

Naturisme : le grand
hebdomadaire de culture
humaine / directeur : Dr André
Durville ; rédacteur en chef :
Dr Gaston [...]

. Naturisme : le grand hebdomadaire de culture humaine / directeur : Dr André Durville ; rédacteur en chef : Dr Gaston Durville. 1936-03-01.

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.

LIRE DANS CE NUMÉRO : « M. LOUIS NICOLLE, INDUSTRIEL
ET MINISTRE DE LA SANTÉ PUBLIQUE », PAR RENÉ-JEAN MAXY

NATURISME

LE GRAND MAGAZINE DE CULTURE HUMAINE

En pages 2 et 3 :

POUR DIMINUER
LA MORTALITÉ
INFANTILE

par le Dr Gaston DURVILLE

En pages 5 et 6 :

LA
BIOLUMINESCENCE
PARANORMALE

par R. TOCQUET



← LA SEULE ALIMEN-
TATION QUI SOIT NA-
TURELLE POUR L'EN-
FANT, TANT QU'IL N'A
PAS DE DENTS, C'EST
LE LAIT DE SA MÈRE.
* LE NOURRISSON
DOIT POUVOIR RESPI-
RER, ET SON CORPS
DOIT ÊTRE LIBRE :
CELA NE VEUT PAS
DIRE QU'IL FAILLE
JETER LE BÉBÉ A
TOUS LES VENTS, EN
TOUTE SAISON. *
LORSQUE L'OBJECTIF
SURPRIT CE CHAR-
MANT TABLEAU DE
NATURISME FAMI-
LIAL, LA TEMPÉRA-
TURE, EST-IL BESOIN
DE LE PRÉCISER,
ÉTAIT CLÉMENTE...

Photo David Coll.

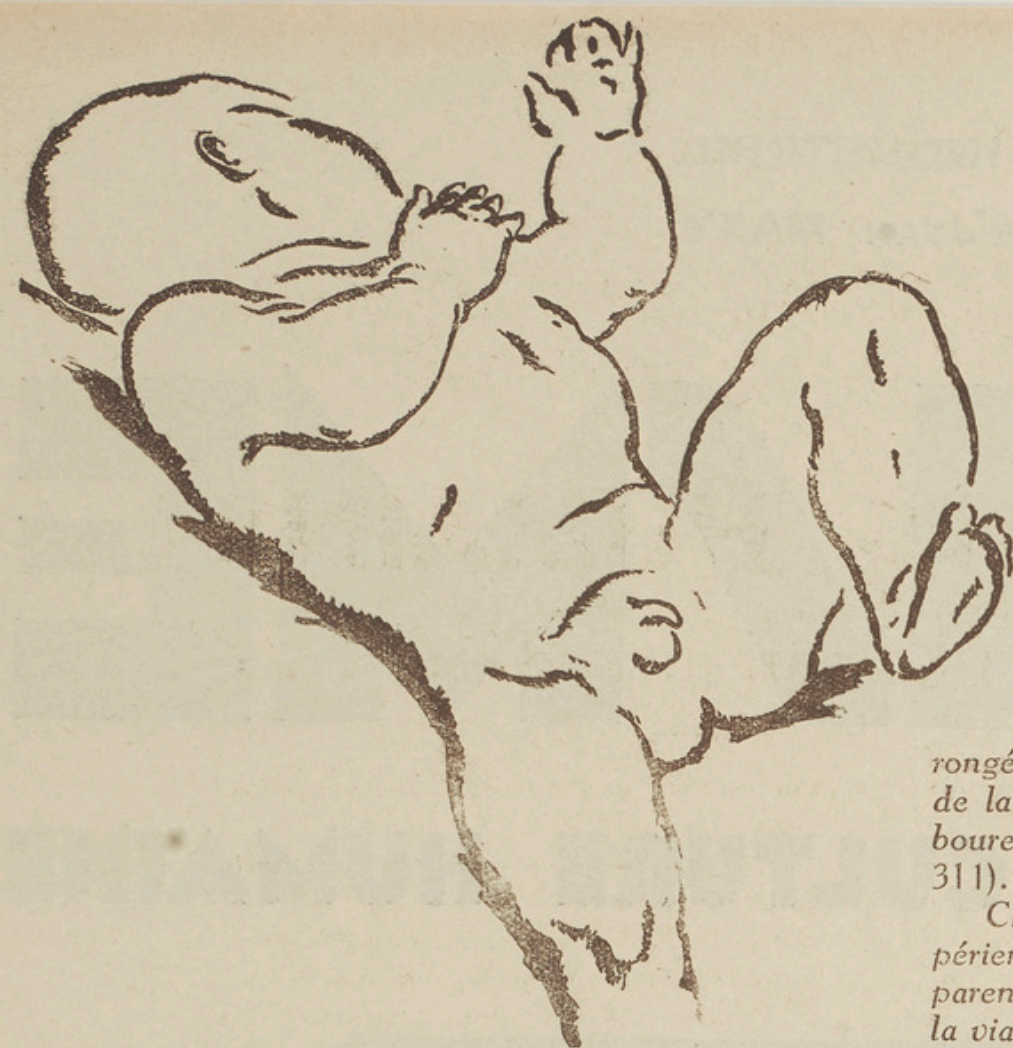
2 FRANCS

13^e ANNÉE

N° 368

1^{er} MARS

1936



« Voici le type abdominal infantile de l'avenir : plat, musclé, et sans graisse. »

POUR DIMINUER LA MORTALITÉ INFANTILE POUR ASSURER UNE MEILLEURE LONGÉVITÉ DES HUMAINS

il faut soumettre désormais les

MORTALITÉ INFANTILE MEILLEURE LONGÉVITÉ DES HUMAINS

enfants, dès le premier âge, à des règles mathématiques d'existence

Au crible, les idées !...

rongés, des morceaux de gâteau de miel, de la viande cuite ou séchée. » (H. Labouret, Les tribus du rameau Lobi, page 311).

Chez nous, et malgré les siècles d'expérience qui défilent, on voit encore des parents imposer des jus de viande et de la viande à des enfants de six mois.

Il y a même, hélas, encore des médecins pour conseiller le procédé.

L'emploi de toutes les sucreries, pour fortifier le nourrisson, est devenu banalité.

Et l'on trouve normal de droguer le lait des biberons, en y incorporant des toxiques qu'on baptise fortifiants.

Nous avons souvent signalé que, dans nombre de pays viticoles, on fait boire du vin aux tout-petits ; en Normandie, on leur fait même boire de l'eau-de-vie.

Sous prétexte que les fruits sont de bons aliments, les Américains déminéralisent leurs enfants en les bourrant de jus de citron ou d'orange acide.

Et partout, croyant bien faire, on donne aux bambins des rations très supérieures à celles qui conviendraient.

Les neuf dixièmes des maladies du bas-âge ont une origine suralimentaire (1).

Si l'alimentation infantile a, de tous temps, été mal comprise, peut-on dire que les autres chapitres de l'hygiène l'ont mieux été ?

Non.

Il ne semble pas que, même dans les pays à civilisation brillante, comme l'Inde, la Chine, l'Égypte, la Grèce et Rome, on ait appliqué pour l'élevage des enfants des méthodes raisonnables.

La fantaisie individuelle, l'ignorance et le préjugé ont triomphé partout.

Le calfeutrement et le ligotage ont été, sauf chez les primitifs de l'Afrique nègre et de l'Océanie, un principe fondamental d'hygiène des nourrissons.

Et si en Afrique nègre et en Océanie les enfants sont élevés nus, c'est parce qu'on n'a pas de linge pour les vêtir.

En Europe, en Asie, et dans toute l'Amérique — que ce soit chez les blancs ou chez les Indiens — on emprisonne le nourrisson sous prétexte de le protéger.

Le calfeutrement fait les enfants bouffis, blafards, anormaux du système sanguin et osseux.

Le ligotage sous les langes est une des causes de la laideur de l'adulte, de son impotence motrice et de bon nombre de ses maladies.

La colonne vertébrale, immobilisée pendant la première année de la vie, développe mal ses vertèbres et les disques qui les séparent ; raidie, elle se fige en cintres anormaux ; par le mécanisme de l'atrophie musculaire (atrophie des muscles des gouttières vertébrales), elle peut prendre une flaccidité excessive ; et toutes ces conditions plus ou moins réunies font les échine raides ou tordues, les dos voûtés et mal faits qui sont légion dans notre société.

Les côtes inférieures, freinées dans leur expansion inspiratoire par les maillets, font des thorax d'adultes étriés, longilignes. Si la culture physique n'intervient pas à temps, leurs porteurs seront des candidats à la fibrose des hiles pulmonaires, à l'opacité des sommets, et, si des fautes alimentaires s'ajoutent, des candidats à la tuberculose.

L'abdomen, par l'immobilité imposée, ne peut fabriquer la sangle qui lui serait nécessaire ; il devient une besace.

Nous pensons que l'atrophie de la paroi du ventre créée par le ligotage infantile s'ajoute à la faiblesse musculaire héréditaire pour prédisposer aux ptoses digestives, que les fautes alimentaires déclencheront.

L'embaillotement, non seulement prépare ou favorise les ptoses, mais encore appelle certaines constipations, certaines entérites, certaines hernies.

Nombre de hernies dites acquises et presque toutes celles dites congénitales auraient pu ne pas exister, s'il n'y avait eu le ligotage du bas-âge.

En tous cas, qu'un enfant, fils d'une lignée de sédentaires tarés du ventre, apporte à la naissance un ventre déjà mou, et il sera voué, presque inévitablement, aux misères citées plus haut, si on l'immobilise par le maillot.

Par contre, nous avons vu des enfants de ventrus, de ptosiques, d'entéritiques, de constipés, de hernieux, qui paraissent héréditairement voués au même cortège de maux que leurs parents, devenir de magnifiques petits athlètes, par l'effet de la culture infantile nouvelle.

Une longue pratique de la médecine naturiste nous permet d'assurer que si, par la culture physique, on muscle les bras, le dos, le ventre, on muscle aussi,

parallèlement, l'estomac, l'intestin, le cœur.

Autrement dit, les muscles de nos organes — qui ne sont pourtant pas commandés par notre volonté — se développent à peu près parallèlement à nos muscles volontaires (des membres, du tronc).

Il faut soumettre les petits à des règles de vie mathématiques ; l'existence, plus tard, se chargera assez vite d'amoinir le capital-santé qu'on leur aura ainsi créé.

Nous ne répéterons pas ici ce que nous avons dit ailleurs (1) des principes de la culture infantile naturiste.

Nous résumerons seulement la question de la façon suivante :

La seule alimentation qui soit naturelle pour l'enfant, tant qu'il n'a pas de dents, c'est, répétons-le, le lait.

Le seul lait dont l'emploi soit prévu par la nature, c'est le lait de la mère ; l'allaitement par nourrice et surtout l'allaitement au biberon sont des pis-aller à n'employer qu'en cas de nécessité formelle.

L'enfant doit absorber, le deuxième jour de sa vie, environ 160 grammes de lait maternel, le troisième jour 240, le cinquième 400.

Il ne doit jamais absorber, par jour, plus d'un litre de lait.

« Si, avec cette quantité, vers huit ou neuf mois, le poids cesse d'augmenter, on remplacera une tétée par une bouillie très claire (avoine, blé, arrow-root). » (La Cure Naturiste, 4^e édition, T. 1, p. 211).

Les bébés constipés peuvent se trouver bien, pendant un temps à préciser, d'un rien de jus de fruits, mais il faut que ce soit un rien (une cuillerée à café par jour, par exemple, de jus de raisin frais très mûr ou de pruneau ; le jus d'orange est habituellement trop acide).

Quand l'enfant a des dents et peut mastiquer, alors l'alimentation solide doit progressivement intervenir ; les céréales et leurs produits, ainsi que les fruits doux, très mûrs, s'ajoutent progressivement au lait.

Il est illogique et habituellement dangereux de donner de la viande aux petits.

Tout enfant qui dort mal, qui est nerveux, ou qui est pâle ou congestionné, dont les selles ne sont pas parfaites, qui est trop maigre ou trop gras, qui a le gros ventre, des retards de dentition ou des

troubles d'ossification, est mal alimenté. Presque tous les enfants primés dans les Concours de beauté ou présentés en modèles par les peintres et sculpteurs sont des petits anormaux forcés par une alimentation surabondante ; ce sont des obèses, autrement dit des malades. Les enfants des « types Michel-Ange et Rubens », pourtant si appréciés, sont de ceux-là.

Que la proportion de graisse soit un peu plus grande chez l'enfant en bas-âge que chez l'adulte, c'est normal, mais l'excédent doit être très modeste.

Non seulement l'alimentation infantile doit être scrupuleusement organisée, mais calfeutrement et ligotage doivent cesser d'être érigés en loi.

L'enfant doit pouvoir respirer, et son corps — comme son esprit — doit être libre.

Cela ne veut pas dire — est-il utile de le préciser — qu'il faille jeter l'enfant à tous les vents, et liberté ne veut pas dire incurie mentale.

Nous avons parfois été obligés de molester des parents qui, par mauvaise compréhension de l'idée naturiste pour ce qui est de l'aération infantile, laissaient prendre froid à leurs nourrissons, les brûlaient au soleil, ou les baignaient à l'eau glacée.

Et certains enfants, qu'on a cru rendre libres, sont simplement mal élevés.

Le nourrisson a droit à une dose quotidienne de nudité dans l'air pur, même à plusieurs si c'est possible.

Chaque matin, lors de la toilette, on lui fera faire une séance de gymnastique. — Séance de gymnastique pour un nouveau-né ! s'exclamera-t-on.

Mais oui. Et cette séance devra intéresser bébé, l'amuser. Elle consistera d'abord en mobilisation des membres inférieurs : mouvements dits de bicyclette, qu'on provoquera en manœuvrant les pieds.

Très vite l'enfant collabore à la séance, tire, pousse, et exprime la joie qu'il a de s'ébattre.

Mobilisation comparable des bras, dès qu'on sentira que l'enfant la supporte. Traction sur les bras, doucement, pour faire asseoir bébé ; puis on le laisse s'étendre à nouveau ; très vite encore, l'enfant collabore au mouvement. Habitué à la liberté que donnent les séances de nudité et devenu précocement fort grâce au travail des muscles, il s'évade « à quatre pattes » à l'âge où les petits calfeutrés

mal nourris sont encore d'inertes petites choses.

Les épaules des culturistes en herbe sont rondes, leur ventre est plat, leurs régions lombaires sont bien cintrées et vigoureuses, leurs tibias sont droits.

Grâce à l'éducation culturiste précoce, les bambins, bien avant de marcher, sont capables de réaliser, sur le parquet, l'attitude de l'« appui tendu » que montrait une des photographies parues dans notre dernier numéro (1).

Après la séance de nudité et la gymnastique, friction sur tout le corps ; elle sera faite avec la main, doucement, sans alcool, sans eau de Cologne.

Nous conseillons d'oindre, une ou deux fois par semaine, le corps des petits avec de la lanoline (lanoline du commerce, aussi peu parfumée et droguée que possible, moyennement hydratée : la lanoline non hydratée est brune, l'hydratée est jaune clair).

Baignation quotidienne. L'ensevelissement du bébé peut être une excellente méthode, mais à la condition que le médecin naturiste ait précisé la technique à employer.

On ne perdra pas de vue qu'un épiderme neuf est particulièrement fragile, que les pigments cutanés du premier âge, chargés de protéger contre les coups de soleil, sont imparfaits, et que le cerveau de bébé n'est protégé que mal parce que les cheveux sont rares et le crâne mal ossifié...

Nous sommes d'avis de ne mettre les enfants à l'école que très tard, du moins tant que l'école sera malsaine comme elle l'est maintenant. Il ne faut pas perdre de vue que si, actuellement, les sanatoria débordent de jeunes gens, c'est parce que l'école les a assassinés.

Quand toutes les écoles seront de plein air, et que les programmes auront été allégés et réformés dans leur fond, alors l'instruction en commun, même très précoce, pourra être excellente.

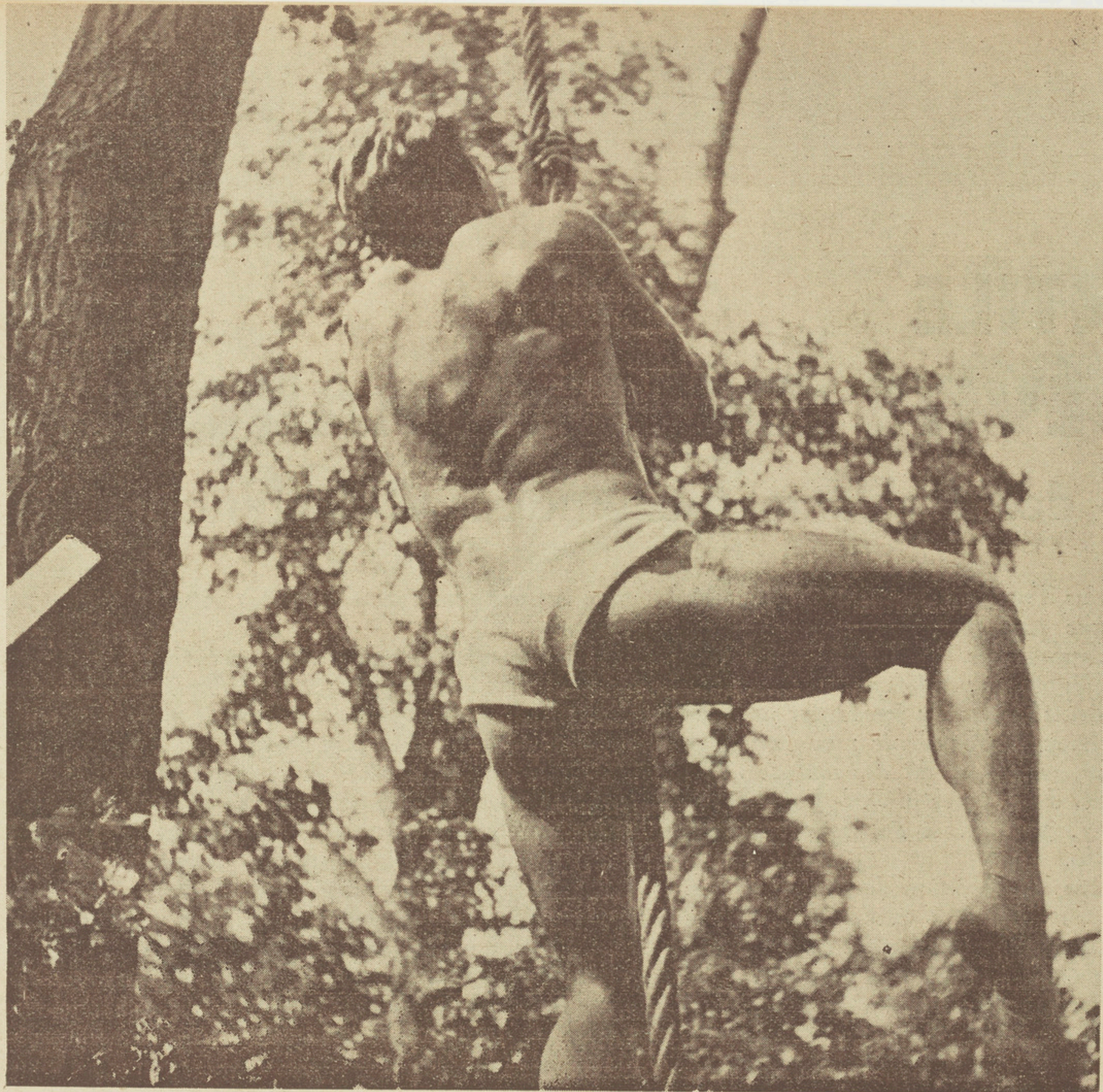
La formule suivante nous a donné d'excellents résultats, pour le développement du corps comme pour celui de l'esprit : la matinée pour l'aération et les jeux, l'après-midi pour l'instruction.

Le grand enfant, garçon ou fille, doit être mince, élané.

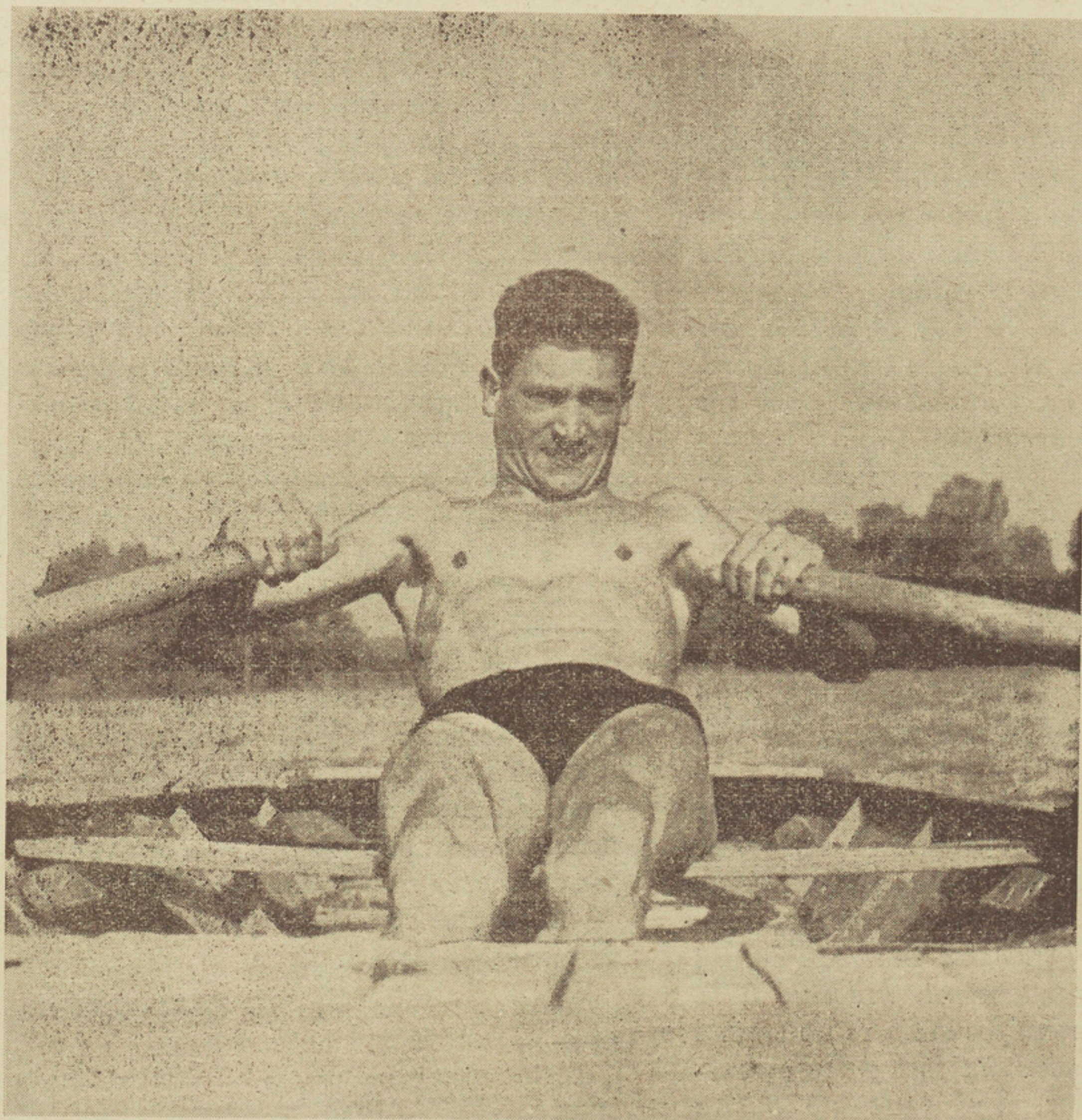
D' Gaston DURVILLE.

(1) Le sujet figurant sur cette photographie, de même que sur celles qui l'accompagnaient, est la fille de notre collaboratrice Mme David-Gell. (Voir Naturisme du 15 février, page 5.)

(1) Pour ce qui concerne l'alimentation infantile, on pourrait se reporter à nos livres La Cure Naturiste, tome 1, et La Cuisine Saine.



L'EFFORT



La bioluminescence paranormale

DANS un précédent article (1) nous avons montré que certains animaux peuvent émettre normalement des phosphorescences et même de véritables rayons lumineux par le moyen d'organes appropriés.

L'homme ne possède pas de tissu photogénique ni d'organes producteurs de lumière. Cependant, il semble bien que des individus, improprement appelés médiums, sont capables de produire, d'une façon paranormale, des luminosités. C'est du moins ce qu'affirment les métapsychistes.

Ceux-ci ne sont d'ailleurs pas les premiers à avoir observé ces faits ou d'autres analogues.

Bien avant eux, les hagiographes et les démonologues en ont recueilli une masse considérable. Il suffit de consulter les livres de mystique, et en particulier le traité classique de Gorres, pour en trouver à profusion. C'est dans cet ouvrage, ainsi que dans la « Mystique Divine » de M. J. Ribet, que nous avons pris l'essentiel de notre documentation concernant les phénomènes lumineux d'origine mystique.

Dans divers périodiques, traitant de la question métapsychique (« Psychic Magazine », « Journal du Magnétisme », « Psychica », la « Revue Spirite », les « Annales des Sciences Psychiques », la « Revue Métapsychique »), nous avons trouvé de nombreux exemples de phénomènes lumineux produits par des médiums.

Les ouvrages spéciaux de métapsychique, et en particulier l'excellent traité de Ch. Richet, en contiennent également.

A cette documentation, nous avons ajouté l'exposé des phénomènes que nous avons pu observer ou provoquer. Enfin, nous avons consulté quelques ouvrages de prestidigitateurs, ceux de Dickson en particulier. Les articles et les livres de Paul Heuzé, dont les campagnes contre la métapsychique furent retentissantes, ont également retenu notre attention. Ces deux auteurs affirment que toute la métapsychique objective n'est qu'illusion, fraude, fumisterie. Leur opinion, trop absolue, partielle et outrée, doit néanmoins être prise en considération, tout particulièrement à propos des manifestations qui nous intéressent.

Voyons d'abord les phénomènes lumineux présentés par les saints.

La lumière mystique apparaît rarement dès la naissance de l'élus. Gorres relate cependant quelques cas où ce fait fut observé.

A la naissance de saint Borromée, on vit apparaître, au-dessus de l'appartement où se trouvait l'enfant, une lumière extraordinaire, de « six coudées de large, et aussi longue que la portée d'un coup d'arquerbuse. »

Lorsque vint au monde le solitaire Gutlach, une bande de couleur pourpre descendit du ciel jusqu'à une croix qui était devant la porte de la maison.

Lorsque naquit saint Wilfrid d'Eborach, une colonne de feu se posa sur la maison paternelle et dissipa l'obscurité de la nuit.

Enfin, toujours d'après Gorres, des phénomènes analogues se produisirent à la naissance de saint François de Paule, d'Ursule

Benincasa et de saint Maternien, évêque de Reims.

Si la naissance des saints est parfois marquée de phénomènes lumineux, c'est surtout au cours de la vie de ces hommes, généralement à l'occasion de quelque acte pieux, qu'ils se produisent. Entretiens mystiques, sermons, prières, recueils, favorisent les phénomènes en question.

« Un jour, écrit Gorres, saint Colombin de Sienne, se promenant dans les champs au milieu de ses compagnons, se mit à leur parler de la sagesse et de la bonté du Créateur. Comme il s'enflammait toujours davantage, au milieu de ces entretiens, il tomba à terre et cessa de parler. Les siens allèrent cueillir des fleurs et en recouvrirent le corps du saint, puis quelque temps après les ôtèrent. Lorsqu'ils voulurent découvrir le visage, ils furent éblouis par l'éclat qu'il répandait, de sorte qu'ils ne pouvaient le regarder. Cet éclat diminua peu à peu, et son visage reprit lentement sa forme et sa couleur ordinaires. »

Pendant ses prêches, saint Bernardin brillait d'un éclat merveilleux en présence de tout un peuple. De même saint François de Sales. Jean Mariton, Gardias Blandez et le célèbre Ignace de Loyola « lançaient des étincelles de feu » au cours de leurs prédications.

Dans la prière et le recueillement, les phénomènes lumineux prennent parfois une ampleur particulière :

Ainsi, lorsqu'elle priait, Esperanza de Brenegalla illuminait toute l'église d'une clarté merveilleuse. Le même fait se produisit pour sainte Elisabeth de Hongrie, sainte Lutgarde, sainte Cécile de Coppoli, et aussi, paraît-il, pour Marguerite de Ravenne et pour bien d'autres mystiques ou saints.

D'où provient la lumière mystique ?

Elle semble quelquefois se diriger vers les extatiques :

Ainsi, sainte Gertrude de Nivelles vit descendre sur elle un globe lumineux qui éclaira toute l'église, puis l'apparition s'effaça peu à peu. Le fait se reproduisit plusieurs fois en présence de témoins.

Un jour, un globe de feu, d'une incomparable clarté, vint se poser sur la tête de Marie d'Agreda en extase. Toutes les religieuses du couvent purent constater le phénomène.

Généralement, le rayonnement émane de l'extatique, soit de tout le corps, soit de certaines parties de celui-ci.

Christine Tuschelin était souvent environnée tout entière d'une lueur si éclatante que personne ne pouvait la regarder.

La nuit venue, sainte Zita de Lueques s'enfermait, pour prier, dans le lieu le plus retiré de sa maison ; alors, on voyait, paraît-il, la lumière sourdre à flots de sa retraite, comme si le soleil y resplendissait de tout son éclat.

D'après la légende, saint Arsène apparaissait en feu au cours de ses oraisons.

Comme nous l'avons noté plus haut, le rayonnement peut provenir de régions déterminées du corps. La tête est le siège ordinaire de l'illumination.

Lorsque Moïse descendit de la montagne, portant les tables de la loi, son front, rapporte la légende, projetait des faisceaux de lumière qui éblouirent et effrayèrent les enfants d'Israël.

Dans ses extases, la figure de saint Kentigern paraissait tout en feu. De même, pendant que saint Wolfram célébrait les divins mystères, sa face devenait éclatante.

Parfois, les rayons lumineux prennent la forme du cercle et ceignent le front d'une couronne, comme chez saint Afre.

Quelquefois la lumière semble liée au souffle : chez Guillaume l'Ermite elle sortait de la bouche puis y rentrait ensuite selon le rythme même de la respiration.

« C'est principalement au bout des doigts, écrit Gorres, que se concentre volontiers la lumière organique. Lorsque sainte Colombe lisait pendant la nuit et que sa lumière s'éteignait, elle levait la main droite et ses doigts lui servaient de flambeaux. »

« Sainte Geneviève de Paris, écrit Ribet, étant entrée dans la basilique de Saint-Pierre, guérit plusieurs possédés par la vertu de sa prière... Or, au moment où la vierge du Seigneur levait les mains sur les malades, on voyait ses doigts allumés et embrasés comme autant de cierges. »

Ces manifestations lumineuses d'apparence surnaturelle se développent souvent au moment de la mort, et sont, d'après Ribet, « l'un des indices les plus ordinaires de la sainteté. »

Se sentant près de sa fin, saint Séverin exhala une dernière prière, et aussitôt une lumière immense l'environna, et quand cette lumière disparut, son âme s'envola avec elle vers le Seigneur.

A la mort de saint Médard, dit Ribet, les cieux s'entr'ouvrirent et des clartés divines brillèrent, pendant près de trois heures, sur la dépouille du saint.

Lorsque le carme Fr. Grotti mourut, tout le couvent se remplit d'une lumière qui, s'accumulant dans la cellule du mourant, sembla monter avec lui dans le ciel, et disparut en répandant un parfum délicieux.

Arrêtons là la relation de ces faits ; nous avons maintenant une idée suffisante de la façon dont se présentent les phénomènes lumineux paranormaux chez les saints.

Il conviendrait, évidemment, de passer au crible de la critique les témoignages qui nous rapportent ces prodiges. Nous regrettons de ne pouvoir le faire dans le cadre restreint d'un article. Disons seulement ceci : même en tenant compte des exagérations, des interprétations fausses (phénomène naturel pris pour un fait paranormal), des fabulations, nous admettons, pour les raisons suivantes, l'authenticité métapsychique de la plupart des phénomènes lumineux produits par les saints : il s'agit de faits relativement fréquents, constatés en différents lieux et à différentes époques ; les observateurs (ecclésiastiques le plus souvent) qui en ont été témoins n'étaient pas portés, en général, à en admettre d'emblée la réalité (contrairement à l'opinion courante, l'Eglise accepte difficilement le miracle) ; enfin, nos médiums modernes produisent des phénomènes lumineux identiques.

Cette première partie de notre étude étant terminée, il nous reste à examiner les phénomènes lumineux médiumniques d'authenticité certaine.

Auparavant, voyons rapidement les faits mal interprétés et les phénomènes frauduleux.

(1) Voir *Naturisme* du 1^{er} octobre 1935.

LA BIOLUMINESCENCE PARANORMALE

(SUITE DE LA PAGE 5)

Nous entendons par phénomène mal interprété un fait authentique en soi, qui n'a pas été produit avec l'intention de tromper, mais qui peut être expliqué sans qu'il soit nécessaire d'invoquer des forces encore inconnues ; en un mot, un fait mal interprété est un phénomène d'allure paranormale qui n'a pas le caractère métapsychique qu'on lui attribue.

Nous rangeons dans ce groupe les expériences du commandant Darget et celles du docteur Baraduc. Leur procès a été fait en son temps, d'une façon magistrale, par G. de Fontenay. Rappelons que ces deux expérimentateurs prétendaient fixer sur la plaque sensible, soit le « fluide vital » ou « magnétique », soit les « formes pensées », les « corps astral, mental », etc. Notons d'ailleurs que le commandant Darget et le docteur Baraduc étaient également sincères, honnêtes et laborieux ; leur technique seule était mauvaise.

Si nous n'insistons pas davantage sur les travaux de ces deux chercheurs ni sur d'autres recherches de même nature, c'est parce qu'ils n'entrent pas absolument dans le cadre de notre article, qui a pour objet l'étude des manifestations lumineuses visibles.

Remarquons cependant qu'entre une manifestation lumineuse visible et une radiation invisible, existe moins une différence de nature qu'une différence de degré. Ainsi, l'ultra-violet et l'infra-rouge, habituellement (1) invisibles à l'œil, ne diffèrent des radiations visibles que par leur longueur d'onde. En somme, le caractère visible ou invisible d'une radiation tient beaucoup plus à la nature de l'organe récepteur qu'à celle de la radiation.

Les travaux du docteur Kilner peuvent servir de transition entre les précédents et ceux qui suivent.

Au moyen d'écrans colorés par la dicyanine (écrans bleus) et par le carmin (écrans rouges), le docteur Kilner a cru pouvoir rendre visible à l'œil l'« aura » humaine. Pour nos lecteurs qui ne connaissent pas la littérature occultiste, précisons ce que l'on entend par « aura ». L'aura serait une sorte d'émanation de nous-même, infiniment ténue et pour ainsi dire spirituelle, qui formerait, autour de notre corps, une atmosphère à peine brillante, visible seulement pour certains sujets clairvoyants (2).

Il est bien possible que l'aura ne soit pas une pure illusion ; en tout cas, les expérimentateurs qui ont tenté de l'observer selon les méthodes du docteur Kilner n'ont, en général, rien vu.

Si le docteur Kilner n'a pas été victime d'une simple erreur des sens, peut-être a-t-il aperçu, au moyen de ses écrans à la dicyanine, le rayonnement calorifique qui émane de tout notre corps. La dicyanine est en effet employée actuellement comme sensibilisatrice dans la photographie des rayons infra-rouges.

Devons-nous rapprocher, des expériences du docteur Kilner, celles du docteur Maxwell et du docteur G. Durville relatives à la visibilité du fluide magnétique ? Il nous est difficile de nous prononcer.

(1) Quelques rares individus et certains animaux voient l'ultra-violet. Il en est aussi qui sont sensibles à l'infra-rouge.

(2) L'aura a également une signification médicale ; c'est la sensation de « boule » éprouvée par les hystériques.

Par contre, les travaux du docteur N. Iodko (Revue du Psychisme expérimental, juillet 1911) n'ont aucune valeur probative. Le fluide magnétique n'a rien à faire dans les expériences de ce savant ; seule l'électricité entre en jeu.

De même, les expériences du capitaine Mondeil ne prouvent pas l'existence d'un fluide vital. Comme elles peuvent être reproduites facilement, nous nous y attarderons un peu.

En frottant une ampoule électrique, neuve ou usagée, avec la main, on provoque à son intérieur des lueurs plus ou moins vives qui peuvent persister une fraction de seconde ou une seconde après le frottement.

D'après le capitaine Mondeil, l'énergie en jeu proviendrait du corps humain.

Dès que nous avons connu ces expériences, nous les avons réalisées dans des conditions un peu différentes, et voici quelques extraits de la note que nous avons fait paraître dans la « Revue Métapsychique » d'avril 1922 (texte légèrement modifié) :

« Nous avons essayé de reproduire l'illumination d'une ampoule de verre par le procédé indiqué par le capitaine Mondeil dans sa brochure : « Contribution à l'étude de la Radio-activité animale ».

« Au premier essai, nous avons obtenu un résultat positif : lueurs nettes accompagnées de points lumineux... Quelques ampoules ne donnent pas de lueurs... Peut-être renferment-elles de l'air.

« Mais voici le point important qui détruit l'hypothèse du capitaine Mondeil :

« Nous obtenons les mêmes lueurs en frottant l'ampoule avec une étoffe de coton ou, mieux, de laine. Dans cette expérience, la main n'entre évidemment pas en jeu ni, par conséquent, l'hypothétique fluide magnétique. »

Quelques années plus tard, on nous objecta ce qui suit (Psychica) :

« 1° On obtient des luminosités avec la main enveloppée d'un chiffon de soie ou d'une feuille de caoutchouc (corps mauvais conducteurs de l'électricité) ;

« 2° Les luminosités sont d'autant plus intenses que les mains sont plus froides et plus sèches ;

« 3° Elles peuvent s'obtenir à grande distance ;

« 4° L'ampoule, après amorçage, placée dans une cage de Faraday, s'illumine également. »

A ces objections, nous répondîmes par la note suivante (Psychica) :

« 1° Nous ne voyons pas en quoi le fait d'obtenir des lueurs en employant une feuille de caoutchouc ou un chiffon de soie infirme l'hypothèse de l'origine électrique des luminosités dont nous nous occupons. Par le frottement, tous les corps, quels qu'ils soient, donnent lieu à une production d'électricité ;

« 2° Les luminosités sont en effet plus intenses lorsque la main est froide et sèche, parce qu'alors la transpiration de la peau est minimum... Les variations de luminosité des ampoules correspondent à celles de l'état hygrométrique de l'air, de l'humidité de la main, etc. Nous nous expliquons de la même façon les différences que l'on observe avec les individus, avec l'état physiologique du sujet, avec les jours d'expérimentation ;

« 3° Nous obtenons également des lueurs par approche de la main : simple phénomène d'influence... »

Crimes

Certains journaux font aux crimes une publicité bien dangereuse. Non seulement ils entretiennent dans une partie du public une basse curiosité qui ne se satisfait que de scandales, mais encore, et ceci est pire, il arrive que de jeunes tarés se modelent sur les bandits dont les crimes sont détaillés avec complaisance. Les exemples ne manquent pas de mauvais garnements qui tuent pour qu'on parle d'eux dans les journaux.

Aimer faire parler de soi est une des plus fortes passions humaines. Elle tourmente pas mal de gens, et même des gens qui paraissent bien sages, et ne les mène souvent à rien. Mais quand elle tient un sujet qui a de mauvais penchants, elle peut en faire un bandit.

Dernièrement, après avoir constaté que les crimes se multipliaient, quelqu'un écrivait que nous vivions dans une ère de violence, et qu'il était temps de réagir. Mais le moyen de réagir proposé par lui consistait seulement à faire partout des conférences sur le respect qui est dû à la vie humaine. Il m'a paru bien faible.

L'ère de violence actuelle a pour causes la guerre et le désordre qui en est résulté ; la fausse conception que nous avons du travail et des loisirs ; les besoins factices que nous nous créons sans cesse ; la course à l'argent, qui dénote que nous ne savons pas borner nos désirs et trouver le bonheur dans une vie simple ; le manque de pondération, qui est une des conséquences de la mauvaise santé publique.

Il serait étonnant qu'une si triste époque ne fût pas aussi celle des crimes.

Non, des cours de morale ne suffisent pas pour nous améliorer. Nous avons mieux : le naturisme. Ceux qui le connaissent bien savent que lui seul peut réformer les hommes. Quant aux autres, qui le méconnaissent encore et ricanent de lui, tâchons de les convaincre. Ce n'est pas toujours facile, mais on peut y arriver avec de la persévérance.

A. DESCAZAU.

« 4° Nous serions désireux de connaître la description de la cage de Faraday employée avant de nous prononcer à ce sujet. Pour observer le phénomène, la cage ne devait pas être close de toutes parts ; alors impossible de tirer des conclusions fermes ;

« 5° Le phénomène des luminosités des ampoules électriques sous l'influence de la main est d'ailleurs complexe. Très vraisemblablement, de multiples facteurs entrent en jeu dans sa production : électrisation par frottement, par influence, ionisation, phénomènes de luminescence, etc. ; mais on ne peut dire qu'il est causé par le magnétisme animal... »

(A suivre.)

R. TOCQUET.

Mieux vaut prévenir que guérir...

LA BOUCHE ET L'ÉTAT GÉNÉRAL

PENDANT de trop longues années, on a considéré la bouche et les dents comme une partie indépendante du corps humain, et comme ayant une importance moindre que n'importe quel organe. L'hygiène et les soins dentaires furent longtemps l'apanage d'une classe aisée et, même actuellement, trop de gens pensent qu'une bouche en mauvais état, mais qui ne fait pas souffrir, peut attendre sans danger les soins du praticien.

Les adeptes de l'Ecole naturiste, dans leur effort constant pour obtenir un mieux-être physique, dans leurs recherches d'une vie saine, logique, doivent savoir quels dangers ils risquent du fait d'une dent infectée, d'une racine purulente, d'une fistule qui sécrète ce poison dangereux qu'est le pus, ou d'une gingivite sournoise.

La bouche, à cause de sa température, de son humidité, de son contact avec l'extérieur (air empesté des villes, des salles de spectacle, aliments plus ou moins souillés, etc.), est la grande voie de préparation et le lieu de séjour des micro-organismes.

Envisageons d'abord les troubles provoqués dans l'appareil digestif. Il est évident que les aliments insuffisamment mastiqués et la déglutition hâtive ont pour résultat l'introduction de grosses bouchées qui irritent l'estomac. Son rôle devient plus pénible, plus laborieux ; le patient a une im-

pression de gêne, de ballonnement, et, au bout de quelques années, on constate une dilatation ou une ptose, avec toutes ses conséquences néfastes.

Depuis le plus jeune âge, on doit donc apprendre à l'enfant à bien mastiquer. Pour les adultes, il y a un intérêt capital à faire remplacer les dents absentes pour retrouver l'intégrité de toute l'arcade dentaire.

S'il y a des caries ou des suppurations buccales (pyorrhée alvéolaire, abcès chroniques), les aliments, pendant leur passage, entraînent dans l'appareil digestif des milliers de microbes, et je ne puis que citer de nombreux troubles qui ont souvent cette origine : gastrite, entérite, appendicite, lésions des reins, du foie, etc.

L'infection peut aussi se propager par voie humorale, c'est-à-dire par la circulation sanguine ou lymphatique ; on trouve des néphrites et des abcès du rein, du foie, dont l'origine est souvent dentaire.

L'appareil respiratoire n'échappe pas non plus aux conséquences qui résultent de ces infections. En effet, les multiples recoins de la bouche, les cavités causées par la carie sont le refuge d'une grande partie de la flore microbienne.

Chez une personne ayant une vie saine, hygiénique, en un mot présentant un bon terrain, le danger est réduit au minimum. Mais il suffit d'un mauvais équilibre biologique, d'un manque d'hygiène, d'air et de soleil, de fatigue, de surmenage, pour que les micro-organismes reprennent une virulence dangereuse.

Les rapports entre le mauvais état dentaire et la tuberculose sont indéniables ; très souvent, une dent atteinte de gangrène offre un terrain favorable aux bacilles de Koch, qui s'y développent abondamment. Ces bacilles peuvent pénétrer dans l'organisme par voie exogène (déglutition, respiration) ou par le torrent sanguin.

Les résultats d'une statistique établie par le docteur William Jones, aux Etats-Unis, sont étonnants, et ses chiffres sont plus probants qu'un long exposé :

Sur 600 jeunes écoliers atteints de tuberculose plus ou moins déclarée, les causes de la maladie étaient les suivantes :

Mauvaise nourriture.....	25 %
Insuffisance d'hygiène.....	25 %
Végétations adénoïdes.....	6 %
Mauvais développement des amygdales..	15 %
Inflammation des glandes lymphatiques.	5 %
Calcification insuffisante des os.....	2 %
Etat de la dentition.....	22 %

Total..... 100

Un simple examen de ces chiffres montre que presque le quart des cas sont dus à une denture mauvaise.

Dans le domaine du système nerveux, il y aurait beaucoup de choses à dire ; certains tics douloureux des muscles de la face, certaines pelades sont fréquemment la conséquence de troubles dentaires.

Récemment, des études faites à l'asile de Sainte-Anne ont établi, d'une manière probante, une relation entre certaines ma-

ladies mentales et les troubles dentaires, en particulier palais rétréci, arcade incomplètement développée.

Certains accoucheurs classent, parmi les origines variées de la fièvre puerpérale, les dents cariées et les racines infectées.

Je citerai, pour terminer cet exposé, quelques affections locales qui sont créées ou aggravées par un mauvais état buccal : les sinusites maxillaires, frontales, ethmoïdales sont souvent guéries par une extraction judicieuse. Les ostéomyélites, les phlegmons des maxillaires, les réactions ganglionnaires, l'angine de Ludwig, l'angine de Vincent ont une étiologie fréquemment dentaire.

De nombreuses affections oculaires sont également causées par un état buccal mauvais.

Cet article, qui n'est qu'une énumération un peu fastidieuse de tous les troubles pouvant s'expliquer par une denture défectueuse en qualité ou en quantité, a surtout pour but de montrer quelle importance capitale il faut attacher aux soins concernant les dents.

Avant tout, il vaut mieux prévenir que guérir, et il est préférable, par une bonne hygiène dentaire (brossage, détartrage, lavage), d'éviter de nombreux troubles ; si ceux-ci apparaissent néanmoins, n'oublions pas que le dentiste moderne peut, sans douleur appréciable, soigner, extraire et remplacer les dents malades.

Concluons en rappelant ce proverbe arabe, peut-être un peu lugubre : « La mort entre par la bouche ».

A. MOREAU-BONNETAIN.

M. Moreau-Bonnetain, docteur de l'Université de Paris, chirurgien-dentiste de la Faculté de médecine, lauréat de l'Ecole de chirurgie dentaire et de stomatologie, licencié ès sciences, tient, à l'intention des lecteurs de *Naturisme*, tous les samedis, de 14 heures à 16 heures, 68, avenue Bosquet, Paris (7^e), une

CLINIQUE GRATUITE

consacrée aux AFFECTIONS DENTAIRES. Téléphoner à Invalides 27-47 pour prendre rendez-vous.



M. ROGER HAGUENAUER

membre du Conseil d'administration de la Société Naturiste et administrateur des stades de Physiopolis, qui — ainsi que nous l'avons annoncé dans notre dernier numéro — a reçu, le 9 février, la médaille d'argent de la Ligue Républicaine du Bien Public.

(Photo G. Neuville.)

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



« Il fallait un calculateur, ce fut un danseur qui l'obtint ! »
BEAUMARCHAIS.

A PRÈS avoir réclamé et obtenu le rattachement du sous-secrétariat d'Etat de l'Education physique au ministère de la Santé publique, nous avons souvent déploré, ici même, que ce ministère soit traité en parent pauvre et que la direction de ce département d'Etat ne soit pas réservée à un médecin.

Cependant, il faut convenir que certains titulaires du ministère de la rue de Tilsitt firent œuvre utile quoique n'ayant aucun diplôme de l'Académie de médecine. Seulement, ces ministres possédaient une sérieuse expérience en matière d'hygiène sociale et même, assez souvent, des données précieuses en ce qui concerne le sport ; citons, à ce titre, MM. Désiré Ferry, Blaisot et Justin Godart.

Ainsi, on peut fort bien être député, professeur agrégé de l'Université d'une Faculté des lettres et s'intéresser avec bonheur aux questions d'urbanisme et à la santé de ses concitoyens ; c'est le cas de M. Edouard Herriot, entre autres.

En dehors de toutes considérations politiques, le maire de Lyon a réalisé, dans le domaine médical, une fort belle entreprise : celle du solarium de Giens (Var).

L'hôpital René Salbran, situé au bord de la Méditerranée, dans la presqu'île de Giens, est une grande œuvre de bienfaisance qui comprend aujourd'hui, après de grands efforts, six cents lits réservés aux enfants débilités ou rachitiques de la ville de Lyon ; comme on peut le remarquer sur les photographies illustrant cet article, une large place a été faite à la méthode naturiste, dans la réalisation de cette œuvre.

Selon la tradition, nous savons bien que, lors de la constitution d'un nouveau gouvernement, seul le « dosage » politique est considéré comme important.

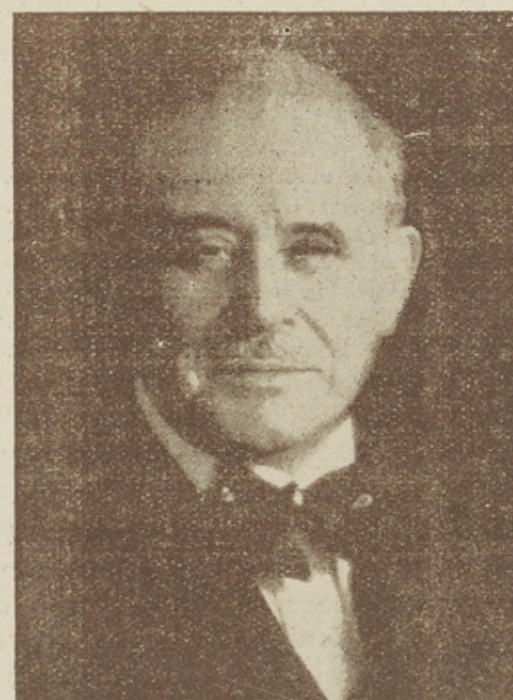
A notre sens, si cette manière de voir n'est pas toujours heureuse pour la distribution de la plupart des portefeuilles, elle peut devenir fort dangereuse dans la répartition de certains d'entre eux : Santé publique et Finances, par exemple.

Aujourd'hui, c'est la nomination d'un industriel au ministère de la rue de Tilsitt qui fait l'objet de notre étude et de notre inquiétude.

M. Louis Nicolle est un homme d'autorité. Etes-vous jamais allé à Lomme, dans cette cité où l'hygiène vaut, en certains points, celle de la « zone » parisienne, mais où se dressent quelques belles villas ?

L'immense et splendide bureau de M. Nicolle, discret pourtant dans sa décoration, respire la puissance, la richesse cossue, l'ordre sans réplique.

M. Louis Nicolle, né avec la précédente guerre franco-allemande, n'a que 65 ans. Pendant 20 ans, on peut l'appeler dans l'usine : « Monsieur le ministre ». Quand on vous dit



M. LOUIS NICOLLE
ministre de la Santé publique.

(Photo G.-L. Manuel Frères.)

← La ville de Lyon a créé, dans la presqu'île de Giens, un « solarium » où sont soignés les enfants délicats. Voici les bambins revenant de la plage. (Photo N. Y. T.)

que M. Nicolle est un grand homme. Et quand on a été, de 1924 à 1936, un député de second rang, ne croyez-vous pas que c'est une affaire ?

— Qui donc demeure dans cette belle villa, un peu plus bas que le bureau de tabac ?

— Chut ! C'est M. Nicolle, l'ancien ministre !

— Ah ! oui... Celui qui est parti en 1936, après les élections ?

— Oh ! ce sont les effets de la politique, mais M. Nicolle est riche, il a, par lui-même, une situation ; pensez donc, il est puissant !

« Voici la liste des sociétés au conseil desquelles figure M. Louis Nicolle :

« Président : Etablissements Louis Nicolle ; Société d'Habitations Ouvrières et Entreprises Agricoles de Boistrancourt.

« Vice-président : Groupement pour la Reconstitution par l'Industrie Nationale de l'Outillage Sinistré.

« Administrateur : Association Linière ; Groupement Général des Industries Textiles des Régions Sinistrées ; Les Industriels Français ; Société Mobilière Textile de Canteleu (administrateur unique) ; Compagnie des Mines d'Ostricourt ; Société Anonyme de la Sucrerie de Boistrancourt ; Banque L. Dupont et Cie ; Société Anonyme d'Habitations à bon marché La Lommoise ; Union Houillère et Electrique ; Lorraine-Champagne, Société de Transport et de Distribution d'Energie Electrique ; Compagnie Générale d'Electro-Metallurgie, Etablissements Metallurgiques de Dives et Rai-Tillières Réunis ; Compagnie Générale d'Electricité ; La Mahajamba.

— Je l'ai cru à l'époque ministre de la Santé publique et des Sports ?

— M. Louis Nicolle était un sportif à sa manière. Quand il est arrivé au pouvoir, il a fait la déclaration suivante au journal *L'Auto* :

« Lorsque le président du Conseil a bien voulu me confier le département de la Santé publique et de l'Education physique, je me suis un instant reporté vers mon département, le Nord, où le sport joue un rôle si important dans toutes les classes sociales, particulièrement dans la vie ouvrière.

« J'estime que le sport est un élément social de premier ordre. Je prendrai dès demain contact avec les services du ministère. Ensuite je pourrai vous exposer mon programme... »

— Mais, vous le pensez bien, jamais M. Nicolle n'avait songé un seul instant à l'hygiène et au sport. Seulement, M. Nicolle a le sens de la politique : il a fait de l'hygiène po-

L'UTILISATION RATIONNELLE DES COMPÉTENCES 1

M. LOUIS NICOLLE, industriel ET MINISTRE DE LA SANTÉ PUBLIQUE

Nous espérons prochain le jour où le gouvernement comprendra que la santé du public importe autant que l'équilibre budgétaire

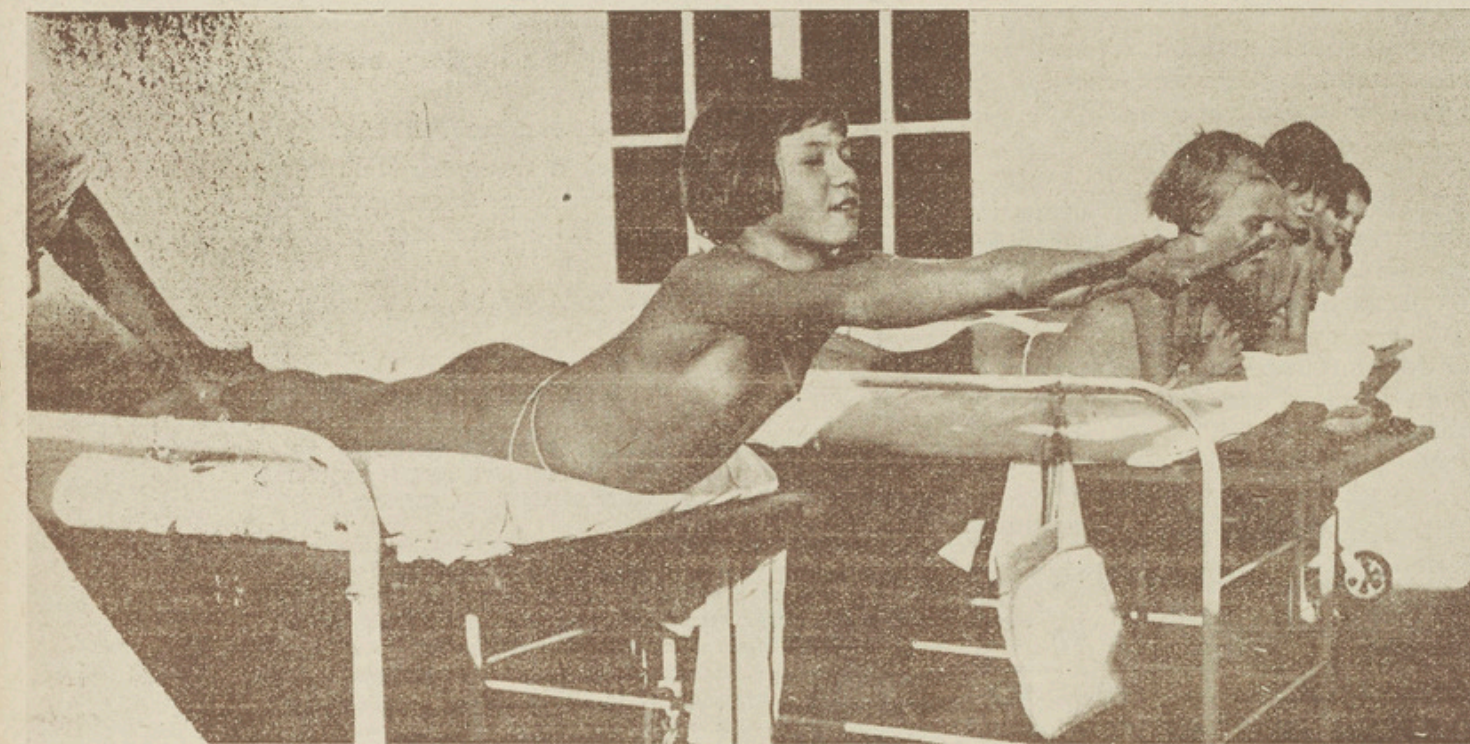
par René-Jean MAXY

litique et du sport politique. Sa carrière montre qu'à ce point de vue c'est un véritable sportsman. Un sportsman, vous le savez, perd aux courses. C'est ce qui est arrivé à ce brave M. Nicolle... »

Cette conversation, qui aura lieu vraisemblablement d'ici un an dans la principale rue de Lomme, reflétera exactement un passé récent. Ce que M. Nicolle a surtout aimé, en fait de sport, c'est à faire monter les visiteurs sur la corde raide.

Un quidam se présentait-il rue Paul-Baudry, à Paris, pour voir l'éminent député :

— Que voulez-vous à M. Nicolle ?



Titres, qualités, etc. (Bien entendu, pas de titres, pas de qualités, pas de Nicolle.)

Aviez-vous titres et qualités, alors, salon, attente. Enfin, on vous introduisait et une secrétaire revêche, non pas du Nord mais nordique, de vous demander :

— Qu'est-ce que vous lui voulez à M. Nicolle ?

C'était vraiment la corde raide. D'où venez-vous ? Qui vous envoie ? etc. Pour un peu vous produisiez votre acte de naissance.

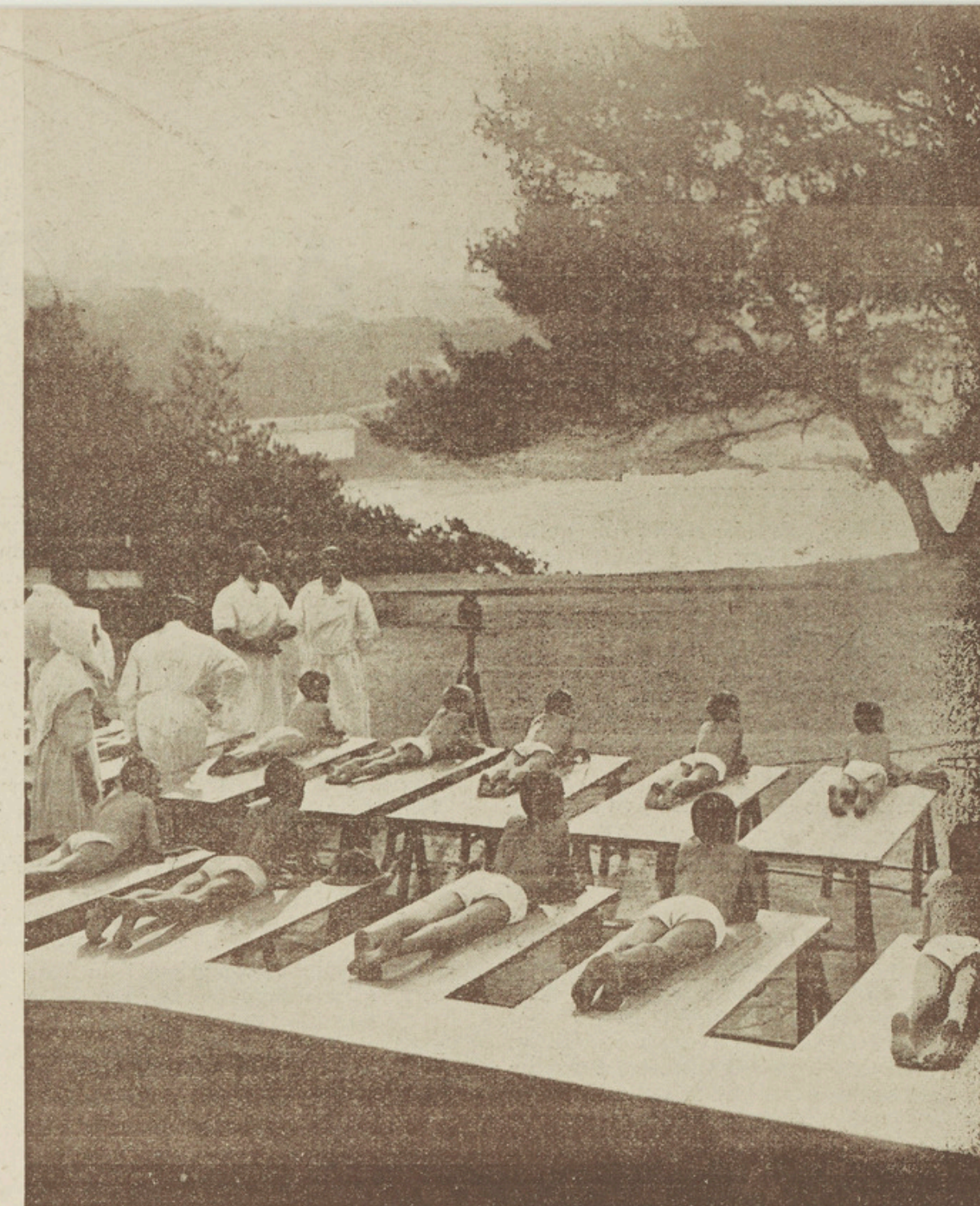
Bref, sur la fameuse corde raide, vous perdiez du coup soixante centimètres. Et vous ne croyez pas M. Nicolle professeur d'hygiène et de sport ?

M. Nicolle est un virtuose du sport. Il se moque bien du blâme de son groupe, qu'il n'a pas consulté pour accepter le marquis de M. Albert Sarraut. Il a passé le portique

Au solarium de Giens : le regard tourné vers la mer, les garçons font une cure de soleil sous surveillance médicale. —>

(Photos N. Y. T.)

Dans le même établissement : la culture physique des fillettes. —>



Un membre éminent du corps médical, médecin chef d'un grand hôpital parisien, commandeur de la Légion d'Honneur et futur membre de l'Académie de médecine, téléphone au ministère de la Santé publique et, après avoir décliné sa qualité :

— Allô ! Monsieur le chef de cabinet ? Seriez-vous assez aimable de me ménager un entretien avec M. Nicolle ? J'ai des renseignements intéressants à lui communiquer.

— Le ministre, monsieur, reçoit tous les jours des dizaines de demandes analogues. Il est occupé.

— Mais il s'agit d'une question importante concernant l'Assistance publique...

— Oh ! Il y a « un tas » de médecins dans votre cas ; ils ont tous quelque chose d'intéressant à dire. Au revoir, monsieur.

Ainsi M. Louis Nicolle est resté dans un quiet silence ; un silence d'hôpital... Quel admirable ministre !

Heureusement, pendant les heures béates et silencieuses coulées, rue de Tilsitt, par M. Nicolle, ministre, d'autres personnes ont continué leur action. Ainsi, M. Mourier, directeur de l'Assistance publique, vient de prendre une heureuse initiative en lançant la circulaire suivante :

« L'usage du tabac à fumer dans les locaux hospitaliers et particulièrement dans les salles des malades est malsain, gênant et même dangereux. En conséquence, il sera désormais interdit de fumer tant à l'intérieur des services de malades que dans les locaux de l'exploitation. »

Et, pendant ce temps, à part quelques discours, M. Nicolle ne sait rien, ne peut rien, ne fait rien. Vive la Santé publique !

René-Jean MAXY.

LES FIBROMES DE L'UTERUS

Sept lettres, depuis moins de quinze jours, nous demandent avec insistance de dire ce que nous pensons des fibromes de l'utérus.

Qu'est-ce, au juste, que l'affection ? Nécessite-t-elle l'opération ?

Le traitement naturiste peut-il la guérir ? Rappelons que, déjà à deux reprises en 1933 (5 et 12 janvier), nous avons longuement parlé de la question.

Résumons nos deux articles, en les complétant :

Le fibrome est une tumeur bénigne de l'utérus (bénigne comparativement aux cancers, lesquels tuent).

Les fibromes sont constitués par le développement excessif des fibres musculaires et des tissus fibreux de l'organe ; ils sont donc des tumeurs-myomes. Ils peuvent, soit occuper tout l'utérus, soit être localisés à telle ou telle partie de l'organe (col, corps, isthme) ; il y en a qui sont surtout externes par rapport à l'organe, d'autres surtout internes. Ils peuvent être très petits (noix, noisettes même), ils peuvent être énormes ; certains sont beaucoup plus gros que des fœtus à terme.

Anatomiquement, les fibromes sont des tumeurs dures, congestives ; cliniquement, ils se révèlent par trois signes : leur volume, l'hémorragie et les troubles de compression. Le volume n'est constaté que s'ils sont gros ; la malade peut alors sentir une boule dans son ventre. D'ordinaire, c'est le médecin seul qui peut faire le diagnostic du volume par le palper abdominal combiné à l'examen gynécologique. L'hémorragie peut ne pas exister (par exemple quand le fibrome est situé à l'extérieur de l'utérus). Les hémorragies sont fréquentes dans les fibromes qui sont placés près de la muqueuse interne de l'organe ; elles surviennent soit au moment des règles, qu'elles prolongent et rendent plus intenses, soit entre les règles. Les troubles de compression dépendent du volume du fibrome et de sa position : les fibromes placés derrière l'utérus peuvent comprimer l'intestin, créant la constipation ; ceux qui sont devant peuvent comprimer la vessie, donnant des envies fréquentes d'uriner...

Les fibromes sont habituellement considérés, en médecine classique, comme des accidents fortuits ; on les attribue aussi à la ménopause, à l'inflammation utérine.

Sans nier le rôle de l'inflammation (métrite) la médecine naturiste considère les fibromes comme étant une des rançons de la vie antinaturelle.

Un utérus devient dur, fibreux, parce que la femme n'a pas vécu comme elle aurait dû ; le fibrome est une manifestation de vieillesse ; vieillesse précoce si la femme est jeune, mais vieillesse tout de même. Toute sclérose est un vieillissement. Si la femme s'est intoxiquée par alimentation trop riche, trop carnée, pas assez vitalisée, si elle s'est usée précocement en ne remuant pas assez, en ne cultivant pas ses muscles, si elle n'a pas fait d'enfants, elle a tout ce qu'il faut pour faire un ou des fibromes. Presque toutes les vieilles filles ont des fibromes. Leur utérus, qui était fait pour travailler, n'a rien fait, la nature le punit.

La femme fait-elle une fausse couche, l'utérus, qui avait commencé un travail, ne peut s'arrêter en chemin ; puisqu'il ne peut faire un enfant, il crée un fibrome. Les femmes qui ont eu plus de trois enfants ont rarement des fibromes.

La médecine classique traite les fibromes par les rayons X et les opère. Le traitement aux rayons X est toujours dangereux et il est rare que l'opération vaille mieux.

Nous ne sommes partisans de l'opération que dans un seul cas : quand le fibrome devient mou, fongueux, parce qu'alors il est devenu ou est en train de devenir un cancer.

On peut, d'autre part, penser à l'extirpation chirurgicale :

a) Quand le fibrome saigne vraiment trop ;

b) Quand il comprime trop dangereusement le voisinage (vessie, rectum...).

Il faut toutefois préciser que, pour que nous considérions les hémorragies comme excessives, il faut qu'elles soient formidables. Lorsqu'elles ne sont que des règles augmentées, non seulement nous ne les estimons pas dangereuses, mais nous les tenons, au contraire, comme ayant pour but de désintoxiquer l'organisme et de le débarrasser de ses pléthores néfastes.

D'autre part, nous avons toujours constaté que les troubles de compression cèdent vite si le médecin spécialisé apprend à la patiente à « placer » son fibrome par des contractions appropriées du ventre (contractions du muscle releveur de l'anus désenclavant un fibrome bloqué dans le bas-ventre) ou s'il désenclave lui-même l'organe par une manœuvre de massage gynécologique. Souvent un fibrome qu'on a débloquent cesse de comprimer douloureusement, et, du fait qu'il est redevenu libre, il se décongestionne et diminue de volume.

Nous soignons les fibromes de la manière suivante :

a) Traitement des hémorragies. — Pas d'hémostatiques : le massage vibratoire et l'action mentale (voir ce que nous avons dit de celle-ci dans notre livre « La Cure Mentale »). Le massage vibratoire, fait de l'extérieur du ventre par une main expérimentée, décongestionne l'organe ; la décongestion sanguine diminuant, la croissance de la tumeur cesse, et bientôt le volume diminue ; l'organisme résorbe lentement sa tumeur, comme le tétard résorbe sa queue pour devenir grenouille (phénomène banal et bien connu de phagocytose). Nous avons vu se résorber des fibromes gros comme une grossesse à terme ;

b) Traitement des troubles de compression. — Si l'intestin est comprimé, essayer de remonter le fibrome par massage gynécologique ; souvent on le débloque aisément ; le massage gynécologique peut aussi décompresser le bas-ventre, faire disparaître les troubles congestifs vers les jambes et la vessie ;

c) Traitement général. — Il comporte rajeunissement général de l'organisme par la vie plus saine : alimentation bien correctement naturiste, peu carnée, surtout végétale, vitalisée, fruitarienne. Guérir la dyspepsie, la ptose gastrique, les troubles hépatiques qui coexistent toujours et sont parmi les causes responsables. Bains d'air, de soleil. Culture physique matinale en nudité

totale. Parmi les mouvements de culture physique, ceux qui développent tout le corps agissent par l'amélioration qu'ils apportent à la nutrition générale, et il y a lieu d'en exécuter d'autres, spéciaux, de gymnastique abdominale ; ils ont pour but de dépléthoriser le bas-ventre, donc, en même temps, ils dépléthorisent la tumeur.

Nous recommandons les suivants :

a) La femme est couchée par terre, sur un tapis, ventre en l'air ; elle soulève en l'air jambes et fesses, et, prenant appui au tapis sur les épaules, la nuque et les coudes, elle cale ses hanches sur ses mains bien ouvertes ; dans cette attitude ventre et jambes en l'air, elle exécute avec les jambes, verticalement, le mouvement de bicyclette ;

b) La femme est dans la même position : fesses et jambes en l'air, coudes, nuque et épaules donnant l'appui au sol, mains solidement plaquées aux hanches. Elle fait, avec les jambes bien tendues (autrefois dit sans fléchir les genoux), le mouvement des ciseaux : ouverture et fermeture des jambes. Ce mouvement est difficile à exécuter pour les femmes très sédentaires, mais il faut arriver à le faire : il décongestionne puissamment le bas-ventre.

Pour éviter le fibrome :

1) Vivre en sportive naturiste, ou le devenir ;

2) Ne pas faire de fausses couches.

Toute femme qui a des pertes de sang entre ses règles ou qui a des règles trop abondantes doit se faire examiner gynécologiquement.

Un traitement précoce et bien conduit évite les accidents.

■ ■ ■

EST-IL FREQUENT ET DANGEREUX D'AVOIR LE GROS INTESTIN TROP LONG ? ET FAUT-IL OPERER DANS CE CAS ?

DEMANDE. — Mme Gendr..., docteur en médecine, lectrice assidue. — Vous nous avez étudié à plusieurs reprises, mes chers confrères, les ptoses de l'estomac et vous avez apporté des vues nouvelles pour les guérir — en particulier avec le massage et les exercices abdominaux. Mais je n'ai jamais rien lu de vous concernant le mégacolon et le dolichocolon.

Pourriez-vous nous dire votre avis concernant ces affections, qui sont fort peu connues en France (on les connaît beaucoup mieux en Europe centrale), et sur lesquelles je serais personnellement heureuse d'apprendre les moyens curatifs que vous proposez.

Réponse. — Je sais, en effet, que les médecins et chirurgiens allemands, polonais et aussi russes attachent une grosse importance aux deux affections — mégacolon et dolichocolon — sur lesquelles vous nous demandez notre avis.

En France, je crois qu'après avoir trop ignoré ces maladies, on tend maintenant à les voir partout, ce qui est, à notre modeste point de vue, une autre erreur.

Mégacolon et dolichocolon sont, ainsi que leur étymologie grecque l'indique, des colons grands, longs, plus exactement plus grands, plus longs que la normale.

On admet — et je veux bien le croire — qu'il existe des colons trop grands « congénitaux » et des colons trop grands « acquis ». On a, jusqu'à ce jour, plutôt réservé le nom de mégacolon (ou mégacolon) au colon congénitalement trop long, tandis qu'on appelle plutôt dolichocolon celui qui sur-

viendrait au cours de l'existence. Il y aurait une différence anatomique entre les deux.

Le chirurgien Lardennois a affirmé que dans le grand colon congénital la paroi intestinale est très épaisse ; elle ne serait pas épaisse dans l'autre.

Pour ce qui me concerne personnellement, je pense que l'affection est surtout congénitale et je ne vois pas bien comment, chez un adulte par exemple, le colon peut s'allonger jusqu'à pouvoir provoquer des accidents abdominaux.

Chiray nous a parlé d'intoxication alimentaire par abus de farineux, qui serait capable d'enflammer et de faire s'allonger le colon. On a parlé, aussi, de troubles nerveux qui produiraient l'allongement anormal. Ces histoires, jusqu'à preuve précise, me paraissent assez fantaisistes. Autrement dit, je pense — en m'en excusant — que le grand colon est congénital.

Mais est-ce que c'est si important qu'on le croit, d'avoir un colon trop long ?

Moi, je pense que ça n'a pas la moindre importance, si l'on vit correctement. L'intestin est fait pour être long. Qu'il le soit un peu plus, qu'il le soit un peu moins, ça n'a — je crois — aucune importance en soi. Mais si l'on vit comme vivent d'habitude nos contemporains, c'est-à-dire si l'on use à tort et à travers ses réserves dynamiques, si l'on ne prend pas d'exercice, si l'on mange trop, trop de tout, trop de viande (et aussi, peut-être, trop de farineux, l'excès de farineux pouvant prédisposer à l'infection intestinale), alors l'innocent grand colon devient ou peut devenir un ennuyeux dolichocolon : apparition d'inflammation dans la boucle trop longue, apparition d'inflammation dans le méso qui le supporte, rétraction de celui-ci, et alors un accident devient possible, qui s'annonce par de la constipation rebelle, du gonflement du ventre, par de petites crises d'occlusion partielle de l'intestin, avec nausées.

Et, un jour, le patient pourra être atteint de la grosse poussée de ballonnement avec douleur vive localisée à l'endroit où l'anse trop longue est plus ou moins tordue sur elle-même (volvulée, comme on dit).

Le médecin, appelé d'urgence, parlera alors soit d'appendicite, soit de péritonite...

Nous avons constaté aux rayons X, chez de très nombreux individus, l'existence d'un colon très long. Ce très long colon ne leur provoquait aucun trouble parce qu'ils vivaient en naturistes.

Tout récemment, nous venons de constater chez une fillette de sept ans l'existence d'un pareil colon. Le médecin avait parlé d'appendicite et on voulait opérer.

Nous avons conseillé et pratiqué le massage sur l'anse tordue. Le premier jour, tous les accidents se sont atténués (le ballonnement a cédé, les nausées ont disparu, l'intestin a refonctionné). La mine est rapidement redevenue normale.

En mettant l'enfant au régime naturiste, en en faisant un culturiste, il paraît logique qu'on obtiendra la désinflammation de l'anse trop longue et tordue et le retour à une santé normale.

Autrement dit, nous ne sommes pas du tout partisans d'opérer les dolicho ou les mégacolons.

ALIMENTER LES ENFANTS SELON LE MODE NATURISTE NE VEUT PAS DIRE LES SOUS-ALBUMINISER... OR, VOUS SOUS-ALBUMINISEZ VOS ENFANTS, MADAME

DEMANDE. — Mnie Arnaud, à Paris. — LECTRICE ASSIDUE de *Naturisme* depuis deux ans, et faisant de *La Cure Naturiste* mon livre de chevet, je suis très ennuyée pour l'alimentation de mes enfants, et je crois que vous aideriez bien des parents en consacrant un « Crible » ou une partie de « *La Page du Malade* » à ce sujet.

Mes filles (l'aînée quatre ans sept mois, la cadette deux ans neuf mois) sont élevées en naturistes, autant que possible. Mais l'aînée n'a pas augmenté de poids depuis plus de dix-huit mois et persiste à avoir la langue blanche, bien que toutes ses fonctions digestives soient très satisfaisantes.

En relisant plusieurs articles de *Naturisme*, je pense que je ne lui donne pas assez d'albumines.

Voici leur régime :

Petit déjeuner, 7 heures. — Un fruit (pomme ou huit pruneaux trempés), deux minces tranches de pain complet, l'une avec peu de beurre, l'autre avec peu de miel.

Eau comme boisson. Déjeuner, 11 heures et demie. — Epinards ou choux, cuits à l'eau, assaisonnés à table de crème de lait cuit, ou carottes sautées à l'huile d'olive, ou pomme si le légume vert diffère de ces trois-là. Dose : deux cuillerées à soupe ; un féculent : pommes de terre en général, deux ou trois moyennes, ou gâteau de semoule ou riz au lait ou tarte aux pommes (avec farine entière).

Trois fois par semaine, je donne : un œuf à la coque, une fois gruyère, une fois yaourt.

Pain complet (une petite tranche) ; eau. Goûter, 16 heures. — Une pomme ou mandarine douce.

Dîner, 17 heures et demie. — Couscous à la vapeur avec beurre frais et très peu de sucre roux.

Bain et coucher. Je crains, devant la stabilité du poids de l'aînée, de ne pas donner assez d'albumines ou bien de ne pas assez varier mes menus, car cette enfant, qui avait bon appétit, mange de moins en moins et moins que sa petite sœur.

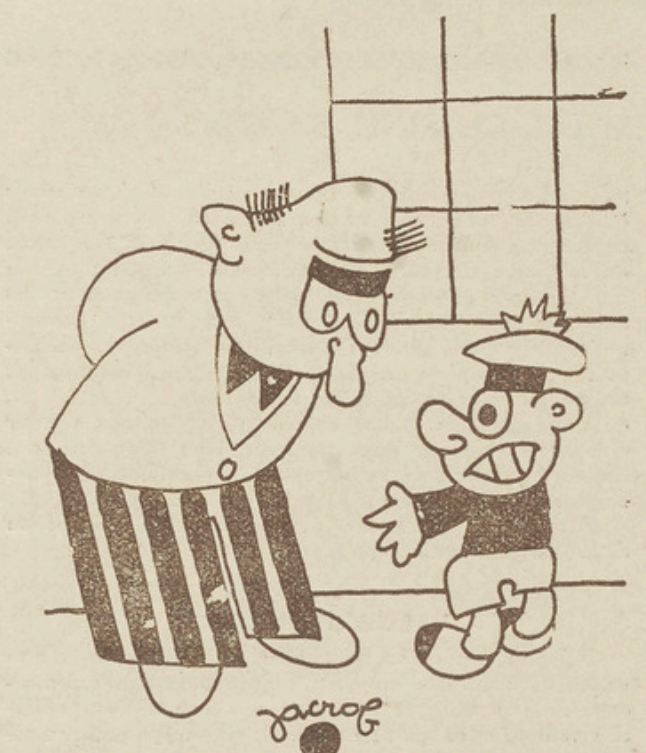
Je vous remercie d'avance, chers docteurs, des renseignements...

Réponse. — Il est certain, chère madame, que vos enfants sont sous-alimentés en albumine ; en tout cas, votre aînée l'est certainement. Vous signalez qu'elle a la langue sale. La langue sale est habituellement un signe d'encombrement alimentaire,

////////////////////

C'EST CONTAGIEUX !

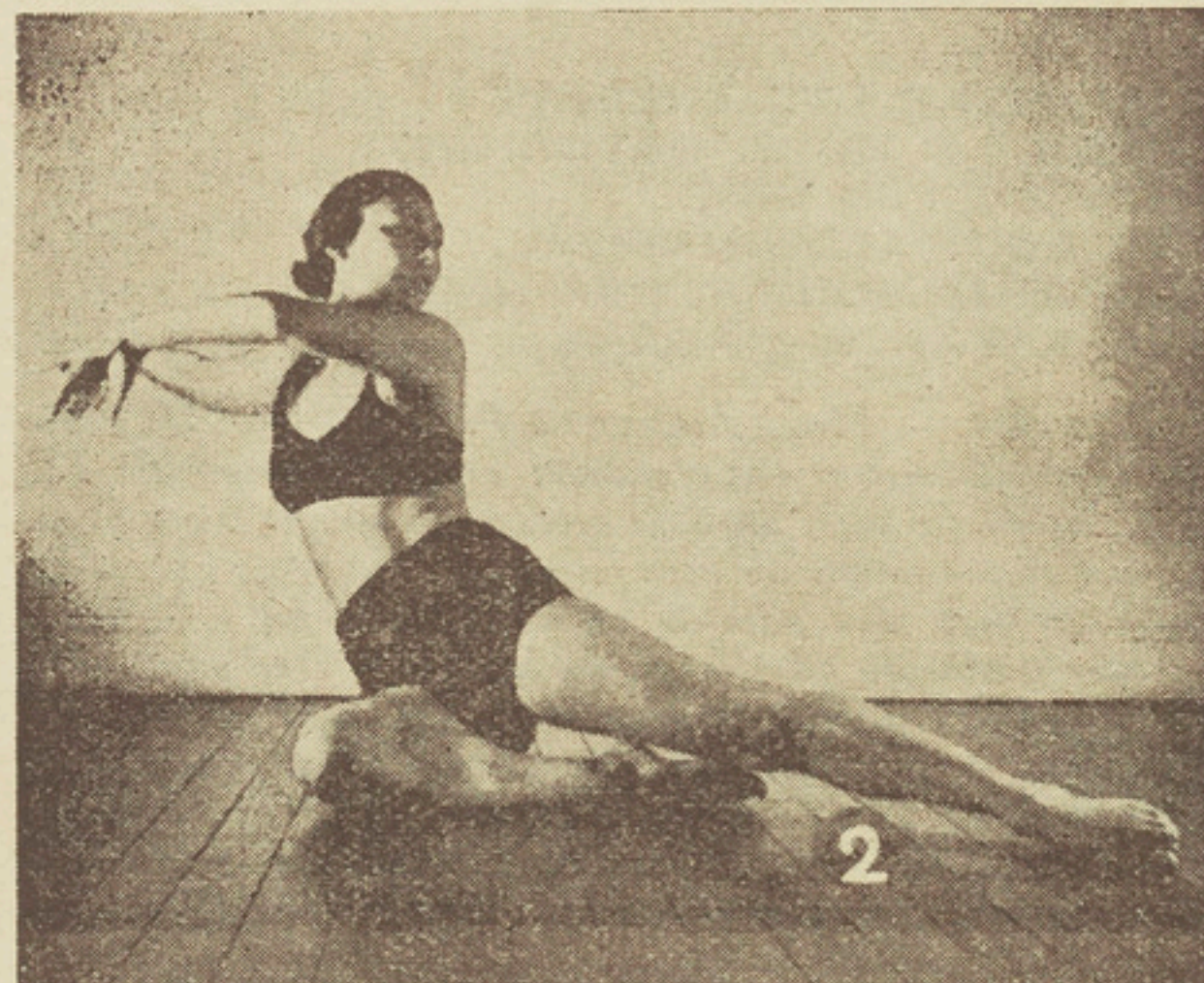
(Dessin inédit de JACROB.)



— Tu m'as l'air d'être très gâté...
— Je pense bien ! Jusqu'à mes dents qui le sont aussi !

LA PAGE DE LA FEMME

/// Votre corps /// Quelques échos ///



LA SILHOUETTE FINE ET MUSCLÉE

Toute femme raisonnable est soucieuse de sa « ligne », car la « ligne » est le reflet de la santé et de la jeunesse. A la demande de plusieurs lectrices de *Naturisme*, nous allons examiner, dans une série d'articles successifs, quelques-uns des mouvements de gymnastique les plus propres à amincir et à muscler la silhouette de la femme.



houette de la femme. Pour commencer, nous donnons, dans la présente « Page de la Femme » et dans la suivante, des exercices qui constituent un excellent entraînement des muscles du bassin. En réalisant régulièrement ces mouvements d'une façon intense et précise — regardez bien les photos ! — vous aurez le maximum de chances d'obtenir un bon résultat. Et ce bassin trop fort ou flasque que vous considérez, avec juste raison, comme si disgracieux, ne sera plus, si vous procédez bien, qu'un vilain souvenir. — Premier exercice. Position de départ : S'asseoir sur le sol ; la jambe droite est allongée en avant, la gauche est pliée de façon que l'extérieur de la jambe et de la cuisse touche terre ; la hanche droite est soulevée (photo 1). Mouvement : Rouler sur les fesses et changer la position des jambes, c'est-à-dire plier la jambe droite et allonger la gauche ; la hanche gauche est soulevée (photo 2). Faire vite une vingtaine de fois. — Deuxième exercice. Position de départ : Se coucher à plat ventre, les deux jambes tendues et soulevées. Mouvement : Faire des petits battements alternatifs des deux jambes ; les genoux ne touchent jamais le sol. Ce mouvement rappelle celui exécuté par les nageurs de crawl (photo 3). Répéter aussi longtemps que possible, en intercalant, de temps en temps, de courtes pauses. — Troisième exercice. Position de départ : S'asseoir sur les talons. Mouvement : Pousser le bassin à droite et, en même temps, se mettre à genoux (photo 4). Conduire ensuite le bassin vers la gauche, et enfin s'asseoir de nouveau sur les talons. Exécuter cinq rotations du bassin dans le sens indiqué ci-dessus, puis cinq dans le sens inverse.

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

TROIS BONNES RECETTES DE CUISINE SAINNE

Artichauts Clamart

Choisir des artichauts moyens, très tendres ; couper aux ciseaux les grosses feuilles et toutes les pointes ; débiter en quartiers ; retirer le centre.

Mettre en cocotte légèrement beurrée, avec une carotte nouvelle coupée en quartiers et trois cuillerées de petits pois fraîchement écossés par artichaut. Bouquet de persil, un peu d'eau ; saler légèrement, couvrir et laisser cuire à l'étuvée. En servant, retirer le bouquet ; servir dans la cocotte elle-même.

Amandes grillées

On les servait, jadis, en Amérique, non pas, d'ailleurs, dans les menus naturistes, mais dans les bars, pour inciter à boire des cocktails. Nous les salerons moins que ne faisaient les barmens d'outre-Atlantique ; ainsi, elles constitueront à la fois un aliment sain et un stimulant de bonne nature pour la fonction sécrétoire de l'estomac. La recette que nous indiquons demande à être préparée avec soin.

Prendre des amandes décortiquées ; jeter de l'eau bouillante dessus ; après quelques instants, les débarrasser de leur peau, puis les rouler dans un torchon sec. Verser à peu près la quantité d'une bonne cuil-

lère à bouche d'huile dans une poêle, et, juste avant qu'elle ne fume, y jeter les amandes, en ayant soin de ne pas trop en mettre en une fois : seul le fond de la poêle doit être complètement couvert ; le feu ne doit pas être trop vif. Remuer constamment les amandes avec une cuillère, jusqu'à ce qu'elles deviennent d'une belle couleur dorée. Les étaler sur un papier qui absorbera en partie l'huile, puis, ensuite, sur un papier de soie. Saupoudrer les amandes de sel et, en ramassant les quatre coins du papier, agiter pour que le sel s'attache uniformément. Une fois refroidies, les verser dans une passoire qu'on secouera pour débarrasser les amandes de l'excès de sel.

Servir dans un ravier bien sec, à côté d'olives ou de fruits (pas dans le même plat...).

Gratin de pommes

Peler et couper en tranches de belles pommes non acides. Au fond d'un plat à gratin, mettre un morceau de beurre, puis la moitié des tranches sur celui-ci ; remettre, de place en place, quelques petits morceaux de beurre, et du sucre en poudre ; ensuite, d'autres couches de tranches, jusqu'à épuisement. Cuire à four assez chaud. Se mange chaud, de préférence. On peut associer à des marrons cuits à l'eau,

LE FARD

Rassurez-vous : nous n'avons nullement l'intention de conseiller, à nos amies naturistes, l'usage copieux de la poudre de riz, du rouge à lèvres et du noir aux yeux. Nous voulons simplement rappeler comment les femmes contractèrent l'habitude — fâcheuse, à notre sens — de se farder le visage.

Le prophète Enoch raconte que ce fut l'ange Azazel qui enseigna le secret du fard aux femmes juives. Les beautés de Jérusalem, d'après l'ancien testament, employaient le « stibium », ou sulfure d'antimoine, pour se peindre le visage. La mode se répandit bientôt en Syrie et en Chaldée et atteignit la Grèce et l'ancienne Italie. Les dames romaines se blanchissaient les joues avec de la céruse ou de la terre de Chio détrempée dans du vinaigre. Elles en relevaient les nuances avec le « purpurissum », teinture vermeille tirée d'un coquillage, ou avec le suc d'une plante de Syrie nommée « rizion », espèce de garance.

Ovide, dans l'« Art d'aimer », donne une recette de fard. Poppée inventa un fard onctueux dont elle se couvrait le visage qu'elle lavait ensuite avec du lait d'ânesse, pour augmenter la blancheur de son teint.

Les Italiens amenés en France par Catherine de Médicis introduisirent le fard ; il ne devint d'un usage général que vers la fin du dix-septième siècle.

■ ■ ■

« DEUX PIÈCES »...

Voici venir le printemps. Déjà les modernes filles d'Eve, éprises de plein air, songent au léger costume qu'elles revêtiront, bientôt, pour se livrer à leurs ébats sportifs.

Une aimable lectrice de « *Naturisme* » nous communique, à ce sujet, la photographie ci-dessous, où elle présente avec grâce un original costume de plage.

Verrons-nous ce « deux pièces », l'été prochain, sur les côtes de l'Océan et de la Méditerranée ?



Que pensent nos lectrices de ce costume estival ?

PETITES ANNONCES

Les « Petites Annonces » sont reçues à la direction de Naturisme, 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16^e), et à l'imprimerie, 24, rue d'Alleray, Paris (15^e). Elles sont rigoureusement payables d'avance.

La ligne d'environ 50 lettres
signes ou espaces : 5 francs

Un supplément de 2 francs est perçu pour chaque ligne comportant des caractères gras.

Toutefois, en ce qui concerne les annonces prévues pour plusieurs insertions SANS CHANGEMENT DE TEXTE, ce supplément n'est exigible que pour la première insertion.

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

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

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

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

PENSIONS NATURISTES ■ ■ ■ ■ ■

Paris Près Institut Durville. Pension privée. Chamb. gd confort. Parfaite hygiène alimentaire. Atmosphère reposante, gaie, familiale, favorable à la santé. Prix raisonn. 5, rue des Sablons (16^e).

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

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

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

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.

FAMILLE prendrait enfant à partir de 4 ans, campagne Normandie avec bon air, bonne nourriture, soins dévoués. Bonnes références. Ecrire : Gauron, 52, rue Saint-Maur, Paris-11^e.

Ecole plein air pour enfants. Repos idéal pour adultes. — Parc splendide, vie de famille, soins, régimes. — **PALAIS DU SOLEIL, Magny-en-Vexin (Seine-et-Oise).**

VENTES ■ ■ ■ ■ ■

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).

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

CLINIQUE GRATUITE

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

à l'Institut Naturiste

15 bis, rue Cimarosa, 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.

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.

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 tr. calme. Prix modérés.

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

ALIMENTATION NATURISTE ■ ■ ■ ■ ■

5 k^o DATTES GARANTIES 25 fr. **125 BANANES MURES SECHES 29** fr. **LE PARADIS DES FRUITS**, 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 DES ALPES de nos ruchers en pleines lavanderaies. Seaux de 3, 5, 10 kgs : 30, 48, 90 fr. franco domicile. Empereur frères. Ch. post. : Marseille 56-84.

5 k^o Jus de raisins frais 39 fr. **JUPUR** 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). — **TONY PARET**, 32, rue Saint-Ferréol, Marseille.

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

DEMANDES D'EMPLOIS ■ ■ ■ ■ ■

Couturière de 50 ans, b. santé, physique caractère agréable, cherche à entrer d. famille. Sait faire cuisine, laver, repasser, aime les enfants, peut tenir lingerie, hôtel, pension, reprise machine et téléph. Nat., n^o 856.

DAME ayant jeune enfant, demande place secrétaire (connaissances sténo-dactylo) en Province, pour vie au grand air. Peu exigeante. Ecr. à Naturisme, n^o 859.

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.

FAITES DE LA PUBLICITÉ DANS NATURISME

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^{re} 3^e jeud., 21 h.

Cherche j. gens et j. filles p. faire camping et natur. ds ferme normande près rivière et forêt. Natur., n^o 847.

J. H. 30 ans, présentant bien, éducation soignée, seul à Paris, désire se créer amitiés et relations sérieuses. Maurycio, 25, Galerie des Marchands, Paris-8^e.

Naturistes suscept. procurer salles pour organis. conférences naturistes, communes Seine, S.-et-O. et départements voisins, sont priés d'écrire à Naturisme, n^o 851.

Accepte, pour vie commune dans magnifique domaine, camarades actifs, instruits, aux revenus modestes. H. Duhamel, professeur, Magny-en-Vexin (S.-et-O.).

PARIS. — J. H. dés. conn. j. f. natur. idéal. pr sport. dim. et distr. saines. Ecrire à Naturisme, n^o 852.

Région parisienne, jeune fille 28 ans, douce, bonne éducation, recherche jeune homme naturiste, intelligent, physique agréable, bon caractère, afin de former une équipe de camarades joyeux et sincères, pour partager les jeux de plein air, sorties ou camping. Natur., n^o 853.

MARIAGES ■ ■ ■ ■ ■

JEUNE NATURISTE 23 ans, sit. soc. assur., désire corresp. avec j. f. pour mariage. Naturisme, n^o 846.

NATURISTE FRANÇAIS, 35 ans, athlète, santé parfaite, résidant Maroc oriental, pays de soleil, désire correspondre avec jeune fille naturiste sportive pour fonder foyer. Ecrire à Naturisme, n^o 849.

J. H. 34 a., trav. sain, act., intell., sens. et élect., tr. sentim., vie rég., simp., gaie. Ferv. sport, expéd. gr. air, émot. natur., pet. sit., m. suffis. assur. bonh. j. f. même caract., situat. ou orig. sans import. Naturisme, n^o 850.

J. F. 29 a., gde, saine, sportive, bien physiquement, gdes qualités de cœur et d'intelligence, désire union avec j. h., région parisienne ou non, bonne situation, agréable, qualités morales, intelligent, voulant créer foyer uni, vie simple et saine. Naturisme, n^o 854.

INTELLECTUEL 27 ans, épouserait j. f. 20-30 ans, pour retour à la nature Midi. Ecr. à Naturisme, n^o 857.

JEUNE HOMME intellectuel et sportif, 31 a., gd, br., dés. conn. j. f. goûts modernes. Naturisme, n^o 858.

DIVERS ■ ■ ■ ■ ■

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

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.

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

LES PETITES ANNONCES HUMORISTIQUES DE CANIVET



Cuisinier, connaissant parfaitement l'art d'utiliser tous les restes, cherche place dans restaurant non spécialisé dans l'alimentation saine.

Avez-vous le cœur bien accroché ?



Détente, fond, vitesse,
sont indispensables
dans une course de
haies. Tout cela ne va
pas sans un cœur bien
accroché, c'est-à-dire
bien entraîné sans
brutalité et
sans excitant
factice.

Le Café SANKA sans
caféine, stimule les
muscles en ménageant
le cœur.
C'est le café des spor-
tifs soucieux de leur
forme.

Le premier obstacle à
franchir est l'ignorance

Si vous ne connaissez pas le
café SANKA, nous vous en
enverrons un échantillon. Adres-
sez-nous ce bon découpé et ac-
compagné de 1 fr. en timbres-
poste pour frais d'envoi.

**CAFÉ
SANKA**
sans caféine
Boulogne - Paris

Café SANKA, Boulogne-Paris



TOUS PRODUITS

D'ALIMENTATION NATURELLE ET VÉGÉTARIENNE

Seule Maison qui produise des aliments non indus-
trialisés, 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 mou-
ture fraîche). - RIZ COMPLET surchoix. -
PÂTES alimentaires Naturelles. - SUCRE de
CANNE brut. - MIEL Naturel, etc., etc...

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

LE FOURNISSEUR DES NATURISTES

J. MICHOU
TAILLEUR-CHEMISIER

50, boulevard St-Germain, Paris-5^e

Tél.: ODÉON 12-95 - Métro: MAUBERT-MUTUALITÉ

LE GRAND SPECIALISTE DU PANTALON
— SANS CEINTURE NI BRETELLES —
(Modèle déposé)

Pour vous mesdames

vous trouverez des COSTUMES, MANTEAUX,
JUPES-CULOTTES, CULOTTES DE MARCHÉ, etc.

Pour vous messieurs

des COSTUMES, PARDESSUS, CULOTTES KNI-
KER, CHEMISES NATURISTES, et toute la
chemiserie et bonneterie.

Pour madame et monsieur

des TRAININGS, IMPERMÉABLES, BLOUSONS
toile ou suédés.

Dans un rayon de 20 kilomètres autour de Paris,
un coupeur, sur votre demande, se tiendra à
votre disposition pour se rendre à votre domicile.

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?...

ABONNEZ-VOUS

Un an : 40 francs

Six mois : 22 francs

KARLA ZERNER

STUDIO LAMBALLE

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

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

TÉLÉPHONE : JASMIN 36-90

LA GRACE, LA BEAUTÉ
LA SOUPLESSE

PAR

LA GYMNASTIQUE
RYTHMIQUE

GYMNASTIQUE GÉNÉRALE
ET
GYMNASTIQUE PRÉPARATOIRE
POUR LE SKI

COMPTOIR NATURISTE



au blé intégral
germé, malté

27, rue Dareau, Paris (14^e)

Téléphone :

Gobelins 11-40 ou 84-24

Compte chèques postaux :

Paris 1641-19

DEMANDEZ LE
PRIX-COURANT 1936



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

LISEZ LES OUVRAGES DES DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

L'A.B.C.
de la doctrine
naturiste

LA CURE NATURISTE

Quatrième édition. Soixantième mille.
2 volumes à 30 francs chaque.
Port en sus : France, 1 volume, 2 fr. 50; 2 volumes, 4 fr. 50. Etranger, 1 volume, 6 fr.; 2 volumes, 12 fr.

L'importance
de l'alimentation
dans le problème
de la longévité

L'ART DE VIVRE LONGTEMPS

Quatrième édition. Cinquantième mille.
1 volume à 12 francs.
Port en sus : France, 1 fr. 20; Etranger, 2 fr. 50.

Des centaines
de recettes de
cuisine pour
se bien porter

LA CUISINE SAINTE

Troisième édition. Trentième mille.
1 volume à 30 francs.
Port en sus : France, 2 fr. 50; Etranger, 5 francs.

La médecine
pour tous
par les plantes

LA CURE VÉGÉTALE

Ouvrage illustré de 67 dessins de Louis Mery.
1 volume à 30 francs.
Port en sus : France, 2 fr. 50; Etranger, 6 francs.

Pour donner
à l'enfant le
goût de l'exer-
cice physique

LA GYMNASTIQUE AMUSANTE POUR L'ENFANT

Deuxième édition. Vingtième mille.
1 volume à 10 francs.
Port en sus : France, 1 franc; Etranger, 1 fr. 75.

A L'ILE DES NATURISTES OU LA SANTÉ PAR LA VIE SAINTE

1 volume à 8 francs.
Port en sus : France, 1 fr. 50; Etranger, 2 fr. 50.

POUR DEVENIR ÉNERGIQUE

Troisième édition. Trentième mille.
1 volume à 15 francs.
Port en sus : France, 1 fr. 50; Etranger, 3 fr. 50.

POUR ÊTRE HEUREUX

Deuxième édition. Vingt-cinquième mille.
1 volume à 15 francs.
Port en sus : France, 1 fr. 50; Etranger, 2 fr. 50.

LA CURE MENTALE

Ouvrage abondamment illustré de hors-texte.
1 volume à 30 francs.
Port en sus : France, 2 francs; Etranger, 5 fr. 50.

L'ART DE LIRE LE CARACTÈRE LE TEMPÉRAMENT ET LES PRÉDISPOSITIONS MALADIVES PAR L'EXAMEN DU VISAGE

Deuxième édition. Vingtième mille.
1 volume à 20 francs.
Port en sus : France, 1 fr. 50; Etranger, 3 fr. 50.

Des détails inédits
sur la grande
réalisation des
Drs Durville

Comment
acquiescer une
volonté forte

Le bonheur
par la santé
du corps
et de l'âme

Pour apprendre
à commander
les forces qui
sont en nous

Ni magie, ni
astrologie : de
l'observation
scientifique pure

Ce sont des Editions de « Naturisme »

madolin

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

ALIMENTATION NATURISTE DES D^{rs} G. ET A. DURVILLE

LES MEILLEURS MIELS
AUX MEILLEURS PRIX

RUCHERS
SÉLECTIONNÉS

MAISONS DE VENTE A PARIS :

3, rue des Petites-Ecuries (10°)
(Provence 49-83)

37, rue du Rocher (8°)
(Laborde 17-59)

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

Notre délicieux jus
-pur et cru de-
REINETTES et
RAISINS
DE L'ANJOU
CONTIENT
TOUTES LES
vitamines
DU FRUIT FRAIS.

DEMANDEZ LES CATALOGUES ET TOUTES DOCUMENTATIONS

LA MÉDECINE NATURISTE

s'applique
à toutes
les maladies,
car il n'est
pas une seule
de nos misères
qui ne bénéficie
d'un genre
de vie
mieux compris.



s'applique,
sous sa forme
préventive,
à tous
les humains
qui ont le souci
de lutter contre
la laideur
et
l'usure précoce.

A l'Institut Naturiste : le vibro-masseur est employé dans certains cas, pour fondre les paquets de graisse, par exemple. (Photo « Naturisme ».)

L'INSTITUT NATURISTE

des docteurs Gaston et André DURVILLE

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

CONSTITUE le *DOSSIER MÉDICAL* de tous ceux qui ont le souci de mieux vivre : bien portants, délicats et malades de toutes sortes ; annexe à ce dossier la *FICHE RADIOLOGIQUE* de chacun (qui précise l'image des profondeurs : cœur, aorte, poumons, foie, estomac, intestin...), ainsi que la *FICHE PHYSIOLOGIQUE* (qui précise la valeur des résistances vitales : métabolisme basal, cardiographie...)

ESSAIE de découvrir ce que valent les résistances de chacun et d'orienter vers une vie plus saine ;

INSISTE sur l'importance de l'équilibre digestif et de l'harmonie abdominale comme facteur fondamental de la santé ;

TRAITE, sans médicaments, toutes les maladies par une alimentation mieux comprise, par l'hygiène rationnelle et, en particulier, par la culture bien comprise des muscles et par le massage.

PRINCIPAUX SERVICES :

SERVICE D'EXAMENS MÉDICAUX (D^r Roudié, Officier de la Légion d'Honneur).

SERVICE DE RADIOLOGIE ET PHYSIOLOGIE (Ingénieur radiologue Heyd).

SERVICE DE MASSOTHÉRAPIE (D^r Durville).

SERVICE D'OTO-RHINO-LARYNGOLOGIE ET DE RÉFLEXOTHÉRAPIE ENDONASALE (D^r Alfred Juin).

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

STRICTEMENT SUR RENDEZ-VOUS

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