

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. 1936-01-01.

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.

NATURI^eISME

LE GRAND MAGAZINE DE CULTURE HUMAINE

Ce numéro
est
entièrement
consacré
au

SKI

2 FRANCS

13^e ANNÉE

N° 364

1^{er} JANVIER

1936

Fol. Jo 478

Cliché procédé Emé.



En page 2 :

**LA PRÉPARATION
AU SKI**

par les D^{rs} G. et A. DURVILLE

En page 8 :

**POUR FAIRE DU SKI,
IL FAUT...**

par Jacques ROBIN

← LA NEIGE, BIEN-
FAIT DU CIEL, QUE
NOUS MAUDISSONS
DANS NOS GRAN-
DES VILLES PARCE
QU'ELLE S'Y TRANS-
FORME EN BOUE,
FAIT LE CHARME DE
LA MONTAGNE EN
HIVER...

Photo Jacques Robin.

La préparation au ski

Les fêtes du Nouvel An appellent les foules au sport d'hiver... Mais les erreurs d'hygiène sont fréquentes, qui compromettent les cures de montagne.

Notre grand confrère *Le Journal* nous a donc demandé ce qu'il convient de faire pour se préparer correctement. Nous avons répondu en adressant au *Journal* — qui les a publiés dans ses numéros des 14, 15, 16 et 17 décembre — les quatre articles suivants :

AVANT la guerre, les Français étaient aussi peu sportifs que possible, et ils ne voyageaient pas. Les médecins étaient, à l'époque, complices de la sédentarité générale. Pour guérir les maladies et entretenir la vigueur, on comptait sur la médication chimique beaucoup plus que sur les procédés d'hygiène ; au plein vent, au rude soleil et à l'exercice, on préférait les méthodes d'inertie et de repos.

On croyait, à l'époque, que le muscle tue le cerveau.

Aussi furent-elles assez critiquées les pages que nous avons écrites alors pour la première édition de notre livre *La Cure Naturiste*, et où nous vantions la joie qu'on éprouve à s'ébattre dans les champs de neige et les bienfaits de santé, de beauté que peut retirer l'organisme, quel que soit son âge, pendant et après une cure hivernale bien conduite, en montagne.

La pratique du ski était alors réservée à quelques rares privilégiés, habituellement bien portants. Intellectuels de la grande cité, ils allaient, dans un équipement de fortune, chercher la paix à l'altitude, dans des auberges sans élégance.

A la flambée, le soir, on séchait ses souliers mouillés...

Le culte du corps a progressé. L'école médicale naturiste a ébranlé les vieux dogmes de la drogue et de la chaise-longue. La guerre a mis le Français au contact de ses amis anglais et américains, plus avancés que lui dans l'idée sportive. Les gouvernements qui se sont succédés chez nous depuis vingt ans ont, si peu que ce soit, mais tout de même, favorisé les progrès de l'hygiène. Le développement rapide de l'automobile et du tourisme, l'augmentation du nombre des hôtels de montagne et l'amélioration de leur confort, la propagande des grands journaux, et l'effort, enfin, réalisé par les compagnies de chemin de fer en faveur des voyages à bas prix ont fait le reste : les sports de neige ont acquis dans la vie française la place de premier plan qu'ils méritaient.

On a compris dans tous les milieux que la neige, si désagréable en ville, parce qu'elle y fait de la boue, est la merveille de la montagne et qu'elle lui donne un charme exquis. « L'immense manteau blanc est un manteau de fête qui sourit

au voyageur. A l'aube, il émerge de la brume, comme voilé de mousseline ; il prend, sous le clair soleil de midi, des teintes de nacre irisées d'or, ou bien il parcourt la gamme des bleus, puis, à mesure que le soleil descend, il se fait rose, rouge, pourpre ou violet... » (*La Cure Naturiste*, t. 2, p. 234.)

On a compris que l'altitude, raréfiant l'air, stimule les combustions profondes les plus paresseuses, secoue les torpeurs, brûle les vieux déchets. On croyait avoir froid sur les tapis de neige, on constate qu'on y a chaud. On y a chaud parce que l'atmosphère bien sèche et admirablement transparente laisse arriver à nous la totalité des rayons du soleil, source de toute vie.

Bref, désormais chaque année, à partir de Noël, c'est l'exode, par trains bondés, des citadins de toutes classes, de tous âges, avides de grands espaces, vers les stations de plus en plus nombreuses où doivent se refaire les santés.

Mais qu'on ne l'oublie pas : les meilleures pratiques ont, obligatoirement, du fait même de leur qualité, des inconvénients. En particulier, tout ce qui guérit peut tuer. Et l'engouement engendre, inévitablement, excès et erreurs.

Le sport de montagne améliore les tubes digestifs amoindris, facilite les digestions paresseuses, mais les erreurs alimentaires qu'impose toujours la vie d'hôtel (menus surabondants, trop carnés, pas assez végétaux et fruitariens) contrebalancent trop souvent les bienfaits de la cure. On résiste d'habitude, tant qu'on est à l'altitude, mais à peine en est-on descendu qu'on fait des accidents de pléthore. On ne manque pas de les attribuer à l'humidité et aux courants d'air.

Contrairement à ce que beaucoup de gens imaginent, l'excédent des biftecks

consommés ne donne pas un supplément de force : il empoisonne. L'exercice ne brûle pour ainsi dire pas plus d'albumineux que le repos.

Et puis il y a l'alcool, les cocktails : ils sont les ennemis du sportif, à la montagne comme ailleurs.

La montagne fait vite disparaître les troubles de circulation. Oui, mais les scléreux des artères qui changent trop brutalement d'altitude s'exposent à des accidents graves : fatigue de l'aorte et du cœur, et même hémorragie cérébrale.

La tuberculose, l'anémie, les intoxications bénéficient d'une cure de neige bien établie ; mais combine-t-on trop tôt ou trop intensément celle-ci à une cure sportive, et l'affection s'aggrave, et l'on peut en mourir.

Nous avons, chaque année, à soigner des amoureux de la montagne qui ont péché par faute ou ignorance. Les uns ont abusé des fêtes de nuit des palaces ; ils ont usé leurs nerfs au lieu de les réparer. D'autres se sont exténués dans des randonnées trop dures pour eux ; de frêles jeunes filles, galvanisées par le site, suivent des guides robustes, et, exténuées, prennent froid, la nuit, dans les refuges.

Et puis, enfin, il y a la légion de tous les gens que l'idée sportive a conquis, mais qui n'ont pas vécu la *préparation corporelle* (organique et musculaire surtout) nécessaire pour supporter l'effort.

On ne s'improvise pas sportif.

L'erreur de beaucoup de gens consiste à croire qu'à faire du sport ils gagneront des muscles, alors qu'en réalité il faut, à l'avance, fabriquer ses muscles pour pouvoir bénéficier du sport.

C'est précisément de cette préparation au sport d'hiver — et en particulier de la préparation au ski — que nous allons parler maintenant.

La mise en bon ordre des organes par l'hygiène et des muscles par la culture physique

UNE préparation rationnelle au sport du ski doit comporter :

I. La mise en bon ordre des organes du skieur par l'application des procédés rationnels d'hygiène ;

II. La mise en état des muscles de tout son corps.

Accessoirement, un entraînement de la peau au froid rendrait des services, non pas qu'il fasse froid sur les champs

de neige, mais parce qu'on bénéficie davantage de la cure d'hiver en montagne si l'on est capable de supporter quelques séances au soleil, sur la neige, torse nu.

Le meilleur moyen qui exerce la peau à résister au froid, donc qui prépare au bain de soleil en montagne, c'est le bain d'air, fait dans la chambre en nudité totale ou subtotale, fenêtre plus ou moins ouverte, le matin, au lever, au cours de la séance de culture physique.

LA MISE EN BON ORDRE DES ORGANES

C'est un non-sens de se lancer dans n'importe quel sport avec des organes en mauvais état. On les guérirait peut-être sur la neige, si l'on en avait le temps, mais les cures en montagne sont courtes. Il est donc indispensable de mettre en état ses organes *avant de partir*.

Trois groupes fondamentaux d'organes commandent nos résistances à l'effort : le tube digestif, les poumons et le cœur.

Tube digestif. — La santé générale, la vigueur dépendent, avant tout, de l'harmonie digestive. Et l'harmonie digestive est liée à l'alimentation correcte. Tout individu mal alimenté est nécessairement ou deviendra débile et, de bonne heure, il est inégal dans l'effort. L'usage de l'alcool, l'abus de la viande et des mets dévitalisés, conservés, endommagent le foie, l'estomac, l'intestin (et par retentissement les reins), usent les résistances naturelles et créent la fatigabilité.

La mise en ordre du régime alimentaire — qui est nécessaire pour tout le monde — l'est peut-être plus encore pour les sportifs.

Si l'on mange trop avant d'aller à la montagne, on sera fatigué sur les tapis de neige et on sera frileux.

Si l'on mange trop pendant la cure elle-même, à l'altitude, on ira peut-être très bien sur le moment, mais on fera des accidents de pléthore en revenant chez soi.

Il faut décidément réagir contre le préjugé trop fréquent qui pousse les sportifs à se suralimenter et à abuser de la viande. Les excès gastronomiques compromettent plus les bons effets des cures de montagne que le surmenage musculaire.

Une cure de décongestion hépatique, de dégraissage abdominal — si le ventre



Figure 1. — Pour développer les pectoraux.

est gras — de stimulation gastrique et intestinale — s'il y a ptose — est un bon complément de la cure de sobriété qui doit précéder le départ en montagne.

Poumons et cœur. — C'est commettre une erreur grave que d'essayer de suivre, à ski, les gars de la montagne, quand on arrive de la ville où l'on a été sédentaire.

Les poumons du citadin sédentaire sont fibreux et insuffisants ; son cœur est inapte à l'altitude et à l'effort : il faut entraîner ces organes pour le service qu'on veut leur demander.

Le meilleur entraînement, c'est la marche.



Figure 2. — Pour développer les deltoïdes.

Pendant les mois qui précèdent le départ, une heure de marche quotidienne, d'un bon pas, dans les endroits à atmosphère propre, constitue le meilleur entraînement des poumons et du cœur.

Quand, au cours de ladite heure de marche quotidienne, on peut faire un peu de course — si peu que ce soit — c'est mieux.

Il nous paraît indispensable, d'ailleurs, de demander, sur cette question des poumons et du cœur, l'avis d'un médecin sportif. Celui-ci dira ce que vaut la capacité pulmonaire, et si l'aorte est en bon état.

LA MISE EN BON ORDRE DES MUSCLES

Non seulement il faut préparer rationnellement les organes comme nous venons de le résumer, mais il faut aussi préparer les muscles.

Nous insistons, depuis vingt-cinq ans, dans tous nos écrits (*La Cure Naturiste*, *La Gymnastique amusante pour l'Enfant*, etc.), sur l'idée suivante, qui nous paraît capitale :

Tout le monde, à tout âge, autrement dit pendant toute sa vie, doit, chaque matin, consacrer cinq, dix, quinze minutes à faire de la gymnastique. Par elle, on retarde l'apparition de la laideur, de la maladie, de la vieillesse.

Si tout le monde doit faire de la gymnastique matinale, à plus forte raison doivent en faire ceux qui veulent faire du sport, et particulièrement du ski.

On diminuera l'intensité des courbatures inhérentes aux premières leçons de ski en se préparant à l'avance par une culture physique appropriée qu'on fera le matin, en nudité totale ou subtotale, au saut du lit. Le degré d'entraînement fixera le nombre et la vitesse des répétitions à exécuter.

Nous avons classé deux catégories de mouvements préparatoires au ski :

- a) Des mouvements de gymnastique générale ;
- b) Des mouvements spéciaux au ski.

MOUVEMENTS DE GYMNASTIQUE GÉNÉRALE

Toute gymnastique, quelle qu'elle soit, prépare au ski, de même tout sport et tout travail professionnel manuel harmonieux.

Le ski étant, à notre avis, le plus complet de tous les sports, et

nécessitant un rude effort de tous les muscles du corps, c'est tous les muscles qu'il faut travailler à titre de préparation.

Nous avons extrait de notre livre *Fais ton corps* quelques mouvements harmonieux qui nous paraissent les plus utiles.

Mouvements pour les bras, le thorax et le dos. — Les figures 1, 2 et 3 nous représentent des mouvements pour développer les bras, le thorax, le dos, lesquels travaillent très activement chez le skieur au cours de la manœuvre des bâtons.

Les mouvements de la figure 1 développent particulièrement les pectoraux. Réaliser le mouvement de ciseau très court et très rapide, bras bien tendus en

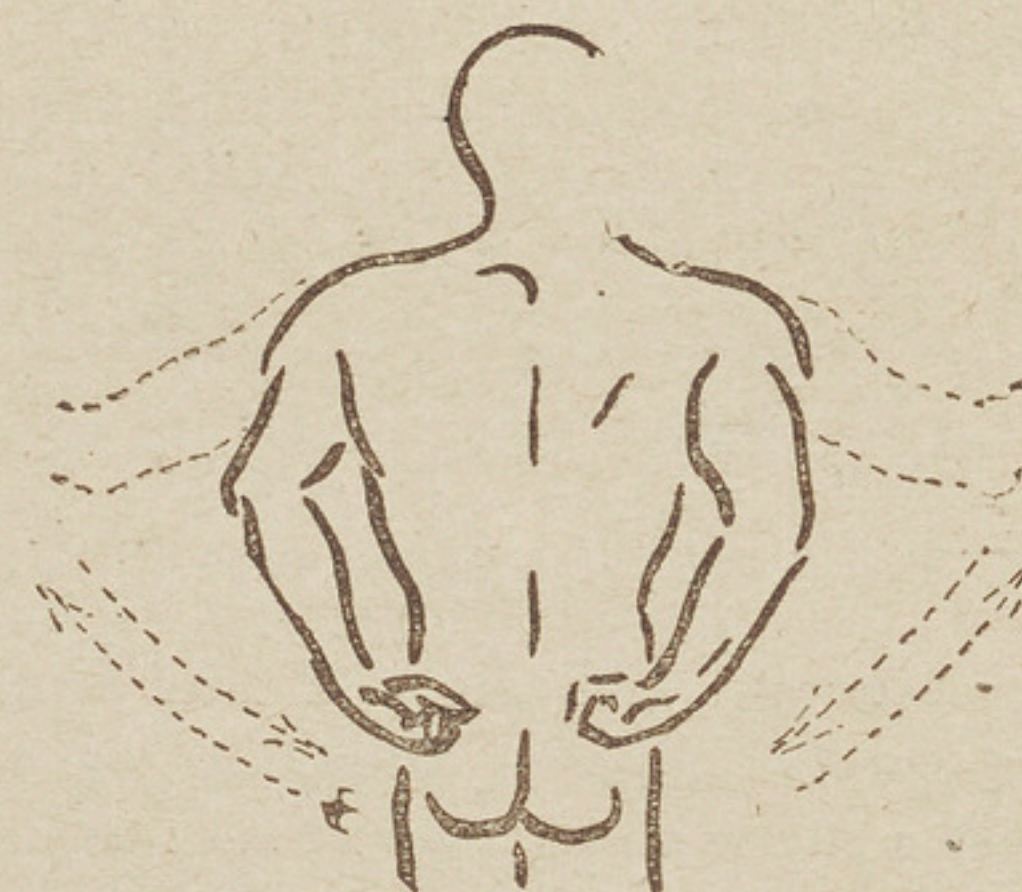


Figure 3. — Un mouvement pour les grands dorsaux.

avant. Une main passe alternativement sous et sur l'autre.

La figure 2 développe surtout les deltoïdes, muscles qui encapuchonnent l'épaule. On lance énergiquement les bras latéralement au-dessus de la tête ; on arrête brusquement les poings au moment où ils se cogneraient.

La figure 3 développe les dorsaux, surtout le grand dorsal. Partant de l'horizontale, les bras sont vigoureusement amenés en bas, vers les fesses, puis remontent, pour redescendre.

Un quatrième mouvement (figure 4) assouplira la colonne vertébrale.

On ne peut pas faire du ski avec une colonne vertébrale raide. La souplesse vertébrale permet à l'épaule de se placer là où il faut ; or, c'est avec l'épaule que le skieur se dirige, comme le patineur.

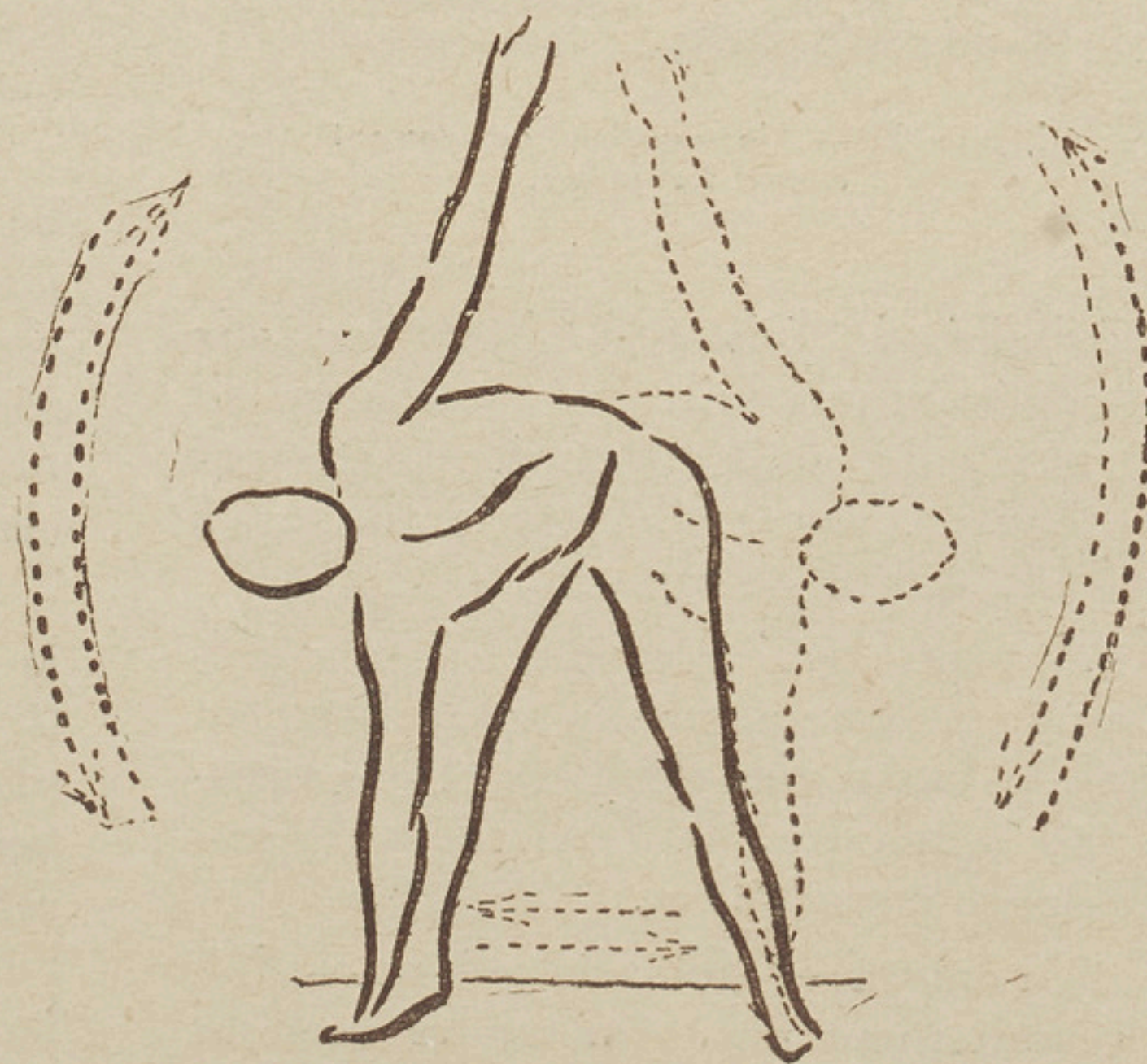


Figure 4. — Assouplissement vertébral.



Figure 1. — Pour développer la paroi abdominale : les cercles décrits avec les pieds.



Figure 2. — Encore pour développer la paroi abdominale : le mouvement de bicyclette.

La gymnastique de la paroi abdominale et le saut à la corde

ETUDIONS maintenant quelques mouvements de gymnastique générale grâce auxquels l' amateur de ski fortifiera sa paroi abdominale et ses membres inférieurs.

MOUVEMENTS POUR LA PAROI ABDOMINALE

Nous avons écrit, il y a fort longtemps, que la jeunesse d'un être, sa vigueur et ses possibilités de santé sont en raison directe de son degré d'harmonie abdominale, le maximum de celle-ci étant représenté par le développement le plus athlétique de la paroi.

Il est exceptionnel qu'un abdomen athlétique contienne des organes déchus.

A ventre solidement sanglé correspondent le plus souvent les meilleures

sports, le ski est d'ailleurs un de ceux qui font le plus et le mieux travailler la sangle abdominale.

Préparer l'abdomen du candidat skieur par une solide série d'exercices musculaires abdominaux nous apparaît donc comme étant, non pas un luxe, mais une nécessité.

Qu'on ne se dise pas qu'on a le ventre ou trop gros ou trop flasque et qu'en conséquence on ne pourra jamais faire du ski. Tout être de santé moyenne peut améliorer son corps suffisamment pour pouvoir faire du ski ; on le fera plus ou moins rude, voilà tout, et, procédant progressivement, on tirera toujours de lui un bénéfice de santé.

Nous avons pu établir, grâce à l'examen aux rayons X, que si, étant porteur de ptoses à l'estomac, à l'intestin, au rein, à l'utérus, on exécute une culture physique abdominale intense en position debout comportant des renversements du thorax en arrière, on aggrave presque toujours lesdites ptoses. Pour cette raison, et pour que les conseils que nous donnons ici puissent être utiles à tout le monde (il y a tant de ptosiques dans notre société), nous n'indiquerons, comme procédés aptes à développer la paroi de l'abdomen, que ceux en position couchée ; dans cette attitude, on développe bien les muscles, et on n'abaisse jamais les organes.

La figure 1 vous représente un bon moyen de développer les *grands droits*, les *obliques*, le *transverse*, autrement dit toute la paroi du ventre.

On se souche sur le plancher, bras au corps. On soulève la tête pour voir les pieds, et on dessine dans l'air, avec ceux-ci, des cercles très petits et bien ronds, dans les deux sens. Dans la même attitude, au lieu de faire des cercles, faire le mouvement de ciseau.

Un autre mouvement excellent pour la sangle : le mouvement de bicyclette (figure 2). Même position du corps au plancher, tête soulevée. Amener un genou à l'épaule. Si le genou n'arrive pas jusqu'à l'épaule, triquer en amenant l'épaule vers le genou ; et puis reprendre la position de départ, pendant que l'autre membre fait ce qu'a fait le premier.

Les pieds doivent ne jamais s'élever en l'air, autrement dit le mouvement doit être fait le plus près possible du tapis.

Le mouvement de la figure 3 n'est pas réalisable par tout le monde, tant nous sommes amoindris du corps. Postérieurs et ventres trop lourds s'opposent souvent à cette attitude. Que n'y renonce pas celui qui ne peut le faire aujourd'hui ; qu'il se dise, pour se consoler, qu'il le fera après quelques mois d'entraînement corporel. On peut, d'ailleurs, rendre le mouvement plus aisé en calant les reins avec les mains, au lieu de porter celles-ci au sol. Le thorax doit être bien vertical et verticale aussi celle des deux jambes qui est en haut. Magnifique mouvement pour aider un estomac, un intestin, un utérus, un rein ptosiques à revenir à leur place.

MOUVEMENTS POUR LE MEMBRE INFÉRIEUR

Puisque le membre inférieur est le mieux conservé de nos membres, du fait que nous sommes obligés de marcher, indiquons un seul mouvement pour l'améliorer : le mouvement du saut à la corde (figure 4). On n'a pas besoin d'avoir une corde pour le réaliser.

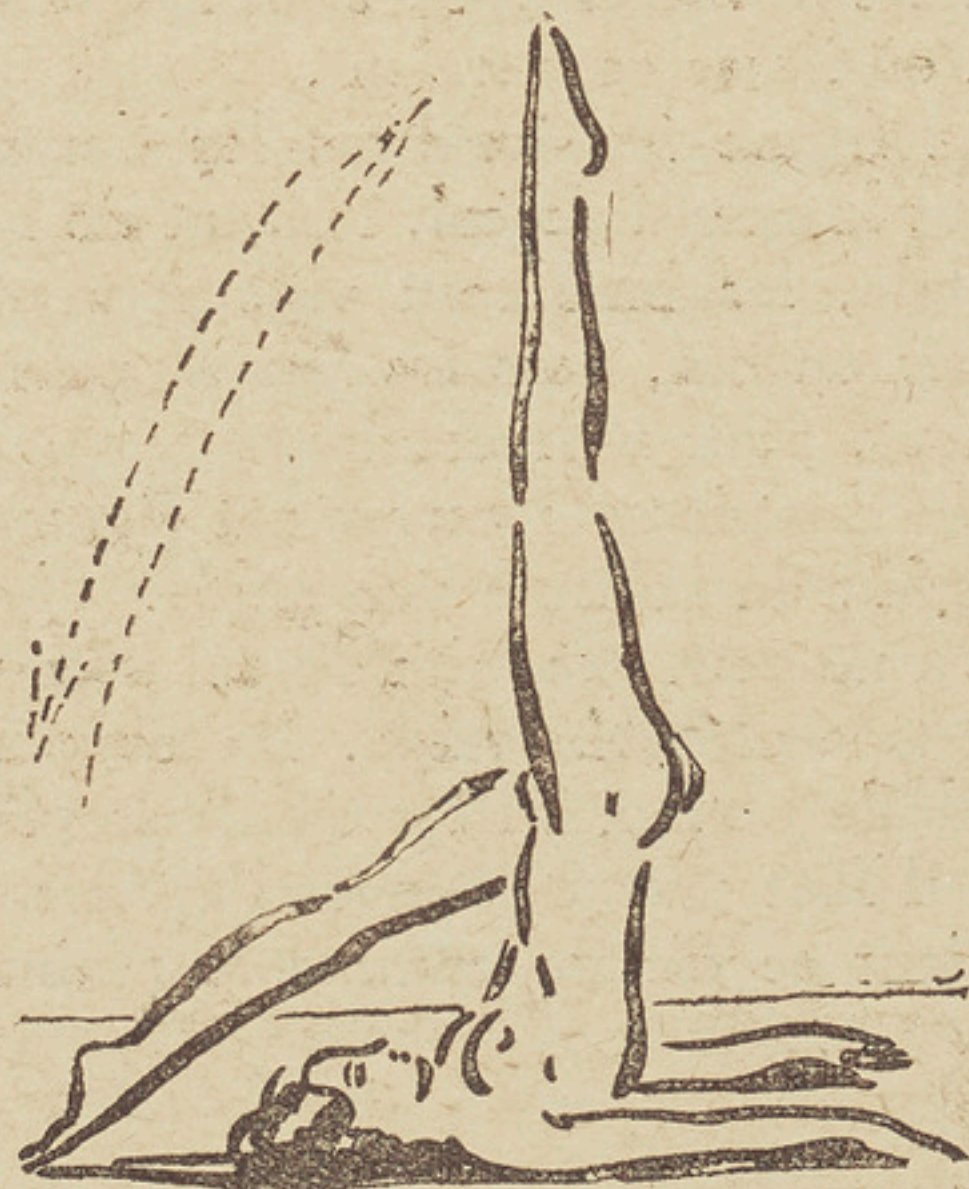


Figure 3. — Un excellent mouvement contre les ptoses.

possibilités de résistance à la fatigue, aux intempéries, aux microbes, autrement dit la meilleure puissance vitale et, par conséquent, les meilleures aptitudes à l'effort, sportif ou autre.

A ventre gras, comme à ventre décharné, correspondent l'amoindrissement vital, la baisse des défenses et des résistances générales, la faiblesse ou l'impuissance musculaires.

Un sportif — donc un skieur. — doit nécessairement avoir ou tendre vers un abdomen athlétique. Parmi les nombreux

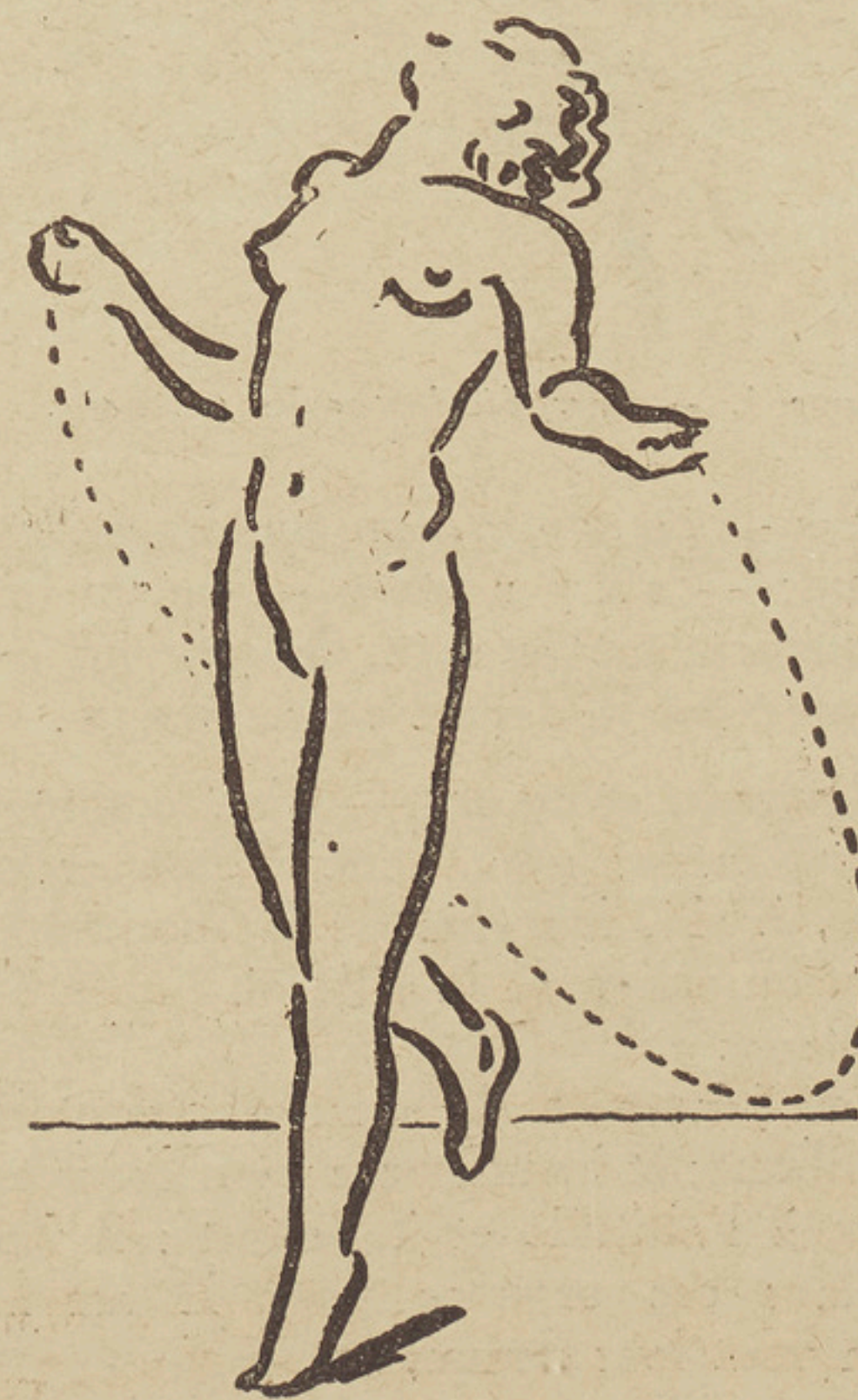


Figure 4. — Le saut à la corde.

Avant le départ pour
les champs de ski: ne
bougeons plus !... →
(Photo N.Y.T.)

Quelques mouvements spécialisés de gymnastique

NOUS avons étudié quelques principes d'hygiène que doivent observer les amateurs de ski, ainsi que les principaux mouvements de gymnastique générale qui nous paraissent le mieux préparer au sport général.

Il nous reste à étudier des mouvements et des attitudes tout à fait particuliers au ski lui-même ; autrement dit, de la gymnastique générale de développement, nous passons à la gymnastique précise et technique du ski.

Alors que, pour la gymnastique générale, de nombreuses fantaisies et variantes peuvent être permises, au gré de l'éducateur et de l'élève, la gymnastique technique doit être rigoureuse ; mal exécutée, elle ne servirait qu'imparfaitement au but poursuivi ou lui nuirait.

Nous avons cru devoir exposer cinq mouvements auxquels le skieur novice

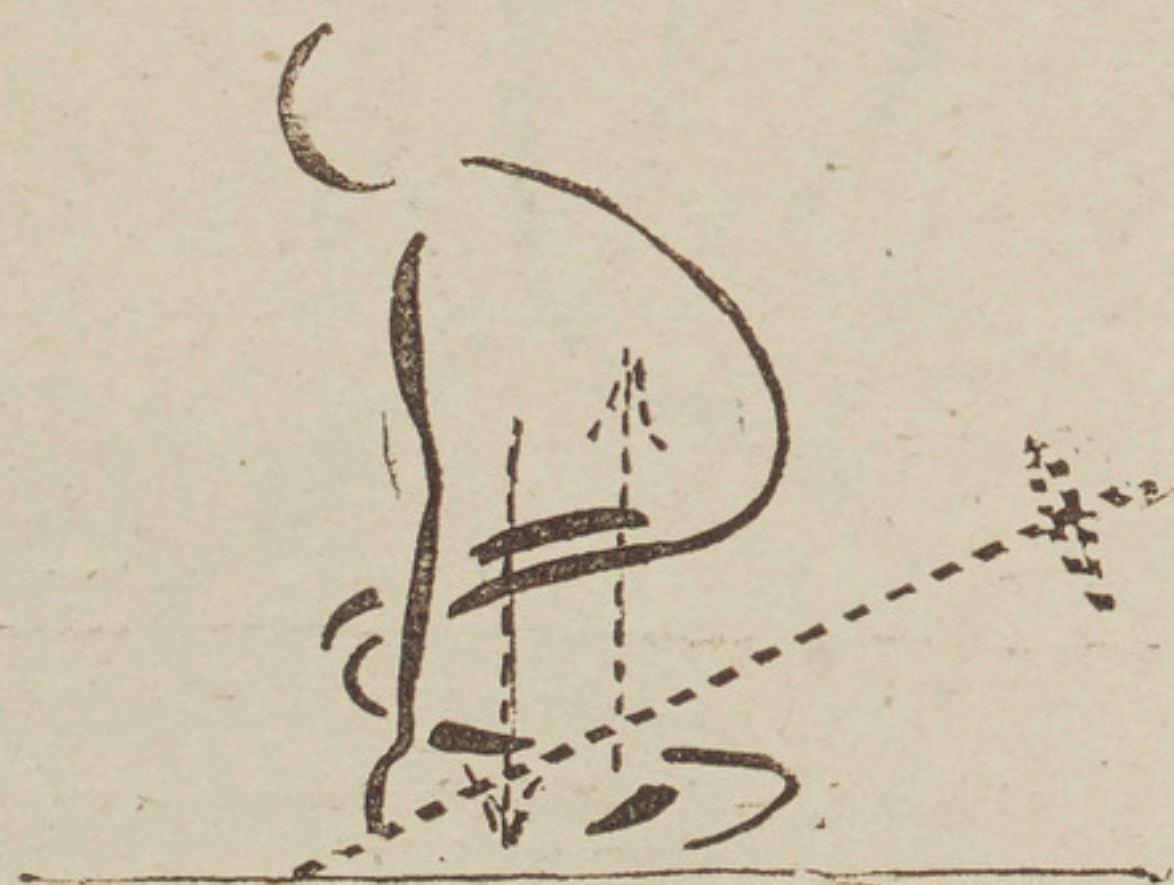


Figure 1. — L'accroupissement en position convenable.

s'exercera, en nudité totale ou subtotale, dans sa chambre, au cours de la séance matinale de gymnastique déjà décrite, et en plus de celle-ci. Ces cinq mouvements sont :

- a) L'accroupissement genoux serrés ;
- b) L'exercice de fente en avant ;
- c) Le premier temps du demi-tour sur place ;
- d) Le mouvement du chasse-neige ;
- e) Le stem.

ACCROUISSEMENT GENOUX SERRÉS

Il y a vingt ans, on recommandait au skieur débutant de descendre les pentes en se tenant droit sur ses skis, genoux légèrement fléchis.



Skieurs dans les
Vosges. →

Actuellement, et conformément aux nouvelles méthodes, très supérieures, importées du Tyrol, on demande au débutant de s'accroupir. Pour que l'accroupissement soit correct, il faut que le corps penche en avant au maximum et



Figure 2. — Mauvaise position d'accroupissement conduisant nécessairement à la chute.



que les bras soient baissés de telle sorte que les mains soient au ras du sol. Si la position est bonne, la verticale descendant du coccyx tombe vers les chevilles. (Voir figure 1.)

La figure 2 exprime le mauvais mode d'accroupissement : corps trop en arrière posé sur les talons, bras trop hauts. Dans cette attitude, on tombe. En descente, il faut, luttant contre la peur, qui vous fait vous pencher en arrière, vous pencher carrément en avant.

Pour s'entraîner à l'accroupissement correct, se placer debout, au garde à vous, mais pieds parallèles, collés l'un à l'autre ; se baisser en se portant sur les pointes des pieds ; chercher à amener les deux genoux, ensemble, le plus près possible

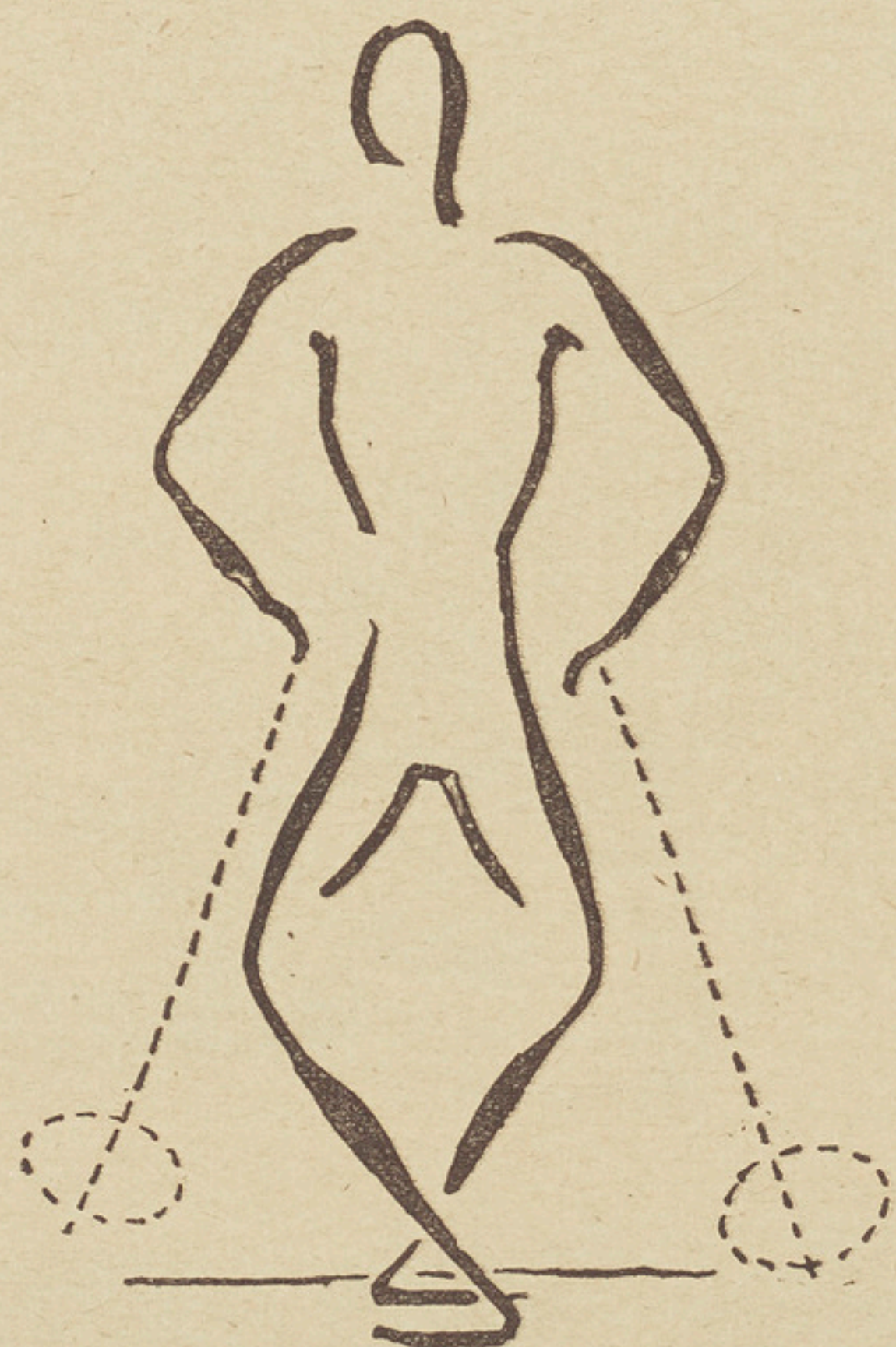


Figure 4. — Le premier temps du demi-tour sur place.

du sol. On tombera en avant, mais c'est sans importance : les mains vous recevront au parquet ; ce qu'il ne faut pas, c'est tomber en arrière. Faire ressort à plusieurs reprises, de la position debout à l'attitude accroupie ; gros travail pour les cuisses.

EXERCICE DE FENTE EN AVANT

Le mouvement fondamental du ski, c'est le mouvement de marche, accentué et glissé ; le pas de marche devient une fente en avant.

Pour s'entraîner à ce mouvement, on réalisera l'attitude de la figure 3.

Partir du garde à vous et faire un très grand pas en avant, le

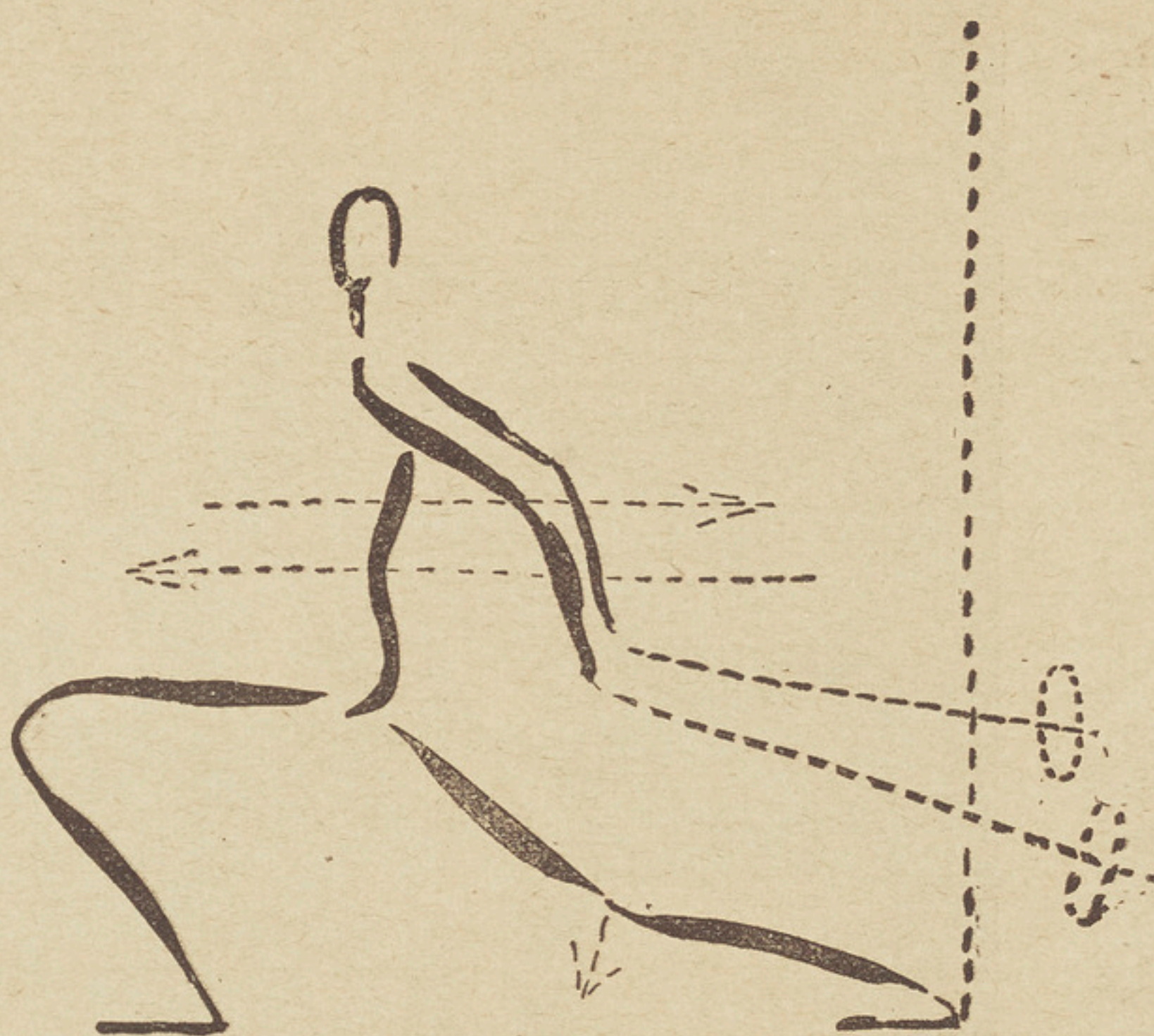


Figure 3. — Exercice de fente en avant.

thorax restant bien vertical. Avec les skis aux pieds, quand on se fend, le talon arrière se lève ; l'élévation du talon permet au genou de venir se poser sur le ski.

Tout skieur qui se fend correctement touche aisément son ski avec le genou arrière.

Pour corser la difficulté, dans l'exercice d'entraînement, laissez le pied arrière à plat sur le sol ; le travail de la jambe et de la cuisse en sera plus rude.

DEMI-TOUR SUR PLACE

Voyez maintenant l'étrange position des pieds, dans notre figure 4. Les skieurs la reconnaîtront pour être une étape du demi-tour sur place.

En montagne, quand le skieur arrive brusquement devant un endroit infranchissable : pente trop raide pour lui, rochers, sapins, il doit faire demi-tour sur place pour retourner vers l'endroit d'où il vient ; opération aisée si les jambes ont la souplesse qu'il faut, mais impossible si elles sont raides. On s'exercera à faire la manœuvre chez soi.

On est debout, les deux pieds parallèles ; tordre un des deux membres inférieurs de telle sorte que le talon de celui-ci vienne se placer là où était la pointe. Au cours de ce mouvement, les genoux s'écartent. (Voir figure 4.)

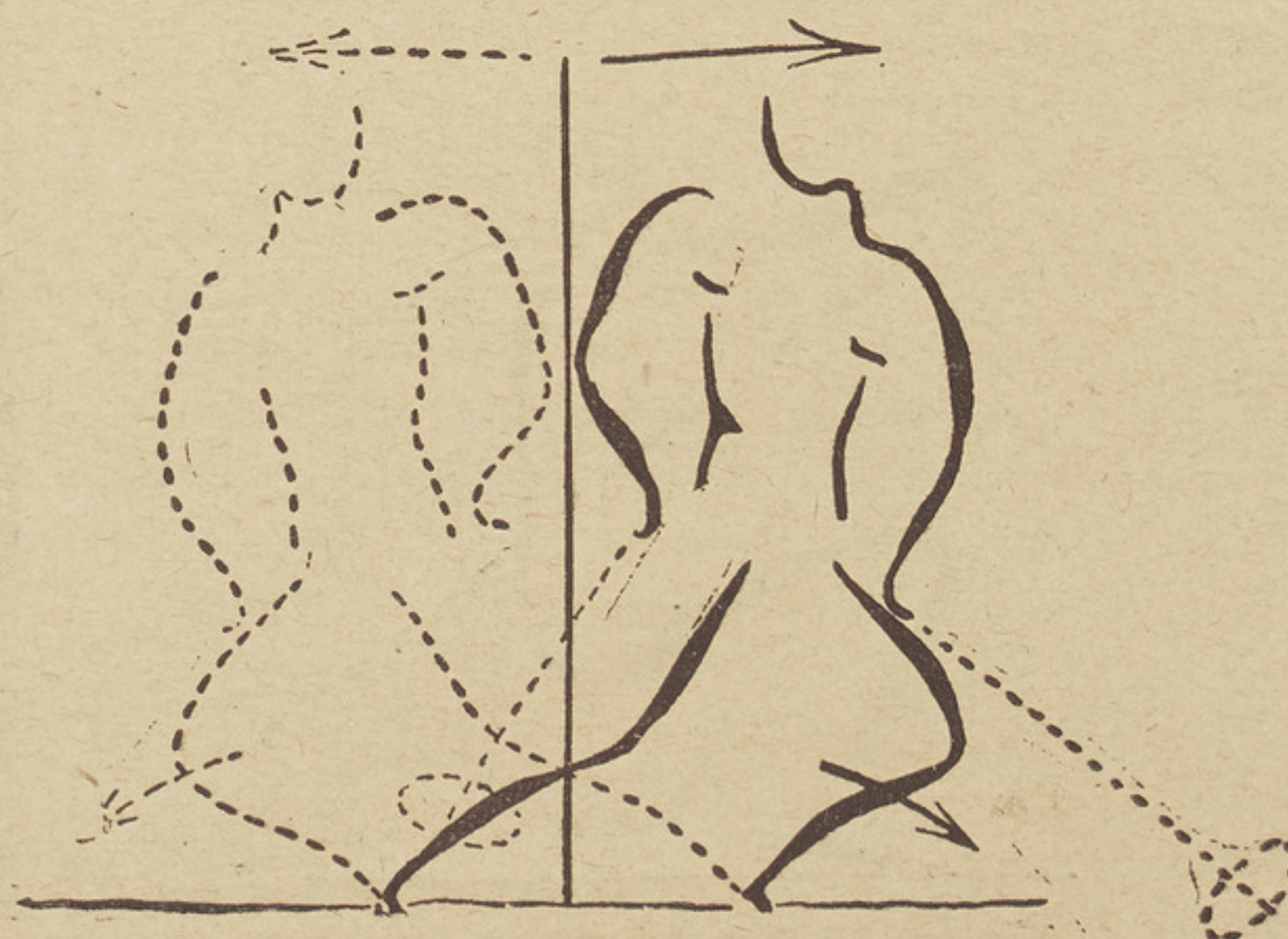


Figure 6. — Un exercice difficile : le « Stem ».

MOUVEMENT DE CHASSE-NEIGE

Dans la position dite « en chasse-neige », les deux skis, réunis en avant et écartés à l'arrière, et en outre mordant la neige par leur bord intérieur, réalisent un puissant moyen de freinage. Pour s'entraîner à la position correcte, se mettre debout, jambes bien écartées l'une de l'autre, puis, sans bouger les pieds, pencher le corps en avant et s'accroupir jusqu'à ce que les genoux arrivent à se toucher ; vous êtes en position de chasse-neige. (Voir figure 5.)

LE STEM

Un mouvement difficile, pour terminer ; s'il ne peut être exécuté sur la neige que par les skieurs exercés, il permet d'admirables ondulations en descente.

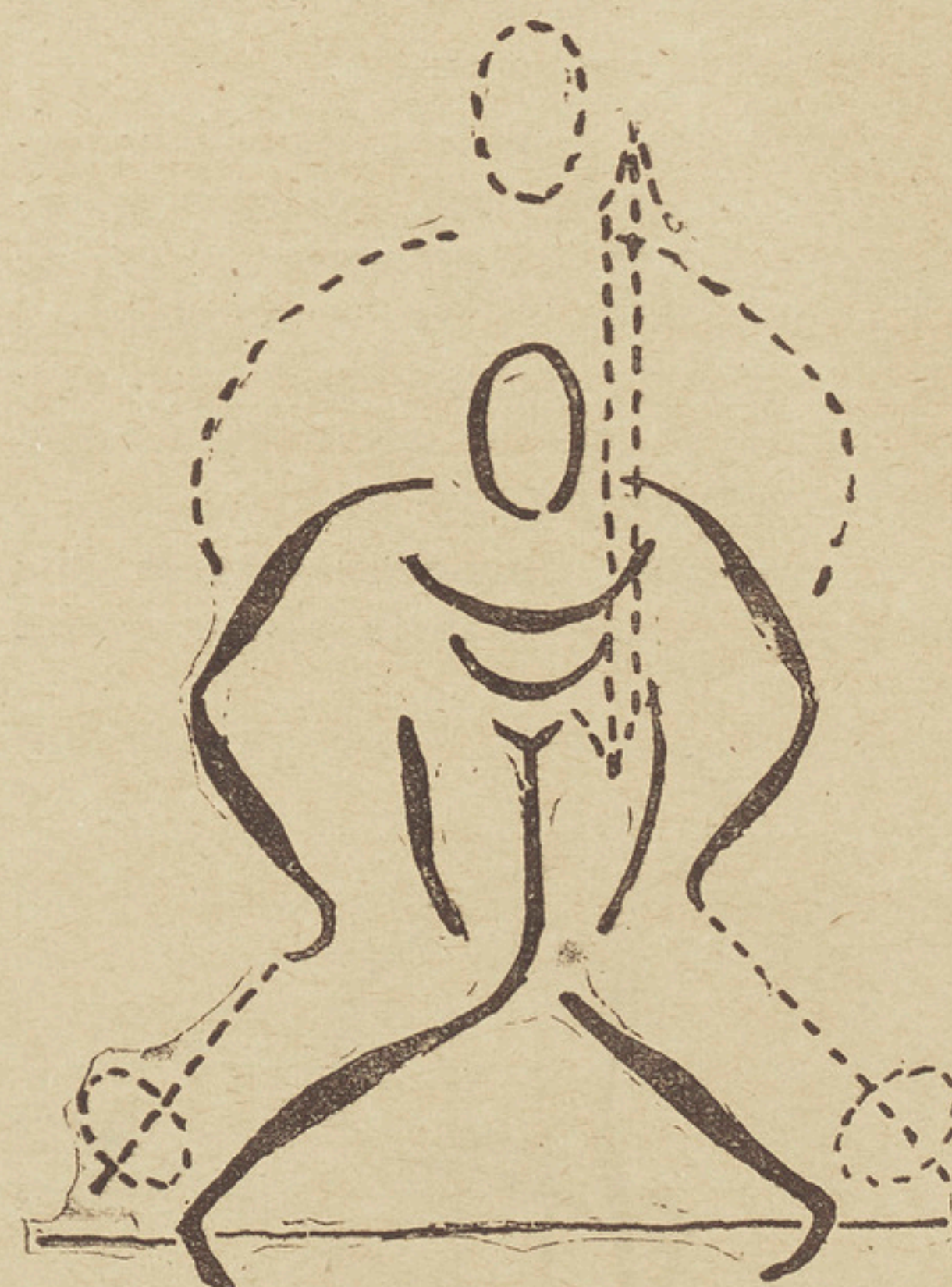


Figure 5. — L'attitude du freinage en chasse-neige.

Les jambes étant écartées, pieds parallèles, porter tout le corps d'un côté, par flexion des genoux, le torse restant droit. Même mouvement de l'autre côté. (Figure 6.)

Puissent ces lignes donner aux amateurs de vie saine l'idée de goûter au plus admirable des sports : le ski.

D^r G. et A. DURVILLE.

(Dessins de Mme DAVID-CELL.)

L'abondance des matières nous oblige à reporter au prochain numéro

La Page de la Femme

VOS PREMIERS PAS SUR LES CHAMPS DE NEIGE

Une leçon de ski élémentaire

La méthode de ski dite d'Hallberg s'inspire de la position triangulaire (skis en V), position d'équilibre assez propre au freinage et au virage à faible vitesse du débutant ; cette technique élémentaire, mais de base, n'exclut pas celle du parallélisme, bien au contraire, mais elle la prépare en donnant toute confiance au débutant ; c'est donc avant tout une technique de sécurité, facile à apprendre pour tous et en peu de temps.

Ce n'est qu'après qu'on étudiera les changements de direction et le freinage par pivotement des skis parallèles accompagné d'élévation et d'accroupissement (Schwung).

Voici, analysées, quelques évolutions élémentaires :

I. Pas alternatif (pour marche à plat et montée). — Avancer alternativement un ski, puis l'autre, en portant le poids du corps sur le genou antérieur fléchi, talon à plat ; le talon postérieur est soulevé et délesté. Piquer les bâtons le plus près possible des skis, alternativement, un peu en avant par rapport au pied qui se trouve du côté opposé. Avant d'enlever de la neige le bâton postérieur, pousser le bras derrière soi jusqu'à l'allongement complet, en appuyant par une légère rotation du buste sur le bassin (c'est le balancé naturel des bras dans la marche).

II. Montée en biais. — Même pas, en prenant de la carre d'amont.

III. Montée directe (souvent avec peaux de phoque). — Même pas alternatif ; bien charger le poids du corps sur le genou antérieur très fléchi ; poussée des bâtons plus vigoureuse.

IV. Demi-tour sur place (à plat ou en montée). — Pour tourner à droite, par exemple :

- Faire face à droite et piquer les deux bâtons derrière soi ;
- Elever le ski droit verticalement, son talon à côté de la spatule du ski gauche ;
- Le basculer en dehors afin qu'il vienne se ranger parallèlement au ski gauche, spatules opposées ;
- Ramener le ski gauche dans la même direction que le ski droit ;
- Ramener le bâton gauche à gauche.

V. Position de descente en biais. — Talons à plat, genoux avancés et souples, bâtons en arrière ; tout le poids du

corps sur le ski d'aval, le ski d'amont avancé d'un demi-pied et délesté.

VI. Position de descente face à la plus grande pente. — Talons à plat, genoux avancés et souples, bâtons tenus en arrière, corps perpendiculaire à la pente ; les deux skis sensiblement à la même hauteur et également chargés. En trace serrée ou large, suivant la neige.

VII. Freinage chasse-neige pour descente face à la plus grande pente. — Skis en V, tenus à plat, chevilles portées en dehors, genoux écartés, avancés et souples, talons à plat ; poussée latérale des talons vers l'extérieur ; skis également chargés.

VIII. Freinage demi-chasse-neige pour descente en biais. — Dans la position de descente en biais, ouvrir le ski d'aval en V, bien à plat, délesté (le freinage est, pour le débutant, le facteur psychologique de sécurité). Le poids du corps sur le ski d'amont.

IX. Virage chasse-neige. — Position du freinage chasse-neige, mais porter le poids du corps sur le ski droit pour aller à gauche, et sur le ski gauche pour aller à droite ; skis toujours à plat ; genoux avancés et souples portés en dehors.

X. Virage Stembogen. — Pour presque toutes les neiges, sur toutes les pentes et pour vitesses assez faibles, c'est un « chasse-neige » perfectionné. Il s'exécute en trois phases (position de départ : descente en biais).

Première phase : Ouvrir un demi-chasse-neige amont, ski bien à plat et délesté, tout le poids du corps sur le ski d'aval.

Deuxième phase : Transporter le poids du corps du ski aval sur le ski amont ; le virage s'amorce et le skieur se trouve, une fraction de seconde, en position de chasse-neige face à la plus grande pente, genoux avancés, corps penché vers l'aval. Aussitôt après, il charge le ski extérieur, qui va devenir aval, en ayant soin de bien tenir le ski intérieur à plat, afin qu'il pivote.

Troisième phase : Ramener le ski intérieur (délesté), qui devient amont, contre l'autre, parallèle et en trace serrée.

NOTES POUR LE STEMBOGEN. — a) Le ski d'amont entre dans le virage à plat sur la neige et, devenu aval, sort du virage sur sa carre d'amont.

b) Le ski d'aval entre dans le virage sur sa carre d'amont, mais aussitôt vient à plat dans la deuxième phase.

c) Le début de la première phase et la fin de la troisième phase voient le skieur en position de descente en biais ; ce virage est donc tout indiqué pour les descentes en « serpentine ».

Pour simplifier, nous ne parlons pas ici de la montée en ciseaux, en escalier, en demi-escalier, des passages de creux et bosses, de la gamme des « christians », du pas des patineurs, des virages et arrêts sautés, du fartage (opération qui a pour but de modifier l'adhérence de la semelle des skis à la neige).

Mais rappelons les lois fondamentales pour évoluer correctement à skis :

Talons à plat, genoux avancés, corps perpendiculaire à la pente, ski d'aval chargé.

N'oublions pas non plus qu'un ski chargé devient directeur.

Pour tourner, tenir les skis à plat et les délester, corps d'autant plus accroupi que la vitesse est grande et l'équilibre compromis (1).

A. GAUGRY.

(1) Le docteur Hallberg, dans son livre *Le ski actuel*, a traité d'une façon claire et précise la technique pure du ski.

UN DÉBROUILLARD

(Dessin inédit de JACROB.)



— Pour monter, je mets des peaux de phoque.
— Et pour descendre ?...
— Ben... Des peaux de bananes !

POUR FAIRE DU SKI, IL FAUT...



↑
Le naturiste Jacques Robin, auteur des conseils que nous publions en ces pages, prend, torse nu, un bain de soleil sur la neige.

← Face à l'immensité blanche.
(Photo J. Robin.)

E H oui ! Comme tout le monde cette année, vous allez faire du ski !

Ski... Ce mot qu'au début de l'hiver bien des gens répètent avec inquiétude, comme s'il annonçait une évasion, une détente et un plaisir inaccessible...

Ski... Mais les magasins en sont pleins à craquer, et je suis sûr qu'en vous-même vous avez fait votre choix.

Il y a quelques années — du moins en France — seuls quelques favorisés pouvaient pratiquer ce sport merveilleux qui, depuis, a conquis les foules et est devenu absolument à la portée de tous.

C'est pour ceux qui hésitent, pour ceux qui ont peur, que nous avons voulu écrire ce petit exposé qui, croyons-nous, renferme à peu près tous les renseignements susceptibles de rendre service à l'amateur de ski. Notons qu'en ce qui concerne les indications relatives aux stations de sports d'hiver et aux prix de voyage, nous avons pris pour exemple le cas d'un skieur habitant Paris.

Sérions les questions et débutons par :

L'EQUIPEMENT

Les skis. — Ils sont en frêne, en hickory ou même en bouleau.

Le frêne est bon marché, assez léger et assez souple, mais il s'use rapidement ; au surplus, il est moins rapide que l'hickory.

L'hickory est plus cher, mais dure plus longtemps ; de plus, c'est, de tous les bois, le plus

rapide et le plus imperméable, grâce à ses fibres très serrées.

Le bouleau est cher, assez tendre et, en outre, difficile à se procurer dans nos régions ; mais, pour nos compagnes, il peut être préféré en raison de sa légèreté.

Prenez donc, suivant vos moyens, du frêne ou de l'hickory, mais veillez à ce que les veines du bois soient rigoureusement parallèles et sans nœuds. Pour 60 francs environ, vous avez avantage à faire poser, sur de bons skis hickory, des carres, ou arêtes en acier, qui en décupleront l'usage et la facilité d'emploi.

Les fixations. — Il en existe de nombreux modèles ; les meilleurs sont les plus simples et surtout les plus robustes, car les fixations fatiguent énormément à l'usage.

Les ressorts talonnières sont à recommander : ils se défont en cas de chute et évitent des accidents déplorables.

Les attaches ne doivent supporter aucun jeu latéral et doivent être parfaitement solidaires du ski.

Les bâtons. — Ils sont soit en noisetier, soit en rotin, en rotin gainé rhodoïd ou en duralumin.

Noisetier : c'est le bâton du débutant ; il est bon marché, solide, mais peu élégant.

Rotin : est aussi assez bon marché, très souple et surtout beaucoup plus léger.

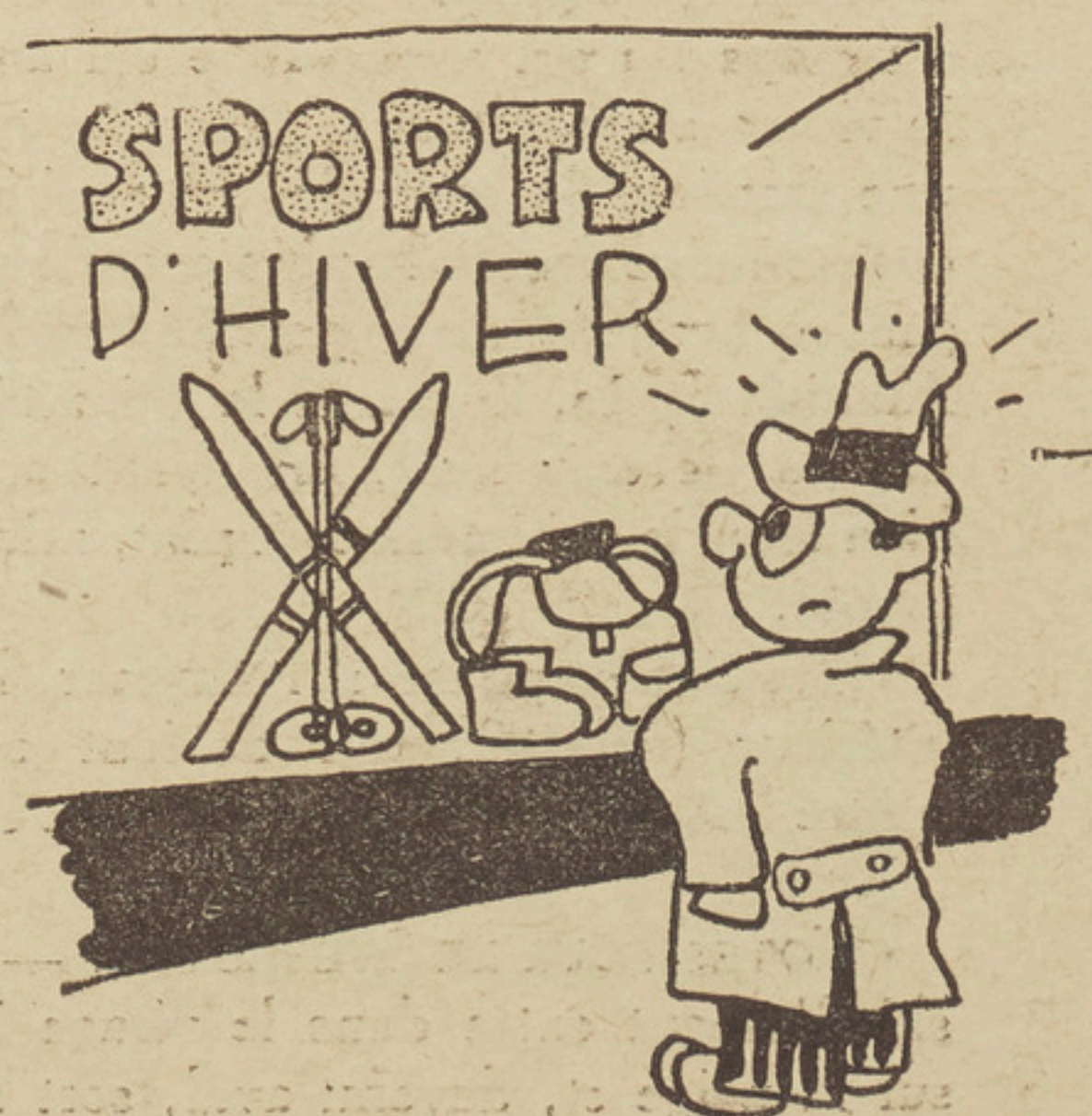
Rhodoïd : c'est le bâton du skieur déjà entraîné. Sa gaine en celluloïd le rend à peu près incassable ; de plus, par ses couleurs vives, il est assez attrayant.

Duralumin : cher, inusable, c'est le bâton des as ; il est d'un poids infime et d'une résistance à toute épreuve.

D'une manière générale, on a avantage à prendre des bâtons avec montage norvégien et disque en duralumin ; la poignée doit avoir une dragonne très large.

Les antidérapants. — Trois sortes sont couramment employées : le filet ou sangle, les peaux de phoque, la peluche.

Filet : bon marché, mais désagréable à poser et, de plus, fatigant, car il ne glisse pas en descente.



Peaux de phoque : il les faut de bonne qualité ; elles sont assez chères. On les colle ou on les attache par un système de sangles. Faciles à poser, elles permettent de glisser dans les petites descentes. Efficacité absolue à la montée.

Peluche : une trouvaille récente, bon marché, efficace et propre. Montage soit avec sangle, soit par collage.

Les peaux de phoque et les peluches se collent à froid, à l'aide d'un « fart » spécial pour cet usage.

Les chaussures. — Là encore, une quantité de modèles ; tous sont bons. Le mieux est de s'en tenir à la forme normale (bouts carrés). Au lieu de toujours graisser vos chaussures, graissez-les seulement de temps en temps et cirez-les avant de partir dans la neige ; par ce procédé, elles seront absolument imperméables.

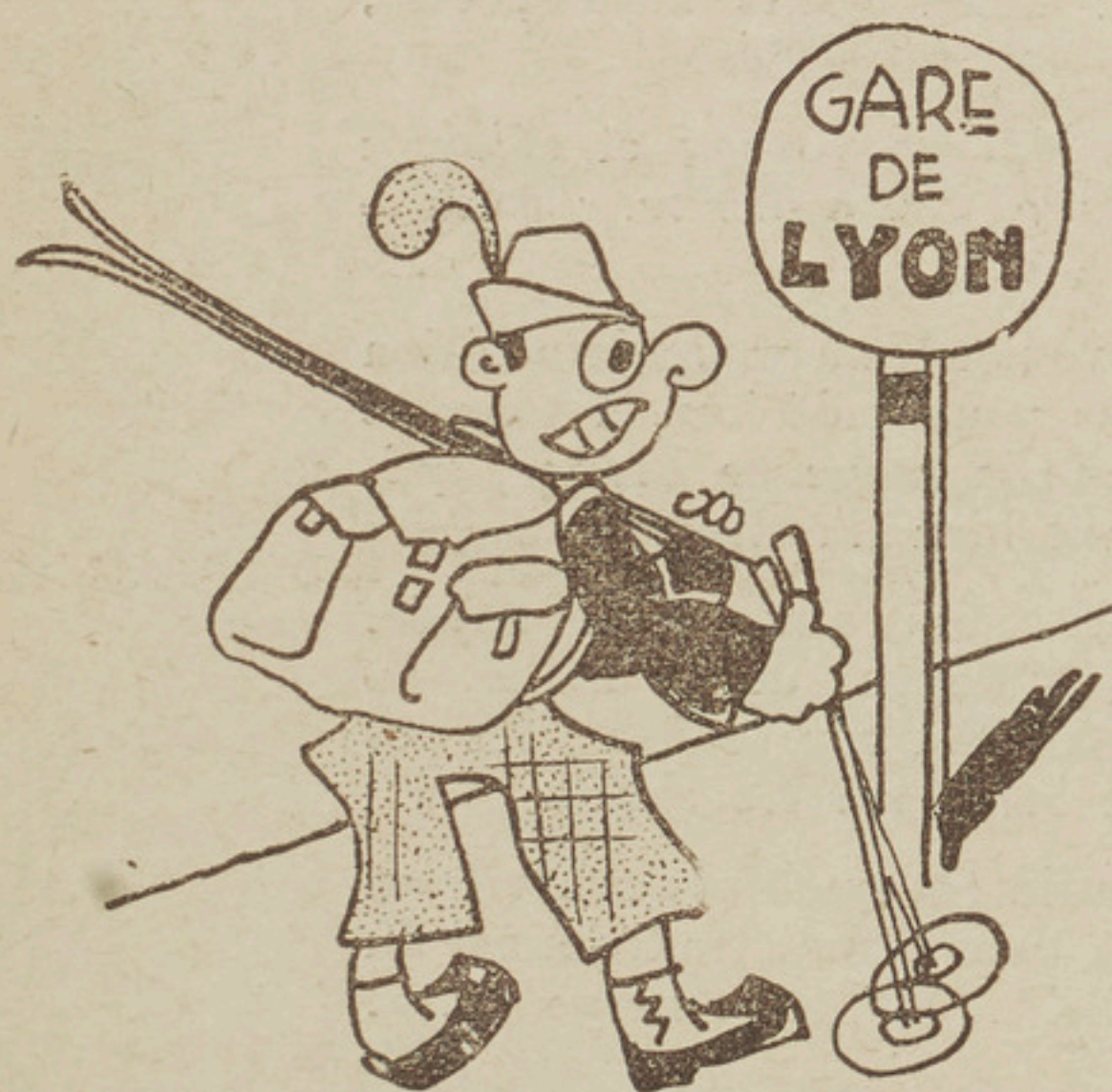
Un bon conseil : faites les frais d'une paire de chaussures ; prenez-les bon marché si vous voulez, mais ayez de véritables chaussures de ski non ferrées.

Les bas. — En grosse laine non dessuintée, teinte naturelle ou blanche le plus souvent ; on peut en mettre deux paires.

Les socquettes. — En laine non dessuintée, et en laine douce pour la première paire (on en met au moins deux paires). Revers de couleurs vives, comme toutes les couleurs employées aux sports d'hiver.

Les guêtres. — Très seyantes et très pratiques, utilisées en Europe centrale, elles protègent le pied du froid et empêchent la neige de pénétrer dans la chaussure. Le plus souvent blanches, bordées de cuir hydrofugé, ou bleu marine. On peut les remplacer par des bandes molletières ou bandes « Somos ».

Le pantalon. — Il en existe de deux sortes : Le « norvégien », assez peu élégant, se porte avec les chaussettes à revers. Son ampleur gêne



LE DÉPART

parfois les mouvements. Il est cependant préféré par les dames.

Le « plus-four », ou knicker, ou culotte de golf ; très seyant, il se porte avec molletières, guêtres ou socquettes à revers.

Surtout, pas de poches à fermeture éclair.

Le tissu employé est en général le drap de guide, le tweed, l'homespun ou le drap de Bonnaval ; il doit être le plus uni possible pour éviter d'accrocher la neige s'il vous arrive de tomber — et cela arrivera !

Sans être « culotte de zouave », les pantalons doivent être d'une ampleur raisonnable.

La veste. — En popeline, drap, daim, toile à ballon ou toile imperméable.

Popeline : veste élégante, de couleur claire, croisée le plus souvent, imperméable et très légère.



L'HOMME NOIR

Drap : le même que celui du pantalon ; pas de fermeture éclair, mais des boutons ; marine ou marron.

Daim : élégant, chaud, coûteux, mais peu recommandé pour les chutes dans la neige, à moins que le cuir ne soit hydrofugé.

Toile à ballon : veste de haute montagne à capuchon, modèle « Windjack ». Efficace contre les bourrasques de neige.

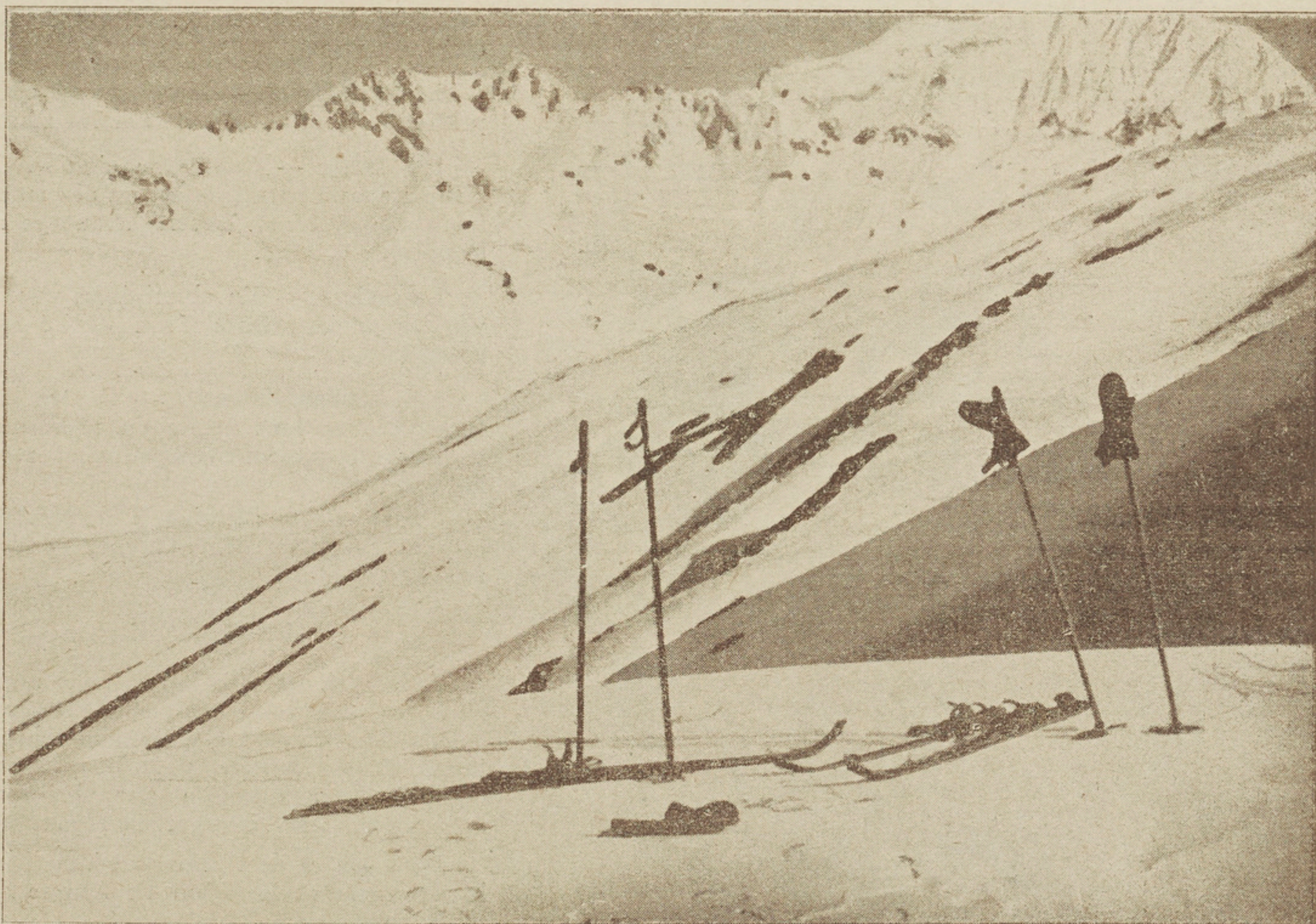
Toile imperméable : robuste, bon marché, légère, en forte toile à bâche olive ; utilisée surtout en haute montagne.

Les gants. — En laine, toile ou cuir.

Laine : gants ou moufles chauds et souples ; à noter le modèle norvégien « Selbu », aux dessins originaux. Cependant, la laine colle trop à la neige.

Toile : souples, mais pas chauds, même fourrés ; leur avantage est d'être imperméables.

Vision de l'altitude : une émouvante « nature morte ». —
(Photo J. Robin.)



Jacques Robin et deux de ses camarades partent pour une excursion, aux environs d'Huez.



Cuir : moufles graissées, doublées de peau de mouton ; chaudes et imperméables, elles sont les plus pratiques, mais leur prix d'achat est assez élevé.

Les lainages. — Chandails et pull-over en laine, assez légers, et superposables comme des pelures d'oignon suivant la température. Couleurs vives. Surtout pas de col roulé, peu pratique ; col « bateau ». Emportez aussi un maillot de bain. Mais oui... Pour les jours de radieux soleil !...

La coiffure. — Serre-tête, béret basque, casquette norvégienne ou polo.

Le serre-tête et le béret basque sont pratiques surtout pendant les courses, ainsi que le polo de laine à pompon.

La casquette norvégienne, quoique peu élégante, a également des adeptes.

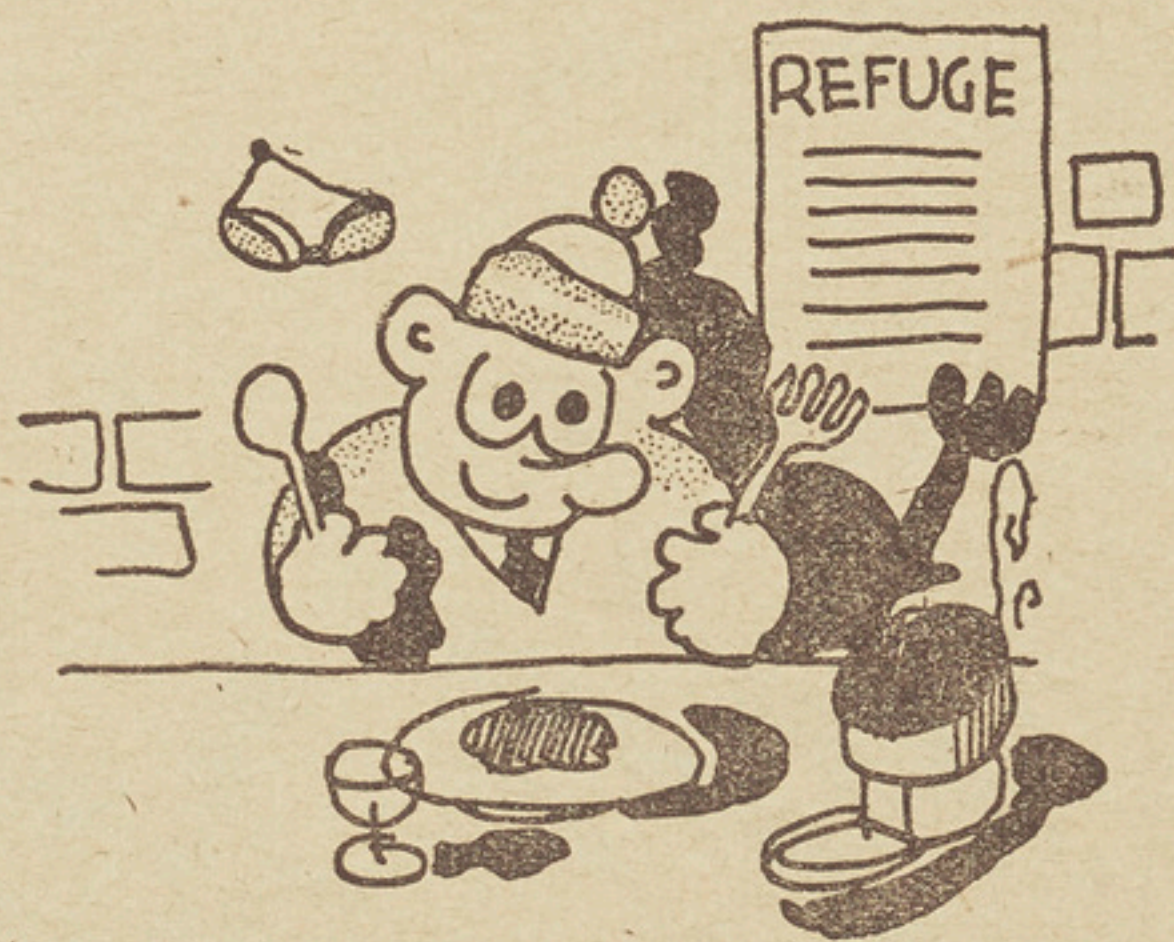
Le passe-montagne blanc est très apprécié pendant les grands froids et lors des chutes de neige.

Si vous voulez faire du genre, prenez le tyrolien vert à blaireau, plume de coq et surtout force médailles !

Le sac. — Pour les petites courses, la musette de ceinture, contenant repas, farts, peaux de phoque et lainages, rend de grands services. Pour



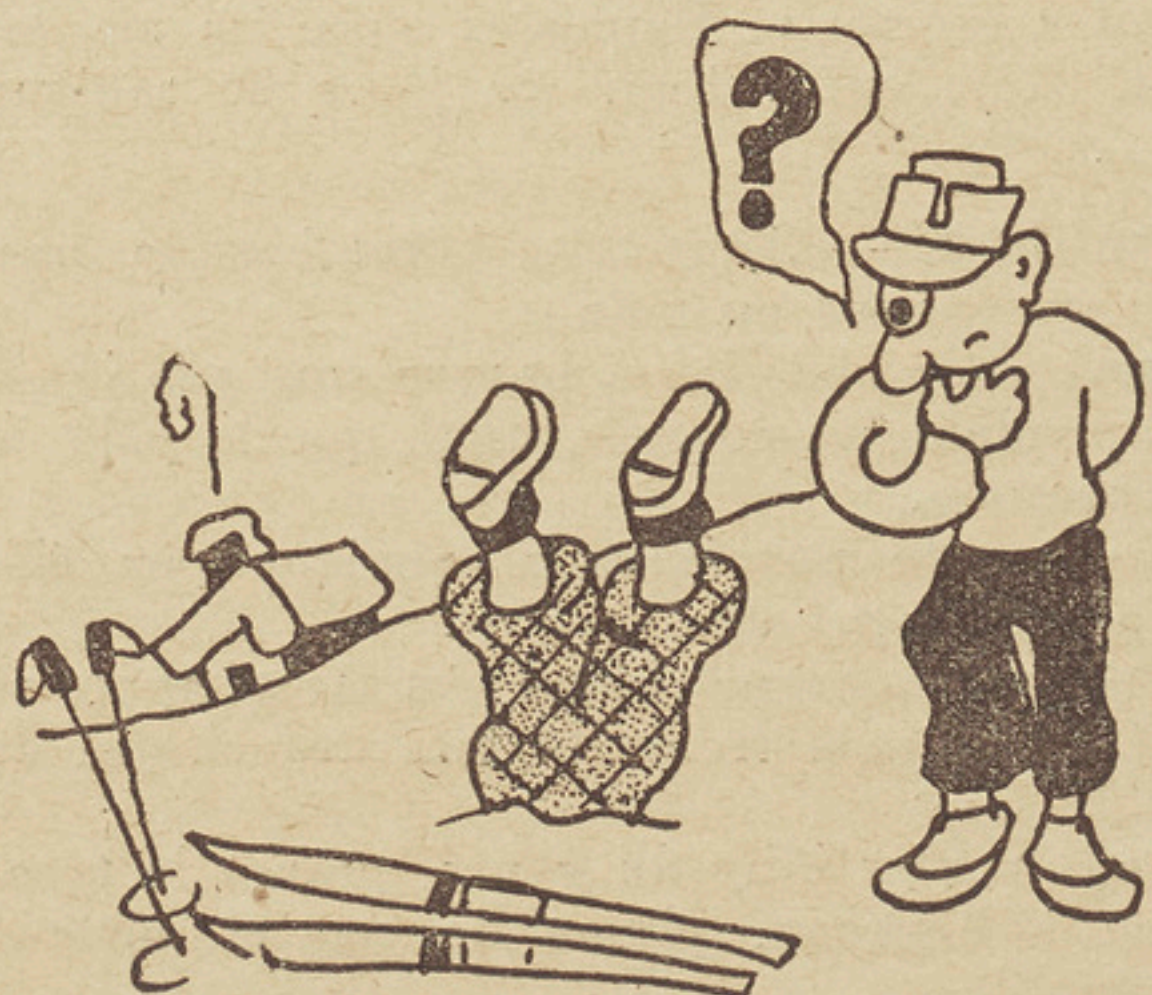
EN PANNE



AU REFUGE



L'INTREPID



MYSTERE...

(Caricatures de JACROB.)

le voyage et les courses, n'hésitez pas à faire l'acquisition d'un sac à armature métallique, qui diminuera votre fatigue de 50 %. L'armature en tube de duralumin de ces sacs est amovible.

LES DETAILS

Et maintenant que nous avons passé en revue les grandes lignes de l'équipement, parlons un peu des détails, de ces mille riens sans lesquels vous pouvez être très embarrassés et qui, de ce fait, peuvent gêner comme la migraine un séjour plein de promesses.

Les lunettes. — En aluminium ou en celluloïd, verres « Fiensal » ; elles sont indispensables, sous peine de troubles oculaires souvent graves.

L'huile. — Huile ou crème solaires, pour enduire les parties exposées au soleil.

Les foulards. — De soie ou de toile aux couleurs vives, ils vous rendront d'inappréciables services.

Le fer à farter. — Marchant au « Méta », pratique et évitant de se salir les mains.

Les farts. — Quatre ou cinq suffisent. Sachez que la paraffine est un des meilleurs farts de descente. Autre avantage : elle s'applique à froid.

Le racloir. — En aluminium, pour enlever les anciens farts ; son utilité est incontestable.

Les bandes Velpeau. — Contre les entorses ; elles font partie du nécessaire de pansements que tout campeur emporte avec lui.

Citons encore : graisse à chaussures, lacets et courroies de rechange, spatule de réparation, etc.

LE SEJOUR

Tout ceci est très joli... Vous avez vos skis, vos sacs, votre équipement en un mot. Vous êtes « fin prêt », et même quelque peu impatient de partir. Mais où irez-vous ? C'est à cette question que, brièvement, nous allons nous efforcer de répondre.

Deux sortes de séjour sont à envisager : le week-end et le séjour de longue durée.

Voici quelques suggestions pour le week-end :

Jura : Les Hôpitaux-Neufs, Les Fourgs, La Chapelle-des-Bois, Les Rousses.

Vosges : Le Lac Blanc, La Schlucht.

Alpes : Morzine, Col de Voza, Mégève, La Clusaz, Montmin, Arèches, Saint-Bon, Fontcouverte, Mont-Revard, Valloire, Huez, Recoin de Chamrousse, Villard-de-Lans.

Massif Central : Le Mont-Dore, La Bourboule, Le Lioran.

Pyrénées : Col de Puymorens, Gourrette, Somport.

Pour des séjours plus prolongés, vous pouvez choisir des stations d'un peu plus d'importance, où s'organisent un certain nombre de courses, de façon à ne pas toujours aller dans les mêmes traces. En voici quelques-unes :

Alpes : Morzine, Chamonix, Saint-Gervais, Mégève, Mont-Revard, Combloux, Villard-de-Lans, Beuil.

Pyrénées : Font-Romeu, Luchon, Cauterets, Eaux-Bonnes.

Massif Central : Le Mont-Dore.

Vosges : Gérardmer.

En dehors de ces stations, dans chacune desquelles vous trouverez certainement des

hôtels moyens de 28 à 35 francs par jour tout compris, vous avez les chalets que l'on loue à plusieurs, les chambres chez l'habitant, les refuges C.A.F. et ceux des sociétés locales, et aussi les auberges de jeunesse, à l'atmosphère cordiale et empreinte de bonne humeur.

Les « somptueux » pourront choisir les stations possédant un téléphérique ou une remontée mécanique, si chers à nos compagnons (mais attention, cela peut grever singulièrement votre budget!) :

Alpes : Morzine, Chamonix, Saint-Gervais, Mégève-Combloux, Mont-Revard.

Pyrénées : Luchon, Col d'Aubisque.

LE « BUDGET »

Puisque nous parlons de budget, en voici quelques modèles, relevés dans « Ski 1935 ». Jugez vous-mêmes :

Equipement. — Pantalon de ski, 80 fr. ; veste, 100 fr. ; chaussures, 125 fr. ; skis, 100 fr. ; fixations, 35 fr. ; bâtons, 20 fr. ; chaussettes, gants, etc., 40 fr. — Total : 500 fr.

Voyage. — Pour une station située à 650 ou 700 km. de Paris, aller et retour individuel troisième classe, valable 9 à 10 jours, 220 fr. ; pour un voyage groupé de cinq membres minimum du Club Alpin Français, prix de l'aller et retour valable également 9 à 10 jours, 130 fr.

Séjour. — a) Hôtels : Le prix de pension varie de 22 à 30 fr. ; départ un samedi soir à 20 ou 22 heures, retour un lundi matin à 6 heures, par conséquent sept jours pleins de pension (service 10 % compris), 170 à 230 fr.

b) Refuges : Taxe journalière, plus bois, plus nourriture pour une semaine, 100 fr.

Faux frais : Taxi, petits achats, etc., 50 à 100 fr.

Total de la dépense voyage et séjour : Dans le cas refuge, 280 à 370 fr. ; dans le cas hôtel, 350 à 490 fr.

En un mot, vous avez à votre disposition tout ce que vous pouvez désirer, à tous les prix, et cela dans la neige de France, qui, croyez-le, en vaut bien d'autres.

Nous sommes sûrs que, cette année, vous répondrez à l'appel de la neige, de cette neige immaculée, source des joies les plus saines, qui brille sur les cimes.

Terminons enfin ces quelques conseils en vous adressant à tous le mot traditionnel du skieur : « Ski heil... et bonne neige !... ».

Jacques ROBIN.

NATURISME

LE GRAND MAGAZINE
DE CULTURE HUMAINE

présente ses meilleurs
vœux à ses abonnés,
à ses lecteurs,
à tous ses fidèles amis.

LA PAGE DU MALADE

EN QUOI CONSISTE LE RÉGIME DURVILLE POUR TROUBLES NUTRITIFS MOYENS ?

DEMANDE. — Docteur Grand..., à Paris. — Le fait d'être médecin n'empêche, hélas, pas toujours de souffrir de l'estomac. Je suis médecin et je suis dyspeptique. Depuis vingt ans j'ai essayé toutes les drogues dont dispose mon formulaire ; ça ne va pas mieux. Alors je veux essayer de devenir naturiste, incité que je suis par mon fils, que vous avez soigné et guéri.

Il prétend — lui qui est architecte — que je dois suivre votre régime pour troubles nutritifs moyens, une splendeur, à ce qu'il garantit.

Qu'est-ce que c'est que ce régime ? N'y a-t-il pas, dedans, trop de pomme de terre crue ? J'ai très peur de vos crudités. Je dis cela, et pourtant, si je n'avais vu l'heureux effet sur mon fils, je ne vous poserais pas la question. Merci et...

Réponse. — Mon cher confrère. — En êtes-vous encore à raisonner comme nos ennemis « a priori » de 1920, qui disaient de nous, pour essayer de nous ridiculiser, que nous voulons ramener l'humanité au crétinisme du singe et aussi au doux éden nudiste du Paradis ?

Vous allez constater que notre régime pour troubles nutritifs moyens n'est pas le régime cru du singe et que, s'il contient certains aliments crus, c'est tout juste pour lui apporter les quelques vitamines fragiles (vitamines A surtout) dont il a besoin, et que la cuisson détruit.

Puisse cette alimentation aider à guérir cette dyspepsie qui a résisté à toutes les drogues. Si vous l'observez bien, il est certain que vous en tirerez profit.

Nous vous conseillons de venir nous faire voir votre estomac ; nous le regarderons aux rayons X, comme c'est notre habitude. Il faut savoir exactement ce qu'est votre organe. Nous nous permettons, encore, de vous demander de lire notre livre « La Cuisine saine », dans lequel vous trouverez des centaines d'accommodements sains et agréables.

LE RÉGIME DURVILLE POUR TROUBLES NUTRITIFS MOYENS

PETIT DÉJEUNER

Tout être soucieux de sa santé doit s'abstenir formellement de tout petit déjeuner comportant des aliments carnés : viande, chaude ou froide, charcuterie, poissons séchés, salés, lard, bacon.

Il est sain, au réveil, de boire un verre d'eau ordinaire, pure, n'ayant ni odeur, ni saveur, n'étant ni stérilisée, ni bouillie, et, si possible, pas javellisée ; l'eau de source est l'idéal ; celle des canalisations urbaines convient à la rigueur (laisser couler le robinet avant de recueillir l'eau à boire).

Le petit déjeuner, pour être sain, doit comporter du fruit.

Exemples :

Petit déjeuner aux fruits frais. — Fruits frais de saison, de très belle qualité, parfaitement mûrs, non acides : pommes douces (recommandées), poires douces (recommandées), pêches (recommandées), raisin (recommandé), figues fraîches (recommandées), prunes sucrées (reine-claude recommandées), abricots, brugnons, cerises douces. Ces fruits ne seront pas lavés ; on les essuiera seulement. On les consommera avec leur peau. Mastiquer les pépins du raisin.

Fraises (grosses espèces recommandées). Noix, noisettes, amandes vertes et sèches, mendiants, olives très dessalées, melon.

Quand il n'y a pas de gaz dans l'estomac : bananes à peau noire (et non jaune).

Beurre frais (quantité minime).

Pain.

Une tasse de thé extrêmement léger sucré au miel. On peut se passer de la tasse de thé ; on peut aussi la remplacer par un verre d'eau ou une tisane (une tisane dont l'eau n'a pas bouilli est plus vivante et plus digestible).

Petit déjeuner aux fruits secs. — Pruneaux : on peut les consommer secs ; il est mieux de les faire tremper (sans les cuire) dans une tasse pleine d'eau, depuis la veille au soir ; ainsi, ils gonflent et reprennent une partie des qualités de la prune fraîche. On alternera l'usage des pruneaux trempés avec celui des figues sèches, des abricots secs, des poires et pommes séchées ; on les trempera de la même façon (sans les cuire). Raisins secs.

Beurre frais (très peu).

Pain.

Pain d'épice fait chez soi (voir préparation dans docteurs G. et A. Durville, *La Cuisine Saine*).

Une tasse de thé extrêmement léger, sucré au miel, ou une tasse de tisane de tilleul, verveine, camomille, menthe (eau non bouillie), ou un verre d'eau.

Fruits frais de saison râpés dans de l'eau miellée. — Sucre avec du miel un verre d'eau (froide, ou tiède, ou chaude, suivant ce qu'on préférera) ; y râper ou débiter en morceaux un très beau fruit de saison sans le peler : pomme, poire, pêche, quelques reine-claude ; on peut mélanger des grains de raisin, de cerises douces, de raisins secs.

Pain.

DÉJEUNER DE MIDI

Ce déjeuner est réservé aux arthritiques qui se croient bien portants, aux êtres amoindris par plusieurs générations de vie citadine, aux délicats, aux anémisés, aux dyspeptiques, et en général à tous les malades atteints de troubles nutritifs de moyenne intensité.

Si l'être humain normal, c'est-à-dire athlète et doté d'une nutrition puissante, doit, typiquement, être fruito-végétarien et en grande partie crudivore, l'être déchu de ses résistances a besoin, au moins pendant un temps, de l'excitant viande ; sans lui, il périrait davantage. On ne perdra pas de vue qu'à mesure que, grâce à la vie saine, on reconstruit ses résistances, on devra évoluer vers une alimentation moins carnée et plus crue, mais on doit savoir que cette évolution doit être lente, très lente.

Il faut toujours de nombreux mois, et parfois plusieurs années pour qu'un être moyennement malade puisse devenir fruito-végétarien et surtout fruito-végétarien crudivore. Procéder vite, c'est commettre un non-sens physiologique et aller à des accidents certains.

Dans ce déjeuner, les aliments réparateurs riches sont la viande, dont il faudra n'user que très modérément (50 grammes environ). Sous aucun prétexte on ne consommera au même repas plusieurs plats carnés (par exemple viande et poisson, ou viande et animaux inférieurs). On ne consommera pas, non plus, au même repas, plat carné et fromage, ni plat carné et œufs.

Le plat carné sera, de temps en temps, remplacé par œuf ou fromage.

Le repas comportera, en outre, un ou deux légumes, suivant la qualité nutritive, un entremets ou un fruit, une petite ration d'huile ; un peu de sel, et du pain complet.

Ce repas doit comporter au moins un plat cru. Les salades seront cuites ou crues (crues quand leur cellulose est tendre).

Mets interdits. — Viandes : viandes noires, viandes d'animaux âgés, viandes grasses (porc).

Saucisson, saucisse, boudin, cervelas, tête de veau. Gibiers. Triperie, cervelles, ris, abats, foie gras.

Poissons salés, séchés, conservés, fumés. Poissons en boîtes métalliques (sardines à l'huile, maquereaux conservés, etc.). Morue, raie, anchois, canard, oie, cheval, mouton.

Poisson ayant voyagé (surtout pendant la saison chaude).

Tous crustacés : homard, langouste, écrevisse, crabe, crevette. Moules, coquilles Saint-Jacques, coque, palourde ; escargot.

Produits de céréales : biscottes du commerce (parce qu'elles contiennent des œufs provenant d'Extrême-Orient, du savon, etc.). Les biscottes de Madolin ne contiennent aucun produit nocif, et elles sont faites de farine complète.

Sauces et graisses : lard, saindoux, beurre cuit, margarine. Toutes sauces épicées, roux, fritures à la graisse, fritures au beurre.

Surveiller les fritures à l'huile.

Légumineuses : fèves sèches ou fraîches, haricots rouges secs ou frais, haricots noirs secs ou frais, haricots blancs secs ou frais, pois cassés, secs, décortiqués. Céleri, chou-rave, rutabaga, chou-navet, navet, panais, aubergine, oignon cru ou cuit, radis, cresson, poireau, ail, échalotte.

Légumes verts : rhubarbe, choux de Bruxelles, choux cuits avec un corps gras.

Beurre et laitages : beurre cuit, roquefort, cantal, pont-l'évêque, lait au petit déjeuner, lait en boisson aux repas.

Potages : le bouillon de viande doit être habituellement interdit ; on peut en consommer une fois par hasard (très dégraissé), quand l'estomac est inerte et ne sécrète pas.

Sucreries : confitures, pudding, marmelades trop sucrées, gâteaux du pâtissier, brioche, beignets.

Fruits : tomate, citron, fruits pas mûrs ou acides (oranges, cerises aigres, groseille, etc.).

Boissons : café, thé fort, alcool, médicaments, sirops, vins vieux, vins toniques.

Avec les aliments qui ne figurent pas dans la liste des mets interdits, on combinera des menus dont voici des exemples : Olives, parfaitement dessalées (corps gras). Escalope de veau, 50 gr. (albumine). Nouilles sans œufs à l'eau, arrosées d'un rien de jus de veau (farineux), mélangées à des carottes (verdure atténuée). Raisin très mûr (mastiquer peau et pépins). Pain complet.

Pommes de terre en robe de chambre (farineux). Poulet rôti, 50 gr. (albumine). Choucroute désacidifiée, cuite sans corps gras (cellulose). Crème fraîche (corps gras). Reine-claude crues. Pain complet.

Jeune artichaut cru à l'huile (verdure et corps gras). Omelette baveuse aux champignons de couche (albumine). Gâteau de semoule (farineux). Noix, pêche crue très mûre (avec la peau). Pain complet.

Riz cuit à l'eau, verser de l'huile sur l'assiette (farineux). Jambon maigre, non fumé, aux épinards, 50 gr. (albumine, verdure). Crème fraîche (corps gras). Figues fraîches très mûres, crues. Pain complet.

Petits pois frais à l'anglaise (farineux doux). Langue de veau grillée, 50 gr. (albumine). Carottes à l'eau avec crème fraîche versée sur l'assiette (verdure et corps gras). Noisettes. Poire crue très mûre (consommée avec la peau). Pain complet.

Asperges à l'huile (verdure et corps gras). Gnoki à la romaine (farineux). Sole extrêmement fraîche n'ayant pas voyagé, cuite à l'eau salée, beurre posé en servant sur la table (albumine). Cerises douces crues. Pain complet.

Œufs brouillés aux croûtons, ceux-ci frits dans peu d'huile (albumine). Macaroni au gratin (farineux). Crème (corps gras). Pêche meringuée. Pain complet.

Julienne naturiste, voir *La Cuisine Saine* (farineux, verdure et corps gras). Omelette à la farine (albumine). Pomme meringuée. Pruneaux. Pain complet.

DINER

Exemples :

Potage aux flocons d'avoine. Omelette aux pointes d'asperges. Carottes à la Vichy. Reine-claude. Pain complet.

Tranche de melon. Riz non glacé cuit à l'eau (huile en servant). Epinards en branche à l'anglaise. Merin-gue. Pain complet.

Potage crème d'orge. Artichaut cuit, aux nouilles. Soufflé de chicorée. Raisin. Pain complet.

Potage julienne. Haricots verts à l'huile. Riz meringué. Amandes grillées. Pain complet.

Riz non glacé aux champignons. Laitue verte crue à l'huile. Fromage de Brie. Poire, cuite. Pain complet.

Petits pois et pommes de terre à l'anglaise. Œuf à la coque. Cerises douces. Pain complet.

Potage aux pruneaux. Nouilles au fromage. Flan aux carottes. Pêche très mûre. Pain complet.

Gnoki. Asperge sauce blanche. Tarte à la frangipane. Abricots très mûrs. Pain complet.

Le dîner pour troubles nutritifs moyens comporte, en principe, un aliment cru.

(Lire la suite de la « Page du Malade » à la page suivante.)

La Page du Malade

(SUITE DE LA PAGE 11)

Y A-T-IL INCONVENIENT A CE QUE LA FEMME SOIT PLUS AGÉE QUE SON MARI ?

DEMANDE. — Jean Pierre, à Alger, abonné à *Naturisme*. — J'ai 25 ans, je ne suis plus malade, puisque je suis naturiste pratiquant et végétalien. Mon insuffisance musculaire — qui disparaît progressivement du fait de la gymnastique — est cause que je paraîs 18 à 19 ans seulement. Or, j'aime une jeune fille plus âgée que moi de 5 ans et 3 mois, et qui paraît tout au plus 25 ans.

Elle aime la doctrine naturiste et la met en pratique en tous points. Nous pensons être faits l'un pour l'autre, mais notre différence d'âge l'effraie quand elle songe à l'avenir, et elle considère qu'une union entre nous serait certainement une grosse erreur.

Ce n'est pas mon avis, à moi, mais le problème reste sans solution.

Aussi avons-nous décidé de vous exposer notre cas ; bien que ne relevant pas de la pathologie, il nous semble être peu fait pour embarrasser le vénéré père du naturisme, que nous aimons bien...

Réponse. — Le « vénéré père du naturisme » que vous aimez bien vous envoie ses amitiés et y joint son réconfortant avis.

Les hommes — entendez les mâles — ont trouvé qu'ils vieillissent moins vite que les femmes, autrement dit que, pour s'accoupler, il leur faut une femme plus jeune qu'eux.

Vanité de sexe, d'abord, et, peut-être, surtout, désir plus ou moins caché de s'offrir, eux coriaces, de jeunes tendrons. Ils ont pris soin, d'ailleurs, de rassembler des avis « scientifiques » en faveur de leur conception. Parmi ces avis « scientifiques » le plus impressionnant est celui-ci : vers quarante-cinq, cinquante ans, la femme voit disparaître ses règles, cesse d'être fécondable, tandis qu'au même âge, et très longtemps après cet âge, l'homme est, ou peut être, encore parfaitement apte à procréer.

Il est exact que la vie sexuelle de la femme cesse plus tôt que celle de l'homme, mais cycle sexuel n'est pas nécessairement synonyme de cycle vital.

La vieillesse sexuelle n'est pas obligatoirement la vieillesse tout court. Car, en effet, ce qui caractérise la vieillesse tout court, c'est l'aptitude prochaine à mourir... Or, dans les statistiques de longévité, la femme a — et de beaucoup — l'avantage sur l'homme ; elle devient centenaire beaucoup plus facilement que l'homme, autrement dit, à âge égal, la femme est, non pas plus vieille que l'homme, mais plus jeune.

N'écoutez donc pas, mademoiselle, l'avis banal que tout le monde répète sans le discuter.

NATURISME

LE GRAND MAGAZINE DE CULTURE HUMAINE

Le plus fort tirage des revues naturistes mondiales
PARAIT LE 1^{er} ET LE 15 DE CHAQUE MOIS
sur 16 pages.

Peut être mis entre toutes les mains

Directeur : Rédacteur en chef :
Dr André DURVILLE Dr Gaston DURVILLE

Secrétaire général : Pierre AUDEBERT

DIRECTION-ADMINISTRATION :

15 bis, rue Cimarosa, PARIS (16^e)

Téléphone : Passy 77-95

IMPRIMERIE : ATELIERS :

24, rue d'Alleray, PARIS (15^e)

Téléphone : Vaugirard 06-83

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

Pour que Philémon et Baucis aient le plus de chance de mourir ensemble — ce qui paraît l'idéal dans le mariage — il faut que Baucis soit plus vieille.

L'impitoyable statistique des centenaires le dit : la femme d'âge égal à son mari a toute chance d'être veuve un jour.

Mariez-vous donc, mes amis, et dépêchez-vous de faire des gosses.

Nous ne pouvons pas, maîtriser notre meilleure bonne volonté, répondre ici à tout le monde

Beaucoup de lecteurs s'étonnent de ne pas trouver ici réponse à leurs demandes. Il faut qu'ils comprennent que la *Page du Malade* est une tribune pour tous, et non une tribune pour quelques-uns. Nous ne répondons pas à certaines questions trop intimes, ou à d'autres qui sont mal posées, ou qui sont trop banales, ou qui ne le sont pas assez, ou qui ont été trop souvent étudiées dans nos colonnes...

Mme G... nous demande combien de grammes de viande elle doit manger ; M. R... de quelle manière il doit s'acquitter de ses devoirs conjugaux ; Mme Ber... nous demande quel genre d'ustensiles de cuisine elle doit utiliser, et exige qu'on lui indique le bon marchand ; M. L. B... entend qu'on lui dise tout de suite comment calmer ses maux d'estomac et dit qu'il cessera d'être naturiste s'il n'a pas réponse au prochain numéro ; Mlle L. A... dit que, si elle ne se marie pas, c'est parce que nous n'avons pas répondu à la lettre où elle nous demandait comment une femme doit acquiescer du charme.

Comprenez donc, chers lecteurs, qu'il nous est impossible de répondre à tout le monde.

Si vous n'avez pas la réponse à ce que vous avez demandé, sachez profiter de celles que nous faisons à d'autres...

Malgré tout, posez-nous des questions ; n'en posez d'ailleurs pas trop, et choisissez-les d'intérêt général. Et soyez convaincus que nous faisons pour le mieux de tous ; nous ne réussissons pas trop mal, si nous en jugeons par le nombre toujours croissant de gens qui nous suivent et par les remerciements qui pleuvent sur nos bureaux.

LA DIRECTION.

LES Drs GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

informent les lecteurs de *Naturisme*
que leur

CLINIQUE GRATUITE

comprend désormais un service d'oto-rhino-laryngologie, sous la direction du Dr Juin. La Clinique Gratuite a lieu tous les dimanches matins, à 9 h. 30.

A L'INSTITUT NATURISTE

15 bis, rue Cimarosa, Paris (16^e)

Tous les malades, de quelque milieu et de quelque condition que ce soit, seront reçus, STRICTEMENT SUR RENDEZ-VOUS (téléphoner, au plus tard le mardi avant 18 heures, à Passy 77-95). Les malades recevront gratuitement et sans aucun frais le régime et les conseils d'hygiène nécessaires par leur état.

S'ils le désirent, les malades de la Clinique Gratuite pourront profiter de leur rendez-vous pour faire constituer leur dossier médical, moyennant le simple remboursement des frais d'établissement. Ce dossier sera conservé aux archives de la Clinique en vue d'un traitement ultérieur éventuel.

Note importante : L'affluence considérable des malades à la Clinique Gratuite oblige actuellement à prendre rendez-vous quinze jours et même trois semaines à l'avance.

L'ESSOR DU NATURISME

Je disais dernièrement ici qu'il serait intéressant de savoir ce que nos lecteurs pensent de l'avènement du naturisme. Croient-ils à un progrès lent ou rapide ? Que peut-on espérer des hommes ? Ceux-ci continueront-ils longtemps encore à faire fausse route ?

J'ai reçu à ce sujet, de plusieurs lecteurs, des lettres intéressantes, mais je ne partage pas complètement l'opinion de l'un d'eux qui m'écrit ceci :

« Comment, dit-il, ne pas croire aux progrès rapides du naturisme quand on sait qu'augmente sans cesse le nombre de gens qui bronzent leur corps au soleil et pratiquent le sport ? »

A cette réflexion, j'en oppose une autre que j'ai eu le plaisir de trouver dans une belle lettre de M. Henri Poulain.

La voici :

« ...L'homme avance insensiblement. Le naturisme est un pas en avant, mais il peut être davantage. Encore faudrait-il pour cela que ceux qui se disent naturistes n'envisagent pas uniquement le bien-être de leur physique, mais aussi leur développement spirituel. »

Evidemment. Se bronzer au soleil et faire du sport, c'est bien, mais ce n'est pas tout. Il y a la question morale. Il y a la grande pensée naturiste. Bien peu de gens la possèdent ; et c'est elle qui devrait animer le monde.

A quand son triomphe ? C'est un point sur lequel nous sommes quelques-uns à différer d'avis, mais du moins nous tombons d'accord sur cet autre que nous devons faire tout ce que nous pouvons pour la propager.

Il faut que le naturisme progresse pour remettre l'humanité dans le bon chemin.

Car au bout de celui qu'elle suit en ce moment il y a un abîme où elle risque de périr.

A. DESCAZAU.

AU CLUB DU FAUBOURG

Mardi 7 janvier, Salle Wagram, à 20 h. 30, grande soirée de rentrée. *Astrologie et chance. Comment acheter ses billets de loterie.* Le psychiste Ludovic Trarieux dans ses expériences extraordinaires de guérisons collectives sur tout le public, l'initiate égyptienne Soumati dans ses expériences de voyance, et le docteur Hemmerdinger sur *Les miracles de la sympathicothérapie*. — Jeudi 9, Salle des Sociétés Savantes, à 20 h. 30, le docteur Jean Dalsace sur *L'éducation sexuelle*, M. Edmond Cleray sur *Le matriarcat moderne*, M. André Voirin, avocat à la Cour, sur *Les femmes abandonnées*. Et présentation du *Contrôle rationnel des naissances*, du R. P. Dorsaz, sur *L'Eglise et la continence périodique*, et *La liberté de la conception*, du docteur Marchal. — Samedi 11, Salle Poissonnière, 7, Faubourg-Poissonnière, à 14 h. 30, le député Paul Perrin, du Front Populaire, contre M. Paul de Cassagnac, du Front National, sur *Désarmement ou dissolution des ligues* ? M. Paul Brulat sur *Préparons des hommes* ! M. Paul Allard sur *L'affaire de l'« Intelligence Service »*.

Bruits et potins

UN ÉMOUVANT APPEL

Nous recevons la lettre suivante :

« Mon mari et moi sommes des fidèles lecteurs de votre revue ; elle nous intéresse beaucoup, et nous sommes heureux de lui annoncer la naissance de notre huitième enfant, Gérard-Marie, un beau bébé.

« Cependant, il est navrant de voir combien la famille compte peu dans la société moderne.

« Mon mari a été licencié, voici vingt mois, pour raison de santé, et n'a pu toucher l'indemnité de chômage. Il n'a, le pauvre papa, pour faire vivre sa famille, qu'une minime pension de mutilé. Aussi le Jour de l'An sera-t-il bien triste et bien froid.

« Parmi vos lecteurs, n'y aurait-il pas quelques cœurs généreux qui voudraient mettre un peu de bonheur dans les yeux chéris de ces petits, en leur envoyant quelques douceurs ou, pour le

dernier-né, des lainages chauds ? Oh ! je serais si heureuse !

« Je mets ici mon espoir. Qu'il ne soit pas déçu. Une maman vous en serait à jamais reconnaissante... »

Ce n'est jamais en vain qu'on fait appel à la sensibilité des naturistes. Aussi sommes-nous persuadés qu'ils seront nombreux à entendre ce poignant cri de détresse d'une mère.

Voici l'adresse : Mme du Pérou, 1, rue Paradis, Hyères (Var).

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 fr.

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.

NOTE IMPORTANTE. — A partir du prochain numéro (15 janvier), un supplément de 2 francs sera perçu pour chaque ligne comportant des caractères gras.

Toutefois, en ce qui concerne les annonces prévues pour plusieurs insertions sans changement de texte, ce supplément ne sera exigible que pour la première insertion.

Toute Petite Annonce devant paraître dans le prochain numéro devra parvenir à l'imprimerie de « Naturisme », accompagnée de son montant, au plus tard le 7 janvier, à 10 h.

ETABLISSEMENTS NATURISTES

CELTIC-HOTEL, 14, rue Ganneron, Paris-18^e (Métro : Place Clichy). A 15 minutes Institut Naturiste. Chambres avec confort de 10 à 14 fr. par jour. Location au mois.

Rest. Végétarien, 5, r. Filles-St-Thomas (M^o Bourse) cuis. soign., amb. fam., 6 fr. et 4 fr. 50. Auc. supplém.

HOTEL MEDICIS, 56, r. Monsieur-le-Prince, Paris-6^e. Propriété naturiste. Tout confort. Prix spéc. à naturistes.

GROUPEMENTS NATURISTES

Pour nos élèves, 2 avantag. : leçons culture physiq. centre Paris et pratiqu. naturisme intégral à 18 km. Paris. Ecole de Gymnastiq. et Hygiène, 2, rue Biot (Place Clichy).

J. H. 30 ans, bonne présent., éducat. soignée, cherche camarades naturistes pour sorties et distr. — Mauco, 25, Galerie des Marchands, Paris-8^e.

Naturiste t. seul désire conn. j. amis région Paris pr pratiquer et partager distractions. Naturisme, n^o 820.

A.C. de Toulouse. Stades, jeux, séj. Voir Combes, café Glacier, 6, all. J.-Jaurès, Toul. Perman. 1^{er} 3^e jeud., 21 h.

Pr renseign. sur la Sect. Nat. de Lille, s'adr. : M. Cardon, prof. cult. phys.-mass., 15, r. Sec-Arembault, Lille.

Le club gymnique genevois « LUMIERE » organise 2^e meeting ski du 15-23 février en Haute-Savoie. — Renseignements B. P. 11.645, Genève-Rive.

ALIMENTATION NATURISTE

MIEL DES ALPES. Aurenly, apiculteur, Saint-Christol-d'Albion (Vaucluse). Seaux 3, 5, 10 kg., 29, 47, 90 fr. franco domic. Ech. 1,50. Chèques post. 77-93 Marseille.

PHOTIS œuvre pour la vie saine 17, r. Savoie, Paris (Tél. Danton 42-20)
Toute l'alimentation naturelle de 1^{er} choix au prix de l'alimentation vulgaire. Vente de 9 h. à 20 h. Livraison rapide Paris et banlieue. Expédition province. Demander catalogue brochure naturiste gratuit. Prix réduits à partir de 3 kg. **Pour vos cadeaux, n'oubliez pas les délicieuses et saines friandises Photis « pâtes de fruits et fruits fourrés », les seules capables de satisfaire les gourmets et naturistes.**

3 k^{os} CERISES SECHES EXQUISES 25 fr.
100 BANANES MURES SECHES 25 fr.
5 k^{os} DATTES GARANTIES NATURELLES 25 fr.
LE PARADIS DES FRUITS, à Marseille (B.-du-R.). — (Compte chèques postaux : 270-83 Marseille).

MIEL ambré, exquis, garanti pur. Le seau 5 kg., franco domicile, 40 fr. Dauzier, Jussac (Cantal). — Chèque postal 152-95 Clermont-Ferrand.

10 k^{os} AMANDES DOUCES 33 fr.
PROVENCE
PARET, 32, rue Saint-Ferréol, Marseille.

Les Oliveraies du Val-d'Or, Salon-de-Provence vendent l'**HUILE D'OLIVE VIERGE** de la nouvelle récolte. Jus naturel du fruit mûr, 1^{re} pression à froid, non raffinée. Huile d'olive nature, le postal de 5 litres : 46 fr. ; le postal de 10 litres : 86 fr. Amandes de Provence : 25 fr. les 5 kilos, 45 fr. les 10 kilos. Olives : 65 fr. les 5 kilos. Paiement ch. ou mandat (Ch. post. Marseille 40-14).

LES PETITES ANNONCES HUMORISTIQUES DE CANIVET



Pour cause d'aliénation mentale, à vendre fonds d'alimentation non naturiste.

PENSIONS NATURISTES

Près Instit. Durville. Régimes tr. bien préparés. Atmosphère douce, familiale, favorable à la santé. Air, soleil, calme, gd bien-être. Garilhe, 5, r. d. Sablons, Paris-16^e.

Nice (Pessicart) L'Etoile. Centre interl. pr tous les âges.

INAM, 2 ter, rue Spitalieri, Nice. Vacances, repos p. b. portants et arthritiques. Cuis. nat. hors pair.

LA SANTE ET LE BONHEUR DES ENFANTS chez Mme Chenevière, allée Bel-Horizon, Isle-Adam (S.-O.).

Cte Azur Vence, 325 alt., site idéal, air pur, soleil, jardins. Pension Joie de Vivre. Cuisine saine selon goût du client. Pension 25-30 fr.

OFFRES D'EMPLOIS

INSTITUTRICE NATURISTE, diplômée par l'Etat, est demandée pour l'île du Levant. Ecrire au docteur André Durville, 15 bis, rue Cimarosa, Paris-16^e.

Dem. j. f. robuste, nat., végét., pour trav. ménage. Ecr. dét. réf. : L'Etoile, Pessicart, Nice.

VENTES

A vendre, à l'ILE DE MEDAN, trois parcelles bien placées sur le basket et sur le second tennis. Prix intéressant. — Moutte, 12, rue Mouton-Duvernet, Paris.

AFFAIRE EXCEPTIONNELLE. Magnifique appartement neuf, quartier Muelte, 5^e étage, 7 pièces principales, très ensoleillé, avec garage, ayant coûté 780.000 fr., à vendre moitié prix. — Ecrire à Naturisme, n^o 598.

ILE LEVANT. Bungalow 24 m², couvert, 500 m² terrain pittoresque, très abrité, idéal séjour vacances, meublé, 12.000 fr. Lenoir, 24, r. Prévoyance, Champigny (Seine).

MARIAGES

Monsieur 37 a., bien, libre-pens., dés. connaître, vue mariage, dame âge approx., instr., b. éduc., préfér. ay. occup., plutôt gde, brune, sport. Ne répondra qu'à lettres accomp. photo, qui sera retourn. Natur., n^o 818.

J. H. 31 ans cherche, Paris, épouse affectueuse, pour vie naturiste campagne dans Midi. Naturisme, n^o 819.

JEUNE FILLE bl., 21 ans, t. moy., naturiste, cultivée, brevet, bien phys., sérieuse et tr., affect., commerc., dés. mariage médéc. exerc. sa client. Paris, âge indiff. si tr. sérieux. — Ecrire à Naturisme, n^o 821.

DIVERS

Chant Pose de voix. Rééducation et développement de la respiration. René Jaeger, 31, bd St-Germain, Paris. Sur rendez-vous. Odéon 01-13.

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

Tahiti Retournant à ce paradis terrestre pour y retrouver calme, vie naturelle, climat idéal, je puis donner tous renseignements aux personnes qui désireraient y venir. Ecrire : Renaux, 58, rue de Conflans, Herblay (S.-et-O.). Timbre pour réponse.

LE FOURNISSEUR DES NATURISTES

J. MICHOU
TAILLEUR-CHEMISIER

50, boulevard St-Germain, Paris-5^e
Tél.: ODÉON 12-95 - Métro: MAUBERT-MUTUALITÉ

Costumes sur mesures, messieurs, depuis	350 fr.
Dames, depuis ...	350 fr.
Culotte kniker dep.	95 fr.
Blousons suédine depuis	82 fr.
Imperméables dep.	65 fr.
Trainings depuis..	65 fr.
Costumes de ski depuis	160 fr.
Et la jupe-culot : depuis	125 fr.

LE GRAND SPÉCIALISTE
DU PANTALON NATURISTE
SANS CEINTURE NI BRETÈLLES
Modèle déposé



« NATURISME » VOUS INTERESSE ?...

ABONNEZ-VOUS

Un an : 40 francs Six mois : 22 francs

KARLA ZERNER

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

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 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 Cuisine Saine, 1 vol. à 30 francs.

Troisième édition. Trentième 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, 2 fr. 50 ; Etranger, 5 fr.

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.

Pour être heureux, 1 vol. à 15 fr.

Deuxième édition. Vingt-cinquième mille.

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

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

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

La Cure Mentale.

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

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

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

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

SKI

dans un site splendide, au pied
du merveilleux massif de la Tournette

MONTMIN
(1.100 mètres)

Belvédère du Lac d'Annecy.
GRAND HOTEL DE MONTMIN
RELAIS DE LA TOURNETTE

ECOLE DE SKI (Méthode
Arlberg)

Location skis, bobs, luges. Excursions
de 1.100 à 1.750 mètres

— A 10 heures de Paris —
Service car régulier d'Annecy

TOUS RENSEIGNEMENTS :
5, av. des Chasseurs, Paris-17^e (Wagram 05-41)

FAITES LIRE « NATURISME »

ABONNEZ VOS AMIS

Six mois : 22 francs Un an : 40 francs

Bulletin d'abonnement à
NATURISME

A adresser 15 bis, rue Cimara, 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.

COMPTOIR NATURISTE

27, rue Dareau, Paris (14^e). — Téléphone : Gobelins 84-24. — Compte chèques postaux : Paris 1641-19.

HUILE D'OLIVE DE BEUCAIRE (GARD). Echantillon 1 fr. Nouvelle récolte livrable à partir du 15 janvier.

OLIVES NOIRES.

ŒUFS DU JOUR ET BEURRE ULTRA-SUPÉRIEUR. Livraisons par abonnement.

FRUITS SECS. DATTES MUSCADES « DEGLET-NOUR », naturelles.

Livraisons régulières deux fois par semaine dans Paris. — Expéditions banlieue et province.

Seul...

madolin

3, rue des Petites-Ecuries, PARIS (10°)

LA PREMIÈRE MAISON D'ALIMENTATION NATURISTE
fabrique sous le patronage et le contrôle des docteurs

G. ET A. DURVILLE

MAISONS DE VENTE A PARIS :

3, rue des Petites-Ecuries, 10° arr. (Provence 49-83). — 37, rue du Rocher, 8° arr. (Laborde 17-59).

203, rue de Vaugirard, 15° arr. (Séguir 16-70).

ALIMENTS SAINS, COMPLETS, VIVANTS, VITAMINÉS
TOUT CE QUI CONCERNE L'ALIMENTATION NATURISTE

SE COMMANDE CHEZ

madolin

DEMANDEZ LES NOUVEAUX CATALOGUES

*ma beauté ?
c'est à ce livre
que je la
dois* →

**vous pouvez,
vous aussi,
l'obtenir et
GRATUITEMENT**

BON GRATUIT

à découper ou à recopier et à retourner à
INSTITUT DYNORA (Service D. 91),
14, rue La Condamine, Paris-17°.

Veuillez m'adresser, sans engagement
de ma part, votre plaquette illustrée :
« Comment former sa beauté ».

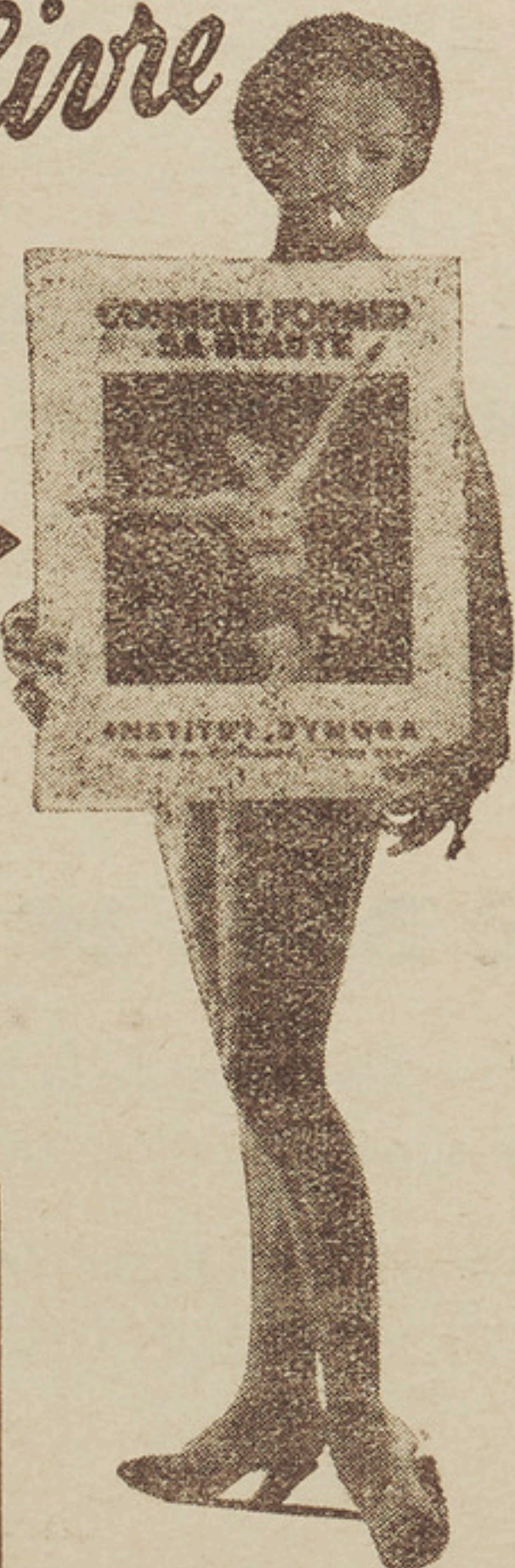
Ci-inclus 1 fr. 50 en timbres-poste
pour frais d'envoi.

Nom :

.....

Adresse :

.....



L'exemple de Mlle V... ; remplissez, découpez et renvoyez le bon ci-contre à l'INSTITUT DYNORA, 14, rue La Condamine, Paris-17°, et vous recevrez par retour, **gratuitement et sans engagement**, notre magnifique brochure : « Comment former sa beauté », qui vous révélera le secret de Mlle V..., le secret de la jeunesse, de la santé, de la beauté éternelle.

Il est bien rare qu'une jolie femme consente à livrer à ses sœurs le secret de sa beauté ; aussi nos lectrices apprécieront-elles le geste de Mlle V..., « dynoriste » convaincue, qui nous a adressé le ravissant portrait ci-contre, auquel nous avons adjoint un pudique « montage » photographique, en l'accompagnant de ces mots : « Résultat d'une année de dynorisme ! A la disposition de toutes celles qui veulent conquérir la santé, la beauté, la jeunesse... »

Il n'y a guère plus d'un an, en effet, Mlle V..., qui actuellement connaît les plus flatteurs succès, était une jeune femme anémique de très petite santé et d'anatomie déficiente...

Après avoir essayé des drogues, de l'électricité, des appareils de rééducation corporelle, et avoir, par ces moyens, ruiné presque définitivement son corps, elle était venue à la culture physique et s'astreignait à suivre les « conseils d'hygiène et d'esthétique » de son journal de modes. Elle s'aperçut rapidement qu'elle n'avait rien à attendre d'exercices « standard » mal dosés, mal adaptés à sa conformation et à son tempérament.

C'est alors que, sur le vu d'une de nos annonces, elle demanda notre brochure gratuite : « Comment former sa beauté ! ».

Ce fut pour elle une véritable révélation !

Convertie au dynorisme, elle fit des progrès surprenants : en quelques semaines, elle avait amélioré sa respiration, récupéré la régularité de toutes ses fonctions, reconquis l'espoir.

En quelques mois, elle est devenue une des plus belles femmes de Paris, au corps merveilleux, à la santé robuste, à l'allure sportive, au visage séduisant !

Elle figure actuellement dans les principaux films français et est en passe de devenir une vedette : tous les espoirs lui sont permis, la vie s'ouvre devant elle, facile, heureuse, idéale !

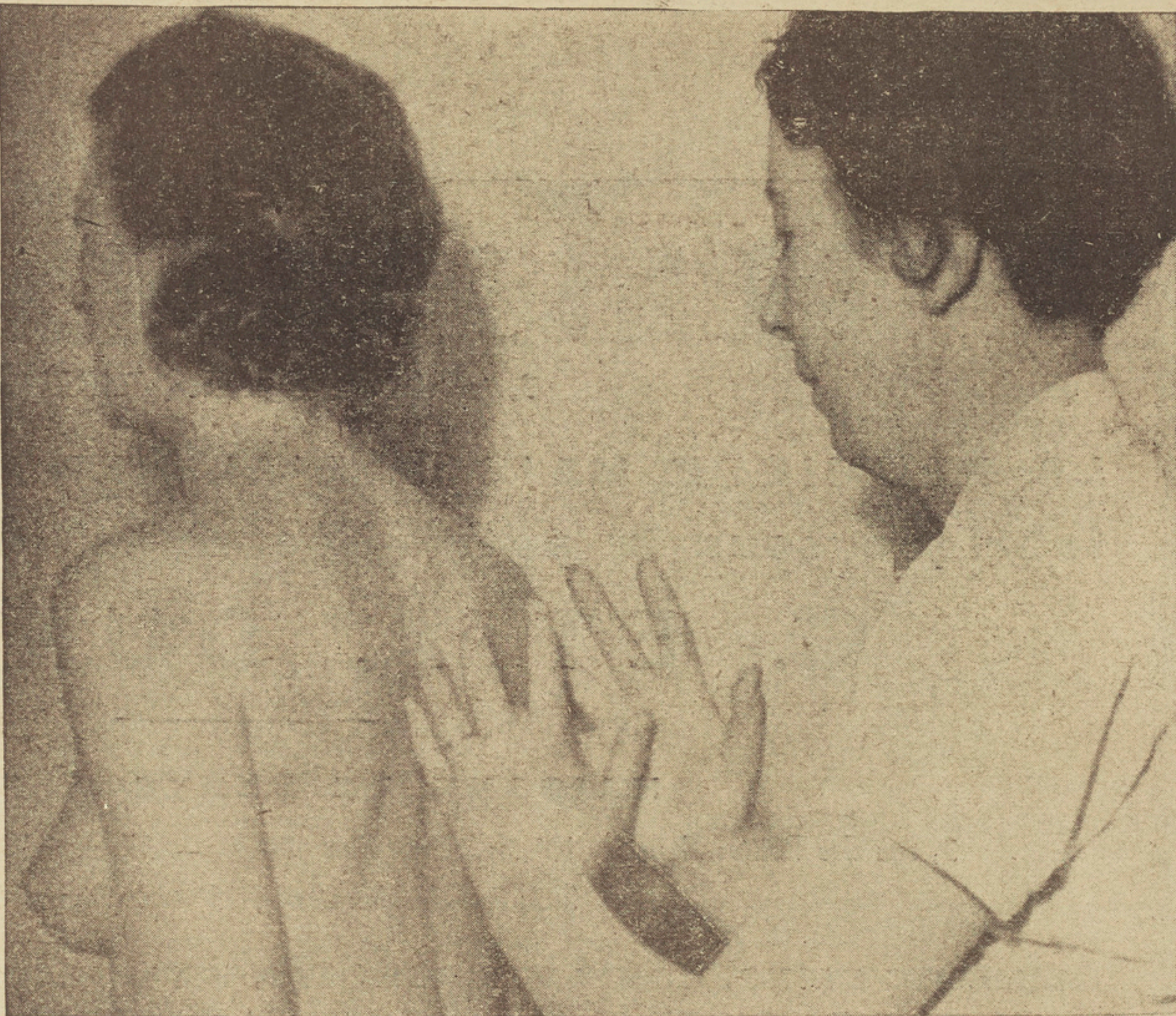
Avec une crânerie charmante, elle reconnaît aujourd'hui que c'est à Dynora que revient tout le mérite de cette transformation, et conseille à toutes les femmes de s'adresser à nous.

Aucun doute que celles-ci ne répondent à cet appel, et cela **quel que soit leur âge**. Dynora, en effet, procède par la mise en œuvre des ressources vitales que recèle le corps de toute femme pendant toute sa vie.

A votre tour donc, Madame, de suivre sans hésitation le conseil et l'exemple de Mlle V... ; remplissez, découpez et renvoyez le bon ci-contre à l'INSTITUT DYNORA, 14, rue La Condamine, Paris-17°, et vous recevrez par retour, **gratuitement et sans engagement**, notre magnifique brochure : « Comment former sa beauté », qui vous révélera le secret de Mlle V..., le secret de la jeunesse, de la santé, de la beauté éternelle.

vous pouvez
guérir
sans
drogues

LA MÉDECINE NATURISTE
VOUS LE PERMET



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

Prenez rendez-vous à

L'INSTITUT NATURISTE

des docteurs Gaston et André DURVILLE

15 bis, rue 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).

*Application des méthodes modernes de SYMPATHICOTHÉRAPIE,
parallèlement aux PROCÉDÉS THÉRAPEUTIQUES NATURISTES*

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.