

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. 1936-08-01.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

NATURISME

LE GRAND MAGAZINE DE CULTURE HUMAINE

Dans ce numéro :

LE TOUR DE FRANCE
PEUT-IL SERVIR
LA CAUSE
DE LA CULTURE
HUMAINE ?

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

2 FRANCS

14^e ANNÉE
N° 378

1^{er} AOUT
1936



Dans ce numéro :

ENSEIGNONS L'ART
DU SAUVETAGE

par Roger MULL

Notre page photographique

« LES BEAUX JOURS »

← LES VACANCES...
LA MER, LA MONTA-
GNE, L'AIR, LE SO-
LEIL... VOICI REVENIR
LA LIBERTÉ ! UNE VIE
NOUVELLE COMMEN-
CE ; ELLE NOUS DON-
NERA, AVEC LE RE-
POS DE L'ESPRIT, LA
SANTÉ DU CORPS ;
C'EST L'ÈRE DES
JOURS HEUREUX,
C'EST L'ÈRE DES
BEAUX JOURS DONT
LE SOUVENIR ILLU-
MINERA, PLUS TARD,
LES MORNES MOIS
D'HIVER...

Photo L. Veinfeld.

LE TOUR DE FRANCE peut-il servir la cause de la Culture Humaine ?

L'alimentation des coureurs de la grande épreuve est-elle bien comprise ?

Le Journal a demandé aux docteurs Gaston et André Durville d'étudier la physiologie des coureurs de cette rude et belle épreuve qu'est le Tour de France cycliste, de préciser ce qu'ils pensent des méthodes d'hygiène observées par les géants de la route et de dire si les résultats obtenus paraissent devoir servir à l'amélioration de la race.

Nos directeurs ont répondu à cette intéressante question en une suite d'articles que Le Journal publie depuis le 9 juillet, et dont nous reproduisons, ci-dessous, la première partie.

A notre avis, l'être humain, pour acquérir, reconstruire et conserver sa beauté, sa santé, sa longévité, doit, obligatoirement, non pas se livrer à de chimériques poursuites contre les microbes, mais observer, d'une façon habituelle, une sagesse vitale, dans tous ses plans physiologiques. C'est cette sagesse vitale qui créera en lui le terrain vigoureux, meilleur garant de ses équilibres.

Les principes de cette sagesse peuvent être concrétisés en une quadruple formule : digestive, cutanée, musculaire et morale.

Nous pensons que nos maladies, nos laideurs, nos faiblesses et usures précoces proviennent, avant tout, de nos fautes et erreurs alimentaires ; parmi celles-ci, l'alimentation trop copieuse, trop riche, trop concentrée, trop dévitalisée, trop industrielle et chimiquée, l'usage de l'alcool, l'abus de la viande, des stimulants, des drogues.

Nous pensons qu'elles proviennent aussi du calfeutrement et de l'impotence musculaire, auxquels une civilisation mal comprise nous astreint, et qui diminuent, augmentent ou faussent nos échanges sanguins, nos combustions profondes, qui font fondre ou empêchent de se développer nos muscles, qui troublent l'équilibre chimique de nos humeurs, qui nous font gras ou squelettiques...

Nous pensons que l'erreur mentale intervient, elle aussi : mauvaise compréhension de la vie qui nous incite à nous surmener de toutes manières, promiscuité démoralisante de la grande ville, absence d'une philosophie altruiste et optimiste, etc.

La formule vitale humaine que nous croyons être la bonne est donc : sobriété d'abord pour tous, puisque nous mangeons trop et mal, réadaptation progressive à ces agents naturels de vie que sont

l'eau, l'air, le soleil, développement et entraînement musculaire, quels que soient l'âge, le sexe et le degré de déchéance, mais correctement dosés ; ils supprimeront les dos voûtés, les thorax étroits, les ventres faméliques, les ventres gras, et l'on aboutira à la seule forme humaine qui devrait exister, parce qu'elle est la seule naturelle : la forme athlétique.

L'éducation morale doit faire le reste ; elle apprendra à l'individu à penser droit, à croire en l'avenir, à avoir de la volonté, à aimer l'effort...

Cette conception prend l'individu tel qu'il est, beau ou laid, bien portant ou malade, jeune ou vieux, et elle ne l'abandonne jamais, car, toute la vie, on doit s'efforcer de mieux vivre.

Le champion de la route est, par principe, déjà très près de notre formule ; il en réalise, en tout cas, au moins une bonne part : il a le muscle ; il a le cran.

Le plus souvent, ce n'est que l'ignorance qui le prive du reste. Son désir de triompher l'empêche de modérer la performance, et alors la performance le tue. Il n'en reste pas moins vrai que ce qui lui manque, il peut aisément l'acquérir. Tout compte fait, il est un modèle — modèle partiel, mais c'est déjà très beau à une époque où la grosse majorité des individus est déchuë, impotente et laide.

Le sport n'est, actuellement, qu'à son aurore ; ses méthodes tâtonnent et ses erreurs sont nombreuses ; mais il est l'avenir.

Pendant vingt ans, on a surmené sans mesure les champions, on les a drogués, alcoolisés, suralimentés en vue du résultat immédiat.

Tout cela est en voie de se modifier.

Assagi, contrôlé, doublé d'une hygiène générale précise, le sport est appelé la Culture humaine, et celle-ci fera ce que les médicaments n'ont pas fait : elle régénérera l'humanité.

Même de la compétition rude, comme celle du Tour, il y a quelque chose à tirer : elle amène les foules à l'exercice, à l'air, au soleil ; l'éducation spéciale modérera les élans excessifs et évitera les erreurs.

C'est pour constater en quoi les athlètes du Tour s'approchent ou s'éloignent des principes sains de la Culture humaine que nous avons tenu à les voir de près.

Nous avons voulu approcher les hommes, les questionner, les examiner médicalement, les voir manger, se reposer...

Nous les avons trouvés avant le départ, nous les rejoindrons à l'une de leurs étapes lointaines, en haute montagne ; nous les retrouverons, enfin, à l'arrivée.

Ce sont les notes que nous avons prises et que nous prendrons à leur sujet qui vont suivre.

Nous parlerons tout d'abord de la partie fondamentale de la Culture humaine : l'hygiène alimentaire ; nous étudierons, à la lueur d'une physiologie accessible à tous et d'un peu de chimie, l'alimentation normale de l'être humain, la ration qui permet le repos et celle qui permet l'effort ; cela nous amènera à nous poser la question suivante, qui est d'actualité :

L'alimentation des coureurs du Tour de France est-elle physiologique ?

Nos aliments sont de trois sortes :

1° Il en est qui assurent notre croissance, qui entretiennent et réparent la substance usée de nos tissus ; appelons-les les aliments réparateurs ;

2° Il en est qui assurent nos combustions profondes (celles qui caractérisent la vie et qui se font quand nous agissons, quand nous nous reposons, quand nous dormons) ; appelons-les les aliments calorifiques ;

3° Une autre catégorie a été récemment découverte, qui est encore mal connue, c'est celle des vitamines ; intermédiaire, semble-t-il, entre les deux premières, elle apporte à l'organisme un élément essentiel de vie d'origine solaire.

On désigne les vitamines par les lettres de l'alphabet A, B, C, D...

La vitamine A n'est contenue que dans les fruits et végétaux crus, autrement dit elle est détruite définitivement par la cuisson.

La vitamine B est, elle aussi, exclusivement végétale ; on la trouve dans l'écorce des fruits, dans les légumes, dans la levure de bière ; elle résiste à la cuisson.

Privé de vitamines A et B, c'est-à-dire alimenté avec trop peu de fruits et de légumes, et seulement avec ceux-ci cuits, l'organisme s'étiole, s'enlaidit et devient malade.

Si l'on nourrit un pigeon avec du riz dont on a enlevé l'écorce par friction, c'est-à-dire avec du riz glacé (ce riz qu'on nous vend comme du riz supérieur et qui est privé de ses vitamines B), le pigeon meurt au bout d'une quinzaine de jours.

Si, quand l'animal est mourant, on ajoute à son riz glacé un peu des écorces qu'on avait retirées, il se rétablit rapidement.

Chez les malades, on obtient toujours des améliorations rapides lorsqu'on répare la carence vitaminique de leur alimentation.

Depuis qu'on sait incorporer au régime alimentaire les vitamines A, B, C, D, E..., on voit des anémies disparaître ; le rachitisme se modifie très vite ; la puissance de travail des intellectuels s'accroît ; de même s'améliore le rendement musculaire des sportifs.

LES ALIMENTS RÉPARATEURS. — Les aliments réparateurs de nos tissus sont : l'eau, divers sels minéraux et les substances azotées que nous appellerons, pour simplifier, les albumines.

L'eau est la substance de base de nos humeurs.

A la condition d'être au repos absolu, on peut vivre de nombreux mois en n'absorbant que de l'eau.

Pour remplacer celle que nous éliminons par l'urine, par l'intestin, par la respiration et la transpiration, l'eau nous est nécessaire à la dose de 2 à 3 litres par jour ; cela ne veut pas dire, d'ailleurs, qu'il faille boire cette quantité en nature aux repas.

L'eau sert, aussi, à dissoudre en nous les produits toxiques mal brûlés ou mal éliminés ; elle lutte, enfin, contre la surconcentration de nos humeurs, qui tend à se produire du fait de la vie elle-même, et qui deviendrait vite un facteur de mort.

Les sels minéraux qui nous sont le plus utiles sont ceux de calcium, de sodium, de magnésium... Ceux de calcium (carbonates et phosphates) ont surtout pour rôle de fabriquer, puis d'entretenir en bon état notre squelette.

Le chlorure de sodium sale nos humeurs à la dose de 5 grammes par litre ; ainsi sommes-nous comparables, comme Quinton l'a fait remarquer, à une baignoire emplie d'eau de mer.

Point important : pour que les sels minéraux que nous mangeons soient assimilables par notre organisme, il faut qu'ils aient été vitalisés par leur passage chez un végétal. Inertes, morts, ils ne peuvent être assimilés par nous et sont rejetés tels qu'ils ont été consommés. La vie animale a besoin de la vie végétale ; elle dépend étroitement d'elle.

Les animaux que nous mangeons contiennent, dans leurs os, des sels minéraux, mais ce n'est pas à cette source que nous pouvons les puiser, puisque nos dents de frugivores ne sont pas faites pour broyer les os et que nos instincts ne nous invitent pas à cette rude besogne. C'est donc aux végétaux et aux fruits que

nous devons demander l'importante ration minérale dont nous avons besoin.

Si la déminéralisation et ses nombreuses et sévères conséquences sont, actuellement, si fréquentes, c'est que nous manions mal l'alimentation végétale.

Les aliments réparateurs comprennent encore, avons-nous dit, les albumines.

Les albumines sont les aliments-types qui assurent la croissance de nos protoplasmes, et leur réparation quand nous sommes devenus adultes.

Il y en a deux catégories : les albumines animales et les albumines végétales.

Parmi les albumines animales, les viandes, les poissons, les œufs, le lait ; parmi les albumines végétales, le gluten des céréales, spécialement du pain, les champignons, les amandes...

Depuis cinquante ans on a, de plus en plus, accordé une importance primordiale, dans l'alimentation humaine, aux albumines animales. Parce qu'elles digèrent vite et facilement, on les a considérées comme l'aliment de choix pour réparer l'organisme de ses usures. On a donc prescrit la viande à tous les affaiblis. Une augmentation considérable de la consommation carnée s'est faite dans tous les milieux ; cette augmentation a marché parallèlement avec le développement du confort.

Non seulement la santé n'a rien gagné à cet accroissement de consommation, mais les maladies de langueur et d'intoxication se sont accrues considérablement, en même temps qu'ont baissé les résistances aux infections microbiennes ; l'augmentation du nombre des cancers n'est pas, elle non plus, sans rapport avec l'augmentation de la consommation carnée.

Des expériences faites récemment ont montré que, dès que notre croissance est terminée, nous avons besoin d'absorber seulement, chaque jour, pour réparer nos tissus usés, un seul gramme d'albumine par kilo de notre poids : soixante grammes pour un homme pesant soixante kilos ; soixante-dix grammes pour un homme en pesant soixante-dix...

Pendant l'enfance, pour assurer le développement, c'est deux grammes par jour et par kilo qui sont nécessaires au lieu d'un.

On a acquis, aussi, la preuve formelle que les individus qui travaillent très rudement : les ouvriers manuels, les soldats en manœuvre, les sportifs en phase d'effort, n'ont qu'une perte de substance double de celle des individus au repos ; autrement dit, la ration d'albumine qui assure la réparation de leurs tissus doit être seulement double de celle des adultes au repos : deux grammes par jour et par kilo de poids.

Il n'est même pas nécessaire, pour que la réparation se fasse bien, que la ration albumineuse soit animale : les albumines végétales (du gluten, du champignon, de l'amande...) ont les mêmes qualités que les albumines animales.

Mais alors, lorsqu'on absorbe, en une journée, comme font beaucoup de nos contemporains, deux cents, trois cents, quatre cents grammes d'albumine, lorsqu'on en absorbe cinq et six cents grammes, comme font, on le verra, les athlètes cyclistes du Tour de France, que devient tout l'excédent qui ne s'emploie pas à la réparation des tissus ?

Il est brûlé ; autrement dit il se comporte à la manière d'un aliment combustible. Et cette combustion dégage de l'énergie.

Avantage, alors, dira-t-on, puisqu'il faut de l'énergie au coureur ?

Pas tant qu'on pourrait croire, pour les raisons précises que voici : la molécule de l'aliment albuminoïde, de l'aliment-viande, si l'on veut, est constituée de telle sorte qu'elle ne peut brûler sans faire de gros déchets (elle se comporte tout autrement que la molécule des vrais aliments calorifiques, dont nous parlerons tout à l'heure, et qui, elle, brûle à peu près sans rien laisser derrière elle). Les déchets laissés dans nos profondeurs par la molécule albumineuse qui vient de brûler sont de redoutables poisons ; les plus connus d'entre eux sont l'urée et l'acide urique. Ils blessent le foie, blessent le rein, encombrement les muscles, les articulations, les organes éliminateurs ; ils faussent l'équilibre chimique de nos humeurs ; ils perturbent, autrement dit, profondément la santé.

En dépassant la ration albumineuse de réparation, on a cru augmenter les forces, on les a sérieusement diminuées.

Au moins, les calories que dégage l'albumine en brûlant peuvent-elles, d'une façon ou d'une autre, nous consoler de l'intoxication qui les accompagne ? Pas du tout ; l'albumine, en effet — c'est Best qui l'a montré — brûle de telle façon que près de 45 % de son énergie est perdue par dégradation ; cent grammes de pâté de foie apportent à l'organisme 543 calories, mais ces 543 calories nous servent moins que les 255 qu'apportent cent grammes de pain.

Il résulte de ce qui précède que c'est mal poser le principe de la physiologie alimentaire que demander à la ration albuminoïde, et spécialement à la ration viande, de faire les frais de l'effort sportif.

La catégorie d'aliments à laquelle il faut demander la ration d'effort, c'est celle des hydrates de carbone.

Les hydrates de carbone appartiennent à la série des aliments dont nous allons parler maintenant, celle des aliments calorifiques.

LES ALIMENTS CALORIFIQUES. — Les aliments calorifiques comprennent :

1. Les corps gras ;
2. La cellulose ;
3. Les féculents ;
4. Les sucres.

Ce sont les trois derniers qui forment le groupe des hydrates de carbone.

LIRE EN PAGE 7 LA SUITE DU « CRIBLE » DES

D^r G. et A. DURVILLE.

De-ci, de-là...

BRUITS ET POTINS

LE PLUS BEL ATHLÈTE

La Fédération Française de Culture Physique a fait disputer dernièrement, avec le concours de nos confrères l'*Auto*, le *Journal* et *Match*, un tournoi portant attribution du titre de « Plus Bel Athlète 1936 ».

C'est le culturiste Marcel Rouet, merveilleux type de beauté plastique, bien connu de nos adeptes, qui a été classé en tête de la catégorie des athlètes français.

Dans la catégorie étrangère, le naturiste Pierre Cottier, de nationalité suisse, triompha aisément.

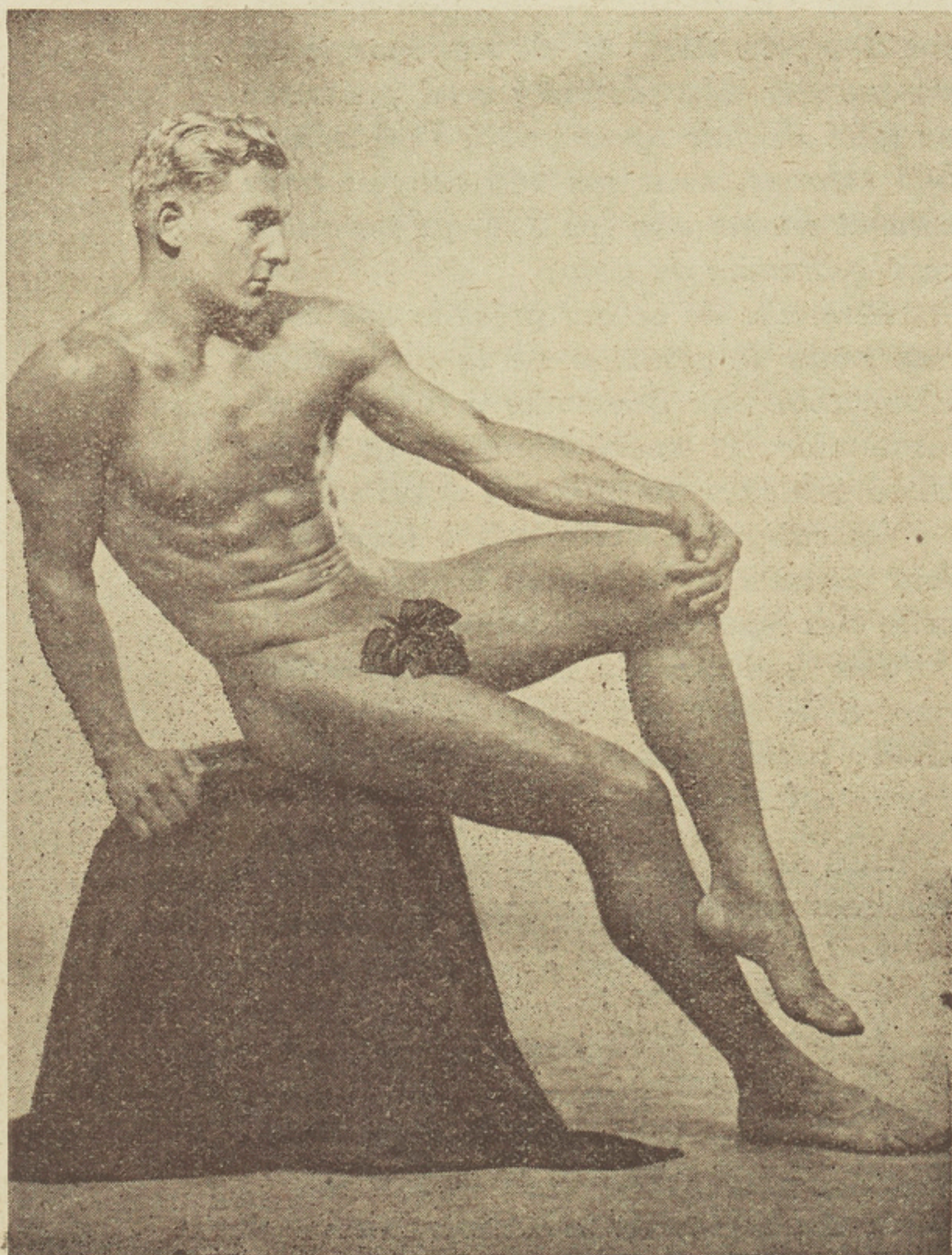
Point n'est besoin de présenter ici Pierre Cottier, athlète à la formidable musculature et fervent habitué de nos stades de Villennes ; ses performances successives, rapportées dans nos colonnes, l'ont signalé depuis longtemps à l'attention de nos lecteurs.

Ajoutons que Pierre Cottier vient de partir pour Berlin, où il représentera son pays aux Jeux Olympiques, dans la compétition de poids et haltères, catégorie poids mi-lourds.

Il s'est longuement entraîné au cours de ces derniers mois et sera sans aucun doute un concurrent dangereux.

Naturisme souhaite le succès à ce sympathique naturiste.

Le naturiste Pierre Cottier, qui va prendre part aux Jeux Olympiques de Berlin. (Photo Piermé.)

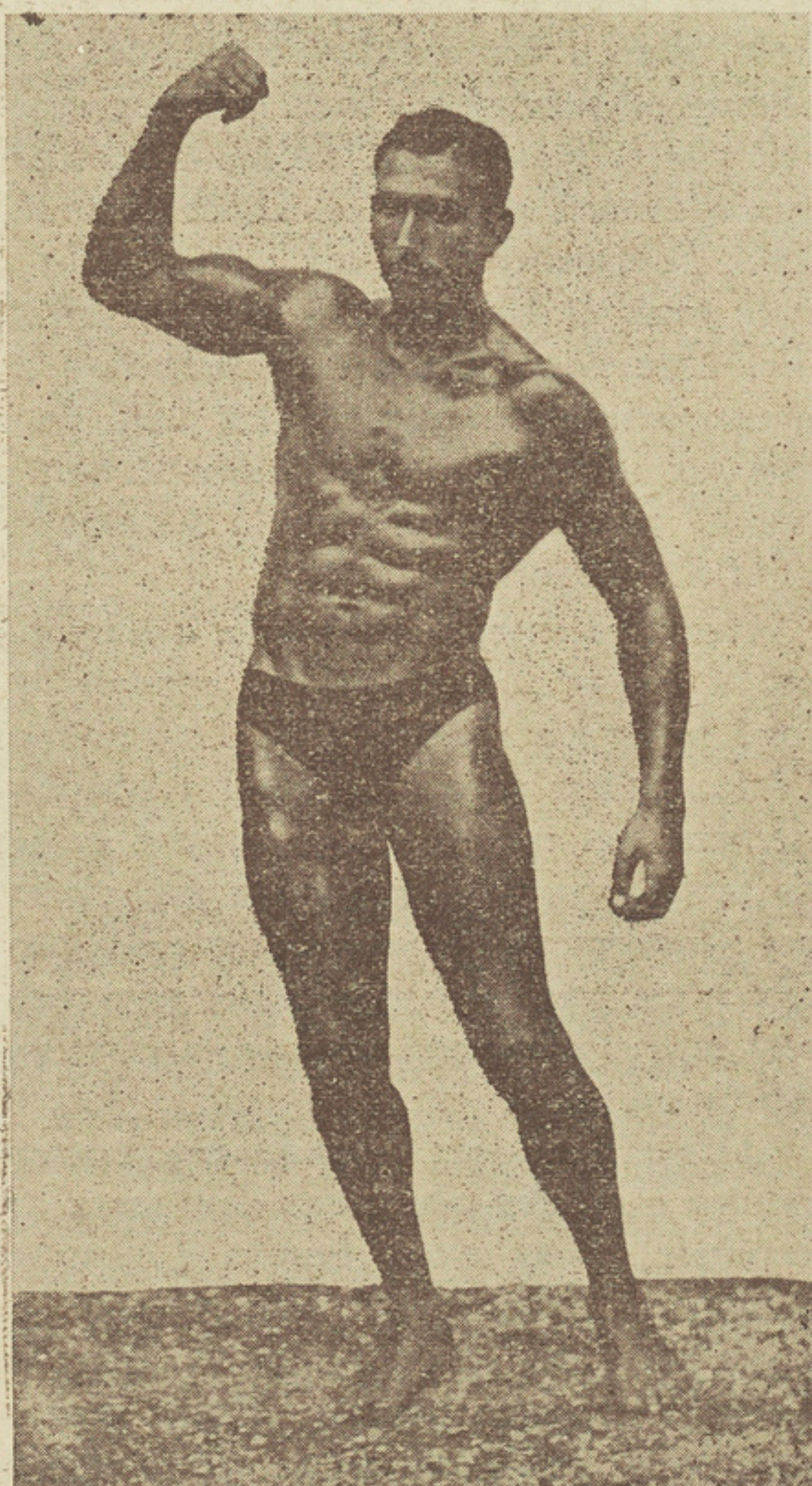


LES SPORTS A VILLENNES

Comme chaque année, la Société Naturiste organise cet été, sur les stades de Physiopolis, des épreuves sportives.

Voici le calendrier de ces épreuves :

Dimanche 30 août. — « Descente de l'Île à la nage » (16 heures). Epreuve ouverte à tous les membres de la Société, hommes ou dames. Droit d'inscription :



Marcel Rouet, « Plus Bel Athlète de France 1936 »
(Photo Arax.)

2 francs. Visite physiologique et dernières inscriptions : dimanche 23 août.

Dimanche 6 septembre. — Première journée du « Concours de l'Athlète Naturiste », ouvert à tous les membres de la Société, hommes de 18 à 50 ans et dames. Droit d'inscription : 10 francs. Le règlement des épreuves paraîtra dans *Naturisme* du 15 août. Dernières inscriptions et visite médicale : dimanche 30 août (matinée).

Dimanche 13 septembre. — Deuxième journée du « Concours de l'Athlète Naturiste ». Après-midi : « Fête des Sports ».

Dimanche 20 septembre. — Course de la demi-heure (hommes). Course du quart d'heure (dames).

A propos de la denture de lait

La percée des dents chez l'enfant ! Eternel sujet d'orgueil et d'angoisse pour les jeunes parents. Autour du berceau où le petit être exprime sa souffrance par des vagissements et des cris déchirants, la maman s'affole, le papa ne sait à quel saint se vouer, se désole, et les grands-parents eux-mêmes s'émeuvent.

Bref, l'angoisse est générale... et l'innocente petite victime ne s'en trouve pas davantage soulagée.

On voit donc toute l'importance de ce problème, auquel la science n'a pas manqué de s'intéresser. Rappelons brièvement que la première dentition, dite dentition de lait, fait son apparition à un âge variable : les premières dents, les incisives centrales inférieures, percent vers le huitième mois après la naissance ; puis apparaissent les incisives centrales supérieures vers le dixième mois, puis les incisives latérales inférieures (onzième mois), puis les supérieures (quatorzième mois), les premières molaires inférieures (seizième mois), les premières molaires supérieures (dix-septième mois), les canines inférieures et supérieures (vingtième mois). Enfin, du vingtième au vingt-cinquième, les deuxièmes molaires supérieures et inférieures. Ces molaires sont, en réalité, des prémolaires qui présentent la particularité d'avoir, tout comme les molaires de la dentition permanente, une couronne à quatre et cinq tubercules et une racine double (maxillaire inférieur) et triple (maxillaire supérieur).

La dentition de lait est complète avec vingt dents vers deux ans et demi à trois ans. Les dents qui la composent sont d'un blanc laiteux et plus petites que les dents permanentes.

Elles sont de véritables tuteurs pour les dents définitives et conditionnent par conséquent la bonne apparition de ces dernières. Il y a donc de grandes précautions à prendre, car les dents de lait sont fragiles et la carie a tôt fait d'y exercer ses ravages, créant ainsi de véritables foyers d'infection microbienne. De là aussi, par une infiltration sournoise mais sûre, une atteinte directe de la dent définitive.

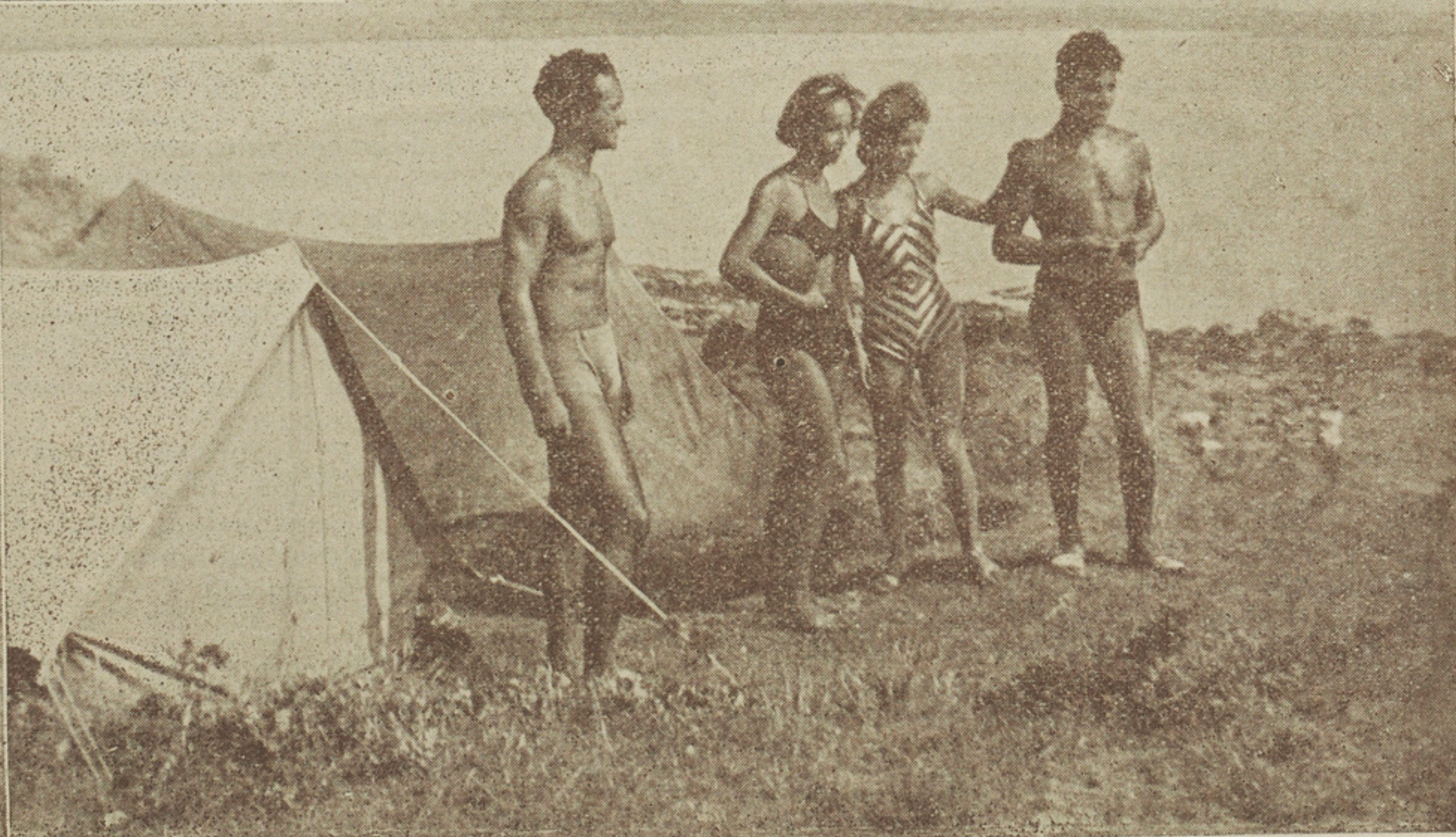
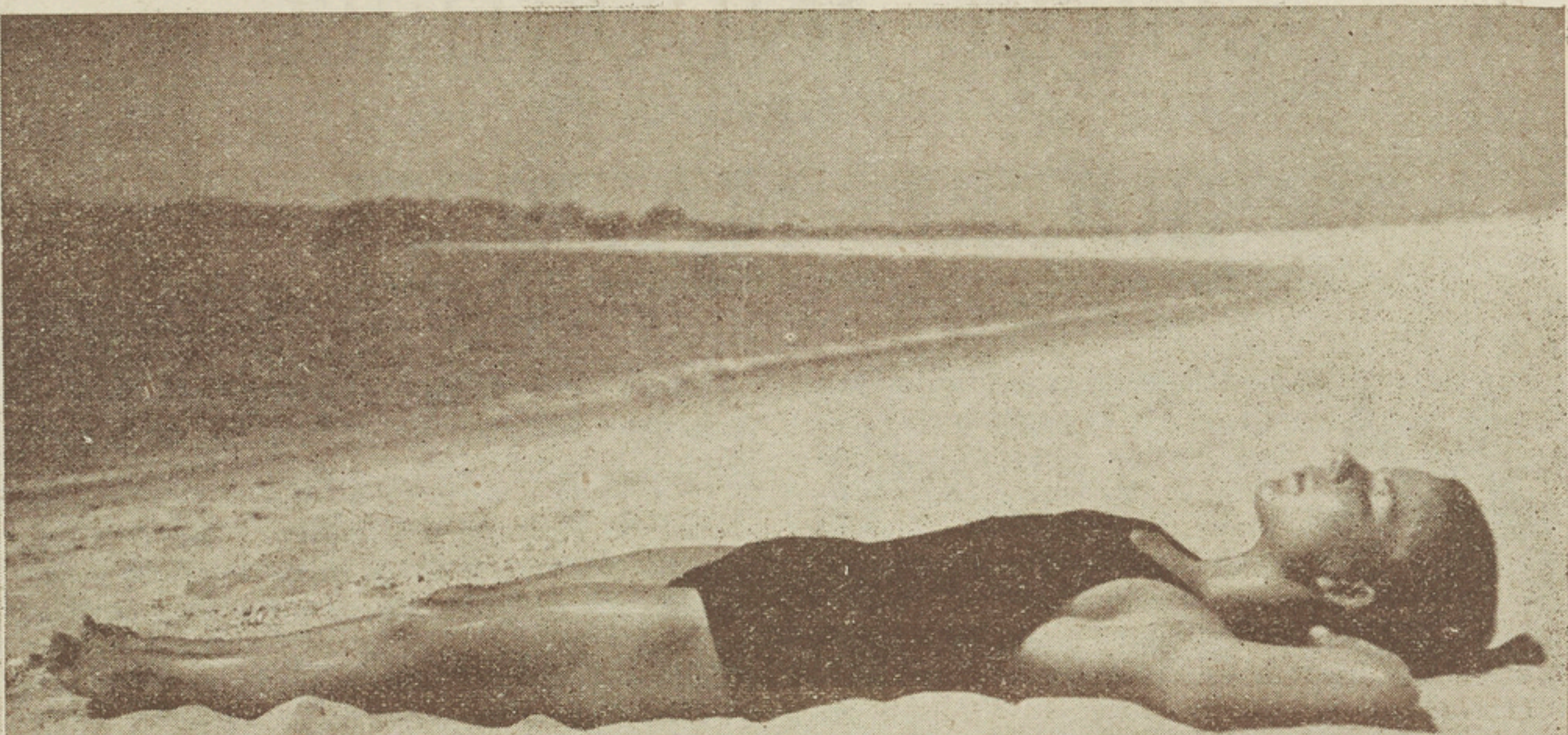
Nous ne saurions assez conseiller d'avoir recours à un chirurgien-dentiste compétent, lui seul étant susceptible de soulager les douleurs de la percée par l'application de collutoires appropriés ou même d'incisions soigneusement faites. Pour les caries proprement dites, il sera indispensable de consulter et de faire traiter le petit enfant deux fois par an.

On évitera, par ces sages mesures de prévoyance, de graves complications qui pourraient se produire par la suite et auraient de fâcheuses conséquences sur toutes les manifestations fonctionnelles de l'individu.

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.

Les Beaux Jours



SUCRE INDUSTRIEL ET SUCRE NATUREL

Variétés

Vacances

MALGRÉ toute la publicité faite en vue d'augmenter la consommation du sucre, par instinct et prudence, vous continuez d'en limiter l'emploi pour vous-même et pour les vôtres ; vous avez raison, car, si le sucre raffiné du commerce peut être considéré comme un condiment, il ne peut être classé parmi les aliments toniques et essentiels.

Le 25 décembre 1935, une communication faite à l'Académie des Sciences par Lucie Randoïn et F. Milhaud a provoqué, à ce sujet, la plus grande émotion dans les milieux scientifiques. Les conclusions de ces deux savants sont : « La consommation exclusive d'un sucre pur détermine la mort plus rapidement que l'inanition. »

Le sucre industriel que nous exigeons des fabricants, le sucre de luxe surtout — qu'il soit de canne ou de betterave — n'est plus qu'un squelette. A vouloir le raffiner toujours davantage, le blanchir, le purifier, on lui a fait perdre une à une les qualités essentielles du produit primitif, mal dégrossi mais naturel, impur mais nourrissant, inélégant mais généreux.

Il est vrai que, depuis le début du siècle, de nombreux médecins et biologistes, parmi lesquels nous pouvons citer : Bunge, Linossier, Roque, Allinson, Just, Cantoni, Sosnowska, Le Goff, Boigey, etc., considèrent le sucre raffiné comme un excitant, et non pas un aliment. Pourquoi la voix sincère et désintéressée de ces bienfaiteurs de l'humanité n'a-t-elle pas été entendue ?

Dernièrement encore, le docteur Alexis Carrel ne dit-il pas : « L'homme a préparé des drogues dont quelques-unes tuent plus qu'elles ne guérissent ; il a voulu changer sa nourriture, la rendre plus raffinée ; il a corrompu son pain et éliminé les vertus de ses céréales, de ses légumes et de ses fruits ; il s'est empoisonné et a contracté les terribles avitaminoses. »

Le retour à la vie saine par les aliments sains a fait de grand progrès au cours de ces dernières années. Après la renaissance du sel gris non raffiné, nous avons accueilli chaleureusement le bon pain de nos pères. Or, il manquait quelque chose sur la table de ceux qui veulent satisfaire leur gourmandise et sauvegarder leur santé. Cette lacune est aujourd'hui comblée.

La fabrication d'un sucre sain et naturel, que vous pourrez consommer sans crainte ni remords, vient d'être mise au point.

Le sucre-aliment est préparé au moyen de jus naturel de canne à sucre. Son procédé de fabrication évite la surchauffe et les contacts chimiques qui tuent le sucre et en font un condiment irritant pour nos tissus et pour nos glandes modératrices.

Ce sucre n'est pas blanc, parce que le vrai sucre ne doit pas être blanc ; il est franchement blond-roux. Il se présente sous la forme de morceaux réguliers que l'on croque ou dissout dans les liquides aussi facilement que des morceaux de sucre ordinaires. Au goût, vous trouverez une agréable différence : il est plus édulcorant, moins assoiffant. Sa supériorité, au point de vue hygiénique, est clairement établie par les essais pratiqués par de nombreux médecins, dont nous allons citer quelques expériences, re-

grettant que la place nous manque, dans ce modeste exposé, pour vous communiquer la totalité de leurs témoignages.

Sous le contrôle du docteur Destouches, chef de clinique à l'hôpital Saint-Antoine, et du docteur Corbier, médecin de l'Union Française de Marche, six athlètes prenant part à l'épreuve de marche Paris-Strasbourg (535 kilomètres) absorbèrent, pendant ces journées d'effort intense, jusqu'à 300 grammes de ce sucre par vingt-quatre heures. A l'arrivée, ni les uns ni les autres ne présentèrent de trace de glycosurie alimentaire.

Le docteur Le Goff ayant fait absorber, en une seule fois, 100 grammes de sucre raffiné à vingt-deux sujets sains, trouve du sucre dans l'urine de vingt d'entre eux, dans les heures qui suivent l'absorption (communication à l'Académie de Médecine).

Le docteur Henry-David, ancien interne des hôpitaux, a fait l'expérience suivante : à trois sujets sains et de bonne volonté, n'ayant jamais fait de glycosurie, il a fait prendre en une seule fois, le matin, à jeun, 100 grammes de sucre raffiné. Quatre heures après, il prélève les urines et décèle, dans les trois cas, une quantité plus ou moins grande de sucre. Quinze jours plus tard, il fait absorber aux trois mêmes sujets, et dans les mêmes conditions, 100 grammes de sucre-santé ; après prélèvement et analyse, aucun d'eux n'a du sucre dans ses urines.

Le docteur Andrée-Besson, ancien assistant des hôpitaux de Paris, médecin-inspecteur des écoles, a établi une fiche d'analyses radiesthésiques du sucre raffiné et du sucre-santé. Il résulte de ses conclusions, communiquées à la Société des Médecins Radiesthésistes, que le sucre-santé présente une plus grande valeur alimentaire, du fait de sa teneur en vitamine B. Rappelons que l'utilisation du sucre par l'organisme dépend presque uniquement de la présence des vitamines B.

Nous attribuons à la présence d'éléments naturels (diastases stabilisées et non pas stérilisées) la tolérance parfaite par l'organisme du sucre-santé.

Grâce à ces éléments d'utilisation nutritive, les sucres peuvent être conduits dans l'économie jusqu'au terme utile de leur catabolisme, sans fatigue pour les glandes modératrices.

De tout ce que nous avons exposé dans cet article, une triple conclusion nous paraît se dégager :

1° Préparé dans certaines conditions, le sucre peut être un aliment de premier ordre, dont nous devons tirer un large bénéfice ;

2° Le sucre raffiné du commerce ne remplit pas les conditions requises ; produit chimique dévitalisé, il exige de l'organisme un effort pour être digéré ; il use nos tissus, nos organes, donne un coup de fouet momentané, suivi de dépression ;

3° Le sucre-santé, l'expérience nous le prouve, a la définition du bon sucre, sain, riche, parfaitement assimilable, fortifiant, dont on peut faire à tout âge un aliment de base, sans nuire aucunement à l'équilibre organique.

Il nous paraît donc normal et souhaitable que le sucre-santé remplace dès aujourd'hui le sucre raffiné dans les foyers soucieux d'hygiène et de vie saine.

Marcelle COMTE.

L'homme n'est pas venu sur la terre pour s'agiter comme il le fait.

Il paie maintenant les nombreuses erreurs qu'il a commises, et qui ont beaucoup contribué à la formation du monde moderne dont le tumulte ruine sa santé.

Il a bien des vacances pour se reposer, mais il les emploie très mal le plus souvent. Il les passe dans une ville à la mode, où l'on s'amuse, et il abuse des plaisirs. Le casino, le jeu, le dancing, les veilles, l'agitation le fatiguent, et bientôt il a plus que jamais besoin de repos.

Certes, il n'est pas facile aujourd'hui de trouver un coin paisible. On entend presque partout le bruit de nos mécaniques, et sur la terre comme sur l'eau et dans le ciel notre génie se manifeste avec vacarme. Tout tremble autour de nous.

Ce tapage continu ébranle nos nerfs, nous épuise, nous tue. C'est dans les villes qu'il est le plus nuisible, et, comme elles se peuplent de plus en plus, le nombre des déprimés augmente sans cesse. Et ces pauvres gens à qui il faudrait du silence, où passent-ils presque tous leurs vacances ? En un lieu où ils ne le trouvent pas.

Cependant, malgré le bruit que nous faisons sur la terre, il nous reste encore quelques rares refuges. Celui que j'ai choisi pour écrire ces lignes est dans un bois. Ici, quel calme ! Je n'entends que le chant lointain d'un coucou.

C'est à proximité de coins semblables, afin de pouvoir tous les jours y passer quelques heures, que les citadins devraient se fixer pendant leurs vacances. Et là, ne pensant à rien, ils pourraient enfin reposer leurs nerfs.

Mais les citadins fuient les bois ; ils ont encore peur du loup.

A. DESCAZAUX.

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

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

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

POUR VAINCRE LA PASSION DU TABAC

Des armes contre la tentation

VOUS avez élevé, par votre volonté, une forteresse (1). Du haut de cette forteresse, que vous allez défendre, vous dominez la situation. Nous allons vous donner des armes qui vous rendront inaccessible. Le chapitre suivant a pour but de vous les faire connaître et de vous en expliquer le maniement.

Respiration profonde

Si nous considérons l'être humain comme une batterie d'accumulateurs, nous nous rendons compte, en examinant ce qui se passe en nous et autour de nous, que nous sommes parfois en pleine charge.

Nous sommes alors pleins d'entrain, d'enthousiasme, de courage et de volonté. Une expression populaire dira que nous sommes « gonflés à bloc ». Tout ce que nous entreprenons dans cet état nous est facile, et tout nous réussit.

Lorsqu'au contraire, après avoir usé trop de courant, notre batterie est en décharge, nous sommes sans énergie, sans entrain, nous avons mauvaise humeur, nous sommes tristes et mélancoliques, le moindre effort nous est pénible. Rien de ce que nous faisons ne réussit comme nous le voudrions.

Lorsque vous avez un effort méthodique à produire et que, de cet effort, dépendent des conséquences importantes, il est indispensable que votre batterie mentale soit chargée à son maximum.

Il est donc nécessaire, dans le cas actuel, que nous vous donnions le moyen d'arriver à la limite maximum de charge, afin de vous assurer absolument toutes les chances de réussite.

Nous supposons donc, *a priori*, que vous êtes dans une mauvaise condition de charge. Mauvaise condition de réussite, n'est-ce pas ? Mais où allons-nous prendre l'énergie nécessaire pour augmenter, en peu de temps, votre potentiel vital ?

Nous sommes environnés de forces.

L'air qui nous entoure est chargé d'énergies que nous ne voyons pas, que la science connaît mal encore. Il est saturé d'électricité, imprégné des énergies solaires. Il renferme, en tous points de la planète, les forces magnétiques dont les courants influencent et font mouvoir l'aiguille aimantée dans la direction Sud-Pôle Nord.

Les fakirs de l'Inde, dont vous connaissez l'endurance, la volonté puissante, ont l'habitude de puiser cette énergie, chaque jour, dans l'air qui les entoure, par la respiration profonde.

Voici comment s'exprime levaracharya Brahmachari à ce sujet :

« La respiration profonde se compose de trois temps :

- « 1^o Aspiration ;
- « 2^o Assimilation et repos (rétention) ;
- « 3^o Expiration.

« Au commencement du Yoga, chaque exercice de respiration profonde ne devra guère durer plus de 10 minutes. L'expérimentateur pourra être soit dans la posture assise, soit dans la posture couchée. L'aspiration comme l'expiration doivent se faire lentement, rythmiquement ; l'aspiration doit absorber la plus grande quantité d'air possible. L'expiration doit rejeter toute la quantité d'air absorbée. Pendant les premiers exercices, la durée ne devra pas être exagérée. Cet entraînement doit se faire dans les états d'isolement et de concentration. La volonté, durant le temps d'arrêt, devra diriger le Prana (souffle vital) à travers tous les canaux de l'organisme et s'exercer à contrôler tous ses effets. »

Voici comment, dans le cas qui nous occupe, vous allez pratiquer et utiliser la respiration profonde :

Vous effectuerez cette respiration en trois temps :

Premier temps. — Vous inspirez, très lentement, l'air ambiant, de façon que vos poumons s'emplissent complètement. Cette inspiration devra durer le plus longtemps possible. Avec un peu d'entraînement, vous arriverez à la faire durer quinze, vingt et même vingt-cinq secondes, suivant votre capacité thoracique.

Nous vous déconseillons nettement de compter les secondes, mais vous pouvez vous rendre compte, par une inspiration-type, combien dure cette inspiration et si vous êtes en progrès.

Il est inutile en effet que, durant cette mise en charge de votre batterie, votre pensée soit occupée à compter les secondes, alors qu'elle a bien mieux à faire.

Durant toute la durée de l'inspiration, vous penserez avec conviction : « Je puis des énergies nouvelles », en fixant des yeux un tableau où vous aurez inscrit ces mots.

Deuxième temps. — Lorsque votre cage thoracique sera remplie à son maximum, vous retiendrez votre res-

LE TOUR DE FRANCE peut-il servir la cause de la Culture Humaine ?

(SUITE DE LA PAGE 3.)

Si, ainsi que nous venons de l'expliquer, les albumines brûlent en laissant des déchets toxiques, les aliments que nous appelons calorifiques brûlent à peu près intégralement ; ils se transforment, à peu près sans perte, en énergie ; cette énergie, on l'évalue en calories.

On s'est demandé combien de calories sont nécessaires à l'organisme, quotidiennement.

On a trouvé que, pour un adulte, homme ou femme, au repos au lit, il faut, chaque jour, 2.000 calories ; qu'il en faut environ 2.500 pour un adulte, homme ou femme, exécutant un travail modéré, et 4.000 au cas de travail rude. Au cours d'efforts prolongés et pénibles, comme celui, par exemple, que nécessitent les épreuves du Tour, on admet qu'il en faut 5.000.

La théorie des calories a prétendu assimiler le corps humain à une locomotive ou à un moteur d'automobile ; on a voulu calculer la valeur d'un aliment uniquement d'après ce qu'il dégage de calories, de même qu'on fait pour un charbon ou pour une essence. Nous avons déjà vu précédemment, à propos de la combustion des albumines, que, d'après Best, le calcul n'est pas toujours juste. Et nous avons, nous-mêmes, depuis vingt ans, protesté contre la conception qui veut faire de l'organisme une machine. S'il est une machine, c'est une machine vivante.

La vie a ses lois, qui ne sont pas toutes mécaniques. Les réactions mentales, nerveuses, leucocytaires, diastasiques, glandulaires ne peuvent pas toujours s'exprimer en des équations.

En brûlant, 100 grammes d'huile dégagent 846 calories, alors que 100 gram-

mes de sucre blanc n'en dégagent que 397. La théorie des calories conclut que l'huile a un meilleur pouvoir énergétique que le sucre ; or, c'est faux, car l'huile, corps gras, retarde la digestion, ainsi que Pavloff l'a démontré, et, de ce fait, la plus grande partie de son énergie utile est perdue.

Mais voici pour embarrasser davantage encore la théorie des calories : le sucre blanc apparaît comme étant un puissant dynamogène, c'est entendu, mais les recherches récentes faites sur lui, concernant les vitamines, ont apporté la preuve qu'il n'en contient pas du tout. Or, on sait que tout corps qui ne contient pas de vitamines est dans l'obligation, pour pouvoir être assimilé, d'en absorber. Une ration de sucre blanc dévitaminise donc terriblement l'organisme, autrement dit elle l'affaiblit, alors qu'on a prétendu, par elle, le fortifier.

La même théorie a affirmé que la cellulose est un très mauvais aliment, parce que ne donnant que peu de force : 100 grammes d'épinards ne dégagent, en effet, que 27 calories ; 100 grammes d'artichaut n'en donnent que 18, et 100 grammes d'asperges, 13.

La cellulose a été méprisée parce que c'est elle qui constitue le papier et la paille — tristes aliments ! Mais on sait maintenant combien sont efficaces, pour l'amélioration de la santé, ses qualités rafraîchissantes, reminéralisantes, laxatives, décongestionnantes ; la puissance calorifique n'est donc pas tout.

Plus puissamment énergétiques que la cellulose apparaissent les féculents.

Ils comprennent la pomme de terre, les graines des céréales (blé, avoine, orge, maïs, sarrasin, riz), leurs farines et les produits qu'on fait avec, pâtes alimentaires et pain en particulier.

Ce sont des combustibles de feu doux.

Cent grammes de pain d'épice apportent 353 calories ; cent grammes de farine de blé en apportent 350...

Le sucre blanc, lui, aliment concentré, dévitalisé, avitaminé, est le combustible de grand feu. N'est-il pas aussi un aliment de pléthore, de gaspillage, d'usure ?

N'y a-t-il pas lieu d'en modérer l'usage chez les sportifs, ou de le remplacer par d'autres sucres moins concentrés, mais vitaminés ?

C'est ce que nous nous demanderons, parmi d'autres questions, au cours d'une causerie prochaine, en étudiant ce que mangent les athlètes du Tour de France.

(A suivre.)

(A suivre.)

Georges ROUX.

D^r G. et A. DURVILLE.

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

ENSEIGNONS L'ART DU SAUVETAGE



« Il ne suffit pas d'être bon nageur pour être capable de sauver une personne qui se noie. Le sauvetage demande un minimum d'entraînement, auquel chacun devrait s'astreindre. (Photo « Naturisme ».) »

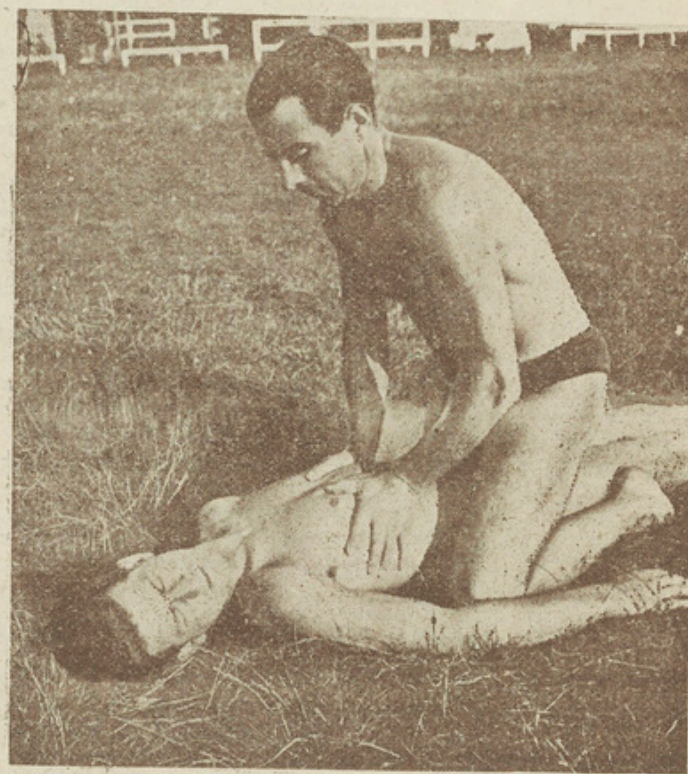
Deux cas se présentent maintenant :

a) Votre homme a fait déjà quelques immersions, mais, possédant encore un peu d'air en lui, il remonte et se débat en surface. Il vous faudra l'aborder prudemment, *par derrière*, afin qu'il lui soit difficile de s'agripper à vous. S'il est habillé, vous le saisirez d'une main, par ses habits, à hauteur des épaules. Dans le cas contraire (accident survenu en maillot, ou en slip), il vous faudra passer votre main sous son menton, ou bien encore, suivant sa flottaison, votre bras sous son aisselle, la main sur la poitrine.

Puis vous adopterez, pour le retour, soit une sorte de brasse sur le dos, le bras libre ramant sur le côté sans sortir de l'eau, ou, mieux, une nage sur le côté formée d'un coup de ciseau des jambes et d'un travail en profondeur avec le bras libre.

Dans cet exemple, la tâche n'aura pas été trop difficile, mais nous allons voir qu'il n'en sera pas toujours ainsi.

b) Dans le second cas, votre noyé ne repartait plus en surface ; la grande absorption d'eau l'a fait couler à pic, et, généralement,



L'un des mouvements de la méthode Schaeffer pour ramener les noyés. (Photo « Naturisme ».)

L'été n'est pas seulement la saison des vacances, c'est aussi — hélas ! — la saison des noyades... Enseignons la natation aux enfants ; on apprend plus facilement quand on est jeune. →

(Photo Pierre Audebert.)

le courant l'entraîne entre deux eaux. Comptez donc, là encore, avec ce courant pour commencer vos recherches. Vos tentatives auront beaucoup plus de chances d'être couronnées de succès en les faisant plutôt en aval du point de disparition.

Vous reprenez une respiration normale ; un mouvement de bascule du corps, tirage des bras, ciseau des jambes et vous êtes à deux ou trois mètres sous l'eau. Conservez toujours la tête bien baissée, sinon la pression de l'eau, non contre-balancée par le poids de votre tête, vous remonterait vite en surface. Nagez lentement, sans saccades, pour éviter l'essoufflement et afin de pouvoir prolonger vos recherches. Toutefois, il ne faudra pas s'acharner dès la première tentative ; pensez toujours au travail que vous devez produire par la suite.

Vous apercevez la victime. Soyez calme et agissez sans précipitation. *Toujours par l'arrière*, choisissez la prise la plus commode et, par d'énergiques mouvements de ciseaux des jambes, remontez en surface. Allongez le mieux possible le malheureux sur le dos, en vous aidant au besoin de votre genou, qui devra faire pression sur ses reins ; ramenez-le à la rive, comme il a été décrit plus haut.

Tout ceci suppose une bonne manœuvre, une victime docile. Voyons maintenant ce qui peut effrayer le plus un sauveteur novice. La victime s'est accrochée à vous, vos mouvements sont paralysés. Quelle tactique emploieriez-vous ?

1° Si vous êtes saisi « à bras-le-corps », levez un genou et placez-le à hauteur du creux de son estomac, ce qui aura pour résultat de desserrer déjà l'étreinte. Ensuite remontez vos bras à hauteur de la poitrine et projetez bras et genoux en avant pour vous dégager ;

2° La victime, toujours de face, vous saisit-elle au cou ? Abaissez fortement la tête, portez vos deux mains contre sa poitrine, poussez énergiquement et laissez-vous couler ;

3° Si vous êtes saisi aux deux poignets, une simple torsion des bras, faite dans le sens de la position de ses pouces, lui fera lâcher prise aussitôt ;

4° Enfin, si vous êtes pris à la taille, **placez vos deux mains au menton de la victime,**



appuyez violemment en renversant sa tête en arrière, et, avec vos genoux, poussez au creux de l'estomac.

Toutes ces parades, comme d'ailleurs toutes les manœuvres décrites plus haut, auront naturellement beaucoup plus de chances d'être bien exécutées si elles sont déjà connues pratiquement du sauveteur. Aussi ne saurions-nous trop recommander aux nageurs de s'entraîner, en s'amusant, entre camarades, au jeu du sauveteur et du noyé.

Ceci dit, reprenons le fil de notre sauvetage. Vous avez ramené votre fardeau à la berge ; c'est très bien. Mais là ne doit pas se borner votre tâche. Si le sujet respire encore, chargez-le délicatement sur votre dos et portez-le dans la maison la plus proche ; vous y trouverez sûrement, avec de l'aide, la chaleur dont il aura grand besoin. Dans le cas contraire, il faudra, dès votre sortie de l'eau, essayer de le ranimer en attendant du secours et l'arrivée d'un médecin.

Pour cela, pratiquez la méthode Schaeffer, méthode à la fois naturelle et fort simple, dont l'efficacité rallie maintenant tous les suffrages :

1° Desserrez ou enlevez tout vêtement pouvant gêner la respiration ;

2° Mettez la victime à plat ventre, sur une surface dure, bras étendus dans le prolongement du corps, tête tournée sur le côté, bouche maintenue ouverte par un corps dur (bouchon, etc.) ;

3° Agenouillez-vous à cheval sur ses cuisses, en regardant la tête du noyé ;

4° Posez les mains à plat, au niveau des dernières côtes, et appuyez, bras tendus, de tout le poids de votre corps. Puis relâchez la pression, en vous basant sur votre propre respiration. Dès que vous percevrez chez le noyé l'ébauche d'une respiration, abandonnez votre cadence, pour adopter la sienne.

Le malade revenu à lui, il faut le réchauffer, par des frictions, des couvertures ; lui faire absorber très lentement un liquide chaud (infusion ; *jamais d'alcool*).

Dans d'autres cas, il faudra poursuivre, sans relâche, vos efforts — on a vu ranimer des noyés au bout de *cinq ou six heures d'efforts ininterrompus* — et ne cesser les manœuvres qu'après réussite ou signes certains de mort (taches bleuâtres-verdâtres, appelées *lividités cadavériques*).

Alors, quelle joie, pour vous, de voir la victime reprendre connaissance ! Quelle satisfaction d'avoir pu, grâce à votre capacité et à vos efforts, sauver une vie humaine !

Et, maintenant, revenons à la réalité. Toute personne sachant nager est à même de sauver son prochain, mais pour cela il ne faut pas qu'elle attende d'être mise à l'épreuve pour se demander comment elle va s'y prendre...

Roger MUHL,
professeur au Stade Nautique
de Perpignan.

DANS une précédente étude, nous avons examiné, ici, les notions élémentaires permettant au débutant de parvenir à nager, tout en conservant un minimum de sécurité dans l'élément liquide.

Cette sécurité, nous l'avons démontré, dépend, avant tout, de la facilité avec laquelle le jeune nageur peut évoluer sous l'eau, en conservant la même maîtrise qu'en surface.

Aujourd'hui il nous faut, pour compléter notre tentative d'enseignement utilitaire, parler de l'art du sauvetage. Notre confrère Henry Musnik publiait, à ce sujet, un très intéressant article dans l'*Auto* du 21 novembre dernier ; il écrivait, avec juste raison :

Il serait intéressant de tenter une expérience, au débotté. Réunir, au cours d'une quelconque soirée d'entraînement, les meilleurs nageurs d'un club et leur demander d'effectuer à tour de rôle le sauvetage supposé d'un camarade chargé de représenter un noyé récalcitrant.

Mais, alors, très récalcitrant... Il aurait pour instructions de s'accrocher par tous les moyens, de paralyser le sauveteur, de se rapprocher le plus possible, en un mot, de la vérité tragique.

Je me demande quelle serait la proportion du nombre d'athlètes qui réussiraient à satisfaire à cette épreuve. Bien entendu, chacun va sourire, hausser dédaigneusement les épaules et déclarer :

« Jeu d'enfant... Quand on sait nager... »

Je n'en crois pas un mot. Il y aurait des surprises. Et assez humiliantes pour certains. La pierre d'achoppement du développement du sauvetage est sans aucun doute cette confiance injustifiée que nos brasseurs et crawlleurs ont en eux...

Après avoir approuvé, sans réserve, l'article d'Henry Musnik, nous examinerons les différentes phases d'un sauvetage.

Supposons donc que, nageur moyen, vous vous trouviez, sur le bord d'une rivière, témoin d'un accident.

Une barque a chaviré ; l'occupant ne sait pas nager et n'a pu s'accrocher à l'embarcation ; il se débat désespérément pour rester en surface.

Le premier grand défaut — défaut qui se produit d'ailleurs dans n'importe quel accident — reste la précipitation. Ici, n'écoutez que votre élan premier, vous serez tenté de plonger immédiatement. Or, vous êtes habillé, et vous avez un terrible handicap : chaussures, veston, pantalon. Il ne vous faudra que quelques secondes pour vous débarrasser de ceux-ci, et ce peu de temps sera vite regagné en retrouvant ainsi toute votre aisance.

Pendant ce déshabillage partiel, vous aurez repéré l'endroit le plus propice, compte tenu du courant, pour vous élancer au secours de la victime.

Un plongeur ; vous voilà dans l'eau. Nagez « la brasse » de préférence. Même si vous êtes un excellent « crawlleur », cette nage vous permettra de ne pas perdre de vue votre but et de l'atteindre sans essoufflement, avec le minimum d'énergie dépensée. Cette réserve vous sera alors d'une grande utilité. L'accidenté sera peut-être récalcitrant, ou bien vous aurez quelques plongées successives à faire ; puis, il vous faudra nager pour deux, au retour, ne l'oubliez pas !

Les jus frais de fruits, convoyeurs de diastases

L'ALIMENTATION naturiste doit être à la fois largement vitaminée et diastasée, pour être facteur d'équilibre et pourvoyeur de forces, tout en étant éminemment digeste. Dans ce but, elle s'efforce de préparer nos aliments essentiels en leur gardant leur maximum d'efficacité. L'emploi fréquent des jus de fruits frais répond, pour une part, à ce dessein.

En effet, les diastases sont largement répandues dans la nature; chaque cellule vivante est pourvue d'une ou même de plusieurs d'entre elles; nous sommes donc, en principe, assurés d'en récupérer à notre suffisance, si nous avons la sagesse de nous nourrir de tissus qui n'ont pas souffert d'altération profonde. Cette intention de sagesse est parfaite, à la condition que nous ayons la possibilité matérielle d'avoir des aliments frais et effectivement convoyeurs de diastases. Tel est le point où le bât blesse et où quelques notions essentielles paraissent nécessaires. Les jus de fruits frais doivent nous apparaître comme ayant cette particularité remarquable de posséder toujours l'équilibre moléculaire naturellement établi dans le fruit d'où ils proviennent, n'ayant pas été détruit ni par la fermentation, ni par les agents chimiques et physiques. Ces jus sont donc une crudité, une nature toute brute, conservant, pour cette raison, une puissance extraordinaire, que ne possèdent plus les autres liquides cuits ou fermentés.

Le jeu réciproque des diastases constitue le moteur de tous les échanges entre cellules, de l'assimilation et de la désassimilation. Il y a donc autant de diastases différentes que d'échanges différents. Ce n'est pas que les échanges soient impossibles en leur absence, mais qu'ils seraient d'une réalisation indéterminée, et, dans tous les cas, considérablement plus lents. Hâter la réalisation d'un état d'équilibre, et cela d'une façon considérable, tel est bien leur rôle essentiel. L'épithète de « moteur » prend donc ici toute sa valeur, puisque le propre d'un aliment digeste est de se dédoubler sans peine et sans fatigue, comme celui du moteur est bien de faire tourner allègrement la machine.

Un légume, un fruit, demeurés frais, ayant gardé toute leur saveur, traduisent un état d'équilibre de meilleur aspect que d'autres flétris, fanés et à la saveur douteuse.

C'est que les cellules vivantes sont dotées de deux genres de diastases qui se font équilibre, dont la commensalité est constante : les diastases oxydantes ou oxydases, et les diastases réductrices ou réductases. Les premières oxydent, ou, plus justement, convoient l'oxygène, le rendent beaucoup plus actif en le rendant « oxydasique », et le cèdent aux tissus qui le réclament ; les secondes freinent cette fonction de façon à l'empêcher d'être meurtrière et fournissent de l'hydrogène, emprunté par elles à l'eau qu'elles décomposent. Cette assimilation et désassimilation est à la base de la fonction chlorophyllienne, qui est d'autant plus active que les diastases sont elles-mêmes plus abondantes, comme il arrive au renouveau de la nature et dans les tissus jeunes.

Que, pour une raison ou une autre, cet équilibre soit rompu, et bientôt apparaissent la flétrissure, la vieillesse et la mort. Une cerise dans laquelle un oiseau a becqueté offre une plaie qui rapidement vire au noir, oxyde tous les tissus meurtris qui se soudent en un tissu mort, mais suffisant pour préserver le restant du fruit.

Cet exemple illustre la nécessité de l'équilibre entre les diastases, et l'importance qu'il y a à ne pas brutaliser nos aliments entre le moment où nous les récoltons et celui où nous les consommons. Les tissus végétaux peuvent résister quelque temps à une grave rupture d'équilibre ; mais, moins durera cette période critique, mieux cela vaudra pour les consommateurs qui désirent en tirer tout le profit possible. Non seulement, en effet, nous risquons de perdre la saveur inhérente au végétal frais, mais cette saveur est presque toujours le témoin d'un équilibre dont nous devons faire notre profit.

Il n'est pas que la matière alimentaire elle-même qui soit profitable, mais aussi les diastases dont elle est chargée. Nous devons bénéficier de celles-ci comme le faisait le végétal lui-même quand il les possédait à lui seul ; avec elles, nous récupérons le moteur qui faisait « respirer » le végétal ; car il s'agit bien ici de respiration, c'est-à-dire de fixation d'oxygène, et d'élimination d'eau et de gaz carbonique. Ne croyons pas que nous respirions par nos seuls poumons ; nous respirons de partout : par la peau et, aussi, par notre alimentation, dans chacune de nos cellules. L'oxygène est non seulement à la base de toutes les combinaisons,

de tous les accroissements, mais aussi la raison même de toutes les combustions. Les organismes qui ne brûlent pas s'engrassent. Les tissus qui manquent d'oxygène font des produits de déchets difficiles et quelquefois même impossibles à éliminer. Il y a une propriété des poumons, comme de la peau, comme aussi de l'alimentation.

Nous ne voulons pas dire ici que les jus de fruits frais, de raisins ou de pommes, possèdent plus d'oxydases que les légumes du jardin, mais qu'ils ont cet intérêt spécial d'offrir un milieu diastasique abondant et équilibré, dont nous pouvons profiter à toute saison. Il n'est pas que l'automne pour bénéficier des fruits ; il doit y avoir aussi toute l'année, et nous le comprendrons d'autant mieux que nous saurons lutter avec eux, et grâce à eux, contre une véritable asphyxie cellulaire qui résulte d'aliments vieillissants, fanés, qui ne sont plus jamais verts, ou complètement synthétiques comme le sucre ou le chocolat. Les malades au lit, les vieillards, les enfants étouffés dans les salles d'école, qui manquent d'oxygène dans leurs poumons, risquent encore bien plus d'en manquer dans leur alimentation. Un verre de jus de raisins ou de pommes est non seulement une source plus abondante de calories, mais surtout un donneur et non pas un voleur de diastases et d'oxygène.

Le monde savant peut discuter longtemps sur la nature chimique des diastases, mais, dans le cas des oxydases qui nous occupent ici, chacun admet que par elles s'opère le passage de l'oxygène libre à l'état oxydasique actif, et par voie d'échanges successifs, jusque dans les tissus les plus profonds. Une cure de fruits frais s'explique aussi bien qu'un séjour à la montagne ; on s'adresse seulement à des procédés de récupération différents.

Ces notions doivent nous aider à comprendre pourquoi l'alimentation naturiste insiste sur ces deux qualités essentielles de nos aliments : présence des vitamines et présence des diastases, parce que toutes deux sont devenues rares ou incertaines dans nos mœurs alimentaires actuelles. Il nous faut récupérer autant de diastases que nos tissus ont de fonctions diverses à remplir ; celles à fonction oxydante sont parmi les plus importantes.

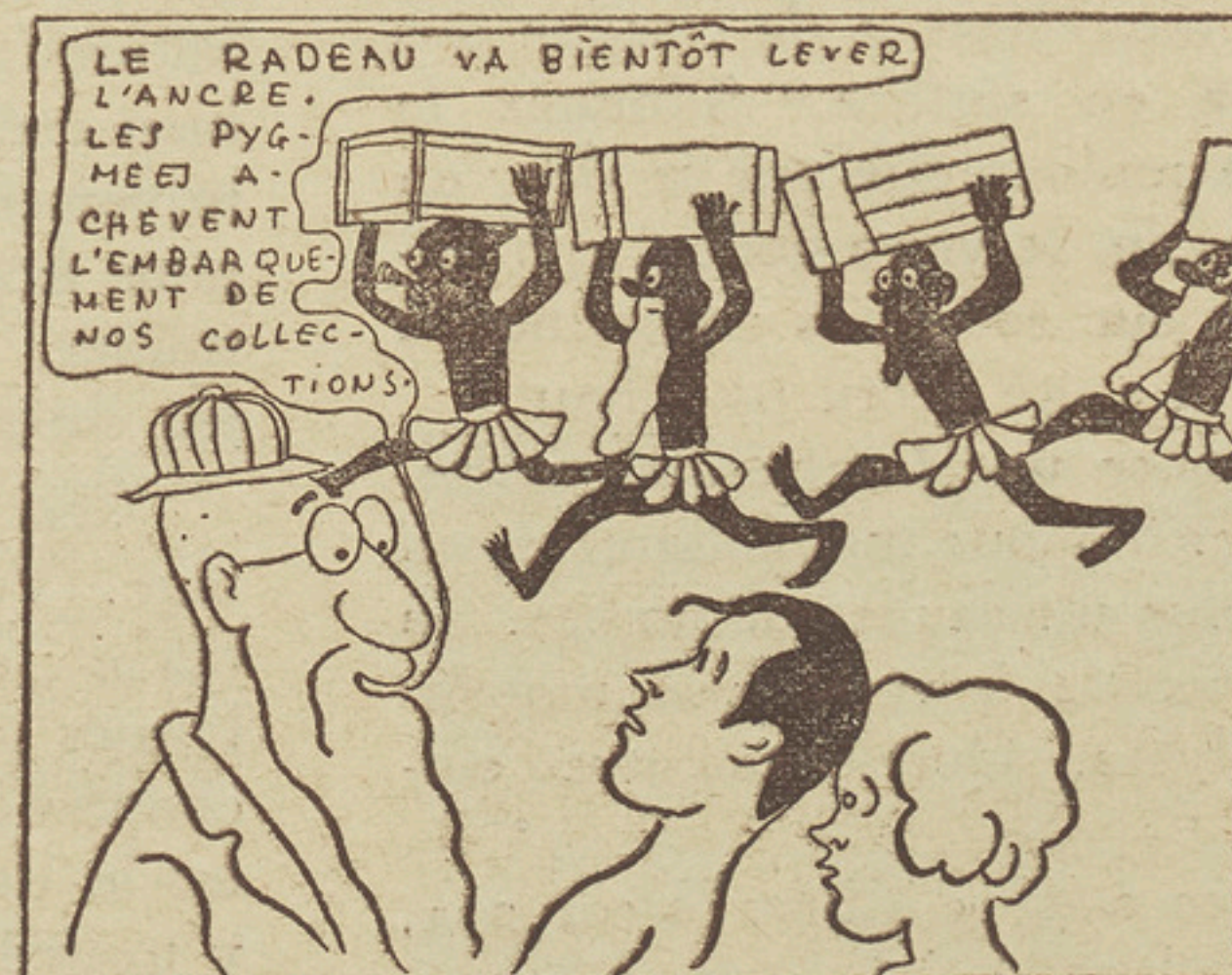
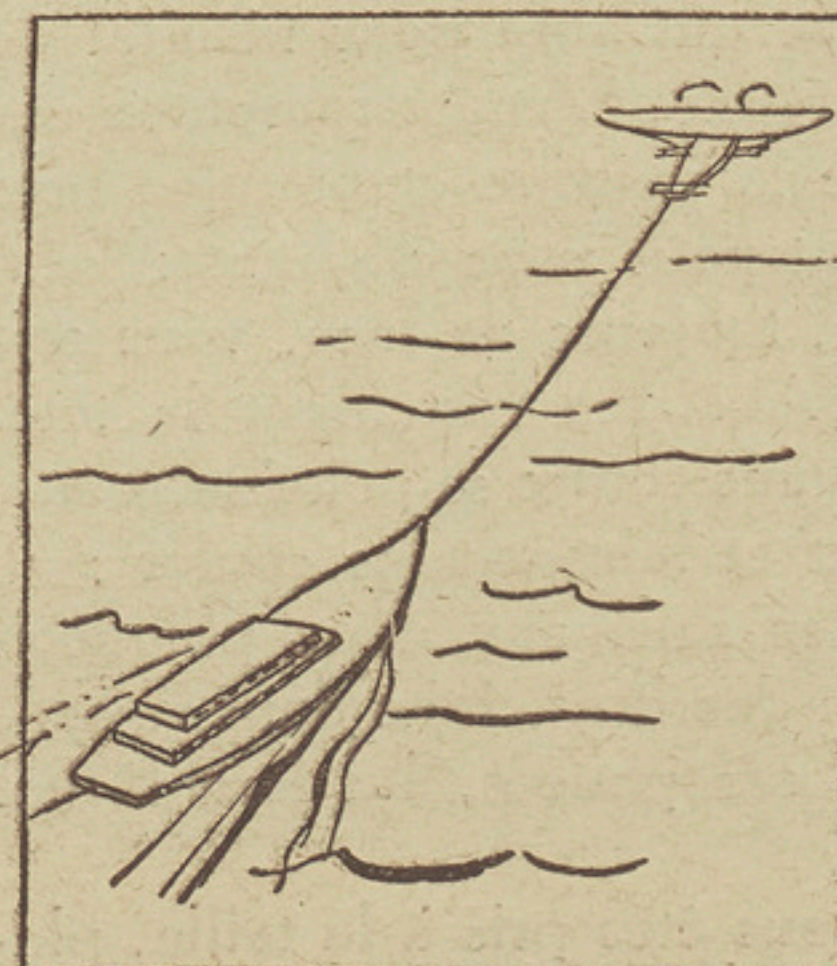
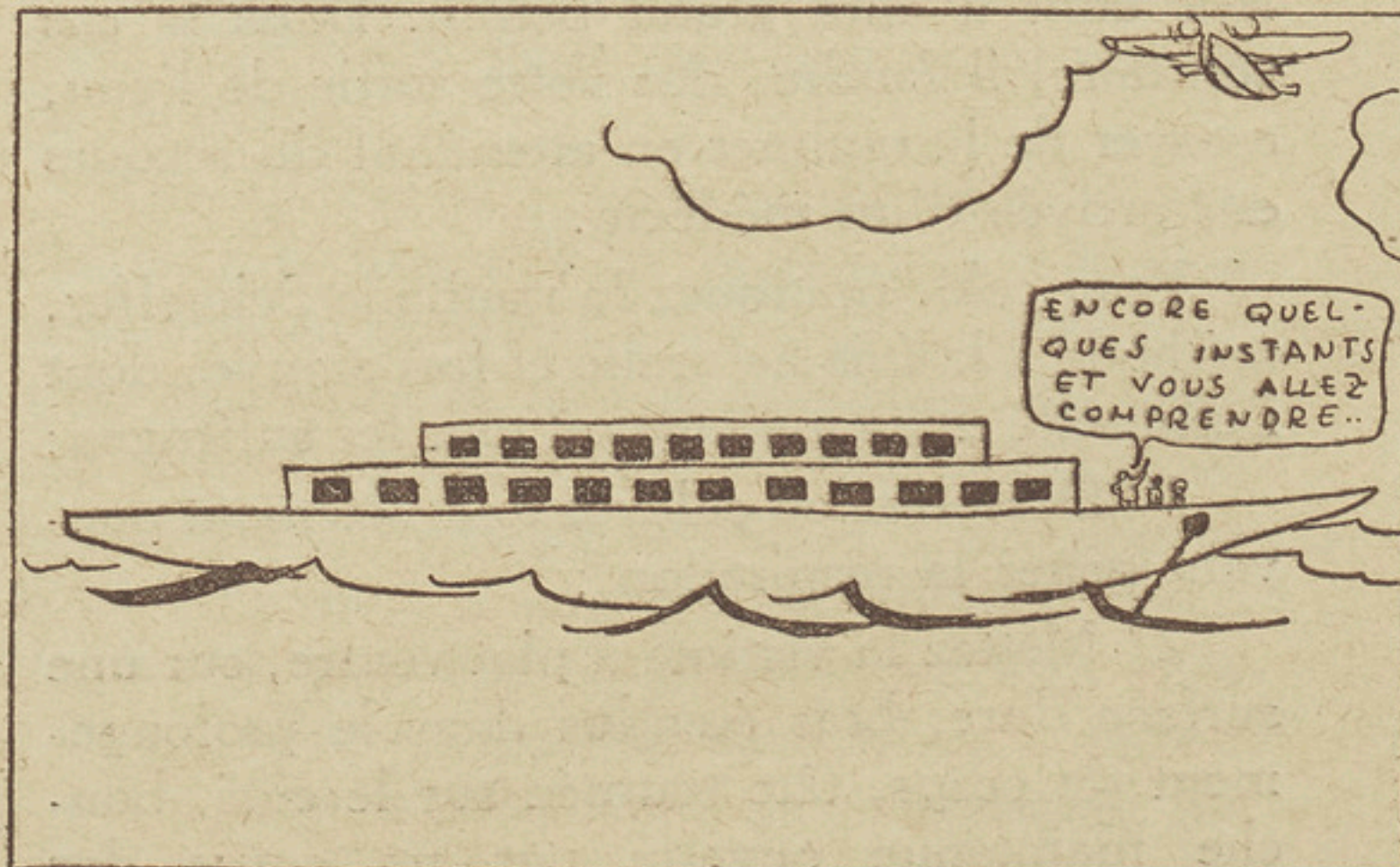
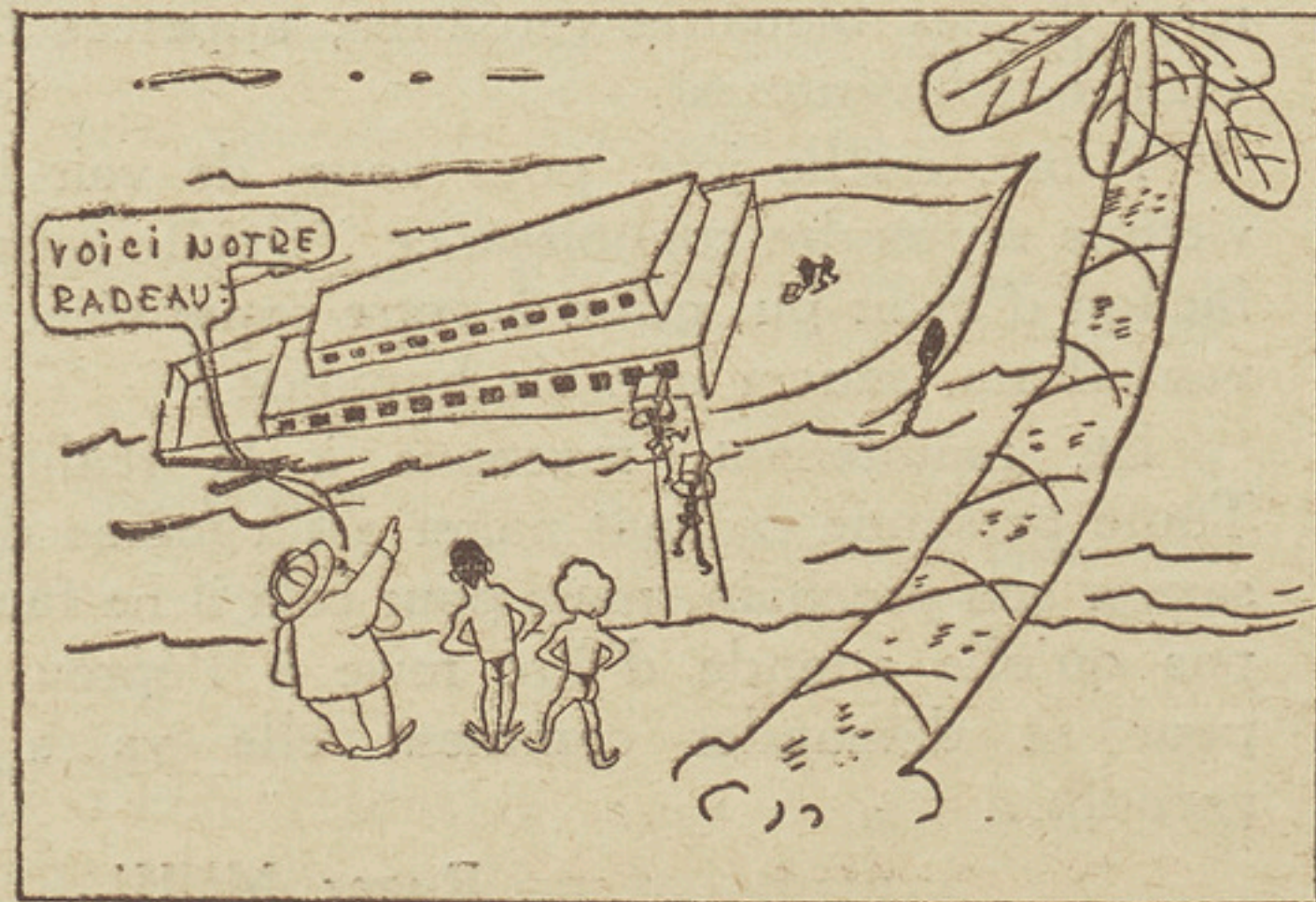
ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

La Page des Enfants

LES AVENTURES DE NINE ET NONO
ENFANTS NATURISTES

XXXV. — Un étrange moyen de locomotion

(Reproduction interdite.)





LES CONTES
DE « NATURISME »

La danseuse de minuit

LORS d'un voyage en Egypte, je fis la rencontre, à Louqsor, d'un vieil Anglais, Mac Pankhurst, venu pour la huitième fois fouiller cette région pleine de charme et de mystère qu'est l'ancienne résidence des Pharaons.

Mac Pankhurst portait allégrement ses soixante-huit printemps. Nul autre ne connaissait mieux que lui cette contrée de la Haute-Egypte où veillent le temple d'Abydos, le tombeau de Tout-Ank-Amon, les ruines de Thèbes et celles de Karnak.

Un soir, alors que nous étions descendus jusqu'à Kosseïr, sur le littoral de la mer Rouge, et que nous goûtions la douceur du climat à l'heure crépusculaire, le vieil égyptologue me conta une histoire étrange, laquelle ne fut pas sans me troubler quelque peu. La voici, à peu près telle qu'il me la narra :

Il est une île surgissant des flots de la mer Rouge où nous avions abordé : le lieutenant Jacques de Goazec, un de vos compatriotes, lord Edgar Newton et moi.

Tout était calme. Rien ne troublait la solitude de ce lieu mélancolique et cependant d'une souveraine beauté. Tout le jour nous avions parcouru ce paradis désertique où les dattiers poussaient en abondance. Un plateau central dominant une immense plaine circulaire constituait la singulière particularité de cette île.

La nuit vint, pure, enchanteresse. Ah ! que l'on était loin des brumeux ciels d'Europe ! Nous campions au pied du plateau et écoutions, vivement inté-

ressés, les récits du passionné voyageur, lord Newton.

Soudain, celui-ci interrompit son récit, les lèvres figées ; il semblait comme pétrifié, le regard braqué sur le sommet du plateau. Surpris, nous cherchâmes des yeux ce qui pouvait le surprendre à ce point. Et ce que nous vîmes nous stupéfia nous-mêmes.

Une silhouette se profilait sur l'écran magique du ciel enveloppant la colline ; une silhouette de femme se mouvait là-haut en un rythme étrange, lent, hiératique.

Déjà, de Goazec était en avant qui nous invitait à le suivre. Après maints et maints détours, nous arrivâmes à l'embrasement d'un amas de rocs, et, de là, nous assistâmes à un spectacle pour le moins fantastique en cette île que nous croyions inhabitée.

Imaginez-vous qu'à quelque cinquante mètres à peine de nous, une femme dansait. C'était une créature éblouissante, au corps marmoréen, phosphorescent comme la nacre ; un corps splendidement nu, aux formes sculpturales ; sa chair palpait, lumineuse, transparente. Nous contemplions, éblouis, fascinés jusqu'à l'extase, cette émouvante œuvre d'art.

La danse était lancinante, inconnue, d'une composition chorégraphique insoupçonnée. Les bras collés aux flancs, la danseuse exprimait simultanément la séduction de la nature, le bonheur de la vie, l'enthousiasme de la beauté. Son beau corps se tordait parfois sous la caresse du firmament. Elle demeura un

temps immobile, un temps où nous pûmes la découvrir prodigieusement belle. Puis, glissant comme une ombre, elle disparut...

C'est seulement au bout de quelques minutes que nous nous décidâmes à approcher et nous aperçûmes de l'absence du lieutenant de Goazec.

— Oh ! plaisanta lord Newton, notre cher lieutenant ferait-il déjà la cour à la belle dame ?... Ces Français !

Mais c'est en vain que nous explorâmes le mystérieux plateau. Nous appelâmes ; rien ne répondit. Nulle trace de notre compagnon, non plus que de l'étrange danseuse entrevue quelques instants auparavant.

L'équipage de notre yacht fut alerté. Dix hommes parcoururent l'île en tous sens, toute la nuit et le jour suivant ; pas un coin de terre, pas une cavité de l'inférieur plateau qui ne furent visités. Rien ; on ne trouva rien. Et jamais on ne devait revoir le lieutenant Jacques de Goazec.

André CHARPENTIER.

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.

LA PAGE DU MALADE

POUR GUÉRIR LES CHEVAUHEMENTS DES ORTEILS ET LES « OIGNONS » DU GROS ORTEIL : UNE PLANCHETTE PERFORÉE

DEMANDE. — M. Ten..., vétérinaire, régénéré par un an de naturisme. — J'étais pléthorique, rhumatisant, trop gras, sédentaire, mon cœur était hypertrophié, mon aorte était trop grosse ; j'avais 21 de pression artérielle. Mon testament était fait et je n'attendais plus que l'inévitable congestion cérébrale qui allait me tuer...

Le docteur L..., mon ami, m'a fait lire un de vos livres ; j'ai compris que vous aviez raison.

J'ai jeté mes drogues, cessé de boire de l'alcool et du vin, supprimé la viande ; j'ai jeûné, j'ai marché ; j'ai perdu ma graisse ; vous avez massé mon foie, remonté mon estomac, fait travailler mes muscles. Bref, j'ai vingt ans de moins.

Je n'ai plus aucun trouble.

Inutile de vous dire que je suis naturiste pour toute ma vie, et que, toute ma vie, je serai le serviteur de votre œuvre — qui est aussi grande que celle de Pasteur.

Quand je dis que je n'ai plus aucun trouble, j'exagère un peu : en fait, il me reste encore une petite misère (mais pourrez-vous la guérir ?) : un oignon au gros orteil de chacun de mes pieds. Ça me gêne terriblement pour faire mon heure de marche quotidienne.

Qu'est-ce que je peux faire contre ce dernier ennui ? Le docteur L..., qui croit en vous, puisqu'il m'a fait vous connaître, pense que je devrai nécessairement me faire opérer...

Réponse. — Mon cher rescapé. Si vous observez la prescription qui suit, je pense que vos « oignons » disparaîtront ; pas tout de suite, bien sûr, mais en quelques mois (huit, dix, douze). Ainsi n'aurez-vous pas besoin de l'opération sanglante, laquelle n'a rien donné de bon, dans quatre cas de notre clientèle.

1° Cessez de porter des chaussures comprimant l'extrémité hypertrophiée du métatarsien du gros orteil.

L'« oignon » provient du fait que la chaussure étroite déplace le gros orteil vers l'extérieur. Comme la tête du métatarsien ne peut suivre le mouvement de déplacement du gros orteil vers l'extérieur, c'est sur elle

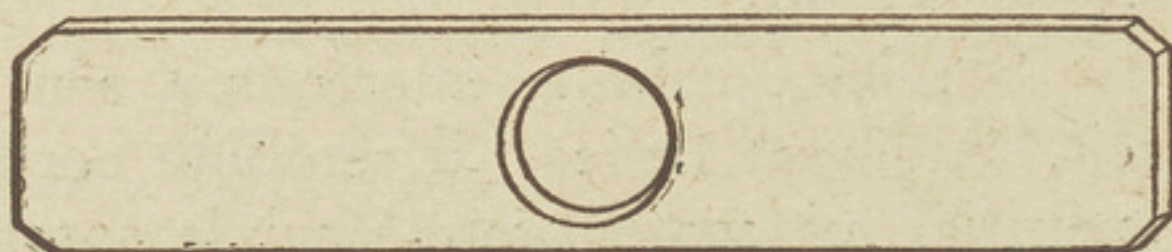
mes américaines. Il m'est désagréable de dire que les chausseurs français ne savent pas faire une chaussure, mais c'est, hélas, incontestable... Quel fabricant français comprendra qu'une chaussure peut, à la fois, être élégante et ne pas massacrer le pied ?

Pour ne pas massacrer le pied, le bord interne de la chaussure doit, non pas obliquer vers l'extérieur, mais continuer droit devant nous, dans ce qu'on appelle le plan sagittal. Tout bord interne de chaussure qui n'est pas dans le plan sagittal massacre la tête du métatarsien du gros orteil.

Si vous ne pouvez pas obtenir une chaussure « à bord interne droit », faites faire par le cordonnier, à l'emporte-pièce, dans vos chaussures, un trou circulaire un peu plus grand que votre oignon, et par lequel ledit oignon s'engagera ; ainsi ne sera-t-il plus comprimé et pourra-t-il commencer à se désenflammer.

3° Marchez nu-pieds le plus souvent possible, au jardin, dans la maison (ne gardez même pas la chaussette, car la chaussette est d'ordinaire aussi mal faite que la chaussure, elle tasse les orteils l'un contre l'autre et empêche le gros orteil de reprendre sa place vers l'intérieur).

4° Faites faire, par votre menuisier, en bois léger de plaquage, une planchette lon-



gue de 15 centimètres environ, large de 3, et au centre de laquelle vous ferez percer un trou rond assez large pour que votre oignon y passe aisément. Avec ce dispositif, vous devez, vous-même, aider votre gros orteil à revenir à sa place.



← Les oignons des gros orteils ne sont pas seulement douloureux, ils sont aussi parfaitement inesthétiques. La comparaison avec des pieds normaux rend cette vérité plus criante encore. (Photo R. Grugeau.)

que porte toute la compression, et, de ce fait, elle s'enflamme (périostite, puis ostéite par compression) ; l'articulation s'enflamme par voisinage et, habituellement, du rhumatisme, de la goutte s'ajoutent...

Il n'y a pas de guérison possible si l'on continue de porter des chaussures étroites.

2° Portez des chaussures extrêmement larges du bout. Les meilleures sont les for-

Le soir, avant de vous coucher, posez l'appareil sur le bord interne de votre pied, l'oignon étant dans le trou.

Avec une bande Velpeau étroite, fixez, sans trop serrer, le bout de la planchette au milieu de votre pied ; ceci fait, votre gros orteil est éloigné de l'autre bout de la planchette ; amenez-le au contact de celle-ci ; c'est dans cette position qu'il devrait être

toujours. Et quand il sera revenu définitivement à cette position, votre infirmité aura disparu.

Avec la bande Velpeau, fixez, sans serrer, le gros orteil à la planchette, et dormez ainsi.

En quelques semaines, l'orteil sera remplacé et vous comprendrez que votre guérison n'est pas loin...

■ ■ ■

LA HERNIE OMBILICALE CHEZ LES PETITS

DEMANDE. — Mme Blandin, abonnée, à Versailles. — Ma fillette, quatre ans et demi, a une petite hernie ombilicale. Depuis un an, on lui fait porter une ceinture spéciale, qui contient la hernie ; celle-ci réparait dès que la ceinture est enlevée. Y aurait-il des mouvements de culture physique abdominale spéciaux qui favoriseraient la guérison ?

Réponse. — La hernie ombilicale guérit d'ordinaire d'elle-même, quand l'enfant grandit. On aide, d'ailleurs, dans de larges mesures, à la guérison, si l'on fait faire la gymnastique qui convient. Sont particulièrement utiles les mouvements suivants des membres inférieurs, en position couchée :

L'enfant est étendu à terre, sur un tapis, dos au sol, jambes jointes.

Premier mouvement : écarter l'une de l'autre les deux jambes, sans plier les genoux, et les ramener ensuite l'une contre l'autre. Au cours de ce mouvement, jambes et pieds doivent frôler le tapis, mais ne pas y prendre appui. (Dix à quinze répétitions).

Deuxième mouvement : en position de départ, les jambes sont serrées l'une contre l'autre, et les pieds sont joints. Décrire, avec les membres inférieurs bien tendus, des cercles en l'air, dans un sens (dix à quinze), puis ensuite dans l'autre sens (dix à quinze).

Troisième mouvement : toujours la même position de départ, jambes tendues, serrées l'une contre l'autre. Lever très doucement, jusqu'à la verticale, une des jambes, puis la redescendre au tapis. Lever ensuite très doucement l'autre jambe et la redescendre.

Quatrième mouvement : lever, en même temps, jusqu'à la verticale, très lentement, les deux jambes bien tendues, et puis les redescendre (dix à quinze répétitions).

Ces quatre mouvements font au maximum travailler la sangle abdominale et tendent à refermer l'orifice ombilical.

LES DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

offrent aux lecteurs de *Naturisme* leur

CLINIQUE GRATUITE

1° Tous les mercredis, à 20 h. 30, à l'Institut Naturiste, 15 bis, rue Cimarosa, Paris-16^e, 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^e, strictement sur rendez-vous (téléphoner à Invalides 27-47) :

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

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).

PETITES ANNONCES

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

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

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

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

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

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

Toute Petite Annonce devant paraître dans le prochain numéro devra parvenir à l'imprimerie de « Naturisme », accompagnée de son montant, au plus tard le 7 août, à 10 heures.

GROUPEMENTS NATURISTES

Fonct. 29 a., photog., part. vac. et fr., 10 au 22 août (Manche), av. j. f. très gr., sér. Urgent. Thiéblemont, P.R., Paris 114.

J. H. nat., 23 a., bien, bonne éducation, doux, dés. conn. j. f. nat. bien, sér., 18-24 a., pour camper week-end dans abri environs de Villennes. *Natur.*, n° 979.

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.

Bordeaux. Possédant mat. camping, cherche j. f. nat. pr faire équipe cyclo-camp. *Roly, Photo-Club, 46, all. Tourny.*

ALGER. Jeune couple naturiste tricolore désire conn. couple même idéal pour camping. *Naturisme*, n° 980.

JEUNE HOMME 30 ans, bon. présent., éduc. soig. sous tous rap., rech. amis nat. pour sorties et distractions. *Mauco, 25, galerie des Marchands, Paris (8^e).*

DEMANDES D'EMPLOIS

M^r 29 ans, nat., très sérieux, réf. 1^{er} ord., rech. empl. conf. ou tout autre, libre 1^{er} octobre. *Natur.*, n° 985.

OFFRES D'EMPLOIS

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

ON DEMANDE JARDINIER dans un centre de vie collective. Ecrire : Cité Nouvelle, à Chatenay (Seine).

Au pair, j. h. tr. ferme et valet t. m. doc. *Nat.*, n° 977.

Demande pour Auvergne **bonne naturiste végétarienne.** Villa. Grand jardin. Parc. *Natur.*, n° 978.

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-violetes

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-3^e (Compte courant postal : Paris 1432-49).

PENSIONS NATURISTES

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

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

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

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).

HOSSEGOR, plage idéale pour naturisme. MÉDECIN 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. Dr Pfister, Saverne (Bas-Rhin).

FAM. NATUR. VÉGT. reçoit pensionnaires
Matthey, Saint-André-Palette, Aix-en-Provence.

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

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

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

MENAGE NATURISTE intellectuel prend enfants
campagne, 1/4 heure ville. Bons soins. *Marbain, Petit-Roquefavour, Aix-en-Provence.*

Centre de Vacances pour Enfants

Install. moderne. Parc 8.000 mq près des bois. Educ. nouv. Aliment. et hyg. natur. Cond. mod. *La Cité des Petits, 52, av. de Villeneuve-l'Étang, Versailles.* Tél. 23-08.

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.

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

LILLE. - I.D.A.N. - « Nat », 87, rue Nationale. H. Cardon. Massage. Cult. phys. Sudation. Hydroth. En-salle, jeux et sports divers. Sorties. Camping. Plein air.

ROUEN. Massages médicaux, hygiène, esthétique. Mme Maricot, de l'école Durville. Sur r.-v. et à dom. 8, rue d'Eauplet, Euaplet-lès-Rouen, S.-Inf. Tél. 22, à Bonsecours.

ALIMENTATION NATURISTE

Huile d'olive

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

« Virgolive »

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

PHOTIS œuvre pour la vie saine

17, r. Savoie, Paris (Tél. Danton 42-20)
Toute l'alimentation naturelle de 1^{er} choix
au prix de l'alimentation vulgaire. Vente de 9 h. à 20 h. Livraison rapide Paris et banlieue. Expédition province. Demander catalogue brochure naturiste gratuit. Prix réduits à partir de 3 kg. La sandale Photis, entièrement réglable, double semelle, tout cuir, teinte naturelle, solide, agréable, élégante. Homme : 29 fr. ; femme : 25 fr.

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

LOCATIONS

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

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

VENTES

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

A L'ILE DU LEVANT

quelques beaux terrains à vendre à prix avantageux, Agence Pestiaux, Ile du Levant (Var).

Pour cause de santé

RESTAURANT VÉGÉTARIEN à céder avec 30.000 fr. comptant. S'adresser 41, rue de Saintonge, Paris (3^e).

ILE DU LEVANT. Bungalow, 500 mq terrain, 10.000 francs. Vue sur Port-Cros. Voir Mlle Pestiaux. Pour traiter : M^o Picard, 85, rue de Richelieu, Paris (2^e).

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.

JEUNE HOMME 30 ans, ayant affaire naturiste intéressante et d'avenir, désire connaître, en vue mariage, jeune fille intelligente, active et dévouée, pouvant apporter collaboration efficace dans son entreprise. *Natur.*, n° 976.

BRETAGNE. — S. O. S. Quel homme cœur, éduq., situat., 50 ans maxim., épous. divorcée profit, 30 ans, phys. tr. bien, cultiv., accept. enf. *Naturisme*, n° 981.

J. F. 29 a., grande, b. éduc., sit. Paris, dés. conn., pr passer vac. fin août déb. sept., vue mar., j. h. aimant vie simple. Mlle Gille, 11, rue Sauval, Paris-1^{re}.

AGEN. — Nat. cinquant., 1 m. 65, svelte, jeune, sain, intell., pet. retr., cult. fruit., enfants, délaissé, dés. conn. j. f. ou f. 30-37 a., affectueuse, douce, simple, pr aider maison et culture, en vue union. *Natur.*, n° 982.

J.F. 29 a., sér., prot., aff., agréab., simp., act., dés. renc. v. mar. amour célib. sain, bon, énerg., sent. élev., éduc., sit. stab. 983.

Fonctionn. 38 a., bien, libre-pens., dés. conn., vue mariage, dame 30 a. environ, instr., b. éduc., préfér. ay. occup., plutôt gde, brune, sportive. Ne répondra qu'à lettres accomp. photo, qui sera retour. *Natur.*, n° 984.

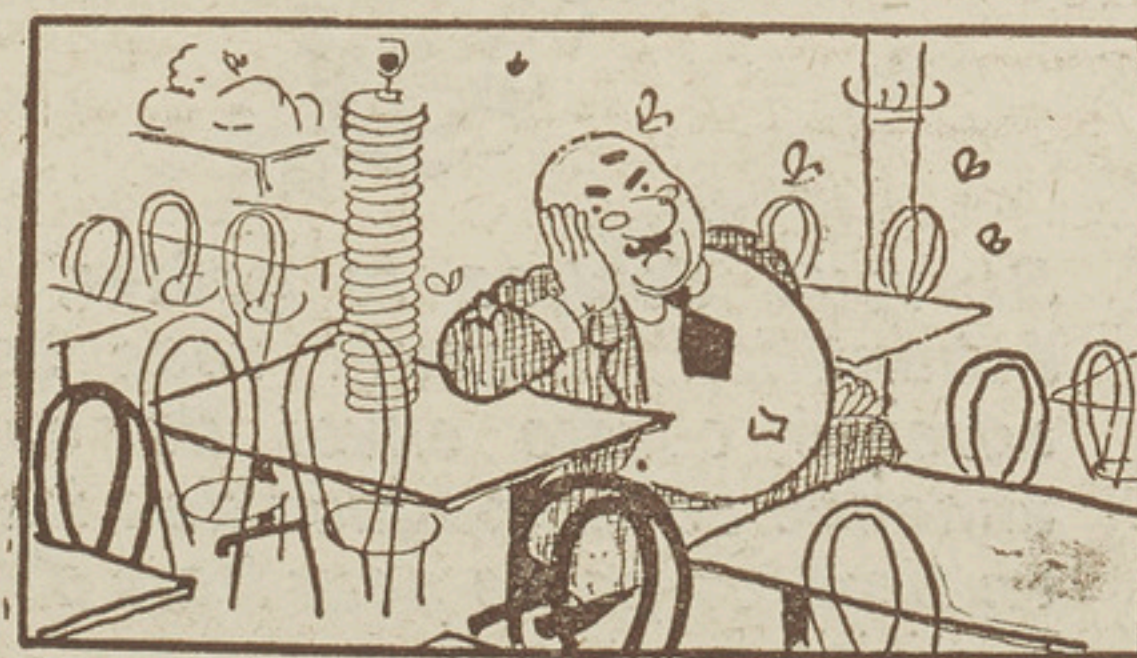
DIVERS

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

Sandales natur. «La Levantine». Voir *Naturisme* du 15-7.

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

LES PETITES ANNONCES HUMORISTIQUES
DE CANIVET



Anti-naturiste cherche camarades pour passer
vacances au Café du Commerce.

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 Cimara, Paris (16^e), ou à l'Agence Officielle des Arbousiers, à l'Île du Levant.

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

A VENDRE

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

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

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

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

L'ALIMENT NATUREL
FORCE & SANTÉ
LA FRETTE
(S.O.)
TÉL. 16
TOUS PRODUITS FRANÇAIS

TOUS PRODUITS

D'ALIMENTATION NATURISTE ET VÉGÉTARIENNE

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

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

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

LE FOURNISSEUR DES NATURISTES
J. MICHOU
TAILLEUR-CHEMISIER
50, boulevard St-Germain, Paris-5^e
Téléphone: ODÉON 12-95
Métro : MAUBERT-MUTUALITÉ

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

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

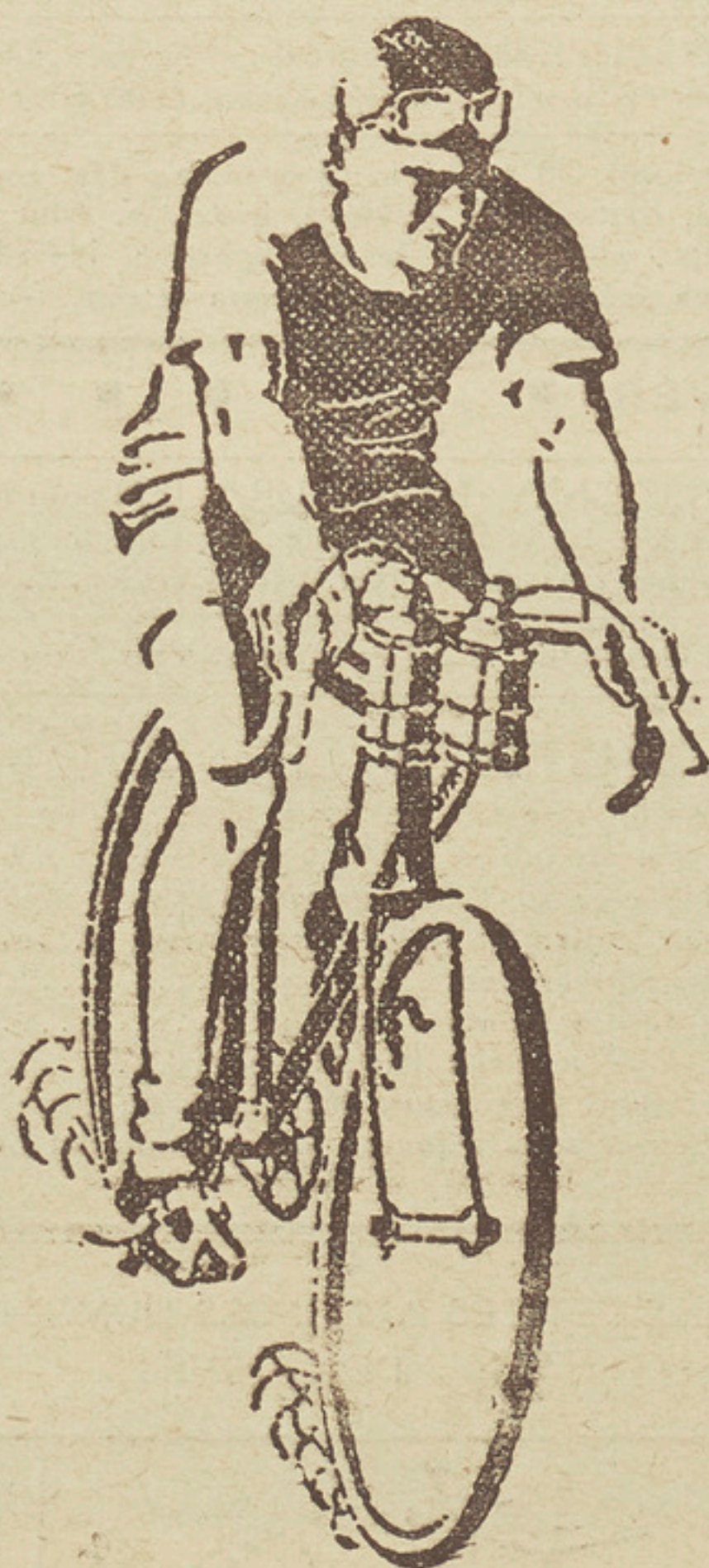
— Slips et cache-seins —

La chemise ajustée est particulièrement recommandée

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

FAITES DE LA PUBLICITÉ DANS NATURISME

La tête, les jambes... et le cœur!



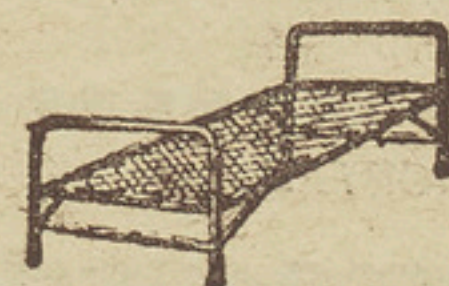
Devenir un Michard, un Pélissier, un Leduc, est possible à tout cycliste doué de qualités physiques mais, qui comme eux, n'imposera aucun excès de fatigue à ses muscles et à son cœur.

Le Café SANKA, sans caféine n'altère en rien l'état du cœur du sportif et lui permet de récupérer ses forces dans le sommeil le plus reposant.

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
sans caféine
Boulogne - Paris

STOCKS AMERICAINS



93, rue de la Chapelle
Métro : Torcy et Chapelle
Téléph. : NORD 26-39

SUCCURSALE :
24, rue Saint-Martin
Métro : Châtelet et Hôtel-de-Ville

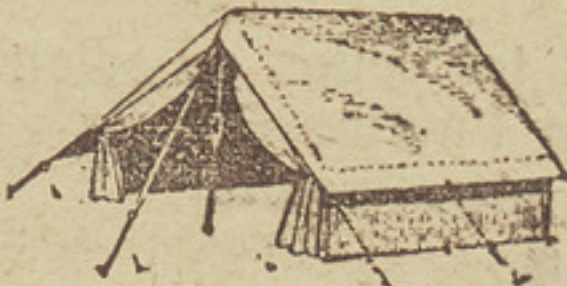
Lit avec sommiers adhérents 60 fr.

Lit de camp, 49 et 59 fr.
Matelas 1 personne... 39 fr.
Matelas 2 personnes... 89 fr.
Toiles de patios p. colonies, dep. 8 fr.
Sacs de couchage, 11 50 et 13 50
Couverture, dep. 5 75
Couverture pure laine orise 25 fr.
Toile kaki imperm. larg. 90 au mètre. 6 fr.
En 110 de large... 8 fr.



Draps toutes tailles très bas prix.

Toile de tente dep. 18 50
Sacs Tyrol dep... 7 fr.
Couette toile 2 50
Pelles, bûches, havresacs 2 50
SOMMIER DIVAN 59 fr.



TENTE RECLAME canadienne, 180x120x110, tissu percale crème imperméable, complète, av. sac pour le tout 79 fr.

TENTE RECLAME canadienne, 200x150x120, tissu kaki armée française, complète, avec sac 133 fr.
TAPIS DE SOL imperm. avec oeillets, le m2 6 50
BOTTES caoutchouc genou, 49 et 63 fr.

TOUS LES ARTICLES DE CAMPING AUX MEILLEURS PRIX

Le Gérant : Auguste CHAUVETON.

LA MÉDECINE NATURISTE

s'applique à toutes les maladies, car il n'est pas une seule de nos misères qui ne bénéficie d'un genre de vie mieux compris. Sous sa forme préventive, elle s'applique à tous les humains qui ont le souci de lutter contre la laideur et l'usure précoce.

L'INSTITUT NATURISTE

des docteurs Gaston et André DURVILLE
15 bis, rue Cimarosa, Paris (16^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.



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

(Photo « Naturisme ».)

ATTENTION AU SUCRE !

« La consommation d'un sucre pur détermine la mort plus rapidement que l'inanition. »

(Communication à l'Académie des Sciences du 25 décembre 1935, par Lucie RANDOIN et F. MILHAUD.)

« Les vitamines B sont indispensables à la vie. La carence totale prolongée provoque infailliblement la mort chez l'homme comme chez l'animal. »

(E. LESNÉ, médecin de l'Hôpital Trousseau, Le Monde Médical du 15 juin 1936.)

SEUL LE SUCRE-SANTÉ

extrait naturel de cannes à sucre sélectionnées, vous apporte dans leur intégralité et pour votre bien-être corporel

La **SAVEUR** de la plante

Les **VITAMINES** indispensables

Les bienfaits du **SOLEIL**

Le « SUCRE-SANTÉ » est présenté sous forme de morceaux réguliers ; il n'est pas blanc, parce que le vrai sucre ne doit pas être blanc ; il est franchement blond-roux.

Le « SUCRE-SANTÉ » répond à la définition du Bon Sucre, sain, riche, parfaitement assimilable, ne provoquant pas de glycosurie ; c'est un fortifiant dont on peut faire usage à tout âge comme aliment de base, sans nuire aucunement à l'équilibre organique.

Le « SUCRE-SANTÉ » doit remplacer le Sucre Raffiné aux foyers soucieux d'hygiène et de vie saine.

En vente dans toutes les bonnes maisons d'Alimentation et de Régime, à tous les Comptoirs Naturistes

NATURISTES ! EXIGEZ-LE PARTOUT

LE NÉO-SUCRE, Société Anonyme au capital de Un Million entièrement versé

Siège social et usine : 81, rue Escudier, à Boulogne-sur-Seine (Tél. : MOLITOR 29-30)

Pour les naturistes de Villennes

HORAIRE DES TRAINS

(Service d'été au 15 mai 1936)

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

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

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?..

ABONNEZ-VOUS

Un an : 40 francs

Six mois : 22 francs