

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. 1936-05-01.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

7/ Pour obtenir un document de Gallica en haute définition, contacter [**utilisation.commerciale@bnf.fr**](mailto:utilisation.commerciale@bnf.fr).

NATURISME

LE GRAND MAGAZINE DE CULTURE HUMAINE

Dans ce numéro :

LA DECHEANCE
DU VENTRE FEMININ
ET QUELQUES-UNES
DE
SES CONSÉQUENCES

par le Dr Gaston DURVILLE

Dans ce numéro :

LE RESEAU
DE L'ÉTAT
LANÇE
LA
« VOITURE-CAMPING »

par René-Jean MAXY



2 FRANCS

14^e ANNÉE

N° 372

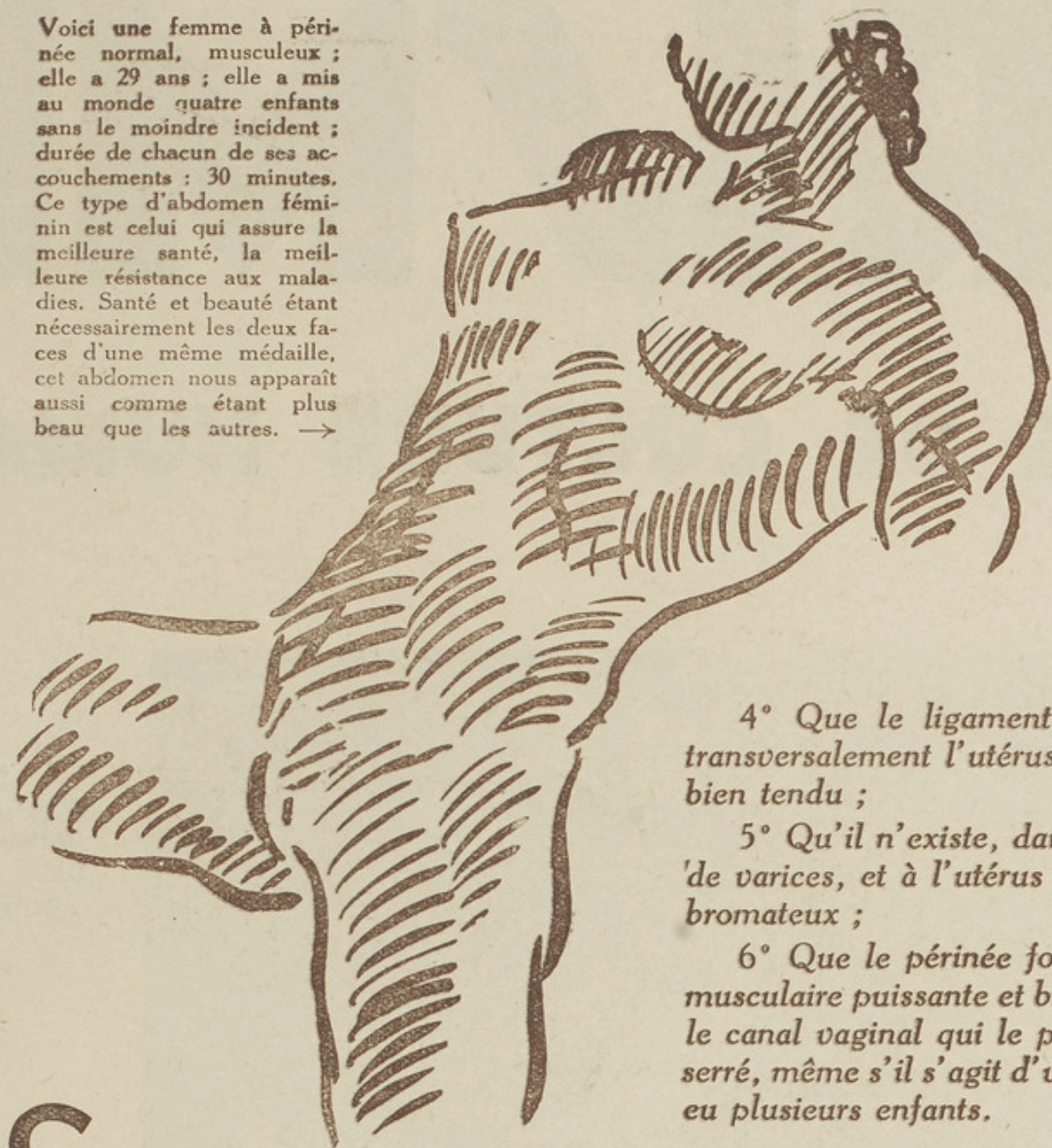
1^{er} MAI

1936

← LA SAISON 1936
EST OUVERTE A
L'ILE DES NATURIS-
TES DE VILLENNES-
SUR-SEINE. * APRES
LES LONGS MOIS
D'HIVER, QUELLE
JOIE DE RETROUVER
LES JEUX DU STADE !
(VOIR NOS PHOTOS
EN PAGE 4.)

Photo Pierre Audebert

Voici une femme à période normale, musculeuse ; elle a 29 ans ; elle a mis au monde quatre enfants sans le moindre incident ; durée de chacun de ses accouchements : 30 minutes. Ce type d'abdomen féminin est celui qui assure la meilleure santé, la meilleure résistance aux maladies. Santé et beauté étant nécessairement les deux faces d'une même médaille, cet abdomen nous apparaît aussi comme étant plus beau que les autres. —>



SUPPOSONS qu'à la manière du célèbre anatomiste Cruveilhier — manière qu'imita, plus tard, le chirurgien Doyen — nous congelions un cadavre pour mieux immobiliser ses organes.

Supposons que ce cadavre soit de femme.

Faisons une section du bas-ventre, d'avant en arrière, c'est-à-dire du pubis à la région inter-fessière, en suivant la ligne médiane du corps.

Nous rencontrons successivement les organes suivants : le pubis, d'abord ; derrière lui, la vessie ; puis, derrière celle-ci, le vagin. Au-dessus du vagin, l'utérus ; en arrière du vagin et de l'utérus, le rectum ; et, enfin, l'os sacrum.

En dessous de tout cela, un plancher, le périnée, percé de deux orifices principaux, l'orifice vaginal et l'orifice anal.

Supposons que notre cadavre congelé soit celui de la femme telle que nous l'estimons normale, de la femme athlétique ; alors nous constaterons :

1° Que la vessie est placée haut, derrière et surtout au-dessus du pubis ;

2° Que l'utérus est placé haut, bien au-dessus de la vessie, et qu'il est couché en avant sur celle-ci. En passant deux doigts dans le vagin, on serait obligé de les pousser à fond pour arriver à toucher l'utérus, et on n'en trouverait pas l'orifice parce qu'il est placé très loin en arrière, vers le rectum ;

3° Qu'entre chacun des organes et autour d'eux il n'existe qu'un minimum de graisse, et aucune gangue congestive ou microbienne ;

Au crible, les idées !...

LA DÉCHÉANCE DU VENTRE FÉMININ et quelques-unes de ses conséquences

4° Que le ligament large, qui fixe transversalement l'utérus, est puissant et bien tendu ;

5° Qu'il n'existe, dans la région, pas de varices, et à l'utérus pas de corps fibromateux ;

6° Que le périnée forme une couche musculaire puissante et bien plane, et que le canal vaginal qui le perforé est étroit, serré, même s'il s'agit d'une femme ayant eu plusieurs enfants.

Mais, si notre cadavre a appartenu à une femme comme elles sont légion depuis la préhistoire, nous constatons :

1° Que la vessie est tassée en bas, vers l'urètre ;

2° Que l'utérus est tassé dans le vagin. Si l'on engageait deux doigts dans cet organe, ils y flotteraient et rencontreraient, tout de suite, un utérus gros, pour le moins congestif, et habituellement métritique, fibreux, fibromateux. L'organe, au lieu d'être à douze ou quatorze centimètres au-dessus de l'orifice de la vulve, est à dix, huit et souvent beaucoup moins. Les doigts atteindraient aisément l'orifice utérin, parce que l'utérus, mal tenu par ses ligaments, est déplacé ; d'ordinaire, il a basculé en arrière ;

3° Que des veines hypertrophiées, variqueuses, existent un peu partout, dans les lèvres, et du côté anal (hémorroïdes), indice de déféction circulatoire ;

4° Qu'il y a, entre les organes, de la graisse et des paquets gélatineux de cellulite. Ces derniers existent souvent même chez des femmes très maigres ;

5° Que le périnée est, non pas plan et dur, mais bombé, convexe vers le bas et mou, avec orifice vaginal béant — à moins que la femme ne soit vierge.

Nous pensons que les fibromes, polypes, nombre de kystes et le cancer utérin ont, ou bien pour cause, ou bien pour point d'appel, une stase liée à la déchéance morphologique du ventre.

Si notre cadavre a appartenu à un homme, on trouve, on le sait, une prostate et pas d'utérus ni de vagin.

Disons qu'en règle générale les ventres masculins sont mieux conservés que les ventres féminins. Absence d'accou-

chements, absence de canal vaginal, dira-t-on. Oui, évidemment, pour une part.

Mais nous estimons que l'accouchement, puisqu'il est un travail naturel, n'a pas, en soi, de raison pour détériorer le ventre ; aucune fonction naturelle n'est faite pour tuer. Si l'accouchement détériore habituellement la femme, c'est parce que celle-ci ne vit pas comme elle le devrait. Après des accouchements multiples, les femmes naturistes gardent un périnée plan, un utérus et une vessie haut placés, une paroi sanglée, un épiderme abdominal sans vergetures, et des voies vaginales serrées.

La vraie raison qui conserve plus jeunes les ventres masculins, c'est que les hommes travaillent plus de leurs muscles que les femmes.

Les déchéances morphologiques du ventre (paroi et périnée) prédisposent l'homme à la constipation, aux calculoses, aux stases prostatiques, à l'hypertrophie de prostate, aux hémorroïdes, au varicocèle, à l'impuissance sexuelle ; elles abaissent les résistances locales ; elles abaissent aussi, nous le répétons, les résistances générales et, de ce fait, prédisposent aux plus diverses infections.

Elles prédisposent la femme aux maladies équivalentes.

En 1907, Siredey écrivait que les affections génitales de la femme ont une origine assez simple ; en dehors des tumeurs, en dehors de quelques malformations congénitales ou acquises, en dehors de quelques lésions accidentelles succédant à des accouchements, ou diathésiques (arthritisme...), il les voyait toutes causées par la pénétration de microbes dans les voies génitales.

« Les infections, disait-il, sont dues à des microbes qui, pénétrant par l'orifice vulvaire, envahissent, de proche en proche, le vagin, l'utérus, d'où ils peuvent gagner les trompes, les ovaires, le péritoine.

« Plus rarement, ajoutait-il, ils sont amenés dans les organes génitaux par les lymphatiques, au cours de certaines affections du péritoine, de l'intestin, de la vessie, ou par les vaisseaux sanguins, comme on le voit dans la tuberculose génitale. »

Hallé avait déjà dit, avant lui, que le danger, pour les organes génitaux féminins, réside, avant tout, dans l'importation des microbes venus du dehors : gonocoques, streptocoques, staphylocoques, coli-bacille, bacille de Koch.

Sans doute le lecteur a-t-il compris déjà que les explications de Hallé et Siredey ne nous satisfont pas. Nous ne croyons pas aux « accidents » de l'accouchement : la femme accouche comme elle a mérité d'accoucher ; les maladies « diathésiques », comme l'arthritisme, rentrent elles-mêmes dans la catégorie des maladies dont on est responsable, puisqu'elles sont commandées par la façon de vivre.

Ceci dit, il ne nous viendrait pas à l'idée de dire que la pénétration de microbes dans les voies vaginales de la femme est sans importance.

Elle a de l'importance au moins pour ce qui est du gonocoque, car, jusqu'à présent, la pratique médicale démontre que le gonocoque contagionne à peu près à coup sûr (1).

Il est vraisemblable que le microbe de la syphilis a, lui aussi, la virulence qu'il faut pour qu'il contagionne à peu près à coup sûr. Même de vigoureux naturistes l'ont contractée. Signalons d'ailleurs que, chez eux, elle a toujours été bénigne.

Blennorragie et syphilis étant mises à part, nous pensons que les infections du ventre ne sont possibles que si le terrain le permet.

Quand l'utérus, la trompe, l'ovaire deviennent tuberculeux, c'est, bien sûr, que du bacille de Koch a pénétré dans les voies génitales, mais c'est aussi et sur-

tout parce que la patiente était amoindrie, et, de ce fait, tuberculisable.

Quand la femme infecte son utérus avec du streptocoque, du staphylocoque, du coli-bacille, c'est, bien sûr, parce que l'organe contient le microbe, mais aussi et surtout parce que ledit organe est débile, congestionné, scléreux, déplacé, et parce que les résistances générales sont déchuées.

La vraie cause responsable de l'infection, ce n'est pas l'agent microbien, c'est l'usure du terrain, et celle-ci a parmi ses causes la déchéance du ventre. Le microbe ne se développe que là où les tissus sont usés.

Nous avons toujours constaté, chez toutes les femmes dont nous soignons le bas-ventre, qu'à mesure qu'elles rectifient leur genre de vie (alimentation plus saine, aération, ensoleillement, travail musculaire...) et que leur abdomen redevient conforme au modèle anatomique normal, c'est-à-dire au modèle athlétique, à mesure disparaissent automatiquement toutes les colonies microbiennes qui endommageaient leurs organes.

Et les séquelles post-blennorragiques (utérines, ovariennes, salpingiennes, péritonéales) guérissent infiniment plus vite et plus complètement chez les femmes naturistes que chez celles qui vivent n'importe comment.

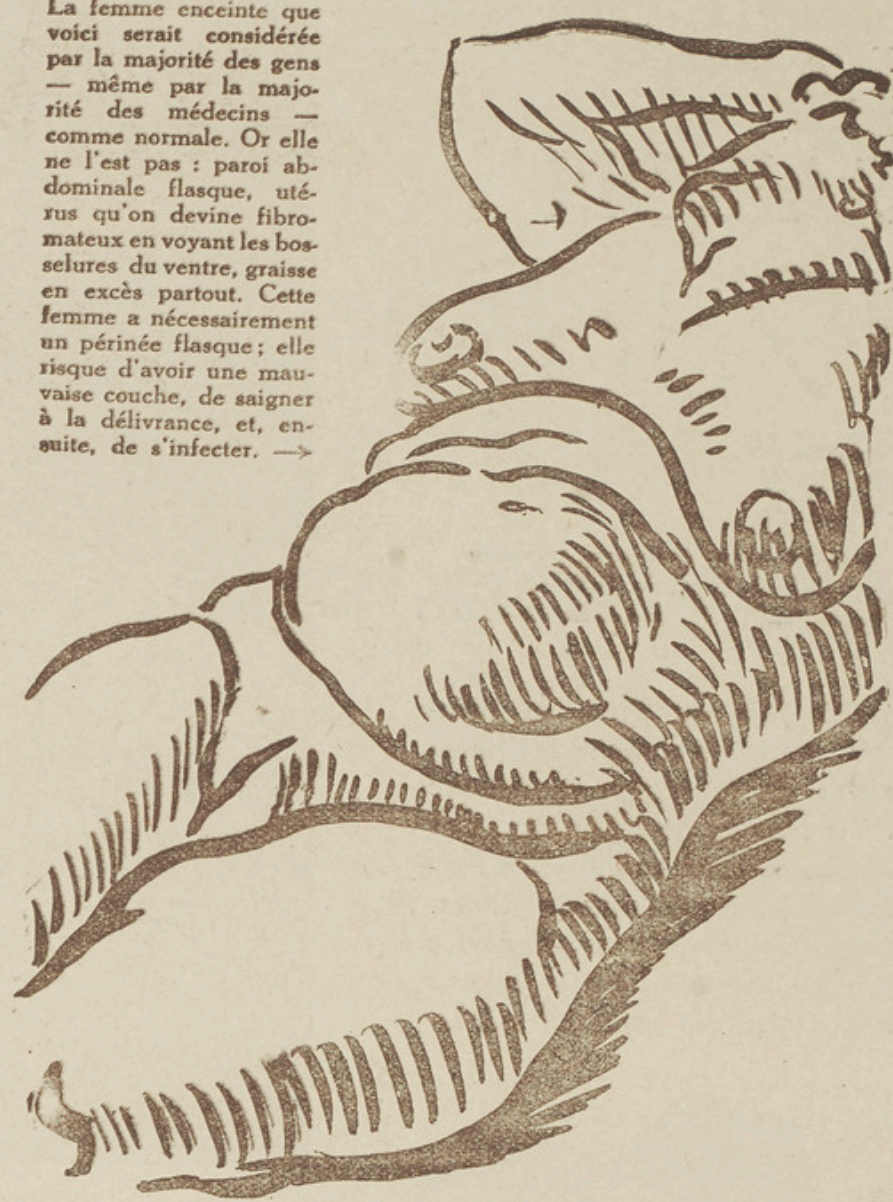
Depuis qu'existe notre cité naturiste, à Villennes, nous avons suivi à peu près toutes les femmes naturistes qui ont été enceintes ; et nous avons vu naître leurs enfants ; nous avons suivi et dirigé les allaitements.

Nous pouvons dire :

1° Que les femmes qui possèdent un abdomen musculeux et se conforment à l'hygiène générale naturiste sont, deviennent ou redeviennent plus aisément fécondables ;

2° Qu'elles conduisent leurs grossesses beaucoup plus gaillardement que les femmes mal alimentées, sevrées d'air et de soleil et sédentaires ; elles n'ont, au

La femme enceinte que voici serait considérée par la majorité des gens — même par la majorité des médecins — comme normale. Or elle ne l'est pas : paroi abdominale flasque, utérus qu'on devine fibromateux en voyant les bosselures du ventre, graisse en excès partout. Cette femme a nécessairement un périnée flasque ; elle risque d'avoir une mauvaise couche, de saigner à la délivrance, et, ensuite, de s'infecter. —>



cours de leurs gestations, qu'un minimum de malaises, ou même ne souffrent pas ;

3° Qu'elles accouchent vite et bien, sans jamais déchirer ni leur périnée ni leur utérus, en ne saignant qu'au minimum, et sans s'infecter après la délivrance.

Nombreuses sont les femmes que nous avons suivies qui, avant d'être naturistes, avaient eu de mauvaises grossesses, des accidents en couche, des accidents après couche, et à qui le médecin avait interdit d'avoir d'autres enfants, à cause du risque de mort qui lui paraissait évident. Une vie rationnelle, pendant quelques années, les transforma de telle sorte qu'elles purent concevoir de nouveau, mener à bien des grossesses, accoucher facilement et ne plus avoir d'« accidents » post partum.

L'Ecole classique est actuellement si loin de notre conception que, non seulement on ne conseille pas aux femmes de muscler leur abdomen pour éviter les accidents des couches, mais même plusieurs accoucheurs connus et de valeur affirment qu'un périnée musclé risque de faire obstacle au passage de l'enfant. Ils ont écrit que les femmes acrobates accouchent plus difficilement que les autres.

Cette affirmation est absolument fausse.

Nous avons accouché, ou vu accoucher, ou suivi sitôt l'accouchement, plusieurs centaines de femmes culturistes. Nous n'en connaissons pas une dont le périnée solide ait gêné le passage de l'enfant.

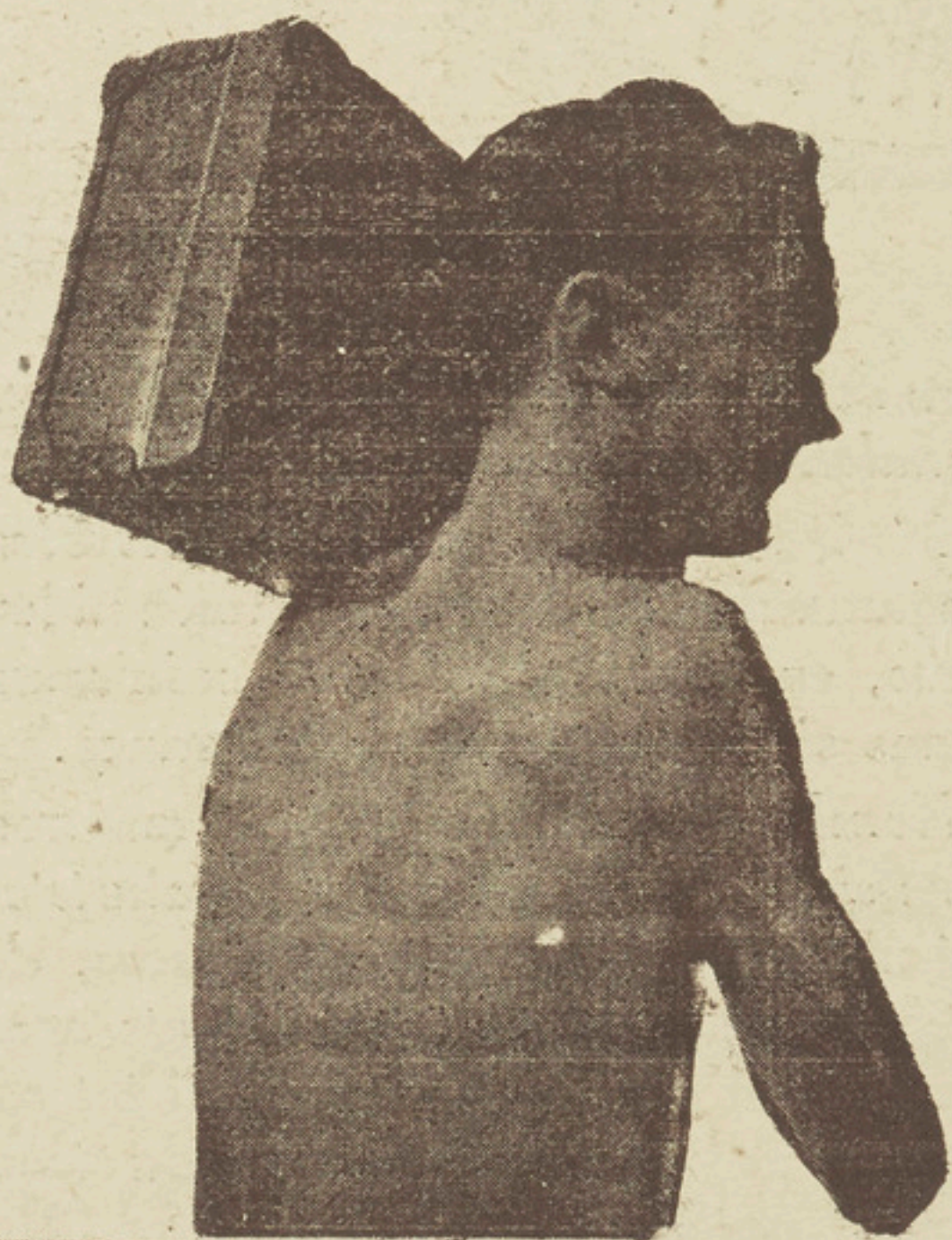
LIRE EN PAGE 12 LA SUITE DU « CRIBLE » DU

D' Gaston DURVILLE.

A l'Île des Naturistes
de Villennes

LA SAISON 1936 EST OUVERTE...

UNE fois de plus, le printemps a ramené les naturistes de la région parisienne dans leur île de Villennes. Les stades se sont animés, les tentes ont retrouvé leurs habitants. On a travaillé ferme, dans les jardins. Et, tandis que les uns apportaient le matériel néces-



saire à la vie dominicale, d'autres mettaient le « ménage » en ordre... Bientôt le débarcadère sera envahi par la grande foule des beaux dimanches d'été... En vérité, en cette île où l'on fabrique de la santé, la saison 1936 est ouverte !

(Photos Pierre Audebert.)

LES CONDITIONS D'ADMISSION

Actuellement, pour avoir droit d'accès aux stades de l'Île des Naturistes, il faut être membre actif de la Société Naturiste (cotisation annuelle : 106 francs, insigne compris ; la carte millésime 1936 est seule va-

lable). Toutefois, les parents directs d'un membre, venant avec lui dans l'île, peuvent simplement acquitter une cotisation de 56 francs (insigne compris). Les enfants de moins de sept ans sont admis gratuitement. Les gens peu fortunés sont également admis gratuitement (une carte de pupille leur est remise, sur justification de leur situation). L'insigne doit être obligatoirement porté pour accéder aux stades.

Pour permettre aux futurs adeptes d'apprécier les bienfaits de la méthode naturiste, toute personne peut participer aux jeux moyennant le versement de 10 fr. pour une journée. Trois de ces versements, au maximum, peuvent être déduits de la cotisation lors de l'inscription au rang de sociétaire.

LA TENUE

Sur les stades, et en général dans tous les endroits inaccessibles à la vue, de la rive, la tenue minimum autorisée est la suivante : Pour l'homme, slip couvrant complètement les parties sexuelles et les fesses (les slips ne couvrant pas les fesses sont interdits) ; pour la femme, même slip que pour l'homme, avec, en plus, cache-seins efficace obligatoire. Les slips et cache-seins blancs ou de teinte claire sont interdits. Tous les autres costumes sportifs sont autorisés.

En bordure de Seine, aux embarcadères, à la baignade, et en général dans tous les endroits accessibles à la vue, de la rive, la tenue minimum est la suivante : Pour l'homme, culotte courte arrivant à la naissance des cuisses (les slips sont interdits) ; pour la femme, maillot de bain complet (le slip avec cache-seins est interdit).

LE CAMPING

Tout sociétaire est autorisé à camper dans l'île moyennant un droit annuel de 10 francs par tente, des parcs spéciaux sont mis à la disposition des naturistes, qui doivent se conformer aux règles suivantes : fournir leurs tentes, les démonter après usage, et tenir en rigoureux état de propreté l'emplacement qui leur a été affecté.

LES VISITEURS

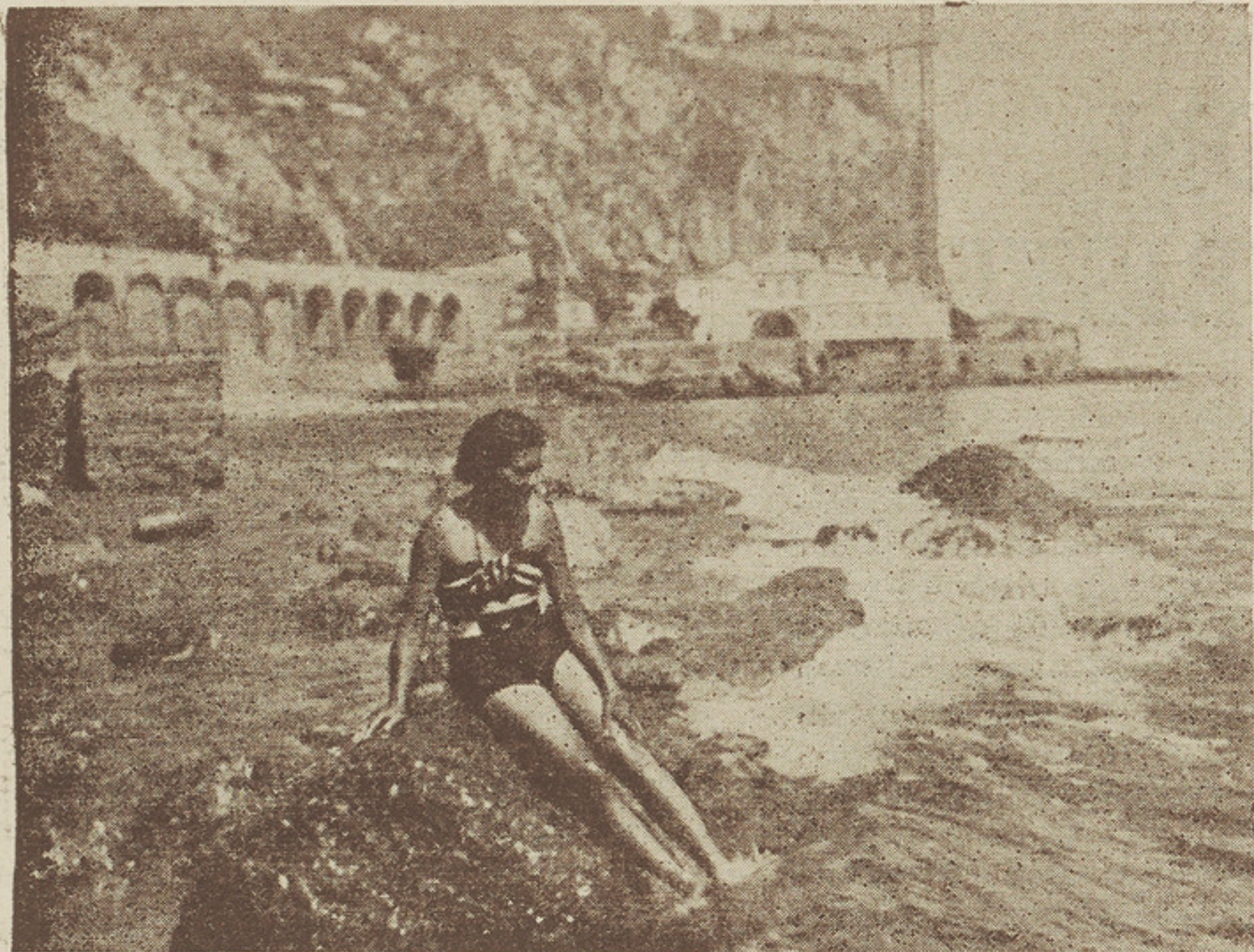
Toutes les personnes qui s'intéressent à la question naturiste sont cordialement reçues dans l'île, les jeudis et samedis après-midi, et les dimanches et jours fériés toute la journée, moyennant un droit de 2 francs par personne. Aux jours susdits, les visiteurs sont admis à circuler librement, en tenue de ville, sur les chemins qui bordent les stades ; il ne peuvent toutefois pénétrer sur les terrains de jeux. Les autres jours, seul le garde assermenté peut accorder aux personnes étrangères à la Société l'autorisation de circuler dans l'île ; il les accompagne alors dans leur visite.

INSCRIPTIONS — RENSEIGNEMENTS

L'inscription à la Société Naturiste peut être faite soit au siège social (15 bis, rue Cimarosa, Paris-16^e), soit à l'imprimerie de Naturisme (24 rue d'Alleray, Paris-15^e), soit dans l'île, le dimanche, au contrôle.

Pour tous autres renseignements, s'adresser aux mêmes services.





← Mme Blanc au cours de sa randonnée sur la Côte d'Azur.

LES NATURISTES NOUS ÉCRIVENT...

Comment le naturisme m'a donné la joie de vivre

Une lectrice de *Naturisme*, Mme Blanc, de Dijon, nous adresse la lettre suivante, à laquelle nous nous gardons bien d'ajouter un seul mot :

CHER *Naturisme*... Je sais que tes colonnes sont encombrées, mais je te suis si magnifiquement reconnaissante que cela me serait une joie pure d'amener des disciples à ton mouvement par mon exemple.

Obligés, mon mari et moi, de quitter Paris par suite d'une nomination en province, sans amis, nous découvrons, seuls, les charmes du naturisme, du camping et surtout du cyclo-camping.

Nous étions, auparavant, de pauvres citadins « racornis », bien que nous n'ayons que vingt-cinq ans à peine ! Jamais de vélo, ni de camping ; nous étions seulement des habitués des piscines javellisées, ignorant Villennes, hélas !

Arrivés en mars 1935 en province, nous décidons de passer les vingt-cinq jours de congé annuel en « amants de la nature ». Et nous commençons l'entraînement : camping tous les deux soirs ; chaque matin ou chaque après-midi (le service nous laissant des loisirs), 50, 60 kilomètres de vélo. Le dimanche, nous parvenons, au bout d'un mois, à 150 kilomètres (circuits avec départ et retour à Dijon). Nous atteignons ainsi la Haute-Saône, la Saône-et-Loire, l'Yonne, le Jura, etc., sans fatigue et, mieux, avec une sensation de vigueur nouvelle.

Voici juin. Nous partons pour cette Côte d'Azur que nous ne connaissions que par ouï-dire et par les pâles atlas scolaires. Train : Dijon-Lyon (trajet monotone). Puis de là, à la cadence de 80 kilomètres par jour en moyenne, nous atteignons l'admirable vallée du Rhône, la Provence et son envoûtement ; nous connaissons là des joies pures, saines !

Les Provençaux nous comblent de gentilleses, prodiguant gracieusement leurs fruits magnifiques, frais cueillis. Camping idéal, chaque soir ; cuisine réconfortante, et quel appétit ! Manger dehors, au hasard d'une source, à l'ombre des grands cyprès, au crissement continu

des cigales — continu au point qu'on l'oublie : ce bruit semble né du soleil même brûlant le sol, les pierres, les pins.

Nous sentons chaque jour croître nos forces, et la « volupté » de vivre grandir en nous.

Puis Marseille, Nice, Menton, en suivant la côte aussi près que possible, en passant partout où la mer se peut voir, campant sur la plage aux Lecques, à Bandol, à Agay. Enchantement de chaque seconde, dont nous jouissons pleinement. Seuls le vélo et la marche permettent de découvrir en détail les paysages qu'offre la côte de Marseille à Menton.

Encore dix jours avant le retour. Nous rentrons par les Alpes et franchissons nos premiers cols. Eh bien ! je ne suis pas épuisée par l'effort fourni depuis quinze jours, bien au contraire. Je grimpe « en danseuse » comme un vieux routier et, dame, j'en suis fière ! L'Izeran me ravit. La Colle-Saint-Michel exalte ma vigueur.

L'étonné, c'est mon mari qui n'attendait pas tant d'une débutante. En fait, je suis ivre, ivre de vivre enfin, ivre d'avoir pour la première fois ressenti l'amour de la vie à ce point.

Pouah ! Ces années perdues, cette richesse perdue, avant !

Après les Alpes, le Jura. Nouvel enchantement ! Nous rencontrons, à Nantua, des campeurs en auto, aisés évidemment, mais combien sages ! Parents assez âgés d'une splendide fillette de six ans, habitant Paris, pendant huit mois de l'année ils campent et sillonnent la France pour donner à leur fille un capital de santé et de bonheur.

Retour par Lons-le-Saunier, les lacs, les cascades, et nous rejoignons la Bourgogne, « terre d'équilibre » riche en paysages possédant le charme d'un beau corps harmonieux et tranquille.

Vingt-sept jours de paix, de bonheur, de vie intense et cependant si reposante ! Nous étions vêtus d'un short, jambes nues, chaussés de « Levantines ». La nature nous combla : ni pluie, ni froid, pas même le mistral, là-bas, au pays des fifres et des tambourins.

Nous rentrons à Dijon tout bronzés, avec cette teinte chaude, dorée, des pains d'épice dont cette ville tire sa renommée.

Fatigués ? Ah ! non : prêts à repartir ! Mais hélas...

Plaisirs de riches, nous a-t-on dit. Ignorants ! Sans privations, mangeant fruits et légumes abondamment variés, produits de fermes, nous avons dépensé 600 francs, soit 22 francs par jour, pour deux. Quelle auberge, quelle pension voudrait satisfaire deux appétits à ce prix ?

Oui, cher *Naturisme*, tu dis vrai : seul le naturisme donne aux hommes cet équilibre qui permet de croire à l'humanité renouvée, nouvelle. Cette année, nous entreprenons la Loire, la Vendée, la Côte d'Argent, le Massif Central. Grâce à toi, nous avons pu nous dégager à temps du « tassement » qui nous guettait. Merci.

Mme BLANC.

P.-S. — Ci-joint deux ou trois clichés du voyage, et un de ma fille aînée. Car j'ai trois superbes enfants !



L'une des enfants de Mme Blanc (à gauche) barbote dans l'eau en compagnie d'un petit camarade.

LA PRÉPARATION DE L'HUILE NATURISTE

ENTRE toutes les autres, l'huile d'olive est celle qui se recommande le plus à notre attention en raison du facteur actif de développement — facteur ayant un caractère anti-infectieux — qu'elle contient naturellement. Si même nous la comparons à tous les corps gras comestibles, elle se range à la suite immédiate du beurre frais tel qu'il résulte du lait sécrété par la vache au pâturage. L'huile d'olive est donc un élément essentiel de l'alimentation naturiste, surtout aux périodes de l'année où les crudités vertes n'ont pas encore fait leur apparition. Nous devons aussi retenir qu'elle est et doit demeurer un aliment cru, à employer comme assaisonnement. Chacun de nous est convaincu de cette vérité, aussi le plus gros danger d'altération biologique qu'elle court ne provient pas du consommateur lui-même, mais bien de la façon dont l'industrie la prépare.

Lorsque l'olive est mûre, saine et détachée de l'arbre, elle donne à l'écrasement une huile d'une belle couleur dorée et d'une acidité inférieure à 1 %. Celle-ci n'a plus qu'à subir un simple filtrage physique pour être bonne à la consommation. Si le consommateur a soin de la mettre dans des récipients bien hermétiques, la protégeant de l'oxydation, elle gardera une faculté de conservation considérable.

Une telle huile est vraiment vierge, pure et naturelle. C'est celle qui correspond à nos vœux naturistes. Son goût délicat la dispense de toute opération de désodorisation, et sa pureté de tout raffinage. Obtenue à froid par de simples opérations physiques, elle n'a subi aucun des contacts destructifs de la vitamine de développement, qui sont l'oxydation combinée à la chaleur et à la présence des alcalins caustiques. De plus, si l'olive a été récoltée sèche, par une journée sans pluie, et écrasée dans un délai aussi rapproché que possible de la cueillette, elle n'aura pas entraîné avec ses tissus adipeux l'eau extérieure qui est nécessairement une cause d'oxydation lente, mais inévitable.

Ainsi préparée, l'huile d'olive, de première pression, a un goût fruité qui non seulement n'est pas pour déplaire, mais qui doit être recherché du consommateur naturiste. Elle est un bon aliment gras, plastique et calorifique, mais surtout biologique, parce que naturellement vitaminé.

Ce mode de préparation n'est pas une nouveauté; il est vieux comme l'olivier lui-même. Il est d'ailleurs intéressant de noter que certains baux ruraux qui prévoient des fournitures d'huile d'olive vierge spécifient clairement cette technique. A nos yeux, cette précaution est à la fois une consécration d'une expérience séculaire et surtout une réaction contre les procédés modernes.

Autrefois, en effet, avant que ne fussent connus les éclairages au gaz, puis à l'électricité, l'huile dite « lampante » était réservée non pas à l'alimentation, mais bien à l'éclairage, comme son nom l'indique. Nos ancêtres savaient que leur santé était fonction de leur alimentation, et ils veillaient plus à ce qu'ils absorbaient qu'à ce qu'ils mettaient dans leur lampe.

A notre époque moderne, il en va, malheureusement, tout autrement. D'autres huiles dites « comestibles », notamment celle tirée de l'arachide, sont apparues, qui avaient

tous les signes extérieurs capables de tenter le consommateur : transparence, pureté chimique, belle présentation, et surtout meilleur prix. Bien plus, grâce aux procédés d'hydrogénation, il devient possible de désodoriser les huiles de poisson, au point que celles-ci passent inaperçues dans la consommation.

Talonné par la concurrence commerciale, le producteur d'huile d'olive s'est trouvé dans l'obligation d'utiliser au maximum sa production d'huile de table en désodorisant et raffinant l'huile lampante, puisque l'éclairage n'était plus un débouché. C'est pourquoi l'appellation d'huile d'olive « naturiste » n'est pas pour nous un pléonasme, mais bien l'indication d'une vérité trop méconnue.

Les huiles répandues dans le commerce ne sont pas présentées comme « désodorisées, édulcorées, raffinées ou épurées », mais bien comme « vierges, pures, fines, surfines, extra-fines, etc. », ce qui prouve à la fois que le consommateur réclame une huile de qualité supérieure, et que, ne pouvant juger que sur l'apparence, il importe de s'entendre sur la portée des mots.

En effet, le raffinage n'est pas, en soi, malsain; il permet d'obtenir une huile chimiquement pure, constituant un bon aliment calorifique et plastique, sans défaut, mais aussi sans qualité biologique. Or, pour nous, naturistes, toute la question est là. La chimie, au siècle dernier, a augmenté en masse le bagage de nos connaissances, mais, depuis le début du XX^e siècle, les chercheurs ont découvert un monde nouveau : celui des vitamines. Une huile chimiquement pure est une huile morte. A notre point de vue, une huile vierge est une huile biologiquement vierge qui n'a pas subi la destruction industrielle de ses vitamines. Or, on ne peut utiliser les huiles noires et acides qu'en les raffinant, et toutes les huiles, quelle qu'en soit l'origine, qui sont désodorisées et raffinées, subissent un traitement meurtrier.

Le raffinage, c'est le barbotage dans la potasse caustique, l'ébullition dans le vide relatif et le filtrage dans les terres filtrantes. En outre, le mélange d'huiles, c'est non seulement la confusion des origines, bonnes, douteuses ou mauvaises, mais aussi la présence d'eau de végétation. En outre, encore, les olives fermentées — même légèrement — et arrosées, alors qu'elles donnent un meilleur rendement à l'écrasement, donnent aussi une qualité inférieure. La vitamine ne résiste pas à l'oxydation, brutale ou prolongée, surtout lorsque celle-ci s'accompagne de chaleur et d'abondants contacts avec les alcalins caustiques.

Nous insistons intentionnellement, dans ces colonnes, sur le rôle vital des vitamines, parce qu'il constitue, avec celui de tous les agents naturels, la clé de voûte de la santé humaine. Une huile ne se juge pas à la transparence, mais à son effet sur l'organisme. C'est à force d'éliminer les impondérables, l'indéterminé alimentaire, de chacun de nos aliments de base, que nous en arrivons aux états frustes de carence spécialement sensibles parmi les habitants des villes.

L'huile d'olive est plus qu'un corps gras quelconque; elle est aussi, avec et après le beurre frais, un facteur de santé, parce qu'elle joue un rôle dominant sur les glandes et règle la qualité des humeurs. Il n'est pas de santé sans alimentation saine.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

La pensée naturiste

Un vrai naturiste aime avant tout ce qui est clair. On comprend donc qu'il soit plus mécontent que personne quand il voit que, par la faute des hommes, le monde est dans le chaos.

On l'a déjà dit ici, la race humaine fait depuis longtemps fausse route. Au cours des ans, accumulant erreur sur erreur, elle a méconnu de plus en plus la loi naturelle, et a fini par lui substituer d'autres lois et une morale qui, fondées en partie sur ces erreurs, leur ont donné force de vérité. Il en est résulté une manière de penser à laquelle il convient d'opposer la pensée naturiste.

Mais celle-ci ne pourra naître que du changement que causera dans nos mœurs la pratique d'une hygiène vraiment conforme à la loi de nature. Car ce changement tuera beaucoup de préjugés qui sont autant d'obstacles au progrès. Et ce sera le premier pas vers la libération de l'esprit humain.

Le fond de la pensée de l'avenir est l'accession au bonheur par la vie simple. C'est dire que la société future sera préservée des vices qui corrompent la nôtre, et dont les plus funestes sont la course à l'argent et la recherche des honneurs. Mais, dira-t-on, sans ces deux grands mobiles, le monde tombera dans l'apathie. Eh non ! cela est impossible : il restera, pour l'animer, la force des vocations. Il y aura toujours des savants, des écrivains, des artistes. Et les vrais savants, écrivains et artistes ne songent ni à la richesse, ni aux honneurs.

Je crois que c'est aussi à la faveur du retour à la terre que se développera la pensée naturiste. C'est aux champs que l'homme trouvera le calme propice à la méditation. Las de la ville, il ouvrira enfin ses yeux sur la nature; il s'apercevra, lui qui avait tant admiré son propre génie, que ses productions ne sont rien comparées à elle, et il sera guéri de son orgueil. Comprenant qu'il ne pourra jamais tout savoir, il ne croira plus les imposteurs qui auront spéculé sur la grande énigme. Et, sans reproduire les propres termes de la lettre que m'a écrite à ce sujet M. L. Rimbaud, comme lui je pense que la vie spirituelle de l'humanité se développera indépendante de toute mystique et de tout système, en pleine liberté.

(A suivre.)

A. DESCAZAUX.

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?...

ABONNEZ-VOUS

Un an : 40 francs

Six mois : 22 francs

Ne fumez plus !

LE FUMEUR ET SA DESTINÉE

Dans notre numéro du 1^{er} avril, nous avons publié le premier chapitre du livre de Georges Roux : Ne fumez plus (1).

Voici la suite de cet intéressant ouvrage.

Le fumeur a toujours les poches garnies de l'attirail indispensable à l'exercice de sa passion. Si, par grand hasard, il venait à oublier l'un quelconque de ces accessoires, il s'empresserait d'acquiescer ce qui lui manque, car il ne saurait vivre sans cela.

Le fumeur se reconnaît aisément. Ses ongles sont d'un jaune brun, on les dirait sales. S'il porte la moustache ou la barbe, on aperçoit le même indice, la même couleur, à l'emplacement habituel de la cigarette ou du cigare. Les dents sont aussi brunes. C'est la nicotine qui imprègne sa marque sur sa victime. Les lèvres sont sèches et plus ou moins tuméfiées.

Si vous vous approchez du fumeur, vous serez aussitôt pénétré d'une odeur désagréable qui s'échappe de toute sa personne : l'odeur caractéristique du mégot humide. Si vous lui parlez, vous aurez, en outre, à connaître l'haleine du fumeur, qui est bien la plus incommode que puisse exhaler l'être humain. S'il n'a pas une parfaite éducation, le fumeur de pipe ou de cigare crache constamment un liquide brunâtre qui est de la salive saturée de nicotine. En quelque endroit qu'il se trouve, il projette, à quelques pas de lui, des quantités industrielles de cette mixture, au grand dam des personnes avoisinantes. D'autres, afin de ne pas donner ce triste spectacle à leur entourage, avalent, à intervalles réguliers, les sécrétions salivaires chargées de poison.

Leur visage a une couleur pâle tirant sur le gris. Leurs traits sont allongés, vieillis avant l'heure. Deux rides partent des commissures des lèvres, créées par la contraction habituelle nécessaire pour tenir à la bouche le tuyau de pipe ou le bout de la cigarette.

Si vous observez le fumeur invétéré, vous verrez que sa démarche est mal équilibrée. Si vous l'examinez pendant qu'il tient un verre rempli de liquide ou pendant qu'il écrit une lettre, vous reconnaîtrez un signe certain de l'intoxication profonde qu'apporte le tabac : ses mains tremblent...

Cette intoxication est totale. Aucun sens, aucun élément de l'organisme ne lui échappe.

Par la déglutition de la salive saturée de nicotine, le fumeur apporte, directement dans son estomac, des volumes de nicotine dont l'effet est pernicieux pour les muqueuses de cet organe. Les ulcères et les cancers d'estomac en sont la rançon. Ceux qui expulsent, en dépit des convenances, leur salive saturée, se privent ainsi du suc salivaire précieux, nécessaire à une bonne digestion, et voient naître des troubles digestifs qui résistent à toute médication.

L'irritation glandulaire causée par le tabac provoque des pharyngites et des amygdalites chroniques.

L'abus du tabac occasionne des troubles très graves, tels que le cancer de la langue et le cancer des lèvres, très justement dénommés cancers du fumeur.

L'aspiration du tabac fait naître, chez celui qui n'a jamais fumé, des symptômes classiques dont chacun garde le souvenir. Ces symptômes devraient faire comprendre que l'organisme se révolte, instinctivement, devant un semblable traitement, et devraient fortifier chaque individu dans cette idée : accepter de fumer, c'est accepter de ruiner sa santé. Ces symptômes sont des vertiges, des étourdissements et souvent des vomissements.

Après, par l'accoutumance, l'organisme se soumet et paraît faire preuve de tolérance pour l'intoxication qu'on lui inflige. C'est pourquoi des fumeurs impénitents peuvent croire que leur corps est assez robuste pour supporter cet usage. Passé la quarantaine, les plus robustes sont bien obligés de déchanter, car leur tabagie désorganise l'innervation cérébro-spinale, affecte tous les sens externes, toutes les facultés physiques et mentales et conduit le sujet vers la paralysie progressive et générale.

De nombreux exemples d'ataxie locomotrice, chez les intoxiqués très avancés et chez des ouvriers travaillant dans les manufactures de tabac, ont été observés.

Les facultés les plus élevées du fumeur sont atteintes.

Claude Bernard a remarqué que l'abus du tabac engourdit tous les vaisseaux sanguins. Le sang circule alors d'une façon lente et irrégulière, ralentissant considérablement l'énergie cérébrale.

Le fumeur subit des troubles de mémoire, caractérisés surtout par l'oubli des noms propres et des substantifs. Au fur et à mesure des progrès de l'intoxication, le vocabulaire devient de plus en plus réduit et les mots : machin, chose, machine, truc, servent à désigner les personnes ou les objets dont le nom exact est impossible à déterminer.

Plongé dans le gouffre qu'il a volontairement creusé, considérablement amoindri dans toutes ses ressources vitales, l'esprit lourd, le corps douloureux, n'ayant plus que des conceptions lentes et pénibles, le fumeur n'est plus qu'une triste épave de la vie, que le temps et les circonstances désagrègent chaque jour davantage.

POURQUOI FUMEZ-VOUS ?

Tâchez, au cours d'un entretien serré avec vous-même, de vous demander pour quelles raisons vous fumez.

Il semble, a priori, qu'un acte répété aussi souvent que celui-là doit pouvoir s'expliquer très clairement et se justifier de même. Presque tous les actes que nous accomplissons dans la journée : se lever, manger, marcher, changer un objet de place, écrire, s'asseoir, s'expliquent spontanément, parce que nous les accomplissons volontairement et dans un but déterminé. Fumer ne se justifie pas pareillement, et nous pensons qu'après mûre réflexion vous expliquerez cet acte comme ceci : une habitude qui s'est insinuée en vous, dont vous ne pouvez plus vous passer et qui se manifeste en dehors du contrôle de votre conscience.

L'explication de ce phénomène réside dans le manque d'attention, l'éparpillement mental et l'ennui.

Comme l'a dit le philosophe américain Mulford (1) tous les actes de notre vie ont une importance rigoureusement égale.

L'intempérance la plus terrible de nos jours est celle qui résulte de notre précipitation ou de notre impatience, de notre désir ou de nos tentatives d'exécuter des choses innombrables dans l'espace d'une heure ou d'une journée. Quand nous nous précipitons pour ramasser la feuille de papier tombée à terre, en dépit de la légèreté de cet objet, nous dépensons une force bien plus considérable qu'il n'est nécessaire pour accomplir cette action banale. Nous perdons, ainsi, une certaine quantité d'énergie.

Quand un individu a l'habitude invétérée d'agir de cette manière, il vide constamment sa réserve de forces. D'un tel drainage résulte une forme quelconque de maladie.

Celui qui se lève en pensant à une affaire qu'il doit traiter dans la matinée, qui s'habille en réfléchissant aux termes d'une lettre qu'il doit écrire, qui met ses chaussures en se répétant la réponse qu'il doit faire dans l'après-midi, éparpille sa pensée sur de multiples sujets à la fois. Mais aussi, observez de quelle façon désordonnée il règle ses gestes. Pour accomplir l'acte si simple de s'habiller, il vous fait assister à une véritable débauche d'efforts : les doigts cherchent les boutons, tâtonnent pour trouver les boutonsnières ; une chaussette est mise à l'envers, l'autre est égarée ; impossible de la retrouver, alors qu'elle est simplement sur la chaise à côté ; le gilet est finalement endossé, mais il y a des boutons supplémentaires en bas et des boutonsnières de reste en haut. Quant au faux-col et à la cravate, c'est tout une histoire, ces menus objets étant répartis aux quatre coins de l'appartement.

Celui qui se rase en réfléchissant qu'il faut mettre de nouveaux pneus à sa voiture et qu'il faudra bientôt faire reviser le moteur se fait, régulièrement, quelque belle balafre. Le temps d'étancher le sang et de terminer cette toilette lui permet encore de penser à plusieurs questions diverses, avec un esprit de moins en moins clairvoyant.

La journée est donc à peine commencée que les réserves de forces, accumulées par le repos de la nuit, sont déjà bien entamées. D'autre part, cette activité fébrile et désordonnée est un sujet de mécontentement notoire, car l'être sent, confusément, qu'il utilise mal ses énergies.

Dans un esprit éparpillé, en désarroi continu, pensant à tout et ne pensant à rien, l'action de fumer emplit un vide et sert de stimulant momentané.

L'action de fumer emplit un vide. — Celui qui n'attache pas à chacun de ses actes l'attention que cet acte mérite ne trouve jamais d'intérêt à ce qu'il fait. Toutes les choses sont, pour lui, un sujet d'ennui, qu'il s'agisse de son travail ou de son plaisir.

C'est le vide créé par cet ennui que vient combler la cigarette.

(LIRE LA SUITE EN PAGE 12.)

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

(1) Mulford : *Les Forces mentales*, traduit de l'anglais par le docteur André Durville.

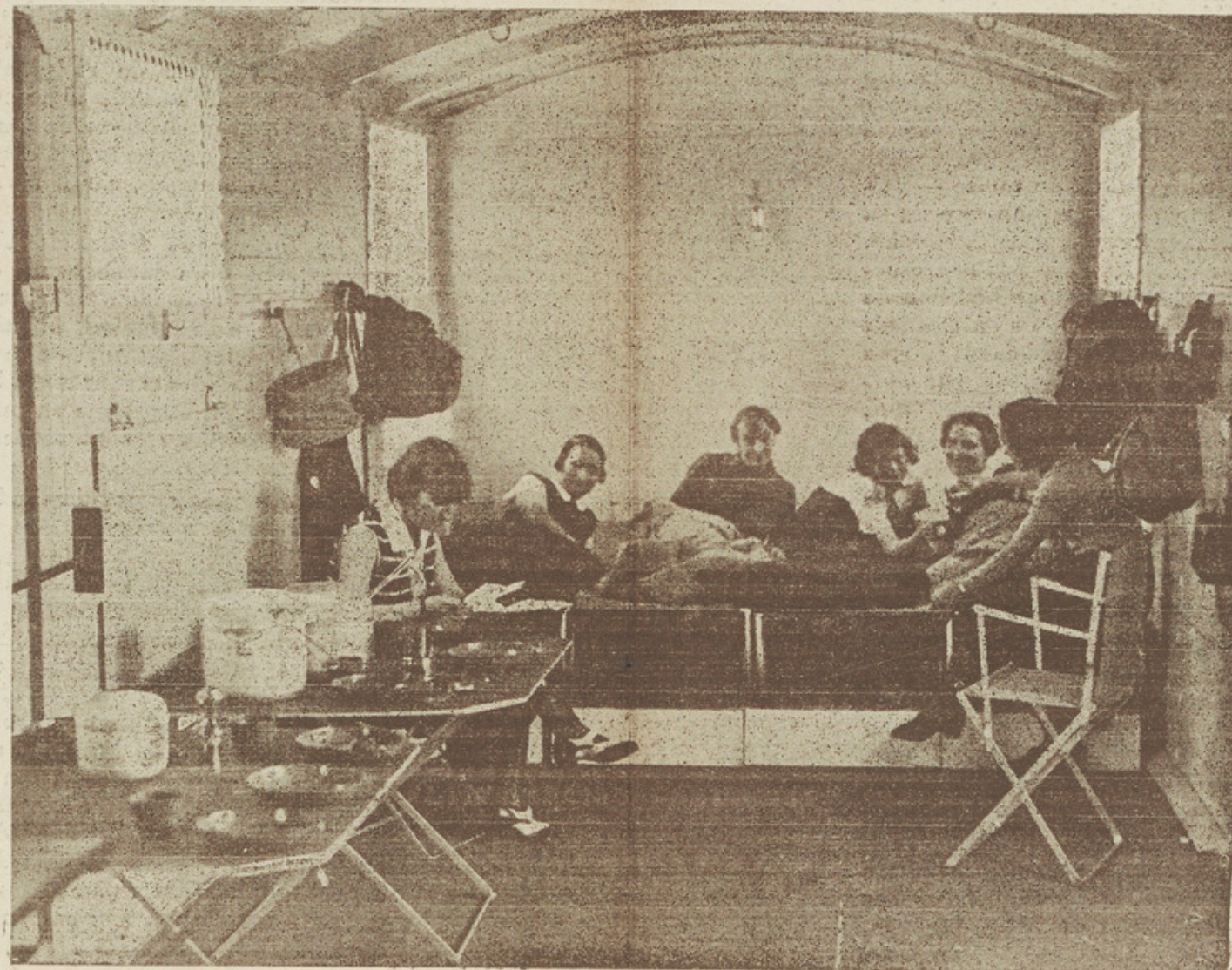


← La « voiture-camping » : la salle à manger-cuisine.

LES HEUREUSES INITIATIVES...

Le réseau de l'État lance la "VOITURE-CAMPING"

Aspect intérieur d'un « wagon-camping ». (Photo Le Boyer.)



La « voiture-camping » : le dortoir.



PARMI les administrations publiques où la « routine » n'a plus accès, les Chemins de fer de l'État s'inscrivent en bonne place.

Nous avons dit, ici même, à plusieurs reprises, l'activité déployée par M. Raoul Dautry, l'intelligent et habile animateur du réseau de l'État.

Poursuivant ses réformes et menant à bien ses innovations, M. Dautry n'a pas oublié de faciliter le développement des formules de vie au grand air.

Constatant que le camping est maintenant chose à la mode, les Chemins de fer de l'État, toujours à l'affût des initiatives qui tendent à augmenter le tourisme en France, offrent à tous les amateurs de plein air le moyen de passer des vacances particulièrement agréables et saines, pendant lesquelles ils pourront, à la fois, jouir des avantages du voyage en chemin de fer et goûter les joies du camping !

Bien entendu, il ne s'agit pas là de vacances onéreuses, mais, bien au contraire, d'une possibilité d'allier le plaisir à l'économie et l'enchantement à la santé.

Le « wagon-camping »

Le « wagon-camping » est tiré d'un ancien wagon à marchandises (longueur intérieure : 10 mètres, largeur : 2 m. 60), il est peint en blanc extérieurement et intérieurement. Il est muni de crochets sur les parois, pour permettre de suspendre soit des hamacs, soit des sacs ; au plafond, d'autres crochets permettent de suspendre des bicyclettes ou des canoës.

Ce wagon est loué, sans autre aménagement que huit cadres en bois, hauts de 25 centimètres, sur lesquels les occupants peuvent placer leurs matelas pneumatiques ou leurs sacs de couchage ; il existe, en outre, sur un

des côtés, une tablette en tôle destinée à recevoir éventuellement un réchaud de cuisine. Le matériel de campement proprement dit reste à fournir par les locataires.

Le prix de location du « wagon-camping » n'est que de 18 francs par jour, 110 francs par semaine ou 400 francs par mois.

La « voiture-camping »

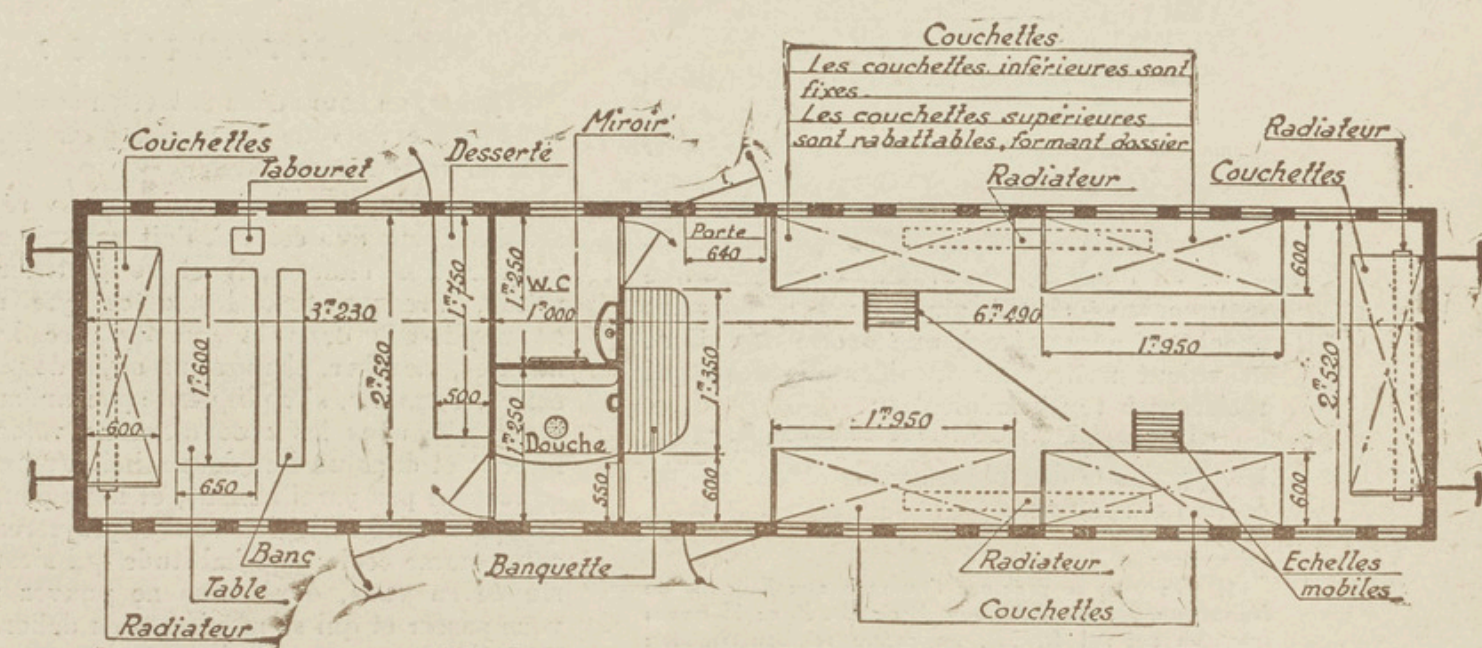
La « voiture-camping » est une voiture à voyageurs munie à l'intérieur d'un aménagement spécial. Elle est partagée en deux pièces, dont la plus grande est le dortoir et l'autre le réfectoire.

Dans la première sont placées 10 couchettes (sommier recouvert de moleskine) superposées deux par deux ; dans la seconde sont disposés une table, une tablette, un banc, un tabouret, ainsi que deux couchettes superposées. Dans l'une et l'autre pièce, les couchettes supérieures peuvent se rabattre lorsqu'on ne les utilise pas. Une cabine-toilette et une installation-douche complètent l'aménagement.

La voiture-camping est éclairée à l'électricité et chauffée l'hiver pendant la marche du train.

Le prix de location est fixé à 35 francs par jour avec minimum de 150 francs par voyage.

On peut combiner les itinéraires les plus variés, s'arrêter dans les centres réputés pour leur pittoresque ou leur beauté, en repartir, s'arrêter à nouveau... et recommencer aussi souvent qu'on le désire.



Plan de la « voiture-camping » du réseau de l'État.

retenir le véhicule ou, au contraire, à l'attacher aux trains désignés.

Les « wagons-camping » sont, en principe, acheminés par trains de messageries ou trains omnibus de voyageurs. Les voitures-camping peuvent être attachées à certains trains express et aussi aux trains omnibus pour les petits parcours.

Les voyageurs trouveront dans les gares l'eau potable qui leur est nécessaire. Le personnel des gares se chargera, dans la mesure du possible, de renouveler l'eau du réservoir existant sur la voiture-camping.

Les voyageurs devront, avant le départ, dégager le réseau de l'État de toute responsabilité pour les accidents survenant soit au véhicule, soit à eux-mêmes, en dehors du transport. Une formule sera soumise à leur signature à cet effet.

Conditions de parcours

En plus du prix de location du véhicule, les occupants ont à acquitter un prix de transport calculé à raison de 0 fr. 10 par personne et par kilomètre (tarif de la 3^e classe réduit de 50 %). Le minimum exigé est de 8 personnes (ou payant pour ce nombre) par wagon-camping, soit 0 fr. 80 le kilomètre, et de 10 personnes (ou payant pour ce nombre) par voiture-camping, soit 1 franc le kilomètre. Le parcours minimum est fixé à 400 kilomètres dans l'un comme dans l'autre cas.

Le wagon et la voiture-camping circulent sur toutes les voies desservies par les Chemins de fer de l'État et ils peuvent être admis sur certaines lignes des réseaux secondaires en correspondance avec celui de l'État, à condition que l'écartement des voies sur ces réseaux secondaires soit le même que sur l'État.

Possibilités d'itinéraires

L'itinéraire du voyage peut être établi au gré des locataires et comporter autant d'arrêts qu'ils le désirent. Il doit cependant être fixé à l'avance pour permettre de donner en temps voulu les instructions aux gares qui auront à

Encore une fois, nous pensons que l'administration des Chemins de fer de l'État vient de prouver que les initiatives heureuses n'appartiennent pas aux seules organisations privées.

Félicitons donc M. Dautry pour avoir fait mettre en service ces nouvelles « voitures-camping », dont le prototype avait été inauguré, voici deux semaines, à la gare Saint-Lazare, par M. Hauterre, ingénieur de l'exploitation.

Souhaitons enfin à tous les voyageurs des wagons et voitures-camping de bénéficier d'un été clément, afin de faire, tel Ulysse, un... ou plutôt de beaux voyages !... (1).

René-Jean MAXY.

(1) Pour la location et pour tous renseignements complémentaires, s'adresser au Service du Tourisme des Chemins de fer de l'État, 13, rue d'Amsterdam, Paris-8^e. Téléphone Laborde 88-00 (poste 287).

Si l'on considère la faveur avec laquelle le « wagon-camping » a été accueilli, dès sa création, par la jeunesse éprise de voyages et de plein air, on peut prévoir pour la « voiture-camping », plus confortable, un succès plus vif encore. →

(Photo Le Boyer.)



Le tartre dentaire

FAITES-LE RETIRER DEUX FOIS PAR AN

CONSTITUÉ par les sels terreux de la salive et par des amas de micro-organismes, coloré en marron foncé, en brun clair, en noir, ou plus gaîement, si j'ose dire, en rouge ou même en vert, le tartre se dépose surtout sur la partie interne des dents au niveau du collet.

Il faut distinguer deux sortes de tartre :

Le tartre salivaire, qui est dur ou mou, et qui est visible ;

Le tartre sérique, qui se forme en des points de la dent restés longtemps en contact avec du pus ou des sérosités ; il est en général invisible et se trouve sous la gencive, plus ou moins décollée, et même à l'extrémité des racines ; il est de teinte foncée, presque noire.

Au point de vue chimique, le tartre est formé de carbonates et de phosphates de chaux.

Ce qui est intéressant à étudier, c'est la formation de ces dépôts tartriques. Autrefois, on admettait l'existence de glandes spéciales de la muqueuse buccale, qu'on croyait productrices du tartre. Il est démontré actuellement que ces glandes n'existent pas. Un peu plus tard, on crut à l'existence d'autres glandes dans le périoste dentaire ; cette deuxième théorie est abandonnée comme la première.

On explique aujourd'hui la formation du tartre par une précipitation des sels calcaires qui se trouvent en solution dans la salive, en présence d'un excès d'acide. Certains auteurs pensent que les fermentations microbiennes de la bouche produisent l'acidité qui précipite les phosphates et carbonates tricalciques ; dans ces sels, qui forment le tartre

en se cristallisant, entrent des débris organiques de cellules et une grande quantité de microbes qui restent incorporés.

Cette théorie permet de comprendre pourquoi certains individus, ayant une salive très acide, sont obligés de faire retirer le tartre de leurs dents une fois par mois, alors que d'autres s'en font retirer une faible quantité chaque année. La nature, qui souvent place le remède à côté du mal, permet d'éviter ces dépôts tartriques par une mastication prolongée ; c'est pourquoi l'examen de tous les crânes fossiles montre la rareté de ces dépôts. Actuellement, où en général on ne mastique pas assez, où les aliments sont trop cuits, trop condensés, les dents sont enrobées dans un dépôt visqueux, blanchâtre, plus ou moins adhérent, et qui se solidifie.

Une expérience confirme ce fait :

Si, le soir, après le dernier repas, vous ne brossez pas vos dents, mais que vous croquez, tel Adam, une pomme sans la peler, et que vous la mastiquez lentement, vous serez étonné, le lendemain matin, de vous sentir une bouche en parfait état de propreté et débarrassée de cette viscosité si désagréable le matin.

Quels sont les inconvénients de ce tartre ?

Ils sont nombreux et si, chez un sujet bien portant, son action se borne à une inflammation de la gencive environnante (gingivite érythémateuse), il peut, chez des sujets plus fatigués offrant un mauvais terrain, donner des stomatites beaucoup plus graves. Certaines productions monstrueuses du tartre remplissent le plancher de la bouche, soulèvent la langue et, par ce frottement répété, forment des plaies qui, au bout de quelques années, peuvent très bien dégénérer en tumeurs malignes.

Enfin, le tartre peut provoquer ou entretenir une gingivite expulsive, ou pyorrhée alvéolaire, dont j'ai parlé dans un article précédent. En s'insinuant entre la gencive et le collet de la dent, il ouvre une voie de pénétration à tous les microbes de la bouche et met ainsi à découvert le ligament articu-

laire qui tient la dent dans le maxillaire, ligament qui s'infecte et se détruit. C'est souvent le point de départ d'une pyorrhée ; celle-ci, suivant l'état général et les diathèses qui l'influencent, peut être plus ou moins grave ; l'évolution est parfois rapide, et la chute des dents, qui commence souvent par les incisives inférieures, est proche. Toutes les infections des parties molles (muqueuse buccale) et des parties dures (maxillaires) peuvent être, à l'origine, causées par le tartre.

Un dernier inconvénient du tartre — évident si l'on se rappelle le mécanisme de sa formation — est d'entretenir dans la bouche, et en particulier dans les cavernes microscopiques qu'il forme, un véritable bouillon de culture où tous les microbes « s'en donnent à cœur joie ». Je rappelle simplement le gros inconvénient esthétique constitué par certaines dents recouvertes de tartre, qui, offrant une coloration marron ou jaune, n'embellissent pas un sourire.

Le traitement peut être préventif, mais surtout curatif.

Préventif : il faut mastiquer longuement, manger beaucoup de légumes, des fruits, ce qui est facile pour nous, naturalistes. Ensuite, trois fois par jour, se brosser convenablement les dents sur toutes les faces et brosser également — c'est très important — la langue. On ne sait pas, en général, ou on oublie que des millions de microbes séjournent et vivent sur la langue ; elle doit être nettoyée comme toutes les autres parties de notre organisme.

Si, malgré ces soins, le tartre continue à se déposer, c'est bien simple : deux fois par an, allez sans crainte voir votre dentiste. Avec des instruments spéciaux, très fins, dont le maniement est indolore, il fera sauter ce tartre, et, après un polissage, vous redonnera un sourire éclatant de blancheur.

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.



(Reproduction interdite.)

LES AVENTURES DE NINE ET NONO ENFANTS NATURISTES

XXXIII. — Coups de feu dans la nuit

LA PAGE DU MALADE

LE TRAITEMENT DE L'ARTÉRIO-SCLÉROSE

DEMANDE. — J. Jacquin, dans le Doubs. — Pourriez-vous nous dire quelques mots, dans la « Page du Malade », au sujet de l'artério-sclérose ?

Réponse. — Le genre de vie moderne use prématurément nos artères, en les durcissant, et la médecine classique, chimique, ne nous donne, pour les réassouplir, que de bien piètres moyens. Aussi considère-t-on — à tort d'ailleurs — l'artério-sclérose comme une affection incurable.

La médecine chimique soigne l'artério-sclérose par le triple remède suivant :

- 1° Régime alimentaire moyennement carné ;
- 2° Repos général, et, particulièrement, repos musculaire ;
- 3° Iodure de potassium.

Le régime alimentaire classique de l'artério-sclérose comporte : fruits, légumes verts et viandes « faciles à digérer ».

Fruits, légumes verts, c'est bien, avec cette réserve qu'il faudrait, au moins, préciser lesquels, car il en est (farineux) qui sont nettement sclérosants.

Parmi les viandes « faciles à digérer », on recommande les viandes de boucherie, les cervelles, le ris de veau. Plusieurs auteurs ajoutent à celles-ci les substances grasses annexées à la viande ; Lemoine recommande le gras de jambon, sous prétexte qu'il favorise l'assimilation des graisses alimentaires.

Depuis vingt-cinq ans, nous nous élevons contre l'usage qu'on fait, dans le cas d'artério-sclérose, de la viande de boucherie, de cervelles, de ris de veau et de graisse (voir « L'Art de vivre longtemps »).

Ellis et Gardner, qui ne sont pourtant pas naturalistes, signalent que les viandes rouges contiennent 2,6 pour 1.000 de cholestérine. Or, la cholestérine est considérée aujourd'hui comme le grand ennemi de nos artères.

Cette même dangereuse cholestérine est contenue en beaucoup plus grande quantité dans les cervelles et le ris de veau.

Masuba a établi que la cervelle de bœuf contient de 25 à 44 grammes de cholestérine pour 1.000.

Dans un article qu'il a écrit pour la « Revue moderne de Médecine et de Chirurgie », Lemoine signale à juste titre (mais sans rappeler que d'autres l'ont dit avant lui) que les scléreux des artères doivent s'abstenir de cervelles et de ris de veau : « Ces aliments, dit-il, qu'on était autrefois habitué à considérer comme les plus légers, sont d'une digestion extrêmement difficile... L'invasion du sang par la cholestérine, ajoute Lemoine, doit être grande à la suite d'un repas dans lequel la cervelle tient une large place. »

Oui.

D'ailleurs, nous ne pensons pas que ce soit la présence de cholestérine qui rende cervelle et ris de veau indigestes, nous pensons que c'est leur richesse en graisse. C'est d'ailleurs parce que la graisse retarde considérablement la digestion que nous nous refusons à donner du gras de jambon aux artério-scléreux, gens à foie toujours déficitaire.

Une alimentation presque exclusivement végétale doit suffire aux scléreux ; mais les tissus végétaux, direz-vous, contiennent, eux aussi, une cholestérine spéciale, la phytostérine. C'est vrai, mais, d'après Lemoine lui-même, il n'est pas bien établi que la phytostérine se transforme, en nous, en cholestérine animale. Et il faut ajouter que les tissus végétaux ne contiennent jamais la phytostérine dans la haute proportion où les tissus animaux contiennent souvent la cholestérine.

Le repos. — La médecine classique a toujours recommandé tous les repos dans l'artério-sclérose : repos du cerveau, repos du cœur, repos des muscles. Pour le repos du cerveau, soit, mais pour les autres nous ne sommes plus d'accord : l'exercice bien dosé, progressif, est le meilleur moyen de décongestionner le foie, d'ouvrir les reins et de réassouplir l'aorte et le cœur.

L'iodure de potassium. — Le célèbre Huchard, qui n'aimait pas les drogues, avait, dans un courageux livre intitulé, croyons-nous, « La Thérapeutique en vingt médicaments », proposé de réduire à vingt drogues l'arsenal du médecin chimiste ; parmi elles, la digitale (pour le cœur), la théobromine (pour les reins), le bromure (pour les nerfs) et l'iodure de potassium (pour les artères).

Et depuis trente-cinq ans, sous l'influence de Huchard, l'iodure de potassium a été considéré comme le remède héroïque de toutes les scléroses, et spécialement de l'artério-sclérose.

Or, on sait maintenant que jamais un artério-scléreux n'a vu ses artères s'assouplir par l'effet de l'iodure.

Thévenot, par des expériences irréfutables faites à Lyon, dans le laboratoire du professeur Teissier, a prouvé que, non seulement l'iodure de potassium n'assouplit pas les artères, mais qu'au contraire il provoque, chez le lapin, l'apparition, dans les artères, de plaques dures d'athérome ; autre-

ment dit, au lieu d'assouplir les artères, il les sclérose davantage.

Lemoine, d'ailleurs, signale que Huchard lui-même, quelques années avant sa mort, avait reconnu l'erreur qu'il avait commise en recommandant l'emploi de l'iodure, et déconseilla ce poison dont il avait, antérieurement, prôné l'emploi. Toute la médecine chimique se réduisait désormais à dix-neuf drogues...

De la triple formule classique qui prétendait assouplir les artères, il ne reste donc rien.

La médecine naturaliste l'a remplacée par la triade infiniment plus heureuse :

Régime végétal bien compris, activité progressive et pas de drogues.

■ ■ ■

LE RÉGIME ALIMENTAIRE CONTRE L'ALBUMINE

DEMANDE. — Armand Baron, à Paris. — Agé de 38 ans, très surmené, je désirerais savoir comment le naturisme guérit l'albumine.

Réponse. — L'albumine apparaît dans les urines quand, par suite de fautes ou erreurs vitales, l'épithélium des reins a été blessé ; par la blessure, ou par les blessures, l'albumine du sang s'échappe.

Un seul moyen de lutte contre l'albumine est rationnel, c'est celui qui s'efforce de cicatriser les plaies épithéliales du rein. Un produit chimique, dit cicatrisant ou antiseptique, produira-t-il le résultat ? Non, nos délicats épithéliums ne sont pas faits pour bénéficier du contact d'irritants ; l'alimentation a en elle tout le secret de la guérison du rein.

Le rein s'est blessé en éliminant des toxines, supprimons de l'alimentation tout produit toxique : supprimons le poisson, viande putrescible, et tous animaux marins ; supprimons les conserves, la charcuterie, les viandes âgées, les noires, les rouges, et ne consommons que quelques blanches, en très minime quantité (veau, poulet) ; supprimons les légumineuses sèches (pois secs, cassés, décortiqués, haricots noirs, blancs, rouges, fèves).

Il reste les pâtes et tous les produits de céréales, les légumes blancs, verts et rouges, les fruits, les fromages et produits lactés, et les œufs ; avec cela, on peut faire des menus variés et cicatrisants.

Un point d'importance capitale : attention au sel. D'une façon générale, on peut dire que le sel est l'ennemi de tout albuminurique ; s'il existe des œdèmes (aux chevilles, aux yeux), l'ennemi est mortel.

Dans le cas où l'albuminurique a le moindre œdème, il faut : 1° Ne saler nullement les aliments (pour ne pas perdre l'appétit, on emploiera un des sels spéciaux antialbuminuriques ; celui de Lyon est le meilleur) ; 2° Le pain lui-même devra être spécial ; il sera sans sel.

Tout albuminurique doit faire de l'exercice ; il doit soigner son foie ; le massage de cet organe, bien fait, donne des résultats remarquables. Il n'est pas recommandable de masser un rein albuminurique. L'existence naturaliste, enfin, s'impose à tout albuminurique ; si on la vit correctement, on guérit fort bien.

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 Naturaliste

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

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

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

■ Le docteur Juin tient, tous les mercredis, à 20 h. 30, à l'INSTITUT NATURALISTE, 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.

La déchéance du ventre féminin et quelques-unes de ses conséquences

(SUITE DE LA PAGE 3.)

En moyenne nos sportives accouchent en trente minutes, ce qui est très rapide et nous paraît être un temps normal.

Si les femmes d'aujourd'hui mettent d'ordinaire des heures pour mettre au monde leur enfant, c'est parce que leurs muscles abdominaux et leur muscle utérin ne valent rien.

Le professeur Jeannin, qui a bien voulu, et veut bien encore, nous faire l'honneur d'accoucher, puis de surveiller un certain nombre de nos adeptes de Villennes, ne peut pas, croyons-nous, être d'un avis différent du nôtre.

Nous avons dit dans *Naturisme* pourquoi un périnée musculeux n'a pas de raisons pour s'opposer à l'accouchement; l'argument de base sur lequel nous établissons notre opinion est le suivant : quand la femme fait de la culture physique pour muscler son abdomen, elle développe non pas seulement son périnée, mais aussi sa paroi abdominale et son muscle utérin lui-même. (Nous avons déjà dit que les muscles de la vie végétative, quoique inconscients, se développent quand on fait travailler les muscles conscients.) Au moment de l'accouchement, en supposant que le périnée bien musclé résiste à la poussée de l'enfant mieux que ne le fait un périnée mou, il aura contre lui deux forces formidablement puissantes unissant leur effort pour précipiter l'expulsion : la sangle abdominale et le muscle utérin. Ces deux forces ont aisément raison du périnée. Chez les femmes sans muscles, le périnée ne résiste pas, c'est entendu, mais, comme ni la paroi du ventre, ni l'utérus ne sont capables d'effort, l'accouchement traîne ; quand il finit par s'exécuter, l'utérus trop mou ne se contracte pas, et l'hémorragie se produit.

D^r Gaston DURVILLE.

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 Cimara, PARIS (16^e)
Téléphone : Passy 77-95

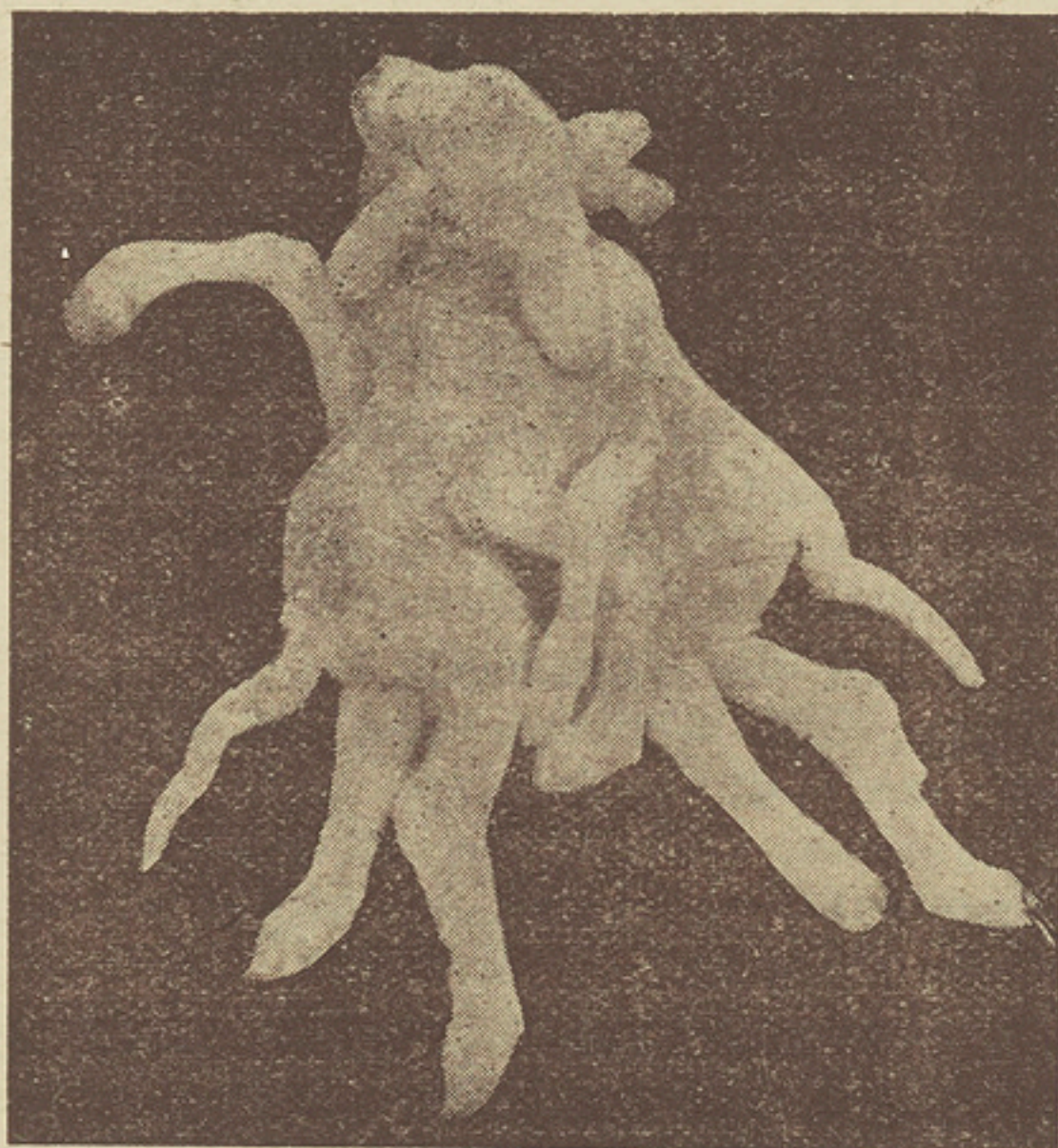
IMPRIMERIE - ATELIERS :
24, rue d'Alleray, PARIS (15^e)
Téléphone : Vaugirard 06-83

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

BRUITS ET POTINS

PHÉNOMÈNES

Un lecteur, M. Serrano, nous communique cette photographie d'un agneau qui offre les particularités suivantes : deux corps, une seule tête, trois oreilles, deux yeux, huit pattes et deux queues. Evidemment, la nature a commis là une regrettable erreur... Mais le qualificatif de « phénomène », communément appliqué



à de tels monstres, ne prouve-t-il pas que ladite nature se trompe rarement ?

On trouve ça très laid ; on a raison. Cependant, si les hommes étaient chargés du service de la Création, il est infiniment probable qu'on s'extasierait, tout d'abord, devant une réalisation aussi surprenante. Et puis, bientôt, les « phénomènes » tomberaient dans la banalité.

Il y en aurait tellement !

■ ■ ■

QUAND LES BÊTES SE SOIGNENT

Les animaux ne savent pas seulement mieux vivre que les hommes, ils savent aussi choisir, avec un instinct très sûr, les plantes médicinales qui conviennent à leur état de santé.

Chaque fois que l'hippopotame se sent indisposé à la suite d'un repas trop copieux, il pratique sur lui-même une saignée en poussant un roseau pointu dans une veine superficielle. Puis, quand il estime que la perte de sang est assez abondante, il applique un pansement de feuilles sur sa plaie.

Dans une grande plantation des Indes orientales, où de nombreux singes gris faisaient des incursions désastreuses, les planteurs déposèrent des friandises et des fruits accommodés à la strychnine. Les indigènes observèrent que les singes qui avaient absorbé le poison mangeaient deux sortes d'herbes et en apportaient à leurs compagnons trop malades pour les chercher eux-mêmes. En peu de temps, la tribu des singes gris fut remise sur pattes.

Le tumeur et sa destinée

(SUITE DE LA PAGE 7.)

Les êtres calmes, pondérés, qui peuvent concentrer leur attention, d'une façon méthodique et raisonnée, sur le moindre de leurs actes, qui ont pris l'habitude de ne faire strictement qu'une chose à la fois, mais de la bien faire, sont intéressés par toutes choses. Leur esprit analyse toutes leurs actions, répartit à chacune d'elles le temps et l'énergie nécessaires, et trouve une satisfaction continuelle à voir toute chose s'accomplir harmonieusement, avec équilibre.

Chez de tels êtres, qui ont une supériorité incontestable, l'ennui est un mot sans signification. Il n'y a aucun vide en eux. Leurs facultés supérieures s'appliquent, à tout moment, avec intérêt, à l'action présente, qu'il s'agisse du travail, du plaisir ou du repos. Le besoin de combler un vide par l'habitude de fumer ne se fait pas sentir.

L'action de fumer sert de stimulant momentané. — Si nous suivons, au cours de la journée, celui qui fait preuve d'intempérance mentale, nous voyons que, sans avancer très vite dans sa besogne, il se donne beaucoup de mal.

Le voici à son bureau. Il écrit à la maison Lévy pour réclamer le paiement d'une facture. Mais, en écrivant cette lettre, il pense qu'il doit lui-même régler à son tour la maison Martin et se lève pour aller chercher la facture de cette maison afin de voir à quelle échéance doit s'effectuer le paiement. Mais on l'appelle au téléphone et la lettre de la maison Martin reste sur le bureau. Pour fournir les renseignements que le correspondant demande au téléphone, il bouleverse trois classeurs, répond, puis, laissant les classeurs en désordre, s'aperçoit que les journaux du matin sont arrivés et commence à en parcourir les colonnes. Au bout d'une demi-heure de ce travail, notre homme ne sait plus où il en est et se lamente d'être débordé de besogne.

Toutes les forces qu'il a gaspillées ainsi pour ne rien faire ont abaissé le niveau de ses énergies. Le tabac est tout indiqué comme excitant et c'est pourquoi les cigarettes vont se succéder pour compléter le tableau. Ce ne sont pas elles qui vont mettre de l'ordre dans la maison, mais elles font partie de l'ambiance d'une façon presque inévitable. L'état désordonné et déprimé du sujet en justifie l'existence pernicieuse.

Ainsi, par temps d'épidémies, le mal ne s'installe pas chez les sujets robustes, dont les défenses intérieures sont bien organisées, mais il envahit rapidement tous ceux qui, par leur faiblesse, offrent un terrain tout préparé.

Nous répondrons donc en définitive à la question : « Pourquoi fume-t-on ? » de la façon suivante :

1^o Parce que c'est une habitude qui s'est insinuée en nous, dont nous ne pouvons plus nous passer et qui se manifeste en dehors du contrôle de notre volonté ;

2^o Parce que, lorsqu'on ne pense pas à ce que l'on fait, toute chose est un sujet d'ennui et que l'action de fumer vient remplir le vide causé par cet ennui ;

3^o Parce que les esprits dispersés dépensent beaucoup plus d'énergie qu'ils n'en économisent et que l'action de fumer apporte, d'une façon très illusoire, une excitation momentanée à leurs fonctions.

(A suivre.)

Georges ROUX.

PETITES ANNONCES

La ligne d'environ 50 lettres, signes ou espaces : 5 fr.

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.

Toute Petite Annonce devant paraître dans le prochain numéro devra parvenir à l'imprimerie de « *Naturisme* », accompagnée de son montant, au plus tard le 6 mai, à 10 heures.

PENSIONS NATURISTES

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

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

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

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

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

LA GRANDE FAMILLE reçoit enfants, adultes. Situation idéale. Cuisine natur. Cult. phys. Surv. méd. Masseur Durville attach. Pension : 20 fr. Château Pey-Blanc, Aix-en-Prov.

CENTRE VACANCES pour enfants des 2 sexes, — Stade. Terrain de jeux. Terrain pour campeurs. — Dem. broch. La Granval, Tursac p. Les Eyziès (Dord.).

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

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.

HOTEL MEDICIS
56, rue Monsieur-le-Prince, 56 — Paris (6^e).
Propriétaire naturiste. Tout confort.
Prix spéciaux à naturistes.

Le Foyer Végétalien, 40, r. Mathis (M^o Crimée). 13 années d'existence et de succès ! Nourriture saine et copieuse, cuisine soignée. Repas à 5 francs.

MARIAGES

J. FEMME 39 ans, paraiss. à p. 35, caract. tr. jeune, gde et mince, bien physiquement, voud. renc. compagne 40-50 ans, fervent natur., sain, sport., intell., ay. amour du beau et de la vérité, esprit philos. élect., de préf. nud. et végét., situation perm. passer t. loisirs campagne, en vue mariage. Ecrire à *Naturisme*, n° 902.

CÉLIBATAIRE, Versailles, trentaine, correspondrait, vue mariage, jolie jeune fille, très sérieuse, douce, affectueuse. *Natur.*, n° 903.

J. F. 29 ans, fonctionnaire, natur., gaie, intelligente, sympathique, désire connaître fonctionnaire parisien, natur., sport., phys. agréable, en vue mariage. *Nat.*, 908.

Sans rel. ut., symp. nat. agric., cél., 34 a., av. esp. 600 m., ép. j. f. ou d. propr. ou comm., aim. camp., très simple, douce et affect. Ecrire à *Naturisme*, n° 909.

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).

NATURISTE, parisien, 26 ans, membre T.C.F., désire connaître, pour sorties sportives et distractions saines, j. f., culturiste, gde, disting., même idéal. *Natur.*, 904.

LILLE. Sect. Naturiste. En plein air : terr. organisé pr jeux et sports divers. En salle : massage et cult. phys. médicale. Sudation. Hydrothérapie. Renseig. et soins : H. Cardon, élève H. Durville, 87, rue Nationale.

MARSEILLE. J. H. 33 a., naturiste, dés. connaître j. f. même idéal, assez grande, jolie et distinguée, pr sorties auto et distractions saines. Ecrire à *Naturisme*, n° 905.

PARIS. — Jeune fille 29 ans, sympathique, distinguée, recherche campeur naturiste, agréable, bonne éducation, ayant matériel, et si possible canoëiste (mais non obligatoirement), pr créer une équipe de campeurs sincères et conviviaux, en vue sorties, descent. de rivières. *Nat.*, 907.

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

JEUNE HOMME 20 ans, possédant kayak, cherche camarade sympathique, même âge, pour descente rivières. — Envoi lettres à *Naturisme*, n° 911.

ALIMENTATION NATURISTE

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

125 BANANES MURES 29 fr. SÈCHES 29 fr. Le PARADIS DES FRUITS, Marseille (C.ch. p. 270-83)

Sel marin NON RAFFINÉ. Riz complet, riz gluant, tous les flocons, bananes sèches, herbes aromatiques, etc. Aux Provinces Gourmandes, 11, Chaussée-d'Antin, 11 — Paris (9^e).

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. Paiem. ch. ou mandat (Ch. px Marseille 40-14).

LOCATIONS

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

SAISON 1936. A louer 3.000 fr. terrain avec maison et matériel pour 30 campeurs. Suard, Bormes (Var).

VENTES

A VENDRE, région Toulon, propriété convenant pour école naturiste en plus rapport. Sapins, soleil, repos. Très intéressant. Ecrire : La Provençale, Le Brulat (Var).

A VENDRE, Ile du Levant, en ou plusieurs lots, 1.500 m2 bien situés. — Pierre Sponville, 16, boulevard Ney, Pont-à-Mousson (Meurthe-et-Moselle).

A vendre : 2.000 mq lots 93-94, Ile du Levant, vue splend. Sit. 1^{er} ordre. Gengy, 84, r. Lemerchier, Amiens, Somme.

VENTE, près de Paris, belle propriété : 25.000 fr. ; en H.-V., labour, fruits ; à Nice, vignoble, oliviers. Bas prix. Ecr. à François Lacour, à Chateauponsac (H.-V.).

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).

DEMANDES D'EMPLOIS

Jardinier célib. dem. place Paris ou banlieue. *Nat.*, 910.

OFFRES D'EMPLOIS

OFFRIRAI à jeune couple naturiste place fermier dans petite exploitation fruitière région Bayonne. — Arnal, La Ramie, Bayonne (Basses-Pyrénées).

Cher. bonne végét., 3 pers., 360 fr. Dr Babin, Arpajon.

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

On ch. j. h. et j. f. au pair pr ferme. *Naturisme*, 901.

DIRECTRICE centre naturiste demande au pair jeune fille ou jeune femme pour seconder 10 juillet - 10 sept. Ecrire *Palestra*, Les Mathes (Charente-Inférieure).

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.

Cherche collaboratrice, 45 ans maximum, ayant capitaux, pour créer œuvre naturiste. *Naturisme*, n° 906.

Sandales natur. « La Levantine ». Voir *Naturisme* du 15-4.

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

A L'ILE DU LEVANT

A VENDRE OU A LOUER MEUBLÉ

Immeuble de la Boulangerie

« AU PETIT PIN »

avec toute l'installation (four, pétrin, etc.) permettant d'exploiter le commerce de boulangerie-pâtisserie

Possibilité d'exploiter tout autre commerce non concédé — Libre à dater du 1^{er} juin 1936

Location pour une année avec faculté de tacite reconduction pour quatre autres années sauf préavis de 3 mois

PRIX DE LOCATION A DÉBATTRE

La location peut être concédée avec promesse de vente soit de l'immeuble et du fonds de commerce, soit du fonds de commerce seul.

Pour la location : S'adresser au Dr André Durville, 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16^e), ou à l'Agence Officielle des Arbousiers, à l'Ile du Levant.

Pour la vente du fonds de commerce ou de l'immeuble : S'adresser directement à M. Sadaune, 14, boulevard de la République, Gargan-Livry (Seine-et-Oise).

A VENDRE

1^o Dans le lotissement du Domaine des Arbousiers
RARES TERRAINS
disponibles, toutes expositions, de 500 à 3.000 m.

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

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

S'adresser : Agence des Arbousiers, Ile du Levant, ou Dr André Durville, Imprimerie de *Naturisme*, 24, r. d'Alleray, Paris, jours non fériés de 10 à 12.

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.

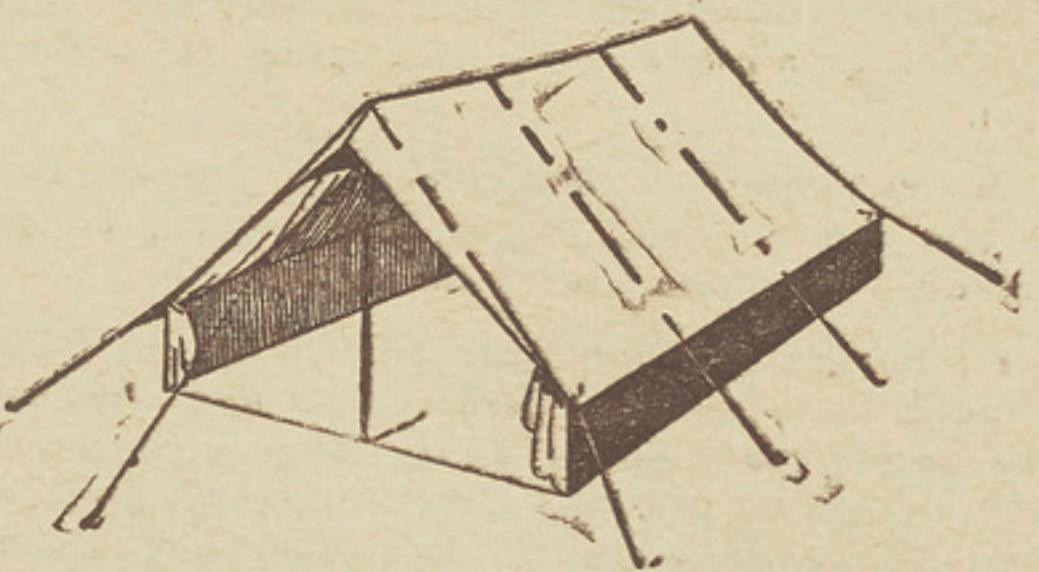


TOUT CE QUI CONCERNE LE CAMPING

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

Bulletin d'abonnement à NATURISME

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

Abonnez-moi pour un an, six mois, trois mois (1)
à partir du premier numéro du mois de

Nom :
Adresse :

— Je vous adresse le montant ci-joint ou par
chèque postal.
— Je vous prie de faire encaisser chez moi le
montant de l'abonnement (1).

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

(Pour les recouvrements à domicile, une somme
de 3 francs sera perçue en plus pour les frais.)
LES ABONNEMENTS PARTENT OBLIGATOIREMENT
DU PREMIER NUMÉRO D'UN MOIS, AU CHOIX

(1) Rayer les mentions inutiles.

FAITES LIRE « NATURISME »

ABONNEZ VOS AMIS

Six mois : 22 francs Un an : 40 francs

LE FOURNISSEUR DES NATURISTES

J. MICHOU

TAILLEUR-CHEMISIER

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

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

Costumes sur me-
sures : dames et
messieurs, dep... 350 fr.
Culotte kniker dep. 95 fr.
Pantalon flanelle » 95 fr.
Jupe-culotte dep... 125 fr.
Vêtements de re-
pos (nouveau mo-
dèle) depuis ... 65 fr.

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

— Slips et cache-seins —

La chemise ajustée est par-
ticulièrement recommandée

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



TOUS PRODUITS

D'ALIMENTATION NATURISTE ET VÉGÉTARIENNE

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

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

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

Avez-vous le cœur bien accroché ?

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

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



Le premier obstacle à
franchir est l'ignorance

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

**CAFE
SANKA**
sans caféine
Boulogne - Paris

Café SANKA, Boulogne-Paris

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

LA CURE MENTALE

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

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

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

Des détails inédits
sur la grande
réalisation des
Drs Durville

Comment
acquies une
volonté forte

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

Pour apprendre
à commander
les forces qui
sont en nous

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

Ce sont des Editions de « Naturisme »

madolin

3, rue des Petites-Ecuries, PARIS (10^e)

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^e)
(Provence 49-83)

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

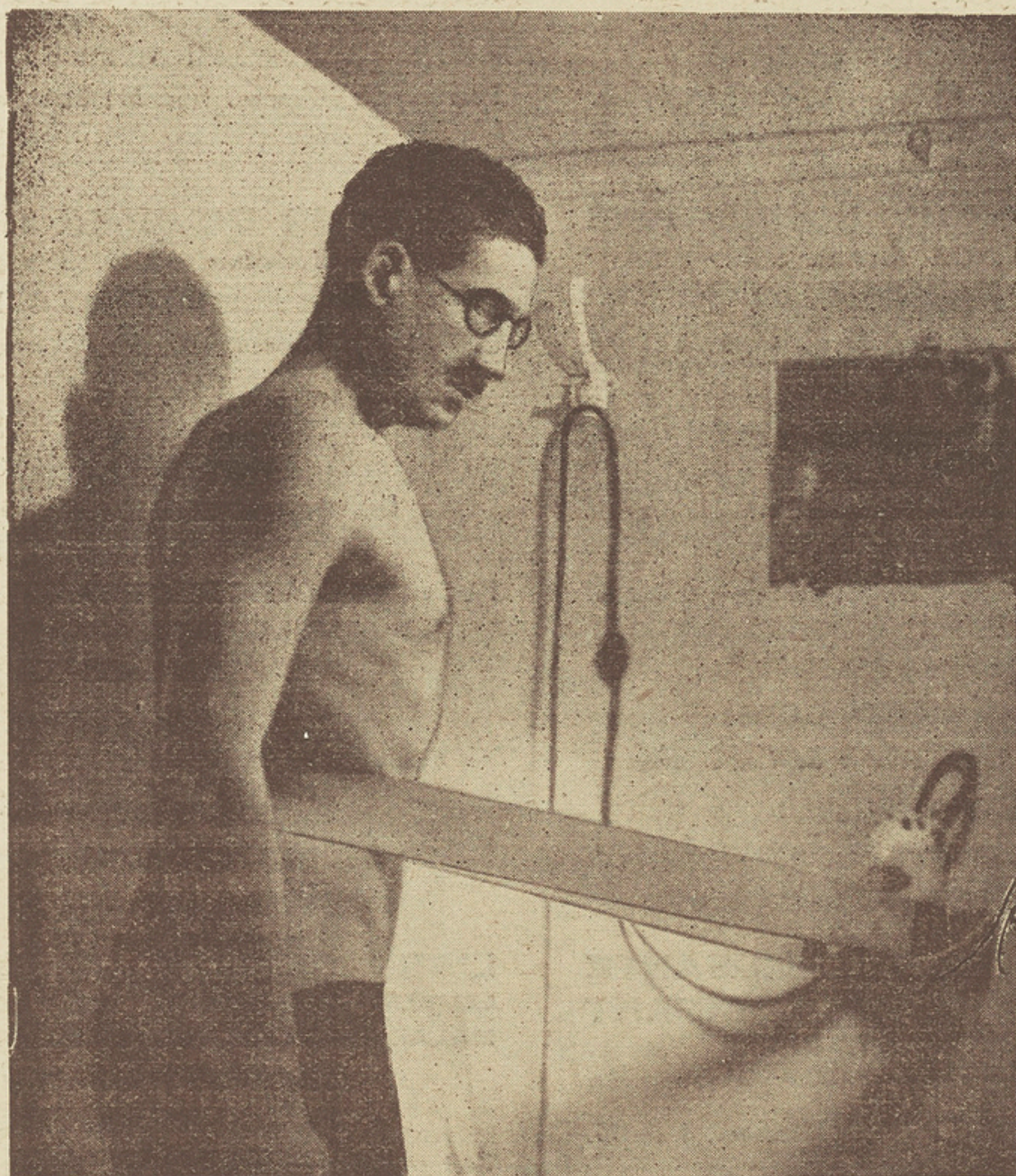
203, rue de Vaugirard (15^e)
(Ségur 16-70)

Notre délicieux jus
pur et cru de
REINETTES et
PAISINS
DE LA SOLE
CONTIENT
TOUTES LES
vitamines
DU FRUIT FRAIS

DEMANDEZ LES CATALOGUES ET TOUTES DOCUMENTATIONS

LA MÉDECINE NATURISTE

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



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

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

L'INSTITUT NATURISTE

des docteurs Gaston et André DURVILLE

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

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

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

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

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

PRINCIPAUX SERVICES :

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

SERVICE DE RADIOLOGIE ET PHYSIOLOGIE (Ingénieur radiologue Heyd).

SERVICE DE MASSOTHÉRAPIE (D^r Durville).

SERVICE D'OTO-RHINO-LARYNGOLOGIE ET DE REFLEXOTHÉRAPIE 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.