie et la critique au mysticisme, l'aventure mystique étant la seule où l'homme se donne tout entier.

Pourquoi opposer la vie à l'intelligence ? Une vie ne saurait donc être intelligente ? Et l'intelligence ne peut-elle suffire à l'homme, sans une mystique ?

Enoncer que c'est être inhumain que d'être trop secourable, c'est dire que la condition humaine égale la condition animale.

Insister sur le sens tragique de l'existence humaine, c'est reconnaître la primauté de l'instinct.

L'homme n'est tragique que par la vie animale ; c'est grâce à l'intelligence qu'il peut rendre son état non tragique.

C'est dans la condition animale seulement que la vie nécessite la destruction.

Quelles que soient les raisons invoquées, Nietzsche, en enseignant la noblesse de l'oïveté, du luxe et de la méditation, aboutit à l'apologie de la paresse et du parasitisme.

Il n'est pas étonnant que Nietzsche ne soit pas parvenu à atteindre le sens et la saveur véritables de la vie.

Ce n'est pas en jouant avec des mots, fussent-ils assortis de poésie, de romantisme et de métaphysique, que l'on poursuit cette recherche, c'est avec le cœur, avec cette richesse qu'est la sensibilité humaine.

Ce que Nietzsche appelle le héros, le dominateur, l'homme supérieur, n'est pas autre chose que l'homme instinctif, la brute.

La distinction entre l'homme supérieur (le dominateur) et l'esclave (l'opprimé) est puérile. Elle procède de l'axiome faux de la perfection humaine. Aucun homme ne possède — et n'a jamais possédé — réunies en lui, toutes les qualités de l'homme supérieur.

Le « moi » humain est un complexe où se heurtent le pire et le meilleur.

Or, ce sont justement les qualités méprisées par Nietzsche qui assurent lentement au cours des siècles le perfectionnement humain.

POL.

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 : Dr André DURVILLE Rédacteur en chef : 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



glissant sur l'eau...



Photos
R. Grugeau.

LE MÉDECIN PEUT-IL ENCORE IGNORER LE NATURISME ?

A droite : Celui qu'à l'île du Levant on nomme familièrement et respectueusement le Père Jullien...



Celui qui m'a personnellement le plus frappé (1) dans mes visites aux camps naturistes, c'est la robuste santé des vieillards. Ils ignorent les infirmités qui accablent la plupart des humains atteignant un certain âge, infirmités qui rendent si douloureuses, si pénibles et si cruelles, les dernières années de la vie. Quelques-uns d'entre nous ont connu, à l'île du Levant, celui qu'on nomme familièrement et respectueusement le père Jullien. À le voir courir dans les sentiers, grimper de rocher en rocher, circuler à une allure qui fatiguerait bien des hommes de 40 ans, prendre son bain de mer été comme hiver, travailler la terre, sa peau presque nue, sans se soucier de l'inclémence du temps, toujours alerte, toujours souriant, toujours gai et toujours enjoué, personne ne lui donnerait ses 70 ans, et quelques méchantes langues prétendent qu'il a la coquetterie de se rajeunir.

L'année dernière, alors que je faisais un voyage d'étude, j'acceptai de faire partie d'une caravane naturiste qui devait parcourir l'île de bout en bout. Le rassemblement s'opéra, et je fus présenté à une dame dont l'âge respectable m'inquiéta beaucoup. Nous nous mîmes en marche sous le brûlant soleil du mois d'août. Après trois longues heures très pénibles, qui me parurent interminables, nous arrivâmes au but, en plein midi.

Pendant tout le trajet, cette dame, chargée de son paquet de vivres, qu'elle ne voulut céder à personne, presque toujours en tête, donnait l'exemple de l'entrain. Parfois, cependant, une plante rare l'intéressait ; elle se baissait, la cueillait, l'examinait, et, avec une étonnante mémoire, m'en faisait l'étude botanique, sans même me faire grâce de son nom latin. Ceci nous avait mis en retard ; alors elle pressait le pas, rejoignait, remonta la file indienne, mettant son point d'honneur à ne jamais rester la dernière.

À 3 heures de l'après-midi, on se remit en route. Ce furent encore trois nouvelles heures de marche accablante au soleil. De retour, après avoir parcouru plus de vingt-cinq kilomètres, je fis part de mon admiration à sa fille, et, ne pouvant m'empêcher d'être indiscret, je lui demandai l'âge de sa mère. « 76 ans », me fut-il répondu.

Un an après, j'ai revu cette même dame, toujours aussi ingambe, aussi vigoureuse, aussi vaillante, et sa verte et heureuse vieillesse m'a fait plaisir à voir.

■ ■ ■

Si je me suis bien fait comprendre, non seulement le naturisme guérit des maladies absolument incurables par toute autre thérapeutique, ce qui est déjà magnifique, mais il fait infiniment mieux : il les évite, il les prévient, et, en ce qui concerne les maladies infectieuses, il confère l'immunité.

En effet, à côté des diverses immunités spécifiques dont on parle toujours, il y a, personne ne le conteste, une immunité non spécifique, plus générale, dont on ne parle jamais. Par définition, c'est cette immunité qui met l'organisme en état de défense contre toute infection éventuelle, quelle que soit sa nature. C'est cette immunité, que j'oserai

appeler polyvalente, poussée jusqu'à l'extrême limite des possibilités, qui constitue précisément la santé. L'idéale santé, selon la conception naturiste, n'est pas seulement l'absence de maladie caractérisée, c'est l'impossibilité, dans les limites, bien entendu, des choses raisonnables, de pouvoir la contracter ; ou, tout au moins, c'est la possibilité de lutter contre elle avec la certitude du succès. C'est cette idéale santé que les naturistes possèdent. C'est elle qu'il faudrait donner aux hommes de demain, pour les mettre à l'abri de toutes les déchéances et de toutes les tares qui affligent nos contemporains.

Aussi le naturisme provoque-t-il chez ses adeptes un tel enrichissement des forces de vie que l'organisme, solidement et minutieusement préparé pour sa défense, ne craint rien d'une lutte contre une infection dont il est sûr de toujours sortir vainqueur.

Fortifier le terrain jusqu'aux limites les plus reculées du possible ; le rendre susceptible de repousser l'assaut des forces pathologiques, quelle qu'en soit la violence, et cela par des procédés physiques, physiologiques, organiques, biologiques, et non par des moyens artificiels, voilà tout le problème que nous, médecins, nous avons à résoudre. Tout le problème de la thérapeutique est là ; il n'est que là ; il sera éternellement là, car il ne peut être ailleurs.

Or, la lutte contre la maladie et la mort ne s'improvise pas. Autant estimer qu'il ne faut préparer la guerre qu'après qu'elle a été déclenchée. Les médecins naturistes ne défendent pas qu'on tende une perche à quelqu'un qui va se noyer ; mais ils prétendent, et la logique est avec eux, qu'il aurait mieux valu lui apprendre à nager.

Mais, m'a-t-on dit quelquefois, à qui voudriez-vous faire croire que les naturistes sont des hommes à ce point exceptionnels que la maladie ne les touche pas, ne les atteint pas, ne les frappe jamais ?

Il est un procédé de discussion pénible, mais qui prend malheureusement toujours, celui de faire dire à son contradicteur une sottise, qu'il n'a du reste jamais dite, afin de triompher aisément. Bien sûr, le pneumocoque, le streptocoque, le bacille de Loeffler, le bacille d'Eberth, le bacille de Koch, frappent au hasard des circonstances, et je ne pense pas que ces illustres personnages fassent jamais la distinction entre un naturiste et celui qui ne l'est pas, afin d'éviter le premier pour désobliger le second.

Mais qui ne sait qu'il y a des pneumonies bénignes, des érysipèles frustes, des porteurs de germes diphtériques qui se portent très bien, des fièvres typhoïdes ambulatoires et des tuberculoses si discrètes qu'on les a déclarées vaccinales ?

Or, et ceci est une des observations fondamentales du naturisme, il est de fait et de règle que les maladies infectieuses aiguës ou chroniques sont extrêmement rares chez ses adeptes et que, lorsqu'elles les frappent, elles ne revêtent jamais ce caractère de haute malignité trop fréquemment observé chez ceux qui vivent d'une vie antinaturelle, et ne s'accompagnent alors jamais des complications qui mettent les jours en danger.

Pour illustrer mon argumentation et l'asseoir sur des faits incontestés, revenons à la tuberculose, que je prends comme exemple,

précisément parce qu'elle constitue le type de la maladie infectieuse chronique, cruelle par sa fréquence et son exceptionnelle gravité. Je ferai d'abord une remarque. Tous les médecins sont d'accord, et personne ne me contredira, elle est universellement soignée dans tous les sanatoria du globe par trois cures plus ou moins conjuguées : le régime alimentaire, l'air et le soleil. Or, c'est mathématiquement parlant la moitié de toutes les cures naturistes possibles, qui sont exactement au nombre de six.

Mais il y a mieux encore : c'est dans la prévention de la tuberculose, maladie trop souvent impitoyable, que le naturisme montre avec éclat toute sa puissance, toute sa prodigieuse efficacité. Aussi inconcevable que cela puisse paraître, nous n'hésitons pas à déclarer (le vrai peut quelquefois n'être pas vraisemblable) que les naturistes ne deviennent jamais tuberculeux. Cette affirmation, dont l'importance, je le suppose, ne vous échappera pas, n'a jamais été contestée ; et si l'on vous oppose quelque rarissime exception, nous répondrons qu'une hirondelle ne fait pas le printemps.

Mais si la pratique du naturisme met à l'abri de la plupart des maladies infectieuses, ou tout au moins de leurs complications les plus graves, davantage encore il triomphe de toute la série des maladies chroniques ; maladies d'intoxication, maladies de la digestion, maladies de la nutrition, maladies de l'assimilation, manifestations de l'arthritisme sous ses formes les plus hideuses, qui sont la honte de notre temps, et dont vous connaissez l'interminable et affligeante nomenclature.

Là où il triomphe encore, c'est dans la suppression des tristes infirmités qui font trop souvent de l'âge avancé le plus rude des calvaires. Ici la puissance du naturisme est telle qu'elle dépasse toutes les espérances. Maladies de la cinquantaine ! a-t-on proclamé. Comme si, à 50 ans, un homme devait déjà être fini. Ces conceptions lamentables ne sont pas pour nous : nous les laissons à d'autres, et notre naturiste de 70 ans, je vous l'affirme, attendra encore longtemps avant de consentir à devenir artério-scléreux.

Aussi, c'est après mûre réflexion, mais sans aucune appréhension, que j'ai osé écrire : « La thérapeutique est naturiste ou elle n'est pas ; elle sera éternellement naturiste ou ne sera jamais. » Paroles imprudentes, diront certains. Patience ! L'avenir me donnera raison.

(A suivre.)

D^r J. CASABIANCA.

(1) Voir *Naturisme* des 1^{er}, 8 et 15 novembre 1934.

Le miel, source de chaleur

L'ALIMENTATION naturiste doit présenter cette sagesse de se préoccuper bien plus de la qualité des sources auxquelles elle puise que de la quantité inconsidérée d'ingrédients qui encombrant l'épicerie moderne. L'aliment simple, de bon aloi, tel qu'il était en faveur dans les populations rurales avant que ne commence le funeste exode vers les villes, demeure toujours le meilleur ami de l'homme. Les villes, avec leurs expositions tapageuses de denrées adroitement présentées, ont pu, à la longue, changer les dispositions de notre esprit et créer des modes, mais elles ne peuvent changer le chimisme des réactions organiques.

Nous sommes constitués à l'image de nos grands-parents, et nous devons puiser la vie là même où ils la puisèrent et non ailleurs. Certains prétendent que la vie urbaine suscite une adaptation de nos organes telle que notre génération ne peut, en tous points, être comparée à celle de l'autre siècle, l'évolution se produisant ici comme ailleurs.

Pour fixer notre opinion à ce sujet, il suffit de considérer le nombre de milliers d'années pendant lesquels l'humanité a vécu beaucoup plus simplement qu'à notre vingtième siècle, et pendant lesquels les lois du chimisme interne ont eu le temps de s'établir. Ce que des millénaires ont fait ne peut être modifié par le seul siècle de la grande industrie chimique appliquée à l'alimentation. Entre nos grands-parents et nous, il n'est de différence que la vie plus ou moins sage qui a caractérisé les uns et les autres.

Alors qu'on ne peut changer les grandes lois biologiques qui commandent l'entretien et l'épanouissement de la vie, on peut, par contre, bien vite ruiner l'organisme en le faisant constamment désobéir à ces lois. Le naturisme est essentiellement la doctrine qui rappelle sans cesse l'état des liens qui nous unissent intimement à la nature et fait voir qu'il n'est d'autre solution à nos maux de toutes sortes que de rester fidèles aux lois qui nous régissent étroitement.

Mieux nous connaissons ces lois et mieux nous pourrions les appliquer. C'est pourquoi le naturisme, théorique et pratique, ne doit pas être laissé à la seule gouverne de notre instinct, mais réclame l'étude, l'attention et l'application des notions scientifiques bien acquises.

Ces réflexions sont à l'adresse de ceux qui prônent sans mesure l'emploi du sucre d'épicerie, qui en donnent aux enfants autant que ceux-ci en demandent, et qui, pour eux-mêmes, font un usage quotidien de la confiserie. Le sucre est un grand,

très grand, trop grand pourvoyeur de chaleur. Cette seule notion, que chacun de nous a pu expérimenter dans la pratique, suffit à expliquer l'immense succès de cette denrée, qui va d'autant plus en s'accroissant que nos contemporains n'ont de goût que pour les condiments forts qui « fouettent » l'organisme.

À l'entrée de l'hiver, il est utile de se rappeler qu'au sucre chimique, mort et dévitalisé, on peut substituer le miel aromatique, pur, cru et chargé d'arômes, qui est également un magnifique pourvoyeur de chaleur et d'énergie. Il y a, en effet, sucre et sucre ; l'analyse chimique a bien des mérites, mais elle a aussi le tort de ne pas nous renseigner sur la biologie, et c'est pourtant le point essentiel sur lequel nous devons insister ici.

L'apiculteur qui s'aviserait de dépouiller complètement sa ruche de miel au point d'être obligé, comme cela se voit, de nourrir artificiellement l'essaim pendant l'hiver avec un sirop de sucre d'épicerie, verrait se développer dans la population une maladie mortelle, sorte d'avitaminose que l'on appelle « la loque ». Entre le sucre d'épicerie et le miel existe donc une différence, non pas chimique, mais biologique, autrement dit, un indéterminé alimentaire, à quoi tient l'entretien de la vie.

Disons tout de suite que l'homme n'est pas un insecte et que ce qui est mortel pour l'abeille ne l'est pas pour l'homme. Nous ne pouvons, ici moins qu'ailleurs, inférer de l'un à l'autre. Mais nous devons voir que l'abeille possède une prodigieuse intensité de vie, tant au point de vue énergétique qu'au point de vue calorifique, et que les parfums ou substances aromatiques ont chez elle une importance prédominante. À cet égard, nous pouvons en dire tout autant de l'homme. Ce n'est point là une vérité nouvelle, mais vieille comme le monde. Si l'indéterminé alimentaire qui tient aux arômes est trop subtil pour l'art du chimiste, du moins a-t-il pour lui l'acquis de l'expérience.

Il est étonnant de voir le point auquel l'abeille a besoin de chaleur. Une bonne ruche possède de cinquante à quatre-vingt mille membres, qui réclament, pour boire, plusieurs décilitres d'eau par jour. À l'intérieur de la ruche règne une température oscillant de 13° à 25° centigrades, et montant même à 36° pendant la période d'élevage du couvain. À 9° au-dessus de 0, l'abeille a froid, cesse de bouger et de se nourrir, et se met en essaim pour réduire au minimum la perte de calorique.

Une ruche qui manque de miel et a froid pendant l'hiver est en très mauvaise posture. C'est du reste pourquoi, dans les

montagnes, on pratique « l'apiculture pastorale » ; autrement dit, l'apiculteur déplace ses ruches à l'entrée de la mauvaise saison, leur évite le froid des altitudes élevées et les met à l'abri dans une vallée abritée. Les populations qui, pendant la belle saison, ont pu butiner toutes les plantes aromatiques qui, à chaque renouveau, recouvrent les pentes élevées, passent avec leur réserve de miel le reste de l'hiver avec vigueur.

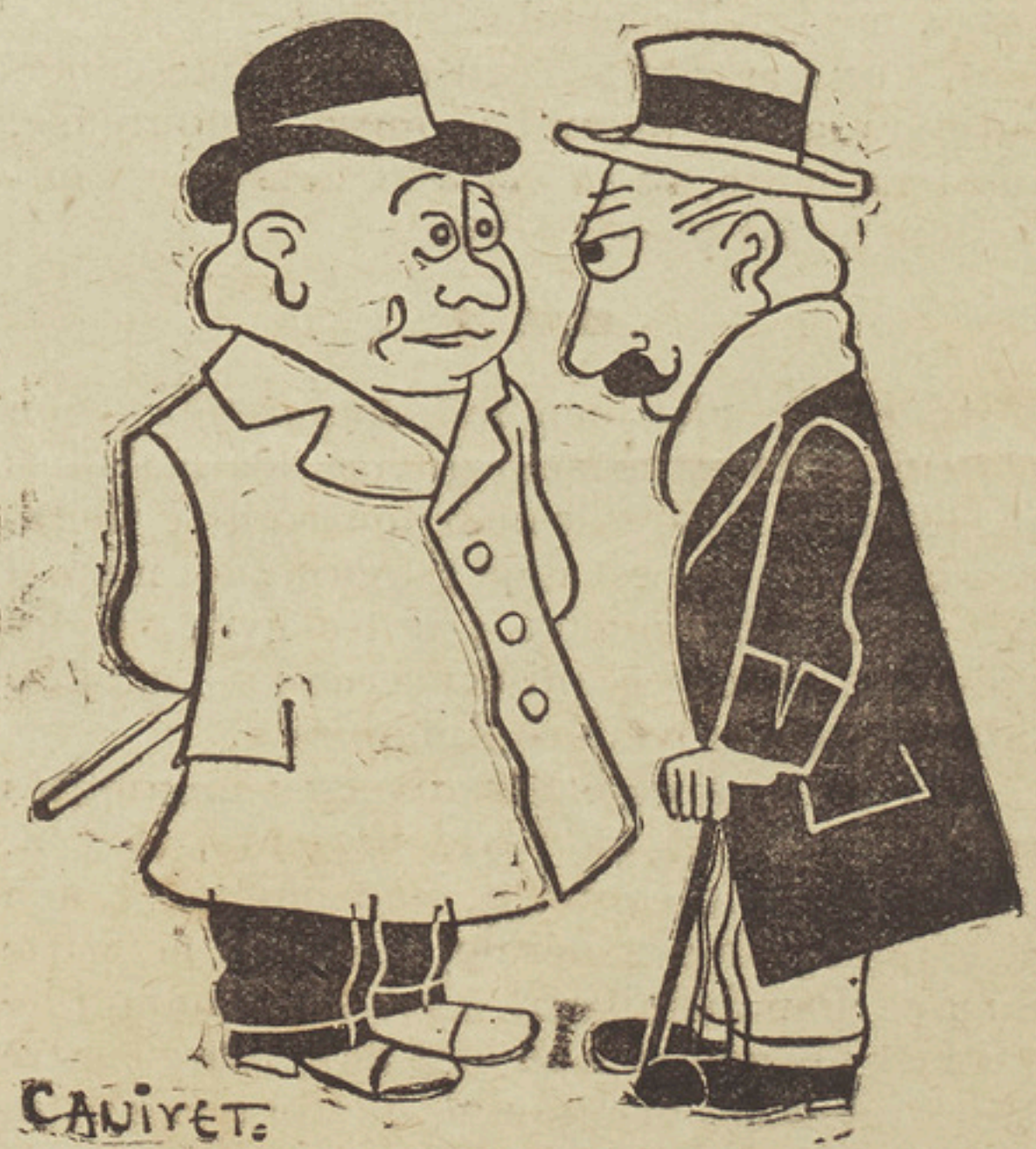
Chaleur et arômes sont vibrations. L'abeille est extrêmement sensible à l'une et aux autres. Ce besoin de chaleur a été connu de tout temps de l'homme ; par contre, c'est à Nasanoff que nous devons le mérite d'avoir mis en relief la sensibilité de l'abeille à certaines vibrations, grâce à certaines glandes, dites glandes de Nasanoff, qui lui permettent de communiquer avec ses semblables, avec sa ruche, ses compagnes de ruche, et enfin de sentir de loin les nectaires les plus cachés. L'abeille est très myope ; elle ne voit pas plus loin que le bout de sa trompe, ce qui se conçoit en raison de sa vie à l'intérieur de la ruche et de son métier de butineuse, et pourtant elle va loin chercher les nectaires les plus aromatiques, affrontant toutes sortes de dangers mais s'orientant et retrouvant sa ruche grâce à son organe « olfactif » spécial. Son rayon d'action peut atteindre quatre kilomètres ; constatation qui nous en dit long sur la vie prodigieusement active qu'elle mène.

Le miel est bien un sucre, mais d'une nature bien spéciale pour être une telle source de vibrations.

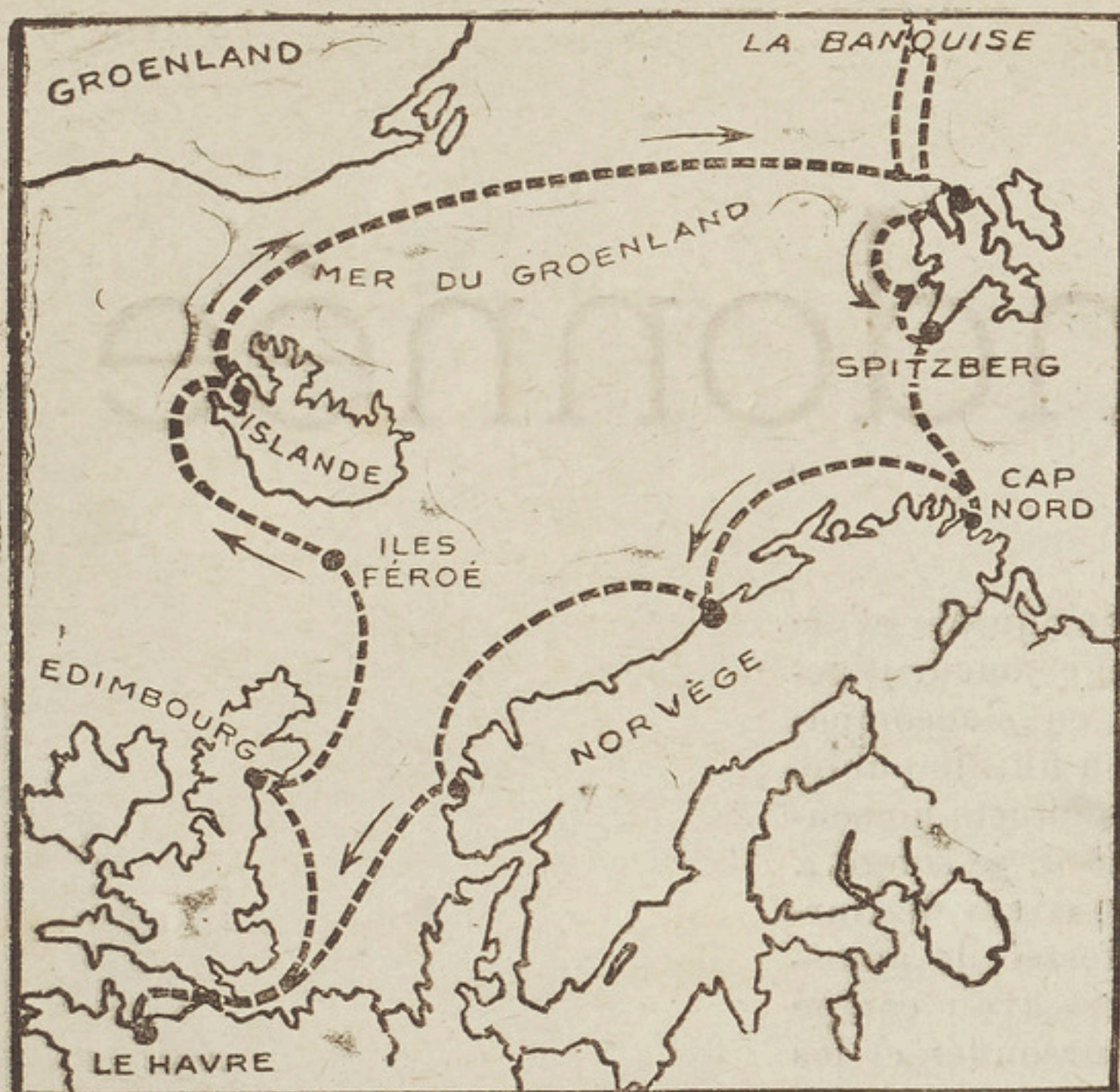
ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

C'EST JAUNE ET ÇA NE SAIT PAS...

(Dessin inédit de CANIVET.)



— Vous êtes encore tout bronzé...
— Ne vous fâchez pas de moi ; j'ai la jaquette
nissée !



A gauche : L'itinéraire suivi par le Lafayette.

AU SOLEIL SUR LES MERS POLAIRES

Croisière au Spitzberg
avec le « Lafayette » ⁽¹⁾

MAL DE MER sur la mer du Groenland

BREF, Mme Dalloz, esprit sans préjugé, avait décidé, avant de s'embarquer sur le *Lafayette*, d'avoir recours, contre le mal de mer, aux piqûres chinoises.

Conduite par son frère, elle s'en fut trouver un homme délicieux, ayant vécu longtemps en Chine et passionné de lettres et de mœurs chinoises. Cet homme, ce qui ne gêne rien, est, en plus, un homme de goût, et il est médecin français.

Mme Dalloz se dévêtit. Le praticien sortit une trousse d'aiguilles de toutes longueurs, de toutes couleurs, et puis il piqua... Il piqua symétriquement l'épiderme : près des seins avec aiguille d'argent, au ventre avec aiguille d'argent, aux cuisses avec aiguille d'or. Il piqua ensuite le dos, au niveau des omoplates, puis piqua au niveau des reins.

L'opération fut consciencieuse et indolore. Et puis on attendit le résultat.

Le résultat fut net : notre amie eut le mal de mer.

Elle déclara, d'ailleurs, que vraisemblablement, sans l'aide du Céleste Empire, elle eût été plus malade encore. Qui pourrait prouver qu'elle se trompe ?

Les piqûres n'auraient-elles fait que disposer l'esprit au calme, elles auraient fait bonne œuvre. L'idée peut beaucoup contre le mal de mer.

Je racontai, à ce sujet, à mes amis, comment, certain été, surpris par le gros temps, au cours d'une promenade en mer dans un petit bateau, sur la Manche, j'empêchai, par suggestion, toutes mes voisines de devenir malades. Mais il était temps que le voyage prit fin, car, quand nous entrâmes au port, c'est moi qui avais mal au cœur...

Gaby Bouyer, elle, n'a pas essayé de prévenir les méfaits de la mer en présen-

tant son épiderme aux aiguilles chinoises; elle s'est contentée, avant de s'embarquer, d'absorber de la lichénose. C'est une drogue faite, m'a dit le D^r Bouyer, avec le lichen d'Islande qu'il accorde le calme aux voyageurs passant au large de son pays ? Toujours est-il que Mme Bouyer, calée dans son fauteuil, à l'arrière du *Lafayette* qui tanguait, avait regardé, stoïque, visage seulement un peu pâle, défilier la côte neigeuse et le cap Nord.

— Je crois vraiment que c'est efficace, la lichénose, dit avec conviction le docteur Bouyer.

— Vous en avez pris, mon cher ami, vous qui allez si bien ? demandai-je. Le docteur Bouyer confessa que non.

Mon fils affirma — expérience personnelle de jeune homme de 16 ans — qu'il suffit de manger beaucoup pour résister au troublant effet des vagues ; ceci me fit penser à mes voisins de salle à manger, dont j'ai déjà parlé, bourrés de biftecks, de gigots, de poulets, et qui gardaient sourire et teint coloré en passant devant Jan Mayen.

Alors j'essayai de déjeuner, moi aussi ! J'ai essayé, mais, détail peu poétique, j'ai vomi deux fois pendant le repas...

Je pense que quand on a le mal de mer, le vrai remède, ne l'ai-je pas dit déjà, c'est d'aller se coucher.

■ ■ ■

LE GROENLAND et la maladie des conserves

29 juillet. — Jan Mayen, paysage polaire, s'est perdu derrière nous dans la brume. La mer du Groenland remue toujours.

Nous voguons sud-nord, vers le Pôle. Pas un bateau, aussi loin qu'on puisse regarder à la lorgnette. En dessous de nous,

des profondeurs de 3.000 mètres. Le gros *Lafayette* est une petite coquille ; la vie humaine est peu de chose...

A bâbord, le Groenland, que nous ne voyons pas, étire le ruban déchiqueté de sa côte est. Nous ne voyons pas cette côte, obligés que nous sommes de nous tenir à distance respectueuse pour avoir une eau libre de glaces.

La mer, je l'ai écrit déjà, est, pendant dix mois de l'année, gelée sur la côte est du Groenland : cent cinquante kilomètres environ de banquise empêchent les bateaux de s'approcher.

Sauf pour les Groenlandais, il a été, jusqu'à présent, excessivement difficile de vivre sur cette grande île du Nord.

En 983, un aventurier, proscrit d'Islande pour homicide, Erik-le-Rouge, s'embarqua vers l'ouest avec quelques intrépides ; il atteignit la banquise, la traversa et découvrit le Pays Vert (Groenland).

Comment vécurent les nouveaux arrivés ? On l'ignore. Toujours est-il que, deux cents ans plus tard, il y avait, au Groenland, 280 fermes, 16 églises et un évêché.

Les conditions climatiques changèrent-elles ? Toujours est-il que la colonie périclita de telle façon qu'en 1585, quand le roi de Danemark fit explorer le pays pour retrouver les descendants des anciens colons islandais, il n'en retrouva pas un. La race avait disparu.

Les explorateurs d'aujourd'hui n'ont encore que très mal réussi à vivre au Groenland.

L'explorateur Bjerring Petersen mourut de déchéance générale à Scoresby Sund, et Charcot lui-même a été atteint du scorbut.

(A suivre.)

D^r G. D.

(1) Voir *Naturisme* des 13, 27 septembre, 4, 11, 18, 25 octobre, 1^{er}, 8 et 15 novembre 1934.

La belle randonnée d'un cyclo-campeur

L'AN passé, cyclo-campeur fervent, je m'étais assigné, comme but de randonnée, les Landes et la côte basque — voyage que j'ai décrit, d'ailleurs, dans « Natu-risme ». Je pensais rencontrer des multitudes de campeurs et de cyclotouristes. Hélas ! Rien ou presque rien. Cette année, j'ai enfourché de nouveau ma bicyclette, afin de visiter tout le Midi, dont le plus beau joyau est bien cette merveilleuse Côte d'Azur. Le camping, à mon avis, ne pouvait y être que florissant.

Me voilà donc parti, au début d'août. C'est tout d'abord Toulouse, une des plus belles villes que j'aie visitées. Grands boulevards, ponts monumentaux sur la Garonne ; mais ce qui est particu-

que c'est dimanche, on vend des antiquités et de la ferraille, cependant qu'un étrange joueur d'accordéon exécute des airs d'opéra en s'accompagnant de la grosse caisse. Quand il a fini, le public semble apprécier beaucoup plus ses efforts musculaires que son talent de musicien. Moi, je songe... à fuir ! Je conserverai un cuisant souvenir de Narbonne, car toute la contrée est infestée de moustiques. Lorsque je me réveille, après avoir campé dans les environs, j'ai les yeux boursoufflés et les lèvres enflées. Les nombreux étangs qui se trouvent dans la région sont un lieu d'élection pour ces désagréables bestioles. Je me dirige donc en toute hâte vers Béziers. Le pays traversé ? Des vignobles, toujours des vignobles pendant des dizaines de kilomètres. Cette année, la récolte est tout à fait exceptionnelle. Jamais je n'avais mangé d'aussi beaux raisins, juteux, sucrés, vraiment délicieux.

Béziers possède un parc d'où l'on jouit d'une belle vue panoramique. Beaucoup de monde flânant le long des promenades. Puis je file sur Agde. Le parcours est très agréable, et c'est un plaisir de suivre le canal du Midi, sous une véritable voûte de verdure. Agde, où j'arrive bientôt, n'a de remarquable qu'une fontaine publique datant de Bonaparte. Quelques vieilles maisons.

Voici maintenant le Grau d'Agde, petite plage distante de quelques kilomètres. Mais que vois-je ? Des tentes bizarres, faites de toiles de sac fixées sur des pieux. Derrière ces tentes, des chevaux ou des baudets savourent paisiblement leur picotin, pendant que des gens vont, de-ci, de-là, s'affairent. Les femmes préparent la soupe dans de grands chaudrons enfumés ou s'occupent du linge. Les enfants courent et piaillent. Je pense à des romanichels, bien qu'on soit loin des Saintes-Maries. Mais pas du tout. Il s'agit, paraît-il, de familles d'ouvriers qui viennent, en été, séjourner au bord de la mer. C'est un spectacle curieux et qui vous change du snobisme habituel des plages.

Après avoir longé une route bordée d'un côté par la mer et de l'autre par l'étang de Thau, j'arrive à Sète au moment où des pêcheurs débarquent leur poisson et le mettent aux enchères. Des re-

vendeuses se l'adjugent. Il y a là des poissons aux formes bizarres, des thons, d'énormes raies boueuses, fort peu appétissantes, et dont je ne voudrais à aucun prix.

Sète est une ville spécialisée dans le commerce et l'expédition des vins du Midi, ce qui ne l'empêche pas de posséder un casino et une plage assez animée. Le mistral a soufflé, et, quand on sort de l'eau, on est heureux de se réchauffer au grand soleil.

La route, maintenant, devient plus montagneuse et pittoresque, et, bientôt, c'est Montpellier. Montpellier est une ville très agréable. Pas d'affreuses cheminées d'usines répandant dans l'air d'âcres fumées, mais, au contraire, des arbres, de la verdure. Quand on franchit les grilles de la célèbre promenade du Peyrou, après être passé sous un arc de triomphe, une merveilleuse vision vous attend autour du Château-d'Eau. Un immense aqueduc s'étend devant vous ; ce ne sont que massifs de verdure et bouquets d'arbres jusqu'au pied des montagnes qu'on aperçoit au loin. Tout à fait à l'horizon, les flots bleus de la Méditerranée. Je ne me lasse pas de contempler ce magnifique panorama.

Montpellier possède un musée de peinture, le musée Fabre, construit sur l'emplacement d'un



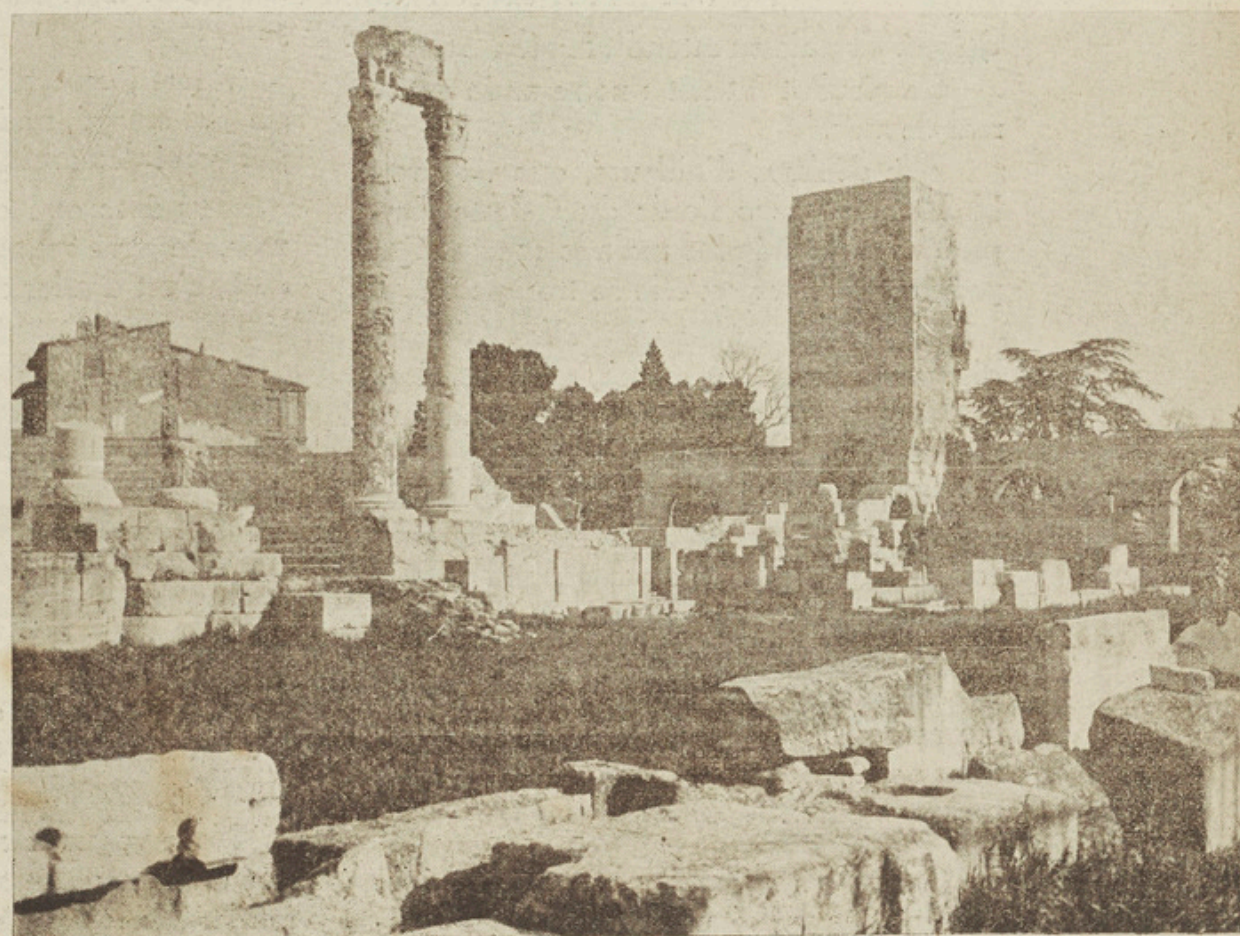
Aux Saintes-Maries-de-la-Mer, pendant le pèlerinage annuel des bohémien : une procession quitte l'église. (Photo Delius.)

lièrement remarquable, c'est la piscine municipale. C'est sans doute la plus belle de France. Imaginez un immense bassin, en plein air bien entendu, de 150 mètres de long sur 50 mètres de large environ, bordé sur l'une de ses rives par un magnifique bâtiment blanc contenant les installations les plus modernes. Pendant la mauvaise saison, piscine d'hiver spéciale. Et, ce qui est mieux, le prix de l'entrée générale est de 1 franc. Envions les heureux Toulousains... Quand je pense qu'il y a de grandes villes, en France, où n'existe aucune piscine !

Et ce n'est pas tout. Les sportifs de Toulouse disposent également de tennis et de stades de jeux municipaux. Au surplus, la ville est très gaie, très animée. Les gens vous parlent avec amabilité. Vraiment on installerait volontiers ses pénates à Toulouse... Mais je suis un nomade, il faut partir.

Je ne parlerai pas de la vieille cité de Carcassonne, qui est très curieuse mais archi-connue et archi-décrite. Voici Narbonne, petite ville tranquille. Vieilles maisons, paisibles pêcheurs taquinant je ne sais au juste quels poissons dans le canal de la Robine. Plus loin, un grand marché de légumes. A quelques pas de là, sans doute parce

Arles : le Théâtre antique. (Photo Delius.)



hôtel où Molière joua pendant l'hiver 1654-1655. On y admire des œuvres de David, Cabanel, Bruyas.

Après avoir jeté un coup d'œil sur la Faculté de médecine, que fréquenta jadis l'illustre Rabelais, et visité la cathédrale, je mets le cap sur Palavas.

Palavas est la plage de Montpellier. Elle est située à 11 kilomètres de la ville, et, comme nous sommes au 15 août, il s'y presse une foule énorme. Autocars et trains sont bondés.

Je prends un excellent bain et l'idée me vient d'aller visiter Aiguesmortes. C'est très simple. Pour s'y rendre, il n'y a qu'à suivre le chemin de halage du canal du Midi. Un écriteau : « Chemin strictement interdit aux autos et motos. » Cela va bien ! Je vais être tranquille pendant 25 kilomètres. Hélas ! Je dois bien vite déchanter. L'arrêt date de 1914, mais il attend encore son entrée en vigueur. Les autos passent comme si rien n'était.

Aiguesmortes : pays de salines, plat, marécageux, infesté de moustiques. Ce bon roi saint Louis avait choisi un port d'embarquement bien triste pour les septième et huitième croisades — car Aiguesmortes était jadis un port de mer. Il est vrai que la topographie des lieux a tellement changé... On visite la chaîne des remparts, qui est intacte, et une tour, la tour de Constance : salles des Prisonnières, des Gardes, Oratoire de saint Louis.

Au sortir d'Aiguesmortes, j'hésite entre Nîmes et les Saintes-Maries-de-la-Mer. Les Saintes-Maries ! Je vais pouvoir contempler des romanichels chez eux, dans leur ville, étalant paisiblement leurs guenilles bariolées et vaquant à leurs occupations sans crainte des gendarmes. Cela vaut vraiment la peine, me semble-t-il, de faire 30 kilomètres en plein soleil dans un pays désertique. Ma foi ! je visiterai Nîmes et la Maison carrée au retour. J'ai le vent debout, mais j'arrive enfin aux Saintes-Maries, et qu'aperçois-je en premier lieu ? Des bonnes sœurs conduisant à la plage les moutards des colonies de vacances. Quant aux romanichels, ils brillent par leur absence. J'ignorais, malheureusement, qu'ils ne viennent nombreux, et parfois de fort loin, que les 24 et 25 mai de chaque année, pour fêter leurs saintes : Marie-Jacobé, Marie-Salomé, et surtout leur servante, Sara. Quant à la ville, on n'y circule que le chef couvert du casque colonial et les yeux protégés par des lunettes fumées. Je vois même des toiles tendues d'une maison à l'autre au-dessus des rues !

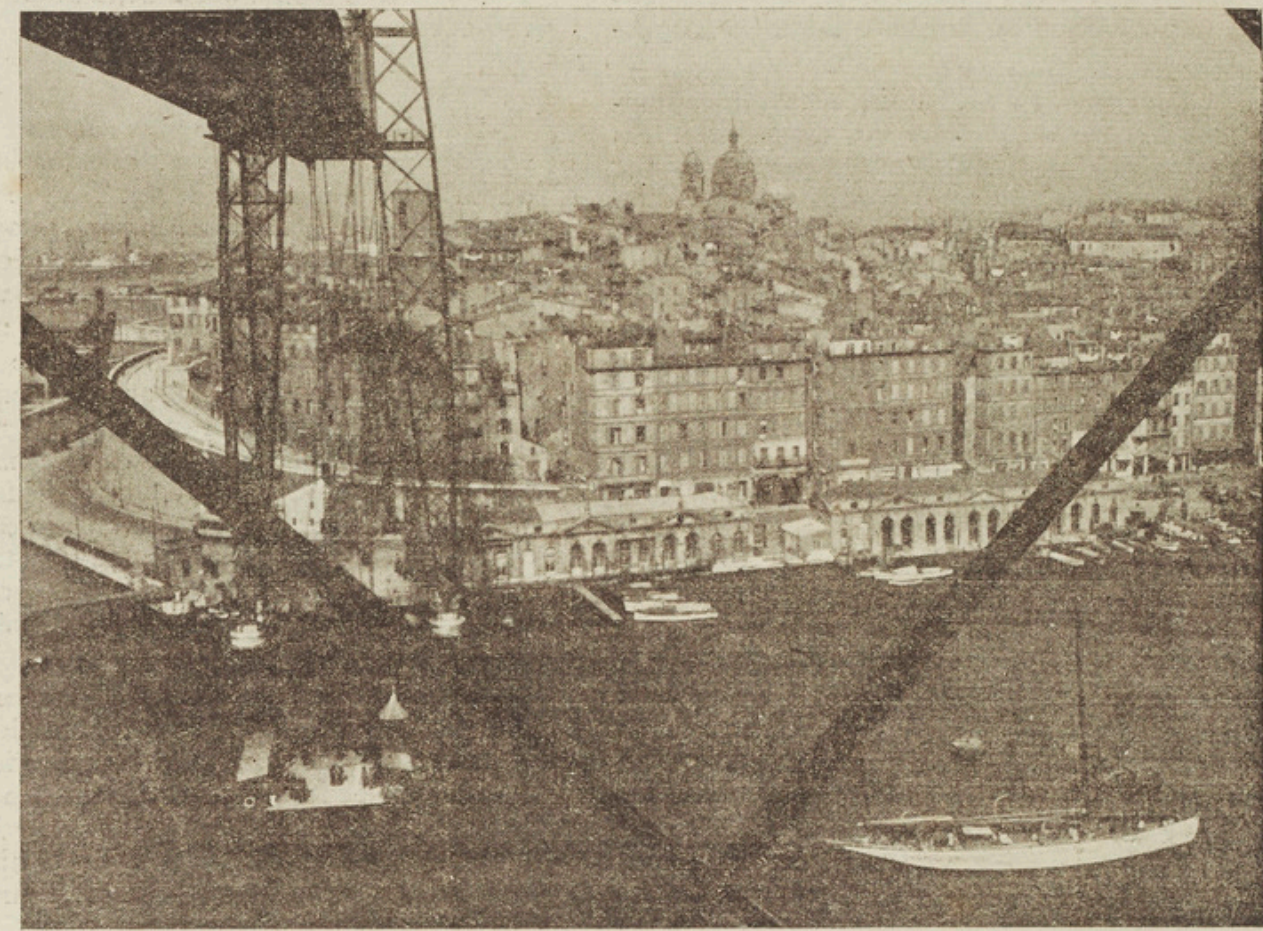
Arles : 40 kilomètres. Il me faut retraverser le désert, je veux dire la Camargue, sous le grand soleil. Deux heures après j'entre dans la ville en traversant le Rhône sur le pont de Trinquetaille,

long de 220 mètres. D'antiques bateaux à aubes remorquent de lourdes péniches sur le fleuve large et boueux.

Arles est remarquable par ses antiquités romaines : les arènes, dont les gradins ont pu contenir jusqu'à 26.000 spectateurs ; des corridas et des représentations théâtrales s'y donnent en été ; le Théâtre antique, moins bien conservé que les arènes, pouvait contenir 16.000 personnes ; c'est là que fut découverte, en 1651, la magnifique statue connue sous le nom de Vénus d'Arles ; l'église Sainte-Trophime, qui est la plus belle église romane de Provence ; la nécropole des Aliscamps, ou Champs-Élysées, etc.

Marseille. Des hauteurs environnantes, je contemple le panorama de la ville, où j'entre bientôt par l'Estaque. Et voici les docks, les quais qu'on suit sans en voir la fin. Les grands paquebots, amarrés chacun près d'un hangar spécial, dressent leur masse géante. Ici, le « Félix-Rous-sel », qui revient d'Extrême-Orient, les lignes d'Afrique, de Corse... Je me représente, par la pensée, tous les beaux pays touchés par ces grands navires. Je songe au soleil des tropiques, à la végétation luxuriante ; j'évoque en mon esprit les splendeurs des îles du Pacifique. Je pense à Tahiti, à Alain Gerbault, que sais-je ? En contemplant tous ces grands courriers, mon voyage ne me

Marseille : vue prise du pont transbordeur. (Photo Delius.)



Mais, hélas ! on ne rencontre plus d'Arlésien-nés en costume du pays, avec le fichu de tulle blanc et la coiffe de velours noir...

En route ! Il me faut parcourir maintenant une contrée tout aussi désertique que la Camargue : la Crau. Ce sont d'immenses étendues parsemées de gros cailloux. Pas un arbre. Quelques rares maisons. Pour mon malheur, le vent vient de la mer ; je l'ai encore contre moi. Après avoir lutté près de trois heures contre ce vent intempestif, j'aperçois au loin des régions qui me semblent moins sauvages. Voici des bosquets, des buissons, des vignes. Tout à coup je m'entends héler. Ce sont deux jeunes cyclo-touristes, assis au bord du chemin, qui me font signe. Ils vont aussi traverser la Crau, mais en sens inverse. Ils viennent de Genève, ce qui représente déjà une distance appréciable !

Encore quelques coups de pédale et j'arrive à Martigues. C'est une ville de pêcheurs, orgueilleusement appelée, par certains, « la Venise provençale ». On y rencontre beaucoup d'artistes peintres, attirés par le côté pittoresque du site. Le port, les bateaux de pêche, les curieuses ruelles avec leurs vieilles maisons retiennent longtemps le regard.

semble plus qu'une petite balade... Marseille, porte de l'Orient, capitale des départs !

La description de la Canebière, de la Joliette ou de Notre-Dame-de-la-Garde peut donner une idée de la ville, mais il faut avoir vu les quartiers environnant le vieux port, en été surtout, pour se rendre compte de ce que ces ruelles à rigoles centrales, ces maisons lépreuses aux façades couvertes de linge séchant et de guenilles représentent de crasse, de saleté, mais aussi de pittoresque. Comment des êtres humains peuvent-ils vivre dans de semblables taudis ? Voilà le mystère. Si Marseille ne se distinguait pas totalement des autres cités, ce ne serait plus Marseille.

Passé la ville, les bords de la Méditerranée deviennent beaucoup plus intéressants. Je descends sur Cassis en une pente vertigineuse, après avoir escaladé de rudes côtes. Cassis, qui est le but d'excursion favori des Marseillais, est blottie au fond d'une petite baie. Aux environs, on peut visiter de belles calanques. Lorsque j'arrive, un dimanche, la ville est en émoi. Un baudet s'est échappé ; des citoyens courageux, flanqués du garde champêtre et suivis d'une foule de gosses, s'efforcent, sans grand succès d'ailleurs, d'arrêter l'animal.

(LIRE LA SUITE EN PAGE 13.)

Ne retouchez pas votre dentier

PLUSIEURS cas d'expérience personnelle m'obligent à mettre en garde ceux qui ont un dentier complet contre l'imprudence qu'ils peuvent commettre en essayant de retoucher eux-mêmes leur dentier.

Comme je l'ai écrit à plusieurs reprises, la construction d'un dentier complet est une chose infiniment difficile et qui demande, de la part du praticien, une profonde attention. Il n'y a pas besoin d'être dentiste pour se représenter toutes les difficultés qui peuvent accompagner la reproduction fidèle de la bouche sur une plaque de caoutchouc. Si cette bouche était continuellement au repos, la chose serait possible ; mais il n'en est pas ainsi, et les différents mouvements des joues et de la langue ont pour conséquence la chute facile de l'appareil.

Pour obvier à cet inconvénient, nous sommes obligés de prendre des empreintes très profondes. Les bords de nos appareils doivent monter aussi haut que possible dans le sillon qui se trouve entre le maxillaire et la joue ; dès lors, quand nous plaçons en bouche notre appareil, exécuté avec la plus grande conscience, celui-ci — qui, comme nous le désirons, monte toujours trop haut — va presque fatalement blesser les petits muscles qui font mouvoir les joues dans les principaux mouvements du rictus du visage. Par conséquent, il y aura fatalement, à ce niveau, quelques retouches à faire.

Or, en général, nos patients forment deux catégories : ou bien ils reviennent avec le dentier dans leur poche en s'écriant : « Je ne peux pas supporter mon dentier, il me fait trop mal ! », ou bien ils reviennent quelquefois longtemps après, en disant : « Mon dentier ne tient plus. Il m'avait blessé dans les premiers temps, mais j'avais gratté moi-même avec mon couteau les points qui me faisaient mal. » Eh bien, ces deux pratiques sont absolument néfastes.

Dans le premier cas, celui dans lequel les patients reviennent quelques jours après avec leur dentier dans leur poche, il est bien évident que nous nous retrouvons dans les mêmes conditions où nous étions quand nous leur avons placé leur appareil pour la première fois, et que, n'ayant pas vu, alors, la possibilité d'une blessure, il n'y a aucune raison pour que nous la voyions maintenant. Si, en effet, la personne avait eu un peu de patience et avait porté son dentier la blessant, après douze ou vingt-quatre heures, il nous aurait suffi d'inspecter les muscles de la bouche pour voir, marqués en rouge, en inflammation, les points qui blessent. A ce moment, nous pouvions retoucher notre dentier exactement aux points où il devait être retouché.

Si une retouche, en fait, dépasse le point de blessure, nous risquons, en créant de nouveaux bords, de provoquer une nouvelle blessure postérieure à l'endroit où il n'y en aurait pas eu si nous avions agi correctement. De plus, cette retouche inutile peut nuire à l'ajustage, qui doit être parfait pour qu'il n'y ait pas de fuite et que notre dentier tienne bien.

En ce qui concerne ceux qui commettent la folle imprudence de retoucher eux-mêmes

leurs dentiers, je n'ai pas besoin de dire qu'à la suite d'une semblable pratique nous sommes chaque fois obligés de recommencer entièrement l'appareil, et cela, naturellement, aux frais de nos patients, car nous ne pouvons pas être rendus responsables des incidents qui peuvent naître d'un coup de lime ou d'un coup de canif malheureux.

Quand un dentier a provoqué sur les muscles d'un malade une petite blessure, quelquefois longue de 2 millimètres, l'impression ressentie par le malade est que tout le côté lui fait mal. C'est d'ailleurs normal, l'irritation s'étendant toujours assez loin au delà du point blessé. Il s'ensuit que, de bonne foi, notre malade, qui s'improvise mécanicien, retouche son dentier sur toute la longueur, y compris les points qui n'avaient pas à être retouchés.

□

Une des blessures les plus communes provoquées par le dentier complet est la blessure du frein antérieur de la lèvre. Tout le monde a remarqué ce petit frein, ce petit muscle qui se trouve situé sous la lèvre supérieure, juste à la partie médiane de la bouche. Dans nos dentiers, nous laissons toujours, à ce niveau, une échancrure pour que ce muscle puisse passer librement ; mais ce qui nous est difficile, c'est d'apprécier l'étendue des mouvements et des déplacements de ce petit muscle ; en parlant, les gens font des « grimaces » plus ou moins accentuées, et, dans certains cas, la place que nous avons laissée étant insuffisante, les personnes porteuses d'un dentier n'ont qu'une idée, c'est de libérer ce muscle.

Notre expérience nous démontre que, dans 9 cas sur 10, les gens grattent leur appareil avec leur lime à ongles pour faire la place qu'ils estiment nécessaire. Cette place, aménagée par eux, est toujours trop importante, les bords ne sont plus polis, et ainsi les patients se préparent eux-mêmes, pour l'avenir, des blessures plus graves.

D^r Charles GUÉBEL.

■ ■ ■

CORRESPONDANCE

DEMANDE. — *Agé de 35 ans, je suis étonné, depuis quelque temps, d'avoir de nombreuses caries, et ce qui m'inquiète surtout, c'est de voir quelques-unes de mes dents, notamment les dents antérieures, se déchausser ; l'une d'elles remue même déjà sensiblement. Je n'ai jamais eu mal et c'est pour cela que j'ai rarement eu l'occasion de consulter un dentiste. Que pensez-vous de mon cas ?*

Réponse. — Votre premier devoir est évidemment de consulter un dentiste, en vous assurant de la compétence de celui-ci (cela pour vous mettre en garde contre ceux qui exercent illégalement notre profession.)

D'après ce que vous me dites, il est certain que vous avez des troubles de la nutrition et que, s'il est important de faire vérifier vos dents par un dentiste, il est surtout primordial de faire surveiller l'état de votre tube digestif. Lisez les livres des docteurs Durville sur la cure naturiste ; vous y trouverez toutes explications sur votre cas actuel. — D^r Ch. G.

L'AUBE DES TEMPS NOUVEAUX

Je sais bien que tout ce qu'on m'a dit est vrai : trop de gens aiment immodérément l'argent et en ont fait un dieu auquel ils sacrifient même leur santé. Trop d'arrivistes font du mal autour d'eux. Trop de fous courent après le bonheur sans jamais le trouver, parce qu'ils ne savent pas borner leurs désirs. Et trop souvent le fanatisme, sous toutes ses formes, l'emporte sur la raison. Oui, cela je le sais, et je reconnais que pour ces causes, et bien d'autres, ce monde n'est rien moins que charmant.

Mais quel besoin avait-on d'ajouter qu'il ne changerait jamais ? Est-il sensé de parler ainsi ? Encore une fois, pourquoi ne pourrait-il changer en mieux ? Personne n'a répondu à la question. Il faut croire qu'on ne trouve pas d'argument.

Certes, cette rénovation, nous ne la verrons pas, nous. Elle sera trop lente. Dans quel avenir plus ou moins lointain se fera-t-elle ? Nul ne le sait. Mais on la retarde en doutant de sa possibilité.

Ne pas y croire, c'est comme si l'on disait d'une terre pleine de mauvaises herbes qu'elle ne produira jamais rien de bon. Et pourtant elle rendra selon qu'elle sera plus ou moins bien cultivée.

Nous sommes à peine à l'aube du naturisme, et déjà il est permis de le considérer comme propre à préparer notre transformation morale.

Par ses côtés séduisants, par l'amélioration progressive de la santé de l'adepte, il retient celui-ci et le pousse dans la voie de l'abandon des préjugés.

Dans cette voie, certains avancent vite et d'autres, plus nombreux, lentement. C'est que les premiers cultivent leur corps autant que leur esprit, et les derniers bien moins l'esprit que le corps.

Nous allons doucement. Et c'est ce qui caractérise le progrès humain, duquel il ne faut pas douter pour qu'il se réalise un jour.

A. DESCAZAUX.

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

AU CLUB DU FAUBOURG

La grande mode du jour, c'est d'aller aux vivantes séances organisées par le Club du Faubourg et présidées par Léo Poldès, dont voici le programme :

Judi soir 22 novembre, salle des Sociétés Savantes, à 20 h. 30, pour la première fois, l'ancien forçat Ullmo fera d'émouvantes déclarations sur *Les Aventures de ma vie. Ce que j'ai vu au bagne ! Comment je suis le nouveau Messie envoyé par Dieu pour vaincre l'antéchrist Hitler !* — Samedi après-midi 24, salle Poissonnière, à 14 h. 30, Mme Colette Yver sur *La Propriété nationale ! M. Georges Valois sur Dictature ou Révolution ? Les vedettes Edmée Favart et France Ellys sur Théâtre et Cinéma. La séance commencera avec M. Léon Douarche sur Le Vin est-il favorable à l'Amour ?*

LA PAGE DU MALADE

CONTRE LE RELACHEMENT DES PAROIS VAGINALES ET POUR ÉVITER UNE OPÉRATION, FAITES, MADAME, NOTRE CULTURE PHYSIQUE SPÉCIALE DU PÉRINÉE

DEMANDE. — Mme B. V..., à Nice. — Fidèle lectrice de votre journal, ayant foi en votre doctrine, je viens solliciter un conseil à la Page du Malade.

Depuis plusieurs années je me sentais gênée du bas-ventre ; je croyais avoir un organe descendu, l'utérus peut-être.

Vraiment très gênée dans la marche et éprouvant parfois des brûlures locales, je me décidai d'abord à aller voir une sage-femme. Elle trouva mon utérus en place, en bon état, mais assura que l'organe descendu n'était autre que le vagin lui-même et qu'il fallait une intervention chirurgicale.

Mon docteur, consulté ensuite, a trouvé également mon utérus en bon état et a confirmé que mon trouble est un glissement du vagin, qui s'est produit parce qu'on a omis de me faire, lors de mon accouchement, il y a quinze ans, les deux points de suture indispensables. Or, j'appréhende d'être endormie.

Que dois-je faire ? Trouvez-vous un moyen de me soigner sans le chirurgien ?

Veuillez agréer, chers docteurs...

Réponse. — Il se peut, en effet, chère madame, que vous possédiez un utérus normal et en place et que vos voies vaginales soient flasques et détendues, du fait d'une déchirure datant d'un accouchement ancien. Les déchirures vaginales de l'accouchement peuvent être profondes, si profondes que l'accoucheur ne les constate pas (alors qu'il constate de suite les déchirures externes, vulvaires et périnéales). Ces déchirures vaginales profondes (comme les déchirures vulvaires et périnéales, comme aussi les déchirures du col de l'utérus) ne se produisent que chez les femmes sédentaires, donc mal musclées. Jamais nous n'avons eu à les constater chez nos sportives de Villennes. Elles laissent, après cicatrisation spontanée, des mollesse vaginales telles que, comme cela semble être arrivé chez vous, les tissus peuvent se séparer des tissus voisins, se cliver, comme on dit, et glisser vers l'extérieur, entraînant, par exemple, avec eux plus ou moins complètement la vessie. Dans ces vagins amollis, clivés, l'utérus peut être normal, en tout cas il peut être quelquefois normal (si par exemple les ligaments suspenseurs de l'organe — ligaments larges, ligaments ronds — sont à peu près solides), mais, d'habitude, ces utérus-là sont instables et mal fixés ; ils sont ce que nous appelons « flottants » ; ils peuvent tantôt être en position correcte, tantôt pencher en avant, tantôt en arrière, ou sur un côté.

Quand vous avez vu sage-femme et accoucheur, l'utérus était en place, mais peut-être peut-il ne pas y être définitivement.

Evidemment les cliniciens qui ne sont pas de l'Ecole naturiste, c'est-à-dire qui ignorent tout ce que peut créer de réparations profondes et durables la culture bien comprise des muscles, ne peuvent avoir qu'une thérapeutique pour ces histoires-là : l'opération. Ils estiment que seuls les points de suture peuvent rapprocher les tissus écartés.

Nous ne pensons pas nécessairement comme eux, et nous précisons :

Il n'est pas douteux que la culture des muscles du ventre ne retend pas les muqueuses trop lâches, ni les tissus cellulaires qui sont dessous, et ne raccommode pas les aponeuroses qui sont déchirées. Mais qu'est-ce

qui tient l'ensemble du vagin à sa place ? Qu'est-ce qui tient la vessie au-dessus du pubis ? Les muscles de la cuvette abdominale, en particulier le releveur de l'anus. Si donc, et sans se soucier directement du vagin mou et de la vessie qui glisse, on s'attaque énergiquement à développer le releveur par des exercices appropriés, on obtient, on peut dire toujours, soit une guérison totale, soit des améliorations telles que la patiente redevient apte à marcher normalement, que sa vessie reste à sa place, autrement dit, que la question de l'opération ne se pose plus.

A part les cas où nous avons eu affaire à de vieilles femmes grasses et inaptées au moindre travail musculaire, nous pouvons dire que nous avons toujours obtenu d'excellents résultats.

Vous êtes naturiste, madame, donc le travail des muscles ne vous effraie pas ; autrement dit, vous allez essayer tout de suite notre culture précise du périnée et du releveur de l'anus.

Nous avons, à plusieurs reprises déjà, dans ces colonnes, parlé de cette gymnastique. Nous vous renvoyons à nos articles anciens, et nous contenterons de les résumer ainsi :

Exercices en position debout, jambes tendues, écartées transversalement l'une de l'autre, et de telle sorte que les pieds soient à 30 ou 40 centimètres l'un de l'autre. Mains aux hanches. Contracter énergiquement le releveur de l'anus et tout le périnée dans le geste peu poétique — mais comment le ferais-je comprendre autrement ? — de retenir brusquement une impérieuse envie d'aller à la garde-robe au cours d'une poussée diarrhéique... La contraction violente exécutée ainsi contracte l'anus, le fait remonter vers le haut et, en même temps, agit sur les parois latérales du vagin, sur l'utérus, sur la vessie, en les obligeant à s'élever.

En même temps qu'on contracte le releveur, tout le ventre doit se contracter et devenir creux, tout comme si l'on voulait faire passer les organes du ventre dans le thorax.

Sitôt après avoir contracté, lâcher et recontracter. Ceci alternativement, dix, quinze, vingt fois, selon possibilités.

En marchant. — Au cours des promenades, on peut faire cet exercice. Il est très efficace ainsi.

LECTEURS ! COMMUNIQUEZ-NOUS LES

PHOTOGRAPHIES

QUE VOUS POSSEDEZ, 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.)

En position couchée. — Dos sur le lit, jambes tendues écartées. Même contraction énergique remontant l'anus et, en même temps, remontant tous les organes abdominaux.

Le mouvement est plus puissant si l'on relève le siège et met la tête basse.

Certaines femmes non culturistes ne peuvent exécuter ces mouvements si on ne les leur montre. Les faisant sans démonstration préalable, elles les font mal et elles perdent leur temps.

Souvent, pour faire sentir à la femme comment elle doit « tirer » et comment l'utérus doit remonter au cours de la traction, nous plaçons deux doigts sur l'utérus et poussons en même temps que la femme contracte.

Si vous ne comprenez pas seule le mouvement, venez.

■ ■ ■

FAUT-IL MANGER DES POMMES AMÉRICAINES ?

J'ai, à plusieurs reprises (en particulier le 10 mai 1934), parlé de l'inconvénient qu'il peut y avoir pour nous, naturistes, à manger les pommes importées d'Amérique : nous mangeons la peau ; or, celle-ci, ai-je dit, est « droguée » pour empêcher les moisissures, la pourriture...

J'ai reçu, à ce sujet, deux lettres, l'une signée Pierre Bartholdi, l'autre signée R. Capgras.

M. Pierre Bartholdi apporte à mes conclusions la confirmation suivante :

1. La plupart des pommes américaines contiennent de l'arsenic. L'analyse faite à l'aide de l'appareil de Marsh le décèle assez facilement, et cela m'a du reste été confirmé par le laboratoire du contrôle des denrées alimentaires de la ville de Genève.

La teneur serait d'environ 1/10^e de milligramme par kilo de fruits entiers. Cet arsenic provient du traitement des arbres fruitiers par des solutions arsenicales fait au printemps, au moment de la floraison. Il est nécessaire de préciser que ce traitement n'est pas seulement appliqué en Amérique, mais aussi en Europe, dans de nombreuses régions.

2. D'après la revue Sciences et Voyages du 15 mars 1934, les pommes de provenance américaine sont soumises, à leur entrée en France, au Havre, à des vapeurs d'acide cyanhydrique pendant 90 minutes, ceci pour détruire le terrible pou de San José.

La seconde lettre émane d'un homme qui représente, en France, les vendeurs de pommes américaines : M. Capgras, lecteur de « Naturisme ». Voici ce qu'il m'écrit :

Représentant des pommes Wenoka, je désirerais répondre à votre article sur les pommes américaines et toutes les remarques sont inexactes. Dans votre réponse, vous tenez compte d'un article publié dans le Petit Dauphinois par M. J. Perette, ingénieur agronome, qui ne contient que des erreurs techniques.

J'ose espérer que vous voudrez bien me laisser répondre dans vos colonnes, et, dans cette attente, veuillez agréer...

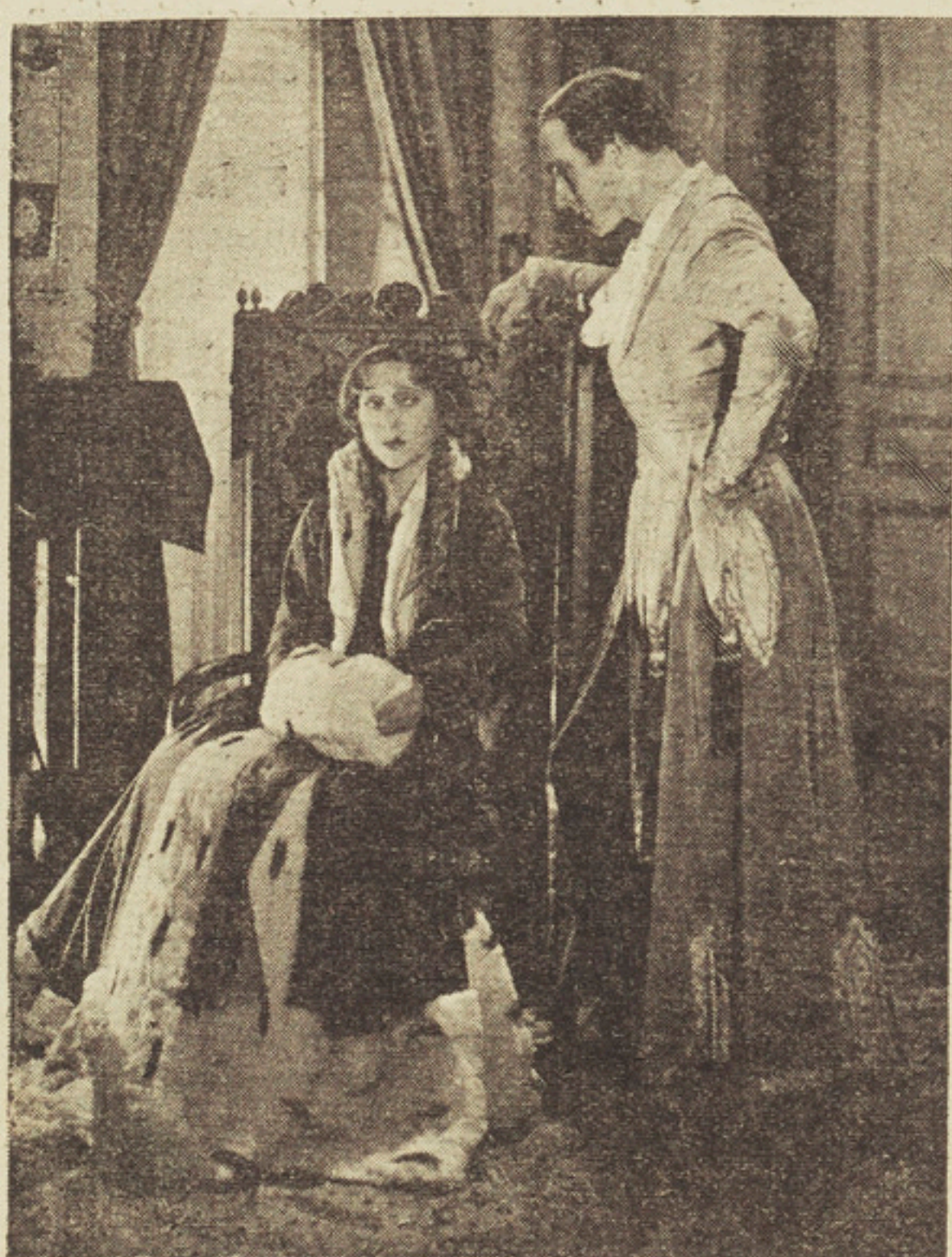
(Signature.)

Notre réponse est prévue par tous nos lecteurs. Nos colonnes sont, toujours, ouvertes à la libre discussion, pour qu'un peu de lumière jaillisse.

Monsieur Capgras, représentant de pommes américaines, vous avez donc la parole. J'attends vos arguments. — Dr G. D.

La poige du Cinéma

La Dame aux Camélias Angèle — Adémaï aviateur



Une scène de La Dame aux Camélias : Yvonne Printemps et Pierre Fresnay.
(Distributeurs Français.)

Au cinéma comme au théâtre, *La Dame aux Camélias* fera verser bien des larmes. Qui pourrait résister au récit du sacrifice de Marguerite Gautier ?

Cependant l'intrigue de la pièce de Dumas fils pivote sur un postulat assez faible et le cinéma aurait dû se montrer un peu moins respectueux du thème choisi en nous montrant la famille austère du fiancé de Mlle Duval, cause de tout le drame.

La mise en scène est heureuse ; pas de faute de goût. On aurait pu, sans inconvénient, supprimer le début du film, scènes parfaitement inutiles, empruntées au roman, et qui n'ajoutent rien à l'action dramatique.

Les deux protagonistes de *La Dame aux Camélias* sont Yvonne Printemps et Pierre Fresnay. Yvonne Printemps, qui débute au cinéma, se montre fort touchante ; dans l'ensemble, son personnage est excellemment composé. Pierre Fresnay, lui, nous donne un Armand Duval brillant, au romantisme atténué.

Le nouveau film de Marcel Pagnol n'appartient pas tout à fait à la même

veine. M. Pagnol a réalisé une œuvre robuste, assez rustique, qui marque une étape dans son lent acheminement vers le rythme du cinéma — qu'il continue d'ailleurs, pour un peu de temps encore, à nier éperdument.

Angèle est tiré du roman de Jean Giono, *Un de Baumugnes*. En vérité, le ton de l'œuvre originale n'y est plus, *Angèle* est devenue une sœur campagnarde de Fanny, mais Pagnol a su encore enrichir son thème favori.

Le dialogue est d'une qualité rare, les images n'interviennent qu'accessoirement dans la narration et les décors naturels, mas provençaux, paysages, ne jouent qu'un bien petit rôle.

Presque tous les interprètes sont admirables ; Delmont, Poupon Andrey, Orane Demazis incarnent merveilleusement leurs personnages. Fernandel, au jeu fin et mesuré, remporte un succès personnel mérité.



Noël-Noël dans Adémaï aviateur, un de nos meilleurs films comiques français. Mise en scène de Jean Tarride. (Photo C. P. L. F.)

Fernandel est aussi le partenaire de Noël-Noël dans un film comique français de grande classe : *Adémaï aviateur*. Les compositions de Noël-Noël sont toujours d'une qualité exceptionnelle, mais il s'est surpassé en campant un Adémaï Joseph au caractère dessiné avec une sûreté extraordinaire. Noël-Noël mérite beaucoup d'éloges.

Le scénario de Paul Colline est fort amusant et ne ressemble en rien à ceux des plats vaudevilles qui encombrant un peu trop souvent les écrans français.

Jean FAUREZ.



Un beau paysage provençal : Orane Demazis et Jean Servais dans *Angèle*, la dernière œuvre de Marcel Pagnol.
(Photo Roger Corbeau.)

LA BELLE RANDONNÉE D'UN CYCLO-CAMPEUR

(SUITE DES PAGES 8 ET 9)

De Cassis à Toulon, il y a un certain nombre de plages. La Ciotat, entre autres, qui ne me charme que médiocrement : pays trop industriel ! Aux Lèques, magnifique plage de sable fin, je commence à rencontrer des campeurs fixes avec grandes tentes, matériel de séjour complet, autos. Je fais un bout de causerie avec l'un d'eux, un monsieur qui avait fait deux fois le tour du monde. Il me parle avec enthousiasme de Tahiti, qui est un paradis pour le camping et pour la culture aussi, car les plantes poussent pour ainsi dire sans qu'on s'en occupe. Si la femme de mon interlocuteur ne tempérait pas son emballement, je crois qu'il partirait le lendemain pour les îles enchantées. Il m'indique aimablement le chemin de Bandol. La plage de cette station balnéaire est très étroite : une simple bande sablonneuse. Sur un promontoire, d'où l'on jouit d'une belle vue, des campeurs ont planté leur tente. Je les imite, car l'endroit est vraiment unique ; la température est d'une douceur exquise.

Le lendemain, je mets le cap sur Toulon, où j'arrive cahoté par plusieurs kilomètres de mauvais pavés. La ville possède quelques beaux monuments dans les quartiers modernes.

Le quai Cronstadt, avec ses magasins, ses cafés, son animation, mérite qu'on s'y arrête. Tout le long du quai sont amarrées des vedettes à moteur qui font faire au touriste des promenades en mer, accompagnées de la rituelle visite d'un bateau de guerre se trouvant en rade dans le moment. J'assiste à la rentrée des ouvriers de l'arsenal. Des centaines de travailleurs s'engouffrent dans les grands bâtiments.

Le soir, je me dirige vers le Mourillon, un endroit vraiment délicieux, où l'on peut camper à son aise. Ce serait parfait, si les avions militaires ne sillonnaient le ciel jusqu'à 11 heures du soir, accompagnés dans leurs exercices par des coups de canon. On pense à la guerre...

(A suivre.)

E. HENRY.

CURE DE YAOURT

Tout naturiste connaît les bienfaits du yaourt, mais encore faut-il que ce produit soit de toute première qualité et non du lait caillé que chacun peut trouver dans le commerce ou faire lui-même avec l'appareil X... ou Y...

Deux naturistes, ayant étudié la question depuis longtemps, viennent de créer un laboratoire où le lait d'une grande ferme de la Brie, extrêmement riche en VITAMINES, est traité suivant les principes bulgares et reçoit des FERMENTS TRÈS RICHES, RENOUVELÉS ET SÉLECTIONNÉS CHAQUE JOUR.

Un service de livraison fonctionne dans Paris et permet d'obtenir chez soi ce yaourt moins cher et beaucoup plus frais que ceux vendus par les crémiers.

Livraison à domicile par HUIT GRANDS POTS : HUIT FRANCS. Dès maintenant, demandez la livraison-échantillon de CINQ POTS pour QUATRE FRANCS.

YAOURT « DELECT »

146, rue du Maréchal-Joffre, Le Perreux (Seine).

LE CINÉMA

PALAI DES ARTS, 325, rue Saint-Martin, Paris. — Du 23 au 29 novembre. — Rez-de-chaussée : *L'Aigle* et *Le Vautour* ; *La Crise est finie*. — Premier étage : *L'Amour en cage* ; *Le Chat et le violon*.

Effets de la cellulose dans l'alimentation

(SUITE DE LA PAGE 2.)

Effront et Van Lint, eux, au lieu de diminuer le farineux ou de le malter, retiennent l'aliment cellulosique en nous disant que c'est celui-ci qui s'oppose à la normale digestion du farineux. Cette dernière façon de faire vaut-elle mieux que la nôtre ? Autrement dit, le régime dissocié vaut-il mieux que notre régime non dissocié, mais malté ?

Pour mon compte personnel, je préfère malter le farineux que de supprimer la cellulose pour la reporter au dîner, qui en contient déjà. Et il me serait désagréable de renoncer à ma salade et à mon fruit de midi.

Le mélange des divers aliments en un même repas (y compris les cellulosiques) ne m'apparaît pas être un contresens physiologique, malgré les expériences d'Effront et Van Lint.

Et je ne dissocierais le régime qu'en cas de très grosses difficultés digestives, par exemple quand les farineux ne digèrent plus du tout, malgré rationnement et maltage. Je dis, d'ailleurs, quand les farineux ne digèrent plus du tout, car, pratiquement, on ne voit qu'exceptionnellement, chez les naturistes, des troubles par mauvaise digestion des albumines, pour la raison formelle que les naturistes mangent peu d'albumine.

D' Gaston DURVILLE.

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.

PENSIONS NATURISTES

PENSION NATURISTE POUR ENFANTS, proximité mer. — Prix modérés. — Mme Féaudier, chalet Gabrielle, rue Paul-Morillot, Menton (A.-M.).

INAM, 2 ter, r. Spitalieri, Nice. Sa méth. nat. compl. inégalée, bien port. et arthrit. à âge. Ambiance familiale, gaieté, confort, soleil. — Succès certain.

ETABLISSEMENTS NATURISTES

Le Restaurant végétarien LE NID, 36, rue Serpente, Paris (6^e), est repris par les propriétaires. Cuisine soignée. — Près Sociétés Savantes, derrière poste Danton.

GROUPEMENTS NATURISTES

Naturiste régiment souhaite connaître ds région camar. ou fam. même idéal. Genovesi, 6^e S.I.M., cp Châlons.

OFFRES D'EMPLOIS

Jeune commerçant naturiste parisien demande jne fille capable de le seconder. — Naturisme, n° 568.

Bonne à tt faire naturiste, banlieue (45 min. Paris), bons gages, sérieuses références. — Naturisme, n° 569.

ALIMENTATION NATURISTE

MIEL « SELECTA ». Récolte 1934, parfum exquis. Tarif et rends. fco. A. Lalanne, Lamonzie-St-Martin (Dgne)

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

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.)

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

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.

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

Clémentines : postal 5 k., ctre mand. 40 fr. Mandarines, oranges dces ou malt., 35 f. Poujois, La Soukra (Tunisie)

10 kilos
Amandes
douces
sèches
à dessert
en coque
36 francs
franco.



VENTES

Cse maladie, naturiste vend salon coiff., b. ch. d'aff., bail 9 ans, log. 3 p., 3.200 pr. cpt., moitié valeur. 184, avenue Jean-Jaurès, Drancy (Seine).

A VENDRE, 3 km. Vence, 22 km. Nice, sur colline bois., vue splend. sr mer, quart. aven., tr. sain, hameau habité pr familles natur., école éducat. nouv. La propr. compos. villa 6 pièces, bassin 50.000 lit. Mais. de camp. 4 pièce ind. 3.000 mq. en prod. Px 90.000 f. Facil. Terr. bsé de pins, 2 f. le mq. Oliveras, le Pioulier, Vence (A.-M.)

MARIAGES

Pour aller vivre colonie natur. rég. tropiq. tout. condit. excell., célibat., 41 a., dés. mariage compagne qual. sembl. — Pressé. — Ecrire : Naturisme, n° 565.

J. h., 28 a., épouserait j. f. jolie, simple, rêvant existence dans pays chaud, climat idéal. Natur., n° 566.

Prof. cult. phys., 28 a., établi rég. Paris, ch. comp. pr collaborat. et extens. partis. naturisme. Natur., n° 567.

DIVERS

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).

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

GRAPHOLOGIE. — Faites analyser v. écriture et celle de v. amis, v. éviterez b. d. déboires, connaissez avec certitude : caractère, penchants, aptitudes, tendances malades, avenir probable. — Etude d'essai 3 francs. — Ed. Boréal, 7, av. F.-Merlet, Juvisy (S.-et-Oise).

Bulletin d'abonnement à NATURISME

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

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

à partir du premier numéro du mois de

Nom :

Adresse :

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

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

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

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

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

(1) Rayer les mentions inutiles.

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 an-
née, quelle que soit la date intermédiaire à laquelle ils
sont souscrits.

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

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

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

« Exemples :

« Un lecteur s'abonnant à prix réduit dès aujour-
d'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 dé-
cembre inclus.

« Et ainsi de suite. »

Donc, les abonnements à prix réduit souscrits actuel-
lement donnent droit à la réception immédiate des nu-
méros 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.

M^{LE} K A R L A
STUDIO LAMBALLE
SOUS LE PATRONAGE DES D^{ES} 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

GYMNASTIQUE GÉNÉRALE
ET
GYMNASTIQUE PRÉPARATOIRE
POUR LE SKI

madolin

FAITES LIRE « NATURISME »

ABONNEZ VOS AMIS

6 mois : 28 francs 1 an : 50 francs

madolin

« NATURISME » VOUS INTERESSE P...

ABONNEZ-VOUS

Un an : 50 fr. Six mois : 28 fr.

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 faut 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-
tre 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.

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-
trotologie ; 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 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 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'Ile des Natu-
ristes.

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

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

A Héliopolis

L'AGENCE DES ARBOUSIERS

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

C'est donc une charmante naturiste qui, en la per-
sonne de Mlle Pestiaux, renseignera désormais les cam-
peurs à leur arrivée au « quartier » des Arbousiers.

M. Mancel, ancien propriétaire de l'Agence, ne
quitte pas l'Ile 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).

SOCIÉTÉ NATURISTE

Les cartes 1935

Les cartes de membres actifs de la Société Naturiste
pour l'année 1935 sont délivrées dès à présent : à l'Ile
des Naturistes de Villennes-sur-Seine (au contrôle) ; à
l'Institut Naturiste, 15 bis, rue Cimarosa, 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.

Avis aux campeurs

L'administrateur général des stades de Physiopolis
informe les campeurs qui n'ont pas encore démonté
leurs tentes de bien vouloir le faire avant le 1^{er} dé-
cembre, ceci en vue des travaux d'aménagement et de
propreté qui commenceront à cette date.

A partir du 1^{er} décembre, le garde démontrera toute
tente non démontée, aux risques et périls de son pro-
priétaire.

Section Tennis

En vue de la désignation pour 1935 du délégué de
la « Section Tennis » et des deux délégués adjoints, les
membres de la section désirant remplir cette fonction
sont priés de poser leur candidature par lettre recom-
mandée adressée au secrétariat de la Société Naturiste,
15 bis, rue Cimarosa, à Paris, avant le 30 novembre
prochain.

Conditions exigibles : justifier de deux années de
présence au moins à la Société Naturiste (1933 et 1934)
et avoir versé sa cotisation de sociétaire pour 1935.

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

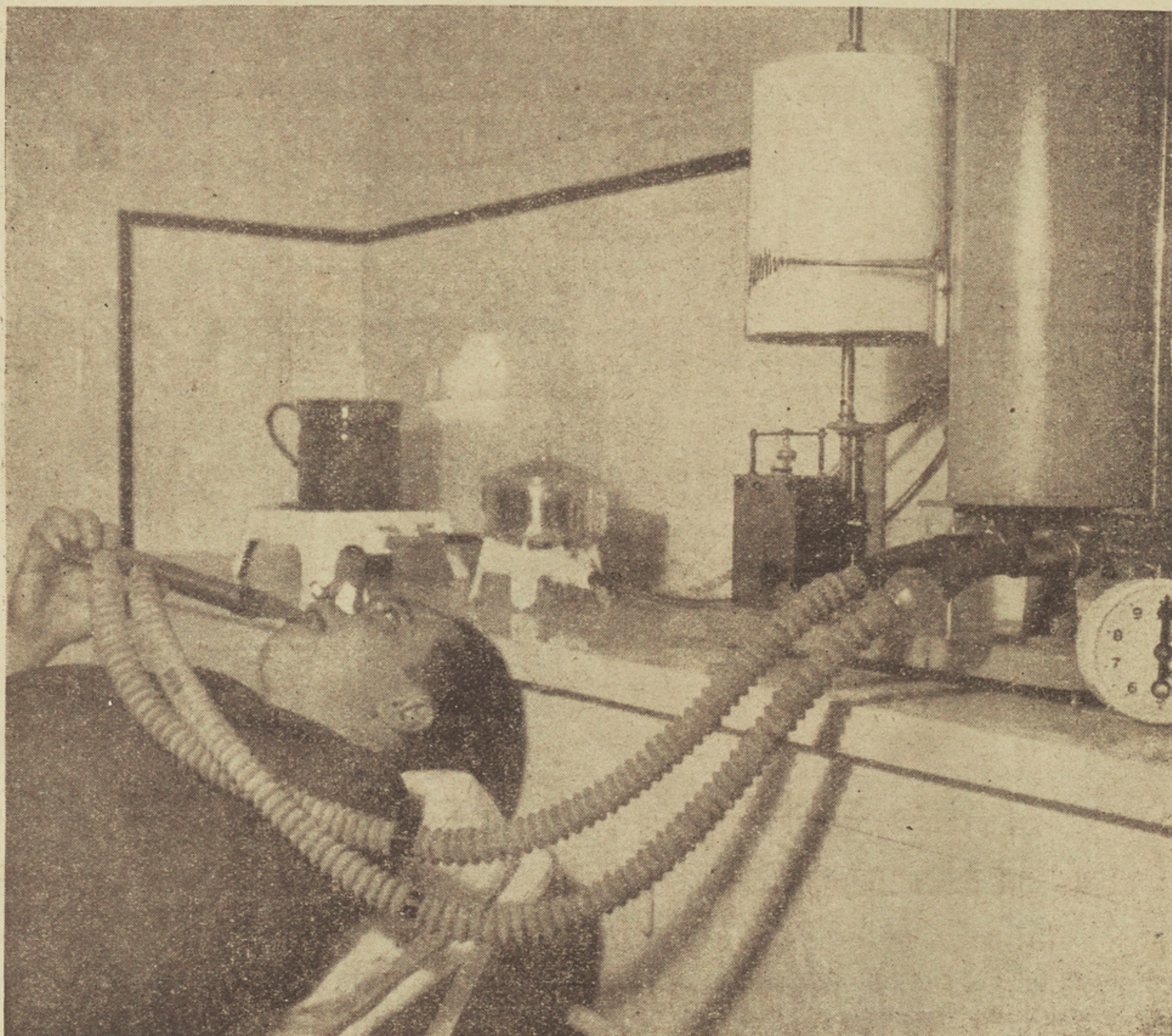
172, rue Marcadet
(Marcadet 70-85).
37, rue du Rocher
(Laborde 17-59).
203, rue de Vaugirard
(Séguir 16-70).
3, rue des Petites-Ecuries.
(Provence 49-83).

BAISSE DE PRIX

~ DEMANDEZ LES NOUVEAUX CATALOGUES PARUS CE JOUR ~

vous pouvez
guérir
sans
drogues

LA MÉDECINE NATURISTE
VOUS LE PERMET



L'enregistrement d'une « courbe » de métabolisme basal au laboratoire de physiologie de l'Institut Naturiste.

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.