

Naturisme : le grand magazine de culture humaine

I. Naturisme : le grand magazine de culture humaine. 1934-11-29.

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.

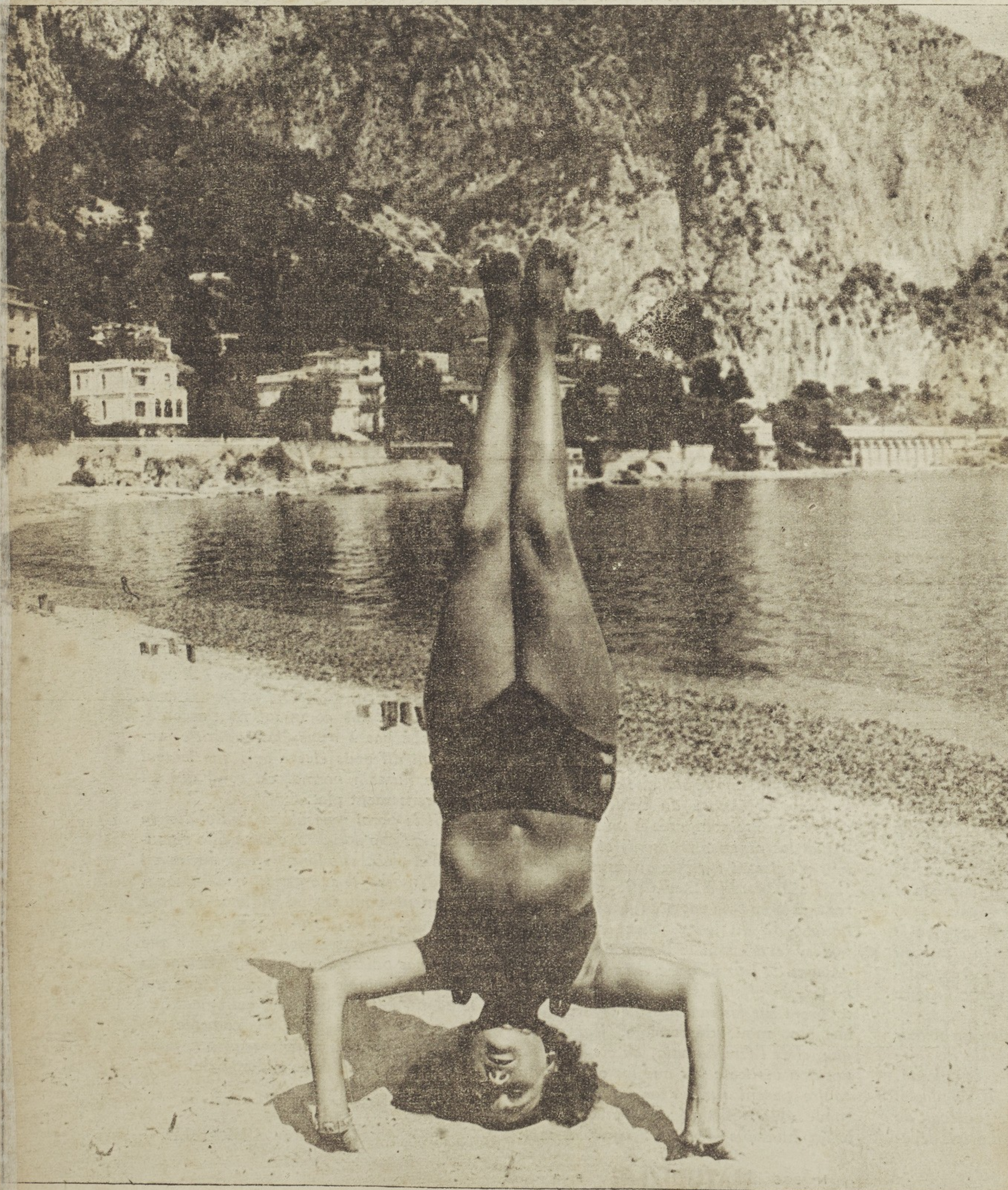
7/ Pour obtenir un document de Gallica en haute définition, contacter utilisation.commerciale@bnf.fr.

LIRE DANS CE NUMÉRO :

« TOUJOURS LA GUERRE AUX VENTRES MOUS »

« LES OTITES AIGÜES »

NATURISME



Cliché procédé Emé.

**LE GRAND
HEBDOMADAIRE
DE CULTURE
HUMAINE**

LA TÊTE EN BAS !

ON SAIT QUE, SELON CERTAINES THÉORIES, LA POSITION VERTICALE SERAIT RESPONSABLE DES PTOSES DES ORGANES ABDOMINAUX SE PRODUISANT CHEZ L'ÊTRE HUMAIN. * A CE SUJET, NOTRE RÉDACTEUR EN CHEF AVAIT DÉJÀ DÉMONTRÉ, DERNIÈREMENT, L'INANITÉ D'UNE TELLE ARGUMENTATION : ON LIRA DANS CE NUMÉRO LA RÉPONSE QU'IL FAIT AUX OBJECTIONS PRÉSENTÉES PAR DES PARTISANS DE CETTE CURIEUSE THÈSE. * EN POUSSANT À L'EXTRÊME, CEPENDANT, L'IDÉE DES ENNEMIS DE LA STATION DEBOUT, ON ARRIVERAIT INFAILLIBLEMENT À LA CONCLUSION ABRACADABRANTE QUE LE MEILLEUR MOYEN D'EMPECHER L'ESTOMAC DE DESCENDRE VERS LE PUBIS, C'EST DE VIVRE LA TÊTE EN BAS ! * OR, VOICI JUSTEMENT UNE JEUNE FEMME QUI RÉALISE AVEC UNE RARE AISANCE CE MOUVEMENT DIFFICILE. * MAIS QU'ON SE RASSURE : ELLE N'ENTEND NULLEMENT PASSER AINSI SON EXISTENCE ENTIERE ; IL S'AGIT SIMPLEMENT D'UN EXERCICE DE CULTURE PHYSIQUE, PARMI TANT D'AUTRES QU'ELLE PRATIQUE CHAQUE JOUR. * ET SI CETTE NATURISTE, PRÉCISEMENT ATTEINTE, JADIS, D'UNE PTOSE DE L'ESTOMAC, EST PARVENUE À SE GUÉRIR, CE N'EST PAS EN MARCHANT À QUATRE PATTES OU LA TÊTE À L'ENVERS, MAIS EN SE SOUMETTANT À TOUS LES PROCÉDÉS DE VIE SAINES PRÉCONISÉS PAR LA MÉTHODE NATURISTE. * ENFIN, AUTRE COINCIDENCE, CETTE PHOTOGRAPHIE FUT PRISE À BEAULIEU-SUR-MER, OU PASSA, L'ÉTÉ DERNIER, LE CYCLO-CAMPEUR NATURISTE E. HENRY, QUI POURSUIT, EN PAGES 8 ET 9, LE RÉCIT DE SA BELLE RANDONNÉE SUR LA CÔTE D'AZUR.

DOUZIÈME ANNÉE - N° 336



1 FR. 25

JEUDI 29 NOVEMBRE 1934

AU CRIBLE, LES IDÉES !...

Toujours la guerre aux ventres mous

LA POSITION DEBOUT DE L'HOMME --- PROGRÈS ÉVOLUTIF
INCONTESTABLE SUR L'ATTITUDE HORIZONTALE DES QUADRUPÈDES
--- N'EST PAS LA CAUSE DE NOS DÉCHÉANCES ABDOMINALES

AL'OCCASION de l'article que j'ai publié ici même le 8 novembre, sous le titre L'attitude verticale prédispose-t-elle l'être humain aux ptoses de l'estomac et de l'intestin, j'ai reçu de très nombreuses lettres. Les unes sont des félicitations plus ou moins chaleureuses; elles émanent soit d'anciens déchués des voies digestives, soit d'athlètes qui, grâce à notre méthode simple et naturelle, se sont guéris et ont gagné en jeunesse et en beauté, soit de médecins — habituellement jeunes — qui approuvent nos conceptions biologiques. Les autres soulèvent des objections. Je ne vois pas l'utilité qu'il y aurait à parler des premières; par contre, il m'apparaît utile de discuter ci les meilleurs arguments qui me sont opposés.

Le docteur Jean Ren... m'écrit : « Je ne suis pas naturiste, j'aime mieux vous le dire tout de suite. Néanmoins, j'apprécie vos travaux et je les suis de près. Je suis culturiste, adepte des poids lourds. Je suis vigoureux. J'ai lu votre article sur l'Attitude verticale. Il m'a fait penser à un autre que vous avez écrit antérieurement et où vous vantez l'utilité, pour la santé et la force, du ventre plat, du ventre de loup, comme vous dites d'une façon sauvage, naturiste et poétique. Moi, je me permets de vous signaler que je ne vois pas pourquoi « un peu de ventre » nuirait à la beauté et à la force. Et voici mon exemple personnel : quand j'ai l'abdomen un peu proéminent, je soulève beaucoup mieux mes poids que quand je l'ai plat. Expliquez-moi donc la chose, si vous pouvez. »

En effet, mon cher confrère, je vante l'utilité du ventre de loup. Admettons même, si vous y tenez beaucoup, que je la vante d'une façon sauvage, naturiste et poétique à la fois. (Je ne me savais pas si capable.) Et, pour vous confirmer que je ne crois pas que votre abdomen « un peu proéminent » augmente vos forces, laissez-moi vous rappeler une petite histoire que vous devez connaître.

Il y a une vingtaine d'années, un boxeur avait trouvé une façon originale de faire parler de lui : il devenait, à volonté, « l'homme insoulevable ». Il se plaçait devant un homme fort qui le soulevait de terre une première fois. Puis il disait deve-

nir insoulevable et, désormais, l'homme fort ne pouvait plus le décoller de terre. On finit par découvrir qu'au premier essai le boxeur se penchait légèrement en avant, et, ainsi, favorisait son « enlèvement », et qu'aux essais suivants il se penchait légèrement en arrière; en reculant son centre de gravité il devenait insoulevable.

Votre abdomen, mon cher confrère, fait comme le boxeur : quand il proémine, votre centre de gravité s'avance, vous soulevez plus facilement vos poids; quand votre abdomen est plat, votre centre de gravité est plus en arrière : difficulté plus grande pour soulever. Autrement dit, votre abdomen n'augmente pas vos forces du fait qu'il est plus gros; il modifie seulement l'équilibre des forces, simple question de centre de gravité et de polygone de sustentation.

C'est le ventre plat qui donne la vraie force.

Une deuxième lettre d'objections; elle émane du naturiste Louis Doux.

Pour que puissent comprendre ceux qui n'ont pas lu mon article du 8 novembre, je le résume ainsi :

D'après François Franché et Pierre Madeuf, si l'être humain est si souvent victime de ptoses de l'estomac et de l'intestin, c'est parce qu'il se tient debout : la position verticale fait descendre les organes, parce que ceux-ci pèsent les uns sur les autres.

Si les animaux quadrupèdes n'ont pas de ptoses, c'est parce que, écrit Pierre Madeuf, l'horizontalité du tronc accorde à leurs viscères abdominaux « les meilleures conditions de statique et de repos », la paroi antérieure du ventre pouvant, chez eux, être comparée à un hamac sur lequel les organes reposent, et la pesanteur n'agissant sur eux qu'au minimum.

J'ai répondu à mes distingués confrères que je ne vois pas pourquoi la position horizontale du tronc, chez les quadrupèdes, favoriserait la bonne position des organes de leur ventre; chez les quadrupèdes, en effet, les organes abdominaux reposent sur les muscles du ventre, plan instable, mou, dépressible. J'ai ajouté que, chez l'être humain, au contraire, la position verticale fait que les organes du ventre posent sur les os iliaques, plan stable, dur, résistant; l'estomac et l'intestin humains devraient donc, à mon

avis, avoir une meilleure statique que ceux des quadrupèdes.

Et je terminais en disant que, si nous avons des organes ptosiques, ce n'est pas parce que nous ne marchons pas à quatre pattes, mais parce que nous ne savons plus vivre, parce que nous mangeons trop, parce que nous ne marchons plus, parce que nous laissons s'atrophier tous nos muscles.

Ceci dit, cédon la parole au naturiste Louis Doux :

« Je suis de votre avis, dit-il, sur les principaux facteurs de notre déchéance abdominale : d'abord nous mangeons trop, ensuite la sédentarité. Et puis vient le port habituel du vêtement. Enfin, j'ajoute la station verticale. »

Port du vêtement ? Je ne vois pas, mais passons et arrêtons-nous un peu à ce que notre naturiste nous dit du rôle de la station verticale dans les ptoses humaines.

« J'observe, dit M. Doux, que, dans la position verticale, contrairement à ce que vous dites, les organes de l'être humain ne reposent pas sur un plan dur. Seuls les intestins — et encore ! — reposent sur le plan dur iliaque. Mais les poumons, le foie, l'estomac ? En quoi votre plan dur iliaque empêche-t-il l'estomac de suivre les lois de la pesanteur et de s'immiscer dans la cavité réservée aux intestins ? »

Voyons, mon cher ami, m'accordez-vous, oui ou non, que les intestins humains reposent sur un plan dur ? Si vous m'accordez ça, c'est tout ce que je vous demande. Mais comment ne l'accorderiez-vous pas ? Vous êtes culturiste, autrement dit vous êtes d'avis que le seul ventre humain normal est celui qui est rigoureusement plat.

Si la paroi musculaire de l'abdomen est ce qu'elle doit être, c'est-à-dire vigoureuse et plate, elle forme un mur en avant de la masse des organes abdominaux. Comment voulez-vous qu'avec ce mur l'estomac puisse « s'immiscer dans la cavité réservée aux intestins ? » Pour que l'estomac puisse descendre, il faut que la paroi abdominale soit flasque, il faut que le ventre soit une bedaine, autrement dit, ce n'est pas la position verticale de l'homme qui prédispose à ses ptoses, mais la flaccidité musculaire abdominale.

LIRE EN PAGE 6 LA SUITE DU « CRIBLE » DU

D' Gaston DURVILLE.

Nos voies respiratoires supérieures

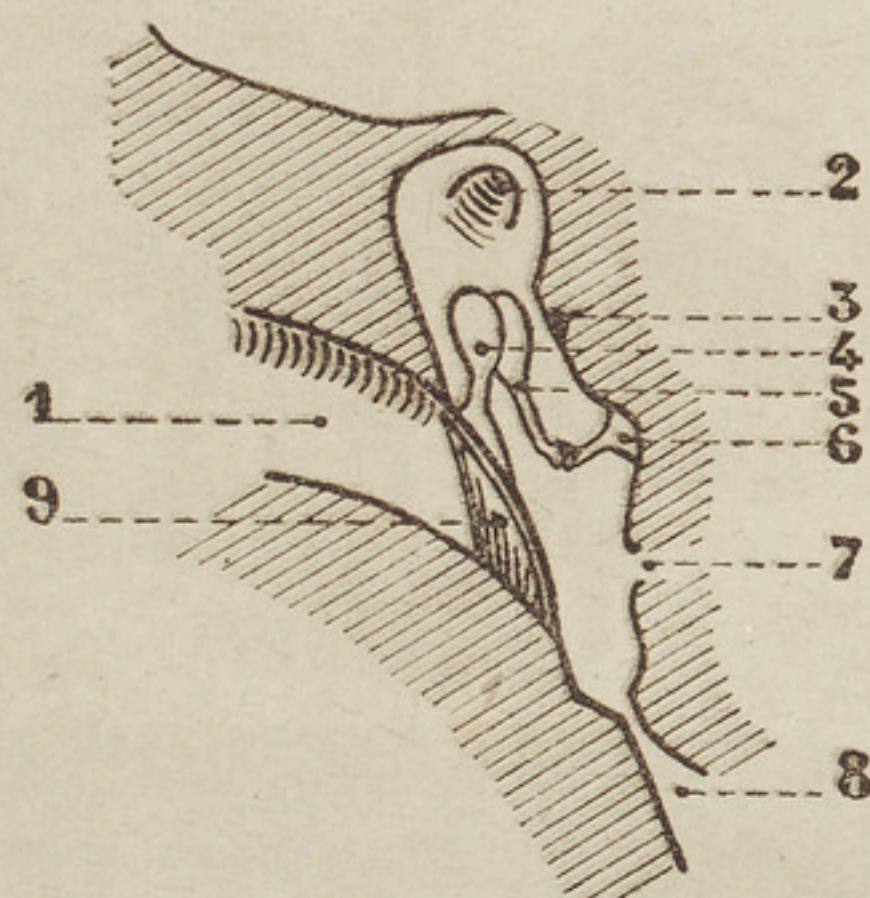
ANATOMIE SCHÉMATIQUE DE L'OREILLE
1. Conduit auditif externe ; 2. Tympan ; 3. Trompe d'Eustache ; 4. Marteau ; 5. Enclume ; 6. Limaçon ; 7. Canaux semi-circulaires.

LES OTITES AIGUËS

L'OREILLE, véritable annexe des voies respiratoires supérieures par sa communication directe avec l'arrière-nez, est anatomiquement constituée par trois parties :

1. L'oreille externe, formée par le pavillon et le conduit auditif, qui recueille les vibrations sonores ;

2. L'oreille moyenne, ou caisse du tympan, cavité anfractueuse creusée dans l'os temporal, séparée de l'oreille externe par la membrane du tympan et de l'oreille interne par la fenêtre ovale et la fenêtre ronde, communique en arrière avec les cellules mastoïdiennes, en bas et en avant, par la trompe



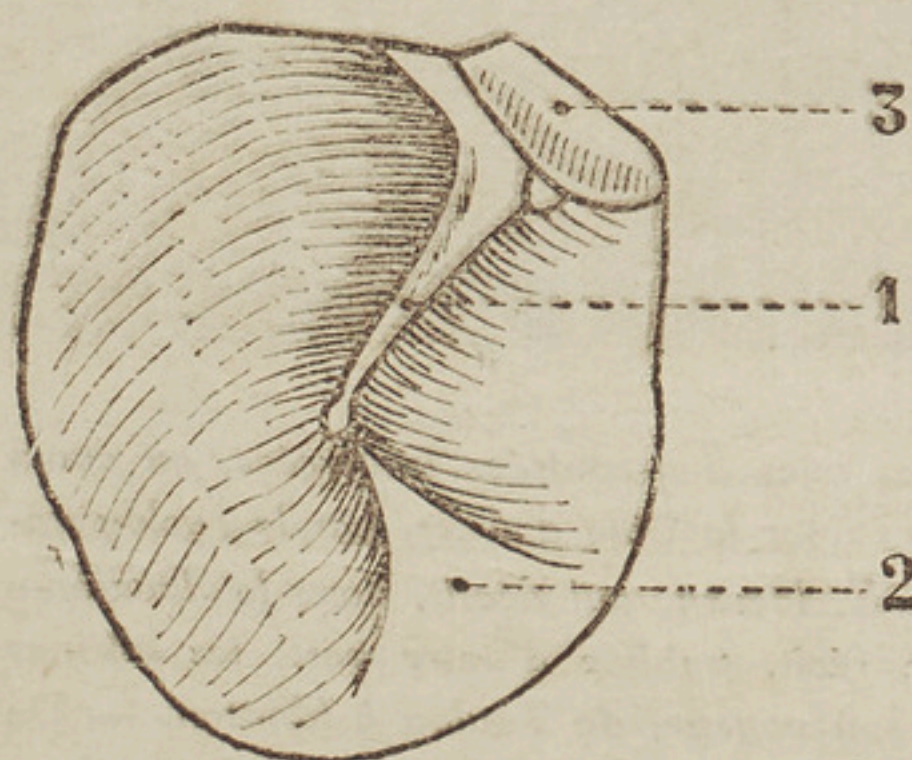
OREILLE MOYENNE ou CAISSE DU TYMPAN.
1. Conduit auditif ; 2. Orifice de communication avec la mastoïde ; 3. Nerf facial ; 4. Marteau ; 5. Enclume ; 6. Etrier et fenêtre ovale ; 7. Fenêtre ronde ; 8. Trompe d'Eustache ; 9. Tympan.

d'Eustache, avec l'arrière-cavité des fosses nasales ; elle contient la chaîne des osselets qui transmet et renforce les vibrations ;

3. L'oreille interne — limaçon et canaux semi-circulaires — logée dans la partie de l'os temporal appelée rocher, renferme les terminaisons nerveuses du nerf auditif ; c'est l'organe de réception ; sa structure compliquée lui a valu le nom de labyrinthe.

Nous limiterons aujourd'hui notre étude aux inflammations de l'oreille moyenne, ou caisse du tympan.

Les otites moyennes aiguës sont toujours consécutives à une infection rhinopharyngée



TYMPAN NORMAL.
1. Manche du marteau ; 2. Triangle lumineux ; 3. Segment de Schrapnell.

qui se propage par la trompe d'Eustache ; le coryza banal ou grippal, l'inflammation des végétations adénoïdes et des amygdales, particulièrement au cours des fièvres éruptives, expliquent la fréquence de cette affection pendant la saison froide et humide, surtout chez les enfants ; l'obstruction nasale, par le mécanisme que nous connaissons déjà, vient encore augmenter les chances d'infection de l'oreille.

L'otite aiguë peut être catarrhale ou suppurée.

L'OTITE CATARRHALE AIGUË

Dans l'otite catarrhale, simple épanchement dans la caisse du tympan, la douleur est rarement intense ; c'est une sensation d'oreille bouchée, de coton dans le conduit ; la surdité, peu accentuée, est essentiellement variable ; elle accompagne les déplacements du liquide ; il suffit parfois de se moucher ou de faire un mouvement de déglutition pour diminuer ou augmenter cette surdité.

Les bourdonnements sont fréquents ; le malade entend aussi sa propre voix lui résonner dans la tête d'une façon exagérée ; c'est un phénomène d'autophonie. Il n'y a ni fièvre, ni symptômes généraux.

Le spécialiste constate sur la membrane du tympan une rougeur d'abord localisée au pôle supérieur, et, sur le manche du marteau, rarement, une ligne de niveau traduisant la hauteur de l'épanchement ; quelquefois, des bulles d'air, contenues au milieu du liquide, sont appliquées contre la face interne du tympan.

L'otite catarrhale, malgré sa benignité relative, ne doit pas être négligée, car, récidivant, elle conduira à la surdité, et, d'autre part, elle peut être le premier stade d'une otite suppurée.

Il faudra calmer les douleurs et l'inflammation ; la glycérine phéniquée faible et les compresses chaudes pourront y suffire ; il faudra soigner en même temps le nez ou la gorge, cause de l'otite.

Si la surdité et les bourdonnements persistent au delà d'une dizaine de jours, il est indiqué de désobstruer la trompe d'Eustache au moyen de quelques insufflations qui la déboucheront et feront en même temps un

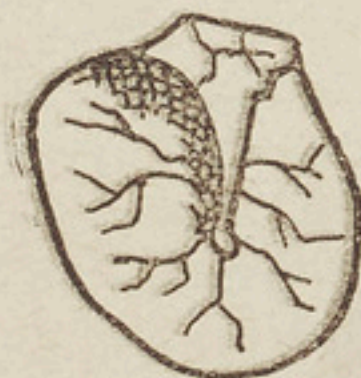
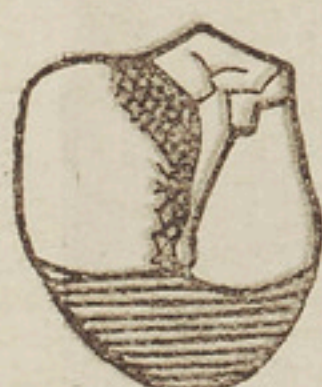


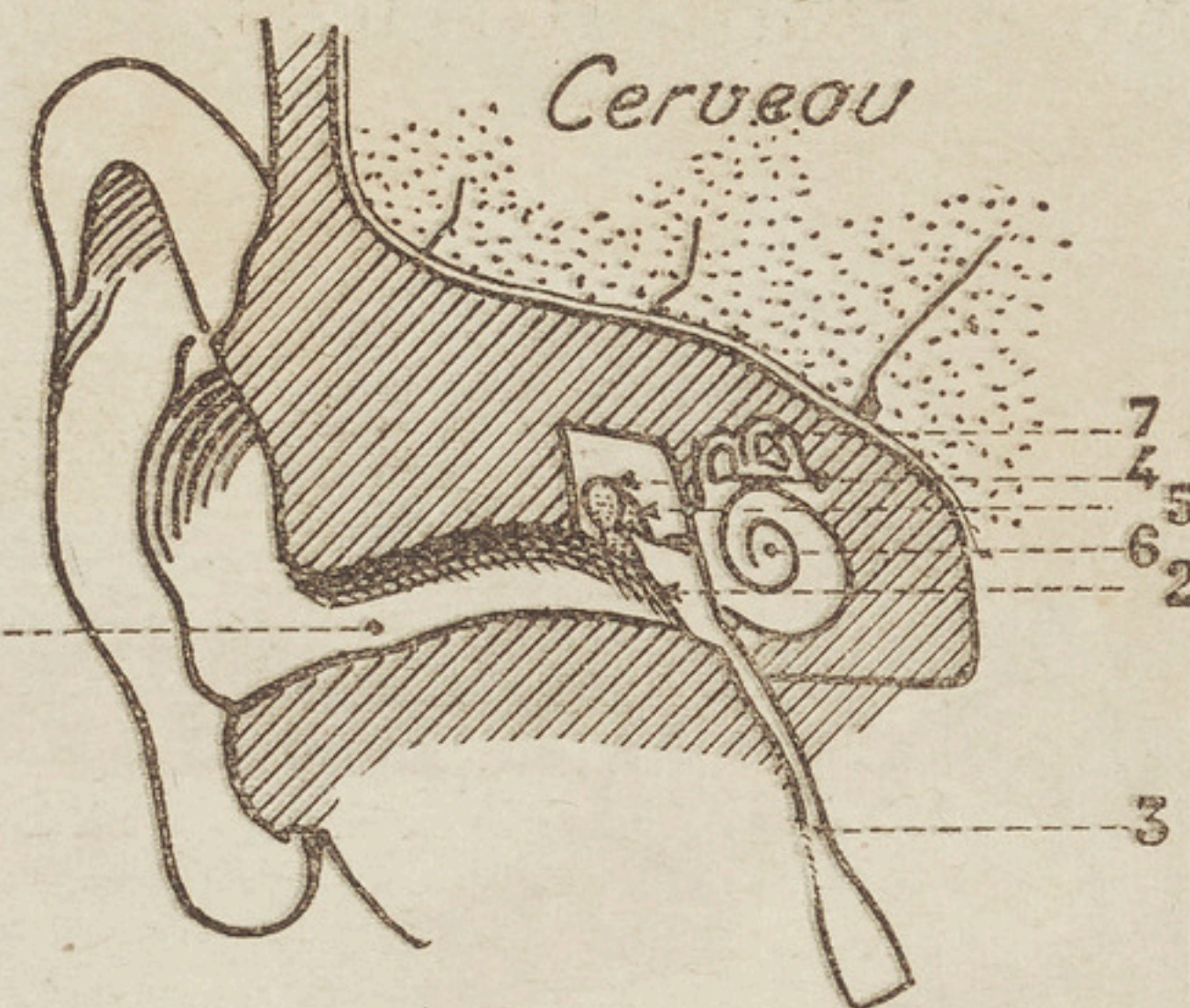
Image du tympan au début d'une otite moyenne aiguë.



Epanchement dans la caisse.



Bulles d'air appliquées contre la face interne de la membrane au milieu du liquide.



massage de l'oreille moyenne, mobilisant la chaîne des osselets pour lui rendre sa souplesse normale.

L'OTITE SUPPURÉE AIGUË

L'otite suppurée, véritable abcès chaud de la caisse du tympan, débute en général brusquement par une douleur violente qui siège dans le fond du conduit auditif, empêche le sommeil, s'irradie dans la tête et la mastoïde, quelquefois dans les dents ; elle peut durer plusieurs jours, jusqu'à ce que le tympan cède ou soit ouvert chirurgicalement. Elle s'accompagne de bourdonnements ; la surdité est toujours très accentuée, la fièvre est parfois très élevée, au voisinage de 40°, le délire et les convulsions ne sont pas rares chez les jeunes enfants.



Tympan avant la perforation d'une otite suppurée, uniformément rouge et tendu.

Le tympan apparaît uniformément rouge, ne laissant plus deviner aucun détail de son aspect normal ; il n'est plus concave, il est bombé au dehors. Ainsi persistent tous ces symptômes tant que l'abcès n'est pas ouvert ; cette ouverture se produit ordinairement vers le troisième ou le quatrième jour. Selon que la perforation sera large ou, au contraire, insuffisante, on observera un amendement rapide de la douleur et des signes généraux, ou seulement une simple rémission.

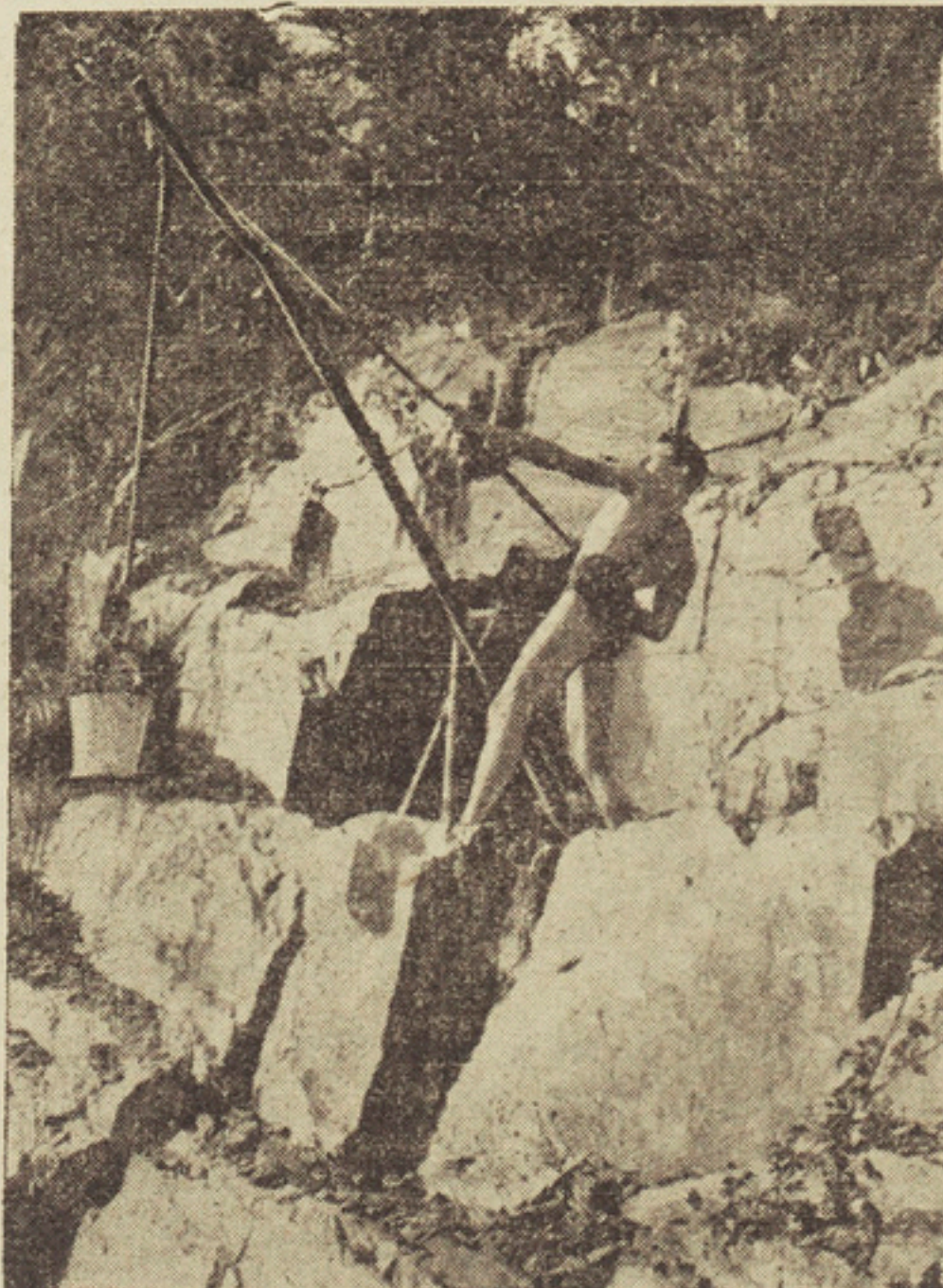
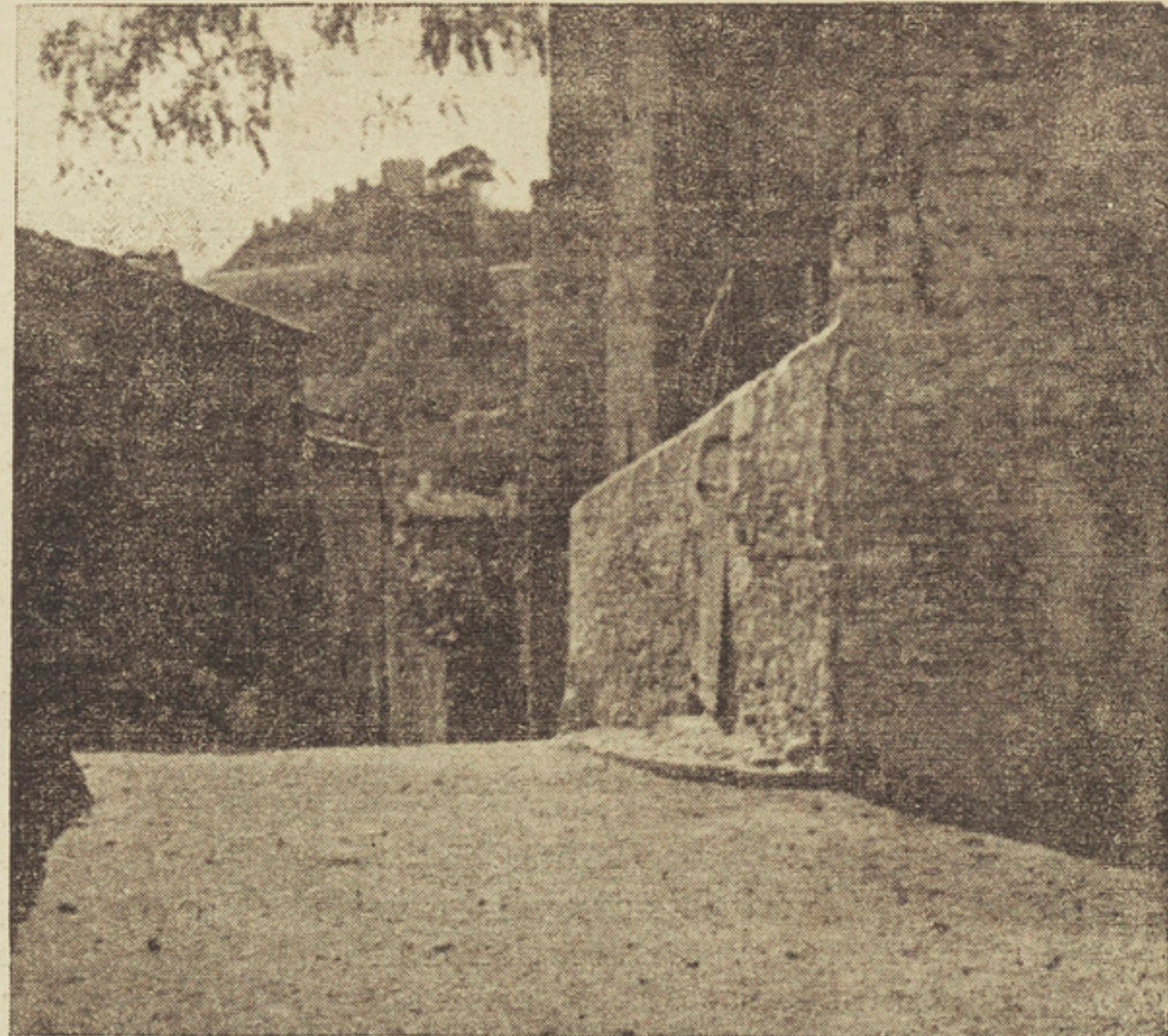
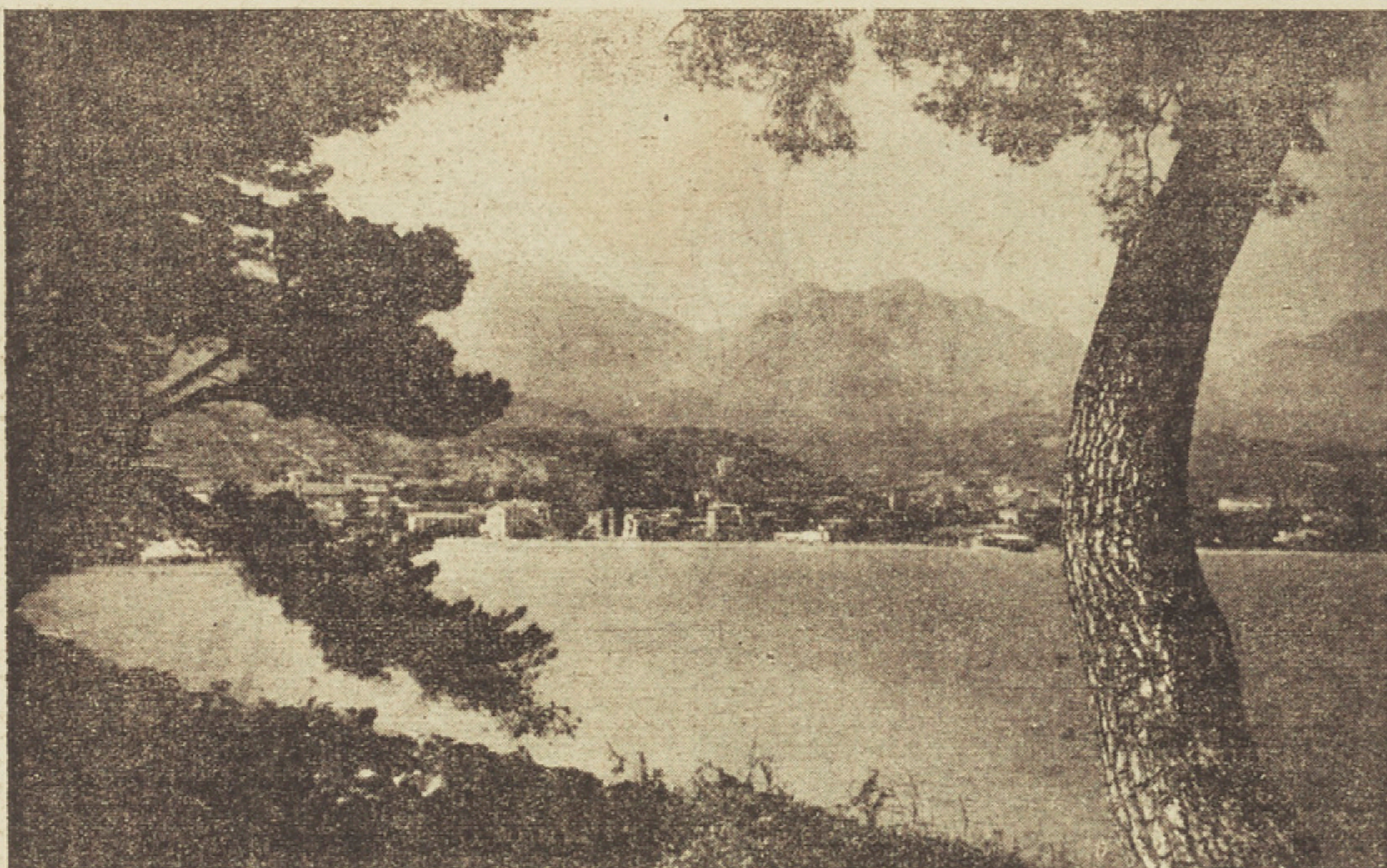
La durée d'une otite suppurée de moyenne intensité, correctement traitée, est en général de trois semaines ; l'écoulement devient de moins en moins abondant, d'abord purulent, puis muqueux et filant ; le tympan reprend peu à peu sa coloration normale, puis se cicatrise.

L'otite mal soignée ou particulièrement virulente peut aboutir à des complications parfois très graves, dont la plus fréquente est la mastoïdite ; de par son voisinage, elle est capable de déterminer une méningite, un abcès du cerveau, une phlébite des sinus, une paralysie faciale.

Ici comme toujours en pathologie, intervient la question de terrain ; l'âge, en particulier, imprime à l'otite un caractère spécial.

Chez le nourrisson, l'otite est souvent latente, sournoisement responsable des graves complications que nous avons signalées ; songez à l'otite moyenne en présence d'un petit malade agité, troublé dans son sommeil, poussant des cris, portant la main à l'oreille, sa température oscillant entre 38° et 39° ; cette fièvre, qu'on déclare trop souvent « inexplicable », s'accompagne d'amaigrissement et de diarrhée.

LIRE LA SUITE EN PAGE 6



Sur la Côte d'Azur

gauche à droite et de haut en bas : 1. Panorama de Menton ; 2. Une rue pittoresque, dans les vieux quartiers d'Hyères ; 3. Sur la coquette plage du Lavandou ; 4. La mairie du Lavandou (2 photos Naturisme de Pierre Audebert) ; 5. Le village de La Garde, près de Toulon ; au loin, les premiers contreforts du massif des Maures ; 6. A l'étape : une installation ingénieuse pour puiser de l'eau ; 7. Dans la baie de Saint-Tropez.

Voici quelques vues des contrées traversées, au cours de sa randonnée sur la Côte d'Azur, par le cyclo-campeur naturiste E. Henry, qui décrit, dans la deuxième partie de son récit, publiée d'autre part, les ultimes péripéties de son voyage, de Toulon à Menton. — De

Le Concours de la VÉNUS 1935

GRACE aux généreuses campagnes naturistes, il n'est plus considéré actuellement comme répréhensible de se dévêtir pour profiter largement des bienfaits du soleil, de la lumière et de l'air. Les jolis corps, à ce régime, se sont embellis encore ; ceux qui n'étaient pas parfaits ont tenté de s'améliorer, et, par la culture physique et le sport, y ont pleinement réussi.

Cet effort vers un perfectionnement prouve à quel point les naturistes sont sensibles à la beauté.

D'ailleurs, l'intensité du sentiment qui pénètre les hommes devant un ensemble harmonieux de formes et de proportions prouve bien que le sens de la vie est dans la beauté.

La beauté, dont on a donné tant de définitions, que l'on a voulu cataloguer, mesurer et synthétiser, représente tout l'idéal et les aspirations d'une époque ; elle varie suivant les siècles, et si la « Vénus de Milo » reste éternellement la représentation parfaite de la beauté dans l'antiquité, la Vénus moderne possède peut-être moins de « formes », mais son corps a une allure incomparablement moins sévère.

En 1933, j'ai institué le premier Concours de beauté intégrale, et le jury, présidé par le maître Van Dongen, choisit comme lauréate Mlle Gynette Gyne, une blonde au corps harmonieux ; en 1934, le jury et les membres du Comité d'élection, parmi lesquels on comptait M. Raoul Brandon, député de Paris, président du groupe de l'Art à la Chambre ; M^e Théodore Valensi, vice-président du même groupe ; M. J.-M. Renaitour, député-maire d'Auxerre ; Mme Irène Popard, animatrice de la gymnastique rythmique, et toute une pléiade d'artistes et d'esthètes, désigna une fervente de l'île des Naturistes de Villennes, Mlle Claude-Renée Roussin, dont la silhouette très pure, patinée par le soleil, triompha de nombreuses concurrentes à la plastique impeccable.

La presse, pour le deuxième Concours de beauté intégrale, consacrait la Vénus 1934, et Clément Vautel lui-même, dans ses « Propos d'un affreux bourgeois », écrivait dans « Paris-Soir » :

« La beauté, ce n'est pas le regard, le sourire, les bras, la gorge, le dos, le mollet, voire la jambe : c'est l'ensemble, et, pour en juger, il faut que la chemise soit enlevée... C'est ainsi, je pense, que raisonna le berger Pâris sur le mont Ida.

« Devant les trois déesses, ce jeune homme dut se dire :

« — Minerve a gardé sa cuirasse ; Junon, en sa qualité de Mme Jupiter, ne croit pas convenable de retirer ses affutiaux... Comment pourrais-je savoir comment elles sont balancées ? Vénus, elle, me montra tout et même le reste. D'abord, c'est gentil, et puis c'est franc... Comme, d'autre part, je la trouve vraiment très bien, je la déclare la plus belle, ne serait-ce que parce que les autres ne me permettent pas de comparer... »

Et celui qui, cependant, dans un des plus grands quotidiens de Paris, soutient journellement le point de vue du Français moyen, déclarait :

« La nudité intégrale devrait être exigée de toute candidate à un prix de beauté. »

Ainsi j'ai eu la satisfaction de constater qu'il était possible d'organiser chaque année, en France, sans craindre les brocards et les sarcasmes, un concours de beauté vraie.

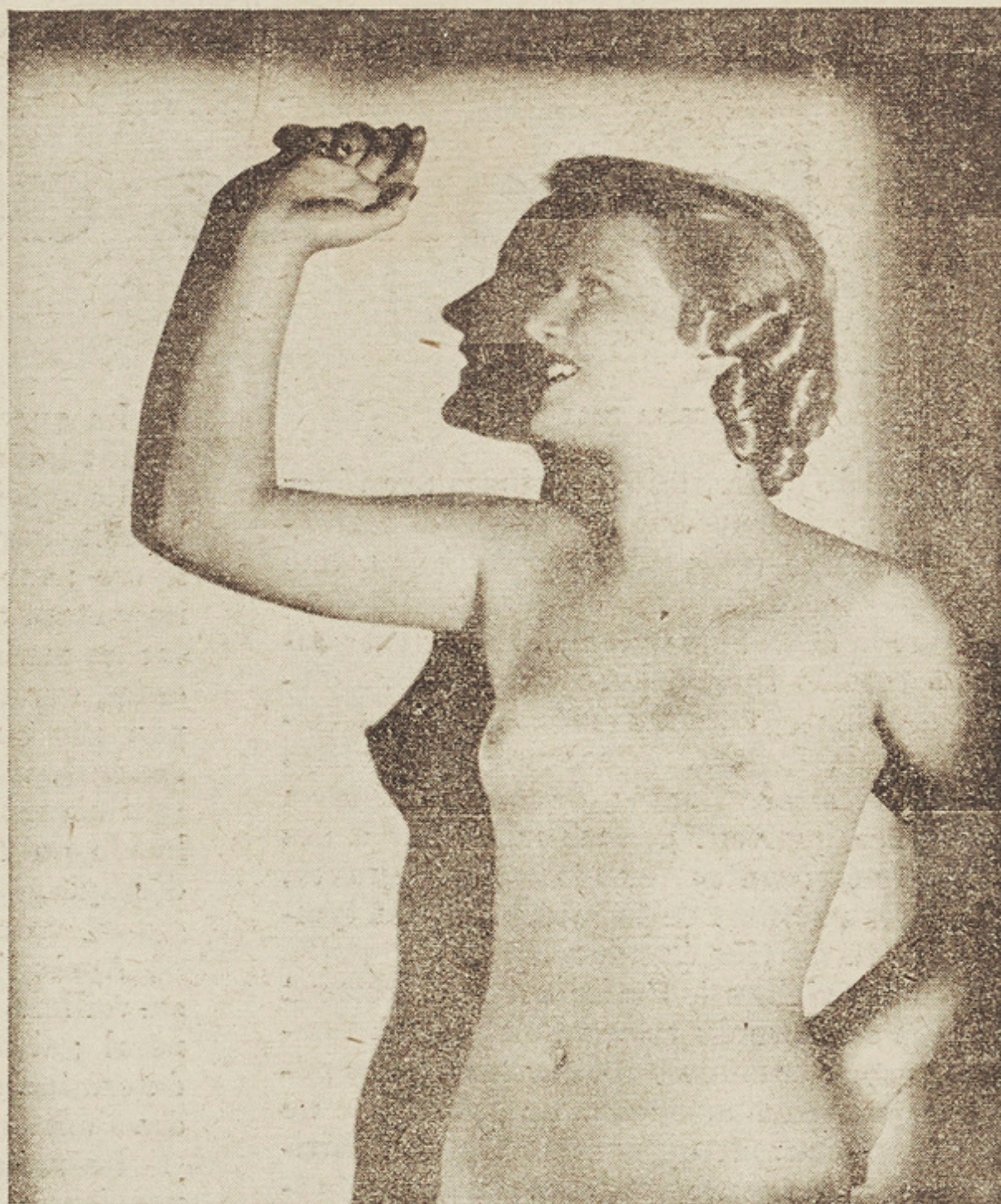
Désireuse de me conformer à la tendance du public et des artistes qui composent le jury que présidera cette année le maître Van Dongen, j'ai demandé aux docteurs Durville et à « Naturisme » leur concours pour chercher, parmi les jeunes femmes françaises et étrangères, celle qui sera la plus digne de représenter, pendant l'année 1935, l'Eve moderne.

Le 1^{er} mars prochain, le jury désignera la Vénus 1935, au cours d'une soirée de gala qui aura lieu salle Rameau (ex-salle Pleyel).

Pour que cette manifestation d'hommage à la beauté soit complète, il faut que nombreuses s'inscrivent les candidates au titre de Vénus 1935.

Il en est, parmi les lectrices et les amies de cette revue, nous en sommes persuadés. Qu'elles s'inscrivent...

Yvonne PICABIA.



Mlle Claude-Renée Roussin, la Vénus 1934. (Photo Henri Manuel.)

AUX CANDIDATES

Les candidates au titre de Vénus 1935 peuvent d'ores et déjà se faire inscrire à *Naturisme*, 24, rue d'Alleray, Paris-15^e (tél. Vaugirard 06-83), ou à l'Institut Naturiste, 15 bis, rue Cimara, Paris-16^e (tél. Passy 77-95).

Chaque candidate sera convoquée par les soins du Comité organisateur, par lettre personnelle.

QUI SERA VÉNUS 1935 ?

Pour faire participer ses lecteurs d'une façon effective à l'élection de la Vénus 1935, *Naturisme* organise un concours doté de nombreux prix, dont la liste sera publiée prochainement. La formule en est simple.

Chaque semaine, *Naturisme* publiera les photos des concurrentes au titre de Vénus 1935, classées par le Comité organisateur. Nos lecteurs auront à dresser une liste type de celles d'entre les concurrentes qui leur semblent les plus dignes de réunir les suffrages du jury.

Ils devront : 1^o classer les candidates par ordre de préférence ; 2^o indiquer la candidate qui, selon eux, aura recueilli le plus grand nombre de voix ; 3^o indiquer le nombre des réponses parvenues à *Naturisme*.

BRUITS ET POTINS

LES BELLES PHRASES

Rendant compte d'un match disputé par le boxeur Humery, *l'Intransigeant* ne craint pas d'écrire :

« En descendant du ring, Humery était si joyeux qu'il serrait la main de tous les visages sympathiques qui se trouvaient sur sa route. »

Des visages qui ont des mains...

Humery recrute certainement ses admirateurs dans les musées des fêtes foraines.

■ ■ ■

JUGE ET... UN PEU PARTI !

La chose s'est passée dans une petite ville du Canada. Le juge Courts, de l'Etat de Winnipeg, se laissa, ce jour-là, entraî-

ner à boire plus que de raison. On le ramassa dans la rue, ivre-mort, et on le ramena chez lui.

Le lendemain, fidèle au poste, devant une audience considérable et singulièrement curieuse, on put l'entendre s'exprimer ainsi :

— Courts, vous êtes juge à Winnipeg et, hier, on vous a ramassé ivre-mort sur la voie publique. La loi étant égale pour tous, je vous condamne à l'amende usuelle. Toutefois, tenant compte de votre remords et de vos antécédents favorables, je vous applique la loi de sursis.

Ayant dit, il passa à l'affaire suivante.

A la suite de cet incident, les plaideurs de Winnipeg ont dû hésiter à faire appel à ses services, le jugement d'un homme soûl n'étant peut-être pas très sûr.

Les otites aiguës

(SUITE DE LA PAGE 3.)

En cas de doute, faites toujours examiner le tympan ; diagnostiquée à temps et correctement ouverte, cette otite évolue de la même façon que toute otite bien drainée.

Dans la deuxième enfance, l'otite est souvent à grands fracas, avec température élevée, accidents nerveux méningés, convulsions, vomissements. Signalons que les otites des maladies infectieuses, de la scarlatine en particulier, peuvent donner naissance à des lésions nécrisantes extrêmement graves, larges destructions de la membrane du tympan et ostéites très étendues.

Chez le vieillard, l'otite est relativement rare ; la sclérose du tympan s'oppose à l'ouverture spontanée de l'abcès ; les signes généraux sont plus atténués. Le spécialiste ne constatera souvent qu'une simple vascularisation du tympan ; et, cependant, méfiez-vous d'un certain microbe, le pneumococcus mucosus, qui détermine presque toujours, chez le vieillard, des complications mastoïdiennes.

L'otite suppurée doit être traitée comme un abcès. Avant l'ouverture du tympan, calmez les douleurs par des bains de glycérine phéniquée tiède et l'application de compresses humides chaudes.

Chez le nourrisson, dont la peau est particulièrement sensible, on remplacera la glycérine phéniquée par de l'huile résorcinée.

Évitez, dans tous les cas, des lavages inutiles et douloureux. Désinfectez soigneusement le rhinopharynx.

N'attendez pas que le tympan creve seul, car vous prolongez inutilement les souffrances du malade et vous l'exposez à des complications en retardant l'issue du pus, qui peut envahir la mastoïde ou fuser vers les méninges ou le cerveau à la faveur d'une rétention trop longtemps prolongée. De plus, l'ouverture du tympan ne se fera pas toujours au point le plus déclive, n'assurant pas ainsi un drainage suffisant ; elle pourra être trop petite et sera encore une cause de rétention.

Faites donc faire chirurgicalement et aseptiquement l'ouverture du tympan, c'est-à-dire la paracentèse. Sachez que la paracentèse n'a jamais rendu sourd un malade ; en abrégant la durée de l'otite et en mettant le plus souvent à l'abri des complications, elle vous offre au contraire le maximum de garantie pour le retour à une audition normale.

La question délicate est de savoir quand il faut inciser le tympan.

Le spécialiste en prendra la décision en se basant sur les phénomènes généraux, la fièvre ; sur la douleur, élément de diagnostic important qu'il faut bien savoir interpréter ; sur les menaces de complications alarmantes ; enfin, sur l'examen de la membrane du tympan : le tympan est rouge, il bombe dans le conduit, il faut l'ouvrir.

Suivant les cas, on utilisera l'anesthésie locale ou l'anesthésie générale au chlorure d'éthyle.

Après l'ouverture du tympan, le médecin surveillera l'oreille, la mastoïde et l'état général ; si la perforation se ferme trop tôt et détermine des accidents de rétention, il faudra l'agrandir.

Le malade fera lui-même, plusieurs fois par jour, des bains d'oreille avec des solutions antiseptiques, non caustiques et tièdes.

La vaccinothérapie ne trouve d'indication, à mon avis, que dans certaines formes graves et prolongées et n'est pas sans danger pour la mastoïde dans la plupart des cas.

Enfin, lorsque l'oreille sera guérie, si l'audition ne revient pas à la normale, il sera bon de faire pratiquer par le spécialiste quelques insufflations d'air dans la caisse du tympan pour mobiliser la chaîne des osselets, ainsi que nous l'avons conseillé à la suite de l'otite catarrhale.

N'oublions pas que c'est en soignant les infections aiguës naso-pharyngées que nous réaliserons le traitement prophylactique de l'otite suppurée ; lorsque, d'autre part, une otite traîne en longueur, la cause en est encore souvent dans le rhinopharynx, particulièrement chez les enfants, quand il existe des végétations adénoïdes chroniquement infectées. Il ne faut pas hésiter, alors, à les curetter ; c'est, dans ces conditions, la meilleure façon de guérir la suppuration d'oreille et de prévenir de nouvelles récurrences.

Permettez-moi un dernier conseil, celui-là d'ordre général ; ce n'est plus le spécialiste, c'est le médecin qui vous parle : tous ces maux que je viens de vous décrire, vous les éviterez d'autant plus sûrement que vous suivrez les sages disciplines des docteurs Gaston et André Durville.

Les rhumes étant la cause principale des otites, aguerissez-vous par la pratique des sports, la vie au grand air et au soleil. La muqueuse de vos voies respiratoires supérieures ne doit pas servir d'émonctoire à tous les poisons que fabrique un tube digestif mal alimenté ; ménagez-la en n'acceptant qu'une alimentation saine et convenablement réglée.

Défendez-vous contre l'arthritisme respiratoire, non pas en absorbant des drogues, mais en vous rapprochant de la nature ; la médecine chimique, souvent agressive pour votre organisme, doit faire place à un traitement plus logique.

Soyez naturistes, cherchez dans la nature les forces capables de vous maintenir en bon équilibre et de remédier, si nécessaire, à des désordres dont, indépendamment de votre hérédité, vous pouvez être souvent déclarés personnellement responsables.

D^r JUIN,

Chef du service d'oto-rhino-laryngologie à l'Institut Naturiste.

TOUJOURS LA GUERRE AUX VENTRES MOUS

(SUITE DE LA PAGE 2.)

L'esprit humain, voyez-vous, est si étrangement orienté qu'il cherche toujours à excuser nos erreurs et nos fautes.

Quand nous constatons que notre estomac est ptosé, nous nous empressons d'accuser Dieu, lequel nous fait marcher en position verticale ; c'est plus facile que de s'en prendre à notre propre incurie vitale. La même méthode nous fait accuser les courants d'air de donner la migraine, l'eau froide de donner des rhumatismes, les microbes de nous infecter... L'air courant, l'eau à température de saison, agents normaux de vie humaine, ne deviennent nocifs que pour les amollis ; les microbes sont les nettoyeurs du monde qui ne s'attaquent qu'à ce qui est déchu ; de même l'attitude verticale, progrès évolutif incontestable, ne peut devenir un trouble-existence que si notre charpente, faite pour être athlétique, s'écroule. Et elle ne s'écroule que du fait de nos fautes.

Dans le ventre athlétique, l'intestin, bien sanglé, est nécessairement à sa place ; sur lui repose, solidement fixé par ses ligaments pyloriques, un estomac qui se maintient au-dessus de l'ombilic ; au-dessus de cet estomac en place, le diaphragme sera nécessairement bien voûté, et sur lui reposera un cœur bien musculeux.

Croyez-vous que c'est la pression atmosphérique qui étale le cœur des anti-sportifs ? Que c'est la pesanteur qui déforme leur diaphragme ? Mais non, c'est leur vie malsaine. Et croyez bien qu'ils seraient tout aussi déchus s'ils se promenaient à quatre pattes.

Il ne faut pas conclure, d'ailleurs, que je dise du mal des mouvements de gymnastique qu'on peut faire à quatre pattes. L'homme est fait pour marcher debout, et les exercices rationnels qu'il peut faire en position debout (marche, travail manuel, course...), loin de détruire sa beauté et sa santé, ne peuvent que les entretenir ; mais il est fait aussi pour trotter sur les genoux, mains à terre, pour ramper, pour nager, c'est-à-dire pour adopter provisoirement l'attitude du quadrupède, du serpent, du poisson : position verticale, position horizontale, qu'importe ; plus se multiplieront les gestes rationnels et les attitudes harmonieuses, plus l'être humain gagnera en santé, en vigueur, en beauté.

D^r Gaston DURVILLE.

La semaine prochaine :

**UN ENTRAÎNEMENT PRÉPARATOIRE AU SKI
EST-IL INDISPENSABLE ?**

par Karla Suschitzky.

LE MIEL EST ENERGIE

par Adam, l'Homme Nouveau.

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

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.

QU'ON le veuille ou qu'on ne le veuille pas, le naturisme est un fait social. Pour qui sait voir, en dépit des absurdités qu'on a racontées, en dépit des préjugés, en dépit des résistances, il entre dans nos mœurs d'une façon méthodique et sûre, j'allais dire impitoyable, et très nombreux sont ceux qui s'acheminent vers le naturisme sans le savoir ou sans vouloir en convenir.

En effet, il n'est plus de mauvais goût de prendre des bains de mer, et les foules se ruent vers les plages, par snobisme, disent les ignorants ; il n'est plus ridicule de bronzer sa peau au soleil ; les intellectuels ne trouvent plus infamant de pratiquer la culture physique ; on n'est pas considéré comme un phénomène parce qu'on prend un tub glacé l'hiver, ou parce qu'on est sagement sobre et végétarien. De tous côtés on commence à comprendre la valeur d'une belle santé, et bien des pères de famille savent que le premier de leurs devoirs est de la donner à leurs enfants. On commence à saisir que cette santé tant désirée, cette véritable richesse, on ne l'obtient pas en se croisant les bras et en vivant malsainement, calfeutré dans la terreur des courants d'air et dans la crainte du soleil, source de vie universelle. La mode même, masculine ou féminine, s'inspire de la sagesse naturiste. Dans le monde entier, les boy-scouts vivent sous la tente, à la recherche de plus d'air, de plus de lumière et de plus de liberté. Le camping est entré dans les mœurs. L'ouvrier, les jours de repos, déserte avec sa famille la ville infestée. Les sociétés d'excursionnistes n'ont jamais autant recruté d'adhérents ; de même, les colonies de vacances et les œuvres de jeunes filles à la montagne. Nombreux sont ceux qui, travaillant en ville, ont leur habitation à la campagne, non par ostentation, mais pour y faire provision de santé. Des maisons de repos naturistes s'ouvrent un peu partout ; les camps naturistes sont de plus en plus nombreux ; les restaurants végétariens sont bondés, et il y en a déjà près de trente à Paris. La littérature elle-même n'est pas indifférente ; de savants ouvrages paraissent tous les jours ; en dehors des journaux spécialisés, des articles documentés propagent la doctrine dans les publications les plus diverses, et nous en avons relevé aussi bien dans certains quotidiens que dans des revues purement religieuses.

Décidément, le naturisme est en marche dans tous les pays et dans tous les milieux, et rien ne pourra plus désormais l'arrêter.

Que le naturisme soit un fait social indiscutable, apportant aux hommes plus de santé et plus de bonheur, c'est ce qui ne fait aucun doute pour ceux qui se donnent la peine d'observer.

C'est au point qu'il préoccupe certains parlementaires, certains gouvernements, certains hommes d'Etat. Je n'ai point ici l'intention de faire d'intrusion politique, et encore moins de prononcer l'éloge d'un ré-

gime ou de lui infliger un blâme. Mais voici comment s'exprimait Mussolini à l'inauguration du premier grand Conseil national des médecins italiens : « Les médecins, disait le Duce, doivent insister sur les problèmes de la médecine préventive et restreindre le champ de ce que j'appellerai la médecine répressive. Les médecins doivent dire leur mot dans la question du naturisme qui, dans tous les pays, est une affaire d'importance. Je suis profondément convaincu que notre manière de manger, de nous vêtir, de travailler et de dormir, que tout l'ensemble de nos habitudes quotidiennes doit être réformé. Il faut faire agir sur notre corps les éléments de la nature, à commencer par l'air, le soleil et le mouvement, si nous ne voulons pas, comme dit Carducci, descendre parmi les ombres, pour avoir eu la poitrine misérable et les poumons rabougris. Les médecins doivent insister pour que notre vie prenne des formes plus rationnelles. Tout ce que vous ferez pour habituer les Italiens au mouvement, à l'air libre, à la gymnastique et aux sports, sera très bien au point de vue physique, mais aussi très bien au point de vue moral, car les hommes forts sont aussi des hommes sages et ne sont point tentés d'abuser de leurs forces comme le sont les faibles, les vaineux, ceux qui, parfois, ont la cruauté de leur faiblesse. »

Que le naturisme soit un fait social, mais l'histoire elle-même nous l'apprend. Si le mot est très nouveau, la chose est très ancienne, et s'il entre depuis peu dans le domaine de la science, il a été pratiqué d'une façon empirique, sous une forme ou sous une autre, depuis bien longtemps.

J'étonnerai peut-être quelques-uns d'entre vous en disant que la philosophie antique, avec toute la pléiade des grands génies qui l'ont conçue et mise en pratique, et qui se sont appelés Hippocrate, Pythagore, Socrate, Platon, Aristote, Diogène et combien d'autres, était tout imprégnée de ce que nous désignons aujourd'hui sous le nom de naturisme. Et ces hommes, dont on parlera jusqu'à la fin des siècles, par une géniale intuition, recommandaient les exercices du stade, les pratiquaient personnellement (Platon n'a-t-il pas été lui-même couronné aux Jeux olympiques) et connaissaient les bienfaits des bains de soleil.

Je cite prosaïquement le dictionnaire Larousse : Diogène le Cynique, philosophe grec, né à Sinope (413-323 avant J.-C.) ; la sagesse, selon lui, consiste à vivre conformément à la nature, en méprisant les richesses et les conventions sociales. Alexandre, à Corinthe, lui ayant demandé s'il désirait quelque chose : « Oui, répondit le Cynique, que tu t'ôtes de mon soleil. » Paroles profondes, paroles éternelles, mais dont le sens, génialement simple et naturel, a été dénaturé et mal compris.

Et cette philosophie imprégnée de sagesse naturiste a eu pour aboutissement obligatoire et fatal la plus belle et la plus grande des civilisations dont s'honore encore l'humanité.

C'est d'elle qu'est sortie une race magnifique et splendide : race magnifique et splendide d'abord par la beauté physique, comme nous le montrent ces modèles dont les sculpteurs ont inscrit dans le marbre les formes

immortelles ; et, comme corollaire (je dis bien comme corollaire, comme conséquence), race magnifique et splendide par l'esprit ; race d'artistes, de poètes, de littérateurs, de penseurs, de savants, de philosophes, race toute petite par le nombre, mais grande par la pensée, et qui a fait de si belles et de si grandes choses qu'elles soulèvent encore l'enthousiasme et font rêver.

Mais qui donc a dit que le naturisme était antisocial ? Comme s'il était antisocial de se bien porter, de vivre sobrement, de penser sagement et d'être heureux !

Pourquoi donc s'étonner, devant tant de certitudes, devant tant de réalités, et aussi devant tant d'espérances, que les médecins, qui suivent de près l'évolution des idées thérapeutiques actuelles, veuillent, non pas croire aveuglément à un système d'idées plus ou moins nébuleuses, plus ou moins démontrées, plus ou moins hypothétiques, mais vérifier par eux-mêmes, d'une façon rigoureusement scientifique, le bien-fondé de la nouvelle doctrine ? Le contraire seul serait stupéfiant. Et un médecin qui admettrait désormais qu'il peut se désintéresser du naturisme ne serait pas loin de professer qu'il peut se désintéresser de la thérapeutique pure et simple.

Or (et c'est précisément un des faits les plus lumineux qui nous permettent de nous rendre compte que nous avons raison, si nous doutions toutefois de nous-mêmes, après ce que nous savons et après ce que nous avons vu), nous ne connaissons pas de médecin ayant loyalement étudié nos méthodes, les ayant expérimentées dans un esprit positif et neutre, les ayant vérifiées dans un pur esprit scientifique, qui ne soit devenu naturiste convaincu.

Que le médecin se tourne de plus en plus vers le naturisme comme vers la meilleure méthode susceptible de donner la santé physique, intellectuelle et morale, voilà qui ne se discute plus.

C'est d'abord à la pratique du naturisme que de nombreux médecins de tout âge doivent leur magnifique santé, après avoir été victimes de certaines maladies qu'ils prétendaient guérir chez les autres. La maladie ? Voilà l'affront que les médecins naturistes ne veulent plus subir. Sujet grave, sujet délicat, sujet douloureux, que je n'effleurerais qu'en passant.

Autour de nous, les confrères qui étudient le naturisme, et qui font preuve en la matière de haut savoir et de grande compétence, se font tous les jours plus nombreux. Les jeunes intelligences, notamment, sont en éveil, suivent de près la question, et nous avons eu en mains des ordonnances que le médecin naturiste le plus sévère aurait bien voulu signer.

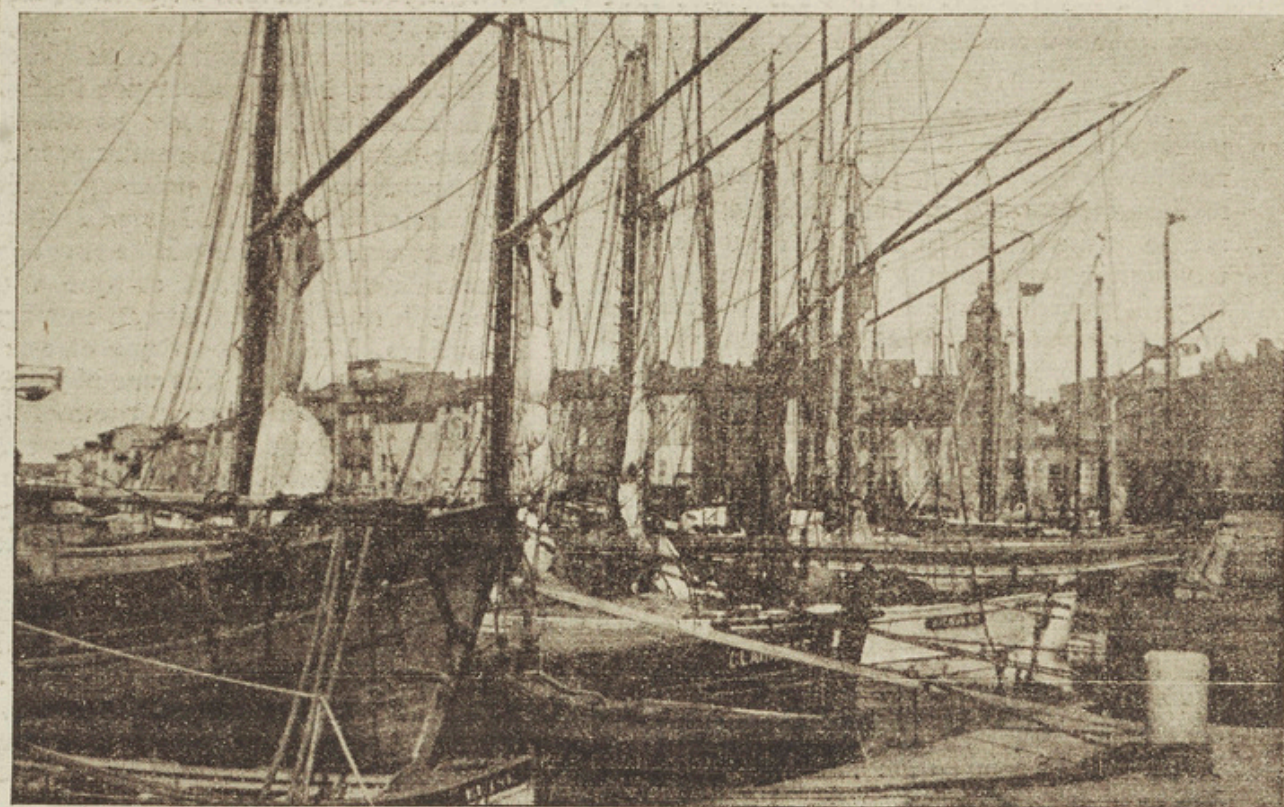
De tous côtés, dans toutes les Facultés, on est alerté et l'on travaille, peut-être sans ostentation, mais on travaille, et cela nous suffit. Les publications scientifiques commencent à mettre certaines questions naturistes à l'ordre du jour, bien discrètement sans doute, et sans prononcer le mot : cela nous importe peu.

(A suivre.) D^r J. CASABIANCA.

(1) Voir *Naturisme* des 1^{er}, 8, 15 et 22 novembre 1934.



← Un aspect du Lavandou : à gauche, la jetée ; on distingue, au fond, la silhouette de l'île du Levant. (Photo Natursisme de Pierre Audebert.)



← Le port de Saint-Tropez.



Nice. La baie des Anges vue du Château. (Photo Natursisme de P. Audebert.) →

La belle randonnée d'un cyclo-campeur ⁽¹⁾

dou et, après avoir passé Cavalière et le Canadel, je descends sur Cavalaire.

Cavalaire est une plage particulièrement propice au camping. Elle se trouve étalée en bordure d'une baie. La mer y est calme comme un lac ; de la verdure, des bois de sapins qui attirent beau-

C'est à regret que je quitte à la fois mon compagnon et cet agréable lieu de séjour, et je prends le chemin de Saint-Tropez. On remarque, dans cette ville, le château, la statue du bailli de Suffren, la citadelle. Il y a quelques beaux yachts dans le port, mais les plages sont loin de la ville.

En selle ! A Beauvallon, je visite les installations d'une véritable colonie de campeurs étrangers. Un cordonnier a même installé une roulotte à proximité et répare leurs chaussures.

Me voici à Sainte-Maxime, station balnéaire toute moderne, aux villas spacieuses, aux grands immeubles, véritables palais. Quand on songe qu'il n'y a pas bien longtemps encore Sainte-Maxime était peu de chose et Beauvallon pratiquement inexistant !

A Saint-Raphaël, où j'arrive après avoir passé Fréjus, j'ai le plaisir de rencontrer deux cyclo-touristes qui viennent de visiter la Corse. Ils me font un rapide exposé de leur voyage, me parlant de l'état des routes, de la beauté des sites et aussi de l'hospitalité qui, paraît-il, est pratiquée en Corse de façon patriarcale.

Après avoir visité Saint-Raphaël, qui est plutôt une station hivernale, je m'apprête à partir, mais le ciel devient très noir. Je parcours quelques kilomètres et soudain l'orage éclate, accompagné de torrents d'eau. C'est le premier jour de mauvais temps depuis mon départ. Deux heures d'attente.

Triste temps pour traverser l'Estérel ! Voici maintenant qu'un autre orage arrive, venant de Cannes ; c'est le déluge. Heureusement, la Providence qui veille sur les campeurs me fait découvrir la maison de braves gens où je reçois l'hospitalité la plus cordiale. Il y a là un homme d'âge,

à qui je donnerais 65 ans tout au plus, mais qui me dit en avoir 82. Nous causons ; j'apprends qu'il n'a jamais fait d'excès, ni bu d'alcool. Il est mince, vif, alerte, et ne veut pas qu'on l'appelle « vieillard ». Il a parfaitement raison.

Le lendemain, un beau soleil brille de grand matin ; je peux admirer la côte vraiment unique de l'Estérel, avec ses sinuosités, ses merveilleux rochers d'un brun rougeâtre. Hélas ! Le feu a ravagé, cette année, une partie des bois qui recouvrent les escarpements rocheux. Au détour de la route, on aperçoit soudain, de la hauteur où l'on se trouve, la ville de Cannes, qui apparaît dans les lointains d'un merveilleux panorama. Vision féerique !

Il n'y a plus qu'à se laisser aller. La route, descendant rapidement au flanc de la montagne, conduit à la Napoule, puis à Cannes, en longeant la mer pendant quelques kilomètres.

Cannes ! Je m'empresse d'aller jeter un coup d'œil au port et j'admire les luxueux yachts qui y sont amarrés. Quand on voit ces bateaux, dont certains sont de véritables petits paquebots avec état-major d'officiers galonnés, on reste rêveur... Je remarque particulièrement le « Dolfin », dont le constructeur s'est efforcé d'imiter un voilier ancien. C'est sur ce bateau que devait s'embarquer, quelques jours plus tard, Sir Austen Chamberlain, pour faire une croisière.

Le long de la Croisette, qui est la « promenade des Anglais » de Cannes, sont alignés les grands hôtels. L'un d'eux possède un solarium où, moyennant juste et honnête rétribution, la clientèle peut s'insoler intégralement. Il paraît que ce solarium est utilisé de préférence par les élégantes qui s'efforcent de faire disparaître par ce moyen les traces laissées sur la peau par les maillots lors d'insolations partielles.

Sur la plage, les professeurs de culture physique ne mettent plus leur science qu'au service des mioches. Il semblerait que l'autre partie de leur clientèle, qui se recrutait surtout parmi les dames obèses, les a plutôt délaissés. On construit actuellement des halles superbes et la ville m'a paru plus importante que lors de ma précédente

visite, il y a quelques années. Cependant, la crise sévit comme partout ailleurs. Commerçants et hôteliers se plaignent de la stagnation des affaires.

En route, maintenant, pour Golfe-Juan. C'est là que débarqua Napoléon, revenant de l'île d'Elbe en 1815. L'escadre évolue souvent dans le golfe. Et me voici bientôt faisant mon entrée à Juan-les-Pins, la fameuse plage qui a fait couler des flots d'encre et où d'aucuns s'imaginent que les gens se promènent dans le costume d'Adam. Ma foi ! Les baigneurs n'y sont pas plus vêtus ou... dévêtus qu'ailleurs. Cette année, tout le long de la Côte d'Azur, les baigneuses portent la tenue de rigueur à Villennes : slip et cache-seins. Personne n'aurait l'idée de se récrier. A Cannes, les dames se promenaient ainsi vêtues sur la Croisette jusqu'à 10 heures du soir.

Je dois avouer que, personnellement, je ne raffole pas de Juan-les-Pins. Figurez-vous une plage longue, mais très étroite, encombrée de parasols et de chaises transatlantiques. C'est tout juste s'il y a place pour passer. Les baigneurs sont étendus, en un nombre varié de poses, partout où il est possible de se caser.

On fait, cette année-ci, sur toute la côte, une grande consommation d'huile parfumée, dont on s'enduit le corps afin de le protéger contre les ardeurs de Phébus ; des élégantes à la peau marbrée, les cheveux oxygénés, les lèvres peintes, étendent leurs mains afin de montrer leurs ongles soigneusement rougis. Sur cet ensemble plane une forte odeur de musc. On fait de l'aquaplane, de l'hydravion pour ceux qui en ont les moyens, on nage, on papotte, et voilà tout.

Je contourne le cap d'Antibes, traverse Antibes et me dirige vers Nice. A Cagnes, je fais connaissance de deux cyclo-campeurs, des gailards dont l'un mesure bien un mètre quatre-vingt-dix. Ce sont deux jeunes Belges qui ont parcouru les Ardennes belges et françaises, les Vosges, le Jura, les Alpes, la Côte d'Azur. Ils vont faire tout le Midi et pensent retourner en visitant le centre de la France. Ils ont essuyé un formidable orage sur le chemin de la Grande Chartreuse, escaladé d'interminables côtes. Voilà, je crois, des « purs »... je ne m'y connais pas.

LIRE LA FIN A LA PAGE SUIVANTE

C'EST le matin. La route est belle. Sous le beau soleil qui brille, là-haut, dans le ciel si pur, je me sens heureux de vivre et j'ai envie de chanter. Je songe à la sottise des hommes qui s'acharnent à découvrir de nouvelles formules de vie artificielle et anormale, qui se torturent le corps et l'esprit à chercher le bonheur là où il n'est pas, où il ne peut être, quand si près d'eux, au milieu de la nature... Mais, hélas ! comprendront-ils jamais ?

Deux avions sillonnent le ciel bleu. Ils vont, viennent, s'éloignent pour reparaitre ensuite. Tiens ! En voilà un qui descend « en feuille morte ». Pas mal ! Mais quoi ? Il pique du nez maintenant et fonce droit vers le sol. Le malheureux ! Tout étonné, je continue ma route : deux kilomètres passent. C'est là ! Dans un

corps mutilé, inerte. Le malheureux a eu conscience de son terrible sort. Des gens l'ont entendu crier.

Avant de visiter Hyères, je m'en vais faire un petit tour à la presqu'île de Giens. De grands bois de sapins et des broussailles bordent la mer. Voilà un endroit à recommander aux campeurs taciturnes, avides de solitude et de tranquillité. Il est sauvage à souhait. La plage d'Hyères ne m'a pas particulièrement enchanté. L'eau de mer charrie du varech. Les hôtels ont un petit air vieillot, ce qui n'a rien d'étonnant, puisque Hyères est la plus ancienne station balnéaire de la Côte d'Azur ; mais, en revanche, la ville possède des avenues plantées de palmiers magnifiques. Les vieux quartiers sont extrêmement pittoresques, et, du haut de l'esplanade Saint-Paul, que j'atteins non sans mal par des ruelles à pic, on jouit d'un splendide panorama.

Je longe maintenant une partie de la chaîne des Maures, ravagée récemment par des incendies de forêts. C'est un triste spectacle que ces arbres calcinés, tordus par le feu, sur des étendues considérables. Le sol est charbonneux. Le dommage est grand en ce qui concerne les pins, car il faut longtemps avant que ces arbres atteignent une hauteur raisonnable.

Mais les idées chagrines que la vue de ces choses peut engendrer s'évanouissent lorsqu'on arrive au Lavandou. C'est une plage très coquette, toute piquée de parasols multicolores. Dans le port, une flottille de bateaux à moteur. Là-bas, en mer, les îles d'Hyères : Port-Cros et, à gauche, l'île du Levant, l'île des Naturistes, que je regrette de ne pouvoir visiter. Je quitte le Lavan-

coup de campeurs fixes. Je cause avec une dame qui vient camper avec sa famille, à cet endroit, depuis trois ans, pendant la durée des vacances. Mais le soir approche. Allons faire un tour du côté de la jetée. Soudain, j'entends une voix :

— Campeur ?
— Oui, et vous ?
— Moi aussi...

Et j'aperçois, en contrebas du chemin, un jeune homme portant, pour tout vêtement, une culotte courte. Il est occupé à malaxer quelque mystérieux aliment dans une casserole enfumée, posée sur un feu de fortune. J'apprends que la nourriture en question est du riz. Mon campeur s'est taillé une cuiller dans un morceau de bois. Il m'invite fraternellement à goûter de sa mixture. Ma foi ! Ce n'est pas mauvais. Et puis nous causons.

C'est un jeune médecin belge, qui a fait tout le littoral à pied, sac au dos, jusqu'à Menton ; puis il s'est embarqué à Monaco sur un bateau qui l'a ramené à Saint-Tropez, et maintenant le voilà sur le chemin du retour. Enfin, j'ai rencontré un vrai campeur, un campeur « spartiate », doublé d'un excellent nageur. L'an passé, il a parcouru les Vosges, à pied toujours.

Le lendemain, nous allons ensemble nous baigner. La Méditerranée est vraiment l'idéal pour les nageurs. Pas de vagues ni de marées, une eau pure, transparente. Dans toutes les plages, des radeaux-plongeurs sont ancrés à une certaine distance du rivage, et puis, au lieu de frissonner sous le vent d'ouest, comme cela se produit si fréquemment au bord de l'Atlantique, on peut, en sortant de l'eau, se réchauffer et se bronzer sous un soleil dont, seule en France, la Côte d'Azur possède le privilège.



↑ Un campement de cyclo-touristes.

champ, un rassemblement autour d'un petit avion tricolore. Carlingue défoncée, hélice brisée, et, recouvrant l'appareil en partie, un grand parachute qu'un homme écarte doucement. Triste chose ! Le pilote est là, déchiré, ensanglanté. Ce qui était, il y a quelques minutes, un fort gaillard de 20 ans n'est plus, maintenant, qu'un pauvre

(1) Voir Natursisme du 22 novembre 1934.

LA BELLE RANDONNÉE D'UN CYCLO-CAMPEUR

(SUITE DES PAGES 8 ET 9)

Encore quelques kilomètres, et je me trouve sur la promenade des Anglais prolongée. Pendant sept kilomètres, je vais pouvoir admirer la magnifique baie des Anges. Là-bas, au débouché de la vallée du Paillon, j'aperçois le casino de la jetée, et bientôt je suis à Nice. Après avoir visité la ville, que je connaissais déjà et que j'aime beaucoup, parcouru les ruelles si pittoresques du vieux quartier, escaladé le rocher du Château, contourné Rauba Capeu, où mon chapeau ne peut s'envoler puisque je n'en porte pas, je me dirige vers Monaco, en longeant la baie de Villefranche. Il fait très chaud ; je roule le torse nu, n'ayant pour tout vêtement que mon pantalon et mes souliers.

Le rocher de Monaco ! Site merveilleux, avec ses jardins à pic et la petite ville si curieuse qui le domine. D'un côté de la place du Palais, les vieux canons de bronze sont braqués sur la mer, dont les flots entourent le rocher d'un liséré verdâtre. Du côté opposé, la vue embrasse toute la côte, avec le splendide panorama de Monte-Carlo et la rade de Monaco. Descendons. Dans la rade, un torpilleur italien, astiqué, luisant comme un sou neuf, est amarré.

Soudain, un coup de canon retentit. C'est le signal de départ d'une course motonautique ; déjà les hors-bords bondissent sur l'eau bleue en faisant jaillir des torrents d'écume.

Le soir, assis sur un banc dans les jardins du casino, j'écoute le concert qui s'y donne. A mes pieds, dans la rade, un magnifique paquebot brille de mille feux sous le ciel constellé d'étoiles.

Le lendemain, départ pour Menton, en passant par le cap Martin, où l'impératrice Eugénie aimait, jadis, se reposer. Dernière ville française avant l'Italie, Menton jouit d'une température moyenne de 16°, la plus élevée du pays. Je pédale jusqu'au poste-frontière italien, au bord de la mer ; j'y rencontre des touristes dont la promenade se trouve arrêtée par l'absence de passeports. Les uns font des achats de cartes illustrées, qu'ils enverront ensuite à leurs amis et connaissances, ornées d'un beau timbre italien, pendant que d'autres braquent leurs appareils photographiques sur les douaniers et policiers italiens, qui se prêtent complaisamment à ce petit jeu.

Fin le beau voyage, ou plutôt le voyage d'aller, car je dois maintenant parcourir le même trajet en sens inverse ; mais je prendrai d'autres routes, je visiterai des villes nouvelles, je contemplerai des paysages, des horizons non encore entrevus.

Je ne sais si les lignes qui précèdent ont pu faire ressortir tout le charme, tout l'imprévu d'une pareille randonnée. Le cyclo-camping n'est-il pas le mode de déplacement idéal, permettant de voir bien et de jouir de la plus entière liberté ? C'est pourquoi je termine en souhaitant que des nuées de campeurs sillonnent, l'an prochain, les belles routes de France.

E. HENRY.

L'abondance des matières nous oblige à reporter au prochain numéro la suite de
AU SOLEIL SUR LES MERS POLAIRES
par le docteur Gaston Durville.

Les hémorragies gingivales

Il arrive souvent que des malades se plaignent ou m'écrivent pour me demander des explications parce qu'ils ont du sang dans la bouche. Voyons ensemble quelles peuvent être les causes des hémorragies gingivales.

C'est à dessein que j'emploie le mot de « gingival » pour pouvoir laisser de côté les hémorragies dentaires proprement dites. Celles-ci ne peuvent survenir qu'en raison d'une pulpe ouverte, et la douleur produite par la succion sur la dent est telle que, si elle fait venir une petite goutte de sang, elle provoque immédiatement une visite chez le dentiste.

Les hémorragies gingivales peuvent avoir deux origines : soit une cause locale, soit une cause générale. Le plus souvent, elles sont provoquées par des inflammations de gencives ayant pour cause le mauvais entretien buccal, ainsi que la présence de tartre et de calculs sériques. En présence de ces corps étrangers, la gencive se congestionne, se boursoufle, s'œdémise et saigne au moindre attouchement. En plaçant la langue entre deux dents et en faisant une succion, on provoque une hémorragie qui, d'ailleurs, soulage passagèrement de la gêne que l'on éprouvait à ce niveau en raison précisément de la congestion des gencives.

Le même phénomène peut quelquefois se produire au niveau d'une dent, lorsque, celle-ci ayant été par exemple mal obturée, sans respect des points de contact avec la dent suivante, les aliments viennent se tasser entre deux dents et provoquent des irritations de gencives analogues à celles occasionnées par le tartre. Dans ce cas, il suffit, d'ailleurs, d'enlever avec un fil les aliments qui sont venus se tasser dans l'interstice dentaire, puis de mettre une goutte de teinture d'iode sur la gencive, pour que tout rentre dans

l'ordre jusqu'au moment, hélas prochain, où de nouveaux aliments provoqueront le même inconvénient.

D'une façon générale, les gencives sont toujours fongueuses et saignent autour de tout corps pouvant les irriter, par exemple le long d'un chicot. Souvent la chose se produit aussi lorsque deux dents se carient face à face et au collet. Les deux cavités se trouvent donc au niveau de la gencive. Celle-ci, irritée par les particules alimentaires qui viennent se placer dans ces cavités, va gonfler au point même d'envahir les deux cavités. Cette gencive saignera au moindre attouchement.

A la suite d'une extraction difficile, il se produit quelquefois de petites brisures des bords alvéolaires. Ces bords alvéolaires brisés sont maintenus en place par la gencive, qui va devenir bourgeonnante et congestionnée jusqu'à ce que le petit bout d'os soit éliminé. Si donc, dans les jours qui suivront une extraction difficile, vous constatez des hémorragies faciles, cela doit vous indiquer qu'un petit séquestre osseux est en voie d'élimination.

Une autre cause d'hémorragie, toujours d'origine gingivale, peut être provoquée par le mauvais ajustage de pièces de prothèse dentaire. Si un appareil est insuffisamment ajusté et n'épouse pas rigoureusement le collet des dents, la muqueuse bourgeonnera et saignera facilement entre l'appareil et les dents qui auraient dû être protégées. De même, des crochets mal ajustés peuvent venir irriter la gencive et la faire saigner.

Donc, chaque fois que vous noterez la présence de sang dans votre bouche, dites-vous qu'une cause locale est infiniment probable et allez demander à votre chirurgien-dentiste de vouloir bien vous examiner.

Cependant, certaines hémorragies des gencives peuvent avoir pour cause un état général en l'absence de toute épine irritative buccale. Il nous arrive de voir, quelquefois, des malades dont la bouche est en parfait état, qui n'ont même pas une seule dent cariée, qui n'ont pas de tartre, et qui, malgré cela, se plaignent d'hémorragie gingivale.

Ces cas relèvent surtout de la médecine générale, et l'on peut être à peu près sûr, en faisant l'analyse du sang, de se trouver en présence d'individus anémisés, ayant un nombre de globules rouges très inférieur à la normale. La chose se remarque principalement chez les jeunes filles. Il faut arriver à une aseptie parfaite de la cavité buccale et entreprendre immédiatement un traitement général après avoir déterminé exactement la cause et fait un diagnostic aussi précis que possible.

Enfin, certaines médications : médications arsenicales, bismuthiques ou mercurielles, provoquent des stomatites qui, toutes, ont pour effet de donner de petites hémorragies gingivales.

D^r Charles GUÉBEL.

LA VOIX DE SON CHIEN



LE TOUTOU TROP VÊTU. — Ah ! acheter Naturisme et le convertir !...

LA PAGE DU MALADE

LE TRAITEMENT DES ENCOMBREMENTS GAZEUX DES VOIES DIGESTIVES

DEMANDE. — M. V..., inspecteur à la direction des Finances, Afrique du Nord. — J'ai 36 ans, 63 kilos, taille 1 m. 78, périmètre thoracique 83-92. Maladie antérieure : entérite grave à 1 an. Abonné à Naturisme et soigné trop brièvement, faute de temps, à l'Institut Naturiste.

J'ai été élevé suivant des principes assez éloignés de ceux que vous préconisez (vie sédentaire, très peu d'exercice, sauf en vacances) ; mobilisé à 19 ans en France, puis en Orient et en Russie. J'ai bu de l'alcool. Après démobilisation, vie assez irrégulière.

En 1927, apparition brusque de troubles : vertiges, angoisses, tendance continuelle à la syncope... Les médecins consultés parlent de foie, d'appendicite, d'anémie, etc... Je perds du poids très vite et, malgré tous les remèdes, pas d'amélioration sensible...

En 1928, on me trouve de l'aérophagie ; belladone, valériane ne me soulagent pas... C'est à ce moment que, par hasard, me trouvant en France, j'achète dans une gare Naturisme. Je ne cesserai plus de le lire.

Je fais un séjour à la campagne, dans le Jura, cure d'air et de repos ; j'abandonne les drogues (sauf la formocarbène) ; mon état s'améliore sensiblement.

Le 27 novembre 1930, de passage à Paris, je vais à l'Institut Naturiste, où je suis examiné à fond ; on diagnostique, à la radio, une ptose de l'estomac, gonflement gazeux, et on me donne un régime. Comme je dois repartir au Maroc aussitôt, impossible de faire des massages. De retour au Maroc, amélioration continue et très sensible.

Je fais de plus en plus d'exercice ; je me développe ; beaucoup de bains de mer, même en hiver, sans aucun dommage...

Depuis le mois de mars dernier, je me suis même mis à la boxe sans en ressentir de fatigue, au contraire.

Or, le 27 juin dernier, vers 17 heures, je suis pris de malaises : angoisses et spasmes violents, nausées, fourmillements intenses dans les bras et les jambes avec crampes ; je suis comme paralysé... Ma femme court chercher un docteur... Il arrive alors que la crise se termine, m'ausculte le ventre, le foie, l'estomac... ne trouve rien d'anormal et impute cette crise à un barrage de gaz et à des troubles du sympathique... Je suis aujourd'hui à peu près rétabli, mais je n'ai plus confiance qu'en la médecine naturiste et je tiendrais beaucoup à avoir votre avis au sujet de cette crise. J'irai d'ailleurs vous revoir pour un examen complet à mon prochain voyage en France, sans doute l'an prochain.

Avec mes meilleurs remerciements, l'assurance de mes sentiments de reconnaissance et d'admiration pour votre belle œuvre...

Réponse. — Cher monsieur. Le médecin qui vous a examiné lors de votre crise douloureuse a certainement trouvé la vraie cause : vous avez fait une crise de barrage abdominal par gaz. C'est assez fréquent chez les ptosiques. L'accident est dû à la ptose gastrique elle-même, au déficit sécrétoire qui va avec, à la fatigue du sympathique, et il y a, certainement, un appoint alimentaire.

1. Ptose gastrique. — Dans un estomac ptosique, les aliments fermentent toujours plus ou moins. Quand, d'autre part, on possède un estomac ptosique, l'intestin n'est jamais normal ; il est plus ou moins ptosique, donc aussi plus ou moins fermentant.

2. Déficit sécrétoire. — Tous les ptosiques ont des troubles de sécrétion digestive. Quand les fibres musculaires de l'estomac, de l'intestin, sont anormales, inertes, flasques, atrophiées, il n'est pas possible que soient normales les glandes sécrétrices qui sont à côté d'elles, dans la même paroi. Tous les ptosiques sont donc nécessairement des impotents glandulaires. Si les glandes sécrètent mal, les aliments digèrent mal ; c'est une nouvelle cause de fermentations digestives.

3. Chez les fatigués du système nerveux, la commande des sécrétions digestives est mal faite. Si l'influx nerveux du sympathique, déficitaire ou mal orienté, ne se porte

pas correctement vers les glandes digestives, comment celles-ci sécrèteraient-elles normalement ? Nouvel appoint qui favorise les fermentations.

4. Quant à l'appoint alimentaire dans cette histoire, il ne faut pas le négliger.

Quel que soit le trouble digestif dont on soit atteint, quel que soit le degré de ptose, quel que soit le déficit glandulaire ou nerveux dont on soit atteint, on doit toujours pouvoir parvenir à digérer correctement, autrement dit à n'être pas, tout à coup, « barré de gaz ».

Chez les non-naturistes, il est, d'habitude, excessivement facile de trouver tout de suite le régime alimentaire qui permettra de digérer. Chez les naturistes, c'est souvent plus difficile, car ils ont déjà supprimé les fautes alimentaires lourdes, grossières, visibles de loin, si l'on peut dire, et il n'y a que le spécialiste très exercé qui peut trouver la faute alimentaire responsable.

Chez vous, cher monsieur, je suis convaincu qu'il y a eu faute. Le mot faute, d'ailleurs, ne convient pas, car faute implique qu'on a conscience de ce qu'on fait ; le mot approprié, pour vous, est erreur. L'erreur, du reste, a pu n'être qu'une erreur du moment. Par exemple : en temps ordinaire de vigueur — par le « temps ordinaire », j'entends, pour vous, l'époque où vous n'êtes pas trop surmené, où vos forces sont harmonisées, où vous vous sentez vigoureux — en temps ordinaire, dis-je, vous pouvez digérer, au même repas, albumine, farineux et aliment cellulosique. Et puis arrive une phase de fatigue (surmenage professionnel, cycle annuel de dépression, fatigue du fait d'une saison dévitalisante...) ; alors vos pouvoirs sécréteurs baissent et vous devenez incapable de digérer en même temps les trois aliments fondamentaux, la cellulose s'opposant à la normale transformation des farineux... Dès lors, poussée de gaz, barrage...

Dans votre cas, il est splendide que le médecin appelé n'ait pas étiqueté votre accident crise d'aérophagie, car c'est le grand dada, la grande erreur de la médecine chimique : dès qu'un malade a des difficultés digestives, vite on décrète qu'il avale de l'air ; ça évite de fouiller le détail du régime, de chercher l'aliment responsable ; ça permet de tolérer son incurie alimentaire, et on n'a qu'à prescrire une drogue, laquelle, bien entendu, ne change absolument rien.

Si vous avez compris ce que je viens d'exposer — d'une manière assez touffue d'ailleurs et dont je m'excuse — vous devez conclure qu'au cas où vous sentiriez de nouvelles poussées gazeuses, vous devriez :

1. Améliorer l'élément ptose (gymnastique abdominale correcte, massage).

2. Améliorer le déficit sécrétoire. Le genre de vie naturiste (culture physique matinale, aération, ensoleillement, suppression du surmenage, réglage de la sexualité...) produira le résultat.

3. Adapter le régime à vos possibilités sécrétoires du moment. Particulièrement, il peut être indiqué — en phase de préparation de barrage — de dissocier momentanément votre régime alimentaire, c'est-à-dire de prendre le déjeuner de midi sans cellulose et le dîner sans farineux. Relisez, à ce sujet,

mon « Crible » de jeudi dernier ; c'est parce que votre cas se rapporte à ce que j'ai exposé dans celui-ci que je parle, aujourd'hui, de votre histoire.

■ ■ ■

A PROPOS DU MASSAGE GYNÉCOLOGIQUE POUR GUÉRIR LES INFECTIONS RÉCENTES OU ANCIENNES DE L'UTÉRUS, DES TROMPES, DES OVAIRES. LE MASSAGE GYNÉCOLOGIQUE FAVORISE-T-IL L'APPARITION DE LA GROSSESSE ?

A plusieurs reprises, dans nos colonnes, j'ai parlé de l'effet curatif puissant qu'exerce le massage gynécologique — bien fait — sur les infections des voies génitales de la femme : métrites, salpingites, ovarites...

Je reçois de M. Schutters, masseur belge, une longue lettre approuvant mes dires ; voici quelques passages de cette lettre :

J'ai lu avec beaucoup de satisfaction votre article intitulé « Pour ou contre le curetage de l'utérus », car j'applique le massage gynécologique déjà depuis une dizaine d'années.

L'expérience en ces matières me conduit à vous approuver sans réserve quand vous dites que « le massage de l'utérus est le seul traitement de toutes les infections récentes ou anciennes » de l'organe.

Le plus souvent mes clientes sont des malades qui se sont entraînées d'un cabinet de consultation à l'autre et qui, en dernier lieu, m'arrivent pour tenter la dernière chance. Ce que j'ai remarqué bien des fois, c'est que le massage — mouvement bien conduit — fait tomber la température et la ramène à la normale.

Le fait suivant ne peut pas manquer d'importance, parce qu'il montre la grande influence qu'a le massage sur les organes génitaux :

Après un certain temps de traitement par le massage gynécologique, des malades sont devenues enceintes alors que les couches antérieures dataient de cinq et huit ans ; j'en dois conclure qu'elles sont devenues plus aptes à la procréation.

(Signature.)

Il y a vingt ans que nous avons constaté le fait dont parle M. J. Schutters ; aucun doute n'existe pour nous à cet égard : le massage gynécologique correctement appliqué, nettoyant l'utérus et les trompes, peut rendre une perméabilité normale au canal qui était obstrué ; de ce fait, il favorise la descente des ovules et l'ascension des spermatozoaires ; remettant à neuf la muqueuse de l'utérus, il permet la fixation de l'œuf fécondé et le développement normal de celui-ci ; par son action régénératrice et stimulante sur l'ovaire, il paraît influencer favorablement la ponte des ovules, autrement dit accroître les chances féminines de fécondation.

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.)

LA PAGE DE LA FEMME

■ ■ ■ ■ ■ Votre corps ■ ■ ■ ■ ■ Quelques échos ■ ■ ■ ■ ■ Votre visage ■ ■ ■ ■ ■



Voici, aujourd'hui, trois exercices d'équilibre. Nous n'avons pas besoin d'insister sur la grande valeur, au point de vue de la maîtrise du corps, de ces exercices qui, d'autre part, intéressent tous les muscles du corps, les uns d'une manière active (leur rôle étant d'exécuter le mouvement), les autres passivement (c'est-à-dire étant chargés de maintenir l'équilibre). — Premier exercice : Placez-vous debout, étendez les bras horizontalement ; assurez votre aplomb sur la jambe gauche, puis, simultanément, penchez le buste en avant et étendez la



jambe droite en arrière, au même degré (photo 1). Tout ceci doit être exécuté lentement et tranquillement. Revenez à la position de départ et recommencez le même mouvement en changeant de jambe. Répétez huit fois en tout. — Deuxième exercice : Debout sur la jambe droite, bras allongés au-dessus de la tête. Inclinez le buste à droite, et, en même temps, soulevez la jambe gauche sur le côté (photo 2). Ramenez ensuite le buste et la jambe gauche à leur position initiale, aussi lentement et simultanément que possible, puis faites le même



mouvement en sens inverse. Répétez 4 fois de chaque côté. — Troisième exercice : Cet exercice fait travailler efficacement les muscles du ventre, qu'il oblige à opérer une forte contraction. Placez-vous debout sur la jambe droite, bras allongés le long du corps. Elevez la jambe gauche en avant, jusqu'à l'horizontale, en inclinant le buste en arrière (photo 3). Revenez à la position debout et recommencez en soulevant la jambe droite. Répétez 8 fois en tout. Ce mouvement ne convient pas aux personnes atteintes de pioses des organes abdominaux.

(Phot. Naturisme, posées et commentées par Mlle Karla).

LES PERCEURS D'OREILLES

Louis Marsolleau, dans « L'Ordre », annonce que des chirurgiens viennois refusent de s'abaisser jusqu'à percer les oreilles de leurs clientes désireuses d'y porter des brillants ou des perles :

« Donc, plus d'oreilles percées ! Les femmes peuvent se passer de boucles d'oreilles !

« Tel n'est point l'avis des bijoutiers-joailliers, qui débitent beaucoup de cette sorte de bijoux et à qui cette clôture des oreilles sera extrêmement préjudiciable.

« Heureusement, la Chambre de Commerce a pris leur cause en main et s'est hâtée d'intervenir auprès de l'Association des médecins autrichiens, arguant que la crise sévit sur les commerces de luxe et spécialement sur la bijouterie, et que, précisément, les boucles d'oreilles, parce qu'il en est à tous les prix et de fort simples, sont de vente plus aisée et plus fréquente que les bagues, bracelets, colliers, que la valeur des pierres ou des perles rend moins abordables.

« L'Association des médecins s'est rendue à ces arguments et a adressé à ses adhérents une circulaire pacifiante.

« Aux dernières nouvelles, les médecins consentaient à sacrifier à la solidarité nationale un peu de leur juste orgueil, et, par leurs soins, les oreilles, qui avaient risqué de rester fermées, pourront être ouvertes. »

Bravo ! Bravo ! Il ne reste plus aux médecins autrichiens qu'à ordonner le percement obligatoire des cloisons nasales féminines — sous prétexte que la métallurgie pourrait trouver un débouché aussi nouveau que bienfaisant dans la vente des anneaux de fer ou d'acier — puis à lancer la mode des plateaux grâce auxquels les négresses du même nom s'agrandissent la lèvre inférieure — parce que les ébénistes sont dans le marasme.

Après quoi, vive la civilisation !

■ ■ ■

EXPLOIT DE FEMME

On mande de Moshi, en Afrique orientale, que, guidée par le docteur Rensch, président honoraire du Club alpin de la région, Mme Anna Brassard, de Dusseldorf, a atteint la cime du Kilimandjaro, à une altitude de 6.010 mètres. Les alpinistes et les féministes applaudiront à cet exploit.

Les naturistes aussi.

La Fureteuse.

POUR ENTRETENIR

LA BEAUTÉ DE VOS CILS, MADAME...

Une naturiste parisienne, Mme d'Esp..., nous écrit :

« Depuis quatre ans que je suis naturiste, j'ai considérablement amélioré ma santé et ma beauté. Sans aucun doute possible — ce sont mes amis qui le disent — je suis plus jeune qu'il y a quatre ans. J'ai perdu de la graisse, élargi mon thorax, développé et raffermi mes seins, affiné mon bassin et mes cuisses, conformément aux modèles que vous mettez en avant. Mais je voudrais aussi améliorer mes yeux, car j'ai encore, par poussées, des paupières rouges et mes cils poussent assez mal ; ils sont rares et tombent. Que faire ? »

A mesure, chère madame, que se réparera votre nutrition, grâce à la continuation logique et patiente des procédés de vie sage que nous enseignons, à mesure s'amélioreront vos yeux ; vos paupières cesseront d'être rouges, et, du fait de leur meilleur état, vos cils seront mieux portants.

Nous vous conseillons, d'ailleurs, de soigner vos cils eux-mêmes de la façon suivante :

Le soir, avant de vous coucher, enduisez de lanoline aussi brute que possible — c'est-à-dire le moins tripotée possible par le pharmacien — l'extrémité de votre index et graissez soigneusement le bord libre de vos paupières. Pour le graissage du bord de la paupière inférieure, laissez l'œil ouvert. Pour le graissage du bord de la paupière supérieure, fermez l'œil. Graissez juste à la racine des cils ; votre graissage libérera des « petites peaux » que vous enlèverez au peigne très fin ; après graissage, il ne doit persister à la racine des cils aucun encombrement, aucune substance sébacée. Le graissage peut laisser sur le doigt un ou plusieurs cils ; n'en concluez pas que votre manœuvre les fait tomber. Elle ne fait tomber que ceux qui sont malades et elle active considérablement la pousse. Lorsque les cils seront bien graissés, ils pâliront moins du noir que — sans aucun doute et comme toute Française dite élégante — vous mettez dessus.

L'usage de la lanoline sur les cils m'a toujours donné les meilleurs résultats et le traitement ne coûte absolument rien.

Nous connaissons même une femme qui, ayant obtenu avec ce procédé un résultat qu'elle estima sensationnel, a commercialisé notre conseil et vend, actuellement, très cher, pour faire pousser les cils, des petits tubes de lanoline parés d'un nom ronflant.

Deux bonnes recettes de cuisine saine

SAUCE MAYONNAISE NATURISTE

Mettre dans une terrine deux jaunes d'œufs ; ajouter sel fin. Le poivre et le vinaigre sont inutiles et dangereux. Si l'on ne conçoit pas encore les sauces sans vinaigre, mettre une demi-cuiller à café de vinaigre de vin fait chez soi. Commencer de remuer vivement et vigoureusement la sauce avec un petit fouet, en lui incorporant un tiers de litre d'huile d'olive que l'on fait couler au début en petit filet, et, lorsque la sauce commence à se lier, verser l'huile par saccades, toujours en remuant avec le fouet, et dans n'importe quel sens. « Il faut combattre, dit Pellaprat, cette fâcheuse habitude de faire la sauce mayonnaise sur la glace et avec une cuiller de bois que l'on tourne toujours dans le même sens : nombre de personnes font une affaire d'Etat pour obtenir cette sauce, tandis qu'en dix minutes on peut en faire un litre. La seule chose qui soit

susceptible de faire tourner la mayonnaise, c'est d'employer de l'huile gelée. L'hiver, il faut dégourdir un peu l'huile avant de s'en servir, ce qui prouve bien qu'il ne faut pas employer de la glace pour faire la sauce. » Si l'on met trop de mayonnaise sur un mets, on rend celui-ci indigeste. Répétons que les graisses en excès (même végétales) retardent la digestion. D'autre part, il ne faut pas manger de mayonnaise à un repas où figurent des plats gras.

POMMES BONNE FEMME

Inciser légèrement la peau de pommes de reinette ; ranger celles-ci dans un plat allant au four ; un rien de beurre frais entre les pommes ; sucre en poudre ; un peu d'eau au fond du plat. Cuire au four, doucement. Servir telles.

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'île 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} décembre, 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 propriétaire.

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 recommandée 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.

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 crémières.

Livraison à domicile par HUIT GRANDES 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).

MADAME, NE VOUS RASEZ PLUS...

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

Les vilains poils superflus deviendront plus durs et plus nombreux.

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

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

Demandez l'envoi de la notice N.

Au Club du Faubourg

Vif succès pour les passionnants débats d'actualité présidés par Léo Poldès, et dont voici le programme :

Jeudi 29 novembre, salle des Sociétés Savantes, à 20 h. 30, le député Gaston Martin et le conseiller municipal Levillain sur *Le Scandale des Assurances sociales*. M. Amédée Dunet sur *Le Procès de la Franc-Maçonnerie*. Et débat sur *L'Affaire Lévy*. — Samedi 1^{er} décembre, salle Poissonnière, à 14 h. 30, Mmes Marie-Anne Cornène et Constance Colline sur *La Femme de 40 ans et l'amour*. Le député Michel Parès sur *Problème colonial*, avec le colonel Mury. *L'Affaire Bonny contre « Gringoire »*. Et le célèbre savant Louis Lumière, l'inventeur du cinéma, présidera le débat sur *Cinéma français en face du cinéma étranger*. — Mardi 4, salle Wagram, à 20 h. 30, séance sensationnelle avec Lucie Delarue-Mardrus, Germaine de Castro, Marcelle Denya, Jean Lenoir, Floryse, sur *La Chanson* ; les danseuses tahitiennes Tauhere et Mareva ; les vingt jeunes filles de l'école de danse Andrée Joly. *La Fourrure et les femmes*, avec défilé de mannequins. Le docteur Ruffier sur *La Danse et le Sport*. Et présentation des candidates au titre de « Mademoiselle Paris » 1935. — Renseignements le matin, au *Faubourg*, 155, boulevard Péreire, Paris (Wagram 71-44).

madolin

(Voir en page 15.)

LE CINÉMA

PALAIS DES ARTS, 325, rue Saint-Martin, Paris. — Du 30 novembre au 6 décembre. — Rez-de-chaussée : *L'Etrange bandit* ; *L'Impératrice rouge*. — Premier étage : *Sa douce maison* ; *La Folle semaine*.

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.

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.

PENSIONS NATURISTES

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

Séjour d'hiver idéal. Chambres 100, pension 500 par mois. Château d'Azur, rte de Grasse, Draguignan (Var).

GROUPEMENTS NATURISTES

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.

POUR AMITIÉ DURABLE, ménage naturiste province offre à titre généreux partage vie de famille avec j. f. intelligente, affectueuse, désintéressée. *Natur.*, n° 574.

Je cherche camarade voulant vivre vie naturiste dans colonie, pour culture et élevage. — *Naturisme*, n° 575.

J. f. trent., agréable, sit. indép., hiv. Savoie, été env. Paris, dés. conn. natur. aisé, bne éduc., pr partic. frais couverts. ski, bateau. Don. lég. ski grat. *Natur.*, n° 578.

ETABLISSEMENTS NATURISTES

BOURGES, prof. nat., cult. phys., mass., aliment. nat. Régénér. Deschamps, 6, r. Pellevoysin. Cond. sp. nat.

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. Echant. 1 fr. — Schwilden, 3, r. Turbine, Marseille.

MIEL SURFIN de ma récolte : 20 kil., franco, 120 fr. ; 10 kil., 68 francs. — Nombreuses références. — Echantillon : 1 fr. 50. — J. Thouvenin, apiculteur, Humberville (Haute-Marne.)

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

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

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).

MIEL nouv., gar. pur. Post. dom. 5 et 10 kil., 40 et 75 fr. (cire). — Calmus, Mailly-la-Ville (Yonne).

PHOTIS. Toute l'Alimentation Naturelle. Boulangerie, Pâtisserie et Gourmandises Saines. — Au Centre de Paris, 17, rue de Savoie. — Livraisons, expéditions, catalogue.

Dattes, figues, amandes 1^{er} choix, nouv. récolte, aux plus bas prix. N. Schwilden, 3, r. Turbine, Marseille.

MIEL surf. du Gâtinais, garanti pur et non cuit. Seaux : 3 kil. 28 fr. ; 5 kil., 45 fr. ; 10 kil., 88 fr., f^o gare. A. Jouanneau, apic., Patay (Loiret). C.c. Orléans 89-30.

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.

DEMANDES D'EMPLOIS

Jne fille naturiste, connaissant travail restaurant, désire trouver emploi dans restaurant végétarien. *Nat.*, n° 577.

LOCATIONS

NICE. Chambre et cuisine meublées chez prof., natur. expér. Tt conf. Sol. Bon accueil. Rens. à natur. de passage. Devillepoix, 2, rue Verdi, Nice.

VENTES

OFFRE concession gratuite plage Côte d'Azur, matériel et canots bas prix. Conviendr. à sportif. *Natur.*, n° 573.

MARIAGES

Cult. étrang., 30 ans (inst. gymn. pédagogie), veut faire connaiss. avec j. Française ou étrangère qui l'aidera dans ses trav., créations, etc. Mariage poss. Ecr. dir. : Rudolf, 51, r. Dalayrac, Fontenay-s.-Bois (Seine).

Dame cert. âge, bne présent., honn., seule, occultiste, désint., pet. sit. ind., dés. conn. mons. bien élevé, même âgé, cond. sim., pr bne cam. et amitié récip. *Nat.*, n° 576

DIVERS

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.

On achète bon prix, pour compléter collection, les numéros de la 5^e année de « La Vie Sage » (mai 1927 à avril 1928). Faire offres à « *Naturisme* », 24, r. d'Alleray, Paris (15^e).

POUR VOTRE BEAUTÉ, votre santé, apprenez la synthèse alimentaire et la cuisine rationnelle. Prix modérés. Mme Bonna, 78, rue Blomet, Paris (15^e). Téléphone (avant 10 heures) : Vaugirard 70-66.

BÈGUES

Demandez renseignements à l'INSTITUT DE PARIS — 19, rue Condorcet, 9^e.

A HÉLIOPOLIS

BELLE AFFAIRE A SAISIR D'URGENCE

A VENDRE à l'ILE DU LEVANT en plein centre commerçant

TRÈS BEL IMMEUBLE

de lignes modernes, entièrement neuf,
avec terrain d'environ 500 mètres,

comportant DEUX ÉTAGES

AU REZ-DE-CHAUSSEE : grande pièce de 5 m. sur 3 m. 20, 3 pièces d'environ 3 m. 30 sur 3 m. 10, cabinets pour toilette et w.-c. (non installés).

AU PREMIER ÉTAGE : grande entrée de 2 m. 40 sur 3 mètres, très grande salle de 7 mètres sur 4 m. 50, 2 pièces de 3 mètres sur 3 m. 25, cabinets pour toilette et w.-c. (non installés).

HAUTEUR DE PLAFOND : au rez-de-chaussée : 3 m. 25 ; au premier étage : 3 m. 50.

VUE SPLENDIDE SUR LA MER EXPOSITION EN PLEIN MIDI

GRANDE CITERNE

Cet immeuble, absolument neuf, autrefois destiné à l'école et au bureau de postes, conviendrait admirablement à un commerce : PENSION DE FAMILLE, PETIT HOTEL, LOCATION DE CHAMBRES MEUBLÉES, etc.

LIBRE DE TOUTE LOCATION Entrée en jouissance immédiate

Peintures et installation sanitaire
à la charge de l'acquéreur.

PRIX A DÉBATTRE : 95.000 francs

S'adresser au docteur André DURVILLE, à l'imprimerie de *Naturisme*, 24, rue d'Alleray, 24, tous les jours non fériés, de 10 heures à midi.

Chronique Fiscale

La consultation des matrices cadastrales est devenue une opération nécessaire et courante depuis la publication de l'article 2 du décret du 20 juillet 1934, dont j'ai parlé dans ma chronique de septembre.

Je vais, par quelques indications pratiques, faciliter pour les lecteurs de *Naturisme* les recherches à effectuer sur les documents cadastraux.

Les matrices cadastrales des propriétés bâties et non bâties actuellement en service ont été confectionnées pendant la période 1911-1914. Elles ont remplacé depuis cette époque d'autres volumes qui dataient de l'établissement du plan cadastral et de l'état de sections (1820 à 1850).

Les pages de la matrice des propriétés non bâties portent le nom de folios. Les contribuables y sont rangés, pour la plupart, dans leur ordre alphabétique. Pour ceux qui se trouvent déclassés, il y a lieu de consulter une table placée en tête du volume.

Chaque folio comporte plusieurs colonnes indiquant pour chaque parcelle la section, le numéro du plan, le lieudit, la contenance, la classe, le revenu, l'année de l'entrée, le folio d'où la parcelle a été tirée et, pour les parcelles rayées, l'année de la sortie et le folio auquel elles ont été ajoutées.

En tête de la matrice est inscrit le chiffre annuel du centime le franc qui permet de calculer l'impôt foncier. On y trouve aussi le tarif des évaluations.

Pour vérifier le revenu cadastral d'une parcelle, on prend dans le tarif des évaluations le chiffre rouge correspondant à la nature de culture et à la classe de la parcelle envisagée et on le multiplie par la contenance de ladite parcelle. On doit obtenir comme produit le chiffre du revenu figurant sur la matrice.

Pour connaître l'impôt foncier attribué à une parcelle déterminée, on augmente de 50 % (pour l'année 1934) le revenu cadastral de la parcelle et on multiplie le chiffre obtenu par le centime le franc de l'année 1934.

Chaque propriétaire soucieux de ses intérêts devrait posséder la copie des parcelles inscrites à son folio, ainsi que celle de leur contenance et de leur revenu. Tout contribuable a le droit de consulter les matrices cadastrales et de prendre copie de son folio, mais pour qu'une copie de la matrice cadastrale ait un caractère officiel et valable au point de vue administratif, il faut qu'elle ait été délivrée par le directeur des Contributions directes et certifiée exacte par ce chef de service.

Quand une parcelle est cotisée à la contribution foncière au nom d'une personne autre que le véritable propriétaire, ce dernier, ou le contribuable imposé, peut demander la mutation de cote. Les demandes de cette nature doivent être présentées dans les trois mois qui suivent celui de la mise en recouvrement du rôle. (Décret du 16 novembre 1926, article 2.)

Un contribuable ne peut obtenir la mutation d'immeubles dont il prétend ne plus être le propriétaire qu'autant qu'il indique le nom du propriétaire actuel de ces immeubles. (Arrêt du Conseil d'Etat du 17 février 1922 : Collignon.)

Il peut donc être utile de rechercher, au vu du plan cadastral, à quel nom est imposée une parcelle déterminée. Je vais indiquer la méthode à employer.

Supposons qu'on veuille connaître le nom du contribuable qui paie l'impôt de la parcelle section A, n° 410. On cherche d'abord sur l'« état de sections » le nom du propriétaire de cette parcelle à l'origine du cadastre, soit Durand Claude ; sur la matrice ancienne, on trouve à son ordre alphabétique Durand Claude et à son folio la parcelle A, 410. Si cette parcelle n'est pas rayée, c'est qu'elle est restée la propriété de Durand Claude jusqu'en 1914, époque où la matrice ancienne fut remplacée par la nouvelle.

Si la parcelle est rayée, supposons qu'elle soit passée en 1850 au folio 550, Bourgeois Louis ; on la cherche au folio 550 et on continue à la suivre sur les folios de ses propriétaires successifs sur l'ancienne matrice, jusqu'à ce qu'on la trouve non rayée, par exemple au nom de Dupont Léon. On passe alors à la matrice actuellement en cours, où Dupont Léon est à son ordre alphabétique et au folio de qui est inscrite A, 410. On suit sur la matrice en cours les pérégrinations de la parcelle A, 410, en s'aidant des années de sortie et des folios des acquéreurs, jusqu'à ce qu'on la trouve non rayée au nom du contribuable qui en paie actuellement l'impôt foncier.

On peut, en opérant en sens inverse, rechercher les propriétaires successifs d'une parcelle déterminée, et cela depuis la confection du cadastre. On trouve au bas de chaque folio de la matrice actuelle le numéro du folio correspondant de l'ancienne matrice.

En ce qui concerne les recherches à effectuer sur la matrice des propriétés bâties, on peut opérer de la même façon qu'en ce qui concerne les propriétés non bâties. L'ensemble des lignes concernant un même contribuable se nomme ici une case. Il faut remarquer que le chiffre qu'il faut multiplier par le centime le franc pour obtenir le montant de l'impôt foncier bâti est le revenu tel qu'il figure sur la matrice bâtie.

Depuis la confection du cadastre jusqu'en 1882, il n'y eut qu'une seule matrice pour l'inscription des propriétés bâties et non bâties. C'est la loi du 29 juillet 1882 qui décréta que désormais le revenu cadastral afférent aux propriétés bâties serait séparé des autres revenus figurant sur les matrices cadastrales. Les premières matrices des propriétés bâties datent donc de 1882.

Ces notions élémentaires suffiront, dans la plupart des cas, aux propriétaires pour rechercher les erreurs commises à leur préjudice en matière d'impôt foncier. Je me tiens à leur disposition pour tous renseignements complémentaires.

L. R.

NOTE. — Toute demande de renseignements relative aux contributions directes devra être adressée à M. le directeur de *Naturisme*, renfermer un timbre pour réponse et porter sur l'enveloppe la mention « conseil fiscal ».

LES ÉDITIONS DE « NATURISME »

La Cure Naturiste, 2 vol. à 30 francs chaque.

Quatrième édition. Soixantième mille.

Pour entretenir sa vigueur et se guérir sans médicaments. Le Tome 1 étudie la Cure alimentaire, la Cure d'air, la Cure de soleil. Le Tome 2 étudie la Cure d'eau, la Cure de mouvement, la Cure morale. Deux forts volumes de 360 pages chacun, sous belle couverture en couleurs.

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

Pour être heureux, 1 vol. à 15 fr.

Deuxième édition. Vingt-cinquième mille.

La seule base solide d'où il faille partir à la conquête du bonheur, c'est la santé : santé du corps, santé de l'âme. Comment obtenir l'une et l'autre ?

Le problème de la douleur. Celui de l'émotion. Rôle de la fonction génitale.

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

La Cure Mentale.

Un fort volume de 260 pages, abondamment illustré de hors-texte. Prix : 30 francs.

Pour guérir les maladies sans médicaments, par l'emploi raisonné des forces naturelles qui sont en chacun de nous. Le traitement, par la volonté, de toutes les maladies physiques et mentales.

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

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

Bulletin d'abonnement à

NATURISME

A adresser 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16°)
(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.

FAITES DE LA PUBLICITÉ DANS NATURISME

FAITES LIRE « NATURISME »

ABONNEZ VOS AMIS

6 mois : 28 francs 1 an : 50 francs

Mlle KARLA

STUDIO LAMBALLE

Sous le patronage des D^{rs} G. et A. DURVILLE
25, AVENUE DE LAMBALLE, PARIS (16°)
TÉLÉPHONE : JASMIN 36-90

LA GRACE. LA BEAUTÉ LA SOUPLESSE

PAR

LA GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

GYMNASTIQUE GÉNÉRALE
ET
GYMNASTIQUE PRÉPARATOIRE
POUR LE SKI

LISEZ LES OUVRAGES DES Docteurs DURVILLE

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?...

ABONNEZ-VOUS

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

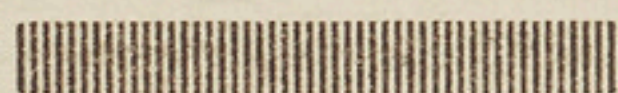
Seul...

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.

37, rue du Rocher

(Laborde 17-59).

203, rue de Vaugirard

(Ségur 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



Au service de massages de l'Institut Naturiste : une infirmière agit, par la méthode dite des « hachures », sur la colonne vertébrale d'une patiente. (Photo Naturisme.)

Prenez rendez-vous à

L'INSTITUT NATURISTE

des docteurs Gaston et André DURVILLE

15 bis, rue Cimarosa, 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.