

Naturisme : le grand magazine de culture humaine

I. Naturisme : le grand magazine de culture humaine. 1936-02-15.

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.

NATURISME

LE GRAND MAGAZINE DE CULTURE HUMAINE

En pages 2 et 3 :

**L'IMMOBILITE
EST-ELLE
LE BON MOYEN
POUR GUERIR
LA MAIGREUR ?**

par le Dr Gaston DURVILLE

En page 6 :

LES MASTOÏDITES

par le Dr JUIN

En pages 8 et 9 :

**SUR UN MARCHÉ
D'EXTREME-ORIENT**

par Hilda ARNOLD



← LA SANTÉ ET L'OPTIMISME VONT DE PAIR. EN EXTERIORISANT AINSI SA JOIE DE VIVRE, CETTE VIGOREUSE FILLE MONTRE QU'ELLE POSSEDE, GRACE AU NATURISME, A LA FOIS L'UN ET L'AUTRE : MAIS CE N'EST PAS TOUT : SON ECLAT DE RIRE DECOUVRE DE BELLES DENTS SAINES... ON LIRA AVEC INTERET, A CE PROPOS, DANS CE NUMERO, L'ARTICLE DE M. MOREAU BONNETAIN : « DENTURE & NATURISME ».

Photo Express.

2 FRANCS

13^e ANNÉE

N° 367

15 FÉVRIER

1936

L'immobilité est-elle le bon moyen pour guérir la maigreur ?

UN de nos vieux abonnés, naturaliste de la première heure, m'écrit :

« Vous avez beaucoup parlé ces temps derniers de ce fléau humain qu'est la dégénérescence grasseuse, fruit de paresse et de gourmandise... Ne pourriez-vous parler de son antagoniste : la maigreur ? Tant de gens rêvent, pour eux ou pour les leurs, d'un peu plus de chair... »

Pour que la volonté de notre abonné soit satisfaite, nous reprenons, en le complétant, un article que nous avons publié ici même le 17 novembre 1932.

L'Ecole médicale classique comprend mal le problème de la maigreur : elle interprète mal ses symptômes, elle se trompe habituellement sur ses causes productrices ; et elle fait, on peut dire toujours, fausse route sur la question de son traitement.

Elle interprète mal ses symptômes, disons-nous. On lit, en effet, dans un récent écrit de Leper et Soulié :

« La maigreur est un syndrome où dominent deux processus principaux ; le premier — qui est le plus important — réalise une diminution de la graisse dans les tissus, véritable dystrophie du tissu adipeux ; le second trouble provient d'une diminution ou d'un faible développement des masses musculaires. »

Que la maigreur soit caractérisée par la fonte ou l'insuffisance de développement des masses musculaires, parfait ; nous sommes, là-dessus, d'accord ; mais dire que la maigreur est une dystrophie du tissu adipeux, c'est-à-dire une maladie de la graisse, c'est commettre, à notre avis, une erreur, car c'est raisonner comme si la graisse était un tissu normal.

Eriger la graisse humaine en tissu normal, c'est renier l'athlète — qui est nécessairement sec — comme modèle-type de beauté humaine, c'est admettre l'adipose comme manifestation de santé. Toutes données dont le naturisme a fait justice.

Quelles causes les auteurs précités attribuent-ils à la maigreur ?

« On est maigre, disent-ils, par trouble d'apport alimentaire : insuffisance d'aliment, d'abord, ou bien par insuffi-

sance d'absorption, ou encore par insuffisance d'utilisation, ou par élévation des combustions intérieures, ou, enfin, par exagération des dépenses énergétiques. »

Insuffisance d'aliment, nous sommes d'accord ; c'est la maigreur des jeûneurs, des faméliques.

Mais encore faudrait-il préciser que cette maigreur-là est extrêmement rare ; en tout cas, on ne la trouve presque jamais chez les maigres qui viennent consulter le médecin.

La médecine classique a tort de voir partout des gens qui ne mangent pas assez.

Pratiquement, on peut dire que tous les humains, y compris les maigres, mangent trop (1).

La plupart des amaigris, sur le conseil de leur médecin et aussi sur celui de leurs parents et voisins, dévorent des triples rations, sous prétexte d'« engraisser », et ils ont souvent le désespoir de constater qu'ils deviennent d'autant plus cadavériques qu'ils mangent plus.

A trop manger ils faussent de plus en plus leur mécanisme assimilateur, défontent davantage leur estomac et leur intestin déjà ptosiques ; leurs diastases déficientes sont, du fait de trop grosses masses alimentaires, dans l'impossibilité de digérer tout ce qu'on leur apporte, d'où fermentations, et, comme conséquence, fatigue et baisse des résistances.

Nous constatons souvent une prise de poids chez les maigres, non pas en augmentant la ration alimentaire, mais, au contraire, en la diminuant.

Quand la ration est juste suffisante et judicieusement choisie, l'organisme l'assimile mieux.

D'ordinaire, quand on a fait « grossir » un maigre en le suralimentant, on est surpris de le voir tout à coup s'amaigrir à nouveau, au moment où l'on s'y attend le moins.

C'est surtout chez les maigres par ptose digestive qu'on constate ce phénomène.

L'amaigrissement qui survient alors, non seulement n'est pas la mauvaise chose que l'on croit, mais en est souvent une excellente : il prouve que l'orga-

nisme, quoique débilité, a encore la force de se débarrasser des matériaux inutiles qu'on lui a imposés et qu'il ne se sent pas capable de nourrir. Il est plus facile d'assurer la vie à quarante-cinq kilos, par exemple, qu'à soixante.

Nous avons écrit il y a fort longtemps que, de deux individus qui paraissent également malades, celui qui maigrit le

Maigreur de défense chez une femme à très mauvaise hérédité digestive, à foie insuffisant et à estomac ptosique. Au seul aspect du ventre, on devine la tare digestive. Chaque fois qu'on a « fait engraisser » cette femme en la droguant et en la suralimentant, elle a vu son mal empirer, et, à la première occasion, elle a perdu son poids de surcharge. La culture musculaire bien comprise, le massage digestif et le régime naturiste — nullement suralimentaire — réparent progressivement les déchéances de cette sorte.

(Dessin d'après nature exécuté à l'Institut Naturiste.)



plus vite, non seulement n'est pas le plus atteint, mais est, au contraire, celui qui a le plus de chance de survivre. Récemment, ayant eu à donner un avis de pronostic sur la survie de deux femmes cancéreuses (cancer utérin), dont l'une était grasse et l'autre maigre, nous avons assuré que la grasse mourrait la première, et c'est ce qui est arrivé ; la maigre vit encore à l'heure actuelle et se défend convenablement.

L'instabilité de poids est un indice de trouble nutritif, mais souvent d'un trouble nutritif plus ou moins compensé.

La stabilité de poids est un des signes de la santé, mais à la condition que le poids soit de bonne qualité.

Le gras qui reste gras, malgré des efforts réels dans la voie de la sagesse, a moins de puissance réactionnelle que

le gras qui maigrit dès qu'il fait le nécessaire pour cela.

Il ne faudrait pas conclure, bien entendu, de ce qui précède qu'il faut se réjouir de tous les amaigrissements.

Il y a, avons-nous dit, des maigres par insuffisance d'absorption des aliments et insuffisance d'assimilation de ceux-ci. Oui ; tare des organes nutritifs, insuffisance hépato-pancréatique, dilatation d'estomac, entérite, etc., font que l'organisme n'utilise pas ou n'utilise que mal les matériaux avec lesquels il devrait faire ou refaire ses muscles.

Ces maigres sont dues, le plus souvent, à une tare nutritive héréditaire.

Il y a des maigres par élévation des combustions intérieures.

Celles des tuberculeux sont souvent de celles-là, ainsi que celles de certains tarés de la nutrition ; le métabolisme basal est, dans ce cas, augmenté de 10, 15, 20, 25 %.

Les malades atteints de ce trouble consomment, par un mécanisme de désintégration générale appelé autophagie, les tissus de leurs propres muscles.

Quant à l'exagération des dépenses, elle est, elle aussi, un facteur d'amaigrissement chez certains êtres qui se surmenent nerveusement ou musculairement : trépidants de l'esprit, sportifs mal éduqués, victimes du forçage, par exemple.

Mais il nous apparaît capital de signaler qu'on a tort lorsqu'on prétend étendre à tous les maigres le mécanisme du surmenage musculaire.

Habituellement, les maigres ne sont pas des surmenés musculaires ; ils sont, au contraire, des inactifs ; ils n'ont pas de muscles parce qu'ils n'utilisent pas, ou pas assez, leur appareil moteur. Et, régulièrement, c'est à ces maigres-là qu'on impose, pour les refaire, l'immobilité qui achève de les tuer.

Il serait temps qu'on comprît que, si un cheval peut courir trente kilomètres et arriver en excellente forme, l'homme — qui n'a pas de raison pour être moins résistant que le cheval — peut bien, après avoir vécu l'entraînement nécessaire, effectuer certain travail musculaire sans devenir étique, et sans que pâtissent sa beauté, sa santé, sa longévité.

Actuellement l'immobilité est prescrite, on peut dire invariablement, à tous les maigres.

On couche les digestifs maigres (gastritiques, entéritiques, appendiculaires, hépatiques...), sous prétexte d'améliorer leur nutrition ; on couche les maigres par affection générale et par intoxication ; on empêche de remuer les maigres héréditaires, imaginant qu'ainsi on économisera le capital déjà si réduit de leurs forces et qu'on reconstruira leurs « réserves » ; on couche les maigres par troubles nerveux pour calmer leurs trépidations malades ; on couche, enfin, les tuberculeux, pour arrêter la surcombustion hépatique qui flambe leur capital vital.

Ce traitement omnibus du repos pour tous les maigres est vraiment trop facile à prescrire.

On a tort de considérer qu'un corps est fait d'une réserve fixe d'énergie qui se dépense fatalement en travaillant et dont il faut nécessairement économiser l'usage. Qu'on économise le tuberculeux fébrile, parfait ; celui-là est vraiment une machine en proie à l'incendie.

Laufer semble avoir démontré que le tuberculeux brûle, en matériaux alimentaires, un tiers de plus que les gens sains ; le mettre à l'exercice — lorsqu'il a de la fièvre — c'est accentuer sa désassimilation et compromettre sa vie elle-même. Mais sitôt, d'ailleurs, que par l'immobilité bien dosée, par le régime sain, par l'hygiène convenablement comprise, pommions et foie ont franchi l'étape première de leur régénérescence, il faut, sans hésiter, très progressivement et sous le contrôle du thermomètre, remettre le malade au mouvement. C'est ainsi que, progressivement, on lui referra des muscles, seule garantie de vraie résistance vitale.

L'école naturiste, que nous représentons, proteste contre l'immobilité éternelle qu'on impose aux tuberculeux ; doublée de l'alimentation surabondante, elle pléthorise le malade ; elle le « soufle » ; elle meuble son organisme d'une graisse de très vilaine qualité qu'à l'autopsie on voit gélatineuse et jaune. (Nous disons qu'on la voit à l'autopsie, parce que, trop souvent, les tuberculeux gavés et surimmobilisés meurent.)

Nous acceptons momentanément le lit pour les amaigris surmenés, exténués,

affamés (ceux-ci étant des phénomènes très rares, nous le répétons ; les malades même très pauvres présentent, d'ordinaire, des signes de suralimentation) ; et pour certains maigres mentaux : anxieux, refoulés sexuels, inadaptés... Mais, en principe, et sous réserve de l'application d'une technique qui n'est pas toujours aisée à préciser, c'est le mouvement qu'il faut, au moins finalement et le plus vite possible, prescrire aux maigres, parce que le mouvement seul peut créer, ou recréer, les masses musculaires chargées d'assurer la forme normale du corps.

A l'exercice progressif et bien surveillé nous ajoutons à peu près toujours, contre la maigreur, le massage (nous avons dit déjà que nous l'employons aussi contre l'adipose, maladie de même ordre que la maigreur).

Le massage, bien fait, tonifie le système nerveux défaillant, réharmonise les fonctions glandulaires, combat les ptoses, les états congestifs ; il aide à la disparition des cedèmes, assez fréquents chez les maigres.

Il n'y a que chez les amaigris tuberculeux et fébriles qu'il faut s'abstenir du massage. Il faut s'en abstenir, en tout cas, tant que la température du soir dépasse ou atteint 37° 7 ou 37° 8.

Bref, et compte tenu de la réserve sus-indiquée, on peut préciser que le travail corporel doit être considéré comme un des moyens de base pour guérir la maigreur.

D^r Gaston DURVILLE.

NATURI/ME

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 :
D ^r André DURVILLE	D ^r Gaston DURVILLE
Secrétaire général : Pierre AUDEBERT	
DIRECTION-ADMINISTRATION :	
15 bis, rue Cimarosa, PARIS (16 ^e)	
Téléphone : Passy 77-95	
IMPRIMERIE ATELIERS :	
24, rue d'Alleray, PARIS (15 ^e)	
Téléphone : Vauguard 06-83	

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

(1) Détails sur l'alimentation surabondante et sur la sobriété, facteur de vie longue, dans notre livre *L'Art de vivre longtemps*, 4^e édition.



← Une Polynésienne
aux dents éclatantes...
(Photo Paramount.)

DENTURE ET NATURISME

La direction de Naturisme vient de s'attacher la collaboration de M. Moreau-Bonnetaïn, docteur de l'Université de Paris, chirurgien-dentiste de la Faculté de médecine, lauréat de l'École de chirurgie dentaire et de stomatologie, licencié ès sciences.

Voici le premier article de M. Moreau-Bonnetaïn.

Signalons que notre distingué collaborateur ouvrira à l'intention des lecteurs de Naturisme, tous les samedis, de 14 heures à 16 heures, à partir du samedi 29 février, 68, avenue Bosquet, Paris (7^e), une Clinique Gratuite consacrée aux affections dentaires. Téléphoner à Invalides 27-47 pour prendre rendez-vous.

LE naturisme, cette véritable rénovation de l'individu et de la race, dont les bienfaits physiques et moraux sont connus des lecteurs de cette revue, a une influence heureuse sur tout l'organisme humain. Malheureusement, une partie, la denture, semble ne pas être immédiatement transformée par une vie plus logique, plus saine et plus naturelle ; je connais des naturistes fervents dont la résurrection physique a été surprenante et qui, malgré cela, ont une dentition défectueuse.

Il faut donc rechercher si la vie se rapprochant de la nature peut avoir une influence quelconque sur l'état des dents : trois ordres de faits sont à étudier.

D'abord l'examen des dents des hommes fossiles, nos lointains ancêtres, qui, obligés de vivre presque nus, au grand air, subissant l'action bienfaisante des rayons solaires, ne faisant — et pour cause — aucun excès alimentaire, avaient une existence toute différente de la nôtre. Actuellement, dans certaines régions de la Terre, des races dites non civilisées vivent encore à l'état de nature ; il est donc intéressant d'étudier leur denture. En dernier lieu, l'homme ayant domestiqué près de lui des animaux et les ayant obligés à avoir un mode d'existence se rapprochant du sien, regardons si ce changement de vie n'a pas eu une répercussion néfaste sur leur armure buccale.

Dans un si court article, il est nécessaire de résumer un exposé qui demanderait des centaines de pages. Néanmoins, on peut dire que l'homme préhistorique n'avait pas, ou avait très peu de caries dentaires.

Laissons de côté la question trop discutée des hommes de l'époque tertiaire ; c'est au début de l'époque quaternaire qu'appartiennent les premières dents humaines retrouvées : celles découvertes à Heidelberg (Homo Heidelberg). Elles présentent une lésion d'ordre mécanique (usure des faces triturantes ou abrasion) que nous retrouvons d'ailleurs dans toutes les dentures se rapprochant chronologiquement de la nôtre

(Homme de Cro-Magnon, Homme de la Chapelle-aux-Saints, Homme de Krapina, etc.).

Il est un fait certain, c'est que nulle part on ne trouve la moindre trace de carie, et cette constatation capitale va se reproduire pour toutes les dents de la période paléolithique. L'abrasion dont nous parlons plus haut a été expliquée de plusieurs manières : on a voulu y voir le résultat d'une articulation différente de la nôtre. Mais, avec certains auteurs, je pense que les aliments durs, le plus souvent crus, mélangés fréquemment de sable ou de poussière siliceuse, exigeaient de nos ancêtres, il y a des dizaines de milliers d'années, une mastication longue, pénible, violente, qui explique cette usure.

Par contre, si on ne trouve pas de carie dans les dents préhistoriques, on rencontre des lésions de « polyarthrite alvéolo-dentaire », avec déchaussement et chute des dents, chez de rares sujets. L'examen des restes d'enfants fossiles est aussi édifiant : on peut dire qu'à part des cas exceptionnels, on ne constate pas de carie sur les dents temporaires préhistoriques.

Pour citer un exemple précis : sur les 363 dents de lait provenant de l'« ossuaire du Vendrest », on ne trouve que 3 caries très légères. Le docteur H. Martin, au sujet de la denture d'un enfant moustérien de La Quina, écrit :

« Il n'existe sur les dents ni tare, ni malformation, ni trait pathologique. La dent est superbe, puissante, son émail est épais... »

Il y a un contraste saisissant avec l'état actuel des dents infantiles, si souvent atteintes de carie ; preuve indiscutable de la mauvaise qualité des germes dentaires formés dès les premiers mois de la gestation. Voyant dans un hôpital beaucoup de jeunes Parisiens, je puis affirmer qu'il y a au moins 35 à 40 % de dents de lait atteintes de caries plus ou moins profondes.

A la période néolithique, nous trouvons, sur les hommes fossiles les plus proches de nous, de très rares caries existant chez les gens âgés d'au moins 40 à 45 ans. Il faut ajouter aussi qu'en raison de l'alimentation fruste, les quelques caries sont le plus souvent d'origine traumatique.

Et, pour conclure ce résumé sur les hommes préhistoriques, je ne puis que transcrire ces quelques lignes du docteur Bouvet :

« Il semble bien que dans la suite des temps, à l'inverse du développement de son encéphale, le système dentaire de l'homme ait dégénéré ; par suite d'une moindre résistance des tissus et d'un changement dans le mode d'alimentation favorisant leur attaque, la carie est devenue d'une fréquence telle, dans les races très évoluées, que peu de nos contemporains y échappent. »

Actuellement, les Polynésiens sont, parmi les hommes, ceux qui vivent dans des conditions les plus semblables à celles où vivaient les hommes fossiles. Ils forment ce que nous appelons une race non civilisée.

Une étude faite par le docteur Ten Kate a prouvé que, sur cinquante Polynésiens pris au hasard, quarante-deux avaient de

belles dents saines, sans carie ; deux individus âgés n'en avaient plus, et, chez les six derniers, on remarquait des caries très superficielles.

Les lecteurs de cette revue seront de mon avis si je dis que, sur cinquante Français pris au hasard, les proportions seraient toutes différentes, et que si on trouvait trois ou quatre dentures impeccables, ce serait un maximum.

J'ai eu l'occasion, au Muséum d'Histoire Naturelle, d'étudier de nombreux crânes d'animaux sauvages ; j'ai été étonné de ne trouver aucune trace de carie dentaire. Par contre, les animaux domestiques, qui subissent, du fait de la fréquentation de l'homme, les mêmes erreurs dans l'alimentation et dans l'hygiène, souffrent des dents.

Je n'en veux pour preuve que l'article publié récemment par un journal professionnel, et dans lequel un dentiste expliquait comment il avait soigné, dévitalisé des dents et mis un bridge dans une gueule de chien...

D'autres confrères ont déjà eu l'occasion d'opérer des fauves ou des singes en captivité.

Plusieurs points semblent donc acquis. Cette évolution sociale et morale que nous appelons civilisation, et qui nous fait oublier trop souvent notre existence physique, nos besoins corporels, est facteur de l'éclosion et du développement de la carie.

Le fait de se conformer aux principes du naturisme ne peut en quelques années transformer chez un individu l'état de sa denture ; mais, dans sa descendance, il y aura certainement amélioration. J'ai l'exemple d'un ménage naturiste : l'homme et la femme sont tous deux fort mal pourvus au point de vue dentaire, et leurs enfants ont de belles dents solides et saines.

Puisque, dans notre existence actuelle, nous constatons une diminution de notre résistance physique qui a une répercussion au niveau des tissus dentaires, une fonction masticatrice qui diminue (aliments cuits, concentrés) et une pathologie dentaire croissante, essayons de lutter contre cette déficience physique en nous rappelant que les quatre grands stimulants vitaux sont : l'air, le soleil, l'eau et l'exercice physique.

A. MOREAU-BONNETAIN.



M. A. Moreau-Bonnetaïn. →



↖ APPUI AVANT...

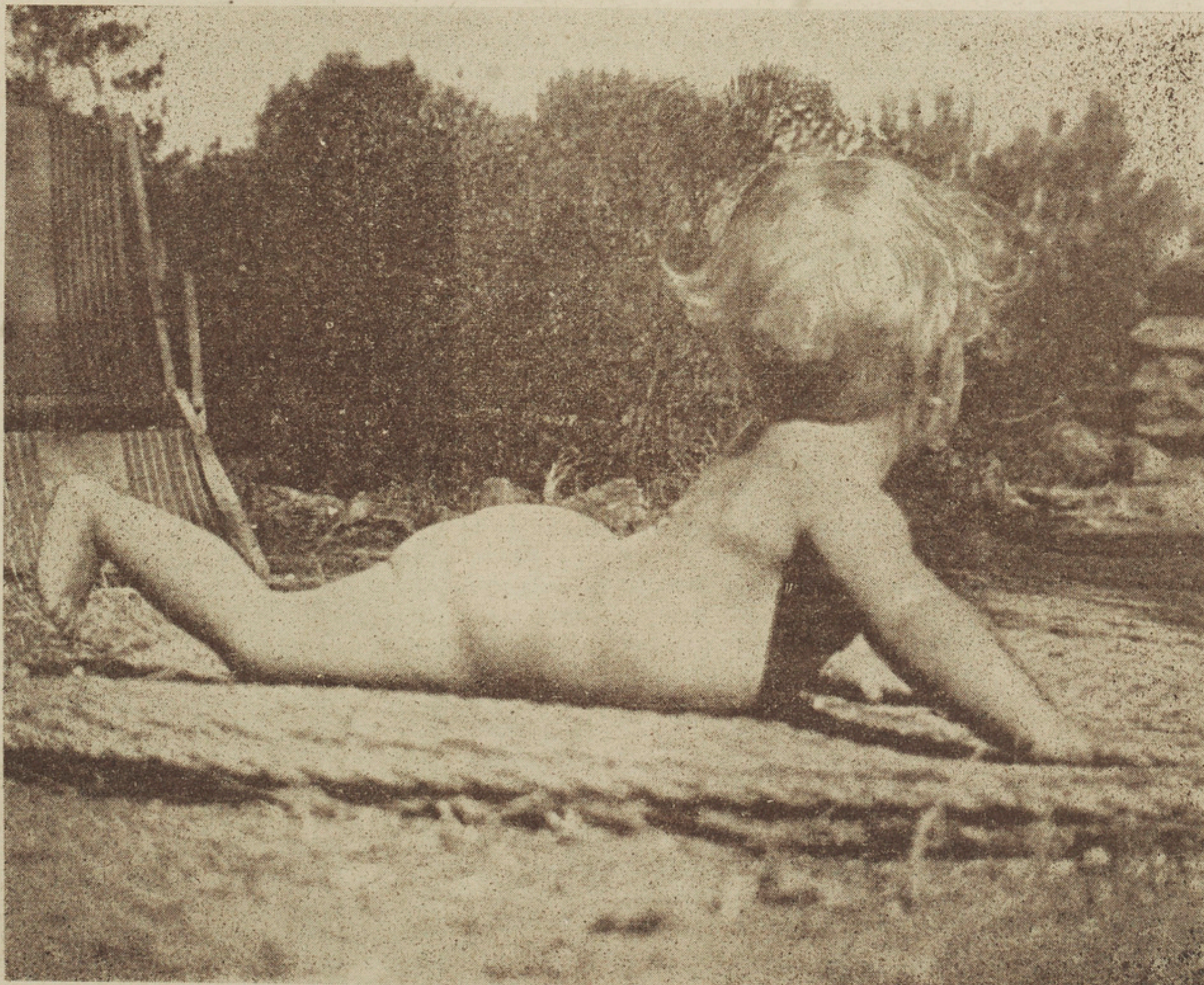
La culture physique de Bébé

(Photos David-Gell.)



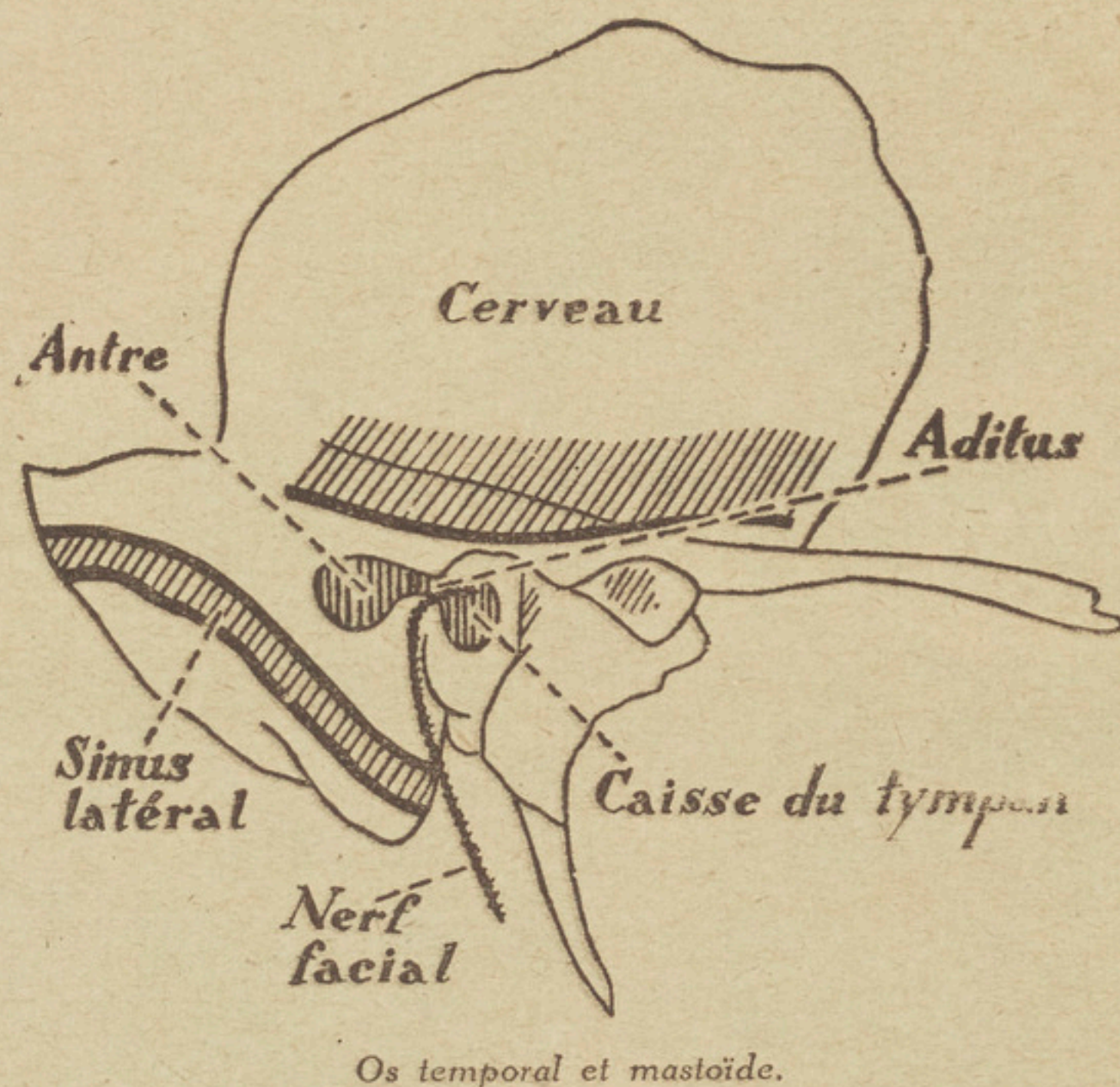
MARCHE A QUATRE PATTES ↗

← UN PASSAGE DIFFICILE



REPOS I ↗

LES MASTOÏDITES



Os temporal et mastoïde.

La mastoïdite, ou ostéite de l'apophyse mastoïde, est la plus fréquente des complications au cours des otites moyennes suppurées ; elle est pratiquement toujours secondaire à une otite moyenne, à l'abcès de la caisse du tympan.

La mastoïde est constituée par cette apophyse que vous sentez en arrière du pavillon de l'oreille ; c'est un os creusé de cellules communiquant les unes avec les autres. L'une d'elles, généralement la plus grande, l'antra mastoïdien, est une cavité de situation à peu près constante, au niveau de la base de l'apophyse, en arrière de l'angle postéro-supérieur du conduit ; et à une profondeur de 10 à 15 millimètres ; l'antra est en relation avec l'oreille moyenne par le canal tympano-mastoïdien ou « aditus ad antrum ».

Les cavités mastoïdiennes sont donc de véritables annexes de la caisse du tympan, et l'on comprend facilement que toute otite suppurée s'accompagne nécessairement de lésions inflammatoires de la muqueuse qui tapisse les cellules creusées dans la mastoïde, et notamment de la muqueuse antrale.

La présence du pus dans l'antra est banale au cours de l'otite aiguë, mais, pour qu'il y ait mastoïdite, c'est-à-dire ostéite, il faut qu'il y ait rétention : ainsi s'affirme l'utilité de l'ouverture large du tympan, de la paracentèse faite en temps opportun pour prévenir les complications des otites.

Malgré une large paracentèse, la rétention du pus peut être déterminée par l'obstruction de l'aditus, due au gonflement de la muqueuse ou à la production de fongosités dans cet étroit canal ; la suppuration attaque alors la face profonde de la muqueuse et l'os lui-même qu'elle détruit progressivement, envahissant la mastoïde de proche en proche et supprimant les cloisons osseuses qui séparent les cellules les unes des autres.

Il faut tenir compte également de la virulence microbienne : certaines épidémies de grippe se compliquent plus fréquemment de mastoïdites, et certains microbes, le streptocoque, surtout le pneumococcus mucosus chez l'homme âgé, jouent un rôle important dans l'extension des lésions aux cavités mastoïdiennes.

Les otites scarlatineuses sont réputées pour la fréquence de leurs complications.

La moindre résistance de l'organisme dans la convalescence des maladies infectieuses, un mauvais terrain, le diabète facilitent encore l'infection mastoïdienne.

Enfin, la structure de la mastoïde joue elle-même un rôle : la mastoïde du type

« pneumatique », avec ses cellules vastes et nombreuses séparées par de très minces cloisons, favorise l'extension rapide du pus à toute l'apophyse.

La gravité des mastoïdites s'explique par les rapports de l'apophyse avec les organes voisins. En effet, l'apophyse n'est séparée, en haut, des méninges et du cerveau que par une mince lame osseuse ; elle est en rapport, en dedans, avec le cervelet et le sinus latéral, gros vaisseau collecteur de la circulation veineuse intracranienne ; en avant, immédiatement en arrière du conduit auditif, chemine le nerf facial, qui commande la mobilité de tous les muscles de la face.

Lorsque l'abcès mastoïdien est formé, si le pus ne peut s'évacuer par l'aditus, l'oreille et le conduit auditif, il va chercher issue au dehors vers la peau, décollant le pavillon de l'oreille pour donner naissance ultérieurement à une fistule ; c'est ce qu'on observe surtout chez les enfants et chez les adultes qui ont des apophyses très pneumatiques.

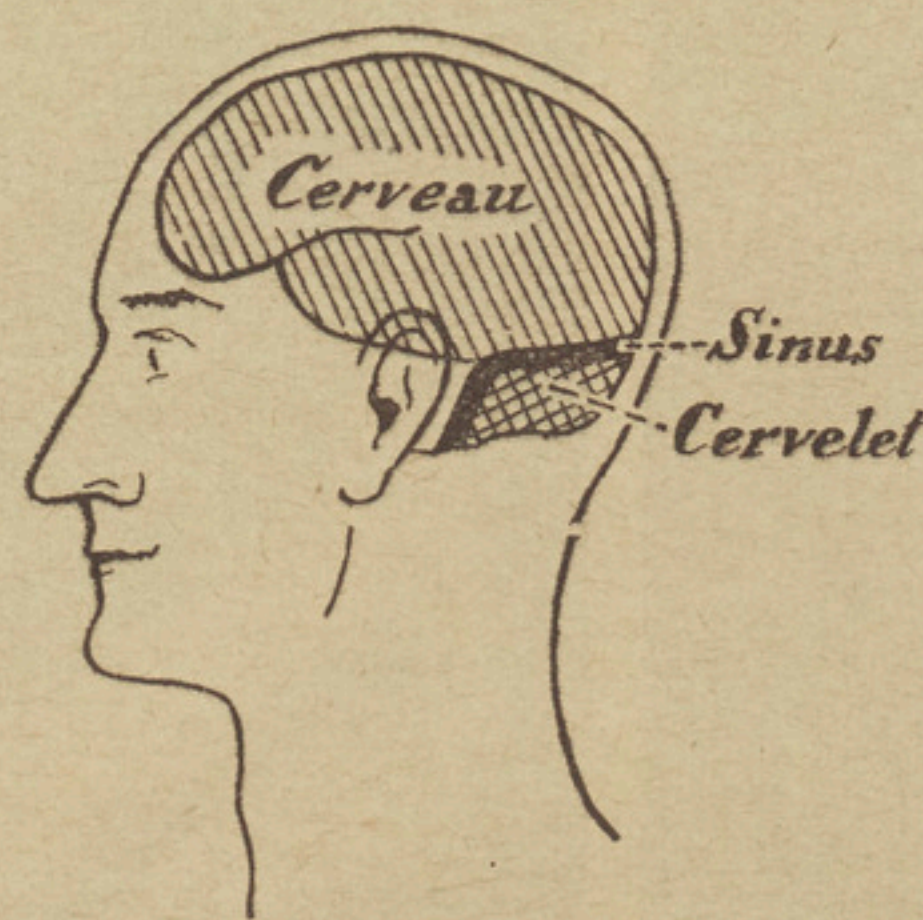
En avant, le pus, cheminant vers le conduit auditif, décolle le tégument, déterminant la chute de la paroi postérieure du conduit et menaçant le nerf facial heureusement protégé par une coque osseuse assez dense.

En bas, le pus, après avoir perforé la pointe de la mastoïde, donnera naissance à un abcès du cou, provoquant un torticolis avec gonflement cervical.

En haut, vers le crâne, détruisant la mince lame osseuse qui sépare l'antra de l'endo-crâne, il déterminera des abcès extraduraux et cérébraux ou de la méningite.

En dedans et en arrière, la méningite, l'abcès cérébelleux et la phlébite du sinus traduiront l'extension des lésions.

L'envahissement de la mastoïde est indiqué par des signes locaux et par des signes



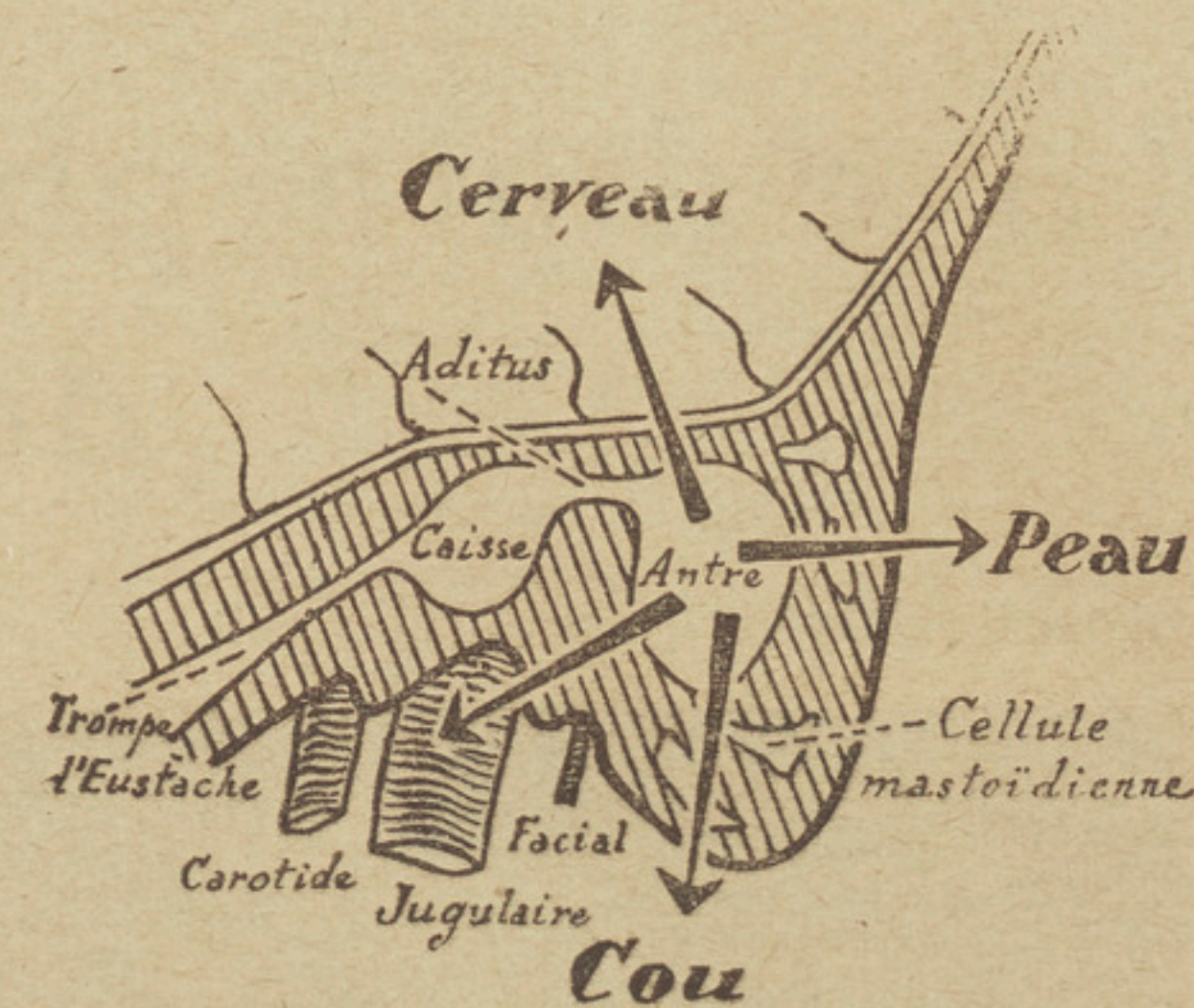
Rapports de l'oreille avec le cerveau, le cervelet, le sinus.

généraux qui tantôt permettent un diagnostic facile, tantôt réclament du médecin la plus grande attention lorsqu'il s'agit de mastoïdites latentes, à évolution insidieuse et traître, capables d'engendrer les pires complications.

La douleur est le signe capital dans la mastoïdite confirmée ; elle siège au niveau de l'apophyse, irradie dans toutes les parties de la moitié correspondante de la tête, sous forme de tension, de battements, et s'accroît souvent la nuit, empêchant le malade de dormir. Cette douleur nocturne a une grande importance diagnostique.

Le gonflement rétro-auriculaire, surtout marqué chez les enfants, est tout à fait caractéristique : la peau est rouge, le pavillon refoulé en bas et en avant. La pression révèle une vive douleur qui, suivant l'étendue des lésions, se limite à l'antra et à la pointe ou se généralise à toute la mastoïde.

L'écoulement d'oreille parfois cessera avec la mastoïdite lorsqu'il y a rétention, ou, dans d'autres cas, persistera très abon-



Différentes voies suivies par le pus dans les mastoïdites.

dant, indiquant une suppuration profuse de la mastoïde.

Les signes généraux ne manquent jamais ; la fièvre est parfois très élevée.

Mais, à côté de cette forme classique de mastoïdite, il existe des mastoïdites latentes ; elles sont fréquentes et peuvent réserver les surprises les plus désagréables.

Malgré l'absence de douleur et de fièvre, on peut être certain de l'existence d'une mastoïdite lorsque persiste un écoulement abondant quatre à cinq semaines après le début d'une otite.

Sans attendre le gonflement rétro-auriculaire, il faut se résoudre à l'opération lorsque, plusieurs semaines après le début de l'otite, la mastoïde reste douloureuse à la pression, en même temps que l'état général demeure mauvais et que persistent les douleurs de tête et l'insomnie.

Cependant, il ne faut pas confondre la mastoïdite avec une simple algie mastoïdienne : les douleurs, alors, sont plus superficielles, le tympan est normal, l'audition est conservée.

Dans la furonculose du conduit, compliquée de lymphangite rétro-auriculaire, la douleur est particulièrement localisée au-dessous et en avant de l'oreille ; la traction du pavillon est douloureuse ; l'audition est intacte, à moins que le conduit ne soit complètement bouché par la tuméfaction.

(LIRE LA SUITE EN PAGE 13.)

La nécessité d'une huile d'olive naturiste

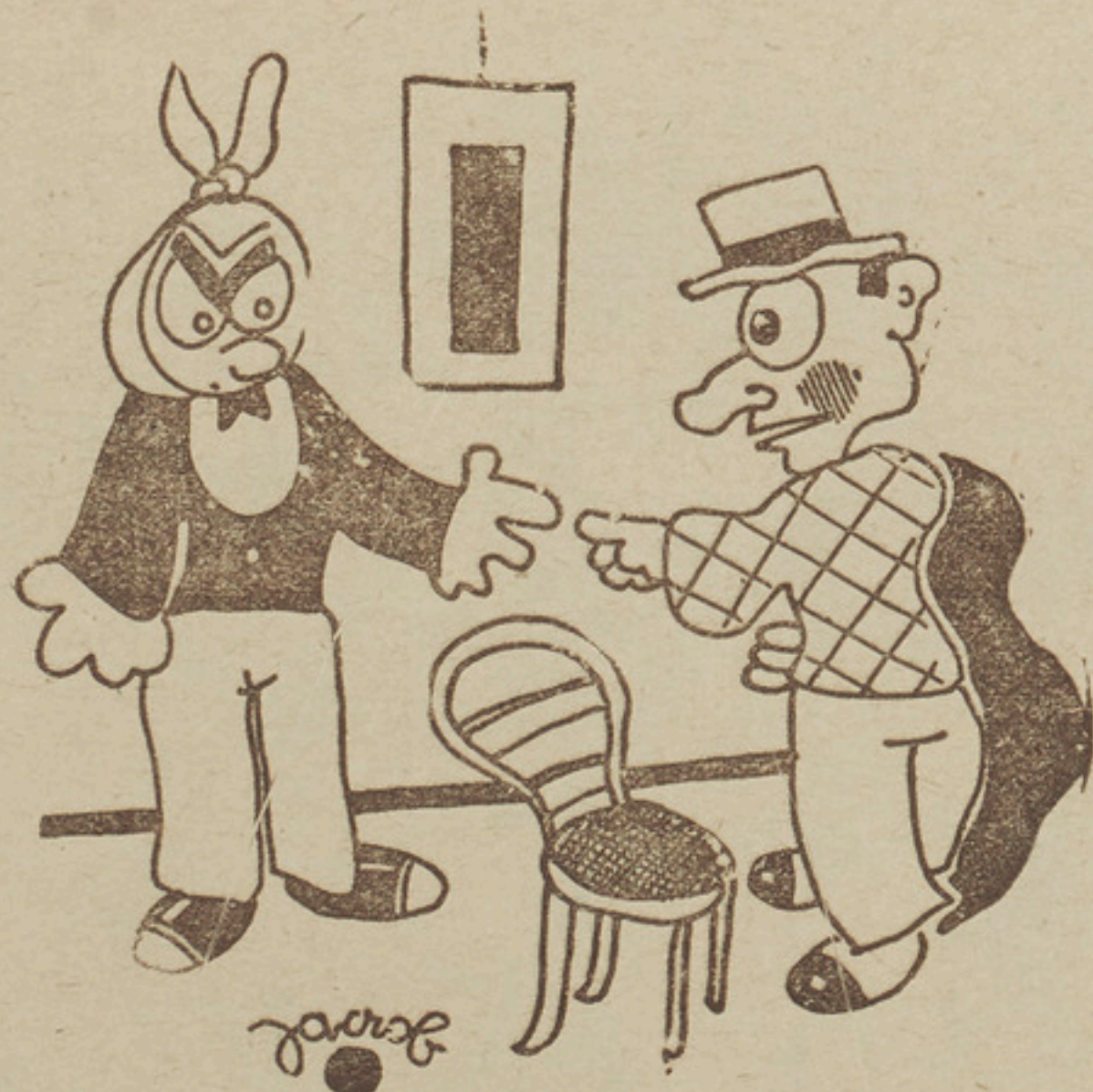
Le rôle « anti-infectieux » de la vitamine de développement doit attirer notre attention sur l'huile d'olive comestible, qui est l'une des rares denrées sur lesquelles nous puissions compter à la mauvaise saison, alors que les aliments chlorophylliens deviennent pratiquement inexistants.

Nous devons apprendre à faire une discrimination entre les huiles saines, naturelles, demeurées aussi près que possible de leur état naturel, et celles qui sont manipulées à l'excès, dépouillées de leurs parties vitales, bref, dévitalisées. Pour cela, il importe de savoir, à la lumière des notions acquises, ce à quoi tient le « vitalisme » d'un aliment, ce qu'il est permis de lui faire subir, pour le mettre à notre portée, sans porter atteinte à ses éléments nécessaires et fondamentaux. Nous ne pouvons, en effet, comme les animaux, consommer nos aliments crus, ou à l'état brut ; dans presque tous les cas, nous devons les rendre plus digestes, et surtout en faire des réserves. L'intervention de la main de l'homme est nécessaire, mais il est grand temps que cette intervention soit raisonnée afin d'éviter les graves erreurs antiphysiologiques dans lesquelles est tombée l'industrie des corps gras par ignorance ou par indifférence des lois de la biologie.

L'huile que nous consommons avec la salade est bien, ce nous semble, un corps gras cru et resté près de la nature. En fait, il en est d'elle et de sa vitamine comme des farines et des vitamines de nutrition ; et l'on peut dire que presque toutes les huiles de table ont perdu leur caractère anti-infectieux. Les procédés techniques modernes qui se sont imposés dans l'industrie, pour des raisons commerciales, sont destructeurs de ce facteur physiologique, à tel point que les biochimistes qui ont étudié expérimentalement les huiles communément répandues dans le commerce les ont classifiées comme dépourvues de ce facteur.

LES BELLES PREDICTIONS

(Dessin inédit de JACROB.)



— Si tu ne te soignes pas les dents, tu les perdras toutes ! Et après, tu t'en mordras les doigts !...

Une chose est de se soucier des qualités organoleptiques d'un aliment : sa couleur, sa saveur, etc., et de sa préparation, et une autre de se soucier de sa qualité physiologique. Or, cette dernière tient entièrement dans les vitamines solubles et stables dans la partie insaponifiable de l'huile, et notamment celle que nous étudions ici. Il en est d'elle dans l'huile comestible comme dans l'huile de jaune d'œuf et dans le beurre frais. C'est le spectre solaire qui change la nature du carotène en lui donnant un groupement moléculaire nouveau et, de ce fait, des propriétés physiologiques spéciales. Cette influence de la lumière ne se manifeste pas dans la couleur ou le goût de l'huile, mais, physiologiquement, dans l'organisme du consommateur qui y est extrêmement sensible. C'est à ses effets sur la santé, sur l'équilibre des humeurs, que l'on juge un aliment, comme on juge l'arbre à ses fruits.

Un peu de chimie est nécessaire pour nous expliquer.

Les travaux de ces dernières années nous ont appris que la vitamine de développement, à caractère anti-infectieux, est moléculairement composée d'une chaîne non saturée qui la rend extrêmement sensible à l'oxydation, à laquelle, du reste, elle ne résiste pas. La présence de l'oxygène change le groupement, et, de ce fait, toute la valeur physiologique. Très résistante à presque tous les agents physiques et chimiques, elle demeure fragile en présence de l'oxygène. Bien plus, cette fragilité augmente avec la température, et, si cette dernière dépasse 100° C, la vitamine devient sensible à l'action des bases caustiques comme la soude et la potasse. Or, ces données sont incompatibles avec la technique moderne généralement adoptée dans l'industrie de l'huile.

Pour réaliser le but que nous poursuivons ici, il faut donc renoncer à tous les procédés qui comportent l'ébullition, le barbotage dans les bases caustiques, les contacts avec les agents physiques qui ont une action catalysante et sont cause d'oxydation. Il faut renoncer aussi aux mélanges d'huiles qui apportent des eaux de végétation chargées d'oxygène et dont l'action se fait sentir à la longue. Enfin, il faut se soucier du point de départ, c'est-à-dire utiliser le fruit dans ses meilleures conditions, alors qu'il possède

encore la vitamine que l'on s'efforce de conserver.

C'est dire, en d'autres termes, que l'huile d'olive, telle qu'elle doit être conçue pour l'alimentation, est en soi vitaminée, mais que c'est le raffinage qui lui enlève sa valeur biologique.

Le péril est né de ce que les industriels ont été commercialement obligés de rechercher les hauts rendements pour lutter contre l'huile d'arachide, et de se mettre à faire des mélanges. Le résultat est que l'huile ainsi obtenue n'est pas malsaine, mais inerte, et n'apporte pas le facteur de santé qu'elle devrait. Nos ancêtres, qui ne connaissaient pas, comme nous, la pression économique de ces dernières années, utilisaient l'huile de première pression pour leur alimentation, et l'entouraient d'un grand respect ; ils gardaient pour les besoins domestiques les huiles postérieures. Il est temps que nous cessions de juger une huile sur son seul aspect ou sur sa transparence. Ce qui était pressenti jadis se trouve maintenant confirmé dans les détails, et nous devons revenir à cette ancienne et saine conception que nous avions perdue de vue.

Dans un autre domaine, mais pour des raisons analogues, nous devons juger le pain blanc, trop blanc, qui, n'utilisant qu'une partie de l'amande, ne possède plus les éléments vitalisants du germe et de la périphérie.

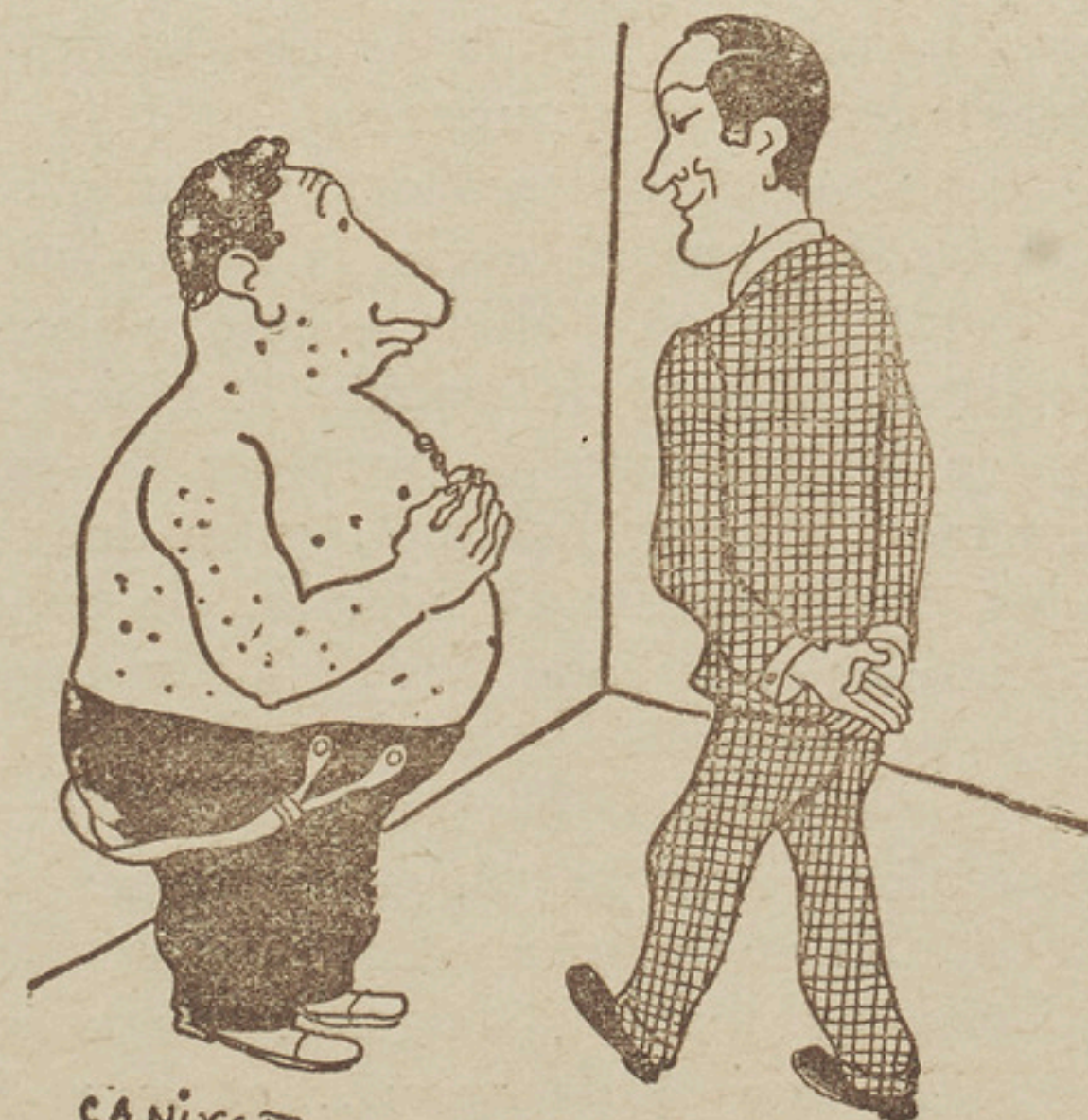
L'huile d'olive naturiste est, pour ces raisons, une nécessité qu'il importe de comprendre, pour en mesurer l'importance. Une technique spéciale doit présider à son élaboration, car nous verrons les dangers inhérents aux procédés de désodorisation et de raffinage.

À la mauvaise saison, le nombre des corps gras que nous pouvons utiliser est trop faible pour ne pas donner toute notre attention à ceux qui sont et doivent être un facteur de santé.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

LES PHRASES DANGEREUSES

(Dessin inédit de CANIVET.)



CANIVET

— Alors, docteur, plus de porc ? Moi qui aime tant le porc...
— Mangez votre poing et gardez l'autre pour demain !

RÉCOMPENSES HONORIFIQUES

La Ligue Républicaine du Bien Public vient de décerner sa croix d'officier aux docteurs Gaston et André Durville, directeurs de *Naturisme*, pour les services qu'ils ont rendus au bien public.

MM. Roger Haguenauer, membre du Conseil d'administration de la Société Naturiste et administrateur des stades de Physiopolis, et Pierre Audebert, secrétaire général de *Naturisme*, ont reçu la médaille d'argent de la même Ligue.

Ces récompenses honorifiques ont été remises solennellement au cours d'une fête qui a eu lieu le dimanche 9 février, à la Salle du Palais des Congrès de la porte de Versailles.

Au nom de tous les naturistes, nous présentons aux docteurs Gaston et André Durville, ainsi qu'à MM. Roger Haguenauer et Pierre Audebert, nos très vives félicitations.

Roger VERNOS.

SUR UN MARCHÉ

UNE visite au marché central de Hong Kong, et vous deviendrez végétarien. C'est « la morale par l'exemple ».

On y monte par des marches visqueuses, constellées de crachats, entre deux rangs de coolies qui dorment ou s'épouillent au soleil ; demi-nus, des gosses morveux se battent à coups de tomates pourries et vous poursuivent en demandant des sous ; de vieilles femmes en haillons ramas-



Type de coolie devant le marché.

sent, parmi les détritres de toutes sortes, les déchets les moins répugnants.

Au sommet de l'escalier, on tourne à droite pour les légumes, à gauche pour la viande.

Au temps où j'allais encore acheter des côtelettes, tâchant de respirer le moins possible, je fonçais dans la puanteur de gauche, vers mon boucher habituel, entre deux haies faites de lambeaux de viande, de chapelets d'entrailles et de panoplies d'os : un nuage de mouches me précédait en bourdonnant.

Encore était-ce bien joli quand l'animal tout entier n'était pas là, ouvert sous vos yeux ou détaillé en quartiers trop suggestifs : des cochons mal buclés, des moutons avec leur tête, des mufles de veau... et le régiment innombrable des volailles blanchâtres.

Dans l'atmosphère épaisse se répandait une odeur repoussante : un mélange atroce de

décomposition et de désinfectant, uni à la senteur âcre des canards, à la puanteur du mouton, à l'exhalaison douceâtre des plumages et à l'émanation fauve des peaux fraîches, à l'odeur du sang chaud, des excréments, de la sueur, au relent écœurant de la graisse.

C'est à peine si j'osais ouvrir la bouche pour dire : « Two lamb chops, please » (deux côtelettes d'agneau, s'il vous plaît), suffoquée par les effluves d'ammoniaque qui me piquaient la gorge et les yeux.

Pendant qu'avec une parfaite indifférence et une lenteur de dilettante mon Chinois découpait la viande, je restais là, confrontée avec des pieds de porc et des têtes d'agneau, fendues pour montrer la cervelle, et la sueur me perlait au front à la vue des « armes » disposées avec une méticulosité presque sadique : des couteaux neufs, tout brillants, et d'autres ternes et effilés à force d'avoir servi ; des longs, des courts, des gros et des minces ; des haches, des tranchoirs, des lardoires, des crochets.

Le boucher, bouddah satisfait, à la bedaine luisante, n'était vêtu que d'un caleçon ; il était monté sur des « clegs » (patins de bois) pour patauger à son aise dans l'humidité grasse des dalles jonchées de déchets.

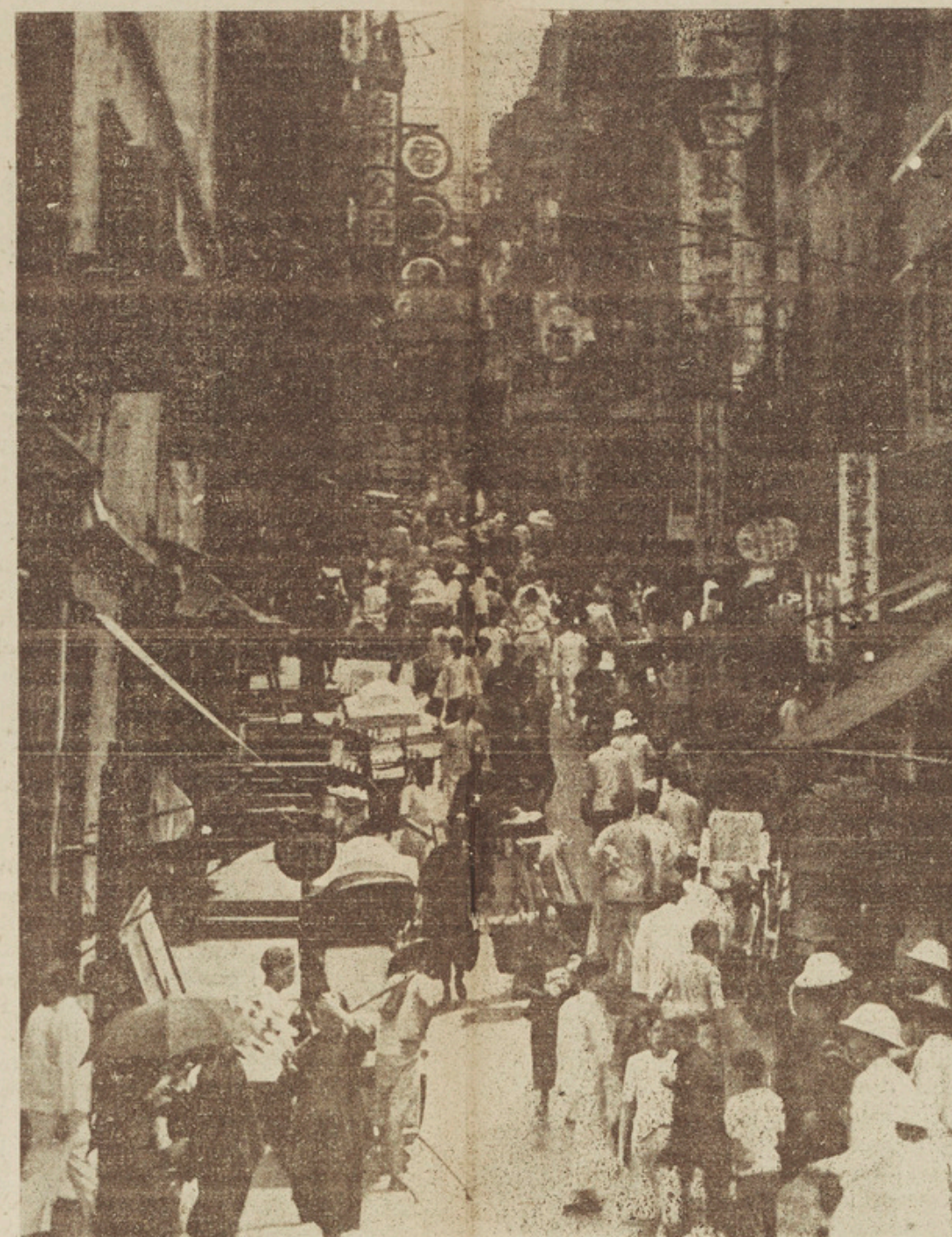
Il y avait aussi les apprentis (j'allais dire les aides-bourreaux !) qui distribuaient quelques coups de balai aussi inefficaces que négligents ou nettoyaient mollement des couteaux sur leurs tabliers déjà raidés de sang et de crasse.

Je m'enfuyais finalement, butant contre un seau d'yeux ou un baquet d'intestins, prête à vomir.

Les jardins en terrasses de Causeway Bay, à Hong Kong, où sont cultivés les légumes vendus au marché de la ville. →



La rue qui monte au marché. Au sommet de l'escalier, on tourne à droite pour les légumes, à gauche pour la viande. →



Une gamine, portant son frère attaché sur le dos, attend le moment propice pour ramasser quelques débris. →

D'EXTRÊME-ORIENT

soigneusement cultivés : les betteraves violettes, les concombres, les navets, les carottes et les patates douces ; dans un panier, les gros oignons froissent leur pelure dorée.

Les pommes (en grande partie importées d'Amérique), sont jetées avec une négligence étudiée sur des feuilles de lotus. Au sommet d'un monceau de poires, on a piqué une branche de pin. Les noix de coco, mal peignées, s'alignent sur un rayon.

Les honnêtes poireaux, tout droits, semblent monter la garde devant la mêlée des haricots ; les radis roses ont l'air de sourire ; les noix querelleuses s'entrechoquent dans leur panier...

Un peu de fraîcheur s'élève des dalles que des coolies balaient à grand renfort de seaux d'eau, d'éclaboussements et de plaisanteries. On s'interpelle d'une boutique à l'autre, et dans le brouhaha tintent incessamment les billes à calculer (1).

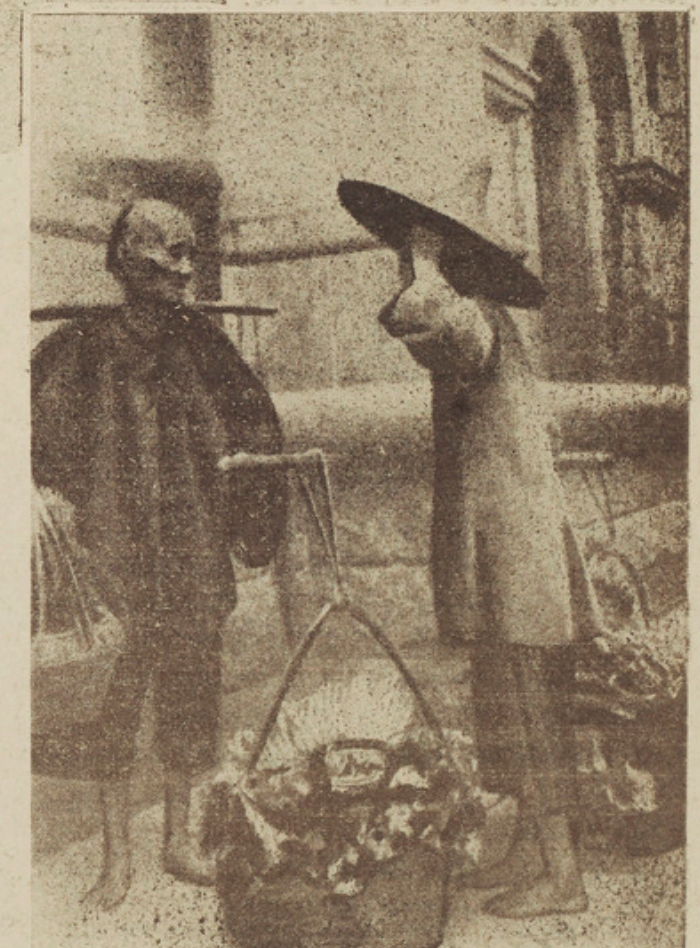
Moi qui étais venue pour acheter une livre d'oranges, je me retrouve comme par enchantement en bas de l'escalier, avec des pommes, une noix de coco que balance un lien de jonc, des pousses de bambou dont les pointes, comme de petites cornes, trouent déjà le papier (2), une laitue vraiment très humide, des kakis qui s'écraseront en route... et le regret de n'avoir pas acheté ce bel ananas de cinq livres dont le parfum étourdissant et les écailles dorées mûrissent au soleil de Manille.

Hilda ARNOLD.

(1) Cette « machine à calculer » chinoise se compose d'un cadre rectangulaire traversé de tiges de fer, sur lesquelles glissent des billes. Les Chinois s'en servent universellement avec une déconcertante rapidité.

(2) Les pousses de bambou se mangent comme des asperges, en salade.

Deux vieilles marchandes papotent devant leurs paniers d'épinards. ↓



Le marchand vous donne un tabouret de bambou et une mandarine pour vous aider à réfléchir, car, devant son étalage, les clients ne craignent pas de s'attarder.

Aux heures d'arrivée, les coolies demi-nus, dont les muscles jaillissent sous la peau bronzée, transportent d'énormes balles d'oranges, d'écrasants régimes de bananes, des ballots de légumes liés en grosses gerbes. En poussant des cris assourdissants : « Ayia ! Ayia ! » pour écarter la foule nonchalante, ils traversent le marché deux par deux, la charge suspendue, entre eux, à un bambou gros comme le bras qui s'appuie sur leur épaule.

Des gosses dépenaillés suivent, chipant un fruit ou ramassant quelques feuilles. A intervalles réguliers, on les houspille, sans autre résultat que d'augmenter le désordre et le vacarme.

mouillée des feuilles, la senteur piquante des oranges, l'arome prenant des ananas et la fadeur douce des bananes ; l'humidité des épinards, la saveur acidulée des tomates, l'odeur de terre fraîche des racines, le parfum d'automne des champignons.

Je vais maintenant souvent au marché, pour la simple jouissance que me donne la vue des fruits, étagés en prestigieuses pyramides, ou des légumes, réunis en bouquets. C'est le palais de la fée Grignotte ! C'est joliment plus sain, en tout cas, que ces gâteaux, ces sucres et ces sirops avec lesquels on tente l'imagination de gosses déjà chétifs de trop de gâteries.

Les murs sont tapissés d'oranges dont la belle couleur violente met un reflet aux joues du jeune garçon qui les vend. On passe sous des guirlandes de piments entremêlés de touffes de persil ; des bouquets d'oignons nouveaux, soigneusement lavés, s'étalent en éventail.

Du plafond pendent, comme des lanternes, les pumeloes (genre de gros pamplemousses) verts, au parfum de citronnelle, et les papayes lisses, qui sentent le jasmin. Les tomates rouges et les tomates jaune d'or brillent dans un coin, presque recouvertes par la chevelure frisée des céleris. Des bananes, par paquets de quatre ou cinq, sont suspendues tout le long de l'étalage — les grosses, vertes, et les petites, jaunes, artistiquement alternées.

En rangs serrés viennent les légumes humbles, qui évoquent les jardins en terrasses si

LE VIN

M. P. Jounet, naturiste, nous écrit :

Ci-joint une coupure du Chasseur Français de ce mois : article à la gloire du vin et des buveurs de vin. Je ne suis pas compétent.

Je remarque seulement que, d'après la manière dont on interprète les auteurs cités, le vin est une panacée donnée par Dieu à l'homme.

Comme si la vigne avait, dès l'origine, poussé dans tous les pays de la Terre ! Comme si tous les hommes, toutes les races s'en étaient abreuvés, s'en abreuvaient encore !

Quelle ânerie !

Ce qui m'exaspère, c'est l'affirmation que l'alcoolisme est inconnu dans les pays viticoles.

Que pensez-vous de la question ?

Avant de dire notre avis, reproduisons l'essentiel de l'article :

LE VIN

Depuis Noé qui planta de la vigne et s'enivra du jus de son fruit, jusqu'à nos jours, le vin a toujours joué, dans la vie des humains, un rôle très important.

Moïse adresse aux Hébreux les paroles suivantes : « Dieu promet le vin à ceux qui le servent et menace les méchants de ne pas permettre qu'ils en recueillent. »

Dès lors, le vin prend un caractère religieux qu'il conserve dans la liturgie chrétienne.

Dès la plus haute antiquité, le Talmud affirme : « Le vin est le meilleur des remèdes et c'est où il n'y a pas de vin qu'on a besoin de remèdes. »

Plus tard, Hippocrate s'exprime ainsi :

« Le vin doux porte moins au cerveau que le vin sec ; il prédispose aux évacuations alvines, tuméfie la rate et le foie. Il facilite l'expectoration. Le vin blanc sec est diurétique, apéritif ; le vin rouge jouit de propriétés astringentes et est d'autant meilleur qu'il est plus pur. »

Le médecin Asclépiades, disciple d'Hippocrate, fait du vin un médicament salutaire et l'utilise avec à-propos pour la guérison de ses malades.

Plus tard, Gallien donne à ses contemporains les conseils suivants :

« Les jeunes gens mangeront deux fois par jour et mélangeront de l'eau à leur vin par moitié ; les vieux feront trois repas et boiront du vin pur. »

Pline certifie « qu'il n'est rien de plus avantageux que le vin pour le développement des forces du corps, mais rien non plus de plus fatal que son abus. »

Ces quelques citations, prises au hasard dans l'histoire de l'antiquité, n'ont pour but que de montrer que le vin a été de tout temps considéré comme une boisson bienfaisante et comme un véritable remède.

Au XV^e siècle, Rabelais chante le vin et en fait un don du Créateur.

Au XVII^e siècle, voici ce qu'Olivier de Serres dit du vin :

« Après le pain vient le vin, second aliment donné par le Créateur pour entretenir la vie. Il est employé, non seulement au vivre des hommes, mais aussi à la guérison de plusieurs maladies avec admiration pour la diversité de ses effets. Car il échauffe le corps, pris en dedans par la bouche, et le refroidit appliqué par dehors en cataplasme. Bu en petite quantité, il éveille et fait revivre celui qui, par défaillance de cœur, se meurt ; et, en grande, il endort et tue l'ivrogne ; devenant instrument de toute intempérance pour ceux qui dissolument en abusent et, au contraire, aiguissant l'esprit lorsqu'il est pris selon son légitime usage. »

Au cours de notre siècle, les travaux scientifiques de nombreux savants ont établi avec précisions et d'une façon irrécusable les vertus du vin.

Le professeur Combemale dit à ce sujet :

« L'usage des boissons fermentées répond à un besoin de l'homme dont la vie intellectuelle et physique n'est qu'une succession d'excitations périphériques. »

Ce besoin d'alcool est tel qu'il faut croire que les hommes voyaient en lui, non seulement un excitant, mais encore un aliment.

Il faut établir une différence entre l'alcool nature et la boisson fermentée comme le vin. Ainsi en France, les enquêtes faites sur les méfaits de l'alcoolisme ont montré très nettement que celui-ci est presque inconnu dans les départements viticoles, tandis qu'il est très fréquent dans les pays du Nord où l'on consomme surtout l'alcool nature. Il faut penser que les effets de l'alcool, dans le vin, sont atténués par la composition même du vin. D'autre part, l'alcool éthylique ou alcool de vin est le moins toxique de tous les alcools, comme l'ont démontré : Rabreau, Laborde, Magnan et le professeur Richet. Celui-ci termine ses travaux par cette phrase :

« Le vin naturel ne produit pas l'alcoolisme. »

Le grand hygiéniste Rochard écrit :

« Les gros vins, vinés et salicylés, vinés avec de mauvais alcools allemands, sont mouillés de façon à

faire deux barriques d'une seule ; on les colore avec de la fuschine, on y met des bouquets artificiels chimiquement préparés ; puis on livre ces consommations dangereuses. Ce n'est pas le produit de la vigne qui est coupable, mais bien un breuvage alcoolique qui n'a de vin que le nom. »

En 1901, les travaux de Roos prouvent, d'une façon irréfutable et scientifique, la valeur aliment du vin.

En 1911, les travaux de Fabre, les recherches d'Atwater et Benedict, d'Albertoni et Rossi, aboutissent tous à la même conclusion :

« L'alcool est un aliment, et les calories qu'il apporte viennent s'ajouter à celles fournies par les autres aliments. »

Voici les conclusions des travaux précités :

1^o L'alcool du vin ingéré est presque totalement brûlé et sert à maintenir la température du corps et à produire du travail ;

2^o Pris à la dose très modérée, il augmente la sécrétion des sucs digestifs, et surtout de l'acide chlorhydrique du suc gastrique ;

3^o Le vin est un aliment d'épargne pour la graisse et l'albumine du corps ;

4^o L'alcool agit comme stimulant, comme tonique du système nerveux, et il augmente l'hémoglobine du sang.

Signé : H. PAU,

Ingenieur agricole M., professeur d'agriculture.

Déjà à plusieurs reprises, à la « Page du Malade », en particulier le 6 juillet 1933, sous le titre : « Le vin est-il un bon aliment humain ? », nous avons parlé du vin.

Un lecteur avait prié notre rédacteur en chef de commenter et discuter un travail du professeur agrégé Mathieu, publié dans le « Guide de l'emploi de l'acide sulfureux en vinification ».

Rappelons cet article du professeur Mathieu :

Depuis une vingtaine d'années, la science est venue démontrer par des expériences directes que l'alcool pris à doses modérées, surtout à l'état de boisson fermentée, a une réelle valeur alimentaire et que seul son abus est nuisible. Le vin est donc un aliment, non seulement par son alcool, mais par tous ses constituants ; c'est de plus un stimulant des fonctions digestives, parfois un antiseptique des plus précieux, mais ce n'est pas tout : la science a établi qu'une ration alimentaire apportant le nombre de calories requises n'est pas suffisante si les aliments ne contiennent pas certaines substances appelées vitamines, dont l'absence entraîne le rachitisme, l'amaigrissement et des maladies générales comme le scorbut, le bériberi, etc., avec la mort comme terminaison inévitable si ces principes spéciaux ne sont pas ingérés à nouveau.

Le lait, les œufs, les viandes fraîches contiennent ces vitamines, mais elles sont abondantes surtout dans les végétaux, particulièrement dans les graines entières, les fruits, le jus de raisin ; il est donc intéressant de savoir si ces principes essentiels pour la vie persistent dans le vin après la fermentation. Dans sa dernière séance, le professeur docteur Cortier a exposé les résultats déjà acquis des expériences entreprises sur des cobayes ; les accidents dus à une alimentation dépourvue de vitamines ont disparu dès que du vin a été ajouté à cette ration.

Le premier résultat vient donc établir que le vin contient de ces facteurs essentiels, ce que d'ailleurs faisait prévoir leur présence dans le jus de raisin et dans les sécrétions de la levure.

On peut se demander, après le professeur Charles Richet, si ce n'est pas ce besoin de vitamines, autrefois insoupçonné, qui aurait conduit inconsciemment les peuples civilisés à compléter, par des boissons fermentées riches en vitamines, leur alimentation par des préparations cuisinées, la cuisson étant un facteur de destruction des vitamines.

La science réhabilite donc ainsi peu à peu le vin, déconsidéré momentanément par la campagne antialcoolique, et vient consacrer l'opinion populaire que le vin est une boisson hygiénique, résultant non pas de l'atténuation de cette boisson, mais de sa valeur comme aliment, comme stimulant, à laquelle il faut ajouter son action calmante sur la fatigue musculaire que connaissent bien les ouvriers fournissant de puissants efforts. Que son abus soit néfaste par son action paralysante immédiate, et, à la longue, par le vinisme qui n'est qu'une forme de l'alcoolisme, cela justifie une propagande pour éclairer le consommateur sur les dangers de ces abus ; n'en est-il pas de même de tous les aliments, ce qui n'est pas une raison de les faire proscrire ?

La sagesse de notre race n'a pas besoin de ces prohibitions pour éviter les abus de l'alcool et même du vin ; d'ailleurs, le meilleur antidote de l'alcoolisme n'est-il pas l'usage modéré de cette boisson, consacrée

par des siècles et, récemment, par le puissant réconfort qu'elle a été pour nos soldats ?

Maintenant, résumons les critiques que nous avons faites de l'article de M. Mathieu :

L'alcool, pris à la dose qu'on voudra, est un poison de la cellule vivante ; les animaux le savent, d'instinct, et ils ont la sagesse de s'en abstenir. Les quelques phénomènes qui peuvent en absorber ont été faussés par la cohabitation avec l'homme (singes de ménagerie).

Si l'alcool, en nature, est un implacable poison, il est moins dangereux quand il est dilué ; le vin, contenant de l'alcool sous concentration faible, est nécessairement moins nocif que les alcools. Même, il n'est pas douteux que, consommé avec modération, il peut, grâce aux matières extractives qu'il contient, être un aliment ; même il est, comme Charles Richet l'a montré, un aliment vitaminé. L'expérience a, en effet, fourni la preuve que les vitamines de raisin ne sont pas tuées par la fermentation. Et je ne contredis pas du tout Charles Richet, quand il dit que, par ses vitamines, le vin a pu rendre à l'humanité des services, à une époque où l'on ignorait tout de l'alimentation vivante.

Mais maintenant que la médecine naturaliste a montré qu'une foule d'aliments simples, naturels, contiennent des vitamines, pourquoi aurait-on besoin d'aller les chercher dans le vin, qui, tout aliment qu'il est, est tout de même un aliment alcoolisé ?

Laissons le docteur Cortier à ses expériences saugrenues (j'entends celles par lesquelles il fait boire à de pauvres cobayes, qui n'ont rien fait pour ça, du vin pour vitaminiser leurs menus). Et conseillons à cet étrange biologiste de laisser, à l'avenir, les bons cochons d'Inde trouver, eux-mêmes, leurs vitamines dans les écorces de fruits et de légumes. C'est mieux que de les empoisonner avec nos drogues.

Les amis des bistrots peuvent trouver que la campagne antialcoolique est néfaste, moi je continue à trouver que l'alcool sous toutes ses formes — moins quand il est dilué et vitalisé sous forme de vin — fait le lit à l'arthritisme, à la tuberculose, au cancer ; il a tué, pendant la guerre, presque autant de soldats que les canons.

La sagesse de notre race grandira quand on aura — enfin — supprimé l'alcool et modéré l'usage du vin.

Complétons ce qui précède par quelques critiques que nous suggère l'article de l'ingénieur Pau :

L'ingénieur Pau nous parle de Noé, de Moïse, du Talmud, d'Hippocrate, d'Asclépiades, de Gallien, de Rabelais, qui ont vanté les bienfaits du vin.

Nous ferons-nous observer que les textes religieux prêchent, au maximum, la sobriété, qu'Hippocrate est un des deux pères de la doctrine naturaliste (le second étant Pythagore), précisément parce qu'il considérait l'eau comme la seule boisson naturelle, qu'Asclépiades et Gallien furent des hygiénistes sur lesquels nombre de nos médecins modernes prendraient avantageusement modèle, et que Rabelais, en bon prêtre qu'il était, n'a pas vanté les ripailles au vin.

Nous ne pouvons que trouver déplorable le procédé qui consiste à citer un auteur pour lui faire dire exactement le contraire de ce qu'il a dit, ou pour amener le lecteur à conclure juste l'inverse de ce qu'il eût fallu.

De même la mauvaise compréhension des travaux de Pasteur a fait conclure à l'Ecole chimique que le microbe est tout, et que l'antiseptique est souverain, alors que l'immortel savant a dit, répété et écrit que le microbe n'est rien et que c'est le terrain qui est tout.

Le brave lecteur — amateur de vin — ne demande qu'à conclure que, puisque Hippocrate regardait le vin sec comme « diurétique, apéritif », et le rouge comme doué de « propriétés astringentes », il n'a qu'à user le plus largement possible de l'un et de l'autre. Comme on dit en langage philosophique : fausse généralisation ; la partie est prise pour le tout.

Et quand le docteur Combemale vient nous dire que l'alcool est un « aliment » et que l'usage des boissons fermentées « répond à un besoin », il impose encore au lecteur une fausse généralisation du même ordre.

L'alcool est un aliment, oui. Mais il y a des aliments sains et naturels, et l'alcool est un aliment malsain, artificiel, incendiaire.

L'usage des boissons fermentées répond à un besoin, oui. Mais il y a des besoins normaux et des besoins morbides ; le besoin d'alcool est un besoin morbide.

Les seuls aliments normaux sont les aliments dilués, et les seuls instincts naturels sont les instincts qui conservent.

« Mais le vin est précisément un aliment dilué, a-t-on dit, et c'est une des raisons qui font son innocuité, et la preuve qu'il n'est pas dangereux, c'est qu'il ne crée pas l'alcoolisme. »

Que le vin soit, du fait de sa dilution alcoolique, moins toxique que l'alcool, c'est absolument certain ; qu'en outre les matières extractives qu'il contient et ses vitamines soient ou puissent être dans telles ou telles conditions utiles à l'organisme, j'en suis personnellement convaincu, mais décla-

rer que l'alcool tue alors que le vin fait vivre est une monumentale ânerie.

Il est faux de dire que l'alcool crée l'alcoolisme, tandis que le vin s'y oppose. Il est faux de soutenir que les pays vinicoles ne sont pas des pays d'alcoolisme.

Le mécanisme de l'action de l'alcool et le mécanisme de l'action du vin sur l'organisme sont exactement les mêmes ; l'un est plus rapide que l'autre, voilà tout.

L'alcool concentré et le vin — alcool dilué — produisent l'un et l'autre sur le foie deux phases malades identiques : première phase, congestive ; seconde phase, atrophique. Autrement dit, au début, le foie se défend en se congestionnant, en augmentant son volume, en créant de nouvelles cellules pour remplacer celles qui sont lésées ; et ensuite, vaincu, et devenu incapable de remplacer les cellules empoisonnées, il se laisse mourir en devenant de plus en plus petit.

Dans l'intoxication alcoolique, le choc organique est si violent que la phase congestive du début passe souvent inaperçue, à telle enseigne qu'on a écrit que l'empoisonnement alcoolique se traduit par l'atrophie du foie (cirrhose atrophique) ; en fait, l'atrophie succède à la congestion.

Dans l'intoxication vinique, le choc hépatique est moins violent ; la congestion de défense a donc le temps de se faire, et on la constate plus facilement. Et l'atrophie de la seconde période ne se constate pas toujours parce que, souvent, le malade meurt d'une complication (pneumonie, diabète, urémie, congestion cérébrale) avant qu'elle ait pu se manifester.

Et, dans un cas comme dans l'autre, il s'agit bien de la même intoxication alcoolique ; elle revêt seulement des formes cliniques différentes.

Autrement dit, dans les pays où l'on abuse du vin, l'alcoolisme existe comme dans les pays où l'on boit de l'alcool.

L'ALCALOÏDE DANGEREUX DE LA POMME DE TERRE : LA SOLANINE

DEMANDE. — M. Gramontin, dans les Landes. — J'ai en mains un de vos ouvrages, très intéressant : La Cure Végétale ; je suis surpris d'apprendre par votre livre que le verdissement du tubercule de la pomme de terre à la lumière est dû à la solanine ; je croyais, et j'ai lu dans une revue, que le verdissement des tubercules de pommes de terre est dû à la chlorophylle. Attachant une grande importance à l'alimentation saine, je désirerais savoir la vérité : est-ce la solanine ou la chlorophylle qui verdit la pomme de terre, car la solanine est dangereuse, comme tous les alcaloïdes, tandis que la chlorophylle ne l'est pas. Veuillez...

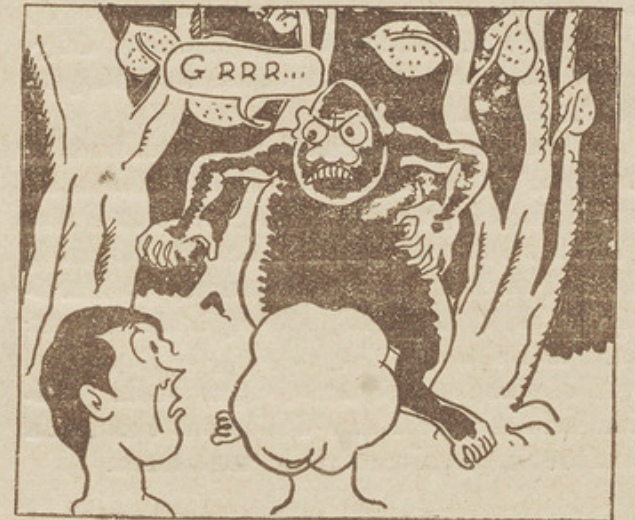
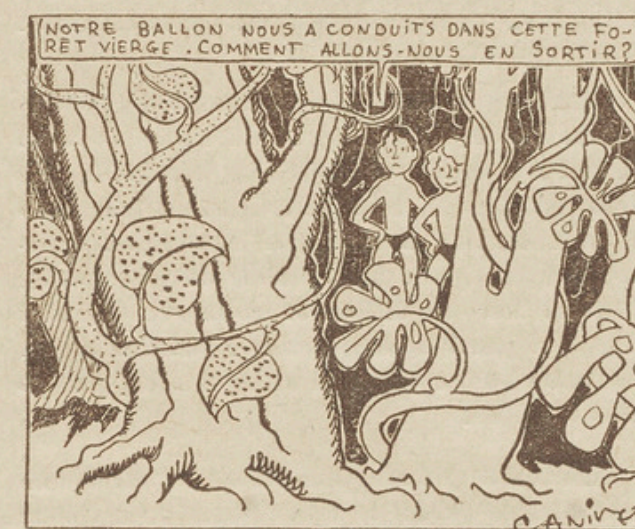
RÉPONSE. — Mon cher lecteur. Vous avez lu vite le passage de « La Cure Végétale » sur lequel vous nous demandez explication. Permettez-nous de reproduire ici notre texte exact. Nous avons écrit, au chapitre intitulé « Famille des Solanées » :

« Le tubercule de la pomme de terre — non germé et non vert — ne contient aucun produit toxique ; les « yeux » du tubercule en contiennent un, et aussi le tubercule lui-même, quand la lumière l'a fait verdier. Ce produit toxique, c'est la solanine. »

Nous ajoutons encore :

« Recommandons aux cuisinières d'enlever avec soin les germes, quand elles pèlent les pommes de terre, et de nous éviter les pommes de terre verdies. Les lapins et porcs nourris d'épluchures germées (et vertes) de pommes de terre deviennent malades. »

Veillez remarquer, mon cher lecteur, que, contrairement à ce que vous pensez, nous n'avons pas dit que la solanine est la substance qui colore en vert les pommes de terre. Ce qui colore en vert les pommes de terre, c'est, en effet, de la chlorophylle, laquelle n'est pas toxique, mais la solanine — qui est toxique — apparaît là où apparaît la chlorophylle dans le tubercule, à côté d'elle. L'action de la lumière sur le tubercule crée à la fois chlorophylle et solanine, autrement dit il ne faut pas manger les parties verdies des pommes de terre.





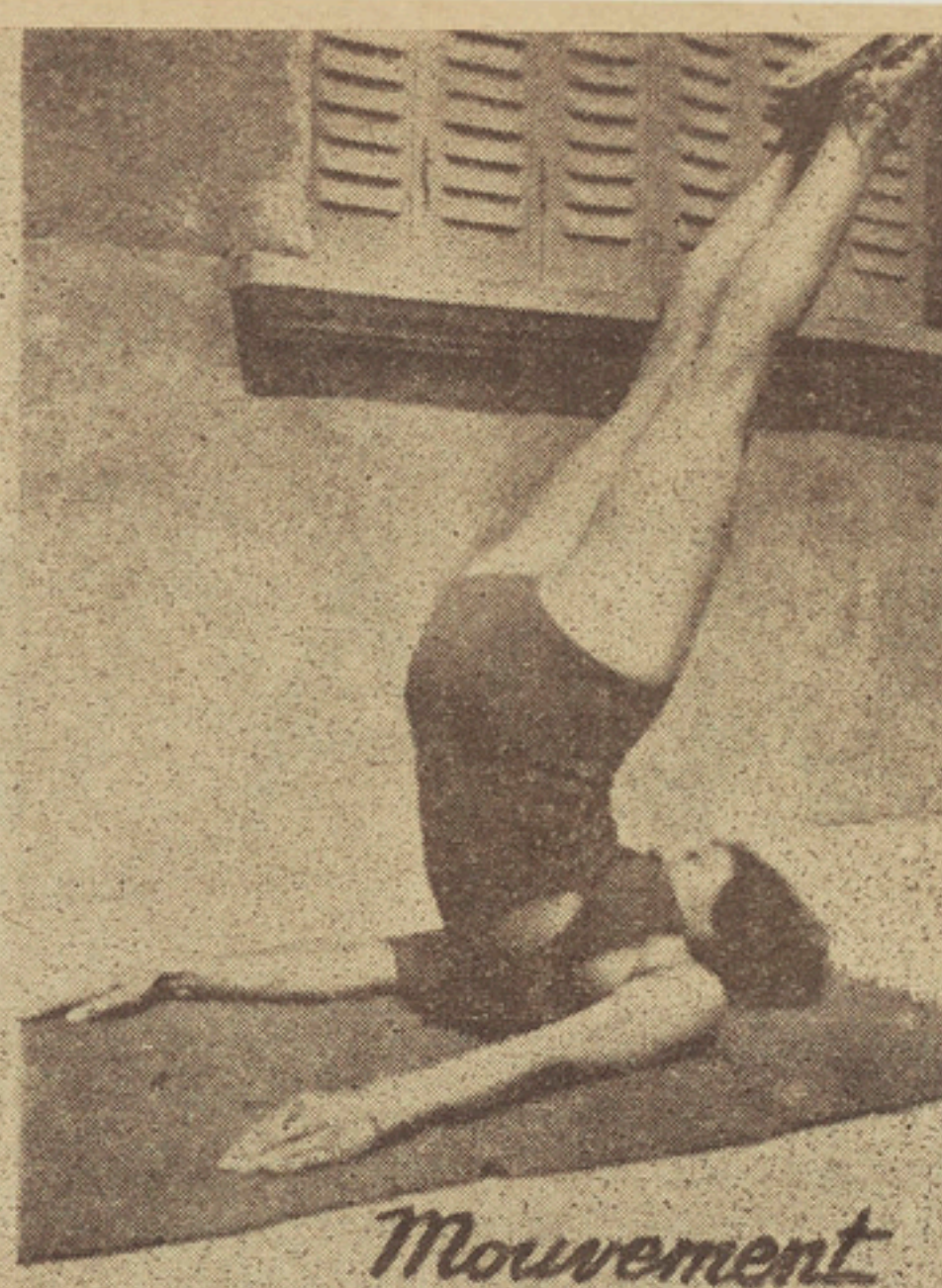
Air



Eau



Soleil



Mouvement



Alimentation saine

Qu'est-ce que le naturisme ?

M. de Mongeot, chef du mouvement nudiste français, nous a demandé d'écrire, pour son livre intitulé *Guide de la Santé et de la Beauté*, lequel n'est pas encore paru, un article qui définisse ce qu'est le naturisme. Voici ce que nous avons écrit pour lui :

LES principes fondamentaux sur lesquels s'appuie la médecine classique d'aujourd'hui ne satisfont plus personne, pas même les médecins qui les appliquent.

Personne ne veut plus croire qu'une potion, qu'une boîte de pilules puissent posséder la faculté de guérir miraculeusement nos maladies.

La santé ne peut être commandée par le médicament qu'on achète ; elle ne peut être qu'une conséquence logique de la façon saine et propre dont on vit. De même la maladie ne peut être que la juste sanction des fautes commises envers les Lois vitales.

Pourquoi sommes-nous si faibles, si déchus, si laids (ventrus, étiques, rhumatisants...), nous qui avons la Science, alors que les animaux, qui n'ont que leurs instincts, sont, quand ils sont libres, si vigoureux, si beaux ?

La Science ne nous a donc pas appris à vivre ?

Autrement dit la médecine, telle qu'elle a été appliquée depuis vingt siècles, avec les drogues toujours plus nombreuses qu'elle a enfantées, a fait faillite.

Et un besoin de rénovation médicale s'exprime partout et s'impose.

Au lieu de chercher hors de l'homme et sous forme d'une quintessence, à effet magique, le moyen de vivre en santé, il faut désormais chercher en l'homme lui-même les raisons générales, logiques et éternelles, qui font vivre ou mourir.

Et, en ramenant l'être aux conditions physiologiques qui font vivre, sans le priver nécessairement pour cela des vrais bienfaits du confort dit moderne, on créera tout naturellement de la santé, de la beauté, de la longévité.

A chacun la santé qu'il mérite, selon l'effort fourni par lui dans la voie de la sagesse ; voilà le grand principe de la médecine rénovée, de la médecine naturiste.

Il y a plus de vingt ans (exactement en 1911), nous avons précisé et harmonisé en un tout qui essaie d'être logique les principes plus ou moins épars et plus ou moins anciens de la doctrine naturiste.

Hippocrate et Pythagore, pères de la médecine, en ont jeté les premières bases.

Pasteur, quoique habituellement considéré comme un maître de l'Ecole chimique, fut, en réalité, un précurseur du naturisme,

puisqu'il affirma que jamais la lutte contre les microbes ne donnerait la clé de la santé, l'importance primordiale revenant au terrain, qu'on fait solide ou débile par le genre de vie.

Monténuis, de Nice, et Pascual attirèrent l'attention sur l'abus que l'Ecole moderne fait des drogues et montrèrent l'importance de l'alimentation simple, saine, naturelle, surtout végétale et fruitarienne, des cures d'air, de soleil et d'eau.

L'Allemand Kneipp, l'Autrichien Priessnitz, les Français Pomme, Lisfranc, Dupuytren, furent les premiers apôtres du traitement par l'eau.

Le Français Turek, puis l'Autrichien Rickli, après les Grecs de l'antiquité, vantèrent les premiers les bienfaits de la cure atmosphérique (aéro-solaire).

En France, Audry (1723) montra la nécessité du culte du muscle ; puis l'Allemand Basedow (1771) essaya de recréer les Jeux Olympiques antiques ; premier départ sérieux de l'idée sportive.

Et Hector Durville montra l'importance du facteur psychique dans l'entretien et la conservation de la santé.

Des essais de synthèse de l'ensemble des procédés sus-désignés d'hygiène vitale virent alors le jour.

L'un d'eux, d'un médecin français, apporta des vues justes sur l'alimentation, l'air, l'eau et le soleil, mais écriqua la doctrine dans un esprit antisportif et trop particulièrement religieux qui arrêta ses destinées.

La science de la vie doit nécessairement être d'activité ; et elle doit être morale et moralisatrice ; mais elle doit rester en dehors de tout dogme et de toute chapelle.

Alors est née notre conception.

Le naturisme, tel que nous l'avons établi, affirme que chacun de nous peut, d'une part conserver sa santé, et, d'autre part, guérir de ses tares, même profondes, sans se droguer le moins du monde, s'il veut bien se conformer avec persévérance aux règles naturelles d'existence que précise la physiologie.

L'homme n'était fait ni pour consommer des mets surabondants, compliqués, riches, concentrés, dévitalisés, artificiels, ni pour abuser de la viande. Il n'était pas fait pour vivre sous des plafonds trop bas, dans des pièces exiguës, dans des ruelles étroites, pas davantage dans les couloirs des mines ou la poussière des ateliers. Il n'était pas fait pour matelasser sa peau sous des vêtements trop chauds, ni pour avoir peur de l'activité, du mouvement, de la fatigue physique et de l'air courant. Il n'était pas fait

pour trépider sans répit, pour veiller lorsque tout repose, pour nourrir des pensées pessimistes. Son intelligence devait lui assurer la sagesse, la bonté...

Donc quatre cures doivent apporter la clé de la régénérescence humaine :

La cure alimentaire. — Sobriété. Suppression de l'alcool. Simplification des menus. Diminution des rations carnées. Alimentation plus végétale, plus fruitarienne, plus vitalisée, plus crue, moins industrielle, moins médicamenteuse, moins concentrée.

La cure cutanée. — Notre peau est organisée pour vivre des forces atmosphériques. Simplification du vêtement. Conception plus rationnelle des immeubles, des cités. Parcs sportifs et cités de nature partout. Bains atmosphériques chez soi en nudité totale. Bains de soleil médicalement surveillés. L'Européen blanc est un malade : la teinte européenne de santé, c'est bronze.

La cure musculaire. — La seule beauté corporelle véritable est celle que crée le muscle. La forme faite de graisse est une illusion de beauté — même chez la femme. L'homme comme la femme sont faits pour être athlètes. Tout le monde doit être athlète et pendant toute la vie. Généralisation de la culture rationnelle du muscle. Les intellectuels doivent être aussi beaux et aussi forts que les manuels.

La cure morale. — Les humains ont trop perdu l'idée du champ et du rude labeur à la terre. Fuyant la campagne, ils ont faussé leur sensibilité, leur intelligence, leur sens moral. Retour à la terre. Education optimiste ayant pour base l'école de plein vent, l'effort sur le sillon et ailleurs, l'amour d'autrui (autrui comportant aussi l'animal).

Sans bonne tenue morale, il n'est pas de santé stable.

Pendant que se généralisait le naturisme aux quatre cures, le mouvement nudiste de Kienné de Mongeot prenait naissance.

Dans l'ensemble, mêmes principes d'hygiène que les nôtres, mais avec un culte plus rigoureux du nu.

Alors que nous-mêmes ne conseillions le nu total qu'en famille ou dans la solitude, et exigeons le cache-sexe sur tous nos stades (à Villennes comme à l'Île du Levant), Kienné de Mongeot, sans crainte de l'article 330 du Code pénal, voulut, à son Manoir Jan, le nu total.

Beau courage à une époque où la pudibonderie et l'étroitesse d'idée ont encore un nombre impressionnant de sectateurs.

D' G. et A. DURVILLE.

LES MASTOÏDITES

(Suite de la page 6)

Le pronostic de la mastoïdite est tout à fait variable ; il n'est pas grave s'il s'agit d'une mastoïdite franche survenant au décours d'une otite aiguë, sauf chez les nourrissons — on a signalé, en ce qui les concerne, des cas de mort subite. Il est grave dans certaines épidémies de grippe, au décours de la scarlatine et de la diphtérie. Il faut tenir compte du terrain (lymphatisme, diabète) et du microbe en cause : le streptocoque est plus redoutable, en l'occurrence, que le staphylocoque.

Certaines complications sont relativement bénignes : ainsi l'abcès extra-dural ; la méningite est presque toujours mortelle.

Le traitement de la mastoïdite doit être d'abord prophylactique ; c'est l'ouverture

du tympan en temps opportun, la paracentèse large et précoce, qui mettra le plus sûrement à l'abri de la mastoïdite en assurant le drainage par l'oreille et le conduit auditif ; du côté de la mastoïde, on fera de la révulsion locale : réfrigération par la glace ou applications de compresses très chaudes.

Lorsque la mastoïdite est confirmée, la trépanation mastoïdienne sera faite sans tarder, pour éviter les graves complications que nous avons signalées, en se rappelant que les lésions mastoïdiennes sont souvent plus étendues qu'on ne le suppose.

D' JUIN,

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

■ Le docteur Juin tient, tous les dimanches, de 9 h. 30, à l'INSTITUT NATURISTE, 15 bis, rue Cimara, Paris (16^e), une CLINIQUE GRATUITE consacrée aux affections du nez, de la gorge et des oreilles. Tous les malades y sont reçus sur rendez-vous.

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

CLINIQUE GRATUITE

a 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 nécessaires 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.

PETITES ANNONCES

Les « Petites Annonces » sont reçues à la direction de Naturisme, 15 bis, rue Cimara, 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 22 février, à 10 h.

ALIMENTATION NATURISTE

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. et Bord. 270-94.

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

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

BIÈRE Si vous l'aimez, brassez vous-même, c'est si facile avec L'AKA-BRASSEUR. Dose : 18 lit., 3 fr. 30 ; 35 lit., 5 fr. 50. Ets L'Aka-Brasseur, Viesly, Nord.

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.).

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

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

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

Dame nat. prend enf. en pens. Féaudier, Ile du Levant.

MÉNAGE végétarien prend. enfant en pension depuis sevrage. M. Jouhet, à Murs (Vaucluse). Endroit écarté, pleine campagne, tranquille, saine, s. danger, alt. 500 m.

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.

ETABLISSEMENTS NATURISTES

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

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

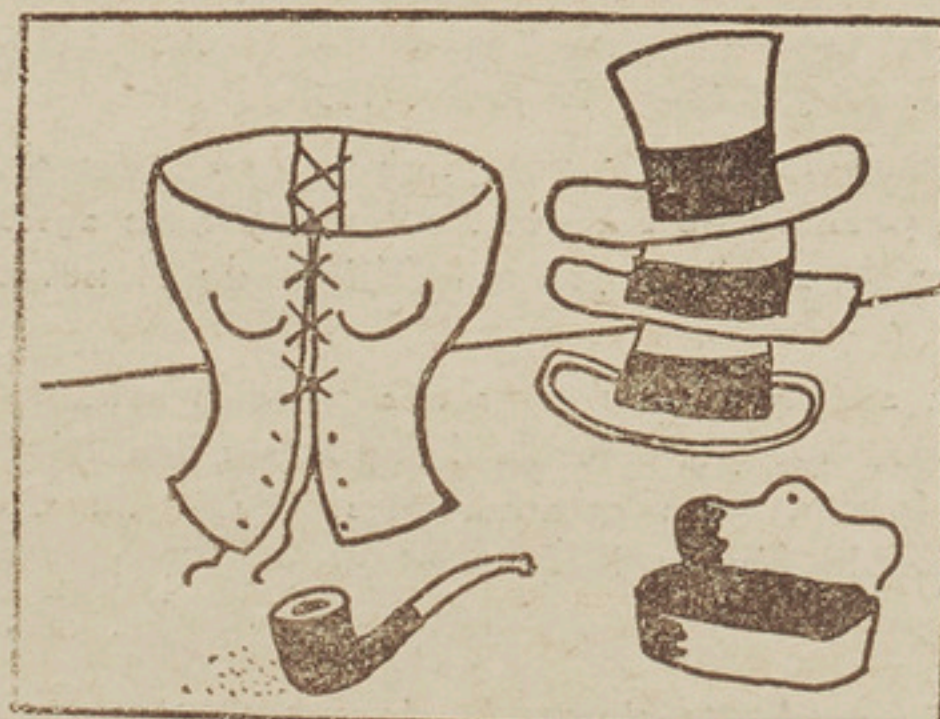
A.C. de Toulouse. Stades, jeux, séj. Voir Combes, café Glacier, 6, all. J.-Jaurès, Toul. Perman. 1^{er} 3^e jeud., 21 h.

J. femme natur., habitant St-Germain-en-Laye, voudrait conn. plusieurs pers. p. sports et promen. Natur., 841.

Recherche camar. pour excurs. rég. Bône, dimanches, jours fériés. Bonnaud, sergent 3^e R.T.A. - C.E.T. Bône.

Les Campeurs Naturistes Toulousains, Sté nouvellement créée à Toulouse, invite nat. ou symp. Cotisations modestes. Ecr. M. Brytow, 10, impasse Varsovie, Toulouse.

LES PETITES ANNONCES HUMORISTIQUES DE CANIVET



Suite cure naturiste, à enlever stock important chapeaux, corsets, pipes et tabatières.

DEMANDES D'EMPLOIS

Veuve, 55 a., nat., p. retraite, désire emploi dame de comp. chez M^r seul, nat., très sér. Naturisme, n° 840.

J. H. 28 ans, nat., exc. réf., cherche n'importe quel emploi, ttes rég. Connait jardinage. Naturisme, n° 843.

Infirmier nat. 42 a., cét., bon. éduc., prés. bien, dem. emploi ds établis. nat. ou chez particulier. Nat., 844.

OFFRES D'EMPLOIS

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.

On demande j. h. au pair pr pet. trav. culture. L'Ermitage, Le Viallard, Paulhaguet (Haute-Loire).

ON DEMANDE un jardinier naturiste dans un centre de vie collective. Ecr. : La Cité Nouvelle, Châtenay (Seine).

LOCATIONS

ON DEMANDE A LOUER
sur littoral méditerranéen, à proximité grande ville, petite maison de campagne, vide, 3-4 pièces, même sans confort, isolée, avec jardin. Pressé. — Ecrire détails et prix : « Naturisme », n° 845.

VENTES

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

A vendre maison 4 pièces, dépend., gd jard., ds rég. tourist., à 500 m. alt. Belle vue, bon air. Natur., n° 842.

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 VENDRE cantine-restaurant, maison et dépendances : 25.000 fr., le fonds et matériel : 10.000 fr., soit 35.000 fr., avec 400 m2 terrain ou A LOUER en gérance, location à l'année : 3.500 fr. Pour tous renseignements, s'adresser : Agence Pestiaux, Ile du Levant (Var).

MARIAGES

JEUNE HOMME naturiste, 27 ans, 1 m. 70, fonct., traitement : 17.000 fr., désire correspondre avec j. f. nat. en vue mariage. Rég. Paris. Naturisme, n° 839.

DIVERS

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

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

COMPTOIR NATURISTE

27, rue Dareau, Paris (14^e)

Téléphone :
Gobelins 11-40 ou 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

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

LA GRACE. LA BEAUTÉ
LA SOUPLESSE

PAR

LA GYMNASTIQUE
RYTHMIQUE

GYMNASTIQUE GÉNÉRALE
ET
GYMNASTIQUE PRÉPARATOIRE
POUR LE SKI

CHRONIQUE FISCALE

Bénéfices industriels et commerciaux Cas particuliers (suite)

L'exploitation des bois industriels, et notamment le gemmage des bois résineux, constituent des opérations dont les profits sont soumis à l'impôt sur les bénéfices agricoles.

Mais une société qui, outre une forêt de pins, possède une scierie et une distillerie dans lesquelles elle transforme les bois et les résines provenant de ladite forêt, est passible de l'impôt sur les bénéfices commerciaux lorsque, eu égard à l'importance du matériel, au nombre des ouvriers employés, la société ne saurait être regardée comme effectuant des opérations qui ne seraient que l'accessoire de l'exploitation de la forêt. (Arrêt Conseil d'Etat, 15 décembre 1925.)

Le Conseil d'Etat s'est prononcé dans le même sens à l'égard de deux propriétaires de bois distillant en commun la résine provenant de leurs forêts. (Arrêt du Conseil d'Etat du 27 février 1931.)

Il résulte de cette jurisprudence que la question de savoir comment doit être imposé un contribuable qui débite lui-même ses bois dépend, en définitive, des circonstances de fait.

Ainsi le propriétaire forestier employant un ou deux manœuvres pour transformer des gaules de châtaigniers en cercles de tonneaux n'est pas passible de l'impôt sur les bénéfices commerciaux, dès l'instant qu'il ne travaille que les bois de ses propriétés. (Réponse du ministre, *Journal Officiel* du 7 novembre 1930.)

La fabrication du charbon de bois par le procédé des meules n'a pas le caractère industriel. (Solution de l'administration.)

Apiculteurs fabriquant des bonbons. — S'il ne spéculé pas sur la fourniture du sucre qui entre dans la composition des bonbons qu'il fabrique avec le miel de sa récolte, cette fabrication peut être considérée comme le prolongement de la profession apicole, qui ne peut donner lieu à l'application de l'impôt sur les bénéfices commerciaux. (*Journal Officiel* du 9 février 1929, réponse du ministre.)

Champignonnistes. — L'impôt sur les bénéfices commerciaux n'est pas dû par un champignoniste qui met en conserve les champignons qu'il récolte quand la faible importance du matériel employé ne donne pas à la mise en conserve un caractère industriel. (Arrêt Conseil d'Etat, 13 juillet 1932.)

Le champignoniste qui pratique sa culture en surface est passible de l'impôt sur les bénéfices agricoles. (Réponse du ministre, *Journal Officiel* du 11 novembre 1933.)

Si la culture a lieu dans des galeries souterraines, l'exploitant est passible de l'impôt sur les bénéfices des professions non commerciales. (Arrêt du Conseil d'Etat du 18 février 1927.)

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 ».

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.

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?... ABONNEZ-VOUS

Un an 40 francs Six mois : 22 francs

FAITES LIRE « NATURISME » ABONNEZ VOS AMIS

Six mois : 22 francs Un an : 40 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.
Calotte 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

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)

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.

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 Mery.

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

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.

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

Deuxième édition. Vingtième mille.

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

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

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

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 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.

LECTEURS ! COMMUNIQUEZ-NOUS LES

PHOTOGRAPHIES

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

NATURISME

SE FERA UN PLAISIR DE LES PUBLIER

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

AVIS A NOS ABONNES

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

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.

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.

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

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

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

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

Seul...

madolin

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

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

G. ET A. DURVILLE

MAISONS DE VENTE A PARIS :

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

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

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

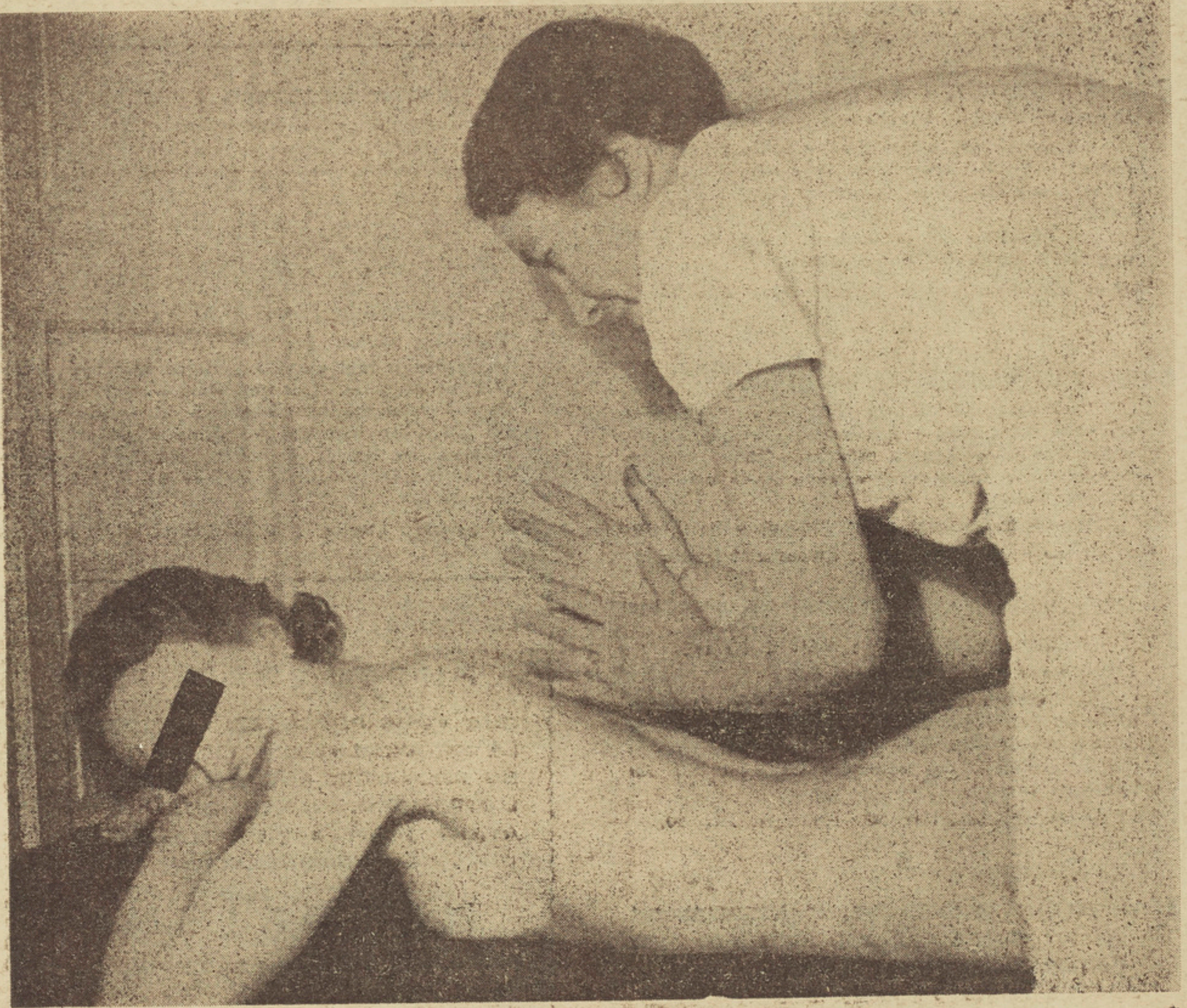
SE COMMANDE CHEZ

madolin

DEMANDEZ LES NOUVEAUX CATALOGUES

vous pouvez
guérir
sans
drogues

LA MÉDECINE NATURISTE
VOUS LE PERMET



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

Prenez rendez-vous à

L'INSTITUT NATURISTE

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

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

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

MÉDECINE GÉNÉRALE

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

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

L'INSTITUT NATURISTE est équipé d'une façon moderne pour effectuer scientifiquement les diverses recherches utiles au diagnostic ; il comprend : LABORATOIRES de RADIOLOGIE, d'ANALYSES (chimiques et bactériologiques), de PHYSIOLOGIE (électrocardiographie, métabolisme basal).

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