

Naturisme : le grand magazine de culture humaine

I. Naturisme : le grand magazine de culture humaine. 1936-01-15.

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 UN REPORTAGE DE HENRI-JEAN DUTEIL :
« AU PAYS DES 60.000 LACS »

NATURISME

LE GRAND MAGAZINE DE CULTURE HUMAINE

En page 2 :

LES TROIS ÉTAPES
DE
L'ENVAHISSEMENT
DU CORPS HUMAIN
PAR LA GRAISSE

par le Dr Gaston DURVILLE

En page 4 :

POUR UN NOUVEAU
HUMANISME

par POUL

En pages 10 et 11 :

LA PAGE DU MALADE

2 FRANCS

13^e ANNÉE

N^o 365

15 JANVIER

1936



← SIMPLE, FORT, SANS ARTIFICES, LE PEUPLE FINLANDAIS TIENT LE SPORT EN GRAND HONNEUR : DANS CE PAYS OÙ LES LIENS QUI UNISSENT L'HOMME À LA NATURE SE SONT MAINTENUS INTACTS, L'EXERCICE PHYSIQUE APPARTIENT AU RYTHME MÊME DE LA VIE. * VOICI UNE COURSE DE RENNES EN LAPONIE FINLANDAISE.

Cliché procédé Emé.

Les trois étapes de l'envahissement du corps humain par la graisse

ELEVEURS et bouchers nous apprennent que, chez les animaux à l'engraissement, la graisse apparaît d'abord, non pas partout et n'importe comment, mais selon une loi fixe, et d'abord dans certaines régions précises qui varient suivant les espèces.

Ils appellent « maniements » ces localisations graisseuses de début chez le bétail.

Le mouton du nord de l'Afrique a, paraît-il, d'abord des maniements localisés à la queue, à la partie antérieure de la poitrine et aux fesses.

A la deuxième période de l'engraissement, les maniements s'étendent et se confondent. Ils arrivent à former, sous la peau, par leur fusion, une couche de graisse plus ou moins uniforme.

Chez le porc, cette couche constitue le lard. Nous avons appelé ce deuxième stade de l'engraissement le stade lardacé.

Au stade lardacé fait suite une troisième période, dont les animaux n'ont pas, d'ordinaire, à souffrir, parce qu'ils passent sur nos tables : c'est le stade d'impotence graisseuse. La graisse, débordant de la peau, s'entasse dans les tabliers du péritoine ; elle dissocie et étouffe les fibres nobles des muscles, du cœur, elle pléthorise et assassine le foie, créant en lui la cirrhose hypertrophique graisseuse.

Le foie gras des oies, délice des grands dîners, est un foie cirrhotique. Les cellules du foie cirrhotique de l'oie gavée ressemblent à celles du foie des humains décédés de tuberculose pulmonaire.

Qu'on veuille bien, maintenant, nous permettre de compléter le parallélisme.

Le cycle d'engraissement humain comporte, comme le cycle animal, les mêmes trois périodes :

a) La période de début est ce que nous appelons le stade des paquets gras. Elle correspond au stade des maniements, chez l'animal de boucherie ;

b) La période suivante est le stade d'embonpoint. Elle correspond à ce que nous avons appelé le stade lardacé de l'animal ;

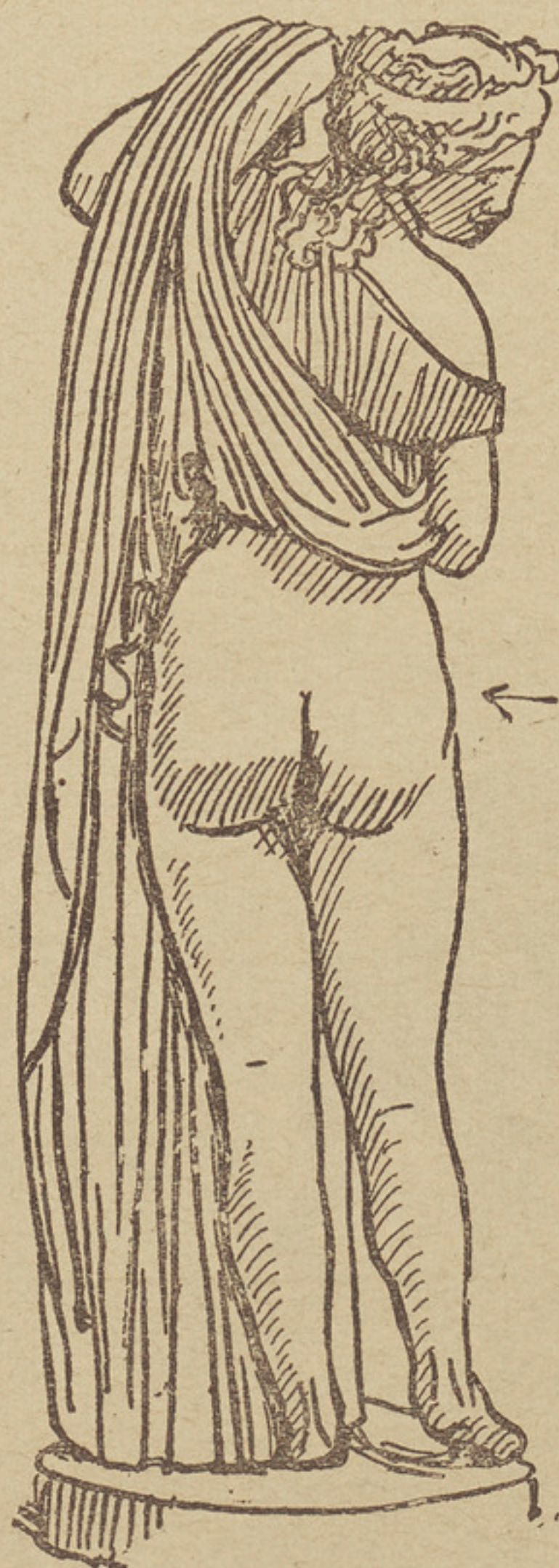
c) La troisième période est, chez l'animal comme chez l'être humain, le stade d'impotence graisseuse.

Une des premières manifestations de l'adipose, chez la femme, c'est le coussin gras de la hanche ; il se pose sur la crête iliaque.

Il nous paraît être l'équivalent du « maniement caudal » chez le mouton d'Afrique du Nord.

Une autre manifestation graisseuse de début, chez la femme, c'est ce que nous avons appelé le croissant d'alarme sous-ombilical. Il a la forme d'un croissant de lune couché horizontalement sous l'ombilic, concavité tournée en haut.

Des îlots gras apparaissent souvent, aussi, aux bras, au thorax, aux cuisses, au menton, à l'occiput, aux fesses.



La statue que voici est la Vénus Callipyge du musée de Naples. On remarquera que le méplat qui devrait exister à la fesse est remplacé par une convexité faite de graisse (stéatome fessier). Adipose au début. Beaucoup de statues d'époque hellénistique, ou dérivées des Vénus hellénistiques, immortalisent des déformations graisseuses de ce genre.

Aux bras ils créent une caricature de deltoïde athlétique, au thorax une caricature de pectoraux...

Les paquets gras du début de l'adipose peuvent être dénommés des stéatomes.

Si les fautes vitales qui ont fabriqué les stéatomes se répètent, ceux-ci s'étendent et se confondent en nappes. Le stade d'embonpoint est réalisé.

Le stade d'embonpoint, deuxième échelon de l'engraissement, et qui équivaut au stade lardacé du bétail, se trouve réalisé, redisons-le, quand les stéatomes ont conflué.

Souvent, d'ailleurs, la fusion des stéatomes se fait davantage à certaines régions, de préférence à d'autres. Il arrive même souvent que certaines parties du corps prennent un embonpoint plus ou moins considérable, le reste étant vierge de graisse. On a, alors, affaire à ce qu'on appelle des adiposes localisées.

On trouve, couramment, en clientèle, un type d'adipose localisée exclusivement thoracique ; les seins, alors, sont énormes ; le reste du corps peut être maigre.

Il y a des adiposes localisées strictement aux cuisses.

Il existe un type d'adipose fesse-cuisse, un type hanche-fesse-cuisse ; ce type de laideur est considéré comme une beauté par certains artistes décadents (voir notre figure : Tableau de Modigliani).

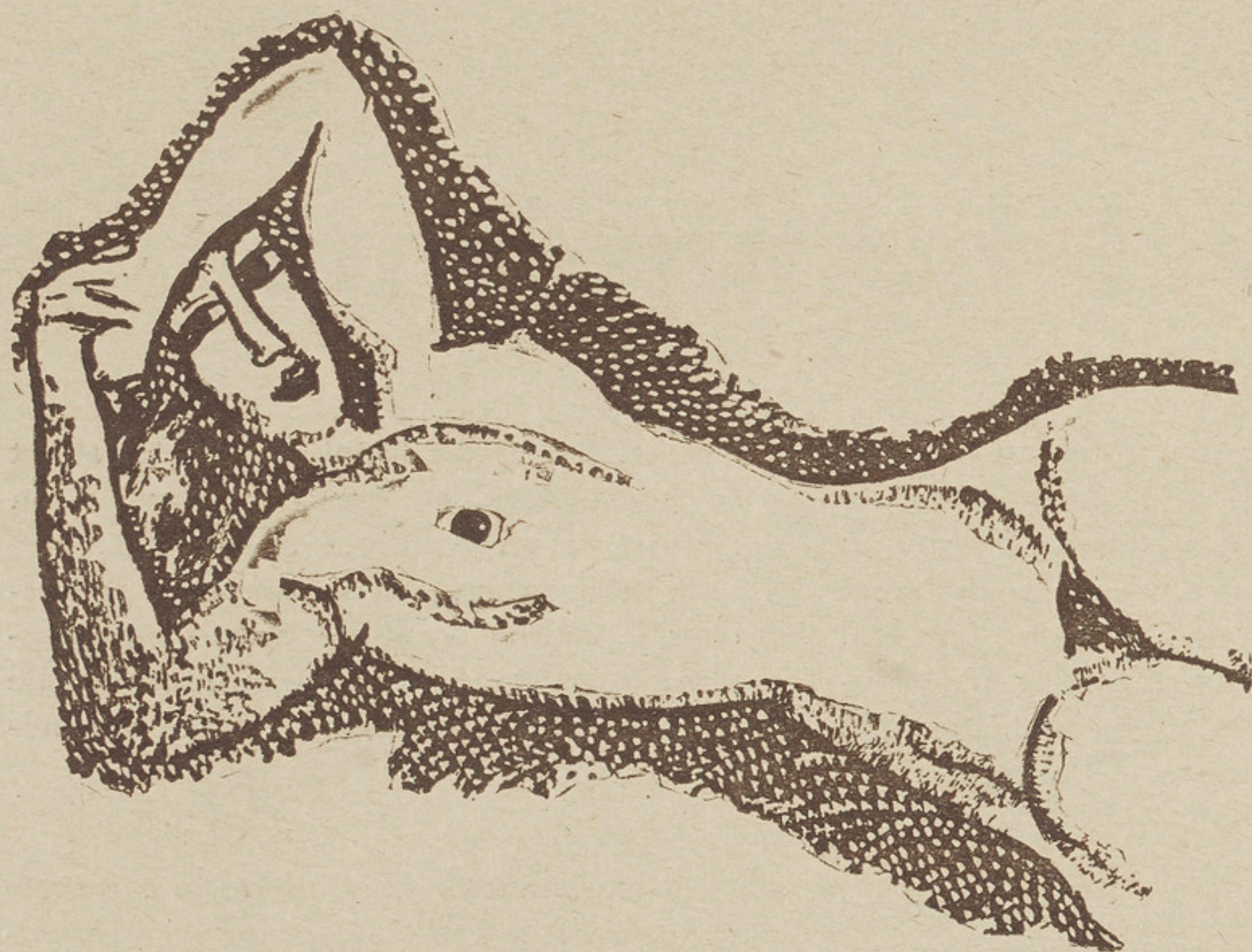
Il existe un type hanche-fesse-cuisse-ventre (certains artistes le trouvent également de leur goût) ; il existe un type thorax-abdomen-fesse.

Et puis il existe un type d'adipose à peu près uniquement abdominal. Il constitue l'obésité pure. Il est peut-être plus fréquent chez l'homme que chez la femme.

Dans les adiposes localisées dont nous venons de parler, les parties qui ne sont pas grasses peuvent paraître normales. Elles paraissent normales à ceux — médecins ou non — qui ne sont pas exigeants en vraie beauté humaine.

Mais, aux yeux des médecins naturalistes, elles sont toujours atrophiées musculairement.

Les épaules d'un adipeux des cuisses ne sont jamais normales, car, si l'indi-



← Un type bien net d'adipose localisée aux cuisses. Cette maladie nettement caractérisée est considérée comme une beauté par certains artistes décadents. Le tableau est de Modigliani.

vidu exerçait correctement, ou même avait plus ou moins exercé ses épaules, il n'aurait pas des cuisses bourrées de graisse et de cellulite. Tout individu fessu est, nécessairement, un insuffisant musculaire de partout, et particulièrement des bras.

Certaines adiposes locales du type fesse-cuisse-jambe, avec peau pâle, coexistent avec des chevilles fines ; elles vont de pair avec de l'insuffisance des ovaires et des troubles par sédentarité.

Un type du même genre, chez l'homme, pas très commun, coexiste avec de l'insuffisance testiculaire et des troubles dus à la sédentarité.

Certaines adiposes locales sont liées à la fois à l'insuffisance du corps thyroïde et à la sédentarité, ce sont surtout celles du type fesse-cuisse-jambe avec infiltration œdémateuse de la peau des jambes, souvent avec rougeur au-dessus des chevilles et peau écaillée.

Léopold Lévi a attribué au mauvais fonctionnement de la glande hypophyse l'obésité locale de l'abdomen, de la poitrine, des cuisses, avec maigreur de la figure, des avant-bras et mollets de coq, quand elle s'accompagne d'une laxité excessive des ligaments articulaires, laxité prédisposant à la torsion trop facile des chevilles. Les femmes atteintes de ce trouble auraient en outre, habituellement, pieds plats et seins tombants, et le moindre choc sur le corps leur produirait des « bleus ».

Nous ne disons pas que l'hypophyse n'a aucun lien avec certaines adiposes plus ou moins locales, mais nous pensons que la laxité de ligaments est tout simplement due à l'absence ou à l'insuffisance de travail musculaire.

Au stade d'embonpoint fait suite, avons-nous dit, le stade d'impotence graisseuse.

Tandis que le plus souvent les humains, non seulement ne se reconnais-

sent pas malades aux deux premiers stades de l'engraissement, mais se félicitent même de leurs rotundités et des exubérances vitales qui vont avec, ils sont obligés, au troisième, de s'avouer vaincus. Usure précoce, rhumatismes, hypertension artérielle, essoufflement, pléthores de toutes sortes, insuffisances glandulaires s'imposent alors, en un douloureux cortège.

Il est regrettable que l'Ecole classique n'ait pas, jusqu'ici, attribué à l'adipose la place qu'elle mérite dans les dégénérescences humaines, et qu'elle ait considéré la graisse comme une manifestation de confort vital.

Si le problème avait été posé comme il fallait, aurait-on soigné les gras comme on l'a fait jusqu'à ce jour ? Aurait-on appelé, comme on le fait si souvent, les adiposes localisées dont nous venons de parler, des fausses maigreurs ?

La dame fessue, à figure creuse et à mollets de coq, est, aux yeux du médecin classique, non pas une malade localement grasse, mais une malade localement maigre. Pour lui, l'endroit normal, c'est l'endroit gras, et le but qu'il cherche à réaliser, c'est de mettre de la graisse là où il n'y en a pas encore, autrement dit de transformer l'adipose partielle et localisée en une adipose générale.

Problème mal posé et mal résolu.

Il est temps de réagir enfin contre cette conception et de soigner désormais les déchéances de la forme humaine en considérant la graisse et les impuretés cellulitiques qui l'accompagnent comme des ennemies de la vie.

Les traitements glandulaires, dont on a fait, depuis quelques années, une panacée, doivent se restreindre au rôle d'adjuvant secondaire.

C'est le culte rationnel du corps qui aura raison de nos laideurs morphologiques.

D^r Gaston DURVILLE.

L'ELIXIR DE MORT

Combien nombreux sont ceux qui, croyant boire la vie, boivent la mort !

Au café, ils prennent une fine, un kirsch, un triple-sec, un marc ; ils prennent l'apéritif. Ils se suicident, car l'alcool tue.

Oh ! tous ne s'enivrent pas, certes ; mais ils ont recours à la « liqueur magique » pour « se donner du cœur ». Avant de se mettre au travail, le matin : premier petit verre d'eau-de-vie ; à midi : l'apéritif ; après le déjeuner : second petit verre avec le café ; avant de rentrer à la maison, le soir : apéritif, et quelquefois « reapéritif ». Le dimanche ? Quatre, cinq, six « tournées » sont jouées à la belote ; pas plus, car... ils sont sobres ! Cependant, petit à petit, ils s'empoisonnent.

L'excitation incessante de leur système nerveux amène tout un bouleversement dans la structure de la substance que renferme leur cerveau. Mais ce n'est pas seulement sur le cerveau que l'alcool produit ses funestes effets ; il y a aussi l'estomac et le foie qui, tout doucement mais irrémédiablement, changent d'aspect. Gastrites, foies hypertrophiés sont souvent la conséquence de l'absorption habituelle d'alcool.

Allez donc leur dire cela ; ils en riront comme d'une bonne farce. Voyez-les, leur santé paraît florissante ; mais à la première maladie qui les atteindra, s'ils ne succombent pas, ils finiront par tomber dans un état de dégradation, d'abrutissement, de folie, de paralysie. Ce qui les attend, c'est l'hôpital, c'est l'asile d'aliénés, c'est la correctionnelle, c'est la cour d'assises, c'est le bagne, c'est la mort. Et jamais ils n'auront connu, car jamais ils ne l'auront admise, la raison de leur déchéance.

Penchons-nous sur les petits berceaux des enfants de ces malheureux. Qu'y découvrons-nous ? La mort qui rôde et son triste cortège : le rachitisme, la tuberculose...

Un petit verre, deux petits verres, trois petits verres, tous les jours, voilà la cause de tout le mal, dans ce qu'il a de plus horrible, de plus monstrueux.

André CHARPENTIER.

N.-B. — Dans *Naturisme* du 1^{er} décembre 1935, une erreur s'est glissée dans l'article « Les dangereux progrès de la caféinomanie ». Il faut lire : « ...l'ingestion quotidienne de trois tasses de café introduit dans l'organisme environ 0 gr. 30 de caféine », et non 30 grammes !

Pour un nouvel humanisme

POUR être à même de fonder un nouvel humanisme capable, en instituant une pensée nouvelle, d'assurer la réalisation d'une synthèse humaine idéale, ne négligeant ni les valeurs spirituelles, ni les valeurs matérielles, l'homme doit avant tout se replacer dans son milieu naturel et réagir contre les maudresses d'une civilisation sèche, égoïste, inhumaine, faussée par l'abus des abstractions, le compartimentage arbitraire des sciences et des arts, et l'outrance d'un verbalisme fallacieux.

Il faut qu'il réintroduise l'élément vital dans ses réalisations intellectuelles et qu'il reconnaisse l'importance capitale de ses forces vives.

Comme, au surplus, il ne fait aucun doute que le progrès humain est d'ordre intime et individuel, l'homme a le devoir impérieux, s'il veut progresser, de reconnaître loyalement son imperfection, la précarité de son esprit et la fragilité de ses connaissances.

Il doit cependant se garder autant d'une confiance absolue en soi que d'un scepticisme aimable et d'une tolérance facile, sentiments également stériles.

L'homme moderne n'est pas un civilisé, tant s'en faut ; à preuve le tableau du monde actuel où seules règnent encore la force ou la ruse, à peine masquées par les conventions sociales.

La forme, l'apparence, le compliqué, la chamarrure, l'académique, le cliché, admis comme valeurs ou qualités, suffisent à nos contemporains.

Il est, à ce propos, curieux de constater l'horreur de l'immense majorité des individus pour la simplicité, considérée comme une infériorité.

Tout est faux dans la vie de l'homme moderne, qui n'est, en réalité, qu'un demi-barbare mal technicisé, et qui, malgré ses prétentions à une civilisation achevée, continue à vivre aujourd'hui suivant des coutumes révolues, des croyances périmées, des formes et des rites traditionnels sans correspondance réelle.

L'homme a si mal utilisé son intelligence que, le plus souvent, ses propres créations se retournent contre lui-même. Il a institué un intellectualisme illusoire, ne répondant à aucune réalité. Le mythe de la science pure a abouti à la science inhumaine, alors que la science, *produit social*, devait rester au service de la société, tout au moins à l'aube de la civilisation, période où nous nous trouvons encore.

Aussi bien, la plus dangereuse erreur de l'homme est d'avoir supposé que le machinisme pouvait affranchir l'individu des lois de la nature, et qu'ainsi libéré il pourrait à son tour dominer l'univers.

Cette conception est, à n'en pas douter, à l'origine des maux qui frappent maintenant l'humanité. Elle rend presque irrespirable l'atmosphère des sociétés actuelles.

Quelle que soit l'apparence cruelle et injuste des manifestations de la nature, celle-ci nous domine et nous tient en étroite dépendance.

Les qualités dont l'intelligence peut nous faire bénéficier sans inconvénients (bonté, pitié, humanité) sont exclusivement celles qui ne heurtent pas la nature.

Il est certain que de nombreuses créations dont l'humanité s'enorgueillit (notamment en ce qui concerne nos habitations, nos villes, nos vêtements, notre alimentation, notre médication, notre organisation sociale) apparaîtront à nos descendants lointains comme autant de fabuleuses hérésies.

Plus tard, l'homme comprendra combien était néfaste sa conception actuelle de terme mécanisé.

Alors il détruira ses villes pour ne construire que des cités-jardins, où l'on circulera facilement grâce à des moyens de transport propres, rapides et silencieux, et d'où l'industrie sera bannie.

Alors les usines seront isolées dans les campagnes.

Alors les individus disposeront de nombreux loisirs qu'ils sauront utiliser intelligemment.

Alors le vêtement tendra à être simple et clair, l'alimentation saine, et le médicament naturel.

Alors seulement l'homme approchera de la civilisation.

Mais, pour atteindre ce but, il doit dès maintenant désencombrer son esprit du verbalisme métaphysique, des arguties et des formules, chers à nos contemporains.

Il doit revenir à une conception simple de l'univers et savoir se contenter de ce que sa raison lui apprend.

Parce que la nature repose sur une loi d'équilibre universel et qu'il y a unité et continuité des phénomènes vitaux, on est conduit à penser qu'il ne faut pas opposer la matière et l'esprit, l'instinct et l'intelligence.

On ne peut pas supposer qu'il y ait incompatibilité entre les facultés de la subconscience et celles de l'intelligence, entre l'automatisme et les valeurs spiri-

tuelles. En vérité, intelligence et instinct se complètent et évoluent suivant un rythme et un équilibre nécessaires.

Aussi sommes-nous amenés à rechercher le même équilibre pour l'organisation de notre vie physique et intellectuelle que pour l'organisation de notre vie morale et sociale.

Il convient de reconnaître le caractère contingent et social des fameux « principes éternels » et des « droits imprescriptibles de l'homme » et ne leur attribuer qu'une valeur d'utilité. Il n'y a dans la nature ni liberté ni égalité, et le seul principe essentiel des sociétés est la justice, qui découle de la raison même d'exister de la société.

Le concept liberté sert de contrepoids aux abus possibles de l'autorité, et le concept égalité permet de réaliser un maximum de justice.

Au vrai, l'armature de notre organisation sociale (politique, juridique, administrative) ne peut être constituée que par la biosociologie.

Il faut résolument éliminer les subtilités métaphysiques et les arguties byzantines sur lesquelles repose notre droit, pour bâtir un droit biologique, un droit vivant, un droit humain, qui, en matière pénale notamment, préviendra et amènera plutôt qu'il ne punira.

Cette législation nouvelle ne peut être conditionnée que par la nécessité sociale, seule idée-force, seule idée efficiente.

Pour l'édification de la société future, il importe de reléguer au second plan les données économiques, et au troisième plan les données politiques.

Des questions considérées comme secondaires aujourd'hui, telles que celles touchant l'hygiène et la santé publiques, devront être placées au premier rang des préoccupations du législateur et du dirigeant.

Au surplus, tout est à reconstruire en matière de morale, d'enseignement, de science, d'art, branches de l'activité humaine qu'une fausse et abusive spiritualisation a vidées de vie.

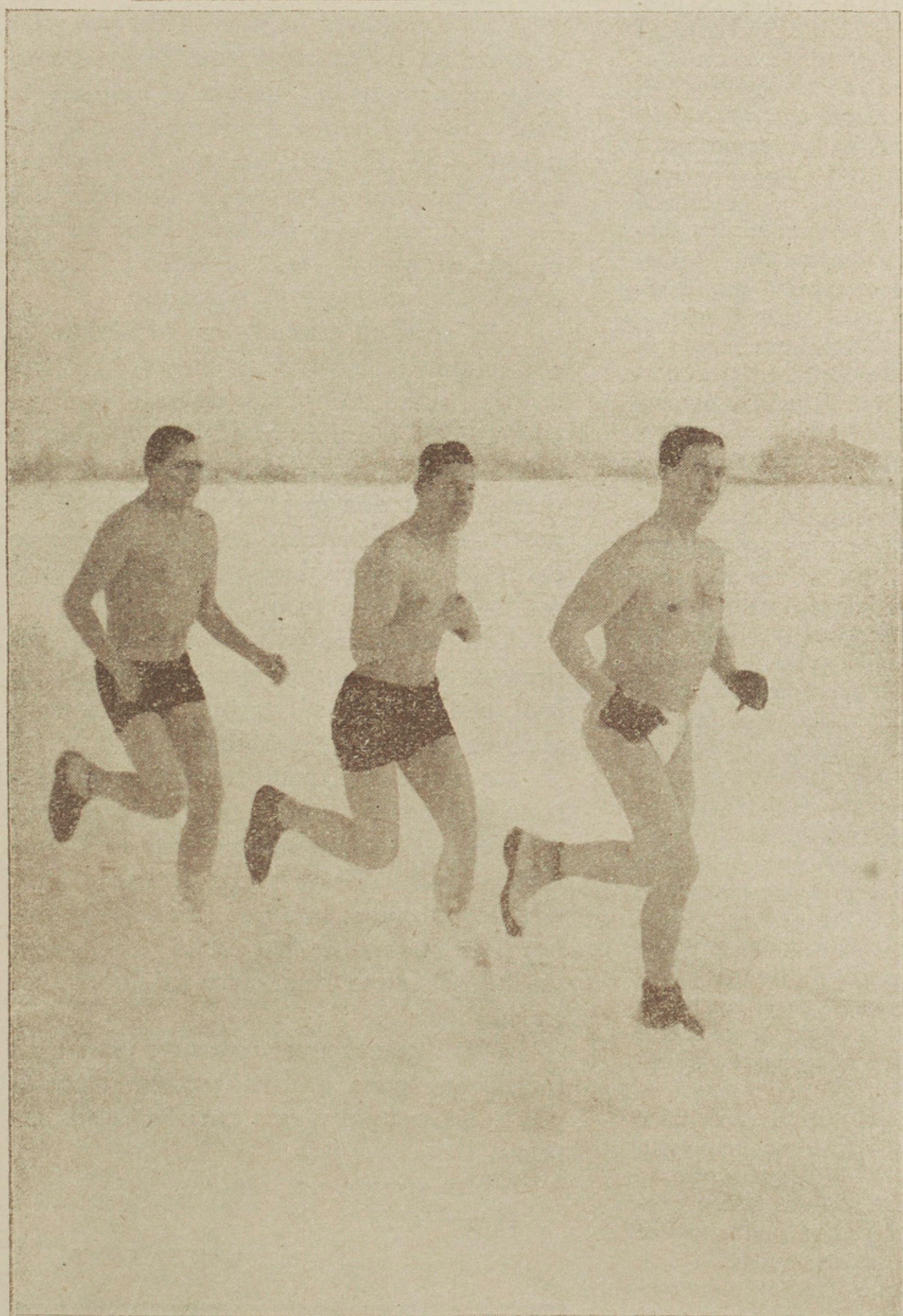
En résumé, pour retrouver l'équilibre qu'il a perdu, l'homme doit réintroduire dans son existence l'élément humain, c'est-à-dire le naturel, le vrai, le simple, le vivant.

C'est à cette condition seule que la science sera constructive, l'automatisme bienfaisant, et que l'individu recouvrera la paix intérieure.

POL.



SOUS LA MORSURE DU FROID...



Le froid rigoureux qui sévit en certains pays ne rebute pas les fervents de l'exercice sportif en plein air. On voit, en haut, quelques membres d'un club de natation de Chicago se baignant dans l'eau glacée du lac Michigan. En bas, des athlètes roumains endurcissent leur corps en pratiquant, dans la neige, la course à pied et le saut à la corde. (Photos N. Y. T.)

La santé par l'alimentation

FROMAGERIE

LE travail proprement dit de la fromagerie est la lutte entre les champignons parasitaires qui comburent l'acide lactique formé, et les ferments lactiques qui s'attaquent au sucre de lait (lactose) pour le transformer en acide lactique. Tant que les uns et les autres trouvent matière pour vivre, il y a lutte entre les agents, les premiers alcalinisants, les seconds acidifiants ; mais cette lutte se passe aux dépens du caillé qui s'use, qui « mûrit », jusqu'à ce que le lactose soit épuisé. Mais lactose et acide lactique ont, l'un et l'autre, une saveur que n'aime pas le consommateur, et qui est symptomatique dans les fromages « qui ne sont pas faits ». Dans ce but intervient l'« affinage ».

Lorsque la lutte entre les deux combattants prend fin, faute de lactose, il reste dans la masse du fromage une diastase : la caséase, qui a été sécrétée par les ferments lactiques au moment de leur expansion. Cette diastase va prendre d'autant plus d'importance que la pâte cesse d'être acide, devient neutre, puis légèrement alcaline.

Notons en passant que dans ce détail réside un des intérêts du fromage comme aliment largement diastasé. C'est du reste pourquoi il est servi à la fin du repas et considéré comme digeste — ce qui est vrai lorsque le fromage est à point au point de vue naturiste, c'est-à-dire lorsque la pâte est devenue légèrement jaune, et avant qu'elle ne soit coulante.

La caséase agit donc progressivement sur la pâte au fur et à mesure que celle-ci devient alcaline ; alors, les « ferments du rouge » vont bénéficier du travail accompli et décomposer les matières azotées pour rendre le fromage ammoniacal, et l'action, une fois amorcée, ne s'arrêtera plus tant qu'il y aura des matières azotées à épuiser ; le fromage coulera complètement et ne sera plus qu'ammoniacque.

C'est là l'excès avant lequel il faut s'arrêter.

Ainsi schématisé, le travail de la fromagerie laisse place à bien des variantes : les pâtes qui sont, à l'origine, insuffisamment acides, c'est-à-dire mal égouttées, accusent une intervention du fromager pour les débarrasser de leur sérum en excès. Dans ce but, on a recours à la chaleur et à son pouvoir coagulant, d'où l'idée des fromages chauffés et même cuits. C'est le cas du cheddar, du port-salut, du roquefort, du cantal, du hollandais, du parmesan, du gruyère, de l'emmenthal, etc.

Ou bien encore les fromages sont pressés un peu, et ce sont les pâtes molles, ou ils sont pressés beaucoup, et ce sont les pâtes fermes.

Un autre procédé consiste à développer sur la surface de la pâte une flore, productrice d'ammoniacque, qui créera une peau visqueuse et imperméable telle que seuls les anaérobies resteront actifs à l'intérieur de la masse, et la feront jaunir. Ce sont les fromages à peau lisse.

Les fromages persillés, comme le gorgonzola et le roquefort, tiennent le milieu entre ceux qui sont à pâte ferme et ceux à pâte molle. Pour ce faire, on introduit dans leur masse des champignons cultivés sur du pain, qui comburent l'acide lactique puis décomposent la caséine et même, ce qui est

à noter, les matières grasses, détail auquel ces fromages doivent leur saveur spéciale.

Ces diverses manières de comburer l'acide lactique sont aussi nombreuses qu'il y a de variétés de fromages ; de même les ferments lactiques diffèrent suivant les pays où le lait est récolté. Ces ferments sont fonction, avant tout, de l'herbe que les animaux pâturent, puis des animaux eux-mêmes : vaches, chèvres, brebis, ainsi que des conditions d'hygiène dans lesquelles ils vivent. C'est dire que la fromagerie est matière à d'innombrables recherches. L'observation et la pratique journalière acquièrent des résultats que consacre la faveur des consommateurs ; néanmoins, il était utile de rappeler que la fromagerie n'est qu'une lente et progressive dégradation de la matière alimentaire, destinée à aboutir, si elle est poussée à ses extrêmes limites, au simple excrément.

Ainsi renseignés, nous serons mieux à même de faire notre choix et d'éviter certaines erreurs trop répandues dans la pratique, surtout chez les personnes qui aiment la viande faisandée et le fromage ammoniacal. Ce ne sont pas les matières grasses qui font, à elles seules, le fromage onctueux et font dire d'un camembert, par exemple, qu'il est bien « gras », mais le fait que la caséine, soluble en milieu ammoniacal, a commencé sa liquéfaction et tourné au jaune. Les matières grasses, au contraire, ont dû, le plus souvent, être éliminées en partie par écrémage, sinon le fromage serait trop ferme.

Les fromages les meilleurs sont ceux qui ne sont pas trop évolués, dont la pâte commence à être tendre, et avant qu'elle ne soit complètement jaune. A ce stade, ils représentent un aliment azoté de valeur. Il importe de les consommer avec du pain naturiste qui est leur complément, et d'éviter le pain trop blanc qui n'est plus qu'amidon.

Les fromages non cuits sont des aliments largement diastasés. La fermentation représente une véritable cuisine qui rend plus digestes les matières constitutives de la pâte. C'est du reste pourquoi le fromage est populaire dans tous les pays, et surtout en France. Pour cette même raison, les fromages ou crèmes de fromages qui ont été cuits de façon à détruire les diastases perdent une de leurs principales qualités.

Ensuite, le fromage est une véritable concentration de la matière lactée ainsi que le prouve le nombre de litres de lait nécessaire pour en faire un. Cette concentration est importante ; elle rend l'aliment substantiel sous un petit volume, mais les naturistes devront se rappeler que, pour cette raison, il ne doit pas être avalé, mais abondamment insalivé.

Cette concentration est surtout précieuse pour les sels de chaux, qui sont beaucoup trop rares dans notre alimentation moderne du fait de la préparation des matières premières et de la cuisine. La chaux nous arrive ainsi sous une forme colloïdale utile.

Nous répondons donc à l'aimable correspondant qui nous avait posé la question que, sous les réserves ci-dessus mentionnées au sujet des fromages trop évolués (suivant le sentiment naturiste), le fromage est un aliment azoté comparable au muscle de bœuf, au point de vue de la qualité de ses protéines ; toutefois, il ne peut pas lui être substitué purement et simplement, car les deux classes de protéines ne sont complètes

A propos de la lutte contre l'usage du tabac

Nous recevons de M. Barthélemy, ouvrier à Lyon, la lettre suivante, à laquelle il est inutile d'ajouter un mot. Merci de tout cœur.

Messieurs,

Je viens de lire votre très intéressant article sur le tabac.

Ouvrier et fréquentant beaucoup ce milieu, je me suis très souvent demandé pourquoi le compagnon, en général, fume et boit beaucoup trop. La majorité sait pourtant qu'elle se fait du mal.

Combattre par le raisonnement médical le fléau qu'est le tabac est merveilleux, et je vous félicite et vous remercie sincèrement de votre campagne.

L'éducation actuelle de la masse est mal faite ; elle n'oriente pas assez vers le journal scientifique et trop peu d'ouvriers sont touchés.

Les conditions du travail de l'ouvrier d'usine ou de chantier sont le plus souvent défectueuses : défaut d'hygiène et excès des méthodes modernes qui aboutissent à des méfaits. Joignez à cela l'erreur alimentaire, et vous obtenez des êtres qui, au bout de huit, neuf ou dix heures de travail, sont « vidés ». Donc, dépression mentale et physique.

On sort du travail, on recherche la compagnie ; on voudrait discuter, se détendre, mais où ? Ce devrait être au stade, à la piscine, mais l'un et l'autre sont rares, ou sont loin, et souvent fréquentés par des gens d'un milieu différent. Alors l'homme se tourne vers le café, le vulgaire bistrot. Automatiquement il boit et il fume.

Une meilleure éducation pourrait redresser cela, mais les gouvernements ne font pas l'effort suffisant : raisons trop visibles et trop intéressées.

Le naturisme, cette merveilleuse doctrine de régénération, fera le progrès ; mais elle le fera lentement, car sa vulgarisation est délicate ; elle trouve contre elle des ennemis tels que l'apathie populaire, le snobisme, les luttes de classes, les bénéficiaires financiers du tabac, de l'alcool, etc...

Il faut que chaque naturiste plante au moins quelques grains, montre l'exemple... Le peuple a des excuses à ses erreurs, il ne sait pas...

Votre œuvre est belle...

Recevez...

Signé : BARTHÉLEMY.

ni l'une ni l'autre, mais demandent à être associées à d'autres. Il faut varier sa nourriture, n'être pas exclusif, et se rappeler que les meilleurs complémentaires se trouvent dans le règne végétal — notamment dans le pain complet.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

De-ci, de-là...

BRUITS ET POTINS

NATURISTES, mes amis, nous avions tort de considérer les progrès de la science comme conduisant l'humanité dans un sens tout à fait opposé à celui que nous croyons être le bon.

Grâce à la science, en effet, tout le monde, dans un avenir peu éloigné, sera sans doute contraint, non plus même d'adopter la tenue naturiste, comportant le slip, mais — la science nous dépasse! — de pratiquer le nudisme intégral.

Pourquoi? Mais parce que, si MM. les inventeurs continuent, les vêtements deviendront inutiles, tout au moins en ce qui concerne leur rôle principal, qui est de dérober le corps à la vue d'autrui.

Oyez plutôt :

Il y a quelques jours, en Angleterre — nous apprennent les journaux — le speaker d'un studio de T. S. F. arrêta brusquement la séance de télévision qui venait de commencer.

Le pauvre homme était bouleversé : l'écran de contrôle ne renvoyait que des silhouettes de femmes entièrement nues!

Des experts, consultés, ont découvert la raison de ce phénomène. Les rayons infra-rouges utilisés pour l'expérience traversent, paraît-il, tous les tissus légers, qu'ils soient en laine, coton ou soie, sauf toutefois la soie artificielle. Vêtues de soieries précieuses, chanteuses et actrices avaient été, sans s'en douter, dévêtues des pieds à la tête...

...Quand je vous disais que les savants travaillent pour nous !

Pierre AUDEBERT.

■■■■

SOUHAITS

Un lecteur de *Naturisme*, M. Marcel Leray, nous soumet les réflexions suivantes :

Ne croyez-vous pas que la formule : « Je vous souhaite une bonne santé » soit périmée pour les naturistes ? Pour nous, elle ne signifie plus rien.

Cette phrase ne suppose-t-elle pas que la santé est le fait du hasard ?

Puisque la santé se mérite, puisqu'elle est la sanction de notre manière de vivre et de la façon dont ont vécu nos ascendants, pourquoi la souhaiter bonne à ceux qui se massacrent tous les jours ? C'est tout à fait inutile. J'irai plus loin : c'est leur causer un préjudice en entretenant chez ces « suicidés à terme » un esprit de fatalité qui interdit l'effort.

Il vaudrait mieux leur dire : « Je vous souhaite de faire l'effort nécessaire pour éviter la maladie ».

Mais qui oserait parler ainsi à ses parents, à ses amis, à ses collègues ? Un tel langage les vexerait. Les partisans du calfeutrement et de l'emmitoufflement, les amateurs de chaise longue et de bonne chère, et même les carnivores invétérés prétendent faire tout ce qu'ils doivent et tout ce qu'ils peuvent pour conserver la santé. Si la maladie survient, c'est la fatalité qui l'a voulu...

■■■■

QUAND LES SKIEURS

PASSAIENT POUR DES ORIGINAUX...

Le ski fut pratiqué en Suisse pour la première fois en 1883. Mais il n'obtint pas un grand succès et on tourna quelque peu en ridicule ses adeptes. L'année suivante, pourtant, on enregistre la première prouesse sportive des skieurs : les frères Branger escaladent les 2.445 mètres du Mayerfildderfurka. Cet exploit émerveille Conan Doyle, qui consacre au ski des articles enthousiastes. Le père de Sherlock Holmes fait mieux encore : il demande aux frères Branger de lui donner des leçons !

L'idée était lancée. On sait qu'elle a fait son chemin.

LA « DOCTRINE DU SKI »

Le ski est un sport quand on le pratique pour son plaisir. Il est une nécessité dans les pays de neige. En Norvège, au Spitzberg, en Suède et en Suisse, on a une paire de skis comme on a une paire de grosses chaussures.

En Suisse, les enfants apprennent à se tenir et à avancer sur des skis souvent bien avant de fréquenter l'école, où ils se perfectionnent. En nombre d'établissements scolaires, les exercices de gymnastique font place l'hiver à des cours de ski. On prépare ainsi l'enfant à la vie quotidienne hivernale dans les campagnes, où la neige transforme en skieurs tous ceux qui se déplacent — y compris les facteurs.

Le côté sportif a développé le goût au delà de la vie pratique — et c'est d'ailleurs le sport qui a fait connaître le ski.

L'enseignement s'est développé dans le cadre pédagogique et a beaucoup gagné depuis qu'une méthode unique a été élaborée par des organisations sportives et que cette technique, cette véritable doctrine du ski, est appliquée sur la totalité du territoire. L'Inter-union du ski, groupant toutes les sociétés suisses intéressées, comprend plus de 100.000 membres. Des examens sévères ne font entrer dans le personnel enseignant que les mieux doués.

SUPRÊME CHATIMENT

(Dessin inédit de BLONDEAU.)



— De quoi êtes-vous mort ?
— De constipation opiniâtre.
— Bon, vous irez au Purgatoire.



(De notre envoyé spécial)



N suppose à tort qu'il faudrait fuir l'Europe pour retrouver la nature libre et sauvage, l'air pur et violent. Cependant, nulle part au monde mieux qu'en Finlande le naturaliste ne verra son idéal réalisé. Et, après tout, la Finlande n'est pas si loin de nous. C'est cette petite bonne femme étendue sur l'angle nord de la carte d'Europe. Sa tête touche la Mer Glaciale et ses pieds la Baltique. Elle agite entre la Suède et l'U.R.S.S. deux petits bras courts dans un geste enfantin.

Après des semaines passées dans les solitudes des lacs et des forêts de pins où passe le vent de Laponie, me voici de nouveau dans ce Paris où tant de gens ont oublié qu'il existe un soleil, une lune, des étoiles. Ils vivent sur le macadam et ils ont perdu tout contact avec la terre et les grands rythmes du monde.

Je me reporte alors à ces étranges paysages nordiques silencieux et vivifiants.

Fin de l'été dernier, je me trouvais à Tallinn, autrefois Reval, capitale de l'Estonie. C'est le haut bout de l'Europe. Un peu à l'est : Leningrad ; à l'ouest, de l'autre côté de la Baltique : Stockholm ; droit au nord, au delà du golfe de Finlande : Helsingfors.

A ceux qui souffrent du mal de mer, il ne faut pas conseiller la traversée du golfe de Finlande sur un des petits bateaux légers du service quotidien entre Tallinn et Helsingfors. Tandis

que de rares passagers se cramponnent aux barres de cuivre des couloirs, les plus vaillants regardent passer au large les cargos soviétiques chargés de bois et bougeant à peine, grâce à leur cargaison, sur la mer houleuse qui joue avec nous comme avec un bouchon.

La traversée par cette route marine dure quatre ou cinq heures. Helsingfors est en vue deux heures avant l'arrivée au port, et l'on a bien l'impression de traverser un goulet, car la côte esthonienne et la côte de Finlande se rejoignent presque par les îles qui les prolongent.

Tallinn tourne sur elle-même ; elle est construite en forme de colimaçon, vieille architecture aux balcons travaillés. Helsingfors est une cité moderne taillée sur la plaine, avec de grandes avenues larges et droites.

Avant d'accoster, nous voyons, au-dessus de la capitale finlandaise, les clochers bulbeux, byzantins, d'une église orthodoxe ; mais ce n'est pas le vrai visage de la ville.

Les mouettes nous ont suivis d'une côte à l'autre : quand nous serons de près le quai, devant la place centrale, nous voyons encore le profil étrangement cruel de ces oiseaux qui tournoient, les pattes rejetées en arrière dans le plumage, invisibles.

Ce qui nous frappe surtout à Helsingfors, c'est le caractère absolument moderne de la ville. On construit partout, et sur des plans sans mesquinerie, Helsingfors était construit en bois jusqu'à ces dernières années. Mais qu'est-ce qu'une maison de bois ? Ne croyez pas que ce soit toujours une bicoque, une cabane. J'ai vu encore dernièrement, dans les pays du Nord, et notamment en Finlande, des demeures extrêmement modernes, confortables, saines, esthétiques, cons-

Horizons de Finlande

AU MILIEU DES PAYSAGES NORDIQUES, OÙ SE SONT MAINTENUS INTACTS LES LIENS QUI UNISSIONT L'HOMME A LA NATURE...

Un reportage de Henri-Jean DUTEIL

truites en bois. Cependant, surtout à cause des risques d'incendie, la Finlande utilise maintenant pour la construction son merveilleux granit dont on peut voir un échantillon à Paris, à l'Hôtel des Invalides — le tombeau de Napoléon étant de cette matière.

Une large avenue, appelée Esplanade, joint le centre de la ville au port. Jusqu'en septembre, un soleil très clair joue sur les barques des marchands de légumes qui sont venus de l'archipel ou d'un village de la côte avec leurs choux et leurs carottes, en faisant le cabotage.

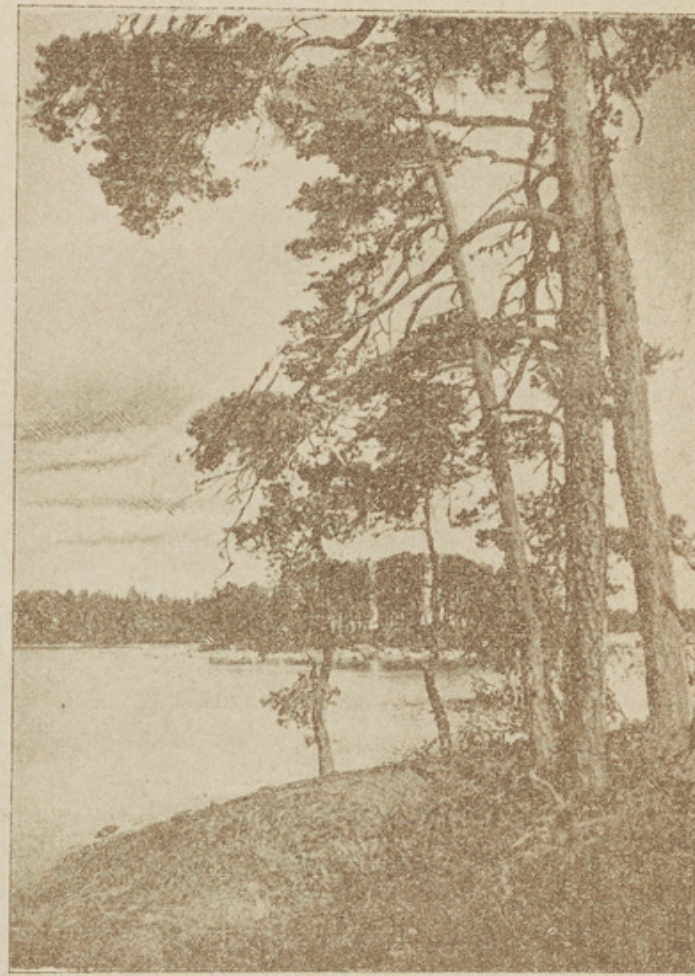
Dès que vous sortez de Helsingfors, vous trouvez la forêt et le lac, la solitude. Dès le mois d'août, et malgré le beau temps si franc de cette région, les ciseaux sont partis, par précaution pourrait-on dire. Pas le moindre bruit ne trouble la paix totale de l'immensité nordique. Depuis Helsingfors jusqu'à Petsamo, la nature vit intensément et fait taire les rumeurs des hommes. Les lignes des paysages sont à la mesure de cette grandeur et de cette puissance de la nature.

Les gens, qui sont dès le premier aspect sympathiques, parce que simples, forts, sans artifices, ne vivent dans la capitale que par intermittences.

Un type physique assez répandu est celui dont l'idéal féminin est réalisé par la gracieuse Miss Suomi, Mlle Toivoinen, et dont l'idéal masculin serait peut-être le célèbre coureur à pied Paavo Nurmi.

A TRAVERS LE PAYS

Un mot qui revient souvent dans les dénominations géographiques, c'est « saaris », qui signifie île. En effet, on est presque toujours sûr d'habiter dans une île ou près d'une île. Chaque



Paysage de sapins et de bouleaux dans l'archipel finlandais. (Photo Aarne Pietinen.)

famille, même dans la plus humble bourgeoisie et dans le peuple, possède une maisonnette de bois, construite solidement pour résister aux terribles froids de l'hiver finlandais. On y passe les vacances et les fins de semaines. Elle est située au bord d'un lac ou dans l'archipel. On y a son canot, un tremplin, des engins de pêche.

Les Finlandais font alors, et tous, du naturalisme sans le savoir. Déjà cette population extrêmement robuste n'est pas attirée par la nourriture carnée. Les repas sont simples et sains ; des légumes, des champignons, des fruits. Cependant, il est à noter que la cuisine finlandaise est absolument supérieure, même au dire des « gourmets », aux préparations indigestes de la cuisine allemande ou de l'Europe centrale.

Bains de soleil, campement sous la tente, longues randonnées à pied dans la forêt silencieuse. Départ à cinq heures du matin et retour l'après-midi avec une bonne fatigue.

Puisque nous parlons des maisonnettes de campagne des Finlandais, il nous faut signaler une installation très particulière à ce pays. Chaque demeure comporte une petite pièce que l'on appelle « la salle du bain finnois ». Dans un coin se trouve un amas de pierres sèches que l'on chauffe intensément ; puis l'on jette de l'eau froide là-dessus, et la vapeur brûlante qui s'en dégage fait transpirer abondamment les amateurs de ce genre de bains turcs. On se frictionne alors avec de jeunes branches feuillues de bouleau.

Quand on a parcouru quelques kilomètres sur une route de Finlande, on comprend parfaitement ce que signifie l'expression « montagnes russes ». Routes et chemins ondulent comme des vagues d'un bout à l'autre du pays. Et, comme il y a toujours quelque part un lac à contourner, les zigzags s'ajoutent aux ondulations.

Vous vous dirigez vers un « saaris » quelconque, et vous vous arrêtez dans un site magique, en pleine solitude, au bord d'une route cependant parfaitement entretenue (le Finlandais est touriste dans l'âme) ; vous avez vu là une maison en rondins qui doit être une auberge. Vous entrez et demandez un verre de bière ; on vous répond avec des gestes de dénégation. Vous êtes bien dans une auberge ; si vous voulez manger quelque chose, et notamment cette délicieuse confiture d'airelles, on vous servira ; quant à la boisson, on ne peut vous offrir que du lait, mais un lait excellent qui ne vous coûtera que 15 centimes français pour un grand verre.

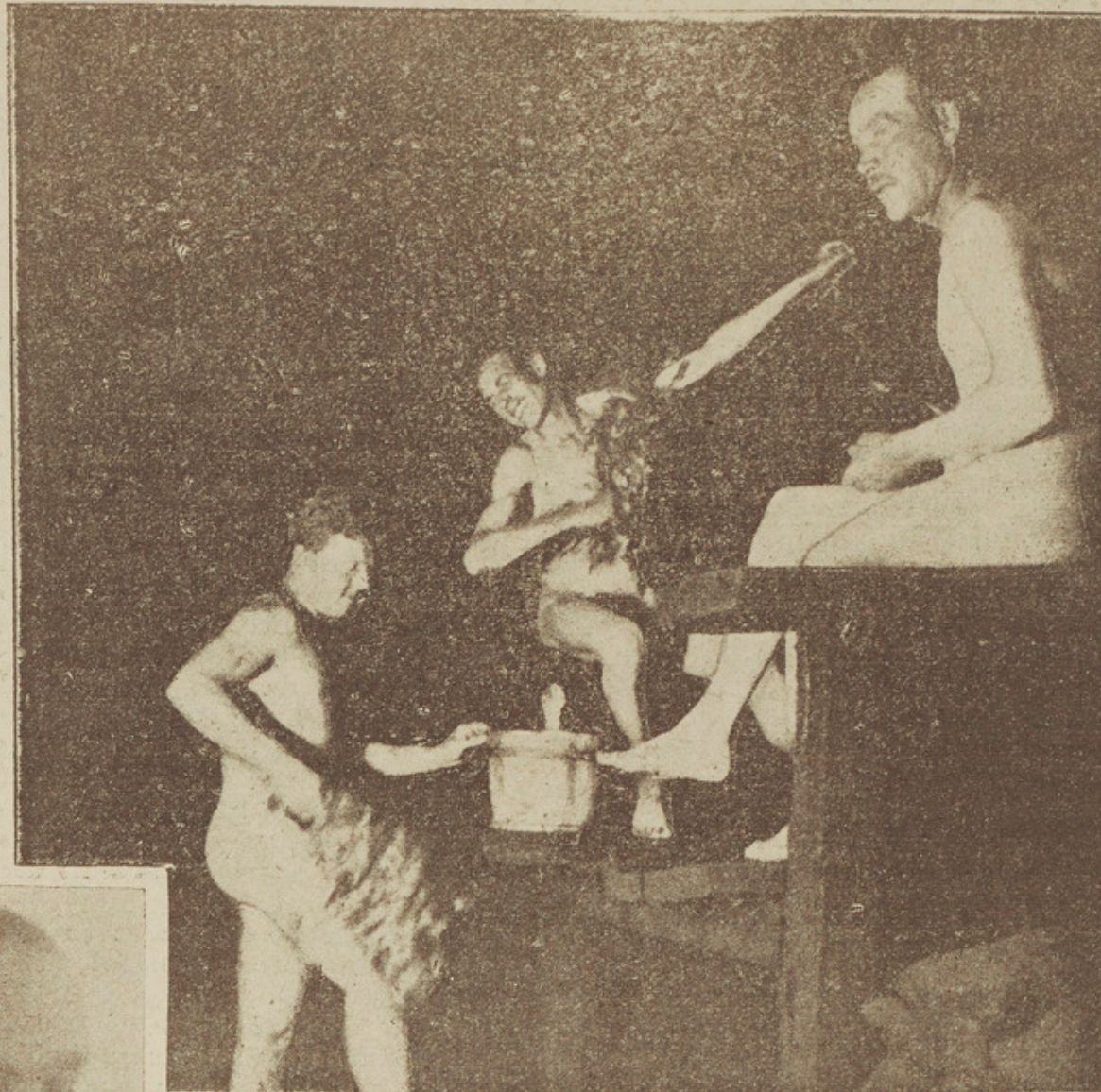
De temps en temps, vous rencontrez sur votre route une haute tour de bois. Vous montez l'escalier en colimaçon, et le paysage le plus extraordinaire s'étend autour de vous : lacs sans un pli, forêts où les chemins se font jour, champs fortement colorés de vert et de jaune, villages lointains d'une clarté que rien ne trouble dans cette atmosphère pure.

LA SANTÉ PUBLIQUE EN FINLANDE

Le sport, on le pratique presque sans s'en douter ; il appartient de fait au rythme même de la vie finlandaise. Des hommes qui ne sont pas bien vieux vous racontent comment, dans leur jeunesse, ils devaient faire, l'hiver, tant et tant de jours en traîneau pour arriver à Helsingfors. Maintenant encore, les traîneaux circulent à travers le pays, et, dans le centre de la Finlande, c'est le seul moyen de locomotion une bonne partie de l'année.

Chaque maison finlandaise possède une étuve primitive où les habitants, après l'exercice physique, prennent un bain de vapeur en se frictionnant à l'aide de branches feuillues de bouleau. →

(Photo V. Pantenburg.)



← S. Exc. M. Holma, ministre plénipotentiaire de Finlande en France. (Ph. Rembrandt.)

Dès que l'on aborde la Laponie, le pays des rennes, les courses de traîneaux attelés de ces braves animaux pacifiques sont une grande distraction.

L'été, il faut rouler pendant des journées entières ou chevaucher, ce qui est mieux, pour atteindre le point septentrional de Petsamo, sur la Mer Glaciale, à quelques kilomètres du Cap Nord.

Le croirait-on, le seul inconvénient de cette station — qui n'est guère habitable que trois mois de l'année, encore que les Lapons ne s'y trouvent pas mal et qu'il y existe un poste militaire — le seul inconvénient de cette station, disons-nous, ce sont les moustiques qui pullulent.

Le sport, le naturalisme, sont en grand honneur dans toute la Finlande. Chaque petite ville, ou presque, a une rue Nurmi. Les stades poussent comme des champignons. Enfin, l'Etat ne laisse pas aux seuls particuliers l'initiative de la propagande naturaliste. Cela nous fait penser au merveilleux effort privé de Villennes, et, à ce sujet, il nous plaît de rappeler que c'est M. Bon-

nefoy-Sibour, dont on a pu apprécier la bienveillance à l'égard de l'organisation naturaliste de Physiopolis, qui représente désormais la France en Finlande.

Sur les plages, dans l'archipel et dans l'intérieur du pays, les installations propres à l'éducation physique de la population pourraient nous servir d'exemples. L'Etat finlandais, si fier des performances de ses sportifs, qui répandent dans le monde entier la réputation de santé et de vigueur de ce peuple, vient d'organiser des camps où l'on vivra sous la tente. Il s'agit de parcs populaires nationaux. L'idée est à retenir.

On peut dire sans exagération que la santé de la population, l'entretien de sa force et la sauvegarde de son excellent état physique et moral sont les principaux soucis des gouvernants finlandais. La lutte contre l'alcoolisme est menée

avec vigueur (la Finlande a été prohibitionniste jusqu'à ces dernières années) ; on organise le sport et la vie au grand air.

Nous verrons dans un prochain article par quels moyens et selon quelles méthodes Helsingfors s'est classée dans le monde comme la capitale de la santé.

H.-J. DUTEIL.

Jeune fille finlandaise sur la plage de Hanko. →



VOUS AVEZ RAISON, MADEMOISELLE : LE NATURISME, PAR LE RETOUR A LA TERRE QU'IL PRECONISE, FAIT FAIRE DES ECONOMIES. ...VOS HANCHES POSSEDENT, SEMBLE-T-IL, ENCORE UN PEU DE GRAISSE : FAITES DONC DE L'AUTOMASSAGE.

DEMANDE. — Mlle Marès, dans l'Hérault. — Voulez-vous permettre à une élève naturaliste de vous exprimer toute sa reconnaissance et de vous remercier pour tout le bien que lui a fait votre Cure Naturaliste, strictement suivie depuis environ dix-huit mois.

J'aimais le vin, le café, le tabac, le foie gras, l'alcool, même, sous forme de liqueur, et, à 37 ans, je pesais 55 kilos (je mesure 1 m. 50) et j'avais de nombreuses misères.

Alors j'ai suivi les cours D... et je n'ai plus mangé de viande. Vous m'avez appris que j'avais agi trop brutalement. Aidée de vos livres La Cure Naturaliste et La Cuisine Saine et de ma confiance en vous, j'ai évolué progressivement.

Je vais bien maintenant, et, après avoir perdu 11 kilos, j'ai rattrapé tout doucement 2 kg. 800. Aujourd'hui j'ai près de 42 ans ; je pèse 46 kg. 800 (je mesure 1 m. 52) et je n'ai plus aucun malaise. La photo que je joins à ma lettre vous dira eloquemment que je vais bien. Je fais de la gymnastique. Evidemment je n'ai pas le style de Mme Karla Zerner, mais je suis tout de même émerveillée d'être arrivée à ce résultat.

Je n'ai plus de règles douloureuses, plus de chevilles enflées ni de fatigue en fin de journée, plus de rhumes de cerveau contre lesquels j'ai usé, jusqu'à ce que je fusse devenue naturaliste, toutes les pommades et toutes les inhalations. J'avais de la sciatique, elle a disparu.

Puis-je me permettre de vous demander d'examiner la photo que je vous adresse et de m'en dire un mot à La Page du Malade ?

Je regrette de n'avoir pas les moyens d'aller vous voir à Paris, mais je ne désespère pas de le faire un jour, le naturisme faisant faire des économies.

Réponse. — Il m'est agréable, mademoiselle, de vous entendre dire que « le naturisme fait faire des économies ». Un des buts que poursuit notre œuvre est celui-là, que vous avez compris, et qui est capital : apporter de la santé à l'humanité qui dégénère et faire vivre à bon marché.

Qui donc, en effet, dépense beaucoup d'argent, qui donc a besoin d'en avoir beaucoup, qui donc pâtit de n'en pas avoir ? Celui qui mange beaucoup de tout, et spécialement beaucoup de viande, celui qui boit de l'alcool, celui qui fume ; bref celui qui n'est pas naturaliste.

Les naturalistes vivent avec très peu. Les seuls mets qui leur coûtent, ce sont les fruits, et, encore, souvent, ils les récoltent.

Un colonial, qui dépensa beaucoup d'argent pour se nourrir et se rendre malade, lors d'un premier voyage en Afrique tropicale, se déclare prêt à y retourner avec moitié d'argent, parce qu'il a appris, avec nous, à vivre sainement et en même temps il s'est guéri.

En tout cas, nous désirons que tout naturaliste puisse, un jour, posséder un jardin : le jardin pour chaque famille est facteur de moralité, de sagesse. La masse paysanne a toujours été sage. Le jardin pour tous est une étape du retour à la terre, qui est un de nos gros « dadas ».

Et retour à la terre veut dire, pour nous, fin de la crise actuelle.

A quoi est due la crise actuelle ?

A la surproduction, dit-on.

Bon ; mais on n'a produit avec excès que pour satisfaire au besoin formidable de jouissance d'après-guerre. Jouissance de confort, jouissance alimentaire...

On a assez jeté vers les grandes cités, tombeaux de la race et tombeaux de la sagesse, toutes ces masses de gens avides de tout et mécontents de tout, toutes ces masses d'articles qui, aujourd'hui, restent invendus et provoquent faillites et chômage.

Sur son champ, le chef de famille produira, avec des moyens peu rapides, non standardisés, une grosse part de ce dont il aura besoin. Et ce qu'il produira sera beau, sera propre, sera sain.

Au lieu du pain industriel, dévitalisé, du boulanger : le bon pain bis de la ferme.

Au lieu du bifteck apporté chaque jour par le boucher : la poule au pot de loin en loin ; je dis de loin en loin, car, quand on voit vivre autour de soi les animaux de la basse-cour, on n'est pas tenté de les égorger...

Mais je me laisse aller au delà de mon programme ; je m'en excuse, mademoiselle, et je reviens à vous.

J'ai examiné les photographies que vous avez jointes à votre demande. Mes félicitations, vous avez la forme que nous voudrions pour toutes les femmes : belles épaules bien musculeuses, thorax bien travaillé ; la gymnastique a porté ses fruits.

Résultat acquis en dix-huit mois, dites-vous ; eh bien, vous ne pouviez pas mieux faire. Vous n'avez qu'à continuer et bientôt disparaîtra le peu de cellulite et de graisse qui — si je vois bien, mais on ne voit pas tout sur une photographie — encombre encore discrètement vos hanches et vos cuisses.

Je parle, dans mon « Crible » d'aujourd'hui, des adiposes localisées, en particulier du coussin gras de la hanche. Je crois que vous avez encore cela à faire fondre.

Chaque matin, au cours de votre séance de gymnastique, faites donc sur l'endroit quelques minutes d'automassage.

Mettez-vous dans la position dite au garde à vous, mais avec mains aux hanches, pouces non pas en arrière (à la Madame Angot), mais en avant, et pétrissez vigoureusement.

■ ■ ■

LA VIANDE CONSTITUE-T-ELLE LA BASE DE L'ALIMENTATION DE L'HOMME ?

DEMANDE. — Marcel Engler, Seine-et-Oise. — Chers docteurs, j'ai déjà eu l'occasion, au mois de décembre 1934, de vous faire parvenir une brochure éditée par le Syndicat de la boucherie, et que vous avez bien

NATURISME
LE GRAND MAGAZINE DE CULTURE HUMAINE

Le plus fort tirage des revues naturalistes 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 Cimara, PARIS (16^e)

Téléphone : Passy 77-95

IMPRIMERIE : ATELIERS :

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

Téléphone : Vaugrand 06-83

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

voulu commenter dans un très intéressant article paru dans le numéro 341 de Naturisme (15-1-35).

Je vous envoie aujourd'hui un article paru dans le Matin, relatif aux déclarations d'une « sommité médicale », bien entendu anonyme, concernant les bienfaits de l'alimentation carnée.

L'article a rempli de joie certains de mes collègues du bureau, mangeurs de viande et buveurs de vin bien entendu, en raison de l'active propagande que je mène pour le naturisme ; si quelques-uns, en effet, comprennent les bienfaits de la sagesse vitale que vous préconisez, la majorité, hélas, n'a que sarcasmes et haussements d'épaules pour la méthode. Cela ne m'empêchera pas de continuer ; je réponds à ceux qui ne veulent pas comprendre : « Attendez, continuez, et vous verrez un peu plus tard ; mais ce sera tant pis pour vous s'il est trop tard !... ».

Quant à moi, ainsi que j'ai déjà eu l'occasion de vous l'écrire et de vous le dire à l'Institut Naturaliste, je continue d'améliorer ma santé, et je me félicite des bienfaits du naturisme.

Voici l'essentiel de l'article du Matin. Il a pour titre :

L'ART DE MANGER POUR BIEN SE PORTER

... La viande, pour être assimilée avec fruit, doit être absorbée alors que l'estomac est vide, donc au début du repas, préalablement à tout autre aliment. Lorsque l'estomac est déjà encombré, il est très fréquent que la viande non seulement perd (sic) de sa valeur alimentaire, mais produit (sic) l'effet d'un toxique.

Une sommité médicale, qui a contrôlé cette observation, nous communique la note suivante qui est, à la fois, une réhabilitation du régime carné et une justification de l'hygiène de ce régime :

« Ne laissons pas les théoriciens de l'alimentation nous faire une loi de leurs préjugés.

« La viande constitue la base de l'alimentation de l'homme. Elle est favorable au développement et au libre exercice du corps et de l'esprit.

« En limitant aux besoins naturels la part du facteur complémentaire d'origine végétale, elle devient une source de tempérance et de sobriété (sic). »

Réponse. — Mon cher ami. Vos collègues, dites-vous, ont été « remplis de joie » à la lecture de cet article. Mais n'avez-vous pas été, vous aussi, rempli de joie en le lisant ? Il est, en effet, hilarant, cet article. Hilarant non du fait de ses arguments, mais du fait de ses fautes de français.

Il en a de bien bonnes, le journal qui nous prévient qu'une « sommité médicale » a pu écrire ça. Les sommités médicales, même antinaturalistes, sont allées à l'école.

Si le charabia ne vous a pas fait rire vous-même à première lecture rapide, relisez à nouveau. Je vous recommande surtout la dernière phrase avec ses « limitations aux besoins naturels de la part du facteur... ». Au fait, je crois avoir trouvé : ça doit être le facteur qui a fait l'article.

Et puis, non, il aurait écrit mieux que cela, le facteur.

Alors nous ne discuterons pas ; nous dirons seulement :

I. Qu'il n'y a pas le moindre avantage à manger la viande au début du repas, la pepsine, qui la digère dans l'estomac, attendant bien sagement sa venue. Dans un estomac déjà encombré, la viande digère tout de même, parce qu'elle est aisément attaquable par le suc gastrique. Ce n'est d'ailleurs pas une raison pour qu'il faille manger avec excès.

Les aliments qui peuvent mal digérer si on les mange après d'autres, en particulier après des légumes verts, ce sont des farineux : la ptaline chargée de transformer le farineux en sucre peut être absorbée par la cellulose, et, par conséquent, manquer au farineux.

II. Que la viande ne peut pas, raisonnablement, être considérée comme étant « la

base de l'alimentation de l'homme » ; n'importe qui sait qu'il n'y a pas « une base » alimentaire unique pour l'homme, mais des aliments multiples tous aussi indispensables l'un que l'autre :

L'eau, qui est le constituant fondamental de nos protoplasmes. « Nous sommes avant tout une baignoire remplie d'eau salée », a dit Quinton.

Les sels minéraux.

Les aliments solaires (vitamines...).

Les matériaux ternaies (graisses, féculents, sucres).

Les matériaux albumineux, enfin.

La viande est l'un de ces derniers. Mais il n'est pas démontré du tout qu'elle soit même « une base » nécessaire parmi les albumines. Les albumines végétales, par exemple, peuvent la remplacer, et, dans certains cas, elles la remplacent parfaitement.

De splendides athlètes (par exemple le Finlandais Nurmi, champion du monde de course à pied) sont végétariens.

■ ■ ■

LA CURE DE NEIGE POUR LES TOUT-PETITS

DEMANDE. — S. Marzank, à Oran. — Naturaliste et sportif depuis mon plus jeune âge et marié à une femme sportive, j'ai un jeune garçon de 2 ans, très bien portant, très fort, et qui a vécu deux mois de plein soleil, cet été, en nudiste intégral. Je viens vous demander si vous nous conseillez de l'emmener avec nous, cet hiver, aux sports d'hiver.

Cet enfant est actuellement élevé à Paris, mais dans les meilleures conditions de santé. Je crains que ce ne soit un trop grand changement de climat. Je pense aller à 1.800 mètres, au Val d'Isère, air excellent, mais climat rude. Pouvons-nous l'emmener, le

laisser courir dans la neige ? Faut-il beaucoup le couvrir ou le dénuder quand le soleil tape sur la neige ?

Je serai particulièrement honoré d'une réponse dans votre journal dont je suis un très ancien — et toujours fidèle — lecteur.

Veuillez agréer l'expression de toute mon admiration pour le beau travail de propreté physique et morale que vous faites dans Naturisme.

Réponse. — On peut faire faire du sport de montagne, l'hiver, aux tout-petits.

Jacques Durville a mis, pour la première fois, des skis, à Chamonix, quand il avait trois ans et demi. Et il s'est tiré de ce sport d'amusante manière. Mais votre enfant n'a que deux ans, et, à cet âge, le ski me paraît impossible.

Ceci n'empêche qu'à deux ans, un bébé peut profiter de la cure de montagne l'hiver. Mais il y a des précautions capitales à prendre.

N'oubliez pas que les tout-petits ont besoin de chaleur ; il faut donc de toute nécessité les couvrir, proportionnellement, beaucoup plus que les grands. Il faut multiplier leurs vêtements de laine. Deux parties de leur corps sont à protéger particulièrement pendant les heures froides : leurs mains et leurs pieds. Aux mains, j'ai souvent fait mettre deux ou même trois paires de gants l'une sur l'autre. Aux pieds, deux paires de bas de laine, le snow-bott, et, s'il le faut, par-dessus les snow-botts, encore une paire de bas de laine.

Comme l'enfant de deux ans ne peut marcher ni vite, ni longtemps, il arrive que, malgré l'équipement ci-dessus, lorsqu'il fait dix ou quinze degrés en-dessous de zéro, le bébé finisse par se refroidir tout de même.

Je me souviens du cas suivant : mon fils, alors âgé de deux ans et demi, avait joué dans la neige par moins dix ou moins

quinze degrés ; il eut si froid aux pieds et aux mains qu'il fallut près d'une demi-heure de bains chauds et de frictions pour faire disparaître l'impotence douloureuse pseudo-paralytique accompagnée de teinte violette qui avait envahi les quatre membres. Précisons, d'ailleurs, que l'incident n'eut pas la moindre suite fâcheuse ; nous n'eûmes même pas à déplorer un rhume de cerveau.

S'il faut couvrir convenablement les tout-petits à la montagne, on peut aussi, s'ils sont vigoureux, les dénuder totalement à certains moments ; mais on ne fera la chose que par temps très beau, pendant des moments très courts, et en surveillant de très près.

Le petit personnage, futur skieur, sera dévêtu sur les genoux de sa mère, à l'heure chaude du jour. Ne pas oublier que la peau des tout-petits est très sensible au soleil et que le soleil est très piquant à la montagne : il est piquant du fait de l'altitude (l'air sans nuage est très riche en rayons violets et ultra-violets ; les nuages absorbent les rayons ultra-violets), et il est piquant parce que la radiation sus-désignée arrive à la fois du haut et du bas.

Quelques minutes de bain atmosphérique en nudité totale suffisent. L'enfant doit avoir le sourire ; s'il crie, habillez-le. Surveiller la peau. Changer l'endroit insolé. Frictionner.

Pour l'altitude de 1.800 mètres dont vous parlez, j'estime que c'est trop haut. C'est déjà haut pour un adulte ; à plus forte raison pour un tout-petit parisien.

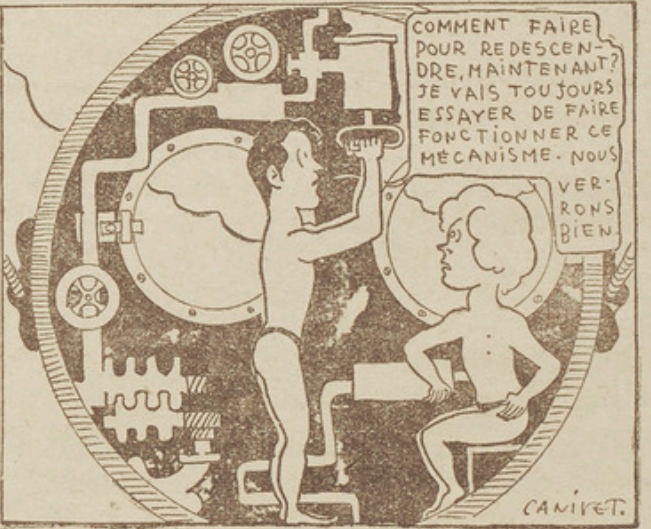
Cinq cents mètres (altitude des Vosges, du Massif Central...), ce serait beaucoup plus indiqué ; mille à la rigueur.

La Page des Enfants

LES AVENTURES DE NINE ET NONO
ENFANTS NATURISTES

XXX. — Au gré des vents

(Reproduction interdite.)



LA PACE DE LA FEMME

Vos mains Votre corps

LES TACHES BLANCHES DES ONGLES

Beaucoup de femmes sont désolées de voir leurs ongles enlaidis par des taches blanches souvent nombreuses.

Comment remédier à cet inconvénient ?

Les taches blanches des ongles trahissent un trouble de la nutrition. Ce trouble n'est pas nécessairement lié à la déminéralisation phosphatée : certaines gens ont ces taches et ne perdent pas leurs phosphates ; d'autres, qui perdent des phosphates en abondance, ont des ongles normaux.

Le trouble nous apparaît lié à un déficit sécrétoire des voies digestives : si les sécrétions du foie, de l'estomac, de l'intestin, du pancréas étaient meilleures, les ongles seraient de meilleure qualité et seraient uniformément transparents.

Nous avons souvent remarqué qu'à toute baisse nutritive précise correspond, chez les prédisposés, l'apparition de taches blanches sur tous leurs ongles. Nous avons remarqué qu'en remédiant à l'insuffisance sécrétoire on obtient des ongles normaux, c'est-à-dire transparents.

Le moyen naturiste de remédier à l'insuffisance sécrétoire est :

1° De mettre au point l'alimentation. Adopter le régime Durville pour troubles nutritifs moyens (voir « Naturisme » du 1^{er} janvier). Prendre soin de diastaser les farineux, pour faciliter leur digestion : saupoudrer tous les farineux (pâtes, riz, toutes céréales, pommes de terre) d'une farine de céréale germée (blé germé, riz germé). Ne pas boire aux repas. Manger cinq à huit amandes fraîches à chaque repas : riche d'un ferment, l'émulsine, l'amande est un diastasant de premier ordre ;

2^o D'augmenter la ration quotidienne de mouvement, pour permettre aux combustions organiques de mieux se faire : culture physique matinale, quinze minutes, et une heure au moins de marche rapide en une seule fois.



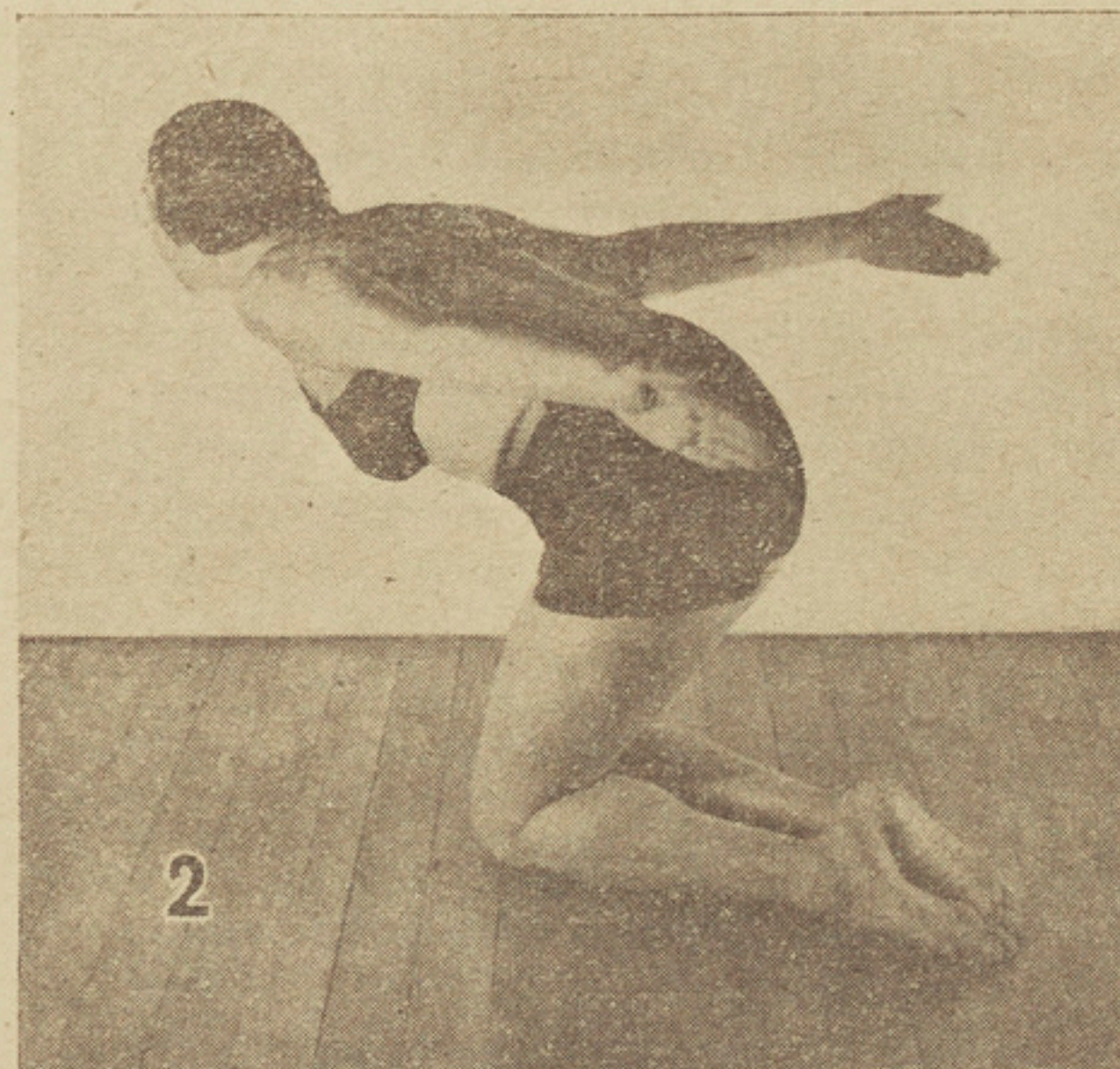
LES ENGELURES

Une lectrice, qui se dit « débutante en naturisme », nous demande quel traitement elle doit suivre pour se débarrasser de ses engelures.

Voici notre réponse :

C'est parce que vous êtes débutante en naturisme que vous avez des engelures. L'engelure est un trouble trophique qui ne peut survenir que chez des gens à nutrition mauvaise, donc alimentés de façon incorrecte, calfeutrés et sédentaires ; les troubles thermiques des extrémités et le nez rouge sont de même nature que l'engelure et reconnaissent les mêmes causes.

Quand vous aurez suffisamment pratiqué nos méthodes, votre foie brûlera solidement, votre arthritisme sera guéri, vos tissus se

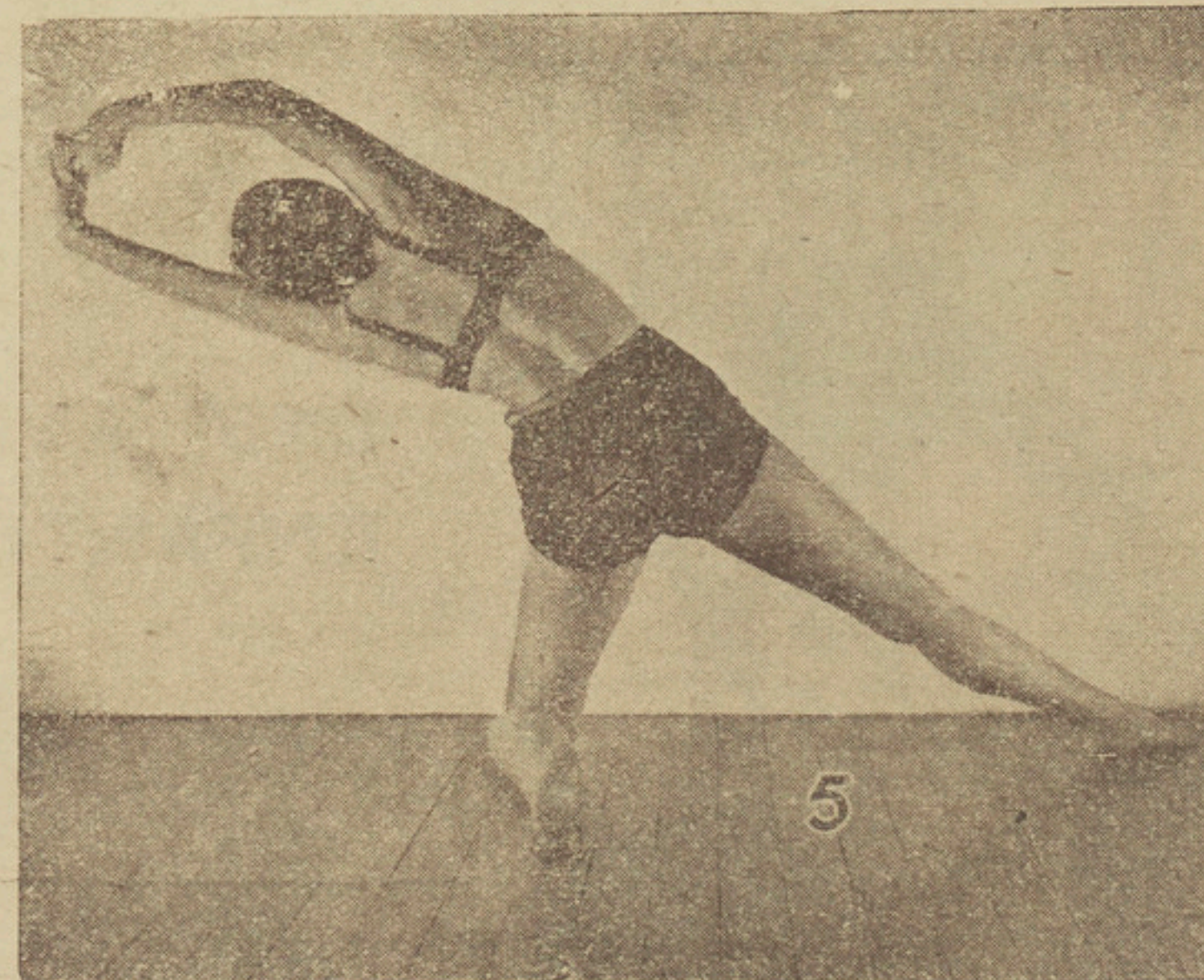


La mauvaise tenue du corps est souvent la conséquence de la faiblesse des muscles du dos. Pour fortifier ces muscles, faites les exercices suivants avec beaucoup de soin. — Premier exercice. Mettez-vous à genoux. Premier temps : courbez le dos en « dos de chat », les bras tombants, les mains touchant terre (photo 1). Deuxième temps : conduisez les bras vers le bas, puis à côté du buste (photo 2), en redressant la colonne vertébrale (regardez bien la photo). Troisième temps : tout en laissant le dos dans la même position, étendez les bras latéralement, puis portez-les en avant, dans le prolongement du buste (photo 3). Reprenez ensuite au premier temps : courbez le dos, etc. Les trois temps du mouvement doivent être exécutés lentement et sans interruption. — Deuxième exercice : Mettez-vous sur un genou ; allongez l'autre jambe sur le côté. Levez les bras et joignez les mains en entrecroisant les doigts comme le montrent nos gravures. Penchez le buste lentement et 5). Recommencez ensuite le même mouvement.



buste lentement et au maximum, alternativement à droite et à gauche (photos 4 et 5). — Le même mouvement en vous plaçant sur l'autre genou. — L'un et l'autre de ces exercices peuvent être répétés une dizaine de fois.

(Photos « Naturisme », commentées par Mme Karla Zerner.)



nourriront correctement, malgré le froid, et ils ne subiront plus cette désastreuse mort locale qu'est l'engelure.

Réviser votre régime alimentaire ; assurez-vous qu'il est assez riche en vitamines, en fruits, en écorces ; ne supprimez pas totalement la viande maintenant, car votre foie doit être trop déficient pour fonctionner bien avec la seule ration végétale.

Corsez la culture physique du matin. Entraînement très progressif au nu dans la salle de bains ; chaque bain d'air sera suivi d'une très vigoureuse friction de tout le corps avec serviette ou gant de crin, sans alcool.

Faites-vous un sport de plein vent ? Si vous n'en faites pas encore, pensez à en faire, très progressivement.

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**

Un supplément de 2 francs est 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 n'est exigible que pour la première insertion.

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

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

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

Toute Petite Annonce devant paraître dans le prochain numéro devra parvenir à l'imprimerie de « Naturisme », accompagnée de son montant, au plus tard le 24 janvier, à 10 h.

ETABLISSEMENTS NATURISTES

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

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

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.

RESTAURANT VEGETARIEN, 39, rue Dauphine, Paris-6^e. Le plus grand de la rive gauche. Prix-fixe : 6 fr. 50 et 5 fr. Ouvert le dimanche.

GROUPEMENTS NATURISTES

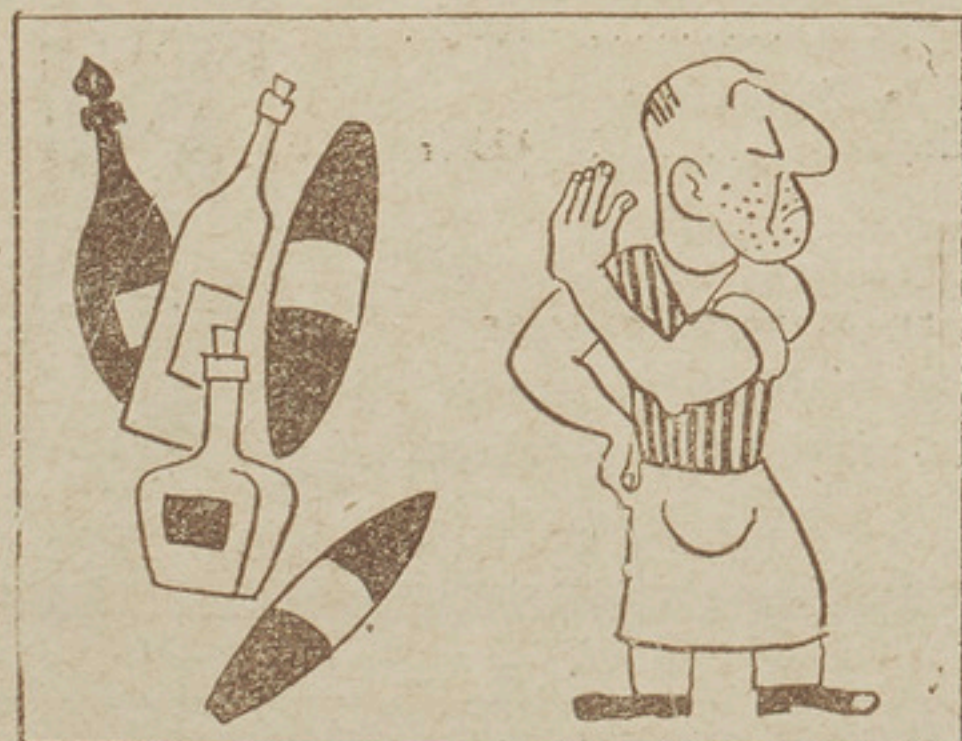
A.C. de Toulouse. Stades, jeux, séj. Voir Combes, café Glacier, 6, all. J.-Jaurès, Toul. Perman. 1^{er} 3^e jeud., 21 h.

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).

DAME NATURISTE désire connaître bonnes camarades, Paris ou banlieue, pour promenades le dimanche. — Ecrire à Naturisme, n° 823.

JEUNE HOMME NATURISTE, seul, cherche pension, camarades, St-ETIENNE (Loire). Millet, 8, rue Violette.

LES PETITES ANNONCES HUMORISTIQUES DE CANIVET



Valet naturiste cherche place. Ne boit pas la fine et ne fume pas les cigares du patron.

PENSIONS NATURISTES

CHAMONIX. — Ski. Championnats. Pension naturiste « La Roumna ». Sit. idéale. Prox. nouv. pistes de ski. Hiv. pens. compl. : 35 fr. Réduc. lect. Naturisme.

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.

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

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

ALIMENTATION NATURISTE

« RENOVA », 39, rue Dauphine, Paris-6^e. Toute l'alimentation naturiste et pâtisserie familiale. Vente au détail au prix de gros.

100 BANANES MURES 25 fr.

5 k^{os} DATTES GARANTIES 25 fr.

TONY PARET, Importateur, à Marseille (B.-du-R.).

JUS DE POMMES PAST. 2 fr. 40 la bouteille (verre compris) départ. Franco d'emballage par 25 bouteilles. J.-B. Bonhomme, bd des Rochers, Vitry (Ille-et-Vil.).

PHOTIS, 17, rue de Savoie, Paris-6^e. Toute l'alimentation naturelle. Constantement en réclame 2 articles différents. Prix de gros par 3 kg.

5 k^{os} Jupur 39 fr.

LE PARADIS DES FRUITS, à Marseille (B.-du-R.).

MIEL « SELECTA », LE MIEL NATURISTE. Expéd. directes. Postaux 3, 5, 10 kg. : 25, 40, 75 fr., fco domic. Lalanne, apic., Lamonzie-St-Martin (Dordogne). C.ct.Bord.270-94.

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 D^{rs} 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 D^r 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.

OFFRES D'EMPLOIS

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

JEUNE HOMME naturiste libéré, bon physique, est demandé pour emploi stable Nantes. Naturisme, n° 824.

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-Duvernay, Paris.

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

A vend., env. Toulon, pet. pens. natur. et végét., terrain jeux pl. nature ds les pins. Très intér., bas prix. Nat., 825.

Ile d'Oléron : 500 m2 terr. à bâtir, petit prix, vue splendide sur mer, prox. forêt pins. Maumelat, Juillan (H.-P.).

Ile du Levant. Pour reconstitution du camping. A vendre : 1^o Matériel divers ; 2^o Maison d'habitation ; 3^o Un terrain en toute propriété. Prix : 30.000 fr. A prévoir pour nouvelles constructions et améliorations : 30.000 fr. Total : 60.000 fr. Vie pour plusieurs personnes largement assurée. S'adresser Agence Pestiaux, Ile du Levant.

A CÉDER fonds alimentation naturelle en bonne voie de prospérité, à traiter directement avec 20.000. — Ecrire à Naturisme, n° 828.

MARIAGES

Dlle 39 a., par. moins, nat., sport., b.s.t.r., pet. avoir, épous. M^r 40-45 max., sit. tr. sér. Naturisme, n° 822.

INGÉNIEUR, brillante situat., grd. brun, sain, sportif, très bien phys., htes qual. de cœur et d'intellig., désire union avec j. f. 28-32, agréable, bien faite, qual. moral. et santé, femme d'intérieur, aspirant créer foyer uni, vie simpl. et saine. Dot non exigée. Discr. d'hon. Nat., 826.

DIVERS

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

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

Pour exploit. urg. aff. naturiste inédite, ch. associé NATURISTE CONVINCU (préf. Paris) dispos. env. 10.000 fr. (auto pour province serait utile). Naturisme, n° 827.

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 « Naturisme », 24, r. d'Alleray, Paris (15^e).

AU CLUB DU FAUBOURG

Jeudi 16 janvier, salle des Sociétés Savantes, à 20 h. 30, séance sensationnelle avec le général Mordacq sur *Faut-il changer le régime ?* Et M. Raymond Cartier, de l'Echo de Paris, sur *France et Allemagne*, avec M. Provost de la Fardinière en face des orateurs du Front Populaire. — Samedi 18, Salle Poissonnière, à 14 h. 30, l'écrivain César Fauxbras sur *Prostitution et chômage*. Débat sur *Le cas Doriot*, avec J.-M. Dubois, de l'Emancipation de Saint-Denis, en face des adversaires du député Doriot. *Le théâtre*, avec la vedette Monique Bert. Et mise en accusation du « Milieu ». *Les drames de Montmartre*. — Mardi 21, Salle Wagram, à 20 h. 30, le docteur Allaix sur *La circoncision et les israélites*, le docteur Béliard sur *Impuisants et stérilisés*. M^o Philippe Lamour, avocat à la Cour, sur *L'Affaire Prince*, avec le baron de Lussatz sur *Pourquoi l'inspecteur Bonny m'a accusé d'être l'assassin du conseiller Prince*. — Mercredi 22, Hôtel Bohy, 28, rue Monthon, à 20 heures, banquet-débat présidé par le célèbre compositeur Jean Tranchant qui chantera, avec Nane Cholet, ses airs les plus populaires, sur *La chanson et la vie*. Couvert : 30 francs.

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.

Les Editions 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.

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

Quatrième édition. Cinquantième mille.

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

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

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.

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.

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 Cure Végétale, 1 vol. à 30 francs.

Ce livre étudie les propriétés des « simples » et constitue le premier essai d'une pharmacopée nouvelle : la pharmacopée naturiste. On y trouvera tout ce qu'un naturiste doit savoir de la médecine par les plantes.

Ouvrage illustré de 67 dessins de Louis Méry.

Port en sus : France, 2 fr. 50 ; Etranger, 6 francs.

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.

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

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

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

LECTEURS ! COMMUNIQUEZ-NOUS LES

PHOTOGRAPHIES

QUE VOUS POSSEDEZ, CONCERNANT LE MOUVEMENT NATURISTE A PARIS, EN PROVINCE, AUX COLONIES ET A L'ÉTRANGER, AINSI QUE CELLES AYANT TRAIT A VOS RÉALISATIONS PERSONNELLES.

NATURISME

SE FERA UN PLAISIR DE LES PUBLIER

(Envoyer de préférence les négatifs, qui seront retournés après emploi.)

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

Deuxième édition. Vingtème mille.

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

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

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

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

Deuxième édition. Vingtème mille.

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

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

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

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)

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?...

ABONNEZ-VOUS

Un an : 40 francs

Six mois : 22 francs

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

FAITES LIRE « NATURISME »

ABONNEZ VOS AMIS

Six mois : 22 francs

Un an : 40 francs

CHRONIQUE FISCALE

Impôt sur les bénéfices commerciaux Cas particuliers

L'impôt sur les bénéfices commerciaux ne peut s'appliquer que sous certaines réserves à l'égard des agriculteurs qui font subir des transformations aux produits de leur exploitation avant de les livrer au commerce.

Quand ces transformations ne sont que le prolongement normal et usuel des opérations agricoles, les profits qui en résultent constituent un élément de revenu atteint par l'impôt sur les bénéfices agricoles. Ainsi l'agriculteur qui fabrique du fromage ou du beurre avec le lait de ses animaux, le viticulteur qui distille les marcs de sa vendange ne sont pas imposables à l'impôt sur les bénéfices commerciaux.

Par contre, lorsque les transformations effectuées sortent des usages normaux de la profession agricole et comportent la possession d'une installation industrielle, l'agriculteur qui s'y livre est passible de l'impôt sur les bénéfices commerciaux.

Tel est le cas d'un contribuable qui exploite concurremment une distillerie et une exploitation agricole, même s'il ne distille que des betteraves provenant de sa récolte (Arrêts du Conseil d'Etat du 6 novembre 1925, du 4 décembre 1925, du 3 août 1928). Il en est de même d'un cultivateur qui transforme en cossettes les racines de chicorée provenant de sa récolte (Arrêts du Conseil d'Etat du 30 juillet 1926 et du 26 mai 1933). De même en ce qui concerne un cultivateur qui exploite une féculerie, alors même qu'il ne traite que des pommes de terre provenant de sa récolte (Arrêt du Conseil d'Etat du 4 décembre 1925), ou un cultivateur qui fabrique de l'huile (Journal Officiel du 3 mai 1929).

Par contre, la champagnisation des vins qui n'exige qu'un outillage relativement simple peut être considérée comme une opération rentrant dans les usages normaux de l'exploitation agricole.

D'une manière générale, les éleveurs et nourrisseurs d'animaux ne sont pas passibles de l'impôt sur les bénéfices commerciaux lorsqu'ils agissent en tant qu'agriculteurs et quand ils nourrissent les animaux qu'ils élèvent en vue de la vente, sinon exclusivement, du moins principalement avec les produits de leur exploitation agricole.

Mais si les produits qu'ils achètent pour nourrir les animaux entrent pour une part prépondérante dans la nourriture du bétail entretenu sur leurs fonds, ils deviennent imposables à l'impôt sur les bénéfices commerciaux (Arrêts du Conseil d'Etat du 3 mai 1930 et du 4 avril 1930). Une note du ministre en date du 1^{er} décembre 1930 a décidé que l'éleveur ne serait pas assujéti à l'impôt sur les bénéfices commerciaux quand ses achats ne dépasseraient pas les deux tiers, en valeur, du total des produits consommés par les animaux élevés.

Le boucher qui possède des pâturages où il place les bêtes avant de les abattre est passible de l'impôt sur les bénéfices agricoles pour les revenus qu'il tire de l'exploitation de ses pâturages (Journal Officiel du 24 février 1933).

Les éleveurs de renards argentés sont imposables à l'impôt sur les bénéfices agricoles s'ils nourrissent

principalement leurs renards avec les produits provenant de terres qu'ils exploitent, sinon ils sont considérés comme exerçant une profession commerciale.

La personne qui élève des chiens en vue de les vendre est soumise à l'impôt sur les bénéfices commerciaux (Journal Officiel du 24 février 1922) ; par contre, le dresseur de chiens est passible de l'impôt sur les bénéfices non commerciaux.

L. R.

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

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

Bulletin d'abonnement à

NATURISME

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

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

à partir du premier numéro du mois de

Nom :

Adresse :

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

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

		France	Etranger
ABONNEMENT	1	12 fr.	17 fr.
	2	22 fr.	30 fr.
	3	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.

Seul...

madolin

3, rue des Petites-Ecuries, PARIS (10^e)

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^e arr. (Provence 49-83). — 37, rue du Rocher, 8^e arr. (Laborde 17-59).

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

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

SE COMMANDE CHEZ

madolin

DEMANDEZ LES NOUVEAUX CATALOGUES

vous pouvez
guérir
sans
drogues

LA MÉDECINE NATURISTE
VOUS LE PERMET



Traitement par la sympathicothérapie endonasale, à l'Institut Naturiste. (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).

*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.