

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. 1934-12-20.

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 :

« QUAND DES ENFANTS DE 7 ANS TRAVAILLAIENT DANS LES MINES »

« LES INSULINES VÉGÉTALES »

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE
DE CULTURE HUMAINE



Cliché procédé Emvê.

Photo « Naturisme ».

LA MONTAGNE, L'HIVER...

LA PREMIÈRE NEIGE EST TOMBÉE SUR LES CIMES. * DES SPORTIFS NATURISTES, AMIS DE LA MONTAGNE, VIENNENT PRENDRE CONTACT AVEC L'ÉLÉMENT BLANC. APRES UNE PITTORESQUE ASCENSION DONT ON TROUVERA LE RÉCIT EN PAGE 4.

DOUZIÈME ANNÉE - N° 339



1 FR. 25

JEUDI 20 DÉCEMBRE 1934

Au crible, les idées !...

LES INSULINES VÉGÉTALES

ou Le régime cru contre les troubles de nutrition

L'HÉRÉDITÉ arthritique, dont nous sommes tous, plus ou moins, les victimes, nous met en difficulté pour assimiler correctement les aliments hydro-carbonés, c'est-à-dire les graisses, les farineux et les sucres.

Combien, parmi nous, sont gênés, trois ou quatre heures après le repas, par du ballonnement abdominal. Fort souvent celui-ci a pour cause la mauvaise digestion des hydro-carbones.

Si le trouble arthritique qui provoque ce ballonnement est plus sérieux, il peut survenir du diabète.

Je pense que la mauvaise digestion des hydro-carbones provient de la mauvaise qualité de trois sécrétions digestives : la sécrétion salivaire, la sécrétion pancréatique et la sécrétion biliaire.

L'arthritisme, je l'ai écrit bien souvent, tare nos glandes, et les arthritiques transmettent à leurs enfants de médiocres ou mauvaises possibilités sécrétoires. A mesure, d'ailleurs, que l'arthritique, fils d'arthritique, se soigne rationnellement par l'ensemble des procédés simples du naturisme, il régénère ses glandes : celles-ci redeviennent capables de donner naissance à des sucres progressivement plus normaux et, avec ces sucres devenus plus normaux, les digestions deviendront plus faciles et plus normales.

L'homme de demain, naturiste, aura des glandes digestives renouvelées ; il ne connaîtra plus les misères abdominales de l'homme dégénéré d'aujourd'hui.

Jusqu'à ces dernières années, les médecins n'ont, il faut le dire, rien compris des idées que je viens de résumer. Pour eux, les ballonnements d'estomac étaient dus à la manie d'avaler de l'air (aérophagie), et les ballonnements d'intestin étaient dus à de l'infection microbienne (à du coli-bacille, par exemple).

Pour soigner les ballonnements d'estomac, on recommandait au patient de bien se garder d'avaler de l'air ; on attirait son attention sur ses déglutitions, et cela ne réussissait qu'à l'affoler plus ou moins. Il tirait de la consultation la conclusion regrettable qu'il était un tiqueur, un névropathe, et il gardait sa misère.

Contre les ballonnements d'intestin, on faisait de l'antisepsie intestinale (benzonaphtol...), thérapeutique désastreuse entre toutes et qui ajoutait à l'intoxication naturelle de l'arthritisé une intoxication médicamenteuse.

Quant aux gros déficits sécrétoires (diabète, en particulier), ils étaient soignés par des régimes qui, souvent, étaient

fort dangereux, et par des drogues telles que l'antipyrine, « merveilleux médicament », disait Dieulafoy, et les arsénicaux, qui achevaient de massacrer le foie.

Un progrès a été réalisé dans la cure des insuffisances glandulaires digestives par l'utilisation des extraits glandulaires animaux (de foie, de pancréas...). Un progrès de plus a été réalisé par la découverte d'un produit extrait du pancréas (îlots de Langerhans) ; ce produit a été appelé insuline (du latin insula, qui veut dire île). Si le diabétique absorbe de l'insuline, on constate qu'il assimile mieux les hydro-carbones, et, en conséquence, son sucre urinaire diminue.

Mais le produit est animal.

Des médecins à tendance naturiste ont pensé que, si le pancréas des animaux contient un produit — l'insuline — qui favorise l'utilisation des hydro-carbones, il n'y a aucune raison valable pour que les tissus végétaux n'en contiennent pas aussi ou ne contiennent pas d'autres substances équivalentes.

J.-B. Collip, étudiant les levures, y découvrit ce qu'il appela une glucokinine hormone, véritable sœur de l'insuline animale.

En 1923, Dubin et Cubitt trouvent, dans les légumes crus, un produit analogue.

L'année suivante, Eisler et Porchevin trouvent un produit semblable dans les haricots.

Un Japonais, Shikunami, en trouve un autre, en 1928, dans la levure et dans un conifère, le finus densiflora.

Kaufmann en trouve d'autres dans les feuilles de la myrtille, du haricot et dans l'écorce du gland.

Simola en trouva dans la pomme de terre et dans la balle de l'avoine ; Henri Labbé et Donard dans les radicules de l'orge germée.

Ce qui est étrange, c'est que si les hommes de laboratoire dont je viens de citer les noms ont pensé en médecins naturistes pour arriver à découvrir les insulines végétales, ils sont restés médecins chimistes pour le mode d'emploi de celles-ci : ils n'ont eu qu'une pensée, fabriquer, avec les végétaux contenant des insulines, des extraits, des drogues, habituellement des drogues injectables sous la peau.

Ils ont injecté sous la peau les extraits de levures, les extraits de haricots, de myrtille, de glands.

Comment ne se demanderait-on pas s'il n'y a pas aberration à injecter sous la peau ce que la nature a fait pour être mangé !

Kaufmann, qui avait d'abord déclaré anodine l'injection d'extrait de haricot, fut, par la suite, moins optimiste et avoua qu'après avoir eu des améliorations notables, il a observé ensuite « des rechutes subites et très graves, avec augmentation marquée du niveau du sucre ».

Labbé a beau nous dire (Progrès médical du 28 novembre 1934) que la maturation des haricots entre peut-être en jeu dans l'histoire, je tends à croire, moi, qu'il vaudrait mieux, tout simplement, faire des haricots ce que la nature a prévu que d'en injecter les sucres dans les veines.

Il est curieux que l'esprit humain — même libéré — retombe toujours vers les vieilles routines.

Les médecins — tous les médecins — viennent à l'idée naturiste, parce que le courant naturiste est irrésistible ; ils comprennent de mieux en mieux l'importance que jouent, dans la conservation et la réparation de la santé, les produits naturels, vivants, végétaux, les produits crus. Mais leur première idée est de faire, avec eux, des pilules, des sérums, des extraits injectables.

A peine les naturistes ont-ils eu vanté les bienfaits de l'artichaut que nous avons vu apparaître, dans tous les journaux, la pilule d'extrait de cette plante.

Je ne voudrais pas qu'on tirât de cet exposé la conclusion qu'il faut, pour améliorer la nutrition, manger des haricots ou des glands.

La seule chose à conclure est la suivante : Il y a, dans l'alimentation végétale, ce qu'il faut pour assurer la perfection des échanges nutritifs de la plus grande partie des humains bien portants et malades.

Les produits en question ont leur maximum d'effet utile quand l'aliment est cru.

Ceci confirme l'exactitude de nos vues, puisque, depuis 1911, nous soignons les troubles de nutrition par le régime alimentaire surtout végétal et aussi cru que possible.

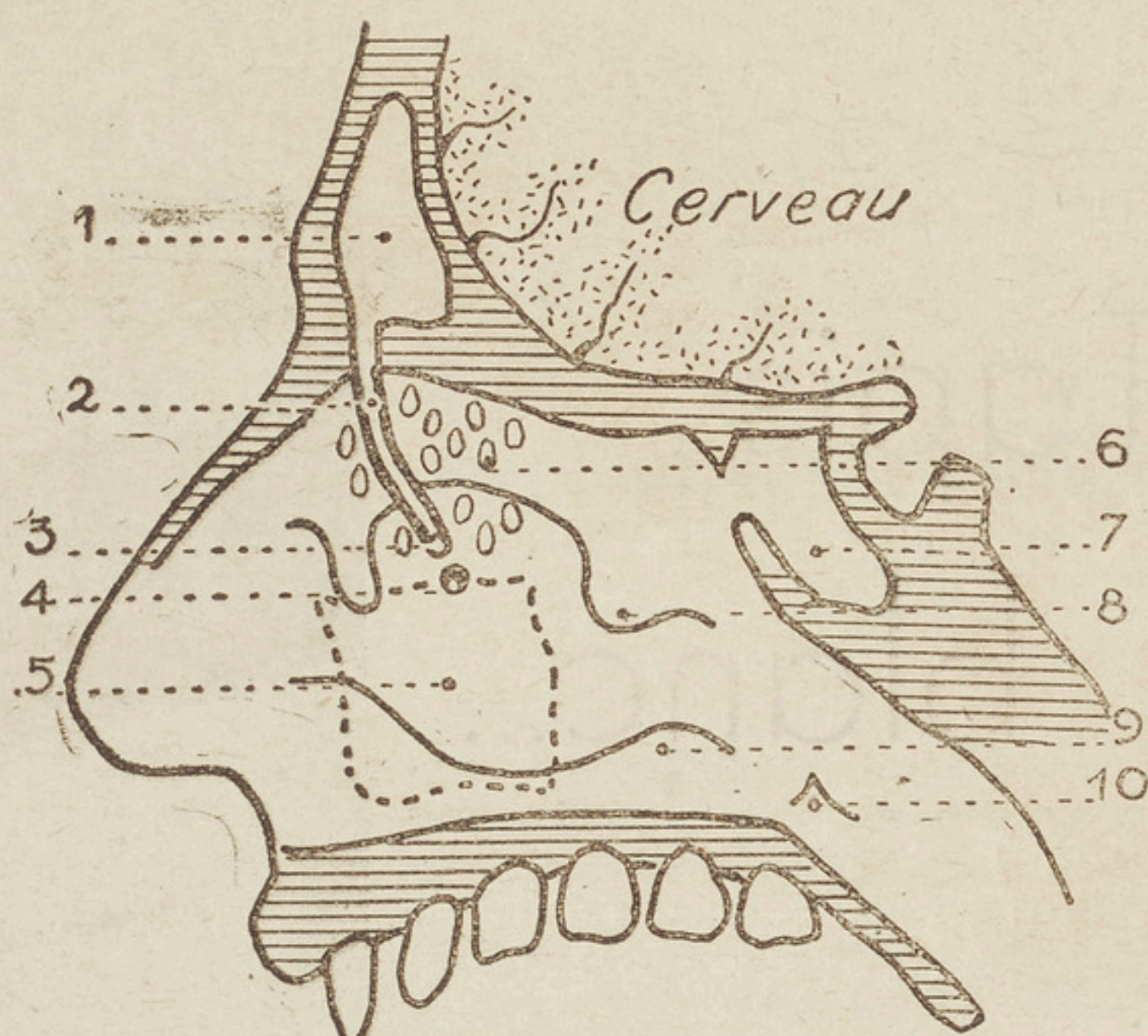
Le régime surtout végétal et aussi cru que possible donne les résultats les plus remarquables dans la plupart des affections arthritiques ; il est particulièrement souverain dans l'artério-sclérose, les états congestifs, les états rhumatismaux, dans le diabète...

Il est, d'ailleurs, presque toujours indiqué de compléter cette cure alimentaire d'une cure rationnelle et progressive de mouvement.

D^r Gaston DURVILLE.

**LES SINUS DE LA FACE : SCHÉMA
DE LA PAROI EXTERNE DES FOSSES NASALES**

1. Sinus frontal ; 2. Canal fronto-nasal ;
3. Orifice du sinus frontal ; 4. Orifice
du sinus maxillaire ; 5. Projection du
sinus maxillaire (en pointillé) ; 6. Cel-
lules ethmoïdales ; 7. Sinus sphénoïdal ;
8. Cornet moyen ; 9. Cornet inférieur ;
10. Trompe d'Eustache.



Les sinusites

LES sinus, en communication directe avec les fosses nasales, sont des cavités pneumatiques creusées dans les os de la face et du crâne, au nombre de quatre de chaque côté : sinus maxillaire et frontal, sinus ethmoïdal et sphénoïdal.

Deux seulement nous intéresseront, le sinus maxillaire et le sinus frontal, car ce sont eux qui sont le plus souvent malades.

Le sinus maxillaire, dont la cavité occupe toute la mâchoire supérieure, au niveau de la joue, vient s'ouvrir sur la paroi

frontal, un peu en avant de l'orifice du sinus maxillaire ; placé au-dessus de l'arcade sourcilière, il répond en bas à l'orbite, en arrière au cerveau.

Les schémas qui accompagnent ces lignes aideront à comprendre cette anatomie sommaire, et nous en saurons assez pour nous rendre compte comment se déclare une sinusite.

La cause la plus fréquente des sinusites aiguës, c'est la grippe, mais les infections nasales de toutes sortes peuvent se propager au sinus. Il existe pour le sinus maxillaire une autre cause d'infection : ce sont les dents. La paroi inférieure du sinus maxillaire est en rapport avec la deuxième petite molaire, la première et la deuxième grosse molaire ; on les a dénommées dents sinusales ; leurs racines affleurent le plancher du sinus, quelquefois même pénètrent dans sa cavité. Ainsi s'explique facilement la propagation des infections d'origine dentaire.

Enfin, les sinus peuvent s'infecter réciproquement ; les orifices des sinus maxillaires et frontaux étant tout proches dans le méat moyen, l'inflammation de l'un se propage fréquemment à l'autre.

Les sinusites aiguës d'origine nasale, grippale le plus souvent, se traduisent par des douleurs faciales extrêmement violentes, apparues brusquement et siégeant au niveau du front ou de la joue, suivant qu'il s'agit du sinus frontal ou du sinus maxillaire ; elles peuvent irradier dans toute la tête et présentent souvent un caractère de périodicité qui les fait se reproduire à certaines heures de la journée, coïncidant avec des crises de rétention purulente.

Le malade a le nez bouché, il mouche abondamment, d'un seul côté en général, salissant plusieurs mouchoirs par jour ; l'écoulement est filant, séropurulent ; le sujet expectore du pus qui tombe dans la gorge.

Lorsque la sinusite est d'origine dentaire, lorsqu'il s'agit, donc, de sinusite maxillaire, la crise éclate chez un malade porteur d'une ou de plusieurs molaires su-

périeures cariées, au cours d'une rage de dents. Il s'agit parfois d'une dent dévitalisée et aurifiée, mais, après une désinfection insuffisante de la chambre pulpaire, il se produit un petit abcès de la racine, ostéite de voisinage, et enfin ouverture dans le sinus ; le malade mouche et crache du pus, un pus très fétide ; l'abcès est alors drainé, les douleurs disparaissent. Ce n'est pas une raison pour être négligent ; le dentiste doit intervenir immédiatement pour éviter le passage des lésions à la chronicité.

Dans tous les cas, le diagnostic sera précisé par le spécialiste qui, en recherchant les localisations douloureuses, en explorant la fosse nasale au spéculum, en examinant les dents et en s'aidant de la transillumination de la face par la diaphanoscopie, pourra déterminer le siège de la sinusite et conseiller le traitement.

Le traitement des sinusites aiguës est essentiellement médical : il faut calmer la douleur et assurer le drainage pour éviter les complications et le passage à la chronicité.

L'application de compresses humides chaudes sur la zone et le front sont un excellent moyen pour atténuer la douleur.

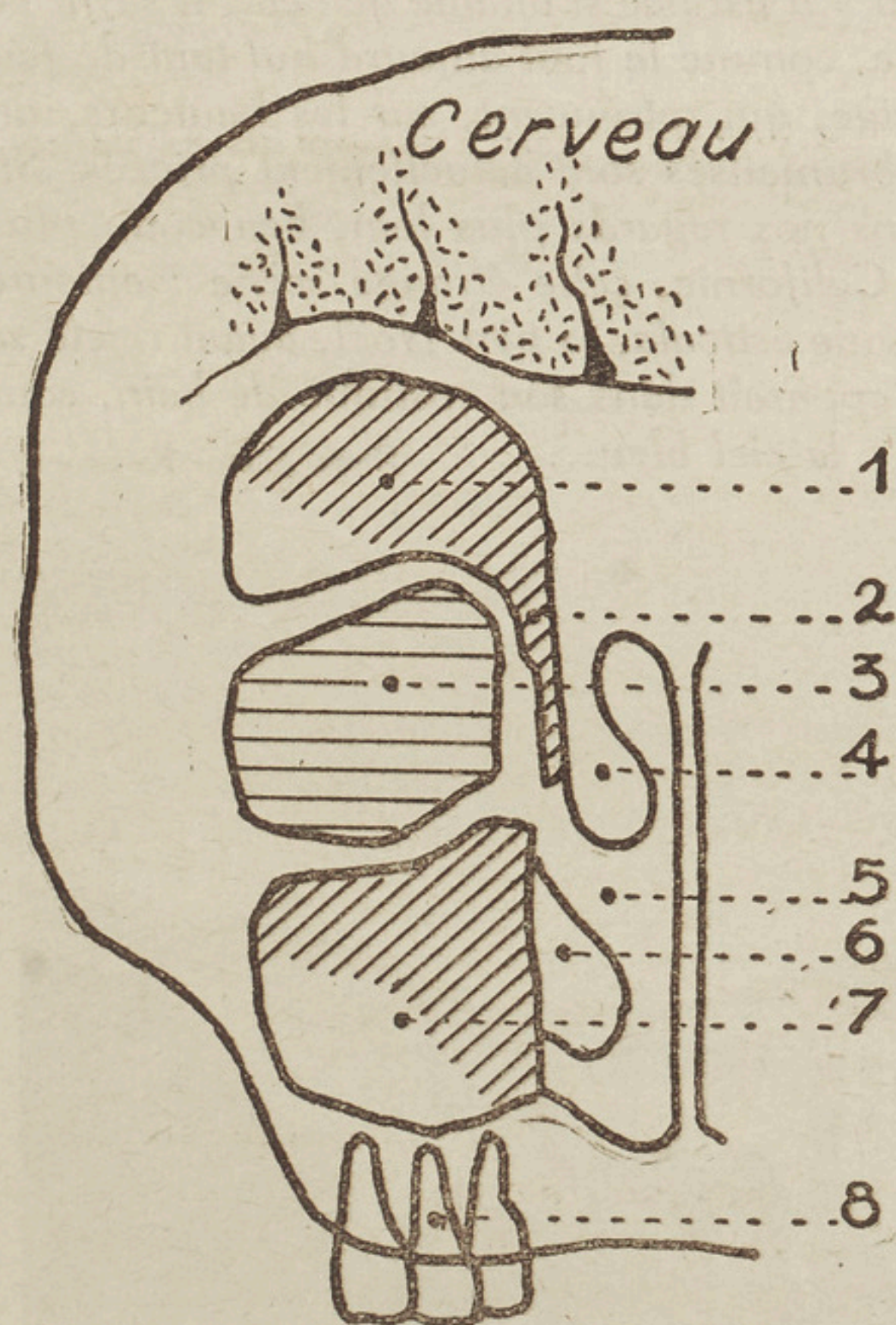
Des inhalations chaudes d'alcool mentholé, fréquemment renouvelées dans la journée, fluidifieront les sécrétions et favoriseront le drainage.

Le spécialiste devra exécuter lui-même, sous le contrôle de la vue, des pansements quotidiens au niveau des orifices de drainage des sinus, pour faciliter l'écoulement du pus.

S'il s'agit d'une sinusite maxillaire d'origine dentaire, le malade sera confié au dentiste, qui fera le nécessaire (le plus souvent, extraction de la molaire en cause et lavage du sinus à travers l'alvéole, si celle-ci s'ouvre directement dans la cavité antrale).

Ainsi seront évitées les complications possibles, phlegmon de l'orbite ou accidents intracrâniens, et le passage à la chronicité.

LIRE LA FIN EN PAGE 11.



LES SINUS DE LA FACE : RAPPORTS SCHÉMATIQUES
DES SINUS FRONTAL ET MAXILLAIRE (VUS DE FACE)

1. Sinus frontal ; 2. Canal fronto-nasal ; 3.
Orbite ; 4. Cornet moyen ; 5. Fosse nasale ;
6. Cornet inférieur ; 7. Sinus maxillaire ;
8. Racines dentaires.

externe de la fosse nasale, au niveau du cornet moyen ; il est en rapport, en bas avec les dents, en haut avec l'orbite.

Le sinus frontal, développé dans un dédoublement de l'os frontal, débouche également dans le nez, par le canal naso-

Tapis
blanc...



L'hiver n'est pas, pour tout le monde, le triste vieillard sous les traits duquel on le représente traditionnellement ; il n'est pas toujours ce méchant bonhomme traînant après lui son triste cortège de fléaux. A la ville, certes, on maudit l'hiver, et cela est bien naturel, puisqu'il y ramène invariablement la pluie, le brouillard, et cette boue noire qui souille tout ; mais il n'est point besoin de franchir des distances considérables pour considérer la question sous un tout autre aspect et pour estimer que, somme toute, la « vilaine saison » n'est pas si vilaine que ça : il suffit de se rendre à la montagne, comme le font aujourd'hui tant de fervents des sports de neige, qui retrouvent, sur les hauteurs, un soleil dont les plaines brumeuses sont actuellement privées. Si, cependant, nous portons nos regards plus loin, beaucoup plus loin, nous voyons, en Californie, cette étrange scène : entouré de jeunes femmes en tenue estivale, le père Noël, ayant rejeté sa houppelande blanche, apparaît dans son costume de bain, sous le ciel bleu...

Deux photos Keystone.

...Ciel
bleu





PREMIÈRE NEIGE !

Une ascension dans les Pyrénées-Orientales

← Sur la route neigeuse...

quelques légères couches que les rayons de Phébus n'ont pu atteindre. Mais bientôt le tapis d'hermine devient uniforme et s'épaissit rapidement. A 1.200 mètres, nous rentrons dans la forêt de Balatg. La température est tout de suite beaucoup plus fraîche ; le soleil ne pénètre que difficilement à travers les sapins majestueux, et la neige craque de plus en plus sous nos pas. Puis nous arrivons à la Galerie Blanche, entrée de mine maintenant délaissée, non loin de laquelle dévale la source du même nom, qui traverse notre chemin immaculé d'un sillon noir. Nous nous arrêtons un instant pour goûter ce

« cru », qui est déclaré excellent, et faire provision d'eau.

Il est midi. Le chalet des Cortalets, but de notre ascension, n'est plus éloigné que de quelques kilomètres, mais la hauteur de la neige augmente de plus en plus, rendant pénible notre marche ; nous atteignons néanmoins la maison forestière de Balatg, à 2.000 mètres d'altitude ; il y a 30 à 40 centimètres de neige. Nous décidons de faire halte pour déjeuner.

Le ciel s'est couvert pendant notre ascension et la température est assez basse. Après avoir posé nos sacs, nous nous mettons, ma femme et moi, à la recherche du bois mort nécessaire pour faire du feu, cependant que nos deux amis, plus hardis, vont essayer d'aller un peu plus haut. Ils reviendront bientôt, la neige atteignant près de 75 centimètres et rendant toute ascension impossible sans skis ni raquettes.

Le soleil « perce » un peu ; immédiatement (gros avantage de l'altitude) il fait très chaud. Nous en profitons pour nous dévêtir, et, les uns en slip, les autres torse nu, nous nous ébattons sous les bienfaisants rayons. Quelques boules de neige échangées avec de grands éclats de rire, quelques chu-

tes sur le tapis blanc, et... à nouveau Phébus disparaît. Philosophiquement nous le remercions néanmoins de nous avoir accordé ces instants de joyeuse détente.

Nous étant rhabillés, le dos au feu qui crépite, nous faisons honneur, à présent, au contenu du sac. Comme tout semble délicieux, après l'effort, et quel plaisir de goûter le repos dans un calme aussi absolu !

Tout en mangeant, je pense au premier pique-nique fait avec nos amis, qui, alors, ignoraient tout du naturisme. Que de boîtes de conserves ils avaient tirées de leur sac ! Maintenant, elles sont déjà remplacées par une tranche de jambon de montagne ; de même, le litre de vin qu'ils jugent encore indispensable n'est plus que de l'eau rougie ; encore dut-elle subir un « baptême » supplémentaire lors de l'arrêt à la source. Et l'énorme pain « caoutchouc » de jadis est maintenant détrôné par un pain complet.

Et je vois ma femme suivre ma pensée : comme moi, elle est heureuse du résultat de nos efforts, de nos patients efforts qui consistèrent à expliquer les bienfaits du naturisme à ces jeunes gens, certes avides de sport et de plein air, mais méconnaissant les principes les plus élémentaires de l'aération du corps et de l'alimentation saine.

... Mais voici déjà l'heure du retour.

Le matériel a repris sa place dans les sacs ; ceux-ci sont à nouveau fixés au dos. Encore une fois nous contemplons la vallée et ses minuscules maisons et nous commençons la descente. Elle sera coupée par de fréquents arrêts, où l'œil ne se lassera pas d'admirer le merveilleux panorama que nous dévoilera chaque détour du chemin.

Chaque pas, cependant, nous éloignera de la neige, qui nous avait si invinciblement attirés... Mais cet abandon sera dépourvu de regrets, puisqu'il sera provisoire : n'aurons-nous pas, maintenant, l'espoir de revenir chaque semaine admirer la blanche parure de la montagne ?

Roger MUHL.

Perpignan, ... novembre.

LA saison des sports nautiques, de la mer, de la plage, vient à peine de se terminer que déjà les premiers froids, accompagnés de quelques chutes de neige en montagne, font entrevoir aux naturistes, avides de grand air, la perspective des bonnes journées à passer sur les cimes blanches et leur rappellent le plaisir enivrant du ski sous la morsure du vent et du soleil.

Nous avions hâte de revoir cette belle neige que nous avions quittée, à notre grand regret, en mars. Ah ! pouvoir à nouveau la faire craquer sous la chaussure ! Tracer à nouveau, avec les skis, la piste effacée et glisser, torse nu — ou, mieux, en slip — lorsque le soleil est de la partie !

Aussi, le massif du Canigou ayant, depuis une dizaine de jours, revêtu sa coiffe immaculée, et celle-ci s'étant transformée en un vaste capuchon à la suite d'une nouvelle chute récente, n'y tenant plus, nous décidâmes, deux de nos amis, ma femme et moi-même, d'aller prendre un premier contact avec l'élément blanc. Ce lundi 19 novembre, nous fûmes donc tous exacts au rendez-vous, et, après deux heures d'autocar, rendus à Nernet-les-Bains, station au pied du Canigou, à 500 mètres d'altitude, d'où nous devions commencer notre ascension.

L'atmosphère assez dégagée, la température fraîche, annonçaient une belle journée, et c'est tout joyeux que nous fîmes, à vive allure, pour nous dégourdir du voyage en autocar, les trois kilomètres qui nous séparaient du chemin de montagne.

Et l'ascension commença, au milieu de l'odorante végétation de moyenne altitude — thym, romarin, genêts... — parmi la pénétrante senteur des feuilles mortes et de la terre encore humide des pluies récentes, tandis que, de pierre en pierre, les petites cascades se répondaient en un charmant gazouillis. Nous quittâmes bientôt le chemin pour emprunter des pistes de traverse ; ainsi nous évitions les grands lacets, et les difficultés rencontrées rendaient plus intense le plaisir de l'effort.

... Après deux heures et demie de grimper, nous foulons la première neige : la première neige de notre excursion, et aussi de la saison ! Ce sont, d'abord, de-ci, de-là,



Nous contemplons la vallée et ses minuscules maisons...

SUCRIVORISME

LE « sucrivorisme » est l'habitude invétérée de consommer du sucre à tous propos, et même hors de propos, parce que, celui-ci étant un gros pourvoyeur de chaleur et d'énergie, il « fouette » l'organisme, comme le fait l'alcool, dont il est le père. Ce coup de fouet est à proprement parler un mécanisme de « self defence » de l'organisme, et, pour cette raison, mérite d'être considéré d'assez près.

Nous devons, tout d'abord, être frappés de ce fait que le vrai sucre, celui contenu dans les végétaux, n'existe pas à l'état stable dans la nature ; il n'est ni isolé, ni complètement évolué. Il apparaît au contraire sous la forme d'une liqueur très riche en ferments et éminemment réceptrice de tous les ferments que peut lui apporter le monde extérieur, notamment du ferment alcoolique et du ferment acétique. Il est donc très complexe et très instable. Le mot « sucre » est un terme générique ; il serait plus correct de dire « les sucres », exprimant ainsi qu'il existe des stades divers d'évolution. Cette évolution est principalement affaire d'eau et de chaleur. Ces deux facteurs sont essentiels pour permettre aux ferments d'opérer. La matière amylacée tend à devenir sucre, puis alcool, puis vinaigre et, enfin, eau. La matière végétale, abandonnée à elle-même, suivrait chacun de ces stades. C'est justement parce que nous sommes constitués en vue de vivre du monde végétal que nous devons faire attention à ce processus naturel et ne pas abuser des deux stades intermédiaires : alcool et sucre, qui n'ont jamais existé à l'état isolé dans la nature, pas plus qu'à l'état concentré extrême, comme la chimie nous a appris à les obtenir par la distillation.

Nous devons chasser de notre esprit cette opinion généralement établie que tous les sucres et tous les alcools sont pareils entre eux. Nous aurons, par la suite, à revenir plus longuement sur ce point.

Il importe de retenir que la matière sucrée doit nous parvenir non pas en dose

massive, à l'état isolé, mort et dépourvu de ferments, mais, au contraire, accompagnée de ses ferments et du plasma qui l'accompagne naturellement.

En effet, le sucre idéal n'appartient pas au monde extérieur, mais à nous-mêmes. Il est élaboré par nos deux glandes, le pancréas, d'une part, et le foie, d'autre part, qui le tient en réserve. Nous ne devons pas le considérer comme une solution toute faite, mais comme quelque chose à produire et qui, pour évoluer, entre en contact avec nos organes. Le foie se gonfle avec la digestion et ne cède sa réserve que progressivement au torrent de la circulation, au fur et à mesure de la carburation. Ce sucre intime, ou glycogène, est à la fois force et énergie ; nous ne le consommons donc que dans la mesure où nous dépensons l'une et l'autre. Une preuve bien saisissante à donner de cette régulation modérée tient au maintien régulier, à un dixième de degré près, de la température de notre corps.

Cette utilisation du sucre est l'œuvre de nos glandes, mais, pour cela, il faut que la matière à convertir nous parvienne avec les ferments nécessaires à cette évolution, sinon elle traversera nos glandes en les usant, comme le fait quelque chose d'insolite dans un milieu qui ne peut s'en accommoder. C'est pourquoi le sucre d'épicerie, blanc, inerte et dépouillé de ses ferments, a le tort d'entrer en contact avec nos organes d'une façon massive et telle que ceux-ci ne savent plus en régler la marche. En cela, pareil à l'alcool, il agit comme un excitant, obligeant l'organisme à une réaction de self defence. Pour être toléré, il doit être brûlé incontinent, par les muscles, par la respiration, ou bien être éliminé. C'est un aliment pour les travailleurs de plein vent, aux combustions intactes, mais aliment néanmoins dangereux, car il fait travailler les organes d'une façon qui n'est pas naturelle. Les gros consommateurs de sucre en arrivent à l'éliminer dans l'état même où ils l'ont absorbé, démontrant ainsi que l'évolution normale ne s'est pas accomplie.

Le sucre, pour évoluer, réclame une grande quantité d'eau. Nous n'en voulons pour preuve que la sensation de soif qu'il donne à ceux qui en absorbent avec excès. Pareillement, le meilleur procédé employé pour stabiliser le sucre, c'est-à-dire l'empêcher d'évoluer, est de le concentrer par évaporation. Les abeilles attendent plusieurs jours avant de souder, ou d'operculer les alvéoles dans lesquelles elles viennent de déposer le miel fraîchement récolté sur les organes reproducteurs des fleurs, et, pour cette raison, encore

gorgé d'eau. La chaleur de la ruche et le courant d'air incessant que certaines ouvrières maintiennent par un battement d'ailes continu assurent une évaporation satisfaisante, et, lorsque la concentration est suffisante, les alvéoles sont définitivement operculées à la cire.

L'homme, pour obtenir la boisson fermentée que l'on appelle hydromel, est donc obligé de dissoudre à nouveau le miel dans une grande quantité d'eau pour lui permettre de fermenter. De même, le sucre chimique doit être mis en solution, puis revitalisé par une levure, pour donner de l'alcool. De même encore, le sucre de malt n'est stable que par sa densité, et il évolue extrêmement vite dès qu'il entre en contact avec le milieu hydraté de nos organes.

Dans la nature, les solutions sucrées ne sont pas stables, et d'autant moins que l'eau y est abondante. Les récoltes mouillées, qu'elles soient de fruits ou de légumes, fermentent très vite. C'est pourquoi, dans les années pluvieuses, les cultivateurs mettent en silo leur récolte d'herbe mouillée, dont ils s'efforcent de conduire la fermentation en tassant le plus possible leur silo, c'est-à-dire en le privant d'air.

Ces remarques n'ont pour but que de montrer pourquoi le sucre inerte, blanc, raffiné à l'extrême, concentré au maximum, et, pour ces raisons, parfaitement stable, ne correspond à rien de tel dans la nature. A notre point de vue naturiste, nous le considérons comme antiphysiologique, parce que nos organes, n'ayant plus à le modifier, ne peuvent plus en régulariser la marche et parce que, dès lors, il demande à notre économie générale de le brûler incontinent ou de l'éliminer tel quel, avec la même brutalité que celle avec laquelle il arrive.

Le sucrivorisme, tout comme l'alcoolisme, est une habitude de mauvais aloi qui trouve son plaisir dans cette réaction de self defence de l'organisme contre une évolution qui, ne pouvant plus se faire, le heurte et, par conséquent, l'épuise.

C'est pourquoi l'alimentation naturiste insiste sur des aliments tels que : le jus de raisin frais, qui est un jus sucré ayant conservé la totalité de son eau de végétation ; le sucre de canne, encore tout chargé de ses gommes ; les dattes, récoltées mûres et propres ; le confit d'amandes, particulièrement riche en ferments ; les bananes sèches ; les figues, pruneaux, amandes, raisins, etc., qui sont tous aliments sucrés, gros pourvoyeurs de chaleur et d'énergie, mais demeurés dans la complexité même qui assure leur saine évolution.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

AU CLUB DU FAUBOURG

Jeudi 20 décembre, salle des Sociétés Savantes, à 20 h. 30, séance retentissante avec le sénateur René Héry sur *L'Agonie de nos finances publiques*, le député Charles Guernier, ancien ministre, sur *La Situation économique*, le député Jean de Nadaillac sur *La Fraude fiscale*. Et le débat sur *Le ministère Flandin et la dévaluation*. — Samedi 22, salle Poissonnière, à 14 h. 30, *De l'Opéra au Music-Hall* ! avec Aimée Mortimer, de l'Opéra, la fantaisiste Andrée Boule, le diseur Henri Dickson. *Une Amoureuse dans les prisons*, avec Jane Weiller et Jean Marèze. *La Mort n'existe pas ! Vie et survie*, avec Albin Valabrègue et Edgar Bonnet. *Offrande à la politique*, par Jean-Richard Bloch. — Dans le n° 132 du Faubourg (prix : 2 francs), le programme complet des séances pour décembre et janvier.

A propos de...

Records

Un lecteur me demande ce que je pense des records.

Je saurais bien que répondre, mais je ne voudrais pas trop heurter les idées de mon aimable correspondant sur ce point, idées qu'il a pris soin de m'exposer, et qui sont celles de presque tout le monde.

Ce début pourrait laisser croire que je suis ennemi des records, et cependant il n'en est rien.

Mais reconnaissons que toute chose devient nuisible quand on en use sans mesure et que cela tourne à la manie. N'avons-nous pas la manie des records ? Et n'est-il pas permis de dire qu'elle contribue à fausser la mentalité de l'homme moderne ?

Je pensais à cela, l'autre soir, au cours d'une conversation, entre amis, sur les nouveaux projets du professeur Piccard.

— Ah ! dit l'un de nous, quel beau record, s'il s'élevait à trente mille mètres !

Le mot eût certainement fait sourire le savant, qui, lui, songe plutôt à la science. Mais il révélait bien l'état d'esprit de son auteur.

Il y a des recordmen qui sont fort intéressants. Pondérés, calmes, dépourvus de vanité, ils calculent froidement leurs chances de succès avant de passer à une action utile.

Cependant il en est d'autres qui n'ont aucune de ces qualités. Tout est pour eux prétexte à record. Leurs actes sont parfois des actes de fous. Et c'est pour la galerie qu'ils risquent trop souvent la mort...

Mais je n'insiste pas sur ce point : je ne serais sans doute plus d'accord avec mon correspondant.

Ne pensez-vous pas qu'il faudrait faire à ce sujet l'éducation de la jeunesse ?

En cela, comme en beaucoup d'autres choses, il serait déplorable que les hommes de demain fussent pareils à la plupart de ceux d'aujourd'hui, qui semblent se disputer le record de la bêtise.

A. DESCÂZAUX.

ATTENTION !

Le prochain numéro de « Naturisme »

paraîtra

LE 1^{er} JANVIER

LA NOUVELLE FORMULE D'ÉDITION DE NATURISME

Ainsi que nous l'avons annoncé dans notre dernier numéro, « Naturisme » deviendra bi-mensuel à partir du 1^{er} janvier.

Le prochain numéro, au lieu de paraître le jeudi 27 décembre, portera la date du 1^{er} janvier 1935, commençant ainsi le nouveau rythme d'édition (1^{er} et 15 de chaque mois).

Rappelons que 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.

D'ores et déjà nous recevons de nombreuses lettres de lecteurs nous assurant de leur attachement à « Naturisme ».

Répondons-leur, ici — tout en les remerciant de leur marque de confiance — que nous n'en avons jamais douté. Les témoignages de fidélité de nos amis, confirmés par les abonnements unanimement renouvelés, nous apportent, au surplus, la preuve que les motifs de notre décision ont été parfaitement compris, et que chacun approuve pleinement notre nouvelle formule, la seule répondant aux nécessités de l'heure présente, comme nous l'avons exposé la semaine dernière.

Nous espérons d'ailleurs, est-il besoin de l'ajouter, que la mesure prise par nous sera provisoire, comme la crise économique elle-même.

NATURISME.

LE CHIRURGIEN ACCOMMODANT

Dessin inédit de P. CANIVET.

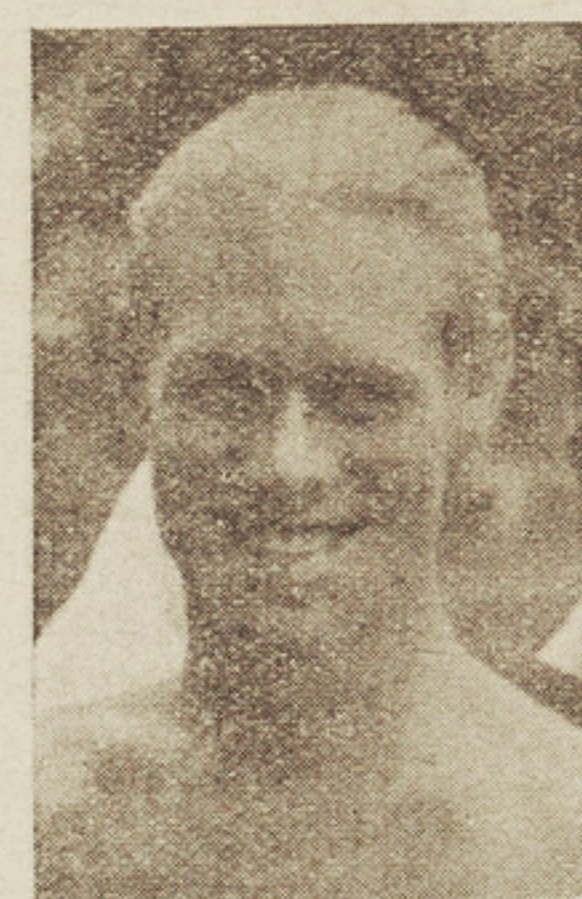


— Docteur, je ne veux pas que l'on me coupe la jambe !
— Ah ! oui... Euh... Eh bien, on va vous couper le bras !

Bruits et potins

DU HAUT DU PONT ALEXANDRE-III...

Le naturiste Jean-P. Walterscheid — qui, comme l'on sait, est unijambiste —



J.P. Walterscheid.

nous annonce que, comme les années précédentes, il participera, le 25 décembre, à Paris, à la réunion de natation organisée à l'occasion de la traditionnelle « Coupe de Noël ».

Il exécutera, suivant son habitude, du haut du pont Alexandre-III, différentes ex-

hibitions de plongeurs, sans s'être fait, au préalable, enduire le corps de la moindre couche de graisse.

Les naturistes parisiens iront nombreux, mardi prochain, applaudir le toujours souriant Walterscheid.

■ ■ ■

CAPACITÉ PULMONAIRE

Notre confrère *L'Auto* a fait disputer récemment un « Concours de capacité pulmonaire », organisé par le docteur Ruffier.

Deux naturistes ont participé à ce concours : Mlle Simone Bizet, la championne bien connue, et l'athlète Conti, que ses camarades de Villennes surnomment « Maouti ».

Mlle Simone Bizet a été classée troisième, avec 4 litres 100 et une ampliation thoracique de 10 centimètres.

De son côté, M. Conti, réalisant une ampliation thoracique de 11 centimètres, a « soufflé » 4 litres 600, alors que, l'an dernier, lors de l'examen physiologique effectué avant la Fête des Sports de Physicopolis, il obtenait seulement 3 litres 600.

Voilà un bel exemple de l'amélioration qu'on peut réaliser par la pratique persévérante du naturisme.

■ ■ ■

LA BONTÉ DES ANIMAUX

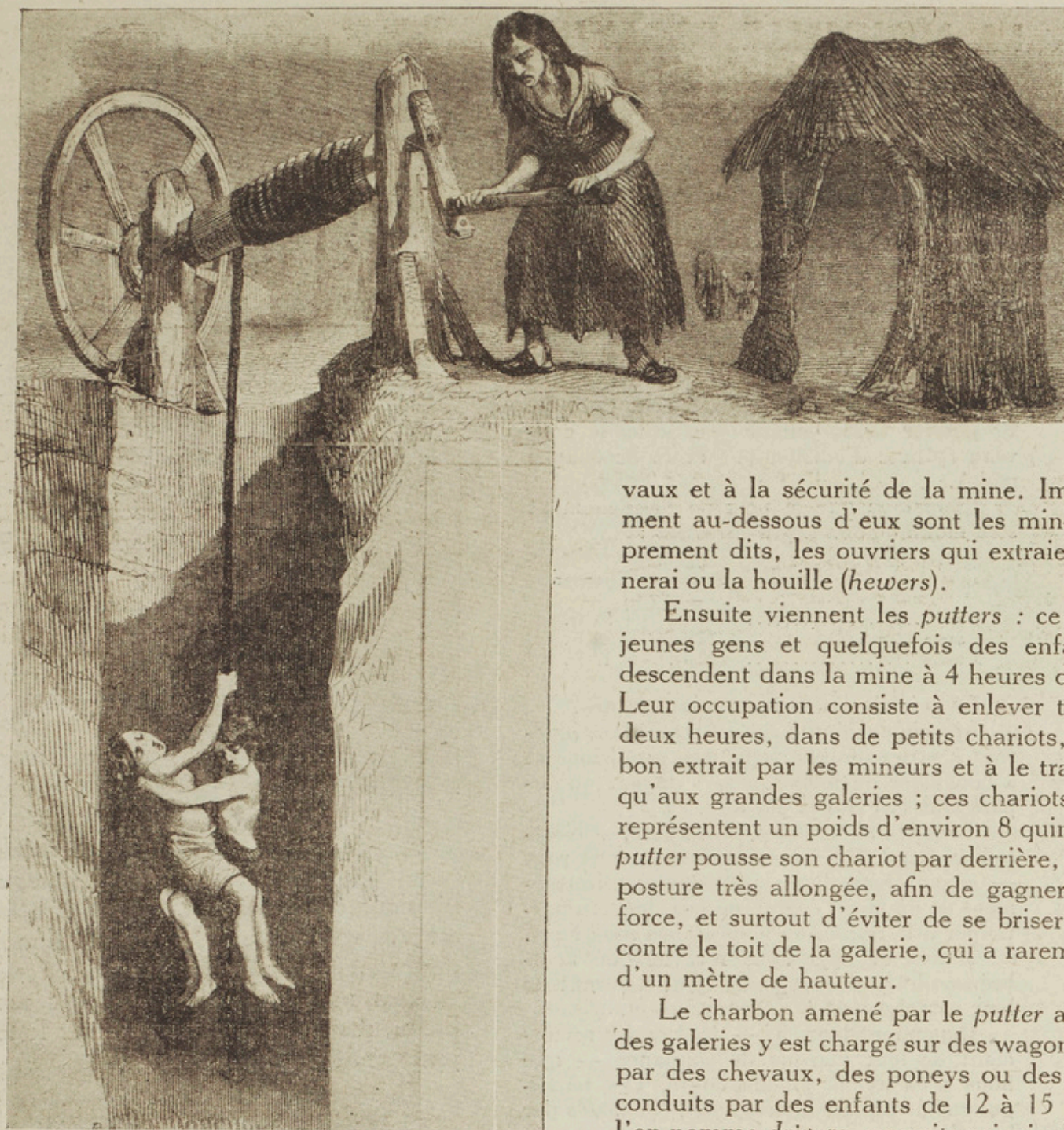
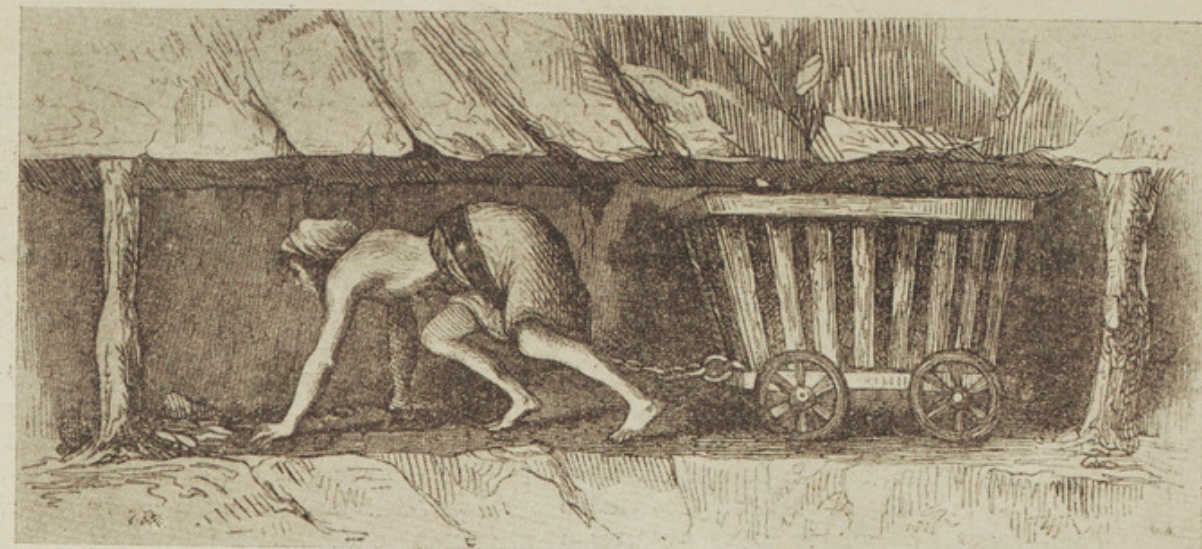
Les bêtes nous donnent de quotidiens exemples de leur bonté et de leur intelligence. Voici un fait qui s'est produit récemment en Yougoslavie :

Un jeune garçon de 15 ans gardait un troupeau de vaches sur le mont Vitorog, près de Sarajevo, lorsqu'il fut attaqué et renversé par un ours. Il était perdu, mais à ses cris le troupeau de bêtes à cornes fit une charge en règle contre le plantigrade, qu'elles foulèrent aux pieds et tuèrent.

IL Y A CENT ANS, EN ANGLETERRE...

Les petits esclaves de la mine

Fillette traînant un chariot →



← C'est ainsi que les bambins descendaient dans les mines...

vaux et à la sécurité de la mine. Immédiatement au-dessous d'eux sont les mineurs proprement dits, les ouvriers qui extraient le minerai ou la houille (*hewers*).

Ensuite viennent les *putters* : ce sont des jeunes gens et quelquefois des enfants ; ils descendent dans la mine à 4 heures du matin. Leur occupation consiste à enlever toutes les deux heures, dans des petits chariots, le charbon extrait par les mineurs et à le traîner jusqu'aux grandes galeries ; ces chariots chargés représentent un poids d'environ 8 quintaux. Le *putter* pousse son chariot par derrière, dans une posture très allongée, afin de gagner plus de force, et surtout d'éviter de se briser le crâne contre le toit de la galerie, qui a rarement plus d'un mètre de hauteur.

Le charbon amené par le *putter* aux grandes galeries y est chargé sur des wagons entraînés par des chevaux, des poneys ou des ânes, et conduits par des enfants de 12 à 15 ans, que l'on nomme *drivers*, au puits principal, d'où il est enlevé par des machines à vapeur ou des manèges de chevaux, ou même par des roues mises en mouvement en certains endroits par des femmes.

La dernière classe des travailleurs et la plus intéressante est celle des plus jeunes enfants ; de leur vigilance dépend la sûreté de la mine, car le soin de fermer les portes (*traps*) des galeries, sur lesquelles repose l'aérage de la mine, leur est confié. Le but de l'aérage des mines est, comme l'on sait, de prévenir le danger le plus terrible auquel on y soit exposé, la formation des gaz dont l'embrasement cause trop souvent de grands malheurs.

Le petit *trapper* est éveillé par sa mère à 2 heures du matin ; il se lève et se rend en

toute hâte à la mine, emportant ordinairement pour sa nourriture de la journée un morceau de pain et du café dans une bouteille d'étain. Arrivé au fond du puits, il s'achemine vers celle des galeries étroites et basses dont la garde lui est remise. Il prend sa place dans une niche creusée derrière la porte qu'il doit ouvrir aussitôt qu'il entend le roulement du chariot d'un *putter* et refermer dès qu'il a passé. Il demeure ainsi douze heures de suite dans l'isolement le plus complet, sans autre lumière que la clarté faible et vacillante de la chandelle placée devant les chariots des *putters* ; son mince salaire ne lui permet pas de s'acheter une chandelle, et malheur à lui s'il succombe à l'ennui et s'endort ; la main d'un *deputy-overman* faisant la ronde ne manquera pas de lui rappeler durement que le sort de la communauté repose sur lui.

A 4 heures, le mot liberté ! liberté ! (*loose ! loose !*) part du point principal et se répète rapidement dans les parties les plus éloignées de la mine ; mais le *trapper* n'est pas encore libre : il doit demeurer à son poste jusqu'à ce que le dernier *putter* ait passé ; il remonte alors à la chaumière de la famille, et, après un pauvre dîner, il se hâte de se coucher.

Quoique la tâche confiée aux *trappers* mérite à peine le nom de travail, pourtant l'immobilité et la solitude auxquelles elle condamne ces pauvres enfants sont nécessairement fatales au développement de leur corps et de leur intelligence. Victimes de la pauvreté ou de la cupidité de leurs parents, ils sont enfermés dans les mines dès l'âge le plus tendre. Il n'est pas rare d'y rencontrer des enfants de 4 ou 5 ans ; mais le plus grand nombre des *trappers* a de 6 à 7 ans.



Jeune garçon employé à l'extraction du charbon →

Le travail qui occupe le plus d'enfants de l'un et de l'autre sexe est celui des *putters*. Dans quelques houillères, les *putters* poussent leurs chariots sur des rails ; mais, dans le plus grand nombre, ils les traînent à l'aide de courroies. Dans les galeries les plus basses, le *putter*, assimilé à une bête de somme, attelé au chariot par une chaîne qui passe entre ses jambes et se lie à une ceinture de cuir qui entoure son corps, traîne son pénible fardeau en rampant sur ses mains et sur ses pieds. Ce mode de traction, fort en usage, arrachait à un vieux mineur, interrogé à ce sujet, cette énergique exclamation : « Monsieur, je ne puis que répéter ce que disent les mères : c'est une barbarie ! »

Le peu d'épaisseur des couches de houille dans un grand nombre de localités, et, par suite, le peu d'élévation des galeries, est la cause de cet emploi abusif des enfants. Il a été constaté par une commission d'enquête que, dans beaucoup de mines, les galeries ont de 60 à 75 centimètres de hauteur, et même, dans



← Scènes dans les mines de houille, en Angleterre : le *s trapper*.

certaines parties, elles n'ont que 45 centimètres. Dans le Derbyshire, où la plupart des couches n'ont que deux mètres d'épaisseur, les enfants ont été employés à tous les travaux de l'exploitation de la houille. Les plus âgés extraient le charbon étendus sur le dos et dans les positions les plus pénibles. Il en est de même dans le canton d'Halifax, où les couches n'ont, en beaucoup d'endroits, que cinquante centimètres en moyenne et n'en ont souvent que trente-cinq. Dans l'est de l'Ecosse, les enfants commencent à extraire le charbon à l'âge de 12 ans, et, dans la principauté de Galles, à 7. Et encore, dans beaucoup de ces mines, l'aérage est très imparfait, et l'épuisement des eaux y est tellement négligé que les enfants

travaillent tout le jour les pieds dans la boue et même dans l'eau. Il faut ajouter à cela que c'est dans les lieux les plus malsains que l'on occupe les enfants de l'âge le plus tendre, et de préférence les jeunes filles.

Parmi les faits nombreux recueillis par l'enquête, qui peignent la brutalité et même la férocité des mineurs, je choisis le suivant : « Dans le Lancashire, un enfant fut amené au docteur Milner, médecin à Rochdale. Il l'examina et trouva sur son corps vingt-six blessures. Les reins et toute la partie postérieure de son corps n'étaient qu'une plaie ; sa tête, dépouillée de cheveux, portait la trace de plusieurs blessures graves ; un de ses bras était fracturé au-dessous du coude et paraissait l'être depuis longtemps. Quand ce malheureux enfant fut amené devant les magistrats, il ne pouvait ni se tenir debout, ni demeurer assis ; on fut obligé de le déposer à terre, dans une espèce de berceau. L'instruction prouva que son bras avait été cassé par un coup de barre

aux mêmes travaux que les garçons : elles poussent les chariots et les traînent comme eux ; mais on les assujettit, ainsi que les femmes, à des travaux auxquels les ouvriers de l'autre sexe ne veulent à aucun âge se soumettre. Ainsi en Ecosse, où dans beaucoup de mines il n'y a pas de machines pour élever le charbon à la surface de la terre, ce sont des femmes et des jeunes filles qui le montent sur leur dos, dans des corbeilles, par des échelles ou des escaliers grossièrement construits. Elles sont si peu vêtues qu'elles n'osent paraître devant les commissaires chargés par le gouvernement d'une enquête sur ces tristes faits.

La décrépitude atteint tous ces pauvres êtres avec une effrayante rapidité. A 40 ou 50 ans, le mineur est incapable de travail et paraît aussi faible qu'un vieillard de 80 ans. Parmi les ouvriers mineurs, on compte moitié moins d'hommes âgés de 70 ans que dans la population agricole.

Nulle part, donc, les effets du travail excessif et prématuré des enfants sur la condition physique et morale des classes ouvrières ne sont plus funestes que dans l'industrie houillère. Devant les faits révélés par l'enquête à laquelle nous avons emprunté les détails qui précèdent, l'Angleterre ne pouvait pas tarder plus longtemps à réprimer les monstrueux abus qu'elle dévoilait.

Le collaborateur de la Revue des Deux Mondes annonçait alors que le Parlement anglais avait voté une nouvelle loi interdisant d'une part le travail des femmes dans les mines et décidant, d'autre part, que les enfants, désormais, ne pourraient plus y descendre avant l'âge de 10 ans, et que, jusqu'à 15 ans, ils ne pourraient y travailler plus de trois jours par semaine.

Les naturalistes de 1934 estimeront que c'était là une bien mince amélioration, et que, de nos jours, on eût sans doute fait beaucoup mieux.

Qu'ils songent donc aux « galibots », ces petits apprentis mineurs de 13 ans à peine, qui triment encore dans les galeries souterraines, non pas même en Angleterre, mais en France, dans le Nord en particulier. Ceux-là n'ont certes plus à accomplir d'aussi pénibles besognes que leurs devanciers de 1842, ils sont peut-être traités avec plus d'égards, mais comme eux ils s'étiolent dans les fonds où le soleil ne pénètre jamais.

P. A.

Gravures du temps extraites de la Westminster Review.

C'HACUN s'est apitoyé sur le sort malheureux de certains enfants, évoqué récemment, ici même, par notre ami René-Jean Maxy, qui précisait d'autre part les mesures prises par le gouvernement pour punir les coupables plus sévèrement que jamais.

Sait-on qu'il y a près d'un siècle le Parlement anglais avait dû, lui aussi, régler une question à peu près identique ?

A la fin de l'année 1842, en effet, il devint nécessaire de réprimer de regrettables abus commis dans les mines de houille du Royaume-Uni, où des enfants de 6 à 7 ans — quelquefois moins — étaient réduits à un véritable esclavage.

La presse de l'époque s'empara de l'affaire et, après la Westminster Review, M. Grimblot, dans la Revue des Deux Mondes, exposait ainsi les faits :

Il faut bien le dire, l'extraction de la houille, l'une des plus grandes sources de richesse pour l'Angleterre, a été jusqu'ici d'une influence déplorable non seulement sur la santé de ceux dont elle occupe les bras, mais aussi sur leur moralité et leur bonheur.

La population des mines est répartie entre quatre catégories de travailleurs. Au sommet de la hiérarchie sont les *overmen* et les *deputies-overmen*, chargés de la police de l'exploitation ; ils doivent veiller à l'exécution des tra-

Les fautes du dentiste ... et celles du patient

L est pénible de constater combien d'idées fausses ou erronées circulent dans le public en matière médicale ou dentaire, à une époque de « revendications » comme la nôtre. Ces idées conduisent fatalement leurs auteurs à engager contre les médecins ou contre les dentistes des poursuites absolument vaines. Je sais bien que, chaque fois que l'on demande à un homme d'affaires s'il croit légitime une poursuite contre tel ou tel médecin, il y a les plus grandes chances pour qu'il réponde affirmativement, car on peut toujours poursuivre, quitte à ne pas être suivi par le tribunal. Il n'en reste pas moins vrai que, le conseiller n'étant pas le payeur, c'est le malade qui engage les frais d'une procédure conduisant à un échec.

Quel est le rôle du médecin ou du dentiste vis-à-vis du malade ? Il consiste avant tout à essayer de guérir ou à donner des soins au malade pour que celui-ci en éprouve une amélioration et, si possible, une guérison. Mais il ne s'agit pas d'un véritable contrat oral, dans lequel le malade dirait à son médecin : « Je vous paierai si vous me guérissez, mais si vous ne me guérissez pas, c'est moi qui vous réclamerai une indemnité. » Il n'y a pas, que je sache, de médecin ayant reçu de Dieu un pouvoir surnaturel qui lui permette de guérir à tous les coups, et si, chaque fois que nous éprouvons, non pas un échec, mais une insuffisance de guérison, nous devons subir les revendications du malade, nous n'aurions plus qu'à cesser d'exercer notre art. J'en prends pour preuve un certain nombre d'exemples que j'ai puisés dans les nombreuses expertises que je suis appelé à faire journellement.

Une malade fort riche se fait soigner chez un des premiers dentistes de Paris. Elle commande un dentier complet, d'un prix relativement élevé mais accepté par elle. Ce dentier complet est, comme la règle l'exige presque toujours, monté sur caoutchouc. Le dentiste exécute cet appareil dans les meilleures conditions et le place dans la bouche de la patiente, qui s'en déclare très satisfaite. La cliente, rentrée chez elle, et croyant avoir des notions d'hygiène bien supérieures à la moyenne, estime que ce qu'il y a de mieux pour nettoyer son dentier, c'est de le faire bouillir pendant près de vingt minutes.

Aussitôt dit, aussitôt fait. Hélas ! elle retrouve, dans sa casserole, d'un côté quelques dents essoulées, et, de l'autre, un morceau de caoutchouc informe. Sur le conseil d'un homme d'affaires, elle actionne en justice le dentiste, en lui reprochant de ne pas l'avoir prévenue que son dentier ne se faisait pas bouillir. Je n'ai pas besoin d'ajouter que l'expert désigné par le tribunal n'a pas suivi la thèse de la plaignante, qui, en plus des frais occasionnés par la remise en état d'un nouvel appareil, a eu à payer les frais de juridiction qu'elle avait engagés.

Autre exemple : une patiente possède, sur le devant de la bouche, une incisive dont elle souffre depuis quelque temps. Elle va consulter un dentiste qui constate que cette incisive est une dent morte infectée et que ce sont des gaz de putréfaction qui ont déclenché la douleur.

Le praticien décide donc d'ouvrir cette dent, ce qui a pour effet de libérer les gaz, puis il met un pansement antiseptique recouvert de ciment. Or, la patiente, soulagée, et

constatant qu'il y avait du ciment dans sa dent, estime qu'il est inutile de courir au-devant de nouveaux frais et garde son pansement avec son ciment.

Huit ou dix mois après, le médicament ayant complètement disparu à l'intérieur du coton, un magnifique abcès se déclare, et la malade intente un procès à son dentiste pour avoir mis du coton dans sa dent. Heureusement, le dentiste a en main une fiche où il a soigneusement noté l'état de la dent au premier jour, et la malade, après expertise, se trouve déboutée de sa demande. Non seulement elle n'obtient pas gain de cause, mais ses frais de justice se soldent par plus de 400 francs. Là encore, il y a eu faute de la part du patient ; mais il est des cas où il est un peu plus délicat de déceler de quel côté vient la faute.

Certains dentistes, tout en travaillant fort bien et en mettant tout leur art dans leur tâche, n'obtiennent pas toujours le maximum de résultats. En effet, dans le traitement d'une dent, il n'y a pas seulement l'œuvre du praticien, il y a les différentes réactions de défense de l'organisme, qui sont plus ou moins fortes et qui aident plus ou moins le travail entrepris.

Il n'est pas rare de voir une dent, soignée dans de bonnes conditions, ne manifester aucun symptôme pendant un, deux ou trois ans et même plus, puis, brusquement, se mettre à faire un abcès à l'occasion d'une grippe ou d'un rhume. Eh bien, dans ce cas, poursuivre en justice le dentiste qui a soigné cette dent est pure folie et ne peut aboutir qu'à des frais inutiles pour le patient.

Quels sont, d'après l'expert, les cas dans lesquels le dentiste a commis une faute ? Les fautes sont de deux sortes : fautes légères et fautes lourdes. Les fautes légères pourraient même ne pas s'appeler « fautes », mais « insuffisance de compétence ». Celles-là, ni les experts, ni le tribunal ne les retiennent. Il n'en est pas de même des fautes dites « lourdes ».

Exemples : le dentiste fait une piqûre pour enlever une dent. Sa piqûre est insuffisamment bien faite. Il a promis de ne pas faire mal ; il a fait mal tout de même. Faute légère qui ne mérite pas d'être retenue par le tribunal.

Supposons, dans un autre cas, la piqûre faite, au contraire, convenablement. Au moment où le praticien se prépare à enlever cette dent, on l'appelle au téléphone. Quand il revient, il prend son davier et, d'un geste brusque, il enlève une dent... d'un autre côté. Là, il y a faute lourde. Le dentiste cause un préjudice à son client et lui en doit réparation.

Autre exemple : Le dentiste prépare une dent pour placer une couronne. Le travail n'est pas parfaitement exécuté et, au bout de quelques années, il se produit une carie du collet. Faute banale, chaque praticien n'étant pas forcément un « as ». On pourra vous dire : « Vous n'aviez qu'à ne pas aller chez ce dentiste. »

Mais — quatrième exemple — un praticien met un pansement pour tuer le nerf d'une dent, oublie qu'il a mis ce pansement, fait une couronne. Un mois après (il y a eu dans l'intervalle de grosses douleurs), on se rend compte de la chose. Il y a une carie de l'os. Faute lourde du praticien, qui en doit réparation.

L'expérience démontre que, sur cent fautes commises par des praticiens, c'est à peine si 2 % peuvent être retenues comme constituant des fautes lourdes. Il faut donc être extrêmement circonspect et bien y regarder à deux fois avant de se décider à intenter un procès. Passe encore quand il s'agit de sommes très importantes, mais, quand je vois des personnes s'aventurer imprudemment dans une procédure qui leur coûte 3 ou 400 francs, pour réclamer 100 ou 200 francs d'indemnité, je suis en droit de considérer que c'est là pure folie.

Il est une autre question sur laquelle je désire attirer l'attention : dans quelles conditions doit-on donner ou retirer sa confiance à un praticien ? Il m'arrive souvent d'entendre des personnes me dire ceci :

— Je suis allé voir le docteur X... Il m'a soigné mes dents trois ou quatre fois, puis, un beau jour, il m'a mis dans telle dent un pansement, et ce pansement m'a fait mal quelque temps après. Cela m'a enlevé ma confiance ; je n'y suis plus retourné. Je suis allé voir un autre dentiste, qui m'a laissé entendre que mon pansement n'avait pas été mis dans de bonnes conditions ; alors, j'ai poursuivi le docteur X...

Eh bien, là encore, il est impossible de suivre le patient sur ce terrain. Pour le même travail, des dentistes également consciencieux peuvent employer, chacun de son côté, une méthode personnelle. Le patient aurait donc dû, dès qu'il a eu mal, retourner chez son dentiste et lui dire : « J'ai mal. » Le praticien aurait modifié son traitement en l'adaptant à ce cas spécial. En l'occurrence, le dentiste ne peut pas être inquiété pour faute lourde, et les poursuites intentées contre lui ne peuvent que rester vaines.

D^r Charles GUÉBEL.

LA VÉNUS 1935

Nous rappelons à nos lectrices que les candidatures pour le Troisième Concours de Beauté Intégrale sont reçues soit par correspondance, soit à l'Institut Naturiste, 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16^e), le mardi et le vendredi, où l'organisatrice du Concours, Mme Yvonne Picabia, se tient à la disposition des candidates de 11 heures à midi.

L'élection de la Vénus 1935, aura lieu salle Rameau, 252, faubourg Saint-Honoré, le 1^{er} mars prochain, sous la triple présidence du docteur Gaston Durville, rédacteur en chef de *Naturisme* ; de M. Raoul Brandon, député de Paris, président du groupe de l'Art à la Chambre des députés, professeur à l'Ecole Nationale Supérieure des Beaux-Arts, et du maître Van Dongen, assistés d'un jury d'artistes.

LA PAGE DU MALADE

Les sinusites

LE MASSAGE ET L'AUTOMASSAGE ABDOMINAL CONTRE LES PTOSSES

DEMANDE. — Estève, naturiste, à Montpellier. — J'ai fait, en septembre, un traitement à l'Institut Naturiste, pour soigner une ptose très accentuée de l'estomac.

Les résultats du massage pratiqué selon votre méthode ont été merveilleux, en ce sens que les douleurs d'intestins que je ressentais ont disparu.

Quand je suis reparti, vous m'avez recommandé, ainsi que vous le faites à vos malades habitant loin, de me faire masser par une personne de mon entourage et de me masser moi-même.

J'avais toujours cru que le massage pratiqué par un masseur inexpérimenté pouvait être dangereux.

Pourquoi dans Naturisme ne feriez-vous pas une étude sur le massage. J'imagine qu'elle serait très intéressante, non seulement pour vos lecteurs qui ont reçu vos soins à l'Institut Naturiste, mais pour tous ceux qui ont des difficultés pour venir vous voir et veulent améliorer leur santé sans le concours de l'apothicaire...

Réponse. — Il n'est pas douteux que le massage exécuté par une main inexpérimentée, ou portant là où il ne faut pas, ou s'adressant à des cas contre-indiqués, risque d'être néfaste. C'est, d'ailleurs, la raison pour laquelle nous ne voulons jamais prendre la responsabilité de laisser masser les abdomens malades par des gens qui ne sont pas de notre Ecole, et pas davantage quand nous n'avons pas nous-mêmes examiné le patient et prescrit personnellement la cure.

Il ne suffit pas de « masser » un ventre pour que l'estomac abaissé remonte. Un masseur — même compétent en massage hygiénique — peut masser un ventre pendant des mois et n'obtenir aucune remontée de l'estomac, ou de l'intestin grêle, ou du côlon ; même, s'il ne masse que la paroi, il peut, supprimant la graisse sans tonifier en même temps les organes, faire, dans la cavité abdominale, des vides non compensés, et ces vides non compensés peuvent obliger les organes à descendre, alors que le but était de les remonter. Souvent, aussi, les masseurs les mieux intentionnés n'obtiennent pas la remise en place des organes ptosiques parce qu'ils manquent des données anatomiques précises qui permettent de s'assurer du degré exact de la ptose ; ils manquent, en particulier, des renseignements fournis par les rayons X. Sans rayons X, le médecin le plus compétent est incapable de savoir si l'estomac est abaissé de 7, de 8, de 9, de 10 centimètres ; nous constatons chaque jour que des erreurs énormes de diagnostic sont faites quand on se contente de palper et de percuter. On déclare ptosiques des estomacs qui sont normaux ; on déclare en place des estomacs qui sont au pubis.

Sans rayons X, on ne peut jamais affirmer où est placé le pylore : très profondément caché contre la colonne vertébrale, on ne peut l'atteindre avec la main. Même la radioscopie ne suffit pas, habituellement, pour qu'on puisse affirmer : pylore en place ou pylore abaissé ; il faut souvent faire la radiographie de l'estomac, c'est-à-dire une radiographie, pour qu'on se rende bien compte de la position haute ou basse du pylore. Or, notre expérience du traitement manothérapique des ptoses de l'estomac nous a donné, depuis des années, la certitude qu'un estomac dont le pylore est à sa place, à droite de la colonne vertébrale et au même niveau que l'ombilic, et bien tenu par des ligaments pyloriques normaux, se remonte beaucoup plus vite qu'un estomac dont le pylore est, soit abaissé, soit abaissé et dévié. Les ptoses d'estomac les plus difficiles à guérir sont, nous l'avons à plusieurs reprises répété,

celles qui se compliquent d'un gros abaissement du pylore.

Si celui qui traite par le massage un estomac ptosique n'a pas la radio pour préciser les points précédents, comment peut-il faire correctement un pronostic ? Comment peut-il faire anatomiquement son massage ? Ou ira-t-il chercher le pylore, pour le remonter, s'il ne sait même pas où il est ?

Il y a quelques jours, une femme vient de province à l'Institut Naturiste ; elle nous déclare avoir eu une ptose gastrique considérable, avoir été massée par un masseur « diplômé », qui, « après avoir remonté son estomac, lui a posé une sangle pour maintenir l'organe en position haute... ». La femme se plaignant de souffrir toujours autant qu'avant le traitement, nous l'examinons aux rayons X sans lui faire retirer sa ceinture ; nous constatons que ladite ceinture, non seulement ne soutient pas le moins du monde l'organe en position haute, mais qu'elle l'écrase au pubis et s'oppose absolument à sa remontée. Nous enlevons la ceinture et, de ce simple fait, l'estomac remonte de quatre centimètres. Bref, voilà un cas — parmi des centaines — où des massages ont été faits sur un estomac bas ; le masseur a affirmé, de bonne foi, certainement, avoir remonté l'organe ; or, il n'a pas pu vérifier ses dires, puisque n'ayant pas à sa disposition la radio, et s'est trompé, et, en plus, il place, sous prétexte de maintenir l'organe « réparé », une ceinture qui fait exactement l'inverse de l'effet attendu et qui entretient ou aggrave la ptose.

Le massage, fait par des gens manquant des outils nécessaires pour établir le diagnostic, n'est pas le seul qui soit ou puisse être dangereux ou inefficace ; il y a aussi celui qui peut être exécuté par des gens incompetents.

Nous avons vu des malades qui étaient massés pour de la métrite et qui, en réalité, avaient un abcès à l'appendice ; nous avons vu une malade qui était massée pour de la colite avec constipation ; elle avait une péritonite tuberculeuse ; nous avons vu un tuberculeux cavitairer auquel un brave masseur faisait de violents massages thoraciques, sous prétexte que le poumon était emphysémateux et que l'emphysème bénéficiait du massage thoracique. L'emphysème, oui, bénéficie du massage, mais le tuberculeux cavitairer et emphysémateux allait rapidement à la mort du fait du massage.

Vous avez donc raison, mon cher lecteur, de penser qu'un masseur inexpérimenté peut être dangereux ; mais ceci ne veut pas dire qu'il ne faille pas être massé par qui il convient ou que l'automassage ne soit pas une bonne pratique.

Nous recommandons, en effet, à nos malades justiciables du massage, soit de se faire masser, soit, quand c'est possible, de se masser eux-mêmes. Mais, alors, il est formel que nous précisions toujours nous-mêmes ce qu'il faut et ce qu'il ne faut pas faire ; nous précisons cela après examen approfondi fait par un, souvent deux et quelquefois trois médecins, et après avoir vu aux rayons X.

Tout ce qui précède implique qu'il nous est fort difficile de vous expliquer ici comment il faut faire votre massage personnel ; nous n'avons, en effet, sous les yeux, ni votre dossier médical, ni les radios que nous avons faites de vous.

Venez, nous vous expliquerons, « ventre en main » et photographies devant nous.

(SUITE DE LA PAGE 3.)

La sinusite chronique se traduit : d'une part, par un coryza purulent unilatéral, une sensation de mauvaise odeur survenant par bouffées, des crachats purulents dont la déglutition s'accompagne de troubles digestifs, et, d'autre part, par infection descendante, sur les voies respiratoires, de laryngite, de trachéo-bronchites rebelles aux traitements ordinaires.

Le spécialiste précisera quel est le sinus en cause ; la radiographie est quelquefois nécessaire. La ponction du sinus en cas de sinusite maxillaire donne toujours un signe de certitude ; plusieurs fois répétée et suivie de lavage, c'est un moyen de traitement souvent efficace avant d'entreprendre la cure radicale qui consiste en la trépanation de la fosse canine et le curetage de toute la cavité sinusale.

Le même traitement chirurgical s'applique à la sinusite frontale chronique : trépanation de la paroi antérieure et curetage de la cavité ; dans quelques cas, une opération moins importante (résection du cornet moyen et curetage de l'ethmoïde) peut suffire à la guérison.

Sage précaution : toujours, en cas de douleurs faciales, faites examiner vos sinus et ne croyez pas à une simple névralgie sans qu'on se soit assuré de l'intégrité des sinus de la face.

Abstenez-vous toujours de certaines pratiques dangereuses comme les lavages du nez, encore trop souvent conseillés, et qui peuvent provoquer des otites supérieures.

Rappelez-vous la nécessité d'une respiration nasale normale pour éviter toutes les complications que je vous ai signalées à propos des nez bouchés ; les sinusites comptent parmi les plus fréquentes.

D' JUIN,

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

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 Cimmarosa, PARIS (16 ^e)	
Téléphone : Passy 77-95	
IMPRIMERIE - ATELIERS :	
24, rue d'Alleray, PARIS (15 ^e)	
Téléphone : Vaugirard 06-83	

« Naturisme » est en vente
chez tous les marchands de journaux

La page du cinéma

« MARIA CHAPDELAINÉ »

« COMME LES GRANDS »

UNE société de production française a eu la belle audace d'entreprendre la réalisation de « Maria Chapdelaine » à l'endroit même où se situe l'action du roman de Louis Hémon : dans l'extrême Nord canadien. Pour qui connaît les difficultés que soulèvent les moindres prises de vues en extérieurs, la partie était difficile à jouer. Julien Duvivier l'a gagnée.

« Maria Chapdelaine » est un bel et bon film, excellemment interprété par de nombreux acteurs. Parmi ceux-ci, Madeleine Renaud, Jean Gabin, J.-P. Aumont et Alexandre Regnault sont particulièrement remarquables. De façon générale, les rôles épiques sont bien tenus, ce qui n'est pas le propre de nos films.

Le souvenir du roman de Louis Hémon, encore tout frais, nous dispense de résumer l'histoire de ces Canadiens français pour qui l'essentiel est « de faire de la terre », ces Canadiens qui sont à la fois si près et si loin de nous. Si près, car le sol de France est celui de leurs ancêtres, et que l'action de l'Eglise catholique, toute puissante là-bas, en particulier dans la province de Québec, hostile à l'influence britannique par horreur du schisme anglican, les a aidés à conserver les mœurs et la langue de notre pays. Si loin, parce que cette autorité joue également dans

Un bel extérieur de Maria Chapdelaine pris dans l'extrême Nord canadien : la rivière Peribonka. (Photo Sté Nouvelle de Cinématographie.) →

Henri Garat, qui vient d'interpréter Le Prince de Minuit, fit, au cours des dernières vacances, maintes croisières en Méditerranée, en compagnie du metteur en scène René Clair. Le voici au port du Grand-Avis, à l'Île du Levant, où il ancre son yacht pendant plusieurs jours. (Photo Naturisme.) ↓



l'autre sens depuis les révolutions françaises.

Le découpage est heureux, la photographie de Krüger excellente. Une seule scène semble appeler les ciseaux du monteur : la danse des quatre Iroquois en habits de fête. Nous n'aimons pas beaucoup non plus la petite Alma-Rose Chapdelaine, qui chante avec une voix de cantatrice. Mais ce sont là de

très petits défauts, et « Maria Chapdelaine » fera honneur à la production française.

« Comme les grands », film de Frank Borzage, tiré du livre de Molnar « Les gosses de la rue Paul », a eu les honneurs de l'interdiction quelques jours avant le début de sa carrière.

La censure le jugeait inopportun. Mais nous ne saurons jamais si on l'avait trouvé exagérément nationaliste ou, par quelque subtil détour, insidieusement communiste. Le réalisateur serait vraisemblablement fort étonné de voir se poursuivre en France les discussions académiques commencées en Amérique.

La mise en scène de « Comme les grands » est soignée, l'interprétation enfantine très bonne. On nous révèle un jeune acteur : Georges Breakton, vedette touchante. Frankie Darro, Jimmy Butler jouent bien. Un bon film à voir, du point de vue cinématographique.

Jean FAUREZ.



George Breakton et Jimmy Butler dans le film de Frank Borzage : Comme les grands.

Au soleil sur les mers polaires

CROISIÈRE AU SPITZBERG AVEC LE « LAFAYETTE » (1)

Le Groenland et la maladie des conserves

Quinze cents mineurs soviétiques vivent actuellement au Spitzberg, à Green Harbour ; Green Harbour est la mine la plus septentrionale du monde. Nous avons vu les mineurs de Green Harbour. Il nous ont reçus. J'ai parlé longuement avec le médecin qui est responsable de leur santé. Ces gens-là sont vigoureux.

— Avez-vous du scorbut ? ai-je demandé au confrère.

— Jamais un seul cas, m'a-t-il répondu ; voyez mon infirmerie.

Dans l'infirmerie, pas de malades ; trois lits étaient occupés, mais par des accidentés (fractures de jambe).

Le médecin soviétique ajouta : « Nous faisons attention à l'alimentation de notre colonie. Et nous recevons régulièrement d'U. R. S. S. tous les légumes frais et fruits dont nous avons besoin. Ils nous arrivent d'Arkhangel. Nous avons d'ailleurs des lampes à rayons ultra-violet pour soigner le scorbut éventuel ; nous n'avons jamais eu à nous en servir... »

Il m'apparaît certain que si l'on munissait les explorateurs polaires de sacs de

céréales en nature, d'oranges, de citrons, de grape-fruits, de fruits séchés (pommes, poires, figues, raisins secs, pruneaux...), de noix, noisettes, artichauts..., le mal polaire disparaîtrait définitivement.

■ ■ ■

Nous approchons du Spitzberg

30 juillet. — La mer du Groenland s'est apaisée ; le *Lafayette* glisse, sans rouler ni tanguer. Il fait beau, sec, froid. Nous approchons du Spitzberg. Comme il fait clair ! Le soleil illumine le bateau. Tiens, si je prenais, pour *Naturisme*, dans le salon, un contre-jour en plein soleil. Mais, au fait, quelle heure est-il ?

— Minuit et quart.

— Minuit et quart et je fais de la photographie dans un intérieur et sans lumière artificielle. Bien curieux, ce coin de la terre !

D'ailleurs j'ai raté ma photographie. Je l'ai ratée, et c'est ma faute, car j'aurais dû prévoir qu'au pôle le soleil, quoique éclairant fort bien, est pauvre de rayons chimiques. Et, si le soleil polaire est pauvre de rayons chimiques, il faut « poser » les clichés notablement plus que chez nous.

Les techniciens de la photographie me paraissent ignorer ce détail. En tout cas

l'ignoraient ceux à qui j'avais demandé un avis sur la façon de faire les photographies au cours de mon voyage. « La mer, les glaces, c'est très lumineux, m'avait-on dit ; alors, attention de ne pas surexposer vos clichés. » On avait compté sans la latitude.

Si le soleil des pôles est pauvre en rayons chimiques, cela est dû au fait que les rayons qui viennent de lui tombent très obliquement. En tombant obliquement, les rayons chimiques sont, en grande partie, réfléchis et réfractés par l'atmosphère, de telle sorte qu'il en arrive peu à la terre ; c'est, du moins, l'explication que je donne du phénomène ; je serais heureux de savoir si celle-ci satisfait les gens cultivés qui me lisent. En tout cas, elle me rend compte de la pâleur de quelques-uns de mes clichés ; elle me rend compte, aussi, d'un autre phénomène, vital celui-ci, que j'ai constaté pendant la croisière, et qui est le suivant :

Quand je me suis embarqué sur le *Lafayette*, j'avais tout le corps bien bronzé, du fait des nombreux bains d'air et de soleil que j'avais pris en cours d'année, à Villennes. Je m'attendais à bronzer davantage dans les glaces du Nord... Or, non seulement je n'ai pas bronzé, mais j'ai incontestablement pâli.

(A suivre.)

D' G. D.

L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA SOCIÉTÉ NATURISTE

LE Conseil d'administration de la Société Naturiste a décidé de convoquer les membres de l'association en Assemblée générale ordinaire et extraordinaire dans la deuxième quinzaine de janvier.

Ces assemblées auront lieu le lundi 21 janvier, à 21 heures, grande salle des Sociétés Savantes, 8, rue Danton, Paris (6^e). Nous en publierons l'ordre du jour dans notre prochain numéro. Disons dès à présent que l'assemblée générale extraordinaire, qui suivra immédiatement l'assemblée ordinaire, aura à examiner des questions importantes, parmi lesquelles certaines modifications aux statuts.

L'assemblée générale extraordinaire ne pouvant avoir lieu valablement que si le quart au moins des membres inscrits sont présents ou représentés, nous insistons vivement auprès de tous les sociétaires pour qu'ils assistent à cette réunion.

Les membres empêchés de se rendre aux assemblées du 21 janvier sont instamment priés de se faire représenter par un sociétaire régulièrement inscrit. Ils devront, à cet effet, lui remettre le « pouvoir » ci-contre, rempli et signé, en même temps que leurs cartes (roses ou bleues).

Les membres qui désireraient se faire représenter à ces deux assemblées par les docteurs Durville sont priés de remplir le « pouvoir » au nom de l'un d'eux et de le retourner, en même temps que leurs cartes, avant le 15 janvier, dernier délai, aux docteurs G. et A. Durville, 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16^e).

Tout pouvoir non accompagné de la carte rose ou bleue, millésime 1934, sera nul et non avenu.

Nous rappelons que seront seuls admis aux assemblées du 21 janvier les sociétaires ayant régulièrement acquitté le montant de leur cotisation (art. 11), c'est-à-dire qui seront porteurs :

Soit de la carte rose, millésime 1934 ;

Soit de la carte bleue, millésime 1934.

Les cartes jaunes (pupilles, presse) ne seront pas admises.

Les portes seront ouvertes à 20 heures précises. Les sociétaires devront obligatoirement remettre leurs cartes au contrôle en signant la feuille de présence. Les fondés de pouvoir devront déposer leurs pouvoirs en même temps que les cartes des sociétaires qu'ils représentent.

Les portes seront fermées à 21 heures précises. Après 21 heures, aucun membre de l'association, même régulièrement porteur de la carte, ne pourra plus accéder à l'assemblée.

Au contrôle, les secrétaires de l'association se tiendront à la disposition des membres désireux de renouveler leur cotisation et de recevoir la carte millésime 1935.

■

L'assemblée générale du Syndicat des Co-propriétaires de Physiopolis

Il est vraisemblable que l'assemblée générale du Syndicat des Co-propriétaires de Physiopolis aura lieu également le 21 janvier. Nous en donnerons confirmation dans notre prochain numéro.

POUVOIR

à retourner aux D^{rs} G. et A. Durville, 15 bis, rue Cimarosa, Paris-16^e, avant le 15 janvier.

Je soussigné

....., membre de la Société Naturiste

(Carte N^o), donne par les présentes pou-

voir à

d'assister en mes lieu et place aux assemblées générales ordinaire et extraordinaire du 21 janvier 1935, de prendre part à tous votes sur les sujets valablement portés à l'ordre du jour, de signer toutes feuilles de présence, de prendre toute décision, de substituer et généralement de faire tout le nécessaire.

Paris, le

Signature :

(La signature doit être précédée de la mention manuscrite : « Bon pour pouvoir »).

Le présent pouvoir n'est valable qu'accompagné de la carte (rose ou bleue, millésime 1934) du membre représenté.

▲ DÉCOUPER EN SUIVANT LE POINTILLÉ.

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.

PENSIONS NATURISTES ■ ■ ■ ■

INAM, 2 ter, r. Spitaléri, Nice. Vac., rep., conv. Ch. tt conf. Rég. ord. et diss. pr dys., ptes., rhum., const., diab., insuf. endoc. Saveur insoupç. Vrai pain comp. raisin, fr. kakis, etc. Cult. ph., mass., soins.

GROUPEMENTS NATURISTES ■ ■ ■ ■

Deux jeunes ménages désirent connaître naturistes pour fonder groupement, banlieue Est Paris. *Natur.*, n° 583.

Désirant tenter essai de vie harm. en Océanie, naturiste individ., tr. sér., habit. Midi, 26 ans, idéal., excell. famille et éduc., ptes rentes, aim. conn. camarades naturistes (j. h. et j. f.) même cas. — *Naturisme*, n° 584.

MARIAGES ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

Jne fme, 32 a., serait heureuse rencont. monsieur intell., loy., en vue mariage. S'abst. si pas sér. *Natur.*, n° 586.

VENTES ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

A VENDRE, Ile du Levant, deux parcelles contiguës, 2.050 mètres, situation unique bord de la mer, payées 10.000 fr. plus 1.250 fr. pour voirie. Suis disposé à sacrifice. — Faire offre à *Naturisme*, n° 585.

PETITE TABLE OUVRAGE anc., en bois de plaq., Louis XVI, à vdre. S'ad. 2, r.d'Alleray, 1^{er} ét. à droite.

ALIMENTATION NATURISTE ■ ■ ■ ■

HUILE D'OLIVE pure, 1^{re} pression à froid, avec toutes les vitamines du fruit. Nouv. récolte : 5 et 10 litres, 42 et 78 fr. franco domicile. — Echantillon gratuit. — R. Schwilden, 3, rue de la Turbine, Marseille.

MIEL surf. du Poitou, 5 k., 40 fr.; 10 k., 72 fr.; 40 k., 135 fr.; 100 k., 550 fr. f. Thiollet, 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.

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

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

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

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

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

DEMANDES D'EMPLOIS ■ ■ ■ ■ ■

JEUNE HOMME, 23 ans, tendances naturistes, cherche emploi Paris. — *Naturisme*, n° 587.

JEUNE HOMME, 18 ans, cherche emploi quelconque sain, France, étranger. — Pas exigeant. — Ecrire à *Naturisme*, n° 589.

OFFRES D'EMPLOIS ■ ■ ■ ■ ■

Ménage naturiste demande bonne à tout faire naturiste pour Côte d'Azur. — Ecrire à *Naturisme*, n° 588.

CHERCHONS pour Paris représentant actif et énergique pour placer nouv. jus de pommes s. alcool auprès restaur. végétar., mais. d'alimentat., etc. — Etabliss. Kihm., jus de fruits, Mulhouse-Riedisheim (Haut-Rhin), 45, rue de Mulhouse.

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 échangeaient 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., f. 99 f. Adulte 119 fr. Les Stocks S. A., 54, r. Cambronne, Paris-15^e. Ch. post. n° 1127-09.

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

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

PALAIS DES ARTS, 325, rue Saint-Martin, Paris. — Du 21 au 27 décembre. — Rez-de-chaussée : *Le Crime du siècle*; *L'Ecole des contribuables*. — Premier étage : *La Claqué*; *Famille nombreuse*.

LES ÉDITIONS DE « NATURISME »

La Cure Naturiste, 2 vol. à 30 francs chaque.
Pour être heureux, 1 vol. à 15 francs.
L'Art de lire le caractère, 1 vol. à 20 francs.
La Cuisine Saine, 1 vol. à 30 francs.
Pour devenir énergique, 1 vol. à 15 francs.
La Cure Végétale, 1 vol. à 30 francs.
L'Art de vivre longtemps, 1 vol. à 12 francs.
La Cure Mentale, 1 vol. à 30 francs.

SOCIÉTÉ D'ENTREPRISE DES ILES D'OR

Les docteurs Gaston et André Durville rappellent aux actionnaires de la Société d'Entreprise des Iles d'Or qu'ils acceptent en paiement, au pair (100 francs par titre), les actions de la Société, pour toutes les opérations qui leur sont personnelles.

Les actionnaires de la Société d'Entreprise peuvent donc utiliser leurs titres pour acquérir un terrain à Phyllopolis ou à Héliopolis, recevoir des soins à notre cabinet, acquérir nos ouvrages, s'abonner à notre revue, etc.

Docteurs G. et A. DURVILLE.

Bulletin d'abonnement à

NATURISME

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

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

à partir du premier numéro du mois de

Nom :

Adresse :

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

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

		France	Etranger
ABONNEMENT	Trois mois ...	12 fr.	17 fr.
	Six mois	22 fr.	30 fr.
	Un an	40 fr.	55 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.

M L L E K A R L A

STUDIO LAMBALLE

SOUS LE PATRONAGE DES D^{rs} G. ET A. DURVILLE

25, AVENUE DE LAMBALLE, PARIS (16^e)

TÉLÉPHONE : JASMIN 36-90

LA GRACE. LA BEAUTÉ

LA SOUPLESSE

PAR

LA GYMNASTIQUE

RYTHMIQUE

GYMNASTIQUE GÉNÉRALE

ET

GYMNASTIQUE PRÉPARATOIRE

POUR LE SKI

madolin

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?...

ABONNEZ-VOUS

Un an : 40 francs

Six mois : 22 francs

madolin

FAITES LIRE « NATURISME »

ABONNEZ VOS AMIS

Six mois : 22 francs

Un an : 40 francs

Seul...

madolin

LA PREMIÈRE MAISON
D'ALIMENTATION NATURISTE

fabrique

sous le patronage et le contrôle
des docteurs

G. ET A. DURVILLE



MAISONS DE VENTE :

Paris

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).

Province

ALIMENT RÉGIME, 20, r. J.-Jaurès, Limoges.

ALIMENT SAIN, 19, r. Marchande, Le Mans.

ALLEAUME, 1 bis, pl. des Halles-Cent., Le Havre

BRESSIER, 41, allées Léon-Gambetta, Marseille.

BOURDON COURMAND, 48, av. de Saxe, Lyon.

CHARROUD, 4, rue de Salles, Oran.

DOUCE, 29, av. des Et.-Unis, Clermont-Ferrand.

HIVER, 20, rue Verte, Rouen.

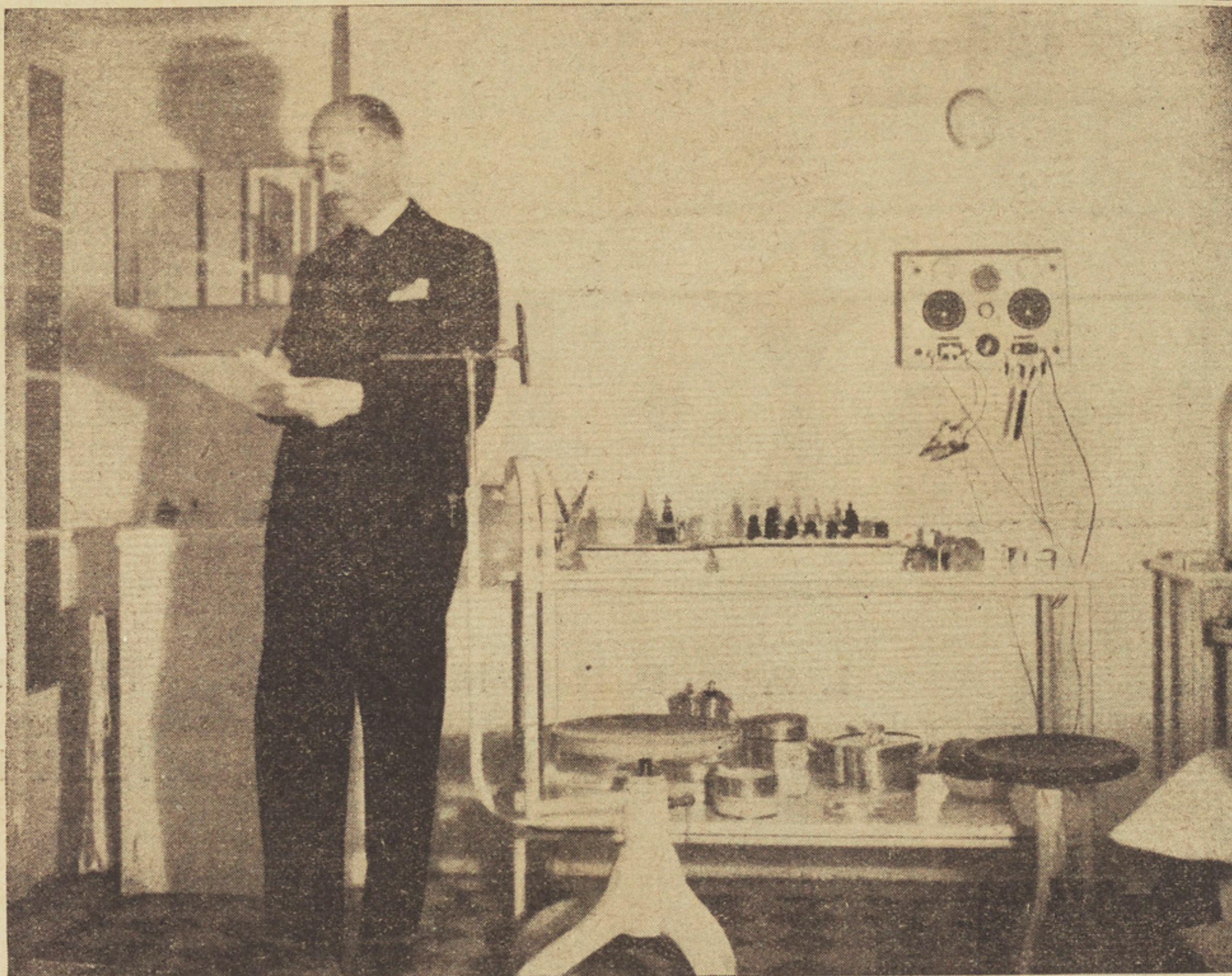
METZ, 4, rue de Vienne, Strasbourg.

MIEL, 9, rue Cérés, Reims.

DEMANDEZ LES NOUVEAUX CATALOGUES

vous pouvez
guérir
sans
drogues

LA MÉDECINE NATURISTE
VOUS LE PERMET



A l'Institut Naturiste : le docteur Juin, chef du service d'oto-rhino-laryngologie, examine un dossier médical. (Photo Naturisme.)

Prenez rendez-vous à

L'INSTITUT NATURISTE

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

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

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

MÉDECINE GÉNÉRALE

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

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

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

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