

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. 1936-04-01.

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 ?

« NE FUMEZ PLUS ! », PAR GEORGES ROUX

NATURISME

LE GRAND MAGAZINE DE CULTURE HUMAINE



2 FRANCS

13^e ANNÉE --- N° 370

1^{er} AVRIL 1936

PAQUES APPROCHE ! DANS QUELQUES JOURS, LA SAISON 1936 S'OUVRIRA AU CENTRE NATURISTE DE L'ILE DU LEVANT ; DE NOUVEAU, LES ADEPTES DES MODERNES METHODES DE VIE SAIN ET SIMPLE PARCOURRONT LES PAYSAGES SI DIVERS DE L'ILE ENSOLEILLÉE. * VOICI DES PROMENEURS PRENANT UN INSTANT DE REPOS SOUS LES OMBRAGES DE L'ALLÉE DES PINS, DONT NOUS PARLONS EN PAGE 4.

En page 2 : POUR AMÉLIORER SA SANTÉ, SA LONGÉVITÉ, L'HOMME NOUVEAU DOIT SE FABRIQUER UN ABDOMEN MUSCULEUX SCIENTIFIQUE...

par le docteur Gaston DURVILLE

AU CRIBLE, LES IDÉES !...

Pour améliorer sa santé, sa longévité, l'homme nouveau doit se fabriquer, par une culture méthodique, un abdomen musculeux scientifique, sorte de super-abdomen...

Un jeune médecin de l'Ecole de Paris, qui a suivi nos divers articles relatifs à l'importance qu'a l'équilibre abdominal athlétique pour la conservation de la santé, et qui, actuellement, constate les résultats que donne, à l'Institut Naturiste, sur nos malades de toutes sortes, le traitement que nous faisons subir aux abdomens (trop gras, trop maigres, mal musclés, ptosiques...) nous demande de résumer, pour nos lecteurs, les raisons principales qui nous font attribuer les ptoses à la vie malsaine, plutôt qu'à la station verticale dans laquelle nous vivons.

Nous croyons bien faire en publiant une partie d'un chapitre qui traite la question, dans notre nouveau livre, actuellement sous presse : *Fais ton Corps*.

FRANÇOIS FRANCK endort un chien au chloralose, pour supprimer les mouvements volontaires qui pourraient fausser l'expérience. Puis il fixe solidement l'animal endormi sur une gouttière. Et il redresse alors, verticalement, tout l'ensemble, gouttière et chien, pour que l'ensemble soit dans une attitude comparable à celle de l'homme debout.

Il constate alors les faits suivants :

La respiration du chien se trouble, devient insuffisante et superficielle; le haut seulement des poumons fonctionne; les bases, c'est-à-dire la région diaphragmatique, deviennent immobiles; le diaphragme est gêné dans son fonctionnement; la poitrine s'étrique du bas et s'aplatit transversalement, et le ventre s'étale.

De l'expérience précitée, l'auteur, ainsi que Pierre Madeuf, tirent les conclusions suivantes :

L'homme est victime de sa position debout. Les ptoses, avec l'étalement abdominal si fréquent chez nous, ainsi que la séquelle des troubles diaphragmatiques, cardiaques, pulmonaires qui va avec, sont dues à la station verticale.

P. Madeuf ajoute que l'horizontalité du tronc, chez les mammifères, accorde aux viscères abdominaux « les meilleures conditions de statique et de repos », la paroi antérieure de l'abdomen pouvant, chez eux, être comparée à un hamac sur lequel les organes reposent; et la pesanteur n'agissant sur eux qu'au minimum.

Nous avons, dans *Naturisme* (8 novembre 1934), contesté les conclusions de François Franck et de Pierre Madeuf, et résumerons comme suit notre argumentation :

L'expérience du chien debout ne prouve pas du tout, à notre avis, que la position verticale dans laquelle agissent les hommes prédispose leurs organes du ventre à s'abaisser; elle prouve seulement

qu'un chien — animal qui marche à quatre pattes — est gêné quand on l'astreint à se comporter comme le bipède humain.

Il n'est pas logique de conclure de ce qu'on peut voir sur un animal qu'on vient de fixer à une planche, à ce qui peut se produire chez l'homme, qui vit debout depuis toujours.

L'aplatissement transversal qu'on constate chez le chien en expérience nous paraît dû — comme la diminution respiratoire — à l'inadaptation et non à la position verticale elle-même.

Et la belle largeur du thorax de l'homme-athlète nous apparaît comme étant, non pas une défense contre l'insuffisance respiratoire créée par la position debout, mais comme la récompense des mouvements amples et vigoureux qu'il exécute avec ses membres supérieurs.

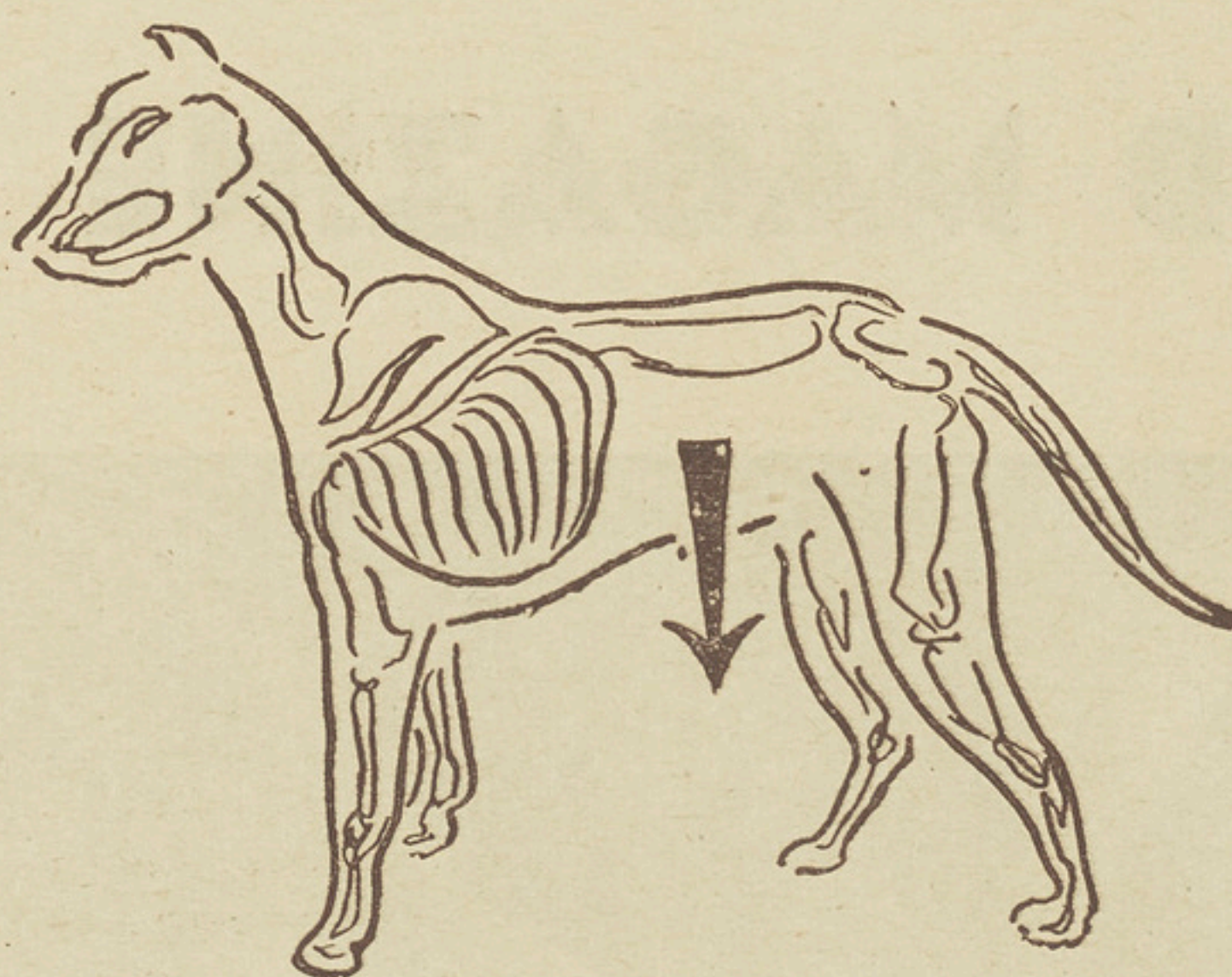
Les quadrupèdes ont, pensons-nous, le thorax étroit parce que leur épaule n'est mobile que dans le seul sens d'avant en arrière.

Non seulement la position horizontale du tronc, chez les quadrupèdes, ne nous paraît pas s'opposer aux ptoses digestives, mais elle y prédisposerait plutôt, le « hamac » musculaire dont parle Madeuf étant, comme tout hamac, mou, et s'affaissant à la moindre pression.

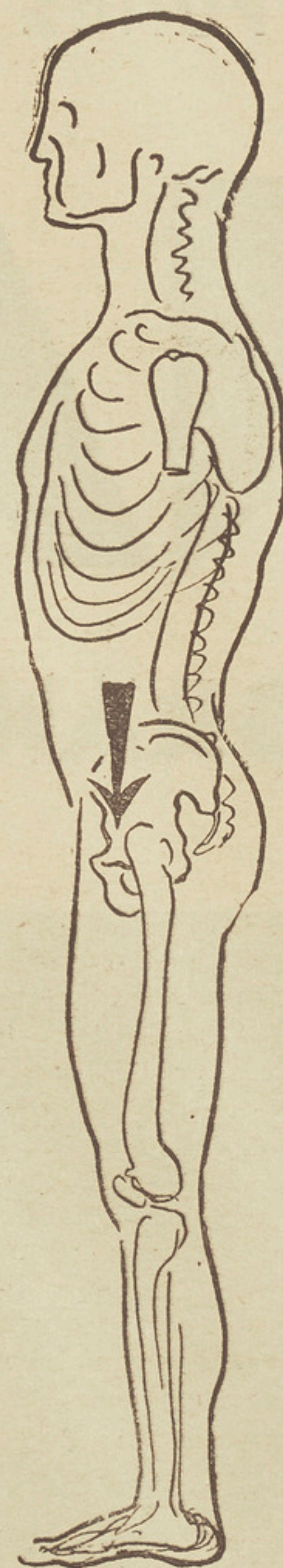
Au contraire, chez l'homme — précisons, d'ailleurs, chez l'homme normal — les organes du ventre reposent sur le plan dur, surtout osseux, du bassin.

Autrement dit, et contrairement à l'idée de François Franck, nous estimons que ce n'est pas l'homme qui est, anatomiquement, prédisposé aux ptoses, mais le quadrupède.

Or l'homme seul est ptosique, et il est ptosique parce qu'il s'est éloigné de ses conditions primitives et normales de vie.



On a dit que nos ptoses sont une rançon de notre station debout, et que les quadrupèdes ne sont pas ptosiques parce qu'ils marchent à quatre pattes. Erreur que cette conception : chez l'homme debout normal, c'est-à-dire athlétique, les organes du ventre sont solidement appuyés sur le plan dur, osseux, iliaque. Chez les quadrupèdes, ils n'ont d'appui que sur un plan mou. Ce sont donc les quadrupèdes qui sont prédisposés aux ptoses. Si les humains ont des ptoses, c'est parce qu'ils ne savent plus vivre.



Nos conclusions, relativement à l'expérience du chien debout, n'ont pas été acceptées partout, même chez les naturistes.

Parmi ceux-ci, M. Doux a affirmé que notre « plan dur iliaque » n'a pas de raison d'empêcher l'estomac de glisser entre les autres organes.

Nous lui avons fait remarquer que chez l'athlète — seul humain normal, autrement dit seul humain qui doive servir de point de départ pour tout raisonnement physiologique — la paroi abdominale est rigidement plate.

Elle forme un mur vertical qui maintient les organes abdominaux au-dessus du plan dur et, obligeant la cavité abdominale à rester petite, elle s'oppose à tous les glissements.

Pour que les viscères puissent descendre, il faut que la cavité abdominale soit agrandie d'avant en arrière du fait de la déchéance de la sangle. Alors la masse viscérale déborde en avant du plan dur iliaque, et elle tombe.

Deux facteurs s'ajoutent encore à la déchéance de la sangle, pour favoriser les ptoses; ce sont l'incurvation de la colonne vertébrale lombaire en avant et la flaccidité du périnée.

LIRE EN PAGE 7 LA SUITE DU « CRIBLE » DU

D^r Gaston DURVILLE.

LA MISÈRE DE L'HOMME

CE qui déroute le plus un esprit de bonne foi, faisant effort pour un maximum d'objectivité, c'est l'apparence paradoxale en même temps que tragique de la destinée humaine.

Il semble en effet que les démarches de l'activité intellectuelle humaine doivent toujours, en fin de compte, se retourner contre l'homme lui-même.

L'intelligence ferait-elle donc mauvais ménage avec les forces instinctives et ne pourrait-elle pas s'adapter au milieu naturel ?

Alors que l'animal mène une vie harmonique dominée par l'instinct, l'existence de l'homme semble frappée de déséquilibre et de désharmonie, déchirée qu'elle est par un combat sans cesse renouvelé entre les forces spirituelles et telluriques.

Les avantages mêmes de cette intelligence en font ressortir la faiblesse : les acquisitions de l'introspection, par exemple, ne peuvent qu'établir notre insuffisance, notre incapacité et notre conflit intérieur, qui apparemment se manifeste insoluble.

Cette sorte de rupture d'attache, cette solution de continuité entre le conscient et l'inconscient, et même cet élément de dissociation et de désagrégation, que nous croyons discerner en nous, impliqueraient, selon certains esprits, une évasion de l'intelligence, un divorce de l'esprit et de la matière, un essor spirituel différent de l'évolution matérielle, et inciteraient à penser que l'homme doit souffrir pour libérer son esprit et le dégager de sa gangue matérielle.

Il est certain que, pour qui admet comme évidente cette explication, toute discussion doit cesser, mais pour celui qui ne l'accepte que comme hypothèse, sous bénéfice d'inventaire, l'angoissant problème reste entier et les questions se pressent.

Et lorsque l'esprit veut, malgré tout, approfondir l'énigme, il sent que de multiples données lui échappent, il se heurte à des contradictions, il se débat, peine et s'affole.

Les composantes physiques dont l'esprit voudrait s'affranchir s'imposent à lui et l'écrasent.

Pourquoi nous sommes-nous égarés ? Pourquoi l'intelligence veut-elle à tout prix se révolter contre la nature ?

Pourquoi ses conquêtes ne servent-elles trop souvent qu'à augmenter nos souffrances ?

Pourquoi le progrès matériel ne profite-t-il qu'infinitement peu à l'humanité ?

Pourquoi l'homme, malgré tous ses efforts, ne reste-t-il qu'un civilisé d'apparence ?

Pourquoi faut-il qu'à la douleur physique, commune à tout être vivant, l'homme ajoute la torture et l'angoisse morales ?

Pourquoi, lorsqu'elle tente d'échapper à toute représentation concrète, l'intelligence n'aboutit-elle qu'au néant ?

Nous cherchons à concevoir un bien qui n'est pas celui de nature, toutefois nous sentons en même temps que cet idéal ne mène à rien. Il n'y a pas de vie, pas de pensée sans effort, et la pensée purement abstraite, privée de son support matériel, est vide et n'offre plus aucun intérêt.

L'homme ne se serait-il donc pas trompé ? Notre esprit n'a-t-il pas trahi ?

Abusé par sa vanité, leurré par son imagination, l'homme n'aurait-il pas conçu abusivement la raison pure ?

Il est de fait que l'homme a cherché non seulement à échapper à la loi du monde et à s'évader de sa condition, mais qu'il a voulu dominer et maîtriser la nature, sans apercevoir que s'il possédait la raison absolue et que s'il pouvait dominer les forces de la nature, il serait Dieu.

L'homme a cru posséder l'intelligence suprême, alors que toujours il n'a été guidé que par ses intérêts primordiaux et naturels, et n'a toujours eu en vue, en définitive, qu'un bonheur égoïste, présent ou futur.

Le civilisé moderne est resté aussi âprement intéressé que l'homme des cavernes.

L'homme parle sans cesse de sa raison, de son esprit, de son intellect, cependant ce sont de petites misères et de petits faits matériels qui l'émeuvent plus profondément que les raisonnements les mieux construits. Ce qui le touche vraiment est ce qu'il y a de plus physique en lui.

Les plaisirs, les joies et les désirs humains ont à peu près exclusivement pour objets de petites choses, de petites satisfactions, de petits égoïsmes, tout ce qui, en un mot, constitue le bien-être matériel.

Tout ce que nous aimons, tout ce qu'il y a de sublime en nous, est lié étroitement aux contingences matérielles.

Lorsque la pensée, par un effort de désintéressement presque complet, parvient à échapper à la matière, il lui semble atteindre l'absolu, l'infini, mais aussitôt elle sombre dans l'indifférence, le néant, le « nirvana ».

Ainsi nos fins spirituelles seraient la mort totale, selon la conception orientale qui admet un anéantissement absolu comme bien suprême.

Or ce qui caractérise la vie c'est le mouvement, la lutte, la foi, la confiance, le désir, la volonté.

L'expérience quotidienne prouve que le bonheur n'existe que par équilibre de nos composantes physiques et psychiques.

L'humain est un complexe où jouent l'instinctif et le conscient.

Malgré ses apparences et ses prétentions, l'homme est resté une brute, ainsi qu'en témoignent son goût pour la violence, son égoïsme cruel et injuste, son carnivorisme persistant, sa prédilection pour le brillant et l'artificiel.

Il convient cependant de reconnaître que l'instinct primitif qui persiste en nous peut se manifester en des sentiments nobles, tels que le goût de l'aventure, du risque et de la lutte, l'attrance de l'inconnu et de l'horizon illimité.

Mais l'homme s'est tellement mépris sur la valeur de sa raison, a tellement exagéré son génie, a tellement eu foi en son intelligence, qu'il estime prodigieuse cette constatation très banale faite par un savant qui observe que la mentalité primitive (l'intuition), en engendrant l'art, la poésie, l'invention, constitue une source de grandeur et de beauté.

Au vrai, l'affectivité et l'émotivité, sentiments doubles, sont encore nos meilleurs guides.

C'est un fait significatif et particulièrement instructif que les esprits sincères soient obligés de revenir à l'observation du sauvage et d'étudier le primitif pour connaître la vraie mentalité de l'homme moderne.

Que d'enseignements ne pourrait-on pas tirer de cette constatation, en ce qui concerne surtout le caractère faux et fragile de notre prétendue civilisation !

Quoiqu'il en soit, on est incité à déduire des observations qui précèdent que les souffrances de l'homme proviennent essentiellement de conflits et antinomies créés par les forces naturelles bridées et les contentions imposées par une civilisation artificielle au plus haut degré.

La tristesse poignante, la désolation, le désespoir, le sentiment de l'absurdité et du vide de l'existence humaine n'ont pas d'autre cause que la méconnaissance du naturel par un être qui a perdu le contact fécond et intime avec son substrat normal.

Ce que l'homme appelle aujourd'hui « raison » n'a rien de commun avec la raison, fille de l'intelligence, car il n'est pas possible de donner ce nom à un sentiment qui est déraisonnable au point d'entretenir dans le tréfonds humain un conflit nuisant autant à l'individu qu'à la communauté humaine.

La nature étant invincible et ses lois inexorables, l'homme a commis soit une erreur sur sa propre nature intime, soit une erreur d'utilisation ou d'adaptation.

L'homme moderne ne peut pas être heureux :

Parce que, infirme, ou plutôt incomplet mental, il a forgé artificiellement à son profit le surhomme, le génie, le surnaturel.

Parce qu'il a cru à l'étendue illimitée de ses capacités.

Parce que ceux qui, parmi la masse, se sont déclarés guides et chefs sont atteints de la même infirmité mentale (à quelques degrés près) que les dirigés et les gouvernés.

Parce que l'homme a recherché la perfection dans le mépris du naturel, du vrai, du simple.

Parce qu'il a eu honte de son corps et honte de son instinct sexuel.

Parce que l'homme a cru qu'une loi morale hypocrite et artificielle pouvait seule remplacer la loi vitale.

Dès lors, quelle doit être notre attitude ? Je dis qu'il faut savoir accepter notre condition, avec simplicité et avec humilité.

Il faut qu'hommes nous sachions rester humains, sans renoncer cependant à aucune des magnifiques « possibilités » de notre intelligence.

Pour rester humain, l'individu doit être intelligemment égoïste, c'est-à-dire égoïste d'instinct et altruiste par raison.

Aussi bien, en cultivant des sentiments altruistes (l'amour des hommes, des siens, de sa famille), l'homme trouvera la vraie immortalité. En s'extériorisant chez des êtres aimés, il se perpétuera lui-même. Par là, il ne redoutera plus la mort.

Utilisant les forces généreuses qu'il porte en lui, l'homme humanisera la raison (intelligence abstraite) et la science (inhumaine à force d'absolu) pour créer une synthèse de ses connaissances permettant un développement harmonieux et total des facultés du corps et de l'esprit.

Ainsi l'individu retrouvera le rythme et l'équilibre perdus, et sans doute le bonheur.

POL.



← Le sentier qui conduit à la plage de la Paille traverse, à certains endroits, un maquis haut de 6 à 7 mètres. (Photo de Chabannes.)

PROMENADE A TRAVERS L'ILE DU LEVANT

Terre naturiste

des Pierres-de-Fer, dont nous avons parlé, on rencontre sur la gauche, cent mètres plus loin, l'entrée d'un sentier. D'abord parfaitement praticable, ce sentier se transforme, au bout de quelques minutes, en une piste pénétrant profondément dans le maquis, particulièrement haut et serré à cet endroit. Souvent il faut se glisser entre les branchages, franchir des obstacles imprévus. Ce n'est plus là, certes, une « promenade » facile ; c'est une excursion que seuls pourront entreprendre les naturistes déjà exercés. Mais, si le trajet comporte certaines embûches, il s'en dégage comme une impression d'aventure qu'apprécieront ceux qui aiment vaincre la difficulté. Et, au bout du compte, cela vaut la peine. N'est-ce pas par un souci de coquetterie raffinée, n'est-ce pas pour mieux faire comprendre tout le prix de sa beauté que la plage de la

Paille défend si jalousement son accès ? Fermant une étroite et longue calanque encaissée entre deux falaises escarpées, elle

apparaît enfin, et son spectacle, après l'effort, est une inoubliable récompense... — Aller et retour : environ 12 kilomètres.

La Bergerie et le Jas Vieux. — En quittant l'ancien village de l'Avis — et immédiatement après ses croisements avec les sentiers des Pierres-de-Fer et de la Paille — pendant quelques centaines de mètres, la route, bordée de magnifiques pins pignons, s'élargit : c'est l'« Allée des Pins », qui traverse de vastes terrains jadis cultivés. On rencontre ensuite, à gauche, le vieux cimetière de l'île, puis le chemin, étincelant d'éclats paillétés, s'élève sur une arête jusqu'à 120 mètres environ. On voit alors une statue en bronze de sainte Anne, patronne des îles, érigée au siècle dernier, sur une pyramide, à gauche de la route. Le chemin, tantôt rocailleux, tantôt sablé comme l'allée d'un parc, descend à travers un maquis touffu, et, après avoir suivi une vallée verdoyante, désignée sous le nom de « Vallée des Suisses », conduit à la « Bergerie ». De cette bergerie, il ne reste que quelques ruines, flanquées de superbes cyprès « Lambertiana » (1). Non loin de là, à droite, on remarque le vallon du Jas Vieux. C'est dans ce vallon, un des mieux abrités de l'île, que les Bénédictins s'établirent au XV^e siècle ;

(1) Emile Jahandiez : *Les îles d'Hyères* (Toulon, Rébua et Rouard, éditeurs).

NOUS avons présenté, dans « Naturisme » du 15 mars, quelques-uns des sites de l'Île du Levant : les environs du Château, l'ancien village de l'Avis, le port du Grand-Avis, la calanque de Rioufrède, les Grottes, les Pierres-de-Fer.

Terminons aujourd'hui la série des promenades courtes et aisées par la visite au Petit-Avis, et étudions ensuite d'autres randonnées plus longues et, dans certains cas, plus difficiles.

Nous continuons à compter les distances à partir de la Cité naturiste d'Héliopolis, également appelée « Village de l'Ayguade » ; néanmoins, tous les itinéraires ci-dessous passant par l'ancien village de l'Avis, nous ne décrirons pas à nouveau cette première partie des parcours, déjà expliquée précédemment. On se reportera donc utilement à notre premier article et à la carte qui l'accompagnait.

Le Petit-Avis. — Prendre, à l'ancien village de l'Avis, le sentier en face des ruines du Pénitencier. On arrive bientôt dans la plaisante calanque du Petit-Avis, au fond de laquelle s'étend une petite plage. — Bons chemins. Aller et retour : environ 7 kilomètres.

La Paille. — Dépassant les ruines du Pénitencier, et laissant, à droite, le chemin

Une des nombreuses curiosités de l'Île du Levant : la plage de sable fin de la Paille. →





c'est là également que M. Simon Philippart créa, en 1878, un jardin d'acclimatation pour les plantes exotiques. On voit encore, çà et là, un certain nombre de ces plantes, ainsi que les vestiges des importantes canalisations qui avaient été installées pour distribuer l'eau dans toutes ces cultures, et, plus loin, les ruines d'une ferme. — Promenade agréable et variée. Bons chemins. Aller et retour : environ 14 kilomètres.

Le Castelas. — A cent mètres de la Bergerie, en face du chemin conduisant au Jas-Vieux, on trouve le sentier du Castelas. Il s'élève à travers bois jusqu'à deux batteries factices, établies autrefois pour les tirs de la marine sur un des points les plus élevés de

↑
S'agit-il d'un drame ? Non : ce sont des naturalistes qui s'amusent, devant les ruines de la Bergerie.

(Photo Pierre Audebert.)

Le rocher du Castelas, où les Barbares établirent jadis un de leurs repaires, domine la mer de sa formidable masse ; son sommet est à près de cent mètres d'altitude. →



la principale chaîne de l'île. On aperçoit de là, dominant la mer, abrupt, impressionnant, le rocher du Castelas ; mais le sentier qui y conduit est assez difficile à trouver. Après une descente de vingt minutes environ, on aboutit en face du rocher, que couronnent les ruines d'une vieille forteresse (2). Ces ruines sont d'un accès difficile. Selon la légende, c'est dans ce repaire, véritable nid d'aigle, que serait caché le trésor de Barbe-rousse. Il est certain, en tout cas, que des oubliettes avaient été aménagées au Castelas : on voit encore l'encadrement, en pierres très anciennes, de l'orifice par lequel les traîtres étaient précipités à la mer. Tous ceux qui aiment évoquer le passé voudront visiter ces lieux pleins de souvenirs ; ce sera, pour eux, l'occasion d'une excursion assez rude, certes, mais combien passionnante, dans un cadre splendide. — Aller et retour : environ 16 kilomètres.

(A suivre.)

Pierre AUDEBERT.

(2) M. Emile Jahandiez estime que la forteresse du Castelas fut édifée par les Maures probablement au X^e siècle, et peut-être sur des restes plus anciens. D'après le docteur A. Guébard, on se trouverait en présence de ruines romaines.



← Déjeuner en pleine nature, au cours d'une promenade, à l'île du Levant.

La supériorité de l'huile d'olive

NOUS savons que dans les corps gras nous devons trouver, en outre de la matière alimentaire, plastique et calorifique, un élément biologique indispensable à l'entretien de la vie : la vitamine de développement, qui, par son action positive dans l'organisme, joue également un rôle anti-infectieux.

Cette vitamine est d'origine végétale et non pas animale. Elle est l'œuvre du spectre solaire agissant sur le carotène contenu dans les tissus végétaux et, de préférence, chlorophylliens. Cette œuvre s'opère en transformant le groupement moléculaire du carotène qui, pour cette raison, s'est montré à l'étude très complexe, pouvant faire des groupements isomères, très voisins les uns des autres, mais non pas identiques, et surtout très différents dans leurs répercussions physiologiques. C'est du reste la raison pour laquelle l'insolation solaire, lente, progressive et pénétrante, doit être considérée comme différente de celle créée artificiellement, laquelle s'accompagne généralement de production d'ozone hostile à la formation de cette vitamine. Deux conditions essentielles apparaissent nécessaires à son élaboration : une insolation adéquate et une matière végétale bien douée pour l'intégrer. De la fécondité de ces deux parents naîtra une vitamine plus ou moins abondante.

En fait, celle-ci est très généralement répandue dans la nature, au point que certains chercheurs ont supposé son élaboration liée à la fonction chlorophyllienne elle-même ; toutefois, ce rapport s'est révélé comme n'étant pas absolu, et, de plus, les végétaux se sont montrés très inégalement doués.

En général, c'est la végétation foliée qui est, de beaucoup, la mieux douée, mais là encore nous rencontrons des degrés. L'olivier apparaît comme un arbre privilégié avec son abondante ramure et surtout son acclimatement au bassin méditerranéen, le plus tempéré et le mieux insolé d'Europe. Avec son voisin l'amandier, il est une ressource alimentaire généralement trop peu estimée. Il est donc, avec le soleil de Provence, un producteur appréciable de la vitamine que nous recherchons.

A cette considération s'en ajoute une autre, bien plus importante. Il ne suffit pas de produire la vitamine, il faut encore la conserver de façon certaine, et même l'accumuler. C'est ici qu'apparaît l'importance de l'olive, corps remarquablement oléagineux, supérieur, en cela, à l'amandier et au noyer.

En effet, pour général qu'il soit dans la nature, le carotène n'en reste pas moins à l'état très dilué. Les animaux qui broutent les tissus chlorophylliens arrivent à récupérer cette vitamine en quantité adéquate et même à la fixer chez eux au niveau de certains organes, le foie par exemple, et de leurs tissus adipeux, parce qu'ils en font une énorme consommation. L'homme moderne, au contraire, ne consacre qu'un très court espace de temps à ses repas, et, s'il ne choisissait pas des aliments suffisamment concentrés, il serait dans l'obligation d'en consommer beaucoup plus. En s'adressant directement à l'olive, convenablement mûrie à l'arbre et qui n'a pas eu le temps de périliter entre sa maturation et sa trituration,

il récupère une véritable concentration de vitamine qui le dispense d'un beaucoup plus gros effort et d'une plus grande dépense.

Cette vitamine, à caractère anti-infectieux, est essentiellement stable et soluble dans les corps gras. Elle s'y fixe par affinité et y réside en présentant, comme nous l'avons vu, une grande résistance aux agents physiques et chimiques, à l'exception de l'oxydation. C'est donc une règle très générale dans la nature, dans le monde végétal comme dans le monde animal, que cette vitamine s'installe et s'accumule dans les corps gras, et surtout dans ceux qui lui sont plus particulièrement propices.

Nous trouvons dans la vie marine une preuve bien typique de concentration de cette vitamine.

Celle-ci, à l'origine, est engendrée par les algues marines qui intègrent les rayons pénétrants du soleil. De même que cela se produit pour les végétaux « terrestres », certaines algues sont bien mieux douées que d'autres. Il y a de riches prairies marines, comme sur terre de gras pâturages, et la faune qui y pâture affectionne certains bancs pour la raison que leurs organismes y trouvent mieux leur compte. Disons, en d'autres termes, que le pigment caroténoïde est, dans la végétation de ces bancs, plus abondant qu'ailleurs et que l'insolation s'y fait mieux. L'observation montre que certaines diatomées semblent être, de toutes les végétations marines, les mieux douées pour l'élaboration de cette vitamine. Il est instructif de savoir que l'une de ces diatomées est « la verdeur » dont se nourrissent les huîtres, et que celles-ci, bien que mollusques, c'est-à-dire situées au bas de l'échelle des êtres vivants, sont vitaminées en raison de cette nourriture exceptionnelle.

De cette végétation marine vit tout un monde de copépodes, de petits crustacés, offrant une proie facile et abondante à un premier étage de poissons. Ceux-ci, à leur tour, sont la proie d'animaux plus voraces.

A chaque étage de cette interdépendance, la vitamine s'accumule au point de devenir exceptionnellement abondante dans l'huile du foie. Inversement, elle se raréfie lorsqu'arrive la mauvaise saison où l'insolation est insuffisante, et à l'époque de la ponte qui épuise l'organisme au profit du jeune sujet.

Cet exemple nous montre d'une part que la production des corps gras doit retenir notre attention quant à la fixation et à l'accumulation de la vitamine, et, d'autre part, qu'il n'est pas évident que tous les corps gras soient également riches en cette vitamine.

L'olive et son huile ont le double mérite d'être vitaminées à l'origine et de nous parvenir sans interposition, c'est-à-dire sans les risques que celle-ci comporte. Les intermédiaires sont néfastes ici comme ailleurs ; plus on peut s'en dispenser, et mieux cela est.

Or, le gros inconvénient de toutes les huiles, et notamment des huiles de poisson, est leur goût affreux. Toutes, y compris l'huile d'arachide, l'huile de palme et d'autres, nécessitent impérieusement une désodorisation, qui est néfaste pour la vitamine.

Au contraire, l'huile d'olive a un goût « sui generis » délicat, toléré facilement par la plupart et même recherché par de nombreux palais. Elle peut et doit nous parvenir

VOIR

C'est avec raison que l'on se moque des touristes qui jugent les régions qu'ils parcourent d'après le confort de leurs hôtels. Ils sont plus nombreux qu'on ne pense. Ils se souviennent seulement des heures passées à table, et l'impression qu'ils emportent d'un pays varie suivant la chère qu'ils y ont faite. Quant au reste : ciel, bois, champs, cours d'eau, vallons, collines, ils l'ont à peine vu.

S'ils vont dans un beau site, c'est qu'il est de mode de le visiter, mais ils n'en sentent pas la beauté. Ce clair ruisseau qui coule au milieu des prés, cette fontaine à l'ombre d'un saule, ces collines lointaines qui bordent les rives d'un fleuve, et tant de choses jolies, belles ou grandioses, qui font que le poète pardonne à la nature de l'avoir mis sur terre, n'attirent presque pas leurs regards.

Oh ! certes, quand on leur demande ce qu'ils ont vu, ils parlent avec abondance. Mais ce qu'ils racontent, ils l'ont lu dans dans un guide. Leur récit est aussi ampoulé que faux. Il est plein de reminiscences de quelque livre, tombé jadis entre leurs mains, où l'auteur chante des sites qu'il n'a peut-être jamais vus.

Sans avoir la sensibilité d'un poète, on peut éprouver du plaisir à contempler la nature. C'est une question d'éducation. Regardez seulement cette fleur des champs. Si vous vous intéressez à elle en pensant que son coloris décourage le peintre et que sa formation déconcerte le savant, vous êtes en bonne voie. Alors, peu à peu, vous découvrirez d'autres beautés ; vous en serez étonné et ravi ; et vous finirez par vous dire que les hommes sont bien vains quand ils n'admirent que leurs propres créations, qui ne sont rien comparées aux splendeurs de l'énigmatique nature.

A. DESCAZAUX.

A M. Bruy, « naturaliste », au sujet de mon dernier article : *Crimes*.

Je n'ai jamais pensé qu'on dût laisser les assassins en liberté. Mais je soutiens que c'est surtout par l'amélioration de la société qu'on diminuera le nombre des crimes. Or, pour améliorer la société, je ne vois plus qu'un seul moyen, aucun système ne nous ayant réussi : le naturisme. Puisque vous vous dites des nôtres, vous devez le comprendre. Et si vous estimez que les progrès du naturisme ne sont pas assez rapides, aidez-nous donc, et donnez-vous la peine de faire un peu de propagande. — A. D.

sans être dévitalisée par une chimie néfaste, et riche de la vitamine que les rameaux de l'arbre ont élaborée et que ses corps gras ont retenue et accumulée.

C'est pourquoi cette huile est non seulement une nécessité naturaliste, mais aussi une denrée de consommation journalière bien préférable aux autres, qui n'ont pas les mêmes titres à notre attention.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

L'homme nouveau doit se fabriquer un abdomen musculieux scientifique

(SUITE DE LA PAGE 2.)

L'incurvation de la colonne vertébrale en avant, qu'on a dite constante chez les ptosiques, n'est pas constante (ainsi que nous l'avons constaté aux rayons X); elle est seulement fréquente; elle procède de l'insuffisance musculaire générale et de la mauvaise tenue; elle pousse en avant la masse abdominale et l'invite à déborder du plan dur.

Quant à la flaccidité du périnée, qui a été très peu signalée jusqu'à ce jour, elle est la règle chez les gens à ventre dégénéré; elle est plus fréquente chez la femme que chez l'homme, parce que la femme travaille moins musculairement, et à cause des accouchements. Le périnée, amolli, devient convexe; il cesse, alors, de doubler utilement le plan dur osseux, et la masse viscérale s'engage vers lui.

De ce que nous venons de dire, nous pensons qu'on peut conclure que la position verticale, dans laquelle nous agissons, n'est pas la cause de nos déchéances abdominales.

Pourquoi le civilisé moderne, constatant les ptoses qui l'amointrissent, s'empresse-t-il, pour expliquer celles-ci, d'accuser, selon qu'il est spiritualiste ou matérialiste, Dieu ou l'évolution, lesquels le font marcher en position debout? C'est plus facile que de s'en prendre à l'incurie dans laquelle il vit lui-même.

La même méthode lui fait accuser les courants d'air de donner la migraine, l'eau froide de donner des rhumatismes, les microbes d'être responsables des infections. L'air courant, l'eau à température de saison, agents normaux de vie humaine, ne deviennent nocifs que pour les amollis; et les microbes, nettoyeurs du monde, ne s'attaquent qu'à ce qui est déchu. De même l'attitude verticale ne peut devenir un trouble-existence que si notre charpente, faite pour être athlétique, s'écroule. Et elle ne s'écroule que du fait de nos fautes.

La position verticale, non seulement n'est pas la véritable cause de nos misères, mais elle est, au contraire, un des progrès évolutifs les plus sensationnels que les êtres aient acquis, depuis l'apparition de la vie sur la terre.

Nous pensons que les humains doivent en partie leurs progrès à la station debout et qu'ils feront de nouveaux progrès, en beauté, en longévité, en puissance physique et intellectuelle, lorsque, par la culture nouvelle bien comprise, ils auront, d'abord, reconstitué leur abdomen tel qu'il a été prévu par la nature, et, ensuite, lorsqu'ils auront créé un « super-abdomen » scientifique.

D' Gaston DURVILLE.

BRUITS ET POTINS

LAPALISSADE

Nous avons pour le docteur Alexis Carrel, l'éminent biologiste de l'Institut Rockefeller, lauréat du prix Nobel, toute l'admiration qui lui est due.

Et nous ne voudrions lui faire nulle peine, même légère.

Cependant, la déclaration que le célèbre savant vient de faire à un journaliste hongrois nous plonge dans la stupéfaction.

Le docteur Carrel ne craint pas d'affirmer que « les hommes pourraient vivre trois ou quatre siècles s'il leur était permis d'interrompre leur existence à des intervalles réguliers ».

Evidemment, évidemment...

Ils pourraient même « vivre » beaucoup plus que ça — avec des « si », tout est permis, n'est-il pas vrai? — en se contentant d'une existence effective de quelques jours tous les cent ans, par exemple...

Le fâcheux est qu'au total la durée de la vie réelle ne se trouverait pas augmentée d'une heure par ce tour de passe-passe. Elle risquerait fort, au contraire, d'être sensiblement diminuée, car la nature n'aime point, d'ordinaire, qu'on la chambarde de la sorte.

Un seul avantage (mais est-ce vraiment un avantage?): l'être ainsi « prolongé » bénéficierait d'un précieux recul pour comparer de visu diverses époques et jauger, en fin de compte, les progrès de l'humanité.

Hélas! On peut craindre alors, pour lui, la plus amère des désillusions.

A quoi bon, d'ailleurs, bâtir des raisonnements sur une simple hypothèse? Il faudrait commencer par trouver le moyen de réaliser l'interruption de la vie humaine, c'est-à-dire non seulement son arrêt — le premier gangster venu en est capable — mais aussi, et surtout, sa remise en marche après un délai assez long.

...Interrompre notre vie? Non, voyez-vous, docteur Carrel, malgré toutes les vicissitudes du temps, nous préférons continuer, tant que nous y sommes. C'est peut-être moins malin, et — qui sait, après tout? — c'est peut-être aussi plus héroïque...

En tout cas, c'est plus sûr.

P. A.

« UNE FORMULE QUI A RÉUSSI »

Sous ce titre, la revue satirique *Hommes et Documents* vient de publier les lignes suivantes, d'autant plus flatteuses que notre confrère — qui passe toute l'actualité au crible d'une sévère critique — n'a pas pour habitude de distribuer des louanges à tort et à travers :

Nous sommes ainsi faits, en France, que nous nous posons volontiers en champions de l'innovation, mais que nous nous moquons impitoyablement de tous ceux qui tentent d'échapper aux routines. Avons-nous assez ri des essais naturistes ou nudistes? Les chansonniers s'y sont mis après les journalistes, puis les revuistes et même les auteurs dramatiques...

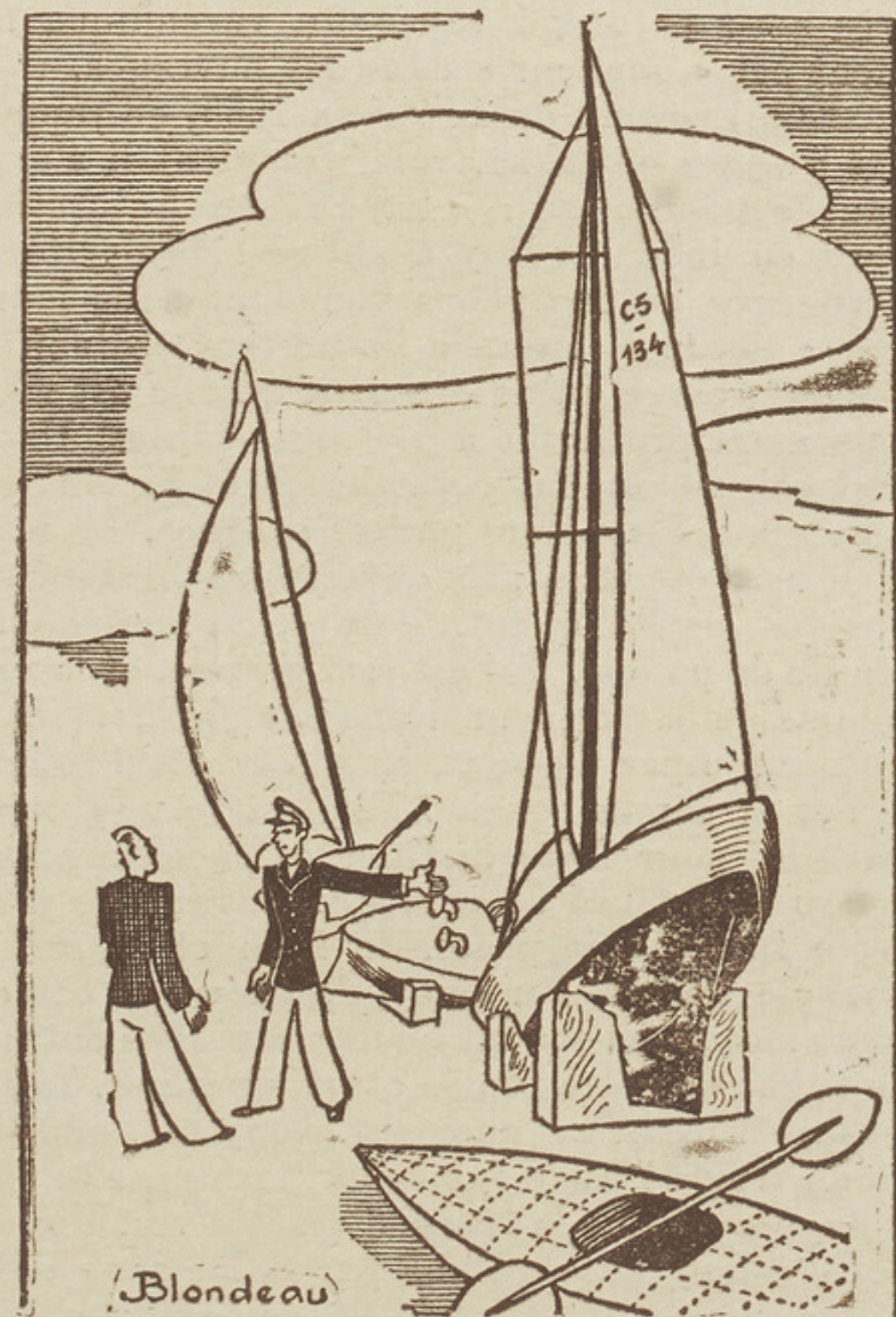
Le mouvement, toutefois, répondait à un besoin et correspondait à un état d'esprit. Animé par de clairvoyants promoteurs, il a réussi et réussi au delà de toute espérance.

C'est ainsi que les naturistes possèdent actuellement un vrai village, dans une île du Midi de la France dénommée — est-ce symbolique? — *Ile du Levant*.

Les docteurs Durville ont été les bons ouvriers de cette œuvre. Grâce à eux, de nombreuses gens, déprimés par la stupide vie moderne, sauront où aller pour se refaire un système nerveux, un corps sain et une âme paisible. Les formules naturistes ont à tout le moins un avantage et même deux avantages : elles incitent au calme et amènent la désintoxication...

UN PUR

(Dessin inédit de BLONDEAU.)



— Je préférerais un bateau sans voiles... Je suis naturiste.

AVIS A NOS ABONNES

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

Origines et propriétés

Nous avons publié dans notre numéro du 1^{er} décembre 1935 la préface que le docteur Gaston Durville a écrite pour un intéressant ouvrage de Georges Roux intitulé *Ne fumez plus*.

Nous avons dit que dès que l'ouvrage serait paru, nous le signalerions à nos lecteurs. Il est maintenant en librairie (1). Voici le chapitre d'histoire et de physiologie que Georges Roux consacre à l'empoisonneuse Herbe à Nicot.

LORSQUE, en octobre 1492, Christophe Colomb eut découvert l'Amérique, et qu'il commença, avec ses compagnons d'aventure, d'explorer ce nouveau monde, il rencontra un grand nombre de naturels qui portaient fréquemment à la bouche un rouleau, fait avec certaines feuilles, dont l'une des extrémités était allumée. Tous ces sauvages aspiraient fortement la fumée produite par la combustion des feuilles dans le rouleau et rejetaient autour d'eux cette fumée, en nuages épais.

Les Caraïbes haïtiens appelaient ces rouleaux : « Tabaccos », et c'est de là que, par la suite, est né notre mot « Tabac ».

Barthélémy de Las Cazas relate longuement ces faits dans son histoire générale des Indes : « Les Indiens ont une coutume particulièrement détestable qui consiste à préparer un tison formé d'herbes en ignition, à l'allumer par un bout et à humer à l'autre extrémité, en aspirant entièrement la fumée avec leur haleine, bien que ces herbes aient toutes les qualités d'un poison. »

A l'exemple des Indiens, les Espagnols s'habituaient à fumer les rouleaux et, au bout de quelques années, vers 1518, ils eurent l'idée d'envoyer des graines de tabac en Europe. Des essais de culture furent pratiqués en Espagne et au Portugal et la nouvelle plante se répandit rapidement.

En 1560, Jean Nicot, ambassadeur de France au Portugal, prit l'initiative d'apporter à la reine Catherine de Médicis des plantes de tabac, dans le but de soulager la reine de ses migraines. L'histoire ne précise pas si le remède eut un effet salutaire ; ce qui importe, c'est que « l'honneur » d'avoir mis le tabac en vogue revint à Jean Nicot.

Cependant, un moine originaire d'Angoulême, très actif et grand voyageur, revendiqua hautement cet « honneur » dans ses ouvrages.

Etant revenu du Brésil en 1555, en rapportant des graines de tabac, voici comment il s'exprime dans son ouvrage : « La France Antarctique », paru en 1558 : « Il y a autre singularité d'une herbe que les indigènes nomment dans leur langue « Petun », laquelle ils portent ordinairement sur eux, parce qu'ils estiment qu'elle est merveilleusement profitable à plusieurs choses. Ils cueillent soigneusement ceste herbe et la font sécher à l'ombre, dans leurs petites cabanes. La manière d'en user est telle : ils enveloppent, estant sèche, quelque petite quantité de ceste herbe en une feuille de palmier qui est fort grande, et la roulent comme de la longueur d'une chandelle ; puis, mettant le feu par un bout, en reçoivent la fumée par le nez et par la bouche. Elle est fort salubre, disent-ils, pour faire distiller et consumer les humeurs superflues du cerveau. Davantage prise en ceste façon, fait passer la faim et la soif pour quelque temps. Par quoy ils en usent ordinairement mesme en tenant quelques propos entre eux ; ils tirent de ceste fumée et puis parlent. Les femmes n'en usent aucunement. Vray est, que si l'on prend trop de ceste fumée ou parfum, elle enteste et ényvre comme le fumet d'un fort vin. Les chrétiens estant aujourd'hui par delà, sont devenus merveilleusement friands de ceste herbe et parfum. Cependant, au commencement, l'usage n'est pas sans danger avant que l'on y soit accoutumé, car ceste fumée cause sueurs et faiblesses, jusqu'à tomber en quelque syncope, ce que j'ai expé-

menté à moi-mesme et n'est tant estrange, car il se trouve assez d'autres fruits qui offensent le cerveau, bien qu'ils soient délicats et bons à manger. »

Mais le tabac trouve surtout une puissante protectrice en la reine Catherine de Médicis. On le désigna sous le nom de « Herbe de la Reine Mère » et « Médicée », mais ce dernier nom ne fut pas adopté par le peuple et provoqua des critiques virulentes ; témoin cette épigramme de Buchanani : « Catherine de Médicis, cette femme dévorée par l'ambition, horreur et fléau des siens, la Médée de son siècle, a appelé cette plante Médicée... O vous, qui cherchez un soulagement à vos maux, gardez-vous bien de toucher à une plante qui porte un nom aussi infâme, et plutôt que de le prononcer ou de l'entendre, fermez la bouche et les oreilles. »

Mais la passion de fumer envahissait progressivement toutes les couches sociales et devenait un élément indispensable à la nation. On ne se contenta pas de fumer ; on imagina de priser et de chiquer. A la Cour, les tabatières tenaient une place importante et les gestes des priseurs étaient considérés comme le critérium du bon goût.

Devant un pareil accueil, la culture du tabac se développa d'une façon intensive, de sorte que, moins d'un siècle après la découverte de l'Amérique, les nations civilisées, comme récompense de leur conquête, ancrèrent profondément dans leurs mœurs de peuples déjà évolués l'habitude de fumer, héritage des populations sauvages et primitives d'Amérique.

On assista à des luttes opiniâtres contre cette invasion du tabac. Dans certains pays, les intelligences, qui veillent sur la santé publique, mirent tout en œuvre pour préserver leur civilisation de ce maléfice.

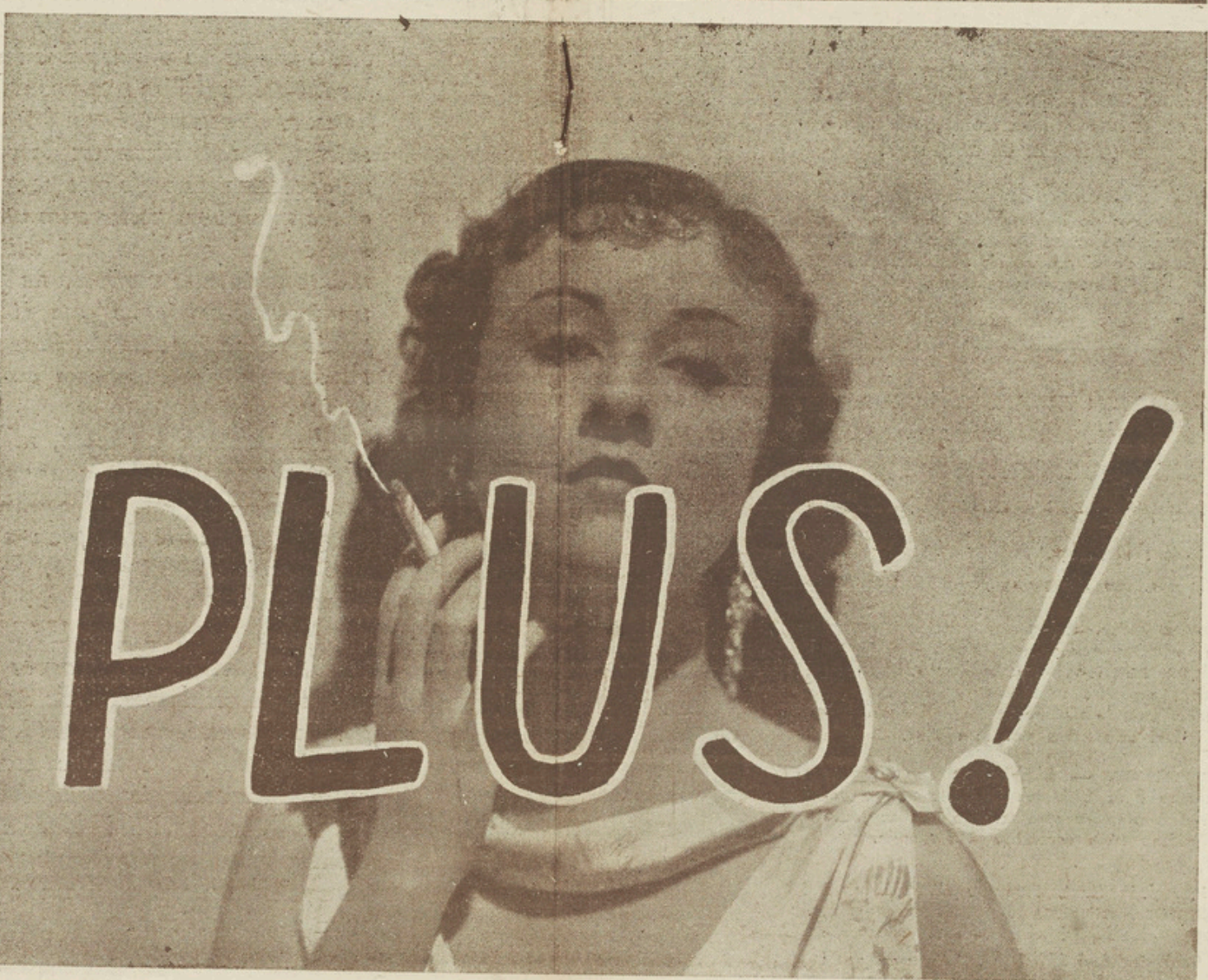
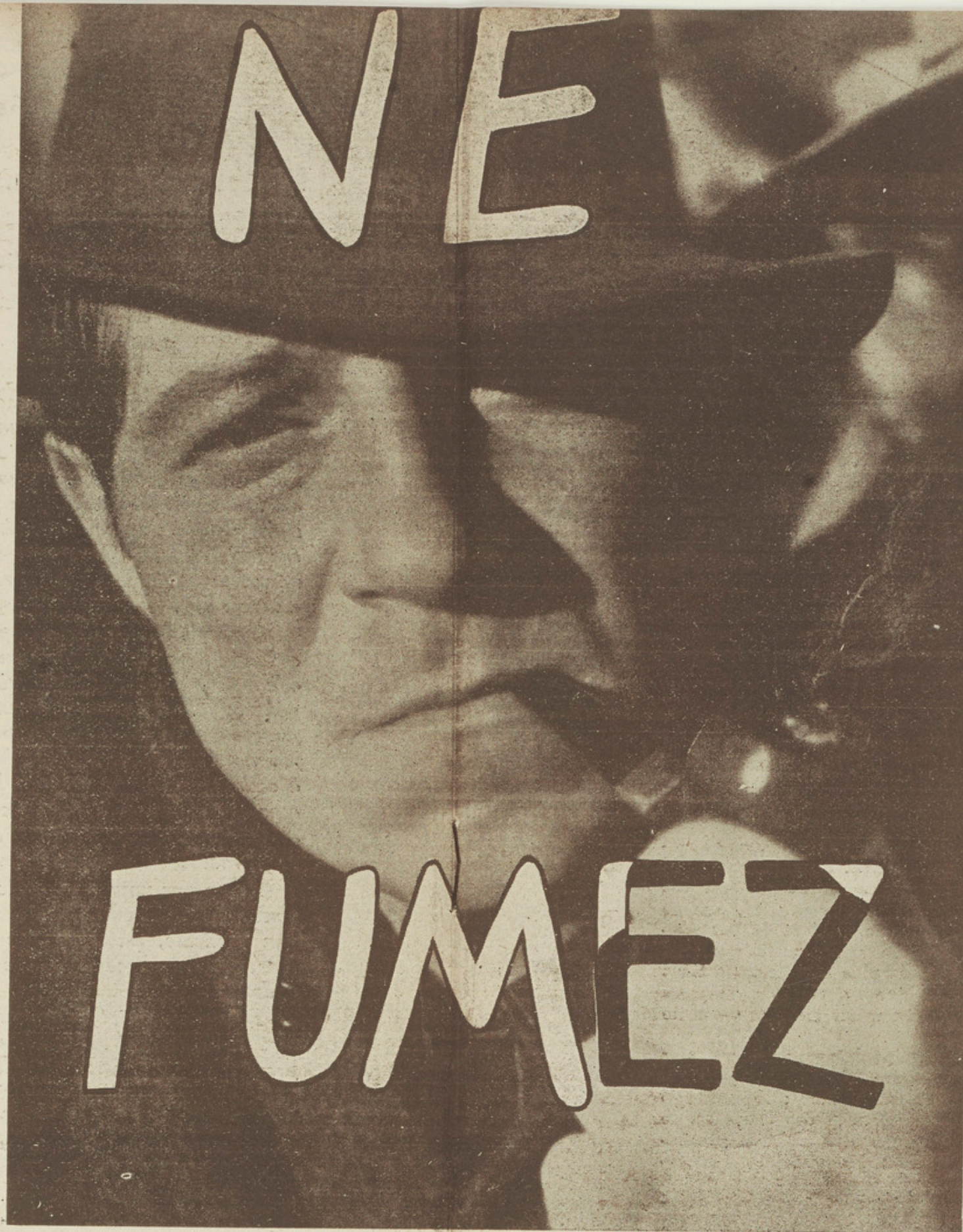
En Angleterre, le tabac avait été introduit en 1595, par Sir Walter Raleigh, après un voyage en Virginie. Favori de la reine Elisabeth, il réussit à l'intéresser à la nouvelle panacée. Mais, dès l'avènement de Jacques 1^{er}, ce prince se déclara un ennemi fervent du tabac, fit enfermer Raleigh dans la Tour de Londres et, au bout de quinze années de détention, le fit décapiter.

En Russie, le grand duc Feodorowicz fut également un adversaire acharné des fumeurs. En 1650, un incendie gigantesque allumé par des fumeurs imprudents détruisit une partie de sa capitale. A la suite de ce désastre, le grand duc édicta une loi qui interdisait formellement l'usage du tabac, en prévoyant, pour les délinquants, les peines suivantes : la bastonnade comme premier avertissement ; à la première récidive, l'usager devait avoir le nez coupé ; à la troisième, la hache du bourreau faisait son office. Des mesures aussi radicales n'empêchèrent pas le tabac de se répandre en Russie, et le petit-fils du grand duc Feodorowicz, Pierre-le-Grand, autorisa la vente du tabac dans ses Etats, et concéda le monopole de cette vente à des commerçants britanniques pour la somme de quinze mille livres sterling. Seul, le clergé russe demeura hostile et décréta que tous les usagers du tabac seraient considérés comme hérétiques.

En Turquie, le sultan Amurat IV, se basant sur les textes du Coran qui condamnent l'ivresse, interdit le tabac et punit son usage de la peine de mort.

Enfin, le pape Urbain VIII, devant les progrès considérables accomplis dans le monde entier par cette funeste habitude, pensa mettre un terme à ce fléau par une bulle, édictée en 1642, qui débutait ainsi :

« Nous avons appris depuis peu que la mauvaise habitude de prendre, par la bouche ou le nez, l'herbe appelée vulgairement tabac, s'est tellement répandue dans plusieurs diocèses, que les personnes des deux sexes, même les prêtres et les clercs, autant séculiers que réguliers, oubliant la



de l' « Herbe à Nicot »

bien-séance qui sied à leur rang, en prennent partout et particulièrement dans les églises du diocèse d'Hispanie (Séville) et, ce dont nous rougissons, en célébrant le Très Saint Sacrifice de la Messe, ils souillent les linges sacrés de ces humeurs dégoûtantes que le tabac provoque ; ils infectent nos temples d'une odeur repoussante, au grand scandale de leurs frères qui persévèrent dans le Bien, et semblent ne point craindre l'irrévérence des choses saintes. Nous interdisons donc d'user du tabac, soit en le mâchant, soit en le fumant dans les pipes ou en le prenant en poudre, par le nez ; enfin, d'en faire emploi, de quelque manière que ce soit, sous les portiques ou dans les églises, le tout sous peine d'excommunication. »

Rien ne put empêcher le tabac de développer son étreinte, et il sembla que le monde était voué à son emprise.

Parmi les remèdes les mieux étudiés et les plus réussis, il n'en fut jamais dont le succès se révéla aussi complet. Parmi les plus hautes philosophies humaines, aucune théorie n'acquiesça, d'emblée, des partisans aussi définitifs et une réputation aussi universelle. Quelles étaient donc les propriétés de cette plante, et quels avantages présentait-elle du point de vue vital, pour que, malgré toutes les défenses et toutes les pénalités, plus de cinq cent millions d'êtres humains aient adopté son usage ?

Pendant longtemps, les notions concernant la composition chimique du tabac restèrent obscures. Voici les éléments minéraux et les éléments organiques qui entrent dans sa composition :

Éléments minéraux	Éléments organiques
Acide nitrique ;	Acide malique ;
Acide sulfurique ;	Acide citrique ;
Acide chlorhydrique ;	Acide oxalique ;
Acide phosphorique ;	Acide acétique ;
Ammoniaque ;	Acide pectique ;
Potasse ;	Nicotine ;
Chaux ;	Cellulose ;
Magnésie ;	Matières résinoïdes ;
Fer ;	Matières azotées,
Manganèse (traces) ;	
Silice.	

Les propriétés très actives du tabac sont dues à la présence, dans toutes les parties du végétal, de l'alcaloïde appelé « nicotine ».

Cet alcaloïde a été isolé pour la première fois en 1829, par Reimann et Posselt, et sa formule chimique est : C₂₀H₁₄AZ₂.

La nicotine pure est un liquide incolore qui brunit au contact de l'air. Elle est soluble dans l'eau et toutes ses dissolutions ont une réaction alcaline très forte. Son odeur est âcre. Sa saveur est brûlante. A 25°, elle se vaporise et sa vapeur est très irritante. La nicotine est un poison violent. Durant des siècles, le tabac fut, à cause de cela, utilisé pour tuer les serpents. Aucun animal, d'ailleurs, ne résiste à son action. Il suffit de faire absorber quatre à cinq gouttes de nicotine à un chien de haute taille pour le frapper de mort immédiate. Une goutte suffit pour tuer un chat.

Une grande partie de la nicotine contenue dans le tabac est mise en liberté durant le travail qui nécessite sa préparation ; cependant, la proportion qu'il retient reste considérable. Toutes les variétés ne présentent pas le même degré de nocivité et les plus novices sont celles qui contiennent la plus forte proportion de nicotine. Voici, à titre indicatif, les pourcentages de nicotine qui ont été relevés dans certaines variétés connues :

Tabac du Brésil	Nicotine : 2,00 % ;	Acide nitrique : 0,08
» de Havane	» 2,00 »	» 0,09
» de Maryland ..	» 2,29 »	» 0,09
» d'Alsace	» 3,21 »	» 0,23
» du Nord	» 6,58 »	» 0,23
» de Virginie ...	» 6,87 »	» 0,40
» du Lot	» 7,96 »	» 0,60

Que ce tableau serve à alimenter les réflexions de ceux qui, sous la force de l'habitude acquise, ne se rendraient pas suffisamment compte à quel point l'usage du tabac peut être toxique.

Tous les animaux le repoussent parce que leur instinct sent le danger. Les végétaux même ne peuvent vivre dans son voisinage ; ils s'étioient, se flétrissent et meurent. De tout temps, le tabac fut utilisé pour détruire les parasites, pour lutter contre les poux et contre la teigne, à cause de ses propriétés délétères. Tout, dans la nature, repousse cette plante âcre, fétide et vénéneuse et, tandis que tout ce qui est vivant et qui, instinctivement, sait organiser sa défense, écarte ce poison, l'homme, le sujet le mieux évolué, semblait-il, de la création, s'est condamné volontairement à l'usage du tabac et a accepté de soumettre son organisme tout entier, depuis son système nerveux, ses poumons, son estomac, son cœur, ses artères, jusqu'à son cerveau, à l'action toxique de la plante des Indiens caraïbes.

Il est incroyable qu'il se soit trouvé en Europe des goûts assez dépravés pour mâcher le tabac, absorber, de cette façon, des quantités industrielles de poison et subir, volontairement, tous les maux que nous allons examiner plus loin.

C'est le moment de se rappeler cette parole de Montesquieu : « Chaque siècle a sa folie », pour arriver à concevoir qu'une telle chose ait été possible.

Mais cette folie du seizième siècle ne lui a pas été, hélas, particulière, et les siècles qui l'ont suivi ont hérité de cette passion, de sorte qu'elle est arrivée, de nos jours, à son paroxysme. En plein vingtième siècle, alors que l'intelligence humaine a conquis les airs, que, dans tous les domaines, l'être humain a étendu les limites de la connaissance, au siècle de la T.S.F., de la télévision, de la sympathicothérapie, des millions et des millions d'humains, des populations entières absorbent, journellement, le plus délétère et le plus perfide des poisons.

Les gouvernements eux-mêmes, pour lesquels la vente des tabacs constitue un monopole et une source de revenus, encouragent la consommation par la publicité et surtout par la distribution gratuite de tabac dans les casernes, afin que les jeunes générations qui, par hasard, auraient échappé, jusque là, au fléau, puissent prendre, en temps voulu, l'habitude pernicieuse de leurs pères.

Il est pénible de constater qu'un gouvernement, cessant d'avoir en vue le bien-être, la santé et l'hygiène de ses sujets, augmente les ressources de la nation par les bénéfices tirés de la vente intensive d'un produit néfaste, le tabac, et persiste à croire que les revenus les plus sûrs sont ceux que l'on obtient en exploitant les passions publiques et en les entretenant.

Nos dirigeants ne doivent pas oublier que les recettes qui rentrent ainsi au Trésor constituent un prélèvement certain sur la santé publique et un appauvrissement notoire des réserves vitales du pays.

Nul ne doit ignorer que ces recettes sont plus apparentes que réelles, car elles doivent être utilisées immédiatement dans les hôpitaux et sous forme de pensions et de retraites, afin de secourir les victimes de la tabagie et de l'alcoolisme. Que nos économistes fassent le compte.

Deux actions simultanées doivent être menées dans l'intérêt même des collectivités :

D'abord, faire connaître sans détour, à chacun, les dangers exacts et précis du tabac.

Ensuite, que les ministres intéressés concilient le devoir de défendre la santé publique avec le souci d'équilibrer le budget, en augmentant, dès maintenant, le prix de tous les tabacs offerts à la consommation.

Les finances ne s'en porteront pas plus mal et le pays s'en trouvera mieux.

Georges ROUX.

(1) On peut se procurer l'ouvrage aux Editions de *Naturisme*, 24, rue d'Alleray, Paris-15^e. Prix : 15 francs (port en sus : 1 fr. 50), ou contre remboursement : 18 francs.

Pyorrhée alvéolaire ou gingivite expulsive

C'EST à dessein que je reprends le terme ancien de gingivite expulsive, pour tout ce qu'il a de clair et d'imagé. De plus en plus les patients, même jeunes, qui se présentent à nos consultations ont les gencives malades, et l'étonnement est général quand le praticien parle de les soigner.

Qu'est-ce donc que cette gingivite expulsive ? Comment évolue-t-elle et comment peut-elle être traitée efficacement ?

Depuis plusieurs mois, après chaque brossage bi-quotidien, votre brosse à dents, lorsque vous la retirez de la bouche, est teintée de sang. Ces derniers jours, vous aviez une sensation intermittente de chatouillement, d'agacement, comme si vous aviez un corps étranger entre les dents ; vous éprouviez également le besoin de resserrer violemment vos mâchoires pour décongestionner la gencive. Le cure-dents et la brosse dure vous soulageaient. Si vous aviez la curiosité de regarder votre bouche dans un miroir, vous étiez frappé par un liséré rouge, violacé, qui bordait le collet de vos dents. Dans ce cas, le diagnostic est facile : la gingivite est là, prodrome d'une pyorrhée qui, quelques années plus tard, ébranlera, déchaussera et fera tomber vos dents.

L'étude des causes de la pyorrhée alvéolaire est intéressante par le fait qu'elle permettra d'en trouver le traitement. A mon avis, la principale cause est d'ordre général et rentre dans ce terme : l'« arthritisme ». Sous ce mot générique, on a rangé toutes les maladies de la nutrition et des affections diverses dont la parenté est problématique.

Pour nous, naturistes, nous devons surtout comprendre dans ce terme tous les troubles, souvent héréditaires, dont les causes sont l'hygiène défectueuse et les erreurs commises dans le domaine de la nutrition et de la respiration.

Ce qui me semble confirmer ce point de vue, c'est que je trouve souvent cette pyorrhée dans certaines familles où les bons repas, la vie oisive, les excès d'alcool et l'absence d'exercice physique sont la règle depuis plusieurs générations. Il ne faut pas non plus oublier que les dents sont faites

pour mâcher et qu'avec les aliments concentrés, hachés, trop cuits, nous ne mastiquons plus. Il se produit une certaine ankylose des gencives et des dents qui entraîne une rétraction de la muqueuse et du tissu osseux du maxillaire ; cette rétraction fait que les dents remuent et sortent de leur alvéole.

L'âge est également une cause importante ; on peut dire qu'à partir de trente ou trente-cinq ans, tout individu est un pyorrhéique en puissance ; nous avons tous constaté, chez certains vieillards, de grandes dents dépassant les lèvres dont la mobilité a quelque chose de saisissant. Il ne faut pas oublier que la sénilité n'est pas une question d'années : certains individus sont vieux à trente ans et présentent une usure précoce des alvéoles et des gencives.

Parmi les causes locales, la plus importante est le tartre qui se dépose au niveau du collet de la dent, crée un lieu de moindre résistance, ouvre l'articulation et permet la pénétration des micro-organismes. Or, le tartre se dépose d'autant plus vite que l'on ne mastique pas suffisamment. Ce point de vue est confirmé par le fait suivant : si, par suite d'une dent cariée et douloureuse, un patient s'efforce de ne pas écraser les aliments du côté malade et de manger uniquement sur la partie saine, il y a cinq ou six fois plus de tartre du côté douloureux.

Les complications de la pyorrhée alvéolaire sont nombreuses si le traitement n'est pas effectué à temps. L'alvéole dentaire est en pleine suppuration, l'haleine est fétide, la salivation abondante ; la mastication devient, pour ces malades, un supplice. A cette période extrême, la dent, dénudée dans toute l'étendue de sa racine, ne tient plus au maxillaire que par quelques liens fibreux. La gencive est largement décollée, et la dent, très mobile, devient noirâtre. Après un temps variable, la suppuration et la mo-

bilité augmentent. La chute de la dent survient souvent spontanément et le malade constate avec ennui que les dents qui tombent sont le plus souvent saines et sans carie.

Pendant toute cette période terminale, il faut savoir que le malade atteint de pyorrhée alvéolaire, avalant le pus qui sort des gencives, est intoxiqué. Les complications sont nombreuses : accidents phlegmoneux, adénites sous-maxillaires, accidents osseux, troubles de l'estomac et des intestins.

Depuis quelques années, on a fait de grands progrès dans le traitement de la pyorrhée alvéolaire. On traite l'état général en faisant suivre au malade un régime alimentaire très faible en viande, limitant ainsi l'apport des toxines. On conseille les légumes, les fruits, et, bien entendu, on supprime les boissons alcooliques. Il faut naturellement veiller au bon fonctionnement du foie et à la régularité des fonctions intestinales, faire des exercices physiques et respiratoires journaliers. Je note, entre parenthèses, que ce traitement général est admis par tous les praticiens ; ici, comme dans de nombreux cas, ils font de la médecine naturiste sans le savoir, car les quelques lignes qui résument plus haut le traitement général ne sont que les règles appliquées depuis longtemps par les lecteurs de cette revue.

Le patient atteint de pyorrhée peut, par une hygiène dentaire très rigoureuse, améliorer largement sa maladie : le brossage énergique des gencives et des dents est le meilleur des massages et favorise la circulation du sang dans les gencives congestionnées.

Depuis quelques années, le praticien avisé ne manque pas de moyens thérapeutiques et, sans parler des pointes de feu dont on a reconnu l'inutilité, il a à sa disposition un traitement chirurgical (curetage des foyers purulents, détartrage), un traitement statique (prothèse d'immobilisation), un traitement biologique (vaccins et sérums).

A. MOREAU-BONNETAIN,

Docteur de l'Université de Paris,
Chirurgien-dentiste de la Faculté de Médecine de Paris,
Lauréat de l'Ecole de C. D. et de Stomatologie,
Licencié ès-sciences.

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

LE GRAND MAGAZINE DE CULTURE HUMAINE

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

Peut être mis entre toutes les mains

Directeur : Rédacteur en chef :
Dr André DURVILLE Dr Gaston DURVILLE
Secrétaire général : Pierre AUDEBERT
DIRECTION-ADMINISTRATION :
15 bis, rue Cimarosa, PARIS (16^e)
Téléphone : Passy 77-95
IMPRIMERIE - ATELIERS :
24, rue d'Alleray, PARIS (15^e)
Téléphone : Vaugirard 06-83

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

Distinctions honorifiques

Notre ami dévoué le naturiste Henryus, délégué de « Arts, Sciences, Lettres », vient d'être promu grand croix de l'Académie du Dévouement National, grand officier du Mérite National Humanitaire, d'obtenir la croix d'honneur de l'Œuvre des Vieux Militaires, de grand officier de l'Education Civique, la médaille d'honneur de la Renaissance Française, au titre de l'Education Physique, et la grande médaille d'or du Grand Prix Humanitaire de France et des Colonies.

Nos plus sincères félicitations à Henryus, pour ces hautes distinctions bien méritées.

LES Drs 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 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.

■ Le docteur Juin tient, tous les dimanches, à 9 h. 30, à l'INSTITUT NATURISTE, 15 bis, rue Cimarosa, 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.

LA PAGE DU MALADE

L'ESTOMAC EST LA CLÉ DE VOUTE DE LA SANTÉ

Depuis plusieurs mois, des lettres très nombreuses de nos lecteurs nous demandent de parler de l'estomac (des inflammations, des fermentations, de l'aérophagie, des dilatations, ptoses et ulcérations...).

Sans reproduire les trop nombreuses lettres de demande, et sans répéter ce que nous avons dit déjà, essayons d'apporter aujourd'hui une contribution utile à l'important problème qu'est l'équilibre de position de l'estomac dans le ventre.

L'Ecole classique n'attache qu'une importance tout à fait secondaire à la position de l'estomac dans l'abdomen. A peu près dans aucun cas le médecin ne cherche à préciser cette position ; il ne s'intéresse à elle que si son patient souffre de l'organe lui-même et il n'estime cette position anormale que si elle s'accompagne de ce qu'il appelle une lésion : érosion, ulcération, tumeur, ou alors il faut que le vice de position soit considérable. Or, nous insistons sur un point qui nous apparaît fondamental :

Dans la majorité des cas malades, les déchéances de l'estomac, même très accentuées, et créatrices de troubles de toutes sortes, sont indolores.

C'est parce que les déchéances de l'estomac sont habituellement indolores que le médecin n'incrimine pas assez souvent l'organe en question ; et le malade lui-même est le premier à dériver son attention vers des symptômes lointains, qui, eux, sont ou peuvent être douloureux.

L'estomac humain a perdu la puissance qu'il a dû posséder autrefois de réagir par la douleur, par le vomissement..., contre tout ce qui pouvait lui nuire. Chez les mammifères — lesquels n'ont pas subi notre dégénérescence — l'estomac possède intacte la puissance défensive que lui a accordée la nature. L'organe expulse toujours par le vomissement l'aliment trop copieux et souvent aussi l'aliment toxique.

Chez nous, les estomacs tarés se laissent habituellement tuer sans protester, et on ne manque pas de considérer comme étant les meilleurs ceux d'entre eux qui sont les plus mauvais, c'est-à-dire ceux qui se défendent le moins. Ainsi, quelqu'un qui vomit au moindre écart se considère et est considéré comme ayant un plus mauvais estomac que quelqu'un qui « supporte » n'importe quel abus gastronomique ; en réalité, c'est le patient dit délicat qui est le plus normal, puisqu'il a, lui, la force de se défendre.

A peu près seuls parmi les troubles d'estomac sont douloureux l'inflammation hyperchlorhydrique, l'érosion, l'ulcération, le cancer et les troubles névropathiques (spasmes, compressions par gaz...). Mais nous découvrons quotidiennement aux rayons X des ptoses de douze, treize et quatorze centimètres qui ont toujours été insoupçonnées, qui sont causes de misères sans nombre et qui n'ont jamais provoqué le moindre phénomène douloureux.

Quoique de nombreux auteurs aient signalé l'origine gastrique de nombreuses maladies, quoiqu'on parle depuis longtemps des migraines digestives, des troubles toxiques d'origine gastrique, des phénomènes rhumatismaux liés à l'estomac, des anémies et fatigues, des troubles nerveux d'origine digestive, des inflammations de la peau et

des muqueuses (acné, eczéma, entérites...) liées au mauvais état de l'estomac, il ne nous paraît pas qu'on ait attaché, jusqu'à ce jour, assez d'importance à ce que nous appelons le facteur position de l'estomac.

L'examen systématique aux rayons X que nous faisons, à l'Institut Naturiste, de l'estomac de tous nos malades nous a depuis fort longtemps convaincus que dans la presque totalité des cas malades, l'estomac n'est pas normal.

Quelle que soit l'affection dont un humain pâtit, on peut, à peu près à coup sûr, gager qu'elle va de pair avec un trouble gastrique, ou qu'elle est provoquée ou aggravée par lui.

Si le trouble gastrique n'est pas constatable, on trouve habituellement, au foie ou à l'intestin, ou aux reins, ou ailleurs, des conséquences qu'il a entraînées.

Autrement dit, l'estomac nous apparaît comme étant la clé de voûte de la santé.

Les radiologues de l'Ecole classique ont subi la suggestion que leur ont imposée les cliniciens de la même Ecole : ils n'attribuent à la position de l'estomac, à ses dilatations, à ses ptoses — à moins qu'elles ne soient considérables — qu'une importance tout à fait secondaire et insuffisante.

Ils constatent si fréquemment, sur les gens qu'ils radiographient, la position basse de l'organe, qu'ils en arrivent à considérer celle-ci comme aussi normale que la position haute.

A ne voir que des gens déçus, on en vient nécessairement à considérer la déchéance comme un phénomène normal.

Le célèbre anatomiste Cruveilhier, dont les enseignements furent très écoutés, considérait que l'estomac humain normal a son grand axe dirigé obliquement vers le bas, de la gauche vers la droite, et son fond en dessous de l'ombilic, à un niveau variable.

Un autre anatomiste, également célèbre, Sappey, considère que l'axe d'un estomac normal est non pas oblique, mais horizontal, et son fond également en dessous de l'ombilic.

Un troisième anatomiste, Luschka, affirme, le premier, que l'axe de l'estomac normal est, non pas oblique, non pas transversal non plus, mais vertical, la place du fond étant variable.

A notre avis, la conception classique de Cruveilhier, celle également classique de Sappey, et celle, nouvelle, de Luschka sont erronées : elles prennent l'état malade de ptose et de dilatation, si fréquent, pour l'état physiologique normal.

L'estomac dilaté, l'estomac ptosique, tout fréquents qu'ils soient, sont des manifestations de déchéance.

Pour essayer de savoir ce qui est la position normale de l'estomac humain, nous avons interrogé, avec le secours de la radiographie, non pas l'adulte « tout-venant » des cabinets de consultation, taré par la vie malsaine, mais deux catégories d'individus qui ont toutes chances d'être normaux : l'athlète naturiste et l'enfant en bas âge.

Nous constatons aux rayons X, depuis des années, que l'athlète naturiste — correctement alimenté et bien géré au point de vue hygiène générale, et spécialement musculaire — a un estomac haut placé.

Nous avons, d'autre part, examiné radiologiquement tous les enfants plus ou moins naturistes qui se présentaient à nous. Nous n'avons pas tenu compte des résultats radiographiques constatés chez les nouveau-nés, parce que, chez eux, l'estomac, qui n'a pas encore reçu d'aliments, est encore en position d'attente, tassé très haut sous le diaphragme.

Nous n'avons pas tenu compte, non plus, des enfants présentant des signes malades, ni de ceux qui n'étaient pas nourris au lait de femme, ni des enfants suralimentés, car chez eux l'estomac est déjà anormal (abaissé, dilaté...).

De l'estomac des enfants aussi sains que possible, nous avons cru pouvoir conclure de la façon suivante :

« Chez l'enfant en bas âge, normalement alimenté, l'axe de l'estomac est vertical, et le fond de l'organe reste bien au-dessus de l'ombilic. C'est, incontestablement, cette disposition qui est la bonne » (« Naturisme », 4 janvier 1934), et c'est celle qui devrait demeurer chez l'adulte.

Depuis que Fritz Müller a établi la célèbre loi qui porte son nom, on sait que les signes fondamentaux qui caractérisent une espèce se retrouvent d'autant plus nets et plus purs que les individus sont plus jeunes.

La position haute de l'estomac, caractéristique de l'enfance normale, est donc la seule qui soit caractéristique de l'état adulte normal.

Il est, d'ailleurs, logique d'admettre, au cours du vieillissement progressif, une évolution descendante de l'estomac, du fait de l'amollissement de la sangle, de l'amollissement du périnée, du fléchissement progressif de la paroi gastrique, de la pesée répétée occasionnée par la répétition des repas..., mais cette évolution descendante devrait n'être que des plus minimales. Précoce et accentuée, elle nous apparaît comme étant un de nos plus précis facteurs de mort.

L'expérience de la médecine naturiste nous a fait admettre que le niveau de l'ombilic est celui autour duquel doit se tenir le fond de l'estomac, pendant toute la vie, ou, en tout cas, jusqu'à la vieillesse.

On nous a objecté que l'ombilic n'a pas une place fixe ; qu'il existe des ombilics haut placés, et d'autres qui sont bas.

Répondons que, chez l'athlète — individu qui doit toujours servir de modèle — l'ombilic est toujours placé haut ; en moyenne, il est à deux centimètres au-dessus des crêtes iliaques.

Si donc on veut prendre un point osseux comme repère du fond de l'estomac, on pourra prendre une ligne passant à deux centimètres au-dessus de la ligne bi-iliaque. Cette ligne, qui n'est du reste pas beaucoup plus mathématique que la ligne ombilicale (puisque il existe des crêtes iliaques de toutes formes, des épines iliaques hautes, basses...), est d'ailleurs celle qui sert d'ordinaire de repère aux radiologues de l'Ecole classique eux-mêmes.

Nous préférons, personnellement, le repère ombilical. Pour rendre ce dernier visible, notre ingénieur radiologue, M. Heyd, colle sur l'ombilic de nos malades une rondelle de plomb qui fait apparaître sur les clichés négatifs une tache claire extrêmement visible d'où nous mesurons, en centimètres, le degré d'abaissement de l'estomac.



← La préparation du repas en camping.

RIZ ET CAMPING

Nous savons que les livres de cuisine les plus élémentaires vous donneront les recettes du rizotto, du pilaw, du riz au gras. Ce sont choses connues, mais fort compliquées. Ce que nous voudrions vous proposer, c'est la manière de cuire le riz très simplement, de façon à remplacer le pain en certaines circonstances où son approvisionnement ne peut se faire : canoë-camping, camping en montagne.

Cette manière — elle est unique — c'est la manière extrême-orientale. Des millions d'indigènes en font leur ordinaire.

Acheter le riz le moins cher (riz cargo, riz Saïgon), non glacé naturellement. L'idéal serait d'avoir du riz rouge (encore muni de sa pellicule colorée), tel que les « Nha-qués » (paysans annamites) le consomment.

Sauf erreur, le riz intégral vendu dans certaines maisons d'alimentation nous paraît appartenir à l'espèce du « riz gluant », aussi nutritif, mais dont la composition ne permet pas la cuisson comme nous nous proposons de vous l'indiquer. En Indochine, ce riz sert à confectionner des pâtisseries.

RECETTE

a) Laver le riz à plusieurs eaux. Le frottement produit une poussière qui colle le riz à la cuisson ;

b) Mettre le riz dans une casserole ; ajouter deux doigts d'eau au-dessus du niveau du riz. Ni sel, ni aucune épice ;

c) Cuire à feu vif sans couvercle ;

d) Dès évaporation de l'eau (la surface commence à se piquer de trous), mettre

immédiatement à feu doux avec un couvercle fermé hermétiquement, soit en le chargeant d'un poids, soit en y intercalant une serviette pliée (les Indochinois interposent un morceau de feuille de bananier) ;

e) Vers la fin de la cuisson (un quart d'heure à peine), remuer ; ne pas le faire auparavant. Le riz ainsi cuit à la vapeur se présente bien en grains, sec, agréable.

Il accompagne alors fort bien un plat de sauce, des œufs mollets, une soupe de légumes, un coulis de tomates, etc.

Le repas où figure du riz ne nécessite pas de pain.

On peut, par ailleurs, préparer une multitude de plats en partant de ce mode de cuisson.

Mis en moule huilé avec du gruyère râpé, le riz s'accompagne délicieusement d'une sauce tomate enrichie de champignons, d'oignons et d'olives dénoyautées.

Mêlé avec un jaune d'œuf et un blanc battu et enrobé de chapelure, le tout sauté forme des croquettes originales.

Enfin avec le « riz gluant » indiqué plus haut, cuit à l'eau ou au lait, on peut goûter un dessert exotique en le servant saupoudré de coco râpé, de sucre de canne et d'une pincée de sel.

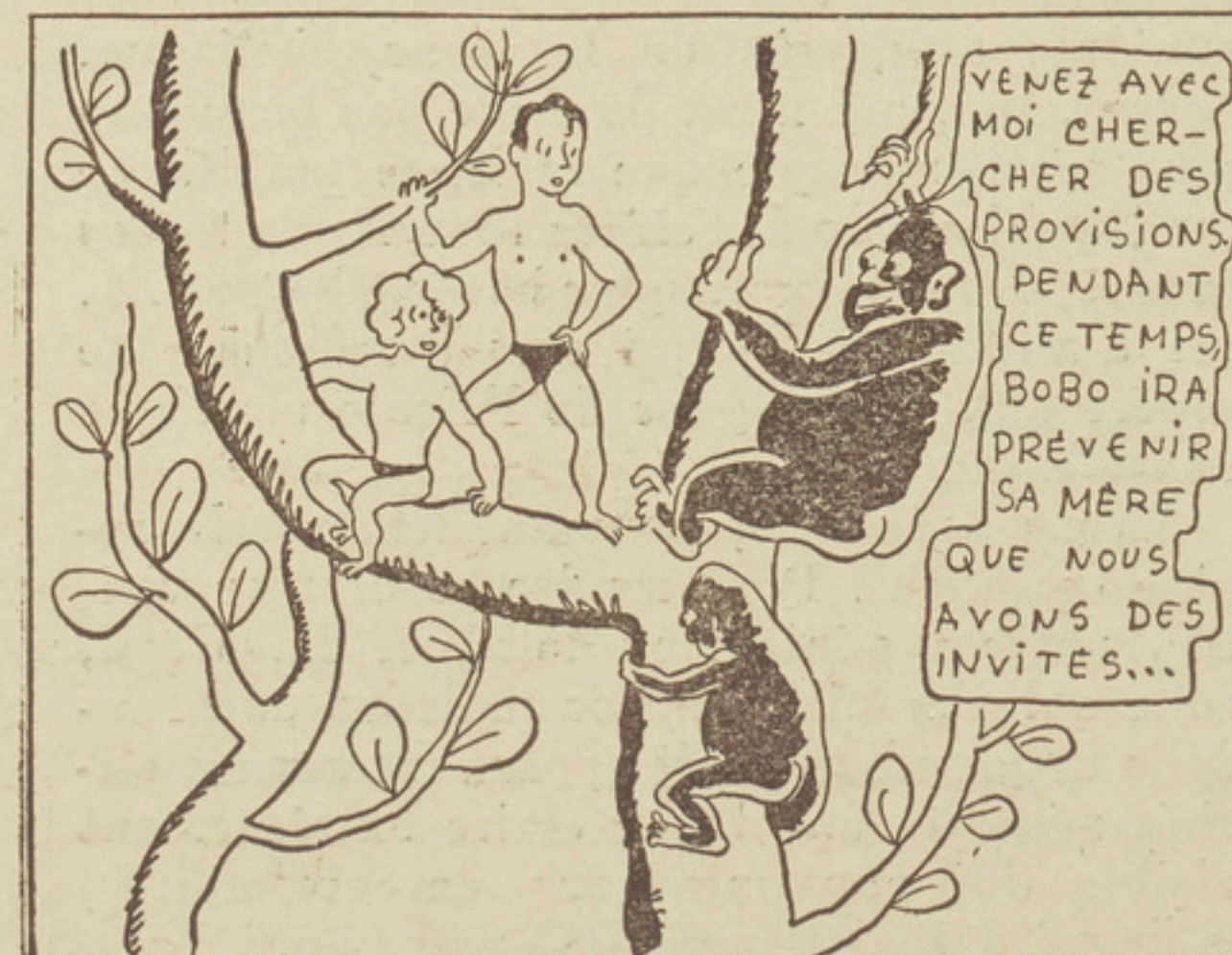
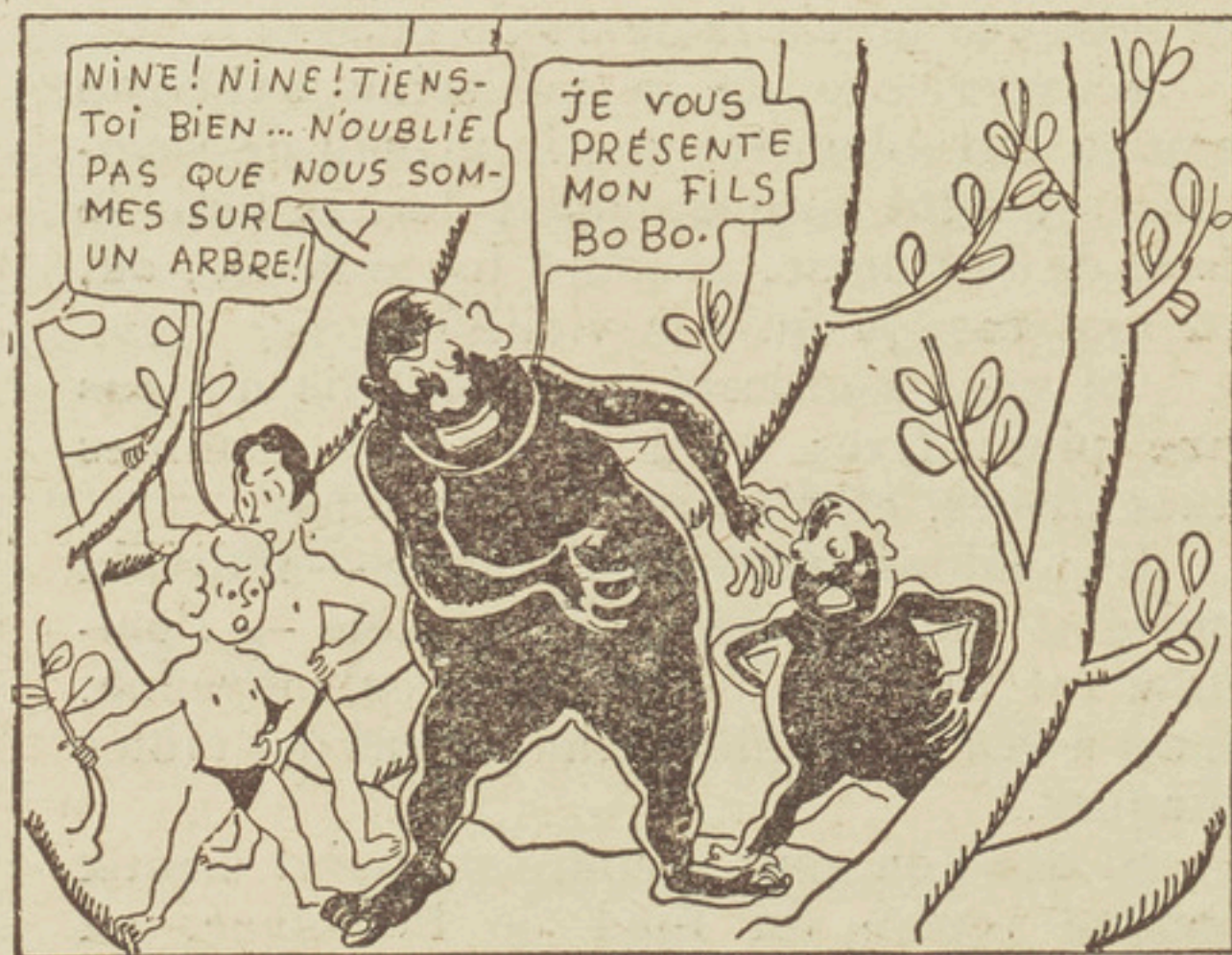
Même en cyclo-camping, où l'approvisionnement peut s'effectuer d'une manière régulière, il est prudent d'avoir un sachet de riz en réserve en cas de panne ; cela vous évitera de découvrir coûte que coûte un village et une miche de pain.

THIAM.

NOUS avons lu, dans un récent article de ce journal, que deux campeurs avaient emporté, comme « aliment peu encombrant », du riz intégral.

Nous ne saurions trop les en féliciter. Le riz s'emporte facilement en sachet de toile et se conserve tel un légume sec. Nous n'insistons pas sur ses qualités nutritives ; d'autres, plus qualifiés que nous, peuvent les énumérer.

Nous sommes seulement curieux de savoir comment ces deux fervents campeurs préparèrent leur riz.



(Reproduction interdite.)

La Page des Enfants

LES AVENTURES DE NINE ET NONO ENFANTS NATURISTES

XXXII. — Scènes de la vie primitive

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 6 avril, à 10 h.

PENSIONS NATURISTES

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

POUR vos ENFANTS, aux VACANCES de PAQUES: Les Origans, parc Saramartel, Cap d'Antibes (A.-M.). Cult. physique et douches journalières. Nourriture naturiste. Surv. médic. const. Contagieux strictement refusés. Pension complète 1^{er} ordre : 30 francs.

Ehrwald, Tyrol (Autriche), 1.000 m., pension végétarienne « Sonnblick », cuisine de 1^{er} ordre (Dr Bircher-Benner). A partir de 23 fr. Propriétaire : A. Steinacker.

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

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 inter! pr tous les âges.

Cent. natur. de Bascon, près Château-Thierry. Pens. et 1/2 pens., rég. végét. 15 fr. p. j. Réd. sur durée. Bois, excurs.

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

POUR PAQUES ! La mer, la montagne, les pins. « La Gabelle », t. conf., pension à partir de 25 fr. Guerreville-Beauvallon (Var). Gare St-Pons-les-Mures.

Chez naturistes, enf. trouv. soins, nour., éduc., cult. phys., mass., bains sol., air pur. Adultes trouv. vie fam., pens., repos absolu. Desoppelère, « Sous-Bois », Herblay, S.-O.

MENAGE convalescent cherche pension famille pays boisé, envir. Paris. Rousset, 20, r. Le Dantec, Paris-13^e.

AU CLUB DU FAUBOURG

Jeudi 2 avril, Salle des Sociétés Savantes, à 20 h. 30, André Ribard, secrétaire du mouvement Amsterdam-Pleyel, sur *Le peuple au pouvoir. Pour et contre les Soviets en France!* L'écrivain Paul Gsell sur *L'U.R.S.S. devant l'opinion*. Et débat sur *Les Croix de Feu*. — Samedi 4 avril, Salle Poissonnière, à 14 h. 30, le célèbre architecte Le Corbusier sur *La ville radieuse*, avec André Bloc sur *L'architecture d'aujourd'hui*. Le débat retentissant sur *Pour et contre Willy*. Procès de Mes apprentissages, de Colette, avec Madeleine de Swarte, Mercadier, Bonmariage, Pierre Varenne, etc. Et débat littéraire présidé par M. le duc de Bauffremont. — Mardi 7 avril, Salle Wagram, à 20 h. 30, conférence sensationnelle par la charmante femme de lettres Alexandra Roubé-Jansky sur *Le tour du monde à la recherche du mari idéal!* Le docteur P.-L. Rehm sur *Le scandale de l'homosexualité. Peut-on guérir les invertis ?* — Dans le n° 138 du *Faubourg* (Prix : 2 francs. Bureaux : 155, boulevard Péreire) le programme complet des séances pour avril.

MARIAGES

J. F. 42 a., gde, brune, distingu., bien physiq. moral., paraiss. jeune, mince, robuste, courageuse, habit. banlieue saine, dés. mariage M^r natur. convaincu, 40-50 a. Situation, affection, bonne moralité. *Naturisme*, n° 873.

MONSIEUR, situation stable, trentaine, désire rencontrer, vue mariage, vraie jeune fille, gentille, affectueuse, sérieuse. Ecrire à *Naturisme*, n° 875.

J. H. 29 ans, natur., sportif, bonne situation, habitant l'Algérie, désire connaître j. f. sportive, saine, simple, catholique, en vue mariage. Ecrire à *Naturisme*, n° 876.

J. H. 28 a., tr. sér., aff., nat. vég., b. situat., dés. conn. j. f. 18-26 a., ay. m. id., pr vivre camp. Midi. *Nat.*, 878.

M^r nat.sport. 44 a., bien, éducat., idéal., aisé, dés. corr. dame nat. b.s.t.r., distingu., taille moy., trentaine, photo. *Nat.*, 881

JEUNE FILLE 24 a., ss relat., petite, ss fort., douce, instr., aimerait renc. M^r sain, loyal, goûts natur. Désirerait apprendre à nager. Ecrire à *Naturisme*, n° 883.

Monsieur 37 a., bien, libre-pens., dés. connaître, vue mariage, dame âge approx., instr., b. éduc., préfér. ay. occup., plutôt gde, brune, sport. Ne répondra qu'à lettres accomp. photo, qui sera retour. *Natur.*, n° 884.

Prof. Etat, région nord Paris, div. profit, s. enf., b. t. r., avoir, dés. mar. j. fille brune, 25 ans, aff., dévouée, même situation. Discretion assurée. *Naturisme*, n° 887.

ETABLISSEMENTS NATURISTES

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

RESTAURANT MADELEINE, 23, rue des Lombards, Paris-4^e, à l'entresol (métro : Châtelet). Repas végétariens : 3 fr. 75 et 5 francs, avec rôt ou grillade sans augmentation de prix.

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.

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).

VACANCES EN PLEINE NATURE : Océan, forêts, solarium. Notice contre timbre. Ecrire : Association « La Palestria », Les Mathes (Charente-Inférieure).

PARIS. J. h. 26 ans, naturiste et sportif, désire connaître j. f. même idéal, assez grande, jolie et distinguée, pr sorties dimanche et distractions saines. *Natur.*, n° 870.

NATURISTE-NUD., goûts modernes, cherche jeunes camarades pr sports, camping et promenades. *Nat.*, 874.

40.000 fr. demandés, gage donné en toute propriété à 6 % et domicile campagne naturiste Midi. *Natur.*, 877.

NORD. - J. H. 30 a., nat., ayant matériel camping, dés. conn. j. f. pr sorties, excurs., week-ends. *Natur.*, 882.

NATURISTES DE CARCASSONNE — désirent connaître sympathisants habitant l'Aude pour sorties dimanche. Ecrire à *Naturisme*, n° 886.

PROFESSEUR DE SKI, diplômé F.F.S., accompagnerait groupe ou famille durant séjour haute montagne. Ecrire : L. Cerrato, Les Bruyères, Villard-de-Lans (Isère).

ALIMENTATION NATURISTE

MIEL « SELECTA » 3, 5, 10 kilos : 25, 40, 75 fr. fco. A. Lalanne, Lamonzie-Saint-Martin (Dordogne).

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

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

MIEL DES ALPES de nos ruch. en plein lavander., sx de 3, 5, 10 kgs : 30, 48, 90 fr. fco domicile. Empereur frères, St-Saturnin-d'Apt (Vaucluse). Ch. post. : Marseille 56-84.

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).

OFFRES D'EMPLOIS

ON DEMANDE demoiselle pour travail de bureau et petite manutention. Ecrire avec références : Comptoir Naturiste, 27, rue Dareau, Paris (14^e).

ON DEMANDE j. h. ou dame au pair pr surv. et cult. phys. mais. enf. Le Viillard-Paulhaguet (Haute-Loire).

DEMANDE bonne naturiste, 20-30 ans, connaissant cuisine végétarienne, pour villa entourée grand jardin, parc, Clermont-Ferrand. *Naturisme*, n° 880.

LOCATIONS

Sympathisant naturiste, sportif, offre dans villa conf. s.d.b., banlieue ouest, près gare, air pur, site agréable, 20 min. Paris-St-Lazare, 1 ou 2 ch., cuis., à j. f. ou ménage bonne éducat. Possib. repas, cuis. saine. *Nat.*, 885.

CHAMBRES MEUBLEES, 60 et 90 fr. par mois. Situation agréable, soleil. Château d'Azur, Draguignan (Var).

VENTES

URGENT, à vendre, belle campagne, maison bois, 3 p., eau de source, 100 arbres fruitiers et vignes, 2.200 mq., sur coteau, air vivifiant, forêt. Prix : 10.000 fr. Ecrire : Boîte postale, Ceccaldi, à côté villa Baron, Eze (A.-M.).

EN DORDOGNE, petite ferme 2 p., dépendances, 6 hect. 1/2, culture tabac, prix : 15.000. *Naturisme*, n° 871.

VENTE TERRAINS, régions au climat doux : bas prix. François Lacour, à Chateauponsac (Haute-Vienne).

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).

Bonne place. J'offre ttes gar. à f. ou h. végét. de h.moral., repr. boutique nat. pleine marche. Savoir cuis. végét. Extr.sérieux. Ts dét. *Nat.*, 872

DIVERS

NATURISTE 42 a., cél., petit apport, rech., en vue associat., nat. poss. petit comm. alim. ou établiss. littoral Sud-Ouest ou Côte d'Azur. Ecr. à *Naturisme*, n° 879.

POUR DEBUTER dans la vie Naturalienne (Aliment., Cult. corporelle, Self-product, Colonies, Culte de la nature, Joie de vivre, etc.). Broch. 2,50. Verdier, Echenevex, Ain.

DEMANDE ASSOCIÉ POUR FONDER CENTRE VIE COLLECTIVE NATURISTE AU MAROC Ecrire : Boîte postale 530, Casablanca (Maroc).

POUR DIRIGER VOTRE VIE, connaissez vs possibilités astrales. Chiromancie, astrologie, tarots scientif. doivent vs aider. Des hommes de lettres, d'affaires et politiques consultent Mme Talence, 17, place Dauphine, de 14 à 18 h. et sur r.-vs. Références. ODÉ 83-44. M^o Pont-Neuf.

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

Tailleur ARTISAN, hommes et dames sur mesures. Culottes, Pantalons naturistes, faits aussi à façon. Bonneau, 42, rue Meslay, Paris-3^e (en étage, escalier B. — Métro : Porte Saint-Martin).

LES PETITES ANNONCES HUMORISTIQUES DE CANIVET



Fabrique cocottes en papier chercha rhumatisant ayant terminé cure Sels Machin pour travail lui convenant.

La tête, les jambes... et le cœur!



Si vous désirez le goûter, un échantillon gratuit vous sera adressé contre envoi de cette annonce accompagnée de 1 franc en timbres-poste pour frais d'expédition.

Devenir un Michard, un Pélissier, un Leduc, est possible à tout cycliste doué de qualités physiques mais, qui comme eux, n'imposera aucun excès de fatigue à ses muscles et à son cœur.

Le Café SANKA, sans caféine n'altère en rien l'état du cœur du sportif et lui permet de récupérer ses forces dans le sommeil le plus reposant.

Café SANKA
sans caféine
Boulogne - Paris

LE FOURNISSEUR DES NATURISTES

J. MICHOU

TAILLEUR-CHEMISIER

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

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

Costumes sur mesures : dames et messieurs, dep... 350 fr.
Culotte kniker dep. 95 fr.
Pantalon flanelle » 95 fr.
Jupe-culotte dep... 125 fr.
Vêtements de repos (nouveau modèle) depuis ... 65 fr.

Blousons toile et suédés
Imperméables - Bas sport
Chemisettes, etc.

— Slips et cache-seins —

La chemise ajustée est particulièrement recommandée

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



« NATURISME » VOUS INTERESSE ?...

ABONNEZ-VOUS

Un an : 40 francs

Six mois : 22 francs

**LES ÉDITIONS
DE « NATURISME »**

La Cure Naturiste, 2 vol. à 30 francs chaque.
Pour être heureux, 1 vol. à 15 francs.
L'Art de lire le caractère, 1 vol. à 20 francs.
La Cuisine Saine, 1 vol. à 30 francs.
Pour devenir énergique, 1 vol. à 15 francs.
La Cure Végétale, 1 vol. à 30 francs.
L'Art de vivre longtemps, 1 vol. à 12 francs.
La Cure Mentale, 1 vol. à 30 francs.
La Gymnastique pr l'Enfant, 1 vol. à 10 fr.
A l'« Ile des Naturistes », 1 vol. à 8 francs.

FAITES LIRE « NATURISME »

ABONNEZ VOS AMIS

Six mois : 22 francs

Un an : 40 francs



TOUS PRODUITS

D'ALIMENTATION NATURISTE ET VÉGÉTARIENNE

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

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

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

COMPTOIR NATURISTE

27, rue Dareau, Paris (14^e)
Téléph.: Gob. 84-24 ou 11-40. Ch. px Paris 1641-19



au blé intégral
germé, malté

TOUT FRAIS — TOUT CHAUD
A domicile 2 fois par semaine dans Paris
EXPÉDITIONS EN PROVINCE

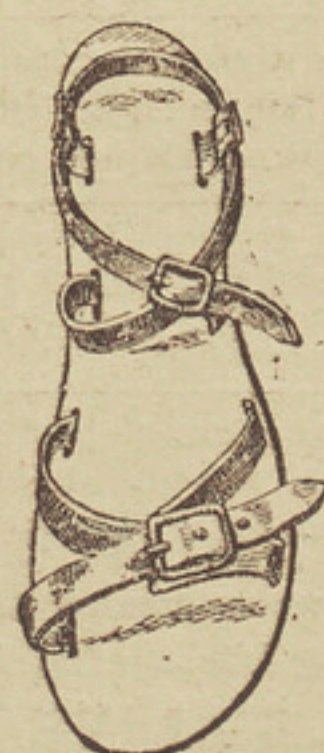
« RENOVA »

La meilleur marché
des sandales solides
et élégantes.

Enfants 20 fr.
Femmes 27 fr.
Hommes 30 fr.
(Port en sus)

SIX MODÈLES DIFFÉRENTS
TOUT CUIR - RÉGLABLES,
RESSEMBLABLES.

Fabrication sur
mesures d'après le pourtour du pied.

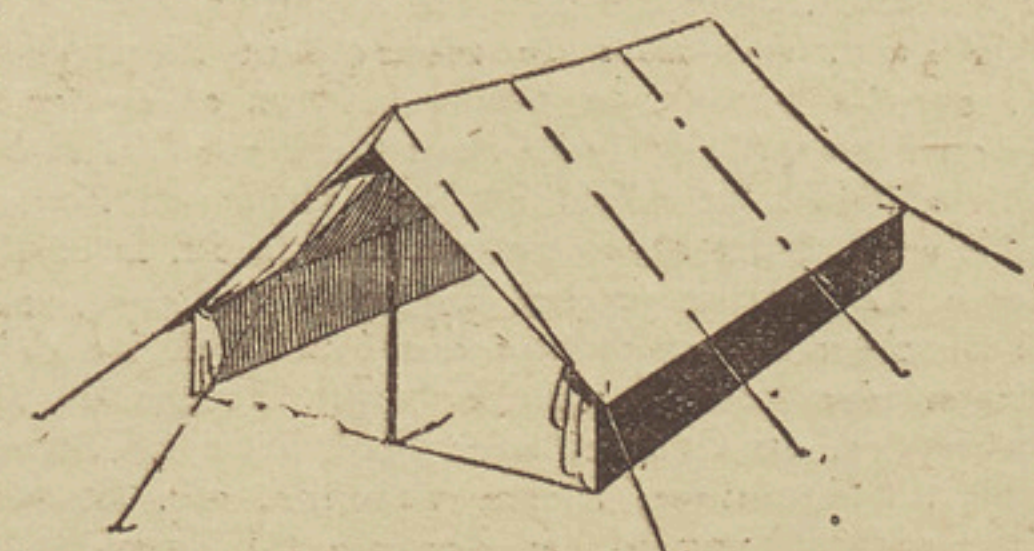


TOUT CE QUI CONCERNE LE CAMPING
Canadienne tissu
kaki spécial imper-
méable.

Toit débordant
tout autour.

Longueur: 2 m.; hau-
teur: 1 m. 10; largeur:
1 m. 20; murs: 0 m. 30;
poids: 2 kg 600.

ÉCHANTILLON DE TISSU
GRATUIT



La tente complète (prix publicitaire)..... **105 FR.**

DEMANDEZ LES NOTICES SPÉCIALES

madolin

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

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

LES MEILLEURS MIELS
AUX MEILLEURS PRIX

RUCHERS
SÉLECTIONNÉS

MAISONS DE VENTE
A PARIS :

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

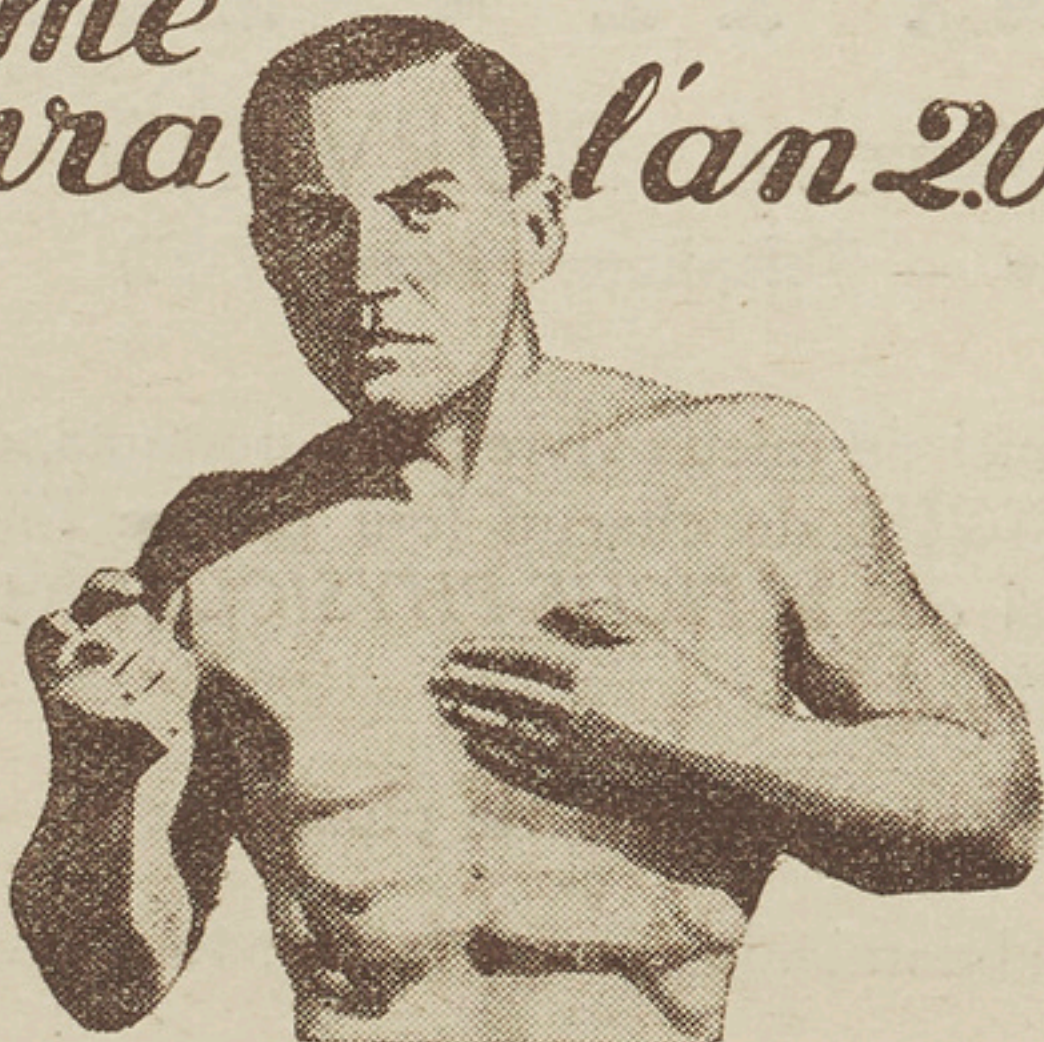
37, rue du Rocher (8°)
(Laborde 17-59)

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



DEMANDEZ LES CATALOGUES ET TOUTES DOCUMENTATIONS

*L'homme
qui verra l'an 2000*



VOUS...

MOI...

TOUS LES HOMMES DU SIÈCLE
QUI SAURONT ET VOUDRONT

BON A DÉCOUPER OU A RECOPIER
Dynam Institut (Equipe 8)

14, rue La Condamine, 14 — Paris (17°)

Veuillez m'adresser gratuitement et sans engagement de ma part
votre livre intitulé « Comment former ses muscles », ainsi que tous les
détails concernant votre garantie. Ci-inclus 1 fr. 50 en timbres-poste
pour les frais d'expédition.

NOM :

ADRESSE :

TOUS veulent, mais combien savent ?

Et cependant l'homme, tel qu'il est construit, peut et doit vivre centenaire. La longévité est affaire de muscles. Un homme dont la musculature est parfaite est sûr de réunir les éléments nécessaires d'une santé indestructible.

Tous les organes bien soutenus, bien maintenus par des muscles fermes, assument régulièrement leurs fonctions, conservent l'équilibre du corps entier.

Afin de vivre vieux, profitez donc de l'offre désintéressée que vous fait aujourd'hui **Dynam Institut** de vous donner à tous, quel que soit votre âge, de bons muscles. Rien n'est plus facile, et surtout n'est plus rapide. Le **Dynam Institut**, centre masculin de perfectionnement physique, a édité une brochure intitulée : « Comment former nos muscles ». Tous les lecteurs de ce journal qui en feront la demande la recevront gratuitement.

Cette brochure a pour objet de vous faire connaître les bienfaits de ce **Système Dynam**, premier système de perfectionnement physique et méthodique capable de vous faire avoir **des muscles en trente jours**. Consultez ceux qui ont déjà pratiqué ce système. Vous serez surpris de la rapidité des progrès réalisés : trois centimètres de tour de biceps, six centimètres de tour de poitrine s'acquièrent au bout de quelques jours.

Vous n'avez jamais pratiqué aucun sport, vous avez le souffle court, et vous vous laissez aller à marcher voûté ? Ce sont les premiers symptômes de faiblesse que vous verrez disparaître. Suivez le conseil de **Dynam**, et, que vous le vouliez ou non, vous vous tiendrez droit, vous respirerez largement. Votre corps réagira mécaniquement au traitement vivifiant que vous lui ferez subir. Il faut 30 jours pour arriver à une transformation complète. Il en faut 150 pour parfaire ce travail et le rendre définitif... Vous serez loin, à ce moment, des premiers étonnements de vos amis. Vous serez habitué à votre force et vous vous demanderez comment vous avez pu vivre autrement jadis.

Vous aurez posé le pied sur la belle santé droite qui mène à la centième année. Et cela grâce à quelques minutes par jour du **Système Dynam**.

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.



*Massage contre les affections rhumatismales,
à l'Institut Naturiste. (Photo Naturisme.)*

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

L'INSTITUT NATURISTE

des docteurs Gaston et André DURVILLE

15 bis, rue Cimara, 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).

SERVICE DE STOMATOLOGIE ET DE PROTHÈSE DENTAIRE (Moreau-Bonnetain, 68, avenue Bosquet, Paris-7^e).

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.