

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

. Naturisme : le grand hebdomadaire de culture humaine / directeur : Dr André Durville ; rédacteur en chef : Dr Gaston Durville. 1936-07-15.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

NATURISME

LE GRAND MAGAZINE DE CULTURE HUMAINE



Photo Express.

L'APPEL DE L'EAU

2 FRANCS

14^e ANNÉE --- N° 377

15 JUILLET 1936

EMPORTE PAR LE COURANT, LE CANOE GLISSE ; PAGAIE EN MAINS, BRONZES PAR L'ASTRE DU JOUR, OUBLIANT TOUT SOUCI, DE JEUNES ETRES VONT VIVRE LA BELLE AVENTURE, ET VOIR SE DEROULER SOUS LEURS YEUX UN FILM INCOMPARABLE... EST-IL PLUS BELLE PAIX POUR L'ESPRIT, PLUS SALUTAIRE ENTRAINEMENT POUR LE CORPS ? (LIRE L'ARTICLE EN PAGES 8 ET 9)

Dans ce numéro :

TOUS LES THORAX HUMAINS DOIVENT ETRE ATHLETIQUES

par le docteur Gaston DURVILLE,

LES DEUX HUMANISMES

par POL,

Tous les thorax humains doivent être athlétiques

TOUS les humains sont créatures de l'air ; tous, ils sont faits pour les grands souffles et les gros efforts du muscle. Ils doivent donc, obligatoirement, posséder tous un thorax puissant.

Tout individu à thorax mal développé, incapable de renouveler rapidement la totalité de sa provision d'air et d'emmagasiner un maximum d'oxygène, est, non pas un type morphologique, mais un malade.

Autrement dit, la formule athlétique du thorax est la seule qu'il faille déclarer normale, puisque c'est la seule qui puisse satisfaire aux exigences physiologiques.

Nous apportons, à la naissance, des aptitudes respiratoires qui sont sensiblement les mêmes pour tous.

Un enfant né de parents même tuberculeux n'a pas nécessairement, à sa naissance, un thorax plus étriqué qu'un autre, né de parents vigoureux. Si on l'élève dans de bonnes conditions, on lui façonnera une cage respiratoire aussi belle, aussi résistante que celle d'un athlète à ascendance meilleure, et il pourra être, toute sa vie, à l'abri des misères pulmonaires.

L'insuffisance thoracique et pulmonaire n'est pas une particularité apportée de toutes pièces à la naissance, comme sont l'insuffisance de la thyroïde, de l'ovaire, du foie ; c'est une maladie acquise ; c'est une maladie méritée.

La preuve que l'insuffisance thoracique et l'insuffisance pulmonaire, qui va habituellement avec celle-ci, constituent réellement une maladie acquise, c'est qu'on trouve l'une et l'autre beaucoup plus fréquemment chez les adultes que chez les enfants.

C'est en vivant antinaturellement qu'on fige progressivement les articulations des côtes, de la clavicule, du sternum, ainsi que le diaphragme, et qu'on devient un insuffisant thoracique ; parmi les causes qui interviennent le plus, on peut citer le port habituel du veston, du corset, des ceintures, et, en général, des vêtements serrés ou à feuilles multiples qui emprisonnent le thorax, l'abus de la station assise, l'insuffisance motrice générale, l'insuffisance de mouvement des bras...

A peu près tous les thorax de civilisés adultes actuels ont une mobilité insuffisante. Ne font guère exception que ceux des culturistes et ceux de quelques travailleurs manuels, dont le hasard professionnel veut qu'ils fassent des mouvements conformes à ceux qu'a prévus la nature.

Habituellement, même les manuels ont un thorax déformé, parce qu'ils exécutent des mouvements trop spécialisés.

Quant aux hiles des poumons d'adultes, on peut dire qu'ils sont tous sales : même ceux des travailleurs du plein vent, ce qui prouve incontestablement que l'aération correcte ne suffit pas à entretenir les poumons propres (1).

Les médecins radiologues de l'Ecole classique ne sont pas exigeants au point de vue de la mobilité thoracique ; ils déclarent normales des ampliements thoraciques de 3 ou 4 centimètres, alors qu'il convient d'en exiger au moins 6 ou 7 (2).

L'Ecole naturiste veut, sans aucune exception, tous les thorax larges et souples ; elle entend que tout le monde conserve, pendant toute la vie, les beaux poumons clairs de la première enfance ; l'hygiène naturiste observée dans son ensemble, et comportant une alimentation bien choisie, un usage bien réglé de l'air, du soleil, de l'eau et de la culture des muscles, assure le résultat ; parmi les procédés musculaires : le rude labeur professionnel, le travail manuel du jardin et du home, le sport, la gymnastique matinale et, spécialement, au cours de celle-ci, les mouvements des bras et la respiration profonde.

Point important : l'homme ne doit pas être seul à posséder le thorax athlétique ; la femme doit l'avoir, elle aussi.

La femme normale, athlétique, peut se permettre, semble-t-il, de respirer d'une façon un peu moins puissante que l'homme-athlète ; mais elle doit avoir exactement la même mobilité thoracique que lui.

C'est une mauvaise conception physiologique qui a fait, de tout temps, dans l'art comme dans la science, décréter normale l'impotence thoracique des fem-

(1) Nous avons souvent écrit que le manque d'air, la vie à la poussière... ne sont pas les seules causes qui salissent les hiles, qui y créent la sclérose et le gonflement ganglionnaire ; l'alimentation mal comprise et la sédentarité jouent, dans ce cas comme dans tant d'autres, un rôle de premier plan. Nous avons décrit l'encombrement des hiles des poumons comme faisant partie de ce que nous avons appelé la séquelle thoracique de suralimentation et de sédentarité ; cette séquelle comporte : cœur mal musclé, soit petit, soit gros et flasque — en cas de gros cœur, l'aorte est souvent trop grosse — diaphragme remonté à droite (du fait du foie gros) et remonté aussi à gauche (du fait de la grosse poche à air gastrique) ; sclérose des hiles, enfin, avec mauvaise mobilité thoracique, insuffisance respiratoire et insuffisance des muscles de surface.

(2) Nous avons exposé dans *La Cure Naturiste*, tome 1, 4^e édition, pages 239 et suivantes, au chapitre « Culture respiratoire et mécanique pulmonaire », comment mesurer le périmètre thoracique, comment rééduquer la fonction respiratoire, puis, au chapitre suivant, comment développer la respiration. Et dans *Pour devenir énergique*, 3^e édition, nous avons parlé de la respiration profonde pour maîtriser les émotions. Nous ne reviendrons pas ici sur ces sujets, pour ne pas faire de répétitions.

Un Salomon du XII^e siècle provenant de l'église de Corbeil, et qui est au musée du Louvre. Son thorax est lamentablement étriqué. L'art religieux a trop souvent représenté des corps débiles, comme pour mettre en valeur la puissance de l'esprit, et aussi parce qu'un corps étroit s'harmonise mieux (?) avec les colonnes d'église dont il fait partie. La culture naturiste réconcilie le corps et l'esprit. Et l'art naturiste arrive fort bien à harmoniser l'athlète avec les monuments où il figure.



mes. Et c'est une mauvaise conception du beau qui a mis à la mode les thorax féminins mal développés.

Nous constatons quotidiennement, au Laboratoire de Physiologie de l'Institut Naturiste, que les tracés respiratoires de nos femmes-athlètes ne diffèrent que très peu, ou ne diffèrent pas du tout des tracés des athlètes hommes. Cette constatation nous permet d'affirmer que la femme doit respirer beaucoup mieux qu'elle ne le fait d'ordinaire.

D'autre part, les tracés de nos femmes-athlètes sont habituellement supérieurs à ceux des hommes non culturistes.

Prenons quelques exemples que nous avons publiés dans *Naturisme* (3 février 1933) :

Une jeune femme naturiste, 25 ans, thorax admirablement développé, ventre et fesses sans la moindre graisse, culturiste, joueuse de basket-ball sur nos stades de Villennes, végétarienne, souffle au spiromètre 360 centilitres ; elle pèse 50 kilos.

360 divisé par 50 donne un quotient vital de 7,2.

Un athlète de nos stades de Villennes, 27 ans, thorax très bien développé, ventre admirablement sanglé et très plat, souffle au spiromètre 530 centilitres ; il pèse 75 kilos.

530 divisé par 75 donne un quotient 7,06.

LIRE EN PAGE 7 LA SUITE DU « CRIBLE » DU

D' Gaston DURVILLE.

Les deux humanismes

JE reviens encore sur cette idée d'humanisme, que j'ai pourtant tant de fois développée ici.

C'est que nos mots, nos pauvres mots, trahissent d'ordinaire les faits et les pensées, et que l'on ne saurait trop insister sur leur portée exacte.

Ainsi on a coutume de distinguer deux humanismes, l'un qui serait le véritable humanisme, de conception chrétienne, défenseur de l'homme, c'est-à-dire de l'individu, l'autre ne s'intéressant qu'à l'ensemble des hommes, et auquel s'appliquerait plus exactement le terme « humanitarisme ».

Dans le premier humanisme, les tendances égoïstes et individualistes domineraient, alors que dans le second les tendances collectivistes l'emporteraient.

Le premier, seul, aurait favorisé le développement de la personnalité, alors que le second — humanisme utilitaire — serait à l'origine du machinisme, tant honni aujourd'hui et chargé de tous les péchés du monde après avoir été stupidement idolâtré.

Je suis simpliste, on le sait. Cela ne m'empêche pas d'estimer que cette classification et ce compartimentage (arbitraires encore que traditionnels) sont vraiment trop simplistes.

En toutes choses l'excès est répréhensible.

En effet, grâce à une fiction pour le moins toute gratuite, on oppose l'individu à l'espèce, la personne à la masse, et l'on forge d'une façon fantaisiste le mythe du machinisme néfaste et surproducteur, mythe qui n'a en réalité jamais servi qu'à masquer les méfaits de féroces et égoïstes appétits individuels, et, il faut bien le dire, les défaillances de l'intelligence humaine, encore en enfance.

Or (ne l'ai-je pas écrit souvent), il n'y a pas d'antagonisme entre l'espèce et l'individu.

Une chaîne existe-t-elle sans les maillons ?

Le maillon seul peut-il constituer une chaîne ? Vaut-il sans les autres maillons ?

Les idées, cataloguées et opposées, d'espèce et d'individu sont arbitraires.

L'individu et l'espèce ne sont rien l'un sans l'autre, et c'est toujours, en dernière analyse, l'homme, c'est-à-dire l'individu, que les spéculations humaines ont en vue.

S'il en était autrement, les concepts de libéralisme et d'humanitarisme constitueraient des propositions antinomiques, ce qui serait absolument contraire à la vérité.

Au vrai, les mots « humanisme » et « humanitarisme » désignent des moyens et non des buts.

Aussi bien, les penseurs, même les plus sincères, finissent toujours par s'égarer, parce qu'ils raisonnent sur des mots et des formules, admis et consacrés certes, mais invérifiés et dépourvus de correspondance réelle.

De grands esprits, incontestablement objectifs, mais imbus d'un esprit de classification et de systématisation dangereux, ont commis l'erreur d'opposer la vie collective à l'individu, considéré comme fin en soi.

Cette erreur est d'ailleurs facilement explicable; elle tient à la persistance de la mentalité primitive dans le tréfonds de l'esprit de l'homme moderne.

Le primitif imagina d'abord les puissances surnaturelles, puis, très satisfait de lui-même, et heureux de pouvoir se considérer comme le maître du monde, il se déclara l'égal de Dieu. C'est ainsi qu'il créa la spiritualité pure et qu'il fut conduit à méconnaître la vie et ignorer la nature.

Depuis les temps les plus reculés, les penseurs n'ont fait qu'aggraver cette tendance, dont l'aboutissement logique est la pensée actuelle, aristocratique, académique et conventionnelle, qui trouve sa plus caractéristique manifestation dans la littérature moderne admise et consacrée.

Observons en passant ce fait curieux et paradoxal que l'homme, qui prétend avoir aujourd'hui atteint au faite de la civilisation et posséder au plus haut degré le culte des valeurs spirituelles pures, n'a jamais été, au cours des siècles, plus féroce et plus âprement intéressé. Il n'est pas possible de concevoir un être plus stupidement vaniteux que l'homme moyen actuel. Soit dit toutefois, à la décharge de nos contemporains, que les hommes qui vivaient à l'époque où triomphaient les études classiques, dites « humanités », avaient autant de prétentions mais ne valaient pas mieux qu'eux.

L'homme n'a toujours été qu'une brute hypocrite, habile à masquer ses turpitudes sous un verbalisme fallacieux.

Cependant, pour être équitable, il faut reconnaître qu'il a atteint la perfection dans le faux et la tromperie et qu'il a réussi à exceller dans les manifestations de son activité touchant la parure et la parole.

Le mieux que l'on puisse dire de l'humanité moyenne est qu'elle n'a jamais su distinguer les véritables valeurs, les valeurs humaines.

A n'en pas douter, le concept d'un humanisme essentiellement individualiste dérive de l'orgueilleuse forfanterie de l'homme prétendant participer au surnaturel, au divin, au magique, et paradoxalement au surhumain.

Pour ma part, je ne vois pas en quoi l'effort pour le développement de la dignité humaine et le perfectionnement de la conscience individuelle est inconciliable avec la recherche du bonheur du grand nombre.

Il y a autant d'intelligence que d'instinct dans l'individualisme et dans le collectivisme.

L'intelligence est nécessaire au progrès, mais l'instinct est indispensable à la vie.

Certes, on pourrait concevoir, du point de vue humain, une intelligence sincèrement altruiste, mais alors l'homme qui en serait doté, se trouvant privé de l'instinct de conservation et n'ayant plus d'intérêt à la vie, disparaîtrait immédiatement.

D'autre part, il est à craindre que les excès d'un machinisme maladroit et d'un collectivisme outrancier conduisent, non à la destruction, mais à l'amointrissement de la personnalité humaine.

Mais ce n'est là, à mon avis, qu'un problème d'organisation pratique et non une question de principe.

Le véritable humanisme s'équilibre entre l'individualisme et le collectivisme, entre l'intellectualisme et le matérialisme.

Il tend au développement et à l'émancipation de la personnalité humaine dans son milieu naturel.

Il tient compte autant de l'espèce que de l'individu, autant du corps que de l'esprit.

Il affranchit l'individu des contraintes et conventions forgées par l'imagination humaine ou instituées dans l'intérêt de quelques-uns.

Il empêche la civilisation de tomber dans le faux et l'artificiel.

Il organise le machinisme et l'automatisme au profit de l'homme et non plus de quelques hommes.

Il évite que la cité moderne anonymise l'individu (désindividualise l'homme) en le standardisant.

Il sert l'individu sans négliger l'intérêt général.

Ainsi considéré, l'humanisme peut constituer la philosophie du naturisme.

POL.

NATURISME

LE GRAND MAGAZINE DE CULTURE HUMAINE

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

Peut être mis entre toutes les mains

Directeur :
Dr André DURVILLE

Rédacteur en chef :
Dr Gaston DURVILLE

Secrétaire général : Pierre AUDEBERT

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

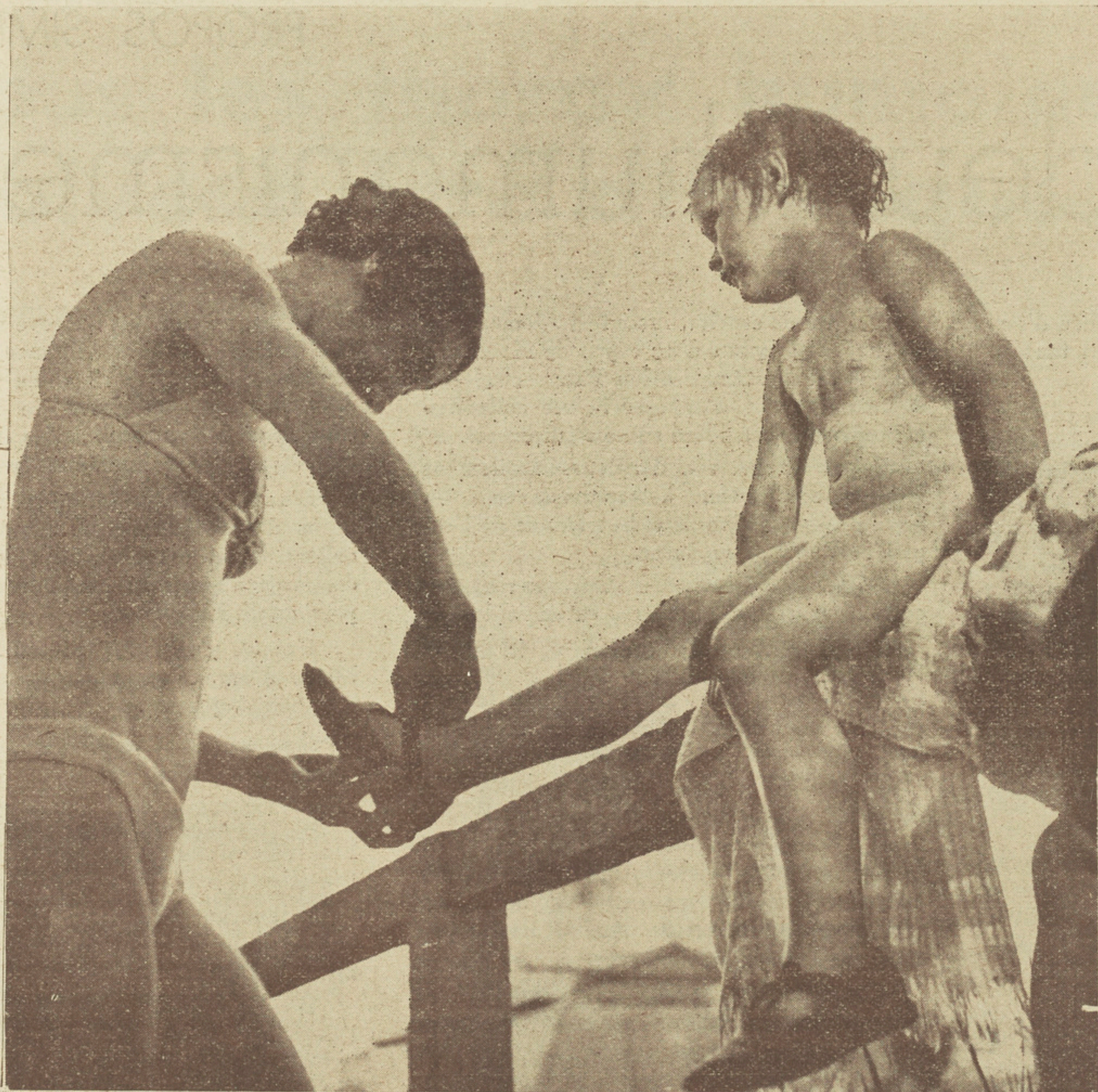
IMPRIMERIE - ATELIERS :
24, rue d'Alleray, PARIS (15^e)
Téléphone : Vaugirard 06-83

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

Après les jeux : un brin de toilette

Nous avons dit que les enfants ont maintenant à leur disposition, à l'Île des Nativistes de Villennes, un stade spécialement aménagé à leur intention. Est-il besoin d'ajouter que les bambins ont accueilli avec enthousiasme cette réalisation ? Dans leur nouveau domaine, ils s'ébattent nombreux, librement ; on court, on rit, on respire à pleins poumons. Et, dame ! après les jeux, un brin de toilette s'impose...

(Photos Pierre Audebert.)



A PROPOS DE L'HOMME FOSSILE DU BARBEAU

Travaux
de la Commission d'Archéologie
de la Société Naturiste

L'Homme fossile du Roc du
Barbeau dans la position même
où il fut découvert. —>
(Photo Maurice Vidal.)

Nos lecteurs ont pris connaissance des curieux travaux entrepris sur la préhistoire par la Commission d'Archéologie de la Société Naturiste. De tous les côtés nous parviennent des félicitations nombreuses, et l'on nous demande de continuer à publier l'essentiel des discussions scientifiques que nos commissaires ont entre eux. Nous accédons bien volontiers à ce désir.

Rappelons que nous avons publié d'abord (1^{er} juin 1936), sous la signature du Dr Gaston Durville, président de la commission, un rapport intitulé : *Initiation à l'étude de la préhistoire*, dont le but était d'apprendre à tout le monde les données fondamentales concernant nos ancêtres les plus lointains, leur anatomie, leur art, etc., ceci pour amener le lecteur à pouvoir comprendre une communication importante qui allait suivre ; cette communication était celle de Jacques Durville, secrétaire de la commission, sur la découverte, faite récemment par l'archéologue Maurice Vidal, d'un squelette fossile préhistorique : *Le squelette du Roc du Barbeau*.

Le travail de Jacques Durville, résumé, parut dans *Naturisme* le 15 juin ; il exposait qu'au village du Ruth, près du Moustier (Dordogne), Maurice Vidal avait mis à jour, dans le gisement d'un abri préhistorique, un squelette datant du début de l'époque néolithique, époque sauveterrienne, autrement dit le squelette, curiosité archéologique, pouvait avoir une douzaine de mille ans d'âge.

Dans la discussion qui suivit la communication de Jacques Durville, la commission émit le vœu que l'archéologue Maurice Vidal acceptât de faire partie de notre groupe scientifique et voulût bien nous parler, lui-même, de sa découverte.

Nous avons déjà annoncé à nos lecteurs que Maurice Vidal est, désormais, membre de notre commission, et nous publions aujourd'hui un résumé de l'exposé qu'il nous a fait.

Voici ce résumé.

Le Roc du Barbeau et son fossile humain

par Maurice Vidal,
membre de la Commission d'Archéologie
de la Société Naturiste.

Messieurs,

JE suis profondément touché de l'honneur que vous me faites en me demandant de faire partie de votre Commission d'Archéologie, et j'accepte votre offre avec joie. Avec l'aide de savants tels que vous, la préhistoire française peut faire rapidement de grands progrès. Je devine en notre président un passionné de préhistoire et je l'en félicite.

Nos cœurs vibrent à l'unisson et je pense que nous pourrions ensemble, au mois d'août, faire une étude intéressante. Ma découverte de l'Homme fossile du Barbeau offre un grand intérêt scientifique, et vous l'avez compris.

Vous allez pouvoir, vous-mêmes, faire les mensurations du crâne, comme le profes-

seur Testut, de Lyon, a fait une étude magnifique du squelette magdalénien de Chancelade.

Vous dirai-je maintenant quelques mots sur moi-même, sur l'admirable centre de préhistoire qu'est le petit village du Moustier, et sur mon cher fossile ?

Modestement je me présente : je suis Français ; j'en suis fier. Si j'étais Anglais ou Américain, les sociétés scientifiques auraient fait beaucoup pour moi ; elles n'ont rien fait jusqu'au jour où j'eus la visite du Dr Gaston Durville. Son geste vers moi n'est pas un vulgaire geste, il comble une lacune.

Les seuls travaux publiés sur ma trouvaille, avant ceux de « *Naturisme* », ont paru dans l'« *Anthropologie* » sous les signatures de MM. Vaufray, Vallois et Peyrony, auxquels j'adresse mes remerciements.

Mais parlons du Moustier, et allons au Roc du Barbeau.

On quitte le Moustier, perle de la Vézère ; on traverse, près d'un moulin désert, un petit ruisseau à truites, le Vimont ; on s'engage dans des prés émaillés de fleurs. De quelque côté qu'on se tourne : des falaises, partout.

Derrière : le trou du Bréchou ; à droite, la Roque Saint-Christophe ; devant, les abris du Ruth ; au loin, sur la gauche, au delà des bords riants de la Vézère, l'ancien château de Reignac, encastré dans la roche.

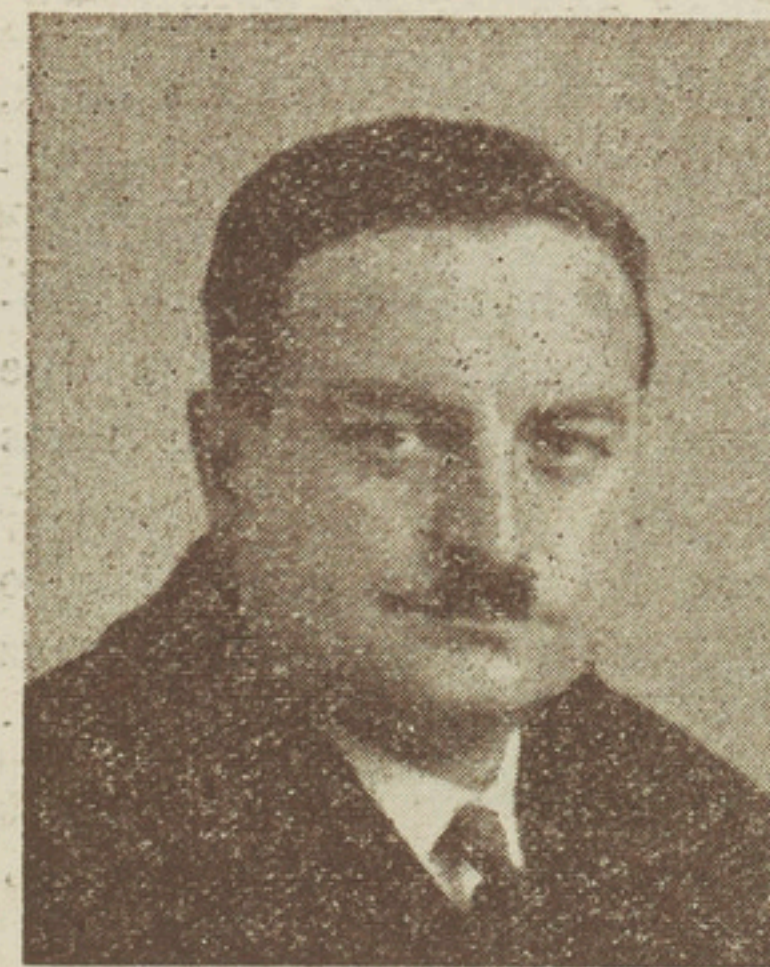
On passe devant l'abri Cellier, gisement préhistorique ; on laisse à gauche les célèbres gisements du Ruth, dont le propriétaire, Robert Pagès, heureux collectionneur d'une époque rare — le Levalloisien — fouilleur endurci et affable, vous reçoit toujours avec son cœur. On s'engouffre dans un petit chemin bordé de buis.

Après avoir traversé d'épais sous-bois, on arrive dans un pré éblouissant de clarté,

en plein vallon sauvage et désert : le vallon de Combe de Vergue. On longe un ruisseau ; gravie la pente, une tête d'abri apparaît, se prolonge et se perd à droite et à gauche. C'est le Roc du Barbeau.

Mes fouilles. — Plusieurs fois, en chassant, j'avais repéré ce rocher. Il est exposé en plein midi, une source est toute proche ; je sentais que ce lieu avait dû être habité en des temps immémoriaux.

Pourtant, mon ami Pagès, dont j'ai parlé plus haut, avait fait un jour un sondage à l'intérieur de l'abri qui ne lui avait rien ré-



MAURICE VIDAL,
qui a découvert
l'Homme fossile
du Roc du Bar-
beau.

vé. Au-dessous, sur le terrain en pente, aucun indice de préhistoire, aucun éclat de silex taillé.

Un jour cependant, sur les conseils de Pagès, je demande au propriétaire, M. Roye, l'autorisation de fouiller. Je commence mon travail.

C'était en juin 1934. Etant donné l'inclinaison du terrain, je fis mon sondage à dix mètres de l'abri, ce qui me facilitait le déblayage. Les premiers coups de pioche

mirent à jour des grattoirs et des nucléi (1) très frustes qui ne ressemblaient en rien à l'époque néolithique ni au paléolithique supérieur, et auxquels je n'ajoutai pas grande importance, les ayant trouvés en surface.

Pour déraciner une souche de chêne qui me gênait, je fis un trou plus profond ; il me permit de découvrir quelques jolies lames et des nucléi de façon aurignacienne et magdalénienne.

Je repris alors le sondage commencé par Pagès. Je creusai un puits de 1 m. 50 de diamètre. Je découvris une couche de cendres très noires ; dans ces cendres se trouvaient les mêmes nucléi que j'avais découverts plus bas en surface, de petits éclats, des dents et des ossements de bêtes que je conservai.

Plus tard, aidé du fils du propriétaire, je fis basculer un bloc énorme que je n'aurais pu remuer tout seul. J'ai failli d'ailleurs me faire prendre dessous. Le bloc dégagé, nous fîmes une tranchée ; le pic de Roye décrocha un bloc de terre contenant des ossements.

J'arrêtai immédiatement Roye, pour examiner... Je venais de sauver, sans le savoir, et pour la première fois, le squelette... Roye y allait d'une telle vigueur qu'il aurait certainement tout brisé...

Deux os longs... Je tenais entre mes mains un radius et un cubitus humains.

Immédiatement je partis pour les Eyzies.

M. Marsal plaisanta sur la nature des ossements, prétendant que « c'étaient des os de renard ».

Cela se passait le 18 septembre 1934.

Les constatations. — Le Congrès international organisé et présidé par M. Peyrony, inspecteur des monuments archéologiques, avait attiré un grand nombre de savants ; le professeur Delage fit un tri des divers objets que nous avions recueillis (22 septembre).

L'abbé Breuil, accompagné de Mme Kelley et de M. Blanc, eut vite fait, avec ses grandes connaissances scientifiques, de reconnaître l'authenticité de la découverte et de délimiter définitivement l'époque (25 septembre).

M. Peyrony vint lui-même et fit les mêmes constatations que l'abbé Breuil.

Voyant combien mon travail était soigné, ils me chargèrent de dégager complètement le squelette.

Je ne voulus pas le faire, car Mme Kelley, qui venait tous les jours, trouva une dent humaine près de l'endroit où nous avions sorti le coude.

Mme Kelley me dit : « Je vous félicite pour votre travail, mais vous ne trouverez pas de crâne ; cette dent que je viens de découvrir en est le témoignage. »

J'ai remercié bien poliment Mme Kelley, mais je n'ai pas été convaincu.

La découverte du squelette. — J'ai pris ma montre, m'en servant de pendule, et j'essayai de faire de la radiesthésie.

Je voyais osciller mon pendule avec plaisir. Encouragé, je continuai mon expérience et repérai la position du squelette ; je délimitai un trapèze allongé... Il ne me restait plus qu'à creuser une tranchée tout autour et à faire un coffrage.

(1) On appelle nucléi des masses brutes de silex d'où l'homme préhistorique tirait, par percussion, ses couteaux, grattoirs, etc.

Je crois que les débris humains émettent des radiations...

Bref, à ma grande surprise, un coup de grattoir me fit apparaître l'arcade sourcilière droite, puis la gauche. C'était le 3 octobre, à 16 heures. Je dégageai rapidement les orbites, puis le sommet de la boîte crânienne, et je fus stupéfait de me trouver en présence d'un joli crâne bien conservé.

Vous dire la joie que j'ai éprouvée alors serait impossible ; la partie principale du squelette était là, sous mes yeux.

Quelle chance ! Et quels frissons de doute vous m'avez fait passer, madame Kelley !

MM. Barnes, Lacaille et Laval vinrent sur les lieux et prirent des photos du crâne qui furent reproduites sur des journaux.

M. Yvon Delbos, ministre actuel des Affaires étrangères, notre sympathique député, vint me féliciter et m'encourager, me témoignant ainsi des marques d'affection que je n'oublierai jamais.

Je ne veux pas oublier mes compatriotes : Maury, propriétaire du Grand Roc, Mme Morel, le lieutenant-colonel Teyssandier, MM. Dupont, Bourdichon, Imbert.

Le 7 octobre, je fis un plâtrage très solide autour du squelette, avec une forte armature de treillis métallique, et, le 11, nous enlevions tout le bloc à l'aide d'un traîneau.

Un mois de naturisme. — Quand on a su, aux Eyzies, que nous avions trouvé un squelette, les curieux se précipitèrent vers l'abri. L'un d'eux, armé d'une pioche, voulait l'extraire... Le lendemain, je constatai des dégâts à la fouille : je pris alors la décision de ne plus la quitter soit de jour, soit de nuit.

Pour assurer le ravitaillement, je m'adjoignis André Roye. Il fallait organiser des couchettes. Quatre ou cinq bottes de paille bien égalisées sous l'abri, voilà de quoi reposer ; une couverture pour nous couvrir et un coin du ciel pour nous éclairer la nuit. De ma vie, jamais je n'ai eu de plaisir si

FAÇONS DE PARLER

(Dessin inédit de Luc MÉGRET.)



— J'ai consulté un médecin... Il m'a envoyé promener !

— Moi, il m'a envoyé au bain.

— Après tout, ce n'est peut-être pas si mauvais que ça ! C'est mieux que des drogues...

grand... Quelles nuits suaves j'ai passées là au milieu des étoiles !

Nous sommes restés ainsi sur les lieux du 18 septembre au 11 octobre.

Nous avons descendu notre squelette dans le coteau à pic ; à un moment donné, notre traîneau et son bloc précieux ont glissé avec rapidité sous nos regards affolés. Heureusement, une grosse pierre était là.

Et les savants et les curieux viennent nombreux admirer le squelette unique au monde, intact dans sa terre d'origine et dans sa sépulture.

Ceux qui l'ont enseveli n'auront pas à rougir de celui qui l'a découvert et qui le conserve avec respect.

Maurice VIDAL.

Plazac, 8 juin 1936.

DISCUSSION

Le président remercie infiniment Maurice Vidal de l'exposé intéressant qu'il vient de faire, et qui a le mérite d'être absolument inédit.

Les questions suivantes ont été posées, après la communication de Maurice Vidal :

I. Les docteurs Durville croient-ils que la radiesthésie ait pu servir à quelque chose dans la découverte du fossile du Barbeau ?

Le docteur Gaston Durville a répondu :

— Si, avant l'ouverture de la fouille, et alors qu'il ignorait tout du contenu du gisement, Maurice Vidal avait, à l'aide de son pendule, déclaré qu'un squelette humain gisait là, on pourrait parler d'une découverte radiesthésique, mais ce n'est pas le cas : le coude avait été mis à jour, une dent humaine avait été trouvée... On savait qu'un humain était là, ou, en tout cas, des débris humains... Alors la radiesthésie n'a pas besoin d'intervenir.

II. Mais n'est-ce pas grâce à la radiesthésie que Maurice Vidal a délimité son squelette, qu'il ne voyait pas ? N'est-ce pas grâce à la radiesthésie qu'il a pu construire comme il convenait l'enceinte plâtrée qui a immobilisé et, disons-le, sauvé les restes préhistoriques ?

— La simple déduction logique, mais inconsciente, a pu suffire pour que soit délimité le périmètre où pouvait s'étaler le squelette.

III. Les docteurs Durville pensent-ils, d'abord qu'un squelette datant de 12.000 ans puisse émettre des radiations, ensuite que ces radiations puissent influencer un pendule, entre les mains d'un être doué de facultés réceptrices spéciales ?

— Qui oserait affirmer, répond notre président, que les vibrations d'un être vivant s'éteignent à la mort ? Qui oserait affirmer qu'un squelette vieux de 12.000 ans n'émet pas des ondes ? Mais là, à mon avis, n'est pas le problème. Je crois que les sources, que les masses métalliques, que tout ou presque tout dans la nature émet des vibrations, mais cela ne prouve pas qu'un pendule — ou une baguette — puisse capter ces vibrations et les mettre en évidence.

Quand les radiesthésistes trouvent des sources, des métaux... des squelettes, je pense que c'est par leur intuition, et non pas par l'instrument dont ils se servent. Celui-ci ne sert que de point d'appui à l'intuition.

Dans le cas présent, le pendule de Maurice Vidal a remué, parce que l'intuitif qu'est notre collègue savait... Le pendule n'a fait que mettre en évidence devant son « moi » conscient ce que sa subconscience (il vaudrait mieux dire sa surconscience) avait deviné.

POUR VAINCRE LA PASSION DU TABAC

Le deuxième jour de la cure

(Suite)

Le soir va tomber sur ce deuxième jour fertile en émotions (1). Toujours avec attention, ordre, méthode, lorsque le dîner sera terminé, que vos occupations quotidiennes, constituant votre détente ou votre travail, ne laisseront plus place qu'à la nécessité d'aller dormir, nous vous demanderons un quart d'heure d'entretien avec vous-même.

Isolez-vous dans la pièce de votre appartement qui vous est réservée, et assurez-vous que personne ne viendra vous déranger. Inscrivez, sur la feuille de papier que vous réservez à cet effet, le nombre de cigarettes que vous avez fumées dans la journée. Comparez avec les deux chiffres précédents. Suivez ainsi le graphique décroissant de la maladie.

Quelle satisfaction personnelle intense vous éprouvez d'avoir exactement acquis le résultat poursuivi ! Quelle conscience intime vous avez aussi d'avoir développé, en si peu de temps, vos facultés mentales !

Ah ! vraiment, il y a autre chose à faire dans la vie que vivre d'une façon superficielle, en ayant la pensée ailleurs...

Comment peut-on s'ennuyer une minute si l'esprit conserve, à toute heure de la journée, sa vivacité, sa force d'attention, et, par conséquent, ses possibilités de compréhension !

N'est-il pas misérable celui qui, au lieu d'entretenir dans son être la joie de vivre, passe les plus beaux jours de son existence à laisser flotter sa pensée d'une façon imprécise et à s'enfumer le cerveau ?

Ne faut-il pas le plaindre celui qui dépense ses efforts, sans méthode, sur mille objets différents, et pour lequel toute chose est génératrice d'ennui et tout travail une peine ?

En deux jours, vous avez acquis sur vous-même une maîtrise incontestable et, déjà, le peu d'efforts que vous avez fourni porte des fruits.

Alors, il n'y a plus à hésiter :

D'un côté il y a la *tentation*, l'ennemi blessé qui va profiter de la nuit pour panser ses blessures et reprendre demain la bataille. Avec cette *tentation*, il y a aussi le laisser-aller coutumier, la pensée qui vogue au gré de la fantaisie, le flou, l'ennui, l'amoindrissement mental, l'horizon bouché par la fumée, les malaises, la maladie, les souffrances, la mort.

De l'autre côté, il y a la *victoire*, le calme, la paix de l'âme, l'assainissement corporel, la pensée agile, le cerveau lucide, l'esprit prompt, le travail heureux et facile, l'avenir éclairé, la bonne humeur permanente, le succès certain, une véritable ascension sur l'échelle sociale.

Vous choisissez d'autorité la victoire, mais une victoire totale.

Alors, asseyez-vous commodément. Tendez tous vos muscles dans une crispation telle que vous devrez utiliser beaucoup de force pour la maintenir durant 15 secondes environ.

Ensuite, prenez dans votre pensée l'idée de cette victoire, concrétisée en ces mots : « *Je ne fume plus* ».

Ne lâchez plus cette pensée. Tenez-la ancrée en vous et fixez, pour vous aider, un tableau sur lequel vous aurez inscrit la phrase.

Relâchez, très lentement, progressivement, vos muscles comme si la force qui s'en échappe passait dans votre volonté pour en intensifier l'action.

Continuez de façon que votre volonté, accrochée à ces mots : « *Je ne fume plus* », accroisse son intensité au fur et à mesure de votre relâchement musculaire.

Ensuite levez-vous, très calmement.

Sans hésiter, prenez vos cigarettes, votre tabac, vos cigares et brûlez-les.

Prenez vos étuis à cigarettes, vos briquets, vos porte-cigares, tout votre attirail enfantin de fumeur impénitent, faites-en un colis et mettez tout cela au fond d'une armoire pour le dérober totalement à votre vue.

Regardez-vous dans la glace. Vous y verrez un autre homme, que vous ne connaissez pas encore très bien : un homme courageux, volontaire et heureux.

Avant de vous endormir, inscrivez, dans votre pensée, la résolution formelle que vous avez prise : « *Je ne fume plus* », par la méthode que vous connaissez. Prononcez une fois cette formule à haute voix.

Deux fois à mi-voix.

Trois fois à voix basse.

Ne pensez, ensuite, plus à rien et dormez.

(A suivre.)

Georges ROUX.

(1) Cet article est extrait du livre de Georges Roux : *Ne fumez plus*, dont nous avons publié les premiers chapitres dans nos numéros des 1^{er} avril, 1^{er} et 15 mai, 1^{er} et 15 juin, 1^{er} juillet. 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.

Bruits et potins

OPINIONS AUTORISÉES

La revue italienne *L'Araldo della salute* a reproduit, sous le titre : « La science contre la science », les appréciations suivantes de médecins en renom sur la médecine classique :

La médecine n'a pas cessé d'être ce qu'elle était à l'origine : une mosaïque, composée, non sans soins minutieux, de prescriptions répétées comme une prière conventionnelle, faite de foi et d'illusions volontaires. — Prof^r JIRTL.

Les résultats obtenus par la médecine peuvent être considérés comme presque nuls, parce qu'on peut guérir avec des médicaments, sans médicaments et malgré les médicaments. Au temps d'Hippocrate et d'Alcibiade, la médecine n'était pas plus dans l'enfance que de notre temps. — Prof^r DUBOIS.

Sur dix malades que nous croyons guéris par la médecine, un seul l'est. Je suis persuadé depuis longtemps que, de tous les malades rétablis à la suite de l'intervention du médecin, il n'en est que quelques-uns qui sont guéris par cette intervention, car il arrive fréquemment que la nature doit combattre deux ennemis : la maladie et le médecin. — Prof^r HUFFELAND.

On ne peut blâmer ceux qui rejettent la médecine avec méfiance. — Dr C. NEUMANN.

Depuis vingt ans, j'ai étudié l'une après l'autre, avec passion, les diverses méthodes de guérison des divers hôpitaux, et je suis arrivé à ce résultat très triste que toutes ces méthodes n'ont que de pauvres succès. C'est à elles que je dois la perte de beaucoup de personnes aimées. — Dr LOUIS.

J'ai moi-même, depuis longtemps, la conviction que la majeure partie des remèdes confiés aux jeunes médecins que nous instruisons produisent, en thèse générale, plus de mal que de profits. — Dr LORENGER.

Neuf fois sur dix, nos soi-disant remèdes sont, pour nos maux, autant de poisons. — Dr JAMENSON.

Par l'usage des préparations d'antimoine, plus de personnes sont mortes que pendant la guerre de Trente Ans. — Dr POLINE.

Beaucoup de maladies de l'âge adulte ont été provoquées par un traitement erroné infligé pendant l'enfance. Une seule goutte de laudanum peut détruire la vie d'un petit enfant ; 4 milligrammes de calomel peuvent tuer même un adulte. — Dr GILLMANN.

Ces appréciations se passent, en vérité, de tout commentaire.

■ ■ ■

UNE VISITE

Une centaine de membres de la Société « Arts, Sciences, Lettres », conduits par M. Flament, président, et par notre ami Henryus, ont visité l'île des Naturistes de Villennes le dimanche 21 juin.

Ils furent reçus au débarcadère, à 11 heures, par M. Roger Haguenauer, administrateur des stades ; sous la direction de celui-ci, ils parcoururent l'île, écoutant avec un vif intérêt les explications qu'il leur donnait.

Après le déjeuner, malheureusement contrarié par la pluie, une causerie fut faite, à 15 h. 30, par le docteur Gaston Durville. En une improvisation agréable, instructive, le président de la Société Naturiste définit les buts de la nouvelle culture humaine.

Et, quand vint l'heure du départ, bien des membres d'« Arts, Sciences, Lettres » étaient certainement convaincus.

Une bonne journée de propagande pour notre mouvement.

TOUS LES THORAX HUMAINS DOIVENT ÊTRE ATHLÉTIQUES

(SUITE DE LA PAGE 2.)

Un homme de 61 ans, anciennement rhumatisant, pléthorique et hypertendu, devenu naturiste il y a 4 ans, s'est, depuis cette époque, soumis à une culture physique rationnelle chaque matin, est devenu très sobre et à peu près totalement végétarien ; sa pression artérielle est redevenue normale, son ventre s'est dégraissé et musclé, son thorax s'est élargi de 5 centimètres ; il souffle maintenant au spiromètre 450 centilitres ; il pèse 81 kilos.

450 divisé par 81 donne un quotient 5,5.

Une femme, qui se croit bien portante, et dont le mari dit qu'elle est bien faite, mais qui, en réalité, a un estomac ptosé, un thorax à peine mobile, des deltoïdes atrophiés, remplacés par de la graisse, une sangle abdominale inexistante, 3 centimètres d'épaisseur de graisse dans la peau du ventre et des fesses grasses, souffle, au spiromètre, 2 litres 70 ; elle pèse 67 kilos.

270 divisé par 67 donne un quotient 4.

Un jeune homme, 30 ans, qui se dit bien portant, et que sa femme trouve « beau garçon », mais qui, n'ayant jamais fait de culture physique ni de travail manuel (il est employé de bureau dans une administration depuis 11 ans), est atrophié musculairement et très flou de tous ses contours, ne peut courir « même pour attraper le tramway », s'essouffle pour monter trois étages, somnole après le repas, et est à peu près impuissant sexuellement, souffle, au spiromètre, 2 litres 500 et pèse 66 kilos.

250 divisé par 66, quotient 3,8.

Résumons : athlète femme, 7 ; athlète homme, 7 ; malade bien rétabli par 4 ans de naturisme, 5 ; et deux impotents, 4.

Partant de ces quelques chiffres, reportons-nous aux ouvrages classiques de physiologie.

Nous y lisons avec effarement que « la capacité vitale moyenne des adultes (mesurée au spiromètre) est de 3 litres pour les hommes et 2 litres 75 pour les femmes ». Si, avec ces chiffres de 300 et 275 centilitres, nous établissons le quotient respiratoire, nous le trouvons autour de 4...

En somme, d'après les chiffres fournis par l'Ecole médicale classique, c'est notre jeune homme essoufflé, atrophié et impuissant qui est le modèle, ainsi que la dame ptosique, sans deltoïdes, à ventre et fesses gras...

Pauvres modèles... et regrettable conception...

Dr Gaston DURVILLE.



LES beaux jours sont revenus. Les skis et les patins, soigneusement graissés, ont été mis sous presse jusqu'à la saison prochaine ; on a troqué les lourds chandails contre la culotte de sport ou le simple slip. Toute la nature rit et chante... C'est l'été !

L'été, qui ramène, avec la chaleur, les longues journées et... la poussière.

L'été, qui fait les plages reines, et malheureusement aussi les terrasses de cafés...

De cette saison pleine de promesses, quel parti allez-vous tirer ?

Irez-vous à la piscine ? L'enchevêtrement des corps moites qui se pressent dans ces enceintes trop étroites ne risque-t-il pas de vous dégoûter de l'eau, de la vraie ?...

Or, c'est justement de cette eau-là que je désire vous entretenir aujourd'hui.



LE PREMIER • DESSALAGE •

— Nom d'un chien ! Le sucre...

Les plus belles heures de vos vacances seront, j'en suis sûr, celles que vous passerez sur l'eau rapide et fraîche. Cependant, avant de supputer le « résultat », examinons ensemble les « moyens ».

La meilleure façon de voguer sur l'élément liquide, dirait La Palice, c'est évidemment d'avoir un bateau. Mais il y a « bateau » et « bateau » ; loin de nous la pensée de vous proposer un transatlantique ou un croiseur...

Les bateaux susceptibles de convenir à vos randonnées nautiques sont toutefois de modèles très différents. Le plus classique est le canoë.

Importé du Canada, où il était employé par les Indiens, le canoë est un bateau stable, maniable ; il est construit en frêne ou en okumé ; ses formes sont en général très élégantes. C'est le bateau de croisière, car en ses flancs se loge aisément tout un matériel de campeur.

Le prix d'achat en est, suivant la longueur, de 1.500 à 4.000 francs ; actuellement, on peut avoir un bon canoë d'occasion pour 1.000 francs.

Dérivé des bateaux en peaux de phoque des Esquimaux du Groënland, le kayak est le plus léger des bateaux. Le modèle monoplace pèse environ 15 kilos et le biplace 22 ; c'est dire que, pour les portages, il ne nécessite pas, la plupart du temps, de chariot : on le charge sur l'épaule et tout est dit.

Le kayak est constitué par une armature pliante en frêne, sur laquelle est tendue une toile de caoutchouc de quatre, cinq ou sept épaisseurs.

Plus fragile, mais aussi plus maniable que le canoë, le kayak est par excellence le bateau des jeunes ; il est également celui des coureurs.

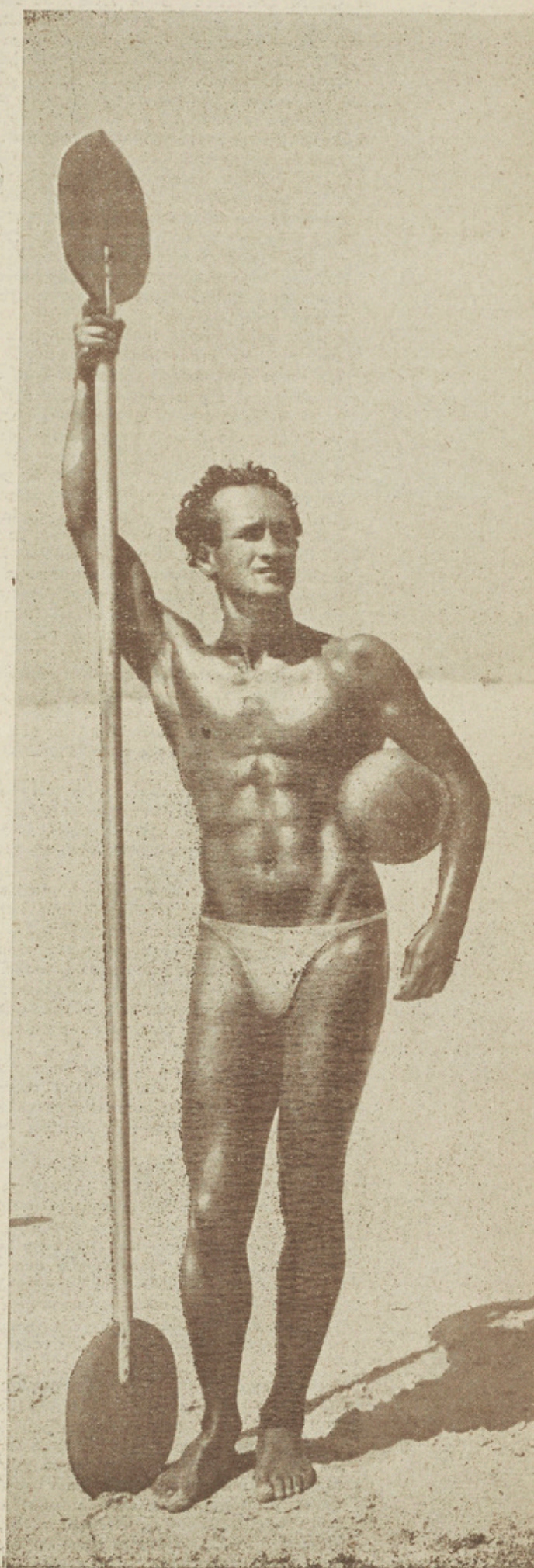
Attention, pourtant : il n'est pas très prudent, avec un tel engin, d'essayer de sauter les barrages ; l'embarcation pourrait ne pas résister à l'épreuve.



DE L'EAU

← Une moderne nautade.
(Photo R. Grugeau.)

Un athlétique pagayeur.
(Ph. L. Veinfeld.)



Le kayak est moins cher que le canoë et dure très longtemps si l'on a soin de mettre, à la fin de chaque saison, une ample provision de talc sur l'enveloppe.

Il peut avoir un pontage en toile imperméable, qui rend le bateau absolument solide de son occupant. Il est exclusivement manœuvré à la pagaie double.

Citons encore le canoë suédois et le kayak suédois, bateaux non pliants et rigides qui ne sont pas à recommander, car ils sont très fragiles.

La périssière en contre-plaqué est un petit engin bon marché et d'aspect agréable dans lequel il est plus prudent de naviguer en maillet de bain, car le chavirement à forte dose est sa spécialité. Ce bateau, qui constitue surtout un amusement, ne convient pas aux croisières, mais simplement aux baignades ; il s'apparente, par son emploi, aux bateaux et aux animaux marins gonflables en caoutchouc.

Voici donc un petit aperçu des différentes embarcations utilisées par les campeurs sur les lacs et rivières de France. Faites votre choix, en n'oubliant cependant pas ces quelques détails :

Canoë. — Pour la mer, pontage avec deux trous d'hommes. Le canoë se manœuvre en général à la pagaie simple, et aussi à la voile (voile latine ou voile houari) ; dans ce cas, des dérives et un gouvernail sont nécessaires, ainsi qu'une écope pour les embruns toujours possibles.

Kayak. — Toujours ponté pour le monoplace ; voile latine et pagaie double ; trousse de réparation (car l'enveloppe peut se déchirer) et grosse éponge.

Et maintenant que vous avez choisi, du moins théoriquement, votre bateau, jetons un coup d'œil sur l'équipement.

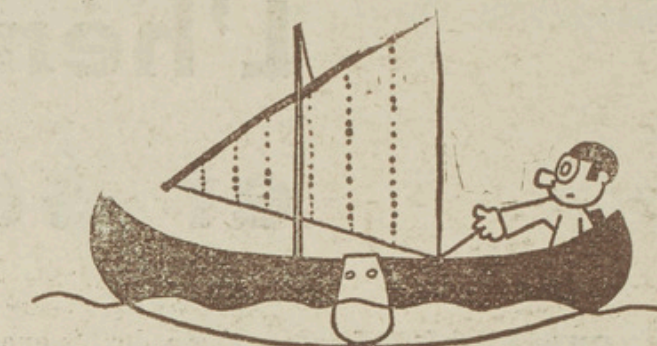
En principe, en canoë ou en kayak, la tenue est le maillot de bain ; cependant, pour la « fraîche », qui tombe très rapidement sur l'eau, il faut prévoir un pull-over. Éviter les tricots bariolés qui jurent affreusement avec la couleur du bateau.

La tente et les vêtements sont contenus dans des sacs en toile huilée ou caoutchoutée dits « sacs de marins », fermés par une corde coulissée. Ici, pas de sac à armature : le bagage doit être le plus léger possible.

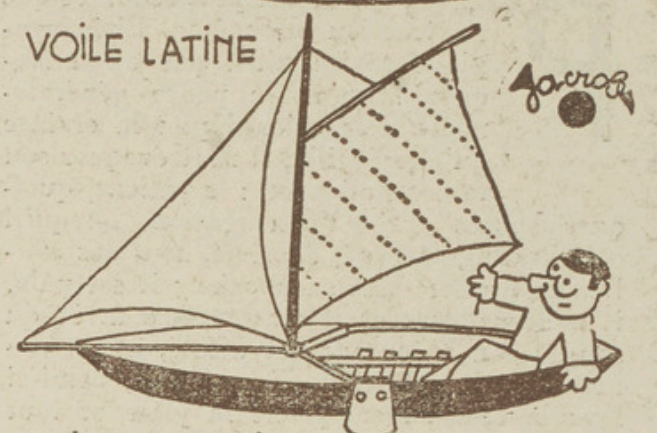
Pour l'appareil photographique ou la caméra, en prévision d'une baignade forcée, il est prudent de l'envelopper dans une gaine en caoutchouc, avec compartiment gonflable assurant la flottaison.

Les sièges sont en kapok ou en caoutchouc mousse si l'on pagaie à genoux.

Attention aux coups de soleil. On aura soin de se graisser convenablement l'épiderme.



VOILE LATINE



VOILE HOUARI

En mettant en pratique les quelques conseils ci-dessus, vous ne deviendrez certes pas, d'emblée, un vieux « loup de... rivière » ! Non ; il faudrait que vous comptiez à votre actif quelques-unes des croisières les plus réputées : Tarn, Rhin, etc.

Nous espérons cependant que vous apprécierez les charmes du canotage, et que cet été vous verra, bronzés par le soleil, enfourcher votre destrier nautique et, tels Jason, aller conquérir, en quelque rivière de France, la Toison d'Or.

Mais, avant tout cela... sachez nager

Jacques ROBIN.



← Sur les bords de l'Ardeche : l'escalade.
(Photo L. Genin.)

L'hémorragie dentaire et ses complications

PEUT-ETRE encore plus redoutée que l'extraction elle-même, l'hémorragie dentaire n'est pas aussi fréquente qu'on le pense généralement. Pour s'expliquer la crainte qu'elle éveille, il faut évoquer son tableau clinique : le patient, quelques heures après l'intervention, lorsqu'il est chez lui, fatigué, déprimé, sent des caillots se former dans sa bouche ; il est pâle, il a des sueurs et il crache sans arrêt du sang ; son entourage est affolé, et on appelle vite le médecin. En général, celui-ci lave la bouche, comprime la plaie et tout rentre dans l'ordre.

Pour bien comprendre le mécanisme de l'hémorragie dentaire, il est nécessaire de rappeler quelques généralités sur la circulation sanguine.

Le cœur lance à chaque pulsation dans l'aorte une moyenne de 80 grammes de sang à la pression de 1/4 d'atmosphère. Ce sang, de l'aorte, se distribue à tout le corps par le réseau artériel, et, après avoir passé dans les capillaires où il entre en contact intime avec les tissus, il revient au cœur par le système veineux, qui aboutit aux deux veines caves inférieure et supérieure. Ceci concerne la grande circulation, dans laquelle le sang riche en oxygène va dans les différentes parties du corps pour brûler les déchets et apporter de nouvelles substances nutritives.

La petite circulation comprend une série de vaisseaux analogues — en l'espèce les artères et les veines pulmonaires — mais destinés à porter aux poumons le sang chargé d'acide carbonique, tel qu'il revient des veines caves, pour le transformer à nouveau en sang riche en oxygène, puis le ramener au cœur qui le lance une nouvelle fois dans l'aorte, et ainsi de suite.

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 sang circule donc avec une très grande vitesse dans les vaisseaux (un élément pris dans cette colonne liquide ne met pas plus d'une minute en moyenne pour passer du cœur à la périphérie et revenir).

Il y a hémorragie lorsque le sang sort des vaisseaux qui le contiennent. Comme il y a trois sortes de vaisseaux, il y a trois sortes d'hémorragies :

L'hémorragie artérielle, qui provient d'une lésion d'une artère, est caractérisée par un jet plus ou moins puissant suivant la grosseur et la pression (c'est-à-dire l'endroit de la lésion) de ce vaisseau ; le sang est rouge, le jet en est saccadé et suit le pouls. On arrête une semblable hémorragie en faisant de la compression ou une ligature entre le cœur et le point lésé.

L'hémorragie veineuse, qui survient à la suite d'une lésion veineuse, est caractérisée par un écoulement continu et lent d'un sang noirâtre. On arrête cette hémorragie en faisant la compression de la veine lésée entre la périphérie et la lésion.

L'hémorragie capillaire survient à la suite d'une lésion d'un tissu quelconque ; elle est d'autant plus abondante que ce tissu est plus vascularisé. Elle présente des caractères communs aux deux précédentes ; le sang qui s'écoule est rouge, et l'écoulement est lent, continu et provient d'une multitude de sources, qui sont les capillaires lésés.

L'hémorragie dentaire est une hémorragie capillaire de l'os et du périoste qui survient après l'extraction d'une dent. Cette hémorragie peut être immédiate ou secondaire ; dans ce dernier cas, elle n'est plus nettement de cause traumatique, mais provient généralement d'une infection secondaire.

Elle se produit principalement chez les hémophiliques, chez les diabétiques, pour lesquels il y a tendance à la non-coagulation du sang par la présence d'excès de sucre dans le liquide sanguin ; on la constate aussi chez les albuminuriques.

On explique ce fait en basant la coagulation du sang sur la présence, en lui, d'une diastase coagulante, la **thrombokinasé**. Cette diastase aurait la propriété de précipiter le fibrinogène à l'état de fibrine dès que le milieu sanguin dans lequel elle se trouve est mis au contact de l'air ; son absence chez les hémophiliques explique la persistance des hémorragies.

Les hémorragies dentaires sont en général très bénignes et s'arrêtent d'elles-mêmes au bout de quelques minutes ; cependant, dans certains cas cités précédemment, elles peuvent se prolonger et devenir dangereuses par la perte de sang qu'elles occasionnent.

Un malade est en danger dès qu'il perd un litre de sang, ce qui fait le cinquième de la masse totale du sang d'un homme ordinaire de 65 kilos environ. Quand un malade est hémophile et que, chez lui, une hémorragie dentaire se prolonge, il peut arriver qu'il perde cette quantité de sang et même plus.

Le principal symptôme, en dehors de la perte de sang, est l'anémie cérébrale, qui plonge le malade dans une sorte d'ahurissement, avec douleurs dans la tête. Si l'hé-

morragie persiste, la complication ordinaire est la syncope.

Pour arrêter les hémorragies rebelles, on a préconisé toutes sortes de moyens ; le meilleur et le plus simple est certainement la **compression**. On peut d'abord faire des applications d'eau oxygénée, de teinture d'iode, etc. ; l'essentiel est de pratiquer la compression dans l'alvéole. Certains y mettent un morceau de coton, puis appliquent par-dessus un morceau de liège ou de gutta dentaire qui comprime chaque fois que le malade ferme la bouche. On peut se servir uniquement de plusieurs boulettes de coton, mais il y a lieu de faire grande attention à ne pas laisser dans l'alvéole une de ces boulettes lorsque, quelques jours après, on la débouche. Pour éviter cette négligence, qui pourrait amener par la suite des accidents infectieux, on peut compter et écrire le nombre de boulettes introduites ou encore les attacher les unes à la suite des autres par un fil qui servira à retirer le tout.

On employait autrefois le perchlorure de fer et même la cautérisation au thermocautère, mais ces procédés sont maintenant abandonnés.

Dans le cas de complications avec syncope, il faut secouer et frictionner le malade pour ramener la circulation du sang. En cas de grande perte de sang, on compense la perte de liquide qui entraîne la syncope par une injection équivalente de sérum physiologique.

En résumé, peu nombreux sont les patients susceptibles d'avoir des hémorragies dentaires graves ; cependant, pour éviter ce risque, il faut connaître le terrain physiologique et pathologique du malade, étudier même le temps de coagulation. Si le dentiste a une crainte, il doit, un jour ou deux avant l'intervention, faire prendre les précautions simples (sérum, chlorure de Ca, régime alimentaire spécial) qui supprimeront tout danger.

A. MOREAU-BONNETAIN,

Docteur de l'Université de Paris,
Chirurgien-dentiste de la Faculté de Médecine de Paris,
Lauréat de l'Ecole de C. D. et de Stomatologie,
Licencié ès-sciences.

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	1	12 fr.	17 fr.
	6	22 fr.	30 fr.
	12	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.

LA PAGE DU MALADE

TROUBLES DE NUTRITION ASSOCIÉS A TROUBLES D'IDÉE

DEMANDE. — E. B..., à Oran. — Je suis un lecteur assidu de votre revue *Naturisme*, et, vivement intéressé par la « Page du Malade », je me permets de vous soumettre mon cas. J'aurais été heureux de me faire examiner à l'Institut Naturiste, mais la distance m'empêche de quitter l'Algérie en ce moment. Je vous serais reconnaissant de me donner votre avis éclairé.

Je souffre, surtout à l'approche des chaleurs, de mauvaises digestions, fatigue générale, manque d'énergie et de courage. Petite poussée de fièvre vers 17 ou 19 heures (température variant entre 37° 4 et 37° 8).

Dans les moments les plus critiques, je suis pris de « cafard » au point de fuir toute compagnie. Je suis d'un caractère irritable, nerveux à l'excès. Mon éternel reste en moi et, contenu, me fait souffrir davantage. Manque de contrôle dans mes paroles, et désordre dans mes actes.

J'ai été soigné en vain en avril par un médecin homéopathe. Un médecin de médecine générale me soigna ensuite, pour congestion du foie, anémie générale, paludisme, infection par coli-bacille. Une analyse de sang n'a donné aucun résultat.

Je vis un professeur d'éducation physique ayant un établissement de plein air. Traitement : massage des muscles, en particulier du ventre ; gymnastique, frictions au gant de crin, douches froides. Le traitement a amélioré très sensiblement mon état physique ; mais mon état moral laisse toujours à désirer.

J'ai des impressions de peur, sans raison, des hésitations dans mes actions, de la timidité, des craintes de mal faire. Je manque de volonté et d'énergie. Je crains toujours de blesser mon entourage ou de lui faire de la peine.

Voyez-vous un remède contre cela ? Est-ce que le traitement que je pratique est bien celui qu'il faut à mon état ?

Dans l'attente de vous lire...

Réponse. — Mon cher lecteur. Il y a, évidemment, dans vos misères, deux causes différentes, des causes physiques, des causes mentales.

Les causes physiques semblent être surtout digestives : le mauvais état du foie, diagnostiqué par un confrère, apparaît comme étant capital ; c'est lui qui doit être responsable de la soi-disant anémie qu'on vous a découverte, et qui doit, en réalité, être de l'intoxication alimentaire. Le coli-bacille, qu'on vous a dit responsable de vos fatigues et de vos élévations de température, n'est pas une cause ; il n'est qu'une conséquence de votre mauvais état digestif.

On ne vous a rien dit de votre estomac ; c'est l'organe que nous aurions, nous, examiné avant les autres, parce qu'il est « la place d'armes » de l'organisme ; même nous l'aurions vu aux rayons X. Selon toute vraisemblance, nous aurions constaté qu'il est abaissé ou dilaté ; probablement, même, il est à la fois abaissé et dilaté.

Si grande que soit, chez vous, l'importance du facteur digestif, il est certain qu'il n'est pas seul à être responsable de la totalité de vos misères. Il existe chez vous, à coup sûr, des causes mentales primitives. Je dis cela à cause des précisions que vous donnez, et qui mettent en valeur le rôle de l'idée : la timidité, l'état anxieux, les craintes et scrupules anormaux, le déficit volontaire, l'indécision doivent avoir pour cause une mésentente entre votre « moi » conscient et votre subconscient.

Habituellement, la mésentente entre conscient et subconscient a pour cause le refoulement sexuel. Si j'ai raison, vous n'êtes pas marié, ou, alors, il y a des choses qui ne vous satisfont pas chez votre femme. J'ai tout lieu de croire votre sexualité déficiente. Si j'ai deviné juste, c'est du côté rééducation psychanalytique qu'il faut chercher la guérison de vos troubles mentaux.

Il y aurait lieu de vous voir. C'est nécessaire. En attendant, il vous faut lire avec beaucoup de soin notre livre « Pour être heureux », et vous plonger particulièrement dans l'étude du dernier chapitre, lequel s'intitule : « L'harmonie génitale, la psychanalyse et le traitement des névroses ».

Bien entendu, il faut continuer vos leçons de culture physique, vos douches. Il faut, en outre, suivre celui de nos régimes que nous appelons « pour tare nutritive moyenne ». Vous le trouverez dans « La Cure Naturiste », tome 1.

Si vos troubles mentaux résistent, quoique l'Algérie soit loin, il faudra venir.



PAIN COMPLET OU PAIN BLANC ?

M. Prott, naturiste, instituteur, nous adresse une brochure sans indication d'auteur ni d'éditeur, imprimée à Montmartre ; elle a pour titre « Le bon pain blanc ».

Elle est envoyée, nous dit M. Prott, à tous les instituteurs et institutrices.

Voici, intégralement, son premier chapitre :

Le pain gris ou pain bis, compact et mal levé, appelé aussi pain complet, est le produit d'une farine formée de toutes les parties du grain de blé, c'est-à-dire d'un mélange de l'amande farineuse, des débris de son et du germe, tandis que le pain blanc, léger, poreux et bien levé, est le produit d'une farine composée de l'amande pure.

Une ancienne polémique entre partisans du pain gris et partisans du pain blanc a été tranchée en faveur des seconds, tant par les données d'une longue expérience pratique que par les conclusions d'études scientifiques récentes.

En France, au temps de la mouture dite « à la grosse », le blé ne passait qu'une seule fois entre les meules et de 240 livres de blé on ne tirait que 90 livres de farine, le reste, gruaux, son et germe, était considéré comme impropre à la nourriture humaine et les édits royaux de 1546 en interdisaient l'emploi par la boulangerie.

L'opinion sur ce sujet ne fit que s'accroître et le *Manuel du Meunier* publié par Bequillet en 1776, rapportant les premières expériences de mouture économique faites en 1760 par le boulanger Malisset, dit que pour les remoulages de gruaux, on obtient 72 à 75 % de farine « bien purgée de son », car le son nuit à la conservation des farines, tache leur blancheur, rend le pain aigre, bis, fait poids et non nourriture.

Dans ses ouvrages sur la meunerie et la boulangerie, publiés en 1782, Parmentier, rapportant les expériences faites par divers entrepreneurs sur leurs ouvriers, dit « qu'il est prouvé que 1 livre de pain où il n'y a pas de son, soutiendra davantage que 1 livre 1/4 de pain avec du son ».

Les célèbres agronomes anglais Lawes et Gilbert ont confirmé, en 1873, les expériences de Parmentier.

En Allemagne, les expériences de Meyer en 1871, aux Etats-Unis celles de Harry Snyder, publiées en 1901 dans le Bulletin du ministère de l'Agriculture, établissent la même supériorité nutritive du pain blanc. Tel était également l'avis du ministre de la Guerre

français qui, vers 1906, aux applaudissements de tous, remplaçait la boule de son de nos soldats par du pain blanc.

Pendant et après la guerre, par suite des récoltes déficitaires et pour éviter des importations massives, il fallut pousser le taux d'extraction (1) jusqu'à son extrême limite, c'est-à-dire tirer, du minimum de blé, le maximum de matières panifiables. Le type du pain se rapprocha du « pain complet ».

Si le consommateur subit, non sans récrimination, cet état de chose pendant les années de guerre, après la guerre, il protesta avec véhémence contre le « mauvais pain ».

Les campagnes contre le pain, trouvant un terrain favorable, se développèrent dès lors avec un succès croissant, et la consommation du pain baissa dans de fortes proportions ; les faveurs du public furent aisément captées au profit des biscottes et des nombreuses variétés de pains dits « de régime ».

Les expériences faites par l'Institut d'Hygiène Alimentaire de France ont prouvé d'une façon indiscutable que moins le pain est blanc, moins on en consomme. Le goût du public est donc arbitre souverain. Il est d'ailleurs d'accord avec les conclusions désintéressées de la science qui infirment entièrement la thèse des défenseurs obstinés du pain gris.

Ceux-ci ont voulu faire croire que le pain blanc n'était qu'un simulacre d'aliment, la farine blanche faite de l'amande pure n'étant elle-même qu'une poudre d'amidon, et que seuls le son et le germe du blé contenaient des éléments nutritifs.

Ces allégations ont été réfutées par M. Aimé Girard, professeur au Conservatoire des Arts et Métiers, fondateur de l'Institut Agronomique, qui a établi la supériorité nutritive du pain blanc.

Par des expériences faites sur lui-même (en 1883), il a démontré que les enveloppes du grain (le son) ne contiennent pas, au moins à dose appréciable, de substances assimilables.

Dans les travaux considérables faits par la suite, il fut reconnu qu'effectivement le son et le germe renfermaient des matières azotées et minérales, mais, en même temps, il fut démontré que la plus grande partie de celles-ci n'étaient pas assimilables par l'appareil digestif de l'homme. Les conclusions aboutissent au rejet total du son et du germe et établissent que l'amande farineuse seule est digestible, seule panifiable et riche en matières azotées et minérales assimilables, et que, seule, elle réunit toutes les qualités indispensables à l'alimentation humaine.

En 1889, Grande a rendu compte à la Société Nationale d'Agriculture de l'expérience faite en France et en Allemagne sur des hommes de troupe, qui démontre que le muscle puise sa force plutôt dans la matière hydrocarbonée que dans la matière azotée ; donc, à dose égale de matières azotées et minérales, le produit qui contiendra le plus d'amidon sera le plus nutritif pour ceux qui travaillent.

Le rôle des matières hydrocarbonées dans la production du travail a été également mis en évidence par Wiscelinus qui, en 1865, fit l'ascension d'une haute montagne en ne mangeant que des gâteaux d'amidon.

Les partisans du pain gris viennent de reprendre une controverse qui paraissait close en prétendant que le pain gris contient, plus que le pain blanc, les vitamines indispensables à la nutrition de l'organisme humain.

La science ne possède pas encore sur la nature et le rôle des vitamines des connaissances assez avancées pour que l'on puisse raisonnablement en faire état dans la discussion qui nous occupe. On est cependant d'accord pour admettre que les vitamines n'existent et n'agissent surtout que par les aliments crus. Or, le pain est un aliment cuit.

Discussion :

M. Prott s'élève contre le chapitre en question.

Il fait remarquer avec raison que « si, en France, les édits royaux de 1546 interdisaient l'emploi du son, c'est qu'on ignorait, alors, l'existence des vitamines ».

Que, « si le son nuit à la conservation des farines et rend le pain aigre, c'est parce qu'il contient des ferments, lesquels aident à la digestion des matières fécales ».

(LIRE LA SUITE EN PAGE 12.)

(1) Le taux d'extraction est le rapport entre la quantité (poids) de farine et la quantité de blé dont elle est extraite.

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 Cimara, 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) :

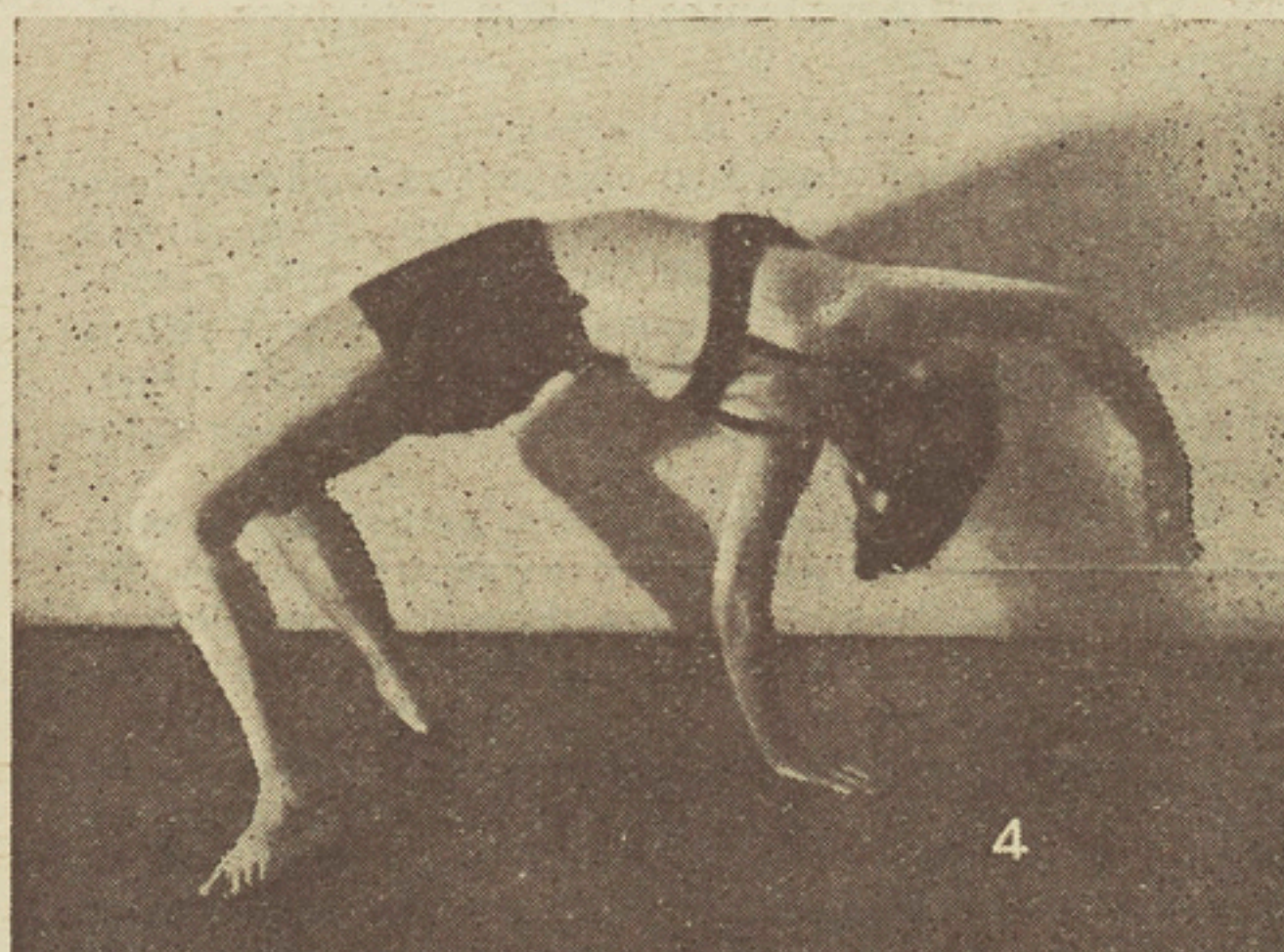
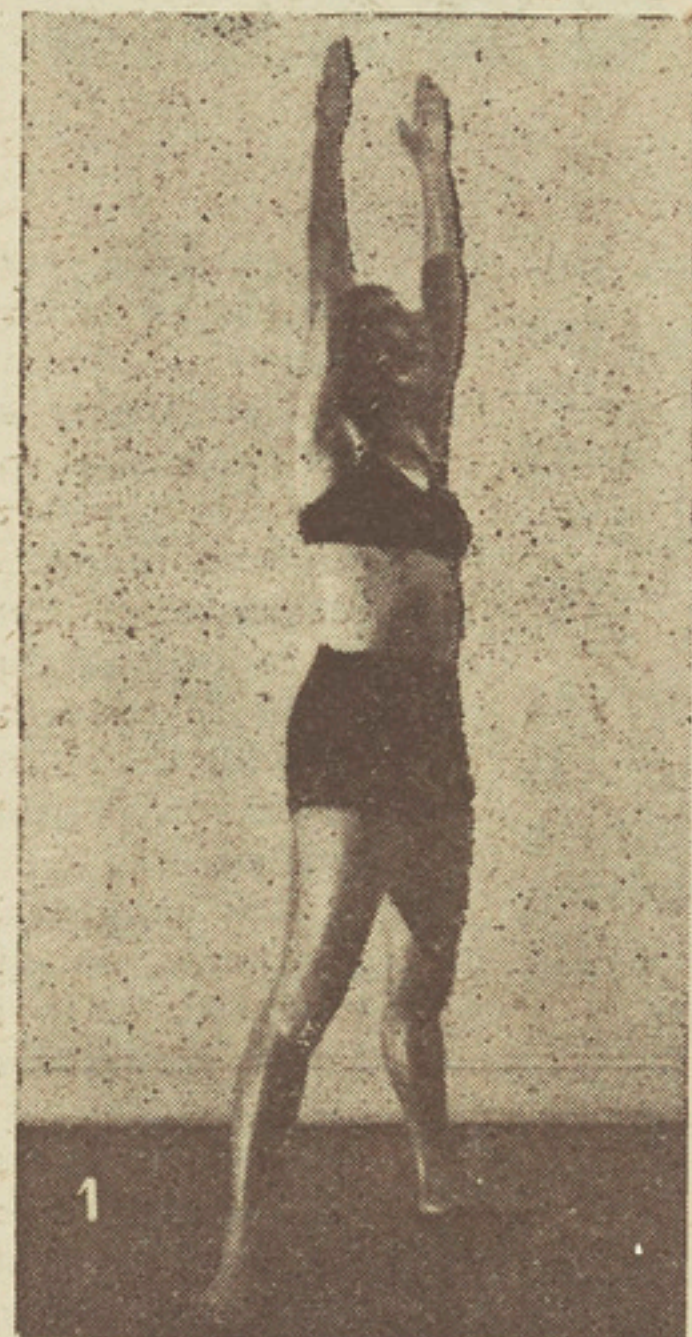
STOMATOLOGIE ET PROTHÈSE DENTAIRE, par M. A. Moreau-Bonnetaud.

LA PAGE DE LA FEMME

Votre corps

Les exercices que nous présentons aujourd'hui ne sont pas destinés à prendre place dans la séance de culture physique quotidienne de toutes les femmes ; ils sont réservés à celles qui veulent s'entraîner en vue de la gymnastique acrobatique. Ce sont deux exercices de préparation au « pont ». Pour faire le « pont », il faut avoir des cuisses solides, capables de fournir l'effort nécessaire ; il faut, de plus, une grande souplesse du dos et des épaules ; nos mouvements sont donc établis pour entraîner spécialement les cuisses et le dos. Précisons que les personnes ayant l'estomac descendu ne doivent pas exécuter ces mouvements ; les enfants s'abstiendront également. D'autre part, le « pont » comportant un étirement des muscles du ventre, il est indispensable que lesdits muscles soient non seulement robustes, mais possèdent aussi une élasticité suffisante ; il est indiqué de faire, après le « pont », des exercices abdominaux en position couchée, c'est-

— **A**-dire des mouvements contrecant les muscles du ventre et, par conséquent, contre-balançant l'action des mouvements inverses (étirements) qu'on vient de réaliser. — **P**remier exercice : Position debout, jambes écartées, bras levés verticalement (photo 1). Abaissez le bras droit et fléchissez les genoux jusqu'à ce que la main droite vienne toucher le sol ; le bassin reste rigide (photo 2). Relevez-vous lentement et recommencez en abaissant le bras gauche. — **D**euxième exercice : Position assise, jambes écartées et fléchies ; prenez appui sur la main droite ; bras gauche étendu en avant (photo 3). Soulevez le bassin et conduisez le bras gauche en arrière ; cambrez les reins au maximum (photo 4). Asseyez-vous de nouveau et recommencez plusieurs fois de chaque bras.



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

Vous qui partez
pensez à ceux qui restent

Enfants heureux, parents, touristes, qui êtes à la veille de rejoindre des villégiatures agréables, vous tous qui profitez d'un séjour reposant au contact de la nature, sur les plages, près des cimes, dans des stations thermales, aidez ceux qui, sans vous, seraient privés de vacances.

Que la pensée des milliers de petits « sans vacances » ne vienne pas attrister vos plus belles heures.

Le Carnet National des Colonies de Vacances a été réalisé par le Comité National en plein accord avec les Œuvres de Vacances de toutes tendances, en vue de recueillir les fonds nécessaires à l'envoi en vacances des enfants qui ne pourraient partir sans le secours de la générosité publique.

Le Comité National a édité :

Un carnet de 10 francs, dont la couverture reproduit en couleurs l'affiche de propagande de l'Œuvre et qui comprend 10 tickets de 1 franc détachables, reproduisant différentes scènes d'enfants en vacances.

Des vignettes de 10 francs et de 5 francs pour automobiles et vitrines.

Achetez, faites acheter le carnet et les vignettes qui sont en vente, notamment, à l'Institut Naturiste, 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16^e), et à l'imprimerie de *Naturisme*, 24, rue d'Alleray, Paris (15^e).

Envoi sur demande accompagnée du montant.
Joindre 0 fr. 50 pour frais d'expédition.

10 francs représentent le prix approximatif d'une journée de vacances pour un enfant placé dans une Œuvre de vacances publique ou privée.

Souscrire à un Carnet ou à une Vignette de 10 francs, c'est procurer une journée de plein air à un enfant pauvre.

30 carnets correspondent à un mois de vacances indispensable pour rétablir la santé d'un enfant anémié.

LE NATURISME AU MAROC

La Société Naturiste de Casablanca reçoit gratuitement à ses réunions les membres de la Société Naturiste de France accomplissant leur service militaire à Casablanca, pendant toute la durée de leur service (simples soldats et caporaux seulement).

CAMPING EN MORBIHAN

Une lectrice de *Naturisme*, Mme Mallet, institutrice, 12, boulevard Victor, Paris (15^e), nous informe qu'elle met à la disposition des campeurs un terrain de plus de 600 mètres carrés situé tout près de la mer, à Kerojoanno, dans la presqu'île de Rhuys (Morbihan).

Mme Mallet devrait volontiers une autorisation par écrit aux naturalistes qui voudraient s'y installer pour les vacances. Elle ajoute qu'ils seraient là chez eux, plus tranquilles que sur la lande ; une belle plage de sable fin, peu fréquentée, se trouve tout à côté ; le climat est excellent.

Aucune redevance ne sera demandée par Mme Mallet, qui sera même reconnaissante aux campeurs de l'enlèvement des herbes qui les gêneraient.

LA PAGE DU MALADE

(SUITE DE LA PAGE 11)

Que, « si le ministre de la Guerre, vers 1906, remplaça la boule de son de nos soldats par du pain blanc, ce fut une décision désastreuse pour la santé de la troupe ».

Que, « si le consommateur, après la guerre, protesta contre le mauvais pain, ce ne fut pas contre le pain riche en écorces de blé, mais riche en « assimilés » et en pomme de terre ».

A la phrase où il est dit que « les conclusions désintéressées de la science infirment entièrement la thèse des défenseurs obstinés du pain gris », M. Prott répond par ce simple mot : « Mensonge », et il a parfaitement raison.

M. Prott signale que les expériences par lesquelles Aimé Girard a cru démontrer que « les enveloppes du grain ne contiennent pas, au moins à dose appréciable, de substances assimilables » sont fausses.

Elles sont fausses, en effet, car on sait aujourd'hui qu'il ne suffit pas qu'une substance soit assimilable pour être utile à l'organisme, et il est des substances inassimilables qui sont des plus utiles : on s'empoisonne avec de la viande, et pourtant la

viande s'assimile facilement. Et la cellulose (du son par exemple), qui ne s'assimile qu'au minimum, est le meilleur draineur de l'intestin et l'aliment par excellence enrichi en soleil et en sels minéraux.

Que nos muscles utilisent surtout la matière hydrocarbonée (c'est-à-dire la partie amylacée du pain), c'est exact, mais cette matière hydrocarbonée, on la retrouve intacte dans le pain complet.

Wiscelinus peut, en 1865, avoir fait des ascensions, après n'avoir mangé que des gâteaux d'amidon (c'est-à-dire la même substance que celle du pain blanc), cela ne prouve pas qu'il ne les eût pas faites mieux en mangeant du pain complet. On peut aussi faire des ascensions en n'absorbant que du sucre, ou que de l'alcool, et cela ne prouve pas que sucre et alcool soient de sains aliments humains.

Enfin, question des vitamines. L'auteur de la brochure, favorable au pain blanc, était tout de même obligé d'en parler.

Mais il se garde bien de dire que les vitamines du blé sont dans son écorce, autrement dit que le blutage les enlève.

Par contre, il écrit que « les vitamines n'existent et n'agissent surtout que par les aliments crus », et ajoute : « Or, le pain est un aliment cuit. »

Le pain est un aliment cuit ; oui, nous le savons... Mais la vitamine B (parmi plusieurs que contient le pain complet) résiste admirablement à la chaleur.

Il est déplorable que des questions médicales, vitales pour une race, soient traitées par des ignorants, et au bénéfice de procédés commerciaux.

**Continuez votre traitement
pendant les vacances**

Les docteurs Gaston et André Durville informent les malades de l'INSTITUT NATURISTE *ayant déjà leur dossier constitué* et désirant passer leurs vacances à l'île du Levant qu'ils pourront, pendant tout le mois d'août, y continuer leur traitement.

Les nouveaux malades auront la possibilité de se faire examiner à l'île du Levant pendant la deuxième quinzaine d'août.

PETITES ANNONCES

Les « Petites Annonces » sont reçues à la direction de Naturisme, 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16^e), et à l'Imprimerie, 24, rue d'Alleray, Paris (15^e). Elles sont rigoureusement payables d'avance.

**La ligne d'environ 50 lettres
signes ou espaces : 5 francs**

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

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

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

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

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

Toute Petite Annonce devant paraître dans le prochain numéro devra parvenir à l'Imprimerie de « Naturisme », accompagnée de son montant, au plus tard le 24 juillet, à 10 h.

OFFRES D'EMPLOIS ■ ■ ■ ■ ■

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

Jeune OUVRIER CORDONNIER naturiste est demandé pour Ile du Levant. Parsonneau, Ile du Levant (Var).

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. Téléphone le matin à L.E.C. 92-66. —

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

CHAMBRES meublées 60, 75, 90 p. mois. Pens. 15 p. j. Situation agréable. Château d'Azur, Draguignan (Var).

VENTES ■ ■ ■ ■ ■

A vendre, près Toulon, propr. 1 hect. planté, maison 9 pièces, élev. lapins, dépendances, peut créer en plus petite pens. nat. Terrain pr jeux, pinède, air, soleil, repos. 40.000 francs. — Ecrire à Naturisme, n° 967.

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

A vendre Ile Médan, bungalow gd stade, occasion tr. intéress. Rode, 26, r. Feydeau, Paris-2^e (Centr. 52-43).

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

STOCKS AMÉRICAINS

93, rue de la Chapelle, 93
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 paillasse
p. colonies, dep. 8 fr.
Sacs de couchage 10 fr.
Couvertures dep. 5 fr.
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 - baches, havre-sacs 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

PENSIONS NATURISTES ■ ■ ■ ■ ■

Près Inst. Durville, séjour bienfaisant, agréable. Calme, confort. Repas et repos plein air. Terrasse baign soleil, piscine même rue. 5, r. des Sablons, Paris-16^e. Repas végét. 10 fr. Chamb. dep. 15 fr. Passy 64-48.

Chez natur., enf. trouv. soins aff., nour. rationn., éduc., cult. phys., air pur. Destoppelère, 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.

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).

LA CHAUMIÈRE, pension végét., 22 fr. p. jour. Cond. p. s. Caillat, L'Amélie, Soulac-s.-Mer (Gironde).

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

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

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

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

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.

CAMP NATURISTE POUR ENFANTS
Renseignements : Parsonneau, Ile du Levant (Var).

Cent. Nat. de Bascon, par Château-Thierry. Pension depuis 15 fr. p. j. Bois, excurs. Prix spéc. pr enfants.

FAMILLE natur. pr. pens. 2 g. ch. à 2 pers., confort, air pur, près bois. Cuis. saine régime, 20 fr. par jour. Grelin, Les Camélias, L'Ara, Vence (Alpes-Maritimes).

ETABLISSEMENTS NATURISTES ■ ■ ■ ■ ■

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

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

Traitement 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.

GROUPEMENTS NATURISTES ■ ■ ■ ■ ■

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

Sté NATURISTE de CASABLANCA. Réalisat. collect. chaque semaine. Ecr. secrét. Schlax, 11, r. Bl.-Pascal.

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.

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).

J. H. 27 a. désire conn. j. f. naturiste pr camper vacances 2^e quinz. juillet déb. août. Naturisme, n° 970.

J. H. 21 ans, skieur, dés. conn. j. f. bl., symp., pr camp. week-end. J. Robin, 10, rue Pasquier, Paris-8^e.

Cherche camar. hom. fem. pr croisière canoë Loire fin juillet déb. août. Vivet, 23, r. Louis-le-Grand, Paris-2^e.

M^r b.éduc. dés.conn. nat. préf. rég. Bourges. Nat., n° 972.

JEUNE MENAGE désire connaître naturistes convaincus, Auch ou environs. — Ecr. à Naturisme, n° 974.

J.h., étud., b.éduc., un peu solit., sport., dés.conn. j.f. pr 20 à 30 j. vac. en comm. fin août ou sept. Côte d'Azur ou autre lieu. Frais chac. à sa charge. Ec.av.phot. Nat., 975.

ALIMENTATION NATURISTE ■ ■ ■ ■ ■

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

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

MIEL « SELECTA » 1936. Postaux 3, 5, 10 kilos : 25, 40, 75 fr. fco. A. Lalanne, Lamontie-St-Martin (Dordogne).

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

FLOCONS D'AVOINE, extra 5 kg. 23 fr., 25 kg. 93 fr.
SUCRE canne brut naturel, 10 kg. 49 fr. fco gare. Grelin, rte de Grasse, Draguignan (Var). Ch. post. 255-26 Mars.

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

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

MARIAGES ■ ■ ■ ■ ■

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., 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., 959.

Mons. sérieux, honor., intellect., éduqué, veuf, 59 ans, alerte et de bne présentat., tr. au cour. médec. naturiste, petite situat. stable, dés. rencontr. pers. sér^{se}, intellig., affectueuse, douce, distingu., naturiste modér., ay. intérieur ou petit avoir. Discrét. d'honneur. Ecr. âge exact et détails complets à Z.V.9, Naturisme, qui transmettra.

J. F. naturiste, 35 ans, franche, loyale, b. éduc., aim. vie simple et saine, désire mariage avec naturiste sérieux, ayant situation. — Ecrire à Naturisme, n° 969.

Mon bonheur serait d'offrir à M^r nat., non divorcé, loyal, très doux, une grande affect., un large dévouem., par mar. Suis instit., 30 a., vr. j. f., agr., cath., aim. vie simple, douce. Paris s'abst. Reven. indiff., emploi stable. Pressée. Entrev. poss. : août, sept. Nat., n° 973.

DIVERS ■ ■ ■ ■ ■

Natur. 46 a., hab. le Midi, cherche collaboration dans aff. agricole ou commerciale. Ecr. Naturisme, n° 966.

MONS. rech. villégiature proche banlieue chez naturistes donnant pension complète. — Naturisme, n° 971.

Propriétaires de villas, bungalows, pour travaux de peinture, vitrerie, entretien, s'adresser à Jo Jacquier, peintre, Ile du Levant. Devis par correspond.

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

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).

Chronique fiscale

Bénéfices industriels et commerciaux Cas particuliers (suite)

Exploitant de cabinet dentaire. — Doit être considéré comme exerçant une profession commerciale et assujéti à l'impôt sur les bénéfices commerciaux un contribuable qui, ne remplissant pas lui-même les conditions exigées par la loi du 30 novembre 1892 pour l'exercice de l'art dentaire, rémunère, pour exploiter un cabinet dentiste lui appartenant, un employé possesseur du diplôme de chirurgien-dentiste. (Arrêt Conseil d'Etat du 12 février 1932.)

Exploitant de carrières. — Le propriétaire qui vend les matériaux extraits de carrières lui appartenant, alors même qu'il ne leur ferait subir aucune transformation, est imposable du chef des produits de cette exploitation à l'impôt sur les bénéfices commerciaux. (Journal Officiel du 16 janvier 1924, arrêt Conseil d'Etat du 10 février 1928.)

Cette règle trouve encore son application quand l'exploitant est locataire de la carrière moyennant le versement soit d'un loyer forfaitaire, soit d'une redevance proportionnelle aux quantités extraites. (Réponse Journal Officiel du 16 janvier 1924.)

Toutefois, l'exploitant de carrière peut échapper à l'impôt sur les bénéfices commerciaux s'il remplit les conditions voulues pour être considéré comme artisan. (Réponse Journal Officiel du 12 juin 1930.)

Cliniques, maisons de santé. — Par un arrêt en date du 12 novembre 1923, la cour de Cassation a jugé que les maisons de santé et cliniques même tenues par un médecin, qui procurent, moyennant rémunération, aux malades, avec les soins médicaux, le logement et la nourriture, sont des entreprises commerciales. Il suit de cette jurisprudence que les exploitants de cliniques et de maisons de santé sont passibles, en cette qualité, de l'impôt sur les bénéfices commerciaux.

Toutefois, d'après la jurisprudence du Conseil d'Etat, un médecin tenant une maison de santé est passible : 1° De l'impôt sur les bénéfices commerciaux pour les bénéfices provenant de fournitures (nourriture, logement des malades) ; 2° De l'impôt sur les bénéfices non commerciaux pour les bénéfices provenant de l'exercice de l'art médical. (Arrêt du Conseil d'Etat du 28 mars 1928.)

Le Conseil d'Etat a jugé passible de l'impôt sur les bénéfices commerciaux un institut physiothérapique géré par des médecins. (Conseil d'Etat, 16 janvier 1931.)

Il a été jugé, d'autre part, qu'un médecin directeur d'une maison de santé est passible de la taxe sur le chiffre d'affaires à raison des recettes produites par des séances d'hydrothérapie et d'électrothérapie pratiquées dans son établissement, ces recettes se rattachant à l'exercice d'une profession commerciale. (Conseil d'Etat, 16 janvier 1931.)

De même, les profits qu'une clinique retire de la vente de médicaments au public sont taxés dans les mêmes conditions que ceux des pharmaciens. (Journal Officiel du 20 mai 1933.)

Est passible de l'impôt sur les bénéfices commerciaux une infirmière qui, travaillant dans une clinique pendant une partie de l'année, exploite pendant l'été un petit établissement de cure marine pouvant recevoir une quinzaine de pensionnaires, alors même que le

prix de la pension est inférieur à celui qui est imposé par l'Assistance publique aux malades des hôpitaux. (Journal Officiel du 1^{er} août 1928.)

Exploitant un établissement de consultations médicales. — Un contribuable non médecin qui a installé à Paris et en province des cliniques médicales, dont les frais, notamment loyer, achat de matériel, publicité, sont assurés par lui, et qui a placé à la tête de ses cliniques des médecins qui donnent des consultations, pratiquent des examens radiographiques, sans que cependant les malades soient logés et nourris, «dits médecins étant rétribués par un traitement fixe annuel, est considéré comme exploitant une profession commerciale. (Journal Officiel du 21 avril 1928.)

L. R.

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

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)



← La «Levantine»
s'adapte parfaite-
ment au pied.

Il existe de nom-
breuses marques de
sandales naturistes...

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

**PRATIQUE
SOLIDE
ÉLÉGANTE**

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

« LA LEVANTINE »

(Marque déposée)

DE L'ARTISAN-SANDALIER **P. PARSONNEAU**

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

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

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

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



A L'ILE DU LEVANT

A VENDRE OU A LOUER MEUBLÉ

Immeuble de la Boulangerie

« AU PETIT PIN »

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

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

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

PRIX DE LOCATION A DÉBATTRE

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

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

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

A VENDRE

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

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

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

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

COMPTOIR NATURISTE

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



au blé intégral
germé, malté

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

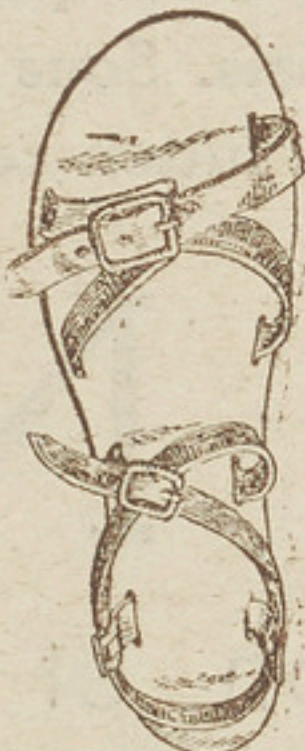
« RENOVA »

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



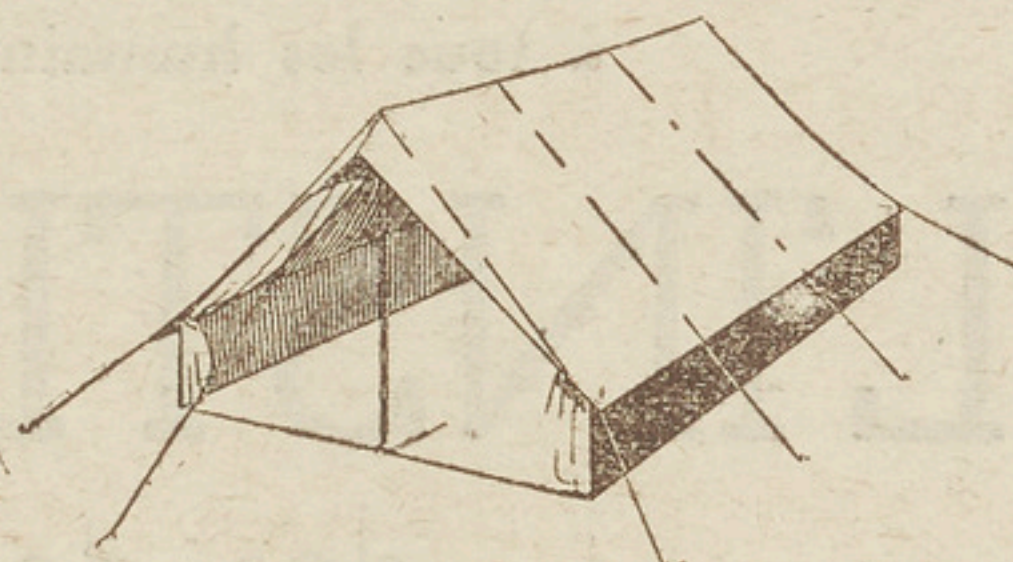
TOUT CE QUI CONCERNE LE CAMPING

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

LE GUIDE DE LA SANTÉ ET DE LA BEAUTÉ 1936

est paru

Il contient tout ce qui concerne
votre santé et votre beauté

Prix : 6 francs

En vente partout
et aux Editions « Vivre-Santé »,
2 bis, rue de Logelbach, Paris-17°
Franco : 7 fr. 40. Ch. post. Paris 896-09

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?...

ABONNEZ-VOUS

Un an : 40 francs Six mois : 22 francs

LE FOURNISSEUR DES NATURISTES

J. MICHOU

TAILLEUR-CHEMISIER

50, boulevard St-Germain, Paris-5°

Téléphone: ODÉON 12-95

Métro : MAUBERT-MUTUALITÉ,

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

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

— Slips et cache-seins —

La chemise ajustée est par-
ticulièrement recommandée

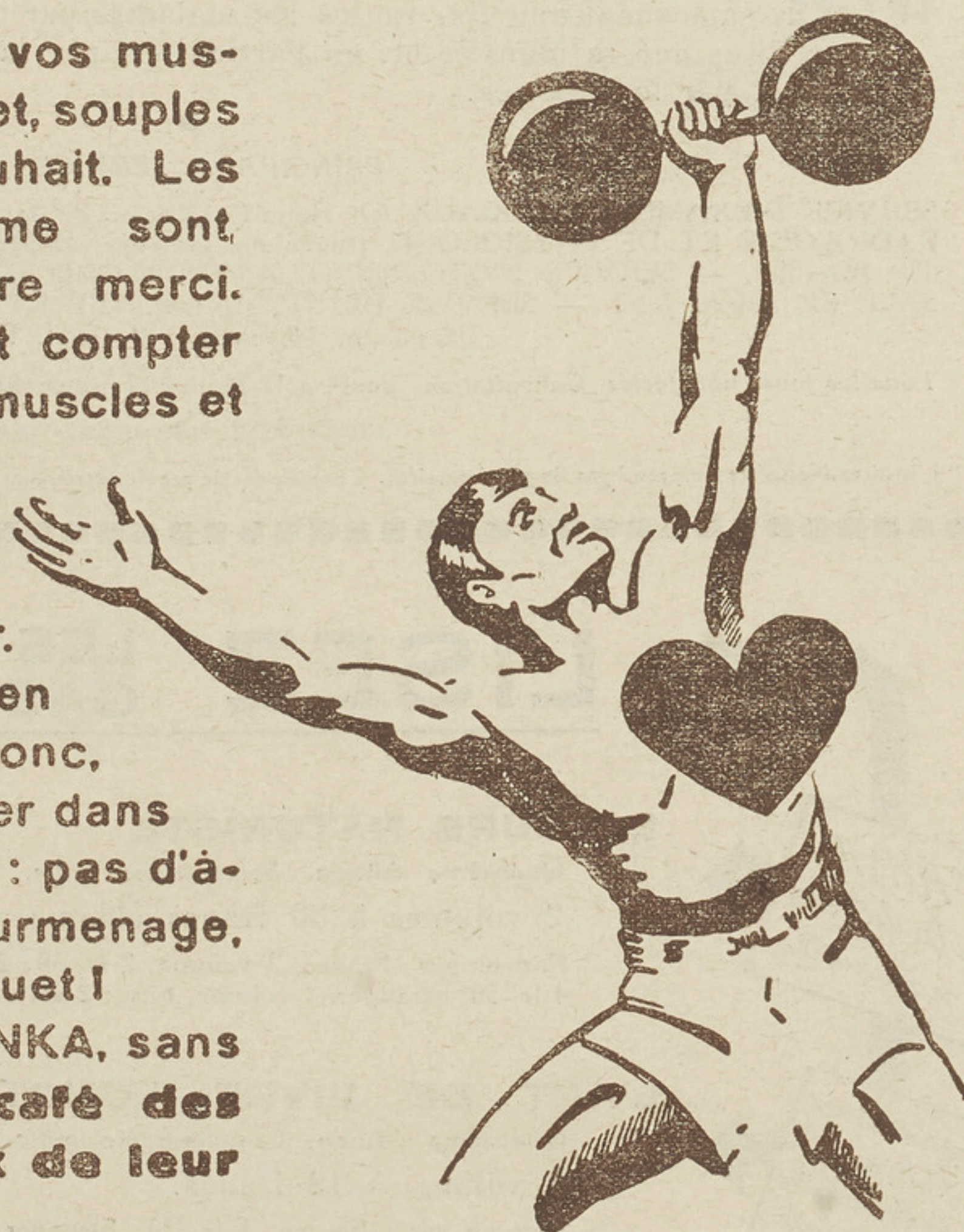
LE GRAND SPÉCIALISTE
DU PANTALON NATURISTE
SANS CEINTURE NI BRETELLES

Modèle déposé



Le cœur dispose...

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



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

Café SANKA, Boulogne-Paris

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

Société pour le développement des Méthodes Naturistes de Réforme Alimentaire

5, rue du Havre, Paris-8°

OUVRIRA SON SECOND

Restaurant Végétarien

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

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

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.

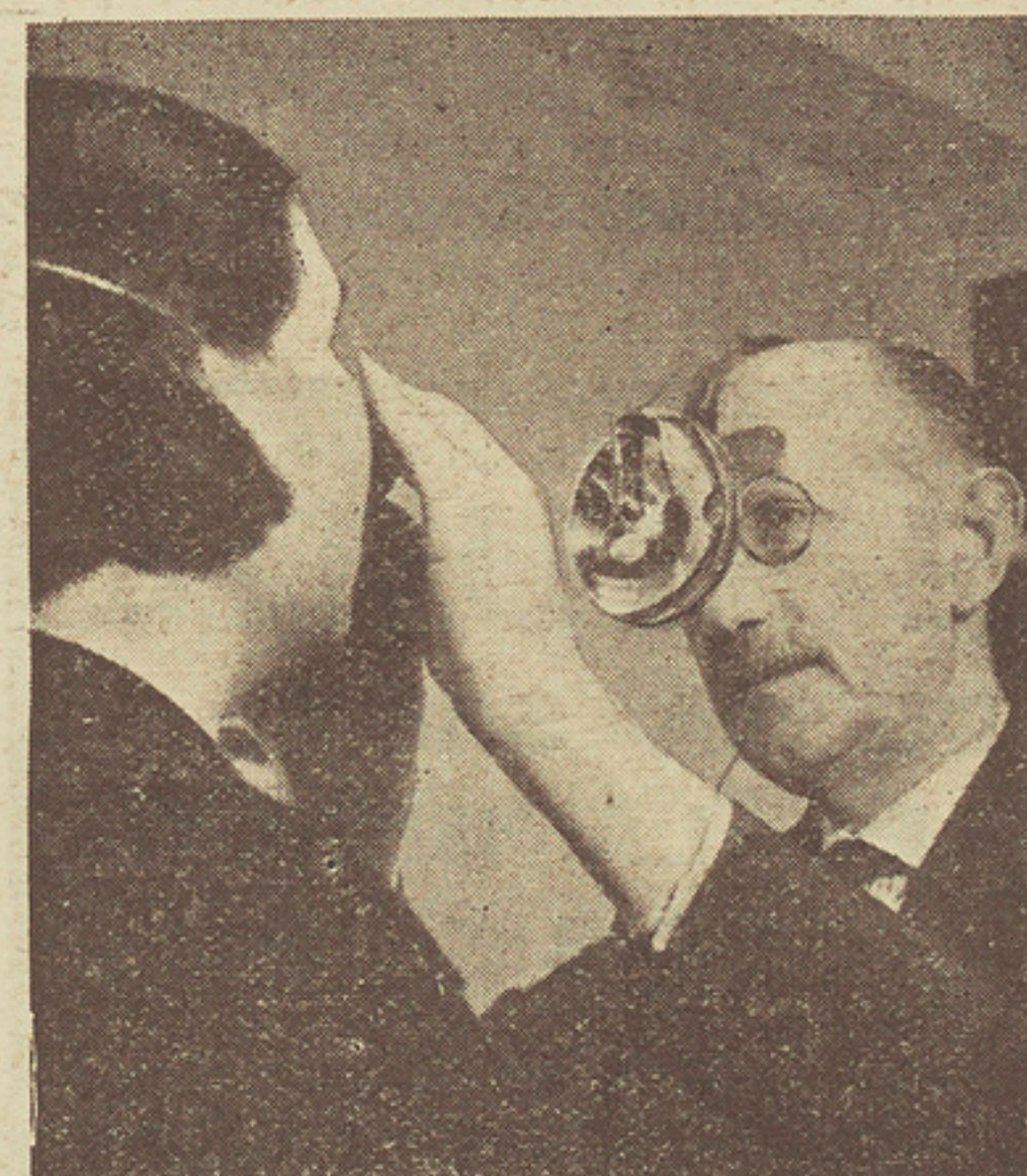
PRINCIPAUX SERVICES :

SERVICE D'EXAMENS MÉDICAUX (Dr Roudié, Officier de la Légion d'Honneur). — SERVICE DE RADIOLOGIE ET DE PHYSIOLOGIE (Ingénieur radiologue Heyd). — SERVICE DE MASSOTHÉRAPIE (Drs Durville). — SERVICE D'OTO-RHINO-LARYNGOLOGIE ET DE REFLEXOTHÉRAPIE ENDONASALE (Dr 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.



Traitement par la sympathicothérapie endonasale, appliqué par le Dr Juin, à l'Institut Naturiste. (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
Drs 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 pour

Ce sont des Editions de « Naturisme »