

Naturisme : le grand magazine de culture humaine

I. Naturisme : le grand magazine de culture humaine. 1934-12-06.

1/ Les contenus accessibles sur le site Gallica sont pour la plupart des reproductions numériques d'oeuvres tombées dans le domaine public provenant des collections de la BnF. Leur réutilisation s'inscrit dans le cadre de la loi n°78-753 du 17 juillet 1978 :

- La réutilisation non commerciale de ces contenus ou dans le cadre d'une publication académique ou scientifique est libre et gratuite dans le respect de la législation en vigueur et notamment du maintien de la mention de source des contenus telle que précisée ci-après : « Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France » ou « Source gallica.bnf.fr / BnF ».
- La réutilisation commerciale de ces contenus est payante et fait l'objet d'une licence. Est entendue par réutilisation commerciale la revente de contenus sous forme de produits élaborés ou de fourniture de service ou toute autre réutilisation des contenus générant directement des revenus : publication vendue (à l'exception des ouvrages académiques ou scientifiques), une exposition, une production audiovisuelle, un service ou un produit payant, un support à vocation promotionnelle etc.

[CLIQUER ICI POUR ACCÉDER AUX TARIFS ET À LA LICENCE](#)

2/ Les contenus de Gallica sont la propriété de la BnF au sens de l'article L.2112-1 du code général de la propriété des personnes publiques.

3/ Quelques contenus sont soumis à un régime de réutilisation particulier. Il s'agit :

- des reproductions de documents protégés par un droit d'auteur appartenant à un tiers. Ces documents ne peuvent être réutilisés, sauf dans le cadre de la copie privée, sans l'autorisation préalable du titulaire des droits.
- des reproductions de documents conservés dans les bibliothèques ou autres institutions partenaires. Ceux-ci sont signalés par la mention Source gallica.BnF.fr / Bibliothèque municipale de ... (ou autre partenaire). L'utilisateur est invité à s'informer auprès de ces bibliothèques de leurs conditions de réutilisation.

4/ Gallica constitue une base de données, dont la BnF est le producteur, protégée au sens des articles L341-1 et suivants du code de la propriété intellectuelle.

5/ Les présentes conditions d'utilisation des contenus de Gallica sont régies par la loi française. En cas de réutilisation prévue dans un autre pays, il appartient à chaque utilisateur de vérifier la conformité de son projet avec le droit de ce pays.

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

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

LIRE DANS CE NUMÉRO :

« FAUT-IL MANGER DES ALIMENTS DE CONSERVE ? »

PAR LE DOCTEUR GASTON DURVILLE

NATURISME

**LE GRAND
HEBDOMADAIRE
DE CULTURE
HUMAINE**



Cliché procédé Emv.

Photo Mandello.

**VERS LES CHAMPS
DE NEIGE...**

DANS QUELQUES SEMAINES, DANS QUELQUES JOURS MÊME, DE NOMBREUX SPORTIFS, CHARGÉS DE TOUT UN MATÉRIEL, VONT, À L'IMAGE DE CELUI QUE REPRÉSENTE NOTRE PHOTO, SE DIRIGER VERS LES CHAMPS DE NEIGE. * LES SPORTS D'HIVER CONNAISSENT EN EFFET UNE VOGUE DE PLUS EN PLUS GRANDE. * LEUR SUCCÈS EST CERTES JUSTIFIÉ, CAR ILS COMPTENT PARMI LES PLUS AGRÉABLES ET LES PLUS SAINS. * MAIS N'IMPORTE QUI PEUT-IL FAIRE DU SKI SANS S'ÊTRE SOUMIS, AU PRÉALABLE, À UN ENTRAÎNEMENT RATIONNEL ? * ON TROUVERA DANS CE NUMÉRO, EN PAGES 8 ET 9, LA RÉPONSE À CETTE IMPORTANTE QUESTION.

DOUZIÈME ANNÉE = N° 337.



1^{FR.} 25

JEUDI 6 DÉCEMBRE 1934

FAUT-IL MANGER DES ALIMENTS DE CONSERVE ?

S'il en est qui ne sont pas nocifs, lesquels ?

DANS le reportage que je publie en ce moment dans nos colonnes, sous le titre *Au soleil sur les mers polaires*, je parle de la maladie des conserves, autrement dit de la maladie créée par certaines conserves ; ce me paraît être le moment opportun pour compléter ce que j'ai dit de cette question et pour publier la lettre suivante que nous a adressée M. Marcel Barbet, de Chalon-sur-Saône :

« Chers docteurs,

« Dans vos ouvrages et dans *Naturisme* vous déconseillez l'emploi des conserves alimentaires.

« Je vous adresse ci-joint un article paru dans une nouvelle publication : *Achetez français... Vendez français*. L'auteur, dans cet article, regrette, au point de vue économie nationale, qu'il ne soit pas consommé davantage de conserves, et il cite une conclusion favorable de l'Académie de Médecine !

« D'autre part, on peut lire dans *Vie et Santé* de septembre 1934 un paragraphe relatif aux conserves. Vous le trouverez ci-joint.

« Que pensez-vous de l'un et de l'autre ?... »

Avant de continuer la lecture de la lettre de M. Barbet, donnons copie des deux coupures :

Voici ce que dit *Achetez français* :

« Parmi les préventions injustes qui, en France du moins, ont limité la consommation de la conserve, la méfiance que le corps médical manifesta à son égard voici vingt ans demeure encore la plus puissante.

« On a encore présente à l'esprit la terrible aventure des colons de l'île Saint-Paul, dont les membres furent décimés par le scorbut par suite d'une alimentation mal adaptée aux besoins prolongés du corps humain.

« Les conserves, à l'époque, en furent rendues responsables, la science officielle dénonça comme un péril l'usage, même modéré, qu'on en faisait. Or, dans le cas Saint-Paul, les colons n'avaient à consommer aucune conserve de légumes ni de fruits.

« L'industrie tout entière fut victime de ce coup injuste, car il s'agissait en l'es-

pèce d'une « erreur judiciaire ». Le procès de la conserve vint en appel, pour aboutir à sa totale réhabilitation, sous forme d'un mémoire à l'Académie de Médecine présenté par MM. P.-J. Le Mehaute, M.-A. Machebœuf, P. Tcherniakofsky et H. Cheftel.

« Ainsi tombent les préventions qui ont empêché le développement d'une des principales richesses françaises, et la voie est désormais ouverte à son essor. »

Et voici maintenant la coupure de *Vie et Santé* :

« Les conserves alimentaires sont faites aujourd'hui dans des conditions infiniment meilleures qu'autrefois. On ne soumet plus le lait, les fruits et les légumes aux températures de 120 ou 130° pour en assurer la stérilisation, comme on le faisait couramment il y a vingt ou trente ans. A cette température, évidemment, les aliments sont stérilisés, mais les vitamines sont tuées et les albumines très éprouvées. Les procédés modernes de conservation des aliments tiennent compte des découvertes de la science, mais il est regrettable qu'on n'ait pas encore pu obtenir des pouvoirs publics une loi obligeant les industriels à indiquer sur chaque étiquette la date de la mise en boîte. On éviterait ainsi le danger d'acheter des conserves qui dateraient de plusieurs années et ne possèdent plus la même valeur alimentaire.

« Un autre danger plus sérieux serait d'acheter des conserves dont les boîtes sont bombées. Une telle conserve ne doit jamais servir à l'alimentation. Elle doit être considérée comme avariée, ou en tout cas comme suspecte d'altération grave. »

Reprenons maintenant la lettre de M. Barbet :

« N'y a-t-il pas lieu de différencier, poursuit M. Barbet, d'une part les conserves en boîtes métalliques, achetées chez l'épicier ; d'autre part, celles faites par la ménagère, dans des récipients soit en verre principalement, soit en métal ?

« Les conserves faites par la ménagère permettent de consommer économiquement, pendant les périodes où les fruits sont rares et chers, ceux qui sont en surabondance au moment des récoltes.

« Ces conserves — fabriquées par la ménagère — sont stérilisées soit dans des

récipients ordinaires, soit dans d'autres, spéciaux, appelés stérilisateurs, mais dans lesquels l'eau ne peut être élevée au-dessus de 100°.

« De ces bocaux en verre, il en existe de deux systèmes, quant à la fermeture de leur couvercle.

« Pour les uns, l'attache est indépendante du bocal ; elle est telle que lorsque l'eau dans laquelle sont immergés les bocaux atteint 60° environ, elle permet à l'air contenu dans le bocal de s'échapper pour tendre à faire le vide. D'ailleurs, si la conserve est réussie, après cuisson et refroidissement le couvercle doit adhérer au bocal par la différence de pression atmosphérique et tenir fermé sans l'aide de son ressort ou fermeture qui ne sert qu'à la stérilisation.

« Pour les autres, le couvercle est maintenu au bocal par une attache fixe, le tout étant solidaire. La fermeture est du même principe que celui des canettes de bière. Dans ces bocaux, la conserve ne se fait pas par le vide, mais par compression, car, en général, pour ne pas dire toujours, le couvercle joint hermétiquement. (Je dis en général, car il existe des sortes de bocaux à accrochage identique, mais dont l'attache est dite souple et par conséquent du même principe que les premiers bocaux cités plus haut, ceux à couvercle séparé.) Ces attaches souples aux bocaux à fermeture canette de bière ne sont utilisées qu'en Alsace et en Allemagne, d'où nous vient, d'ailleurs, la mode de faire des conserves soi-même.

« Donc, pour faire ses conserves, la ménagère peut utiliser :

« Ou des bocaux pour conserver par le vide (soit système à attache indépendante, soit système canette de bière souple).

« Ou des bocaux conservant par compression (système canette de bière à attache rigide) ; ces derniers conserveraient de la même façon que les boîtes métalliques trouvées préparées dans le commerce.

« En résumé, que pensez-vous de ces procédés :

- « 1° Boîtes métalliques préparées, achetées chez l'épicier ;
- « 2° Bocaux à fermeture souple ;
- « 3° Bocaux à fermeture rigide ?

« P.-S. — Dans les campagnes, dans nos régions tout au moins, l'habitude de faire des conserves chez soi se propage de

plus en plus. Certaines ménagères ont, en stock, plusieurs centaines de bocaux ; ils contiennent fruits, légumes, champignons... »

(Signature.)

■ ■ ■

Voici notre réponse :

Ce serait une erreur de croire que l'Ecole médicale naturiste rejette d'une façon intransigeante et totale l'emploi des conserves dans l'alimentation humaine.

Presque tous les animaux font des conserves pour les jours de disette ; en faisant cela ils sont dans la loi naturelle. Il est vrai qu'ils ne les stérilisent pas... L'être humain, soucieux de garder pour le lendemain l'aliment dont il possède, pour le jour présent, une trop grande quantité, n'est pas nécessairement un fou qui attente à ses jours. D'ailleurs, nombre d'aliments que nous consommons tous les jours sont par eux-mêmes des conserves. Le grain de blé est une conserve de glu-



Bocaux en verre pour conserves alimentaires. — A gauche : Bocal à fermeture souple. — A droite : Bocal à fermeture rigide.

ten, d'amidon, de sels minéraux, d'énergie solaire... Cette conserve peut rester saine et vivante pendant des centaines de siècles. On a trouvé, dans les tombeaux des Pharaons d'Egypte, des grains de blé ; ils dataient de cinq et six mille ans. On a planté ces grains ; ils ont poussé ! La conserve était donc encore bonne ; on aurait pu faire du pain avec. Le boulanger qui garde son grain d'une année sur l'autre fait de la conserve, comme M. Jourdain fait de la prose : sans le savoir. Sécher les fruits et légumes est faire de la conserve.

Ils raisonnent donc d'une façon enfantine ceux d'entre les naturistes qui prétendent ne jamais consommer de conserves et qui les estiment nocives par principe. Il faut distinguer.

Nous nous opposons seulement à l'emploi de celles des conserves qui sont dévitalisées et toxiques.

Nous n'hésitons pas à redire, malgré *Vie et Santé*, que les conserves alimentaires en boîtes métalliques sont malsaines. Elles sont malsaines du fait de la haute température de stérilisation, du fait de la boîte, du fait de la soudure.

La haute température tue les vitamines, le métal de la boîte émet des radiations qui faussent, détériorent les fumets ; il est, en outre, attaqué par les acides alimentaires qui, avec eux, fabriquent des sels toxiques, et la soudure qui scelle le couvercle est un poison.

Ajoutons que nombre d'aliments de conserve (crustacés, poissons, viandes), déjà toxiques par eux-mêmes, le deviennent davantage en conserves et que le triptage industriel ajoutant colorants, antiseptiques, etc., accroît encore leur nocivité. Et quand la conserve est vieille, c'est le comble.

Vie et Santé pense comme nous en disant qu'il est regrettable qu'une loi n'oblige pas encore les industriels qui fabriquent des conserves à mettre sur chaque étiquette la date de la mise en boîte. Ainsi, au moins, les consommateurs de conserves métalliques industrielles auraient une idée du degré d'empoisonnement auquel ils se condamnent. Ils pourraient, du moins, refuser les plus vieilles. Une viande en boîte métallique n'est pas comme les grains de blé dont je parlais tout à l'heure ; elle ne peut pas se permettre de remonter aux Pharaons ; elle est irrémédiablement morte en une dizaine de mois.

Dirai-je à l'auteur de l'article d'*Achetez français* que je ne vois pas du tout que le mémoire à l'Académie de Médecine dont il parle ait abouti « à la totale réhabilitation de la conserve ».

Les mémoires aux académies se succèdent et sont rarement capables de réhabiliter quelque chose : ils n'empêchent pas les vitamines de mourir, et, par répercussion, pas non plus de mourir du scorbut les mangeurs de conserves dévitalisées.

Vous avez raison, monsieur Barbet, quand vous vous demandez s'il n'y aurait pas lieu de différencier les conserves en boîtes métalliques achetées chez l'épicier — c'est-à-dire industrielles — de celles faites par la ménagère. Il y a lieu, en effet, de différencier.

La conserve industrielle en boîte métallique doit toujours être tenue pour des plus suspectes. Un naturiste doit s'en abstenir ; il s'en abstiendra encore plus si ladite conserve est un aliment animal.

La conserve en boîte métallique que peut faire la ménagère avec des boîtes achetées dans le commerce est moins nocive que la précédente. La ménagère sait comment elle la fait ; elle sait qu'elle n'est ni droguée, ni antiseptisée, ni peinturlurée ; elle sait, d'une façon précise, sa date d'emboîtage ; elle est sûre de la qualité du produit emboîté ; elle est sûre de n'avoir pas mis un produit à la place d'un autre, par exemple de la pieuvre en guise de homard.

D'ailleurs la ménagère commettra toujours une faute envers la santé familiale quand elle fera des conserves carnées ; la faute sera plus lourde si elle fait cette conserve en boîte métallique que si elle la fait en bocaux de verre.

Il est raisonnable de faire seulement des conserves de fruits et de légumes, et il vaut toujours infiniment mieux préférer les bocaux de verre.

Le bocal de verre n'altère pas l'aliment, le verre résistant aux acides ; le verre permet de voir la conserve, de s'assurer ainsi qu'elle est normale, que la couleur n'est pas changée (un changement de couleur indiquant une invasion microbienne, une invasion de moisissures...), qu'il n'y a pas de gaz de fermentation.

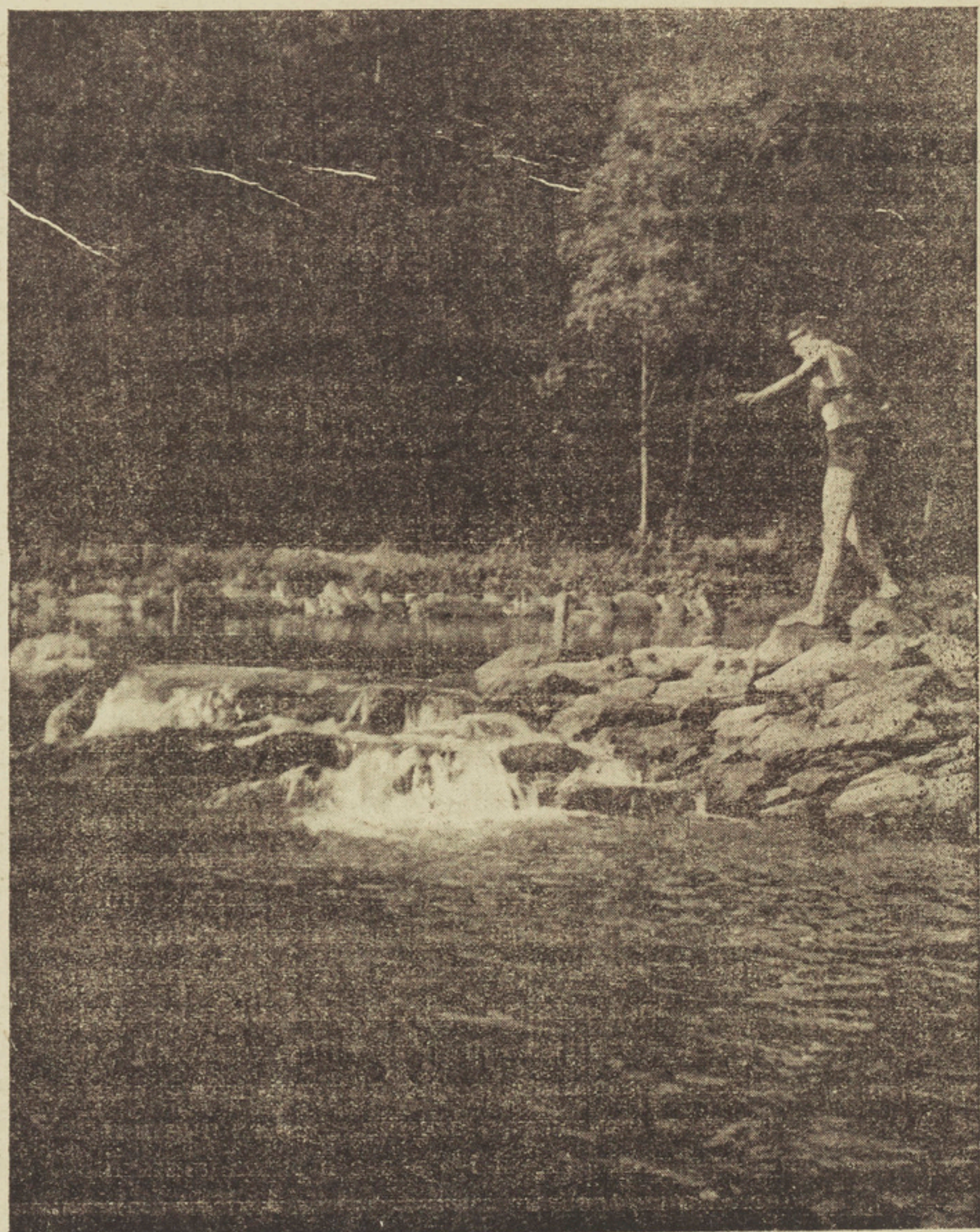
Quel système de bouchage faut-il préférer ? Fermeture souple ? Fermeture rigide ? Vous l'avez dit vous-même : la souple, et vous avez donné vous-même la raison.

Un naturiste n'oubliera pas qu'il ne doit pas abuser de conserves, même faites chez lui et en bocaux de verre à fermeture souple ; elles sont toujours des aliments à vitalité amoindrie ; elles ne peuvent constituer la substance d'un repas ; elles doivent n'être qu'un secours alimentaire.

L'aliment frais, à vitalité entière, est le seul aliment rationnel et fondamental.

D' Gaston DURVILLE.

LE NATURISME



EN BELGIQUE



De même qu'en France, le mouvement naturiste gagne chaque jour du terrain chez nos amis Belges. La plupart des grandes villes du pays voisin possèdent, à l'heure actuelle, des camps où les adeptes de la vie saine vont s'ébattre à l'air et au soleil. Un ami de Naturisme vient de nous adresser, à ce sujet, ces belles photographies, prises à la fin de l'été dernier. — En haut, à gauche : Un joli coin d'un centre naturiste anversois. — A droite : « Il y a deux ans, écrit notre correspondant, cette dame était sujette à des vertiges continuels et avait horreur de l'eau. La méthode naturiste l'a transformée. La voici traversant un barrage sur des roches glissantes et instables sans craindre un plongeon éventuel — qui, au contraire, était au programme pour corser la traversée. » — En bas : Le long de la Semoy, on peut pratiquer le naturisme sans craindre d'encourir les foudres des gardes forestiers. L'auteur des instantanés dit y avoir fait du sport en slip, pendant huit jours, sans ennui.

Le médecin peut-il encore ignorer le naturisme ?

Voici la fin 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 (1).

LA jeune génération médicale est toute prête à comprendre qu'il faut être à peu près fou pour violer les lois de la vie, tout en ayant la prétention de ne pas mourir. Elle est toute prête à comprendre que vivre en marge des lois physiologiques est un non-sens, une folie, une absurdité, un suicide, et que l'homme ne peut vivre en bonne santé dans un milieu artificiel qui n'est pas le sien. Elle est toute prête à comprendre que l'on ne peut avoir les deux prétentions contradictoires, d'altérer par sa faute le fonctionnement normal et naturel de ses organes, et de se bien porter. Elle est toute prête à comprendre que toute révolte contre la nature se paie fatalement un jour, à une échéance plus ou moins lointaine, mais impitoyable et cruelle.

Aussi, les médecins naturistes, tous les jours plus nombreux, envisagent-ils l'avenir avec la plus entière confiance, non l'avenir éloigné, mais l'avenir immédiat.

Un philosophe disait à quelqu'un : « Oui, vous avez raison, mais on ne vous donnera raison que dans cent ans. Et cela vous fera une belle jambe. » Du train où vont les choses, nous n'attendrons pas cent ans, croyez-le bien, pour assister au triomphe de la médecine naturiste.

Ce triomphe, nous l'attendons calmement et sans impatience, non pas comme une vague et lointaine espérance, mais comme l'entière et totale certitude de demain.

Dans un avenir très proche, les revues médicales ouvriront leurs colonnes à l'exposé des thèses naturistes et les sociétés savantes ouvriront leurs discussions sur les procédés de la thérapeutique nouvelle.

Nous serons bientôt assez nombreux pour organiser des voyages d'études médicales dans les centres naturistes modèles. Et nous avons d'ores et déjà envisagé la possibilité de succès d'un premier congrès de médecine naturiste.

Un jour, qui ne me paraît pas lointain, de nouvelles adhésions, mûrement réfléchies, grouperont en un solide faisceau les adeptes de la thérapeutique moderne dans un mouvement irrésistible.

Parvenu au terme de mon exposé, vous vous serez facilement aperçus que je n'ai pas parlé des méthodes thérapeutiques du naturisme. Ce n'est peut-être pas encore le moment de les discuter.

M'en tenant au sujet bien limité que je m'étais fixé, quelle sera ma seule et unique conclusion ? Le but que je m'étais proposé, et cela me comblerait de joie si j'y étais parvenu, c'est de faire comprendre, une fois pour toutes, que le médecin d'aujourd'hui ne peut plus se permettre d'ignorer le naturisme. Son étude est urgente pour le corps médical tout entier, et pour chacun de nous en particulier.

Que de fois n'avez-vous pas été appelés au chevet d'un mourant ? Les jours ont passé dans une lutte inégale et terrible ; puis vos craintes se sont faites plus précises, vos appréhensions plus fortes, et dans la maison angoissée rôde maintenant le pressentiment du malheur.

(1) Voir *Naturisme* des 1^{er}, 8, 15, 22 et 29 novembre.

LES VRAIS RESPONSABLES

Les hommes, qui ont toujours eu une tendance à chercher des excuses à leurs propres fautes, ne manqueront pas de croire, après avoir lu sans réfléchir un récent article de M. l'abbé Moreux, que le soleil est seul responsable des crimes qu'ils commettent.

Voici deux passages de ce bien intéressant article :

« Ce serait folie de croire que l'être humain peut échapper à l'influence des convulsions solaires. Notre organisme est sensible à une foule de radiations que ne connaissaient pas les physiciens d'autrefois... »

« Nous aborderons bientôt un tournant dangereux. Les années 1936-1937 coïncideront avec une reprise d'activité solaire. Attention et redoublons de surveillance. J'imagine qu'en ces années fatidiques la Société des nations aura fort à faire... »

Les hommes entendront-ils le cri d'alarme ?

Tarés comme ils le sont, les convulsions solaires ne peuvent avoir sur eux qu'une influence désastreuse. Leur manière malsaine de vivre les a menés à une telle dégénérescence qu'ils sont plus sensibles que jamais aux radiations dont parle le savant astronome. Que l'astre fasse des siennes, et ces déséquilibrés, déjà excités par de misérables semeurs de haine, brandissent des armes homicides.

Mais ces convulsions solaires, qui poussent souvent les dégénérés à la folie ou au crime, un homme solide et pondéré les sent à peine. Et c'est pourquoi M. Pierre Audebert a raison de dire, dans son émouvant article sur *l'Humanité en péril*, qu'il appartient aussi aux naturistes de jeter le cri d'alarme.

Le naturisme seul peut sauver une race qui court à sa perte. Celui qui est sain de corps et d'esprit résiste au soleil aussi bien qu'aux excitations des fanatiques.

Cultivons donc notre corps ! Cultivons aussi notre esprit, et répandons sans nous lasser cette claire pensée naturiste qui anime tant les écrits de M. Pol.

A. DESCAZAUX.

Un lecteur de Bois-Colombes. — Je reviendrai de temps en temps sur cette question. — A. D.

aisé de la parcourir. Si elle est parsemée d'obstacles, c'est précisément pour qu'ils soient franchis. Ceux-là seuls qui les auront brisés, et non les autres, pourront un jour contempler la vérité naturiste, non pas cachée sous des oripeaux hypocrites, mais, selon le mythe antique, dans toute sa beauté, nue et sans voiles, dans la lumière du soleil.

D^r J. CASABIANCA.

Alors, par un scrupule qui vous honore, vous avez fait appel aux lumières de vos confrères. Réunis autour du malade, vous n'avez jamais entendu sans émotion l'ardent appel à la vie d'un homme ou d'une femme encore jeune qui ne se résignait pas à mourir. Mais, malgré tous vos désirs, vous n'avez pu avoir la folie d'espérer encore. Et, devant la catastrophe qui allait bientôt détruire un foyer, vous avez formulé, le cœur serré, ce souhait qui vous a grandi : « Savoir moins, pouvoir davantage. »

Or, quand les médecins naturistes, très confraternellement, vous disent que la médecine qu'ils pratiquent peut mettre entre vos mains des moyens thérapeutiques insoupçonnés, lorsqu'ils vous disent qu'elle peut accomplir des redressements miraculeux, trouvez-vous légitime de refuser de les connaître et de négliger la puissance des moyens qu'elle met à votre disposition dans la lutte tragique que vous menez contre la maladie et la mort ?

Or, la mort frappe partout, à toutes les portes, sans distinction : elle n'a garde d'oublier la porte du médecin. Les années se suivent, toutes semblables, nous accablent, les uns et les autres, des deuils les plus affligeants, et les parents, les amis et les confrères disparaissent prématurément. L'année qui va finir aura été cruelle à certains d'entre nous ; l'année prochaine le sera probablement pour d'autres. Et les discours, les mots d'adieu et de regrets continueront de pleuvoir sur des tombes qui n'auraient pas dû s'ouvrir.

Or, quand les médecins naturistes, très confraternellement, vous offrent de vous fournir la preuve que l'on ne doit pas mourir, que l'on ne peut pas mourir dans la force de l'âge, si l'on obéit aux lois de la vie, trouvez-vous légitime, je vous le demande encore, de ne pas vous en rendre compte, alors que, manifestement, il serait si simple de le contrôler ?

Au nom de tous les médecins naturistes présents, je demande aux médecins qui ne le sont pas encore, non une approbation ou une désapprobation, non un éloge ou un blâme, mais quelque chose de beaucoup plus sérieux et de plus grave : je leur demande de se mettre à l'étude loyale et sincère de la thérapeutique nouvelle, avec l'aide de tous les procédés d'investigation, d'observation ou d'expérimentation les plus précis et les plus scientifiques. Quant à nous, nous n'avons pas peur de la vérité ; nous sommes bien sûrs, pour l'avoir longuement cherchée, qu'elle est de notre côté.

Nous vous demandons de juger le naturisme, non en dilettanti désabusés, ce qui ne serait pas sérieux, mais après l'immense somme de travail, d'observation et de pratique que nous y avons nous-mêmes consacrée.

Alors, mais alors seulement, vous pourrez le juger comme il convient ; alors vous aurez l'enthousiasme que nous avons nous-mêmes, non un enthousiasme de convenance facile, mais un enthousiasme établi sur des faits, des résultats et des preuves qui vous étonneront toujours davantage.

C'est sur cet appel pressant que je vais terminer, certain que vous ne serez pas déçus.

Sans doute, la route qui mène à la vérité est toujours âpre et difficile, et il est d'une navrante banalité de constater qu'il n'est pas

Le miel est énergie

Il est instructif de se pencher sur la vie des abeilles pour découvrir comment la goutte de miel, qui suffit à satisfaire leur grand besoin de chaleur, explique la prodigieuse intensité de leur vie.

Chacun de nous a eu l'occasion d'observer une butineuse se posant sur un rameau en fleurs. L'insecte va de fleur en fleur, économisant ses mouvements, scrutant chaque partie avec attention, plongeant jusqu'au fond des corolles et s'efforçant de ne rien perdre d'une récolte parcimonieuse. Elle ne prend le chemin du retour qu'après un nombre considérable de visites, et avec toute la vitesse dont elle est capable.

Quand arrive la floraison nouvelle, les butineuses travaillent sans arrêt ; la question de temps joue un grand rôle, et il devient manifeste qu'elles s'épuisent à ce travail forcené. Alors que la reine vit de trois à quatre ans, la butineuse ne résiste que trois à quatre semaines à son labeur.

Un apiculteur récolte facilement, sur une bonne ruche, de 8 à 9 kilos de miel ; il doit laisser en outre à la population le contenu de la ruche proprement dite, qui doit subvenir à la vie de la communauté. Une butineuse ayant rempli tout son jabot ne peut rapporter de sa tournée qu'une très petite fraction de gramme de miel. Cette simple donnée suffit à nous faire pressentir la quantité infinitésimale de miel qu'une abeille peut récolter sur une fleur, et, par conséquent, les milliers de courses opérées par des milliers d'abeilles sur des millions de fleurs, pour constituer la seule récolte d'une ruche.

Le miel est, en soi, une denrée très rare, qui ne devient abondante que grâce à l'extrême activité des abeilles et à leur prodigieuse fécondité.

C'est là un nouveau sujet d'étonnement. Seule, la reine est une abeille complète, ayant pu obtenir son développement complet grâce à l'alvéole plus grande dans laquelle elle a pris naissance. Seule elle est féconde, et sa fécondité doit suffire aux énormes besoins du rucher. Elle consacre tout son temps et toutes ses forces à la ponte. Son énorme abdomen amène chaque heure cent œufs à maturité, soit deux mille par jour, et chaque œuf prendra mille fois son poids dans les trois premiers jours qui suivent la ponte, pour devenir abeille complète au vingt et unième jour.

Non seulement la reine est entièrement accaparée par sa tâche, mais encore ne prend-elle pas le temps de digérer. Près d'elle se relaient des servantes, dites

« nourrices », qui continuellement préparent à son intention une « bouillie royale », constituée de miel digéré.

A ces détails nous pouvons juger la valeur du miel comme source d'énergie, et nous comprenons l'importance d'un formidable et continu renouvellement d'effectif pour subvenir à la tâche d'un approvisionnement suffisant pour l'hiver.

Nous voulons insister ici sur le fait que l'abeille s'attache à une qualité particulière d'arôme, en choisissant un ou quelques-uns parmi la diversité de ceux que lui offre la nature. Cette sélection correspond certainement à un bienfait physiologique, et nous, humains, aurions tort de ne pas en tenir compte. C'est du reste la raison pour laquelle tous les miels ne sont pas pareils en couleur, consistance et goût.

Il nous paraît donc tout particulièrement intéressant d'utiliser, parmi la grande variété de miels que nous avons à choisir, le miel de lavande, qui s'accompagne généralement de thym, serpolet et autres plantes aromatiques de Provence.

La lavande est une des plantes les plus aromatiques qui soient. Son odeur si sympathique est vivement recherchée pour toutes sortes d'emplois, et notamment pour les soins de propreté. Cela est bien naturel, car de tout temps on a attribué une vertu de désinfection aux aromates. De même, dans la cuisine, nous utilisons un grand nombre de bulbes, tels que l'ail, l'oignon, et de plantes telles que la sarriette, le thym, le persil, l'estragon, le cerfeuil, etc., qui sont effectivement des désinfectants de l'intestin et sont utilisés, dans les remèdes de « bonne femme », en doses massives pour obtenir d'importants résultats.

Le « bon air » de certaines régions doit aussi ses qualités aux exhalaisons des végétations prédominantes. Les sapins des Vosges, les orangers de Valence en sont deux exemples choisis entre mille.

Un des plus grands charmes de la Provence tient à la prodigieuse exubérance de son brin de lavande, qui se contente d'une petite motte de terre entre deux cailoux, mais réclame un soleil ardent. C'est ainsi qu'il peuple et anime de vastes régions qui, sans lui, seraient désertiques. Le voyageur qui parcourt ces régions montagneuses, où la culture de la lavande constitue la seule industrie du pays, ne peut retenir une exclamation de bien-être sous la caresse du vent qui lui apporte un air embaumé.

D'innombrables ruches peuplent ces régions, et, alors que la population humaine est des plus clairsemées, ce monde

des abeilles fait une abondante récolte, donnant un miel très ferme, très aromatique et d'une qualité supérieure. Ce miel a trouvé un large emploi à Montélimar, dans la fabrication du nougat. A notre point de vue naturaliste, nous ne voulons retenir que le miel cru, tel qu'il sort de la ruche. C'est une profonde erreur de chauffer et, à plus forte raison, de cuire le miel ; le miel de lavande, plein de mérites à son état naturel, n'est plus qu'un corps mort une fois cuit.

Nous pensons donc être dans une saine logique en soulignant l'intérêt, dans notre alimentation, du miel en général, mais en faisant un cas particulier du miel de lavande, un des plus aromatiques qui soient, et qu'il est bien plus indiqué de faire venir directement du pays d'origine sur nos tables que de laisser aller cuire chez le nougater.

Ajoutons que, dans la pratique, ce miel, consommé avec du pain complet vitaminé, et, pour les fins palais, avec en outre du beurre frais, est un véritable régal, qui laissera loin derrière lui la barre de nougat, tant au point de vue du goût que du bienfait physiologique à en retirer.

A cette époque de l'année où nous devons rechercher l'aliment sain, vivant, gros pourvoyeur de chaleur et d'énergie, le miel en général, et le miel de lavande en particulier, devient un aliment de base tout indiqué au petit déjeuner du matin ou à la collation de l'après-midi, et remplace avantageusement la barre de chocolat ou la confiserie, dont le nougat est un exemple.

Le miel est sucré, mais il est aussi aromate, et, pour cette raison, il est une réserve précieuse, que nous devons à cet admirable insecte qu'est l'abeille, pour retrouver, dans ces journées de pâle soleil, le bienfaisant rayonnement de l'été.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

Le plus fort tirage des revues naturalistes mondiales
PARAIT LE JEUDI SUR SEIZE PAGES
Peut être mis entre toutes les mains

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

De - et, de - là...

BRUITS ET POTINS

LE PATIENT IMPATIENT

Le docteur George Hindmarsh, dentiste à New-York, procédait dans son cabinet à une petite opération qui ne devait pas être très agréable à son client. Soudain, celui-ci quitta d'un bond le fauteuil dans lequel il était allongé, tira un revolver de sa poche et fit feu par deux fois. Le malheureux dentiste s'écroula, blessé à la poitrine et au bras.

Quelques minutes plus tard, l'infirmière du dentiste entra dans son cabinet ; le client était déjà parti.

Dans un tiroir qui n'était pas fermé, le docteur Hindmarsh gardait la somme assez respectable de 50.000 francs. Cette somme a été trouvée intacte ; les enquêteurs en concluent que l'attentat lui-même ne peut être attribué qu'à une nervosité extrême du malade.

Les chevaliers de la fraise et du davier ne vont plus se sentir en sécurité.

Désormais, ce sont eux qui auront besoin de courage pour arracher une dent.

Nous accusera-t-on de roserie si nous ajoutons que c'est bien un petit peu leur tour ?

■ ■ ■

LE LANGAGE DES YEUX

Un oculiste italien dit avoir constaté maintes fois que la forme et la couleur des yeux avaient, au moins dans son pays, une signification précise, un véritable langage.

Ainsi, d'après lui, la pupille large indique la folie et, quand elle est étroite, l'homme est fin, rusé, adroit. L'homme qui a des grands yeux est paresseux et il est pusillanime s'ils sont petits. Les yeux noirs indiquent la timidité ; les bleus, la joie, l'agrément, le contemplement ; les blonds ou gris, le courage et la vigueur.

Le strabisme serait un indice de criminalité.

Les Anciens regardaient les hommes ayant de beaux et grands yeux brillants comme des privilégiés des dieux. Certains, il est vrai, prétendaient que ceux qui avaient les grands yeux semblables à ceux des bœufs ne possédaient que de médiocres facultés mentales.

Homère, en effet, applique à Junon l'épithète de : yeux de bœuf. Mais cette affirmation est privée de fondement, et il suffit, pour la combattre, de rappeler que l'œil de Socrate était gros et à fleur de tête. Encore aujourd'hui on appelle socratiques les yeux de cette nature ; ils seraient l'indice que l'individu est doué d'une excellente mémoire et qu'il a des propensions à l'art oratoire.

ANIMAL VIVANT

Nous avons évoqué dernièrement le cas d'un bambin de notre pays martyrisé par ses parents. Mais l'« enfance malheureuse » n'existe pas qu'en France.

En contrôlant le chargement des marchandises à la gare d'arrivée, des agents du chemin de fer d'Essen ne furent pas peu surpris de découvrir, replié sur lui-même, dans une cage de bois dont le contenu était indiqué comme « animal vivant », un garçonnet d'une dizaine d'années.

Délivré de son étroite prison, l'enfant, qui paraissait épuisé, a raconté qu'il n'en était pas à son premier voyage dans les mêmes conditions et que c'était là le moyen dont usait son patron — un artiste de cirque — pour faire des économies sur les déplacements de son personnel.

Une tasse de café, un peu d'eau et un guignon de pain, placés à portée de sa main dans la cage, constituaient toutes les provisions de route pour des voyages qui duraient souvent des journées entières.

Ceux qui liront cette écœurante histoire apprendront avec soulagement que le saltimbanque inhumain a été arrêté.

■ ■ ■

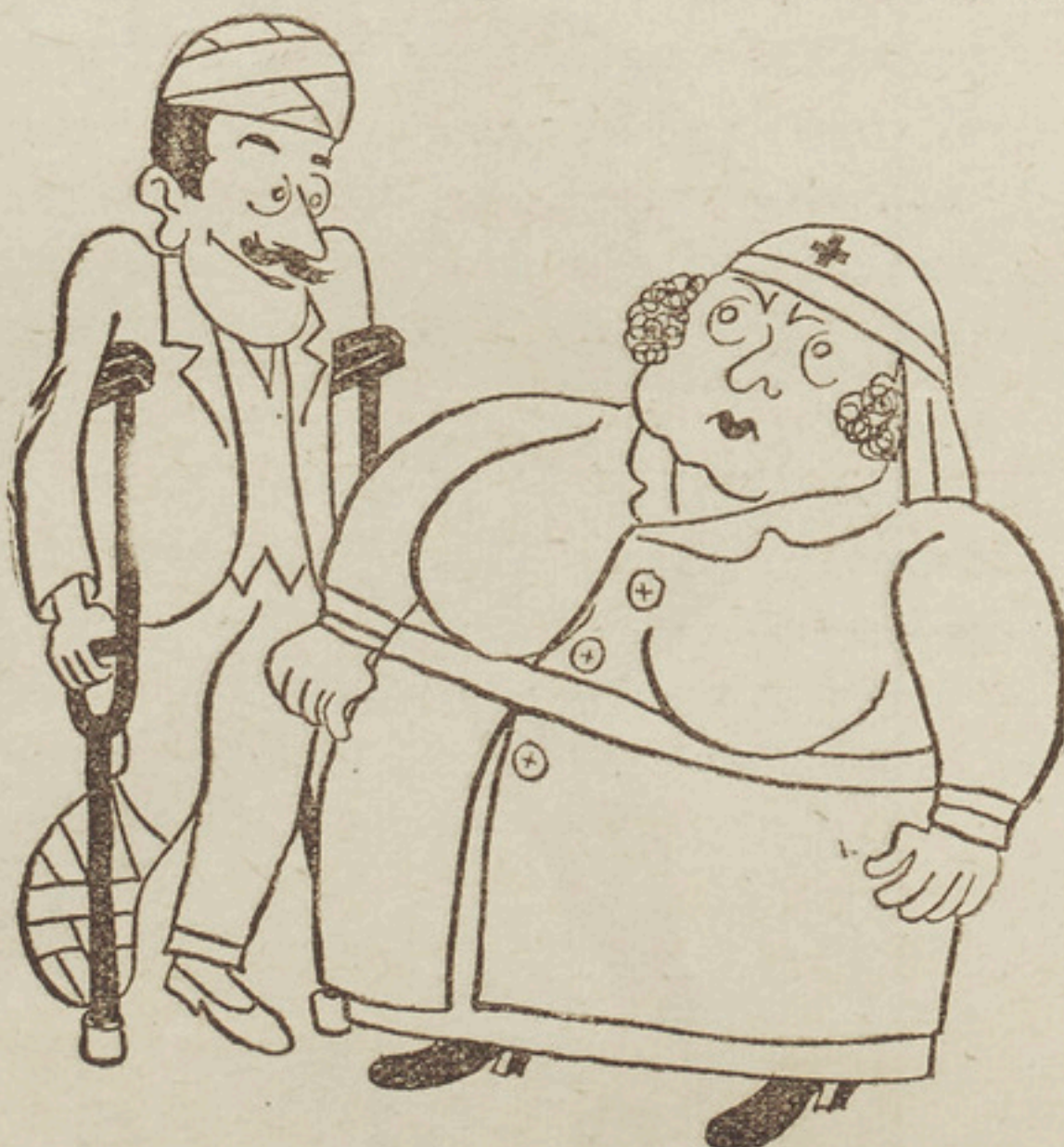
À PROPOS D'UN RECORD PÉDESTRE

M. François Riso et l'ex-championne de course de Villennes Hélène Jomini nous écrivent ces lignes :

« *Naturisme* nous apprend, dans son numéro du 15 novembre, que notre record pédestre établi à l'île du Levant, sur le parcours du village des Arbousiers au phare, a été battu par M. Cauderlier et

LES INFIRMES

(Dessin inédit de P. CANIVET.)



CANIVET.

— Eh bien, madame l'infirmière, voulez-vous que je vous donne un coup de main pour marcher ?

Mme Lenormand-Fasquelle. Nous adressons à ces naturistes nos bien sincères compliments. Voilà qui nous stimulera pour l'avenir ! »

Toutefois, les auteurs de la lettre tiennent à signaler que François Riso eût pu faire mieux s'il n'avait été obligé de tenir compte d'une défaillance de sa camarade.

Il compte d'ailleurs ne pas s'en tenir là et manifeste l'intention de battre seul le record, lors de ses prochaines vacances... à moins qu'il ait le plaisir de se retrouver avec un « équipier » « en forme ».

■ ■ ■

CHEVEUX BLANCS...

La canitie, on le sait, est le blanchissement des cheveux, lequel, normalement, se produit plus ou moins lentement avec l'âge — il devrait se produire assez tard si nous vivions correctement. Mais il est des cas où, sous l'influence d'une grande peur ou d'une violente douleur physique ou morale, la canitie se manifeste rapidement et même instantanément.

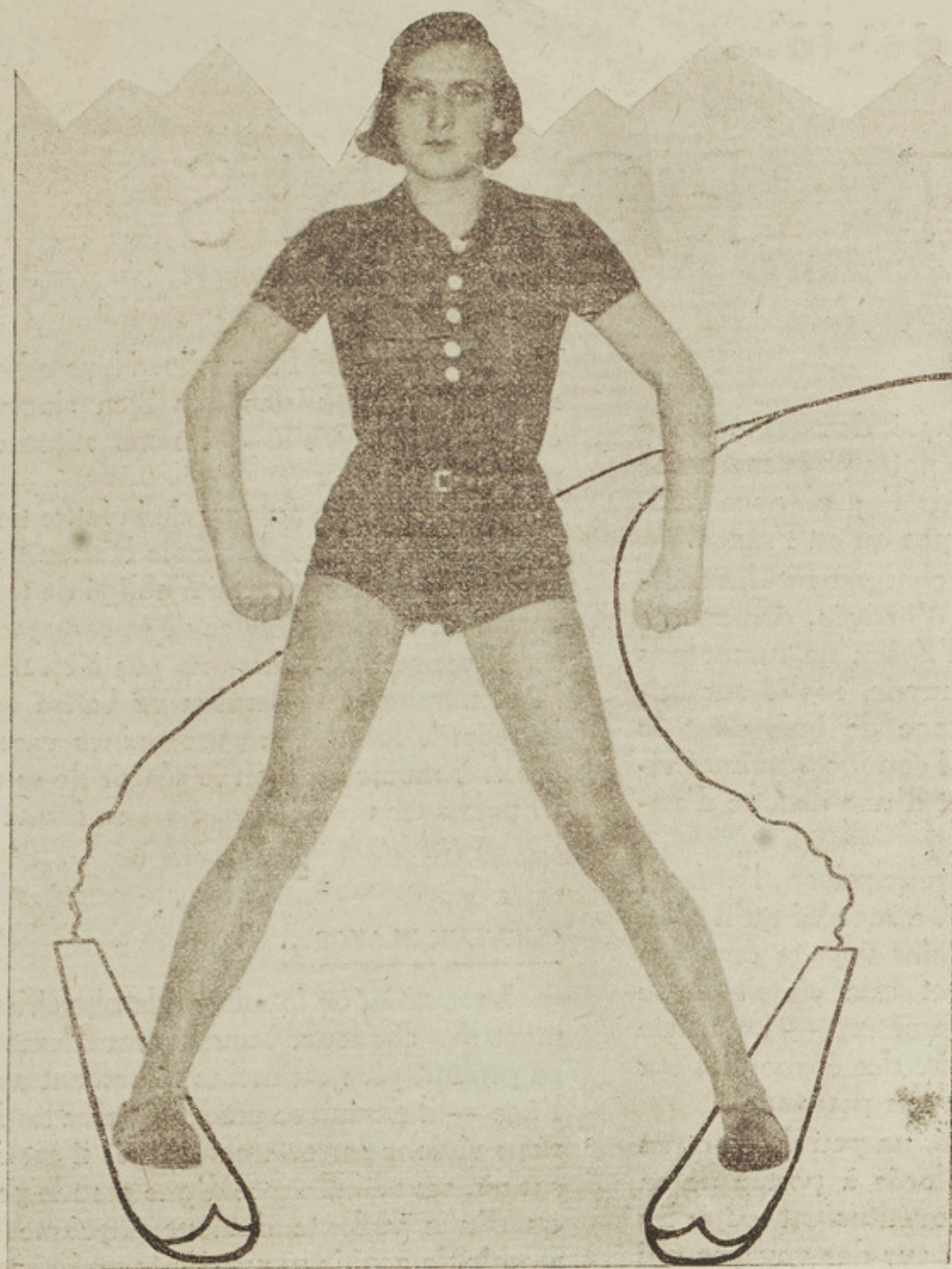
Ces cas ont été parfois mis en doute. Bien à tort, car les exemples sont nombreux et irrécusables. C'est, d'ailleurs, un fait historique que la reine Marie-Antoinette, entrée à la Conciergerie sans un seul fil d'argent, devint presque entièrement blanche pendant le séjour qu'elle y fit avant de monter à l'échafaud.

En 1830, une femme Leclerc, citée en justice pour témoigner dans le procès de Louvel, assassin du duc de Berry, eut une telle appréhension qu'elle blanchit du jour au lendemain. Un seigneur espagnol blanchit en quelques heures en apprenant qu'il allait être décapité, et il en fut de même de Ludovic Sforza lorsqu'il tomba au pouvoir de Louis XII. Saint-Vallier blanchit également, dit-on, lorsqu'il apprit le déshonneur de sa fille, Diane de Poitiers.

Aux Indes, un révolté, passant en jugement devant une cour martiale, blanchit pendant son interrogatoire. Un enfant qui se trouvait avec sa mère dans une voiture dont le cheval s'emporta vit, huit jours après, cinq mèches blanches lui venir dans les cheveux, dont la position correspondait aux cinq doigts de la main que sa mère avait posée sur sa tête, au moment de l'accident, pour le protéger ou le soutenir.

Un ami de Bichat devint tout blanc en une seule nuit après une violente émotion.

Les animaux seraient, eux aussi, susceptibles de blanchir rapidement sous l'influence de la peur ; mais, là, les exemples sont plus rares. On en cite cependant un certain nombre.



← Photo 1. — La position du chasse-neige.

tense et fait même appel à des muscles en général inactifs.

C'est évidemment le travail des jambes qui prédomine, mais les bras, les épaules et le buste doivent être également bien entraînés. Aussi arrive-t-il souvent que le séjour à la montagne, en hiver, ne devienne profitable que lorsqu'il touche à sa fin, les premiers jours étant passés à surmonter les courbatures et la fatigue.

Un skieur pas ou mal entraîné n'arrive pas à se tenir en équilibre ; il n'a pas la souplesse des reins

nécessaire, il ne sait pas tomber sans raideur ; bref, il revient épuisé des champs de ski ; heureux encore s'il ne se fait pas d'entorse ou de foulure.

En outre, il fait souvent figure ridicule. Je me souviens d'avoir vu, l'année dernière, une Anglaise qui, de tout son séjour, n'arriva pas à descendre une seule pente, tout simplement parce qu'elle n'était pas capable... de la monter. Elle faisait un pas en avant, pour glisser ensuite de trois pas en arrière.

FAIRE du ski, c'est une joie, c'est un bonheur. Dans l'air vif et pur de l'altitude, dans la lumière incomparable du soleil hivernal dont les pentes neigeuses reflètent les rayons obliques, le skieur qui, de la cime, se laisse glisser vers la vallée, éprouve invinciblement l'étrange sensation d'être maître de la montagne.

Personne n'ignore, aujourd'hui, que les huit ou dix jours passés aux sports d'hiver sont à la fois plus stimulants et plus reposants que des semaines entières passées dans une atmosphère douce.

Comment s'étonner, dès lors, que tous ceux qui ont été touchés par la grâce du ski ne s'en détachent jamais plus ?

Cependant, de même que pour tous les autres sports, il est indispensable, pour faire du ski, d'y être préparé.

Si l'on ne s'est pas assuré d'une préparation suffisante, non seulement on risque la déception et le surmenage, mais aussi on s'expose à des chutes toujours malencontreuses et parfois même désastreuses.

Or, entre les grandes vacances et l'époque des sports d'hiver s'écoule une période pendant laquelle on a peu d'occasions de faire du sport. Il est alors indispensable de recourir à la culture physique pour conserver sa forme et garder au corps la souplesse sans laquelle tout effort sportif devient pénible.

Ceci est particulièrement vrai pour le ski. En général, on ne dispose que d'un temps assez court pour pratiquer les sports d'hiver ; de plus, le ski exige un travail musculaire in-

Mais, même lorsqu'il ne s'agit pas d'un débutant, le skieur perd plusieurs jours à remettre ses muscles en état, s'il n'a pas fait des exercices de culture physique au préalable. Après une descente un peu longue, il ne sait plus maîtriser les muscles de ses jambes, ce qui inévitablement provoque des chutes ; ses genoux commencent à trembler ; il est courbattu, et ce n'est qu'au bout de plusieurs jours qu'il recouvre sa forme.

La pratique du ski demande une maîtrise parfaite de tous les muscles du corps. Le skieur doit se tenir en équilibre sur ses engins étroits et garder sa stabilité en passant sur les inégalités de terrain. Les genoux doivent agir constamment comme le feraient des ressorts, ce qui demande une souplesse parfaite de la jambe et une grande puissance des muscles des cuisses. Un travail très fatigant est également demandé aux bras, aux épaules, à tout le buste, non seulement pour l'ascension des côtes, mais aussi pour les virages et les arrêts en descente. C'est grâce à la force des bras qu'on évite la glissade en arrière lorsqu'on gravit une côte, et ce sont la souplesse et l'élasticité du buste tout entier qui permettent, en descente, de rester maître de la direction.

Tout skieur doit aussi pouvoir, en arrivant sur un obstacle, faire réagir ses muscles instantanément. Il faut, au surplus, que ses ligaments soient suffisamment résistants pour rendre minimes les risques de fracture en cas de chute. Enfin, le skieur a besoin d'un appareil respiratoire parfait ; cela ne suppose pas seu-

lement des poumons en parfait état : il importe de savoir respirer, afin de ne pas succomber à l'essoufflement.

Pour obtenir ces résultats, il n'est qu'une façon de procéder : se soumettre à un entraînement spécial comprenant des exercices qui non seulement développeront et assoupliront l'ensemble du corps, mais aussi apprendront à coordonner les mouvements. Une partie de cet entraînement sera consacrée aux exercices d'équilibre, une autre aux exercices de force et une troisième aux exercices de saut en souplesse, aux exercices respiratoires, etc.

On ne peut certes pas apprendre à glisser ou à surmonter le vertige chez soi, ou même dans une salle de culture physique ; mais cet entraînement « à sec » est indispensable pour tous les fervents du ski qui veulent jouir pleinement de ce sport merveilleux.

Les exercices dont je vais donner la description ont été choisis parmi les nombreux mouvements utiles à la préparation au ski. J'espère qu'ils aideront ceux qui n'ont pas l'occasion de prendre part à un cours spécial d'entraînement. Ces exercices doivent être exécutés chacun plusieurs fois de suite (de dix à vingt fois) tous les matins. Ils peuvent très bien être complétés par des sauts à la corde, qui constituent un bon entraînement pour la respiration, à condition toutefois de rythmer celle-ci de la manière suivante : un saut pour l'inspiration et cinq à sept sauts pour l'expiration.

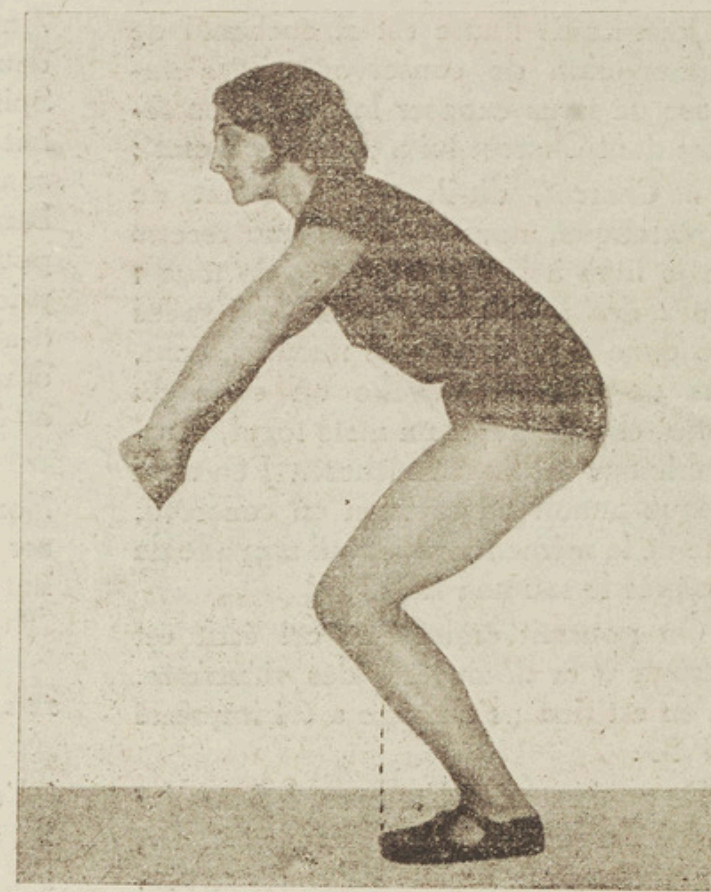
Premier exercice. — Il s'agit ici de la position dite du « chasse-neige » ; elle est utilisée pour le freinage et aussi pour la descente en pente rapide. Les débutants, surtout, doivent l'étudier avec une grande attention. Sa réalisation exige une certaine puissance des muscles des membres inférieurs.

Bien observer la position des pieds (photo 1) : leur pointe est tournée vers l'intérieur. Ainsi, lorsqu'on mettra des skis, leurs extrémités avant seront rapprochées et leurs extrémités arrière écartées, ce qui provoquera le freinage.

Exercice : étant donné qu'il est recommandé de ne pas avoir les jambes complètement tendues, faites des mouvements d'assouplissement des genoux dans cette position (petites flexions, sans extension totale).

Deuxième exercice. — Mouvement d'assouplissement des genoux et des chevilles et entraînement à l'équilibre sur une jambe (en passant sur des inégalités de terrain, il est souvent nécessaire de porter tout le poids du corps sur une seule jambe, sans pour cela perdre l'équilibre).

Position de départ : réunir les pieds ; fléchir les genoux en les avançant le plus qu'on



← Photo 2. — Assouplissement des genoux.

une chute en avant, il est alors indispensable de déplacer le poids vers l'arrière.

Position de départ : debout, genoux et pieds réunis, bras allongés en avant.

Exercice : se mettre en position accroupie, en portant le bassin le plus bas possible, les talons restant par terre (photo 6). Exécuter trois petites flexions sans se relever, de manière à accentuer encore le mouvement, puis revenir à la position de départ. Recommencer ensuite une vingtaine de fois.

Enfin, ne craignons pas de le répéter (et cette remarque s'applique à tous les exercices de ski), jamais, sous aucun prétexte, les ge-

pourra (ne jamais soulever les talons). Remarque, sur la photo 2, que les genoux sont beaucoup plus en avant que la pointe des pieds.

Exercice : allonger une jambe, d'un mouvement très lent et en gardant l'autre aussi fléchie qu'à la position de départ (photo 3). Exécuter le mouvement de dix à vingt fois pour chaque jambe, sans quitter la position la plus fléchie possible.

Troisième exercice. — Exercice du « Stemmbogen » ; c'est une façon de réaliser les virages.

Supposons que nous descendions une pente en « chasse-neige » (revoir la position de la photo 1) et que, arrivés au bas de cette pente, terminée par un obstacle quelconque, nous soyons obligés de tourner à gauche. Il faudra, pour cela, que nous portions tout notre poids sur la jambe droite, c'est-à-dire sur le côté extérieur du virage. Mais ceci devra être réalisé en déplaçant le bassin seul vers la droite, le buste restant à sa place. Pour exécuter un virage à droite, on procédera inversement, en portant le poids du corps sur la jambe gauche.

Exercices de passage de « Stemmbogen » : position de départ jambes écartées, genoux légèrement fléchis, pointes des pieds tournées vers l'intérieur. Porter tout le poids du corps sur la jambe droite en exécutant une forte rotation du bassin (photo 4), puis, sans se relever, passer le poids sur l'autre jambe (photo 5).

Quatrième exercice. — Exercice d'assouplissement des genoux. C'est la position « accroupie à fond », qu'il est souvent nécessaire d'adopter lorsque la descente présente une solution de continuité. Pour assurer la stabilité du corps, et plus précisément pour lutter contre



Photo 6. — Exercice de flexion des genoux en position accroupie.

noux ne doivent se trouver en extension complète. Ils doivent toujours rester souples. A chaque instant on doit les tenir prêts à remplir leur rôle de « ressorts ».

Et, maintenant, il ne me reste plus qu'à souhaiter à tous belles excursions et... bonne neige !

Karla SUSCHITZKY.

(Photos Naturisme, posées par Mlle KARLA.)



Photos 4 et 5. — Exercices de passage de « Stemmbogen ».

Le sucre végétal

NOUS entendons souvent parler de « sucre » comme d'un aliment pour athlètes, parce qu'il est énergie et chaleur. A notre point de vue naturaliste, il y a une très importante distinction à faire entre le sucre d'épicerie et le sucre végétal tel que nous l'obtenons par les fruits, secs ou frais, mais mûrs, et par le miel.

Le sucre n'est ni blanc, ni solide, ni à l'état isolé dans la nature ; il est, au contraire, très coloré, liquide et complexe. Il ne peut être présenté blanc et solide que par des manœuvres industrielles qui, fatalement, le dénaturent. Le vrai sucre naturel, vivant, digeste, à évolution complète et rapide, est celui contenu dans les fruits mûrs. Il constitue une denrée rare en ce que nous ne pouvons pas l'isoler, mais nous pouvons le récupérer avec abondance en le consommant tel qu'il se présente dans la nature, avec son milieu ambiant.

Comme tout autre aliment, il doit nous parvenir avec les ferments nécessaires à son évolution. Si nous commettons la faute de l'employer stérile et mort, nous userons nos organes non seulement à le digérer, mais aussi à le brûler. Plus un sucre est vivant et mieux il se laissera assimiler. Aussi le meilleur type de sucre est-il celui qui nous est donné par les fruits mûrs, nous disons mûrs, et non pas verts.

Le sucre constitue l'étape ultime à laquelle doit parvenir la matière amylacée pour être assimilée. Qu'il s'agisse des hydrates de carbone contenus dans les fruits ou dans les céréales, le processus reste le même. Le sucre représente une véritable prédigestion ; il est bien de nature à retenir l'attention de tous les naturalistes, non seulement parce qu'il est énergie et chaleur, mais aussi parce qu'il est le point culminant de l'évolution de la matière végétale, après quoi il tend à évoluer vers une moindre valeur, qui est l'alcool.

Cette élaboration du sucre, au sein de la matière végétale, est une fermentation lente, très lente dans ses débuts, mais qui se précipite vers la fin ; c'est, à proprement parler, le fait de la maturation. Il n'est, dans la nature, qu'une seule vraie usine à faire du sucre, c'est la maturation des fruits. De même, dans le domaine du pain et des biscottes, une fermentation lente, bien conduite, avec la qualité de levain qui convient, permet une dextrinisation de la pâte et lui donne ce bon goût de noisette qui caractérise le bon pain, de même que se reconnaît le fruit mûr de celui qui ne l'est pas.

Cette notion simple est pourtant capitale et doit nous permettre de comprendre

l'originalité, si l'on peut dire, de l'alimentation naturaliste et l'esprit avec lequel ont été exécutées ses nombreuses applications.

Le vrai sucre de cuisine est le sucre de canne, coloré, encore chargé de ses gommes, et qui est le produit de la maturation de la canne sous les climats tropicaux.

Le miel est un sucre de fleurs que l'abeille récolte pour nous, mais qu'elle sait stabiliser et conserver dans des alvéoles de cire. C'est en effet quand elle est mûre que la fleur atteint son complet épanouissement.

Le jus de raisin frais est, sous nos climats, le véritable sucre liquide, le mieux stabilisé, le plus complet, le plus vivant, et, pour tout dire, le plus efficace. Chimiquement parlant, il comprend : 80 % d'eau de végétation, 1,7 % de matières azotées, 1,3 % de sels minéraux, et, suivant les origines, de 12 à 30 % de sucre végétal.

Celui que retient l'alimentation naturaliste est le plus riche en sucre. Il a l'avantage, sur toutes les formes solides de sucre, de conserver cette qualité d'eau de végétation qui est le véritable plasma où la vie naît, se développe et se transmet. De plus, c'est dans cette eau de végétation que se « ionisent » les sels minéraux et se conservent les cellules vivantes. La matière vivante est d'origine aquatique ; c'est dans l'eau que se manifestent les premiers symptômes de la vie, et cette vérité s'étend aussi bien au monde végétal qu'au monde animal, qui est essentiellement fait pour en vivre. Aussi, au point de vue de la qualité physiologique, le jus de raisin frais représente la plus haute qualité de sucre vivant.

A ceux donc qui répètent à tout propos : donnez du sucre aux enfants, aux vieillards, à tous ceux qui peinent ou dont les combustions sont mauvaises, nous répondons : donnez des fruits mûrs et non pas de la confiserie ou du chocolat.

A cette époque de l'année, il vaut mieux consommer des fruits secs, mais mûrs, que des fruits verts, seraient-ils enveloppés dans du coton, qui n'auraient pas complètement mûri à la tige.

La saison des dattes va bientôt s'ouvrir et, à cette occasion, nous rappellerons une fois encore cette notion, tant elle est importante. En attendant, nous pouvons utiliser la figue, l'amande, le pruneau, le raisin secs.

A ce point de vue, rappelons que le confit d'amande est une idée essentiellement naturaliste, qui illustre tout particulièrement l'application pratique du sucre qui n'est fait que de fruits mûrs avec leurs ferments. Il est essentiellement composé

de miel, d'amandes et de raisins secs, le tout broyé à froid. Il n'est rien de tel que de le goûter pour en apprécier le goût délicat. Le confit n'est donc pas une « confiture » qui implique toujours l'idée de sucre d'épicerie cuit, mais un mélange cru de fruits mûrs, riches en aromates et en ferments. Parce que très riche en sucre, il est gros pourvoyeur de chaleur et d'énergie. Il constitue, sous un petit volume, un aliment très substantiel, précieux à utiliser pendant les journées froides de la mauvaise saison, comme aussi aux beaux jours, pour ceux qui se lancent dans de pénibles épreuves physiques : marche, cyclisme, ascensions, sports violents, etc.

Pour la même raison, les fruits frais conservés dans le jus de raisin frais s'opposent aux fruits conservés dans un sirop de sucre.

Malheureusement, tous les fruits secs ne sont pas à prendre les yeux fermés. Méfions-nous de la farine sur les figues, du sirop de sucre ou de la glycérine sur les dattes et du soufre sur les abricots secs. Les fruits ne gagnent pas à être farfés ou « améliorés ». Un des principaux efforts de l'alimentation naturaliste doit porter sur le choix de la provenance, la propreté et les soins de la récolte et de l'expédition.

Le mot « sucre » a donc un sens naturaliste tout à fait différent de celui qui lui est donné communément. C'est à la lueur de cette notion que s'explique la nécessité d'une alimentation qui s'efforce de faire la plus grande place possible aux fruits et ignore délibérément le sucre de betterave. De même, le malt et la fermentation panariaire bien conduite, qui ignore les paquets de levure industrielle, représentent des fermentations lentes qui amènent la matière amylacée à un état voisin du sucre. Nous devons comprendre que, pour se nourrir sainement et naturellement, il faut aller chercher le sucre là où il est placé par les lois naturelles et non pas dans les industries chimiques.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

A LA TONDEUSE !



— Nous serions si heureux, chérie, si vous vouliez être naturaliste comme moi...

LA PAGE DU MALADE

QUELLES SONT LES PRINCIPALES CAUSES RESPONSABLES DU RACCOURCISSEMENT D'UN DES MEMBRES INFÉRIEURS ? ET QUE FAUT-IL FAIRE CONTRE UN RACCOURCISSEMENT DE CUISSE, SUITE DE FRACTURE, ATTEIGNANT CINQ CENTIMÈTRES ?

Deux questions : l'une posée par Jacques de S..., notaire et naturiste, l'autre posée par Jean Pergnet, mutilé de guerre.

Première question : *Un de mes membres inférieurs est plus court que l'autre ; affection de naissance. Il y a deux médecins dans mon pays : l'un dit que c'est mon bassin qui est de travers, ce qui provoque un allongement apparent d'une jambe, ou, si l'on préfère, un raccourcissement apparent de l'autre. Le second médecin dit que c'est un de mes deux membres inférieurs qui est plus court que l'autre ; il ne peut pas dire quelle serait la cause de ce raccourcissement congénital.*

Pouvez-vous éclairer sa lanterne, et la mienne. Merci et félicitations pour vos splendides travaux...

Seconde question : *J'ai reçu, dans la Somme, quatre éclats d'obus qui m'ont fracturé le fémur droit. Huit mois de suppuration au lit ; élimination d'esquilles ; cinq opérations successives. Maintenant ça va, mais mon membre inférieur droit est de cinq centimètres plus court que le gauche. Je boîte. On me propose de m'opérer.*

Que pensez-vous de l'opération et que me conseillez-vous ?... Vos articles sont admirables ; ils réjouissent nos soirées à la flambee...

Répondons d'abord à M^e Jacques de S... :

Puisque les médecins ne sont pas d'accord sur votre cas, vous feriez bien de venir à l'Institut Naturiste. Nous verrions, s'il le faut, votre bassin aux rayons X. Peut-être votre bassin est-il mal constitué ? Malformation d'une aile iliaque, malformation de la cavité où s'articule le fémur (cavité cotyloïde), absence ou imperfection du sourcil cotyloïdien et tendance plus ou moins nette à la luxation congénitale de la hanche (??). Habituellement, on peut toujours, par le simple examen clinique, préciser si le raccourcissement d'un membre inférieur est dû à la cuisse ou à la jambe : il suffit de mesurer avec soin et comparativement les deux membres, les deux cuisses, les deux jambes. On prend un ruban métrique et, ayant repéré à l'encre, de façon précise, sur la peau, les épines iliaques antéro-supérieures, le bord supérieur des rotules et la pointe des malléoles, on mesure.

Supposons, puisque c'est vous qui le demandez, que le raccourcissement soit dû, non pas au bassin, mais à la cuisse ou à la jambe. Et répondons à votre question : quelles seraient les causes qui pourraient être en jeu, s'il s'agissait d'un raccourcissement de cuisse ou de jambe ?

Les principales causes qui peuvent rendre une cuisse ou une jambe plus courte que l'autre sont :

1. La luxation congénitale plus ou moins complète (je ne parle pas de celle qui crée des lésions à l'os iliaque, puisque j'en ai parlé déjà, mais de celle qui s'accompagne de lésion au fémur : absence plus ou moins complète de la tête de l'os). L'os, ayant une tête incomplète, est plus court que l'autre.

2. La coxalgie, ou tuberculose de la hanche. Pour que le fémur soit plus court, il faut que l'abcès tuberculeux ait rongé la tête du fémur. Quand on a une coxalgie, on le sait.

3. Une fracture du fémur ou du tibia qui s'est consolidée incorrectement. On le sait, alors, évidemment.

4. Une ostéomyélite, c'est-à-dire une suppuration de l'os ; il est rarissime qu'elle puisse détruire l'os au point de sectionner celui-ci et de se comporter alors comme une fracture. Pour ma part, je n'ai jamais vu le cas.

5. Un arrêt de croissance d'un fémur ou d'un tibia et, enfin, une poliomyélite.

J'ai gardé pour la fin ces deux dernières causes, parce qu'elles sont plus fréquentes que les autres, et, en tout cas, elles me paraissent avoir plus de chances de s'appliquer à vous.

L'arrêt de croissance d'un os, d'un seul côté, est rare ; d'ordinaire, c'est symétriquement que les os ont leur croissance retardée ; au cours de l'évolution d'un rachitisme, les fémurs ou les tibias, ou fémurs et tibias en même temps, cessent d'allonger pendant que les autres os continuent de grandir, et alors l'être est et reste court de jambes. Exceptionnellement, cet arrêt de croissance pourrait bien n'être qu'unilatéral.

La syphilis héréditaire peut être responsable des arrêts de croissance que le rachitisme n'expliquerait pas.

Quant à la poliomyélite, ou paralysie infantile, elle explique nombre d'arrêts de croissance osseuse ; elle s'accompagne d'ordinaire d'atrophies musculaires et de paralysies plus ou moins complètes. Les atrophies portent, à la cuisse sur le quadriceps, à la jambe sur les muscles externes. Dans ce cas les os sont grêles ; on constate aisément le fait à la radio. Généralement, quand il y a eu pendant l'enfance une poussée de poliomyélite, on s'en est aperçu : il y a eu, pendant des jours, de la fièvre et, à la suite, de la paralysie du membre.

Réponse à la seconde question :

Ce que je pense de l'opération chirurgicale pour guérir un raccourcissement du membre inférieur de cinq centimètres, consécutif à une fracture du fémur par éclat d'obus ?

D'abord êtes-vous sûr de n'avoir que cinq centimètres de raccourcissement ? Avec quatre on ne doit pas « boîter » du tout. C'est, du moins, ce que j'exigeais de mes blessés du membre inférieur, au temps où j'étais médecin du centre de rééducation des blessés de la 5^e région, près d'Orléans. Au delà de quatre centimètres, la claudication existe, malgré la volonté qu'on peut avoir de l'empêcher. Mais avec cinq centimètres on doit ne boîter que peu et une simple talonnette dans la chaussure doit donner une démarche correcte.

Supposons donc que vous avez six, sept, huit centimètres de raccourcissement. Personnellement, il faudrait que le patient eût vraiment besoin (pour son métier, par exemple) d'avoir une démarche parfaite pour que je me résolve à un traitement chirurgical.

Voici, en tout cas, les diverses opérations qu'on a proposées pour guérir chirurgicalement les gros raccourcissements du membre inférieur de cause fémorale :

Le docteur C.-P. Van Nes a traité de cette question en août dernier, dans une re-

vue médicale parisienne. Je résume son exposé :

1. On opère le pied ; on le redresse verticalement, de telle sorte que le blessé marche sur ses orteils. (C'est inesthétique et inconfortable.)

2. On rallonge le fémur en coupant l'os en sifflet et en faisant glisser l'un sur l'autre les fragments. (Le procédé est très risqué, tire les vaisseaux et souvent ne réussit pas, l'os pouvant se fracturer secondairement.)

3. On rallonge le tibia et le péroné. (Procédé américain ; tibia et péroné sont plus accessibles que le fémur — lequel est profond. Résultats aussi problématiques.)

4. Méthode de Caméra, de Turin : au lieu d'allonger le membre trop court, on raccourcit le membre sain. Le blessé est plus petit.

Mon conseil : tenez-vous-en à la correction orthopédique ; ne vous faites pas opérer. Trop de risques, l'exténuation de l'organisme par le lit, le choc, les anesthésiques...

■ ■ ■

A PROPOS DE L'USAGE DE LA VIANDE

Nous avons reçu de M. Roger Gaspary, abonné à « Naturisme », en Tunisie, la lettre suivante :

Chers docteurs. — La magistrature critique que vous faites de l'article cité par M. Paul Cohen, directeur d'un journal d'Algérie et du Maroc oriental, me rappelle que je devais vous faire parvenir un article du même genre, paru dans La Dépêche Tunisienne, quotidien de Tunis, et faisant également le panegyrique de la viande.

Or, coïncidence étrange, cet article est, à quelques longueurs près, la reproduction exacte de l'article dont traite M. Paul Cohen : c'est, pourrait-on dire, le même article « arrangé à la sauce tunisienne ».

En effet, l'article que je vous cite renferme un passage identique à celui que vous réfutez et en outre d'autres développements sur l'état du troupeau tunisien ; il conclut ainsi :

« En consommant de la viande, nous favoriserons l'élevage tunisien et nous contribuerons aussi au relèvement économique du pays. »

Dois-je ajouter que cet article n'est pas plus signé que celui que vous citez.

Le but de cette propagande en faveur de la « carne » — qui s'étend d'un bout à l'autre de l'Afrique du Nord — n'apparaît que trop. Comme vous disiez si bien dans un de vos derniers articles sur la viande, on soupçonne nettement les syndicats de boucherie d'en être les auteurs.

Mais, quoi que fassent les syndicats de boucherie, ils ne nous feront pas consommer, à nous naturistes, une dose de viande supérieure à celle qu'autorise l'idée que vous défendez.

Et cette autre lettre de M. Antoine Puzeat, à Toulon :

Je lis avec intérêt et profit les articles que vous publiez...

... Vous parlez de nouveau des méfaits du carnivorisme, en réponse à un article inséré dans un journal d'Algérie, qui vous est signalé par M. Paul Cohen.

Je dois vous indiquer que ledit article est tout bonnement une réclame payée par un syndicat de marchands de viande en gros et de la boucherie.

Le même article a paru dans plusieurs journaux de province. Je l'ai lu tout récemment, et moi pour moi, dans Marseille-Matin...

Après certains raffineurs de sucre, qui font semblable réclame, nous pouvons nous attendre à voir vanter les bienfaits de l'alcool par le syndicat des débitants de boissons... Abominable campagne !

LIRE LA FIN À LA PAGE SUIVANTE

LE CONCOURS DE LA VÉNUS 1935

ALORS que les concours organisés jusqu'à présent n'avaient pour but que de mettre en valeur la robe de chez « X » ou le maillet de chez « Y », le concours de beauté intégrale, seul, permet à des jeunes femmes de toutes conditions : artistes, sportives, employées, d'affronter un jury impartial, sans être de véritables mannequins au service d'une campagne publicitaire.

C'est la troisième fois, cette année, qu'aura lieu, ainsi que nous l'avons annoncé dans notre précédent numéro, l'élection d'une « Vénus » moderne, et tout donne à penser que le jury, qu'a accepté de présider le peintre Van Dongen, débattrà longuement le choix qu'il devra faire.

En effet, ce qui, dans l'organisation des concours de beauté intégrale — dont le premier eut lieu en 1933, rappelons-le — frappe le plus ceux qui y assistent, c'est l'intérêt porté par les membres du jury à la tâche qu'ils assument.

Artistes, médecins, écrivains, tous cherchent le sujet le plus digne de leurs suffrages.

Il ne s'agit pas d'élire une « Miss » quelconque, destinée à aller présenter des collections dans les palaces cosmopolites, il ne s'agit pas de choisir une « Mademoiselle Marseille » ou une « Mademoiselle Romorantin », qu'on exploitera pour vanter les qua-

lités de tel champagne ou de tel soutien-gorge. Il s'agit de choisir la plus belle, en se conformant à la fois au goût de l'époque et aux règles immuables de la beauté.

C'est là œuvre difficile.

Et c'est, à notre sens, cette sincérité du jury, cette honnêteté dans le choix de l'élue, qui doit inciter toutes les jeunes femmes qui se savent un corps harmonieux à venir affronter l'aréopage du troisième concours de beauté intégrale.

Yvonne PICABIA.

QUI SERA « VENUS 1935 » ?

Naturisme organise, pour ses lecteurs, un concours destiné à les faire participer effectivement à l'élection de la « Vénus 1935 ».

Nous en avons donné la formule dans notre dernier numéro.

Prochainement, Naturisme publiera des photos de candidates sélectionnées, et nos lecteurs n'auront plus qu'à dresser la liste type qui constituera une indication précieuse pour les membres du jury, présidé par le maître Van Dongen.

AUX CANDIDATES

Les inscriptions pour le concours d'élection de la « Vénus 1935 » sont reçues à l'Institut Naturiste, 15 bis, rue Cimarosa, où les candidates doivent se présenter le mardi et le vendredi, de 11 heures à midi.

Les candidates peuvent également se faire inscrire par correspondance, en adressant leur lettre à Mme Yvonne Picabia, 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16°).

Elles sont, dans ce dernier cas, convoquées individuellement par les soins de l'organisatrice du concours.

La page du malade

(SUITE DE LA PAGE 11)

Et voici maintenant une lettre d'un lecteur qui n'est pas de notre avis : c'est M. C.-J. Gourbeyre, à Suresnes :

Je proteste contre vos critiques sur le carnivorisme. Depuis trois ans je pratique le crudivore intégral, et bien qu'ayant 58 ans, mon activité et ma santé sont remarquables. Ma ration comprend de la viande crue, dans laquelle j'incorpore 5 % d'os râpés et pulvérisés, et je n'ai pas trouvé de plus puissant reminéralisateur. Votre argument tiré du fait que les enfants n'aiment pas la viande n'a pas de valeur pour les adultes : les besoins sont différents ; d'ailleurs, tous les enfants aiment le bouillon.

Un mot de réponse à M. Gourbeyre :

Nous ne vous blâmons pas, monsieur, d'être crudivore. C'est d'ailleurs peut-être grâce à la lecture de « Naturisme » que vous l'êtes devenu. Nous estimons qu'une des grandes causes alimentaires de nos maladies, c'est l'abus d'aliments cuits. Pour ce qui me concerne, j'ai plaisir à consommer les fruits crus, plaisir aussi à consommer crus les légumes, que, classiquement, si l'on peut dire, on mange volontiers crus (salades, etc.), et plaisir aussi à consommer crus certains végétaux que, d'habitude, la foule mange seulement cuits (carotte...), mais je n'ai pas encore eu la tentation de manger crue le peu de viande qui entre dans mon menu de famille.

Néanmoins, j'ai écrit plusieurs fois déjà que la viande serait moins nocive si on la mangeait crue et si nous pouvions manger l'os avec la côtelette — seul moyen de nous reminéraliser avec la viande, mais moyen que nos dents délicates de frugivores n'autorisent pas.

Vous, mon cher lecteur, vous avez trouvé la solution, vous pulvérisiez l'os pour n'avoir pas à le mastiquer. Le truc est ingénieux, mais laissez-moi vous dire qu'il n'est pas naturiste. La broyeuse évoque à mon esprit le creuset de l'apothicaire et toutes les complications de la civilisation moderne. Moi, je trouve plus naturel de manger avec mes dents qu'avec une broyeuse, et je demande mes sels minéraux aux fruits et aux légumes.

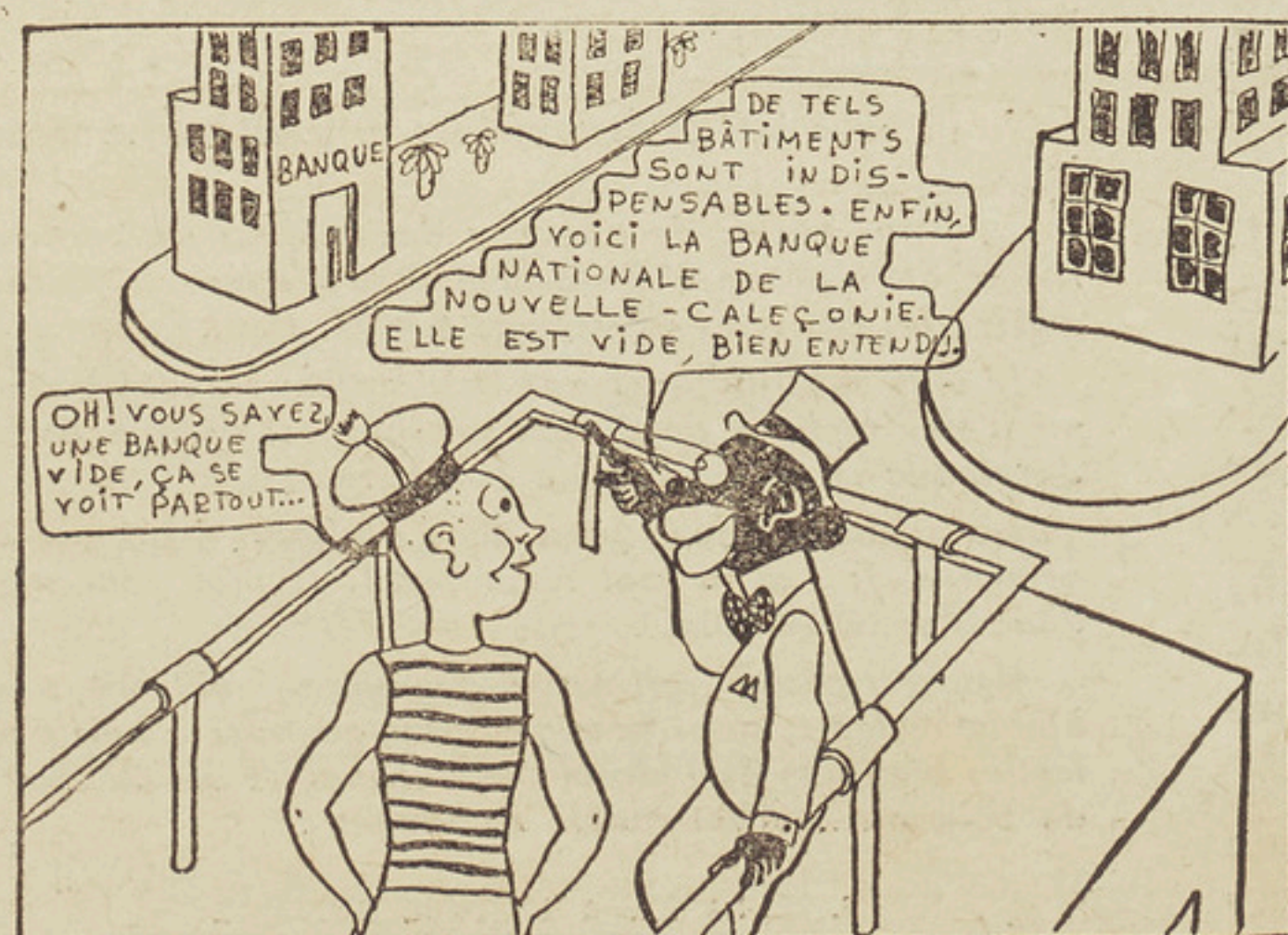
Surveillez votre pression artérielle ; la viande, même crue, est facteur d'artério-sclérose.

La page des enfants

LES AVENTURES DE NINE ET NONO ENFANTS NATURISTES

XVII. — Une ville étrange

(Reproduction interdite.)



CURE DE YAOURT

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

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

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

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

YAOURT « DELECT »

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

Au Club du Faubourg

Jeudi 6 décembre, salle des Sociétés Savantes, à 20 h. 30, le passionnant *Tournoi d'Idées* avec le célèbre orateur royaliste le colonel Larpent, de l'Action Française, contre le grand orateur socialiste Armand Charpentier sur *L'Affaire Dreyfus*. — Samedi 8, salle Poissonnière, à 14 h. 30, la belle artiste Edmée Favart sur *La Chanson*, Charlotte Charpentier sur *Le Flirt et ses mystères*, la comtesse de Montcabrier sur *Les Jeunes filles et l'amour*. Procès de Tessa, Jeunes filles en uniforme, Jeunes filles en serre chaude, Portrait de jeune fille. Accusés : Jean Giraudoux, Jeanne Galzy, Yvonne Chabas.

VIENT DE PARAÎTRE :



En vente à Naturisme, 24, rue d'Alleray, Paris (15^e), et à l'Institut Naturiste, 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16^e).

Port en sus : France, 10 % ; étranger, 20 %.

Saviez-vous... ?

QU'UNE

GRANDE VENTE PUBLICITAIRE DE MIEL

avec Primes et Cadeaux
EST ORGANISÉE

du 1^{er} au 30 décembre 1934

par le COMPTOIR NATURISTE en collaboration avec les BONS MIELS DE FRANCE « APICULTEURS RÉUNIS » et quelques fabricants spécialisés dans l'alimentation saine.

Envoyez dès maintenant votre adresse au Comptoir Naturiste, 27, rue Dareau, Paris-14^e (tél. Gobelins 84-24) et vous recevrez gratuitement tous les renseignements désirables.

SOCIÉTÉ NATURISTE

L'assemblée générale

Des négociations ayant lieu actuellement, entre le Syndicat des propriétaires à Physiopolis et la Société Naturiste, pour l'établissement d'un bail d'assez longue durée, qui préciserait les rapports entre les propriétaires et les sociétaires, il est vraisemblable que l'assemblée générale de la Société Naturiste n'aura lieu, exceptionnellement, que dans le courant du mois de janvier.

Il est possible également que, en raison des discussions communes qui auront lieu, cette assemblée générale et celle du Syndicat des propriétaires à Physiopolis aient lieu le même jour et dans la même salle.

PETITES ANNONCES

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

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

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

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

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

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

ALIMENTATION NATURISTE

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

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

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

Les Oliveraies du Val-d'Or, Salon-de-Provence expédient leur **HUILE D'OLIVE VIERGE**, jus naturel du fruit mûr, première pression à froid, non raffinée. Le postal de 5 litres : 45 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.

ETABLISSEMENTS NATURISTES

RESTAURANT VÉGÉTARIEN, 41, rue de Saintonge, Paris, angle de la rue de Bretagne (Métro République). — Cuisine abondante, saine, variée. — Grand choix de crudités. — Repas à partir de 5 francs, sans pourboire. — Fermé dimanches et fêtes.

C'est à « L'AURORA », 15, rue Blondel, Paris (2^e), que vous goûterez les meilleures spécialités végéta-riennes. — Prix fixe : 5 fr. 25 et 6 fr. 50. — Ouvert le dimanche.

GROUPEMENTS NATURISTES

Dans jol. propr., mons. nat. recevrait pers. aisée recher-chant vie tranq. dans milieu agréable. *Natur.*, n° 571.

Partagerais au pair avec un camarade natur. logement meublé, 60 fr. p. mois env. Ecrire à *Naturisme*, n° 580.

LILLE. — Jeune fille désire se créer relations dans milieux naturistes, pour sorties et jeux de plein air. — *Naturisme*, n° 582.

DEMANDES D'EMPLOIS

J. h. de toute conf. demande place dans commerce chez personne seule. — *Naturisme*, n° 570.

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

URGENT. A céder, cse départ, restaurant végétarien. Clientèle stable. Prix net : 26.000 fr. — *Martel, 63, rue Lepic.* — Téléphone : Marcadet 05-05.

A VENDRE 15 actions Sté d'Entreprise des Iles d'Or. Mme Allaert, domaine Pierrefeu, Valbonne (Alp.-Mar.).

MARIAGES

DAME, 49 ans, paraissant 35, naturiste, gaie, sportive, ayant petit avoir, désire connaître naturiste cultivé, âge et situation en rapport. — Ecrire : *Naturisme*, n° 579.

J. h. 27 a., tr. sér., aff., nat., vég., id., dés. conn. j. fille mêmes idées p. vivre île Océan Pacifique. *Nat.*, n° 581.

PENSIONS NATURISTES

INAM, 2 ter, r. Spitalieri, Nice. Vac., rep., convalesc., ch. dern. conf. Bien port. et dyspept., ptos., rhum., constip., diabét., insuffis. Table uniq. approv. appr., saveur, assort. fait jusq. pain comp. Dem. notice.

DIVERS

Cours d'esperanto gratuit, par la méthode en 10 leçons, par Mlle Lique, au restaurant végétarien « Pomone », 10, r. Pasquier (Mét. Madeleine), tous les samedis, à 2 h. 45. — Première leçon le samedi 1^{er} décembre.

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

Leçons à domicile de culture physique et d'art de la respiration suivant les méthodes des anciens Hin-dous, pour santé, beauté et longévité, par un Brah-min hindou, ancien élève de la Faculté des Sciences, Paris. — Hautes références. — Ecrire : *Chakra, 12, rue des Ecoles, 12, Paris (5^e).*

On achète bon prix, pour compléter collec-tion, 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).

Les docteurs Durville recherchent, pour leur collection personnelle, leur livre épuisé *L'Art d'agir par sugges-tion sur soi-même et sur autrui*. Ils échangeraient cet ouvrage contre celui qu'on voudrait de leurs livres actuels. Merci. Faire offre et demande à *Naturisme*.

SENSATIONNEL. Lit de camp amér. compl., matelas laine et oreil., 1^{er} 99 f. Adulte 119 fr. *Les Stocks S. A., 54, r. Cambronne, Paris-15^e.* Ch. post. n° 1127-09.

BÈGUES

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

LE CINÉMA

PALAIS DES ARTS, 325, rue Saint-Martin, Paris. — Du 7 au 13 décembre. — Rez-de-chaussée : *Coken et Kelly Bootleggers* ; *Les Amants fugitifs*. — Premier étage : *Jalousie* ; *Symphonie inachevée*.

Dans les réseaux

CHEMINS DE FER DE L'EST ET D'ALSACE ET DE LORRAINE

L'appel de la neige

On a parlé quelquefois d'« appel du désert », mais n'existe-t-il pas, pour les vrais amateurs de sports d'hiver, un « appel de la neige » tout aussi pressant ?

Les Vosges, reliées à Paris et à de nombreuses grandes villes de province par des trains à marche rapide, offriront bientôt aux fervents du ski et de la luge des champs de neige d'un accès facile et sans danger d'avalanches.

Pour ménager votre bourse, les Chemins de fer de l'Est et d'Alsace et de Lorraine ont créé des billets d'aller et retour individuels de fin de semaine de toutes classes, comportant une réduction de 40 % sur les prix doublés des billets simples à destination des gares desservant :

Le Donon (1.008 m.), Le Champ-du-Feu (1.099 m.), Le Lac Blanc (1.054 m.), La Schlucht (1.139 m.), Le Markstein (1.240 m.), Le Hohwald (600 m.), Le Struthof (710 m.), Gérardmer (675 m.), Le Hohneck (1.361 m.), Le Grand-Ballon (1.424 m.), Le Ballon d'Alsace (1.242 mètres).

Ces billets, délivrés jusqu'au 31 mars 1935 au départ de Paris et des principales gares des réseaux de l'Est et d'Alsace et de Lorraine, vous permettent de parcourir à ski une partie de la montagne et de prendre le train de retour à une gare de votre choix sans revenir à la gare d'arrivée.

La validité des billets délivrés au départ de Paris va du vendredi (ou avant-veille de fêtes légales) à midi, au mardi (ou surlendemain de fêtes légales) à midi. Des validités spéciales sont prévues.

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.

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.

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

Deuxième édition. Vingtème mille.

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

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

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

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

Deuxième édition. Vingtème mille.

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

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

Pour devenir énergique, 1 vol. à 15 fr.

Troisième édition. Trentième mille.

L'éducation de l'émotivité. Cet ouvrage montre comment acquérir une volonté forte ; pas de discussions stériles, pas de vaine philosophie : des faits précis, des exercices utiles et qui ont fait leurs preuves.

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

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

Deuxième édition. Vingtème mille.

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

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

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

L'Art de vivre longtemps, 1 vol. à 12 fr.

Quatrième édition. Cinquantième mille.

Comment prolonger la vie par le naturisme. Ouvrage orné d'une belle couverture en trois couleurs.

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

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

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

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

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

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?...

ABONNEZ-VOUS

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

M^{LE} KARL A

STUDIO LAMBALLE

SOUS LE PATRONAGE DES D^{ES} G. ET A. DURVILLE
25, AVENUE DE LAMBALLE, PARIS (16^e)
TÉLÉPHONE : JASMIN 36-90

LA GRACE. LA BEAUTÉ LA SOUPLESSE

PAR

LA GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

GYMNASTIQUE GÉNÉRALE
ET
GYMNASTIQUE PRÉPARATOIRE
POUR LE SKI

madolin

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.)

FAITES LIRE « NATURISME »

ABONNEZ VOS AMIS

6 mois : 28 francs 1 an : 50 francs

madolin

Bulletin d'abonnement à

NATURISME

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

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

à partir du premier numéro du mois de.....

Nom :

Adresse :

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

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

	France	Etranger
ABONNEMENT } 1 mois ...	15 fr.	20 fr.
} 3 mois	28 fr.	36 fr.
} 6 mois 50 fr.	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.

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.

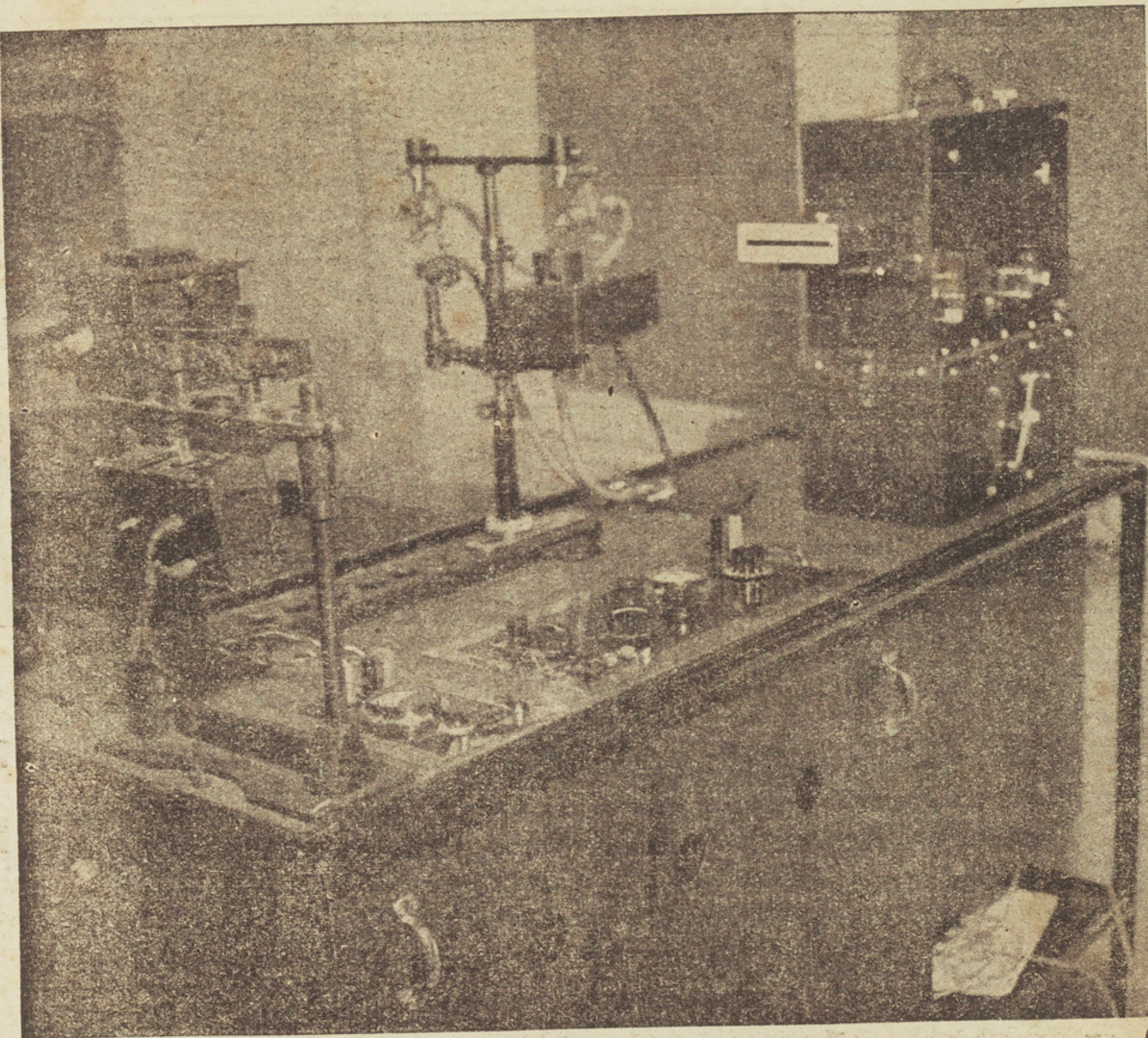
(Provence 49-83).

BAISSE DE PRIX

~ DEMANDEZ LES NOUVEAUX CATALOGUES PARUS CE JOUR ~

vous pouvez
guérir
sans
drogues

LA MÉDECINE NATURISTE
VOUS LE PERMET



L'électrocardiographe en service à l'Institut Naturiste. Cet appareil permet de doser d'une façon précise la vitalité générale des sujets soumis à son contrôle. (Photo Naturisme.)

Prenez rendez-vous à

L'INSTITUT NATURISTE

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

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

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

MÉDECINE GÉNÉRALE

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

L'INSTITUT NATURISTE est équipé d'une façon moderne pour effectuer scientifiquement les diverses recherches utiles au diagnostic ; il comprend :
LABORATOIRES DE RADIOLOGIE,
D'ANALYSES (chimiques et bactériologiques),
DE PHYSIOLOGIE (électrocardiographie, métabolisme basal).

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