

Naturisme : le grand
hebdomadaire de culture
humaine / directeur : Dr André
Durville ; rédacteur en chef :
Dr Gaston [...]

. Naturisme : le grand hebdomadaire de culture humaine / directeur : Dr André Durville ; rédacteur en chef : Dr Gaston Durville. 1934-12-13.

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.

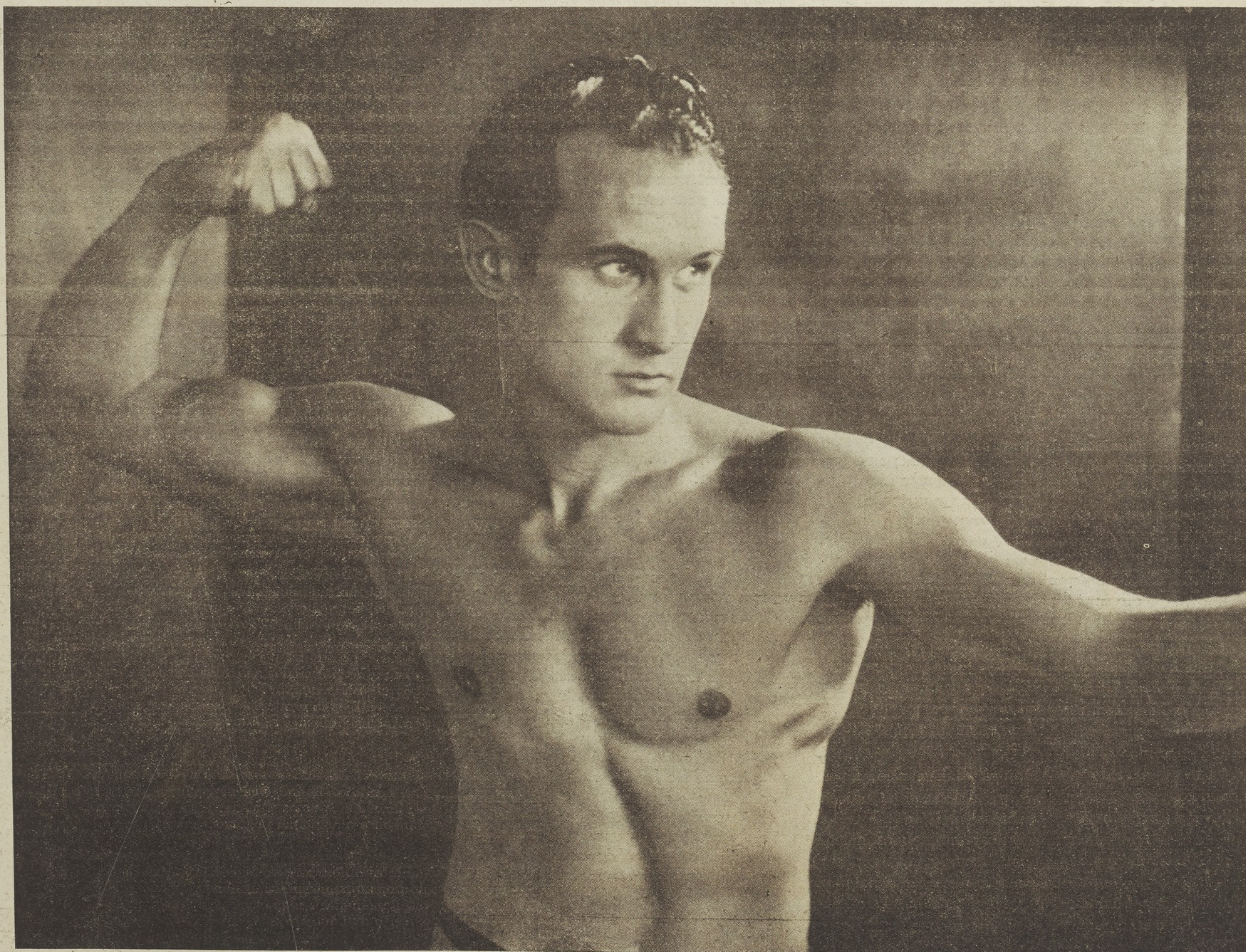
6/ L'utilisateur s'engage à respecter les présentes conditions d'utilisation ainsi que la législation en vigueur, notamment en matière de propriété intellectuelle. En cas de non respect de ces dispositions, il est notamment passible d'une amende prévue par la loi du 17 juillet 1978.

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

LIRE DANS CE NUMÉRO :
« LES PLANTES, AMIES ÉTERNELLES DE L'HOMME,
PEUVENT AIDER NOS MALADIES A GUÉRIR »

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE
DE CULTURE HUMAINE



Cliché procédé Emv.

Photo Adelys.

BOXE « A VIDE »

LA BOXE EST UN SPORT... VIOLENT, TOUT AU MOINS POUR CELUI QUI REÇOIT LES COUPS ; MAIS CE BEL ATHLÈTE NATURISTE NE S'APPRÊTE NULLEMENT A FRAPPER UN ADVERSAIRE : IL S'ENTRAÎNE A LA BOXE A VIDE, EXERCICE PHYSIQUE TRÈS UTILE.

DOUZIÈME ANNÉE - N° 338



1 FR. 25

JEUDI 13 DÉCEMBRE 1934

Au crible, les idées !...

LES PLANTES

amies éternelles de l'homme

PEUVENT AIDER NOS MALADIES A GUÉRIR

du pré
du champ
du jardin

LES docteurs G. et A. Durville viennent de publier un nouveau livre: *La Cure Végétale*.

Ce livre, complément de l'Art de vivre longtemps et de La Cure Naturiste, étudie les propriétés des « simples » et constitue le premier essai d'une pharmacopée nouvelle : la pharmacopée naturiste.

Tandis que la pharmacopée classique — pharmacopée de l'Ecole chimique — vante les bienfaits des plantes rares, à extraits cristallisables, la nouvelle pharmacopée proposée par les docteurs Durville préconise l'emploi des plantes banales, celles du pré, du champ, du jardin, plantes aux sucres modestes et doux, plantes sympathiques et attirantes, amies éternelles de l'homme. Alors que la pharmacopée de l'Ecole chimique prescrit les produits cristallisés (digitaline, atropine, aconitine, etc.) extraits, dans les appareils industriels de l'apothicaire, de plantes antipathiques pour l'homme (Digitale, Belladone, Aconit...), la pharmacopée naturiste recommande l'emploi des plantes communes, de celles vers lesquelles l'homme — encore guidé par le peu d'instinct qui lui reste — se penche avec plaisir, de ces plantes que nous mangeons volontiers et qui ne contiennent que d'innocentes gommes, des résines, des sucres dilués et vivants capables d'apporter à l'organisme les stimulations douces et la vie dont il peut avoir besoin.

La tisane qui s'oppose au granule, voilà le principe de l'ouvrage.

On trouvera dans *La Cure Végétale* tout ce qu'un naturiste doit savoir de la thérapeutique par les plantes.

L'ouvrage a été illustré par le naturiste Louis Méry de 67 beaux dessins.

Donnons ici à nos lecteurs la primeur de l'introduction à *La Cure Végétale* :

Les philosophes plus ou moins matérialistes, qui croient à l'évolution, estiment que les êtres se sont adaptés à leur milieu. Etre adapté à son milieu c'est vivre de lui, autrement dit c'est trouver en lui tout ce qui est nécessaire pour se maintenir en santé et pour se guérir en cas de maladie.

Les philosophes religieux, quelle que soit leur confession, disent que, quand Dieu a créé les êtres, il a mis auprès d'eux

tout ce qu'il faut pour qu'ils puissent s'alimenter ou se médicamenter s'ils deviennent malades.

Ainsi, quelle que soit l'explication, matérialiste ou spiritualiste, qu'on donne de ce phénomène qu'est la vie, tout le monde devrait être d'accord pour admettre qu'il y a, dans la nature, à la portée de tout être, tout ce qu'il faut pour le faire prospérer.

C'est un fait que les êtres qui vivent dans les conditions de nature savent d'instinct reconnaître ce qu'il leur faut habituellement manger et ce qu'il leur faut délaissier pour éviter la maladie ou l'empoisonnement.

Le singe, animal fructarien, sait qu'il ne doit pas consommer de viande. Le tigre sait qu'il doit, lui, consommer de la viande ; il sait aussi trouver, dans la jungle, l'herbe laxative et décongestionnante qui, si c'est nécessaire, purgera son côlon. Le chien ne choisit-il pas, au pré, le bienfaisant chiendent qui rafraîchira ses humeurs ?

Un fait est bien connu des zoologistes : l'animal libre ne s'empoisonne pas ; il va, d'instinct, à l'aliment qui lui est sain, et, cet aliment, il le trouve bon, et il fuit celui qui lui nuirait. On cite des cas d'intoxication volontaire, par exemple des griseries chez certains insectes (Fabre) ; ils sont exceptionnels.

Que l'être cesse d'être dans ses conditions naturelles d'existence, alors, perdant ses instincts protecteurs, il en arrive à ne plus savoir ce qui lui est sain ou malsain ; le cheval des steppes ne mange qu'herbe et grains ; celui des écuries, par contre, désaxé par le servage, en arrive parfois à aimer le tabac ; et il y a des singes de ménagerie et des chiens d'appartement qui boivent de l'alcool.

Quand les humains vivaient dans les conditions de nature, sur leur champ, qu'ils cultivaient, parmi les plantes dont ils observaient la pousse, ils devaient, nécessairement, savoir reconnaître le végétal qui alimente correctement, le végétal qui tue, le végétal qui guérit. Comme le chat qui, en approchant son nez de l'écuelle, perçoit le fumet dangereux, l'homme nature devait, en respirant une sève, apprécier les pouvoirs de celle-ci.

A mesure que nous avons quitté le champ pour la ville, à mesure que nous

nous sommes tassés à l'usine, ou dans les gratte-ciel, à mesure que nous sommes devenus des « civilisés », nous avons perdu nos instincts de défense vitale, en particulier nos instincts alimentaires, et nos instincts thérapeutiques.

C'est parce que nous avons trop vécu sur l'asphalte et pas assez parmi les fleurs, trop contemplé les murs, les plafonds, les planchers, que nous avons besoin, maintenant, d'étudier les propriétés des simples.

Pour savoir, aujourd'hui, que les Champignons des espèces Amanite ou Volvaire peuvent nous tuer, nous sommes obligés d'apprendre, dans un livre, leurs caractères anatomiques.

Il est assez navrant d'avoir à constater que chacun de nous est obligé de réapprendre, à la lumière de ce qu'on appelle « la Science », ce qu'il n'aurait jamais dû oublier.

A mesure que l'être humain perdait ses instincts de défense normaux, il s'écartait progressivement des plantes aux sucres doux faites pour assurer sa santé ; et il en arriva à demander secours à des médications rares, concentrées, quintessenciées, distillées. Ainsi, à la médecine de la Nature, qui est la seule vraie médecine humaine, et qui est aussi la Médecine Traditionnelle, succéda, insensiblement, une médecine faussée, médecine d'alambic, médecine chimique, véritable médecine du miracle.

La disparition de nos instincts thérapeutiques a marché de pair avec la disparition de nos vrais instincts alimentaires : c'est en même temps que nous perdions le goût de l'aliment simple, sain, dilué, cru, que nous avons perdu aussi les données instinctives concernant les plantes qui guérissent : l'amour pour l'aliment concentré, chimiqué, dévitalisé, entraîne celui de la drogue artificielle.

Les mêmes êtres qui croient à la bouteille miraculeuse capable de remplacer un jour l'alimentation diluée et naturelle croient aussi à l'efficacité du médicament d'officine. Les deux tendances proviennent d'une dégénérescence qui fait chérir les Paradis artificiels.

D^r G. et A. DURVILLE.

LIRE LA SUITE EN PAGES 8 ET 9.

A NOS ABONNÉS A NOS LECTEURS

LORSQUE, en mai 1930, nous créâmes l'hebdomadaire *Naturisme* — qui succédait à la revue *La Vie Sage*, dont la publication, commencée en 1923, avait permis de grouper les pionniers du mouvement naturiste — notre but était d'assurer à notre idéal la large diffusion qui lui donnerait la possibilité de triompher définitivement.

Près de cinq années ont passé.

Tour à tour, la plupart des ennemis de notre doctrine abandonnèrent une lutte qu'ils sentaient perdue pour eux. Tour à tour, des adeptes de plus en plus nombreux furent gagnés par nos idées, et ainsi, à l'heure actuelle, on peut dire que le naturisme a conquis, en France, droit de cité.

■ ■ ■

Grâce à nos efforts incessants, non seulement le public n'ignore plus le nom du naturisme, non seulement il ne se méprend plus sur les véritables buts, nobles et généreux, de cette méthode, mais encore, ce qui est mieux — et ce que nous voulions — il s'est mis peu à peu à pratiquer la nouvelle culture humaine.

On mange plus sobrement ; la nécessité d'une nourriture saine, vivante, n'est plus contestée par aucun homme de bon sens. Le goût du sport s'est développé ; l'amour du plein air, de l'eau, du soleil, est né ; la mode du camping a conquis les foules. Les vieilles idées sur la pudeur — sur la fausse pudeur — ont été ébranlées ; le fait de libérer ses bras, son dos ou ses jambes n'est plus considéré comme un acte honteux, et le costume léger des sportifs de Villennes a été adopté un peu partout. A la ville même, on s'habille plus rationnellement ; les modes vestimentaires se sont inspirées de nos conseils. Enfin, on ne passe plus pour un excentrique lorsqu'on veut régénérer son corps — et son âme — au contact bienfaisant de la nature, et des millions de Français bronzent leur épiderme, chaque été, sur les innombrables plages de notre pays.

■ ■ ■

Nous voulions, disions-nous, assurer le triomphe du naturisme.

Nous sommes en droit de penser que nous avons rempli notre mission.

Est-ce à dire que notre œuvre soit achevée ? Non : aucune œuvre n'est jamais achevée.

Mais la confection d'un journal coûte très cher. Tous les journaux perdent de l'argent, et nous n'échappons malheureusement pas à cette règle. Nous avons accepté ce sacrifice tant qu'il a été indispensable au succès du naturisme ; ce succès étant aujourd'hui obtenu, de la façon indiscutable que nous venons d'exposer, la continuation au même rythme d'efforts aussi onéreux est devenue inutile.

Une autre donnée est venue s'ajouter au problème qui se présentait devant nous : la crise économique, entrée dans sa

phase la plus aiguë, a diminué sensiblement les ressources de chacun.

Il fallait donc trouver le moyen de réduire à la fois les frais d'édition de *Naturisme* et la dépense du lecteur.

■ ■ ■

Nous avons pris la décision suivante :

A partir du 1^{er} janvier 1935, le prix de l'abonnement d'un an à *Naturisme* sera ramené de 50 francs à 40 francs.

Parallèlement, le lecteur au numéro ne dépensera plus, pendant la même période d'une année, que la somme de 48 francs au lieu de 62 fr. 50.

Pour obtenir ce résultat, un seul moyen se présentait à nous : condenser notre revue et réunir, dans la mesure du possible, en un seul numéro, la matière contenue précédemment dans deux numéros.

En conséquence, à partir du 1^{er} janvier 1935, *Naturisme* paraîtra le 1^{er} et le 15 de chaque mois.

Pour compenser la moindre quantité de texte qui, au total, pourrait éventuellement résulter, malgré tout, de la périodicité bi-mensuelle, nous nous efforcerons de rendre notre revue toujours plus attrayante, toujours plus belle.

Il convient, d'ailleurs, de noter que nous comptons réserver toute la place disponible aux rubriques traitant des questions qui se rapportent directement au naturisme.

Le prix de l'abonnement sera modifié de la façon suivante :

	France	Etranger
1 an	40 fr.	55 fr.
6 mois	22 fr.	30 fr.
3 mois	12 fr.	17 fr.

Le prix du numéro sera de 2 francs.

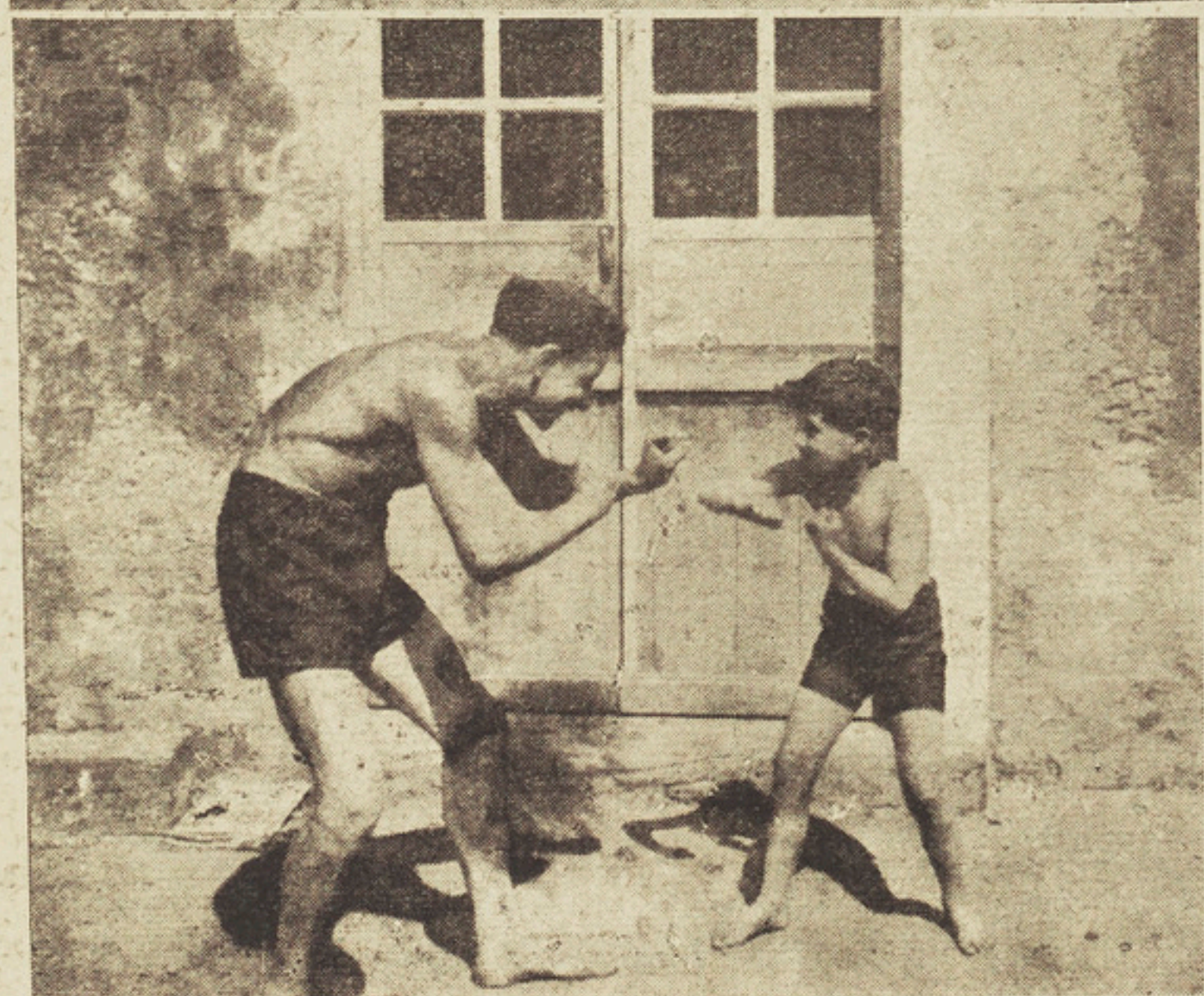
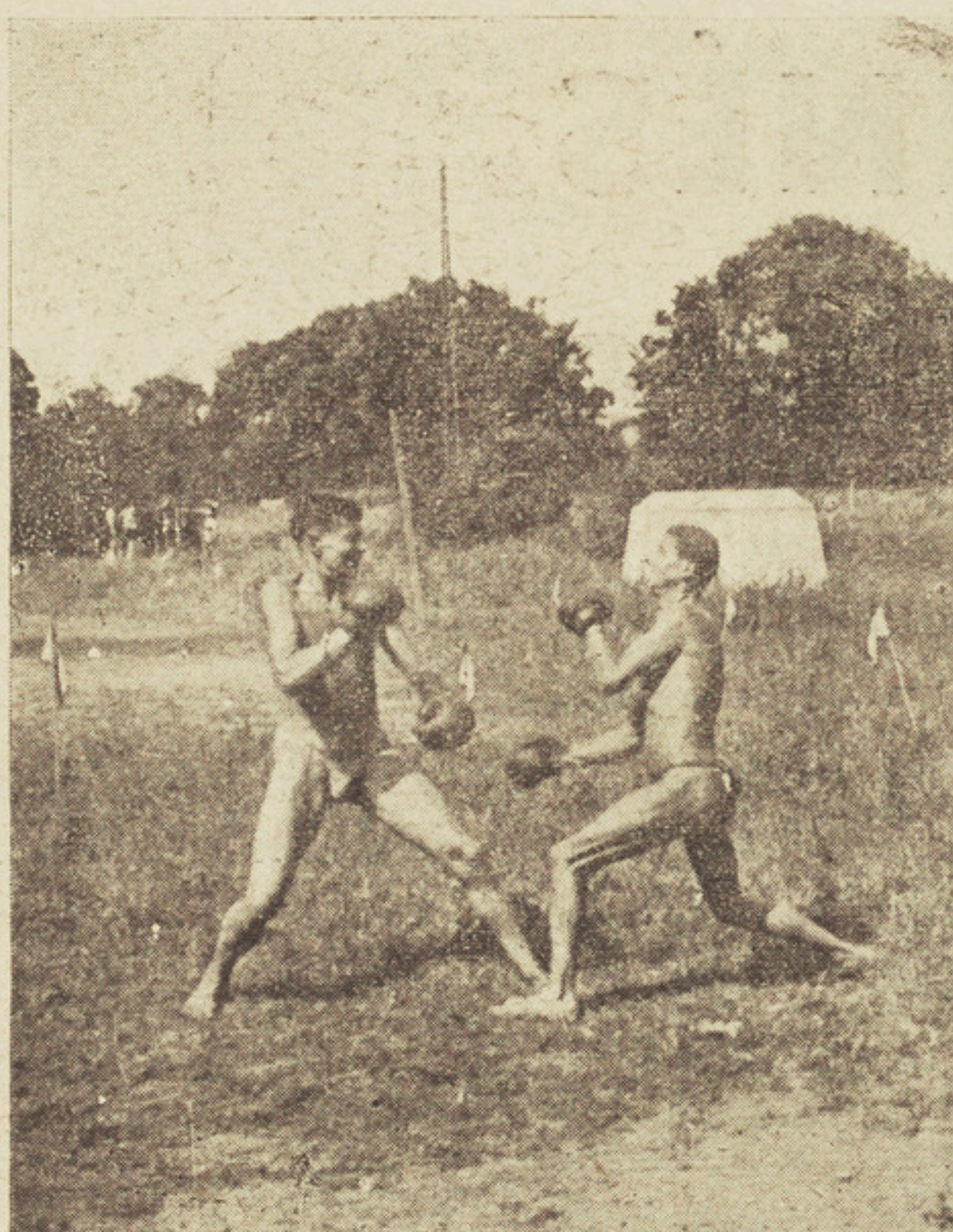
Les abonnements à prix réduit continueront à être soumis aux mêmes conditions et à bénéficier du même prix de faveur qu'auparavant (25 francs par an).

Tous les abonnements en cours — c'est-à-dire ayant été souscrits aux anciens prix — auront leur durée augmentée uniformément de un mois, ce qui, en fait, les fera participer à la réduction mentionnée plus haut.

Naturisme paraîtra jeudi prochain, comme à l'ordinaire ; par contre, le numéro suivant, commençant le nouveau rythme d'édition, paraîtra le 1^{er} janvier au lieu du 27 décembre.

Nous sommes persuadés que tous nos lecteurs, que tous nos abonnés apprécieront le nouvel effort que nous faisons pour améliorer encore la formule de leur chère revue.

NATURI/ME



Boxeurs pour rire...

Si le terme « boxeur » signifie : « un être qui donne des coups à un autre », ce sont bien des boxeurs pour rire, ces hommes, ces femmes et ces enfants qui croisent le poing. Étant tous naturistes, ils n'éprouvent en effet aucun goût pour ces combats, la plupart du temps sanguinaires, que sont les matches de boxe. De même que l'athlète dont nous reproduisons les traits en première page, ils font simplement de la boxe « à vide ». Les « grands » profitent de l'occasion pour s'amuser un peu en affectant de se menacer mutuellement — certains ayant même mis des gants pour corser la scène... Et les petits ne s'amuse pas moins !

L'ACTION NATURISTE

QUELQU'UN m'a écrit :
« ... Il faut faire de la propagande pour nos idées par devoir et même par intérêt. Mais ensuite il faut attendre. Je veux dire par là qu'il faut encore laisser dans l'ombre les magnifiques possibilités du naturisme, sous peine de lui attirer les foudres des collectivités toutes puissantes et des individus qui vont se sentir lésés ou bousculés dans leurs habitudes. Sous peine également de créer des divergences de vues parmi les adeptes plus ou moins convaincus.

« Voilà mon premier raisonnement... »

« Cependant, le moment est peut-être venu de se demander avec curiosité si le naturisme ne va pas « mettre les pieds dans le plat », prendre parti pour ou contre les hommes du jour et leurs idées, exposer plus carrément ses opinions, ses projets, non seulement dans le domaine pratique, mais aussi au point de vue intellectuel et moral.

« ... Justement, M. Robert Durif a souhaité qu'une orientation bien définie soit donnée à l'éducation de l'enfance.

« Le naturisme est déjà une excellente méthode de culture individuelle. Il lui reste à prouver qu'il est plus que cela, ne serait-ce qu'en proposant des réformes partiellement naturistes, quand il n'est pas possible de faire mieux. »

J'avais lu avec beaucoup d'intérêt l'article de M. Durif, auquel il est fait allusion, mais j'en avais surtout retenu une confirmation des idées que j'ai émises ici touchant le compartimentage abusif de nos concepts et de nos institutions. Le passage significatif suivant m'avait particulièrement frappé :

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

Je ne conteste pas que M. Durif ait proposé un programme d'action, mais j'ai perçu chez lui, principalement, une pro-

fonde défiance pour les théories nébuleuses, les dogmes étroits, les principes définitifs et l'abstraction inhumaine.

Pour ma part, je ne crois pas beaucoup à l'efficacité des grandes réformes de portée trop générale.

Et, de même que pour la politique, l'art, la science, le droit, je préconise un retour à l'humain, au concret, au simple, au vrai, de même M. Durif conseille un enseignement vivant, social, réel, donc essentiellement humain.

En raison du dégoût manifesté par l'immense majorité de nos contemporains pour les valeurs désintéressées et pour les spéculations de l'esprit, en raison aussi de l'égoïsme dominant et du culte exclusif du « moi » physique, les moyens d'action du naturisme, en tant que doctrine de culture intellectuelle et morale (partant système social) sont infiniment limités.

Mais ce qu'il est en notre pouvoir de réaliser immédiatement et utilement, c'est une action de propagande.

Il importe surtout de ne pas désespérer, malgré nos doutes, nos déboires, nos déceptions, nos incertitudes.

A un lecteur qui lui écrivait que « le progrès moral est nul, qu'il fallait en prendre son parti : les hommes seront toujours avares, fripons, menteurs, jaloux, fats, injustes », M. Descaux répondit :

« Ce progrès moral, nous sommes tombés si bas que presque tout le monde le croit improbable. Ceux qui le jugent possible sont bien rares, et ils ont contre eux les victimes de la méchanceté et de l'imbécillité des hommes, et une foule de gens qui, au lieu de raisonner, trouvent plus commode de tout tourner en dérision... Je l'ai déjà dit ici, ce n'est pas parce que l'humanité s'est mal conduite pendant les six mille ans que nous connaissons de son histoire qu'on doit la croire incapable de progrès moral. Elle aurait, d'après certains savants, des millions d'années devant elle. Elle a donc le temps de changer. »

Il serait, au surplus, injuste de méconnaître le magnifique enseignement

donné par le christianisme, le bouddhisme, le confucianisme et tant d'autres doctrines qui resteront l'honneur de l'humanité.

C'est la part des esprits nobles d'espérer quand même en se refusant à une égoïste attitude de paresse.

Il faut conserver en notre cœur notre idéal, comme un bel espoir qui nous permettra de nous enthousiasmer et de créer un esprit nouveau, générateur d'un monde nouveau.

De bons esprits ont accusé le progrès matériel, le machinisme, d'être la cause du détraquement général où nous vivons, en imposant un rétrécissement à la liberté de la vie spirituelle.

Cette opinion me semble tenir du paradoxe, puisque le machinisme est le fruit de l'intelligence.

Si les naturistes ne peuvent que partiellement et individuellement réaliser leurs idées, ils doivent cependant prouver à leurs contemporains, par l'exemple et par la parole, que seul le naturisme permet à l'intelligence de dominer la matière et commander aux choses, en libérant et élargissant notre vie spirituelle.

Il ne me semble donc possible aujourd'hui que de créer un état d'esprit.

Il serait prématuré de formuler et fixer un système empreint de dogmatisme et, par conséquent, fragile et contestable.

POL.

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

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

Directeur :	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

Une hypothèse sur l'avenir du naturisme

Au cours des dernières années, l'humanité a vu s'accroître les menaces qui pèsent sur elle, au point qu'il est devenu courant de prévoir pour un proche avenir la fin de notre civilisation.

De nombreuses explications, malheureusement contradictoires, ont été émises par de doctes techniciens sans apporter à la situation la moindre amélioration. Il semble pourtant aisé d'établir l'origine de nos maux, partant leur évolution et leur destin.

Suivant les doctrines les plus savantes, la science devait apporter à l'homme le bonheur parfait. La chimie devait assurer sa nourriture, la machine son confort. D'ingénieux romanciers nous représentaient l'homme futur se nourrissant de comprimés et ayant, pour occuper ses loisirs, les distractions issues de merveilleuses inventions.

Aujourd'hui, ces beaux projets s'effondrent : l'ordre de l'univers semble détruit. Dans le bouleversement apparaissent des corruptions qu'un vernis trompeur dissimulait hier encore à nos yeux. La morale n'est plus, les mœurs sont corrompues : le mal semble maître.

Nombre d'entre nous, insouciant ou aveugle, ne veulent pas croire à la réalité des faits et conservent encore un optimisme que nous serions heureux de pouvoir partager.

Les maux dont nous souffrons ont pour origine l'état de notre civilisation : ils ne peuvent évoluer qu'avec elle. Or, toute évolution poussée dans le sens actuel, annihilant les bases morales sur lesquelles nos coutumes reposaient, ne peut qu'accélérer notre chute.

L'évolution matérielle qui s'est produite sans adaptation morale correspondante a mis aux mains de l'homme des armes redoutables pour son destin.

La guerre de 1914, premier drame, avait épuisé les peuples : vainqueurs et vaincus ; il semble que la prochaine — hélas ! possible — amènera leur disparition. La science sera mise au service du mal : les usines chimiques, aujourd'hui pacifiques, fabriqueront des gaz ; les laboratoires de biologie, des microbes. Ceux qui, comme nous, ont étudié cette question depuis plusieurs années savent que contre ces armes aucune protection « directe » n'est possible, et c'est de cette constatation qu'est née la théorie du général italien Douhet : la défense étant inefficace, toutes les forces de l'armée devront être employées à l'attaque de l'adversaire. Celui qui, dans les premières heures du conflit, aura le plus massacré d'ennemis sera vainqueur, et, pour obtenir ce résultat, il devra attaquer par surprise, sans déclaration préalable.

Les civils, étant particulièrement visés, sont, de ce fait, sous la menace « constante » d'un bombardement aérien, et contre cette menace une seule mesure peut les protéger : la dispersion. Une ville inhabitée n'a pour l'ennemi qu'un intérêt inférieur, mais ce

n'est pas durant l'heure qui précédera l'attaque que nous devons songer à partir : on n'obtiendrait dans ce cas qu'une panique dont les effets seraient aussi meurtriers que ceux du bombardement.

C'est dès le temps de paix, et d'une manière permanente, que les villes devraient être abandonnées. Ceci paraît impossible actuellement, politiquement en fin de compte, et cependant c'est notre seule chance de salut. Constatons encore que, socialement, une telle mesure serait bienfaisante, et nous ne pouvons mieux le montrer qu'en citant le général Poudroux, qui, dans son livre : « Guerre et protection », expose d'une façon jusqu'à présent inégalée l'état de cette question :

« Puisque la science nous offre la faculté d'éloigner les uns des autres, sans troubler leur fonctionnement, les organismes de direction, les rouages subalternes et les organes d'exécution, profitons-en sans plus attendre.

« Morcelons et dispersons les fragments, homogènes et complets, de notre administration, de notre industrie, de notre commerce, de notre agriculture et de nos œuvres sociales. Là, et là seulement, est notre salut. Cette dispersion, qu'on le veuille ou non, il n'est d'espoir qu'en elle. Elle seule nous procurera des garanties de sécurité gratuites, permanentes, imprescriptibles.

« Le salut du temps de guerre, contre les gaz, les produits incendiaires, les explosifs, les ensemencements infectieux ; le salut du temps de paix, contre les épidémies, la corruption des grandes cités, la misère matérielle et morale, la vanité, le cabotinisme, le mercantilisme spéculateur, contre les pires gangrènes du désœuvrement, les fermentations spontanées et les déchainements féroces des foules. Elle nous ramènera aux petits et moyens rassemblements, à l'existence familiale, où les âmes, dénoncées par les actes, seront vouées au refoulement salutaire de leurs convoitises et de leurs desseins criminels.

« L'âge d'or ? Point. Mais une existence nouvelle née des excès de la précédente, de la lassitude muée en révolte du citoyen comprimé, accablé de servitudes avilissantes où il perd, avec le droit, la notion d'exister.

« Mais un aménagement inédit des choses matérielles supprimant les frottements et les heurts exaspérants, accordant satisfaction aux besoins naturels d'espace, d'air et de lumière, sans contrarier les rapports sociaux ; réservant à l'homme la faculté d'échapper aux autres hommes ou de se réunir à eux, d'être soi, ou de ne l'être plus selon son humeur ; lui accordant l'éloignement sans l'isolement et, du même coup, débarrassant le présent des angoisses humiliantes et le futur des risques, irrémédiables autrement, de ruine et d'extermination massives.

.....

« Les ressources inépuisables d'énergie naturelle et les procédés mécaniques de construire dont nous disposons aujourd'hui permettent, d'autre part, de réaliser sans peine des travaux colossaux. Aussi n'est-il pas excessif d'affirmer que la construction en série de milliers de maisonnettes, en acier ou en bois métallisé, de faible relief, aisées à

camoufler, incombustibles, parfaitement étanches, solides et habitables en toutes saisons, accrochées aux pentes bien ventilées, où les gaz ne pourront stationner, des vallées montagneuses généralement incultes de chaque pays, résoudrait élégamment et à bon marché, complètement, pour longtemps et du même coup, les problèmes soulevés par la progression des loisirs du prolétariat en temps de paix et le problème de la protection passive des populations civiles contre les bombardements aériens de tout genre, en temps de guerre.

« Que nous acceptions d'appliquer notre génie à reconstituer artificiellement et au prix d'efforts inouis tout ce que la nature nous dispense de bien-être et de vrai confort, dont nous nous priverions dans la seule crainte d'une menace que nous engendrons nous-mêmes et que notre volonté suffirait à écarter, c'est la preuve d'une folie dont l'esprit humain ne se guérira que lorsqu'il aura conscience de l'esclavage où la peur de l'inconnu, de la souffrance et de la mort l'a jusqu'ici maintenu. »

Ce que nous venons d'exposer montre, une fois de plus, que la vie à la campagne, disons mieux : le naturisme, est la seule voie possible de notre évolution.

N'espérons pas la voir suivre : le propre de l'homme, en ce moment, n'est pas d'agir en sage. Si nous y arrivons, ce ne sera que par la force du destin, et il est probable que c'est après une succession de bouleversements, actuellement commencée, que le naturisme sera consacré. Des analogies historiques appuient cette thèse.

La décadence de notre civilisation semble reproduire, dans le temps, celle de la civilisation romaine : les mêmes causes produisent les mêmes effets. Sur le plan cosmique nous trouvons d'autres analogies ; comme des cellules, les civilisations naissent, vieillissent et disparaissent en laissant l'embryon d'une nouvelle ère.

Le naturisme semble être pour nous ce que le christianisme fut pour les Romains. Les chrétiens, se réunissant en des lieux privés, formaient une secte d'abord peu connue et incomprise... Développons ce thème : les civilisations anciennes se sont créées en d'autres lieux que celles dont elles étaient issues. Notre civilisation couvrant le globe, comment une nouvelle pourrait-elle y trouver place ?

Seul le naturisme permet de concevoir une nouvelle ère, à côté de celle en décadence. L'homme vivant dans les campagnes, les villes deviendraient des lieux d'excursion, comme le sont aujourd'hui Angkor, Pompéi ou Louqsor. Les mœurs, le costume, l'habitat seraient changés. Les principes naturistes actuels, physiques et moraux, semblent tenir en puissance la vitalité nécessaire à ce développement.

En résumé, sur le plan cosmique d'une part, moralement et socialement d'autre part, le naturisme semble être la base d'un renouveau de l'évolution humaine ; le germe d'une nouvelle ère.

On pourrait à l'infini développer cette thèse... ou la discuter. Mais en existe-t-il une autre présentant autant de possibilités certaines ?

B. DURANTON.

Lire dans le prochain numéro
la suite du reportage
du docteur Gaston Durville :
AU SOLEIL SUR LES MERS POLAIRES

BRUITS ET POTINS

ET POURQUOI PAS ?

L'Ordre rapporte qu'on peut lire dans un journal anglais l'étonnante annonce suivante :

« Homme âgé 106 ans, actif et jeune d'apparence, cultivé, connaissant plusieurs langues, cherche du travail. »

Là-dessus, notre confrère ironise.

Est-il besoin de dire que nous ne voyons pas du tout, nous, ce qu'il peut y avoir de drôle dans ces quelques lignes ? Nous souhaitons même à tout un chacun d'être encore, à l'instar de l'annonceur anglais, jeune et actif à 106 ans.

On nous objectera que si tous les hommes parvenaient à dépasser le siècle, le chômage serait encore démesurément aggravé, et on ajoutera que c'est justement là un des arguments les plus sérieux qu'on puisse opposer à la thèse naturiste, laquelle prétend, grâce à la vie saine, augmenter sensiblement la durée de l'existence.

Nous répondrons une fois pour toutes que si l'on ne violait pas les lois naturelles avec une telle frénésie, si l'on se contentait de vivre simplement, il y aurait toujours du travail pour tout le monde, même pour les hommes de 106 ans... ou plus.

■ ■ ■

L'HOMME-SINGE

Il est un homme qui est en train de se tailler une grande popularité en Angleterre. On l'appelle l'« homme-singe ».

Cet individu était un honnête employé de bureau. Un jour, il fit un petit héritage. Et un être nouveau se révéla en lui.

Il avait désormais le strict nécessaire à tout individu. Alors, se séparant de la société, il alla vivre dans les bois ; il vécut dans les arbres, se laissant couler de branche en branche, vêtu seulement d'une sorte de pagne.

— Jamais je n'ai été si heureux, dit-il. C'est bien possible.

■ ■ ■

LE COIN DES « PERLES »

« Construit au dix-huitième siècle, rappelle l'*Intransigeant*, le puits musical de Taban, en Hongrie, est constitué de trois réservoirs que surmonte une coupole soutenue par six piliers sculptés. Au temps jadis, un mécanisme, aujourd'hui détraqué, déclenchait toutes les six heures une musique qui raisonnait fort loin dans la campagne. »

Comme quoi l'abus du raisonnement peut finir par détraquer ! Aussi, si le « puits musical », faisant tout simplement son métier, s'était contenté de résonner, cela ne lui serait pas arrivé.

Les bridges abîment-ils les dents saines sur lesquelles ils s'appuient ?

Il nous arrive très fréquemment de voir, parmi les gens ayant le souci de leur état dentaire, des clients qui déplorent la perte d'une dent par-ci, par-là — et j'insiste sur « une dent par-ci, par-là », pour bien désigner des personnes à qui il manque, par exemple, une dent en haut, à droite, en même temps qu'une dent en bas, à gauche, et qui ont ainsi dans la bouche un, deux ou trois espaces très gênants pour la mastication.

Bien entendu, il n'est pas question une seconde de remplacer ces dents par des appareils mobiles ; ceux-ci seraient beaucoup trop encombrants, abîmeraient certainement les dents saines sur lesquelles on les ferait porter. Nous sommes donc amenés à proposer à nos patients de petits bridges, soit que nous envisagions le but fonctionnel, soit que nous recherchions le but esthétique, s'il s'agit de dents antérieures.

Comment allons-nous nous y prendre pour exécuter de petits bridges au mieux des intérêts de nos malades ? La grosse objection qui nous est présentée tout de suite est la suivante : « Pour faire ce bridge, vous allez être obligé de toucher à des dents qui n'ont rien ; or, malheureusement, nous avons trop d'exemples de dents saines, touchées en vue de la préparation de bridges, et qui, en peu de temps, sont devenues des dents très abîmées... »

Nous voyons aussi quelques praticiens peu scrupuleux se contenter de faire une simple séparation entre deux dents saines pour pouvoir placer une couronne plus ou moins bien ajustée qui supportera la dent à remplacer. C'est là, à mon avis, une grosse faute de technique. De même qu'une planche sur un ruisseau n'a jamais constitué un pont, de même une dent placée entre deux autres ne peut pas recevoir la désignation de bridge. Le « pont » doit être fait selon les règles de l'art, qu'il soit petit ou qu'il soit grand ; de la même façon, le bridge dentaire doit être soumis aux mêmes règles, qu'il soit petit ou qu'il soit grand.

Une règle absolue, et dont la méconnaissance ne peut mener qu'à des catastrophes, est que, pour tout travail de bridge, ou, pour employer le mot français, pour tout établissement d'un « pont », il faut deux piliers. Ces deux piliers doivent être préparés de telle sorte que sur eux se répartissent aussi également que possible les forces supportées par la dent intermédiaire. Il faut encore qu'ils ne puissent pas nuire aux dents sur lesquelles ils sont placés, et c'est là que doit intervenir la technique de leur préparation.

Sauf des exceptions extrêmement rares, par exemple des dents excessivement courtes, on ne doit jamais dévitaliser, et cela n'est jamais nécessaire, la dent appelée à supporter un pilier de bridge. Il existe certaines techniques dans la préparation des blocs d'or qui assurent une rétention parfaite pour le petit bridge et même pour les grands, et qui ne lèsent en rien l'intégrité de la dent.

Supposez qu'une dent ait une carie de début. Nous savons que l'on peut facilement gratter cette carie, préparer la cavité pour y mettre un bloc d'or et avoir la certitude que, pendant des années et des années, jamais ce bloc d'or ne bougera. Tous les dentistes sérieux connaissent des clients qui ont en bouche des aurifications remontant quelquefois à vingt-cinq ou trente ans. Je ne vois donc pas quelle objection on peut faire au dentiste qui propose, pour pouvoir remplacer convenablement des dents manquantes, de faire, sur les dents voisines, de ces petites aurifications.

Sans vouloir aller jusqu'au paradoxe, nous pouvons même soutenir la thèse suivante : quand une dent se carie, six fois sur dix la carie débute dans les sillons de la face triturante ; quatre fois sur dix, la carie débute sur la face antérieure ou sur la face postérieure de la dent, jamais sur la face externe, jamais sur la face interne.

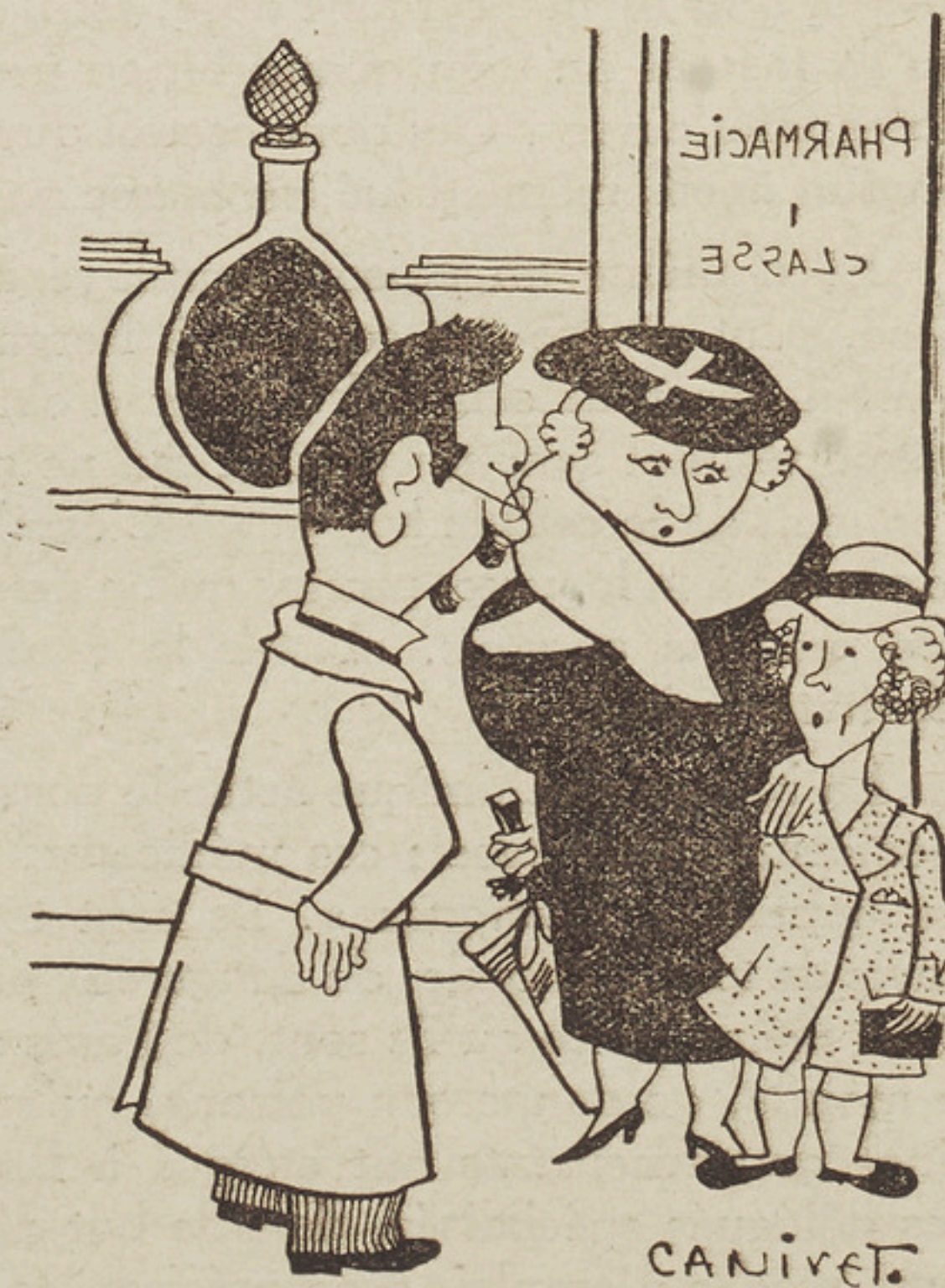
Par conséquent, si, préventivement, nous préparons une aurification, obligatoirement nous allons placer cette aurification sur une dent proximale et dans tous les sillons de la face triturante ; nous pouvons, dès lors, affirmer que cette dent n'est plus susceptible de se carier. Nous avons donc tout à gagner et rien à perdre à exécuter ce genre de travail.

Notre expérience quotidienne, qui nous fait exécuter très souvent des petits bridges montés de cette façon-là, nous fait voir qu'ils ont toujours donné pleine et entière satisfaction à toutes les personnes qui les portent.

D^r Charles GUÉBEL.

LES REMÈDES HÉROÏQUES

(Dessin inédit de CANIVET.)



— Certainement, la petite est pâle; donnez-lui un fortifiant.
— Non, une boîte de rouge pour les joues et un bâton de rouge pour les lèvres.



(SUITE DE LA PAGE 2.)

Il est temps que ceux qui ont la charge de la santé publique fassent retour à la Médecine Traditionnelle, en y ajoutant l'acquis moderne ; quand cet acquis correspond à une vérité, il cadre toujours avec les vérités éternelles ; il est temps de réapprendre à tout homme qu'il a, en lui, des instincts protecteurs, que ces instincts peuvent, doivent lui servir, s'il sait les faire revivre. Il est temps que l'être humain comprenne à nouveau que la médication simple est la meilleure, parce que c'est la seule qu'ait prévue la Nature.

Nos cellules sont faites pour se nourrir de sucs doux, et ces mêmes sucs doux, ou d'autres également doux, doivent nous guérir, si nous nous laissons devenir malades.

Il nous apparaît clairement, et il apparaît aux médecins qui nous suivent, que les produits concentrés sont un péril pour l'organisme. S'ils tuent à certaine dose, est-il logique qu'ils fassent du bien quand on en use à des doses inférieures ? Qui donc oserait dire qu'un produit nocif, même dilué, ne blesse pas ?

Et si même un poison, employé à faible dose, peut rendre des services à l'organisme, n'est-il pas plus sensé d'essayer d'obtenir le même résultat avec un produit qui ne soit pas l'ennemi de la cellule humaine ? L'expérience, conforme à la logique, prouve qu'on peut, avec des produits anodins, obtenir la totalité des résultats désirés.

La Médecine chimique actuelle possède 21 médicaments de base ; ces médicaments, elle les appelle « héroïques ». Ils sont tous, de l'avis de tout le monde, de dangereux poisons. C'est même parce qu'ils sont, de l'avis de tout le monde, de dangereux poisons, qu'en 1902 vingt gouvernements ont envoyé à Bruxelles des délégués spécialisés, dans le but d'unifier leurs modes d'emploi, d'en préciser les doses, de façon à diminuer les risques de mort chez ceux qui les absorbent.

La leçon de botanique dans la nature.

Les vingt et un médicaments « héroïques » de la médecine chimique sont :

L'Aconit, la Belladone, la Colchique, la Digitale, l'Ipéca-Cuanha, la Jusquiame, la Noix Vomique, l'Opium, le Strophantus, l'Ergot de Seigle, l'Acide Cyanhydrique, l'Eau de Laurier-Cerise, l'Eau phénolée, l'Arséniate de Soude, la Liqueur de Fowler, le Sirop d'Iodure de fer, la Cantharide, la Teinture d'Iode, la Teinture de Lobélie, le Chlorhydrate de Cocaine, l'Onguent mercuriel.

On tue avec le premier, on tue avec le dernier, on tue avec tous les intermédiaires : nous ne voyons pas qu'il y ait là un héroïsme.

L'héroïsme véritable ne serait-il pas plutôt dans l'action lente, progressive, mais sûre, qu'exercent sur nous une Labiée, une Graminée, par exemple, amies éternelles et modestes de l'homme, amies des animaux aussi ? Nous aimons l'héroïsme modeste.

La médecine nouvelle, dont nous avons précisé les bases depuis 1911, et qui, elle, n'a pas de médicaments « héroïques », s'appelle : *Naturisme*.

La *Médecine naturaliste* démontre que la conservation de notre santé et la réparation de nos misères, physiques ou morales, ne peuvent dépendre d'une drogue qu'on avale, mais qu'elles sont liées uniquement à la façon saine ou malsaine dont nous vivons.

Pour bien se porter ou pour se guérir, il faut, non pas courir à la recherche d'un médicament souverain, mais tendre vers un genre de vie plus rationnel, plus naturel ; ceci n'implique pas du tout, d'ailleurs, que nous redevenions des sauvages : un naturaliste jouit du bien-être de l'époque moderne et de tous les véritables progrès.

La Médecine nouvelle ne vend pas la santé en pilule, elle la donne à qui la mérite ; elle n'est pas une religion, car elle n'a pas de dogmes, mais elle respecte toutes les convictions humaines ; elle veut l'homme plus beau, plus fort ; elle l'amènera à vivre plus d'un siècle ; elle est la *Culture humaine*.

La *Médecine naturaliste* essaie de réaliser :

1. *La reconstruction de nos instincts alimentaires.*

Nous avons, progressivement, perdu la notion de ce que nous devons manger pour rester en santé. L'envahissement de nos tables par des aliments trop riches ou toxiques (viandes, alcools, sucre industriel...), dévitalisés, chimiques, morts (conserves, etc...), a détruit notre équilibre digestif. Nous sommes devenus des malades du ventre, ou des malades par le

ventre. Une alimentation rationnellement mise au point est la base de toute hygiène logique, donc est la base de la médecine naturaliste.

Nous avons étudié cette question primordiale dans nos ouvrages : *L'Art de vivre longtemps*, *La Cure Naturaliste* et *La Cuisine Saine*.

2. *La reconstruction de nos instincts cutanés.*

Créatures du soleil, nous sommes invités par un instinct naturel à profiter de la radiation solaire, à la faire nôtre en en inondant correctement notre épiderme, à en faire de l'énergie vitale, humaine.

Or, l'emploi, progressivement plus envahissant, de vêtements trop chauds, trop lourds, trop opaques, joint au chauffage, a fait de nous des êtres frileux. A mesure que nous sommes devenus plus sensibles aux intempéries, aux courants d'air, nous sommes aussi devenus plus réceptifs aux infections microbiennes et à toutes les maladies. Un organisme, qui supporte sans difficulté le choc des éléments naturels, n'est entamé ni par les épidémies, ni par les toxiques.

Les cures d'air, d'eau, de soleil, de nudité referont nos réserves de vie.

Cette partie du programme naturaliste est étudiée dans nos livres *La Cure Naturaliste* et *A l'île des Naturalistes, la Santé par la Vie Saine*.

3. *La reconstruction de nos instincts moteurs.*

La sédentarité a tué nos muscles et enlaidi notre forme. Pourquoi sommes-nous si laids ? Pourquoi si arthritisés ? Pourquoi tuberculisables et cancérables ? Refaisons l'homme athlète : Beauté et Santé sont les deux faces d'une même médaille.

Cette conception est étudiée dans *La Cure Naturaliste* et *La Gymnastique amusante pour l'enfant*.

4. *Une morale naturelle d'optimisme, d'action intense, aboutissant à la bonté, à la sérénité, au bonheur.*

L'être humain reconstruisant ses vrais instincts, restaurant sa vigueur, sa beauté, sa longévité, a une base inébranlable pour faire une solide évolution morale : il s'attaque alors, avec tous les moyens de la science et de la psychologie modernes, à la culture du moi (dressage de l'émotivité, éducation de l'attention, de la mémoire, de la volonté...), et la goutte de pur cristal qu'il acquiert par son effort persévérant sert au progrès de la pensée à travers les siècles.

Cette partie du programme naturaliste est étudiée dans nos livres : *Pour devenir éner-*

gique, *Pour être heureux* et *La Cure Mentale*.

La Cure Végétale, que nous présentons aujourd'hui au corps savant et aux familles, rentre dans le cadre précédemment décrit : elle complète la Cure alimentaire.

Nous estimons, en effet, qu'aliment et médicament sont une même chose ou se complètent : ce qui alimente correctement doit entretenir la santé et la réparer. Et, inversement, une drogue est nocive si elle ne peut alimenter correctement. Une des grandes fautes de la médecine chimique est d'avoir perdu ce principe capital ; c'est une des raisons qui l'ont fait verser dans la toxicomanie.

Toute plante alimentaire est médicinale, à notre point de vue. Et une plante qui ne peut jouer aucun rôle en alimentation doit être tenue ou pour inutile, ou pour suspecte, ou pour dangereuse.

On doit comprendre déjà en quoi notre conception diffère de celle de la médecine chimique : alors que la médecine chimique actuelle recherche la plante sensationnelle, rarissime, la médecine naturaliste recherche la plante commune, qui pousse près de nos murs, dans le bois voisin, dans le pré, dans le champ, au verger.

Alors que la médecine chimique veut trouver dans ses plantes médicinales des produits précis, analysables, au besoin cristallisables :

des alcaloïdes, par exemple, des éthers..., la médecine naturaliste estime infiniment la plante aux sucs doux, celle qui ne peut pas nuire, car un principe de la médecine traditionnelle nous apparaît fondamental : *Primum non nocere* ! (D'abord ne pas nuire). Les homéopathes ont repris ce sage principe.

Pour doser la toxicité des produits violents que la médecine chimique extrait des plantes qu'elle fait siennes, elle injecte ceux-ci aux animaux, au besoin jusqu'à les tuer.

Si la médecine naturaliste se sert aussi de l'animal comme témoin, ce n'est pas pour le tuer : elle demande au mammifère s'il mange volontiers la plante ou bien s'il la refuse, et elle tient compte de son avis : les animaux des prairies, guidés par leurs instincts, refusent énergiquement l'Aconit, la Belladone, la Colchique, la Digitale, la Jusquiame, le Pavot, le Strophantus... ; le naturaliste fait comme eux ; ces plantes ne font pas partie de la pharmacopée naturaliste.

Au témoignage de l'animal, le naturaliste essaie d'ajouter le sien : il évite la plante qui

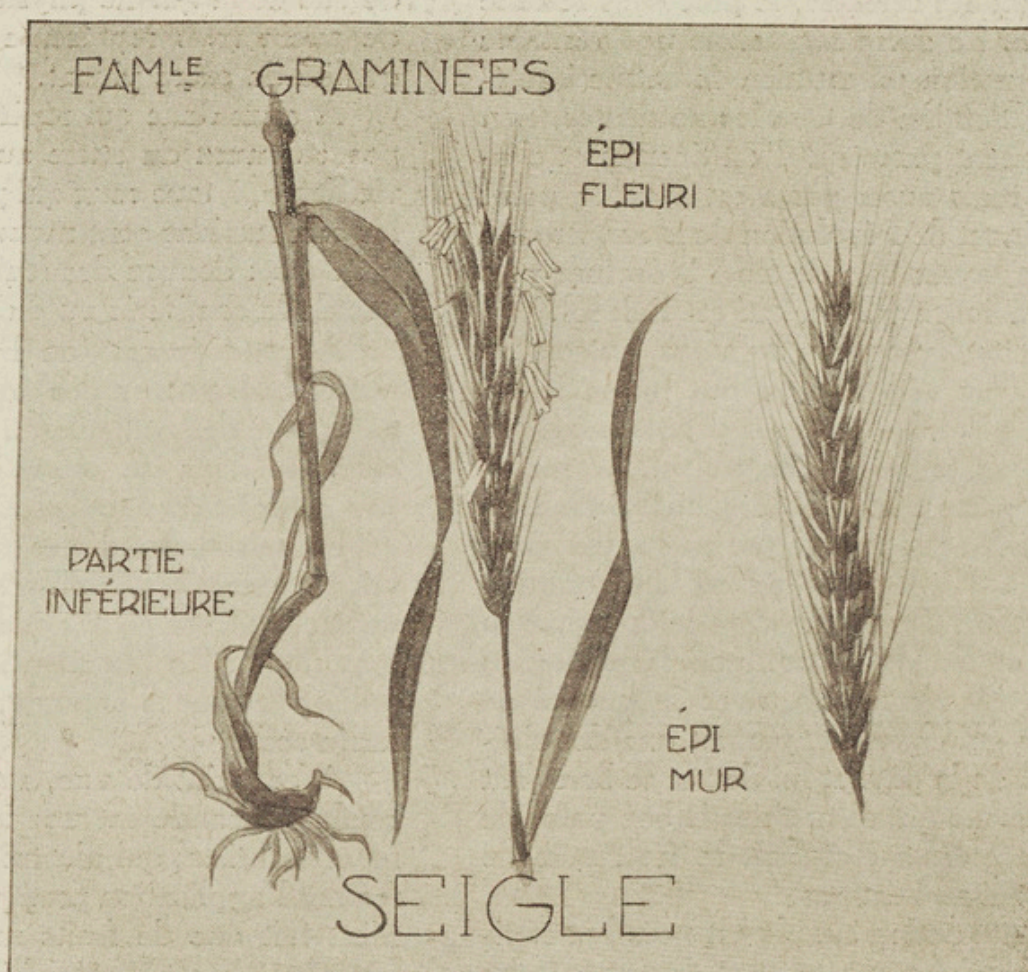
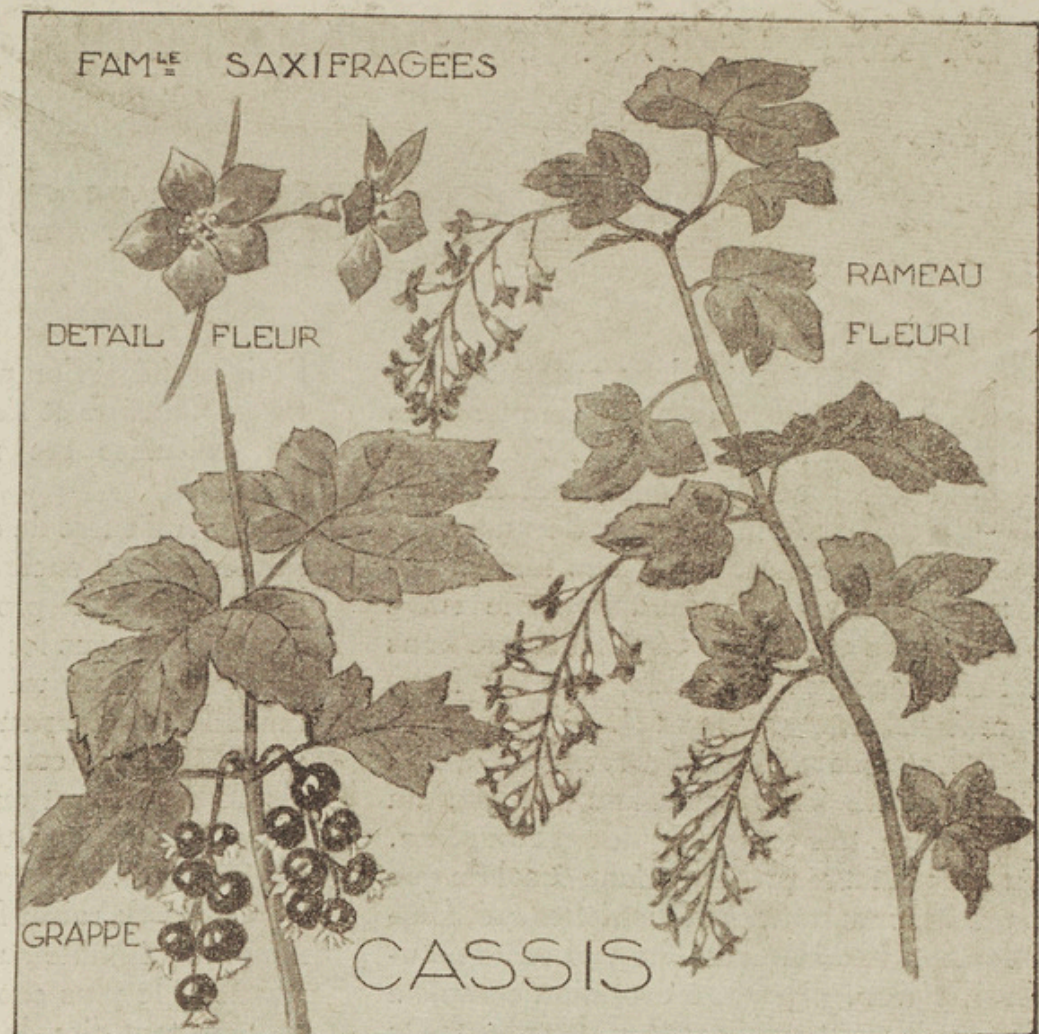
blesse ses papilles nasales, la plante qui laisse à son palais du dégoût ; ainsi le lui conseille l'instinct. Et, quand celui-ci ne tranche pas la question, ce qui arrive assez souvent, hélas ! l'instinct humain ayant été soumis à de dures épreuves depuis des siècles, alors qu'il demande donc l'avis de ceux qui se sont posé le problème avant lui et pour lui.

C'est pour l'aider dans sa recherche que nous avons écrit *La Cure Végétale*, premier essai de *Pharmacopée naturaliste*.

C'est aux naturalistes que ce nouveau livre est dédié ; s'ils y puisent quelque idée qui les aide à mieux vivre, nous aurons atteint notre but.

D' G. et A. DURVILLE.

(Dessins de Louis Méry.)



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

**SI VOUS VOULEZ RESTER JEUNE,
LE POIDS DE VOTRE CORPS
NE DOIT PAS AUGMENTER
A MESURE QUE VOUS PRENEZ DE L'AGE**

DEMANDE. — Comtesse de S..., naturaliste, à Paris. — Vous savez, chers docteurs, quelle reconnaissance j'ai pour vous, qui avez rajeuni mon corps. D'impotente que j'étais, je suis devenue, malgré mes 47 ans, apte à la course; je vous l'ai prouvé une fois de plus dimanche dernier, à Villennes. Vos livres ont fait la preuve qu'un corps — masculin ou féminin — doit, malgré les années qui passent, ne pas « prendre du poids », autrement dit doit s'en tenir à la forme athlétique juvénile.

Or, je lis, dans un quotidien, une réclame tapageuse qui vante une certaine drogue, assez anodine me semble-t-il, et qui publie, en même temps, un tableau du poids que doit atteindre le corps humain selon sa taille et selon son âge. Pour ce qui est de la taille, le tableau indique qu'on doit souvent peser plus de kilos qu'on a de centimètres en plus du mètre, et, pour ce qui est de l'âge, le tableau indique qu'on doit peser d'autant plus lourd qu'on vieillit davantage. Ces deux données me paraissent fausses et sont en opposition formelles avec ce que vous nous avez appris. Je vous envoie le tableau en question, avec ses chiffres fantaisistes, et vous serais reconnaissante si vous vouliez bien les rectifier... Croyez...

(Signature.)

Voici le tableau :

Age	1-52	1-54	1-57	1-59	1-62	1-64	1-67	1-69	1-72	1-74	1-77
Kgs	Kgs	Kgs	Kgs	Kgs	Kgs	Kgs	Kgs	Kgs	Kgs	Kgs	Kgs
26	53.4	54.3	55.2	56.6	58.	59.3	61.1	62.9	64.8	66.6	68.4
28	53.9	54.8	55.7	57.1	58.9	60.2	62.	63.8	65.7	67.5	69.3
30	54.3	55.2	56.1	57.5	59.3	60.7	62.5	64.3	66.1	67.9	69.7
32	54.8	55.7	56.6	58.	59.8	61.6	63.4	65.2	67.	68.8	70.2
34	55.7	56.6	57.5	58.9	60.7	62.5	64.3	66.1	67.9	69.7	71.1
36	56.1	57.1	58.	59.3	61.1	62.9	64.8	66.6	68.4	70.2	71.5
38	56.6	57.5	58.9	60.2	62.	63.8	65.7	67.5	69.3	71.1	72.5
40	57.5	58.4	59.8	61.1	62.5	64.3	66.1	67.9	69.7	71.5	72.9
42	58.	58.9	60.2	61.6	62.9	64.8	66.6	68.4	70.2	72.	73.4
44	58.9	59.8	61.1	62.5	63.8	65.7	67.5	69.3	71.1	72.9	74.3
46	59.3	60.2	61.6	62.9	64.3	66.1	68.4	70.2	72.	73.7	75.6
48	59.8	60.7	62.	63.4	64.8	66.6	68.8	70.6	72.5	74.3	76.1
50	60.2	61.1	62.5	63.8	65.2	67.	69.3	71.1	73.4	75.2	77.

Réponse. — L'Ecole médicale chimique approuve la formule simpliste suivante concernant les rapports de la taille de l'être humain avec le poids de celui-ci :

L'être humain adulte doit peser autant de kilos qu'il a de centimètres au-dessus du mètre : 1 m. 60, soixante kilos ; 1 m. 65, soixante-cinq kilos ; 1 m. 70, soixante-dix kilos.

Il y a vingt ans que nous avons écrit — et l'Ecole naturaliste entière s'est rangée à notre avis — que la formule simpliste ci-dessus est incontestablement mauvaise : tout individu pesant autant de kilos qu'il a de centimètres au-dessus du mètre est un malade ou, au moins, un prémalade ; il est encombré de déchets (graisse, cellulite, eau...).

Si la formule de l'Ecole chimique est mauvaise, celle du tableau est infiniment meilleure : elle exprime une vérité incontestable, qui est la suivante : les gens les plus grands doivent, proportionnellement, être moins lourds que les petits. Quoi qu'il en soit, les chiffres indiqués sont encore au-dessus de ceux que nous estimons normaux.

Le même tableau commet une erreur monumentale : celle de décréter que les gens doivent augmenter leur poids à mesure qu'ils augmentent en âge.

Ledit tableau décrète que, si à 26 ans on doit peser 53 kilos, on devra en peser 60 à 50 ans... que si à 30 ans on doit peser 68 kilos, on devra en peser 75 à 50 ans...

Nous nous opposons formellement à cette conception et disons que toute augmentation du poids du corps au-dessus du chiffre normal de l'adulte est un signe de vieillisse-

ment. Or, il n'est pas normal de vieillir à 28 ans, à 30, à 40, à 50. L'être humain doit demeurer jeune avec tous les signes de jeunesse jusqu'à un âge avancé.

Ce n'est pas parce qu'on constate habituellement que les gens s'alourdissent en prenant de l'âge qu'il faut considérer l'alourdissement comme une loi vitale. L'alourdissement du corps qui se fait entre 25 et 60 ans est maladif ; il résulte du ralentissement des échanges, de l'arthritisation de l'individu, de l'insuffisance de ses combustions et de ses éliminations ; il n'est pas un phénomène biologique normal. Il nous apparaît aussi irrationnel d'admettre comme normal l'empatement du corps avec l'âge que d'admettre comme normale l'apparition du rhumatisme, de la calvitie ou de l'entérocologie.

L'être humain doit garder jusqu'aux limites de sa vieillesse l'intégrité de sa forme juvénile, athlétique, et l'intégrité de son poids d'adulte.

Parvenu à la vieillesse, vers 80, 85 ans, il est normal qu'alors il perde lentement et progressivement de son poids, du fait de l'allègement de ses os par déminéralisation.

Dans notre conception, il n'y a place, à aucun moment de la vie, pour une augmentation du poids au-dessus du poids de l'adulte ; le poids de l'être dans son épanouissement de force et de beauté est le seul poids type vers lequel il faille tendre. C'est en appliquant les règles de vie saine qu'on obtient le résultat désiré. Si, d'ailleurs, on applique bien ces règles, si on les a appliquées depuis assez longtemps et si on n'a pas apporté à la naissance une tare trop lourde, on recule l'apparition des signes de la vieillesse et, en particulier, l'allègement progressif des os.

Je crois que les naturalistes de l'avenir conserveront jusqu'à 90 ans peut-être (les sceptiques riront, mais qu'est-ce que ça peut faire) leur forme juvénile, athlétique et leur poids d'adulte.

Puisque les longévités sont toujours sans graisse, puisque les gras ne vivent jamais centenaires et qu'il est normal de devenir centenaire, comment peut-on trouver normale une augmentation du poids du corps avec l'âge ?

■ ■ ■

**ENTORSES ET FRACTURES
DES MALLÉOLES.
COMMENT FAIRE LE MASSAGE
DANS UN CAS DE FRACTURE CONSOLIDÉE
DES CHEVILLES ?**

DEMANDE. — Une lectrice, à Nîmes. — Ma fille s'est fracturé un pied il y a dix jours : fracture double de la cheville. Elle est dans un plâtre depuis l'accident ; on compte l'y laisser vingt jours. Si tout va bien, je vais essayer de la masser dès le déplâtrage, et je serais heureuse de savoir de vous comment faire le massage.

La jambe sera-t-elle aussi forte qu'autrefois ? Ma fille pourra-t-elle de nouveau sauter à la corde et faire sa gymnastique sans risquer de casser l'os à nouveau ?

Réponse. — La double fracture des chevilles (fracture bi-malléolaire, dit le médecin) est une fracture très grave qui ne guérit habituellement pas en vingt jours de plâtre. Si donc le médecin vous a dit que votre fille sera déplâtrée vingt jours après l'accident, c'est qu'il s'agit d'une autre fracture que la fracture bi-malléolaire, et d'une fracture moins grave que la fracture bi-malléolaire.

Profitez de l'occasion qui nous est offerte pour décrire les fractures des mal-

léoles, et pour dire un mot de leur pronostic et de leur traitement naturaliste.

Un individu glisse sur un parquet, dans un escalier ou fait un faux pas dans un accident de terrain, il tombe en se « tordant le pied ». De quelles lésions peut-il être victime ?

1. La torsion n'a pas été trop violente ; alors il s'agit de ce qu'on appelle vulgairement une foulure ; médicalement, on appelle l'accident une entorse. Supposons que la torsion a porté au niveau de l'articulation qui unit les os de la jambe (tibia et péroné) aux os du pied, exactement à l'os astragale, qui fait partie de ce qu'on appelle le tarse. On dit alors qu'il y a entorse tibio-tarsienne. Il faudrait, pour parler avec exactitude, dire entorse tibio-péronéo-tarsienne.

Dans l'entorse — qu'elle soit ou non tibio-tarsienne — il n'y a jamais rien qui soit déplacé ; les surfaces articulaires ont été écartées l'une de l'autre par la torsion, mais elles sont immédiatement revenues à leur place normale ; les attaches molles de l'articulation (capsule articulaire et ligaments) ont été plus ou moins tiraillées.

Ce que je viens de dire relativement à l'entorse doit nécessairement faire penser qu'on ne doit pas laisser tripoter un pied entorsé par des gens plus ou moins bien intentionnés, mais ignorants de l'anatomie, qui surgissent toujours pour « remettre » les choses en place. Puisqu'il n'y a rien de « démis » dans l'entorse, il n'y a, évidemment, rien à « remettre ». Et les manœuvres intempestives pratiquées sur une articulation entorsée ne peuvent qu'aggraver les déchirures. Combien de fois avons-nous vu des cas de ce genre !

Cela, d'ailleurs, ne veut pas dire qu'il ne faille pas masser une entorse. Nous sommes, au contraire, d'avis qu'il faut la masser le plus tôt possible.

Plus on masse précocement et correctement une entorse, plus vite elle guérit.

2. La torsion a été très violente, alors il peut y avoir, soit entorse compliquée d'arrachements des attaches ligamenteuses, c'est-à-dire compliquée de petites fractures — ces petites fractures siègent, d'ordinaire, au sommet des malléoles — soit fracture des malléoles.

On classe les fractures des malléoles en : fractures par adduction et fractures par abduction.

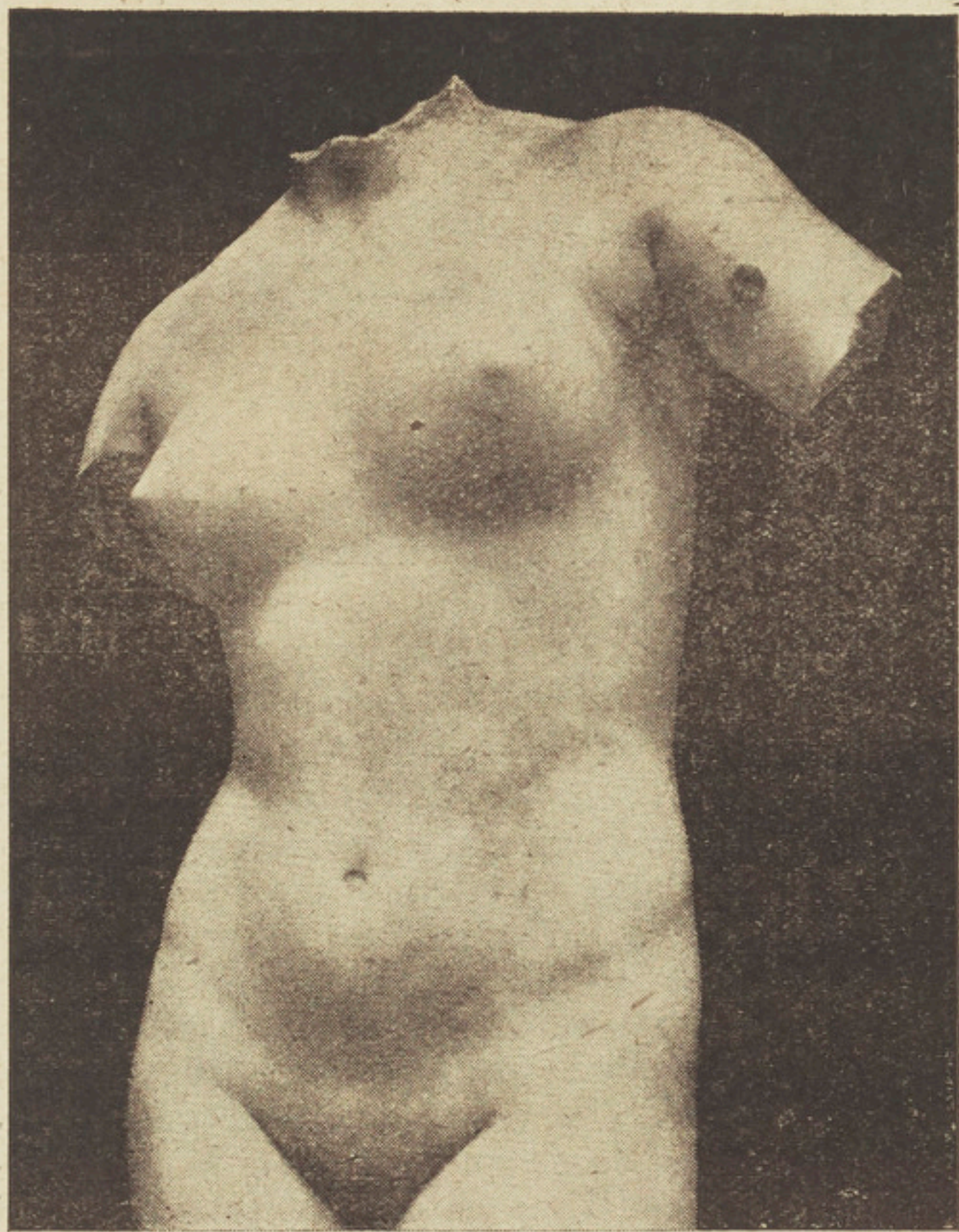
La fracture par adduction est celle qui se produit quand on se tord le pied en dedans. « Ad », en latin, indique qu'on s'approche ; le pied, en se tordant en dedans, s'approche de l'axe du corps.

La fracture par abduction est celle qui se produit quand on se tord le pied en dehors. « Ab », en latin, indique un éloignement ; le pied, en se tordant en dehors, s'éloigne de l'axe du corps.

Les fractures malléolaires par abduction sont toujours plus graves que celles par adduction.

Fractures malléolaires par adduction. — Quand on se tord le pied en dedans, on commence par avoir une entorse du ligament latéral externe.

LIRE LA FIN A LA PAGE SUIVANTE



Le Concours de la Vénus 1935

CANDIDATES,
INSCRIVEZ-VOUS

← Vénus antique... et ...Vénus moderne →



ETRE pour un an l'élue du Concours de Beauté intégrale, c'est représenter aux yeux du monde la beauté dans ce qu'elle a de plus pur, et aussi de plus vrai, mais c'est aussi la perspective, pour l'élue et pour les lauréates classées par le jury, de connaître la joie des manifestations élégantes organisées en l'honneur de la Vénus. L'an der-

nier, Cannes et d'autres stations accueillirent la Vénus 1934, et le cinéma multiplia sur tous les écrans sa belle silhouette aux côtés des célébrités mondaines.

Le patronage de M. Raoul Brandon, député, président du groupe de l'Art à la Chambre ; celui du maître Van Dongen et ceux des personnalités qui veulent bien donner leur appui à l'organisatrice du

Concours, Mme Yvonne Picabia, sont un gage du succès et de l'ampleur de cette compétition, presque classique désormais.

Candidates, inscrivez-vous sans tarder, en écrivant à Mme Picabia, à *Naturisme*, 24, rue d'Alleray, Paris (15°), ou en vous présentant à l'Institut Naturiste, 15 bis, rue Cimarsa, Paris (16°), les mardis et vendredis, de 11 heures à midi.

LA PAGE DU MALADE

(SUITE DE LA PAGE 11)

Si le mouvement d'écartement articulaire continue, on fracture le péroné en bas, près de la pointe de la malléole ; les fragments ne se déplacent pas, le pied ne dévie pas ; les dégâts sont assez peu importants.

Fractures malléolaires par abduction. — Elles sont les plus graves ; elles sont la conséquence d'un gros accident ; elles peuvent intéresser les deux malléoles : la malléole interne, tibiale, la malléole externe, péronière ; c'est alors la fracture bi-malléolaire. En France, nous l'appelons fracture de Dupuytren ; les Anglais l'appellent fracture de Pott. Dans cette très grave fracture, toute la mortaise du pied est démolie ; il y a fracture de la malléole interne, esquille du tibia et fracture de la malléole externe. Grosse déformation du pied, élargissement de celui-ci, et un signe spécial qu'on appelle le « coup de hache de Dupuytren » (le coup de hache de Dupuytren est dû à une déformation visible de l'extrémité inférieure du péroné).

Pronostic et traitement. — Les entorses simples, c'est-à-dire sans arrachements malléolaires, sont habituellement bénignes ; elles le sont, en tout cas, si elles sont bien soignées, c'est-à-dire précocement et correctement massées. Quand elles laissent derrière elles des séquelles douloureuses, c'est, ou bien que des fractures ou fêlures qui les accompagnaient sont restées inaperçues (il ne faut pas hésiter à voir un pied accidenté à la radio pour s'assurer du diagnostic), ou bien qu'elles ont été trop immobilisées.

L'immobilisation empâte l'articulation et favorise la constitution de dépôts articulaires.

L'arthritisme peut aggraver l'entorse ; celle-ci peut servir de point d'appel à de l'arthrite. Le responsable, alors, n'est pas surtout l'entorse, mais le genre anormal de vie de l'accidenté. Un naturiste, bien soigné de son entorse, n'est jamais victime de complications tardives, telles que douleurs, œdèmes tenaces, etc.

Les fractures par abduction sont habituellement bénignes. La médecine classique les plâtre. Nous nous sommes toujours abstenus de cette façon de faire et n'avons jamais eu qu'à nous en féliciter. L'absence de plâtre permet le massage quotidien — bi-

quotidien est encore mieux. Après massage, on pose simplement une couche d'ouate et une bande de soutien.

C'est — sans aucun doute — de cette fracture par adduction qu'a été atteinte la malade qui nous donne l'occasion de cette causerie. Si c'est bien de cela qu'il s'est agi, nous n'aurions pas plâtré, et, ainsi, la malade aurait économisé du temps, et n'aurait pas eu de convalescence, tout plâtrage prolongeant la réparation.

Les fractures par abduction sont toujours très graves. Elles nécessitent une réduction, c'est-à-dire une remise en bonne place des fragments, manœuvre difficile et qui ne donne pas toujours les résultats qu'on attend, si compétent que puisse être le médecin. Dans ce cas, il faut plâtrer. Mais nous nous refusons à faire les grands plâtres calfeutnants qui ont été à la mode pendant des années.

Tout plâtre doit être amovible. On doit surveiller ce qui se passe dessous. Avant le travail de consolidation, on doit vérifier à la radio que les fragments sont en place. En ce faisant, on évite des impotences qui durent toute la vie.

Massez, madame, votre fracturée. Mais, entre nous, il vaudrait mieux que quelqu'un de compétent s'en occupât, au moins au début, et vous continueriez quand il n'y aurait plus grand'chose à faire.

Quand on n'est pas spécialisé dans le massage, on peut masser avec vaseline. Faire le massage en remontant. Bien dégager les régions sous-malléolaires.

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.)

Noël !

OFFREZ DE SAINES FRIANDISES

le **Colis-Réclame**
des **BONS MIELS DE FRANCE**
des « **APICULTEURS RÉUNIS** »
comprenant :
1° Miel liquide Chamonix, Montagne, Aromatique, Tilleul ;
2° Pain d'épice Bretagne et genre Dijon ;
3° Nougat dur ou tendre, Assortiment de pastilles (Miel montagne).

Le tout superbement présenté en un colis postal de 5 kilos ; envoi franco, gare ou domicile : Francs, 40 fr. ; Maroc, Algérie, Tunisie, 45 fr.
COMPTOIR NATURISTE, 27, rue Dareau, Paris (14°).
Tél. Gob. 84-24 ; ch. post. Paris Girard 1641-19.

Nous croyons utile de rappeler aux lecteurs que la **GRANDE VENTE PUBLICITAIRE DE MIEL** annoncée dans le précédent numéro de *Naturisme* sera close le 30 décembre. — Envoyez votre adresse dès à présent.

madolin

(Voir en page 15.)

Au Club du Faubourg

Voici le programme des grands débats d'actualité présidés par Léo Poldès :

Judi 13 décembre, salle des Sociétés Savantes, à 20 h. 30, le célèbre orateur Francis Delaisi sur *La Guerre qui vient !* Le comte Michel Karolyi, ancien président de la République Hongroise, le comte Jean de Pange, l'orateur sarrois Hector, l'écrivain Pierre Hamp sur *Le Volcan de la Sarre. Que se passera-t-il le 13 janvier ? La paix ou la guerre ?* — Samedi 15, salle Poissonnière, à 14 h. 30, le général Niessel, ancien membre du Conseil supérieur de la Guerre, sur *Si les bombes tombaient, que feriez-vous ? Défense aérienne du territoire. Procès de « Ciel de Feu »*. Accusé : Léon Daudet, sur *Paris, Berlin et Londres seront-ils détruits ?* Et M. Hubert de Lagarde sur *Le Soupçon*. — Mardi 18, salle Wagram, à 20 h. 30, l'éminent orateur protestant le pasteur Monod, sur *Immoralité et inversion* ; l'écrivain André Thérive sur *Le Troupeau galeux* ; le docteur Bérillon sur *Le Traitement des passions*, et M. Colman sur *Science et beauté*. — Mercredi 19, hôtel Bohy-Lafayette, 28, rue Montholon, à 20 heures, le banquet de gala du *Faubourg*, présidé par l'auteur dramatique Denys Amiel, avec Jean de Rovera, directeur de *Comœdia*, et les plus jolies vedettes sur *La Revanche des femmes ! Pour et contre l'égalité des sexes*. Couvert : 30 francs (service compris). Adresser les adhésions avec le montant au *Faubourg*, 155, boulevard Péreire, Paris (17°). (Wagram 71-44.)

LE CINÉMA

PALAIS DES ARTS, 325, rue Saint-Martin, Paris. — Du 14 au 20 décembre. — Rez-de-chaussée : *Oncle Dobi* ; *Rythmes d'amour*. — Premier étage : *La Cinquième empreinte* ; *Les Compagnons de la Noubia*.

VIENT DE PARAÎTRE :



En vente à *Naturisme*, 24, rue d'Alleray, Paris (15°), et à l'*Institut Naturiste*, 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16°).
Port en sus : France, 10 % ; étranger, 20 %.

PETITES ANNONCES

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

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

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

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

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

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

ETABLISSEMENTS NATURISTES

RESTAURANT VÉGÉTARIEN, 36, r. Serpente (à côté Sociétés Savantes, derrière poste Danton). Spécialités de céréales. Tous les vendredis, couscous végétarien.

PENSIONS NATURISTES

INAM, 2 ter, r. Spitaliéri, Nice. Vac., rep., conv. Ch. tt conf. Rég. ord. et diss. pr dysp., ptos., rhum., const., diab., insuf. endoc. Saver insoupç. Vrai pain comp., raisin, fr. kakis, etc. Cult. ph., mase., soins.

COTE D'AZUR. Famille naturiste prendrait en pension enfant même débile. Bonne éducation et soins maternels assurés. S'adr. : Dolbeau, 84, av. Ledru-Rollin, Paris.

J. fine nat. ch. enf. 1^{er} âge ou plus âgé p. élever en nat. camp., bon cl. Ec. ou v^{re} Mme Agarrat, Solliès-Toucas (Var)

GROUPEMENTS NATURISTES

Nat. âgé cherc. nat. pr louer log. ds Midi à frais comm. mois d'hiver. Ec. : Bougain, champion vétér., Roanne.

OFFRES D'EMPLOIS

On demande bonne à tout faire, 20 à 25 ans. S'adr. : Berge, 88 bis, boulevard de Port-Royal, Paris (5°).

VENTES

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

ALIMENTATION NATURISTE

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

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

MIEL surf. du Poitou, 5 k., 40 fr. ; 10 k., 72 fr. ; 40 k., 135 fr. ; 100 k., 550 fr. fco. Thiollot, apic., Cherves (Vien.)

PHOTIS aux mêmes prix que l'alimentation ordinaire. Toute l'Alimentation Naturelle. Boulangerie, Pâtisserie et Courmandises 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.

Très bon miel à vendre, 8 francs le kilogr. S'adresser : Gauthier, r. Michelet, Moulins (Allier).

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.

Amandes en coque sèches douces à dessert : Abérannes 10 k., 36 fr. Dures 10 k., 25 fr. franco.



DIVERS

100 fr. chambre, peint., papiers, plaf., travail soig., p^r natur. Basil, 14 bis, r. Marbeuf.

Les docteurs Durville recherchent, pour leur collection personnelle, leur livre épuisé *L'Art d'agir par suggestion 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., t^c 99 f. Adulte 119 fr. Les Stocks S. A., 54, r. Cambronne, Paris-15°. 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°).

Ménage naturiste désire connaître colonie pour culture et élevage, en Espagne. — Bersot, Prades (Pyr.-Orient.).

ENTIÈREMENT AU COURANT MÉTHODES ÉDUCATION NATURISTE, recherche direction école de plein air ou similaire, région Côte d'Azur. Assurerais éventuellement collaboration financière concurrence 100.000. — Lejeune, B. P. 902, Le Havre.

SPORTS D'HIVER

Gracieuseté et souplesse du patinage, joyeuse vitesse de la luge, folles descentes à ski, toute la grisierie des sports d'hiver à quelques heures de Paris, voilà ce que vous offrent les Chemins de fer d'Alsace et de Lorraine, grâce à des trains à marche rapide, à des services automobiles prolongeant le rail, à des billets à prix réduit pour les gares desservant les stations hivernales d'Alsace !

Ces billets, délivrés jusqu'au 31 mars 1935 par les principales gares des réseaux de l'Est et d'Alsace et de Lorraine et par la Maison de France à Paris, sont valables, au départ de la capitale, du vendredi à midi au mardi à midi ; des validités spéciales sont prévues au départ des autres gares.

Des services automobiles relieront, du 15 novembre 1934 au 28 février 1935, les gares de Fouday et Rotheau (ligne de Saint-Dié à Strasbourg) au col de la Charbonnière (Champ-du-Feu) et, du 15 décembre 1934 au 28 février 1935, la gare de Munster (ligne de Colmar à Metzeral) au col de la Schlucht. Ces services auront lieu les jeudis, samedis, veilles de fêtes, dimanches et jours fériés.

Pour plus amples renseignements, s'adresser au Bureau de Tourisme des Chemins de fer d'Alsace et de Lorraine, 5, rue de Florence, ou à la Maison de France, 101, Champs-Élysées, à Paris (8°).

CHRONIQUE FISCALE

Contribution foncière des propriétés bâties

En principe, est imposable à la contribution foncière bâtie tout ce qui est fixé au sol à perpétuelle demeure et qui a le caractère de bâtiment ou de construction au sens des lois qui régissent les impôts.

La condition de fixation au sol, qui implique le caractère de propriété bâtie, ne peut être réalisée que si la construction s'incorpore au sol, c'est-à-dire si elle y est reliée par des fondations ou une assise en maçonnerie ou en ciment.

Le Conseil d'Etat, par un arrêt du 8 mars 1929, a déclaré imposable une maison édifiée en plaques de fibro-ciment et reposant sur un soubassement en maçonnerie.

Les tentes en fibro-ciment de l'île de Physiopolis sont donc imposables à la contribution foncière bâtie.

Par exception à cette règle générale d'imposition, les appareils distributeurs d'essence, quoique fixés au sol par une assise en maçonnerie, ont néanmoins été déclarés non imposables par un arrêt du Conseil d'Etat du 25 mars 1927 concernant la Société « L'Economique ».

Conformément aux prescriptions de l'article 9 de la loi du 8 août 1890 et sous réserve des dispositions de la loi du 1^{er} avril 1926, article 31, les maisons ordinaires et les usines ne sont imposables à la contribution foncière que la troisième année qui suit l'achèvement des travaux de construction, d'addition de construction ou de changement d'affectation. Ainsi une construction terminée en 1933 n'est imposable qu'à partir du 1^{er} janvier 1936.

On peut poser en principe qu'une construction est achevée quand elle est propre à remplir sa destination, c'est-à-dire à être habitée, comme maison, et utilisée, comme usine.

Pour jouir de l'exemption de deux années d'impôt prévue par l'article 9 de la loi du 8 août 1890, la loi impose aux propriétaires l'obligation de déclarer à la mairie, dans le délai de quatre mois à dater de l'ouverture des travaux, toute construction, reconstruction ou addition de construction.

Si cette condition n'a pas été remplie ou a été remplie tardivement, l'imposition est établie dès l'année suivant l'achèvement des travaux.

La loi du 31 mars 1922 a accordé aux immeubles édifiés après cette date une exemption de quinze ans d'impôt foncier à partir de l'année suivant celle de l'achèvement à tous les immeubles terminés avant le 31 décembre 1927. Cette limite d'achèvement a été étendue successivement au 1^{er} janvier 1935 (loi du 30 mars 1929), puis au 1^{er} juillet 1939 (loi du 1^{er} avril 1926), puis ramenée au 1^{er} janvier 1935 (loi du 28 février 1933).

Le bénéfice de cette exemption de 15 ans n'est accordé qu'aux immeubles destinés à l'habitation, à l'exception de ceux construits par les sinistrés de la guerre ou leurs ayants droits et ayant donné lieu à l'attribution d'indemnités pour réparations de dommages de guerre.

Cette exemption est refusée aux habitations d'agrément, de plaisance ou servant à la villégiature.

Pour bénéficier de l'exemption de 15 ans, les constructions nouvelles, les reconstructions et additions de construction doivent avoir fait l'objet, de la part du propriétaire, d'une déclaration spéciale à la mairie, dans les quatre mois de l'ouverture des travaux.

Cependant l'article 6 de la loi du 31 mars 1932 a décidé que les déclarations faites à la mairie après l'expiration du délai légal donneront droit désormais à l'exemption d'impôt foncier pour la période de 15 ans restant à courir à partir du 1^{er} janvier de l'année suivant celle de leur production.

Ainsi un propriétaire qui aurait construit une maison en 1924 et qui aurait omis de faire à la mairie, dans les quatre mois de l'ouverture des travaux, la déclaration légale, peut faire en 1934 une demande en vue d'obtenir cette exemption pour la fraction de la période de 15 ans restant à courir à partir de 1935.

Je terminerai cet article par quelques notions, souvent ignorées des contribuables et concernant les additions de construction.

Il y a addition de construction quand les travaux exécutés augmentent la consistance d'un immeuble, soit en surface, soit en volume.

Ainsi le Conseil d'Etat a jugé que l'aménagement d'un second étage et son plafonnage ne constituent pas une addition de construction pouvant motiver une augmentation d'impôt foncier. (Arrêt du 4 mai 1900.)

Même décision dans le cas de transformation d'un grenier en chambres. (Arrêt du Conseil d'Etat du 9 novembre 1928.)

Par contre, doivent être considérés comme addition de construction le rehaussement d'un étage avec addition de deux pièces nouvelles (arrêt du Conseil d'Etat du 22 mars 1907) et la transformation d'une partie d'immeuble à usage agricole en local à usage commercial. (Arrêt du Conseil d'Etat du 10 décembre 1915.)

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 ».

A HÉLIOPOLES

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.

AVIS A NOS ABONNES

Toute demande de changement d'adresse doit être accompagnée de 1 fr. 50 en timbres-poste.

Mlle KARLA

STUDIO LAMBALLE

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

LA GRACE. LA BEAUTÉ LA SOUPLESSE

PAR

LA GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

GYMNASTIQUE GÉNÉRALE
ET
GYMNASTIQUE PRÉPARATOIRE
POUR LE SKI

madolin

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. Vingtième mille.

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

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

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

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

Deuxième édition. Vingtième mille.

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

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

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. Vingtième mille.

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

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

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

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

Quatrième édition. Cinquantième mille.

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

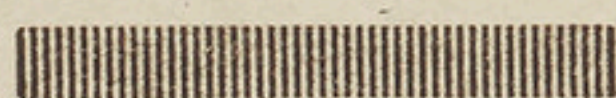
Seul...

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

(Séguir 16-70).

3, rue des Petites-Ecuries.

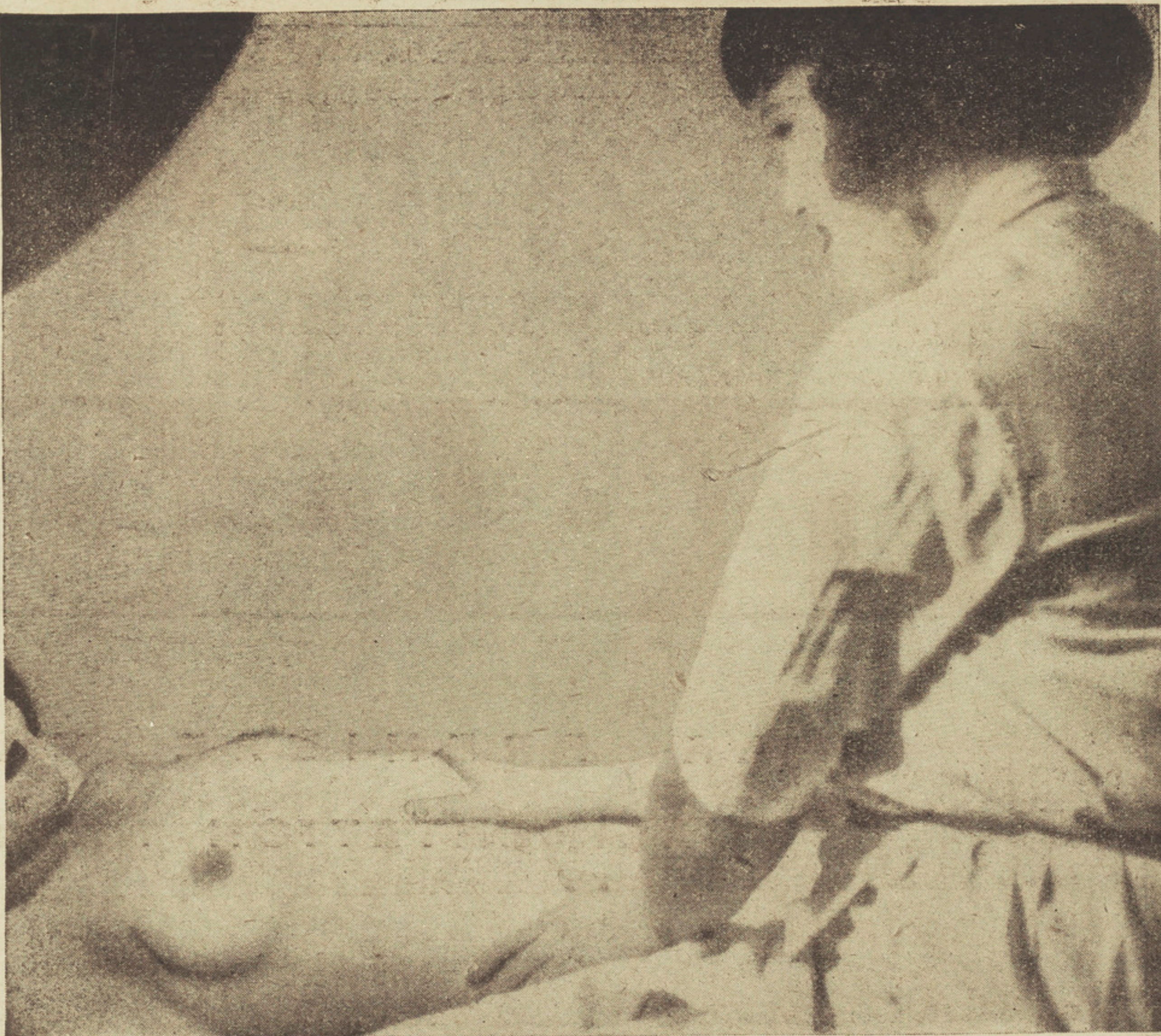
(Provence 49-83).

BAISSE DE PRIX

~ DEMANDEZ LES NOUVEAUX CATALOGUES PARUS CE JOUR ~

vous pouvez
guérir
sans
drogues

LA MÉDECINE NATURISTE
VOUS LE PERMET



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

Prenez rendez-vous à

L'INSTITUT NATURISTE

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

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

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

MÉDECINE GÉNÉRALE

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

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

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

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