

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

. Naturisme : le grand hebdomadaire de culture humaine / directeur
: Dr André Durville ; rédacteur en chef : Dr Gaston Durville. 1936-06-01.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

NATURISME

LE GRAND MAGAZINE DE CULTURE HUMAINE

Dans ce numéro :

LA GYMNASTIQUE
QUE NOUS
RECOMMANDONS
POUR MUSCLER
LE PÉRINÉE

par les D^{rs} G. et A. DURVILLE

Dans ce numéro :

LES PARADIS
NATURISTES :
DE L'ILE
DU LEVANT
A TAHITI

par
Mme LENORMAND-FASQUELLE



2 FRANCS

14^e ANNÉE

N° 374

1^{er} JUIN

1936

← EST-IL NÉCESSAIRE DE S'EN ALLER AUX ANTIPODES POUR VIVRE CONFORMÉMENT A L'IDÉAL NATURISTE ? CERTAINEMENT NON. SEMBLE RÉPONDRE CETTE JEUNE FEMME, DONT LE SOURIRE MONTRE COMBIEN ELLE APPRÉCIE L'EXISTENCE SAINE ET LIBRE QU'ON MÈNE A L'ILE DU LEVANT, EN MÉDITERRANÉE.

Photo André Heyd.



← Figure 1. — Contraction du releveur de l'anus et du transverse du périnée.

La gymnastique que nous recommandons pour muscler le périnée

La gymnastique du périnée convient aux deux sexes et à tous les âges. Certains des mouvements que nous préconisons peuvent sembler irréalisables aux yeux d'individus qui se considèrent trop âgés ou trop déçus.

On voudra bien ne pas perdre de vue qu'un mouvement qui paraît très difficile aujourd'hui, parce qu'on n'est pas encore culturiste, deviendra très réalisable quand on aura vécu l'entraînement progressif et régénératif suffisant.

Faire les mouvements qu'on peut réaliser, et laisser les autres pour plus tard.

Pour réparer les déchéances du périnée si fréquentes de nos jours et toutes les séquelles locales ou générales qui sont créées ou aggravées par elles, nous décrivons :

a) Quatre mouvements en position couchée ou renversée ;

b) Deux mouvements en position debout.

MOUVEMENTS EN POSITION COUCHÉE OU RENVERSÉE

Contraction du releveur de l'anus et du transverse du périnée. — Le mouvement fondamental de notre gymnastique du périnée a pour but de développer le releveur de l'anus et le transverse du périnée, muscles de la cuvette périméale, et de réaliser le massage décongestionnant des organes qui sont dedans.

Rappelons que ces organes sont, chez les sujets féminins : vessie, utérus, trompes, ovaires, rectum; chez les sujets masculins, utérus, trompes et ovaires sont remplacés par la prostate.

Le but est de contracter la cuvette musculaire du périnée en la faisant remonter vers le haut. Quand on a obtenu la remontée, on cesse de contracter; alors la cuvette redescend. Et l'on recommence.

Mais comment réaliser la contraction? Peu de gens savent ce que sont le releveur de l'anus et le transverse du périnée; à plus forte raison ne sait-on pas comment on pourrait bien les faire se contracter. Le fait de regarder une image représentant les muscles en question ne donne pas la clé pour les manœuvrer.

Voici ce que nous expliquons aux culturistes :

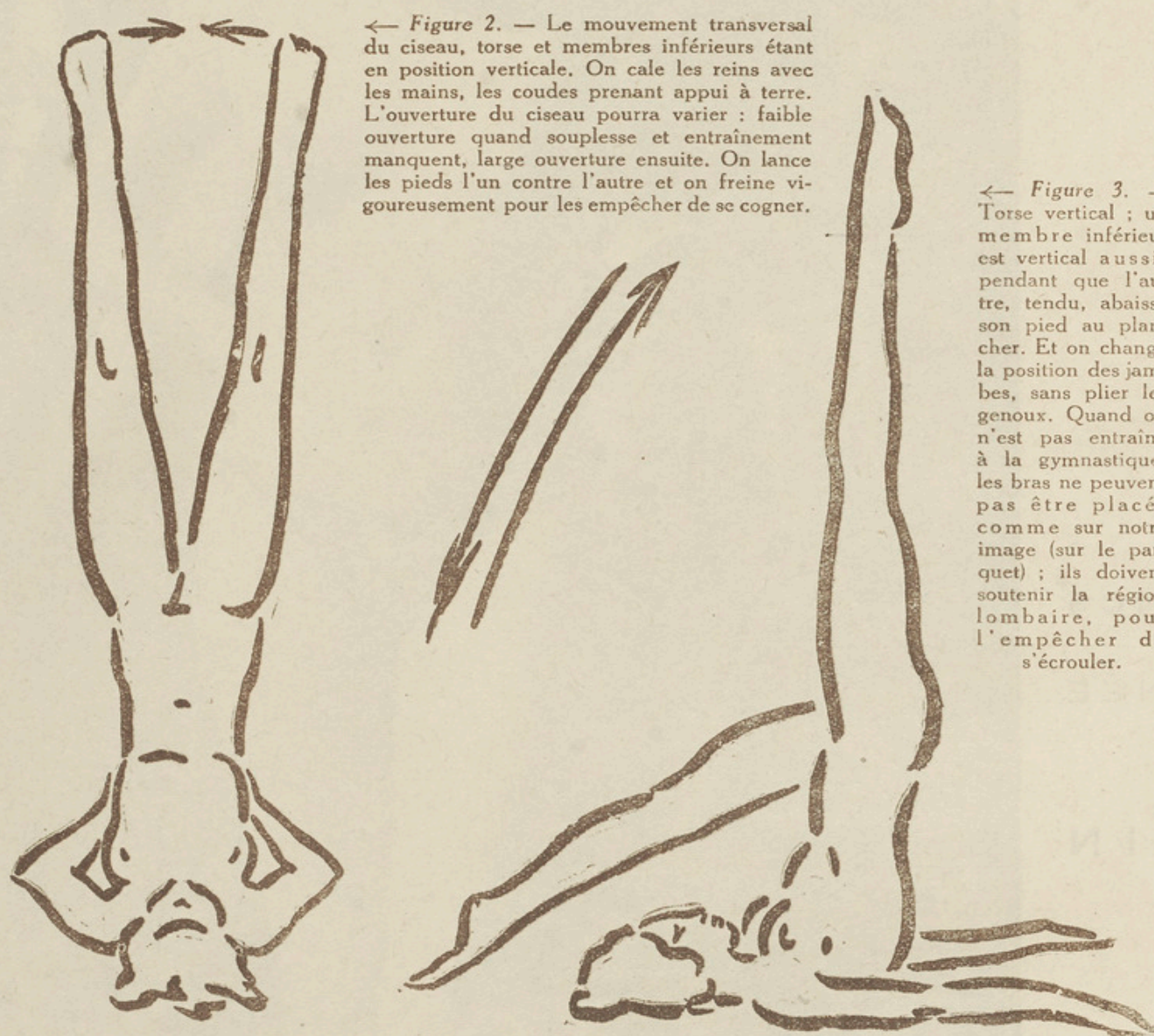
Vous ne savez pas comment procéder pour remonter votre cuvette périméale, mais vous savez ce que c'est que de retenir une envie impérieuse de vider votre intestin. Eh bien, quand vous relenez une

envie impérieuse d'aller à la selle, vous contractez, précisément, votre releveur de l'anus et votre transverse. Alors, supposez que vous êtes dans un salon, en proie à une colique violente, et qu'il n'est pas possible que la fonction intestinale se fasse tout de suite : vous contractez violemment l'anus ; au cours de cet effort violent, votre releveur se contracte et tire l'anus en haut. C'est le mouvement que nous vous demandons de faire. Si la contraction est faite à fond, le releveur tire l'anus vers le haut de plus d'un centimètre.

Quand on a contracté, on lâche, et puis on recommence.

En même temps que monte et descend la cuvette musculaire, remontent et descendent aussi vessie, utérus, prostate..., qui subissent, de ce fait, le plus puissant des massages décongestionnants.

Se coucher horizontalement, dos à terre, sur un tapis ou un matelas dur (un lit mou n'est pas du tout recommandable; il donne un mauvais appui au bassin). Les membres inférieurs peuvent être soit allongés et légèrement écartés l'un de l'autre, soit demi-fléchis, genoux écartés, pieds à plat (voir figure 1).



← Figure 2. — Le mouvement transversal du ciseau, torse et membres inférieurs étant en position verticale. On cale les reins avec les mains, les coudes prenant appui à terre. L'ouverture du ciseau pourra varier : faible ouverture quand souplesse et entraînement manquent, large ouverture ensuite. On lance les pieds l'un contre l'autre et on freine vigoureusement pour les empêcher de se cogner.

← Figure 3. — Torse vertical ; un membre inférieur est vertical aussi, pendant que l'autre, tendu, abaisse son pied au plancher. Et on change la position des jambes, sans plier les genoux. Quand on n'est pas entraîné à la gymnastique, les bras ne peuvent pas être placés comme sur notre image (sur le parquet) ; ils doivent soutenir la région lombaire, pour l'empêcher de s'écrouler.

Nous ne précisons pas plus que précédemment le nombre des contractions qu'il convient de faire; c'est l'entraînement qui doit décider. On doit faire ce qu'on peut et savoir que si le muscle ne se fatigue pas, il ne se développe pas.

Les femmes ont tellement perdu la notion de contraction musculaire que nous sommes fort souvent obligés d'intervenir personnellement pour leur apprendre à contracter le périnée. Sans guide, il arrive, à nombre d'entre elles, non seulement de ne pas bien contracter leur cuvette périméale, mais même de la contracter dans le sens inverse : au lieu de remonter l'anus, elles l'abaissent, parce qu'elles « poussent » au lieu de « tirer »; souvenir de l'accouchement, sans doute, ou instinct en rapport avec celui-ci. Nous disons souvenir d'accouchement ou instinct en rapport avec celui-ci, parce que nous n'avons pas constaté un fait analogue chez les hommes.

Pour apprendre à la femme comment faire sa contraction dans le bon sens, nous la faisons s'allonger sur la chaise longue à massage, ou la plaçons sur la table gynécologique, les pieds dans les étrières de métal; nous plaçons dans le vagin deux

doigts, index et majeur, paume en dessus; nous les poussons jusque derrière le col de l'utérus, et nous commandons alors à la femme de contracter le releveur. Si la contraction s'amorce mal, ce que les doigts sentent immédiatement, nous interrompons l'effort, puis l'orientons en poussant l'utérus vers le haut.

La gymnastique du périnée contrôlée par le médecin à la fois gynécologue et culturiste est le procédé de choix — hélas ignoré de la médecine classique — qui guérit le plus vite et le plus sûrement les délabrements du périnée consécutifs aux couches malheureuses, les ptoses utérines, salpingiennes, ovariennes, les vices de position de l'utérus, même quand ceux-ci sont immobilisés par des empâtements plus ou moins microbiens et tenus par de rudes adhérences; on arrive vite à faire résorber les empâtements et à rompre ou à détendre les adhérences, et on évite on peut dire toutes les interventions chirurgicales sur la région.

Le mouvement de contraction du releveur de l'anus et du transverse peut s'exécuter en position assise et en position debout.

a) En position assise, sur une chaise, un fauteuil, un banc ;

b) En position debout, en marchant ou en attitude immobile.

On peut donc travailler utilement à refaire son périnée, à décongestionner son bas-ventre, pendant un repos, pendant une attente, dans un salon par exemple, et aussi pendant la promenade... Ainsi ne pourra-t-on pas prétendre qu'on manque du temps nécessaire pour soigner son ventre. Le dommage est que, dans ces derniers cas, on est obligé de faire l'exercice sous vêtement.

Trois autres mouvements collaborent avec le précédent (voir fig. 2, 3 et 4). Ils ont l'avantage de faire travailler les muscles des cuisses et la sangle. Le n° 4 fait, en plus, travailler la colonne vertébrale, mais il est difficile ; les novices ne pourront l'exécuter.

Il faut, en moyenne, deux à trois années de pratique culturiste pour qu'on devienne capable de le faire.

MOUVEMENTS EN POSITION DEBOUT

Aux mouvements 1, 2, 3, 4 s'ajoutent deux autres mouvements.

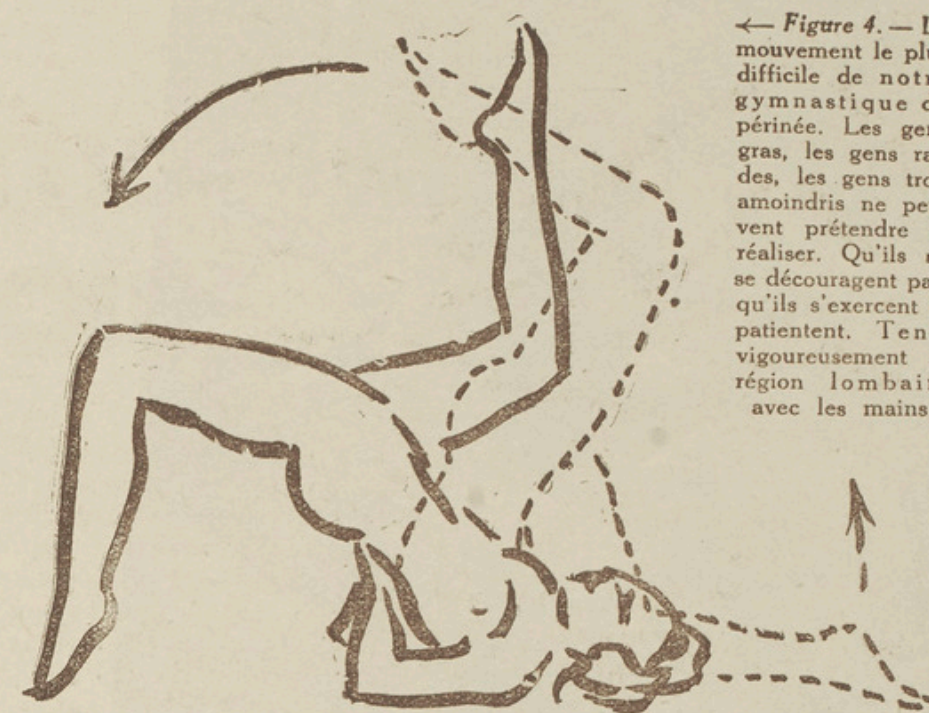
Le mouvement n° 5 est une attitude de skieur. Dans une série d'articles que

nous avons récemment écrits pour Le Journal, nous avons dit combien il est efficace pour muscler périnée, cuisses, ventre; il fait formidablement travailler les muscles qui rapprochent les cuisses l'une de l'autre (muscles adducteurs). C'est un mouvement de fente latérale qu'on accentue d'autant plus qu'on est plus entraîné. Mains aux hanches.

Au cours de l'exécution de ce mouvement, le torse doit rester vertical.

Le mouvement n° 6 est une combinaison du mouvement du périnée avec une contraction de la paroi abdominale et l'aide des mains.

Contractez d'abord le releveur de l'anus. Celui-ci étant contracté à fond, contractez la paroi abdominale très bas et, pour que cette contraction abdominale

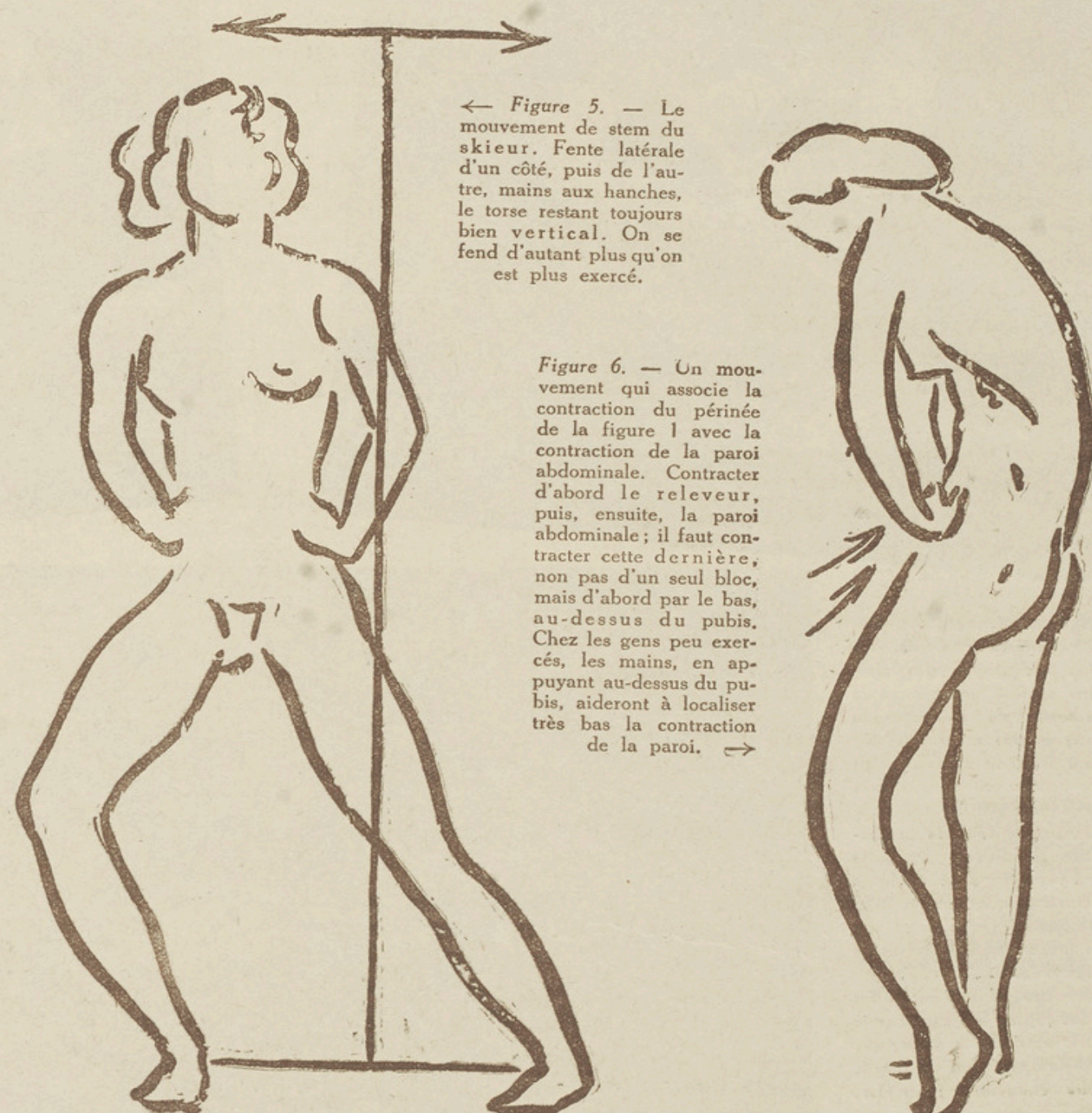


← Figure 4. — Le mouvement le plus difficile de notre gymnastique du périnée. Les gens gras, les gens raides, les gens trop amoindris ne peuvent prétendre le réaliser. Qu'ils ne se découragent pas, qu'ils s'exercent et patientent. Tenir vigoureusement la région lombaire avec les mains.

se fasse vraiment très bas, appuyez avec les deux mains, au-dessus du pubis, en rentrant le ventre au maximum. Il faut faire attention de ne pas contracter le haut du ventre; autrement dit la région de l'estomac, entre l'ombilic et le sternum, ne doit pas rentrer vers la profondeur du corps.

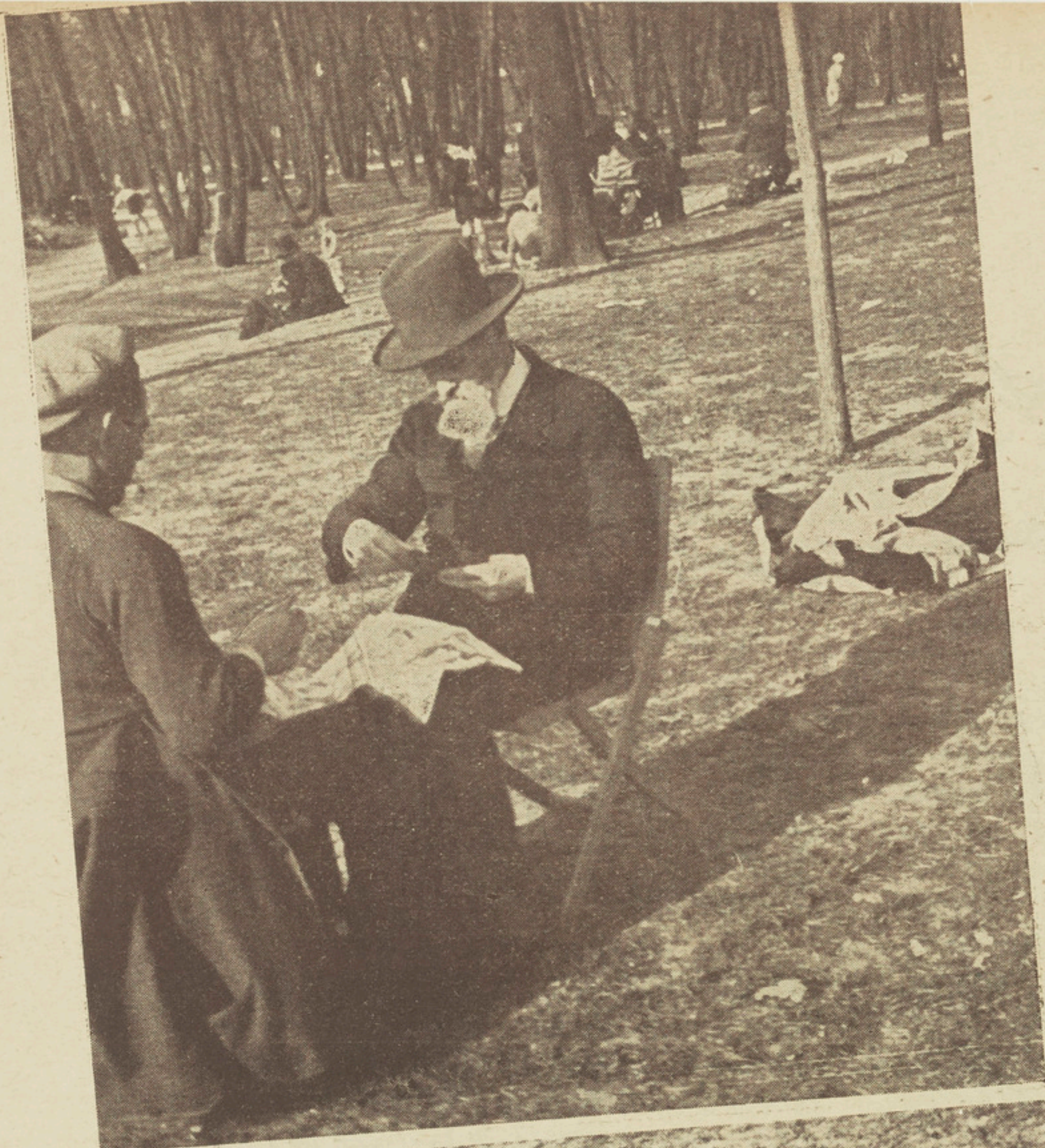
Toute contraction de la région de l'estomac faite en même temps qu'une contraction du périnée gêne cette dernière et souvent s'oppose même à elle. Constatez que, sur notre dessin, la femme ne contracte pas la partie haute de son abdomen.

D^r G. et A. DURVILLE.



← Figure 5. — Le mouvement de stem du skieur. Fente latérale d'un côté, puis de l'autre, mains aux hanches, le torse restant toujours bien vertical. On se fend d'autant plus qu'on est plus exercé.

Figure 6. — Un mouvement qui associe la contraction du périnée de la figure 1 avec la contraction de la paroi abdominale. Contracter d'abord le releveur, puis, ensuite, la paroi abdominale; il faut contracter cette dernière, non pas d'un seul bloc, mais d'abord par le bas, au-dessus du pubis. Chez les gens peu exercés, les mains, en appuyant au-dessus du pubis, aideront à localiser très bas la contraction de la paroi. →



PREMIÈRES CHALEURS



QUAND viennent les premières chaleurs, les plus sédentaires des citadins sentent eux-mêmes la nécessité de s'évader de leurs quatre murs. Hélas ! pour trop de Parisiens encore, le « bol d'air » pris au square voisin est jugé très suffisant, et la promenade dominicale au bois de Vincennes est considérée comme une excursion à la campagne. On s'étend sur un gazon pelé, parmi les papiers gras, les boîtes de conserves et les bouteilles vides ; pour se « mettre à l'aise », certains audacieux n'hésitent pas à ôter... leurs chaussures ; enfin,



puisqu'il paraît qu'il faut faire du sport, on entame bravement, et gravement, une partie de belote ! En vérité, n'est-il pas préférable d'exercer son corps en pleine nature, de faire du camping, ou même de se reposer, légèrement vêtu, dans le foin fraîchement coupé, comme les rieuses adeptes que nous voyons à droite de cette page ? N'imitons pas, cependant, ces originaux qui croient faire du naturisme en jouant aux cartes les pieds dans l'eau...

(2 photos Paris-Pressé,
2 photos Pierre Audebert,
1 photo Delius.)

INITIATION A L'ÉTUDE DE LA PRÉHISTOIRE

Nous avons signalé dans notre précédent numéro que la Commission d'archéologie de la Société Naturiste a décidé d'étudier deux sujets : *L'homme fossile du Roc du Barbeau* et *La nouvelle grotte préhistorique de Combarelles*.

Jacques Durville, de la Faculté des Sciences, secrétaire de la commission, a été chargé d'un rapport sur le premier sujet ; le Dr Gaston Durville, président de la commission, d'un rapport sur le second sujet, ainsi que d'un exposé général sur la question de la préhistoire, pour que tous les lecteurs de *Naturisme* puissent aisément comprendre les détails techniques.

Voici, d'abord, l'exposé du Dr Gaston Durville.



N ne s'intéresse pas assez à la préhistoire, et c'est dommage. Si les journaux parlent de quelque fait la concernant, c'est trop rarement, et les exposés sont, d'ordinaire, par trop fantaisistes.

Quant aux écrits spécialisés des techniciens, ils ne peuvent intéresser que les initiés ; ils sont incompréhensibles pour le profane.

Insuffisamment éduqué, ce profane ne voit pas l'intérêt qu'il peut y avoir à discuter sur des « cailloux » qu'on lui dit être antérieurs au Déluge et sur lesquels le travail humain ne lui paraît pas évident. Il pense en voir de pareils sur toutes les routes, et il se demande si l'archéologue n'est pas un illuminé, quand il passe des heures à cribler, à laver, avec un soin jaloux, la terre du fond d'un trou, qu'il a déterrée précieusement, et d'où il extirpe, triomphant, quelques vieilles coquilles ou des débris d'os. N'y a-t-il pas des coquilles semblables, en gros tas, sur la plage, et de pareils ossements plein les cimetières ?

Pourtant, une initiation sommaire serait facile, qui montrerait qu'il y a, dans l'étude de la préhistoire, autre chose qu'une lubie de visionnaire.

En regardant avec soin le caillou que l'archéologue prétend avoir été taillé, en le comparant avec d'autres recueillis dans le même gisement, et puis à d'autres recueillis n'importe où, sur la route par exemple, on constate nécessairement des différences : le caillou de la route est cassé au hasard ; ses faces d'éclatement sont chaotiques ; le caillou de gisement, le caillou archéologique, lui, est taillé selon une **technique** ; il a un **style** ; une intelligence a, sans aucun doute possible, œuvré la matière. Le style est si précis qu'il permet au connaisseur d'identifier une époque, une civilisation, une **culture**.

Après un bref apprentissage, on reconnaît dans le silex taillé un burin, un couteau, un perçoir, un grattoir. On ajoute, en idée,

le manche de bois, que les siècles ont détruit, et voici, nettement, une hache, une lance.

Et cette coquille, qui paraissait vulgaire, l'avons-nous regardée de près ? Un trou, percé en elle, qui la traverse, et qui n'aurait pas de valeur si le phénomène était unique, se retrouve, au pareil endroit, sur la coquille d'à côté, et au pareil endroit encore sur d'autres coquilles voisines. L'usure n'a pu faire cela, ni un accident fortuit ; un humain a enfilé les coquilles et paré son cou d'un collier.

Du bout de crâne blanchi il convient de ne pas sourire ; peut-être identifiera-t-il un jour une race d'hommes que l'on ignorait ; peut-être précisera-t-il, même, l'origine de l'espèce humaine.

Tel os fossile, trouvé dans un abri d'une de nos tièdes vallées, peut paraître sans intérêt à quelqu'un qui ne sait pas. Que le savant lui dise que c'est le bois d'un renne, l'intérêt devient palpitant, car si le renne a vécu là, c'est qu'il y a fait un froid polaire. De simples fragments d'os permettent donc de préciser la nature d'un climat local après des milliers de siècles.

Et si le bois de renne porte, gravé, l'image d'un animal, l'image d'un humain, quel bel horizon s'entr'ouvre sur les goûts, le sens artistique, le sens de l'observation de nos lointains ancêtres !

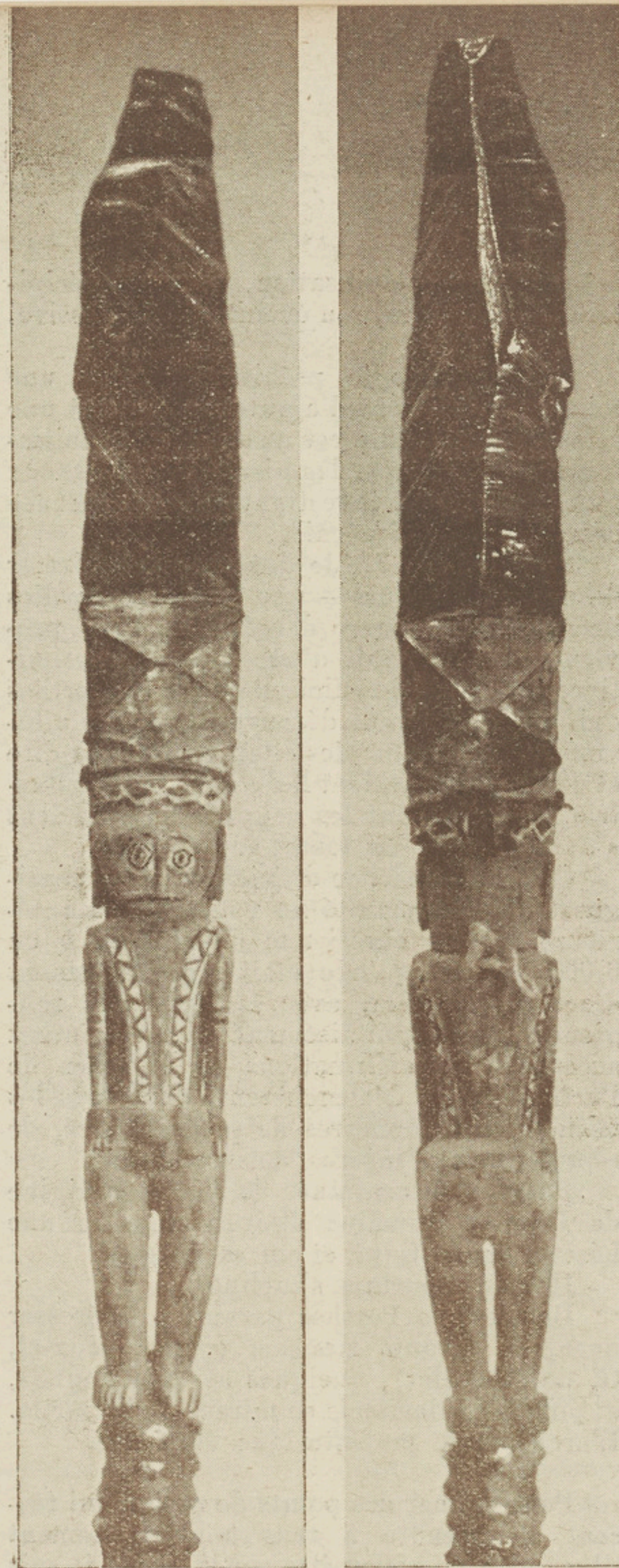
Que sont ces dessins étranges, sur ce galet poli ?

Des signes magiques pour apporter l'amour ou rendre la chasse favorable ? Ou peut-être même des signes alphabétiformes ? Ne reconnaîtra-t-on pas en eux, quelque jour, la première écriture humaine ?

Et ces gravures et peintures sur parois rocheuses, sont-elles le fait de quelque fantaisiste contemporain qui a laissé des traces de son passage, comme il laisse son nom sur les murs ?

Si la grotte n'a pas été violée depuis la préhistoire, ce dont l'archéologue a aisément la preuve par le simple examen des terres qui en ferment l'entrée, gravures et dessins sont préhistoriques.

On ignore vraiment trop que l'archéologie est une science. Même c'est une science plus précise que beaucoup d'autres (plus précise que la médecine par exemple). Je pense d'ailleurs, disons-le en passant, que les données qu'elle peut fournir sont susceptibles de faire faire à la médecine des progrès. En se penchant vers le passé multi-



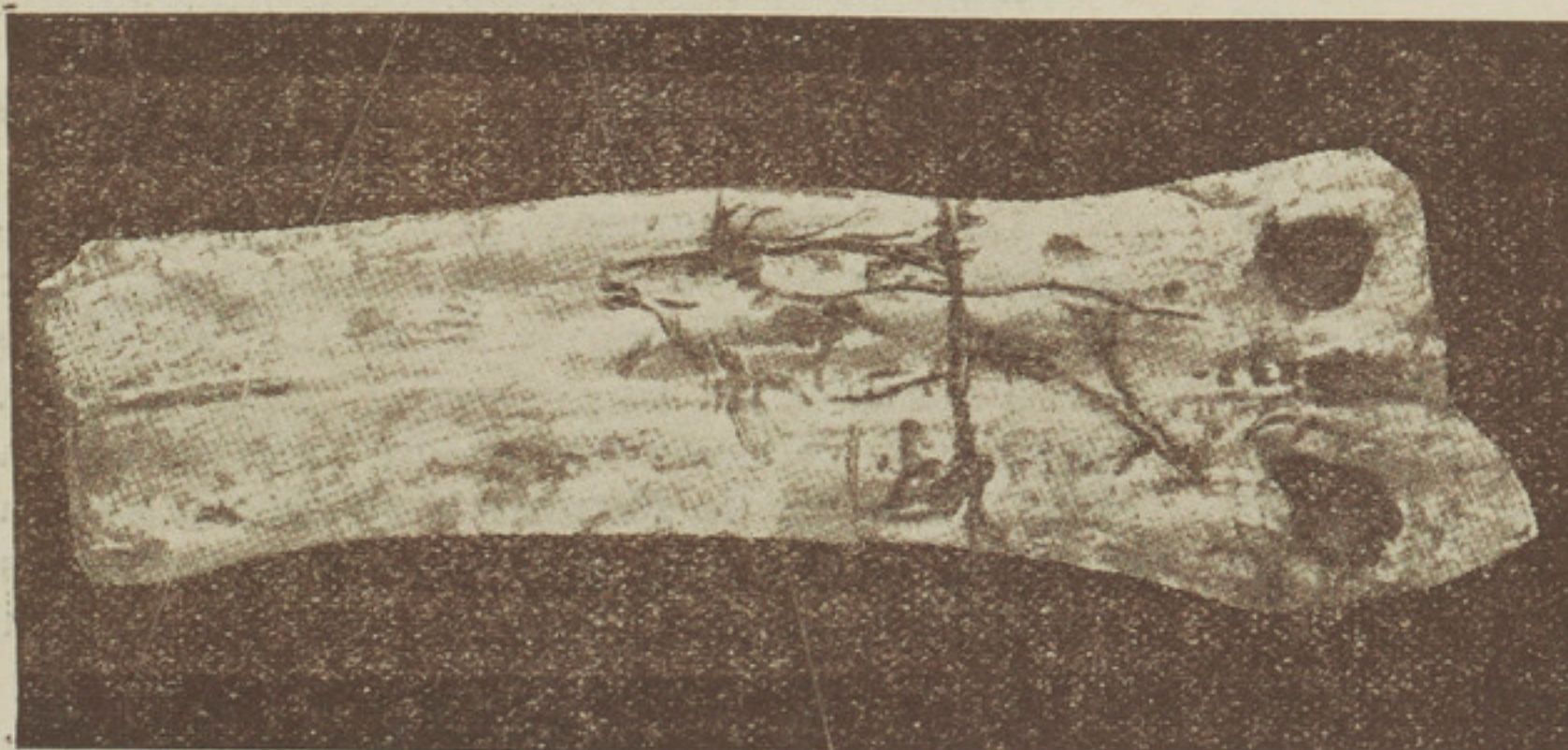
Le progrès humain suit partout le même cycle évolutif : âge de la pierre taillée d'abord, âge de la pierre polie ensuite, puis âge des métaux. Il y a, actuellement, des populations primitives qui en sont à l'âge de la pierre. Voici les deux faces d'un bout de lance océanienne provenant de l'île de l'Amirauté : la pointe, en obsidienne, est taillée selon les procédés qui furent en usage chez les Aurignaciens de chez nous, il y a 25.000 ans. (Collection du Dr G. Durville.)

millénaire, on trouvera qu'à certaines époques de son évolution (époque aurignacienne, par exemple), l'homme a été plus beau, plus vigoureux qu'il ne l'est en général actuellement ; on comprendra que c'est le genre de vie naturel qui fait de la santé et de la beauté, et on reformera la façon de vivre, que nos civilisations ont faussée.

Les squelettes de Cro-Magnon, puissamment construits, grands de 1 m. 80, à denture impeccable, à attaches musculaires saillantes, m'apparaissent comme des modèles que nous réussissons à recréer un jour.

Quel beau rêve que de reconstruire la forme humaine la plus harmonieuse !

Et le cerveau, de ce fait, non seulement ne perdra rien de ce qu'il a acquis depuis les



Un bois de renne sur lequel les Magdaléniens ont gravé, il y a 25.000 ans, un renne. (La pièce a été trouvée aux Hoteaux, dans l'Ain.)



Un bois de renne sur lequel les Lapons d'aujourd'hui ont gravé un renne encore. Même technique chez les Magdaléniens d'il y a 25.000 ans et chez les Lapons d'aujourd'hui. (Cette pièce a été rapportée en juillet 1934, par le Dr G. Durville, des environs d'Hammerfest, en Laponie.)

origines de la civilisation, mais il précipitera, au contraire, son évolution progressive.

Si l'archéologie préhistorique est une science, il convient d'ajouter qu'elle est une science neuve. Elle est aussi, par ses initiateurs, ainsi que par les gisements nombreux qu'elle offre aux investigations, une science essentiellement française.

Si, en 1723, L. de Jussieu osa affirmer — après Mercatus — que les pierres polies ne sont pas l'œuvre des éclairs, mais proviennent du travail d'une humanité primitive, ce fut l'Abbeillois Boucher de Perthes qui, en 1832, ayant découvert dans les alluvions de la Somme des silex taillés, osa dire et écrire qu'ils étaient les restes d'une industrie humaine dont les origines se perdaient « dans la nuit des temps ».

Comme la science officielle d'alors enseignait que l'humanité ne pouvait être antérieure à l'ère chrétienne de plus de 5 ou 6.000 ans, et qu'elle était rigoureusement d'accord, en cela, avec les écritures religieuses, on conçoit aisément comment furent acceptées les affirmations de Boucher de Perthes ; elles déclenchèrent, dans tous les milieux, des tonnerres de protestations, de réprobations, d'injures, de sarcasmes.

Reculer de centaines de siècles l'origine de l'espèce humaine était commettre une hérésie scientifique et un sacrilège.

Il fallut pourtant s'incliner.

Boucher de Perthes parvint à intéresser quelques savants français (parmi ceux-ci, G. de Mortillet), quelques savants anglais, et puis les Allemands se mirent de la partie. L'archéologie préhistorique était née.

Pour donner des points de repère qui fassent comprendre à tous à quel moment l'homme a pu apparaître sur la terre, je suis obligé d'exposer, aussi vite que possible, un rudiment de géologie.

Quand l'écorce terrestre se fut solidifiée, le travail de corrosion par l'eau commença. La désagrégation des roches primitives créa, dans tous les fonds calmes, des couches dites « sédimentaires » que nous retrouvons aujourd'hui plus ou moins intactes.

On a classé ces couches de terrains sédimentaires, depuis leur origine jusqu'à nous, en quatre groupes :

Terrains primaires, terrains secondaires, terrains tertiaires, terrains quaternaires.

Les terrains primaires sont les plus anciens ; secondaires et tertiaires ont suivi ; les quaternaires se forment encore actuellement dans les eaux.

L'énorme époque, pendant laquelle chacun de ces terrains s'est constitué, et qui porte sur des millions d'années, s'appelle une **ère** : ère primaire, ère secondaire, tertiaire, quaternaire.

Au **primaire**, la vie apparaît dans les eaux. C'est l'époque des animaux inférieurs (invertébrés) et des vertébrés les moins parfaits (poissons inférieurs, batraciens). C'est l'époque des épaisses forêts et de la fabrication du charbon avec leurs restes enfouis.

Au **secondaire** — époque de la craie — la vie sort des eaux : sur terre, des reptiles géants, premier essai du quadrupède ; dans l'air, les premiers oiseaux, imparfaits et maladroits.

Au **tertiaire**, les reptiles géants, trop gros, trop lourds, ne peuvent plus vivre, ils sont remplacés par des êtres plus évolués, plus mobiles : les premiers mammifères. Les oiseaux se perfectionnent, et l'anthropoïde apparaît.

Et peut-être, au fond de ce qui est maintenant l'Asie, les premiers hommes.

Enfin, voici le **quaternaire**, avec les mammifères que nous connaissons et l'homme.

On appelle **temps préhistoriques** l'époque qui va de ce qu'on croit être les débuts de l'humanité dans la région considérée, jusqu'au

moment où l'on possède des documents écrits estimés précis et certains (!). La préhistoire diffère donc considérablement en date et en durée selon les pays.

Pour la France et, en général, pour l'Occident européen, on étale la préhistoire du début de l'ère quaternaire jusqu'à l'époque gallo-romaine. Nous disons du début de l'époque quaternaire, car, jusqu'à présent, on ne possède aucune preuve de l'existence, chez nous, de l'homme à l'époque tertiaire : on n'a pas, en effet, trouvé d'ossements humains auprès de ce qu'on a dit être des silex taillés tertiaires (silex éolithiques).

De cette manière, notre préhistoire comporterait environ 125.000 ans.

Au moment de la fin de notre préhistoire, l'Egypte, le pays juif, le pays Our (sur le Golfe Persique), la Chine étaient déjà en pleine période historique.

D'après des fouilles récentes, et au dire du Père Teilhard de Chardin et de l'abbé Breuil, la préhistoire chinoise remonte infi-



Deux silex sculptés d'époque aurignacienne à comparer à la pointe de notre lance océanienne. Tenir compte que, dans ces deux silex, la face plane n'est pas visible.



niment plus loin et est infiniment plus longue que la nôtre : quinze squelettes ont été trouvés près de Pékin dans des gisements datant de la deuxième moitié du tertiaire ; ils auraient, incontestablement, appartenu « à une race intelligente et ayant su se servir du feu ». Ceci reculerait l'origine de l'humanité et le début de la préhistoire asiatique « à plus d'un million d'années ».

Il me paraît très nécessaire, au point de vue de la philosophie générale de la vie, de faire ici remarquer que la **préhistoire de tous les pays** a subi la même loi évolutive : partout elle a commencé par un **âge de la pierre** et elle s'est continuée par un **âge des métaux**.

Partout l'âge de la pierre a commencé par une époque où l'homme a d'abord fait **éclater la pierre** (par le feu, par percussion) ; partout l'époque de la pierre éclatée ou taillée a été plus ou moins suivie d'une époque de la **pierre polie**.

Lorsqu'on étudie les peuples primitifs actuels, on constate que certains d'entre eux en sont, **maintenant**, au stade de la pierre taillée, d'autres au stade de la pierre polie, d'autres à l'âge des métaux ; phénomène extraordinaire : toujours l'histoire de l'humanité recommence.

Si l'on veut bien examiner les photographies ci-jointes, qui représentent une pointe

de lance faite actuellement (il y a 30 ou 40 ans), en Océanie, par les primitifs de l'Ile de l'Amirauté, on verra qu'elle est en tout semblable aux silex paléolithiques de notre préhistoire française, taillés il y a 25.000 ans. La pointe est en obsidienne ; elle présente une face plane et une face à trois pans.

La technique n'est pas celle du début de l'époque quaternaire (époque chelléenne, ou abbevillienne), car, à cette époque, les deux faces de la pierre sont taillées ; autrement dit, la technique n'est pas celle d'il y a 125.000 ans ; elle est, par contre, celle de notre époque aurignacienne — technique employée il y a 25 à 30.000 ans.

Ma pointe de lance de l'Ile de l'Amirauté est fixée à un manche de bois comme étaient fixés — nécessairement — les silex de notre préhistoire. Un fétiche sculpté sert d'intermédiaire entre la pointe de pierre et le manche proprement dit. Ce fétiche a, vraisemblablement, le but occulte d'aider à atteindre l'ennemi. On ne saura probablement jamais si les lances paléolithiques portaient, elles aussi, des fétiches, le temps ayant détruit les bois, mais c'est assez vraisemblable, le fétichisme ayant sans aucun doute existé chez nos plus lointains ancêtres, ainsi qu'on le constate par les peintures et gravures des cavernes (je parlerai de cette question dans mon rapport sur la nouvelle caverne préhistorique de Combarelles).

Pour ne pas allonger indéfiniment cet article, je me contenterai, maintenant, de résumer au maximum les grandes divisions de notre préhistoire, ceci pour permettre au lecteur, qui n'est pas familiarisé avec elle, de comprendre et de localiser dans le temps l'intéressante communication qui va suivre, dont mon fils Jacques est l'auteur, et qui a trait à **L'homme fossile du Roc du Barbeau**.

La préhistoire comprend, avons-nous dit :

L'âge de la pierre d'abord ;

L'âge des métaux ensuite.

L'âge de la pierre est divisée en deux périodes :

Le **Paléolithique**, ou époque de la pierre travaillée **ancienne** ;

Le **Néolithique**, ou époque de la pierre travaillée **plus récente**.

Entre les deux, une phase de transition dite **Mésolithique**.

PALEOLITHIQUE

Notre paléolithique est divisé en :

a) Paléolithique le plus ancien, ou **paléolithique inférieur** (inférieur parce que situé plus bas dans le sol) ;

b) Paléolithique moins ancien, ou **paléolithique supérieur** (supérieur parce que situé, dans le sol, au-dessus du précédent).

Paléolithique inférieur. — On estime généralement que notre paléolithique inférieur a 125.000 ans d'âge.

Il commence avec le début de l'ère quaternaire.

On divise le paléolithique inférieur en trois périodes :

Chelléen ou **Abbevillien** (de l'an 125.000 à l'an 80.000 environ) ;

Acheuléen (de l'an 80.000 à l'an 60.000 environ) ;

Moustérien (de l'an 60.000 à l'an 30.000 environ).

Dans les gisements paléolithiques inférieurs on a trouvé des restes humains précis : d'abord, en Allemagne, le haut d'un crâne avec ses arcades sourcilières ; cet élément a permis de reconstituer ce qu'on a appelé la **race humaine de Néanderthal**. Ensuite on a trouvé, en France, non plus seulement des parties de crânes, mais deux crânes, l'un complet, l'autre sans mâchoire inférieure.

Les deux sont au Muséum d'histoire naturelle de Paris. Le premier est le **crâne de la Chapelle-aux-Saints** ; il a été trouvé en 1908 par l'abbé Bouyssonie ; l'autre est le

NATURISME

LE GRAND MAGAZINE DE CULTURE HUMAINE

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

Peut être mis entre toutes les mains

Directeur :
Dr André DURVILLE

Secrétaire général : Pierre AUDEBERT

Rédacteur en chef :
Dr Gaston DURVILLE

DIRECTION-ADMINISTRATION :
15 bis, rue Cimara, PARIS (16^e)
Téléphone : Passy 77-95

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

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

LA FLUXION DENTAIRE

OU CELLULITE

A PRES une nuit agitée, des éveils nombreux, une impression de malaise, vous vous réveillez, un matin, maussade et fatigué. Un rapide coup d'œil devant le miroir vous montre un visage qui ne semble vous appartenir qu'à moitié; si l'un des côtés est à votre image habituelle, l'autre n'en est que la caricature, avec un gonflement qui fait disparaître les méplats de la face, qui nivelle le sillon naso-génien, et ferme même la paupière.

La peau est lisse, tendue et rose, et, pour une partie de votre visage, vous n'avez rien à envier à « Bibendum ». Ce qui vous défigure ainsi et vous navre, c'est — pour faire facilement le savant — une inflammation du tissu cellulaire voisin de l'articulation alvéolo-dentaire, infection que votre concierge, en vous voyant, appellera beaucoup plus simplement « fluxion », terme compris et connu de tout le monde.

Les causes de ce mal plus gênant que douloureux sont variées. Une dent malade et infectée depuis plusieurs mois peut en être la cause; parfois, ce n'est qu'une simple racine gangrénée qui est coupable. Dans certains cas, une pyorrhée dentaire, ou déchaussement des dents, est à la base. Selon son siège, la fluxion est gingivale ou faciale; elle a des degrés différents, depuis le simple œdème jusqu'au phlegmon diffus ou circonscrit.

Si la dent en cause est une prémolaire ou une molaire supérieure, l'inflammation s'étend au voisinage des joues et de la tempe. Par contre, on observe un gonflement de la fosse canine, de l'aile du nez ou de la lèvre supérieure si la dent cariée est une incisive ou une canine. Mais vous aurez la consola-

tion d'avoir un cou « proconsulaire » si la mâchoire inférieure est atteinte.

Quelle est la marche de cette cellulite? Son volume dépend de la virulence de l'infection et de l'élasticité des tissus envahis par les sérosités albumineuses. Il est à remarquer que, le jour, il y a une diminution sensible de la fluxion par suite de la station debout, de la marche et des mouvements divers; la nuit, au contraire, elle augmente à cause de la position horizontale, qui facilite la stase et la congestion.

S'il n'y a qu'un œdème banal, la fluxion se termine en général trois ou quatre jours après, par résorption. Si l'infiltration s'est transformée en masse gélatineuse ressemblant plus ou moins à du pus, la résorption est encore possible, mais beaucoup plus lente. Enfin, l'infection cellulaire peut se terminer par un abcès circonscrit ou un phlegmon diffus beaucoup plus grave.

Si un diagnostic différentiel n'est pas établi, le médecin peut confondre avec une dacryocystite ou même avec un érysipèle de la face.

Les complications de la cellulite d'origine dentaire sont nombreuses. D'abord l'abcès, qui peut exister sur la gencive ou le palais, ou même au menton. Le pus qu'il contient est plus ou moins liquide, inodore ou très fétide. Le danger de l'abcès du maxillaire supérieur est la propagation infectieuse vers les méninges.

Les ganglions lymphatiques réagissent, et l'on a des adénites variables selon le terrain; il est certain qu'une même dent infectée, évoluant chez un malade n'ayant pas d'hygiène alimentaire ni respiratoire, offrant un mauvais terrain, et chez un naturaliste fervent, n'aura pas les mêmes complications; dans ce dernier cas, la fluxion se terminera rapidement.

Comme autre complication, il faut signaler la fistule qui succède à l'ouverture de ces abcès. L'« angine de Ludwig », ou phlegmon diffus du plancher de la bouche, maladie grave, mortelle neuf fois sur dix, a souvent comme point de départ une dent infectée qui donne un abcès et un phlegmon. Il faut rappeler également, dans le domaine du maxillaire supérieur, les sinusites aiguës ou chroniques.

La question importante à étudier, pour finir, est de savoir quand et comment il faut intervenir. Ici, il y a deux écoles; les uns, devant la perspective d'une intervention difficile et peut-être dangereuse, préfèrent attendre et temporiser; ils prescrivent des bains de bouche chauds, des bains de pieds décongestionnants, et attendent la fin de la fluxion pour retirer ou soigner la dent malade. Si la fluxion se termine en deux ou trois jours, ils ont raison; mais comment prévoir que la dent infectée ne continuera pas ses ravages en donnant un abcès ou un phlegmon, ce qui forcera à intervenir deux ou trois jours plus tard, dans un milieu plus infecté, chez un malade plus déprimé, en un mot dans de plus mauvaises conditions?

Je préfère et me range à l'opinion des confrères qui font une intervention immédiate et qui évitent ainsi des complications possibles et dangereuses.

Les derniers conseils à donner aux personnes atteintes d'une fluxion sont d'abord de ne pas s'effrayer, ensuite de prendre beaucoup de soins d'hygiène dentaire (brosage des dents, bains de bouche), et surtout d'aller, toute affaire cessante, consulter leur dentiste qui avisera.

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.

crâne de la Quina; il a été trouvé en 1911 par le Dr Henri Martin.

La race de Néanderthal était petite (1 m. 55); le pouce du pied était préhensile; le front était bas, fuyant, les orbites étaient énormes et loin l'une de l'autre, les arcades sourcilières étaient très proéminentes; le nez était très large, le menton en retrait, les membres inférieurs courts, arqués; l'homme marchait genoux fléchis, comme les singes.

La race de Néanderthal a disparu totalement avec le paléolithique inférieur.

Elle n'était nullement artiste.

Paléolithique supérieur. — Nous sommes à l'an 30.000. C'est toujours l'âge de la pierre taillée mais l'homme a progressé: il grave, il peint, il sculpte.

Trois subdivisions encore:

Aurignacien (de l'an 30.000 à l'an 25.000);

Solutréen (à partir de 25.000 ans);

Magdalénien (à partir de 20.000 ans).

De l'Aurignacien date la première sculpture connue représentant l'être humain: la Vénus de Laussel.

Du Magdalénien datent les peintures et gravures sur roc qui nous étonnent par leur beauté.

L'homme aurignacien — qui a remplacé le néanderthalien — est grand: 1 m. 80, 1 m. 90; il est beau: front bien haut, vertical, arcades sourcilières peu saillantes, nez étroit, mâchoire inférieure non plus en retrait, mais avançant plus ou moins, musculature puissante; c'est l'homme de Cro-Magnon. On en a trouvé cinq aux Eyzies. Deux des crânes sont au Muséum. L'homme de Cro-Magnon est l'ancêtre de notre race que je considère comme **fondamental**.

L'homme du Magdalénien a des pommettes larges, un menton fortement proéminent. Un bel exemplaire est représenté par l'homme de Chancelade.

La race de Chancelade a quitté nos régions avec le renne, lorsque la température s'est élevée, et a émigré vers la Laponie, où on la retrouve actuellement. Nos Magdaléniens du paléolithique supérieur sont les ancêtres des Lapons actuels.

Disons à ce propos qu'en revenant du Spitzberg, je suis passé par la Laponie. J'ai trouvé dans ce pays, auprès d'Hammerfest, qui est le port le plus septentrional du monde, des coupe-papier en bois de renne gravés par les Lapons actuels. J'ai constaté que les gravures en question ressemblent aux gravures sur bois de renne de l'époque magdalé-

nienne; les Lapons actuels sont au stade évolutif où étaient nos magdaléniens il y a 20.000 ans.

Au Paléolithique fait suite le **Mésolithique**. Il débute vers l'année 15.000 par l'**Azilien**, que suivent le **Sauveterrien**, le **Tardenoisien**, le **Campignien**.

C'est ici que se place l'homme fossile du **Roc du Barbeau**, découvert par Maurice Vidal et dont va nous parler Jacques Durville.

La pierre polie suit le mésolithique:

Civilisation des Mégalithes d'abord;

Puis **Civilisation lacustre**.

Nous sommes vers l'an 4.500; alors commence l'**époque des métaux**: cuivre, bronze, fer...

Et, quelques milliers d'années après, voici l'époque gallo-romaine, et, avec elle, la période historique commence.

Dr Gaston DURVILLE.

Si le lecteur a maintenant une idée sur notre préhistoire, qu'il lise, dans notre prochain numéro — l'abondance des matières ne nous permettant pas de le publier aujourd'hui — le rapport de Jacques Durville sur l'homme fossile du Barbeau.



Tahiti: ses chants,
ses danses...

...Ses fruits. →

De l'Île du Levant à Tahiti

J'ai décrit naguère, dans les colonnes de ce même journal (1), les beautés de l'Île du Levant, ce « Paradis naturaliste », un des plus beaux d'Europe, incontestablement.

Il ne m'appartient donc pas de revenir aujourd'hui sur les nombreux attraits de cette île heureuse, baignée du plus pur azur, du plus beau, du plus clair, du plus joyeux de tous les azurs du monde.

Il ne m'appartient pas non plus de redire les charmes de cette vie librement naturaliste, de ces vacances reposantes et sportives où l'on fait provision, tout à la fois, de calme, de santé et d'énergie pour une année entière. Quelques milles de mer séparent l'île du continent, juste de quoi l'isoler à souhait et laisser sur l'autre rive les soucis de la vie, tout en la mettant à portée même des plus courtes vacances.

Je ne redirai pas tout cela, non... puisqu'ayant un jour pris, pour un temps, le chemin de cet autre Paradis naturaliste : Tahiti, c'est de cette île tant chantée, tant rêvée, tant vantée, que je veux vous entretenir en ces lignes.

Cette « Perle du Pacifique », comment oser la décrire après tant de plumes dont quelques-unes pour le moins célèbres, alors que je ne me targue ni de roman, ni même de reportage, mais bien de la seule vérité.

Or, je ne voudrais faire de peine à personne, mais fantaisie de roman ou hâtive habileté de reportage vous donneront rarement une impression vraie, sincère et désintéressée sur un pays qui, étant, après tout, si loin de la métropole, permet tant d'hypothèses dont le contrôle a toutes chances d'être souvent impossible !

Tahiti a un charme, un très grand charme, incontestablement.

Il faut, pour en comprendre toute l'intensité, avoir erré longuement au cœur même de la brousse ; il faut, surtout, avoir glissé en pirogue sur le lagon à l'heure où, le soleil descendant derrière Mooréa, le ciel et le pur miroir

des eaux le reflétant composent un des plus beaux spectacles que l'on puisse imaginer. Il y a, à cette heure surtout, émanant de toutes choses, un charme nostalgique très doux, très paisible, infiniment prenant.

Certains se laissent à jamais séduire par ce charme-là. D'autres le qualifient de tristesse et s'en vont.

Je veux me garder de toute impression personnelle, mais je puis citer, à ma connaissance, des gens — ils sont nombreux — qui, arrivant sursaturés d'illusions, avec l'intention de s'installer définitivement, s'en retournent en hâte par le premier courrier. Je connais, par contre, un naturaliste venu à Tahiti « entre deux bateaux », il y a de cela trente-cinq ans, et qui n'a jamais pu se décider à repartir !

Ceci pour démontrer que toute préférence ne peut être généralisée, ni prise en exemple. Toute impression sur telle ou telle chose dépend essentiellement de circonstances et de sensations particulières à chacun de nous.

Comment, en effet, ne saisissons-nous pas la différence profonde qui peut exister entre un Bougainville ou un Loti, découvrant, chantant,

romançant Tahiti en passant — escale prolongée, infiniment douce après de longs et inconfortables jours de mer — et le naturaliste qui, en foi de tout ce qui a été dit, ayant abandonné à tout jamais parents, amis, situation, s'en vient, avec ses illusions pour tout bagage — pour toute ressource aussi parfois — « vivre sous les cocotiers ».

Et voilà pourquoi je veux me garder, après tant d'autres, de décrire Tahiti.

Je dirai seulement que le climat, un des plus agréables climats coloniaux qui soient, n'en est pas moins, de par la position de l'île — 149° 30' de longitude Ouest, 17° 30' de latitude Sud — un climat tropical humide, avec tout ce que le mot comporte de dangers d'affaiblissement pour l'organisme et surtout pour l'énergie, pour la vitalité si nécessaires à une vraie vie naturaliste.

Beaux athlètes jeunes et sportifs, ne pensez pas que vous ferez ici du sport aussi aisément qu'en France.

Il y a la montagne, certes, avec toutes ses beautés, mais la densité de la brousse qui la recouvre en rend l'accès extrêmement diffi-



← La montagne tahitienne.

LES PARADIS NATURISTES



cile et beaucoup moins attrayant que vos belles et proches montagnes à ciel découvert.

Il y a la marche, mais n'espérez pas, à moins que ce soit à la faveur de la fraîcheur nocturne, pouvoir faire de la course à pied, du cross-country, comme à Villennes ou à l'île du Levant.

Il y a, enfin, le lagon, où l'on peut évoluer en pirogue ou filer, toutes voiles dehors, quand s'élève la brise... Mais, là encore, le champ d'action est limité par les récifs et la violence des courants...

Ne pensez donc pas que vous ferez « le tour de l'île » comme à l'Île du Levant, où l'on peut si aisément, avec le moindre canoë, explorer ces criques plus ravissantes les unes que les autres, qui ont nom Ayguade, Rioufrède..., et dont j'aime à évoquer, même de Tahiti, les images si nettes, les noms tout parfumés de Provence et sonores comme le maquis bourdonnant de cigales qui vient déferler jusqu'au sable clair.

Pour conclure, si, entre deux paradis, il fallait choisir le meilleur, entre deux maux il faudrait aussi choisir le moindre.

Ne perdons pas de vue que le naturalisme est une action positive et non pas une négation. Générateur d'énergies, il gagne à s'exercer sous des climats vivifiants, et ce n'est pas dans l'amollissement des tropiques qu'il prend, le plus souvent, sa plus belle expression.

Le naturalisme étant et devant rester avant tout une œuvre sociale, ce n'est pas non plus en se retirant du monde que l'on peut participer à cette œuvre d'une manière active. Et c'est pourquoi je me permets, en toute connaissance de cause, de mettre en garde mes amis naturalistes — connus et inconnus — qui, rêve ou illusions, considèrent que partir vivre à Tahiti est la formule même du bonheur.

Loin de moi, certes, la pensée de vouloir jeter le discrédit sur cette terre tahitienne; elle mérite les louanges qui lui ont été décernées, car elle est un des plus beaux bijoux de notre merveilleux empire colonial.

Son climat, ses fleurs, ses fruits, ses chants, ses danses... Ses plages de sable noir, ses cocotiers s'argentant au clair de lune...

Oui, allez voir tout cela si vos moyens et vos loisirs vous le permettent. N'ignorez pas qu'il est, chaque année, plusieurs croisières à des prix abordables. Cela vaut la peine de vous mettre en route.

Et qui sait si, vraiment pris aux charmes de la Polynésie, vous n'y retourneriez pas un jour et définitivement peut-être, mais ce sera alors en toute connaissance de cause et avec la certitude de ne pas commettre une regrettable erreur.

Marguerite LENORMAND-FASQUELLE.
Tahiti, avril 1936.

Quand le soleil
descend derrière
Mooréa. →

A la recherche de l'Eden

Les docteurs Gaston et André Durville, directeurs de *Naturisme*, ont reçu la lettre suivante :

Chers docteurs,

Tous les naturalistes s'intéressent à la recherche d'un Paradis terrestre; on n'ignore pas, d'autre part, l'échec d'une récente tentative naturaliste à Tahiti.

Or, les journaux ont fait paraître une note sur la découverte d'un nouveau Paradis, non loin de Tahiti : Vana-Vana.

Un commerçant, « réformateur social », a acheté cette île; il y installera cent familles, triées sur le volet, moyennant versement de 15.000 francs par famille, soit 1.500.000 francs. Dans cette île où le climat est bon, la nature belle et la vie facile, non seulement on trouve des fruits et du bétail, mais aussi, assure-t-on, des huîtres perlières !

Ce qu'on ne dit pas, c'est que la pêche des huîtres est réglementée et que l'île est un atoll, c'est-à-dire un récif de corail en forme d'anneau circulaire; cet atoll, d'un diamètre de 3 kilo-



Le costume ne fait pas... la Tahitienne ! Cette mignonne fillette, en effet, est une naturaliste de l'Île du Levant; convenons cependant que l'imitation est parfaitement réussie...



mètres, offre une bande de terre de 200 mètres de large, à peine au-dessus du niveau de la mer, à la merci du premier raz de marée, et n'ayant comme eau douce que celle récoltée par trois mares !

A ce sujet, rien ne vaut les renseignements joints, dus à l'amabilité du service hydrographique du ministère de la Marine; tout intéressé pourra les consulter, à moins que vous n'ayez la possibilité de les insérer pour l'édification de vos lecteurs, qui pourront se faire une opinion personnelle.

Dans l'espoir de rendre service à quelques naturalistes, je vous prie d'agréer, chers docteurs, mes sincères salutations.

Ch. L.

Renseignements sur l'archipel des Îles Tuamotou et notamment sur l'île Vana-Vana (ou Karutaki), d'après les documents géographiques et les instructions nautiques du Service hydrographique de la marine. — L'archipel des Tuamotou, d'après la Géographie Universelle de Vidal de la Blache (tome X : Océanie), est composé d'atolls rarement élevés à plus de deux ou trois mètres au-dessus du niveau de la mer. Peu de terres océaniques paraissent aussi désertées de la nature; l'air y est à la fois très chaud et très sec; le sol, blanc, est aveuglant de lumière, et l'eau est souvent saumâtre; la végétation, assez maigre, consiste en broussailles et en peuplements de pandanus.

Ces îles coralliennes ont parfois à souffrir des cyclones, en raison de leur faible élévation au-dessus du niveau de la mer, et aussi de leur étroitesse. En 1903, dans l'archipel des Tuamotou, des vagues, hautes de douze mètres, ont balayé les îles Marokau, Hao et Hikueru, entraînant les cocotiers sur lesquels s'étaient réfugiés les habitants.

En 1905, un désastre analogue a été enregistré dans l'archipel, alors allemand, des Marshall, où les îles Jaluit, Mille, Arnho et Aurn furent éprouvées.

En 1905 et 1908, les îles Carolines orientales subirent le même sort, et les îles Guavi, en 1914, et Yap, en 1925, appartenant au groupe des Carolines occidentales, de même que Palau, en 1927, placée actuellement sous mandat nippon, furent ravagées de la même manière.

D'après les instructions nautiques publiées par le ministère de la Marine (édition 1933, 3^e volume : *Îles de l'Océan Pacifique*, page 408), l'île Vana-Vana, ou Karutaki, est formée d'un atoll situé à 32 milles environ dans l'ouest de Tureia, ou Papakena; elle présente, entouré d'une étroite bande de terre, un lagon dépourvu de passe permettant l'accès à l'intérieur. La végétation qu'on rencontre sur la partie terrestre est assez touffue. Sous les arbres, on a découvert de larges cuvettes d'eau douce. On remarque à Vana-Vana une pierre dressée de trois ou quatre mètres de haut, dont les proportions, par suite du mirage, donnent l'impression d'être beaucoup plus considérables.

D'après l'Office hydrographique des États-Unis (édition 1933, volume II : *Îles du Pacifique*), le lagon de l'île Vana-Vana mesure 1 mille 8 de longueur sur 1 mille 3 de largeur; la bande de terre est large de 200 yards, quelques laborers y travaillent sur une plantation où ont été aménagés trois grands puits contenant de l'eau douce.

(1) *Naturisme*, 15 novembre 1934.

LA PAGE DU MALADE

VOUS AVEZ TROP DE POILS AUX JAMBES. MADEMOISELLE ? SOIGNEZ VOS GLANDES

DEMANDE. — Mlle A. M... (Lot-et-Garonne). — Il y a près de deux mois, je vous ai écrit au sujet de mon système pileux que j'ai excessivement développé sur les jambes et sur les cuisses, et j'espérais que vous me consacriez au moins quatre lignes à la « Page du Malade » de votre revue. Mais en vain...

Je sais fort bien que ma question ne présente aucun intérêt général; pourtant pas mal de femmes sont dans mon cas.

Messieurs, serait-ce vraiment abuser de votre complaisance que de vous demander de me répondre : les causes des désordres cutanés ne vous sont pas inconnues.

Ces vilains poils, chez une femme, sont un obstacle au mariage. Ils gâchent ma vie...

P.-S. — Je m'excuse de ne pas vous donner mon nom; j'habite un petit patelin où votre revue est connue et lue, alors je tiens à garder l'incognito.

Réponse. — Nous avons à plusieurs reprises déjà, mademoiselle, parlé des poils et des causes qui les font, soit tomber (calvitie, pelade...), soit pousser en excès. Dans l'un comme dans l'autre de ces extrêmes, la cause est dans un trouble de fonctionnement des glandes : glandes ouvertes ou glandes closes, auquel s'ajoute souvent un trouble nerveux.

Dans la calvitie, insuffisance ou mauvaise qualité des sécrétions émises par les glandes nourricières des poils, et hyperfonctionnement testiculaire; dans la pelade, perturbation dans la répartition des énergies nerveuses du sympathique qui assurent l'harmonie de la croissance cellulaire.

Dans les excès de développement pileux : insuffisance dans le fonctionnement du foie (c'est le cas de l'hypertrichose des bilieux au teint verdâtre; celle-ci se caractérise surtout par une surabondance de cheveux, par une surabondance de barbe et moustache, par une surabondance de poils au thorax, au dos).

Enfin, trouble thyroïdien; on dit dys-thyroidie. L'hypertrichose d'origine thyroïdienne — la vôtre, certainement, mademoiselle — siège surtout au pubis et tout autour de celui-ci (au ventre, aux cuisses et aussi aux jambes). Cet état va souvent de pair avec un état grasseux des hanches, fesses, cuisses, jambes, et avec de l'œdème des chevilles.

Quand on est atteint de ce trouble qu'est l'hypertrichose, il convient de se tenir à l'écart des méthodes qui préconisent des traitements locaux (traitements électriques, épilatoires). Il convient, également, de fuir les produits d'officine à réclame tapageuse.

L'électrolyse — qui est encore employée par quelques spécialistes — coûte excessivement cher, puisqu'elle attaque les poils un par un. En outre, nous avons toujours constaté que, si elle tue un poil, elle stimule la pousse de ceux d'à côté.

Les épilatoires sont tous dangereux. Le seul que nous autorisons, c'est le rasoir. Il ne hâte la pousse qu'au minimum.

Le vrai traitement des hypertrichoses, c'est le traitement général.

Par une vie plus saine, on améliore assez vite les équilibres glandulaires. L'insuffisance hépatique diminue, la thyroïde se répare. Nous avons vu souvent, chez nos naturalistes, les poils en excès de cause thyroïdienne s'atrophier, pâlir et tomber à mesure que la santé générale s'améliorait.

Cure alimentaire, cure musculaire, cure aéro-solaire s'imposent.

La cure alimentaire comportera notre régime pour troubles moyens, avec viande quatre ou cinq fois par semaine seulement, à midi, et bien doté en vitamines, en crudités, en fruits très mûrs.

La cure musculaire sera générale : marche d'une ou deux heures par jour, gymnastique chaque matin, frictions. Dans le cas d'adipose générale ou fessière, massages, frictions pour que se reconstruise une forme corporelle normale.

Cure aéro-solaire sous forme de bains d'air et de soleil en nudité totale.

Nous sommes formellement opposés à l'emploi de produits thyroïdiens.

Ne vous frappez pas, mademoiselle, soignez-vous et ne continuez pas à croire que vous ne pouvez pas vous marier.

■ ■ ■

LE CURETAGE DE L'UTÉRUS NOUS APPARAÎT COMME ÉTANT UNE MAUVAISE OPÉRATION. LE MASSAGE GYNÉCOLOGIQUE, NOUS LE RÉPÉTONS DEPUIS VINGT ANS, DONNE DES RÉSULTATS TRÈS SUPÉRIEURS.

DEMANDE. — Par votre très aimable lettre du 4 courant, vous m'avez demandé de vous tenir au courant de l'état de ma chère malade, Mme Qua..., que vous avez soignée à l'Institut Naturaliste en décembre dernier.

L'état de la malade a brusquement pris un cours assez grave, puisque ce matin il a été procédé à un curetage après une hémorragie qui s'est produite lundi soir. Elle a été endormie. Injection de sérum. Température ce soir : 40° 4.

J'ai pu la voir quelques minutes ce soir à 6 heures. Elle m'a paru un peu mieux.

Que pensez-vous ?

Je dois vous dire qu'à son dernier accouchement elle avait fait de la rétention placentaire et qu'à Bretonneau le Dr B... avait jugé utile de procéder à un abès de fixation.

Ne pourriez-vous aller la voir ? Elle a une telle confiance en vous que peut-être votre visite aurait un effet heureux.

Je m'excuse de vous demander ceci. Je ne crois pas aux miracles, mais parfois une présence, un mot, peuvent agir de telle manière qu'un malade reprend courage et la guérison se précipite.

Faites ce que vous pourrez, cher docteur, et croyez...

Réponse. — Cher monsieur. Nous ne sommes pas du tout partisans du curetage de l'utérus, parce que nous avons toujours constaté que le bien que la curette peut faire, la main expérimentée du masseur-gynécologue peut le faire; quant au mal que fait toujours la curette, la main ne peut le réaliser.

La curette extirpe tout ce qui salit l'utérus, tout ce qui fait saigner, ce qui infecte, mais la main du masseur en fait autant : elle fait sortir la muqueuse détériorée, les microbes; on extirpe même des polypes par le massage, en y mettant le temps qu'il faut. Nous reprochons au curetage d'arracher la muqueuse saine, et, en ce faisant, d'ouvrir une porte aux microbes. Jamais le massage ne produit cet inconvénient.

Contre l'hémorragie utérine, le massage est, lui-même, très efficace; il n'est même pas toujours utile de le faire intérieurement. Habituellement, l'organe obéit, se contracte quand on fait vibrer l'utérus à travers la paroi abdominale.

Enfin, il y a un moyen formidable contre l'hémorragie utérine, c'est la cure mentale.

L'utérus, organe musculaire, obéit admirablement aux ordres de contraction que lui impose l'esprit. Quand la femme qui saigne reçoit du médecin spécialisé l'ordre que l'utérus se serre pour étrangler le vaisseau qui saigne, l'organe obéit toujours; en tout cas, c'est ce que nous avons toujours constaté personnellement depuis vingt ans.

Autrement dit, nous estimons que vous avez eu tort de laisser cureter l'utérus de votre épouse.

Ramenez-nous la patiente au plus vite.

FAUT-IL VACCINER CONTRE LA DIPHTÉRIE LES ENFANTS SUJETS AUX ANGINES ?

DEMANDE. — Mme Gau..., à Menton. — Abonnée à votre estimé journal, je voudrais avoir de vous un conseil au sujet de mes deux enfants, âgés l'un de neuf ans et demi et l'autre de bientôt onze ans, tous deux très délicats.

Élevés trop douillettement (cache-col en hiver, appartement peut-être trop chauffé), ils s'enrhumaient constamment à Calais, et s'enrhument encore à Menton, que nous sommes venus habiter pour leur santé.

L'aîné, qui a la gorge particulièrement sensible, vient d'avoir un commencement d'angine.

Le docteur qui les soigne me conseille de leur inoculer le sérum antidiphtérique. Ayant entendu dire que cette vaccination est douloureuse et a parfois des réactions violentes, je vous serais bien obligée de me donner votre avis à ce sujet, soit à la « Page du Malade », soit directement.

Réponse. — L'orientation naturaliste que vous avez acquise doit, chère madame, vous permettre de diriger vos enfants dans une voie saine, et par conséquent de les débarrasser progressivement de la totalité des malaises qui, selon votre expression, font d'eux des délicats.

Puisque vous vous rendez compte qu'ils ont été élevés trop douillettement, qu'ils ont vécu en appartement surchauffé, le moment est venu de les amener progressivement à une vie plus rustique, plus campagnarde. Le programme d'endurcissement doit mettre à sa base un retour à une alimentation plus simple, plus végétale et fructarienne et plus crue. Vous ne me dites rien de ce programme, mais j'ai des raisons de supposer que vous ne l'avez pas toujours appliqué tel que nous le conseillons. On peut dire que dans la totalité des cas, les enfants « mis dans du coton », calfeutrés et surchauffés, sont, en plus, suralimentés et trop pourvus en viande.

La prédisposition aux affections de gorge (angines, pharyngites, rhumes...) a toujours pour cause fondamentale l'arthritisme, et celui-ci est causé et entretenu par la sédentarité sous toutes ses formes doublée de suralimentation, habituellement carnée.

Si nous avons raison, autrement dit si l'arthritisme pharyngé de vos enfants reconnaît pour cause l'erreur d'hygiène, un moyen s'impose : l'hygiène mieux comprise. Celle-ci comprendra :

a) Hygiène alimentaire d'abord. Faites évoluer vos enfants vers le régime pour troubles moyens de notre livre « La Cure Naturaliste » (tome I), avec viande trois à quatre fois par semaine seulement. Veillez à ne pas suralimenter. La dose alimentaire minima qui assure une normale croissance est la bonne. Vitaminez le régime avec vitamines A et B (fruits avec leur peau, blé germé, levure de bière), vitamine C (huile d'olive non filtrée) ;

b) Culture physique tous les matins en nudité totale, fenêtre plus ou moins ouverte (à Menton, actuellement, on peut ouvrir largement, ou totalement). Après la culture physique, friction manuelle sur tout le corps (sans alcool) ;

c) Entraînement héliomarin : bains de soleil (progressifs, courts d'abord, sans jamais brûler la peau) et bains de mer, d'abord très courts puisque la saison commence à peine; tant que l'arthritisme ne sera pas guéri, les bains de mer devront rester courts, car les arthritiques (pas seulement les enfants d'ailleurs, mais aussi les adultes) réagissent mal d'ordinaire à l'eau froide ;

d) Marche quotidienne et jeux surveillés.

Avec tout cela, inutile d'employer le sérum antidiphtérique, ou alors, il faudrait qu'une épidémie de diphtérie survint avant que vos enfants eussent acquis la résistance désirable.

LA PAGE DE LA FEMME

Vos enfants Vos corps

LA CURE DE SOLEIL DE BÉBÉ

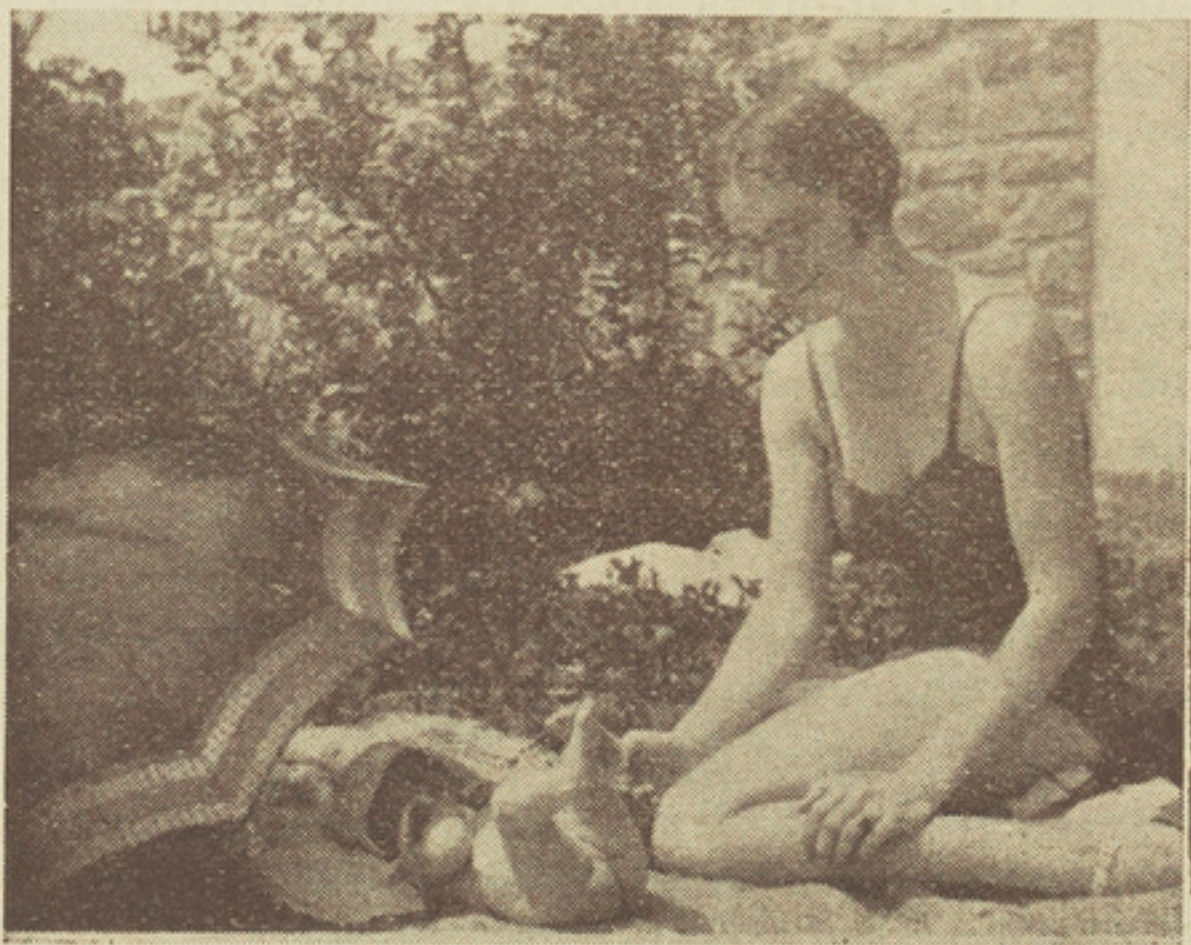
L'ENSOLEILLEMENT du bébé peut être une excellente méthode, mais à la condition que le médecin naturiste ait précisé la technique à employer.

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

N'exposez les nourrissons nus au soleil qu'avec une prudence extrême, et pendant de courts instants.

Quand l'enfant marche, on peut commencer à le mettre au soleil d'une façon plus systématique.

Vers dix-huit à dix-neuf mois, on peut entreprendre sérieusement l'entraînement

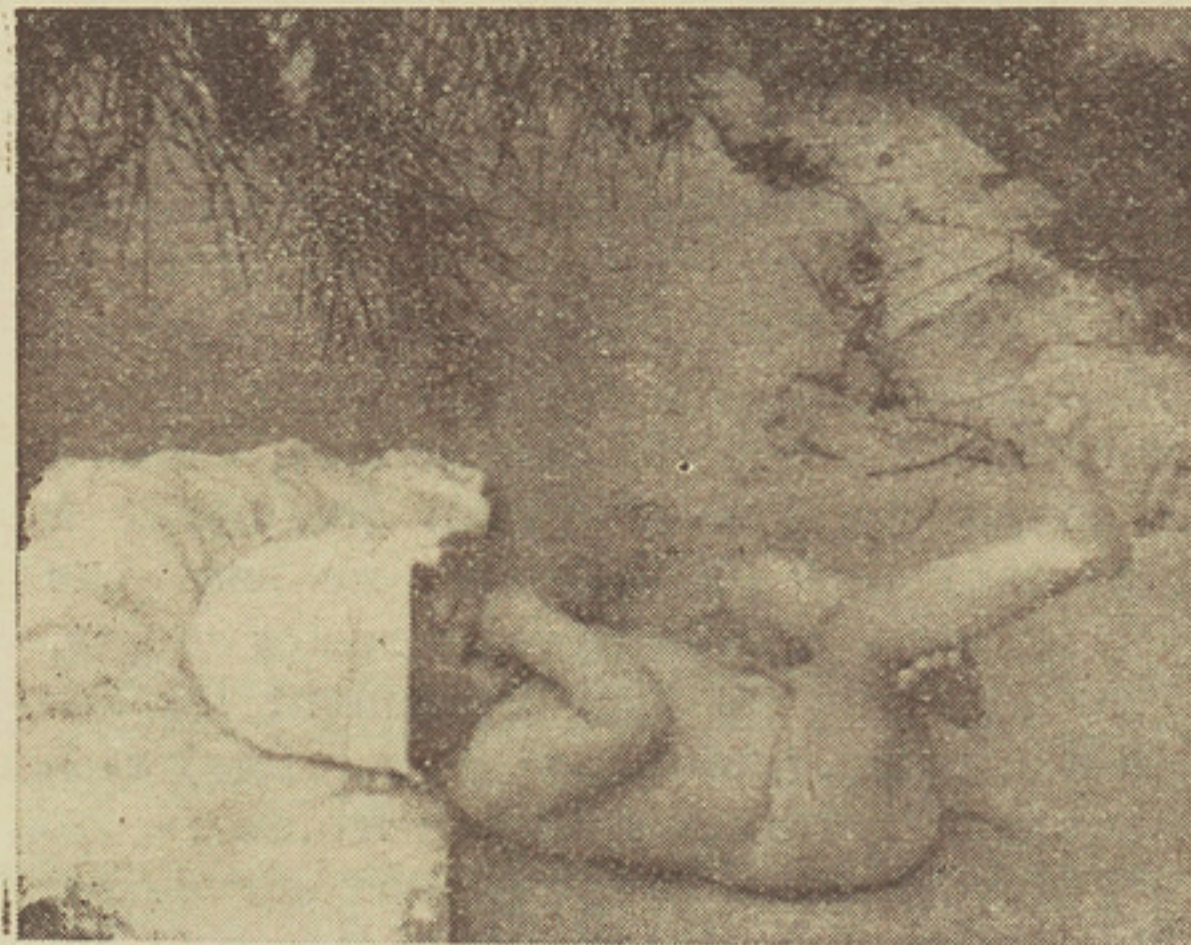


Une maman naturiste expose son bébé au soleil, pendant quelques courts instants. Cette pratique ne peut être réalisée qu'avec une extrême prudence, et sous climat favorable.

héliothérapie, mais on ne se départira pas d'une grande prudence.

Chez quelques petits nerveux, très excitable, il vaut parfois mieux attendre trois ans. Chez certains bambins arthritiques, névrosés et épuisables, il conviendrait même d'attendre quatre et cinq ans.

On sera toujours prudent lors des premières séances d'insolation, et on déshabillera avec méthode les tout petits enfants.



Le nourrisson a droit à une dose quotidienne de nudité dans l'air pur. Cela ne veut pas dire — est-il utile de le préciser — qu'il faille jeter l'enfant à tous les vents...



Il faut cultiver le besoin de mouvement qui est naturel chez l'enfant. En s'y prenant bien, on arrive à faire exécuter au nourrisson de véritables séances de culture physique.

On choisira un endroit bien abrité du vent (balcon, terrasse, coin de jardin entre taillis, espace délimité par des toiles en plein air), pour donner le bain de soleil.

Les jours de grand vent frais, l'insolation se fera dans la chambre, fenêtre ouverte.

L'enfant devra toujours pouvoir se retirer à l'ombre.

En tout cas, on le surveillera toujours avec soin, et on se tiendra prêt à le recouvrir, s'il survenait un coup de vent ou si le soleil se cachait. Une brise tiède est bien tolérée ; elle tempère même l'ardeur du soleil. Un vent un peu frais exige qu'on couvre l'enfant avec une couverture tenue prête à dessein.

Les bains de soleil seront donnés d'une façon lentement progressive, en commençant par l'exposition des extrémités (bras et jambes) au cours des premières séances, de façon à obtenir la pigmentation et l'acoutumance progressives, et à éviter les coups de soleil et les fatigues de réaction excessive.

Le contrôle de la pigmentation est le meilleur moyen de régler les étapes de l'insolation. Les enfants qui se pigmentent le plus sont d'ordinaire ceux qui assimilent le mieux l'énergie solaire. Toutefois, les enfants blonds guérissent bien au soleil, et ils se pigmentent beaucoup moins vite que les bruns.

A toutes les étapes de la cure, les enfants auront les pieds nus (avec ou sans sandales très ajourées), et la tête couverte du chapeau de toile ou de paille.

La durée des expositions ne peut être réglée d'une façon mathématique. D'une façon générale, les premières séances seront très courtes, de 3 à 10 minutes, deux fois par jour, vers deux ans ; de 5 à 15 minutes au-dessus de deux ans.

Les meilleures heures pour le bain solaire sont le matin, de 9 heures à 10 heures et demie, et le soir, de 2 heures à 4 heures.

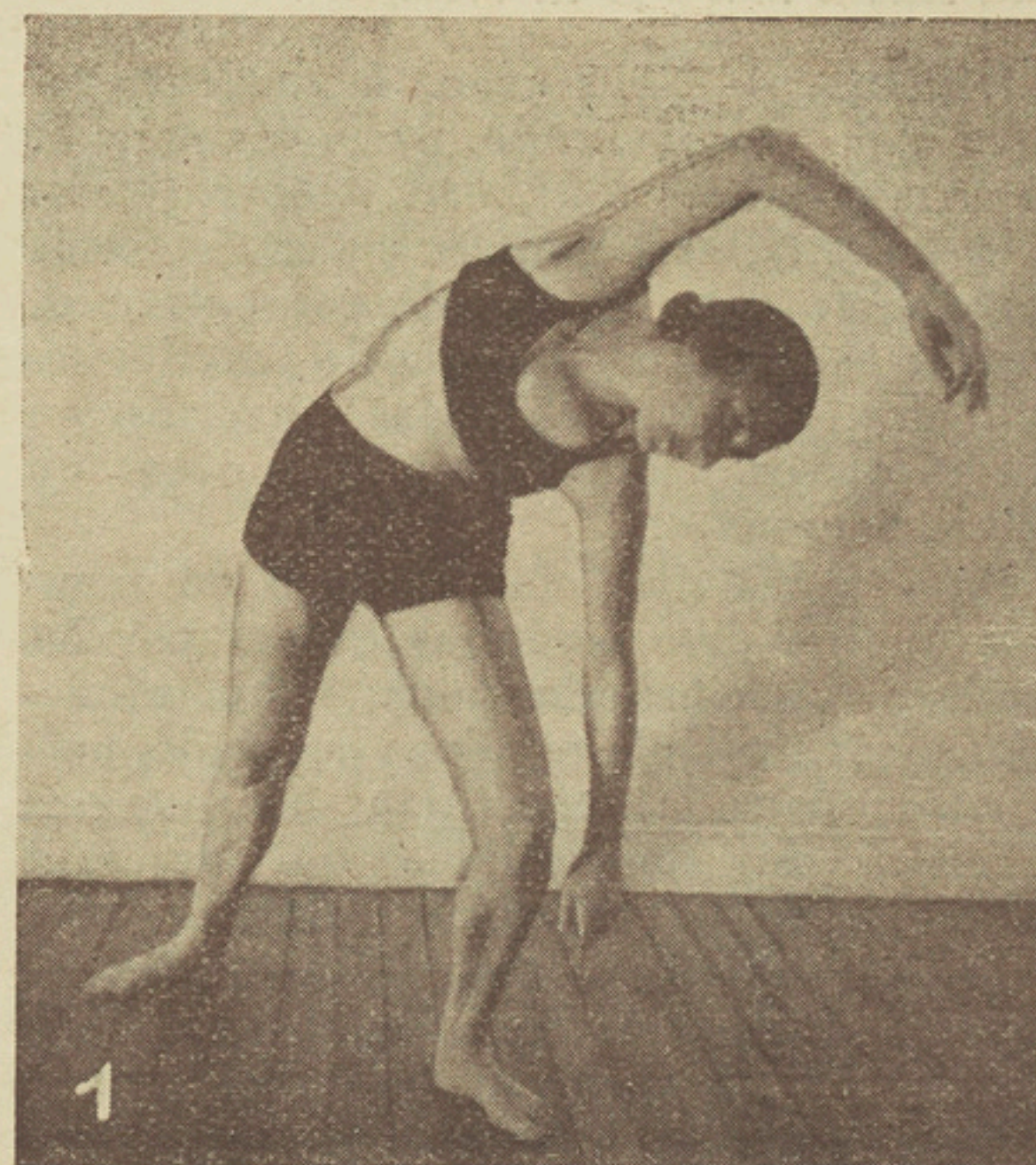
Point capital : le bain sera pris, autant que possible, en mouvement.

L'enfant marchera ou jouera comme il lui plaira ; de la sorte, il exposera tour à tour les diverses surfaces de son corps.

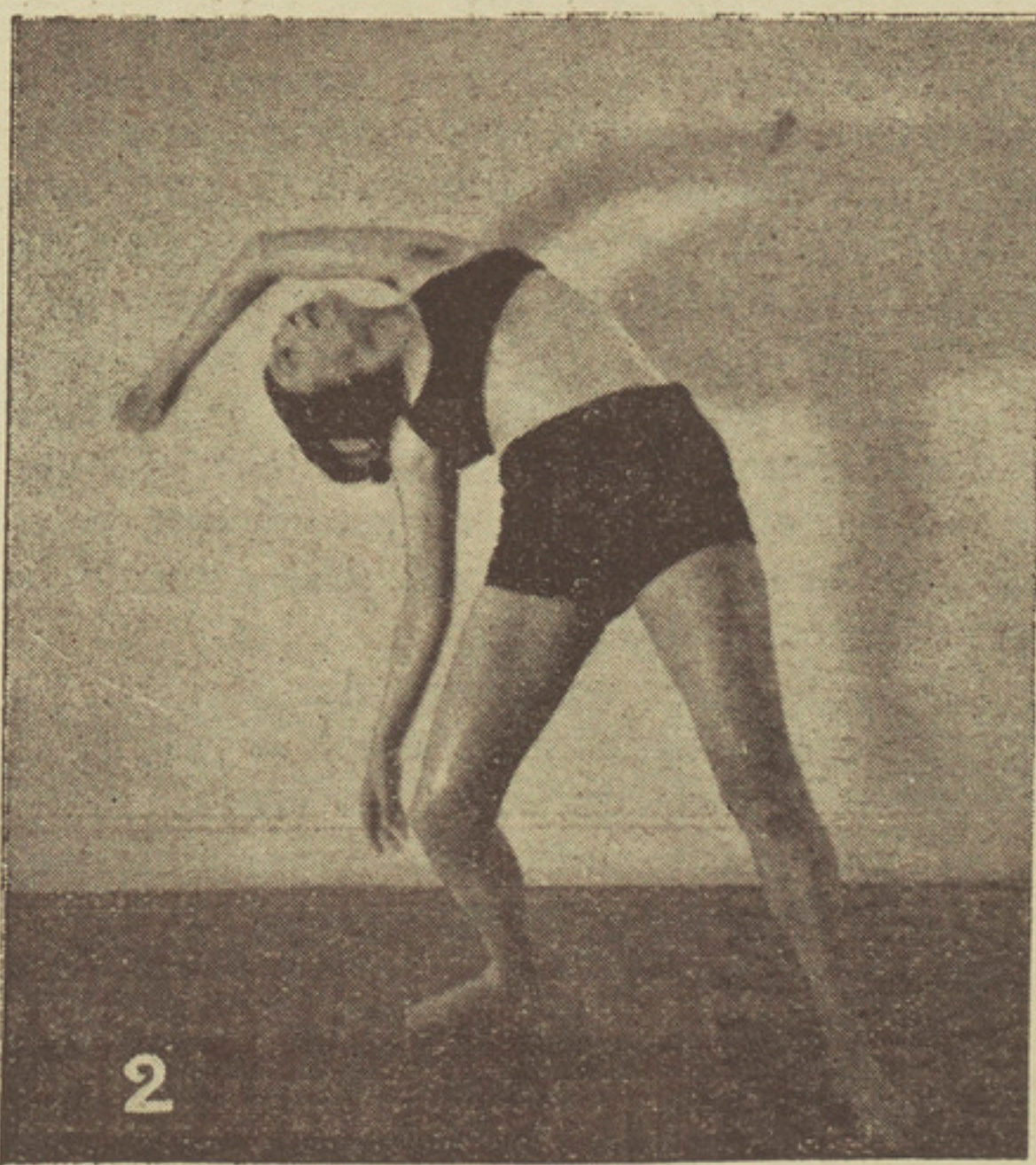
Il faut, d'ordinaire, trois à quatre semaines pour obtenir la pigmentation totale ; quand elle est obtenue, les enfants peuvent rester nus au soleil une à deux heures par jour. Il faut les laisser se retirer à l'ombre

TAILLE FINE CUISSES MUSCLÉES

Continuant notre série d'exercices destinés à affiner et à muscler la silhouette de la femme, étudions aujourd'hui un mouvement de gymnastique capable de faire travailler efficacement les muscles de la taille et des cuisses. Nous pensons que vous avez fidèlement suivi les leçons données ici même depuis plus d'un an ; le moment nous semble donc venu de vous proposer des exercices un peu plus difficiles. C'est le cas de celui-ci, qui demande un certain entraînement préalable.



Mais vous n'êtes plus une débutante en gymnastique, n'est-ce pas ? La difficulté, dès lors, ne sera nullement insurmontable... — Position de départ : Debout, jambe gauche avancée en biais, bras levés verticalement. Mouvement : Inclinez le buste vers la jambe gauche en fléchissant le genou gauche ; les bras, souples, suivent le mouvement du buste (photo 1). Redressez-vous lentement jusqu'à la position de départ, puis inclinez le buste vers la jambe droite en fléchissant le genou droit ; les bras, là encore, suivent le mouvement du buste (photo 2). — Exécutez le mouvement une dizaine de fois de cette manière, puis une dizaine de fois en avançant, en biais, non plus la jambe gauche, mais la jambe droite.



(Photos Naturisme, commentées par M^{me} Karla Zerner.)

chaque fois qu'ils en manifestent le désir, et guetter le moment où ils paraîtraient incommodés (arrêt du jeu, forte sueur, rougeur accentuée) pour les rhabiller plus ou moins.

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 fr.

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

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

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

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

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

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

VENTES

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.

CEDE BAIL maison forestière, air salubre, pins, 50 km. Paris. Ecrire : Boîte Postale 82, Paris (5^e).

Faites du naturisme sur votre yacht. Achetez voilier à mot. auxiliaire, long. 9 m., larg., 2 m. 90, tirant d'eau 1 m. 30, poste 2 cabines, 4 couchettes, bon bateau mer et rivière. Prix : 16.000 francs. Visible Méditerranée. Clément, 13, rue Juliette-Lambert, Paris (17^e).

A L'ILE DU LEVANT
quelques beaux terrains à vendre à prix avantageux.
Agence Pestiaux, Ile du Levant (Var).

VAR. A céder, urgent, cause départ, gentille camp., 1 hect. terre, forêt, chalet neuf, cave, puits, source, vue merveilleuse, solitude, conv. natur. intégr. 16.000 fr. avec install. Quartier Anduès Camp., La Grotte, Cuers.

TAHITI. Propr. 5.600 mq bord mer à montagne, arbres fruit., source et canal., av. maison 2 gr. pièces, 2 vérandas et dépend. 50.000 fr. Naturisme, n° 927.

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

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

LOCATIONS

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

Loue à nat. b. él. jol. ch. m. dr. cuis. gaz, él. jard. vue mer, coll. pr. bois pins, prix très modérés. Eté-hiver. Ecrire : Douville, Ermitage, Golfe-Juan (Alpes-Marit.).

MARIAGES

M^r 38 ans, fonctionn., célibat., épouserait demoiselle assez grande, robuste. Ecr. : J. L., Naturisme, n° 929.

J. F. 29 ans, masseuse Belgique, jolie, grande, brune, sportive, naturiste, idées d'extrême-gauche, corresp. vue mariage avec j. h., n'importe quelle région. Nat., 930.

INDUSTRIEL, trentaine, désire rencontrer, vue mariage, jolie jeune fille, douce, affectueuse, très sérieuse, susceptible collaboration. Ecrire à Naturisme, n° 932.

Cél. 35 a., prof. lyc. lointain, gd. br., symp., sport., aim. voy., dés. conn., vue mar., jol. j. fil., 28 a. max., gde svelte, aff., inst., sit. goûts en rapp. Naturisme, n° 937.

PARIS. J. f. célib., fonct., 39 a., natur., phys. agréab., santé, sér., cœur, éduc., dés. conn., vue mar., fonct., préf. 35 à 48 a., natur., moyen ou grand préf., ayant tr. b. santé, excel. éduc., sér., cult., bon. Natur., 939.

Monsieur 37 a., bien, libre-pens., dés. conn., vue mariage, dame âge approch., instr., b. éduc., préfér. ay. occup., plutôt gde, brune, sportive. Ne répondra qu'à lettres accomp. photo, qui sera retour. Natur., n° 940.

Existe-t-il j. fille désirant vrai bonheur et harmonie, pr répondre, en vue d'union idéale, à j. h. nat. 23 a., sérieux, désintéressé, b. phys., sain, gai, énerg., sentiment élevé, b. sit., métier stable d'avenir. Nat., n° 944.

OFFRES D'EMPLOIS

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

DEMANDES D'EMPLOIS

JEUNE MÉNAGE naturiste, bonne éducation, référ. 1^{er} ordre, recherche place de conf., accept. gérance ou tout autre emploi, peut fournir cautionn. Naturisme, n° 938.

GROUPEMENTS NATURISTES

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

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).

SOCIÉTÉ VÉGÉTARIENNE DE FRANCE. — Dîner-réunion mensuel amical des membres ou sympathisants qui seront les bienvenus, le 1^{er} vendredi du mois, à 19 h. 30, à partir du 5 juin. Restaurant Végétarien « RENOVA », 39, rue Dauphine, Paris (6^e). — Prix-fixe : 6 fr. 50, 5 francs et à la carte.

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.

CENTRE NATURISTE ET GYMNIQUE DE NORMANDIE, Boîte Postale 297, Rouen. Parc 7 hectares ouvert toute l'année. Nudisme et semi-nudisme. 2 baskets, volley, push, agrès, douches, culture physique, — camping, abri pour campeurs, bibliothèque, etc. —

Bordeaux. Pour sort. vélo, cherché j. f. nat. 18-24 a., préf. brune et mince. Roly, Photo-Club, 46, All. Tourny.

Catholique apprenti natur., 47 ans, désire connaître natur. expérimentés Paris ou banlieue nord. Nat., 928.

JEUNE MÉNAGE TUNIS désire connaître Tunisiens et docteur naturiste. Natur., n° 931.

PARIS. — Deux jeunes gens, ayant auto, canoë, mat. camping, dés. conn. jeunes filles 20-28 a., dist., sport., pour sorties week-ends, camping. Naturisme, n° 933.

J. H. 30 a., aim. sport et vie nat., poss. canoë bipl. et mat. camp., dés. conn., pr camp. nautique, j. f. sport., simple, tail. moy., m. idéal, suscept. f. crois. vac. l m. env. Nat., 934.

Naturistes de l'Ariège, réunissons-nous pour la création d'un foyer naturiste régional. Natur., n° 935.

PARIS. J'aimerais connaître, pr week-ends, vacances et sorties diverses, compagne agréable, sportive et cultivée, et qui serait heureuse connaître jeune homme 30 ans, parfaite compagnie et ayant auto. Naturisme, n° 936.

Juillet, Côte d'Azur : j. ménage naturiste passant vacances dans une grande villa près plage sable et centre natur. recherche j. ménage ou adeptes natur. pr passer vac. en commun. Boîte post. 2, La Condamine, Monaco.

PARIS. — Naturiste 28 ans, poss. kayak, cherche coéquipière sportive pour sorties, camping. Natur., n° 941.

PARIS. — J. h. 23 ans, situation modeste, voudrait rencontrer j. f. idéal naturiste, âge correspondant, pour sorties. Pas sérieux s'abstenir. Ecr. Naturisme, n° 942.

NATURISTE 28 ans, poss. canoë et matériel camping, cherche j. g. et j. f. nat. sport. symp. pour camping canoë du samedi mat. au dim. soir. Naturisme, n° 943.

ALIMENTATION NATURISTE

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

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

« **Virgolive** » HUILE VIERGE D'OLIVES
- Echantillon gratuit -
Lazare Paret, 16, rue Saint-Lazare, Marseille.

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

ETABLISSEMENTS NATURISTES

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

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

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

Traitem. naturiste des maladies de l'œil.

Suppression des lunettes. Institut de Rééducation de la Vue, Heiden (Appenzell) Suisse, à 12 h. de Paris. Alt. 810 m. Piscine. Directr. Mlle de Fellenberg.

PENSIONS NATURISTES

VACANCES pr enfants 5-12 ans. FOYER DES AMIS DE L'ETOILE, Seine-et-Oise. Notice et renseignements. Ecr. t.p.r. : B. Stockmann, secrét. générale, 117, r. du Temple, Paris.

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.

ERMITAGE HÉLIOS. Le Mûrier, par Grenoble (Isère).

Dans site splend., le CENTRE NATURALIEN offre vacances actives, riches d'expér. pratiques (cures, self-product., etc.). Rens. contre timbre : Verdier, Echenevex (Ain).

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

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

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

Maison de repos en pleine campagne, tt confort, jard., rég. cuis. soign. A partir de 20 fr. Mme Job, Château de Latour-Douzals, par Lautrec (Tarn). Tél. 1 Vénès.

Cent. natur. de Bascon, près Château-Thierry. Pens. et 1/2 pens., rég. végétalien, 15 fr. p. j. Réd. sur durée. Bois, excurs. Dem. typo, menus, cordon., etc. p. const. gpe artis.

CAMP SUARD. Ecr. La Bergeronnette, La Napoule (A.-M.).

Famil. natur. prend enf. tte l'année. Soins dévoués. Alim. rationnelle. Destoppelère, Sous-Bois, Herblay (S.-et-O.).

Cap d'Antibes. Centre naturiste, chambres, pension dep. 18 fr. par jour. Villa Jabotte, La Salis, Antibes (A.-M.).

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

« La Gabelle », Guerreville-Beauvallon. La mer, les pins. Pension complète : en dortoir, 20 fr. ; en chambre, 25-30 fr. Rég. goût client. Entre Ste-Maxime et St-Tropez.

Famille natur. prend enfants : cult. phys., instruction gd air, excursions, bains de mer. M^r Vert, Velaux, B.-du-R.

HOME D'ENFANTS 6 à 13 ans. La Bergeronnette, La Napoule (A.-M.). PLACES (mer-rivière). Forêt. Mont.

Cherchons pension végétarienne ou demi-végétarienne à la campagne. Hanart, 14, rue Général-Niox, Paris-16^e.

DIVERS

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

Naturiste PHOTOGRAPHE VOUS OFFRE ses pellicules en 28^o à 6 francs en 4x6, 6 fr. 75 en 6x9, 7 fr. 80 en 7x11, et des 26^o 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 Naturisme du 15-5.

L'ENSEIGNEMENT NATURALIEN pour Réforme prat. de la Vie individ. constitue un progr. nouveau qui vous intéresse certainem. Not. 1 fr. Verdier, Echenevex, Ain.

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).

COMPTOIR NATURISTE

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



au blé intégral
germé, malté

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

« **RENOVA** »
La meilleur marché
des sandales solides
et élégantes.

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

SIX MODÈLES DIFFÉRENTS
TOUT CUIR - RÉGLABLES,
RESSEMBLABLES.

Fabrication sur
mesures d'après le pourtour du pied.

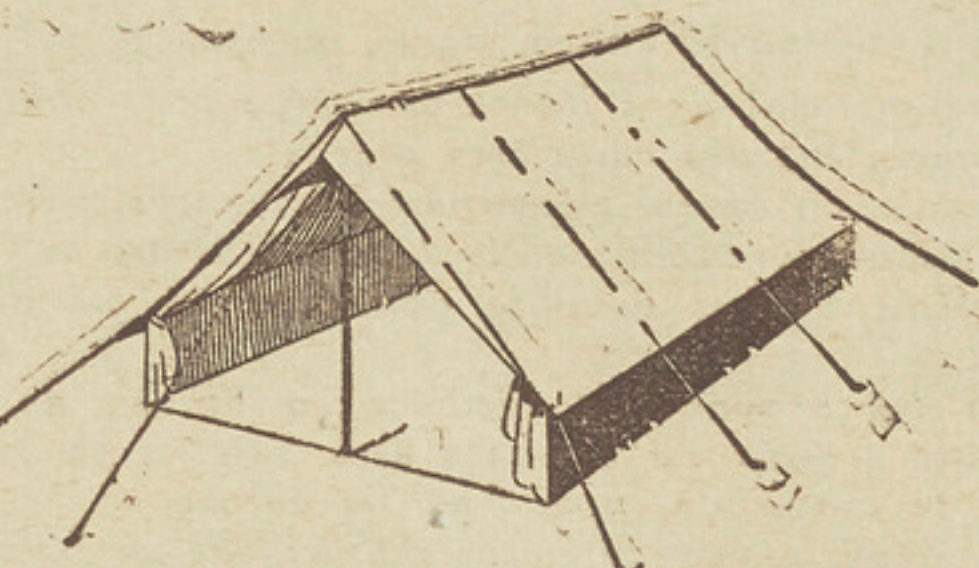


TOUT CE QUI CONCERNE LE CAMPING
Canadienne tissu
kaki spécial imper-
méable.

Toit débordant
tout autour.

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

ÉCHANTILLON DE TISSU
GRATUIT



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

DEMANDEZ LES NOTICES SPÉCIALES

Pour les naturistes de Villennes

HORAIRE DES TRAINS

(Service d'été au 15 mai 1936)

Départ St-Lazare	Arrivée Villennes	Départ Villennes	Arrivée St-Lazare
4 10	5 15	4 15	5 7
S 5 43	6 45	S 5 14	5 58
D 6 13	6 45	S 6 10	6 44
7 10	7 51	D 6 14	7
8 30	9 2	S 6 56	7 29
9 30	10 2	D 6 56	7 38
D 9 43	10 12	S 7 25	7 59
10 30	11 2	S 7 55	8 29
11 30	12 2	D 7 55	8 35
12 5	12 44	8 16	8 47
12 30	13 2	8 56	9 29
13 30	14 2	9 56	10 29
D 14 10	14 42	10 56	11 29
14 30	15 2	11 56	12 29
15 30	16 2	12 56	13 29
16 30	17 2	13 33	14 3
17 30	18 2	13 56	14 29
S 18	18 32	14 56	15 29
18 30	19 2	15 56	16 29
S 18 55	19 27	16 56	17 29
s.S 19 17	19 50	17 56	18 29
20 8	20 41	D 18 36	19 15
D 21 24	22 7	18 56	19 29
23	23 44	D 19 50	20 28
0 37	1 21	D 20 23	20 56
		S 20 26	21 6
		D 20 42	21 17
		D 21 23	22
		21 56	22 30

Abréviations. — D. Dimanches et fêtes seulement;
S. Semaine seulement; s. S. Sauf samedis non fériés.



TOUS PRODUITS

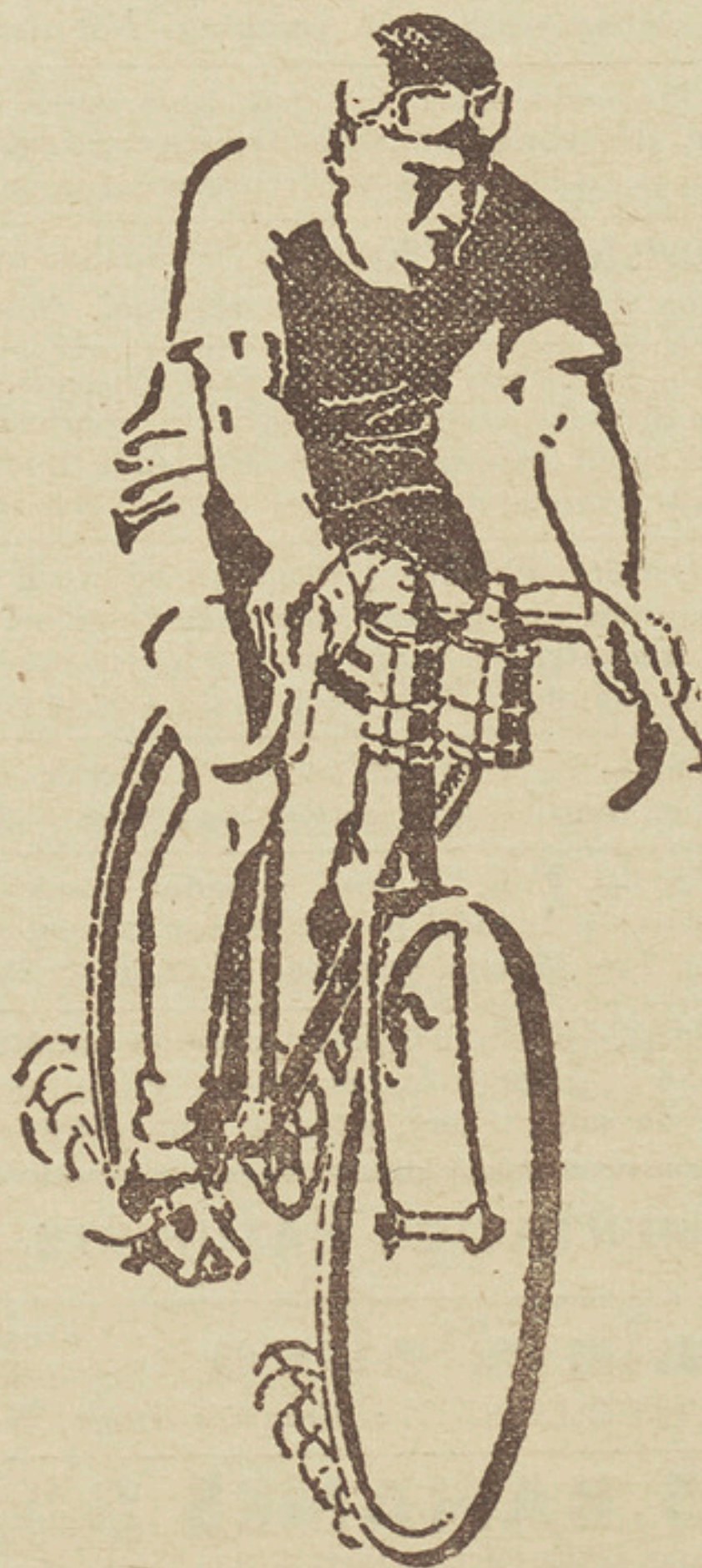
D'ALIMENTATION NATURISTE ET VÉGÉTARIENNE

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

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

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

La tête, les jambes... et le cœur!



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

Le Café SANKA,
sans caféine n'altère
en rien l'état du cœur
du sportif et lui per-
met de récupérer
ses forces dans le
sommeil le plus ré-
posant.

Café SANKA
sans caféine
Boulogne - Paris

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

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 bruniissant

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 « Rege-
nex », 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).

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 Méry.

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

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.

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.

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.

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. Vingtième 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.

La Gymnastique amusante pour l'enfant, 1 volume à 10 francs.

Deuxième édition. Vingtième mille.

Comment on amuse l'enfant, tout en lui faisant exécuter sa gymnastique matinale.

Avec ce livre, la gymnastique devient un jeu très apprécié du bambin le plus récalcitrant.

Port en sus : France, 1 fr. ; Etranger, 1 fr. 75.

A l'« Ile des Naturistes », ou la Santé par la Vie Saine, 1 vol. à 8 fr.

Bel ouvrage de 144 pages, abondamment illustré, résumant les grands principes du Naturisme et donnant des détails inédits sur la grande réalisation des docteurs Durville : l'Ile des Naturistes.

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

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

Bulletin d'abonnement à NATURISME

A adresser 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16°)
(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.

LE FOURNISSEUR DES NATURISTES

J. MICHOU

TAILLEUR-CHEMISIER

50, boulevard St-Germain, Paris-5°

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

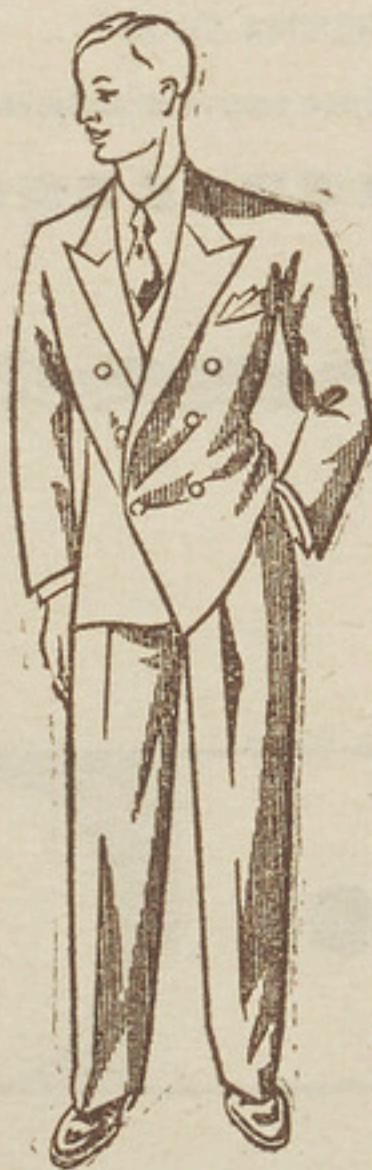
Costumes sur mesures : dames et messieurs, dep... 350 fr.
Culotte kniker dep. 95 fr.
Pantalon flanelle » 95 fr.
Jupe-culotte dep... 125 fr.
Vêtements de repos (nouveau modèle) depuis ... 65 fr.

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

— Slips et cache-seins —

La chemise ajustée est particulièrement recommandée

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



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

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°), ou à l'Agence Officielle des Arbousiers, à l'Ile du Levant.

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

A VENDRE

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

2° 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° A mi-chemin de la Perspective
VILLA
neuve, 5 pièces, gros œuvre terminé, aménagements et peintures à la charge de l'acquéreur, avec
beau terrain
de 3.000 mètres pouvant être divisé

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

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 Cimarosa, 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 (D^r Roudié, Officier de la Légion d'Honneur). — SERVICE DE RADIOLOGIE ET DE PHYSIOLOGIE (Ingénieur radiologue Heyd). — SERVICE DE MASSOTHÉRAPIE (D^{rs} Durville). — SERVICE D'OTO-RHINO-LARYNGOLOGIE ET DE RÉFLEXOTHÉRAPIE ENDONASALE (D^r Alfred Juin). — SERVICE DE STOMATOLOGIE ET DE PROTHÈSE DENTAIRE (Moreau-Bonnetain, 68, avenue Bosquet, Paris-7^e).

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

STRICTEMENT SUR RENDEZ-VOUS

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



Massage contre les affections rhumatismales, à l'Institut Naturiste.

(Photo « Naturisme ».)

madolin

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

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

LES MEILLEURS MIELS
AUX MEILLEURS PRIX

RUCHERS
SÉLECTIONNÉS

MAISONS DE VENTE
A PARIS :

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

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

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

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

DEMANDEZ LES CATALOGUES ET TOUTES DOCUMENTATIONS