

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. 1936-04-15.

1/ Les contenus accessibles sur le site Gallica sont pour la plupart des reproductions numériques d'oeuvres tombées dans le domaine public provenant des collections de la BnF. Leur réutilisation s'inscrit dans le cadre de la loi n°78-753 du 17 juillet 1978 :

- La réutilisation non commerciale de ces contenus ou dans le cadre d'une publication académique ou scientifique est libre et gratuite dans le respect de la législation en vigueur et notamment du maintien de la mention de source des contenus telle que précisée ci-après : « Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France » ou « Source gallica.bnf.fr / BnF ».
- La réutilisation commerciale de ces contenus est payante et fait l'objet d'une licence. Est entendue par réutilisation commerciale la revente de contenus sous forme de produits élaborés ou de fourniture de service ou toute autre réutilisation des contenus générant directement des revenus : publication vendue (à l'exception des ouvrages académiques ou scientifiques), une exposition, une production audiovisuelle, un service ou un produit payant, un support à vocation promotionnelle etc.

[CLIQUER ICI POUR ACCÉDER AUX TARIFS ET À LA LICENCE](#)

2/ Les contenus de Gallica sont la propriété de la BnF au sens de l'article L.2112-1 du code général de la propriété des personnes publiques.

3/ Quelques contenus sont soumis à un régime de réutilisation particulier. Il s'agit :

- des reproductions de documents protégés par un droit d'auteur appartenant à un tiers. Ces documents ne peuvent être réutilisés, sauf dans le cadre de la copie privée, sans l'autorisation préalable du titulaire des droits.
- des reproductions de documents conservés dans les bibliothèques ou autres institutions partenaires. Ceux-ci sont signalés par la mention Source gallica.BnF.fr / Bibliothèque municipale de ... (ou autre partenaire). L'utilisateur est invité à s'informer auprès de ces bibliothèques de leurs conditions de réutilisation.

4/ Gallica constitue une base de données, dont la BnF est le producteur, protégée au sens des articles L341-1 et suivants du code de la propriété intellectuelle.

5/ Les présentes conditions d'utilisation des contenus de Gallica sont régies par la loi française. En cas de réutilisation prévue dans un autre pays, il appartient à chaque utilisateur de vérifier la conformité de son projet avec le droit de ce pays.

6/ L'utilisateur s'engage à respecter les présentes conditions d'utilisation ainsi que la législation en vigueur, notamment en matière de propriété intellectuelle. En cas de non respect de ces dispositions, il est notamment passible d'une amende prévue par la loi du 17 juillet 1978.

7/ Pour obtenir un document de Gallica en haute définition, contacter utilisation.commerciale@bnf.fr.

LIRE DANS CE NUMÉRO : « EN DÉTOURNANT LE GULF STREAM,
PEUT-ON TRANSFORMER L'EUROPE OCCIDENTALE EN UN DÉSERT GLACÉ ? »

NATURISME

LE GRAND MAGAZINE DE CULTURE HUMAINE

En page 2 :

IMPORTANCE DE
LA POSITION HAUTE
DE NOS ORGANES
DIGESTIFS
DANS LE VENTRE

par le Dr Gaston DURVILLE

En page 3 :

A PROPOS
DES
CORPS ÉTRANGERS
DE L'OREILLE

par le Dr JUIN

2 FRANCS

13^e ANNÉE
N° 371

15 AVRIL
1936



← L'HIVER A FUI...
LA NATURE S'EST
PARÉE DE SON MAN-
TEAU DE VERDURE
ET DE FLEURS...
TOURNÉ VERS LA
CAMPAGNE BAIGNÉE
DE LUMIÈRE, EN UN
GESTE PUÉRIL QUI
TRADUIT SON INS-
TINCTIVE JOIE, UN
BAMBIN NATURISTE
SALUE LE RETOUR
DU SOLEIL...

AU CRIBLE, LES IDÉES !...

Importance de la position haute de nos organes digestifs dans le ventre

COMMENT SERONT LE GRÊLE ET LE CÔLON CHEZ LES CULTURISTES DE DEMAIN

La masse intestinale, placée sous l'estomac, comprend, on le sait, deux parties : l'une, très longue, qui fait suite à l'estomac, et qu'on appelle le grêle, l'autre, plus courte, plus grosse, qui encadre la précédente, et qu'on appelle côlon.

L'Ecole classique n'accorde à la position de cet ensemble organique qu'une importance négligeable (comme elle fait, nous l'avons vu, pour celle de l'estomac); elle ne s'intéresse à la position en question que si celle-ci est créatrice d'un cataclysme : hernie, étranglement, coudure... Mais il ne lui importe qu'au minimum que la masse viscérale soit haute ou basse, sanglée ou non dans des parois solides, qu'elle pende, informe, comme une besace ou qu'elle se noie dans des paquets gras.

Nous pensons qu'il est temps de réagir contre cette conception : l'intestin, pour être normal, doit, comme l'estomac et comme tous nos organes d'ailleurs, obéir à une loi de position.

Les violations de l'harmonie de position sont créatrices de maladies à retentissement général.

La seule position intestinale qui soit normale, c'est la position haute.

La position haute, seule normale, répétons-le, n'est obtenue qu'à deux conditions :

- 1° Que l'abdomen soit athlétique ;
- 2° Que l'estomac lui-même soit en bonne position, c'est-à-dire en position haute.

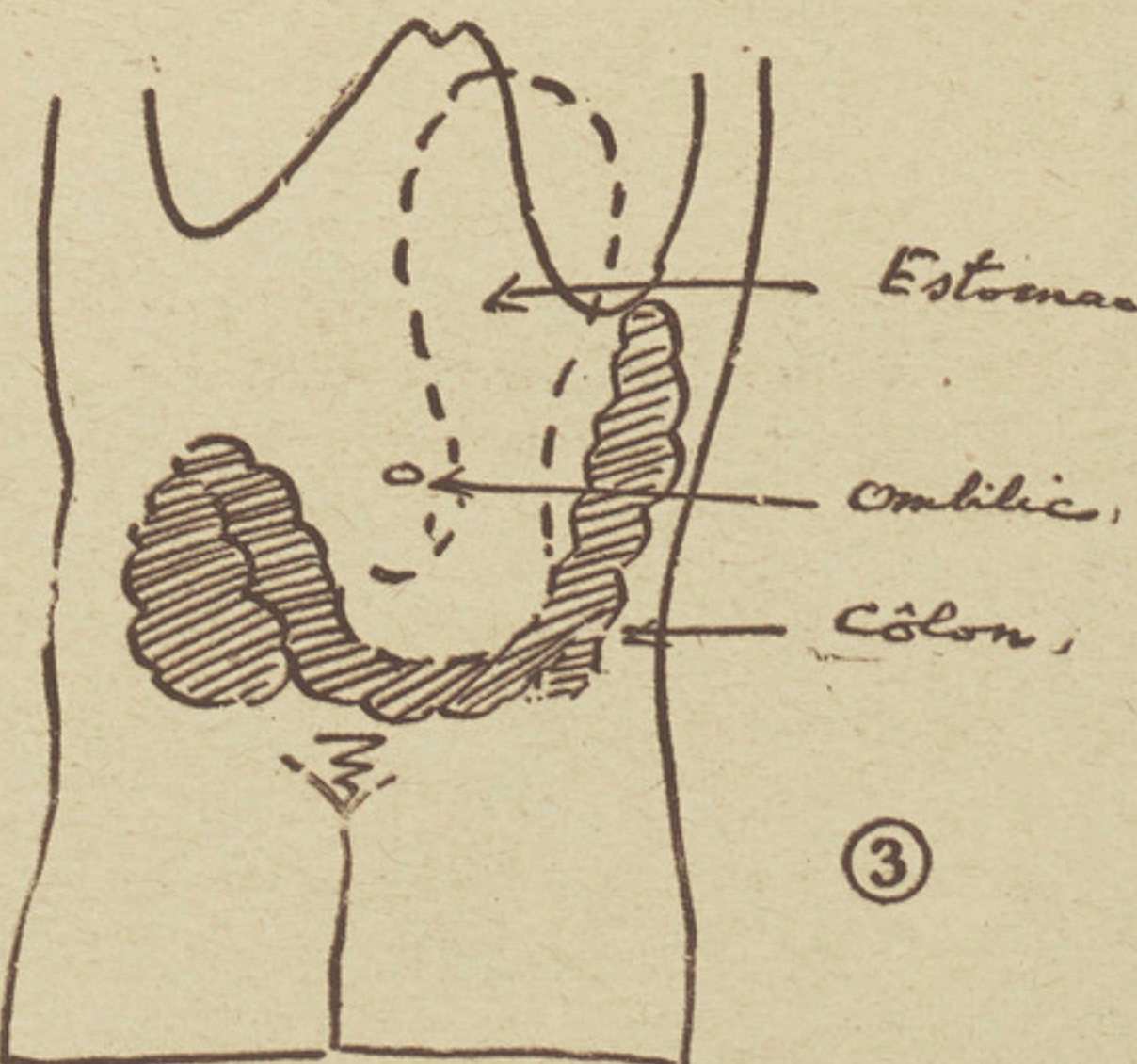
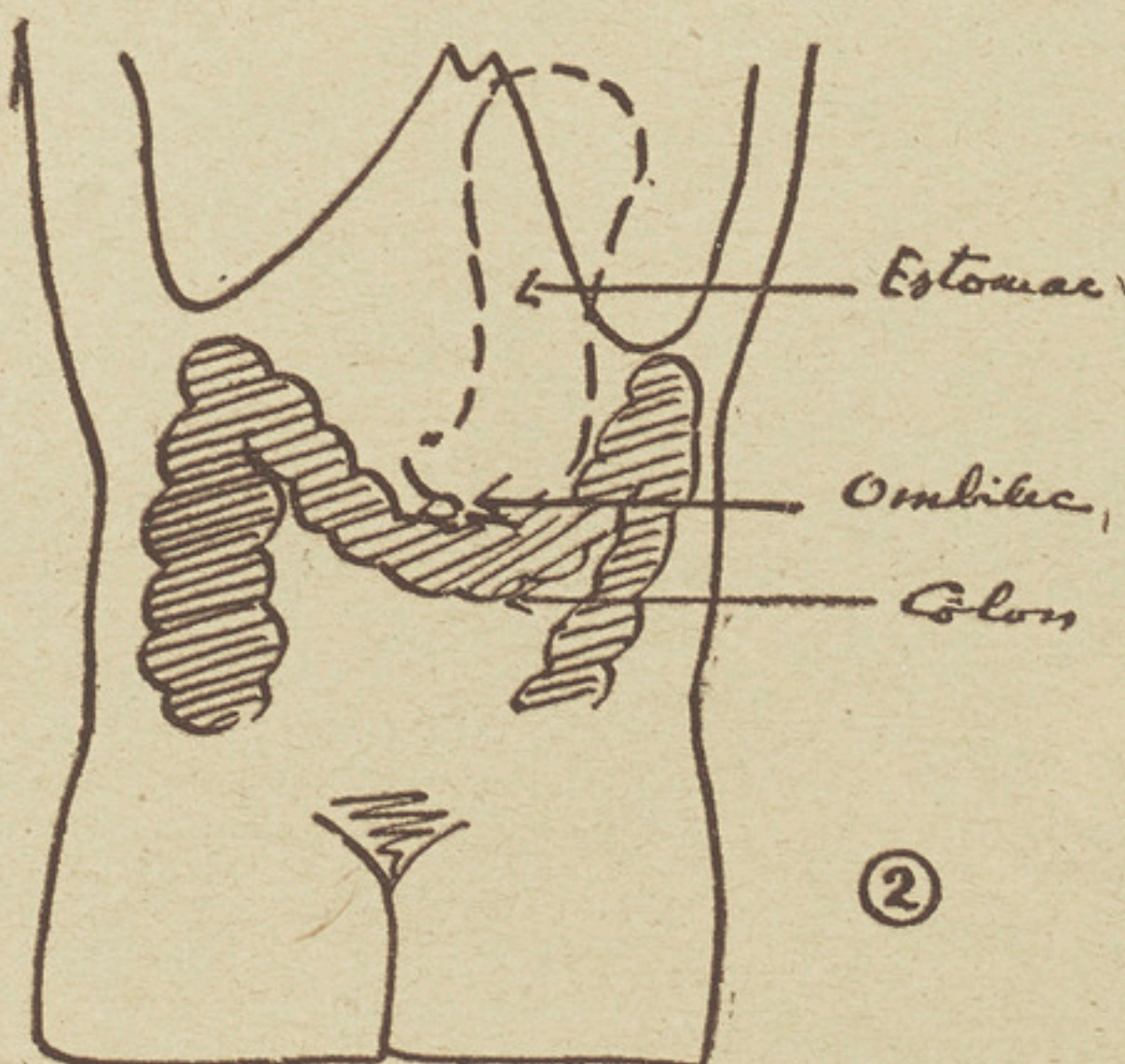
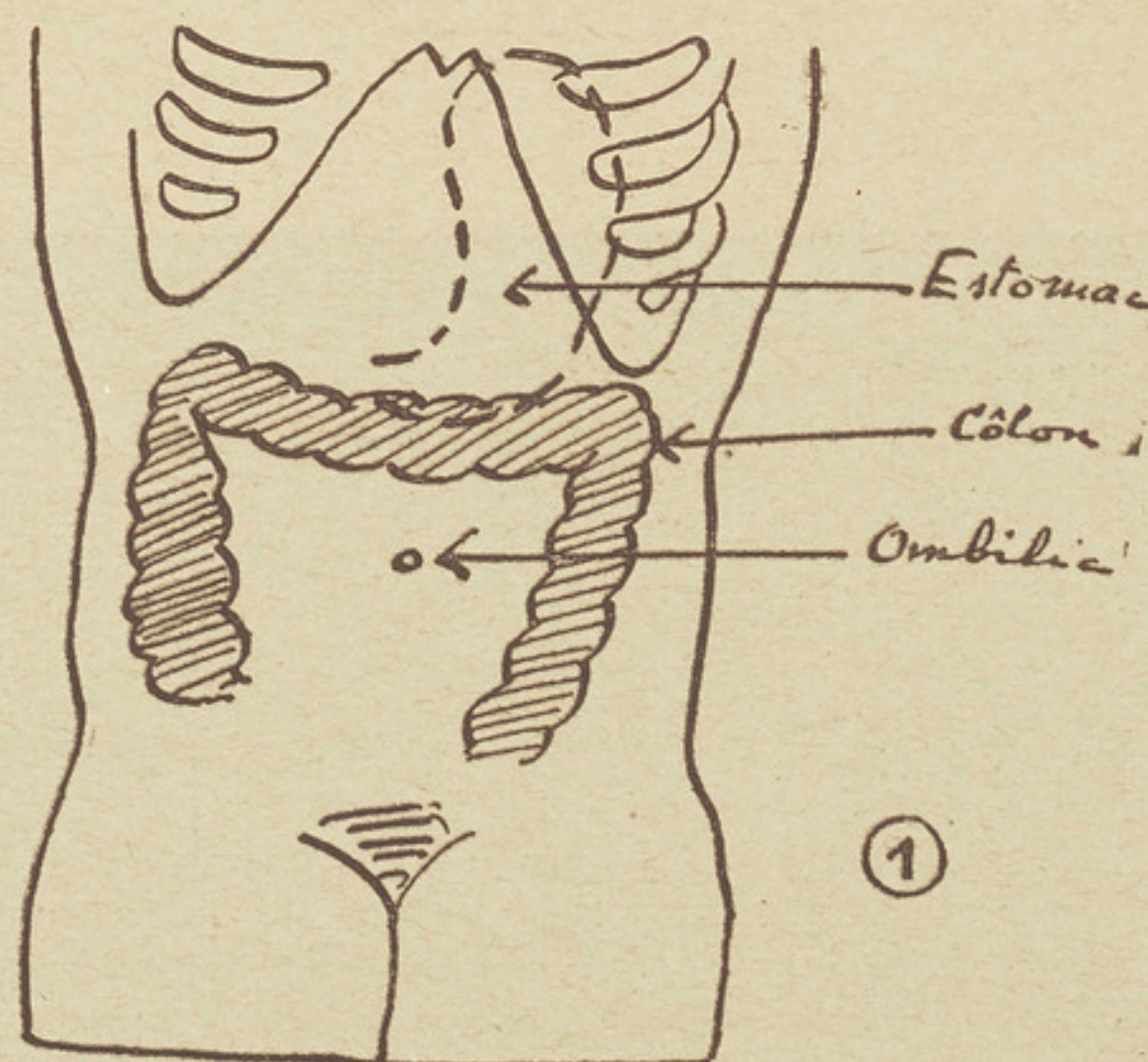
Rappelons qu'un abdomen athlétique comporte une paroi antérieure solidement musclée et un périnée puissant.

Pour ce qui est de la position haute de l'estomac, il y a plus de vingt ans que nous insistons sur son importance comme facteur de bonne position intestinale.

La dilatation et la ptose gastriques sont, pensons-nous, les causes de premier plan qui, s'ajoutant à la flaccidité du ventre, obligent l'intestin à descendre : l'estomac, s'effondrant du fait des fautes gastronomiques, écrase l'intestin sous lui.

Pour contredire notre théorie, plusieurs médecins radiologues de l'Ecole classique nous ont présenté des clichés radiographiques mettant en évidence, chez le même individu, à la fois un estomac haut et un intestin très bas, et un grand vide entre les deux. Ils ont cru

pouvoir conclure de là que « puisqu'on peut posséder à la fois un estomac haut et un intestin bas, c'est que ce n'est pas nécessairement l'estomac qui écrase l'intestin sous lui ».



1. Le côlon humain, tel qu'il devrait être, d'après la conception naturiste : beau cadre à angles bien droits, transverse au-dessus de l'ombilic.

2. Le côlon tel qu'on le trouve actuellement chez l'athlète naturiste : transverse près de l'ombilic, angles moyennement aigus.

3. Le côlon chez les dégénérés du ventre : écrasé sous l'estomac ptosique, il a un transverse bas placé et des angles très aigus.

En pratiquant l'ensemble de la culture naturiste, on peut réaliser le schéma 2, ou, pour le moins, s'en approcher.

Nous avons répondu que les radiologues de l'Ecole classique radiographient toujours l'estomac vide d'aliments. Or nombre d'estomacs, qui sont bas lorsqu'ils sont pleins d'aliments, remontent parfois plus ou moins quand ils sont vides (certains estomacs de nerveux sont de ceux-là, et aussi certains qui sont spasmodiques du fait d'inflammations, d'ulcérations).

L'individu possesseur d'un estomac de ce genre a, c'est entendu, quand il est à jeun, entre l'estomac et l'intestin, un espace vide qui peut être grand ; ce vide peut laisser croire que ce n'est pas l'estomac qui a écrasé l'intestin, puisqu'on voit les deux organes loin l'un de l'autre.

Pourtant, si l'on examine le même individu, non plus à jeun, comme fait l'Ecole classique, mais après un repas, comme nous faisons souvent nous-mêmes, de façon à observer l'organe, non pas au repos, mais en travail, on constate alors que, dans ce dernier état, c'est-à-dire plein, l'estomac descend et bouche exactement tout le vide, et l'on voit nettement que c'est incontestablement lui qui, par la pesée de la charge — ou de la surcharge — alimentaire, est le gros responsable de l'écrasement intestinal ; la mollesse de la paroi et du périnée, la mollesse congénitale des muscles... font le reste.

Nous pensons que, si l'estomac occupe la position haute que nous avons décrite comme étant la seule normale, et si l'abdomen possède la sangle musculaire et le périnée athlétiques qui sont, eux aussi, normaux, l'intestin n'a, pour l'inciter à descendre, que le facteur héréditaire de mauvais-tonus organique, et celui-ci nous semble être, ici, le moins important.

L'intestin normal doit occuper toute la vaste région qui s'étend entre l'ombilic et le bas-ventre, et y être à l'aise, le grêle ayant ses anses bien libres, et le côlon formant, autour de celles-ci, un beau cadre à côtés bien droits (et non à courbes plus ou moins tortueuses) ; ses deux angles (angle supérieur droit placé sous le foie et dit angle sous-hépatique, et angle supérieur gauche placé près de la rate et dit angle splénique) devraient être à peu près droits (et non aigus).

Les intestins que les médecins radiologues trouvent constamment en clientèle, et qu'ils estiment souvent être normaux : grêles tassés vers le petit bassin, ou s'épandant par-dessus le pubis et en avant de lui, côlons « allongés » ou dolichocôlons, abaissés, coudés, cœcums

A PROPOS DES CORPS ÉTRANGERS DE L'OREILLE

Quelques conseils de prudence

LES corps étrangers de l'oreille ne sont pas tellement dangereux par eux-mêmes, mais plutôt par les tentatives d'extraction maladroites dont ils sont l'objet.

« Ainsi, chaque année, nombre d'enfants sont médicalement tués de par le monde, dont l'histoire reste naturellement ignorée, et, chose plus incroyable encore, certains d'entre eux n'ont pas de corps étrangers dans l'oreille. » (Schwartz.)

Il est donc indispensable de s'assurer d'abord de la présence réelle d'un corps étranger avant toute tentative d'extraction : l'enfant, craignant la réprimande, n'avoue pas ou, dans son émoi, indique le côté sain comme étant le siège du corps étranger; l'adulte, de bonne foi, peut rapporter à un corps étranger une gêne imputable à toute autre cause.

C'est en examinant le malade au spéculum qu'on constatera effectivement la présence et la nature du corps étranger; cet examen sera complété par une exploration extrêmement prudente avec un stylet manœuvré d'une main légère, sous le contrôle de la vue, par un otologiste expérimenté.

Il ne s'agit généralement pas d'une intervention d'urgence; en aucun cas ce n'est l'affaire ni de la famille, ni du pharmacien.

Les corps étrangers les plus divers peuvent être logés dans l'oreille; on les trouve le plus souvent chez les enfants qui ont la manie d'introduire dans leurs orifices des objets hétéroclites : cailloux, graines, noyaux de fruits, morceaux de craie, bouts de crayons, boulettes de papier.

Chez l'adulte, on remarquera des boulettes de coton oubliées depuis longtemps, des fragments d'allumettes, de mines de crayon, introduits dans le conduit pour calmer des démangeaisons. Sait-on que

la gousse d'ail enfoncée dans l'oreille passe encore, chez certaines gens, pour calmer les douleurs dentaires.

Parmi ces corps inertes, certains sont durs; d'autres, au contraire, sont mous (graines, ouate) et ont la propriété de se gonfler par imbibition.

Accidentellement, des insectes vivants (mouches, moucheron, perce-oreilles) ou des larves peuvent s'introduire dans le conduit auditif.

La symptomatologie est très variable suivant qu'il s'agit de corps inertes ou de corps vivants : dans le cas de corps inertes, les symptômes peuvent être nuls, mais généralement il existe une sensation de gêne dans le conduit, une surdité plus ou moins complète avec ou sans bourdonnements, surdité surtout accusée avec les corps étrangers mous susceptibles de se gonfler; des troubles inflammatoires, résultant de la présence même du corps étranger ou de tentatives d'extraction, donnent naissance à de l'otite externe avec tuméfaction et sécrétion du conduit.

Les corps étrangers vivants déterminent des symptômes beaucoup plus gênants; par leurs mouvements, ils provoquent des douleurs et sont la cause de sensations auditives violentes, parfois de vertiges et de crises épileptiformes.

Répetons qu'avant toute tentative thérapeutique il faut constater la présence et le siège exact du corps étranger; surtout, pas d'essais d'extraction avec des pinces introduites à l'aventure, sans le contrôle d'un bon éclairage.

Avant de tenter une manœuvre quelconque à l'aide d'un instrument, le moyen le plus simple est de pratiquer un lavage du conduit avec de l'eau bouillie tiède; le jet doit être dirigé vers l'espace resté libre entre le conduit et le corps étranger; neuf fois sur dix, vous aurez un résultat satisfaisant.

S'il s'agit d'un corps étranger hygrométrique (haricot, pois) qui s'est enclavé

en gonflant, rétractez-le pendant quelques jours avec des bains d'alcool absolu.

En présence d'un corps étranger vivant, asphyxiez-le d'abord en remplissant le conduit d'huile ou de glycérine, ou endormez-le en plaçant, au niveau du méat, un tampon imbibé de chloroforme ou d'éther; expulsez-le ensuite par une simple injection d'eau.

En cas d'échec dû à l'enclavement du corps étranger ou à l'otite externe, le spécialiste sera autorisé à employer divers instruments : crochets, pinces ou leviers.

L'immobilité doit être absolue. Aussi, chez l'enfant, faut-il avoir recours à l'anesthésie générale.

On veillera à ne pas refouler au delà de l'isthme — rétrécissement que présente le conduit en son milieu — un corps étranger un peu volumineux, car on l'enclaverait dans le conduit osseux et on ne pourrait plus l'extraire par les voies naturelles.

Des manœuvres brutales d'extraction peuvent blesser le tympan, infecter la caisse, déterminer une otite accompagnée de toutes ses complications.

Dans le cas d'impossibilité d'extraction par les voies naturelles, ou en présence de complications graves (mastoidite, paralysie faciale, accidents cérébraux), il faut, sous anesthésie, inciser le tégument en arrière du pavillon et décoller le conduit; il est alors facile d'enlever le corps étranger avec une pince ou une irrigation; ce n'est qu'exceptionnellement, en cas de corps étranger enclavé dans la caisse, que le chirurgien sera obligé à des résections osseuses plus ou moins étendues pour le mobiliser et l'extraire.

D^r JUIN,

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

■ Le docteur Juin tient, tous les mercredis, à 20 h. 30, à l'INSTITUT NATURISTE, 15 bis, rue Cimara, Paris (16^e), une CLINIQUE GRATUITE consacrée aux affections du nez, de la gorge et des oreilles. Tous les malades y sont reçus sur rendez-vous.

glissés dans la fosse iliaque, angles coliques trop aigus, etc., sont des manifestations de déchéance abdominale.

A la vérité, l'abdomen humain actuel est tellement déchu que nous sommes bien obligés de ne pas être trop difficiles pour la position du côlon : pratiquement, nous ne trouvons le beau cadre dont nous avons parlé que chez l'enfant très jeune et, même chez nos plus beaux athlètes,

nous sommes obligés de nous contenter d'un transverse plus ou moins concave et d'angles sous-hépatiques et spléniques plus ou moins aigus.

Nous espérons que, quand plusieurs générations auront pratiqué l'ensemble des procédés de notre nouvelle culture humaine, on verra des abdomens avec obliques développés « à la grecque »,

paroi abdominale et périnée indéfonçables, estomac très haut, sous les côtes (descendant au plus bas à l'ombilic en état de plénitude), côlon transverse horizontal au-dessus de l'ombilic pendant les phases de vacuité de l'estomac et juste en dessous de l'ombilic pendant la digestion gastrique, et angles du côlon à peu près droits.

D^r Gaston DURVILLE.

L'heure du jardinage

On ne concevrait pas une île idéale comme celle de Villennes — où se trouve, comme on sait, le centre naturiste de Physiopolis — sans fleurs de couleurs vives piquant des notes claires dans la verdure des bosquets. Déjà nombre de bungalows de l'île ont leur décor floral.

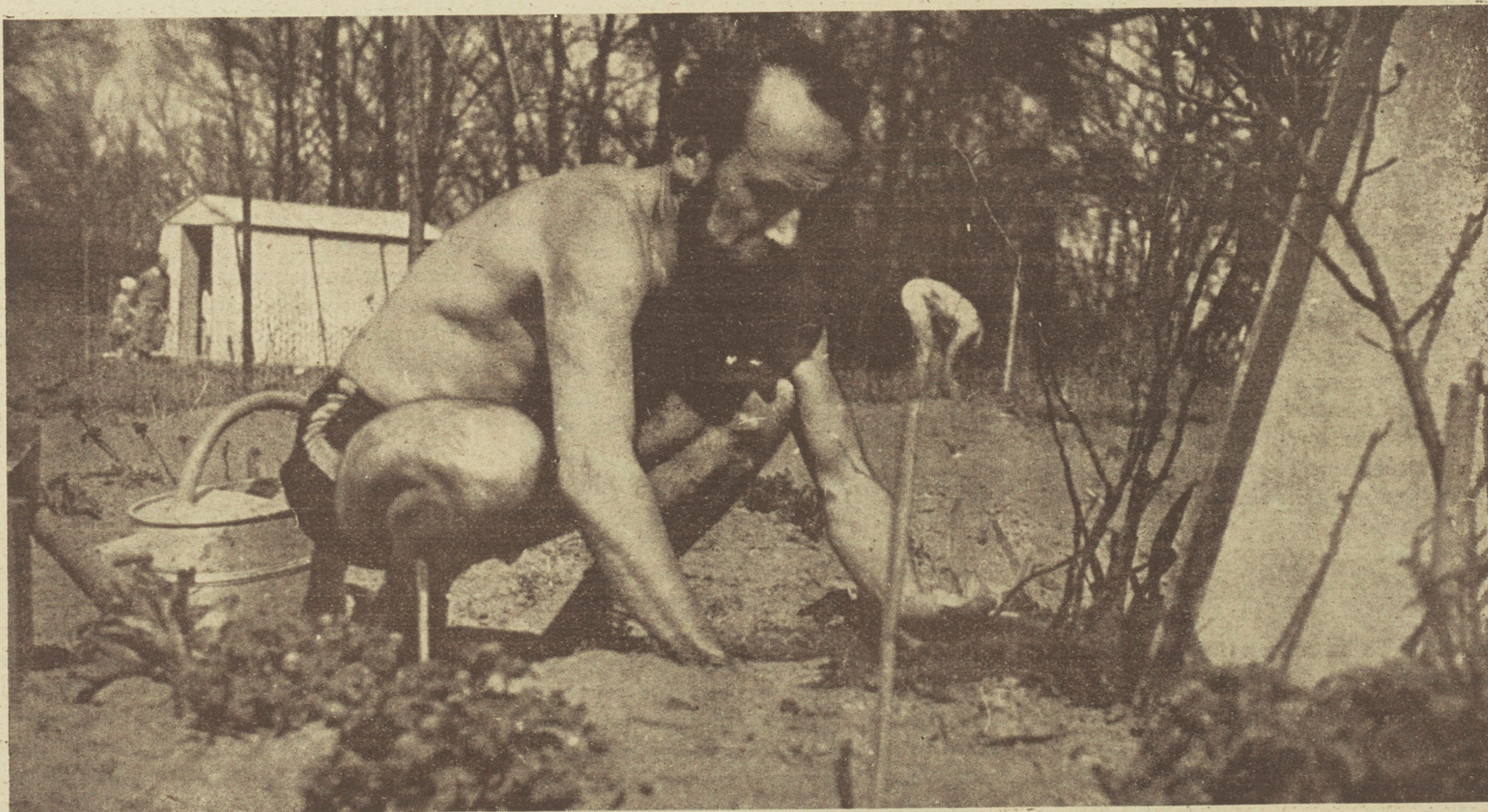
Pour les naturistes qui désireraient ajouter au plaisir du bain de soleil les joies du jardinage, nous écrivons ces

Sur les parois d'un bungalow, on peut faire monter des rosiers grimpants tels que Albéric Barbier, jaune, qui fournit une végétation très abondante, Dorothy Perkins, qui est d'un rose saumoné très délicat, et Lady Gay, rose cerise.

Pour planter un rosier — et ceci doit avoir lieu avant le 1^{er} mai — on creuse un trou de 40 centimètres. On dresse dedans le rosier. On remplit l'orifice à moitié, à l'aide de terre bien meuble. On presse, on arrose. Puis on comble le vide.

Dès que les tiges ont vingt centimètres, ou même dix, il faut les ramer sur des tuteurs, qui peuvent être de simples baguettes de noisetier. Les tiges monteront à 1 m. 50 et 1 m. 75.

On trouve des pois de senteur nains, race Spencer, à fleurs ondulées, qui ne dépassent pas 25 centimètres et n'ont pas besoin de tuteurs. Ils sont très florifères et forment des bordures remarquables. Pour tous les pois de senteur il importe de cueillir les fleurs dès qu'elles



A Villennes : un naturiste prépare son jardin. (Photo Globe.)

quelques lignes inspirées par une longue expérience.

Les rosiers ont un grand avantage : une fois plantés, ils réclament peu de soins. On distingue trois variétés : les nains, les grimpants et les rosiers-tiges.

Les nains forment des touffes hautes de 40 ou 50 centimètres. On les utilise en parterres ou en bordures. Certains rosiers sont remontants, d'autres sont encore plus intéressants parce qu'ils ne cessent de fleurir depuis mai jusqu'en octobre. On les appelle les *Polyanthas*. Leurs fleurs se présentent en gros bouquets rouges, roses ou blancs. Nous recommandons spécialement les variétés suivantes : Gloria des *Polyanthas*, rose vif, Léonie Lamesch, rouge cuivré, et Gloria Mundi, rouge orange.

Une autre fleur à recommander est le pois de senteur, le *sweet-pea* idolâtré des Anglais.

On peut acheter un paquet de graines mélangées ou, ce qui est mieux, faire choix, chaque année, de deux ou trois couleurs selon ses goûts personnels. Il existe des centaines de nuances, depuis l'orangé vif le plus chaud jusqu'au mauve le plus tendre. Il faut préférer la race Spencer, à grandes fleurs ondulées.

Les *sweet-peas* aiment le soleil et l'air. On évitera de les semer le long d'un mur, mais ils grandiront fort bien le long d'un grillage comme un enclos de tennis. Ils demandent à être semés en bonne terre profondément ameublie. Les graines seront enfoncées de deux ou trois centimètres seulement.

sont épanouies, sous peine de voir la floraison s'arrêter.

Pensons aussi aux capucines, dont il existe de si belles variétés. Depuis deux ans, les grainiers mettent à notre disposition des capucines doubles demi-naines ou grimpantes.

Les soucis sont aussi faciles à cultiver que les capucines et donnent à profusion des fleurs orange ou jaune d'or. Leurs touffes, lorsqu'elles sont nombreuses, produisent, au soleil, des effets éblouissants.

Les fleurs, avec leurs formes toujours variées, leurs parfums troublants et la gamme sans cesse accrue de leurs teintes, peuvent être une source de satisfactions artistiques et d'intimes joies.

Gaston SÉVRETTE.



PROMENADE A TRAVERS L'ILE DU LEVANT

Terre naturiste

↑
Perché sur un rocher aride, se détachant en blanc cru sur un fond de ciel et de mer d'un bleu étonnamment foncé, tel apparaît le Phare, au terme de la plus longue promenade de l'île du Levant.

(Photos
Pierre
Audebert.)

Un groupe de naturistes monte l'escalier creusé dans la falaise que couronne le Phare. →



AFIN de présenter clairement à nos lecteurs les principales promenades qu'on peut faire à l'île du Levant en partant du Village naturiste de l'Aiguade, situé dans la partie sud-ouest de l'île, nous avons étudié des itinéraires dont le but se trouvait de plus en plus éloigné de ce point de départ, et, par conséquent, de plus en plus proche de la pointe nord-est (1).

Il nous reste à étudier, aujourd'hui, deux promenades ; la seconde nous fera atteindre cette extrémité nord-est de l'île.

(1) Voir *Naturisme* des 15 mars et 1^{er} avril.

Par le chemin qui traverse entièrement l'île du Levant dans le sens de la longueur, nous sommes arrivés, on s'en souvient, à la Bergerie et au Jas Vieux ; de là, nous avons fait une petite excursion au Castelas ; de là encore, nous allons nous diriger vers la baie du Titan et vers le Phare.

Rappelons que nous avons publié, le 15 mars, une carte touristique détaillée de l'île du Levant.

La baie du Titan. — Deux chemins conduisent à la baie du Titan : le premier prend naissance dans la vallée du Jas Vieux et longe la côte sud-est de l'île, réservant des perspectives changeantes sur une belle suite de calanques ; le second a son point

de départ, à droite, dans le sentier qui va de la Bergerie au Phare, et que nous décrivons plus loin. En arrivant dans l'agréable baie du Titan, on remarque, à gauche, une plage de sable dont la courbe harmonieuse rejoint une « pointe » couronnée d'élégants tamaris. Au milieu des sites si particuliers et si sauvages de l'île du Levant, la plage du Titan est un rappel des plages provençales les plus classiques ; dans ce paysage calme et doux, le promeneur trouvera un lieu de repos idéal. A droite de la baie, on voit la pointe du Liserot ; curieuse presque reliée à la terre par une ligne d'écueils émergeant à peine de l'eau. Ce rocher allongé était jadis utilisé pour les tirs de la marine qui, à cet effet, le maquillait au moyen de mâts et de voiles pour lui donner l'aspect d'un navire. (Avant d'étudier la promenade au Phare, signalons qu'il est prudent de renoncer à joindre celui-ci directement, quand on se trouve dans la baie du Titan, par la piste indiquée en pointillé sur la carte et passant au fond d'une petite vallée ; cette piste est à peu près impraticable ; il est préférable de revenir sur ses pas par l'un des chemins cités plus haut, pour suivre ensuite l'itinéraire ci-dessous.) — Du Village naturiste de l'Aiguade à la baie du Titan et retour : environ 17 kilomètres. Bons chemins jusqu'au Jas Vieux, assez bons ensuite.

Le Phare. — Le prestige dont jouit la traditionnelle excursion au Phare, dans l'esprit des habitués de l'île du Levant, est bien explicable. D'abord, la randonnée pédestre à laquelle elle donne lieu est très appréciée des amateurs d'exercice ; ensuite, son parcours — symbolique, puisqu'il traverse l'île de bout en bout — est fort agréable et permet d'admirer au passage un certain nombre de sites que nous avons déjà décrits ; enfin, l'admirable panorama qui s'offre à la vue, lorsqu'on touche au but, constitue un spectacle dont on ne se lasse jamais.

(LIRE LA SUITE EN PAGE 12.)



La plage du Titan, bordée de tamaris. (Photo David-Gell.)

LE BARRAGE DES ILES PROLONGEANT LA FLORIDE

peut-il, en détournant le Gulf Stream, transformer l'Europe occidentale en UN DÉSERT GLACÉ ?

L'UN des plus importants journaux de Belgique, « La Dernière Heure », s'est occupé par deux fois de la question, et il imprimait récemment, en première page, sous la signature de J.-H. B..., un intéressant article intitulé : « Une curieuse menace », qui débutait ainsi :

« Il y a quelques semaines, « La Dernière heure » publiait l'écho que voici :

« Si la guerre survenait... Un hydrographe américain vient de soumettre aux départements compétents de la défense nationale un projet « permettant aux Etats-Unis, si la guerre survenait entre l'Union et l'Europe, de mettre l'Ancien Continent à la raison en un délai très court ». Il propose, en effet, de créer un barrage mobile dans le golfe du Mexique, barrage qui pourrait détourner le cours du Gulf Stream. « Sans ce courant d'eau chaude, qui caresse certaines côtes européennes, l'Ancien Continent serait rapidement envahi par le froid polaire, et, dès lors, devrait se plier aux volontés des Etats-Unis. » La réalisation de ce projet ne coûterait presque rien : à peine trente à quarante milliards de dollars ! C'est une paille ! »

L'article, très bien écrit, comme le sont tous ceux de notre éminent confrère, rappelle très précisément à ses lecteurs comment le Gulf Stream, formé par les eaux surchauffées du golfe du Mexique, s'échappe par le détroit de Floride et, après avoir traversé l'Océan, vient réchauffer nos régions.

Cette question du détournement du Gulf Stream n'est pas nouvelle ; de temps en temps, il en est question aux Etats-Unis ; je me souviens même d'en avoir lu un exposé détaillé, il y a bien quarante ans. Ainsi, périodiquement, dans nos pays, des esprits se chagrinent en pensant à nos malheurs futurs, à nos ports bloqués par les glaces, et à tout ce qui résulterait, pour nous, du climat rigoureux que nous imposeraient nos amis d'Amérique, s'il leur prenait la fantaisie de lâcher cette épée de Damoclès maintenue sur nos têtes.

L'Oncle Sam semble nous dire : « Soyez sages ! Sinon, j'ouvre la main, ou plutôt je ferme mes détroits. »

J'aime beaucoup l'Oncle Sam, et je ne dirai pas tout le bien que je pense de son grand et beau pays. Et puis, les Américains furent nos alliés, et ils le redeviendront peut-être un jour ; gardons-leur donc notre estime et notre confiance.

Mais ce sont justement ces raisons qui m'engagent à leur crier : prenez garde, n'écoutez pas trop votre hydrographe ; c'est peut-être un grand savant, dont la science et l'autorité se mesurent, comme le veut un peu trop l'usage, à l'importance du poste qu'il occupe.

Mais malheur à vous, amis d'outre-Atlantique, s'il vous prenait un jour l'idée de suivre ses avis : vous auriez le port le New-York gelé à peu près pendant toute l'année, les Etats de l'Est américain subiraient les rigueurs d'un climat nordique, tandis que les pays de l'Europe occidentale jouiraient d'un éternel printemps.

Je vais donc faire la preuve que, dans cette affaire du Gulf Stream, le savant hydrographe (comment le devient-on ?) a décidément vu les choses par le gros bout de sa lorgnette.

Nous devons nous demander, tout d'abord, pourquoi le courant d'aujourd'hui pénètre dans le détroit de Floride, se dirigeant ainsi vers le nord.

Remarquons que les eaux, poussées par les vents alizés et déterminant le grand courant équatorial qui se dirige des côtes de Guinée vers le golfe du Mexique, y pénètrent par le détroit du Yucatan.

La forme circulaire du golfe force naturellement les eaux à prendre un mouvement giratoire, et celles longeant la rive concave du Mexique restent en arrière par rapport aux autres plus proches du centre de rotation.

Afin de se rendre mieux compte de ce phénomène stationnaire qu'est le Gulf Stream, il suffit de se rappeler ce qui se passe dans un cours d'eau présentant une succession de méandres. Le long de la bordure concave du fleuve, les eaux ayant à parcourir un trajet plus long que celles du côté convexe et subissant aussi de ce fait plus de frottements, leur vitesse se trouve ralentie.

Mais, après le passage de deux méandres d'égale importance et de directions opposées, le retard des eaux périphériques des deux méandres se contre-balance ; ainsi deux molécules d'eau, situées aux extrémités d'une ligne perpendiculaire au cours du fleuve, doivent se retrouver alignées de même, après le passage des deux méandres, toutes choses étant égales d'ailleurs.

En regardant les cartes schématiques, on remarque que les eaux qui formeront plus tard le Gulf Stream, et qui entrent dans le golfe du Mexique, en épousent la forme circulaire, forçant les eaux à prendre un mouvement giratoire et retardé rappelant le cas d'un grand méandre.

Mais, dès que le courant atteint la Floride, le phénomène inverse se produit. Les eaux qui constituaient le côté périphérique du premier mouvement giratoire prennent une vitesse accélérée en contournant la pointe sud de la péninsule, tandis que les molécules qui décrivaient précédemment une course rapide dans la région du centre du golfe se trouvent ralenties par rapport à celles rasant maintenant en vitesse le sud de la Floride.

Ces dernières, après avoir traversé l'alignement des îles Key, qui prolongent la Floride au sud, se trouvent soudain orientées vers le nord, direction qu'elles conservent en vertu de leur inertie. C'est à ce moment qu'elles franchissent le détroit de Floride, qui sépare cette péninsule de la Grande Bahama.

L'énergie que possèdent les eaux destinées à former le Gulf Stream, à leur passage par le détroit de Floride, est égale à celle qu'elles possédaient à leur entrée dans

le golfe du Mexique, moins les pertes dues aux frottements, et plus l'énergie nouvelle ajoutée à l'énergie primitive, d'abord par l'accroissement de la chaleur emmagasinée par les eaux au cours de leurs mouvements giratoires dans le golfe du Mexique, ensuite par leur dilatation, puis par la force dynamique communiquée aux eaux par le déversement du Mississippi, puis encore par la différence de niveau, d'au moins un mètre, constatée entre les eaux du golfe et celles de l'Atlantique, et, enfin, pour d'autres causes également, auxquelles il convient d'ajouter la différence de largeur des bouches d'entrée et de sortie des eaux, c'est-à-dire des détroits de Yucatan et de Floride.

Il en résulte que la vitesse et la température des eaux, au passage du détroit de Floride, sont accrues considérablement. Non seulement les eaux qui passent par les îles Key se précipitent vers le nord, mais également les eaux périphériques de ce dernier méandre, qui passent au sud des îles Key et qui sont entraînées par les mouvements giratoires de celles rasant la Floride, et qui sont, précisément, les eaux que le savant hydrographe américain s'est mis en tête d'arrêter.

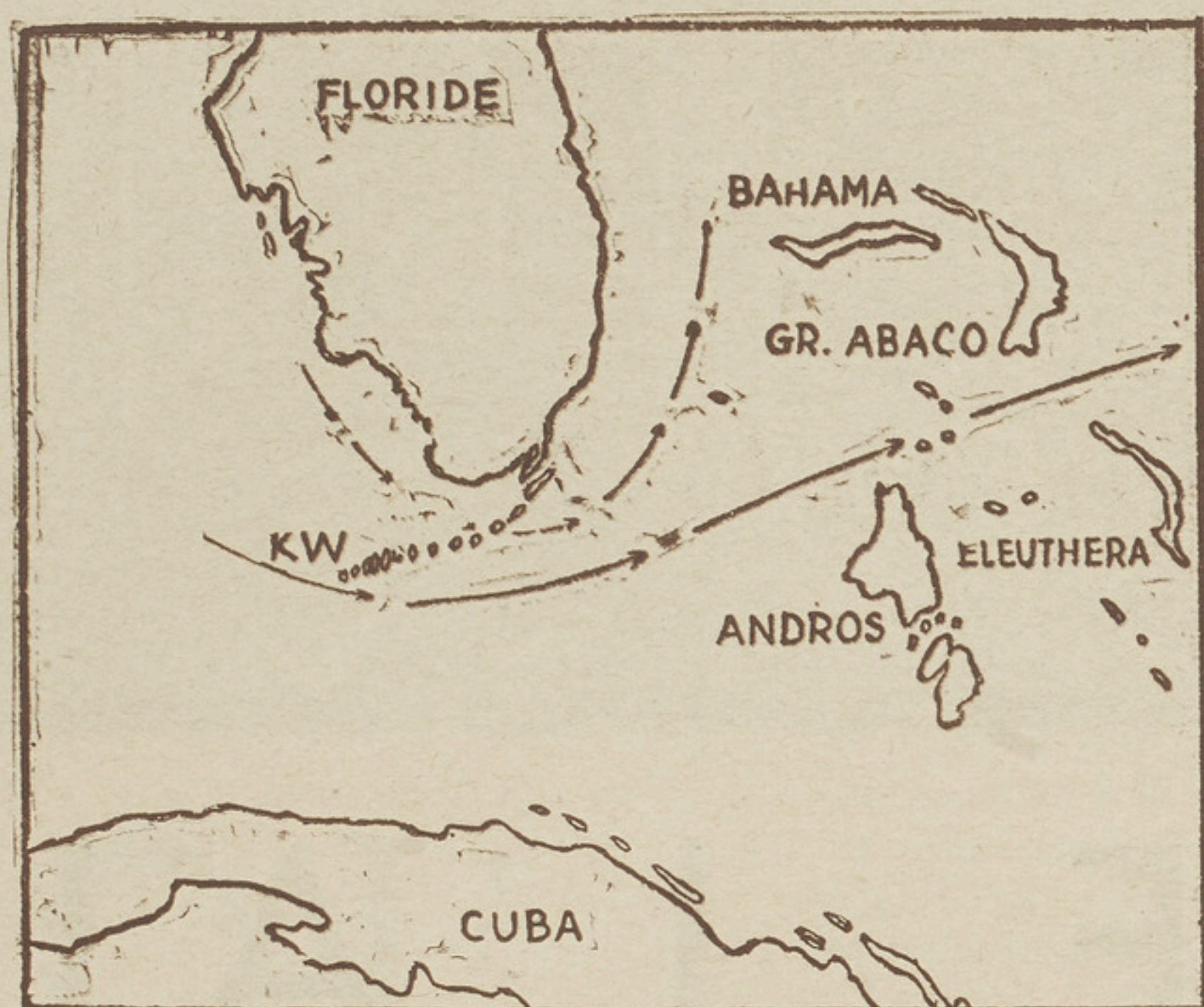
Que se passerait-il donc si le barrage proposé se trouvait réalisé ? Les eaux soudainement arrêtées prendraient immédiatement, derrière le barrage, un mouvement giratoire qui se ferait dans le sens des aiguilles d'une montre. Ceci veut dire que les eaux, après avoir glissé le long de la Floride, suivraient le mur constitué par les îles et les barrages jusqu'à l'île Key West, indiquée sur la carte N° 1 par les lettres KW.

Souvent je me suis occupé de ces mouvements giratoires, et j'ai figuré schématiquement en plusieurs de mes ouvrages leurs trajets en profondeur. Déjà, lors de la construction du môle de Zeebrugge, j'avais émis des doutes sur l'efficacité de celui-ci, tel qu'il était conçu, en vue d'arrêter l'ensablement de l'avant-port. Aujourd'hui, on reprend le problème. Espérons qu'on s'arrangera pour ne pas placer la génération de demain en face de nouvelles difficultés.

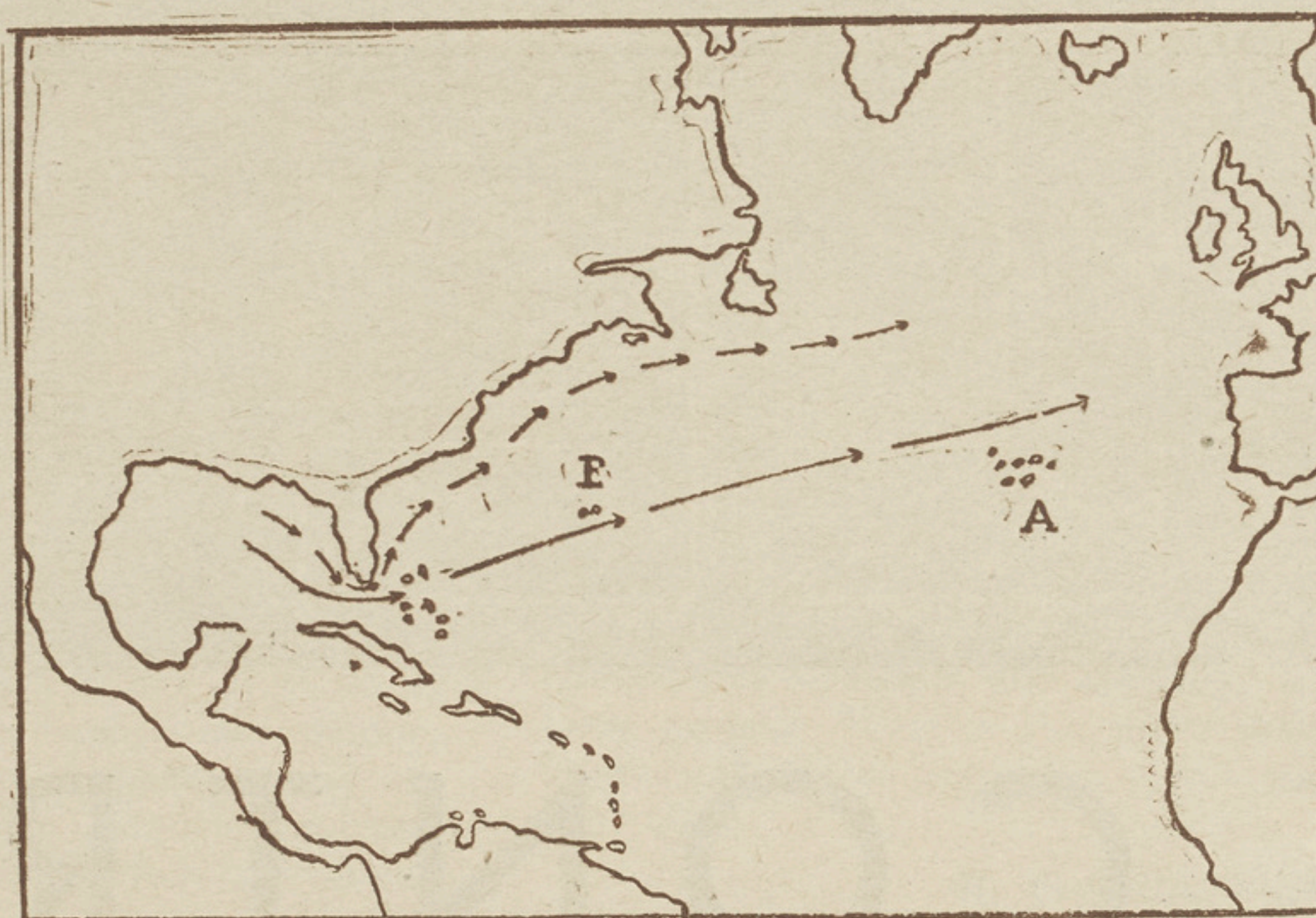
Le mouvement giratoire créé par le barrage des îles Key, après avoir dépassé le mur, se dirigerait vers le sud pour se joindre au courant périphérique qui, habituellement, contourne les îles Key, et les eaux qui donnent maintenant naissance au Gulf Stream passeraient donc, en vitesse, au sud des îles de la Floride.

Mais on remarquera cependant que les eaux périphériques d'aujourd'hui auraient cessé de l'être, puisque le centre de rotation qui détermine leur mouvement circulaire aurait été supprimé par la construction du barrage. Ainsi, en vertu de leur inertie, elles poursuivraient leur direction vers l'est et passeraient en ligne droite par le détroit de la Providence N.-E., qui sépare la grande Abaco de l'île Eleuthera.

Les eaux qui forment le Gulf Stream d'aujourd'hui sont représentées, sur les cartes jointes à ce texte, par de petites flèches,



CARTE N° 1. — Les petites flèches indiquent le chemin suivi actuellement par le Gulf Stream, les grandes flèches montrent le chemin qu'il prendrait en cas de détournement.



CARTE N° 2. — Les petites flèches montrent le trajet actuel du courant ; les grandes flèches indiquent comment il traverserait l'Atlantique en cas de barrage, passant au sud des Bermudes et au nord des Açores.

mais, si le passage par les îles Key était supprimé, le Gulf Stream suivrait le chemin indiqué par les grandes flèches.

A ceux qui m'objecteraient que, dans ce cas, le courant se trouverait dans la nécessité de franchir les bancs de Bahama et de traverser les intervalles séparant les petites îles du groupe des Berry, je dirais que les îles Key et les hauts fonds qui les séparent — ce qui a suggéré l'idée d'un barrage — n'ont jamais arrêté la masse puissante des eaux du Gulf Stream que nous connaissons. Au delà du chenal de la Providence N.-E., le courant se dirigerait, toujours grâce à son inertie, dans la direction prise au passage de ce chenal, comme l'indique la carte N° 1.

Le centre de ce nouveau courant chaud passerait au sud des Bermudes, désignées sur la carte N° 2 par la lettre B, et au nord des Açores, indiquées par la lettre A. Il se dirigerait alors en droite ligne vers l'Espagne, la France, l'Angleterre, la Belgique et les pays scandinaves, sa branche méridionale continuant, comme de nos jours, à circonscrire la mer des Sargasses.

Ce courant nous apporterait un surcroît de chaleur, d'abord parce que son trajet serait plus court, puisqu'il traverserait l'Atlantique en ligne droite, au lieu de vagabonder, comme il le fait maintenant, le long de l'Amérique jusqu'à Terre-Neuve ; il perdrait donc moins de chaleur en route ; en outre, il serait moins dispersé qu'il ne l'est actuellement en arrivant en face de l'Europe.

En plus de son trajet raccourci, de son faisceau resserré et de sa vitesse accrue, l'étroitesse du chenal de la Providence N.-E., comparé à celui de Floride, ajouterait encore à sa vitesse et, conséquemment, à sa chaleur.

Mais il convient de signaler également qu'entre le Gulf Stream et la côte est américaine passe un courant d'eau froide venant de Terre-Neuve. Bien qu'on ait contesté qu'il y ait là un véritable courant, se dirigeant du nord au sud et parallèlement au Gulf Stream, il n'en est pas moins acquis que le Gulf Stream, aux eaux chaudes, longe les eaux très froides de la côte américaine.

La différence de température entre ces eaux et celles du Gulf Stream est en moyenne

de 13°,5, et on a appelé « Cold Wall » le brusque contact existant entre ces eaux chaudes et froides.

Le fleuve océanique, qui dégage d'abondantes vapeurs, paraît d'un bleu violent, contrastant avec la couleur verte du Cold Wall.

Si, comme nous l'avons dit, le courant s'en allait droit du chenal de la Providence N.-E. vers l'Europe, il s'éloignerait considérablement des eaux glacées et, conséquemment, ne se refroidirait plus au contact des eaux océaniques du nord atlantique, attendu que le Cold Wall perd graduellement de son importance à mesure de son déplacement vers le sud. Point n'est besoin de dire que le nouveau Gulf Stream subirait, comme celui d'aujourd'hui, l'action du mouvement de la Terre, qui le force à se diriger vers l'Europe.

Actuellement, les eaux chaudes sortant du détroit de Floride possèdent une vitesse moyenne de 1 m. 50 par seconde, mais pouvant atteindre 2 mètres, ce qui correspond à la vitesse des eaux du Rhin en temps de crue. La direction rectiligne que prendrait le courant détourné, aussi bien que l'étréitesse plus grande du détroit de la Providence N.-E., qu'il aurait à franchir, porterait cette vitesse de 2 à 3 mètres par seconde.

A tout cela, on peut ajouter encore qu'en ne se portant plus vers le nord, le Gulf Stream subirait bien moins l'action d'un autre courant froid, celui du Labrador, qui l'atteint aujourd'hui transversalement, à la longitude de Terre-Neuve.

Je disais, au début de ces lignes, que la réalisation de l'idée du savant américain nous procurerait un éternel printemps. Bien des personnes penseront que c'est peut-être exagéré. Soit ; ce ne serait pas tout à fait, pour nous, le perpétuel printemps, car l'intense courant chaud dont nous subirions les heureux effets ne pourrait cependant effacer complètement nos saisons.

Mais ce qui est bien certain, c'est que l'apport considérable de chaleur que nous vaudrait le nouveau Gulf Stream donnerait au nord de la France, à la Belgique, à la Hollande et au sud de l'Angleterre un climat au moins égal à celui de Nice.

Paris, Londres, Bruxelles, Ostende, Scheveningen connaîtraient des avenues de palmiers. Quant aux Etats scandinaves, ils jouiraient d'un climat comparable à celui que possède le nord de la France.

En revanche, la côte américaine, ne bénéficiant plus, comme aujourd'hui, de la température élevée du Gulf Stream, subirait davantage l'effet des eaux froides de Terre-Neuve et, comme nous l'avons dit, le port de New-York serait à peu près continuellement gelé, ce qui ne lui arrive maintenant qu'assez rarement.

On nous dira peut-être que l'éminent hydrographe a proposé un barrage mobile ; mais alors, à quoi bon dépenser quarante milliards de dollars pour fermer des écluses qu'il faudrait s'empresse de rouvrir ?

Encore n'est-il pas certain que le courant, une fois détourné, consentirait à reprendre son ancien chemin ; mais nous n'essaierons pas de résoudre à présent ce nouveau problème.

On jugera probablement, de ce qui précède, que le savant américain s'est beaucoup avancé en proférant ses imprudentes menaces ; ne lui demandons pas ce qu'il penserait d'une croisade des peuples d'Europe qui, voulant avoir un peu plus chaud, entendraient réaliser eux-mêmes son beau projet ! Comme quoi il nous semble très raisonnable, ce dicton qui nous engage à tourner la langue sept fois dans la bouche avant de parler. Aussi utile nous apparaît-il, même pour un grand savant, de tourner sept fois sa plume dans son encrier avant de commencer à écrire.

D^r G. SIMOENS.

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 :
D^r André DURVILLE D^r Gaston DURVILLE
Secrétaire général : Pierre AUDEBERT
DIRECTION-ADMINISTRATION :
15 bis, rue Cimmarosa, 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

LE FRUIT

CONTRE L'ALCOOL

A l'occasion d'une séance de la Société de Médecine Naturiste de Marseille, le docteur Paul Dauphin, d'Arles-sur-Rhône, a fait une très intéressante causerie sur « Le fruit-aliment ». Nous en extrayons le passage suivant :

ALIMENT, excellent et délicieux aliment et, il est permis de le dire, type de l'aliment de première nécessité pour l'homme, le fruit, à qui devrait aller toute la faveur de ce dernier mais qui ne l'a pas, du moins en France, le fruit possède en outre un titre que le médecin naturiste, tel que je le conçois en tout cas, doit mettre en évidence.

Le fruit s'oppose à l'alcool, la consommation du fruit s'oppose à l'alcoolisme.

L'antidote de l'alcool, pour reprendre une expression déjà consacrée par l'usage, l'antidote de l'alcool ce n'est pas, comme le proclame une opinion qui pour être officielle n'en est pas moins contestable, ce n'est pas le vin, le vin fermenté, boisson alcoolique ; c'est le fruit.

Que l'alcoolisme doive être une des préoccupations du médecin naturiste, il n'est peut-être pas superflu de l'affirmer, et de justifier cette affirmation. Le docteur Poucel a rappelé cette critique, volontiers formulée, qu'il y a autant de variétés ou de conceptions du naturisme que de naturistes.

Sans doute est-il inévitable que la doctrine naturiste, s'appliquant à un objet complexe comme la réforme de notre manière de vivre par la recherche et l'observation des lois naturelles oubliées ou ignorées, paraisse prendre, suivant le tour d'esprit imprimé à chaque auteur par ses études antérieures et ses observations personnelles, des aspects quelque peu divers pour le profane et même pour l'adepte, dont la réceptivité, si l'on peut dire, n'est d'ailleurs pas identique à l'égard de chaque idée ou de chaque pratique nouvelles pour lui.

Mais peut-être aussi, non pas tant du fait de ceux qui ont écrit ou écrivent du naturisme, et chez qui, seulement, telle ou telle idée, tel ou tel conseil sont présentés avec plus ou moins d'éclat, plus ou moins d'insistance, qu'à cause du penchant de l'homme à choisir ce qui le heurte le moins et nécessite le moins

de effort, peut-être y a-t-il des naturistes dont toute la volonté de rénovation se porte ou paraît se porter uniquement sur l'utilisation systématique des agents physiques : eau, air, lumière, sur la part à réserver dans notre existence au fonctionnement trop négligé de notre peau et à l'exercice de nos muscles.

Réforme par laquelle, assurément, le naturisme réalise d'inappréciables bienfaits. Mais réforme qui doit s'accompagner d'une autre, si nous sommes logiques, d'une autre sans laquelle elle ne peut pas produire son plein rendement.

Nous ne pouvons nous contenter d'un naturisme pour l'usage externe, lequel, du reste, le plus souvent, soumis à des conditions de loisirs, de temps et de lieu, ne peut être pratiqué que par intermittences. La réforme alimentaire, au contraire, plus généralement le renoncement aux toxiques ingérés ou respirés, pour tout dire le redressement de soi-même, cela est permanent, continu, praticable en toute circonstance et partout.

Et comment, si l'on veut acquérir et conserver la santé, peut-on sans contradiction ne pas commencer par rompre avec ce qui la compromet ou la supprime ? Peut-on à la fois aimer et rechercher l'air pur et, non content des impuretés que notre respiration y jette, y ajouter celles que produit la combustion du tabac ? Comment concilier le désir d'être sain et fort avec la fidélité aux vieilles erreurs du manger et du boire ? Sachant que la seule boisson nécessaire et suffisante, la seule boisson véritablement hygiénique est l'eau, peut-on soi-même et, si l'on est médecin, peut-on pour ceux dont on est le guide, par ses conseils, par son autorité, par son exemple, accepter et tolérer l'usage d'un poison comme l'alcool, rester passif, c'est-à-dire complice, devant un fléau tel que l'alcoolisme, lequel, a-t-on dit, est pire que la guerre, la peste et la famine réunies ?

Il est des notions par trop ignorées et qu'il nous appartient de répandre : que la France se classe en tête de toutes les nations par sa consommation de 20 litres d'alcool pur à 100 degrés, sur lesquels 167 litres de vin, par ha-

bitant et par an, l'Italie venant deuxième avec 110 litres de vin et 14 litres seulement d'alcool ; que la France est bonne première encore par le nombre des débits de boissons : 500.000, 1 par 80 habitants (nombre pourtant insuffisant au gré de nos gouvernants, puisqu'un article additionnel de la loi de finances a autorisé, il y a deux ans, l'ouverture de 2.000 nouveaux débits) ; qu'à cette hyperalcoolisation déclarée il faut ajouter la clandestinité, favorisée par nos 2.600.000 bouilleurs de cru.

On ne sait pas assez qu'un litre de vin à 10° contient 100 cm³ d'alcool pur à 100°, soit un grand verre d'eau-de-vie, que l'alcool est responsable directement ou indirectement dans 60 % des cas de l'aliénation mentale, dans 50 % des cas des crimes et des délits. Comme il l'est trop souvent de l'idiotie, de la débilité mentale, de l'arriération.

Or les asiles refusent du monde. On s'inquiète du nombre croissant des aliénés circulant, de la criminalité juvénile, sans parler de celle des adultes, et de la mortalité infantile. On est obligé de créer des établissements spéciaux pour les enfants anormaux, et les innombrables instables désolent les instituteurs et professeurs.

On croit trop, parce que l'ivrognerie paraît moins fréquente, que l'alcoolisme décroît. On ne prend pas garde à l'alcoolisme chronique dont les ravages sont autrement redoutables : néfaste non seulement pour l'individu, mais pour sa descendance, cause déterminante ou aggravante de maladies sans nombre, facteur de sénilité précoce.

On ne se rend pas compte que les conditions de la vie moderne, la nouveauté et la rapidité toujours plus grande des moyens de transport, l'encombrement des routes, la conquête des airs, la multiplicité et l'importance des accidents et des catastrophes ne permettent plus l'indulgence que l'on pouvait à la rigueur montrer jadis à l'égard des manifestations légères de l'alcoolisme, l'ébriété discrète, l'euphorie, en deçà desquelles se placent toutes celles que peut produire la

moindre dose d'une boisson alcoolique et que seuls décèlent des épreuves et des tests.

Il est ainsi démontré que les facultés cérébrales les plus élevées, la présence d'esprit, l'attention, la réflexion, la décision sont diminuées, le temps de réaction (celui qui s'écoule entre la perception d'une impression et le déclenchement de l'acte) allongé. Qui consomme tant soit peu d'alcool ne peut se flatter de n'en subir ou de ne créer par là-même aucun dommage. Qui même n'en consomme point ne peut être assuré de ne pas être une victime de l'alcool.

Il est bien des moyens, heureusement, de combattre l'alcoolisme. Mais il n'en est pas de meilleur que de prôner le fruit chez l'adulte, de lui inculquer l'amour du fruit, de fortifier chez l'enfant son penchant naturel pour le fruit, de montrer l'antagonisme du fruit et de l'alcool, antagonisme que l'on pourrait inclure dans cette formule : *là où est le fruit n'est pas l'alcool, là où est l'alcool n'est plus le fruit.*

Il est vrai aussi que l'alcool provient du fruit, que l'alcoolisme est né de la consommation du jus de fruits abandonné à lui-même et fermenté, soit que les fruits très mûrs se soient spontanément écrasés, soit qu'ils aient été pressés par l'homme désireux d'en conserver au moins le jus. Mais nos connaissances nous permettent aujourd'hui de nous libérer de certains phénomènes jusque là passivement acceptés.

Depuis que nous savons comment et pourquoi l'alcool est nuisible, depuis que nous savons, grâce à Pasteur, comment naît l'alcool, de la transformation du sucre par des levures, nous pouvons éviter que le fruit ne devienne une source d'alcool. Autant de fruits consommés, autant de fruits soustraits à la fermentation alcoolique et à la distillation. Et c'est tout bénéfique.

En Suisse, pays qui pâtit de l'alcoolisme moins que nous mais le combat plus vigoureux-

sement, l'enseignement antialcoolique utilise des tableaux plus éloquentes que de longs discours ; deux d'entre eux, par exemple, reproduisent un tonneau, plein de jus de raisin ou de pomme. Dans l'un la levure, sous les traits d'un affreux petit bonhomme, se gave de sucre, l'acide carbonique se dégage et il reste l'alcool ; dans l'autre, saisi à la gorge, le malfaiteur est mis dans l'impossibilité de nuire, le sucre est conservé. Ce sucre du fruit, cet aliment, source de chaleur et d'énergie, ne sera plus transformé en alcool, poison narcotique.

Ailleurs, c'est un pain de sucre monumental figuré à côté de la cathédrale de Berne, et qui équivaut à la masse de sucre ainsi détruite inconsidérément en Suisse pendant une année. Quel pain de sucre autrement colossal ne faudrait-il pas pour établir la même compa-

raison chez nous ! Et combien de wagons de sucre, si les levures alcooliques en détruisent annuellement 3.000 chez nos voisins, comme l'indique encore un de leurs graphiques !

L'appauvrissement en éléments utiles résultant de la fermentation est rendu évident par la comparaison des résidus secs laissés par la dessiccation d'un litre de moût de raisin et celle d'un litre de vin fermenté : 200 grammes pour le premier, 20 grammes pour le second ; 90 % de perte.

La fermentation alcoolique correspond donc à un véritable gaspillage de principes alimentaires auxquels elle substitue un des pires poisons. N'est-ce pas assez pour lier l'antialcoolisme au naturisme et à la question du fruit ?

D' Paul DAUPHIN.



Il faut fortifier le penchant naturel qu'a l'enfant pour le fruit... →
(Photo David-Gell.)

La prothèse dentaire

La prothèse en général est l'art de remplacer ou reconstituer les organes ou leurs fragments qui manquent. Son domaine est immense : on s'en est aperçu pendant et après la guerre, quand il a fallu remplacer des nez, des oreilles, des bras, des jambes, etc. La prothèse dentaire n'en est donc qu'une faible partie, cependant très importante, car rares sont les individus qui peuvent se vanter de ne pas avoir au moins une couronne dans la bouche. Depuis une trentaine d'années, cette science a d'ailleurs fait des progrès considérables et, à l'heure actuelle, il est permis aux dentistes expérimentés de remplacer une denture, entièrement ou partiellement, d'une manière invisible.

Cela ne veut pas dire, du reste, que la prothèse dentaire soit d'invention récente ; dans ce court article, où nous ne pourrions parler que de généralités, il est intéressant d'en rappeler, en quelques mots, l'histoire.

Les nécropoles romaines, égyptiennes ou phéniciennes nous ont permis de trouver des traces de dentistes qui supposaient déjà certaines connaissances ; les poètes latins ne se gênaient pas, d'ailleurs, pour cribler d'épigrammes les porteurs de râteliers. On utilisait les dents de cheval que l'on taillait plus ou moins à la forme et aux dimensions voulues.

Plus tard, on essaya d'utiliser la dent d'hippopotame ; mais, dans la bouche humaine, la dent d'hippopotame se sentait sans doute mal à l'aise ; elle virait au jaune ou au bleu, tout en dégageant une odeur nauséabonde.

A tous égards, les dents humaines étaient supérieures ; mais, en raison de leur origine, les délicats hésitaient, car les grands pourvoyeurs étaient les fossoyeurs et les garçons d'amphithéâtre ; l'idée de porter dans sa bouche la denture d'un cholérique, d'un pestiféré ou d'un cancéreux faisait reculer bien des gens. Un de mes lointains confrères, Désirabode, écrivait sans rire « qu'en temps de guerre on pouvait en avoir de très belles et de très saines, capables de répondre à tous les besoins » ; mais on ne pouvait pas continuellement se battre pour fournir les dentistes de jadis...

Beaucoup plus tard, à la fin du XVIII^e siècle, on commença à utiliser les dents en porcelaine. Les progrès furent rapides en utilisant, de pair, l'or, le platine et d'autres métaux. Actuellement, les ressources de la prothèse dentaire moderne sont infinies.

Le but de la prothèse dentaire est double : esthétique et fonctionnel.

Esthétiques, les appareils dentaires permettront de redonner au visage la beauté en effaçant les rides, en soutenant les lèvres et les joues et en réparant les brèches dans l'arcade dentaire.

Fonctionnels, ils permettront une bonne mastication, condition primordiale d'une bonne digestion, et une phonation convenable.

Envisageons quelques cas de prothèse qui permettront de mieux comprendre les différents problèmes qui peuvent se poser pour remplacer les dents.

Cas le plus simple. — Il manque la couronne de la dent et la racine peut encore être soignée ; dans ce cas, la dent à pivot s'impose. Une méthode très simple consiste à enfoncer dans le canal dentaire une tige en platine, qui soutient une dent en porcelaine ; mais il est rare qu'au bout de quelques mois, sous les efforts répétés de la mastication, la racine n'éclate pas, ce qui impose l'extraction. Une meilleure méthode consiste à ceinturer le bord de la racine d'une mince bague invisible, située sous la gencive.

La couronne en or ou en platine sert à reconstituer ou à consolider une dent. Si la dent à couronner est apparente, le meilleur procédé consiste à la recouvrir d'une couronne en porcelaine. Cette dernière offre des avantages indéniables : peu conductrice de la chaleur, bien supportée par la gencive, elle donne toute satisfaction du point de vue esthétique.

Bridge ou pont. — Quand il manque plusieurs dents, on peut les remplacer par un « bridge », ou pont. Le pont (je crois inutile d'employer ici le terme anglo-saxon, puisque nous avons l'équivalent en français) est un appareil de prothèse prenant exclusivement appui sur des dents naturelles ou sur des racines, et qui s'oppose à l'appareil mobile, qui, lui, prend toujours point d'appui sur une muqueuse. Il est, d'autre part, complètement fixe dans la bouche du malade, qui ne peut le retirer.

Dans quels cas doit-on faire ces ponts ? — 1^o Lorsque le patient ne peut pas supporter de plaque ; 2^o Lorsqu'un appareil mobile gêne l'élocution (orateurs, comédiens, chanteurs) ; 3^o Lorsqu'une personne, le plus souvent une femme, tient à conserver une denture impeccable et exige une restauration invisible.

Dans l'exécution du pont, on dissimule le plus possible le métal ; s'il doit remplacer plusieurs dents et qu'une couronne soit nécessaire, le platine s'impose, étant moins éclatant que l'or ; mais toute la partie située entre les deux piliers doit être en porcelaine, et renforcée à l'intérieur par le métal.

Appareil mobile. — Nous avons tous vu, dans notre enfance, les vieilles parentes provinciales déposer chaque soir leur dentier, sourire amovible, dans un verre d'eau, à la tête de leur lit, ce qui — la jeunesse étant sans pitié — nous faisait sourire. Il peut arriver cependant que, vu le grand nombre de dents manquantes et la mobilité de celles qui restent, on soit obligé de faire un appareil mobile. La plaque est alors réduite au minimum ou même remplacée par des petites barres qui s'appuient sur le palais. Bien entendu, la partie visible est toujours composée de dents en porcelaine de teinte et de forme semblables à celles des dents restantes.

Pour la nuit, l'horrible verre d'eau et son contenu ne doivent plus exister avec un appareil bien ajusté. Dans la solitude de la salle de bains ou du cabinet de toilette, loin des regards curieux ou railleurs, ces dents sont brossées, comme le sont leurs sœurs naturelles, et remises immédiatement dans la bouche, où elles ne gênent aucunement le sommeil.

L'édenté complet. — « L'irréparable outrage des ans », et plus encore la mauvaise hygiène, les abus et

la vie sédentaire, arrivent à supprimer la dernière dent. Il faut un appareil complet. Avant tout, celui-ci doit tenir et le malade ne doit pas avoir cette impression pénible de sentir ses dents remuer à chaque parole ou à chaque mouvement respiratoire.

L'adhérence du dentier est facilement obtenue par l'application de certains principes. Au point de vue esthétique, le goût du praticien peut se donner libre cours. Il faut éviter, avant tout, cette régularité que l'on constate encore très souvent et qui révèle tout de suite le « faux ». Une bouche normale n'est pas un clavier de piano. Quelques irrégularités simulées rappellent la nature ; une dent peut chevaucher sur sa voisine, qui elle-même est en retrait par rapport à celle qui la suit ; une dent en porcelaine peut être remplacée par une dent en or qui simule une couronne. Les dents antérieures peuvent être striées et un peu jaunes.

En résumé, même s'il manque une seule dent dans votre bouche, faites-la remplacer, car l'acte digestif commence à la mastication, et la mastication n'est possible qu'avec une denture complète. De plus, si l'application des règles du naturisme embellit l'individu, il ne faut pas oublier que la prothèse dentaire contribuera à cette beauté, en permettant un rire joyeux et sain, qui est le propre de l'homme, et spécialement du naturiste.

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.

DE L'UTILITÉ DE LA CONSULTATION DENTAIRE GRATUITE (samedi de 14 à 16 heures, sur rendez-vous ; *Invalides* 27-47). — Deux exemples récents montreront combien il est utile de se renseigner à temps :

1^o Un dentiste de la banlieue nord m'adresse un de ses patients, qui présente une ulcération indurée de la langue, laquelle se fendille, saigne facilement et devient douloureuse. L'aspect de cette lésion ne me dit rien de bon et je pense tout de suite au cancer de la langue. Une biopsie confirme mon point de vue et j'adresse d'urgence le malade au service de chirurgie compétent ;

2^o Le deuxième cas est heureusement moins grave : profitant d'un examen médical à l'Institut Naturiste, une patiente de province vient me demander mon avis sur une prothèse à effectuer dans sa bouche.

Elle a consulté, dans sa ville, deux dentistes qui ne sont pas d'accord ; l'un lui propose un bridge très onéreux et l'autre une plaque d'un prix plus modeste. L'examen de sa bouche montre les dents restantes douteuses, mobiles, incapables de supporter un bridge plus de six à huit mois. Il faut donc faire une plaque, si l'on veut exécuter un travail consciencieux.

La malade repartant le lendemain, je lui conseille d'aller trouver le confrère dont le diagnostic est conforme au mien. — M.-B.

A VENDRE, A L'ILE DU LEVANT

1^o Dans le lotissement du Domaine des Arbousiers

RARES TERRAINS

disponibles, toutes expositions,
de 500 à 3.000 mètres :
— 9 francs le mètre —

Les parcelles à vendre sont les dernières du lotissement du Domaine des Arbousiers. Ce lotissement ne sera pas étendu.

2^o En plein centre commerçant

TRÈS BEL IMMEUBLE

de lignes modernes, entièrement neuf, avec terrain d'environ 500 mètres, comportant 7 grandes pièces sur deux étages

VUE SPLENDIDE SUR LA MER — EXPOSITION EN PLEIN MIDI
Grande citerne

Cet immeuble, absolument neuf, conviendrait admirablement à un commerce : Pension de famille, petit hôtel, location de chambres meublées, etc.
LIBRE DE TOUTE LOCATION

Entrée en jouissance immédiate. — Peintures et installation sanitaire à la charge de l'acquéreur.

Prix à débattre : 95.000 francs

3^o A mi-chemin de la Perspective

VILLA

neuve, 5 pièces, gros œuvre terminé, aménagements et peintures à la charge de l'acquéreur, avec

BEAU TERRAIN

de 3.000 mètres pouvant être divisé

VUE IMPRENABLE sur la baie de Port-Man

LIBRE DE TOUTE LOCATION

ENTRÉE EN JOUISSANCE IMMÉDIATE

Prix modeste à débattre

S'adresser : Agence des Arbousiers, Ile du Levant, ou Dr André Durville, Imprimerie de Naturisme, 24, r. d'Alleray, Paris, tous les jours non fériés de 10 h. à midi

LA PAGE DU MALADE

LE FOIE, ORGANE FONDAMENTAL DE LA DÉFENSE ORGANIQUE

La vie malsaine que nous menons (alimentation trop copieuse et mal composée, et sédentarité...) endommage notre estomac et notre foie, ouvrant la porte à toutes les misères malades qui nous assaillent...

Des centaines de lecteurs nous ont demandé, depuis plusieurs mois, de leur parler du foie, de ses tares ; qu'ils veuillent bien trouver ici un exposé d'ensemble de la question qui les intéresse.

Enorme organe, le plus gros de tout le corps, le foie peut être comparé, au point de vue de sa forme, à un très gros ovoïde couché transversalement, sous la partie droite du diaphragme, et de telle sorte que la grosse extrémité de l'ovoïde soit à droite et la petite à la région dite creux de l'estomac.

Le foie, d'ailleurs, n'est pas un ovoïde entier, il est un demi-ovoïde seulement. On aurait enlevé, par une section plane, tout le bas de l'ovoïde (voir notre schéma) ; de la sorte, l'organe présente une face supérieure, qui est courbe, et une face inférieure, qui est à peu près plate. La face supérieure, courbe, est collée sous le diaphragme ; la face inférieure, à peu près plate, repose sur plusieurs organes : angle droit du côlon et rein droit surtout, et la vésicule biliaire s'y accroche.

La façon sage ou antinaturelle suivant laquelle on vit — en particulier suivant laquelle on se nourrit et remue — modifie le volume et le poids du foie.

Il est classique de dire qu'un foie humain normal pèse, en moyenne, deux kilos.

Nous nous excusons de considérer comme excessif ce chiffre, qui est pourtant accepté par tout le monde.

Pour établir ledit chiffre, les anatomistes ont, selon une méthode contre laquelle nous avons déjà protesté, pesé une grande quantité de foies. Ces foies étaient prélevés sur des cadavres des hôpitaux, autrement dit ce qui a servi à établir le poids moyen du foie bien portant, c'est la moyenne des poids de gens tellement malades qu'ils en sont morts. On a pourtant, bien entendu, éliminé les foies qu'on constatait nettement pathologiques (foies cancéreux, foies atrophiés, foies gras dits de marchands de vin...), mais l'élimination en question ne peut pas nous satisfaire, car, à notre avis, le foie n'est pas

malade seulement lorsqu'il est cancéreux, atrophique ou visiblement hypertrophique, mais il est malade dès que l'organisme a le plus petit déséquilibre.

Il est l'organe fondamental de la défense organique, parce qu'il est l'organe fondamental de la défense digestive et que la défense digestive est la protection de base de notre vie.

Pour anéantir les toxines digestives, les poisons de toutes sortes, les microbes..., il se congestionne, autrement dit il augmente de volume et de poids. Il ne cesse d'employer cette méthode que lorsqu'elle lui devient absolument impossible par suite de l'usure. Mais, même usé, si le foie ne peut plus réagir par la totalité de ses cellules, il réagit encore — et toujours en se congestionnant — par certaines parties de lui-même, la partie gau-

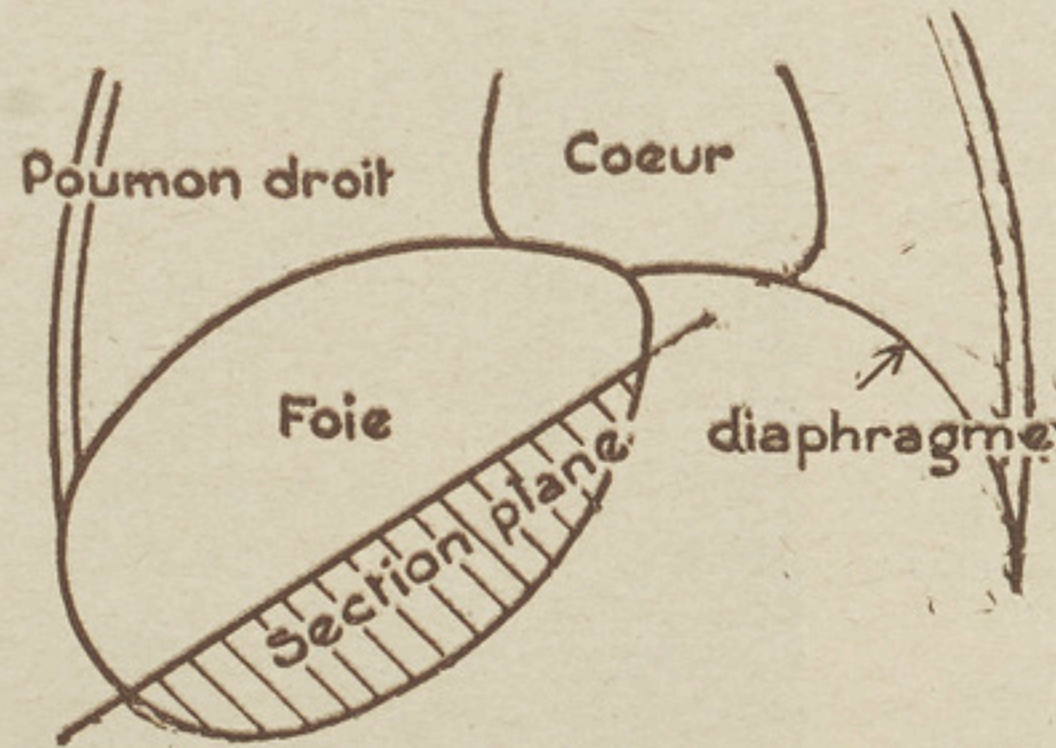


Schéma représentant le foie en place sous le diaphragme.

che surtout. C'est ainsi que des foies d'alcooliques, complètement atrophiés à droite, possèdent encore des parties grosses à gauche.

Il résulte de cet exposé que tous les foies qu'on peut examiner (foie des gens nettement malades et aussi foie d'une foule innombrable de gens qui s'imaginent être bien portants) sont pathologiques : ce sont des foies trop gros.

Les observations précises que nous avons faites depuis des années sous l'écran aux rayons X, à l'Institut Naturiste, nous permettent de dire qu'à peu près seuls parmi les gens que nous avons examinés, nos athlètes naturistes — sobriement alimentés et vigoureusement culturistes — ont un foie normal, et ce foie normal est moins gros que ne le disent les classiques.

Quoiqu'il nous soit difficile de donner des précisions pondérales, puisqu'on ne peut mettre sur la balance les foies qui nous ont servi de modèles, nous pensons, d'après l'examen des volumes, qu'il conviendrait de diminuer de 200 à 300 grammes les chiffres admis jusqu'à ce jour ; autrement dit un foie d'adulte normal pèse de 17 à 1.800 grammes.

Déjà dans notre ouvrage « La Cure Naturiste » nous signalions l'extrême fréquence de l'hépatite congestive, laquelle a pour causes essentielles les erreurs d'hygiène (suralimentation et sédentarité en particulier), et rappelions que ce sont deux médecins français, Glénard et Pascault, qui l'ont, les premiers, signalée.

L'hépatite congestive, monnaie courante des cabinets de consultation, se manifeste cliniquement par une sensibilité douloureuse, lorsqu'on appuie avec le doigt, juste

en dessous de la pointe du sternum, à la région dite creux de l'estomac. Cette région, contrairement à ce qu'on croit habituellement, est occupée non pas par l'estomac, mais par le lobe gauche du foie (1).

L'Ecole classique a fréquemment accusé le foie de provoquer, lorsqu'il est trop gros, ou lorsqu'il est abaissé, certaines ptoses abdominales localisées, celle du rein droit en particulier.

Il paraît rationnel, a priori, d'admettre qu'un foie gros ou abaissé peut peser sur le rein droit, qui est juste placé sous lui. Quoi qu'il en soit, nous ne pensons pas que cette explication soit la bonne, pour la grosse majorité des ptoses du rein droit.

D'abord, disons que les abaissements du foie, qu'on dit fréquents, nous apparaissent extrêmement rares. On prend, d'habitude, pour un abaissement ce qui est, en réalité, de l'insuffisance héréditaire de la partie haute de l'organe. Quand il manque du tissu dans la région du dôme hépatique, l'organe paraît bas, quoiqu'il soit à sa place ; du moins sa partie basse est à sa place et, de ce fait, ne peut pas obliger le rein à descendre.

D'autre part, ainsi que nous l'avons écrit dans « Naturisme », la radio montre habituellement, chez les ptosiques de l'estomac et du rein droit, que le diaphragme du côté droit, non seulement n'est pas abaissé, mais qu'il est remonté (il est remonté quand il n'y a pas d'atrophie héréditaire du dôme).

Nous pensons que la ptose du rein droit a surtout pour cause, non pas la pesée qu'exerce sur lui un foie trop gros ou abaissé, mais l'abaissement du pylore.

Chez les gens dont le pylore est à sa place, à droite de la colonne vertébrale, et dont les ligaments pyloriques sont normaux, la loge du rein droit reste close, autrement dit le rein ne peut pas s'abaisser. Que le pylore soit, au contraire, abaissé, ce qui existe dans une foule de ptoses gastriques sévères, alors les ligaments pyloriques sont tirillés, et ce tiraillement, ouvrant le bas de la loge du rein, invite le rein à descendre.

(1) La Cure Naturiste, tome 1, 4^e édition, chapitre Suralimentation et Sobriété, page 97 et suivantes.

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.

LES D^{rs} GASTON ET ANDRÉ DURVILLE
informent les lecteurs de *Naturisme* que leur

CLINIQUE GRATUITE

aura lieu désormais tous les MERCREDIS, à 20 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 nécessaires par leur état.

NOTE IMPORTANTE. — L'affluence considérable des malades à la Clinique Gratuite oblige actuellement à prendre rendez-vous quinze jours et même trois semaines à l'avance.

LA PAGE DE LA FEMME

Votre corps



LA
SILHOUETTE
FINE ET
MUSCLÉE

Suite des exercices destinés à amincir et muscler la silhouette de la femme (Voir Naturisme du 1^{er} mars). Amincissement du bassin. — Premier exercice : Position de départ : debout, si possible sans s'appuyer contre un meuble ou contre un mur, c'est-à-dire en tenant son équilibre sans aide. Mouvement : levez un genou de côté (photo 1) ; allongez ensuite la jambe lentement vers l'arrière,



aussi haut que possible (photo 2). Exécuter huit fois pour chaque jambe. — Deuxième exercice : Position de départ : debout, levez la jambe droite tendue de côté, pas très haut, mais en tournant le genou vers le plafond (photo 3). Mouvement : faire un mouvement de rotation de la hanche pour tourner la jambe ; le genou se trouve alors dirigé vers l'avant (photo 4). Pendant ces rotations de la hanche, le pied de la jambe levée ne doit ni s'élever, ni s'abaisser. Exécuter huit fois pour chaque jambe.



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

Promenade à travers l'Ile du Levant

(SUITE DE LA PAGE 5.)

Et puis, le brave gardien, M. Magagnol, et sa femme possèdent l'art de recevoir leurs visiteurs avec une cordialité si franche et si gaie ! Une promenade au Phare, ce n'est pas seulement une cure de soleil, d'air et de mouvement, c'est aussi une cure d'optimisme. Nous nous souviendrons toujours, quant à nous, de certaine journée de juillet 1934 où, en compagnie d'une vingtaine de naturalistes, nous avons accompli le rituel pèlerinage. On s'en fut en chantant, sous le ciel bleu. En tête, un couple de mélomanes toulousains infatigables donnait le ton ; on reprenait en chœur le refrain. Et l'on revint de même, après avoir déjeuné à la table de M. et Mme Magagnol sous le signe d'une bonne humeur sans mélange... Ah ! comme ils étaient loin, alors, les multiples soucis de la déprimante vie citadine ! Mais voyons l'itinéraire : à la Bergerie, continuer droit devant soi. Le chemin, montant et descendant, serpente à travers le maquis ; çà et là, des arbres tombés obligent à un détour. Une dernière descente, suivie d'une montée escarpée, nous amène en vue du Sémaphore. On laisse à gauche cet établissement, et on aperçoit, à droite, le Phare du Titan, construit en 1837, la maison du personnel et la large terrasse cimentée qui les entoure. Après quelques minutes de descente dans un paysage aride évoquant la lande bretonne,

on arrive sur la terrasse du Phare, qui s'élève à 77 mètres au-dessus des flots. De là, on jouit d'une vue admirable sur les falaises abruptes, véritablement grandioses, que couronnent le Phare et le Sémaphore. Par un escalier en « zigzags » creusé au flanc de la falaise, on peut atteindre un petit port aménagé dans une anse bien abritée, juste au pied du Phare. — Du village naturaliste de l'Aiguade au Phare et retour : environ 21 kilomètres. Bons chemins jusqu'au Jas Vieux, assez bons ensuite. — A l'époque des grandes vacances, des excursions au Phare, en groupe, sont souvent organisées. Le départ a lieu généralement vers 7 ou 8 heures du matin, le retour vers 18 ou 19 heures. Se renseigner à l'Agence Officielle des Arbousiers.

Nous étudierons, dans un prochain article, les promenades en bateau. Nous verrons aussi quelles plages il faut choisir de préférence à d'autres pour le bain du matin et pour celui de l'après-midi. Nous dirons enfin où les naturistes font habituellement leur séance de culture physique collective, et quels sont les emplacements qui conviennent le mieux au camping.

Pierre AUDEBERT.

Un grand débat au Club du Faubourg sous les auspices de « Naturisme »

Mardi prochain 21 avril, Salle Wagram, à 21 heures, le docteur Gaston Durville fera un exposé de la conception naturiste sur :

Femmes maigres et grasses.

Oui ou non, la femme doit-elle être grosse ? En 1936, comme autrefois les Vénus de Rome, les belles femmes doivent-elles être fessues ? Pour guérir la maigreur, immobilité ou travail corporel ?

Le programme de cette séance comprendra en outre, notamment, une présentation de « La grâce et la beauté », avec danses par Ione et Brieux, de l'Opéra.

Sur présentation de la bande du présent numéro, les abonnés de « Naturisme » ne paieront que **trois francs**, au lieu de six, prix habituel, pour assister à cette soirée.

DISTINCTIONS HONORIFIQUES

La Société « Arts-Sciences-Lettres » vient de décerner sa médaille d'honneur de vermeil à nos directeurs, les docteurs Gaston et André Durville.

M. Pierre Audebert, secrétaire général de *Naturisme*, a reçu la médaille d'argent de la même société.

MM. Roger Haguénauer, administrateur des stades de Physiopolis, et Auguste Chauveton, directeur de l'imprimerie et gérant de *Naturisme*, ainsi que Mme Renée Leroy, chef de nos services administratifs, ont reçu la médaille de bronze.

Ces récompenses honorifiques ont été remises solennellement, le 29 mars, dans la Salle des Fêtes de la Mairie du 15^e arrondissement, à l'occasion d'une fête présidée par M. Luc, directeur général de l'Enseignement technique, au cours de laquelle l'amiral Guépratte, en grande tenue, est venu recevoir la médaille d'or.

LA VIE AU VILLAGE NATURISTE DE L'ILE DU LEVANT

Ouverture de l'Hôtel de M. Bascle

M. Bascle nous annonce l'ouverture, pour le 1^{er} juillet, de son hôtel « Villa Marie-Jeanne ».

Cet hôtel, d'où l'on a une vue incomparable sur Port-Cros, Porquerolles, la presqu'île de Giens et le cap Bénat, sera doté de l'éclairage au Primagaz. Il comprend huit chambres avec cuisine. Chaque chambre est pourvue d'un lit de deux personnes et d'un lit d'une personne ; chaque cuisine possède le matériel nécessaire, et notamment un réchaud Primagaz. Prix : 18 francs par jour.

La « Villa Marie-Jeanne » comprend, en outre, un appartement de deux pièces avec cuisine.

Pour la location, s'adresser, jusqu'au 1^{er} juin, à M. Bascle, 3, rue Edouard-Béliard, Etampes (Seine-et-Oise) ; ensuite, à l'île du Levant.

COMMUNIQUÉ DE MADOLIN

Catalogues. — Les clients naturistes intéressés par les produits Madolin sont priés de demander le catalogue vert qui vient de paraître. Ils y trouveront des nouveautés qui sont toujours conçues suivant les principes naturistes.

Adresse. — Madolin prie ses clients de ne plus adresser de correspondance rue Marcadet. Le siège de la maison est, depuis plus d'un an, transféré 3, rue des Petites-Ecuries, Paris-10°. Téléphone : Provence 49-83.

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 22 avril, à 10 h.

DEMANDES D'EMPLOIS ■ ■ ■ ■ ■

Ménage natur., 2 enf., cherche empl. ds centre natur., sanatorium, preventorium. Mari bonnes connaiss. entretien de bâtiments, plomb., chauffage, divers. Femme connaiss. soins enf. et malades. Références. *Natur.*, 892.

OFFRES D'EMPLOIS ■ ■ ■ ■ ■

NICE (A.-M.). Dame seule, coiff., dem. j. f. 18 à 28 a., prés. bien, b. santé, pour ménage et comm. Entretien et pourboires. Facilité appr. métier. *Naturisme*, n° 888.

JEUNE MÉDECIN naturiste est demandé pour service médical du dimanche à Physiopolis. — Pour tous renseignements, s'adresser, le dimanche, à M. Roger Haguenauer, administrateur des stades, à l'île des Naturistes, Villennes-sur-Seine (Seine-et-Oise).

Dem. j. h. 16-18 a., au pair pr trav. agricoles. *Nat.*, 890.

H. naturiste au pair aide culture et maison chez camarade naturiste dans campagne Aix-Provence. *Nat.*, 896.

Jardinier ou agric. maraîcher pr Midi. *Naturisme*, 897.

DEMANDE pour travail dur et sain, vie en camarades, jeune homme 21-30 ans, robuste, intelligent, méthodique, loyal. — Belles possibilités culture intellectuelle et artistique. — Pressé. Ecrire à *Naturisme*, n° 899.

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).

DAME naturiste désire connaître naturistes habitant Chartres ou environs. Ecrire à *Naturisme*, n° 891.

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

ALIMENTATION NATURISTE ■ ■ ■ ■ ■

HUILE OLIVE premier jet. - Graisse végétale pure. Rem. lect. *Natur.* — Michaux-Bellaire, Salon (B.-du-R.).

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.

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

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

PENSIONS NATURISTES ■ ■ ■ ■ ■

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

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).

HELIOPOLIS. — Camp du Val des Moines, pension complète 12 et 17 francs. Demander notice.

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.

J. F. végét. cherche pension ou repas à Suresnes. Ecrire : Mlle Anna, 19 bis, r. du Mt-Valérien, Suresnes.

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

D. tr. sér. accept. enf. en garde à partir de 3 ans, alimentation naturiste, conf. moderne, jardins, à Plessis-Robinson, près bois Verrières. Prix mod. *Natur.*, 900.

LOCATIONS ■ ■ ■ ■ ■

A. N. I. D. A. Ile du Levant, bungalows 300 francs par mois. Demander conditions hors-saison.

CÈDE BAIL maison forestière, air salubre, pins, 50 kilomètres Paris. Ecrire : B. P. 82, Paris (5^e).

VENTES ■ ■ ■ ■ ■

A vendre, à l'île de Médan, deux terrains bien placés. Céderais à n'importe quel prix si promptement. *Nat.*, 893.

VENTE terrains, Paris, le Centre et Nice : bas prix. Ecrire : François Lacour, à Chateauponsac (Hte-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).

ETABLISSEMENTS NATURISTES ■ ■ ■ ■ ■

CELTIC-HOTEL, 14, rue Ganneron, Paris-18^e (Métro : Place Clichy). A 15 minutes Institut Naturiste. Chambres avec confort de 10 à 14 fr. par jour. Location au mois.

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

MARIAGES ■ ■ ■ ■ ■

JEUNE FILLE 33 a., phys. agréab., douce, sérieuse, bonne éducat., music., dot intéressante, espér., désire contracter mar. heureux avec homme 33-40 a., sain, bon caractère, situat. stable, région parisienne. *Natur.*, 889.

INSTITUTRICE natur., communiste, 36 a., dés. conn., vue mariage, fonctionn. parisien. *Naturisme*, n° 894.

JEUNE HOMME, 30 ans, correspondrait, vue mariage, jeune et gentille jeune fille, très sérieuse. *Natur.*, 895.

J. F. 29 ans, instit. Alsace, simple, phys. agréable, jeune, cath., aim. renc. M^r sain, loyal, bon, situat., revenus indiff., en vue mariage. Photo si poss. *Natur.*, 898.

DIVERS ■ ■ ■ ■ ■

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 d'e camp amér. compl., matelas laine et oreil., 1^{er} 99 fr. Adulte 119 fr. *Les Stocks S. A.*, 54, rue Cambronne, Paris-15^e. Ch. post. n° 1127-09.

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

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).

Sandales natur. « La Levantine ». Voir annonce ci-dessous



← La « Levantine » s'adapte parfaitement au pied.

Il existe de nombreuses marques de sandales naturistes...

Mais **UNE SEULE** sandale naturiste est parfaite, parce qu'elle est

**PRATIQUE
SOLIDE
ÉLÉGANTE**

et fabriquée avec des matières premières de **qualité supérieure** : c'est

« LA LEVANTINE »

(Marque déposée)

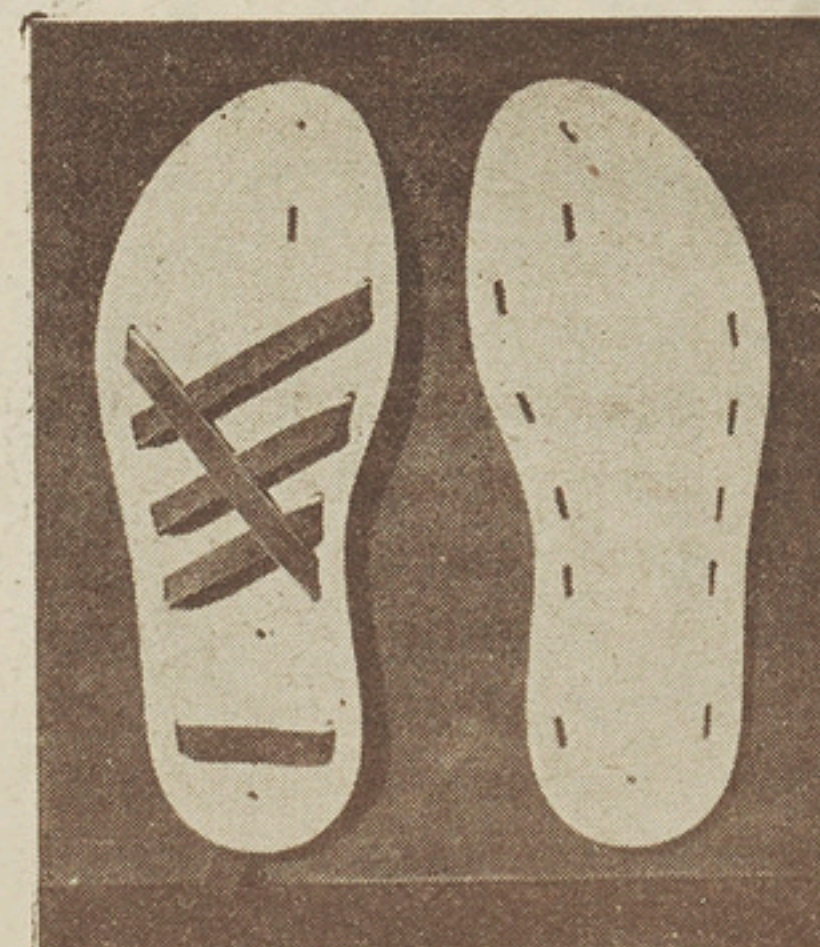
DE L'ARTISAN-SANDALIER P. PARSONNEAU

La fabrication de « LA LEVANTINE » exige des matières premières et surtout des peausseries de tout premier choix, puisqu'elle nécessite des lanières mesurant jusqu'à 133 centimètres, qui ne se trouvent pas dans les qualités employées habituellement par les sandaliers.

Du 25 au 27 (enfants)...	32 fr.
Du 28 au 31 (fillettes)...	35 »
Du 32 au 34 (gr. fillet.)	38 »
Du 35 au 39 (femmes)...	43 »
Du 40 au 44 (hommes)...	49 »
Du 45 au 47 (patrons)...	52 »

Comment est réalisé, entre les deux parties de la semelle, le montage permettant d'utiliser une lanière principale d'une seule pièce, c'est-à-dire réglable à volonté. →

Adresser les commandes à P. PARSONNEAU, artisan-sandalier, Ile du Levant, par Le Lavandou (Var), en joignant, sur une feuille de papier, le dessin du contour du pied, et en spécifiant : 1^o La pointure chaussée habituellement ; 2^o Le genre de semelle désiré (uskide, chromé ou cuir ordinaire). Envoi franco, même pour une seule paire. Paiement après réception par versement au c.c. Marseille 371-34.



Chronique fiscale

Bénéfices commerciaux Cas particuliers (suite)

Pisciculteurs. — Le contribuable qui élève des truites dans des installations spéciales et les nourrit principalement avec des produits achetés dans le commerce est à bon droit assujéti à l'impôt sur les bénéfices commerciaux.

Par contre, n'est pas passible dudit impôt le propriétaire qui exploite un étang qu'il a lui-même empoissonné. (Réponse *Journal Officiel*, 22 décembre 1926.)

Pêcheurs. — En principe, les contribuables qui se livrent à l'industrie de la pêche sont passibles de l'impôt sur les bénéfices commerciaux. Toutefois, les pêcheurs se livrant *personnellement* à la pêche des poissons, crustacés, coquillages et autres produits de la mer ou d'eau douce, sont soumis à l'impôt sur les traitements et salaires, pour leurs bénéfices professionnels. Par suite, l'impôt sur les bénéfices commerciaux n'atteint que les propriétaires de bateaux de pêche qui ne montent pas eux-mêmes leur bateau.

Les inscrits maritimes qui se livrent à la pêche sont soumis au même régime fiscal que la généralité des pêcheurs.

Locations diverses. — La location d'objets (outillage ou mobilier) qui ne sont pas imposables à la contribution foncière donne lieu à l'application de l'impôt sur les bénéfices commerciaux.

Le propriétaire d'une maison bourgeoise affectée à l'usage de pension de famille, qui loue cette maison avec les meubles et le matériel nécessaire à l'exploitation, doit être assujéti à l'impôt sur les bénéfices commerciaux à raison du bénéfice constitué par la partie

du prix de location qui s'applique à des objets mobiliers non atteints par la contribution foncière. (Réponse *Auriol, Journal Officiel* du 7 novembre 1930.)

La location de wagons-réservoirs tombe sous le coup de l'impôt sur les bénéfices commerciaux, même lorsque le propriétaire les a loués en bloc et pour une période assez longue à un tiers qui s'est chargé de les exploiter. (Réponse *Péchin, Journal Officiel* du 13 juin 1930.)

Les propriétaires fonciers qui se bornent à louer leurs immeubles non garnis de meubles ne tombent pas sous le coup de l'impôt sur les bénéfices commerciaux. Ils ne deviennent passibles dudit impôt que s'ils louent en meublé.

Les bailleurs de villas meublées sont passibles de l'impôt sur les bénéfices commerciaux à raison des profits qu'ils retirent de leurs locations, alors même

qu'ils n'assureraient pas le service des lieux loués. (Conseil d'Etat, 5 janvier 1923.)

Toutefois, un contribuable qui ne se livre qu'*occasionnellement* à des opérations de location ne saurait être considéré comme passible de l'impôt sur les bénéfices commerciaux. (Conseil d'Etat, 22 mars 1929.)

Pour établir l'impôt dû par les loueurs en meublé, il y a lieu de retrancher du montant des loyers encaissés par eux la valeur locative des locaux donnés en location, ainsi que l'amortissement du mobilier garnissant ces locaux. (Arrêt Conseil d'Etat, 31 mars 1931.)

L. R.

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

Tel cœur, tel nageur...



Over arm, trudgeon, crawl, brasse, water polo, exigent un effort cardiaque d'autant plus intense que la respiration est contenue. On ne devient un 'as' dans ces sports qu'en ménageant son cœur. Nageurs, ne buvez que du café SANKA sans caféine, le café des sportifs soucieux de leur forme.

**CAFÉ
SANKA**
sans caféine
Boulogne - Paris

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

LE FOURNISSEUR DES NATURISTES

J. MICHOU

TAILLEUR-CHEMISIER

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

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

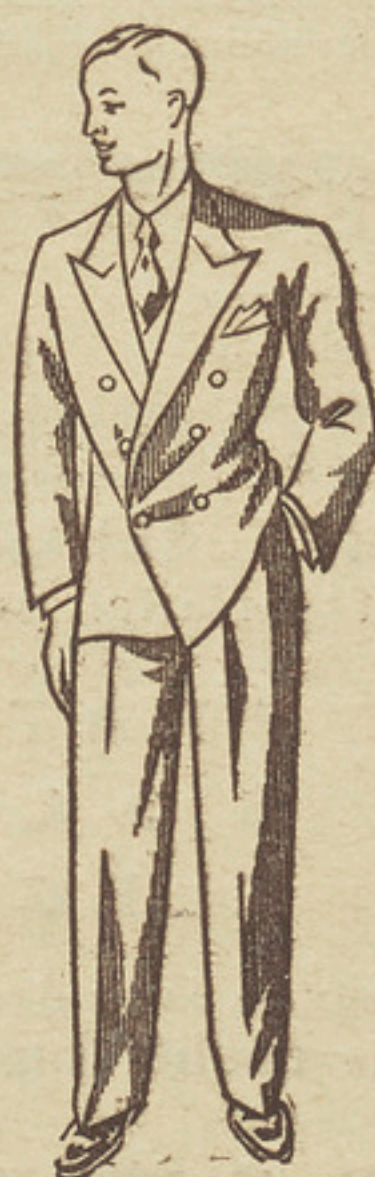
Costumes sur mesures : dames et messieurs, dep... 350 fr.
Culotte kniker dep. 95 fr.
Pantalon flanelle » 95 fr.
Jupe-culotte dep... 125 fr.
Vêtements de repos (nouveau modèle) depuis ... 65 fr.

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



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.

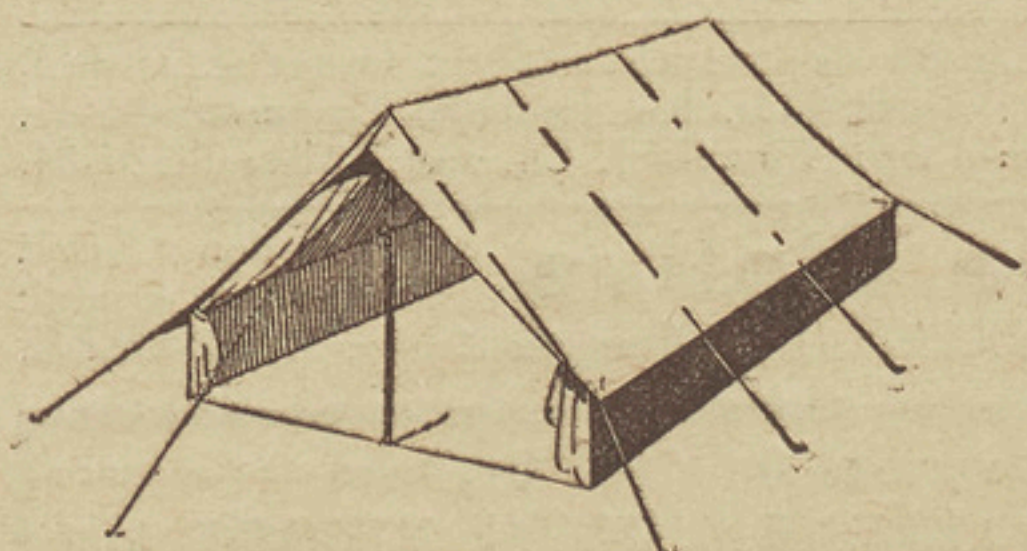


TOUT CE QUI CONCERNE LE CAMPING
Canadienne tissu
kaki spécial imper-
méable.

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

LISEZ LES OUVRAGES DES DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

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

LA CURE NATURISTE

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

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

L'ART DE VIVRE LONGTEMPS

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

Des centaines
de recettes de
cuisine pour
se bien porter

LA CUISINE SAINE

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

La médecine
pour tous
par les plantes

LA CURE VÉGÉTALE

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

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

LA GYMNASTIQUE AMUSANTE POUR L'ENFANT

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

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

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

POUR DEVENIR ÉNERGIQUE

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

POUR ÊTRE HEUREUX

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

LA CURE MENTALE

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

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

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

Des détails iné-
dités sur la grande
réalisation des
Drs Durville

Comment
acquiescer une
volonté forte

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

Pour apprendre
à commander
les forces qui
sont en nous

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

Ce sont des Éditions de « Naturisme »

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)

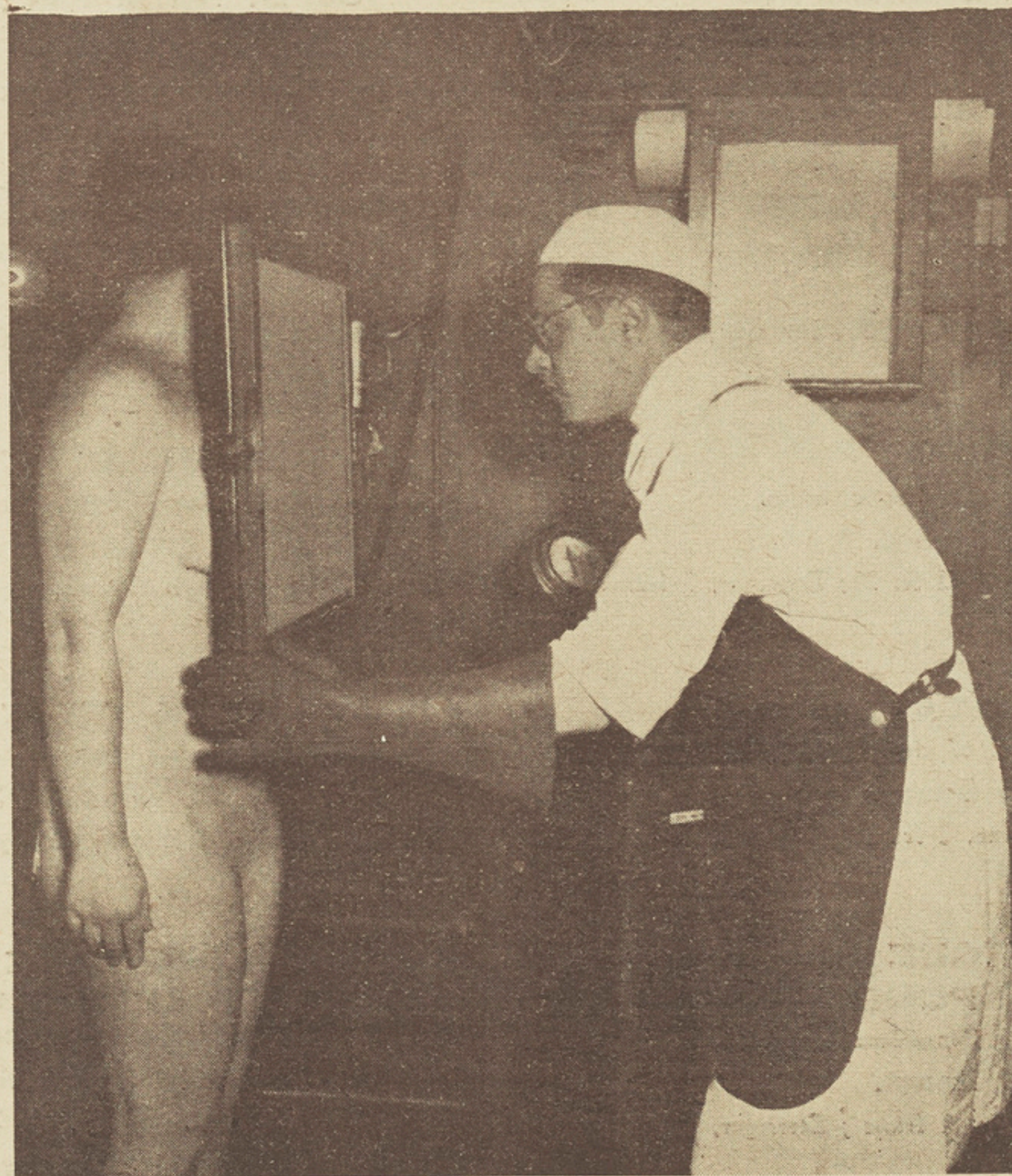
203, rue de Vaugirard (15°)
(Ségur 16-70)

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

DEMANDEZ LES CATALOGUES ET TOUTES DOCUMENTATIONS

LA MÉDECINE NATURISTE

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



Examen des poumons, du cœur et du diaphragme
aux rayons X, 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 Cimarosa, Paris (16^e). (Métro : Boissière. — Téléphone : Passy 77-95)

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

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

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

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

PRINCIPAUX SERVICES :

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

SERVICE DE RADIOLOGIE ET PHYSIOLOGIE (Ingénieur radiologue Heyd).

SERVICE DE MASSOTHÉRAPIE (D^{re} 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.