

Naturisme : le grand magazine de culture humaine

I. Naturisme : le grand magazine de culture humaine. 1936-07-01.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

LIRE DANS CE NUMÉRO UN REPORTAGE DE RENÉ-JEAN MAXY :

« M. LÉO LAGRANGE NOUS DIT... »

NATURISME

LE GRAND MAGAZINE DE CULTURE HUMAINE

En pages 2 et 3 :

HYGIÈNE DE LA TÊTE
ET DU COU

par le Dr Gaston DURVILLE

En pages 4 et 5 :

NATURISME ET
PHOTOGRAPHIE

par Pierre AUDEBERT

2 FRANCS

14^e ANNÉE

N° 376

1^{er} JUILLET

1936

Ph. Thérèse Le Prat, Paris.



← AU COURS DE L'ENTRETIEN QU'IL A BIEN VOULU ACCORDER A NOTRE COLLABORATEUR, M. LÉO LAGRANGE, APRÈS AVOIR RECONNU L'UTILITÉ DU MOUVEMENT NATURISTE, A EXPOSÉ LES GRANDES LIGNES DE SON PROGRAMME. « JE COMPTE SURTOUT, DIT-IL NOTAMMENT, SUR LE CONCOURS DE LA JEUNESSE ELLE-MÊME POUR CRÉER AVEC ELLE LES INSTRUMENTS DE SA FORCE, DE SA SANTÉ ET DE SA JOIE. POUR UNE JEUNESSE SAINTE, POUR UNE FRANCE HEUREUSE, TELLE SERA LA RÉGLE DE MON ACTION. »

M. LÉO LAGRANGE, député du Nord, sous-secrétaire d'Etat aux Sports et Loisirs.

HYGIÈNE DE LA TÊTE ET DU COU

LA tête comprend deux parties : le crâne et la face.

Hygiène du cuir chevelu. — A la région crânienne, la préoccupation la plus fréquente concerne la chute des cheveux.

La calvitie frappe surtout les hommes ; il est donc certain qu'elle est liée à la fonction testiculaire. Plusieurs physiologistes admettent que l'affection est due à un excès de fonctionnement génital. Nous pensons qu'il y a du vrai dans cette affirmation. En tout cas, les hommes atteints de déficit sexuel précoce — la pratique de la médecine le démontre — ne sont pas chauves.

Quoi qu'il en soit, nous pensons qu'à l'hypertesticulie (ou hyper-orchidie) s'ajoute, pour créer la calvitie, une insuffisance, acquise ou héréditaire, des glandes qui ont mission de nourrir les cheveux, surtout des glandes sébacées. Ces glandes ont, d'abord, trop fonctionné, à la phase dite de séborrhée grasse — hyperfonctionnement pré-mortel de défense — elles deviennent ensuite incapables de sécréter, et les cheveux, qui ne sont plus nourris, s'atrophient et tombent.

Maladie par arthritisation générale, maladie de civilisation, qui va de pair avec les autres déséquilibres glandulaires, signes de nos usures.

La vie antiphysiologique que nous menons est responsable de la calvitie. Si la femme ne devient pas chauve, sans doute est-ce parce que les ovaires ne sécrètent rien qui puisse tuer les cheveux, et peut-être aussi parce que l'écoulement sanguin menstruel constitue un drainage qui désarthritise l'organisme.

Une existence naturaliste favorise toujours la repousse des cheveux : sagesse alimentaire (1), ensoleillement général rationnel, aération, cessation de tous les surmenages, culture bien comprise des muscles, suppression du port du chapeau.

Le massage crânien énergétique, fait à plusieurs reprises chaque jour, soit avec le bout des doigts, en appuyant très fort, soit, mieux, avec une brosse à poils métalliques espacés les uns des autres et durs, hâte les résultats. Nous disons avec une brosse à poils métalliques espacés : les brosses ordinaires, à poils serrés, ont, en effet, le tort d'enlever les éléments nourriciers sécrétés par les glandes, et indispensables à la vie capillaire ; la brosse à poils espacés, au contraire, respecte ces éléments ; d'autre part, le frottement rude de l'épiderme par la brosse à poils métal-

liques est le point de départ d'un réflexe qui avive notablement la pousse.

L'action psychique, enfin, nous a donné, à nous personnellement, des résultats incontestables, dont on pourrait prendre connaissance dans notre livre La Cure Mentale (2^e édition, p. 196).

C'est un non-sens que de faire fréquemment, sous prétexte d'hygiène capillaire, des lavages du crâne, savonnages, frictions, shampooings alcoolisés... Les alcools ne sont pas plus utiles au système pileux qu'ils ne le sont au foie et, en général, à toute cellule vivante.

Les brosses ordinaires ne sont acceptables que sur des chevelures à vitalité puissante.

La friction à la serviette sèche, faite de loin en loin, suffit d'ordinaire pour enlever l'excédent de corps gras, quand il en existe, et l'élément saleté.

Quand on a savonné la tête, à titre de propreté, il convient, ensuite, de la graisser modérément.

Le produit gras qui nous a toujours donné les meilleurs résultats, tant au point de vue entretien qu'au point de vue repousse, c'est la lanoline : graisse faite pour nourrir le poil du mouton (puisque elle provient de la laine de cet animal), elle contient à coup sûr les produits qui peuvent favoriser la pousse du cheveu humain, et qui peuvent compenser notre insuffisance glandulaire sébacée.

Les hommes à cheveux rares et mourants peuvent se servir presque quotidiennement de ce produit économique et graisser leur crâne tous les soirs. Les autres useront de lui d'autant plus modérément qu'ils possèdent plus de cheveux.

La conception que nous venons d'exposer pour l'entretien des cheveux a heurté, il y a des années, toutes les conceptions qui étaient classiques ; nous sommes heureux de constater que, maintenant, plusieurs des spécialistes qui étaient très opposés à notre thèse et prescrivaient des mixtures médicamenteuses, se sont ralliés à elle, et l'un de ces derniers n'a pas hésité à reconnaître qu'il a bénéficié, lui-même, du procédé.

Hygiène de la face. — Il est irrationnel que la femme soit seule à s'intéresser à l'élégance du visage.

L'homme a le devoir de ne pas être plus laid et moins soigné que son épouse.

Nombre de femmes ont tort de confondre l'hygiène du visage avec le maquillage, et tort aussi de réduire leurs soins corporels à l'art de soigner leur figure, sous le prétexte, plus ou moins avoué, que c'est surtout celle-ci qu'elles

montrent. La véritable élégance consiste à soigner autant ce qui est vu que ce qui ne l'est pas.

Beaucoup d'hommes soigneraient peut-être mieux leur figure s'ils n'associaient pas, dans leur esprit, l'idée de soigner le visage à celle de le peinturlurer.

La négligence relative à l'hygiène du visage est responsable d'affections graves : tuberculose de la peau, cancers. Il est, d'ailleurs, curieux que des médecins qui comprennent mal le culte du corps aient pu attribuer ces maladies, non pas au manque d'hygiène, mais à l'action de l'air et du soleil.

Ainsi a-t-on parlé, et avec insistance, du soleil qui crée le cancer de la face, et cité comme exemple celui qui survient chez les pêcheurs, « gens du plein vent et du plein soleil ». Nous avons, à plusieurs reprises, écrit que ce qui peut donner le cancer — à la face ou ailleurs — c'est non pas l'air, ou le soleil, éléments fondamentaux pour l'entretien de la santé et de la beauté, mais la façon antirationnelle de vivre.

Que le marin mange et boive correctement, qu'il soigne son corps et aussi son visage, conformément à l'hygiène nouvelle (qu'il le lave, le graisse, le masse), et jamais l'air et le soleil ne lui créeront de cancer.

Nous avons, combien de fois, répété dans *Naturisme* que jamais, parmi les milliers de gens qui fréquentent Villennes, qui appliquent depuis assez longtemps la cure naturaliste et qui possèdent corps et figure de bronze, nous n'avons constaté un seul cas de cancer.

Que les ennemis de nos idées — il en existe encore quelques-uns — apportent un fait qui vienne nous contredire !

L'empâtement et la maigreur de la face, la finesse du grain de sa peau, son coloris, sont commandés par la façon de vivre.

Il y a un parallélisme entre l'aspect du visage et le degré de vitalité.

On ne peut pas ne pas améliorer le visage, si l'on fait ce qu'il faut pour mieux se porter.

Le principe qui nous apparaît fondamental, pour obtenir visage normal, visage de santé, c'est donc de faire le nécessaire pour que l'organisme, tout l'organisme, corps et esprit, se porte bien.

La sagesse alimentaire, doublée d'hygiène générale cutanée et musculaire, assure la réalisation physique du programme ; et l'hygiène mentale, apportant la sérénité à l'esprit, donne le calme, la paix dans l'expression.

Pour ce qui est du problème mental de la question, renvoyons le lecteur à notre livre Pour devenir énergique, où nous avons décrit les exercices de détente du visage qui nous paraissent lutter le plus efficacement contre les agitations de l'esprit, créatrices de rides (1).

Ils sont plus efficaces que les multiples masques proposés par les instituts dits de beauté à leur clientèle féminine.

Résumons ici seulement le problème physique de la question :

Le régime alimentaire peu carné, bien vitalisé, suffisamment végétal et fruitarien, est indispensable pour guérir les congestions de la face et du cou : gonflements plus ou moins violacés du nez, gonflements et rougeurs des yeux, des paupières, acné, comédons ou points noirs, varicosités des pommettes...

Si tous les nez pansus ne sont pas des nez d'alcooliques, nombre d'entre eux sont, du moins, des nez de dyspeptiques, et on ne guérit pas la dyspepsie sans observer une alimentation raisonnable (2).

Parce qu'elle fait fondre la graisse des gens trop gras, l'alimentation raisonnable combat le double menton ; arrondissant modérément les gens trop maigres, elle guérit sous décharnés et joues creuses.

La cure générale de mouvement (gymnastique matinale en nudité totale, marche quotidienne, et sport dans la proportion où c'est possible), et complétée de cure hydrique, d'air et de soleil, en même temps qu'elle façonne un corps plus ou moins voisin de la forme athlétique, façonne aussi, à la figure, un modèle particulier qu'on pourrait appeler athlétique, avec peau fine, bien irriguée, bien bronzée, très différente de celle atrophiee, diaphane, rugueuse, boutonneuse, soufflée ou parcheminée des sédentaires.

A cause des objections que certaines élégantes antisportives nous font parfois, quand nous leur conseillons l'exercice, signalons que la cure atmosphérique, bien comprise, et dosée conformément aux possibilités organiques, ne produit jamais ni l'émaciation du visage, ni son altération.

La douche du visage et le lavage de celui-ci à l'eau froide avivent la vitalité de l'épiderme.

On a conseillé des gymnastiques souvent prétentieuses pour le visage. Nous avouons que celle qui nous paraît être la

meilleure est la mastication soignée. Il n'en est pas de plus naturelle, et elle ne sert pas qu'au visage.

On a écrit, combien de fois, que, si les paysans sont ridés de bonne heure, c'est parce qu'ils ont la face exposée aux chocs atmosphériques, et — logique qui paraît imperturbable — on a déconseillé le vent et le soleil aux élégantes, pour protéger leur beauté ; on a inventé chapeaux, ombrelles, voilettes pour « couper le vent » et des pâtes de toutes sortes pour empêcher la dessiccation épidermique.

Nous ne prétendons pas qu'on ne fait pas des plis au visage si l'on grimace au grand soleil, mais nous disons qu'on peut ensoleiller même le visage sans pour cela se rider précocement, et nous nous élevons contre les calfeutrements et colmatages par lesquels on entend protéger la peau.

Que le paysan soigne son visage comme il va être dit hâtivement, et il constatera que le contact, même rude et permanent, de la pluie, du vent, du soleil, conserve le visage jeune et beau.

L'alcool sous toutes ses présentations : alcool en nature, eau de Cologne, etc., est nocif pour la peau ; même les peaux grasses ne bénéficient pas de son usage.

La glycérine — qui est un alcool — ne vaut guère mieux que les alcools ordinaires ; c'est un déshydratant de la peau.

Les fards, non seulement enlaidissent la peau, mais l'endommagent.

Les varicosités du visage sont souvent des réactions défensives contre les poisons qu'on colle sur l'épiderme.

Il semble qu'il faudra répéter longtemps encore aux Françaises qu'elles feraient mieux de se peindre plus discrètement...

Les rouges pour maquillage sont des sels toxiques de plomb, ou d'étain. Quand ils sont des sels d'étain, c'est mieux.

Les pâtes, poudres, crèmes portent atteinte à la vitalité de la peau.

Une peau vigoureuse supporte le savon ; mais il n'est pas douteux que les décapages trop fréquents, faits au savon, n'entretiennent pas la santé de la peau ; s'ils enlèvent la crasse — ce qui est un bien — ils enlèvent aussi les produits sébacés que la nature a créés pour lubrifier l'épiderme.

Si nous étions normaux, nos glandes sébacées sécrèteraient la matière grasse nécessaire à protéger nos épidermes de la dessiccation que créent le vent et le soleil. Mais nous sommes des insuffisants glandulaires. Même les gens qui ont « la peau grasse » n'ont pas toujours la sécré-

tion suffisante pour assurer la lubrification du visage au moment des grands feux solaires. Les gens dits à peau grasse n'ont peau grasse qu'à certains endroits très localisés comme le cuir chevelu, les mains ; et ce qui pourrait sembler chez eux être une manifestation de santé est une désharmonie maladive (signe d'arthritisme).

De temps en temps, il convient de graisser le visage que les savonnages ont décapé ; ainsi on assure à l'épiderme la finesse et la souplesse, et on accroît ses capacités respiratoires et ses qualités évacuatrices ; la peau est, en effet, ainsi que nous l'avons signalé ailleurs (1), un poumon et un rein supplémentaires.

Il y a trois sortes de graisses : les graisses minérales, végétales, animales.

Parmi les graisses minérales, les huiles de paraffine, la vaseline ; parmi les graisses végétales, les huiles ; parmi les graisses animales, les margarines, la lanoline.

La peau absorbe très mal les graisses minérales ; elle absorbe relativement bien les huiles ; elle absorbe bien les graisses animales ; parmi celles-ci, il en est une qui est particulièrement bien absorbée, c'est la lanoline. Pourquoi ? Parce que, nous le répétons, c'est une graisse créée par une peau et faite pour la peau.

Veut-on assouplir au mieux la peau du visage ? Le soir, avant le coucher, on enduit le bout des doigts avec une lanoline aussi naturelle que possible et on massera le visage.

Il convient de se défier des lanolines qui sont exagérément parfumées ; beaucoup de parfums sont toxiques. Et il y a des lanolines qui sont rendues dangereuses par la présence en elles du dissolvant — sulfure de carbone — qui les a extraites de la laine.

Les doigts étant bien graissés, on massera le front, les paupières, les joues, le cou, de façon à incorporer le corps gras.

Si, après le massage, la peau rejette de la lanoline, c'est qu'on en a mis trop. Un léger excédent, d'ailleurs, n'a pas d'inconvénient, surtout si l'opération est faite le soir, au coucher. On refera le massage le lendemain matin, sans remettre de corps gras ; l'excédent sera alors absorbé.

Si l'on fait le graissage le matin, ne pas mettre d'excédent de corps gras.

LIRE EN PAGE 7 LA SUITE DU « CRIBLE » DU

D' Gaston DURVILLE.

(1) Voir La Cure Naturaliste (4^e édition, tome I), chapitre : La peau et l'utilité du nu.

(1) Nous avons, à plusieurs reprises, signalé l'efficacité du régime végétal et fruitarien et spécialement du régime cru contre la calvitie.

(1) Pour devenir énergique (3^e édition, 30^e mille), p. 78 et suivantes : La maîtrise du visage ; détente et exercices de mimique ; exercices du regard. L'école d'impassibilité et la détente musculaire.

(2) Voir, à ce sujet, nos livres L'Art de vivre longtemps, La Cure Naturaliste et La Cuisine saine.



NATURISME ET PHOTOGRAPHIE

← Instantané au 1/50^e de seconde, avec écran jaune, sur pellicule panchromatique. Diaphragme F/8. (Photo Pierre Audebert.)

par **Pierre AUDEBERT**

MIEUX que n'importe qui, les naturistes ont l'occasion de réaliser de belles photographies. Par définition, ils aiment le plein air, ils comprennent la nature — et voici des paysages évocateurs. Ils vivent, chaque fois qu'ils le peuvent, légèrement vêtus, ils apprécient la beauté du corps humain — et voilà des études artistiques, des instantanés traduisant l'intense sensation d'harmonie qu'on éprouve au spectacle d'un athlète vigoureux et sain, en plein effort musculaire...

Les naturistes savent aussi que les bons documents photographiques peuvent contribuer efficacement à la propagande en faveur de notre mouvement, qu'ils décident, souvent, des parents ou des amis jusque-là hésitants, qu'ils ouvrent les yeux aux incrédules et confondent les médisants.

C'est pourquoi, au seuil de cette saison de vacances et de soleil, au cours de laquelle nos amis enregistreront, sur la pellicule, de durables souvenirs des bonnes journées passées au sein de la nature, nous nous permettons de leur donner, à ce sujet, quelques conseils.

Dès l'abord, nous les mettons en garde contre le défaut de tant d'amateurs, qui se croient avisés en prenant une grande quantité de clichés. « Comme ça, pensent-ils, je suis tranquille : sur le nombre, il y en aura certainement quelques-uns de réussis... ».

Pour un oui ou pour un non, tac ! ils déclenchent l'obturateur. Résultat : rien de vraiment bon, des mètres de pellicule gâchée, de l'argent dépensé exagérément et en pure perte.

L'amateur consciencieux préfère prendre peu de clichés, mais les prendre bien. **Mieux vaut une bonne photo que dix médiocres.**

Ne photographiez pas n'importe quoi ; si le sujet ne vous paraît pas en valoir la peine, abstenez-vous.

En ce qui concerne les paysages, tenir compte du fait que ceux qui semblent les plus beaux à la vue ne sont pas forcément les plus photogéniques. Bien souvent, un petit coin de rien du tout, complètement inaperçu de ceux qui n'ont pas « l'œil photographique », donne un résultat saisissant.

Se méfier, par contre, des panoramas lointains ou trop étendus, dont le rendement est hasardeux ; il faut en tout cas, autant que possible, quand on veut prendre un panorama, l'agrémenter d'un premier plan (personnage, objet quelconque, arbre, ou même

simple branche) ; la mise au point est alors faite sur les plans éloignés, le flou du premier plan contribuant à accentuer l'impression de distance.

En règle générale, il convient d'ailleurs d'accorder une grosse importance à la succession des plans.

Ne vous laissez pas influencer par les couleurs d'un paysage vu dans le viseur ou dans le verre dépoli. Les jolis coloris sont trompeurs. Ne vous fiez pas à eux, plus ou moins inconsciemment, pour présumer de

vos chances de réussite. N'oubliez pas qu'une photographie ne donne que des blancs, des noirs et une gamme de gris.

Toute photographie — et surtout un paysage — doit « rendre » une atmosphère.

L'un des principaux éléments de réussite est une bonne « mise en page » de la photographie. **On compose une photo comme on compose un tableau ;** photographiez vos paysages en dessinateur ou en peintre. Cherchez à donner à votre composition de l'équilibre, de l'harmonie. **Regardez bien avant de déclencher.** « Tournez autour » de votre sujet, montez sur un rocher, sur un banc, etc., ou,



JEUNESSE

(Photo Nérée.)

au contraire, placez votre appareil au ras du sol, pour choisir enfin l'angle le plus favorable, le plus artistique ou le plus original, l'éclairage le meilleur. Vous découvrirez ainsi, souvent, des aspects que vous ne soupçonniez même pas.

Evitez que la ligne d'horizon coupe l'image exactement en deux, ou qu'un tronc d'arbre tout droit, un poteau, la partage verticalement par le milieu.

Si vous photographiez un ou plusieurs personnages, veillez à ce que leur attitude soit naturelle. Pour obtenir ce résultat, il est du reste un moyen très simple, auquel on aura recours chaque fois qu'on le pourra : c'est de « saisir » le sujet alors qu'il ne s'y attend pas. **Le photographe naturaliste doit s'efforcer de reproduire la vie.**

Trop de photographies d'amateurs sont irrémédiablement gâchées parce que les opérateurs font placer leur personnage toujours de la même détestable façon : au beau milieu de l'image, regardant l'appareil bien en face, crispé, figé au garde-à-vous, ou ayant l'air de ne savoir que faire de ses mains. Rien de plus laid, d'autre part, rien de plus ridicule que ces éternels groupes où des gens alignés en « rangs d'oignons » prennent des mines affectées qu'ils croient avantageuses. On voit qu'ils posent pour le photographe, et c'est justement cela qu'il faut éviter à tout prix.

Ne tombez pas dans ce travers ; sans quoi votre album, plus tard — comme tant d'autres, hélas ! — sera d'une désolante monotonie.

Que tous vos clichés portent la marque de votre personnalité, de votre tempérament, et, aussi, que chacun d'eux possède un cachet qui lui soit particulier.

Il ne faut pas oublier, enfin, qu'il est plus difficile de photographier un homme ou une femme en slip qu'un être vêtu des pieds à la tête. Il n'y a aucune beauté à mettre en valeur dans un complet-veston ; il y en a dans un corps nu, dans le jeu des muscles et des attaches, dans le modelé des chairs.

Et ceci nous amène à parler de la question de l'éclairage.

C'est une erreur de placer l'appareil de telle façon qu'il se trouve entre le soleil et le sujet. Cette manière de faire donne un éclairage « plat » et détruit le modelé, puisque le sujet est éclairé « en plein ».

Le secret d'un bon modelé réside dans la répartition judicieuse des ombres et des lumières. Pour l'obtenir, faites en sorte que le sujet apparaisse éclairé de trois quarts, au maximum.

On peut même obtenir d'excellents effets en plaçant la silhouette **presque** en ligne directe avec le soleil, et entre le soleil et l'appareil. C'est ce qu'on appelle le « contre-jour ». Mais le photographe doit faire attention, lors de l'exposition, à donner de l'ombre à l'objectif, afin qu'aucun rayon solaire ne vienne le frapper.

Précisons, du reste, qu'il ne faut pas abuser du contre-jour, car sa réalisation est assez délicate et sa répétition trop fréquente deviendrait vite lassante.

Choisissez un arrière-plan simple, qui, sur l'image terminée, ne détournera pas l'attention de la silhouette, mais en fera plutôt ressortir la beauté. **Il faut apporter le plus grand soin à cette question du « fond ».** Là encore, combien d'amateurs — qui ne sont pas toujours des débutants — « ratent », un nombre important de clichés, parce que, hypnotisés par leur sujet, ils négligent stupidement de regarder « ce qu'il y a derrière » ! Un poteau télégraphique qui semble sortir de la tête du personnage photographié suffit à transformer l'œuvre d'art en caricature du plus haut effet comique.

Le sujet doit se détacher nettement du fond. Exemple : vous photographiez une femme brune ; il est évident que si vous la placez devant un fond de feuillage, ses cheveux se confondront, sur l'épreuve, avec celui-ci. C'est là un raisonnement élémentaire ; eh bien ! la faute est courante cependant. Exception faite pour les « contre-jours », où un cerne de lumière détache automatiquement la silhouette, on peut poser en principe qu'aux parties foncées d'un sujet quelconque doit, autant que possible, correspondre un fond relativement clair, et inversement.

Et, si l'on veut se débarrasser d'un arrière-plan gênant, on place l'appareil très bas, et on photographie le sujet sur fond de ciel...

Ne négligez aucun détail : en photographie, le moindre oubli, la plus petite faute peuvent compromettre le succès final.

De même pour les photographies de mouvement prises en grands instantanés (sauts, courses, danses, etc.). Cette dernière constatation appelle une réflexion : **l'art photographique ne demande pas seulement de la patience, mais aussi des réflexes rapides.** Et ceci n'est paradoxal qu'en apparence, car ces deux qualités, réunies, n'en forment en réalité qu'une, qui s'appelle **la précision.**

Quel appareil faut-il employer ? Nous estimons que les meilleurs, pour faire de la photographie artistique, sont les appareils munis d'un « reflex », c'est-à-dire d'un verre dépoli relié à un objectif complètement indépendant de l'objectif de prises de vues, et permettant de contrôler, à tout moment, les différents éléments de l'image. Avec un « reflex », non seulement on fait une mise au point précise, mais on voit l'image telle qu'elle se présentera une fois achevée, au même format, et on peut ainsi réaliser des



Coucher de soleil sur les Iles d'Or. En premier plan, le vieux canon du Fort Napoléon, à l'île du Levant. Instantané au 1/25^e de seconde, avec écran jaune, sur pellicule panchromatique à grain fin. Diaphragme F/11.

(Photo Pierre Audebert.)

Prenez votre temps. Ne vous énervez en aucun cas, et si, d'aventure, les personnes qui se trouvent devant votre objectif manifestent une impatience exagérée, n'insistez pas : rendez-leur la liberté.

Le bon photographe doit être patient, chercheur, observateur, minutieux. Les nerveux, les « tête-en-l'air », les brouillons, les gens trop pressés ne réussissent jamais ; ils feront mieux de s'abstenir.

Ne pas craindre, le cas échéant, de consacrer 10, 15, 20 minutes à prendre une vue dont la réalisation est délicate. Le résultat récompensera de la peine qu'on aura prise.

Ainsi, pour les couchers de soleil (un exemple entre mille), il faut de toute nécessité attendre le moment le plus favorable.

« mises en pages » impeccables. La marge d'erreurs possibles est donc réduite au minimum.

Toutefois, soulignons qu'il n'est pas absolument nécessaire d'avoir à sa disposition un appareil de prix élevé pour réussir de belles photos. L'habileté, le goût, le talent artistique de l'opérateur sont les facteurs les plus importants. Une bonne pellicule ou de bonnes plaques font le reste.

Il est toujours préférable d'employer une bonne pellicule dans un appareil très simple que de faire le contraire.

Si l'on débute en photographie, il est même tout à fait contre-indiqué de choisir un appareil compliqué. Un appareil ordinaire, bon marché, ne rebutera pas l'apprenti-

photographe et lui permettra d'acquiescer l'expérience indispensable.

Il est bon, néanmoins, que ce matériel soit équipé pour exécuter non seulement la pose et les instantanés au 1/25° et 1/50° de seconde, mais aussi le 1/100° de seconde au moins, en vue des photos de mouvement et de celles faites dans les pays à soleil très lumineux.

Aux amateurs photographes naturalistes déjà exercés, il y a lieu de recommander fortement les plaques ou pellicules « panchromatiques », et particulièrement les excellentes variétés « grain fin » que l'on peut se procurer maintenant. L'émulsion panchromatique convient tout spécialement au travail naturaliste. On se rendra compte de ses qualités en considérant les documents qui accompagnent cet article.

L'émulsion panchromatique est sensible à toutes les couleurs. Cela ne veut pas dire qu'elle soit capable de reproduire les couleurs, mais qu'elle traduit fidèlement toutes les « valeurs » exprimées par elles.

Expliquons-nous : le bleu outremer et le rouge vermillon, par exemple, apparaissent, à l'œil nu, de valeurs sensiblement égales — autrement dit, en langage vulgaire, ils ne sont ni plus « clairs » ni plus « foncés » l'un que l'autre. Or, sur un positif tiré d'un cliché à émulsion ordinaire, le même bleu sera gris clair, le même rouge sera presque noir. Avec un cliché panchromatique, au contraire, on obtiendra deux gris moyens.

Ainsi, la panchromatique restitue non seulement les traits, les formes, mais aussi l'« atmosphère » d'un sujet; en l'utilisant, vous aurez des photos donnant une grande apparence de vérité.

Un seul inconvénient, peu grave : la panchromatique, étant sensible même au rouge, doit être développée dans l'obscurité totale.

Cette émulsion permet entre autres, on l'a deviné, de rendre des ciels d'une intensité, d'une profondeur, d'un modelé remarquables, et des effets de nuages magnifiques.

Le ciel (sans nuages) n'est pas blanc. Le ciel blanc, en photo, est une hérésie. Il faut absolument s'affranchir des principes faux de la vieille photographie classique, suivant lesquels le ciel n'était qu'une toile de fond incolore, ne participant jamais à l'ensemble de la composition.

La technique nouvelle estime — et elle a raison — qu'il faut tenir largement compte du rôle considérable joué, dans les photographies d'extérieur, par les valeurs du ciel.

Pour accentuer encore, dans certains cas, le « foncé » d'un ciel ou pour donner tout son relief à un effet de nuages, à un coucher de soleil, de même que pour augmenter, éventuellement, la netteté des lointains, l'usage d'un écran jaune s'impose, accompagné d'une fermeture du diaphragme plus poussée (F/8 à F/11).

L'écran jaune s'adapte sur l'objectif. Son emploi nécessite un temps de pose doublé. Il adoucit les lumières et fait récupérer, par conséquent, des détails, des ombres légères, qui auraient été perdus dans une clarté trop vive.

Pour la mer, et, en hiver, pour la neige : écran jaune. Pas d'écran jaune si la composition photographique comporte plus d'un tiers de verdure (feuillage, etc.).

En général, les notices délivrées par les marchands d'articles photographiques, ou celles qu'on trouve dans les boîtes de plaques ou de pellicules, donnent des indications assez exactes au sujet du temps de pose et de l'ouverture du diaphragme.

Disons seulement que nous sommes partisans, la plupart du temps, d'un diaphragme peu ouvert ; les cas sont rares où l'on a besoin de travailler à pleine ouverture ; nous ne voyons pas l'utilité, en photo d'extérieur courante, d'ouvrir plus que F/4,5 et même F/6,3 — ce qui confirme ce que nous disions tout à l'heure, à savoir qu'on peut fort bien se contenter d'un appareil bon marché, porteur d'un objectif de petite ouverture, et qu'il n'est pas indispensable d'avoir un objectif cher, énorme, de l'ordre de F/2,8 ou F/1,9, puisque cet excédent de luminosité serait très rarement employé.

Laissons les objectifs super-lumineux aux professionnels.

Il va de soi qu'il faut fermer le diaphragme d'autant plus que la lumière est plus vive : fermer à la plage (F/11 à F/16 et plus) ; ouvrir pour les sous-bois et la verdure (F/4,5 à F/8).

Au sujet des temps de pose, remarquons que presque tous les débutants ont tendance à poser trop.

La rapidité des émulsions actuelles permet de faire presque toujours, en extérieur,

des instantanés. Il faut vraiment que le temps soit extrêmement sombre pour poser plus de 1/10° de seconde.

Afin de fixer les idées, prenons un exemple moyen : photographie prise à la campagne, par soleil doux, sans écran jaune, sur pellicule d'une rapidité moyenne. Diaphragme : F/8. Nous poserons 1/50° de seconde.

Parallèlement à l'action du diaphragme citée plus haut, on réduira ou on augmentera le temps de pose selon le degré de la lumière.

Quelques mots, pour terminer, au sujet du développement. La manipulation des négatifs panchromatiques étant, comme nous l'avons dit, assez délicate, il est bon de confier leur développement à un professionnel ; choisir une maison très sérieuse, très scrupuleuse.

En cette circonstance encore, faites montre de patience. Laissez au spécialiste le temps d'exécuter son travail consciencieusement. Méfiez-vous des camelots en boutique qui, dans la plupart des stations balnéaires ou d'altitude, promettent non seulement le développement, mais encore les épreuves en 6 ou 8 heures : vos négatifs seraient traités « en série », sans soin ; le séchage artificiel (à l'alcool, etc.) durcirait la gélatine et dénaturerait les valeurs de vos clichés, qui deviendraient gris et plats ; souvent même, de longues traînées de voile pourraient sillonner vos images. Et, si vous vous étonniez, le charlatan ne manquerait pas de vous prouver, par A + B, que c'est vous qui ne savez pas vous servir de votre appareil. Mieux vaut attendre deux ou trois jours et avoir un travail soigné.

Une photo mal traitée au développement ou au tirage peut perdre 90 % de ses qualités.

De toute façon, quand vous employez de la panchromatique, signalez-le toujours à la personne chargée du développement ; cela évitera des erreurs.

Maintenant, naturalistes, allez faire provision, à la fois, de bonne santé et de belles images...

Et n'oubliez pas que la silhouette humaine dévêtue, en pleine nature, fournit un sujet de tableau incomparable.

Pierre AUDEBERT.

POUR VAINCRE LA PASSION DU TABAC

Le deuxième jour de la cure (Suite)

La première partie de la matinée, à laquelle vous prêterez l'attention qu'elle mérite, se passera probablement sans incidents notables — nous parlons au point de vue seul qui nous occupe — mais il faut compter que la tentation va se faire jour. Elle sent confusément, cette tentation, qu'elle est menacée, très sérieusement cette fois, dans son antre, et elle va employer toute sa ruse, toute sa force pour se manifester (1).

L'homme averti en vaut deux. La tactique connue est toujours déjouée. Vous avez un plan, depuis ce matin ; vous l'accomplissez en vous jouant des difficultés.

A la première tentation de fumer, vous allez commencer par résister afin de bien établir vos forces et votre volonté.

Puis, en guerrier sûr de lui-même, qu'une concession n'effraie pas, à un nouvel assaut de la tentation, volontairement, vous céderez.

(1) Cet article est extrait du livre de Georges Roux : *Ne fumez plus*, dont nous avons publié les premiers chapitres dans nos numéros des 1^{er} avril, 1^{er} et 15 mai, 1^{er} et 15 juin. On peut se procurer l'ouvrage aux Editions de *Naturisme*, 24, rue d'Alleray, Paris-15^e. Prix : 15 francs (port en sus : 1 fr. 50), ou contre remboursement : 18 francs.

Ce ne sera pas une défaite, ce sera une concession. Ce n'est pas du tout la même chose : la défaite vous décourage, la concession vous stimule et vous satisfait.

Après cette alerte, la tentation va se retirer provisoirement dans sa caverne.

Mais attention. Elle est là, qui veille.

Elle va surgir, brusquement, sous la forme inoffensive d'une personne rencontrée par hasard qui, suivant un usage bien établi autant que malencontreux, vous tendra avec le sourire une cigarette.

Vous avez suivi le processus de la lutte. Donc vous devez, à ce moment-là de la bataille, connaître vos forces.

L'ennemi vous attaque de front. Il faut absolument résister. Lui laisser la victoire serait déchoir.

Vous refuserez la cigarette, poliment mais fermement. Si la personne insiste, dans le cas où elle ne saurait pas que vous fumez habituellement, vous direz : « Je ne fume pas ». Dans le cas où elle vous connaîtrait déjà ce travers, vous direz : « Je ne fume plus ».

Dans ce dernier cas, vous aurez peut-être à expliquer comment et pourquoi vous avez pris cette détermination, surtout si la personne rencontrée vous est familière. Faites-le franchement, avec le sentiment que vous faites à ce moment un acte de volonté méritoire qui influencera très vivement, en votre faveur, votre interlocuteur, qu'il vous le dise ou non.

Presque toujours, d'après les faits d'expérience très nombreux que nous avons vus, il vous donnera entièrement raison et, probablement pour se donner une excuse de ne pas faire comme vous, insistera sur les difficultés de votre entreprise. Répondez-lui très simplement qu'avec de la volonté on surmonte des obstacles beaucoup plus importants que celui-là et que, en ce qui vous concerne, cette opération, au lieu d'être pénible, est pour vous un sujet de satisfactions. Ensuite, changez de conversation.

Cette fois, cher lecteur, c'est une réelle victoire que vous avez remportée. Peut-être vous a-t-elle coûté beaucoup ? Peut-être même avez-vous failli succomber ?

Mais aussi, quel contentement ! Pendant que votre compagnon aspirait et expirait sa fumée, malgré vous, vous l'avez jugé petit : vous avez éprouvé un sentiment involontaire de supériorité et, peu à peu, la tentation s'est retirée de vous, a regagné son antre, très sérieusement blessée cette fois.

Pour vous amuser d'elle et ne pas abuser de vos efforts, nous vous laisserons, à votre retour chez vous, allumer une cigarette si vous y tenez. Mais celle-là, vous l'allumerez volontairement. Elle ne sera même plus une concession, dans la lutte que vous soutenez, mais une parade.

(A suivre.)

Georges ROUX.

HYGIÈNE DE LA TÊTE ET DU COU

(SUITE DE LA PAGE 3.)

Profiter du massage sur lanoline pour agir sur les rides.

Au front, frapper sur celles-ci avec les bouts de doigts, puis les rouler entre les doigts en pinçant la peau.

Aux yeux (patte d'oie), ne pas pincer, à cause de la mollesse de la peau ; se contenter de frapper à plat.

Autour de la bouche, frapper à plat sur les joues après les avoir gonflées comme si l'on jouait du piston.

Au cours de la toilette, avec un coin de serviette trempé dans l'eau froide, claquer le visage.

Nous avons parlé du traitement à employer contre les comédons ou points noirs dans *Naturisme* (22 sept. 1932).

Résumons ce que nous avons dit :

Il faut n'employer contre eux aucun antiseptique.

Il ne faut pas les écraser entre les ongles.

Ramollir et dilater les pores en appliquant, le soir, une compresse humide très chaude.

L'application chaude ayant agi, on peut, si les comédons sont gros, les extraire en appuyant dessus avec une clé d'ancienne montre à remontoir. Après l'extraction, claquer la peau à l'eau froide et masser pour serrer les tissus.

Un moyen qui nous a souvent donné de bons résultats pour réparer les peaux perforées de gros orifices, les peaux « en écumoire », c'est l'usage du rasoir.

Les hommes savent que la peau qu'on rase habituellement est fine. Si l'épiderme est moins fin auprès du nez, et sur le nez lui-même, c'est peut-être parce que le rasoir n'y passe pas. En tout cas, si l'on passe de temps en temps le rasoir sur la peau grenue et perforée des environs du nez, on l'affine considérablement.

Contre les boutons d'acné, le régime alimentaire naturiste, l'eau, le massage, le soleil.

Mais il faut savoir que, souvent, le soleil, par son action sclérosante, peut enfermer sous et dans la peau des foyers microbiens, lesquels, de ce fait, s'éternisent.

Aussi faisons-nous, contre les vieilles cicatrices acnéiques, contre les stases cutanées congestives et microbiennes, plus ou moins violacées, de fines scarifications suivies de massage.

Nous employons, pour les scarifications, des lames que nous avons fait faire spécialement, et qui sont extrêmement fines et coupantes ; leur finesse fait qu'elles ne créent pas la moindre cicatrice ; leur aiguisage soigné permet d'obte-

nir d'abondants écoulements sanguins qui décongestionnent la peau.

On peut employer, au lieu de ces outils spéciaux, le banal vaccinostyle qui sert à vacciner contre la variole.

Toute peau acnéique guérit très vite, si elle est bien soignée.

On fait très vite disparaître les cicatrices en les usant par le massage.

Suivant les cas nous faisons le massage sur corps gras ou à sec.

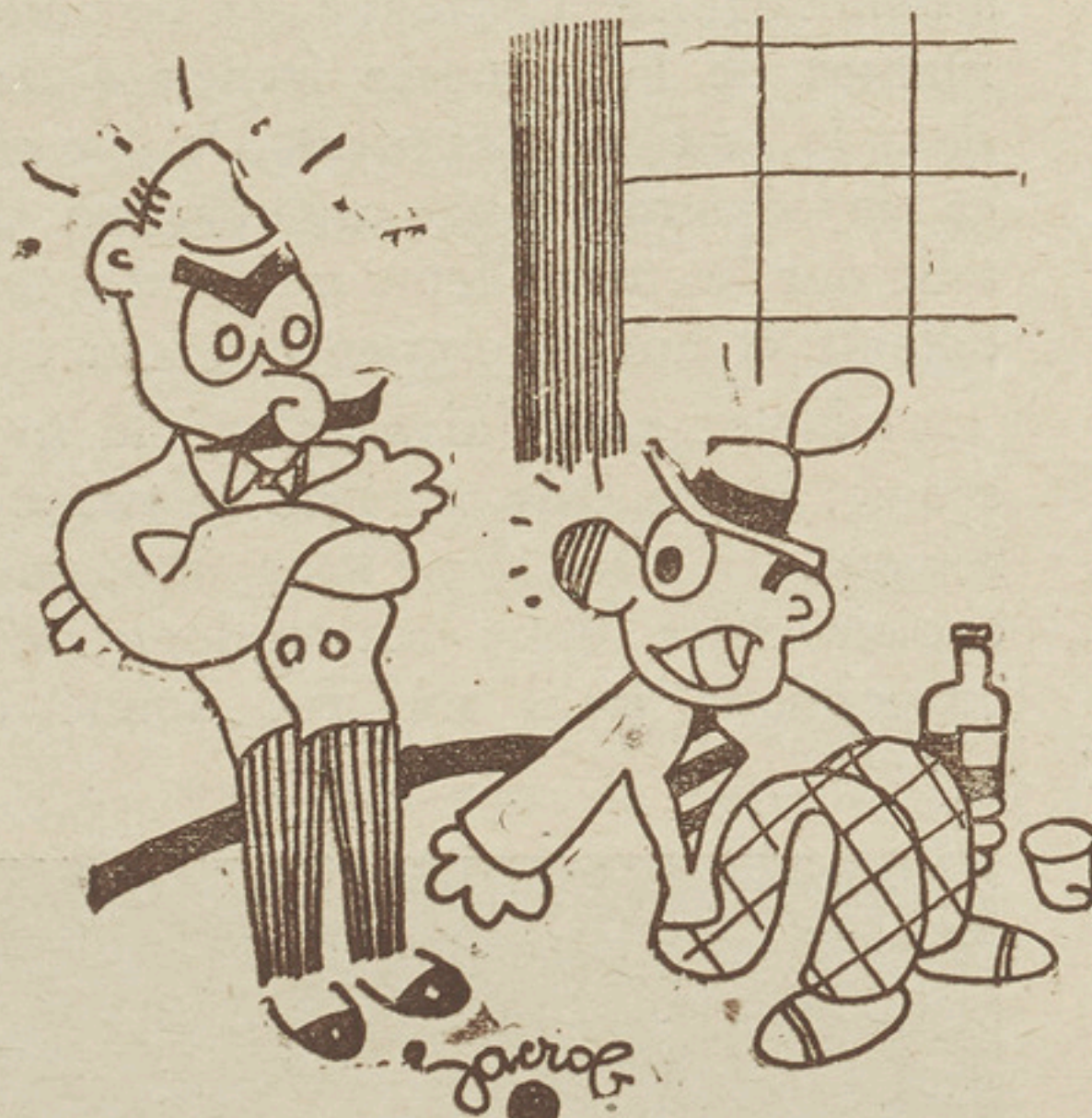
En cas de cicatrices très épaisses, il nous est arrivé de faire le massage sur pierre ponce porphyrisée, c'est-à-dire très finement pulvérisée.

Les fines scarifications au couteau galvanique peuvent aider le massage pour mettre à plat les cicatrices bourgeonnantes.

D' Gaston DURVILLE.

ABONDANCE DE BIENS...

(Dessin inédit de JACOB.)



— Pauvre ami ! Cette bouteille de rhum est donc votre seule consolation ?

— Oh ! non... J'en ai encore trois autres dans le placard.

NATURISME

LE GRAND MAGAZINE DE CULTURE HUMAINE

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

Peut être mis entre toutes les mains

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

Secrétaire général : Pierre AUDEBERT

DIRECTION-ADMINISTRATION :

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

Téléphone : Passy 77-95

IMPRIMERIE - ATELIERS :

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

Téléphone : Vaugirard 06-83

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

Bruits et potins

UN STADE POUR LES ENFANTS

A L'ILE DES NATURISTES

Les membres de la Société Naturiste apprendront avec plaisir que, grâce à l'activité des Conseils de direction et d'administration, un nouveau stade, destiné aux enfants, est en cours d'aménagement à l'Ile des Naturistes de Villennes.

Ce stade, situé à proximité du tennis, sera clos de grillages.

Les enfants seront constamment surveillés, et une porte ouvrant dans un seul sens les empêchera de s'échapper.

Un emplacement est prévu pour les bambins qui voudront faire des pâtes de sable ; il y aura des ballons, des chevaux à bascule...

Enfin, en cas de pluie, les petits auront leur abri.

M. Haguenaer, administrateur des stades, et M. Papet, architecte et membre du Conseil d'administration de la Société Naturiste, qui furent les principaux artisans de cette utile réalisation, ont droit à toutes nos félicitations.

■ ■ ■

ON RÉCLAME !

Nous avons toujours applaudi, ici même, aux heureuses initiatives prises en ces dernières années par les Chemins de fer de l'Etat. Nous n'en sommes que plus à l'aise pour formuler, aujourd'hui, une critique.

Par suite des modifications apportées à l'horaire depuis le 15 mai, les trains du dimanche soir, sur le trajet Villennes-Paris, sont devenus manifestement insuffisants.

En effet, si leur nombre est toujours sensiblement le même, les heures de passage de certains d'entre eux ont été changées ; tandis qu'auparavant, en fin de soirée, les voyageurs disposaient de deux trains, l'un à 21 h. 45, l'autre à 22 heures, et même d'un troisième, intercalé à 21 h. 52 en cas d'affluence, ils n'ont plus, maintenant, qu'un train à 21 h. 56, celui de 21 h. 45 ayant été avancé à 21 h. 23.

Or, par les belles et longues journées d'été, chacun veut — ce qui est légitime — profiter le plus longtemps possible du plein air. Résultat : le train de 21 h. 23, part avec de nombreuses places libres, et, à 21 h. 56, une foule invraisemblable se bouscule pour envahir des wagons déjà pleins à craquer.

Nous voulons croire qu'il aura suffi de signaler ce déplorable état de choses pour qu'il y soit porté remède sans délai. On réclame deux trains, au moins, aux environs de 22 heures.

M. LÉO LAGRANGE

SOUS-SECRÉTAIRE D'ÉTAT AUX SPORTS

nous dit l'effort du gouvernement en faveur de la santé publique et de l'organisation des loisirs

par René-Jean MAXY

« Ce que je veux, c'est faire pénétrer en France le goût du sport et de la vie saine... »

« Joies du stade, de la promenade et du camping doivent s'associer et se compléter... »

nom de celui qui devait un jour représenter le département du Nord à la Chambre des Députés.

Ajoutons enfin, pour mémoire, qu'à dix-sept ans et demi M. Léo Lagrange s'engagea dans l'armée, pour la durée de la guerre, et ne reprit ses études qu'en 1919.

C'est en la rue de Tilsitt, dans un immeuble faisant face au ministère de la Santé Publique, qu'est installé le nouveau sous-secrétariat d'Etat. C'est là que M. Léo Lagrange veut bien nous recevoir :

— Monsieur le Ministre, nous serions heureux de connaître les grandes lignes de votre programme...

— Notre but, simple et humain, nous l'a dit aussitôt M. Léo Lagrange, est de permettre aux masses de la jeunesse française de trouver, dans la pratique des sports, la joie et la santé, et de construire une organisation des loisirs telle que les travailleurs puissent y trouver une détente et une récompense à leur dur labeur.

« Notez que j'ai employé le mot « masses » ; je me suis servi de ce terme volontairement. En effet, dans les sports, nous devons choisir entre deux conceptions différentes ; conceptions qu'il me fut donné d'exposer

récemment à la *Voix de Paris* et que vous voudrez bien me permettre de répéter :

« a) La première se résume dans le sport-spectacle et dans la pratique des sports restreints à un nombre relativement petit de privilégiés; cette pratique a souvent pour seul but la création du grand champion, création d'ailleurs difficile avec une base de masse si réduite.

« C'est la conception qui domine aujourd'hui, et ses résultats ne sont pas toujours satisfaisants.

« b) Selon la deuxième conception, tout en ne négligeant pas le côté spectacle et la création du champion, qui ont leurs raisons d'être, c'est du côté des grandes masses qu'il faut porter le plus gros effort. La majeure partie de la jeunesse de France ne peut pas aujourd'hui pratiquer les sports. Les causes sont multiples: manque de terrains et de stades, manque d'instructeurs et d'entraîneurs, manque de temps pour les jeunes qui travaillent, et enfin, frais trop élevés.

« Donc, une grande partie de mon activité sera consacrée à la création de stades, de terrains et de piscines. Mais, attention ! ce que je désire, ce ne sont pas des stades somptueux, plus faits pour le spectacle des yeux que pour

la culture de la race; ce que je veux, c'est faire pénétrer le goût du sport, de la vie saine, dans toutes les familles françaises.

« Pour ce faire, il faut développer le nombre des terrains, sans oublier de les aménager pour la pratique de l'athlétisme.

— Mais, au fait, monsieur le Ministre, les grandes lignes de votre projet ne sont-elles pas les mêmes que celles du programme naturiste ?

« Dans nos campagnes de presse, nous déclarions, en effet, que nous voudrions « que chaque grande ville eût, dans sa banlieue immédiate, une Cité de Nature : vastes stades herbeux, fleuris, boisés, entourés de tentes de camping. Après le travail, ou le samedi, ou le dimanche, les habitants — en un mot les familles entières — fuyant l'atmosphère asphyxiante de la grande ville, viendraient, en tenue sportive, s'aérer, s'ensoleiller, désintoxiquer leur organisme, faire de la culture physique sous surveillance médicale. »

« A ce sujet, vous savez sans doute, monsieur le Ministre, que les docteurs Durville ont créé, à Villennes, la première Cité de Nature: Physiopolis.

— Je suis au courant de votre mouvement et je ne puis manquer d'en reconnaître, aujourd'hui même, la précieuse utilité. J'espère, du

reste, que vous voudrez bien m'apporter votre concours dans l'œuvre que j'ai entreprise et qui touche justement l'organisation des loisirs.

« Dans ce domaine, il y a beaucoup à faire, sinon tout à organiser ! Tout d'abord se pose le problème des loisirs hebdomadaires, en raison de la loi de quarante heures; il y a aussi la question des loisirs bi-mensuels ou mensuels que posera prochainement la loi des congés payés.

« Loisirs sportifs, loisirs touristiques, loisirs culturels, où doivent s'associer et se compléter les joies du stade, les joies de la promenade, du camping, et les joies des spectacles et des fêtes.

« Nous voulons que l'ouvrier, le paysan et le chômeur trouvent, dans le loisir, la joie de vivre et le sens de leur dignité.

« Pour mettre debout cette œuvre immense, pour l'animer du souffle puissant de la vie populaire, je compte, je vous le répète, sur la collaboration active de toutes les organisations qui existent, et notamment sur celle des organisations de la classe ouvrière.

« Je veux profiter des lois nouvelles pour occuper de façon sportive les loisirs des travailleurs. Je désire que tous puissent, chaque semaine, quitter les villes pour la campagne, voire la montagne ou la mer. Je compte développer, en marge du sport de compétition, les grandes excursions, le canoë, le cyclo-tourisme, l'alpinisme, etc.

— Qu'entendez-vous faire, monsieur le Ministre, pour aider l'ouvrier à s'éloigner des villes ?

— Je veux faciliter les déplacements à la mer, à la campagne, en obtenant des arrangements des compagnies de chemins de fer pour l'organisation de voyages collectifs, laissant cependant, dès l'arrivée, toute liberté d'action aux participants. Je compte beaucoup — je le disais encore récemment à un de vos confrères

du soir — sur les municipalités et sur le concours de l'industrie hôtelière. On peut développer le camping, les fêtes champêtres, organiser des démonstrations athlétiques avec le concours de grands champions. Mais j'envisage aussi la création de loisirs culturels, et je compte enrôler un théâtre populaire ambulant où se produiraient les plus célèbres de nos vedettes. On a, en France, tant à la ville qu'à la campagne, le goût du théâtre, je m'en servirai. Je demanderai aux artistes, aux musiciens, aux littérateurs, aux conférenciers, de m'aider dans la tâche entreprise.

« Je voudrais aussi développer les « Auberges de la Jeunesse », afin de permettre à un grand nombre de jeunes gens et de jeunes filles de résider, pour un minimum de frais, dans des sites enchanteurs, où le soleil et l'air pur sont maîtres. »

L'entretien est maintenant terminé ; mais M. Léo Lagrange, en nous reconduisant, ajoutera :

— N'oubliez pas de dire que je compte surtout sur le concours de la jeunesse elle-même, pour créer, avec elle, les instruments de sa force, de sa santé et de sa joie.

« Pour une jeunesse saine !
« Pour une France heureuse !
« Telle sera la règle de mon action. »

René-Jean MAXY.



Le nouveau président du Conseil a consacré aux sports deux sous-secrétariats d'Etat : le premier, celui de l'*Educational Physique*, confié à M. Dezar-naulds; le second, *Sports et Loisirs*, placé sous la responsabilité de M. Léo Lagrange.

Tandis que M. Dezar-naulds dirigera l'éducation physique scolaire, M. Léo Lagrange aura à contrôler l'activité des fédérations, clubs et sociétés, et, chose nouvelle, il devra mettre sur pied l'organisation des loisirs.

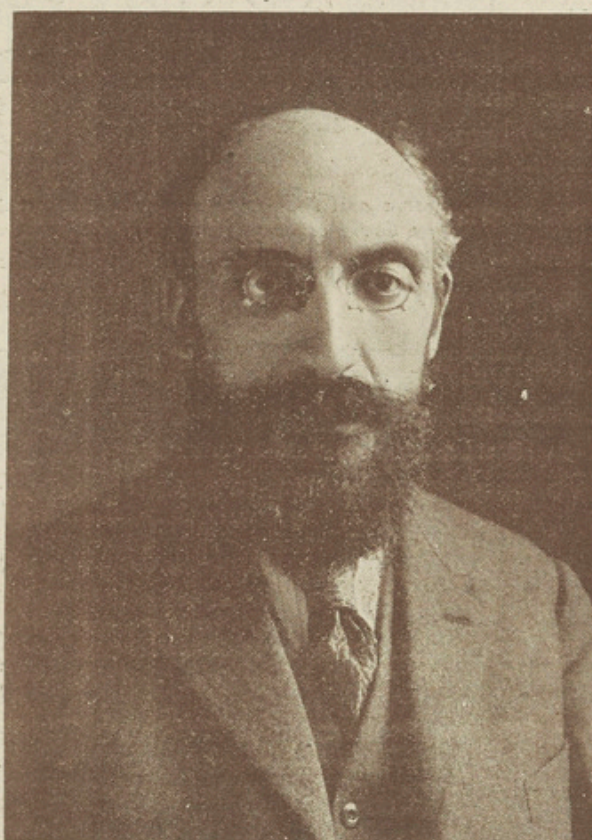
Notons encore une heureuse innovation du ministère Léon Blum : la création d'un sous-secrétariat d'Etat chargé de la *Protection de l'Enfance* et confié à une femme, Mme Suzanne Lacore.

Ces trois départements ministériels relèvent, bien entendu, de la *Santé Publique*, que préside le sénateur-maire de Suresnes, M. Henri Sellier.

Impatient de connaître les intentions du sous-secrétaire d'Etat aux Sports, en ce qui concerne l'organisation des loisirs, nous avons pu joindre M. Léo Lagrange grâce à l'obligeance de son chef-adjoint de cabinet, notre confrère et ami Arnold Bontemps.

Homme jeune — trente-cinq ans — et énergique, M. Léo Lagrange est doué d'une activité constructive, dont le Parlement vit maintes fois l'exemple.

Avocat, le nouveau sous-secrétaire d'Etat fit ses études au lycée Henri IV. Ce fut là aussi que M. Léo Lagrange débuta dans le monde des sports; pendant quatre années, en effet, il joua en équipe première de la section de football du lycée Henri IV. Ce ne fut pas, du reste, son seul mérite, car, au tableau d'honneur de l'athlétisme, figura bien souvent le



M. DEZARNAULDS
sous-secrétaire d'Etat à l'Educational Physique.
(Photo Henri Manuel.)



M. LÉO LAGRANGE
sous-secrétaire d'Etat aux Sports et Loisirs, à son bureau ministériel.
(Photo Associated Press.)



Mme SUZANNE LACORE
sous-secrétaire d'Etat à la Protection de l'Enfance.
(Photo N. Y. T.)

Le jus frais de pomme

La cure alimentaire est, dans le mouvement naturiste, d'autant plus importante que le système digestif est la clé de voûte de tout l'organisme. Le docteur Metchnikoff disait déjà : « L'homme vieillit par son intestin ; il ne meurt pas, il se tue ». Effectivement, nous devons nous rappeler, pour ne pas commettre de fautes vitales, que la condition essentielle de la bonne santé est d'avoir, de bout en bout du système digestif, des muqueuses saines et non pas irritées. Le sang se renouvelle constamment par les apports qu'il doit au travail des organes digestifs, et le système nerveux répercute par toutes ses ramifications ce qu'il ressent, par une de ses extrémités, à leur contact. Il n'est donc pas étonnant que l'on doive attribuer à une cure alimentaire bien menée des résultats exceptionnels dans des cas très dissemblables. C'est savoir « remonter aux causes » qu'apprendre à soigner la muqueuse intestinale.

Nous voulons ici insister sur l'influence heureuse des jus frais de fruits mûrs, et, plus particulièrement, de la pomme.

Nous avons vu qu'un premier avantage des jus frais est de mettre les muqueuses en contact avec une solution douce, diluée, et très chargée en ferments, lesquels ont participé à la vie de l'eau de végétation qui les véhicule. Ils nous apparaissent ainsi comme un moteur de transformation à la fois doux et puissant, qui simplifie au maximum le travail des organes.

Nous voulons ajouter qu'ils agissent sur l'intestin comme un baume calmant et, dans le cas de la pomme, comme un nettoyeur qui, agissant sur la cause directe de nombre de nos misères, influe avec une rapidité souvent étonnante sur les effets. Ceci explique pourquoi le jus frais de pomme a été utilisé et préconisé par de nombreux cliniciens comme un moyen héroïque dans des cas d'entérite aiguë.

De nombreux auteurs ont recherché la raison particulière de cette action bienfaisante. Il paraît difficile de se prononcer avec précision. Le jus de pomme est un corps très complexe, et chacun des facteurs importants qui y sont reconnus ont une action propre qu'il importe de souligner.

C'est d'abord celle de l'acide malique, dont le pouvoir anti-bactérien est bien connu, car il est considérable. L'intestin est le lieu de départ des infections parce qu'il en est le foyer. Il doit être régulièrement balayé, et constamment en effort de nettoyage. Certains acides, comme l'acide lactique, ou acides naissants, comme l'acide formique, ont pour effet de juguler le développement de la flore intestinale. L'acide malique est également du nombre. Il est notable que sous son influence il se produit toujours une régression des germes pathogènes. Le jus de pomme, qui se distingue par son acide malique, agit donc comme un anti-putride d'autant plus actif qu'il arrive frais, mais sous une forme diluée qui ne heurte pas la muqueuse. Il n'agit pas à la manière d'un remède isolé et concentré, mais comme s'accompagnant d'autres facteurs tels que le tanin, dont l'action anti-entéritique est également bien connue.

Toutefois, il est utile de se rappeler, dans la pratique, que l'acide malique est

notablement neutralisé par la salive ; c'est pourquoi les docteurs allemands Heisler et Moro, auteurs de la cure de pomme fraîche à laquelle ils ont attaché leur nom, recommandent d'avaler, sans la mâcher, la pulpe fraîche au fur et à mesure qu'on la râpe, avant que celle-ci ait eu le temps de virer au brun. Cette précaution fait bien ressortir, en effet, l'importance de l'acide malique arrivant frais en contact direct avec la muqueuse, et avant que la diastase oxydante, ou oxydase, ait eu le temps de fixer l'oxygène de l'air.

Là encore apparaît un point important : le jus de pomme est riche d'oxydase, qui brûle les toxines et agit comme nettoyeur. Dans ce travail, elle est aidée par la potasse, que la pomme concentre dans ses tissus sous la forme de sels combinés avec ses principaux acides constitutifs : malique, tartrique et pectique. Le propre de la maturation du fruit à l'arbre est de faire des malates, tartrates, pectates de potasse, qui sont des combinaisons assez instables et tendent à évoluer. Le jus de pomme, entrant directement dans le sang, sans dédoublement, cède facilement sa potasse, qui se combine avec d'autres acides, notamment l'acide carbonique, faisant des combinaisons plus stables telles que le carbonate de potasse, lequel s'élimine facilement par les émonctoires naturels. Nous devons trouver dans ce chimisme une des raisons pour lesquelles l'alimentation fruitarienne est également indiquée pour les arthritiques et rhumatisants qui ont une analyse acide au lieu d'être légèrement alcaline.

Le jus de pomme frais est un nettoyeur de l'intestin et un brûleur de déchets. Son action est puissante parce qu'il est directement assimilable et qu'il entre directement dans le sang. Son sucre est formé à parties égales de lévulose et de dextrose, lesquels, convoyés dans le sang et les tissus, brûlent en fournissant chaleur et énergie. C'est bien la forme idéale de sucre, assimilable au maximum, laissant loin derrière elle le sucre d'épicerie qui, lui, a besoin d'être dédoublé pour être assimilé, ne brûle qu'avec dégagement d'acide carbonique, et est, en outre, un voleur de diastases.

Ces notions doivent nous faire entrevoir tout le parti que nous devons tirer de la pomme fraîche et mûre, et, en dehors de la saison où nous pouvons la récolter, du jus frais que prône l'alimentation naturiste. Son action sur l'organisme est aussi multiforme que celle de l'intestin lui-même ; toutefois, nous ne pouvons manquer de signaler la correspondance — presque immédiate — existant entre l'intestin et la peau. La vraie façon de faire rétrograder un eczéma ou d'éclaircir son teint est de calmer la muqueuse intestinale par une cure de jus de pomme ; ce faisant, on s'attaque à la cause et non pas aux effets. Le but à atteindre est de calmer d'abord, et d'éliminer ensuite. Les erreurs d'origine alimentaire doivent trouver leur remède dans l'alimentation. Il ne faut pas contrarier la nature dans son effort de nettoyage, mais l'aider. La bonne thérapeutique, pour des organes fatigués, ne consiste pas à employer les moyens violents, mais seulement ceux qui sont doux et procèdent d'une saine logique naturiste.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

ENCORE LA VIE SIMPLE

La plupart des gens n'agissent que par routine. Non seulement ils laissent aux autres le soin de penser, mais quand le raisonnement le plus juste amène ces derniers à condamner les usages établis, ils crient au scandale.

Ils ne peuvent pas croire qu'il soit possible de vivre autrement qu'on ne fait de nos jours. Dites-leur qu'il y a déjà, loin des villes, des milliers de naturistes qui se contentent d'une petite maison et d'un jardin, se nourrissent de peu et boivent de l'eau, ils vous répondent que ce sont des fous qui se privent de tout. Ajoutez que ces naturistes ont soin de cultiver leur esprit, et l'on ne vous croit pas, tant on est communément persuadé que le retour à la nature ramène à l'état sauvage.

Si nos incrédules se donnaient la peine de raisonner, ils comprendraient d'abord que l'homme normal a peu de besoins. Comme il les satisfait facilement et qu'il ne désire rien de plus, il n'endure aucune privation. Le compliqué, oui, est privé de tout. Il lui manque toujours quelque chose ; il se donne du mal pour se le procurer, et n'est pas heureux. Le simple l'est : son genre d'existence le rendant sain et libre.

Quant au retour à la vie sauvage, j'ai déjà dit ici ce que j'en pensais. C'est une question de pondération, pondération que procure précisément la bonne pratique du naturisme. Et puis celui qui cultive sa raison a beau revenir à la nature, il ne retombera jamais dans l'état de brute.

Combien pourraient être heureux, qui ne le sont pas ! Soit que le tourbillon du monde ou des affaires les emporte, soit qu'ils restent attachés à des coutumes dont ils ne sentent pas le ridicule, ou que l'ambition les perde : ils jugent mal les novateurs, et quand ils ne les persécutent pas, ils les huent...

Certes nos économistes mériteraient des louanges s'ils donnaient à ceux qui ne l'ont pas le pouvoir de se procurer à la campagne une petite maison et un jardin. Ils réaliseraient ainsi une petite partie de notre programme. Une petite partie seulement, car le plus important, selon nous, c'est d'inspirer à chacun l'amour de la vie simple.

Et c'est à cela que nous travaillons ici du mieux que nous pouvons.

A. DESCAZAU.

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?...

ABONNEZ-VOUS

Un an : 40 francs

Six mois : 22 francs

LA PAGE DU MALADE

HYGIENE ET REEDUCATION DE L'ŒIL

DEMANDE. — P. Claret, dans l'Aisne. — J'ai lu dernièrement dans un journal une annonce ayant trait à la rééducation de l'œil et visant à la suppression des lunettes, grâce à un appareil. Cet appareil aurait été présenté à l'Académie de Médecine et à l'Académie des Sciences.

Cette annonce me décide à vous poser une question que je tenais en réserve depuis longtemps : que pensez-vous d'une gymnastique appliquée aux yeux, comme aux autres parties du corps, et qui aurait peut-être pour but d'empêcher la rétine de se durcir ?

Nous lirions avec grand intérêt ce que vous nous diriez.

Veuillez agréer...

Réponse. — Il n'est pas douteux que les faiblesses de la vue sont une des manifestations de notre dégénérescence générale, et elles ont pour cause la vie anormale que nous menons.

L'homme n'a pas été fait pour porter des lunettes.

Les Indiens, qui sont plus près que nous de la nature, voient beaucoup mieux que nous. Leur vue meilleure est peut-être due en partie au fait qu'ils sont plus habitués que nous à observer les choses de la nature, mais elle est surtout due au fait qu'ils sont en meilleure santé (quand l'alcool ne les a pas fait dégénérer).

L'acuité visuelle des hommes-nature de jadis était certainement supérieure à la nôtre.

Plus notre société dégénère, plus augmente le nombre des myopes, des presbytes, des hypermétropes, des astigmates.

Un de mes amis, naturaliste, prétendait doser, dans une assistance, le nombre des déchus à la quantité de lunettes qu'il pouvait compter.

Nous avons, en tout cas, constaté depuis des années que le fait de vivre plus sainement amène souvent à supprimer l'emploi des lunettes. Je crois bien avoir, il y a longtemps déjà, publié dans « Naturisme » le cas de cet adepte de Villennes, membre du bureau de la Société Naturiste, qui constatait, après avoir passé la journée du dimanche à s'aérer sur nos stades, qu'il voyait nettement mieux. A mesure qu'il devint plus vigoureux, il obtint une amélioration parallèle de sa vue. Puis, la contre-épreuve fut faite : des circonstances majeures l'empêchant désormais de retourner à Villennes, sa vue baissa de nouveau, et il dut reprendre ses lunettes.

Cet exposé — trop rapide — m'amène à conclure que l'amélioration de la fonction oculaire doit être liée à l'amélioration du genre de vie, beaucoup plus qu'à une rééducation, qu'elle soit faite ou non avec un appareil.

Je ne dis pas qu'un appareil X, ou Y, ne peut pas modifier la vue, l'améliorer,

mais je ne vois pas que la vraie solution du problème soit là.

N'attrapons pas la syphilis, car elle blesse la rétine, l'iris, et tous les milieux de l'œil ; évitons la sédentarité et la gourmandise : favorisant l'arthritisme et l'artério-sclérose, elles pléthorisent, congestionnent l'œil et troublent sa circulation ; évitons les calfeutremments, les surmenages de toutes sortes (veillées à la lampe, excès sexuels, etc.).

Ajoutons à cela une hygiène locale simple : affusions d'eau froide, au cours de la toilette matinale, sur l'œil ouvert, auto-massages de l'œil et des régions circonvoisines, pour aider la circulation oculaire et péri-oculaire. Et pratiquons l'ensemble des procédés d'hygiène naturaliste.

■ ■ ■

OUI, L'ANXIÉTÉ PEUT AVOIR UNE CAUSE PHYSIQUE

DEMANDE. — Mme Gerb..., artiste peintre. — Je suis naturaliste. Je suis heureuse. Pourtant j'ai des angoisses. Mon anxiété peut-elle avoir des causes physiques ?

Réponse. — L'anxiété n'a pas toujours des causes morales. Il existe, sans aucun doute, une anxiété de cause physique. Ainsi, si un sympathique abdominal sensible est comprimé par les gaz d'un estomac fermentant ou inerte, il peut être l'origine d'angoisses.

Avez-vous l'estomac ballonné ? N'avez-vous pas remarqué que vos angoisses coïncident avec les phases de ballonnement ?

Excusez-nous, si nous vous prions de venir à l'Institut Naturiste : nous regarderons votre estomac aux rayons X ; s'il est porteur d'une grosse poche à air, l'idée d'angoisses de cause physique pourrait se soutenir. Et alors le traitement convenable serait surtout le régime alimentaire ; car on doit toujours pouvoir trouver un régime alimentaire qui ne ballonne pas l'estomac.

A bientôt.

■ ■ ■

A PROPOS DE L'ALIMENTATION DROGUÉE

Un de nos lecteurs nous adresse un article — non signé — qui vient de paraître dans le numéro de mars d'un journal spécialisé : « Nouvelles de la chimie ». Il nous demande notre avis sur cet article. Celui-ci est intitulé : Les chimistes peuvent-ils tolérer un abus des antiseptiques dans les matières alimentaires ?

Nous ne pouvons qu'approuver cet article ; et, pour cette raison, nous croyons devoir en reproduire les passages intéressants ; les voici :

Il est certains produits dont on ne peut légalement interdire la consommation et qui risquent cependant, par un emploi journalier prolongé, de présenter des inconvénients graves.

Il faut respecter, autant que possible, la constitution des produits naturels, car tous les éléments nécessaires à la vie doivent se trouver dans notre alimentation.

Le cas du pain, qui a fait déjà l'objet des préoccupations du corps médical, est typique. Pour avoir du pain très blanc et pour faciliter le stockage prolongé de la farine, on enlève le germe du blé. Or le germe est extrêmement riche en vitamines et son élimination nuit finalement au consommateur, qu'il prive de produits essentiels.

Dans le cas des corps gras, la clientèle demandant de plus en plus des produits incolores et insipides, au lieu d'huiles vierges, légèrement fruitées, on vend des huiles rendues blanches et inodores par des traitements de décoloration, de neutralisation et de désodorisation.

Parfois même des corps gras à très forte acidité sont régénérés par ces procédés. Est-il rationnel, dans une période de pléthore où les bons produits ne trouvent plus d'acheteurs, de régénérer ainsi des substances secondaires ?

L'abus des antiseptiques destinés à empêcher la fermentation et la corruption de certaines denrées alimentaires est aussi un danger pour les organismes sensibles. Les quantités d'acide borique qui finissent par être consommées dans le beurre, où sa présence est tolérée, d'acide sulfureux que l'on emploie dans les vins et la bière sont certainement, si l'on songe aux doses infimes de produits qui peuvent agir sur l'organisme, de nature à entraîner des troubles. L'addition de nitrite de soude, produit toxique, est interdite, mais le jambon, nourriture fréquente des malades, en renferme des doses notables résultant de la réduction du nitrate qui est, lui, toléré parce qu'il est nécessaire à la coloration rouge que la clientèle recherche.

Très souvent, et le producteur et l'industriel qui transforment les substances alimentaires recherchent, plutôt qu'un accroissement de qualité du produit qu'ils livrent, un accroissement de profit réalisé au détriment de la qualité. La plupart du temps ceux qui agissent le font sans comprendre les répercussions, parfois très graves, que peut avoir la consommation de ces produits. Le corps médical se doit de défendre la santé publique et, seule, son autorité est suffisante pour contre-balancer, dans l'esprit de l'acheteur, l'influence de certaines publicités pernicieuses qui déforment son goût même et l'incitent parfois à abandonner la consommation de certains excellents produits naturels au profit de produits industrialisés.

Il faut éviter que certaines découvertes, qui doivent améliorer le sort de l'homme, risquent, utilisées inconsidérément, de se retourner contre lui.

Par exemple si l'usage du frigorifique pour la conservation des denrées alimentaires est un progrès incontestable, il convient cependant d'éviter qu'en devenant un instrument de spéculation il risque de permettre des stockages prolongés qui entraînent certainement des modifications notables dans les qualités réelles des aliments.

Nous ignorons encore beaucoup de choses sur les produits qui influent, même en doses infimes, sur les phénomènes biologiques. Certaines substances, que la science commence seulement à connaître, jouent un rôle essentiel, et nous sommes encore mal documentés sur l'influence de la conservation ou des traitements industriels sur ces produits.

Dans les substances conservées trop longtemps ou dans celles régénérées, il existe probablement des produits toxiques encore inconnus qui expliqueront peut-être un jour le développement de maladies graves, résultant sans doute des conditions anormales de vie de l'homme dans la ville et, en particulier, de son alimentation qui y est souvent inférieure à celle de l'alimentation rurale.

Sur tous ces problèmes si complexes, qui touchent à la vie humaine, il est à souhaiter que des échanges de vues fréquents puissent avoir lieu entre médecins, biologistes agronomes, pharmaciens et chimistes pour limiter l'industrialisation des produits alimentaires uniquement au cadre dans lequel elle peut utilement s'exercer pour améliorer le bien-être humain.

Parallèlement à ces échanges de vues, il importe d'entreprendre une étude systématique des moyens utilisés à l'étranger pour protéger le public.

Ces efforts doivent aboutir, dans le plus bref délai, à l'élaboration de textes législatifs permettant aux consommateurs d'être exactement fixés sur la nature et la valeur alimentaire réelle des produits qui leur sont proposés.

Il est indispensable de restreindre des limites de tolérance souvent abusives qui ont été accordées, en particulier pour l'emploi des antiseptiques dans les produits alimentaires, de s'opposer aux appellations de fantaisie et de s'efforcer par tous les moyens de remédier aux déficiences de qualité qui se constatent trop souvent dans les produits destinés à l'alimentation de l'homme...

Il est bien certain qu'en dehors des questions alimentaires, il y aurait lieu de se préoccuper également de la question de l'atmosphère, de plus en plus polluée par les gaz d'échappement des moteurs et des foyers.

Si l'on songe aux doses infimes de produits qu'on utilise dans les traitements homéopathiques, on ne peut que se demander avec angoisse quels ravages peuvent entraîner dans l'organisme les divers produits toxiques que nous absorbons, tant dans notre alimentation que dans l'air que nous respirons. Même si ces produits sont en dose infime, leur absorption journalière peut entraîner à la longue des inconvénients pour l'organisme. Il y a là un problème grave que l'évolution rapide des conditions de la vie humaine oblige les chimistes à examiner d'une façon approfondie.

LES DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE
offrent aux lecteurs de Naturisme leur
CLINIQUE GRATUITE

1° Tous les mercredis, à 20 h. 30, à l'Institut Naturiste, 15 bis, rue Cimarosa, Paris-16°, strictement sur rendez-vous (téléphoner à Passy 77-95) :

a) MÉDECINE GÉNÉRALE, par les D^{rs} G. et A. Durville ;
b) NEZ, GORGE, OREILLES, par le D^r Juin.

2° Tous les samedis, de 14 heures à 16 heures, 68, avenue Bosquet, Paris-7°, strictement sur rendez-vous (téléphoner à Invalides 27-47) :

STOMATOLOGIE ET PROTHÈSE DENTAIRE, par M. A. Moreau-Bonnetain.

La leçon des naturistes français

LES NATURISTES DE L'ILE DU LEVANT OU LE « PARADIS » DANS LES EAUX ENSOLEILLÉES DE LA MÉDITERRANÉE

Sous ce titre, une naturiste de nationalité anglaise, amie de l'œuvre méditerranéenne des D^{rs} Durville, a écrit, à titre de vulgarisation, dans le journal londonien *Health Efficiency*, l'article qu'on va lire.

Une autre naturiste, française celle-ci, Paulette Duckerts, a bien voulu traduire l'article.

A vingt-quatre heures de Londres, il est une île, une des Îles d'Or, appelée « Ile du Levant ». Elle résonne aujourd'hui du nom des docteurs Durville.

Elle est située à peu de distance de la côte française, pas loin de Toulon; elle mesure environ 10 kilomètres de long et 3 km. 200 de large.

Les docteurs Durville sont naturistes. Ils sont un tel exemple qu'il suffit d'une courte conversation avec eux pour être convaincu que le naturisme est vraiment la vie de santé et de joie.

Les naturistes ne sont pas uniquement ou nécessairement des nudistes.

Etre naturiste veut dire se nourrir correctement, exercer son corps à l'air, au soleil. Avec l'adjuvant du massage, les docteurs Durville réussissent des cures splendides.

On rencontre, dans le centre naturiste de l'Ile du Levant, des gens de toutes nationalités. Il y a des jeunes, des vieux, des bien portants et des malades, des beaux et des laids, des gras et des maigres.

J'avais entendu dire que, pour être membre de la Société Naturiste, on doit avoir un beau corps. En fait, en devenant naturiste comme le demandent les docteurs Durville, on acquiert un corps sain et un esprit sain.

Il est impossible de faire sentir, avec de pauvres mots, l'atmosphère morale de l'Ile du Levant. Chacun a un empressement général à être utile, à aider son voisin; liberté et bonheur sont complets.

J'ai séjourné là huit mois, de juin à janvier.

J'arrivai au Lavandou, pittoresque petit port de la Côte d'Azur, par un jour très

chaud de juin. Je m'embarquai sur un petit bateau à moteur, et, après une heure, j'étais sur l'île.

Quittant ma jupe et ma blouse légère, je m'habillai du petit slip et du cache-seins réglementaires, et me mis en route pour le Village des Arbousiers. C'est là qu'est la colonie naturiste.

Mes poumons débordaient des senteurs exhalées par les pins; mes oreilles, du bourdonnement étrange des cigales et des cris des mouettes.

Le sentier rocailleux brillait de mille couleurs. Bientôt mes pieds, chaussés de sandales, furent couverts de poussière d'argent et d'or.

En arrivant au sommet de la colline, je pus voir un petit toit, et, venant vers moi, le plus petit des ânes tirant une charrette chargée de pommes de pin. Deux enfants dirigeaient l'attelage; ils étaient si bronzés qu'il était difficile d'admettre qu'ils appartinssent à la race blanche.

En les croisant, je me sentis honteuse de mon corps blanc; mais je savais que je remédierais à la chose en pratiquant, prudemment, des bains de soleil.

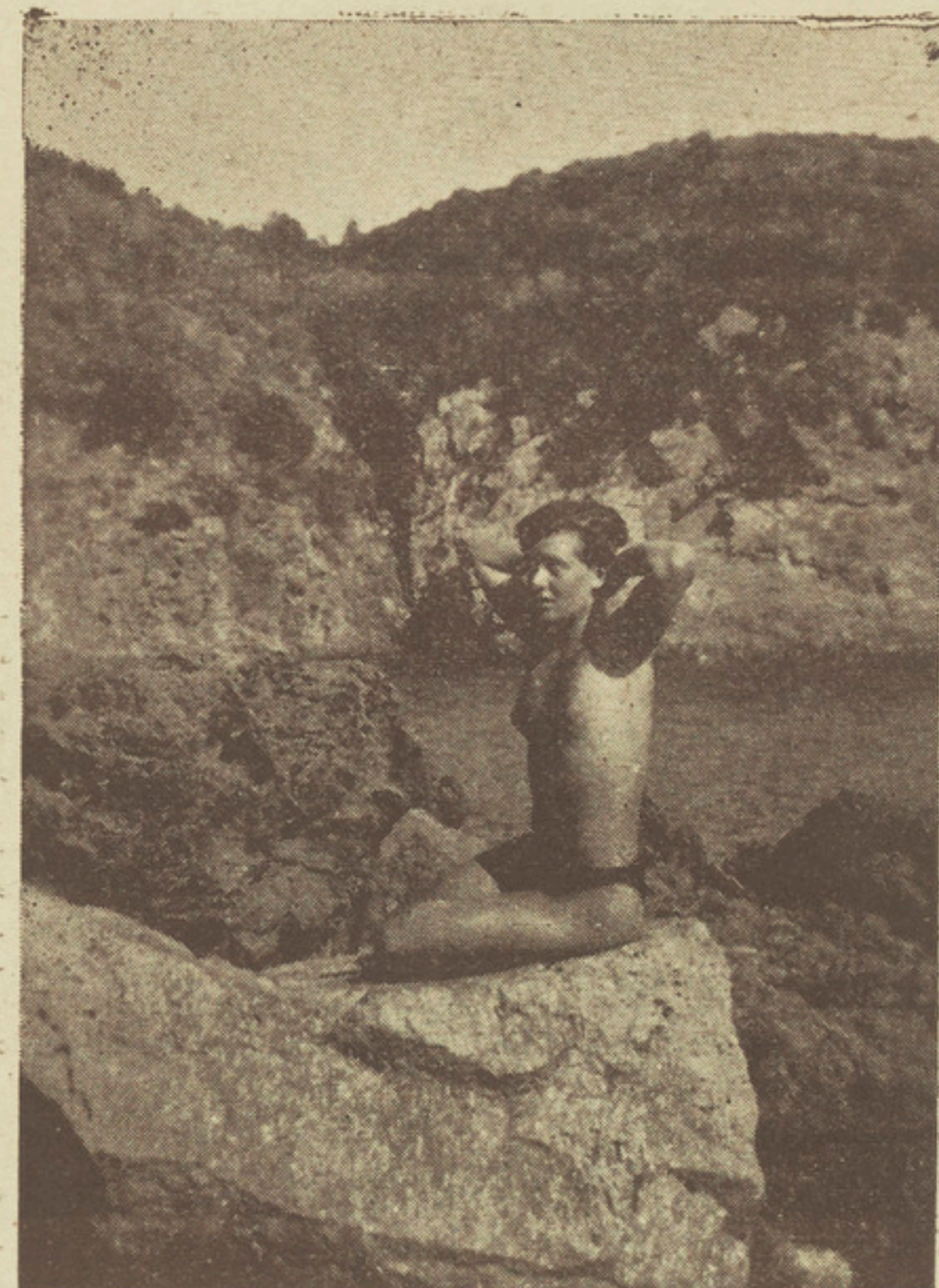
Quand j'atteignis mon petit bungalow, je fus reçue par mes amis déjà bronzés; ils dinaient: soupe faite de toutes sortes de légumes, noix, huile d'olive, fromage, pain complet, beurre, fruits.

Avant le coucher du soleil, je me joignis à une riante foule de gens qui faisaient de l'exercice, et puis ce fut le bain.

Mon bagage consistait en plusieurs slips et cache-seins de différentes couleurs, deux paires de sandales, plusieurs mouchoirs, un chapeau à grands bords, quelques jerseys chauds, et le peu de vêtements civilisés qu'il faut pour retourner chez soi.

Chaque jour, je me levais avec le soleil, me lavais à l'eau froide de la source, et puis je faisais de l'exercice.

Je me reposais sur
un rocher chaud
et lisse... →



Après avoir préparé les repas de la journée, je partais pour la plage, sur laquelle le docteur Durville ou l'un des naturistes donnait une leçon de culture physique.

Pendant les intervalles de repos, je me précipitais dans l'eau ou m'étendais sur un rocher chaud et lisse.

Le charme de l'île est rehaussé par la variété du paysage.

La calanque des Pierres-de-Fer est un endroit sauvage formé de rochers roulés noirs et de rochers déchiquetés, aux formes étranges.

Le « Titan » est une baie avec un fin sable doré, palmiers et autres arbres. C'est tellement différent de la calanque des Pierres-de-Fer qu'il est difficile de se rendre compte que les deux baies sont à courte distance l'une de l'autre.

Il y a une autre baie, proche des précédentes. Pour y arriver, il faut passer à travers une jungle en miniature. La lumière du soleil est cachée par le maquis à travers lequel on se glisse par un étroit sentier.

Atmosphère étrange. Silence. Fraîcheur et ombre. Quand on sort du sentier et qu'on regarde la mer bleue et brillante, la lumière semble aveuglante pendant une minute.

Durant toute l'année, des quantités d'oiseaux migrateurs passent au-dessus de l'île: il y a des rossignols, chaque année, de mai au début de juin.

...Quand l'été fut passé et que novembre ramena les pluies, les quelques naturistes encore présents dans l'île se réunirent pour des courses rapides.

Les soirées fraîches se passaient autour d'un feu de pommes de pin, à parler ou à lire, à la lumière tremblotante de la lampe à huile.

En janvier, j'allai à Paris et visitai, à Villennes-sur-Seine, une autre île naturiste, organisée, celle-là encore, par les docteurs Durville.

Au printemps suivant, je rentrai chez moi.

Je n'ai pas aimé mon retour à la civilisation, et, pendant la vague de chaleur, à Londres, j'ai eu l'obligation de me vêtir à un tel point que j'eus toutes les peines du monde à ne pas terrifier les populations en quittant mes vêtements.

Mon rêve, c'est que, dans un avenir prochain, tout le monde en Angleterre apprenne non seulement à se nourrir convenablement, mais aussi à cultiver son corps à l'air, avec une liberté naturelle, et que disparaisse l'erreur de ceux qui considèrent encore comme choquante la vue d'un corps nu.



Dans un chemin couvert de poussière dorée... (Photo R. Grugeau.)

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.

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 juillet, à 10 h.

GROUPEMENTS NATURISTES

Pour nos élèves, 2 avantag. : leçons culture physiq. centre Paris et pratiq. naturisme intégral à 18 km. Paris. Ecole de Gymnastiq. et Hygiène, 2, rue Biot (Place Clichy).

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

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.

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

GRENOBLE. — J. h. nat. désire connaître j. gens pour sorties sportives dimanche. Ecrire à Naturisme, n° 955.

J. H. 26 ans, étud., cherche petite compagne vaillante, sport., pour camping juillet ou août. Naturisme, n° 957.

M^r natur., quar., b.s.t.r., éduc., auto, désire renc. j.f. trent., agréab., disting., prat. natur. vac. mer Granvil. Nat., 960.

JEUNE COUTURIÈRE sans relations désire connaître groupe naturistes acceptant débutante pour sorties ou camping samedi et dimanche. — Naturisme, n° 963.

TOULOUSE ET RÉGION. Association Culturiste, 6, all. J.-Jaurès. Permanence ts les jeudis 21 h. Stades, volley, deck, portique, tennis, douches. Cure repos. Séjour.

ALIMENTATION NATURISTE

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

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

125 BANANES MURES SECHES 29 fr. 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.

PHOTIS œuvre pour la vie saine 17, r. Savoie, Paris (Tél. Danton 42-20)

Toute l'alimentation naturelle de 1^{er} choix au prix de l'alimentation vulgaire. Vente de 9 h. à 20 h. Livraison rapide Paris et banlieue. Expédition province. Demander catalogue brochure naturiste gratuit. Prix réduits à partir de 3 kg. **La sandale Photis**, entièrement réglable, double semelle, tout cuir, teinte naturelle, solide, agréable, élégante. Homme : 29 fr. ; femme : 25 fr.

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).

PENSIONS NATURISTES

IDEAL pr enfants et adultes, gd parc, jeux, régimes. M. Duhamel, professeur, Magny-en-Vexin (S.-et-O.).

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.

POUR LES ENFANTS, à Belle-Isle-en-Mer et à Mimizan (Landes). Educat. de plein air. Vie natur. Mer, air, soleil. Surveill. médic. Sports, jeux, 15 à 13 fr. par jour selon âge et séjour. S'adresser : M. J. Kohn, 18, avenue de Châtillon, Paris (14^e). Mercredi, samedi, de 5 à 7 h.

« 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.

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

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

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

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

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

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

CHAMONIX. — Pension naturiste « La Roumna ». Cuisine soignée, beurre, huile, natur. végétar. Confort. — Parc. Pension complète : 32 et 35 francs.

Chez natur., enf. trouv. soins aff., nour. rationn., éduc., cult.phys., air pur. Destoppeléere, S/s-Bois, Herblay, S.-O.

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

INAM, 2 ter, rue Spitalieri, Nice. Vacances, repos, convalesc. Ch. fraîches tt conf. Cuis. hors pair. Cures nat. complètes, ambiance famil. agréab. 8^e année.

Cent.nat. de Bascon, pr. Chât.-Thierry. Pens. et 1/2 pens. rég.vég. 15 f. p.j. Eau, bois, exc. Dem. j.fem. pr aid. cuis.

HOSSEGOR, plage idéale pour naturisme. MEDECIN NATURISTE exp. accepte dans sa villa abritée dunes quelques hôtes, préf. famille 3-4 personnes. Aliment. 1^{er} ordre semi-naturiste. Vie famille. Conseils médicaux. Golf. Convient ts tempéraments. Contagieux excl. 30-50 fr. p. personne. D^r Pfister, Saverne (Bas-Rhin).

LAGOS (Portugal). « CLOS ALGARVIEN ». 35 francs par jour par couple. Son soleil, sa plage.

OFFRES D'EMPLOIS

Jeune homme sérieux, travailleur, ou ménage pour emploi de confiance. Bien payé. Téléph. à Europe 35-18.

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

LOCATIONS

ILE DE VILLENNES. — A louer pour juillet, août, septembre, tente avec lit de 2 pers. sur terrain 250 mq, bordure Seine, coin tranquille, 50 m. grand — stade. Téléphoner le matin à LEC. 92-66.

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

JOUY-EN-JOSAS (S.-et-O.). Cuisine, 3 ch. meublées, pr 5 pers., eau, gaz, élect., jardin. Août-sept. Natur., 965.

VENTES

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

OCCASION : matériel camp., matelas, lits, table, patins roulettes, vis. Bardet, 19, square — Jean-Thébaud, Paris-15^e.

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.

ETABLISSEMENTS NATURISTES

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

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

« RENOVA » RESTAURANT VEGETARIEN Prix-fixes : 6 fr. 50, 5 francs et à la carte. 39, rue Dauphine, Paris (6^e). — Vente de produits 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.

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.

PROPRIETES

Désire acheter ou louer propr. Corse. Job, Lautrec, Tagn.

MARIAGES

Maroc. Femme cœur, bonne instruct. et éducat., bien physiquement, goûts simples, corresp., vue mariage, avec M^r 50-60 ans, mêmes conditions. Natur., n° 956.

DAME 51 ans, aimant beaucoup les enfants, 10.000 fr. de revenus, femme d'intérieur, cherche union avec homme très honorable ayant un ou plusieurs enfants, situat. en rapp. Paris ou prov., très sérieux. Nat., n° 958.

J. H. 36 ans, sain, nat., bon, sportif, vivant de ses abeilles ds le bled marocain, désire conn. j. femme nat. saine, bonne, pouvant l'aider ds exploitation. Env. photo. Nat., n° 959.

JEUNE FILLE 21 ans, idéal naturiste, gaie, cultivée, dés. connaître jeune homme env. 25 a., sportif, mêmes idées, fréquentant Villennes. Ecr. Naturisme, n° 961.

J. F. 23 a., cath., b. éd., gde, brune, jol., aff., dés. conn., vue mar., j. h. grand, sérieux, 25-32 a. Natur., n° 962.

DIVERS

Natur. ay. inoccupés gde mais., parc, potager, à 40 km. nord Paris, cherche pers. tr. compétente, sér., b. éduc., préf. catholique, pr y organiser vie saine. Nat., n° 964.

GERANCE RESTAURANT VÉGÉTALIEN offerte à couple actif. Petit cautionnement nécessaire. Ecrire pr rendez-vous à Petit Jean, 40, rue Mathis, Paris (19^e).

Sandales natur. « La Levantine ». Voir Naturisme du 15-6.

Naturiste PHOTOGRAPHE VOUS OFFRE ses pellicules en 28^e à 6 francs en 4x6, 6 fr. 75 en 6x9, 7 fr. 80 en 7x11, et des 26^e 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. —

NATURISTES ! ADOPTEZ LA



Crème sport « REGENEX »

■

AVANT LE BAIN
Contre le saisissement
de l'eau froide

APRÈS LE BAIN
Remarquable par son effet
salutaire et brunissant

■

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

■

La grande boîte : 20 francs

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

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.



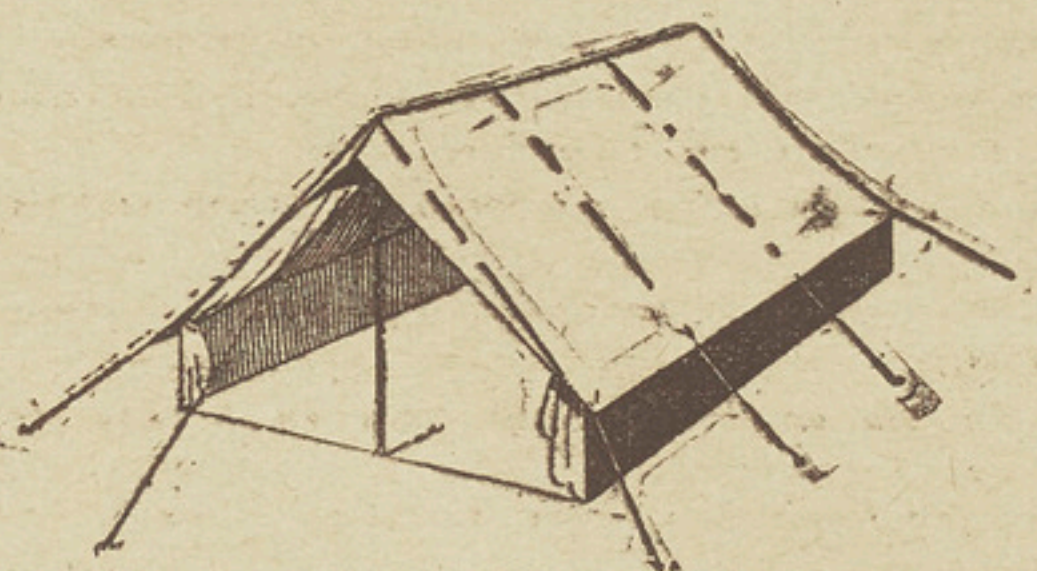
TOUT CE QUI CONCERNE LE CAMPING

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

REVUE DES LIVRES

**Jeux d'entraînement à la vie au grand air
Jeux d'exploration au grand air**
par Jean Loiseau (1).

M. Loiseau nous donne un nouvel ouvrage en deux volumes. Ce sont deux manuels de vie au grand air qui décrivent les jeux à réaliser en voyage, en sortie de week-end ou en camp fixe de vacances.

Le premier volume expose les jeux d'entraînement; ce sont de petits jeux rapides de course, d'escalade, d'observation, d'habileté manuelle.

Le second volume expose des jeux plus longs et plus techniques sur la vie dans la nature, l'exploration, l'orientation, l'étude des plantes, des animaux. Il est complété par des programmes très intéressants de jeux spéciaux pour le ski, le cyclisme, le canoë.

Destinés surtout aux groupes de jeunes, ces jeux présentent également un grand intérêt pour les campeurs adultes, qui trouvent une foule de recettes passionnantes pour utiliser leurs moments de loisirs dans les camps et aux jours de sorties. Ils donneront aux programmes de randonnées et de vacances un nouvel attrait, varié et passionnant.

M. Loiseau a surtout cherché à condenser les textes de son ouvrage. Il n'a rédigé ses programmes qu'après avoir expérimenté plusieurs fois chaque jeu avec des groupes de campeurs; il a écarté tous les jeux ennuyeux, décevants ou de réalisation difficile. Tous sont éducatifs; la plupart sont particulièrement ingénieux, comme les « Golf-Campeurs », les jeux de piste et d'orientation, les jeux de Zorro, etc.

Ces deux livres, de lecture très aisée, abondamment illustrés de croquis et de schémas très clairs, représentent quinze ans d'expérience sur le terrain, en toute saison. Nul doute qu'ils seront bien accueillis par tous les campeurs, les scouts et les usagers des écoles de plein air et camps de vacances, auxquels ils rendront grand service.

(1) Editions de la revue *Camping*, 9, rue Richemont, Paris (8^e).

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^e

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



TÉL. 16
TOUS PRODUITS FRANÇAIS

TOUS PRODUITS

D'ALIMENTATION NATURISTE ET VÉGÉTARIENNE

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

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

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

Avez-vous le cœur bien accroché ?



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

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

Le premier obstacle à
franchir est l'ignorance

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

**CAFE
SANKA**
sans caféine
Boulogne - Paris

Café SANKA, Boulogne-Paris

Vacances à Héliopolis

OUVERTURE DE L'HOTEL « VILLA MARIE-JEANNE »

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

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

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

Les chambres sont louées meublées sans pension. Pour la location, s'adresser à l'Agence Pestiaux, Ile du Levant.

LE FOURNISSEUR DES NATURISTES

J. MICHOU TAILLEUR-CHEMISIER

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

Téléphone : 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



ÉPILATION

Seules les épilations à la cire
P. A. B.
ont une efficacité certaine
ENVOI GRATUIT DE LA DOCUMENTATION
Traitements
dans les salons P.A.B.
5, rue Tronchet
(Madeleine)

Ouverts tous les jours de 9 h. à midi
et de 2 h. à 7 h. (Dimanche excepté)

Bulletin d'abonnement à

NATURISME

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

Abonnez-moi pour un an, six mois, trois mois (1)

à partir du premier numéro du mois de

Nom :

Adresse :

— Je vous adresse le montant ci-joint ou par chèque postal.

— Je vous prie de faire encaisser chez moi le montant de l'abonnement (1).

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

(Pour les recouvrements à domicile, une somme de 3 francs sera perçue en plus pour les frais.)

LES ABONNEMENTS PARTENT OBLIGATOIREMENT DU PREMIER NUMÉRO D'UN MOIS, AU CHOIX

(1) Rayer les mentions inutiles.

LECTEURS! COMMUNIQUEZ-NOUS LES

PHOTOGRAPHIES

QUE VOUS POSSEDEZ, CONCERNANT
LE MOUVEMENT NATURISTE A PARIS.
EN PROVINCE, AUX COLONIES ET A
L'ÉTRANGER, AINSI QUE CELLES
AYANT TRAIT A VOS RÉALISATIONS
PERSONNELLES.

NATURISME

SE FERA UN PLAISIR DE LES PUBLIER

(Envoyer de préférence les négatifs, qui seront retournés après emploi.)

FAITES DE LA PUBLICITÉ DANS NATURISME

STOCKS AMÉRICAINS

93, rue de la Chapelle, 83
PARIS

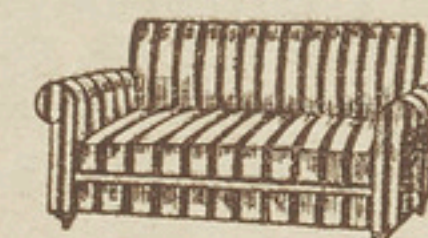
E. DELSART, Directeur
Métro : Torcy et Chapelle.
Tél. : Nord 26-39.

Lits avec sommiers adhérents : 55 fr.
Par quantités : 49 fr. Lit de camp : 59 et 49 fr.

Matelas 1 pers. 39 fr.
— 2 pers. 89 fr.
Toiles de paillasses
p. colonies, dep. 8 fr.
Sacs de couchage 10 fr.
Couvertures dep. 5 75
Couvertures pure laine
grise 25 fr.
Toile au mètre... 6 50



Draps toutes tailles,
très bas prix.
Toile de tente de l'armée 12 fr.
Sacs tyrol. dep. 12 fr.
Cuvette toile 3 fr.
Pelles - bûches, havresacs 2 50
Divans transformables 139 fr.
Sommier divan 59 fr.
Laine depuis... 5 fr.



Réfection de matelas sous l'œil du client

CATALOGUE SUR DEMANDE

PROCHAINEMENT... « LA SANTÉ PAR L'ALIMENTATION »

Société pour le développement des Méthodes Naturistes de Réforme Alimentaire

5, rue du Havre, Paris-8^e

OUVRIRA SON SECOND

Restaurant Végétarien

PRÈS DE LA GARE DE L'EST, au 59, boulevard de Strasbourg, Paris-10^e

Métros : Gare de l'Est — Château d'Eau

Vous y trouverez les mêmes avantages qui ont fait le succès toujours croissant du **Végétarien Saint-Lazare** depuis sa réorganisation :

UN CHALEUREUX ACCUEIL — LA MEILLEURE CUISINE NATURISTE — LES PRIX LES PLUS MODÉRÉS

A L'ILE DU LEVANT

A VENDRE OU A LOUER MEUBLÉ

Immeuble de la Boulangerie

« AU PETIT PIN »

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

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

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

PRIX DE LOCATION A DÉBATTRE

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

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

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

A VENDRE

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

2^o En plein centre commerçant
TRÈS BEL IMMEUBLE
de lignes modernes, entièrement neuf, avec terrain d'environ 500 mètres, comportant 7 grandes pièces sur deux étages

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

S'adresser : Agence des Arbousiers, 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 Cimara, Paris (16^e). (Métro : Boissière. — Téléphone : Passy 77-95)

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

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

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

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

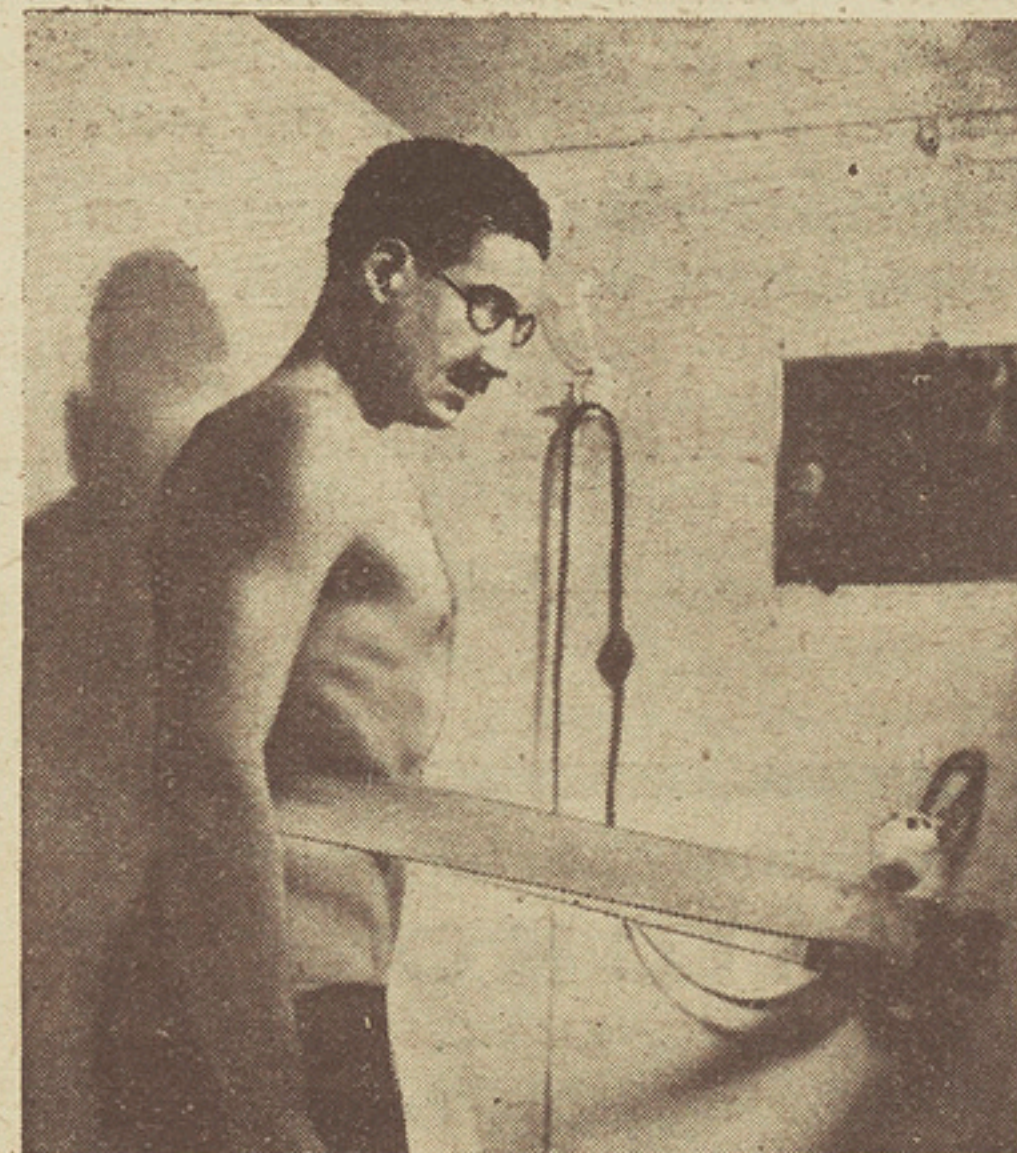
PRINCIPAUX SERVICES :

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



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

LISEZ LES OUVRAGES DES DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

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

LA CURE NATURISTE

Quatrième édition. Soixantième mille.

2 volumes à 30 francs chaque.

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

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

L'ART DE VIVRE LONGTEMPS

Quatrième édition. Cinquantième mille.

1 volume à 12 francs.

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

Des centaines
de recettes de
cuisine pour
se bien porter

LA CUISINE SAINE

Troisième édition. Trentième mille.

1 volume à 30 francs.

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

La médecine
pour tous
par les plantes

LA CURE VÉGÉTALE

Ouvrage illustré de 67 dessins de Louis Méry.

1 volume à 30 francs.

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

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

LA GYMNASTIQUE AMUSANTE POUR L'ENFANT

Deuxième édition. Vingtième mille.

1 volume à 10 francs.

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

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

1 volume à 8 francs.

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

Des détails inédits
sur la grande
réalisation des
D^{rs} Durville

POUR DEVENIR ÉNERGIQUE

Troisième édition. Trentième mille.

1 volume à 15 francs.

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

Comment
acquiescer une
volonté forte

POUR ÊTRE HEUREUX

Deuxième édition. Vingt-cinquième mille.

1 volume à 15 francs.

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

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

LA CURE MENTALE

Ouvrage abondamment illustré de hors-texte.

1 volume à 30 francs.

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

Pour apprendre
à commander
les forces qui
sont en nous

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

Deuxième édition. Vingtième mille.

1 volume à 20 francs.

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

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

Ce sont des Éditions de « Naturisme »