

Naturisme. Le grand magazine de culture humaine

I. Naturisme. Le grand magazine de culture humaine. 1936-05-15.

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 est libre et gratuite dans le respect de la législation en vigueur et notamment du maintien de la mention de source.
- 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

NATURISME

LE GRAND MAGAZINE DE CULTURE HUMAINE

2 FRANCS

14^e ANNÉE

N° 373

15 MAI

1936



← UN GRACIEUX MOUVEMENT DE GYM-
NASTIQUE ABDOMINALE EXÉCUTÉ PAR
LA CULTURISTE JACQUELINE DAX.
(Photo Garot.)

■
Lire dans ce numéro :

**INTRODUCTION
A LA GYMNASTIQUE
GÉNÉRALE**

**ET
TECHNIQUE
DE LA GYMNASTIQUE
ABDOMINALE**

par les D^{rs} Gaston et André DURVILLE

INTRODUCTION A LA GYMNASTIQUE GÉNÉRALE

par le docteur GASTON DURVILLE

NOUS ne répéterons jamais assez qu'il ne suffit pas d'être culturiste pour se conserver en beauté et pour se bien porter ; la preuve en est que nombre d'athlètes sont ou deviennent laids et meurent à la fleur de l'âge.

Santé et beauté dépendent avant tout de ce qu'on mange.

Il est impossible que la morphologie générale du corps, que la morphologie athlétique du ventre, que l'harmonie fonctionnelle de nos divers organes (estomac, intestins, foie, reins, cœur, poumons...) se conservent intacts si l'on mange n'importe quoi et n'importe comment.

Tous les animaux ont un régime dont ils ne sortent pas ; et l'homme n'est omnivore qu'aux yeux des gourmands (1).

La santé ne peut être durable si l'on boit de l'alcool, si l'on mange trop, et si l'on abuse des aliments carnés, industriels, conservés, cuits, dévitalisés...

A l'hygiène alimentaire doit s'adjoindre une hygiène par l'air, l'eau, le soleil, le mouvement.

Nous ne voulons, ici, que compléter ce que nous avons dit ailleurs de l'hygiène motrice.

L'hygiène motrice doit comporter :

a) Du travail manuel quotidien et du sport ;

b) De la culture physique quotidienne doublée d'automassage et, au besoin, de massage.

TRAVAIL MANUEL. — Le travail manuel est parmi les plus puissants conservateurs de l'intégrité de nos formes, et, en particulier, de l'intégrité abdominale.

Tout individu, homme ou femme, qui ne travaille pas de ses bras, fait dégénérer son ventre et, par conséquent, tout son corps.

Les professions sédentaires sont de celles qui détruisent le plus vite et le plus sûrement ceux qui les exercent.

Les purs intellectuels qui répugnent à l'effort physique sont obligatoirement condamnés à la laideur et à la maladie ; et ils donnent naissance à des enfants tarés.

De plusieurs pays, c'est celui où le culte de l'effort est le plus à l'honneur qui aura fatalement la suprématie.

(1) Détails dans L'Art de vivre longtemps.

La régénérescence d'un pays prendra toujours son origine dans le parti qui réalisera le mieux l'accord entre le muscle et le cerveau.

Rome a conquis le monde méditerranéen au moment où ses généraux savaient tenir la charrue.

Si le travail professionnel n'oblige pas à une activité musculaire suffisante, on doit, chaque jour, travailler manuellement dans le « home ».

Les meilleures occupations manuelles sont : le jardinage, l'acte de scier ou de fendre du bois, celui de frotter (les carreaux, planchers...). Nous avons écrit, il y a bien longtemps, dans un de nos livres, qu'un naturaliste, s'il a un domestique, met un point d'honneur à réaliser le même travail manuel que celui-ci.

SPORT. — Résumons ce que nous avons détaillé dans d'autres écrits :

On doit commencer à faire des exercices sportifs dès l'enfance, et on devrait ne cesser d'en faire qu'à l'extrême vieillesse : les animaux mammifères coureurs (auxquels nous ressemblons par la longueur et la gracilité de nos membres inférieurs) courent dès leur plus tendre enfance et jusqu'à leur mort.

Cela ne veut pas dire qu'il faille nécessairement faire des compétitions sportives. Les compétitions sont à réserver à l'élite et il est désirable que des méthodes logiques d'entraînement remplacent les errements actuels.

Quand on a été sédentaire pendant une partie de sa vie, on ne tentera pas d'imiter trop vite ce que font des sportifs depuis longtemps entraînés. Mais, quel que soit le degré de déchéance corporelle auquel on se soit laissé aller, on peut toujours, et on doit, évoluer vers une existence plus active et tendre vers le sport.

Le meilleur procédé, qui permettra un jour aux plus déçus de faire un peu de sport, c'est la culture physique ; elle fabrique le muscle nécessaire au sport.

C'est toujours un non-sens de pratiquer le sport sans avoir fait et sans continuer de faire de la culture physique.

Le sport par lequel il faut toujours commencer, c'est la marche.

Quand on sera devenu, ou redevenu capable de bien marcher, on essaiera de courir un peu.

Il faut que les gens « éduqués à l'ancienne » perdent le vieux préjugé, dans lequel ils sont nés, qui leur fait croire que les gens « posés » et bien élevés ne doivent pas courir.

En général, celui, celle qui sont devenus capables de troller, au cours de leur promenade, occuperont moins vite un lit de malade, autrement dit parasiteront moins vite leur famille, leurs concitoyens.

CULTURE PHYSIQUE. — Le travail professionnel manuel, le travail manuel du « home » et un peu de sport ne suffisent pas à entretenir les muscles humains en santé et en beauté. En effet, ils ne font qu'exceptionnellement travailler la totalité du corps. Souvent même — ceci est surtout vrai pour le travail professionnelaylorisé — ils déforment : le terrassier devient raide de la colonne vertébrale, le facteur atrophie ses épaules, etc.

Par la culture physique, on combattra la spécialisation musculaire professionnelle ou l'atrophie musculaire de sédentarité, on assurera à tout le corps une forme athlétique et souple, malgré les années qui passent.

Ne pas oublier qu'on est d'autant plus jeune qu'on est plus souple ; la raideur est une des manifestations de la sénilité.

Tout être soucieux de sa santé, quel que soit son âge — et l'on peut presque dire : quel que soit son degré de maladie — doit, tous les jours de toute sa vie, faire une séance de culture physique.

Il n'existe qu'un nombre très restreint d'affections qui ne bénéficient pas de la gymnastique, ou, en tout cas, d'une gymnastique appropriée ; quand les médecins sauront mieux ce qu'on est en droit d'attendre d'une gymnastique bien faite, ils posséderont une arme des plus sérieuses pour guérir leurs malades. La plupart des affections pour lesquelles la médecine a, depuis plusieurs siècles, résolulement imposé le repos, bénéficient de la cure motrice, correctement appliquée. Nous arrivons à faire courir, en y mettant la préparation, le temps qu'il convient, des gens qui ont été, pendant des années, asthmatiques, emphysémateux, obèses.

Des cardiaques atteints de lésions valvulaires sévères, et à qui on avait interdit tout effort, deviennent aptes, après une patiente éducation motrice, à faire de la cure de terrain et, bien gérés au point de vue alimentaire, évitent l'asystolie qui les aurait tués.

Les médecins de l'Ecole classique actuelle ne sont pas qualifiés pour prescrire la culture physique, puisqu'ils n'en connaissent pas les effets et ne la prati-

quent pas eux-mêmes. Ils regardent d'un œil sceptique un procédé qu'ils n'ont pas appris à la Faculté et qu'ils estiment extra-médical.

Il résulte de cet état de fait que le culte rationnel du corps sera né en dehors de l'Ecole classique, comme sont nés en dehors d'elle l'asepsie (avec Pasteur, qui n'était pas médecin), la prothèse dentaire (avec les mécaniciens dentistes), et le massage.

L'incompétence médicale en gymnastique fait que celle-ci est trop souvent prescrite par des culturistes qui ont le mérite d'être des convaincus, mais qui n'ont pas l'instruction médicale nécessaire pour penser en anatomistes ; ils font des erreurs dont pâtit souvent la santé de leurs patients.

Nous insistons depuis vingt années pour que le culturisme, avec l'hygiène qui doit aller de pair, devienne, non pas seulement une branche de la médecine, mais la base fondamentale de celle-ci.

Nous insistons depuis vingt années pour que l'installation radiographique — telle que nous l'avons à l'Institut Naturaliste — fasse nécessairement partie du cabinet de consultation culturiste.

L'examen radiographique pré-culturiste n'est pas seulement utile, il est absolument indispensable.

C'est un non-sens de faire faire de la culture physique générale et thoracique à un être estimé délicat du poulmon, sans s'être assuré radiographiquement (la radioscopie ne suffit pas) s'il n'existe pas une lésion tuberculeuse indécélable à l'auscultation, si les sommets sont perméables à l'air, s'ils sont gris ou clairs, si les côtes sont obliques ou horizontales, si l'organe a une ampliation acceptable et suffisante pour supporter tel ou tel effort..., si le cœur est bien ou mal musclé, si l'aorte est grosse ou petite, si le diaphragme est gêné par un foie gros, par une poche à air gastrique volumineuse, s'il remue normalement ou pas...

C'est un non-sens que de faire faire, sous prétexte de réparer le ventre, de la culture physique abdominale avec renversements du torse en arrière, sans s'être assuré que la position de l'estomac et de l'intestin est normale ou bénéficiera des mouvements qu'on propose.

Notre longue pratique radiographique nous a convaincus que le clinicien le plus averti n'est pas souvent capable de trouver, par la seule percussion du ventre, la limite précise où descend l'estomac dans le ventre, ainsi que la place de l'intestin.

Nous constatons quotidiennement que des estomacs déclarés en place par le simple examen médical sont, en réalité, abaissés, lorsqu'on les voit aux rayons X.

Si l'on fait faire des renversements du thorax aux gens porteurs d'un estomac et d'un intestin ptosiques (qu'on croyait normalement placés), on abaisse d'avantage ces organes, autrement dit on rend le patient plus malade.

D'admirables athlètes sont venus nous voir, qui se plaignaient d'être souffrants, malgré leur belle apparence ostéomusculaire ; nous avons vu aux rayons X que leur estomac était très abaissé, et constaté sur l'écran que les renversements thoraciques qu'ils faisaient au cours de leur gymnastique entretenaient l'abaissement de l'organe, autrement dit s'opposaient à leur normale digestion.

Il a suffi de supprimer les mouvements de renversement thoracique, d'en prescrire d'autres, en position non plus debout, mais couchée, pour faire vite revenir l'estomac en position meilleure et faire dissiper les malaises pénibles dont l'être était victime.

Des ptosiques, amaigris depuis des années et qui tentent vainement d'acquiescer des muscles en faisant de l'exercice, doivent leur échec au fait qu'on leur a prescrit des mouvements sans s'assurer radiologiquement de l'efficacité de ceux-ci. Ils croient remonter leur estomac, leur intestin, ils les abaissent au contraire.

Quand, sur l'écran, on a constaté que tel mouvement est utile et tel autre nuisible ou inefficace, on est fixé sur les prescriptions qu'il faut faire.

Nous avons créé, à l'Institut Naturaliste, la première fiche pré-culturiste de radiologie. Elle est adjointe à tous nos dossiers médicaux.

Aucun être ne doit être soumis à la culture physique sans qu'ait été établie la fiche en question. Elle permet l'application du culturisme aux gens les plus malades et de tous âges, et elle est une garantie contre les accidents et les erreurs de technique.

Nous imposons la culture physique aux petits, depuis le premier âge ; nous l'imposons à l'enfant ; nous entendons que l'adulte, quels que soient sa profession et son degré de santé, ne la néglige pas, et pas d'avantage le vieillard.

Nous avons vu des gens en commencer l'usage après 75 ans, et qui s'en trouvaient très bien.

Et puisqu'elle demande, chaque jour, si peu de temps, quelle excuse pourrait-on trouver pour ne pas la faire ? La santé vaut bien qu'on lui accorde quelques minutes par jour ?

Dix à quinze minutes de culture physique tous les matins, au saut du lit, peuvent suffire à entretenir le corps en beauté.

Si l'on est peu vigoureux, on la fait lente et à mains nues.

Si l'on est solide et musclé, on la fait rapide et avec haltères légers (poids 1, 2 et, au maximum, 3 kilos).

C'est un non-sens que de faire sous vêtements la séance de culture physique matinale ; autrement dit la gymnastique devrait toujours être pratiquée en nudité totale, lorsqu'on est chez soi.

Et la fenêtre devrait être ouverte pendant la séance. Mais tenons toujours compte du degré d'entraînement et de la saison régnante pour préciser le degré d'ouverture et ne perdons pas de vue que la méthode naturiste est essentiellement progressive.

Les nombreux manuels de culture physique décrivent tant de mouvements et des mouvements si différents les uns des autres que le profane se perd dans la complication et se désolait de constater les contradictions.

Nous avons précisé, ordonné, simplifié.

Le plus sérieux de tous les systèmes est peut-être le premier en date, celui de Ling, dit gymnastique suédoise. Il fait débiter la séance par une série très compliquée de mouvements de la tête et du cou.

Nous ne voyons pas qu'il soit primordial d'exécuter par priorité les mouvements céphaliques. La vie actuelle, si bousculante, incite à porter l'effort immédiatement sur le point important. Ce point important, c'est, à notre avis — nous pensons l'avoir démontré — le ventre.

Notre séance débute donc par la culture abdominale. En fin de séance, la lassitude nous inciterait peut-être à escamoter ou à raccourcir la manœuvre abdominale, et le but que nous nous sommes tracés ne serait pas atteint.

D' Gaston DURVILLE.

Lire en pages 4 et 5 :
TECHNIQUE DE LA GYMNASTIQUE
ABDOMINALE
par les D^{rs} Gaston et André DURVILLE

TECHNIQUE DE LA GYMNASTIQUE ABDOMINALE



← Circumduction du thorax et de la tête, mains aux hanches, bassin immobile (mouvement interdit si l'estomac est abaissé).

mac est en place, c'est-à-dire au niveau de l'ombilic, ou, au pire, au niveau de la crête iliaque, il faut s'interdire absolument les mouvements « debout » qui comportent renversement quelconque du torse en arrière.

Lorsqu'on renverse le torse en arrière de la verticale, la paroi abdominale presse sur les organes au niveau de l'ombilic, et, par conséquent, la pression abaisse tout ce qui est au-dessous de l'ombilic. Intestin et rein droit, s'ils sont ptosiques, pâtissent donc aussi des mouvements de renversement.

Nous avons démontré depuis fort longtemps que tout être dont le fond de l'estomac est en dessous de l'ombilic,

dont l'intestin (grêle ou côlon) et dont le rein droit sont ptosiques, aggrave ses troubles en faisant des renversements en arrière en position debout.

Avant de faire des renversements thoraciques en position debout, il est indispensable de faire vérifier aux rayons X la position de votre estomac.

Si l'estomac est en place (à jeun et aussi avec un repas qui le charge), on peut faire sans crainte les renversements du thorax.

Si vous ne faites pas vérifier aux rayons X votre estomac, quoi qu'ait pu vous dire de celui-ci un médecin même compétent, limitez votre gymnastique abdominale aux mouvements ne comportant pas de renversement en arrière et insistez sur les mouvements en position couchée, ces derniers ne pouvant, on peut dire jamais, être dangereux ; il faudrait, pour les contre-indiquer, des causes contre-indiquant toute gymnastique : une tuberculose fébrile, un anévrisme de l'aorte sujet à rupture, une péritonite tuberculeuse grave, par exemple.

LA séance de gymnastique abdominale comprendra :

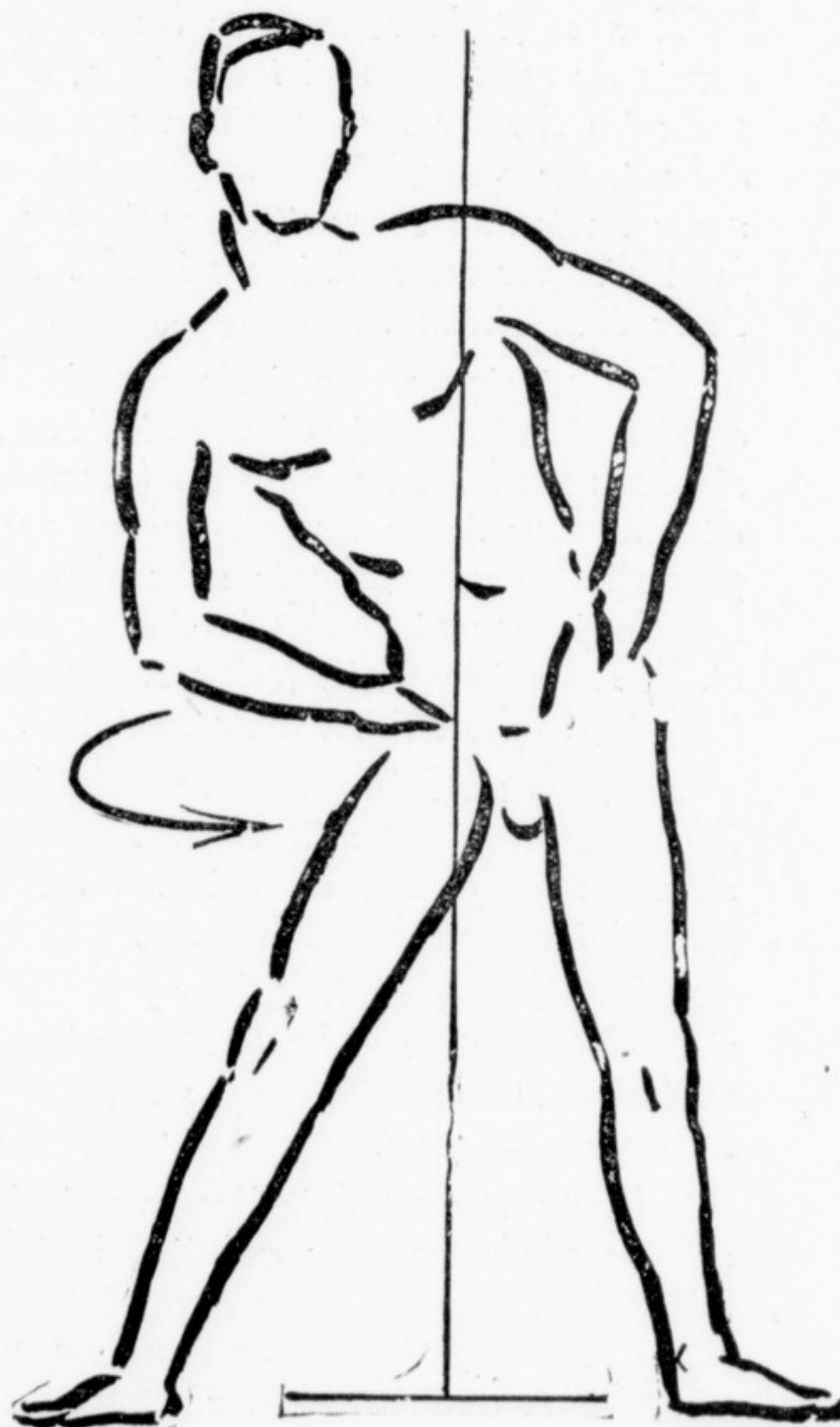
1. Les mouvements pour la paroi ;
2. Les mouvements pour le périnée ;
3. Les mouvements pour les organes ;
4. Automassage et massage.

MOUVEMENTS POUR LA PAROI ABDOMINALE

Nous les divisons en mouvements à exécuter en position debout et mouvements à exécuter en position couchée.

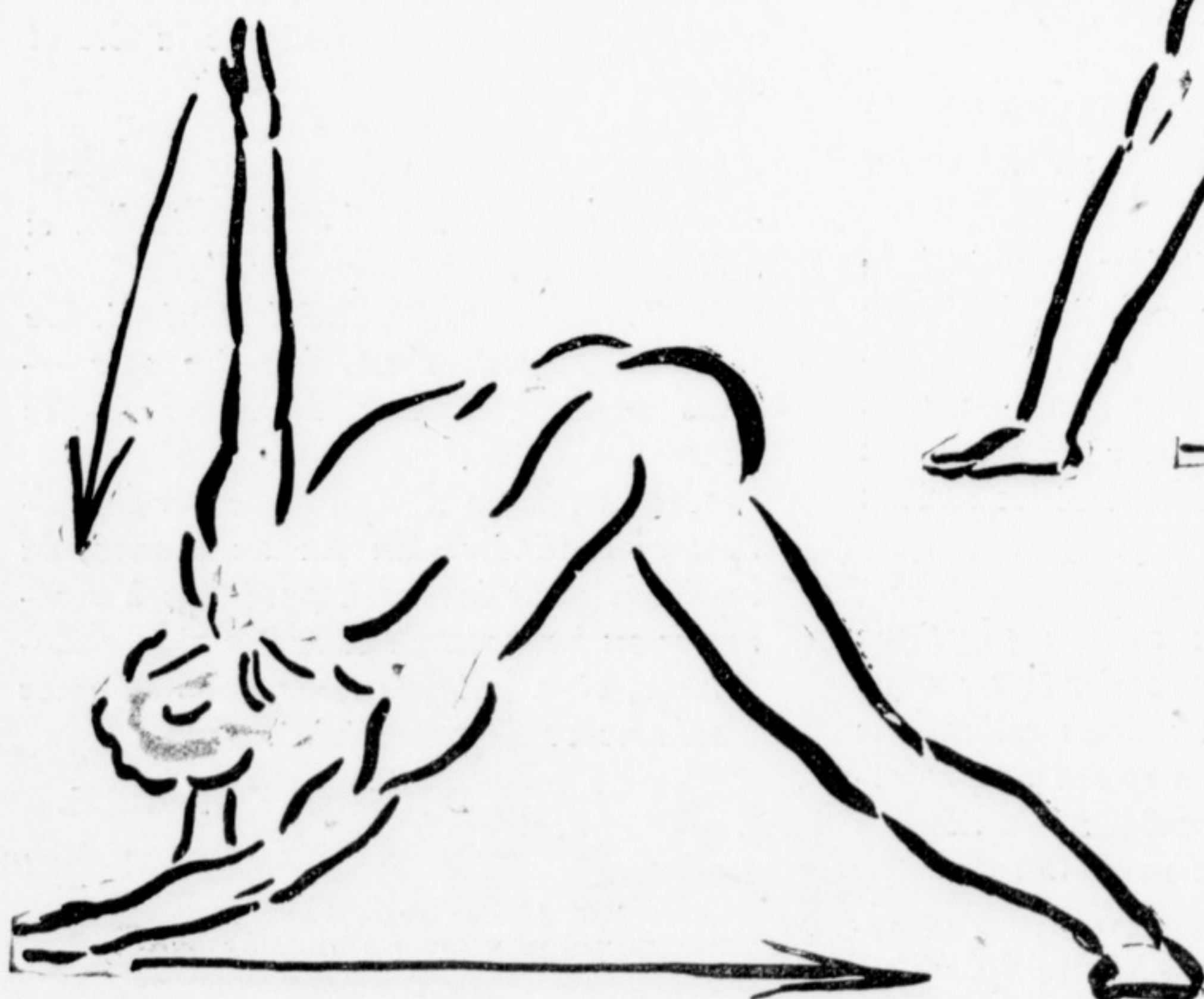
MOUVEMENTS « DEBOUT »

Si on ne s'est pas assuré par un examen aux rayons X que le fond de l'esto-

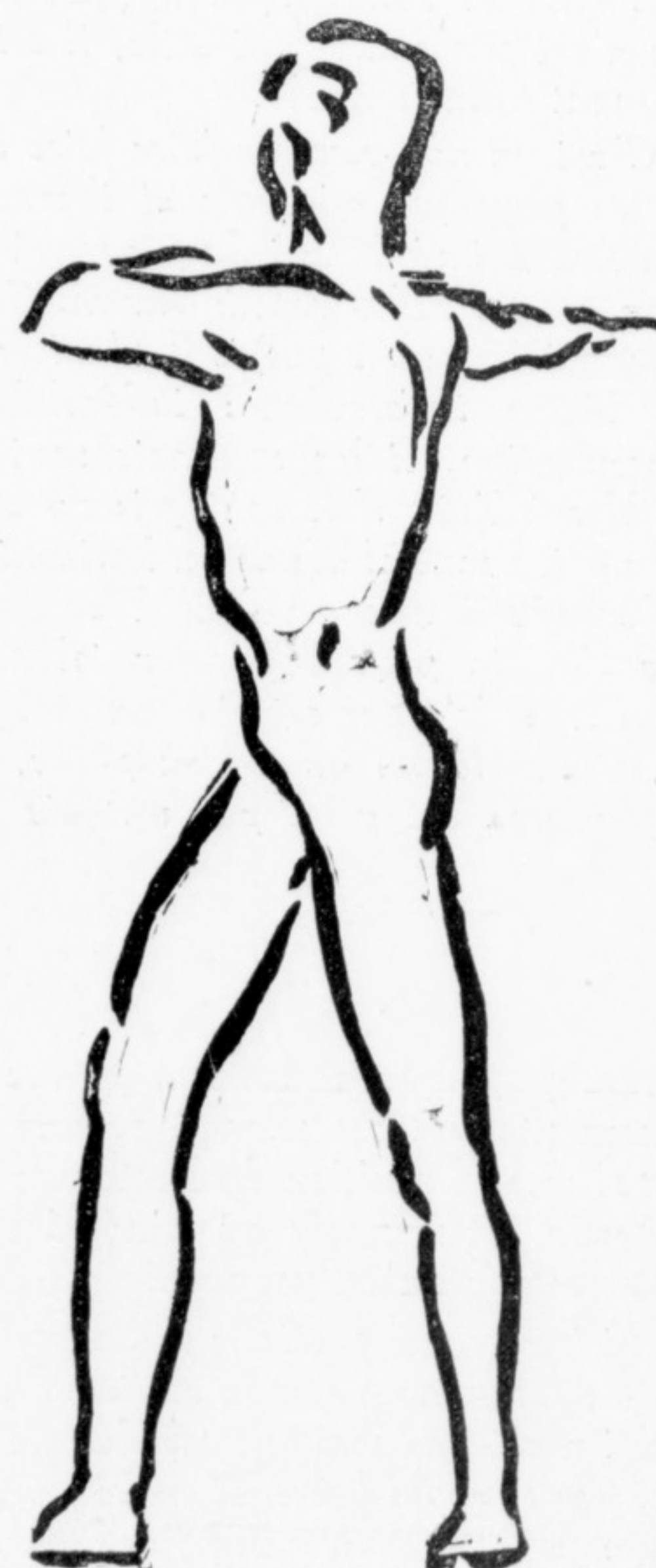


↑ Circumduction du bassin, mains aux hanches, la tête ne tournant qu'au minimum (mouvement interdit si l'estomac est abaissé).

Rotation du torse sur lui-même. →



← Flexion du torse en avant, jambes fortement écartées et tendues, une main allant toucher un pied pendant que l'autre main est en l'air,



Nous avons choisi quatre mouvements abdominaux en position debout :

1. Circumduction du thorax et de la tête, mains aux hanches, le bassin étant immobile (interdit si l'estomac est abaissé) ;

2. Circumduction du bassin, mains aux hanches, la tête ne tournant qu'au minimum (interdit quand l'estomac est abaissé) ;

3. Flexion du torse en avant, les jambes étant fortement écartées l'une de l'autre et fortement tendues. Une main va toucher un pied, pendant que l'autre est en l'air, et, de cette position, on amène le torse vers l'autre membre inférieur, la main qui est en l'air s'abaisse et va toucher l'autre pied, tandis que celle qui était au premier pied s'élève ;

4. Rotation du torse, les jambes étant écartées. Les bras, en tournant horizontalement, accentuent la rotation.

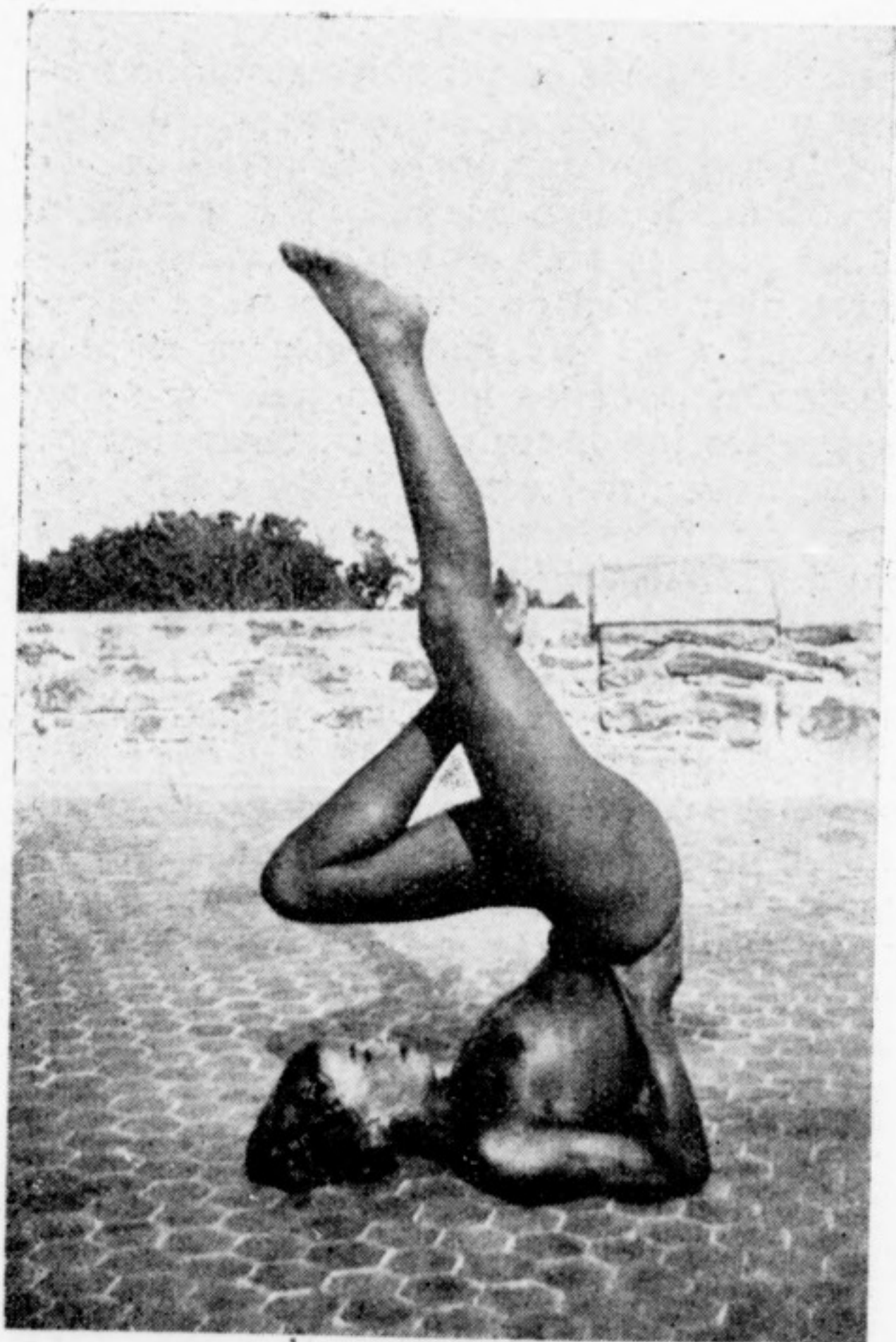
MOUVEMENTS « COUCHÉS »

Ils ne peuvent d'aucune manière abaisser les organes abdominaux ; ils

Une variante du mouvement de « bicyclette » : les jambes s'allongent verticalement au lieu de s'allonger horizontalement. Les mains soutiennent les reins pour faciliter le mouvement.

Ce mouvement de gymnastique — présenté par Mlle Jacqueline Dax — n'est à conseiller qu'à ceux qui possèdent un estomac en place. —

(Photo Garot.)



sont donc particulièrement recommandables. Nous avons parlé d'eux fort souvent dans de nombreux travaux et dans *Naturisme*.

Rappelons que nous en recommandons trois principaux :

- Les cercles,
- Les ciseaux,
- La bicyclette.

Il faut se coucher sur plan dur, à terre, sur tapis de préférence (pas sur matelas).

Cercles. — Tendre à fond les membres inférieurs, bien relever la tête pour qu'on puisse voir les pieds (cette attitude

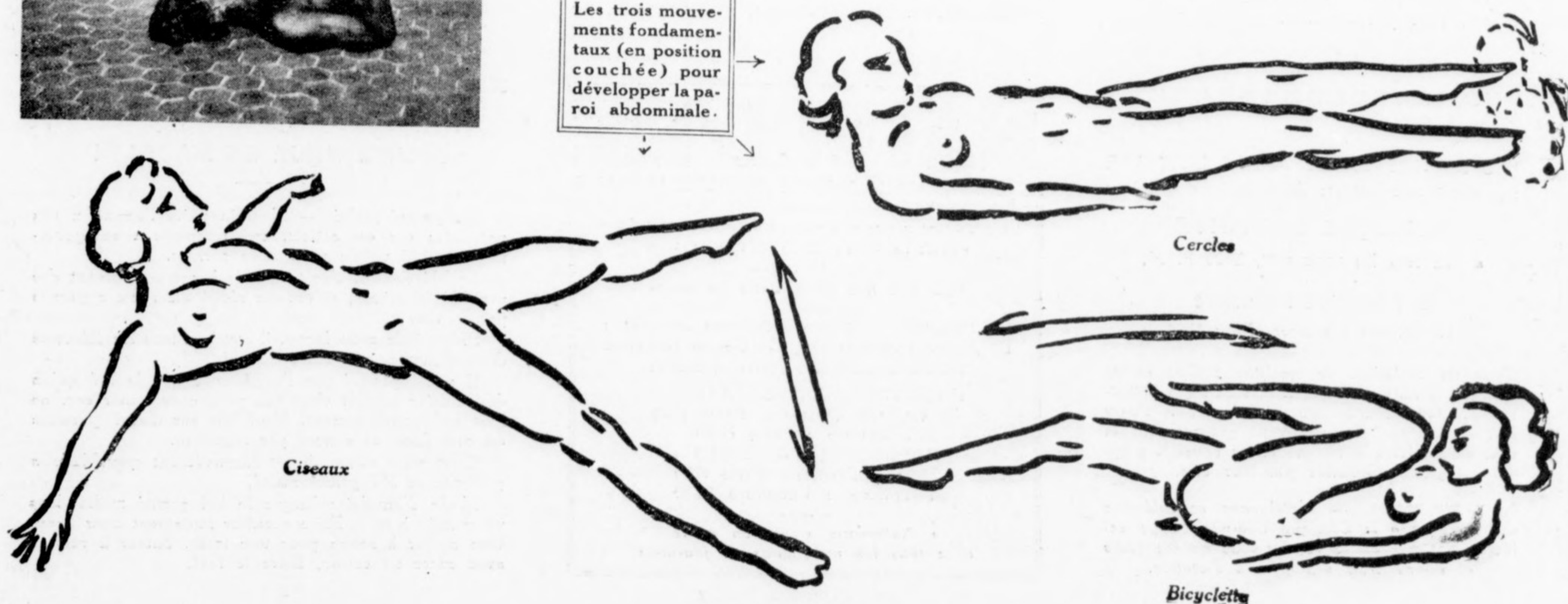
accentue la contraction du ventre). Les cercles doivent être *petits*, très bas placés et bien ronds.

Ciseau. — On peut le faire vaste, comme l'indique notre dessin, ou, au contraire, tout petit et rapide ; les pieds, alors, ne s'écartent l'un de l'autre que de 20 à 30 centimètres. On peut, ou bien croiser les jambes l'une par-dessus l'autre, ou ne pas croiser et arrêter le mouvement quand les pieds se toucheraient.

Bicyclette. — Pour bien faire le mouvement, il faut amener le genou à l'épaule (on peut truquer en approchant l'épaule du genou).

D' G. et A. DURVILLE.

Les trois mouvements fondamentaux (en position couchée) pour développer la paroi abdominale.



L'importance des jus de fruits

AU fur et à mesure de ses possibilités de réalisation, l'alimentation naturaliste s'est efforcée de faire entrer dans la pratique journalière certains jus frais de fruits : ceux de raisins, de pommes et d'ananas, qui, chacun dans leur genre, apportent des éléments spéciaux, rares, éminemment propices à l'organisme et toujours vitalisants.

A chaque changement de saison, surtout au printemps, il est profitable de faire une cure de fruits, en utilisant à cet effet les jus que nous venons de mentionner, puisque la nature ne nous en offre pas encore d'autres. Rappelons-nous que les jus de fruits ont ceci de particulier qu'ils sont une solution diluée, c'est-à-dire douce, essentiellement convenable à l'organisme humain ; cette solution nous apporte une eau de végétation ayant participé à la vie intime de la plante et possédant, pour cette raison, des richesses minérales et organiques sous la forme organo-minérale directement utilisable par ledit organisme. En outre, cette liqueur sucrée est chargée de nombreux acides organiques, éthers, aldéhydes, qui ont des influences particulières, telles que de drainer, nettoyer, désinfecter certains organes, et d'améliorer la pression osmotique du sang. Bien plus, ils sont des véhicules de ferments digestifs, souvent rares et précieux, comme il arrive dans le cas de l'ananas, et permettent aux organes de la digestion de se reposer après l'alimentation insuffisamment rafraîchissante de l'hiver.

Ces jus de fruits ont aussi cet avantage de présenter un milieu organique dont la main de l'homme n'a pas détruit l'équilibre. Ils sont l'aboutissement de la maturation du fruit, c'est-à-dire d'un travail de fermentation très lent qui met une année à s'opérer. Le mieux est de ne pas bouleverser leur équilibre par l'action brutale de la cuisson, qui fait volatiliser certains éléments, coaguler les albumines et disparaître les diastases sensibles à la chaleur. Les jus de fruits sont des aliments crus qu'il faut consommer dans l'état où ils se présentent à nous.

Il en va de l'équilibre moléculaire des jus de fruits comme de celui du lait. L'eau et les ferments sont deux éléments essentiels qu'il faut apprendre à respecter en raison de leur rôle primordial.

L'eau est essentiellement la combinaison d'un atome d'hydrogène au radical oxydrique. Au point de vue électrolytique, ces deux ions ont une grande affinité l'un pour l'autre, étant de signe contraire. L'ion hydrogène se caractérise par une grande activité, tendant à prendre place dans un groupement moléculaire qui lui est voisin ; de plus, il est caractéristique de la fonction acide. L'ion oxydrique est non moins actif, puisqu'il se dégage aussi souvent que l'autre et tend, non moins fréquemment, à prendre place dans les groupements moléculaires voisins ; il est, par contre, caractéristique de la fonction basique.

Cette notion de chimie et d'électrolyse nous apprend qu'il n'est pas de réaction acide ou basique sans eau ; autrement dit, aucun corps organique n'existe ou ne peut évoluer sans elle.

Ne nous étonnons pas que l'eau représente en poids la majeure partie de tout organisme vivant, ni que le lait et les jus de fruits soient à l'image du corps humain qu'ils doivent nourrir. Par l'eau, les corps gras sont saponifiés, les amylases sont changées en sucres, les graisses en glycérine et acides gras, les albuminoïdes en albumoses et peptones. Bref, tous les phénomènes du chimisme alimentaire, et de la vie en général, sont basés sur l'activité de ces deux ions dont l'union fait l'eau. C'est elle qui solubilise pour transport des matériaux de réfection, comme, inversement, elle insolubilise pour dépôt. C'est à la racine grecque de son nom que nous devons les deux appellations d'hydrolise et d'hydratation, qui désignent les transformations des corps organiques.

Cette importance universelle de l'eau nous fait saisir la raison profonde pour laquelle elle est le milieu biologique par excellence. C'est dans l'eau que se manifestent les premiers symptômes, comme aussi le plein épanouissement de la vie. Mais l'eau — et surtout l'eau de végétation — est un milieu composite, et non pas simple ; elle est constamment en voie ou en possibilité de mutation, car elle se charge de ferments organiques et de ceux sécrétés par les animaux, qui sont ses agents de transformation en présence d'autres groupements moléculaires. Ces ferments, ou enzymes, ne

semblent pas participer autrement à la réaction chimique, mais ils la déclenchent.

La nature n'a pas attendu nos moteurs mécaniques à eau, à gaz, à électricité, etc., pour s'épanouir et évoluer ; elle possède ses moteurs propres de transformation, infiniment puissants et variés, qui n'opèrent pas comme les nôtres sur de la matière morte. Ils ne participent pas plus à la matière en évolution que le moulin ne participe à l'eau de la rivière, mais ils opèrent des transformations telles qu'il n'est pas de commune mesure entre la matière qui précède et celle qui suit l'opération.

L'homme lui-même, avec ses glandes, ses diastases et ses hormones, est une magnifique machine à transformer, et la nature conduit dans son organisme les opérations de mutation de la même manière que dans le monde végétal, nous montrant une fois de plus que l'homme est établi pour vivre du monde végétal, auquel le lie une accoutumance aussi vieille que lui. Mais l'homme ne doit pas compter sur la seule activité de ses glandes pour opérer l'hydrolise, la transformation du bol alimentaire, car il s'use vite à cette tâche ; il doit, pour être sage, rechercher aussi ce qu'il y a de plus rare, de plus précieux, de plus fuyant, dans la matière alimentaire, de plus impondérable aussi : cette eau de végétation qui est en équilibre instable et qui n'attend qu'un moment propice pour évoluer selon son destin.

Il est à noter que la température du corps humain et le contact de la sécrétion de nos glandes sont les conditions les meilleures pour faire évoluer la matière organique. Il n'est pas, pour cette raison, de solution plus douce ni plus puissante que l'usage des jus de fruits frais. Ceux-ci sont, à plus d'un titre, comparables au lait, aliment unique des tout-petits, parce qu'ils sont à la fois énergétiques, calorifiques et surtout capables d'une transformation facile sans user les organes.

Or, les mêmes raisons qui entretiennent la vie et maintiennent le bon état des organes de digestion sont aussi celles qui peuvent et doivent ramener à la santé les organes qui fonctionnent mal. Une cure de jus de fruits est une sagesse naturaliste qui repose et fortifie nos organes par le jeu des forces, trop souvent négligées, de la nature.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

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

CLINIQUE GRATUITE

à lieu tous les MERCREDIS, à 20 h. 30,

à l'Institut Naturaliste

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.

NATURISME

LE GRAND MAGAZINE DE CULTURE HUMAINE

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

Peut être mis entre toutes les mains

Directeur : Rédacteur en chef :
D^r André DURVILLE D^r Gaston DURVILLE

Secrétaire général : Pierre AUDEBERT

DIRECTION-ADMINISTRATION :

15 bis, rue Cimarosa, PARIS (16^e)

Téléphone : Passy 77-95

IMPRIMERIE - ATELIERS :

24, rue d'Alleray, PARIS (15^e)

Téléphone : Vaugirard 06-83

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

COMMUNIQUÉ DE MADOLIN

Blé germé malté. — Madolin attire l'attention des naturalistes sur cet article, qui remplace avantageusement le blé vendu pour faire germer.

Le blé dont il s'agit est mis à germer suivant des procédés spéciaux, et ensuite séché dans des appareils par le vide.

Préparé de cette façon, il contient tous les éléments diastiques et vitaminés du blé.

Il a été prouvé par l'expérience que le blé qu'on désire faire germer chez soi, pour consommer cru, ne l'est qu'imparfaitement. Neuf fois sur dix, l'opération est mal faite, et surtout pas régulière.

C'est pour obvier à cet inconvénient que Madolin présente le blé germé malté.

Mode d'emploi : Broyer le blé germé malté dans un moulin à café. Faire chauffer lentement dans l'eau. Une cuiller à soupe pour une tasse. Sucrer à volonté avec sucre de canne. Boire le tout.

POUR VAINCRE LA PASSION DU TABAC

Au travail !

LORSQU'UNE passion est solidement ancrée dans un être humain, elle fait partie intégrante de son organisme et tient, dans l'économie de cet organisme, une place importante (1).

Si, par un effort prolongé de sa volonté, l'être humain arrivait à chasser une passion, un vide se produirait chez l'individu, à la place qu'occupait cette passion. Une gêne, très pénible, en serait ressentie ainsi qu'un déséquilibre et un désarroi complets, et des complications graves naîtraient de cet état de choses.

Il est indispensable, si l'on veut faire une œuvre utile et surtout définitive, de réoccuper immédiatement la place libre que vient d'abandonner la passion.

Afin d'appliquer cette théorie à la passion de fumer que nous voulons vaincre, et tenant compte de la réponse que nous avons fournie à la question : « Pourquoi fumez-vous ? », le premier but que nous allons poursuivre sera de remplacer la passion de fumer par l'attention méticuleuse de toutes choses.

Nous allons donc poursuivre un double objectif :

1° Création et développement d'une qualité : l'attention, qui vous fera vivre d'une façon plus intense, vous donnera le calme et la maîtrise de vous-même, ce qui sera un résultat considérable ;

2° Suppression radicale et définitive de la passion de fumer.

C'est après avoir bien réfléchi sur ce qui précède et avoir bien compris l'utilité de procéder ainsi que vous pourrez aborder notre méthode active.

Afin de fixer vos idées, vous inscrirez, sur une feuille de papier réservée à cet effet, le nombre de cigarettes que vous consommerez au jour choisi par vous comme devant précéder immédiatement le début de votre cure ; vous ferez suivre ce chiffre de la date. Ce chiffre et cette date nous serviront plus tard de points de base. Bien entendu, vous n'aurez fait aucun effort pour fumer plus ou moins que de coutume le jour du décompte exact. Lorsqu'à l'avenir nous emploierons les expressions « premier jour », « deuxième jour », « troisième jour », etc., c'est de la date du décompte exact qu'il faudra partir.

Cependant, avant de commencer notre méthode active, prenez tout le temps nécessaire pour assimiler ce qui précède et effectuer les exercices préparatoires qui suivent.

DEUX EXERCICES PRÉPARATOIRES

Ces deux exercices ont pour but de développer, en vous, la qualité fondamentale qui vous permettra une évolution mentale rapide et vous donnera la possibilité de vivre d'une façon plus intense et plus intelligente.

Cette qualité est l'attention consciente et méticuleuse de toutes choses.

Ces exercices ont, au premier abord, un air insignifiant, enfantin, et paraissent assez loin du but que nous poursuivons. Il

n'en est rien. Chacun d'eux a une grande importance et vous serez étonné, à bref délai, des bénéfices que vous en retirerez.

Exercice n° 1. — Prenez une bande de gaze ayant 4 à 5 centimètres de largeur et 2 mètres de longueur environ et déroulez-la.

Installez-vous, commodément, dans un fauteuil, dans un endroit où vous serez certain de ne pas être dérangé. Placez une montre près de vous afin de vous assurer que votre exercice durera au moins cinq minutes.

Enroulez, lentement, votre bande de gaze en concentrant votre esprit sur l'action que vous faites.

Ne permettez à aucune autre pensée d'entrer dans le champ de votre conscience. Si des préoccupations viennent vous distraire, repoussez-les. Si une idée persiste à vous envahir, suspendez votre enroulement, durant quelques secondes, repoussez cette idée et reprenez votre travail. Soyez toujours très calme, patient et attentif.

Si vous terminez votre enroulement sans que votre esprit se soit détaché de votre bande de gaze, soyez satisfait, car c'est un indice que vous êtes déjà susceptible d'attention et que vous avez la maîtrise de votre pensée. Si vous ne réussissez pas un enroulement sans avoir à repousser le flux de pensées diverses, soyez certain que cet exercice vous est très utile. Recommencez-le plusieurs fois, mais sans vous fatiguer. Vous serez surpris de voir les progrès que vous réalisez et combien l'assouplissement de vos facultés mentales est rapide.

Cet exercice ne sera jamais pour vous un sujet d'ennui, car, à tout moment, vous devrez prendre intérêt à l'action que vous faites et avoir votre volonté tendue pour ne penser qu'à cette action.

Exercice n° 2. — Prenez 25 aiguilles et un fil. Installez-vous, comme précédemment, bien à l'aise dans votre endroit isolé de prédilection. Jetez un coup d'œil sur votre montre pour vous assurer que votre exercice durera au moins cinq minutes. Faites un nœud au bout du fil.

Avec calme, sans aucune précipitation, passez votre fil dans chacune des aiguilles, en ne pensant strictement qu'à cette occupation. Si une pensée étrangère traverse votre cerveau, repoussez-la.

Si vous vous laissez surprendre par une pensée et que, momentanément, votre esprit se détache de votre fil et de votre aiguille, suspendez votre exercice et enlevez une aiguille afin de marquer la faute. Toujours calmement, avec une patience constamment surveillée, finissez d'enfiler vos aiguilles.

Ces deux exercices, répétés à plusieurs reprises dans la journée, vous apprendront à concentrer votre pensée sur l'action présente. Ils constituent un entraînement précieux et une gymnastique mentale remarquable.

Lorsque vous serez capable d'apporter toute votre attention à ces occupations que nous avons choisies inutiles et sans intérêt, il vous sera beaucoup plus facile d'apporter la même attention aux actes divers que vous accomplissez dans la journée.

Certains auront peut-être de la difficulté à faire exactement ces deux exercices. Ce sera la preuve que leur pensée manque totalement de concentration. Nous les prions de ne pas se décourager et de croire que cette

COMMISSION d'archéologie, d'ethnographie et d'art primitif de la Société Naturiste

Par décision de la dernière assemblée générale de la Société Naturiste, la commission artistique de la société a étendu son champ d'action et s'est muée en commission d'archéologie, d'ethnographie et d'art primitif.

Sous cette forme, elle étudiera tout ce qui concerne l'homme préhistorique, ce qui touche à l'évolution des races et des peuples, ainsi que l'art des populations qui n'ont pas encore été faussées par la civilisation.

Le docteur Gaston Durville, président de la Société Naturiste, a été chargé d'organiser cette commission ; à la première réunion, la présidence lui a été confiée.

La commission a de suite décidé, pour faciliter son travail, de se scinder en commission d'archéologie, d'une part, et commission d'ethnographie et d'art primitif, d'autre part ; cette dernière se scindera elle-même en deux, si c'est jugé utile.

Chacune des commissions adjoindra à ses spécialistes appartenant à la Société Naturiste des techniciens n'appartenant pas à celle-ci : savants, directeurs de musées, etc.

Les commissions perdant d'habitude beaucoup de temps en se réunissant, on a décidé de se réunir le moins possible : le président centralisera les sujets d'études et demandera des rapports aux gens compétents. *Naturisme* publiera soit lesdits rapports, soit des résumés de ceux-ci, dans la mesure de la place disponible et dans la proportion où les sujets traités pourront intéresser les lecteurs non spécialisés et servir à la vulgarisation des idées chères à la revue.

Commission d'archéologie

La commission d'archéologie s'est donné tout de suite comme sujet d'étude et de discussion les deux thèmes suivants :

I. *Le squelette fossile du Roc du Barbeau*, récemment découvert par Maurice Vidal et René Roye, dans la Dordogne ;

Et la grotte nouvellement ouverte par A. Pomarel au village des Combarelles, près des Eysies (Dordogne) et ses gravures préhistoriques.

Jacques Durville, de la Faculté des Sciences, désigné comme secrétaire de la commission, a été chargé de faire un rapport sur le squelette fossile du Barbeau.

La commission demande à ce sujet à son président, le docteur G. Durville, qu'il veuille bien faire un exposé sur l'homme préhistorique, pour que même les profanes puissent bénéficier de l'exposé technique qui sera fait par Jacques Durville.

Il sera fait selon les désirs de la commission.

Le président fera, d'autre part, lui-même la communication sur la nouvelle grotte de Combarelles ; il sollicitera l'avis critique de divers archéologues.

■

On lira dans le prochain numéro :

I. Docteur Gaston Durville : *Un mot d'initiation pour comprendre la préhistoire.*

II. Jacques Durville : *Le squelette fossile du Barbeau.*

III. Discussion sur l'homme du Barbeau. Cet ancêtre néolithique a-t-il vécu il y a 10.000 ans, ou antérieurement ?

difficulté n'empêchera pas le résultat. Avant de passer à la méthode active, ils devront persévérer durant plusieurs jours dans l'accomplissement progressif des deux exercices préparatoires. Au bout de 4 à 5 jours, ils auront réalisé de grands progrès et pourront, certainement, effectuer les deux exercices d'une façon impeccable. C'est à ce moment seulement qu'ils devront aborder la méthode active.

Au cours de ces deux exercices, que vous ferez pour vous, dans votre intérêt personnel, pour assurer votre évolution mentale, il faut que vous soyez d'une franchise absolue avec vous-même, que vous soyez votre propre juge, bienveillant mais rigoureusement intègre. Si votre exercice est bâclé rapidement, vous n'en retirerez pas grand profit, mais s'il est accompli avec tout le soin nécessaire, vous en retirerez des bienfaits considérables.

(A suivre.)

Georges ROUX.

(1) Cet article est extrait du livre de Georges Roux : *Ne fumez plus*, dont nous avons publié les premiers chapitres dans nos numéros des 1^{er} avril et 1^{er} mai. 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.

VOUS les avez vus partir, le samedi soir ou le dimanche, courbés sous le poids de sacs tyroliens démesurés, chaussés de forts souliers et vêtus de grosses blouses de montagne. Leur pas lourd, mais rapide, éveillait des échos sonores sous les voûtes du métro parisien, avec, de temps en temps, des grincements métalliques. Basanés comme des trappeurs, mais souriants comme des enfants malgré leur pesante charge, tous s'acheminaient vers la gare de Lyon.

« Où vont-ils donc ? », vous êtes-vous demandé — et avec vous tous les voyageurs du métro, vêtus de leurs habits du dimanche. Où allaient-ils ?... Je vais vous le dire : à Fontainebleau.

Depuis quelques années, en effet, grâce, principalement, au groupe de haute montagne du Club Alpin Français, qui y organise chaque week-end une excursion collective pour son école d'escalade, grâce aussi aux nombreux « camping-clubs » de Paris, la forêt de Fontainebleau voit accourir en toutes saisons vers ses arbres, ses futaies, ses rochers et ses curiosités une foule de jeunes sportifs qui préfèrent, à un après-



Le « rochassier ».

midi déprimant au cinéma, le grand air, le soleil et aussi des points de vue magnifiques.

Le réseau P.-L.-M. leur a fait, en cette occasion, un beau cadeau : il a fixé le prix du voyage, le dimanche, à 10 francs, soit une réduction de 30 % sur le prix normal.

Aussi, en récompense de cet effort, des trains bondés de jeunesse partent tous les dimanches. Et nous ne parlons pas des cars qui, pour 30 francs aller et retour, conduisent de la Porte Maillot à la forêt, par un itinéraire permettant d'admirer les plus beaux sites.

Villeneuve-Saint-Georges !... Melun !... Bois-le-Roi !... Fontainebleau-Avon !...

Nous sommes arrivés.

On descend du train avec armes et bagages ; régulièrement, le gros sac à armatures ne passe pas par la portière, et son possesseur se contorsionne jusqu'au moment où, se rendant compte de la vanité de ses efforts, il le prend à la main.

De la place de la gare, un petit tramway découvert, genre chemin de fer du Jardin d'Acclimatation, vous mène en quelques minutes, et pour 1 fr. 50, jusqu'à l'entrée de la forêt. Là, si vous avez un ravitaillement quelconque à faire, c'est le moment, car, après, c'est la « brousse » !

Notons en passant, pour les gourmets, les délicieux petits fromages à la crème, spécialité du pays, qui, à Fontainebleau même, ont une toute autre saveur.

Ainsi rendus à pied d'œuvre, nos gailards se séparent en groupes distincts : simples promeneurs, scouts, campeurs, sans oublier les « rochassiers » du C.A.F.

Nous les retrouverons tout à l'heure, mais, dès à présent, jetons un coup d'œil sur l'ensemble de la forêt.

La forêt de Fontainebleau a une superficie de 17.000 hectares et un périmètre de 90 kilomètres (ceci dit pour les géomètres ou amateurs de précisions) ; elle n'a pas moins de 2.000 kilomètres de routes et de sentiers.

Les rochers, les fameux rochers y occupent 3.000 hectares. Ils forment une sorte de chaîne de montagnes en réduction, avec ses vallées, ses gorges, ses pics aux pentes abruptes et ses plateaux où pousse la bruyère.

La signalisation pour les promeneurs est admirablement bien faite ; des poteaux indicateurs, avec mention des directions de points de vue, sont plantés à chaque carrefour. De plus, depuis quelques années, le Touring-Club a fait un repérage de sentiers en bleu et rouge, avec marques sur les arbres, qui, lorsqu'on a la carte correspondante, permet de se diriger avec une grande facilité.

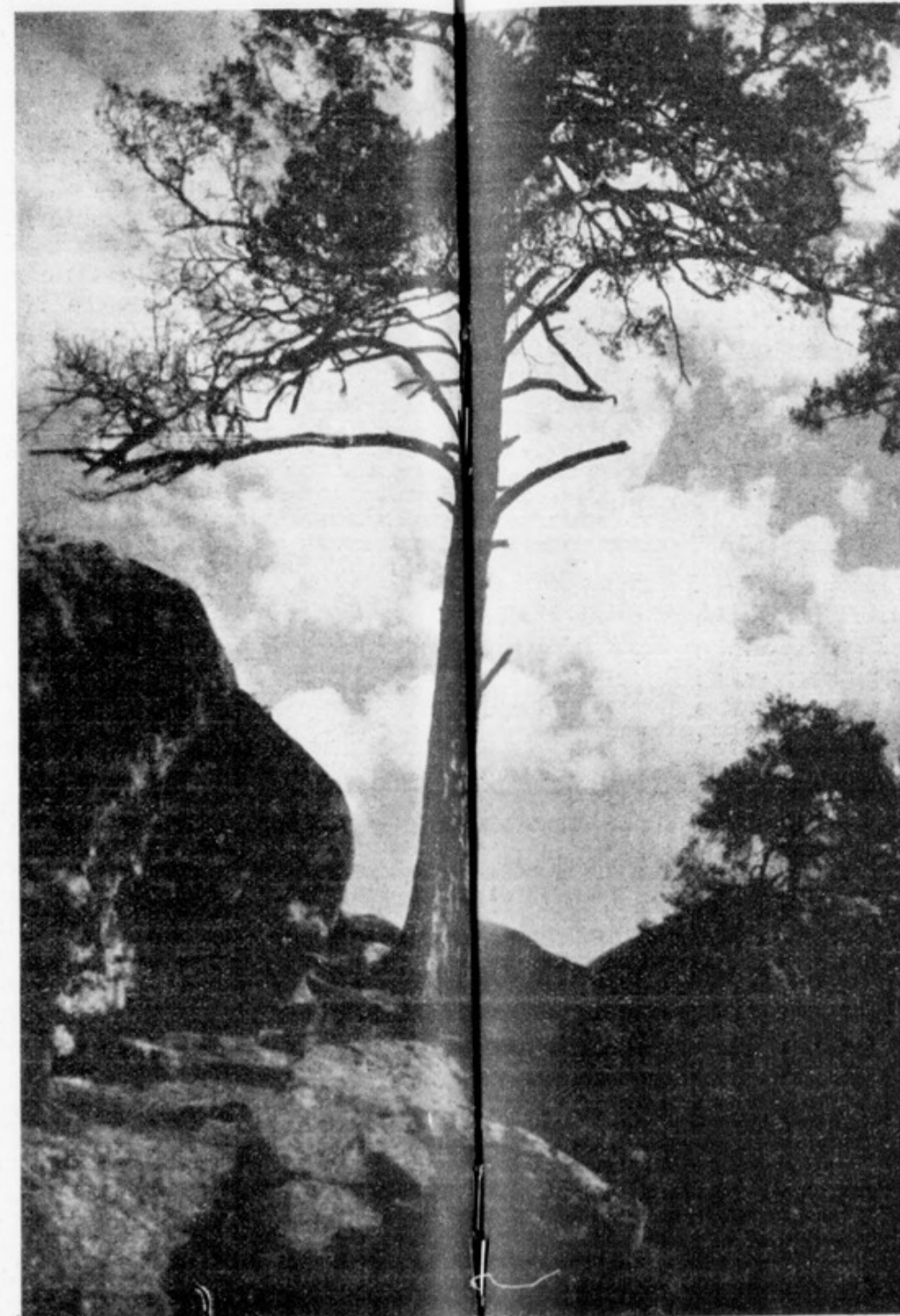
Car, si étrange que cela puisse paraître, on peut parfaitement s'égarer dans cette forêt ; nous en avons fait personnellement, plusieurs fois, l'expérience.

Par endroits, aux carrefours, on rencontre des cabanes de gardes forestiers à l'hospitalité accueillante, où, pour un prix modique, on peut à la rigueur prendre son repas. On peut aussi y remplir d'eau les gourdes.

Il y a également, disséminées, des petites guinguettes aux tonnelles couvertes de chaume, qui sont pour le classique promeneur, en été, le havre attendu.

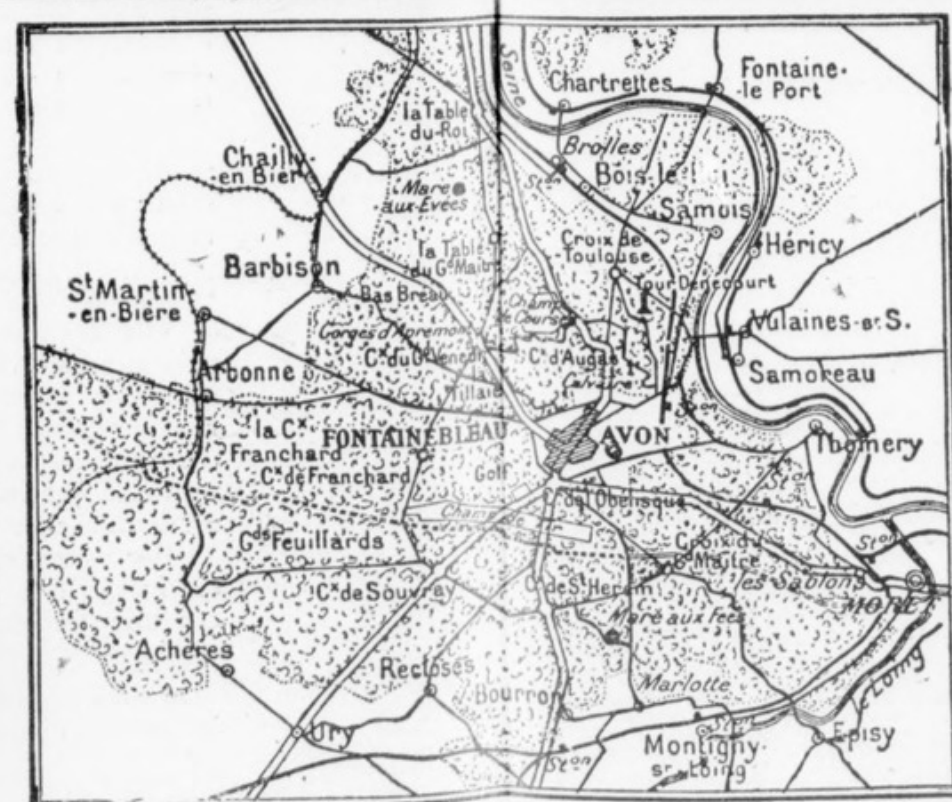
Les campeurs, gens simples et aimant la solitude, avaient commencé, il y a quelques

WEEK-END A FONTAINEBLEAU



Paysage de Fontainebleau. →

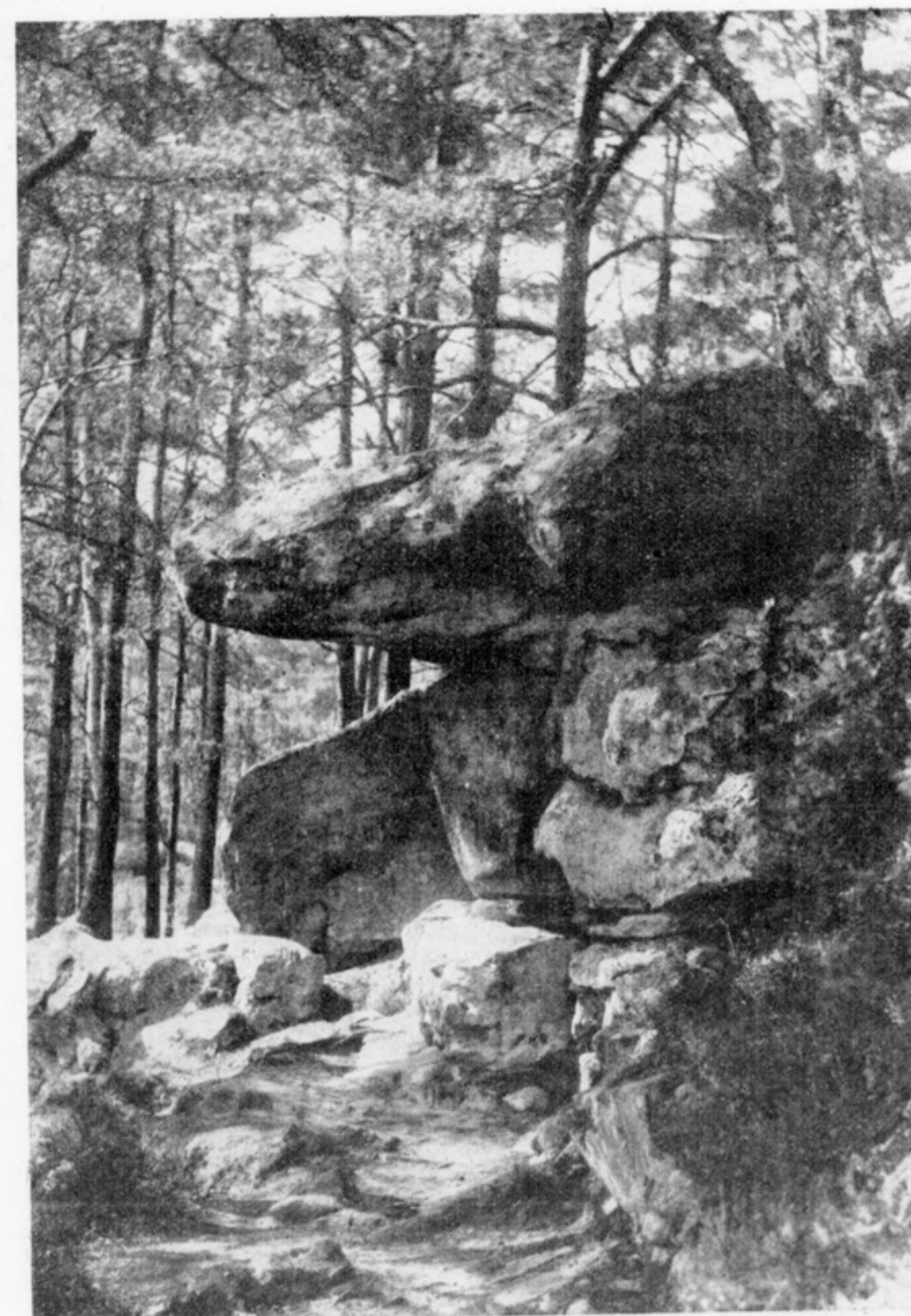
Dans la forêt ensoleillée. (Photo H. Prinnet.)



Plan de la forêt de Fontainebleau.

← Photo Jacques Robin.

Rochers au Mont Ussy. (Photo H. Prinnet.)



années, à faire du bivouac dans les nombreuses grottes ou cavernes de la forêt ; chaque groupe avait sa caverne personnelle, où il entreposait son matériel, ses provisions et moult autres choses, le tout masqué aux regards indiscrets par un buisson ou par des branchages.

Mais, depuis, la forêt étant battue en tous sens, les cachettes les plus retirées ayant livré leur secret, et aussi des vagabonds — ces campeurs forcés — ayant élu domicile dans plusieurs de ces cavernes, les campeurs revinrent au camping classique, c'est-à-dire à la tente.

Ils s'installent en général sur les plateaux protégés du vent par les rochers et, évidemment, à proximité d'un point d'eau.

Quant aux « rochassiers », venus avec leurs cordes de montagne, leurs piolets et leurs chaussures d'escalade, ils vont au Cuvier-Châtillon et montent à l'assaut de rochers d'ailleurs très dangereux, en rêvant à l'Eve-rest. Ce sont des fanatiques, parfois. Quelques taffetas gommés entourent un bras ou un genou, attestant la dureté de la paroi rocheuse.

Et puis, il y a les touristes, les éternels touristes vêtus de knickerbokers, auxquels un guide blasé dévoile les termes techniques des amoncellements de roches bizarres, des sites, des points de vue et des arbres centenaires. Ceux-là fréquentent les sentiers battus ; aucun d'eux n'a jamais mis le pied dans les coins les plus pittoresques de la forêt.



Camping au plateau de la Sole.

A titre d'indication, et sans vouloir mentionner toutes les merveilles de la forêt de Fontainebleau — qui, d'ailleurs, sont énumérées dans tous les guides, avec les itinéraires à suivre — citons-en quelques-unes, parmi les plus importantes :

1. Gorges et vallée d'Apremont ;
2. Roches et gorges de Franchard ;
3. Mont Fessas, Fosse à Râteau ;
4. Mont Ussy ;
5. Gorges du Loup ;
6. La Petite Suisse ;
7. Le Long Rocher ;
8. Caverne des Brigands ;
9. Cuvier-Châtillon.

Autant d'endroits si différents les uns des autres par l'aspect et cependant si semblables par la beauté ! On a peine à se croire si près de Paris...

Il est juste d'ajouter que la forêt est mise en valeur par les soins d'un actif syndicat d'initiative dont le but est de tendre à un aménagement toujours plus rationnel.

Il ne faudrait pas croire, surtout, que la visite de la forêt est agréable en été seulement. L'hiver même, lorsque le gel fait sonner les clous des souliers sur le sol durci, on y respire à pleins poumons un air sec et pur.

Parisiens avides de vous retremper dans une belle et saine nature, mettez-vous en route, un dimanche, sac au dos... et déjeuner dans le sac. Vous ne le regretterez pas.

N'oubliez pas votre appareil photographique : certains points de vue sont si beaux que l'idée de prendre un instantané s'imposera à vous.

... Et le soir, dans le train tout vibrant de chansons et de rires qui vous ramènera dans la capitale, alors que le crépuscule tombera lentement sur la forêt, vous marquerez votre agenda d'une croix verte, ce qui, chacun le sait, signifie : « Bonne journée ».

Jacques ROBIN.

L'orthodontie ou redressement des dents

CONSIDÉRÉE comme un luxe par les uns ou comme une longue suite d'interventions fatigantes et onéreuses par les autres, l'orthodontie ou redressement des dents est encore trop souvent l'apanage d'une clientèle aisée.

Fréquemment, on retarde le traitement orthodontique chez le jeune patient jusqu'à 12 ou 13 ans, pour le repousser définitivement, cet âge franchi, sous prétexte que le sujet est trop vieux ; et l'on a ainsi un infirme de plus.

Le mot peut sembler gros, et cependant il est justifié. Un de mes vieux maîtres, le docteur Boissier, dit :

Un infirme ? Hé ! oui. L'enfant, aux arcades en zigzag, à la voûte en ogive, aux dents chevauchant, à la face en carène, dont le nez et le pharynx recèlent un véritable musée pathologique, l'enfant qui tousse chaque hiver, qui s'enrhume d'une façon désespérante de régularité, et qui pousse étriqué, blafard et laid, celui-là est un infirme au même titre que le possesseur d'un pied bot.

L'orthodontie a un rôle social par le fait qu'elle aide à vaincre deux fléaux : la tuberculose et la dépopulation.

Beaucoup de tuberculeux sont d'anciens bronchiteux qui, par suite d'un nez obstrué, d'une bouche ne fermant pas et d'une mauvaise hygiène respiratoire, ont des poumons qui ne fonctionnent pas normalement et s'atrophient. L'« oto-rhino » soignera leur nez, et le dentiste, par un appareil d'orthodontie approprié, saura leur fermer la bouche. Une vie naturelle, le plus souvent au grand air, en fera des enfants sains, aux poumons épanouis.

On peut se demander quel rapport il y a entre l'orthodontie et l'amélioration de la race. D'abord, comme nous venons de le voir plus haut, tous ces malades que nous sauverons de la tuberculose pourront avoir des familles saines. Et l'esthétique ? Pourquoi nier son importance ou rire de son utilité ? Il ne faut pas oublier qu'un traitement orthodontique peut effacer des mentons en galoche, sortir des lèvres supérieures qui semblent enfoncées comme à coups de serpe, redresser des maxillaires aplatis et faire d'une arcade en accordéon une mâchoire à peu près convenable.

Enfin, une bouche normale triture bien les aliments, et une bouche mal articulée,

désaxée, mastique mal ; rappelons ici que la mastication est le premier acte de la digestion.

Quelles peuvent être les causes des anomalies dentaires ? Les principales sont congénitales et héréditaires. Dans ce cas, on constate la transmission des malformations osseuses et dentaires dans une famille. Il m'est arrivé, dans certaines familles où je soigne les trois générations, de retrouver chez le jeune enfant de 6 ou 8 ans la denture en bec de lapin ou le menton en galoche que possède l'un des grands-parents, et qui lui fut transmis trop fidèlement par son père ou sa mère. Certaines causes pathologiques ont une grande influence sur ces malformations (syphilis, paludisme, alcoolisme, alimentation incorrecte, défaut d'hygiène).

Les causes acquises sont également très importantes dans la genèse de ces troubles (rachitisme, maladies infectieuses, troubles de la nutrition), de même que l'existence contraire aux principes naturistes, qui prive l'organisme des matériaux indispensables : lumière, calcium, air, etc. De nombreuses causes acquises locales peuvent entrer en jeu : traumatismes, fractures des dents, rétractions cicatricielles.

Les affections nasales interviennent également pour une grande part : les polypes, les végétations adénoïdes, la malformation de la cloison obligent l'enfant à respirer par la bouche, d'où tension constante des muscles de la joue et rétro-pulsion de la langue. Le résultat ne se fera pas attendre. La voûte palatine se creuse en ogive, les dents incisives sont projetées en avant, les canines sortent de l'alignement. C'est pourquoi, avant tout traitement orthodontique, il faut faire examiner l'enfant par le rhinologiste.

Comme autre cause, il faut noter la chute tardive des dents de lait, qui empêche l'éruption des dents de remplacement. Il faut également signaler le danger qu'il y a à laisser les enfants sucer leur pouce ou des hochets, cette pratique entraînant les incisives supérieures en avant et repoussant les inférieures en arrière.

Comme traitement préventif de ces malpositions dentaires, on ne peut que signaler la surveillance de la chute des dents de lait.

Le traitement curatif comprend des appareils fixes ou mobiles. Les deux ont leurs indications, et, là plus qu'ailleurs, il faut

se rappeler l'adage médical : « Il n'y a pas de maladies, il n'y a que des malades ». Pour ma part, avec de nombreux praticiens, je préfère l'appareil mobile ; l'enfant le porte la nuit pendant son sommeil ou le jour pendant ses moments de solitude, ce qui lui permet de manger et parler normalement.

Une importante question à envisager est l'âge convenant à l'intervention orthodontique ; les uns estiment qu'il faut attendre 12 ans, c'est-à-dire le moment où l'enfant possède toutes ses dents d'adulte et où son arcade dentaire obtient tout son développement ; d'autre part, l'enfant est plus docile et plus sensible au raisonnement ; il commence à subir l'influence irrésistible de la coquetterie (surtout en ce qui concerne les jeunes filles). D'autres — et je me range dans cette catégorie — pensent qu'il faut intervenir d'une manière précoce (à 6, 7 ou 8 ans).

Si le maxillaire osseux est trop droit et que les dents se chevauchent déjà, plus on attendra, plus le mal sera difficile à réparer. Si, dès 6 ans, on commence à agrandir le maxillaire et la cavité buccale, les dents, au fur et à mesure de leur éruption entre 6 et 12 ans, trouveront plus de place pour se loger.

Et l'âge ultime du traitement orthodontique ? me demanderez-vous. Après 15 ou 18 ans, il est rare d'arriver à un résultat ; cependant, j'ai réussi deux redressements : l'un chez une femme de 21 ans et l'autre chez une femme de 28 ans ; mais, dans ces cas extrêmes, il faut faire une large part au facteur chance.

Pour conclure, l'orthodontie ou redressement des dents est un devoir social. Un Etat bien organisé qui s'occuperait de l'enfance, espoir de la race, devrait créer de nombreux centres d'orthodontie. D'autre part, un enfant qui présente des anomalies dentaires ou maxillaires est un malade et doit être soigné comme tel. Il ne faut pas, enfin, s'affoler à l'idée qu'un traitement orthodontique peut durer des années. Ce qu'il faut, c'est obtenir un résultat, car, pour l'enfant, le temps ne compte pas.

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.

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'Île 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, Île du Levant, ou Dr André Durville, Imprimerie de Naturisme, 24, r. d'Alleray, Paris, jours non fériés de 10 à 12.

LA PAGE DU MALADE

LE GENRE DE VIE QUI ÉVITE ET GUÉRIT LA GOUTTE

M. Boisgontier, professeur d'Etat d'éducation physique au lycée de T..., abonné, nous écrit :

Je vous adresse un article sur « La goutte », signé du docteur Bombast et extrait du Chasseur Français de février.

Je suis surpris de lire que les viandes d'animaux trop jeunes sont indiquées comme pourvoyeuses d'acide urique. Vous avez, je crois, dans un numéro de Naturisme, dit le contraire, et signalé la viande des animaux âgés comme plus toxique.

J'ai souri en apprenant que, pour une fois, le vin était traité en coupable. Plus de vin de Bourgogne, messieurs les goutteux ! Mais, sur cette question du vin, je note une certaine contradiction de la part de l'auteur : il défend et autorise !

Je serais heureux, si votre travail abondant vous en laisse le loisir, de connaître votre avis sur cette question. Vous jugerez peut-être que ce sujet est peu intéressant, car les naturistes ne souffrent jamais de la goutte ! Je vous avouerai que c'est un mobile de curiosité qui me fait vous écrire. J'ai mes articulations très souples et ma profession, tout à fait naturiste, contribue à entretenir cette souplesse. Ce n'est donc pas des conseils que je sollicite...

Je vous prie d'agréer, chers docteurs...

Voici, intégralement, l'article en question :

LA GOUTTE

Très répandue autrefois, la goutte était devenue presque rare au début de ce siècle, et elle semble disparaître actuellement, au point qu'un important congrès s'est récemment préoccupé de cette maladie.

Il régnait encore beaucoup d'obscurités sur les causes qui déterminent le terrain goutteux et l'accès de goutte et, malgré les nombreux travaux récents, force nous est de nous en tenir aux conceptions des anciens cliniciens, qui savaient observer, s'ils ne possédaient pas la ressource des examens de laboratoire.

L'accès typique de goutte est trop connu pour qu'il soit besoin de le décrire longuement ; il débute en général vers la fin de la nuit par une douleur subite et très violente, siégeant presque toujours au gros orteil gauche, qui se tuméfie, devient rouge et présente une sensibilité telle que le simple contact des draps devient insupportable. Au bout d'un temps variable, de quelques jours en général, la douleur diminue ou disparaît, alors que l'orteil reste encore tuméfié ; peu à peu les choses rentrent dans l'ordre, jusqu'à un nouvel accès.

Cette forme classique devient de plus en plus rare, et l'on observe des formes atypiques, débutant par les grosses articulations, simulant le rhumatisme, pouvant simuler encore bien d'autres affections, mettant à l'épreuve le sens clinique du médecin ; il peut même arriver que seul l'échec d'une thérapeutique mette sur la voie du diagnostic.

L'acide salicylique et le salicylate de soude sont les médicaments presque spécifiques du rhumatisme articulaire, et l'on peut dire que, s'ils n'agissent pas, c'est qu'on se trouve en présence d'une autre affection ; l'accès goutteux est influencé par deux médicaments principaux, les dérivés de l'acide cinchonique et le colchique, médicaments qu'il faut savoir manier avec prudence, car ils sont loin d'être sans danger.

On sait qu'au niveau de l'articulation atteinte il se forme un dépôt de cholestérine et d'urate de chaux, substances qui se trouvent normalement dans le sang, à l'état dissous, et qui, sous l'influence de causes en partie encore mystérieuses, se précipitent à l'état insoluble. Ces mêmes substances se trouvent dans les tophi, concrétions crétacées qui se voient aux doigts chez les vieux goutteux.

Cette cause, qui déclenche l'accès, peut être d'origine externe (froid, chaleur, fatigue, léger traumatisme) ; mais elle est le plus souvent d'origine alimentaire ; et certains malades savent que tel aliment, tel vin suffisent chez eux à provoquer un accès.

L'acide urique est un déchet normal de l'organisme qui provient de deux sources : l'une, endogène, résulte de la décomposition des nucléines organiques ; l'autre, exogène, est le fait des nucléines ingérées dans la nourriture ; cet acide, très peu soluble, se trouve souvent, mais pas toujours, en excès dans le sang des goutteux ; il semble que l'accès est provoqué moins par une trop forte uricémie (teneur du sang en acide urique) que par un état particulier de cet acide ou de ses dérivés, qui en rendent l'élimination plus difficile.

Le régime diététique du goutteux doit s'inspirer de ces données ; il est logique d'éviter un apport trop considérable d'acide urique exogène, de s'abstenir par conséquent des aliments qui en renferment de grandes proportions, comme la plupart des abats (cervelle, ris

de veau ou d'agneau, tripes, pieds de veau ou de porc), ainsi que des viandes d'animaux trop jeunes ; mais on tomberait dans l'excès en cherchant à prescrire un régime complètement privé de purines (substances génératrices d'acide urique), qui exclurait toutes les viandes ainsi qu'un certain nombre de légumes.

Le gibier, et surtout le gibier faisandé, a, de tout temps, été incriminé comme une des grandes causes de la diathèse goutteuse, et comme un aliment susceptible de déclencher un accès ; il partage cette culpabilité avec le vin, du moins avec certains vins. Chez l'un, un verre de champagne mousseux suffit à provoquer un accès de goutte ; chez d'autres, ce seront les vins de Saint-Emilion, des Côtes du Rhône ; mais, pour la majorité, ce sera un vin rouge de Bourgogne. Et ceci nous amène à parler du vin dans le régime du goutteux.

Il faut noter tout d'abord que la goutte est plus fréquente dans les régions où l'on boit peu de vin et que, par conséquent, il est illogique de vouloir défendre cette boisson à tous les goutteux qui la tolèrent presque toujours fort bien, à condition de la prendre avec modération.

Pendant l'accès, le malade se met de lui-même à un régime très sévère, composé de légumes verts, de fruits et de laitages ; l'eau pure, les eaux minérales diurétiques et les infusions constitueront la boisson ; parfois cependant, chez les goutteux déprimés et habitués à boire du vin, on pourra l'autoriser, en petite quantité.

En dehors des crises, le régime devra être beaucoup plus large ; on évitera simplement, ou on n'utilisera qu'avec une extrême modération, des aliments riches en purines, cités précédemment ; à part cela, le régime se rapprochera le plus possible du régime habituel, sans excès de viande et sans gibiers de haut goût.

Le vin sera autorisé à doses modérées, dans l'ordre de quatre verres à bordeaux par jour ; on éliminera les grands crus de Bourgogne rouges et, d'une façon générale, les vins que le sujet sait, par expérience, lui être nocifs ; les vins blancs, même ceux de Bourgogne, sont presque toujours mieux tolérés ; parmi les vins rouges, ceux du Midi, les vins légers de Bordeaux (Saint-Emilion excepté), les petits vins de pays, naturels et légers, sont ceux qui conviennent le mieux.

Le cidre passe pour une boisson favorable aux goutteux ; il en est de même, lorsqu'on peut s'en procurer, de la piquette que les vignerons se réservent généralement pour leur consommation familiale ; par contre, la bière, surtout la bière forte, est nettement défavorable.

Et voici maintenant notre avis :

Dans son ensemble, en tout cas sur un nombre respectable de points, l'article est bien : son orientation dans un sens naturiste est nette.

L'auteur s'écarte de la vieille méthode de droguage intensif, qui a encore quelques adeptes invétérés, lesquels prescrivent la colchique, l'estimant médicamenteusement héroïque.

Non seulement la colchique doit, comme dit l'auteur, « être maniée avec prudence », mais il convient d'y renoncer définitivement. La colchicine, son principe actif, est étiquetée au codex : très toxique. Il nous apparaît normal de ne pas employer des médicaments alambiqués, et qui tuent, quand il y a des moyens simples qui guérissent. (Nous avons développé cette conception dans notre ouvrage « La Cure Végétale ».)

L'auteur a raison de mettre en évidence l'importance du régime alimentaire contre la goutte. D'une façon générale, les aliments qu'il interdit sont assez judicieusement choisis : rationnement en mets susceptibles de créer de l'acide urique (abats, cervelle, ris de veau ou d'agneau, tripes, pieds de veau, pieds de porc). On se demande, d'ailleurs, pourquoi l'auteur ne signale pas l'importance du rationnement carné en général. Ce rationnement a, à notre avis, plus d'importance même que le choix des viandes ; il nous est arrivé souvent d'avoir à soigner des goutteux qui — insuffisamment rationnés en viande, et s'abstenant pourtant des viandes dites à purines — ne guérissaient cependant pas, et qui ont guéri après rationnement approprié ou même suppression totale de la viande, le tout doublé d'entraînement musculaire progressif. A ce sujet, nous

pensons que la plus grande faute que commette l'auteur, c'est de ne pas signaler l'importance de l'exercice chez les goutteux. Nous précisons que, sans mise à l'entraînement progressif, un goutteux ne guérit jamais totalement.

Dans les cas graves, le jeûne, ou total, ou hydrique, ou fruitarien, et dont il n'est rien dit, fait merveille.

Ajoutons, à ce que nous avons dit sur l'exercice, qu'il provoque souvent les crises douloureuses au début de la cure ; il est bon d'en prévenir les malades, autrement ils se désespèrent quand ils ont lieu d'espérer.

Nous commençons habituellement la cure d'exercice par la cure passive que constitue le massage. Et nous faisons porter ce massage, non pas sur les articulations goutteuses, mais sur les organes de nutrition (foie, estomac, intestin), pour stimuler les combustions, et sur les reins, pour favoriser les éliminations.

Le bain de chaleur, dont l'auteur ne parle pas, nous a toujours aidés, lui aussi : il ouvre la soupape cutanée par laquelle s'évacuent les déchets uriques que le rein encombré et scléreux se refusait à expulser.

Mais revenons au régime alimentaire.

Vous avez eu plaisir, cher abonné, à constater que l'auteur traite en coupable le vin de Bourgogne, et vous voyez une certaine contradiction dans le fait qu'il autorise d'autres vins « avec modération ».

Je vous signale que, dans les régimes alimentaires de l'Ecole chimique, il y a fort peu de vitamines... Un peu de vin en apporte, autrement dit peut avoir son utilité. (Nous pensons qu'il y a dans la goutte, comme dans nombre d'affections rhumatismales, arthritiques, rachitiques, un déficit de vitamines.)

Ajoutons qu'avec le régime naturiste le vin n'est pas nécessaire, puisqu'il trouve les vitamines dans l'écorce des fruits, dans les légumes crus, dans l'huile d'olive non filtrée, etc.

Autrement dit, si le régime n'est qu'à demi correct (ce qui est le cas pour celui que signale notre auteur), un peu de vin peut compenser l'imperfection. Mais disons tout de suite que les 4 verres à bordeaux autorisés chaque jour par notre confrère constituent un gros excès ; un seul verre dans la journée serait déjà trop.

Le cidre passe pour être favorable aux goutteux, mais c'est là une vieille erreur ; tout acide est nocif aux arthritiques ; la piquette des vignerons ne vaut pas mieux, et la bière non plus.

Un mot, maintenant, pour terminer, qui mette au point l'intéressant problème de la toxicité des viandes d'animaux jeunes.

Il faut s'entendre sur le mot « jeune ».

L'auteur interdit aux goutteux les viandes « trop jeunes », parce que contenant des purines.

Nous, nous écrivons que la viande des animaux âgés est plus toxique que celle des jeunes, et nous conseillons par conséquent ces dernières.

Contradiction ? pensez-vous. Non.

Il est exact que les viandes excessivement jeunes, pas encore formées, contiennent des purines, qui sont toxiques. Et, d'autre part, une vieille bête est plus toxique qu'une jeune, empoisonnée qu'elle est par les déchets de la vie qui la sclérosent.

Il faut donc dire : viande excessivement jeune, toxique ; et viande jeune, moins toxique que viande vieille.

LA BAIGNADE, LA CULTURE PHYSIQUE ET LE CAMPING A L'ILE DU LEVANT

NOS lecteurs connaissent, par nos précédents articles et par les photographies qui les accompagnaient (1), la beauté et la diversité des sites de l'île du Levant.

Complétons aujourd'hui notre étude en donnant quelques indications utiles aux adeptes qui ne manqueront pas de se rendre nombreux, lors des prochaines vacances, au Centre naturiste d'Héliopolis.

LA BAIGNADE

Le matin. — A tout seigneur, tout honneur : la plage de Rioufrède, tant aimée des naturistes, est tout indiquée pour le bain du matin. Orientée au sud, elle est ensoleillée depuis le lever du jour jusqu'aux premières heures de l'après-midi. D'autre part, elle est parfaitement abritée du mistral. Enfin, elle est peu éloignée du Village naturiste de l'Aiguade.

L'après-midi. — Plage de l'Aiguade, à proximité du Village, et plage des Grottes. Toutes deux sont orientées à l'ouest.

Bien entendu, on profitera des excursions dans l'île pour se baigner aux plages du Petit-Avis, du Titan, de la Paille, etc.

LA CULTURE PHYSIQUE

Chacun est libre, évidemment, de faire sa gymnastique quotidienne où et quand il lui plaît. Signalons cependant que les habitués de l'île du Levant ont accoutumé de se réunir, le matin, sur la plage de Rioufrède, déjà citée ; la séance de culture physique y est suivie d'un bain général dans l'eau limpide ; puis, avant de remonter au Village, on prend un autre bain, de soleil celui-là.

LE CAMPING

L'autorisation du garde assermenté est nécessaire pour camper dans l'île du Levant.

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

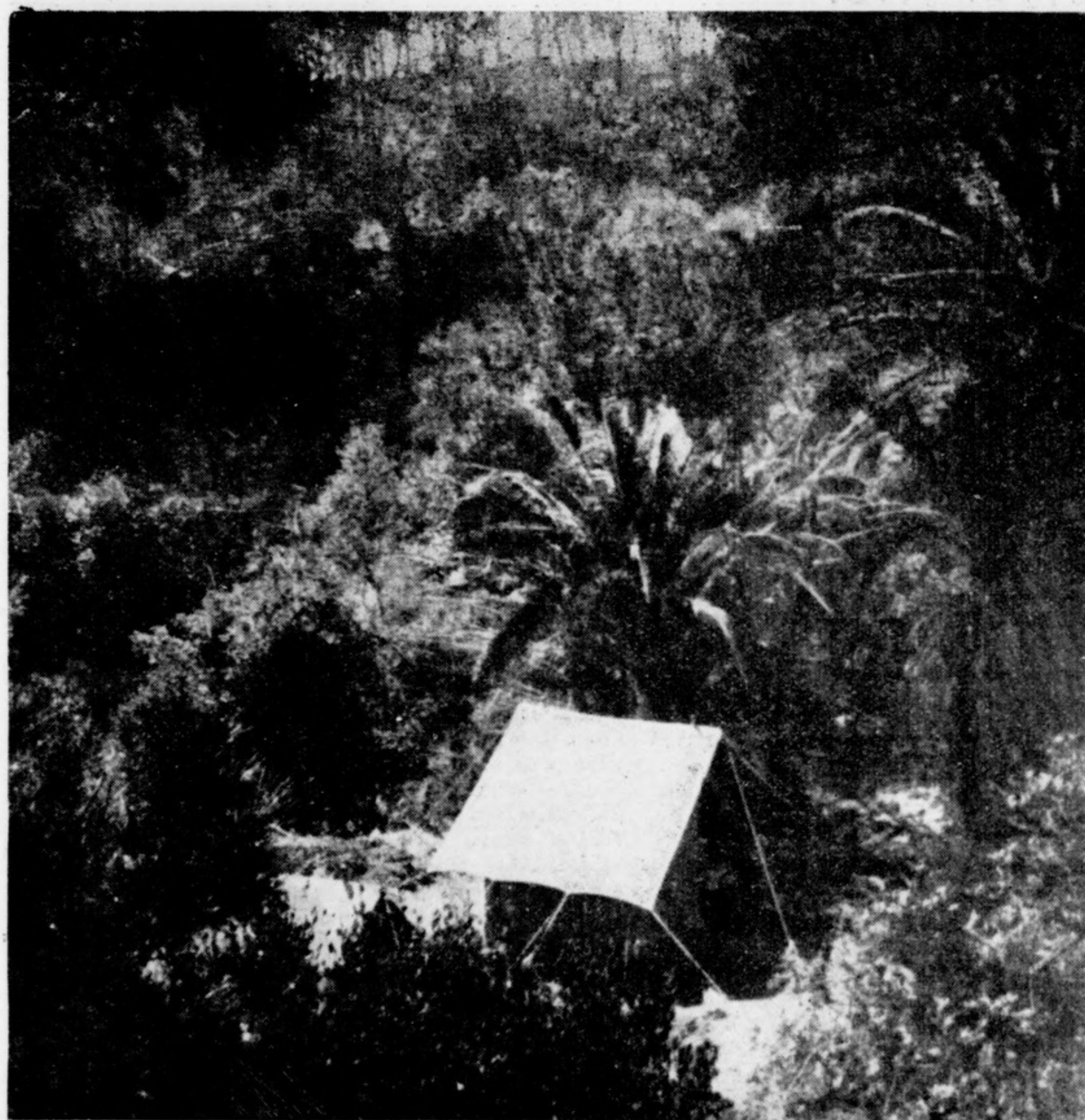
(A ce sujet, et en ce qui concerne les conditions de séjour, voir « *Naturisme* » du 15 mars.)

Parmi les emplacements qui conviennent le mieux au camping, citons :

La pinède du Grand-Avis ; les environs du Château (ne pas s'installer trop près des

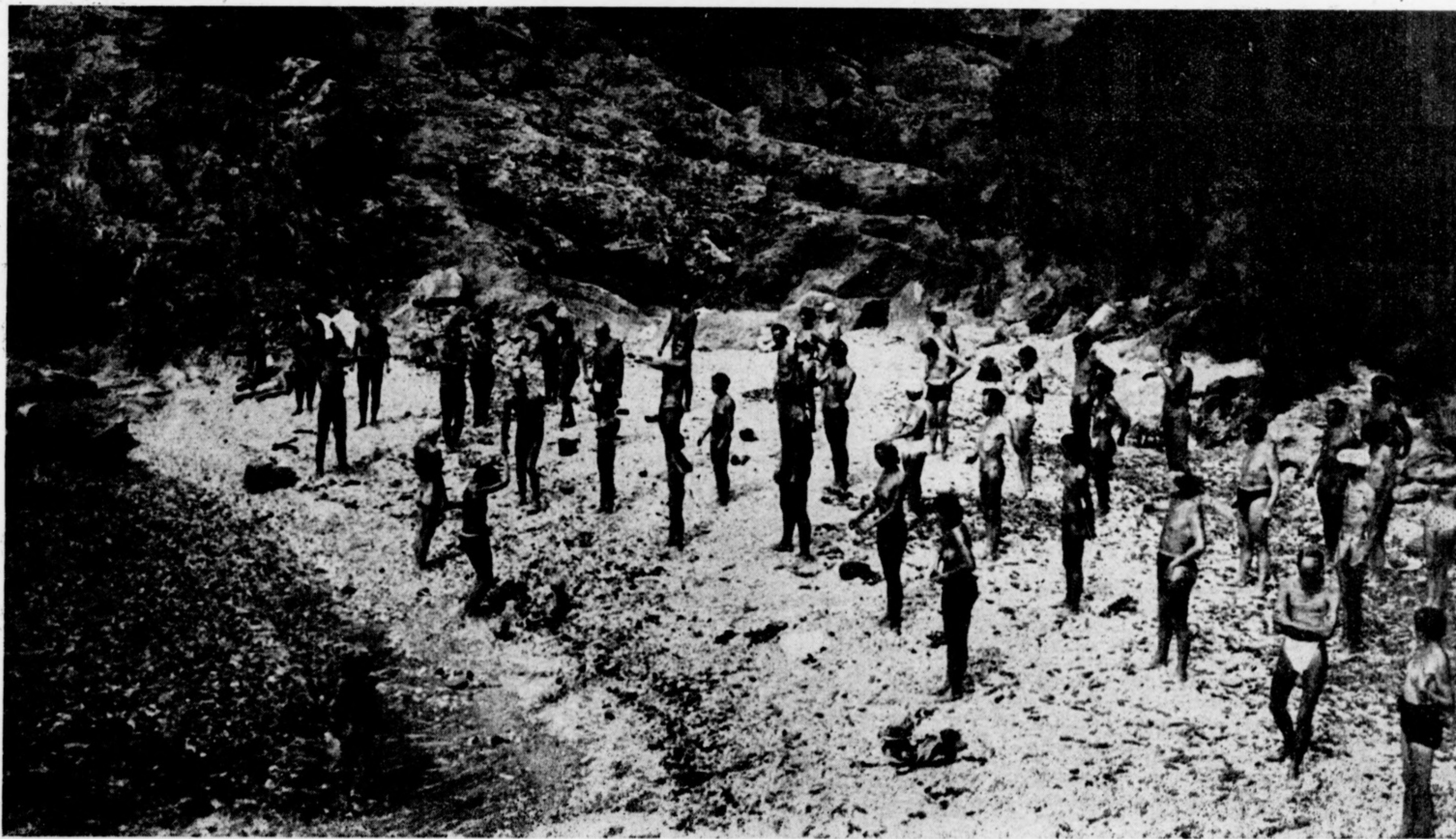
ruines) ; les environs de l'Allée des Pins, sur la route du Phare ; le vallon de l'Aiguade.

Rappelons qu'en raison des très graves dangers d'incendie, il est rigoureusement interdit de faire du feu en plein air, en quelque endroit que ce soit, sous peine des sanctions les plus sévères.



← Une tente de campeur installée dans les environs du Château, au milieu d'une végétation luxuriante.

Un aspect de la plage de Rioufrède pendant la séance de culture physique.



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 23 mai, à 10 heures.

LOCATIONS

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

Dem. log. meublé pr famille avec 3 enf., pr vacances bord Atlantique, juin-juillet. Taussig, Prémery (Nièvre).

Je dés. acheter ou louer à Villennes, de préf. côté piscine, bungal. bon état av. terr. attenant. Faire offre Nat., 922.

VENTES

Ile Levant, bungalow 24 mq couvert, 500 m. terrain, meublé, 12.000 fr. Lenoir, 24, r. Prévoyance, Champigny (S.).

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

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).

A l'Ile de Médan, vente-location ou location-vente beaux terrains camping sur basket. Conditions à débattre. Moutte, 12, rue Mouton-Duvernay, Paris (14^e).

A vend. en tot. ou en part. 2.000 mq terr. bien situé, Ile du Levant. Mlle Cottance, 34, r. D^r Heulin, Paris-17^e.

A vendre, à Argenteuil (S.-et-O.), propr. 25.000 fr. ; en H.-V., maison. François Lacour, Chateauponsac (H.-V.).

AFFAIRE EXCEPTIONNELLE. Magnifique appartement neuf, quartier Muette, 5^e étage, 7 pièces principales, très ensoleillé, avec garage, ayant coûté 780.000 fr., à vendre moitié prix. — Ecrire à Naturisme, n° 598.

DEMANDES D'EMPLOIS

Végétarienne, 24 a., de bonne fam., cherch. place fem. de ch. ou bonne tout faire chez végét. Banlieue. Nat., 916.

OFFRES D'EMPLOIS

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

JEUNE MEDECIN 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'Ile des Naturistes, Villennes-sur-Seine (Seine-et-Oise).

ON DEMANDE personne pour travaux de ménage dans école nouvelle. — La Cité des Petits, 52, av. de Villeneuve-l'Etang, Versailles (Seine-et-Oise).

MENAGE instit. nat., 2 enf., dem. j. f. 15-17 a. pr trav. maison et gard. enfants. — Naturisme, n° 912.

PENSIONS NATURISTES

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

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

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).

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.

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.

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

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

J. F. végét. cherche pension ou repas à Suresnes, Saint-Cloud, Puteaux ou Neuilly. Ecrire : Mlle Albagli, 19 bis, rue du Mont-Valérien, Suresnes (Seine).

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

Jeune homme nat. vég. prend. pens. pend. ses vac. ch. nat. part. n'imp. quel. rég. Ecr. Naturisme, n° 920.

ETABLISSEMENTS NATURISTES

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

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.

Nice « Le Végétarien », Restaurant, 2 bis, rue Paganini (R. Mercier, prop.), est ouvert ; sa cuisine saine vous donnera entière satisfaction. Sollicitons offre produits.

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. jardinier tr. calme. Prix modérés.

MARIAGES

J. F. trent., présent. bien, économies, corresp., v. mariag., av. M^e sain, phys. agr., int., loyal, aff. Natur., n° 917.

37 ans, vve offic. sup. non pensionn., ay. capital, beau mobilier et collect. Empire, situat. ds l'Est mais aimerait Midi ou Afrique, naturiste, intéressante, goûts et allure jeunes, énormes qualités mais 1 gd défaut, dés. conn. M^e tr. bien, situat. goûts identiques. Existence serait tr. agréable. Ne répondra qu'à lettre sérieuse. Nat., 918.

MONSIEUR, situation stable, trentaine, correspondrait gentille vraie jeune fille, affectueuse, douce, saine, en vue mariage. — Ecrire à Naturisme, n° 919.

Indép., sér^o, cherch. nat. inst., 50 a., beau mental. Nat., 923.

FONCTIONNAIRE 37 a., bien tous rapports, cherche, vue mariage, j. f. ou veuve 30 à 35 a., cath., grandes qualités morales, goûts très simples, préférence naturiste, situation indifférente. Ecr. à Naturisme, n° 926.

LES PETITES ANNONCES HUMORISTIQUES DE CANIVET



Par suite installation médecin naturiste dans quartier, à vendre Grande Pharmacie de la Panacée.

ALIMENTATION NATURISTE

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

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

MIEL « SÉLECTA ». Nouvelle récolte 1936. Qualité parfaite. Post. 3, 5, 10 kg., 25, 40, 75 fr. fco dom. A. Lalanne, apic., Lamontie-St-Martin (Dordogne). C. et Bord. 270-94.

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

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).

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).

PARIS. Naturiste 28 ans, poss. canoë, cherche coéquipière sportive disposant sam. et dim., pr sorties canoë, camping, natation et excursions pédestres. Natur., 913.

JEUNE FILLE 23 ans, étud., cherche camarades pouvant lui faire connaître Villennes. Naturisme, n° 914.

MONSIEUR très bien désire connaître hommes et dames naturistes. Ecrire à Naturisme, n° 915.

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

ANGLAIS correspondrait av. j. h. nat., phys. caractère agréables, en vue camping. Ecr. : BM/STRR, London.

NICE. Le plus grand centre nudiste de France. 19 hectares à 300 m. de la mer. Sports, appareils gymn., héliodouches. Ecrire avec timbre : Ligue Gymnique de la Côte d'Azur, Boîte postale 82. — Avenue Thiers, Nice.

Jeune homme ch. compagne nat. pour vac. du 13 au 28 juin, endr. à désign. Frais part. Naturisme, n° 921.

NATURISTES DE L'AUDE désireraient connaître sympathisants pour sorties dominicales. Naturisme, n° 924.

Paris. J. h. 26 a., sérieux, sport., cherche une brave et courageuse petite camarade pr sorties camp. Nat., 925.

DIVERS

POUR DIRIGER VOTRE VIE, connaissez vs possibilités astrales. Chiromancie, astrologie, tarots scientifiques, 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. ODE 83-44. M^e Pont-Neuf.

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

Naturiste PHOTOGRAPHE VOUS OFFRE ses pellicules en 28° à 6 francs en 4x6, 6 fr. 75 en 6x9, 7 fr. 80 en 7x11, et des 26° à 4 fr. 50 en 4x6, 5 francs en 6x9, 6 francs en 7x11, avec 20 % de remise. Travaux amateurs. Retour franco. 5 fr. 50 le développement et les 8 épreuves. 5 agrandissements 9x14 pour..... 5 francs. 5 agrandissements 13x18 pour..... 10 francs. 5 agrandissements 18x24 pour..... 15 francs. Discretion. Chevreuil, 46, Faub. du Temple, Paris-11^e. — Retour sous 5 jours. Joindre mandat ou timbres.

Sandales natur. « La Levantine ». Voir annonce page 14.

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).

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?..

ABONNEZ-VOUS

Un an : 40 francs Six mois : 22 francs

CAMPING CLUB DE BELGIQUE

Le Camping Club de Belgique organise, du 29 mai au 7 juin 1936, à l'occasion des fêtes de Pentecôte, son IX^e Rallye annuel, qui aura lieu à Stavelot.

Ce Rallye est ouvert à tous les campeurs appartenant ou non à des clubs de camping affiliés à la Fédération Internationale, ainsi qu'aux campeurs individuels.

Tous les renseignements peuvent être obtenus en s'adressant à M. Heckman, secrétaire du Rallye, 99, rue du Fort-de-Loncin, Liège (Belgique). Joindre timbre pour la réponse.

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 knicker dep. 95 fr.
Pantalón 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



← 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° La pointure chaussée habituellement ; 2° 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.

Les Editions de « Naturisme »

L'Art de vivre longtemps, 1 vol. à 12 fr.

Quatrième édition. Cinquantième mille.

Comment prolonger la vie par le naturisme. Ouvrage orné d'une belle couverture en trois couleurs.

Port en sus : France, 1 fr. 20 ; Etranger, 2 fr. 50.

La Cure Végétale, 1 vol. à 30 francs.

Ce livre étudie les propriétés des « simples » et constitue le premier essai d'une pharmacopée nouvelle : la pharmacopée naturiste. On y trouvera tout ce qu'un naturiste doit savoir de la médecine par les plantes.

Ouvrage illustré de 67 dessins de Louis Mery.

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

La Cure Naturiste, 2 vol. à 30 francs chaque.

Quatrième édition. Soixantième mille.

Pour entretenir sa vigueur et se guérir sans médicaments. Le Tome 1 étudie la Cure alimentaire, la Cure d'air, la Cure de soleil. Le Tome 2 étudie la Cure d'eau, la Cure de mouvement, la Cure morale. Deux forts volumes de 360 pages chacun, sous belle couverture en couleurs.

Port en sus : France (1 volume) 2 fr. 50, (2 volumes) 4 fr. 50 ; Etranger (1 volume) 6 fr., (2 volumes) 12 fr.

La Cuisine Saine, 1 vol. à 30 francs.

Troisième édition. Trentième mille.

Ce qu'il faut manger pour conserver sa santé et pour se guérir. Cet important ouvrage de plus de 400 pages étudie les potages, les hors-d'œuvre, les pâtes, les légumes, les viandes, les œufs, les laitages, les sauces, les entremets, les pâtisseries et les fruits. Tout être soucieux de sa santé doit le posséder.

Port en sus : France, 2 fr. 50 ; Etranger, 5 fr.

Pour être heureux, 1 vol. à 15 fr.

Deuxième édition. Vingt-cinquième mille.

La seule base solide d'où il faille partir à la conquête du bonheur, c'est la santé : santé du corps, santé de l'âme. Comment obtenir l'une et l'autre ?

Le problème de la douleur. Celui de l'émotion. Rôle de la fonction génitale.

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

Pour devenir énergique, 1 vol. à 15 fr.

Troisième édition. Trentième mille.

L'éducation de l'émotivité. Cet ouvrage montre comment acquérir une volonté forte ; pas de discussions stériles, pas de vaine philosophie : des faits précis, des exercices utiles et qui ont fait leurs preuves.

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

La Cure Mentale.

Un fort volume de 260 pages, abondamment illustré de hors-texte. Prix : 30 francs.

Pour guérir les maladies sans médicaments, par l'emploi raisonné des forces naturelles qui sont en chacun de nous. Le traitement, par la volonté, de toutes les maladies physiques et mentales.

Port en sus : France, 2 fr. ; Etranger, 5 fr. 50.

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

Deuxième édition. Vingtème mille.

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

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

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

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

NATURISTES ! ADOPTEZ LA

**Crème sport
« REGENEX »**

AVANT LE BAIN
Contre le saisissement
de l'eau froide

APRÈS LE BAIN
Remarquable par son effet
salutaire et brunissant

Prévient et guérit les coups de soleil
Favorise l'action
des rayons ultra-violet

La grande boîte : 20 francs

Afin de faire apprécier la Crème sport « Regenex », il est envoyé une boîte échantillon contre 3 fr. 50 en mandat-carte aux LABORATOIRES REGENEX, 61, rue de l'Arcade, Paris-8^e (Compte courant postal : Paris 1432-49).

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.

Chronique fiscale

Cas particuliers relatifs aux bénéfices industriels et commerciaux (suite)

Location d'un emplacement en vue de l'affichage. — Les revenus d'une telle location ne sont pas passibles de l'impôt sur les bénéfices industriels et commerciaux quand ils ne sont pas encaissés par un commerçant, mais ils sont passibles dudit impôt quand ils entrent dans les recettes d'une entreprise industrielle ou commerciale. (Article 13 de la loi du 31 mars 1932 et réponse du Journal Officiel du 21 mai 1931.)

Location d'un fonds de commerce. — D'après l'article 3 du texte codifié du décret du 20 juillet 1934, l'impôt sur les bénéfices industriels et commerciaux est dû par les personnes et sociétés qui donnent en location un établissement commercial ou industriel muni du mobilier ou du matériel nécessaire à son exploitation, que la location comprenne ou non tout ou partie des éléments du fonds de commerce ou d'industrie.

Cette disposition, applicable pour l'établissement de l'impôt dû au titre de 1935, fait échec à la jurisprudence appliquée précédemment, et suivant laquelle les profits provenant de la location d'un établissement de cette nature n'étaient passibles de l'impôt sur les bénéfices industriels et commerciaux que dans le cas où la location comprenait expressément ou implicitement le fonds de commerce à l'exploitation duquel l'établissement était affecté.

Location d'un établissement industriel. — Les propriétaires d'usines (sociétés ou particuliers) qui les donnent en location avec leur matériel sont passibles de l'impôt sur les bénéfices industriels et commerciaux à raison du bénéfice constitué par la partie du prix de la location qui s'applique aux objets mobiliers non atteints par la contribution foncière. (Réponses Journal Officiel des 12 juin 1929 et 31 mars 1931.)

Location de salles de spectacles ou de réunions. — Le propriétaire de salles meublées à usage de réunions, mises en location, est passible de l'impôt sur les bénéfices industriels et commerciaux. (Arrêt Conseil d'Etat, 25 janvier 1929.)

Location d'hôtel meublé ou de casino. — Est passible de l'impôt sur les bénéfices industriels et commerciaux une société ou un particulier qui donne en location un casino avec son mobilier et le matériel, mais qui a également transféré à cette société les droits et obligations résultant de conventions passées avec la ville pour la construction et l'exploitation dudit casino. (Arrêt Conseil d'Etat, 3 mars 1933.)

Même solution à l'égard d'un contribuable qui ne s'est pas borné à donner à bail un immeuble à usage d'hôtel et le matériel le garnissant, mais a loué également le fonds de commerce, y compris la clientèle et l'achalandage, et qui a stipulé que les noms, la destination et la disposition actuelle des locaux loués ne pourraient être changés. (Arrêts du Conseil d'Etat des 2 décembre 1932 et 10 mars 1933.)

Une disposition importante du décret du 20 juillet 1934 rend impossibles, à partir de 1935 (bénéfices de 1934), les plus-values résultant de la vente des fonds de commerce. Ce décret dispose que « le bénéfice imposable est le bénéfice net déterminé d'après les résultats d'ensemble des opérations de toute nature effectuées par les entreprises, y compris les cessions d'éléments quelconques de l'actif soit en cours, soit en fin d'exploitation ».

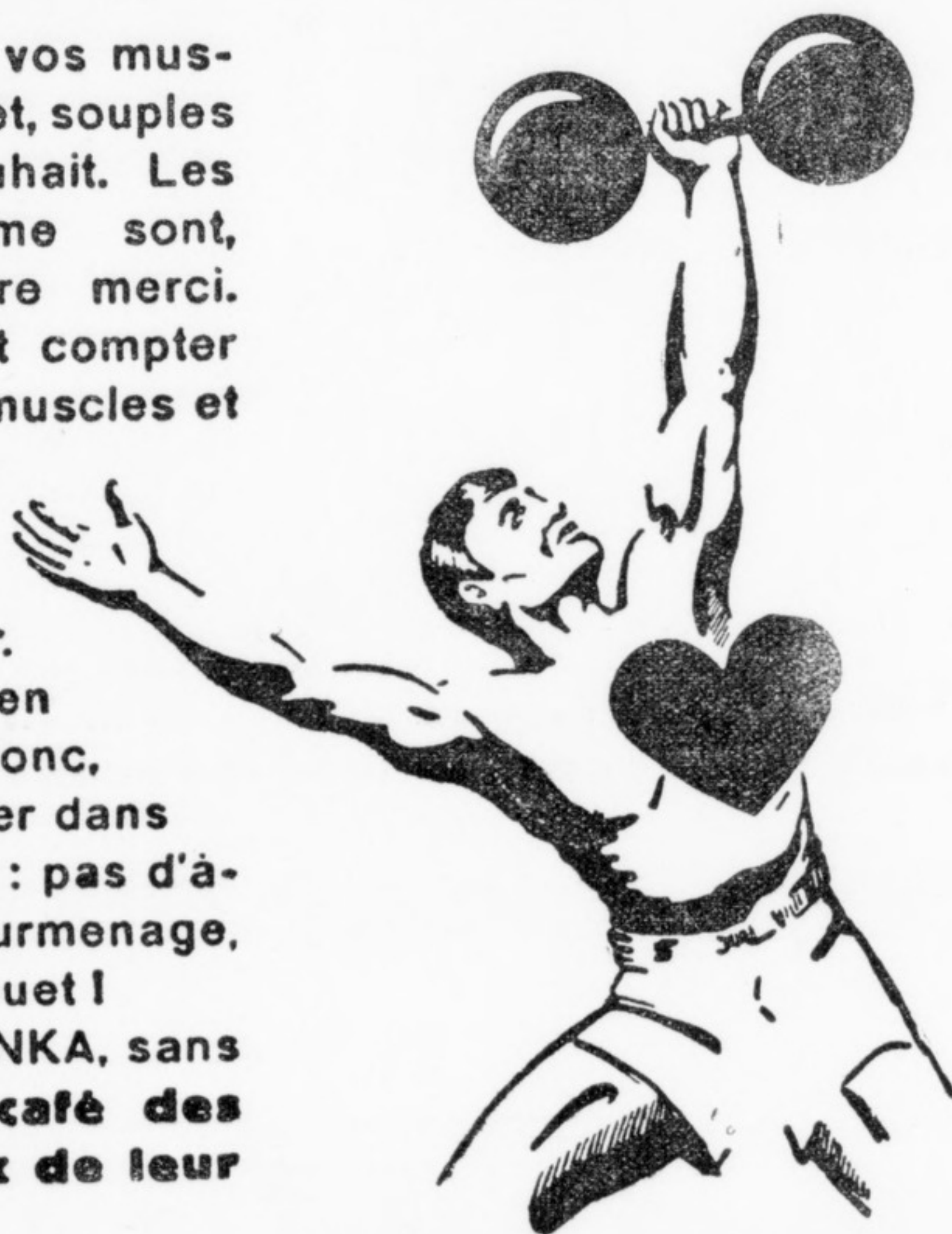
Corrélativement, les pertes subies à l'occasion de la cession d'une entreprise viendront, le cas échéant, en diminution des bénéfices d'exploitation du dernier exercice pour l'établissement de l'impôt.

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 ».

Le cœur dispose...

Vous êtes fier de vos muscles qui sont en effet, souples et robustes à souhait. Les records d'athlétisme sont, dites-vous, à votre merci. Tout beau... il faut compter avec le cœur. Vos muscles et vos poumons ne valent que s'ils sont régulièrement irrigués par le cœur. Ils ne serviront à rien si le cœur lâche. Donc, ménagez ce dernier dans votre entraînement : pas d'écoups, pas de surmenage, pas de coups de fouet ! Buvez du Café SANKA, sans caféine, c'est le café des sportifs soucieux de leur forme.



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

Café SANKA, Boulogne-Paris

LE GUIDE DE LA SANTÉ ET DE LA BEAUTÉ 1936

est paru

Il contient tout ce qui concerne votre santé et votre beauté

Prix : 6 francs

En vente partout et aux Editions « Vivre-Santé », 2 bis, rue de Logelbach, Paris-17°

Franco : 7 fr. 40. Ch. post. Paris 896-09

COMPTOIR NATURISTE

— 27, rue Dareau, Paris (14^e) —

Téléph. : Gob. 84-24 ou 11-40. Ch. px Paris 1641-19



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.

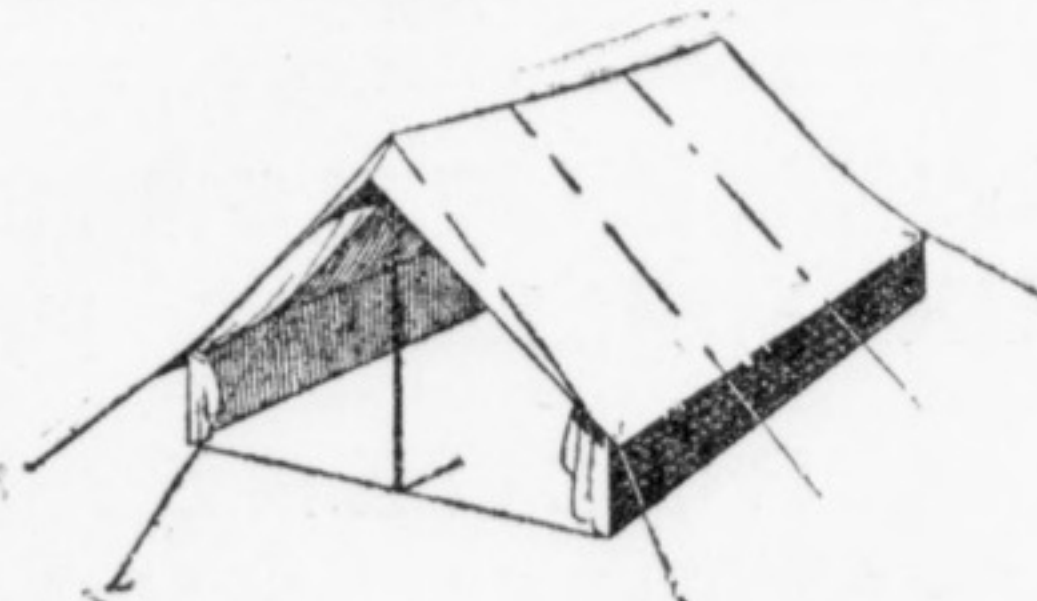


TOUT CE QUI CONCERNE LE CAMPING
Canadienne tissu
kaki spécial imper-
méable.

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

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

L'INSTITUT NATURISTE

des docteurs Gaston et André DURVILLE

[15 bis, rue Cimara, Paris (16°). (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 (Dr Roudié, Officier de la Légion d'Honneur). — SERVICE DE RADIOLOGIE ET DE PHYSIOLOGIE (Ingénieur radiologue Heyd). — SERVICE DE MASSOTHÉRAPIE (Drs Durville). — SERVICE D'OTO-RHINO-LARYNGOLOGIE ET DE RÉFLEXOTHÉRAPIE ENDONASALE (Dr Alfred Juin). — SERVICE DE STOMATOLOGIE ET DE PROTHÈSE DENTAIRE (Moreau-Bonnetain, 68, avenue Bosquet, Paris-7°).

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.



Traitement par la sympathicothérapie endonasale, appliqué par le Dr Juin, à l'Institut Naturiste. (Photo « Naturisme ».)

madolin

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

ALIMENTATION NATURISTE DES Drs G. & A. DURVILLE

LES MEILLEURS MIELS
AUX MEILLEURS PRIX

RUCHERS
SÉLECTIONNÉS

MAISONS DE VENTE A PARIS :

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

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

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



DEMANDEZ LES CATALOGUES ET TOUTES DOCUMENTATIONS