

Naturisme : le grand magazine de culture humaine

I. Naturisme : le grand magazine de culture humaine. 1936-02-01.

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.

NATURISME

LE GRAND MAGAZINE DE CULTURE HUMAINE

En page 2 :

COMMENT
NOUS VIVONS
DANS
CINQUANTE ANS

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

En page 4 :

CAMPING
DANS LA NEIGE

par Jacques ROBIN.

En pages 10 et 11 :

LA PAGE DU MALADE

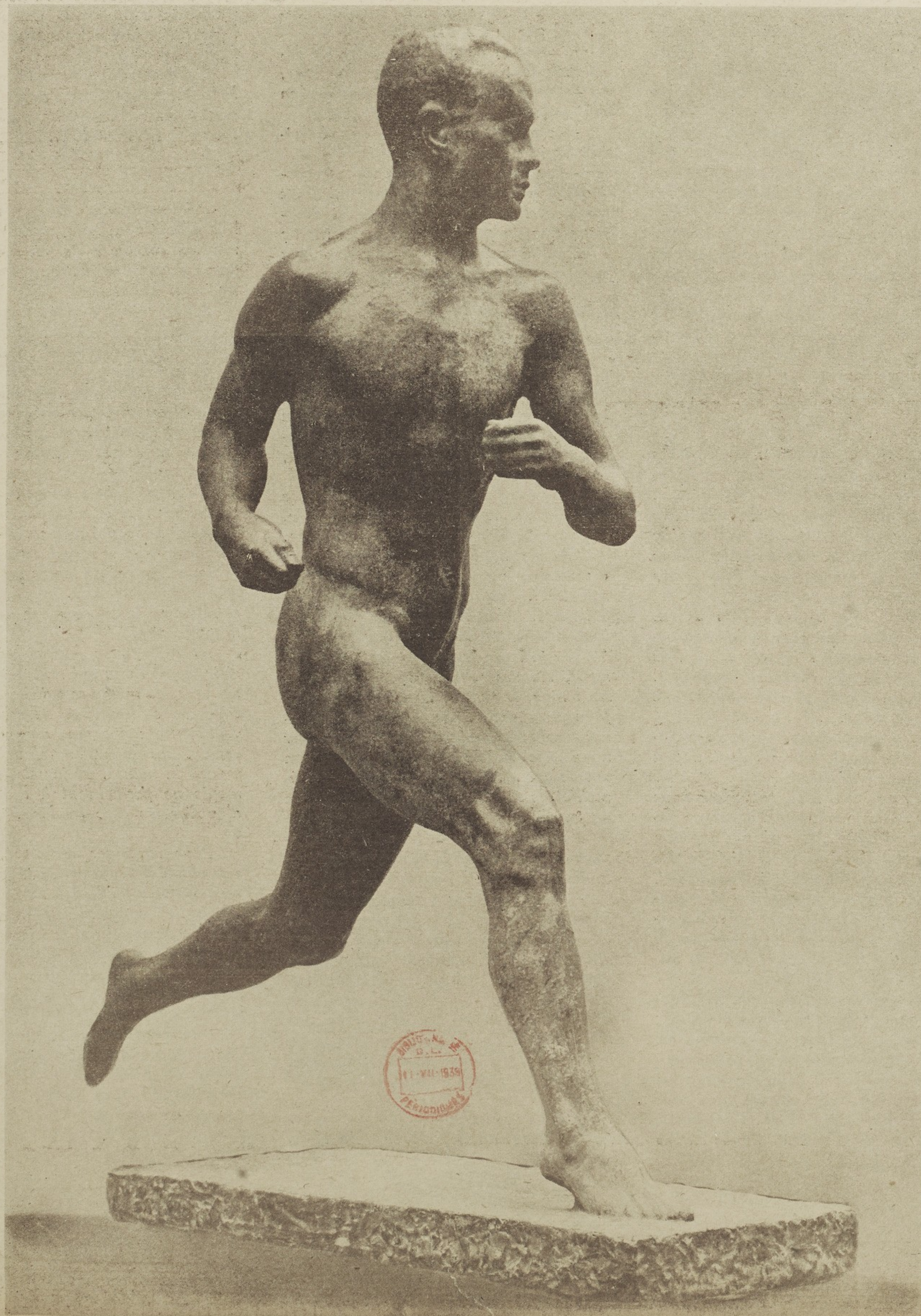
2 FRANCS

13^e ANNÉE

N° 366

1^{er} FÉVRIER

1936



← LA FINLANDE, QUI ACCORDE UNE SI GRANDE PLACE AU SPORT DANS LA VIE NATIONALE, EST SANS DOUTE, DE NOS JOURS, LE PAYS OU LA STATUAIRE S'INSPIRE LE PLUS DES MODÈLES ATHLÉTIQUES. * VOICI LA STATUE DU CHAMPION VÉGÉTARIEN PAAVO NURMI, PAR LE SCULPTEUR VAINO AALTONEN. (LIRE DANS CE NUMÉRO LA SUITE DU REPORTAGE DE HENRI-JEAN DUTEIL.)

Photo C.-G. Rosenberg.

Comment nous vivrons dans cinquante ans

UN journal méridional, Marseille-Matin, a, récemment, ouvert une enquête intitulée : « Le monde en 1985 » :

Que sera notre existence de civilisés, dans cinquante ans ?

Vivrons-nous dans des « buildings » éclairés jour et nuit à l'électricité ?

Sortirons-nous de chez nous pour sauter dans l'hélicoptère ?

Deviendrons-nous des machines ?

Mangerons-nous des pilules nutritives ?

Prendrons-nous la santé en pilules ?

Pour avoir, sur la question, l'avis des docteurs Durville, la direction de Marseille-Matin a envoyé à ceux-ci un de ses reporters, M. H. Dorac.

Voici comment M. Dorac a interprété, dans les colonnes de son journal, l'interview que lui ont donnée les docteurs Durville.

(En raison de la longueur de l'article et du peu de place dont nous disposons, nous nous sommes autorisés à supprimer de nombreux passages ; l'auteur voudra bien nous en excuser.)

... Je suis allé demander aux docteurs Durville, directeurs de l'Institut Naturiste, ce qu'ils pensent de notre enquête.

Après une longue course à travers la clinique qu'ils dirigent aux environs de l'Etoile, j'ai réussi à les arracher à leurs malades, à les bloquer entre deux portes et à leur poser ma question :

— Non, m'a répondu l'un d'eux, nous ne serons pas plus longtemps esclaves du progrès... Nous ne sommes pas appelés à devenir des machines... Nous évoluerons de plus en plus vers le retour à la nature...

— Ainsi vous estimez que, dans cinquante ans, les hommes seront à peu près revenus à la nature ?

— Je l'espère... Mais entendons-nous bien sur ce qu'il convient d'appeler « retour à la nature »... Il n'est pas question de revenir à l'état de la préhistoire. La machine aura continué de se développer, mais l'homme s'y sera enfin adapté (il eût fallu dire : l'homme ne sera plus assassiné par elle)... Elle lui permettra de multiplier ses loisirs, et pendant ces loisirs il reviendra à la nature.

Le docteur Gaston Durville me résume en quelques mots la théorie naturiste :

— La vie de l'homme moderne est bouleversée par quatre erreurs fondamentales : d'abord nous mangeons trop, et nous mangeons mal ; ensuite nous nous habillons beaucoup trop lourdement. (Nous avons dû dire à M. Dorac : nous

nous calfeutrons beaucoup trop : calfeutrement à l'usine, à la mine, à l'atelier, au théâtre, calfeutrement sous plafonds trop bas, dans des pièces sans soleil, sous des vêtements trop chauds...)

Troisièmement nous ne remuons pas assez.

Enfin nous sommes intoxiqués moralement par la vie des villes...

L'homme, dépassé par le brutal développement du machinisme moderne, doit reconnaître ses quatre erreurs et s'en corriger : tel est le but du naturisme.

— Pensez-vous qu'il parvienne à l'atteindre ?

— Je l'espère. (M. Dorac n'a pas reproduit la fin de notre phrase, qui disait quelque chose comme ceci : c'est d'ailleurs une question de vie ou de mort ; l'humanité fera ce qu'il faut pour mieux vivre ou elle dégènera totalement.)

Tout d'abord seront chassés de nos tables les produits qui nous empoisonnent...

Nous aurons ensuite, dit le docteur Durville, une transformation des vêtements... Par un entraînement continu, l'homme se sera habitué à supprimer peu à peu flanelles, tricots, gilets... Les chemises... permettront l'aération de la peau, les cols seront plats...

... Transformation de l'architecture des maisons : ce sera, pour tout le monde, l'époque du bain d'air et du bain de soleil.

Chaque appartement possèdera son « nudarium », pièce admirablement ensoleillée... sans tapis, où seront réunis la baignoire, la table de toilette, l'appareil à douches et un punching-ball.

C'est là que la famille, en maillot de sport, viendra, chaque matin, par tous les temps, la fenêtre largement ouverte, faire provision... de santé et d'optimisme. (Sans doute est-ce pour atténuer notre dire auprès de ses lecteurs non avertis que M. Dorac nous a fait dire « en maillot de sport » ; c'est en nudité totale ou en slip qu'il faut lire.)

Sans me laisser le temps de l'interrompre ni lui poser la moindre question, le docteur Durville poursuit rapidement :

— Cette culture physique quotidienne se complètera, une fois par semaine, par une journée passée au grand air. A cet effet, autour de chaque ville seront établis des stades, véritables îlots de verdure, où toute la population pourra se livrer (nous avons précisé : dans une tenue très allégée), au grand air (nous avons précisé : sous direction médicale compétente), à tous les jeux et à tous les sports...

(Avons-nous oublié de dire au reporter que la vente des alcools sera abso-

lument prohibée dans les buvettes des stades ?)

... La transformation de l'alimentation, l'habitude d'exposer la peau à l'air, la pratique (rationnelle) de la culture physique et des sports (ainsi que l'éducation optimiste qui ira avec) entraîneront automatiquement la bonne tenue morale dont l'homme actuel est souvent dépourvu... Et voilà ! »

Le docteur me serre vigoureusement la main, bondit dans l'escalier, et, grim pant les marches quatre par quatre, retourne à ses malades...

(Signé : H. DORAC.)

Remercions le distingué reporter de Marseille-Matin, qui a eu du mérite à enregistrer comme il l'a fait notre trop rapide conversation. Et complétons un peu, pour nos lecteurs.

L'être humain, dans cinquante ans, ne vivra pas de pilules alimentaires et n'achètera pas la santé en cachets, pilules ou vaccins.

L'erreur de la boulette alimentaire et l'erreur du médicament tout-puissant marchent de pair avec les autres graves erreurs modernes (l'erreur industrielle par exemple).

En même temps qu'on a cru pouvoir supprimer tout le travail manuel — qui avait fait la beauté et la santé de l'espèce humaine — et le remplacer par des mécaniques, en même temps on a cru pouvoir s'alimenter avec des quintessences et réparer ses fatigues par des produits d'apothicaire.

De même que devient laid, malade et immoral l'être qui ne travaille pas de ses bras, de même se suiciderait très vite celui qui se nourrirait de boulettes surconcentrées : nos gros rouages digestifs exigent les aliments volumineux qu'a prévus la nature. Et jamais les médicaments ne permettront à l'être humain d'oublier les Lois fondamentales de la vie.

Pour continuer de vivre, l'homme sera obligé d'appliquer systématiquement les nouvelles méthodes de culture assurant son développement harmonieux dans tous les plans, et qui enseignent que nos possibilités de beauté ou de laideur, de santé ou de maladie, de sérénité ou de misère nerveuse et morale sont en nous et non hors de nous.

Dans cinquante ans, espérons-le, chacun aura compris qu'il a la santé qu'il mérite, et qu'elle ne peut qu'être proportionnelle à l'effort qu'il réalise dans la voie de la sagesse.

D^r G. et A. DURVILLE.

LA VIVISECTION DES CONDAMNÉS A MORT

Nous avons souvent traité, dans nos colonnes, l'importante question de la vivisection. Un nouvel aspect du problème a été abordé par le docteur G.-R. Laurent dans le *Bulletin de la Ligue Internationale Antivivisectionniste*, édité à Bruxelles.

Voici l'opinion du docteur Laurent :

CETTE question des condamnés à mort et de la vivisection mérite qu'on s'y arrête. Elle s'est déjà posée d'ailleurs devant des Parlements étrangers, et en Amérique particulièrement la proposition de livrer les condamnés à mort aux vivisecteurs ne fut repoussée, dans certains Etats, qu'à une très petite majorité.

Elle peut demain se poser chez nous. Il faut donc être prêts à y répondre, car, jusque dans nos sociétés, le débat sur cette question a révélé des opinions différentes, et il importe que nous ne donnions pas à nos adversaires qui nous guettent le spectacle de divergences de vues et de contradictions, nous qui avons si souvent dénoncé les leurs.

Voici donc la question telle qu'elle se pose : *Devons-nous, nous antivivisectionnistes, approuver, ou, sinon approuver, laisser faire sans protester, ou même laisser discuter sans protester, l'application de la vivisection aux condamnés à mort ?*

Pour y répondre, il faut d'abord considérer le principe même de nos sociétés ou ligues antivivisectionnistes, qui est la guerre à toute vivisection sur quelque être que ce soit : animal ou homme. Admettons que, émus d'une part par le fait de l'utilité incontestable de l'expérience sur l'homme, d'autre part par le peu d'intérêt qu'offre le sujet d'expérience, qui s'est mis de lui-même en dehors de la société, et qui est voué de toute façon au trépas ; sur qui en outre la société a un châtiment à exercer, et qui ne peut se racheter qu'en essayant de lui être utile ; admettons qu'en égard à tout cela, nous transigions avec nos principes directeurs et laissons fléchir notre doctrine, il ne faut pas perdre de vue que c'est à un argument de vivisecteur que nous céderions ; qu'en faisant cela, nous raisonnerions comme les vivisecteurs, car ces arguments-là, ils nous les servent pour les chiens.

Que nous disent-ils en effet ? Ils nous disent : « Que vous importe, bonnes âmes sensibles, que nous opérions ces animaux, puisqu'ils sont aussi condamnés à mort ? S'ils n'étaient pas en ce moment sur la table de vivisection, ils seraient déjà morts asphyxiés par le gaz à la fourrière. Ils ne font par notre main

que changer de mort, voilà tout ; et d'inutile qu'il était, leur trépas devient, grâce à nous, utile aux autres êtres vivants. » Voilà ce que nous disent les vivisecteurs.

Changer de mort, tout est là ! Et quel est le changement qui est offert au condamné ? Le thème de l'expérience, on le devine : une mutilation épouvantable, l'ablation d'un organe essentiel ou d'un centre nerveux entraînant dans l'organisme des désordres graves et irrémédiables, ou encore l'inoculation d'une maladie infectieuse terrible : tétanos, charbon, fièvre jaune, etc., la mort lente au lieu de l'exécution rapide ; l'agonie prolongée d'un organisme mutilé par le scalpel ou empoisonné par les parasites infectieux. Est-ce cela que peuvent approuver nos ligues humanitaires ?

Il y a, nous le savons, le grand argument : le consentement du condamné. Le lui demandera-t-on toujours ? Et le donnerait-il, que vaudrait cette signature extorquée le couteau sur la gorge, c'est le cas de le dire, et sous la fallacieuse promesse d'une survie possible ? Ne serait-ce pas là une monstruosité de plus ajoutée à cette pratique, que celle de ce condamné signant sans savoir à quoi il s'engage — car s'il savait ce qui l'attend il préférerait cent fois la mort sans phrases.

Un autre élément à considérer en cette sinistre affaire, c'est la mentalité spéciale des vivisecteurs. N'oublions jamais la fameuse phrase de Claude Bernard : « Le vivisecteur n'est pas un homme ordinaire... », si nous voulons situer exactement leurs arguments et leurs polémiques.

Donc, ces hommes qui, de leur propre aveu, ne sont pas comme les autres, quand on aura toléré qu'ils expérimentent sur l'homme, quand on les aura mis au comble de leurs désirs, quand on aura déchaîné au paroxysme leur curiosité sadique, croit-on qu'ils resteront dans les limites que la loi ou la tolérance leur aura fixées ?

Quand une expérience aura été faite par un vivisecteur sur un condamné avec un résultat quelconque, un autre vivisecteur, vingt autres vivisecteurs surgiront qui, suivant leur habitude, voudront prouver le contraire ; et croit-on que dans leur ardeur sanguinaire, ils auront la patience d'attendre, des semaines ou des mois, l'aubaine d'un autre condamné benévole ? Non. La tentation sera trop forte pour eux.

Le résultat de leurs expériences, ils voudront le contrôler ; et, à défaut du

matériel humain que la loi leur attribuera trop parcimonieusement, ils regarderont autour d'eux s'il n'y a pas d'autres victimes prêtes à les remplacer.

Et alors, tremblez pour les malheureux sans défense ! Tremblez pour tous ceux qu'une détresse physique ou morale aura placés dans des collectivités nombreuses, où la responsabilité est dispersée et le contrôle difficile ; dans des agglomérations où l'individu n'est plus qu'un numéro, malades des hôpitaux, vieillards dans les hospices, enfants arriérés et aliénés dans les asiles... Croit-on qu'ils demanderont la permission pour étendre la vivisection à tous ces malheureux ?

Non ! Gardons-nous d'ouvrir cette porte, car à peine serait-elle entre-bâillée que nous reculerions effrayés de tout ce qui pourrait y passer.

Si la société a à se défendre contre certains de ses membres indignes qui sont pour sa sécurité une constante menace, qu'elle le fasse, même en leur ôtant la vie si elle croit que c'est son droit ; mais c'est tout son droit, et elle n'a pas celui d'aller plus loin. La mort, oui. La torture, non !

Et nous, adversaires irréductibles de la vivisection, qui tentons par tous les moyens d'arracher les malheureuses bêtes à leurs bourreaux, si on nous demande notre avis, et même si on ne nous le demande pas, nous le donnerons, et le voici :

Nous répondrons qu'il ne faut pas compter sur nous pour changer les victimes et livrer aux vivisecteurs, à la place des bêtes, des hommes, si vils et si méprisables soient-ils ; car si nous faisons cela, nous ne serions pas autre chose que leurs complices et leurs pourvoyeurs.

D' G.-R. LAURENT.

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 : D^r André DURVILLE Rédacteur en chef : D^r Gaston DURVILLE

Secrétaire général : Pierre AUDEBERT

DIRECTION-ADMINISTRATION :

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

Téléphone : Passy 77-95

IMPRIMERIE ATELIERS :

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

Téléphone : Vaugirard 06-83

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

CAMPING DANS LA NEIGE

Il était une fois deux camarades qui, à maintes reprises, avaient préféré, à l'oreiller moelleux de leur chambre, celui de leur tente, bourré de paille ou de foin ; deux garçons pour qui la vie au grand air était devenue une seconde nature ; bref... deux vrais campeurs.

Après avoir bourlingué à pied, en bicyclette, en canoë et en utilisant plusieurs autres moyens de locomotion, ils constatèrent que le camping, mon Dieu... était encore praticable l'été, mais que l'hiver obligeait impitoyablement à ranger dans la cave ou au grenier le matériel qui leur procurait tant de saines joies.

C'étaient, comme je viens de vous le dire, deux vrais campeurs, deux francs et rudes gars. Ils ne se découragèrent pas pour si peu. Savez-vous ce qu'ils firent ? Ils décidèrent de camper *dans la neige*.

Parfaitement : dans la neige. En y réfléchissant bien, on se rend compte que la chose n'est pas si extravagante qu'elle en a l'air à première vue.

Ce sont la pluie, la boue qui, en hiver, s'opposent au camping ; mais, sur l'épais tapis blanc qui couvre la montagne, on peut très bien planter sa tente, l'isoler du froid, et s'y ménager un confort suffisant.

Encore faut-il, pour cela, emporter un « équipement » judicieusement choisi. C'est à quoi nos deux amis s'attachèrent dès lors. Ils se documentèrent, comparèrent, adoptèrent. Et comme leur choix, par la suite, se révéla excellent, nos lecteurs ne nous pardonneraient pas si nous n'en rapportions, ici, tous les détails.

Tout d'abord, ils achetèrent une tente « isotherme » à double paroi, indispensable pour ce genre de sport ; puis

ils firent deux catégories de leur matériel de camping estival.

a) A emporter :

Sac bergan à armature ;

Couverture de duvet ;

Primus ou Radius avec réserve d'essence ;

« Popote » aluminium ;

Bouteilles thermos ;

Allumettes et briquet ;

Matériel de toilette ;

Sac de couchage ;

Matelas et oreiller pneumatiques.

Toutes choses qui forment la base d'un équipement de campeur moderne.

b) Ils laissèrent de côté les assiettes en bakélite et toutes les fariboles qui sont parfaites en été, mais qui, à 1.000 ou 1.500 mètres, auraient été déplacées.

En un mot, ils emportèrent le maximum de choses pratiques sous un minimum de poids. Car, en montagne, où nul « petit nègre » n'est là pour porter votre sac, le facteur poids est des plus importants.

Mais ce n'était pas tout : il fallait également prévoir de la nourriture... Les deux camarades se décidèrent pour des aliments peu encombrants et susceptibles malgré tout de les nourrir correctement, tels que : bananes séchées, lait condensé sucré, porridge, riz intégral, blé germé, miel, amandés, gruyère, cheddar, etc.

Voilà donc nos amis parés pour l'essentiel de l'équipement et de la nourriture.

Jetons un coup d'œil aux menus accessoires :

De la lanoline pour le visage ;

De la graisse pour les chaussures ;

Une boîte à pansements ;

Une lampe de tente (et non une bougie) ;

Une pelle à neige (modèle campeur) ;

Un filtre portatif ;

Des piquets de tente de rechange (modèle pour la neige).

Tout ceci fournit une longue énumération, mais, au fond, tient assez peu de place dans les immenses sacs tyroliens.

Quant aux vêtements, en voici une liste succincte (nous avons donné une liste complète de l'habillement pour sports d'hiver dans notre article du 1^{er} janvier) :

Trois pull-over en laine ;

Socquettes non dessusintées ;

Passe-montagne, serre-tête ;

Lunettes ;

Windjack à capuchon ;

Veste en toile.

Le reste exactement comme si l'on allait à l'hôtel — avec, évidemment, moins de fantaisie dans le costume.

Ainsi équipés, nos deux rudes campeurs prirent le chemin de la gare de Lyon, un beau soir, alors que Paris, au pavé glissant, mirait ses enseignes au néon sur l'asphalte mouillé.

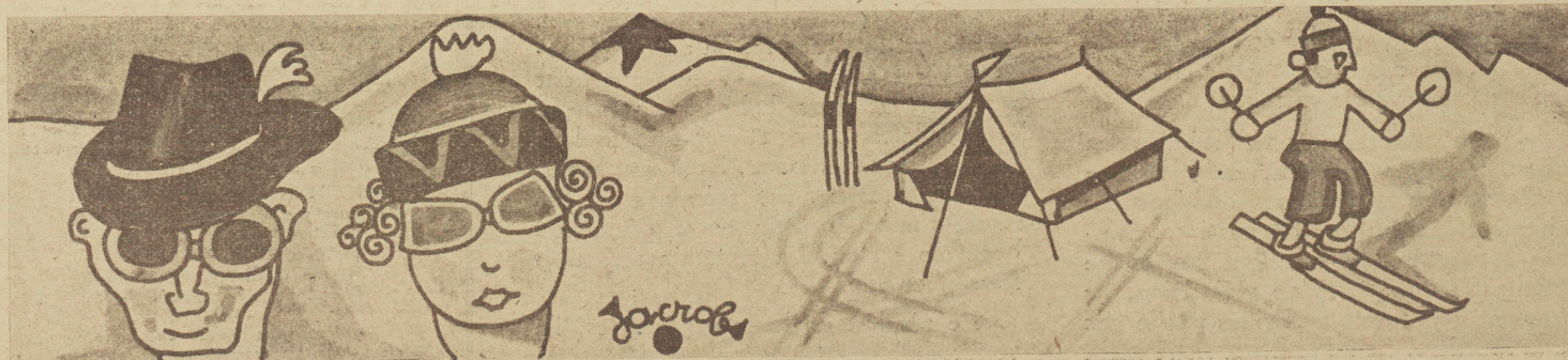
Le lendemain, après deux heures de montée avec leurs peaux de phoque, ils arrivèrent dans une petite vallée abritée du vent où, à l'aide de la pelle, ils commencèrent à creuser un emplacement pour leur tente, à la manière des Esquimaux.

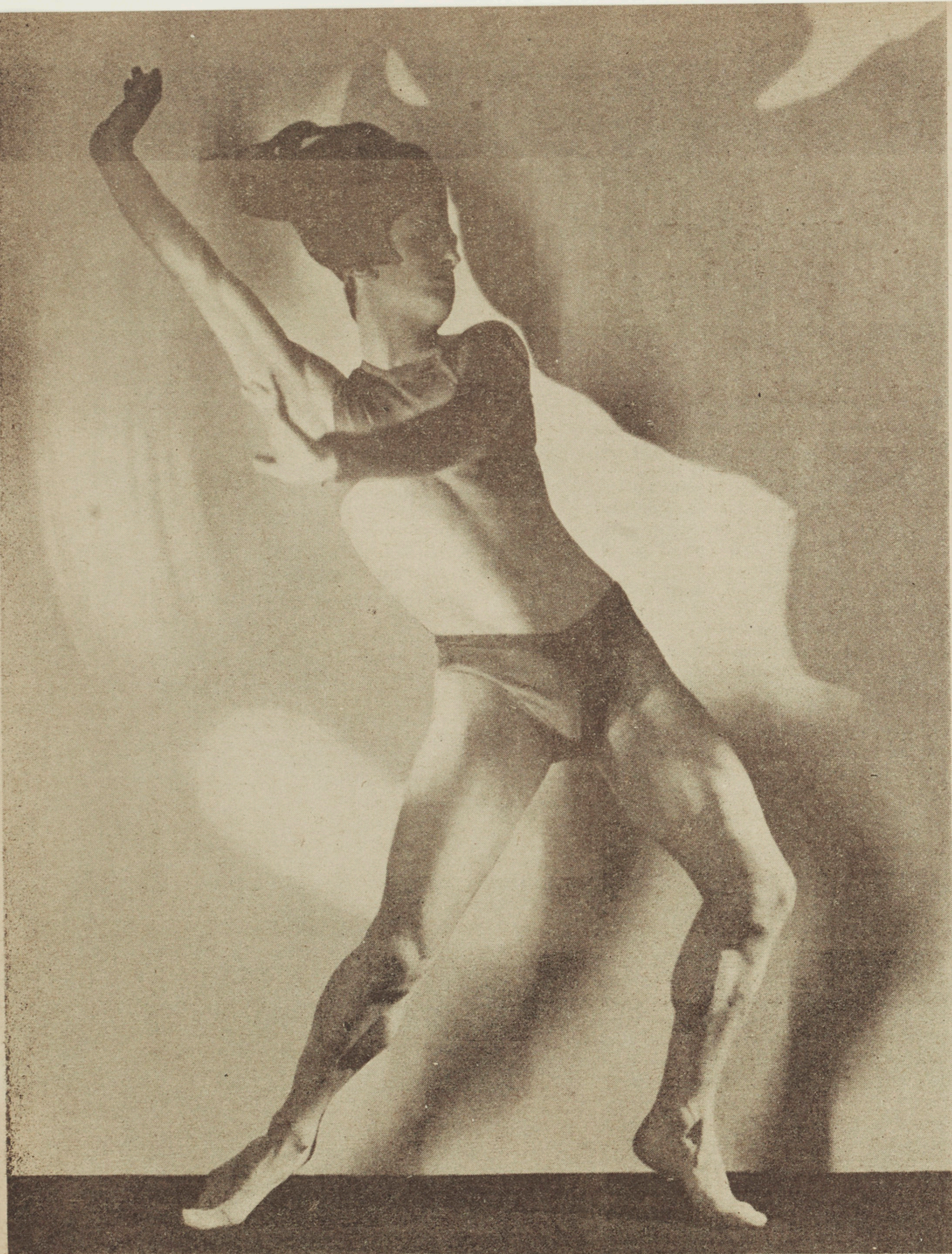
Et, le soir, sous un ciel pur et majestueux, au milieu du silence blanc de la neige, tandis que les deux amis, bien emmitoufflés dans leurs sacs de couchage, s'appêtaient à prendre un repos bien gagné, leur regard clair se croisa, et un sourire illumina leur visage.

Ce n'est pas là le récit d'un « exploit » ; ce n'est pas, non plus, l'évocation d'un rêve. C'est seulement une petite étude destinée à rappeler, à ceux qui aiment la montagne, qu'il existe une façon de plus de communier intimement avec elle.

... J'ai revu mes deux gaillards ; ils m'ont convaincu. Et je crois bien qu'au prochain départ, nous serons trois...

Jacques ROBIN.





danse

Geneviève Yone et Yves Brioux, de l'Opéra, furent, on s'en souvient, parmi les premiers adeptes de l'Île des Naturistes de Villennes. Les voici interprétant deux de leurs danses, où leur grand talent s'exprime en des attitudes pleines d'harmonie. L'« art du geste » est inséparable de la culture du corps. Le civilisé moderne, raidi de rhumatismes et encombré par son gros ventre, est incapable de se mouvoir en beauté.



SUR LA VIE SIMPLE

Certaines personnes, qui comprennent mal le naturisme, croient embarrasser ses adeptes en leur demandant jusqu'à quel point ils comptent simplifier leur vie. Elles ajoutent que de simplification en simplification on pourrait revenir à l'état de nature, et que cela ne serait pas un progrès.

Retournant la question, nous demandons à ces personnes à quel moment elles cesseront, elles, de tout compliquer. Nous leur faisons remarquer que le régime des complications ne leur a pas bien réussi, qu'il a désordonné le monde, que tous les compliqués impénitents semblent destinés à finir au cabanon : et que cela non plus n'est pas un progrès.

Cependant le pire des deux est évidemment le cabanon, car enfin il doit y avoir parfois bien de la joie à vivre nus dans les bois.

Simplifier sa vie ne signifie pas que l'on renonce à la science, à l'art, aux machines, au savoir humain : mais qu'on entend les utiliser autrement qu'on ne fait de nos jours. Tandis que ces choses devraient concourir à notre bonheur, nous voyons quoi ? La science exploitée par des charlatans et servir à l'extermination des peuples, l'art tomber de plus en plus dans l'extravagance, et le machinisme nécessiter des réformes sociales que nous ne voulons pas faire !

Et tout cela parce que le monde est plein de compliqués et de gens qui n'ont qu'un dieu : l'argent.

Si ces fous, qui cherchent le bonheur sans jamais le trouver, savaient qu'il réside dans une simplicité qui n'a rien de commun avec la marche à quatre pattes dans les bois, ils ne nous poseraient pas des questions ridicules. Et ils tâcheraient sans doute d'acquiescer cette pondération qui leur manque tant, et qui empêche précisément les vrais naturistes de retourner à l'« état de nature ».

A. DESCAZAUX.

LES D^{rs} GASTON ET ANDRÉ DURVILLE
rappellent que leur

CLINIQUE GRATUITE

à lieu tous les dimanches matins, à 9 h. 30,

à l'Institut Naturiste

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

Tous les malades, de quelque milieu et de quelque condition que ce soit, sont reçus, STRICTEMENT SUR RENDEZ-VOUS (téléphoner à Passy 77-95). Les malades reçoivent gratuitement et sans aucun frais le régime et les conseils d'hygiène nécessités par leur état.

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.

LA SANTÉ PAR L'ALIMENTATION

Les aliments naturistes anti-infectieux

A mesure que nous avançons dans la mauvaise saison, les aliments vitalisés, que nous pouvons manger crus, deviennent de plus en plus rares et sont remplacés, dans nos mœurs modernes, par d'autres de présentation flatteuse et « de bonne conservation », c'est-à-dire de plus en plus épurés et de moins en moins vitaminés.

Cependant, c'est l'époque, entre toutes, où les mères qui ont la charge du menu quotidien doivent se rappeler que l'alimentation est le moyen le plus simple, donné par la nature, non seulement de subvenir aux besoins énergétiques et calorifiques du corps, mais aussi au bon équilibre des humeurs. C'est dans ce dernier point que gît le secret de la bonne santé, en général, et plus particulièrement la capacité de résistance de l'organisme aux causes d'infection.

En effet, notre alimentation — plus particulièrement celle qui est crue — doit nous apporter la vitamine anti-infectieuse. Cette appellation parle d'elle-même à l'esprit ; toutefois, nous ne devons pas croire que son rôle est purement négatif ou de prévention ; en fait, elle défend l'organisme en le développant ; c'est du reste pourquoi elle porte aussi le qualificatif de « vitamine de développement », qui illustre mieux son action profonde aux répercussions lointaines. Sans elle, il n'est pas d'édification tissulaire possible. Cependant, les physiologistes sont frappés du fait que cette vitamine apparaît comme donnant une remarquable stabilité aux humeurs, particulièrement aux produits de la sécrétion des glandes endocrines. Trois d'entre elles, le thymus, les testicules et les surrénales, sont particulièrement sous sa dépendance. Ce sont les hormones sécrétées par ces glandes qui ont des répercussions très lointaines dans l'organisme. La xérophthalmie est une maladie des yeux de caractère infectieux, et le fait que cette vitamine est anti-xérophthalmique a mis de nombreux chercheurs sur la voie de plus amples expérimentations, qui ont révélé les principaux effets suivants :

La xérophthalmie est une maladie infectieuse typique, et qui se produit inéluctablement par la carence de cette vitamine ; elle est donc, à proprement parler, une « avitaminose ». Mais l'expérience montre que, en dehors des yeux, certaines muqueuses ont une susceptibilité plus marquée, autrement dit une électivité plus grande à l'infection, de même que certains organes sont plus particulièrement sensibles à certaines toxines. C'est ainsi que les troubles qui frappent la muqueuse vésicale sont si constants que certains auteurs attirent l'attention des médecins, dans les cas de lithiase vésicale, sur la carence possible de la vitamine de développement.

Les expérimentations ont aussi fait ressortir la susceptibilité des muqueuses de l'appareil respiratoire, qu'il s'agisse de catarrhe nasal et bronchique ou d'infection pulmonaire. Nous voulons dire qu'un régime déficient, n'apportant pas régulièrement, et en quantité suffisante, cette vitamine, prédispose ces muqueuses à devenir le siège d'une infection.

Des répercussions si lointaines ne s'expliquent que par une altération de la composition du sang, altération résultant de ré-

gimes dépourvus ou trop pauvres en cette vitamine. On note, en effet, une diminution du pouvoir bactéricide du sérum et une diminution de l'activité des phagocytes, qui sont les gendarmes de l'organisme. Bien plus, cette altération va tout de suite influencer sur les phénomènes d'osmose, causes des échanges inter-tissulaires.

L'expérimentation montre encore qu'un manque grave et prolongé de la vitamine de développement amène, avec l'arrêt de la croissance staturale, une fragilité spéciale des os : l'ostéoporose, qu'il ne faut pas confondre avec le rachitisme proprement dit.

Si l'arrêt de la croissance est, comme la xérophthalmie, un signe typique, inéluctable, une vraie « avitaminose », ce signe est toujours accompagné d'autres troubles graves qui varient d'un sujet à l'autre, parce que l'électivité se produit tantôt à une muqueuse et tantôt à une autre.

Il ne faut pas croire que l'arrêt de la croissance ou un mauvais état général soient choses anodines ; elles cachent au contraire une question vitale qui est une affaire d'alimentation.

La vitamine de développement, avec celles de nutrition et anti-scorbutique, est d'importance vitale. Il est tellement vrai que nous devons trouver dans notre alimentation les éléments nécessaires à l'entretien de la vie que les troubles d'ordre digestif sont les premiers à se manifester dès que l'organisme ne trouve pas une suffisance de vitamines, notamment des trois qui sont « vitales ». L'organisme proteste contre le régime subi et en cherche un autre. La diarrhée est constante dans tous les cas d'avitaminoses, même frustes. Dans le cas qui nous occupe ici, on remarque une accélération du transit intestinal et surtout une mauvaise nutrition de toutes les couches du derme. L'aspect extérieur du sujet devient rapidement minable et émacié, comme il arrive dans les cas de xérophthalmie et de hikan.

La vitamine de développement, généreusement répandue dans la nature, devient en fait de plus en plus rare à mesure que nous nous éloignons des aliments crus, verts et gras. Dans les régimes d'hiver, elle peut même arriver à faire défaut, sinon complètement, du moins en très grande partie. C'est pourquoi il nous paraît utile d'insister à nouveau sur elle dans ces colonnes. Nous verrons en effet ce qu'il faut penser, en hiver, des laitages et des beurres frais, qui deviennent rares et onéreux. Nous insistons par contre sur l'huile d'olive préparée à la manière naturiste, un des rares corps gras que nous pouvons et devons consommer crus ; on l'utilisera en assaisonnement avec de la bonne salade de mâche et, pour ne pas oublier la troisième vitamine d'ordre vital, avec du pain naturiste complet, qui est le complément indispensable, tant au point de vue physiologique qu'au point de vue du goût.

Le corps gras est un élément indispensable, mais il est navrant de voir comment, à notre époque, l'industrie de l'alimentation a dénaturé ce produit — qui devrait être de consommation quotidienne afin de nous apporter la vitamine anti-infectieuse, dont nous devons maintenant comprendre l'importance.

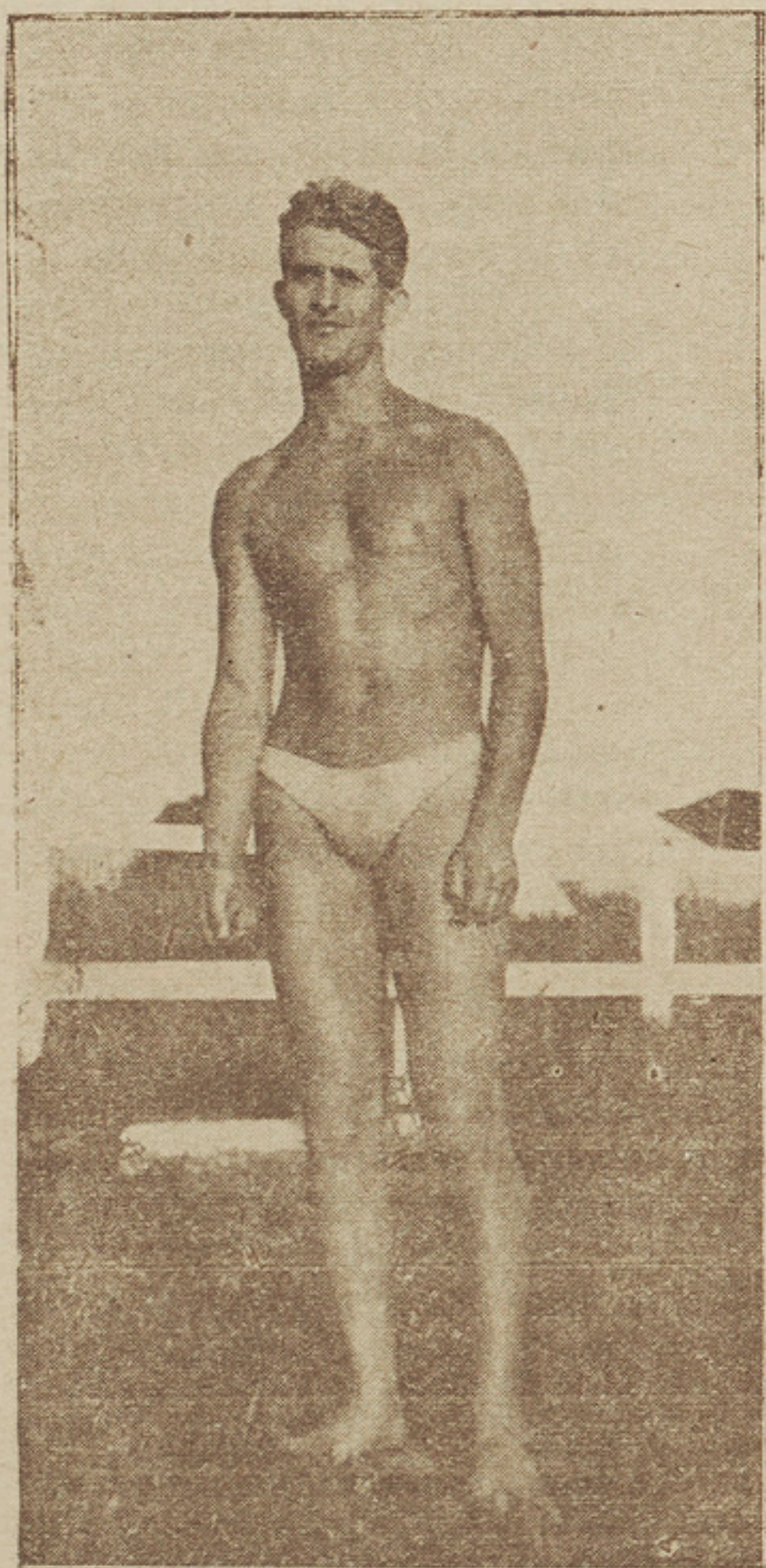
ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

De-ci, de-là...

BRUITS ET POTINS

DISTINCTION

Le *Journal Officiel* du 12 janvier nous apprend que la médaille d'argent de l'Education Physique vient d'être décernée à M. Jacques Dupuis, membre du Conseil d'administration de la Société Naturiste, en récompense des services qu'il a rendus à la cause de l'éducation physique.



Le naturiste Jacques Dupuis

Nous présentons au naturiste Jacques Dupuis nos vives félicitations pour cette distinction si méritée.

■ ■ ■

REMERCIEMENTS

Nous avons publié, dans notre numéro du 1^{er} janvier, l'émouvant appel d'une maman de huit enfants, dont le mari, malade, chômait depuis vingt mois, et qui demandait pour ses bambins des lainages chauds et quelques douceurs.

Cet appel a été entendu. Des envois généreux ont été faits à Mme du Pérou — c'est le nom de la maman — non seulement par nos lecteurs de Paris et de province, mais aussi par ceux de l'Algérie et du Maroc.

Mme du Pérou nous prie de présenter, à tous ces amis qui l'ont secourue dans sa détresse, ses remerciements émus et profondément reconnaissants.

« Cela réchauffe le cœur, écrit-elle, de penser qu'en ce siècle si égoïste il existe encore des âmes sensibles... »

Aux remerciements de Mme du Pérou, *Naturisme* joint les siens.

■ ■ ■

LANGAGE SAVANT

Cette savoureuse histoire nous est contée par *Paris-Soir* :

Un docteur, au cours d'un examen, constate que son malade porte une lésion qu'une médication intempestive a fort aggravée.

En bon confrère, il ne veut pas trop critiquer ce qu'un autre médecin a ordonné à tort, et, pour adoucir son jugement, il le formule en latin : *Primum non nocere* (d'abord ne pas nuire).

— Excusez-moi, docteur, répond le malade, je ne sais pas le grec, je n'ai fait que du latin.

— Le mieux, ajoute le témoin de l'aventure, est que cette histoire est absolument authentique !

■ ■ ■

APÉRITIFS

Chacun sait à quelles boissons plus ou moins corrosives et antihygiéniques l'on donne aujourd'hui le nom d'apéritifs.

Cette singulière dénomination était jadis appliquée à des aliments qui étaient censés ouvrir l'appétit (du latin *aperire*) ; elle donna lieu à une plaisanterie de Rabelais, que Bersal de Verville raconte dans son *Moyen de parvenir* :

« Le cardinal du Bellay était malade d'une humeur hypocondriaque. Plusieurs grands médecins, ayant conféré à ce sujet, déclarèrent qu'il fallait faire prendre à Monseigneur une décoction apéritive.

« Rabelais, qui, en sa qualité de médecin en titre du cardinal, avait assisté à la conférence, laissa ces messieurs caqueter et fit, en toute hâte, mettre au milieu de la cour de Châtel un trépied sur un grand feu, et par-dessus un chaudron plein d'eau où il mit le plus de clefs qu'il put trouver, et remuait ces clefs de toutes ses forces avec un bâton.

« Les docteurs, descendus, voyant cet appareil, demandèrent à Rabelais pourquoi il se donnait tant de mouvement :

« — J'accomplis votre ordonnance, messieurs, leur dit-il, d'autant plus que rien n'est si apéritif (ouvrant) que les clefs ; et si vous croyez que cela ne suffise pas, j'enverrai quérir à l'arsenal quelques pièces de canon. Ce sera pour la dernière ouverture. »

DESTINÉES...

Deux frères jumeaux, menuisiers de leur métier, viennent de mourir à l'âge de 70 ans, dans leur village natal de Wrentham (Massachusetts) de la même maladie : cancer à l'estomac.

Le cours de la maladie fut chez tous les deux exactement identique et ils moururent le même jour et presque à la même heure.

Voilà certes un cas curieux qui doit intéresser au plus haut point les biologistes.

■ ■ ■

M. LE MAIRE FAIT DU SPORT

Le maire d'Athènes, M. Costas Cotzias, a décidé de prendre part aux prochains Jeux Olympiques de Berlin en qualité de coureur à pied. Il estime qu'il donnera ainsi un bon exemple à la jeunesse de son pays.

Combien y a-t-il de maires en France capables de participer à une course à pied ?

Nous n'osons pas y penser...

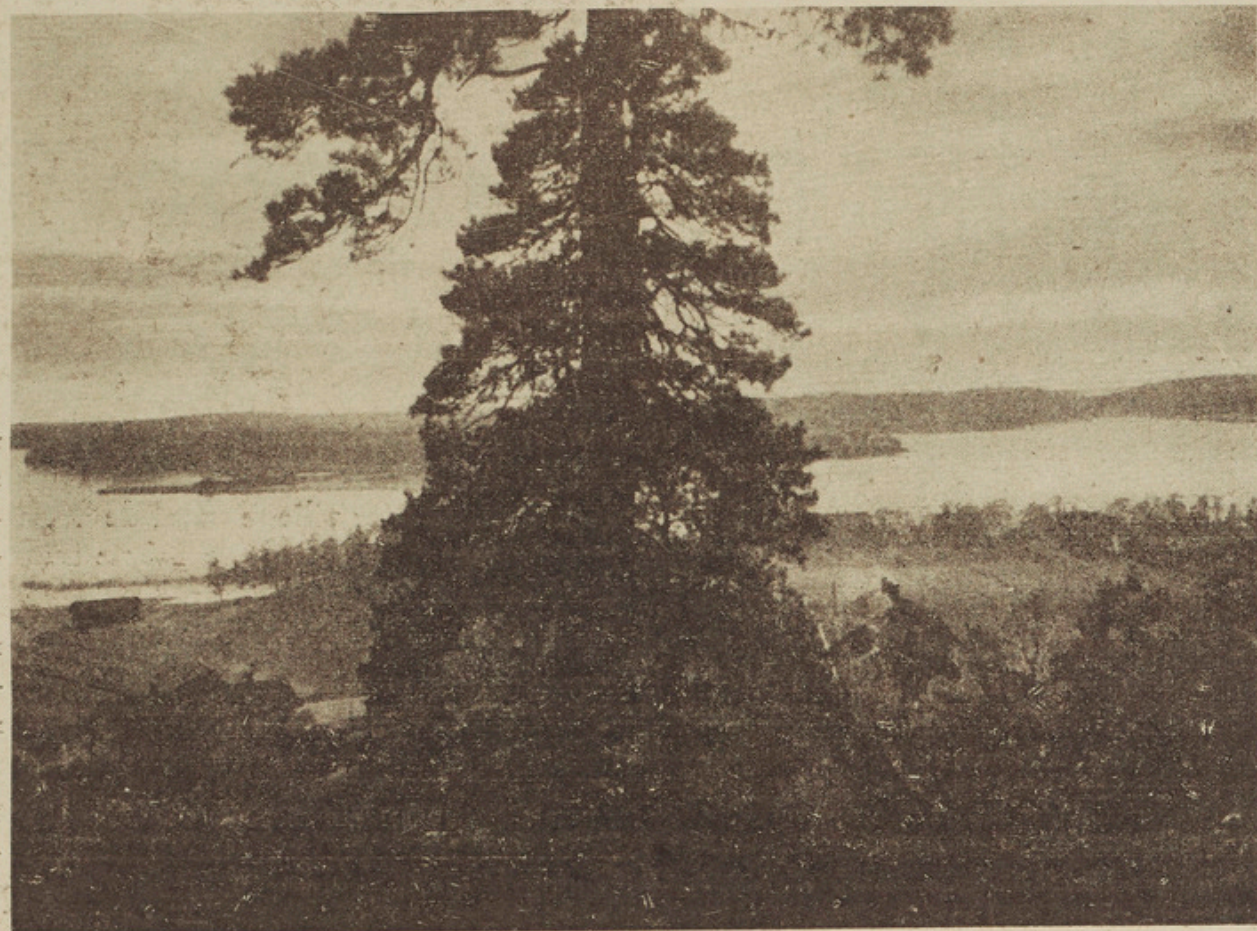
L'EAU BIENFAISANTE

(Dessin inédit de Luc MÉGRET.)



— Comment ! C'est lui, que j'ai vu veule et défaillant, et qui a maintenant si belle allure ?

— Oui. Effet que lui ont produit les bains et la natation. Grâce à l'hydrothérapie, il est devenu d'une bonne trempe !



← Paysage crépusculaire en Finlande.
(Photo Pietinen.)

SI Helsingfors est la capitale de la santé (1), c'est en premier lieu parce que l'État finlandais a su prendre en cette matière toute sa responsabilité et n'a pas abandonné à la seule initiative privée le soin de porter la santé publique à son point optimum.

La santé publique doit être en quelque sorte un monopole d'Etat. Il est inefficace de distribuer des gratifications à ces sociétés dites de gymnastique, comme nous en voyons trop en France : une vingtaine de jeunes gens vêtus de blanc, chaussés d'espadrilles et coiffés de casquettes à visières vont jouer du clairon et du tambour dans les banlieues, marchent des heures durant dans la poussière et donnent des aubades à tous les bistrots du parcours sous la direction d'un chef d'orchestre alcoolique.

On ne perfectionnera pas non plus les qualités physiques de la race en soutenant ces entreprises inutiles que sont les associations sportives dont les membres bornent leur activité physique à prendre l'autocar, le dimanche, pour assister à un match de football.

Quand il s'agit de créer de la santé et d'entretenir celle qui existe, l'Etat doit être un observateur toujours aux aguets.

Sans doute faudrait-il d'abord songer à la suppression des taudis et, pour cela, employer la manière radicale. Je vais vous dire la grande chance qu'a eue la Finlande en cette matière. Helsingfors était presque entièrement bâtie en bois jusqu'à la fin du siècle dernier. Les incendies fréquents n'ont pas permis aux habitations de vieillir en devenant des taudis. Sur les cendres, on a édifié des maisons modernes, spacieuses et bien éclairées.

Quant à l'organisation de la vie au grand air, l'Etat finlandais n'a eu qu'à développer, perfectionner l'état de choses existant dans les habitudes de la population. Ce perfectionnement se poursuit méthodiquement. La jeunesse finlandaise est accoutumée aux exercices violents. Chaque famille fait du camping, cela est bien entendu, mais, pour ceux qui ne pourraient se livrer à ce délassement nécessaire, l'Etat a prévu des camps appelés « parcs populaires nationaux », dont le nombre augmente régulièrement : l'été, on y couche sous la tente.

C'est également par une intervention paternelle de l'Etat que l'idéal de la beauté et de la force harmonieuse est proposé à la population et particulièrement à la jeunesse.

(1) Voir *Naturisme* du 15 janvier.

En Finlande, la statuaria affectionne les modèles athlétiques. Les vieilles allégories prennent les formes les plus sportives. Dans la grande ville industrielle de Tammerfors, on voit une statue qui symbolise, nous dit-on, la Liberté. C'est un jeune athlète entièrement nu et magnifiquement musclé. Les arts plastiques se sont emparés des gloires sportives nationales, ainsi qu'en témoigne la remarquable statue de Nurmi par le grand sculpteur finlandais Vaino Aaltonen.

Certains pourraient croire qu'un tel engouement pour les sports doit porter préjudice à la vie intellectuelle. Il n'en est rien. Bien au contraire, c'est par les sports que le peuple finlandais rejoint ses lointaines origines rudes et fortes de peuple nordique, et il y retrouve son génie propre, ses dons particuliers qui renaissent dans sa poésie, sa littérature et sa musique.

Peu de folklores sont aussi riches que celui du peuple finnois. Le Kalevala, l'épopée nationale millénaire, est d'une extraordinaire puissance poétique. Et, soit en langue suédoise, soit



↑
Groupe d'excursionnistes en canoë sur les côtes de Finlande.
(Photo Aho et Soldan.)

← Délassement naturaliste pendant le week-end, au bord d'un lac finlandais.
(Photo V. Pantenburg.)

AU PAYS DES SOIXANTE MILLE LACS

Un reportage de Henri-Jean DUTEIL

en langue finnoise, la Finlande, malgré sa petite population, ne manque pas d'écrivains, de penseurs et de musiciens. Qui ne connaît le grand compositeur Sibelius ? Les théâtres, à Helsingfors comme en province, ne manquent pas de public. Les journaux sont parmi les mieux faits du monde, les maisons d'éditions ne se plaignent pas de la crise, les revues artistiques et littéraires sont de plus en plus nombreuses. La vie forte et libre ne saurait nuire à l'idéalisme.

Une des meilleures revues de Finlande est dirigée par une femme du plus grand talent, Mme Kersti Bergroth, qui écrit indifféremment en suédois et en finnois. Mme Bergroth, qui possède fort bien notre langue, publiera prochainement quelques-unes de ses œuvres en traduction française. D'un volume encore inédit en français, nous extrayons cet aphorisme :

« On veut souvent inculquer aux poètes et aux enthousiastes le sens de la réalité. Par cela, on entend la faculté de considérer les choses d'une façon aussi froide, grossière et appauvrie que possible. »

Ceci pour montrer à nos lecteurs que le culte du muscle ne saurait amoindrir dans un pays les forces spirituelles.

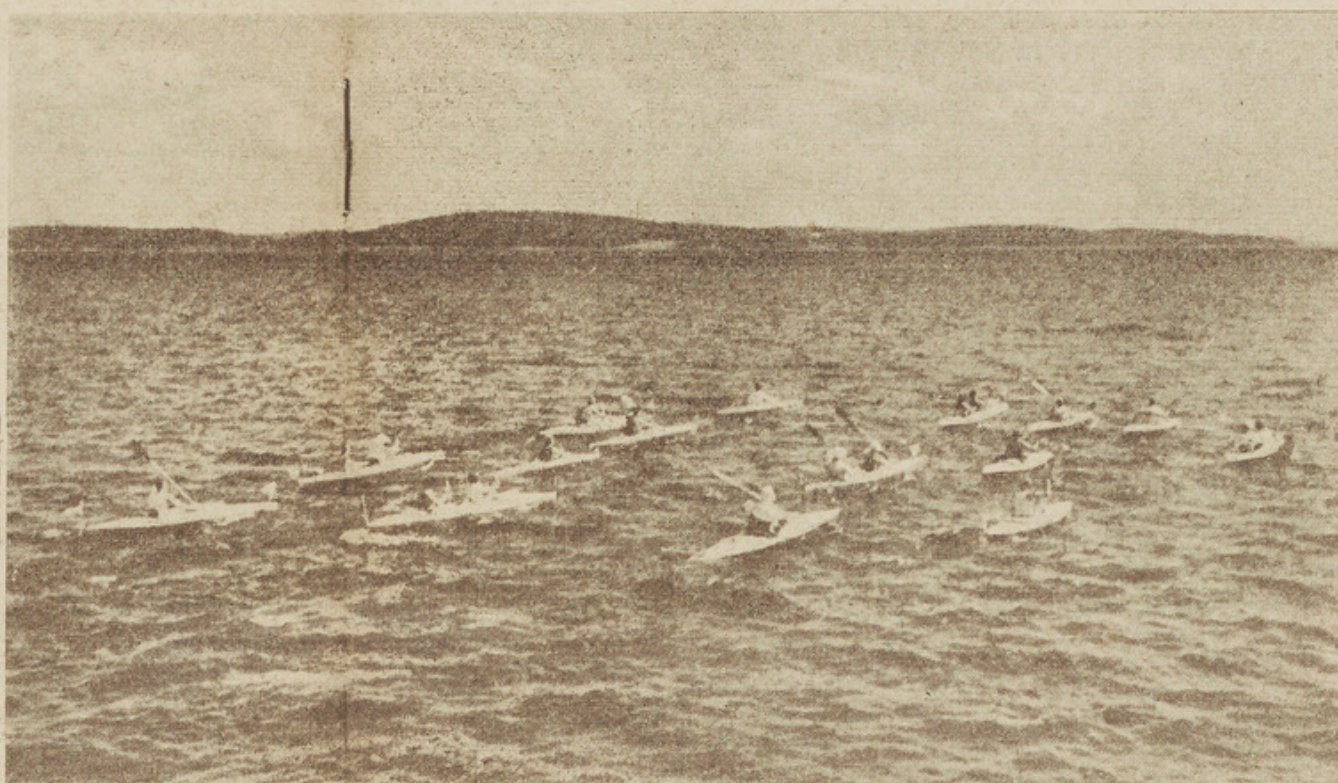
Notre nouveau ministre en Finlande, M. Bonnefoy-Sibour, qui rejoindra bientôt son poste, nous le disait récemment : « Nul

doute qu'une vie saine et naturelle ne doive développer les hautes vertus humaines ». On s'explique la sympathie qu'éprouve déjà pour la Finlande notre ancien préfet de Seine-et-Oise, dont l'énergie, l'allant et le cœur nous sont bien connus.

Nous avons parlé de « langue suédoise » et de « langue finnoise ». Ceci nous amène à dire quelques mots des conditions ethniques de la Finlande. Sur trois millions et demi d'habitants que compte le pays, trois cent mille parlent le suédois. Cette minorité, venue de Suède au cours des siècles derniers, au temps de la domination suédoise, se dit d'ailleurs finlandaise, bien que de langue non finnoise.

Quand la Finlande passa sous l'autorité russe, les Tsars n'y dominèrent que de loin, la langue russe ne pénétra pas dans le pays, et, aujourd'hui, vous cherchiez vainement en Finlande un souvenir des temps moscovites.

Finlande, en finnois : Suomi ; en suédois : Finland, c'est-à-dire « Terre des Finns ». Les



Finns ou Finnois sont un peuple d'origine semi-asiatique. Apparentés aux Hongrois et aux Esthoniens, il est probable qu'ils n'ont jamais été à l'est plus loin que l'Oural. Cependant, Gobi-neu appelle Finnois, par extension, tous les peuples de la famille mongolique.

Le finnois est donc une langue asiatique que l'on a écartée certainement, dans un temps très éloigné, de droite à gauche (de même que l'ancien hongrois). Ce peuple s'étend, par des alliances et des parentés de plus en plus lointaines, tout le long de la Mer Glaciale, jusqu'aux habitants des tribus samoyèdes. Les environs de Leningrad — le sait-on encore ? — sont peuplés de Finnois, et Pierre le Grand construisit sa ville en quelque sorte comme une citadelle avancée en terre étrangère.

Dans la musique se retrouvent les différences des deux races qui peuplent la Finlande. Les chansons de la minorité suédoise sont gaies, claires, joyeuses et nettement scandées. Les chansons populaires finnoises sont mélancoliques, très douces, jouant sur des voyelles aux sonorités profondes, avec parfois des sons très prolongés. Ce sont les onomatopées des bruits naturels de la forêt, le vent qui passe dans les pins, les froissements du lac et la tristesse des grandes solitudes du Nord. Ces chants finnois rappellent l'origine de cette race longtemps nomade qui parcourut pendant des siècles les vastes régions des confins eurasiens.

La langue finnoise se prête à la musique ; elle est très riche en voyelles. Elle est, pour nous, étrange d'aspect, mais non pas rébarbative. En voici un exemple, tiré d'une des chansons populaires les plus caractéristiques :

Kalliole, Kukkulalle, rakennan mina majani.

Ce qui veut dire : « Là-bas sur la colline, je bâtirai ma maison ».

Ce pays a gardé sa fraîcheur première. Cela se révèle dans le choix extraordinaire des noms propres. Il n'est pas rare que des parents donnent à leurs enfants des noms qu'ils ont eux-mêmes inventés. Un pasteur d'une ville du centre a donné à son fils, né sur le bateau entre l'Angleterre et la Finlande, ce nom curieux : « Espoir de Londres ». Un écrivain a fait inscrire son fils sur les registres de l'état civil sous le nom de « Pikku piru Villahanta », ce qui veut dire : « Petit diable avec une queue en laine ».

Mais le record de la cocasserie est peut-être détenu par une jeune fille de Tavastehus (Hamennlinna), née sous le bombardement pendant la révolution rouge : ses parents l'ont déclarée à la mairie sous le nom de « Bomba-Grenata-Schrapnella » ; la traduction est aisée. On la nomme couramment « Ella », diminutif de « Schrapnella », et,

mon Dieu, ce n'est pas laid. Une autre enfant est venue au monde quand on votait pour la première fois depuis la guerre ; son père l'a immédiatement nommée « Uussi Vaali » (Nouvelle Election). La douceur de la langue finnoise fait admettre ces prénoms étranges.

Si vous allez passer, un été, vos vacances en Finlande, à la rencontre de la nature libre, n'ayez pas peur de la forêt ; elle est accueillante, bien que magique. Installez-vous au bord d'un lac qui se tord entre les rives plantées de pins vertigineux ; ayez-y une petite maison de bois et une barque. Quelque part par là se trouvera une colline riche en aïelles et en champignons. Vous entendrez vivre des bêtes mystérieuses, et les coups de bec du pivert vous réveilleront dans



On voit fréquemment, dans les villes de Finlande, des statues allégoriques d'allure athlétique et sportive. Voici le monument de la Liberté, à Tammerfors. —>
(Photo Suomen-Matkat.)

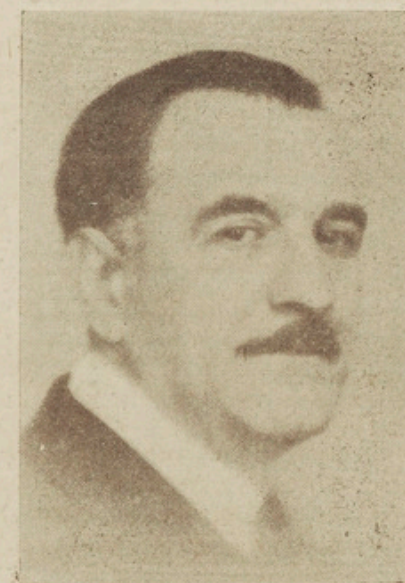
l'aube lumineuse. Au mois de juin, à deux heures de la nuit, vous y verrez comme en plein jour.

Sur la côte, vous traverserez le petit port charmant de Borgo, patrie du poète Rönneberg, puis Lovisa toute fleurie et sa banlieue, au bord du golfe de Finlande — qui n'est pas comme on l'imagine. Le rivage est bordé, jusqu'à Leningrad, de longues îles boisées, et les roseaux empiètent sur les prairies de la côte dentelée de cette mer sans flux ni reflux.

Puis, si le cœur vous en dit, vous irez faire une randonnée vers les terres secrètes des pacifiques Lapons, superstitieux et hospitaliers.

Dans l'intérieur du pays, vous verrez la vieille ville que les Finnois appellent « Hamennlinna » et les Suédois « Tavastehus ». Dans ses environs se trouve la colline de Karlberg, surmontée d'une tour d'où l'on a sous les yeux le plus beau paysage d'Europe. Au retour, près de la route solitaire, vous trouverez, construit sur un tumulus, un petit kiosque abandonné, porte close, fenêtres ouvertes : c'est le temple de la Fortune, où demeure la fée Felicitas. N'oubliez pas d'en faire l'escalade, au besoin en passant par la fenêtre ; vous aurez le droit d'y exprimer un vœu qui, naturellement, sera immédiatement exaucé.

Henri-Jean DUTEIL.



← M. Bonnefoy-Sibour, ministre plénipotentiaire de France à Helsingfors.
(Ph. C.-L. Manuel Fr.)

LE MASSAGE, POUR AIDER A L'AMAIGRISSEMENT. MÉCANISME DE SON ACTION BIENFAISANTE.

DEMANDE. — Docteur R.-L. T..., à Paris. — Mes chers confrères. Je vous ai envoyé, voici trois mois, une de mes petites malades, 37 ans, trop grasse et très souffrante, dyspeptique, névrosée, neurasthénique, foie malade et estomac descendu. Vous l'avez mise à votre régime spécial peu carné, vous l'avez fait marcher une heure par jour, vous lui avez imposé la culture physique tous les matins et deux ou trois de vos massages par semaine. Je revois aujourd'hui ma petite malade. Je suis stupéfait ; elle est transformée ; elle ne souffre plus ; elle est bien plus belle et plus jeune.

Je vous remercie de l'œuvre accomplie. Pour ma gouverne personnelle, j'aimerais apprendre de vous-mêmes comment vous expliquez l'effet de vos massages : mécanisme de leur action...

Réponse. — Cher confrère. Le massage est le complément rationnel, et on peut dire nécessaire, des cures d'amaigrissement.

Nous nous excusons de signaler qu'avant nous on ne considérait le massage que comme un procédé tout à fait secondaire et, de ce fait, réservé aux extra-médicaux : infirmiers, doucheurs, masseurs. On se faisait froter le ventre comme on se faisait gratter les cors aux pieds. Et le médecin ne voyait l'utilité du massage que dans les séquelles d'entorses, de luxations ou de fractures, et avec quelle réserve encore ! Nous avons montré qu'appliqué avec la technique qui convient, et par des spécialistes, il doit être érigé en procédé médical de première importance ; il nous donne dans une foule d'affections les plus diverses des résultats lumineux que les drogues n'ont jamais égalés.

Il stimule et reharmonise toutes les glandes déficientes, y compris celles qu'il n'atteint pas directement, comme l'hypophyse et la surrénale.

Il est un équilibrant de choix pour les troubles du système nerveux.

Il apporte la clé de la guérison des ptoses (digestives, utérines, rénales...).

Il active la digestion gastrique, intestinale, l'assimilation et les combustions profondes.

Il hâte l'évacuation des déchets par l'intestin, par le rein, beaucoup mieux, beaucoup plus naturellement que les drogues de toutes sortes.

L'action qu'il exerce sur les terminaisons sensitives de la peau, celle qu'il exerce sur les filets profonds du sympathique sont l'origine de réflexes tonifiants de tout le système nerveux.

Il jette dans le torrent circulatoire les déchets (cellulite, urée, acide urique, toxines...).

Par l'effet qu'il exerce sur les côtes inférieures, sur le cœur, sur le diaphragme, il avive la fonction respiratoire, d'ordinaire paresseuse chez les gras, et il débarrasse l'estomac des gaz compresseurs du thorax. Il facilite la circulation sanguine.

Il aide la graisse elle-même, enfin, à disparaître, par l'action mécanique directe (écrasement) qu'il exerce sur elle.

Si efficace que soit le massage, nous insistons sur le point essentiel suivant, que plus de vingt années de pratique nous ont appris :

La poursuite d'un amaigrissement local par le seul moyen du massage également local n'est qu'exceptionnellement un bon système.

C'est le massage général de tout le corps et spécialement des organes de nutrition qui, combiné aux autres moyens d'hygiène, a le maximum d'efficacité. La cure de massage local peut tout juste aider à faire disparaître les derniers paquets gras (du ventre, des fesses, des hanches...), quand le traitement général a déjà agi partout.

La forme la moins onéreuse du massage, c'est l'automassage.

Tout le monde peut, plus ou moins mal, faire de l'automassage.

Le moment qui convient le mieux pour le réaliser est le matin, au cours de la séance de culture physique.

Pour mieux faire l'automassage, il faut être totalement nu. L'automassage ne doit pas avoir la prétention d'agir ni sur les organes ni sur le système nerveux général ; mais il peut aider à la fonction intestinale, stimuler le foie, collaborer à la cure d'amaigrissement.

■ ■ ■

LE GENRE DE VIE NATURISTE. REMÈDE SOUVERAIN CONTRE VERTIGES, BALLONNEMENTS, ASTHÉNIE. PTOSIS DIGESTIFS ET MILLE MISÈRES DONT PATISSENT NOS CONTEMPORAINS...

DEMANDE. — Mlle Daimé, à Aubercilliers. — Nouvelle lectrice de Naturisme, j'ai lu avec un vif intérêt vos réponses aux questions posées à la « Page du Malade ». J'ose me permettre de vous demander conseil pour améliorer, si possible, mon état.

Ma mère est morte dans une crise nerveuse, lorsque j'avais dix-sept ans, et mon père d'une laryngite tuberculeuse lorsque j'en avais vingt-quatre. J'ai moi-même été toujours nerveuse. A l'âge de dix ans, opération d'appendicite avec complication au péritoine. Je me suis remise difficilement de cette secousse, et, depuis, mon intestin est resté délicat. A l'âge de vingt ans, congestion pulmonaire. J'ai aujourd'hui la certitude que de ce côté c'est la guérison.

Ensuite, j'ai souffert de dilatation d'estomac, accompagnée de troubles intestinaux assez graves atteignant mon état général.

Mon estomac est toujours aussi mauvais. Je n'en souffre pas, mais j'éprouve une gêne continue : mauvaises digestions, insomnie, vertiges, idées noires, et, par-dessus tout, je suis affreusement maigre (pesant 50 kilos et mesurant 1 m. 63). Malgré cela mon appétit est parfait : j'ai toujours faim.

Lasse d'absorber des médicaments qui me calment un moment, mais ne me guérissent pas, je me permets, à vous dont la réputation est universelle, de vous poser la question suivante :

Me croyez-vous guérissable ? Que dois-je faire pour guérir, pour devenir forte, et, enfin, pour grossir un peu, car mon dos et mes épaules décharnés font mon désespoir ?

Je vous en prie, conseillez-moi ! Je ne suis qu'une modeste cuisinière, et, à mon grand regret, je ne puis aller vous consulter comme je l'aurais désiré. J'ose espérer que vous ne me refuserez pas... Croyez, messieurs...

Réponse. — Votre séquelle malative, mademoiselle, est, pour nous, typiquement caractéristique. Il y a vingt-cinq ans que nous soutenons que les misères comparables aux vôtres sont liées à des troubles digestifs remontant à la première enfance et ayant pour cause :

1° L'alimentation défectueuse du bas-âge ;

2° Des fautes d'hygiène pendant toute la vie (en particulier calefactement, sédentarité et insuffisance de travail musculaire) ;

3° Le tout évoluant sur un terrain amoindri par les erreurs vitales de l'ascendance (vie citadine, sédentarité, arthritisme...).

Vous nous apportez la preuve que votre hérédité immédiate était amoindrie (mère

névropathe et père mort de laryngite tuberculeuse). Si vos père et mère avaient vécu « plus près de la nature », ils auraient été mieux portants ; ils vous auraient légué un terrain meilleur.

Si l'on étudie l'hérédité des malades présentant vos troubles, on y découvre toujours la cause première de leurs misères.

Vous êtes née avec des organes digestifs débiles : estomac et intestin mal musclés, foie insuffisant, sécrétions digestives de mauvaise qualité. Insuffisance glandulaire héréditaire.

Si, avec ces possibilités vitales diminuées, vous aviez été élevée dans un milieu naturiste, autrement dit si, dès la première enfance, on vous avait ramenée à la nature dont vos parents n'auraient pas dû s'éloigner, alors, tout de suite, vous vous seriez régénérée.

La régénérescence de l'enfant se fait avec une vitesse inouïe, à tel point que des bambins qui avaient tout le nécessaire pour devenir tuberculeux deviennent très sains si l'on fait d'eux ce qu'il faut, c'est-à-dire si on les aère et ensoleille correctement, si on leur fait faire systématiquement et quotidiennement de la gymnastique, et si on les alimente sainement.

Bref, tout cela n'ayant pas été fait pour vous, le trouble héréditaire, non seulement n'a pas diminué, mais a augmenté : à dix ans vos troubles digestifs deviennent flagrants ; c'est la poussée d'appendicite qui — se compliquant de péritonite — manque de vous emporter. Mais l'appendicite, vous l'avez compris, n'était pas un commencement (contrairement à ce qu'on pense généralement, l'appendicite n'est jamais un commencement, elle est une complication d'un état ancien de trouble hépato-gastro-intestinal ; quand on fait en sorte d'avoir un tube digestif sain, on n'a jamais d'appendicite).

A la faveur de la fièvre — ce grand sauveteur — à la faveur du jeûne — cet autre grand sauveteur — que vous avez dû subir au cours de l'appendicite et de sa complication, votre organisme s'est nettoyé, et votre santé, clopin-clopat, est repartie pendant dix nouvelles années.

Mais vous voilà arrivée à vingt ans. C'est l'âge où l'organisme usé craque de tuberculose. Vous n'êtes pas assez usée pour tuberculiser vos poumons, mais vous l'êtes assez pour faire une congestion pulmonaire. Habituellement, d'ailleurs, ces congestions pulmonaires de l'adolescence, évoluant sur « terrain digestif las », sont, je l'ai écrit il y a vingt-quatre ans, des tuberculoses pulmonaires méconnues ; elles marchent avec ptose digestive accentuée (gastrique et intestinale) et congestion du foie. Elles sont souvent localisées au poumon droit ; elles s'accompagnent d'une gros encombrement des hilas des poumons (surtout du droit), très aisément visible à l'examen radiographique, et d'obscurité des sommets.

Comme vous étiez une jeune fille sage, vous vous en êtes tirée. Vous auriez été un garçon à vie déréglée, vous faisiez, à coup sûr, de la tuberculose, à la suite de la congestion pulmonaire. Presque tous les jeunes gens — dits modernes — qui encombre les sanatoria, et qui, hélas, y meurent

trop souvent, ont eu les mêmes raisons que vous de faire de la tuberculose, mais eux ont voulu « vivre leur vie » ; ils ont continué d'user la mécanique, tandis que vous, vous l'avez protégée.

Votre maigreur actuelle, mademoiselle, est encore, elle-même, une protection contre ce qui vous reste de faiblesse. Moins un organisme délicat a de kilos de tissus à faire vivre, plus aisément il se tire de sa défense. C'est, me semble-t-il, logique, et personne ne veut comprendre cela. Vous, raisonnable comme vous l'êtes, vous vous lamentez de cette maigreur qui vous sauve, et, d'ailleurs, personne ne vous a dit encore qu'elle vous sauve. La famille, les médecins en veulent toujours à la maigreur, qu'ils prennent toujours pour une déchéance, alors qu'elle est habituellement une défense contre la déchéance.

Actuellement, vous restez une ptosique ; vous restez la ptosique que vous avez toujours été. Et vous savez que vous êtes ptosique. La plupart du temps, les malades comme vous ignorent qu'ils le sont. Ils connaissent seulement les troubles qui sont causés par la ptose : vertiges, ballonnements, fringales, fatigues, asthénie... Et les médecins, au lieu de soigner les voies digestives responsables, soignent l'anémie, la maigreur... et laissent persister les causes.

Vous pouvez guérir, mademoiselle, si vous appliquez les règles d'hygiène naturiste que nous recommandons aux milliers de malades qui sont dans votre cas et que nous soignons.

Vous guérirez d'ailleurs, non pas immédiatement — vous devez vous en douter — mais doucement et progressivement et avec des séries successives d'apparences rechutes qui sont ce que nous avons appelé des « crises de retour », étapes du retour à la vie.

Nous commençons, dans toutes ces histoires, par faire un examen radiographique qui nous précise la place exacte du fond de l'estomac, la place du pylore (l'importance de la place du pylore est grande : plus le pylore est bas, plus difficile est la remontée de l'estomac), la position de l'intestin, le volume du foie, l'état des poumons.

Si vous ne pouvez pas venir pour que nous vous fassions cet examen (qui coûte très bon marché à l'Institut Naturiste, bien moins cher qu'à l'hôpital), considérez que votre estomac est au plus bas, c'est-à-dire au pubis. Dans ces conditions, comptez dix-huit mois pour en faire un organe acceptable. Dix-huit mois, ce n'est rien dans la vie, d'autant plus que, pendant ces dix-huit mois, vous continuerez une vie ordinaire de travail, de sagesse...

Il faut, avant tout, adopter un régime alimentaire correct. Celui qui paraît vous convenir, c'est celui que nous appelons notre « régime pour troubles nutritifs moyens ». Il est longuement décrit dans notre livre « La Cure Naturiste », tome I. Si vous ne pouvez acheter le livre, venez à l'Institut Naturiste un après-midi, avec, en mains, le présent article, et nous vous remettrons (gratuitement) le régime imprimé.

Attaquez-vous, par la gymnastique matinale, à remonter estomac et intestin, à vous saugler l'abdomen et à vous muscler partout.

Dites-vous bien que : sans muscles, pas de santé ». Cette phrase est valable, non pas seulement pour vous, mais pour tout le monde.

Pour agir avec certitude sur le fond de votre estomac, faites d'abord six mois de gymnastique abdominale en position couchée : ciseaux, cercles, mouvements de bicyclette, tous mouvements que nous avons bien souvent détaillés dans « Naturisme ».

Dans six mois, commencez la gymnastique des épaules.

Couchez-vous tôt. Ne vous surmenez d'aucune façon. Aérez-vous de jour par une heure de promenade rapide en une fois et de nuit en dormant la fenêtre ouverte.

Et du cran, mademoiselle !

■ ■ ■

UN RÉGIME ALIMENTAIRE ÉCONOMIQUE (POUR CHOMEURS, PAR EXEMPLE)

DEMANDE. — L. G..., à Paris. — Lecteur de Naturisme et semi-pratiquant de cette culture, je vous saurais gré de vouloir bien traiter du problème suivant :

Existe-t-il réellement un état de sous-alimentation chez les chômeurs (qui touchent de 8 à 10 francs d'allocation journalière) ?

Pourriez-vous établir, avec cette somme, un plan d'alimentation le plus favorable à l'organisme ?

P.-S. — Je recommande cette lettre ; je saurai ainsi à quoi m'en tenir si elle est « enterrée ». Je suis « fauché », autrement j'aurais, préalablement, envoyé le montant de cette consultation.

Réponse. — Vous êtes donc de ces quelques rares lecteurs qui n'ont pas encore compris que la « Page du Malade » est une œuvre gratuite — entièrement gratuite ?

Il est donc si difficile de se faire comprendre, même de ceux qui sympathisent ! On comprend pourquoi il est si difficile d'être compris des autres...

Répetons donc que la « Page du Malade » n'accepte aucun paiement pour les conseils qu'elle donne.

« Naturisme », en outre, n' « enterre » personne, mon cher ami ; son but — avec ou sans jeu de mots, comme vous voudrez — est de faire vivre. Seulement, de la même façon qu'il existe des moribonds que nous ne pouvons ressusciter, de même il existe des milliers de lettres de « Page du Malade » qui ne peuvent avoir de réponse : ou bien elles demandent des choses trop particulières, ou banales, ou déjà étudiées, ou bien, simplement, elles font partie d'une pile trop grosse. Rendez-vous compte de ce que c'est que faire un tri dans des centaines de lettres, pour répondre à trois ou quatre seulement par numéro... Nous essayons de faire au mieux de tous.

Mais parlons de vous :

L'allocation journalière de chômage (la vôtre, sans doute) est, dites-vous, 8 à 10 francs. De ce prix retirons la moitié pour qu'elle serve à l'entretien, au chauffage (je ne dis pas au loyer, les chômeurs ne payant pas de loyer). Il reste, pour l'alimentation, 4 ou 5 francs par jour.

Eh bien, on peut se nourrir, même en ville, même à Paris, avec cinq francs par jour.

Répartissons « grosso modo » la somme : petit déjeuner, un franc ; déjeuner et dîner, deux francs chacun.

Exemples de petits déjeuners sains à un franc. — a) Un verre d'eau. Vingt amandes sèches (un franc cinquante la livre), ou vingt noisettes. Tranche de pain de ménage ;

b) Un verre d'eau. Une belle pomme de France (trois francs cinquante la livre). Cinq amandes. Tranche de pain de ménage ;

c) Un verre d'eau. Dix pruneaux (non cuits, trempés de la veille). Pain de ménage.

Ces déjeuners, typiquement sains, ne comportent, on le voit, ni lait, ni sucre ; ils ne nécessitent pas la moindre dépense de combustible. Ils peuvent suffire pour toutes les sortes d'activités cérébrales et manuelles. Le chômeur, du reste, ne me paraît pas être, par principe même, parmi les « activés » qui dépensent le plus. Nous avons, d'ailleurs, des terrassiers naturistes qui se portent très bien avec ce menu. Quelques-uns ajoutent du fromage.

Déjeuner de midi. — Ce qui coûte le plus dans les menus habituels, c'est la viande.

Aucune espèce d'hésitation : le chômeur pourra s'en abstenir ou n'en prendra que fort peu. Grâce à cette abstention ou à l'usage très modéré, il déléthoriserait son foie, ce qui ne peut être qu'une bonne chose.

Un fait surprendra peut-être le lecteur non prévenu : nous constatons chaque dimanche matin, à notre Clinique Gratuite — où nous examinons un certain nombre de chômeurs — qu'ils ont, à peu près tous, de la congestion du foie. Or la congestion du foie prouve qu'on mange trop pour l'exercice qu'on fait. Et ceci répond à la question qui nous est posée :

La sous-alimentation est-elle fréquente chez les chômeurs ?

Eh bien non ; même nous l'estimons exceptionnelle. Et nous ne disons pas cela en vertu d'une théorie, mais d'après les faits précis et incontestables de l'expérience.

Neuf fois sur dix nous diminuons la ration alimentaire des chômeurs malades, et, ainsi, nous améliorons vite leur santé et — parallèlement — leur budget.

Quand donc les humains cesseront-ils d'avoir peur de mourir de faim ?

Le jour où l'on aura compris qu'on peut vivre avec presque rien, on aura fait le plus grand pas dans la voie de la santé, de la sagesse et du bonheur.

Mais arrivons au déjeuner économique ; en voici quelques exemples :

a) Un plat de lentilles (avec un oignon et une carotte). Une salade verte avec huile et sel. Pain de ménage à volonté. Une belle pomme ;

b) Nouilles au fromage (bonne ration de fromage). Chou à l'eau avec beurre. Pruneaux. Pain de ménage ;

c) Haricots flageolets, blancs ou verts, avec oignon, persil, carottes. Salade verte avec huile. Orange douce. Pain de ménage ;

d) Pommes de terre à la crème. Mâche à l'huile. Gruyère. Pain de ménage ;

e) Riz (non glacé) au lait légèrement sucré. Artichaut cru à l'huile. Fromage. Pain de ménage ;

(LIRE LA SUITE EN PAGE 13.)

LES CONTES
DE
«NATURISME»



par Simone Chéreau

SUR sa lyre multicolore, le couchant exécute ce soir une symphonie en mauve où les plus hautes notes du lilas pourpre se mêlent aux tendres accents du rose bleuté.

De larges ondes de nacre s'étalent nonchalamment au-dessus des Maures qui, sur elles, se détachent en violet sombre.

Monique longe la mer ; ses pieds s'enfoncent voluptueusement à chaque pas dans le sable fin. Elle s'attarde un instant pour contempler le reflet du soleil mourant sur l'eau calme du golfe.

Les premières lumières parent l'autre rive d'une frange d'émeraudes et de rubis. L'ombre commence à s'étendre sur la pleine mer et le frisson mystérieux du soir agite un peu les grands pins sombres.

La jeune femme hume l'air embaumé par les foins frais coupés, et cette senteur la grise comme un philtre magique. Elle se sent légère, heureuse, immatérielle.

Riche du plus beau des trésors, elle va retrouver son Jean, là-bas, derrière la petite maison rose... la petite maison rose abandonnée.

Elle arrivera doucement — son pas est si léger ! — et, resplendissante de tout son bonheur, surgira brusquement devant lui.

Quel doux moment ! Les yeux de Monique s'illuminent à cette perspective,

et ses lèvres s'entr'ouvrent dans un sourire tendre.

Ses sens aiguisés perçoivent la vie secrète de la nature ; elle se sent enveloppée d'un halo fait de mille bruits ténus et d'odeurs subtiles. Elle voudrait s'élancer dans l'espace comme un oiseau. Elle se contente de courir.

Enfin, la petite maison. Chut ! Allons doucement...

Monique gagne prudemment l'eucalyptus familier qui, paternellement, abrite leurs rendez-vous.

Tiens, personne. Jean est en retard. Un pincement rapide effleure la poitrine de l'amoureuse, qui se rassure vite pourtant.

« Il ne peut tarder », pense-t-elle ; et son regard fouille le sentier sombre.

Un papillon nocturne frôle ses cheveux et les grillons profitent du sommeil des cigales pour lancer à leur tour leur cri-cri monotone.

Le dernier rayon du soleil a disparu derrière la montagne ; la faucille claire de la lune surgit, accompagnée de son étoile fidèle.

L'heure est douce.

Pourquoi ne vient-il pas ? Tout invite à la promenade tendre. Sur le firmament sombre se détachent maintenant les mille joyaux de la nuit. Les vagues lèchent le rivage ; leur clapotis continu

trouble l'esprit de Monique, qui croit entendre des conversations étranges.

Qu'elle se sent petite ! Et pourtant, son âme frémissante s'élève si haut qu'elle se sent digne de participer à cette harmonie splendide.

Dédaigneuse de la ville vampire qui absorbe la vitalité des êtres et ne leur laisse qu'une inquiétude malade, elle a, au sein de ce calme vespéral, la révélation de la vie pleine et vraie.

Rester dans ce pays paradisiaque, aux côtés de celui qu'elle aime, voilà le bonheur.

Comme pour répondre à cette pensée, un bruit léger d'herbes foulées annonce l'arrivée tant espérée.

Alors, sans un mot, mais dans une exaltation de tout son être, Monique se blottit dans les bras de Jean, ne sachant plus si c'est à l'homme ou à la nature qu'elle dédie l'enivrement de son âme sensible.

Simone CHÉREAU.

Cours d'esperanto

La Maison de l'Esperanto nous prie d'annoncer la reprise du cours élémentaire d'esperanto, en huit leçons seulement, qui est fait au poste de radiodiffusion de l'Ecole Supérieure des P. T. T. tous les mercredis à 14 heures. Cours entièrement gratuit et permanent, avec reprise tous les deux mois par séries consécutives de huit leçons. Manuel gratuit et franco sur demande adressée à l'Association Générale des Auditeurs de T. S. F. (A. G. A.), 18, rue François-1^{er}, Paris-8^e.

LA PAGE DU MALADE

(SUITE DE LA PAGE 11)

f) Macaroni à la sauce blanche. Epinars au beurre. Amandes (une quinzaine). Pomme. Pain de ménage.

Remarquez que chacun de nos menus comporte un albumineux (lentilles, fromage, haricots, amandes, pain), un farineux (pain, pâtes, pommes de terre, riz); du corps gras (huile), de la cellulose et des sels minéraux (verdures, fruits), autrement dit la totalité des éléments d'entretien, de croissance, de combustion et des aliments solaires.

Si l'on ne peut pas acheter autant de fruits qu'il faudrait, on usera assez souvent d'ail (source puissante de vitamines B). On peut vivre et prospérer avec de l'eau, du

pain bis, des pâtes complètes, de l'huile et de l'ail.

N'avoir pas peur de l'aliment cru; il économise le combustible et apporte des vitamines.

Des millions de Chinois vivent fort bien avec du riz total et de temps en temps du poisson séché ou des mixtures à base de poisson (non recommandables parce que toxiques).

L'Arabe pauvre vit de pain bis (albumine et farineux), d'huile (corps gras) et de dattes. De temps à autre (rarement), il ajoute un peu de mouton.

L'Italien pauvre vit de pâtes, d'huile, de pain et d'ail.

On peut, de temps en temps, remplacer l'albumine végétale par une albumine ani-

male: pot-au-feu, cœur de bœuf, langue de mouton...

Ne pas oublier qu'on vit plus vieux dans les classes pauvres que chez les riches: la mort précoce est souvent la rançon du bien-être...

Diner. — On peut fort bien se contenter, au dîner, d'un potage, d'un légume, d'un fruit et de pain de ménage.

Si l'appétit n'est pas satisfait, on peut ajouter de temps à autre un peu de fromage.

Certains diners paysans sont encore plus simples que celui-ci, et suffisent cependant à des gens qui ont rudement travaillé tout le jour; par exemple le dîner auvergnat: un bol de lait, une salade à l'huile, du pain noir.

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.

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 février, 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.

RESTAURANT VEGETARIEN « VITA », 90, rue du Bac, Paris (M^o Bac). Repas à prix fixe et à la carte.

Copernic-Hôtel 20, r. Copernic, Paris-16^e (tél. Passy 98-46). A proximité de l'Institut Naturiste. Chamb. av. confort et au soleil, donn. s. jardin et tr. calme. Prix modérés.

GROUPEMENTS NATURISTES ■ ■ ■ ■ ■

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

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

Canoeïste nat.-nud., poss. démont. 2 pl., ch. comp. gn. pr exc. naut. et sort. Paris. *Naturisme*, n^o 829.

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

Alger. Dame nat. plais., all. j., rech. comp. nat. lib., intell., simp. phys., symp., id., social., p. sort., distr. saines. *Nat.*, 836

LOCATIONS ■ ■ ■ ■ ■

Villa b. expos. hiver ensol. Chambres meubl. 60 fr. par mois. Château-d'Azur, rte de Grasse, Draguignan (Var).

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.

A CEDER fonds alimentation naturelle en bonne voie de prospérité, à traiter directement avec 20.000. — Ecrire à *Naturisme*, n^o 828.

DEMANDES D'EMPLOIS ■ ■ ■ ■ ■

JEUNE FILLE demande place de serveuse débutante dans restaurant végétarien ou similaire. *Natur.*, n^o 830.

JEUNE HOMME 24 ans, permis conduire, cherche emploi quelconque, sain, France, étranger. Peu exigeant. *Naturisme*, n^o 838.

OFFRES D'EMPLOIS ■ ■ ■ ■ ■

Sténo-dact. bon franç., présent. bien, secrétaire conférencier natur., auto, France, Algér. Ecr. réf. et identité C. 107 R. L. Paradis bel air, r. Madagascar, Marseille.

L'ALIMENT NATUREL, 39, rue de la Gare, La Frette (S.-et-O.), demande représentant à la commission visitant maisons de régime, restaurants végétariens, maisons de santé, particuliers et centres naturistes. Paris, banlieue, province.

ALIMENTATION NATURISTE ■ ■ ■ ■ ■

MIEL SURFIN. — Stephen MAC SAY informe clientèle naturiste qu'il a cédé son établissement d'apiculture à G. Dagois, apiculteur à Neuilly-en-Dunois, par Bonneval (Eure-et-Loir). — Lui demander tarif en baisse.

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

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

100 BANANES MURES 25 fr.
5 k^{os} DATTES SECHES 25 fr.
GARANTIES NATURELLES 25 fr. fco
TONY PARET, Importateur, à Marseille (B.-du-R.).
— (Compte chèques postaux : 270-83 Marseille). —

FLOCONS D'AVOINE extra : 5 kgs, 23 fr. ; 25 kgs, 93 fr. ;
HUILE D'OLIVE NATURISTE gar. pure : 10 lit., 69 fr. ; AMANDES DÉCOQUILLÉES, sac raphia : 3 kgs, 31 fr. ; le tout fco gare. Grélin, rte Grasse, Draguignan. Ch.px : 255-26 Mars.

Huile d'olive 1^{re} Pression à Froid
Echantillon Gratuit
R. SCHWILDEN, 17, r. François-Arago, MARSEILLE.

MIEL SURFIN POITOU, 10 kilos : 65 francs franco. Thiollot, apiculteur, Cherves (Vienne). C. c. 929-24 Paris.

5 k^{os} Jupur Jus pur de raisins frais concentré (dans le vide) 39 fr. fco
LE PARADIS DES FRUITS, à Marseille (B.-du-R.).

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).

PENSIONS NATURISTES ■ ■ ■ ■ ■

FAMILLE naturiste prend enfants toute l'année. Instruction. Mme et M. Vert, La Thérèse, Velaux (B.-du-R.).

LA SANTÉ ET LE BONHEUR DES ENFANTS chez Mme Chenevière, allée Bel-Horizon, Isle-Adam (S.-O.). Nice (Pessicart) L'Etoile, Centre inter'l. pr tous les âges.

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

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

L'ERMITAGE, Plateau centr., 800 m. for., Maison de plein air pr enf. délic. Etudes. Cult. phys., héliothér., camping. Facilités de vie natur. pr gdes pers. A. J. — Le Viillard, Paulhaguet (Haute-Loire).

INAM, 2 ter, rue Spitalieri, Nice. Vacances, repos p. b. portants et arthritiques. Cuisine hors pair. Cures nat. complètes dans ambiance familiale agréable.

Près Institut Durville. Pension privée. Air, calme, cft. Parf. hygiène alimentaire. 5, r. des Sablons, Paris-16^e.

MARIAGES ■ ■ ■ ■ ■

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

Quelle vraie j. fille naturiste, sage, agréable, très aimante, tr. douce, préférence pauvre, désire fonder foyer modeste mais gai, avec j. h. 27 a., sentim. élevés, travailleur, bon. éduc. Discr. parf. assurée. *Nat.*, n^o 831.

Vve 48 a., prés. bien, épouserait comm., retraité, etc. Ne répondra qu'à lettre détaillée, adresse exacte. *Nat.*, 832.

J. H. cyclo-nat. dés. entr. rel. av. j. f. m. id. *Nat.*, 833.

POUR VIE A DEUX. Allemand, s.-off. Légion étrangère (Maroc), 28 ans, 1 m. 72, retraitable 42, santé, végétarien, amour vie nature, sports, musique, culture d'esprit, libre-pensée, recherche, vue mariage, jeune fille 21-28 ans répondant indications précédemment énumérées. Enseignement ou autre. *Naturisme*, n^o 834.

J. h. tr. sér., aff., nat. vég., 28 a., ay. pt. commerce camp. Midi, dés. conn. j. f. 16-24 a., mêmes idées. *Nat.*, n^o 835.

J. h. nat., 23 a., b. phys., sain, hte intelligence, grand cœur, tr. b. situat. d'avenir, ch. j. f. même pauvre, pr rendre heureuse, par union d'amour. *Nat.*, n^o 837.

DIVERS ■ ■ ■ ■ ■

Pour exploit. aff. nat. ch. associé nat. (préf. Paris) av. 10.000 (auto si poss.) ou commandit. *Naturisme*, n^o 827.

JEUNE HOMME ESPAGNOL, 22 ans, cherche correspondre avec jeune fille naturiste française, de 17 à 20 ans, pour pratiquer la langue française. Juan Balaguer, rue Barhacana, 13, Alcoy (Alicante), Espagne.

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

Mlle JOSEPHA MARIA, prof., éclairciss. sur tous sujets. 25, rue de Villejust, Paris-16^e (tél. Passy 76-70).

COMPTOIR NATURISTE

27, rue Dareau, Paris (14°)

Téléphone :
Gobelins 84-24

Compte chèques postaux :
Paris 1641-19



au blé intégral
germé, malté

DEMANDEZ LE
PRIX-COURANT 1936



MIELS SÉLECTIONNÉS DE TOUTES RÉGIONS DE FRANCE
PAINS D'ÉPICE — PRODUITS AU MIEL

Le café décaféiné SANKA providence de l'organisme

Partout dans les villes, dans les campagnes, dans les moindres fermes, dans la simple maison du garde-barrière ou dans la roulotte du romanichel, le café est au réveil la première préoccupation de la journée. Il est universellement consommé. En France, notamment, les amateurs de café sont nombreux et fervents. Mais, sur les quinze millions que l'on en compte, six millions ont dû s'en priver, les uns pour cause de maladies déclarées, les autres parce que leur organisme le supportait mal par suite de sa caféine. C'est sur le cœur et les nerfs que la caféine influe le plus dangereusement. Elle provoque une accélération anormale des battements du cœur et l'irrégularité des pulsations. Elle affecte les nerfs et le cerveau, causant un dérèglement des impulsions motrices. L'excitation qu'elle engendre se manifeste couramment par l'insomnie fatigante, les tremblements des mains, tics nerveux, etc... Enfin, son action se prolonge sur les reins, les intestins, et les voies urinaires. C'est ce qui explique l'interdiction du café aux cardiaques, artério-scléreux, nerveux, albuminuriques, etc..., et la privation que s'en imposent, au moins le soir, de crainte d'insomnie, les personnes âgées, fatiguées, surmenées ou qui désirent ménager leur organisme et conserver intact l'organe précieux qu'est le cœur. Si grande était la privation que l'on a cherché à l'atténuer en substituant au café l'orge grillé, ou des composés analogues. Mais est-il un amateur de café qui n'ait pas encore préféré l'abstinence à ces insipides breuvages ? Quel bienfaiteur viendrait rendre aux gourmets cette volupté du palais, libre enfin de toute action pernicieuse ? Ce fut la Société SANKA qui répondit à ce vœu, en mettant à la disposition de tous la découverte qui permettait d'extraire la caféine du café sans toucher à ses principes aromatiques les plus subtils. Cette décaféination est aujourd'hui effectuée sur une grande échelle à son usine de Calais, qui peut traiter plusieurs tonnes par jour.

Les plus beaux, les plus riches cafés, triés avec soin parmi les meilleures espèces des Antilles françaises et d'Amérique, sont soumis entiers et verts à une action

spéciale qui entraîne uniquement la caféine sans nuire aux matières qui donneront naissance à l'arôme du café, au cours de la torréfaction. Cette dernière opération a lieu ensuite à Boulogne-sur-Seine.

Le café obtenu est identique, par la délicatesse du goût et la finesse de l'arôme, aux cafés non décaféinés les plus prisés. Provenant d'haciendas (plantations) situées à flanc de coteau et à grande altitude, choisies pour la vigueur et la beauté de leurs plants, les cafés soumis à la décaféination possèdent même des qualités gustatives et une richesse en essence que n'ont pas les sortes courantes quoique prétendues supérieures. Au sortir de la torréfaction, le café SANKA est débarrassé pratiquement en totalité de la caféine et ne présente plus aucun danger pour l'organisme. Il est garanti décaféiné à 98 % et les procès-verbaux d'analyse du Laboratoire municipal de la Ville de Paris en font foi. Exempt de toute action néfaste sur le cœur et les nerfs, il est permis par tous les médecins, même aux malades dont ces organes sont atteints. Des sommités médicales des principaux pays ont étudié et reconnu ses vertus. Citons entre autres :

Professeur BUSQUET, professeur agrégé à la Faculté de Médecine de Paris ; Professeur HOFFMANN, de la Faculté de Paris ; Docteur G. BARDET ; Professeur Allyre CHASSEVANT ; Professeur MAIER, de la Clinique nationale de Zurich ; Professeur STORM VAN LEUWEN, de la Faculté de Leyden (Hollande) ; Professeur MENDELSON, spécialiste des maladies du cœur (Berlin) ; Docteur Daniel R. HODGDON, du Service consultatif des recherches alimentaires de New-York.

SANKA a derrière lui une réputation de vingt-cinq années ; de plus, 29,000 médecins le recommandent chaque jour à leurs malades. Il mérite donc bien le nom de « bienfait social » dont le gratifient les millions de personnes qui, par le monde, l'ont adopté.

(Article paru dans les numéros de décembre 1932 de la « Revue de Pathologie comparée et d'hygiène générale » et de « La Médecine ».)

KARLA ZERNER

STUDIO LAMBALLE

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

LA GRACE. LA BEAUTÉ
LA SOUPLESSE

PAR

LA GYMNASTIQUE
RYTHMIQUE

GYMNASTIQUE GÉNÉRALE
ET
GYMNASTIQUE PRÉPARATOIRE
POUR LE SKI

« 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°

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 BRETelles
Modèle déposé



TÉL. 16
TOUS PRODUITS FRANÇAIS

TOUS PRODUITS

D'ALIMENTATION NATURISTE ET VÉGÉTARIENNE

Seule Maison qui produise des aliments non industrialisés, absolument exempts de toute chimification, donc des produits vivants, contenant toutes leurs vitamines naturelles, seuls dispensateurs de Vigueur et Santé.

FLOCONS FRAIS de céréales. - FARINES de céréales. - FARINES composées. - FARINES composées au cacao intégral (toutes de mouture fraîche). - RIZ COMPLET surchoix. - PÂTES alimentaires Naturistes. - SUCRE de CANNE brut. - MIEL Naturel, etc., etc...

DEMANDER TARIFS ET LISTE DE NOS DÉPÔTS
Livraisons Paris... Expéditions Banlieue, Province

Les Editions de « Naturisme »

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.

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.

Bulletin d'abonnement à

NATURISME

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

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

à partir du premier numéro du mois de

Nom :

Adresse :

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

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

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

(Pour les recouvrements à domicile, une somme de 3 francs sera perçue en plus pour les frais.)

LES ABONNEMENTS PARTENT OBLIGATOIREMENT DU PREMIER NUMÉRO D'UN MOIS, AU CHOIX

(1) Rayer les mentions inutiles.

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.

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 Gymnastique amusante pour l'enfant,

1 volume à 10 francs.

Deuxième édition. Vingtième mille.

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

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

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

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)

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

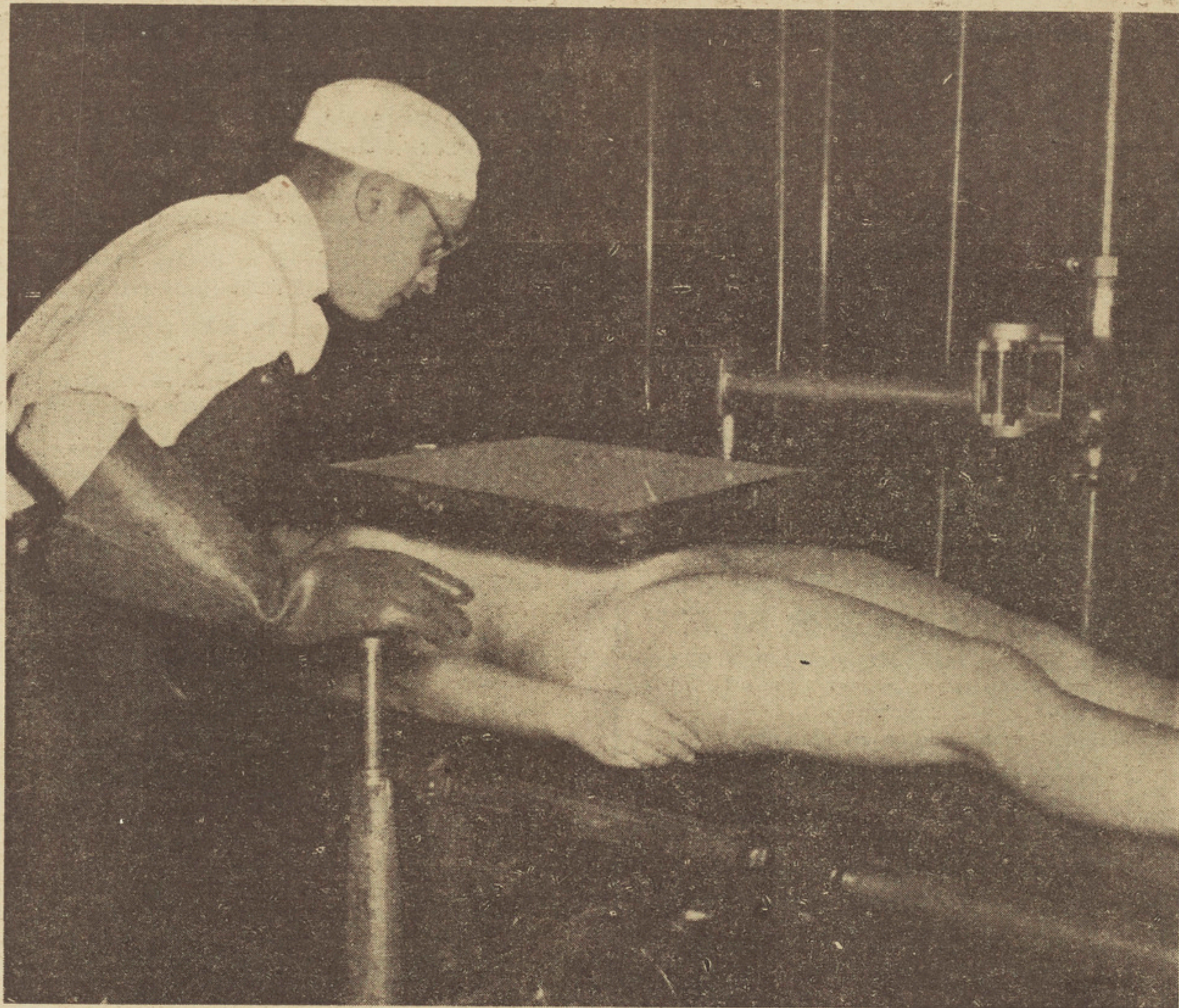
SE COMMANDE CHEZ

madolin

DEMANDEZ LES NOUVEAUX CATALOGUES

vous pouvez
guérir
sans
drogues

LA MÉDECINE NATURISTE
VOUS LE PERMET



Comment on examine aux rayons X un estomac, en position couchée, au laboratoire de radiologie de l'Institut Naturiste. (Photo Naturisme.)

Prenez rendez-vous à

L'INSTITUT NATURISTE

des docteurs Gaston et André DURVILLE

15 bis, rue Cimara, Paris (16^e). (Métro : Boissière. — Téléphone : Passy 77-95)

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

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

MÉDECINE GÉNÉRALE

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

*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.