

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. 1936-08-15.

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

Dans ce numéro ?

PARLONS UN PEU
PHYSIOLOGIE,
A L'OCCASION
DU TOUR
DE FRANCE

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

Dans ce numéro :

NOUS AVONS FAIT
UN BEAU VOYAGE
CARNET DE ROUTE
D'UN CANOÛISTE

par Jacques ROBIN



2 FRANCS

14^e ANNÉE

N° 379

15 AOUT

1936

← SOUS LE SOLEIL
D'ÉTÉ, IL FAIT BON
CULTIVER SES MUS-
CLES, PAR L'EFFORT
D'UNE SAINTE GYM-
NASTIQUE DONT LA
BAIGNADE GÉNÉRA-
LE, TOUT A L'HEURE,
COMPLÈTERA LES
BIENFAISANTS EF-
FETS. * DANS LA JOIE
D'UNE EXISTENCE
PLUS NATURELLE,
CHACUN FAIT UNE
CURE DE JEUNESSE...

Photo Express.

PARLONS UN PEU PHYSIOLOGIE, à l'occasion du Tour de France

par les docteurs G. et A. DURVILLE

Il y a quelques jours, à Deauville, notre rédacteur en chef a enregistré sur disques, pour *Le Journal* et pour le poste de Radio-Luxembourg, un radio-reportage, où il exposa ce qu'il pense, au point de vue médical et sportif, de la grande épreuve cycliste.

La voiture de T.S.F. de Radio-Luxembourg vint se placer sur la plage, près du Bar du Soleil; la parole du Dr Gaston Durville se mêla, dans le micro, au bruit du vent et des vagues, car le temps était épouvantable.

Voici, intégralement, ce qu'a dit notre rédacteur en chef :

Allô, allô; ici Radio-Luxembourg. Radio-reportage sur le Tour de France, enregistré à Deauville par le Dr Gaston Durville.

LE JOURNAL a demandé à mon frère, le Dr André Durville, et à moi-même, à titre de complément de ce que nous écrivons dans ses colonnes, d'exposer aux auditeurs de Paris-Luxembourg ce que nous pensons, au point de vue médical, de la grande épreuve populaire qu'est le Tour de France cycliste, et de préciser si les performances réalisées et, en général les résultats obetenus peuvent, un jour ou l'autre, servir à améliorer la vigueur, la beauté, la santé, la longévité de la race. Grave problème.

En tout cas, disons tout de suite qu'à notre avis le corps médical a tort de par trop se désintéresser des épreuves sportives. Le médecin devrait toujours être présent, là où travaille le muscle, là où l'être humain fait effort, car la même énergie vitale, qui permet de gravir la côte, permet aussi de se défendre contre les maladies; autrement dit, le problème de la vie vigoureuse est exactement le même que celui de la vie saine et longue.

Depuis des siècles, la médecine a cherché la clé de la santé et de la longévité dans le laboratoire, dans les drogues, elle a vaincu des épidémies redoutables, mais le niveau vital de chacun des humains s'est-il élevé de ce fait? Nullement.

On peut même dire que, malgré les efforts de la médecine, et surtout au cours du dernier siècle, la santé générale a péri-clité, puisque des maladies de déchéance, comme l'arthritisme, le cancer, l'artériosclérose, la folie ont augmenté considérablement en nombre et en gravité.

Aussi, partout, on a senti la nécessité d'une autre formule de la médecine.

Au lieu de demander réparation de la santé aux facteurs extérieurs : potions, pillules, quintessences miraculeuses achetées chez le pharmacien, on la demande davantage aux facteurs intérieurs et personnels : chacun doit avoir, non pas la

santé qu'il achète, mais la santé qu'il mérite par le sérieux de sa façon de vivre.

C'est la façon dont on observe l'hygiène qui donne la vigueur et la santé.

Et, puisque, par les procédés rationnels de l'élevage, on a amélioré les races de chiens, de chevaux, il est logique d'admettre qu'on peut aussi, par des procédés comparables, améliorer l'espèce humaine.

L'orientation de la médecine, hors de la sphère des médicaments, et dans le sens d'un élevage plus rationnel, s'appelle Culture Humaine.

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 laidours, 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.

Poussées par le besoin de régénérescence, et réagissant contre les vieilles méthodes de calfeutrement et de sédentarité qui ont usé prématurément les générations précédentes, les masses humaines de tous les pays ont commencé à comprendre, plus ou moins, ces principes de vie saine, et elles manifestent de plus en plus d'amour pour l'air, le soleil, le camping, la culture du muscle, les sports. La sobriété elle-même commence à avoir droit de cité partout; du moins se rend-on mieux compte que le gavage ne donne pas un supplément de vie, et que l'alcool est un aliment d'incendie.

Dans quelle mesure, d'ailleurs, la bonne formule hygiénique est-elle respectée dans les milieux sportifs? Et quels sont les progrès qui peuvent rester à réaliser? Telles sont les questions auxquelles nous allons chercher à répondre hâtivement maintenant en prenant particulièrement pour exemple la grande et rude épreuve du Tour de France.

La santé, avons-nous dit, est, avant tout, liée à l'harmonie digestive; cette dernière n'est réalisable que si la quantité et la nature de nos aliments sont rigoureusement ce qu'elles doivent être. Autrement dit, et étant donné qu'on ne mange, autant dire jamais, trop peu, la santé est impossible si l'on mange trop; elle est également impossible si l'on ne mange pas ce qui convient. Le temps est bien fini, où l'on pensait que la santé est d'autant meilleure qu'on mange davan-

tage. Il y a une ration maxima, au delà de laquelle les forces, au lieu d'augmenter, déclinent par le mécanisme suivant : tout aliment en trop doit, ou bien être mis en réserve, il encombre alors l'organisme de son poids mort, ou bien être brûlé et éliminé; l'organisme doit alors faire appel à des énergies personnelles pour réaliser l'opération de la combustion; donc il s'affaiblit, et les organes de l'élimination se fatiguent et s'engrassent; résultat : tout excédent alimentaire crée un amoindrissement de l'organisme.

Il est précis, que cette idée, pourtant élémentaire est, actuellement, très mal connue chez les sportifs. Ils n'ont pas encore pu se défaire de la vieille idée erronée qui prétend que double ration donne double énergie. Et la plus grosse faute qu'ils commettent, c'est de consommer trop.

S'il faut, pour se guérir de ses maladies, et pour se maintenir en jeunesse et en santé, manger juste ce qui convient, à plus forte raison faut-il appliquer le même principe pour réaliser des performances.

Et plus l'effort doit être long, plus doivent être étudiées avec précision la quantité et la qualité de la ration.

Si, pour une performance rapide et courte, on peut, à la rigueur, se permettre un certain « dopage » (d'ailleurs toujours préjudiciable à la santé), il n'en faut pas le moindre pour l'effort de longue durée, autrement, c'est l'usure certaine et le claquage.

Il faut que les sportifs sachent désormais qu'un organisme, au cours d'efforts même violents et prolongés, n'utilise pas beaucoup plus qu'un organisme au repos.

Quand cette idée sera connue, on ne constatera plus ces soi-disant surmenages musculaires qui, en réalité, sont des débordements hépatiques, gastriques et intestinaux.

On a calculé qu'un humain adulte au repos, homme ou femme, a besoin, quotidiennement, d'une ration lui fournissant environ 2.000 calories, et, en plus, certains produits précis : eau, sels minéraux, cellulose, vitamines.

Quand cet humain produit un travail actif, il faut 3.000 calories; un sportif réalisant les plus rudes efforts aurait besoin de 4.000 ou 5.000 calories, c'est-à-dire environ le double de l'être au repos, ou un peu plus.

D'autre part, il n'est pas indifférent que ces calories soient apportées par tel ou tel aliment. Certains aliments apportent des calories, mais absorbent des forces, dont ils privent l'organisme; c'est le cas du sucre industriel et de la viande.

Le sucre apporte des calories en grande quantité, mais la préparation industrielle qu'il a subie l'a privé de vitamines. Or, on sait que tout aliment privé de vitamines en puise dans l'organisme. La ration sucre industriel appauvrit donc l'organisme. La ration alcool se comporte de la même manière.

Quant à la viande, elle n'est pas le combustible de choix. Elle brûle, dégageant des calories, c'est entendu, mais sa combustion laisse en nous des déchets dangereux : urée, acide urique, qui encombrent, pléthorisent, irritent le foie, les reins, les muscles, les articulations, qui diminuent le rendement de la machine et portent atteinte à la santé et à la performance.

Une expérience sportive, vieille de plus de vingt-cinq ans, et qui n'est pas seulement une expérience d'observateur extérieur, mais de praticien (puisque j'ai personnellement couru l'avant-dernier marathon pré-olympique), m'a démontré que les exténuations, les courbatures fébriles, les lâchages du cœur sont à peu près inévitablement des accidents digestifs.

L'être humain est construit pour les grands efforts, c'est par ses fautes digestives et non pas par son travail musculaire qu'il se tue.

Au Tour de France on mange trop, immensément trop. J'ai vu le détail des rations; elles sont incendiaires. Cinquante morceaux de sucre consommés en un jour dévitaminisent l'organisme pour des semaines et pléthorisent le foie pour plusieurs mois.

Quatre et cinq cents grammes de viande par jour (ration habituelle des coureurs) créent un empoisonnement dont il faudra de très longs mois pour se remettre.

Il y a un coureur — un seul — qui me paraît avoir à peu près compris cela, c'est Antonin Magne. Aussi, quoique ce soit lui le plus vieux coureur du Tour (33 ans), il est, de beaucoup, celui qui tient le mieux. Il m'a déclaré diminuer l'usage de la viande dès le mois qui suit la dure

épreuve, et n'en pas consommer le soir. C'est mieux que ce que font les autres.

Je tiens à mettre ici en valeur que Nurmi, le célèbre champion pédestre du monde, a réalisé 19 kilomètres 200 dans l'heure avec une alimentation strictement végétarienne et que les coureurs naturalistes de nos stades de Villennes consomment très peu de viande ou, même, n'en consomment pas, et se conservent très jeunes.

Agé du demi-siècle, je cours encore une heure, ne demandant mon sucre qu'aux produits végétaux vivants, et ne mangeant que 50 grammes de viande par jour.

Cet exposé, trop bref, met en évidence que les fautes sont actuellement nombreuses dans l'hygiène des coureurs du Tour de France, quoi qu'il en soit c'est non pas par une critique que je terminerai cette causerie, mais, au contraire, par une immense félicitation à Desgrange, fondateur de la course et, pour la trentième fois, organisateur de celle-ci.

L'épreuve du Tour de France donne à tous les jeunes l'idée de l'exercice; elle les fait admirer les athlètes, admirer le courage et l'effort : elle remplit donc un rôle social de premier plan.

Après les erreurs et les fautes qui sont inévitables à tous les débuts, la science interviendra; une éducation appropriée modérera les élans excessifs, et évitera les erreurs dangereuses.

Et la Culture Humaine — voici ma conclusion — aura progressé, grâce aux géants de la route.

D^r G. et A. DURVILLE.

NATURISME

LE GRAND MAGAZINE DE CULTURE HUMAINE

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

Peut être mis entre toutes les mains

Directeur : 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

Le troisième Concours de l'Athlète Naturiste La quatrième Descente de l'Ile à la nage

AINSI que nous l'avons annoncé dans notre dernier numéro, le troisième Concours de l'Athlète Naturiste, organisé par la Commission Sportive de la Société Naturiste, sera disputé les dimanches 6 septembre et 13 septembre, sur les stades de l'Ile des Naturistes de Villennes-sur-Seine.

Rappelons que ce Concours, doté de deux superbes coupes et de nombreux prix, a été institué pour favoriser, parmi les naturistes de Villennes, le goût de l'effort physique et contribuer à leur développement dans le sens le plus complet et le plus harmonieux.

Ouvert à tous les membres comptant au moins deux ans de présence à la Société Naturiste (cartes 1935 et 1936), il est divisé en plusieurs catégories : hommes de 18 à 30 ans, hommes de 30 à 40 ans, hommes de 40 à 50 ans, dames.

Les barèmes minima, qui ont été établis en tenant compte d'un certain effort athlétique à fournir dans chaque épreuve, doivent permettre à chacun d'y prendre part, avec un peu de préparation, dans des conditions honorables. C'est, pour les participants, une occasion particulièrement propice de vérifier la valeur exacte de leur état physique et de constater le maintien et l'excellence de leur condition, l'importance des progrès réalisés.

Le véritable sens de cette « compétition » annuelle ayant été compris par tous, on peut prévoir, étant donné l'émulation remarquée, que, malgré la prolongation d'une saison pluvieuse, le nombre des concurrents sera, cette année, plus important encore que pour les Concours des deux années précédentes.

La Société Naturiste a, de son côté, fait un gros effort pour permettre à ses membres de trouver à Villennes les plus grandes possibilités d'un entraînement judicieux et étendu.

Nous indiquons ci-dessous les noms des triomphateurs qui se sont brillamment inscrits au palmarès des années précédentes, avec les performances réalisées :

1935

Hommes 18 à 30 ans. — Pierre COTTIER : 100 mètres, 12" 4/5 (11 points) ; Poids, 17 m. 90 (14 points) ; Saut en hauteur, 1 m. 40 (8 points) ; 500 mètres, 1' 18" (9 points) ; Grimper, 7 mètres (7 points) ; Natation, A.-R. (15 points) ; Saut en longueur, 5 m. 05 (7 points) ; Lever, 100 kilos (15 points) ; 1.500 mètres, 5' (8 points). Total : 94 points.

Hommes 30 à 40 ans. — Jacques DUPUIS : 100 mètres, 13" 1/5 (9 points) ; Poids, 16 m. 18 (11 points) ; Saut en hauteur, 1 m. 43 (9 points) ; 500 mètres, 1' 18" 3/5 (8 points) ; Grimper, 7 m. 50 (8 points) ; Natation, A.-R. (15 points) ; Saut en longueur, 4 m. 73 (5 points) ; Lever, 77 kilos (11 points) ; 1.500 mètres, 5' 3" 2/5 (7 points). Total : 83 points.

Hommes 40 à 50 ans. — Gustave THOMAS : 100 mètres, 14" 1/5 (4 points) ; Poids, 14 m. 27 (7 points) ; Saut en hauteur, 1 m. 40 (8 points) ; 500 mètres, 1' 17" 2/5 (9 points) ; Grimper, 8 mètres (9 points) ; Natation, A.-R. (15 points) ; Saut en longueur, 5 m. 08 (7 points) ; Lever, 65 kilos (8 points) ; 1.500 mètres, 5' 39" (12 points). Total : 79 points.

Dames. — Jacqueline SOYER : 60 mètres, 9" 1/5 (6 points) ; Poids, 6 m. 18 (3 points) ; Saut en hauteur, 1 m. 20 (5 points) ; 300 mètres, 50" 2/5 (5 points) ; Grimper, 11 mètres (10 points) ; Natation, A.-R. (10 points) ; Saut en longueur, 4 m. 25 (9 points) ; Porter, 7" (10 points) ; 800 mètres, 2' 54" (7 points). Total : 65 points.

1934

Hommes 18 à 30 ans. — Georges PEZARD : 100 mètres, 12" (15 points) ; Poids, 15 m. 27 (9 points) ; Saut en hauteur, 1 m. 35 (6 points) ; 800 mètres, 2' 16" 4/5 (13 points) ; Grimper, 12 mètres (15 points) ; Natation (7 points) ; Saut en longueur, 5 m. 72 (12 points) ; Lever, 65 kilos (8 points) ; 1.500 mètres, 5' 12" (6 points). Total : 91 points.

Hommes 30 à 40 ans. — Christophe LOSKOT : 100 mètres, 13" 4/5 (6 points) ; Poids, 17 m. 95 (13 points) ; Saut en hauteur, 1 m. 43 (9 points) ; 800 mètres, 2' 26" 1/5 (8 points) ; Grimper, 8 m. 50 (11 points) ; Natation (15 points) ; Saut en longueur, 5 m. 22 (7 points) ; Lever, 70 kilos (9 points) ; 1.500 mètres, 4' 54" (10 points). Total : 88 points.

Hommes 40 à 50 ans. — Gustave THOMAS : 100 mètres, 13" 4/5 (6 points) ; Poids, 14 m. 54 (8 points) ; Saut en hauteur, 1 m. 37 (7 points) ; 800 mètres, 2' 16" 3/5 (13 points) ; Grimper, 9 mètres (12 points) ; Natation (15 points) ; Saut en longueur, 5 m. 09 (6 points) ; Lever, 60 kilos (7 points) ; 1.500 mètres, 4' 42" 4/5 (12 points). Total : 86 points.

Dames. — Simone BIZET : 60 mètres, 8" 3/5 (8 points) ; Poids, 8 m. 02 (7 points) ; Saut en hauteur, 1 m. 40 (10 points) ; 300 mètres, 47" 4/5 (8 points) ; Natation (10 points) ; Saut en longueur, 4 m. 20 (9 points) ; Porter, 5" 4/5 (8 points) ; 800 mètres, 2' 52" 1/5 (7 points). Total : 67 points.

Barèmes. — A l'exception du lever-porter, les cotations seront les mêmes que celles de l'année précédente, qui ont fait leurs preuves. (Voir les tableaux en page 10).

Dans l'épreuve du lever-porter, la Commission Sportive, toujours soucieuse de mettre d'accord le sport et le bon sens physiologique, a apporté une réforme heureuse qui n'entraîne pas de grosses complications matérielles. Ayant fait sienne la formule « Un athlète moyen doit pouvoir soulever son poids », la Commission a décidé que chaque concurrent homme épaulant-jetant l'équivalent du poids de son corps bénéficiera de l'indice 8, avec augmentation d'un point par 5 kilos au-dessus et diminution d'un point par 5 kilos au-dessous.

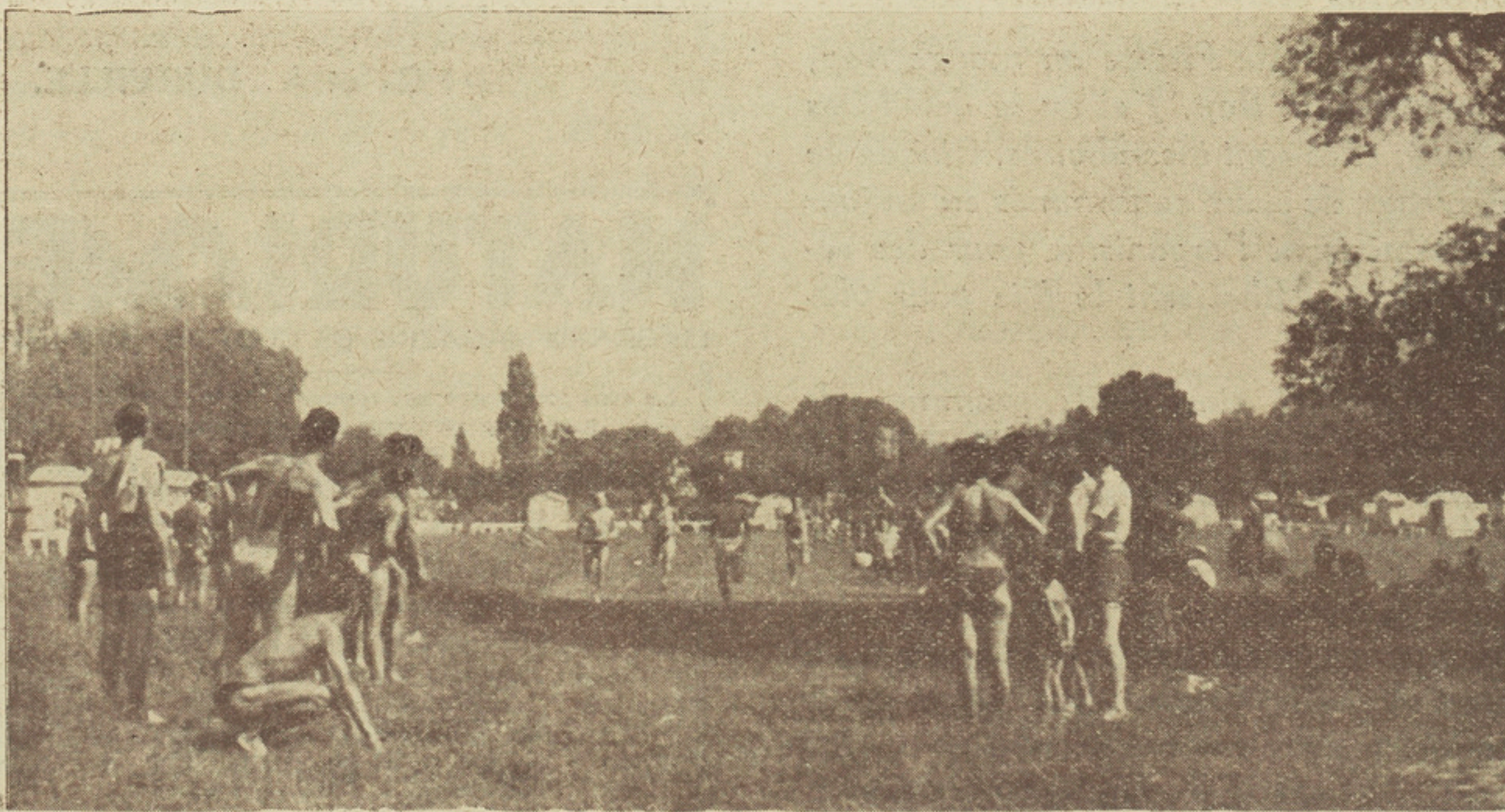
Pour les femmes, afin d'éviter que l'épreuve du porter devienne une course comme l'an dernier, le sac de 20 kilos sera porté à 30 kilos, sur 25 mètres.

Eliminations. — L'épreuve de natation (une traversée au moins) est éliminatoire pour les dames et les hommes. Un naturiste doit savoir nager. Seront également éliminés tous les concurrents hommes de la catégorie 50 ans et au-dessus et les dames qui n'auront pas atteint l'indice 1 dans chaque épreuve. Les autres candidats hommes devront atteindre, faute d'être éliminés :

Catégorie 40 à 50 ans, l'indice 2 ; catégorie 30 à 40 ans, l'indice 3 ; catégorie 18 à 30 ans, l'indice 4.

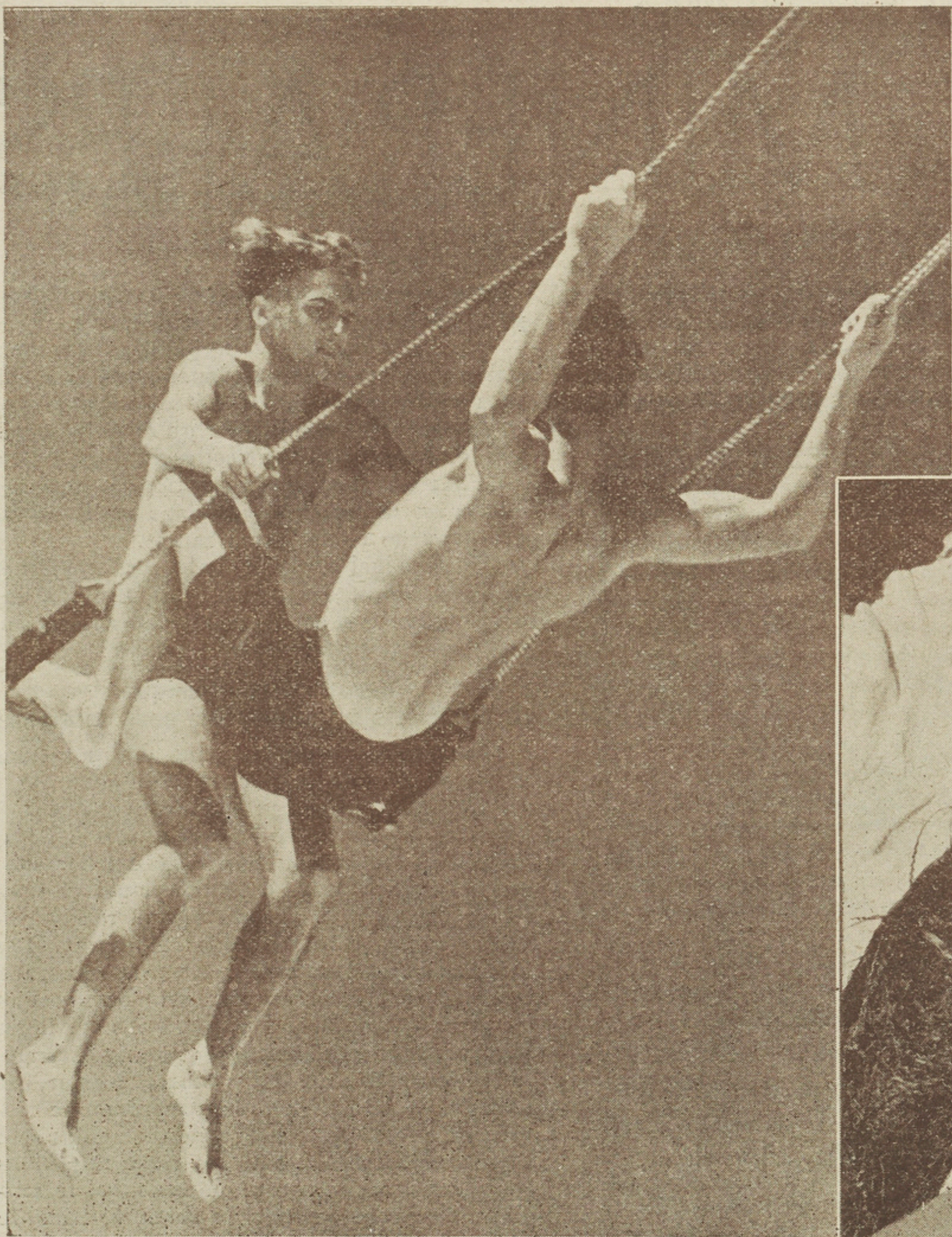
Inscriptions. — Elles sont reçues dès à présent, tous les dimanches, par M. Juliat : le dimanche 23 août, au moment de la visite médicale, de 10 heures à midi ; le dimanche 30, de midi à 14 heures, à sa tente, près du tennis. Elles seront closes le dimanche 30 août, à 14 heures. Droit d'inscription pour le Concours : 10 francs.

Visite médicale. — Elle aura lieu le dimanche matin, de 10 heures à midi, à partir du dimanche 23 août.

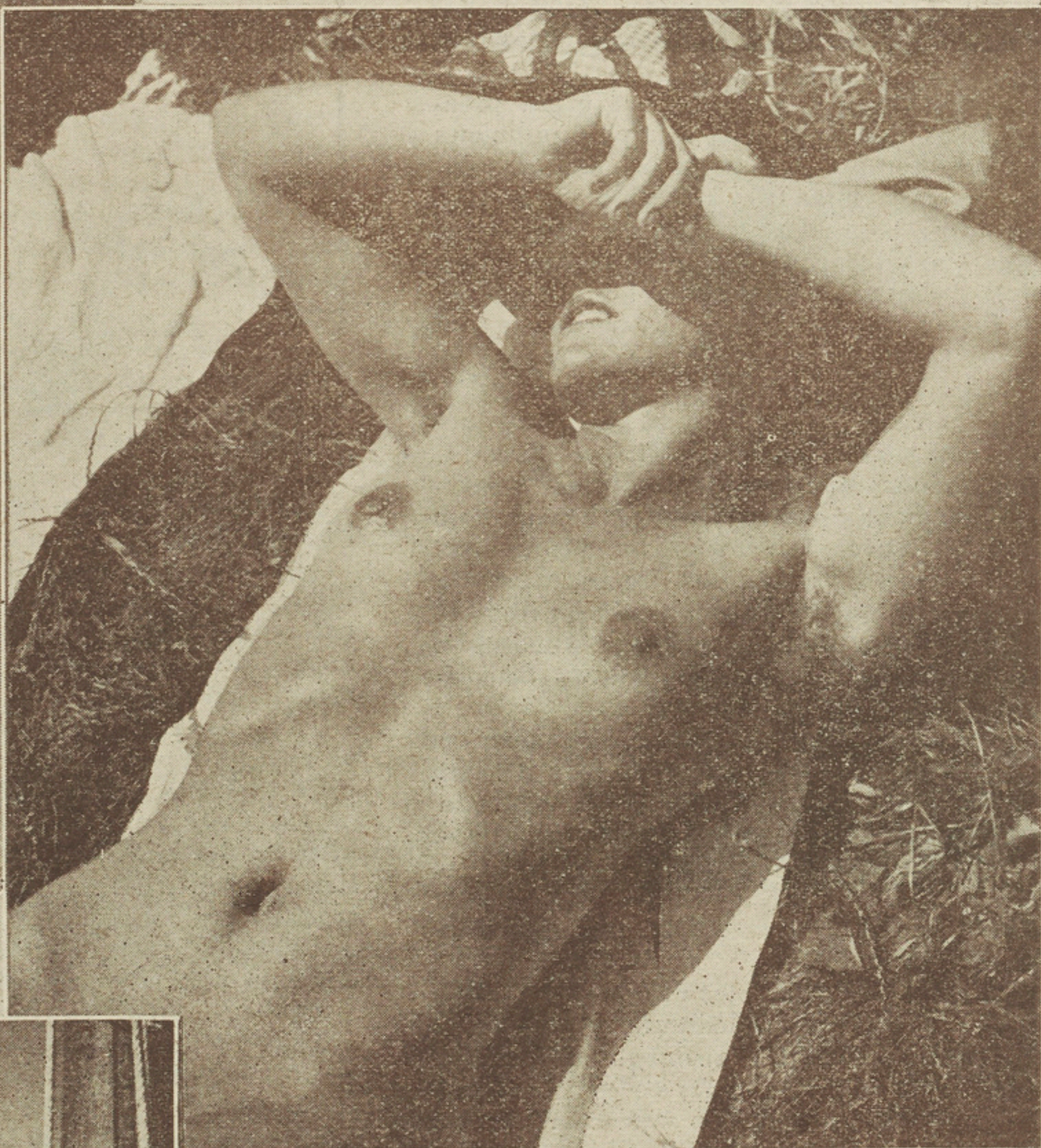


Sur le grand stade de l'Ile des Naturistes : l'arrivée d'une course de 100 mètres.

LIRE LA SUITE EN PAGE 10.



SOUS LE
SOLEIL
D'ÉTÉ



LES EAUX MINÉRALES

DANS sa lutte contre les maladies les plus diverses, la thérapeutique naturiste utilise, avec le succès que l'on sait, un certain nombre d'agents physiques naturels ou très près de la nature (air, eau, soleil, radiations humaines à l'occasion, lumières artificielles riches en ultra-violets, radiations infra-rouges, etc.).

L'alimentation et l'exercice étant préalablement mis au point, l'emploi judicieux de ces différents agents suffit, dans la plupart des états malades, à rétablir la santé, à condition, bien entendu, que la déchéance organique ne soit pas trop prononcée (tuberculose pulmonaire avancée, syphilis, cancer) (1). Cependant, ces agents physiques peuvent parfois se montrer insuffisants dans les limites de leurs possibilités. Tous les organismes, en effet, ne répondent pas identiquement aux mêmes excitants, et il serait vain, croyons-nous, de vouloir établir des traitements médicaux passe-partout. De même que c'est un truisme de dire que chaque malade « fait sa maladie », on peut prétendre, sur la foi de nombreuses observations, qu'il n'est pas de thérapeutique vraiment générale : tout traitement est individuel et de circonstance.

Lorsque l'organisme ne réagit pas ou réagit mal aux excitants précités, il peut donc être indiqué, après avis du médecin naturiste, de demander la réaction salvatrice — c'est du moins notre avis personnel — soit à la dose infinitésimale, soit à ces médicaments naturels homéopathiques que sont les eaux minérales.

Pensant être agréables et peut-être utiles à quelques-uns de nos lecteurs que la question intéresse pour des raisons diverses, nous allons dire, en cet article, ce que sont les eaux minérales, ce que l'on sait actuellement sur leur origine, leur mode d'action, etc. Nous terminerons par quelques brèves observations concernant certaines de ces eaux, dont il nous a été donné de constater l'efficacité. A ce propos, nous verrons que les idées défendues dans notre revue pénètrent de plus en plus dans les milieux médicaux naguère indifférents ou même hostiles au naturisme.

Origine des eaux minérales

Les eaux minérales peuvent n'être que des eaux d'infiltration qui ont pu, grâce à des fissures du sol, pénétrer jusqu'à une assez grande profondeur. Au cours de leur trajet souterrain, elles ont dissous des sels minéraux et se sont échauffées (dans le cas des sources chaudes) au contact des roches profondes. (Fig. 1.)

Les eaux d'Aix-les-Bains, de Bourbonnès-Bains, de Bagnères-de-Luchon, de Barèges, etc., ont cette origine. On les appelle eaux minérales d'origine superficielle ou géothermales. Leurs principaux caractères, précisés par le professeur A. Gautier, sont les suivants :

Elles sortent presque toujours de failles qui n'ont aucun rapport avec les filons métalliques.

Le débit des sources qui les déversent est variable; il augmente avec les pluies ou la

(1) Mais dans ces cas aucune thérapeutique n'agit. (Note de la rédaction.)

fonte des neiges; il change d'une saison à l'autre, d'une année à la suivante.

La composition de ces eaux suit la variation du débit des sources; leur minéralisation s'appauvrit si le débit augmente, et réciproquement.

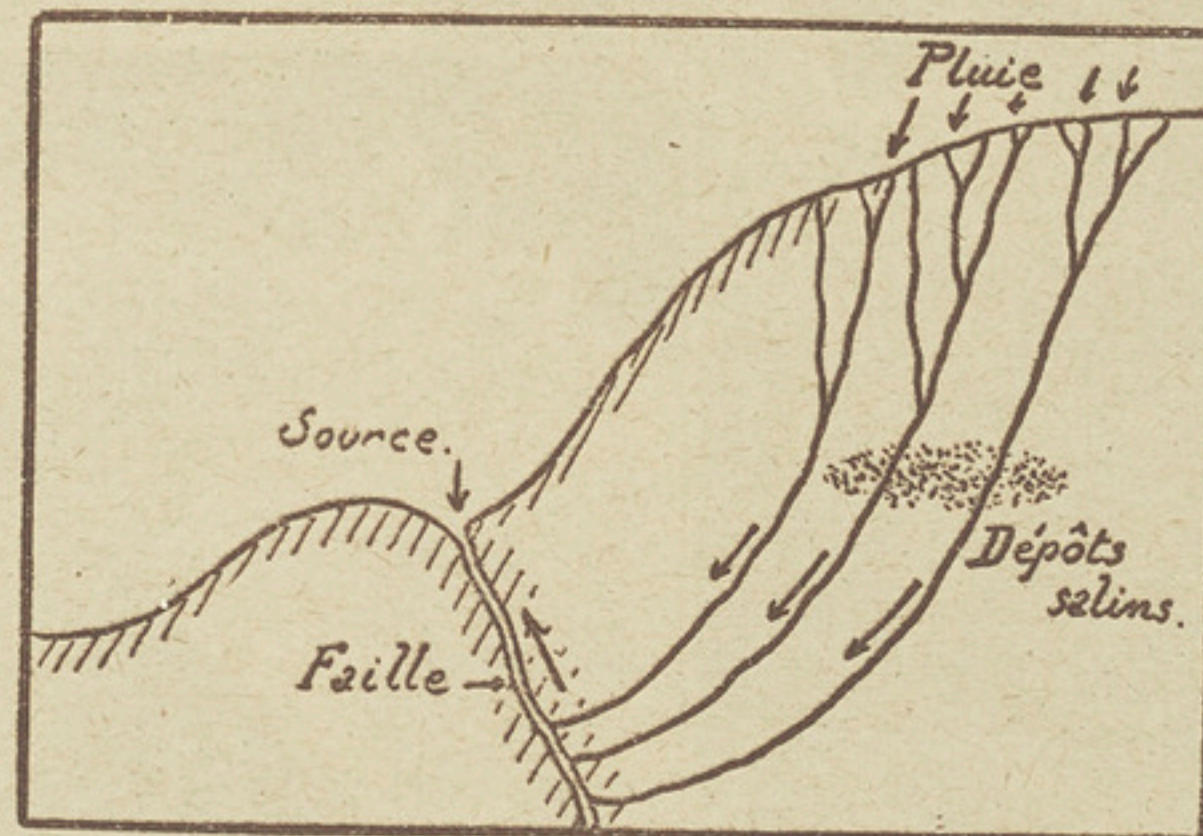


Figure 1. — Source minérale d'origine superficielle.

Leur température varie sensiblement de l'hiver à l'été.

Elles ne renferment pas, même à dose faible, les éléments caractéristiques des émanations métalliques ou métalloïdiques originaires des profondeurs : bore, phosphore, arsenic, iode, etc.

Aux eaux d'origine superficielle ou météorique s'opposent les eaux minérales d'origine profonde, ou hypogées. (Fig. 2.)

Ces eaux sont produites très vraisemblablement par la distillation des roches cristallines (granit, porphyres, trachytes, etc.) se trouvant en contact avec les parties chaudes du noyau terrestre. Elles seraient donc des eaux de nouvelle formation.

Effectivement, en chauffant au rouge des granits et des porphyres, le professeur A. Gautier a obtenu la plupart des produits contenus dans les eaux hypogées. De plus, dans ces expériences, 1 kilogramme de granit chauffé au rouge a donné 9 grammes 65 d'eau. Dans les mêmes conditions, le porphyre distille 18 grammes 20 de ce même liquide.

Les eaux de Vichy, du Mont-Dore, de La Bourboule, de Royat, etc., sont des eaux d'origine profonde.

Leurs caractères communs montrent qu'on peut les considérer comme les produits de manifestations volcaniques autrefois violentes et maintenant atténuées.

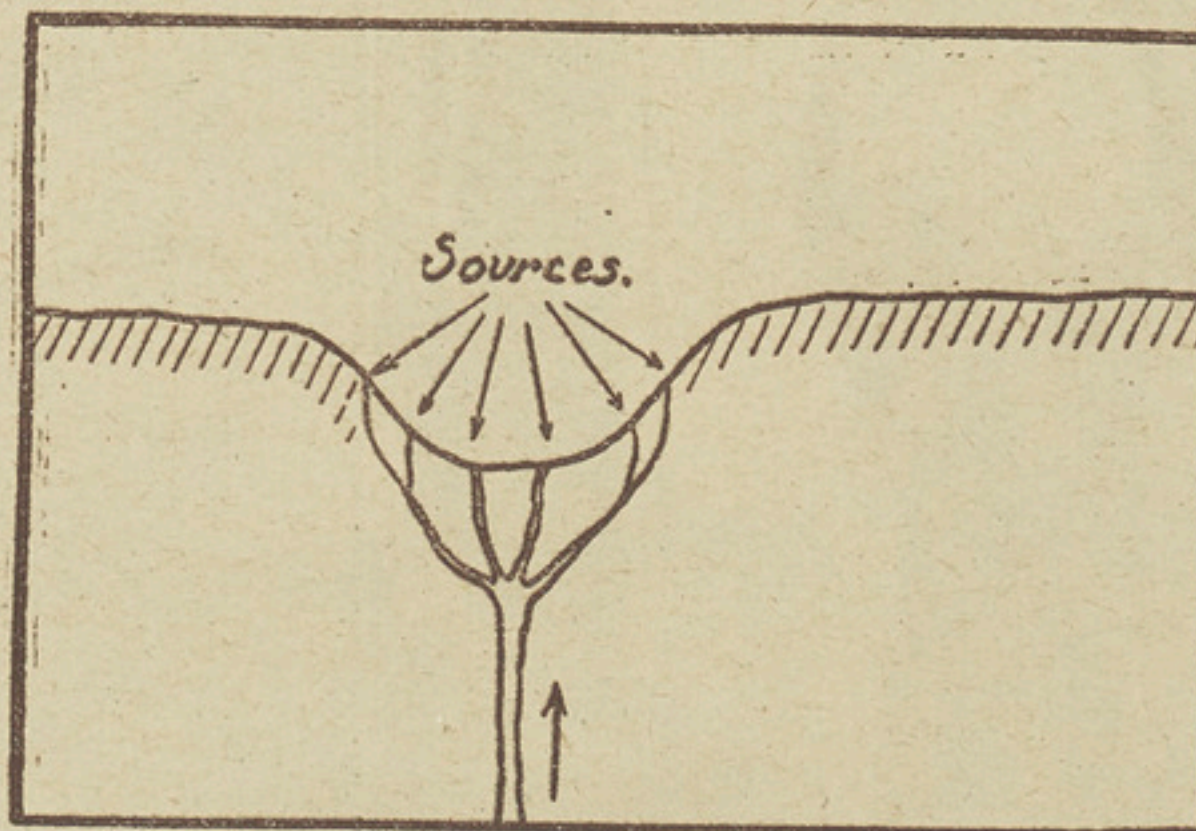


Figure 2. — Sources minérales d'origine profonde.

Elles jaillissent tumultueusement selon un rythme bien déterminé, à courte ou à longue période (analogie avec les geysers).

Elles sortent des failles à minerais, et on les rencontre surtout dans les pays montagneux riches en roches éruptives.

Leur température, généralement élevée, peut dépasser 80 degrés centésimaux.

Le débit des sources hypogées, la composition des eaux sont indépendants des saisons et des phénomènes météorologiques.

Enfin, les substances qu'elles contiennent en dissolution sont celles des fumerolles.

Pour terminer cette question de l'origine des eaux minérales, signalons qu'il existe des eaux de composition mixte.

C'est ainsi qu'à Plombières, certaines sources tempérées et froides proviennent d'un mélange d'eau endogène et d'eaux superficielles d'infiltration.

Constitution chimique et propriétés physiques des eaux minérales

Les eaux minérales sont des solutions aqueuses de sels minéraux et de gaz.

Les sels minéraux s'y trouvent soit à l'état moléculaire, soit ionisés, soit à l'état colloïdal. Le maintien de ce dernier état semble subordonné à la radio-activité de l'eau. En effet, à mesure que la radio-activité disparaît, les colloïdes flocculent. Les éléments qui constituent les sels minéraux peuvent se classer en éléments basiques et en éléments acides. Les éléments basiques les plus fréquents sont le sodium, le calcium, le magnésium, le potassium, le fer, le lithium, le manganèse, le strontium, le cuivre, le rubidium. Les éléments acides que l'on trouve dans toutes les eaux minérales sont le chlore, le soufre, le carbone, le silicium. Le brome, l'iode, le fluor, le bore, le phosphore et l'arsenic s'y rencontrent souvent, mais en plus petites quantités. La nature des sels dominants a permis de classer les eaux minérales en chlorurées, sulfurées, sulfatées, bicarbonatées, ferrugineuses.

Les gaz se rencontrent dans les eaux minérales en quantités variables. Certaines eaux en sont plus pauvres que les eaux potables ordinaires; d'autres en sont surchargées. Les gaz les plus fréquemment trouvés sont le gaz carbonique, l'azote, l'oxygène, l'hydrogène sulfuré, le méthane, etc., et les gaz rares. Ces derniers sont décelables surtout dans les eaux d'origine endogène; ils proviennent de la désintégration des métaux radio-actifs, radium, thorium, actinium, etc.

Les eaux minérales sont dites froides lorsque leur température est inférieure à 23 degrés, tempérées de 23 à 33 degrés, thermales de 33 à 42 degrés et hyperthermales au-dessus de cette température.

Les eaux hyperthermiques sont plus chaudes que le corps humain, isothermiques si leur température est de 37 degrés environ et hypothermiques lorsque leur température est inférieure à 37 degrés.

La tonicité des eaux minérales est très variable. Ce caractère est important à connaître dans la pratique médicale, qu'il s'agisse d'eaux ingérées ou d'eaux utilisées en hydrothérapie. Au point de vue de leur tonicité, on classe les eaux minérales en eaux hypertoniques, isotoniques, hypotoniques par rapport au sérum sanguin.

Beaucoup d'eaux minérales sont radio-actives. Cette radio-activité provient le plus souvent d'émanations du radium; elle peut également provenir d'émanations du thorium ou de l'actinium et exceptionnellement d'un sel de radium dissous. La radio-activité induite entre en jeu parfois.

LIRE LA SUITE A LA PAGE SUIVANTE

POUR VAINCRE LA PASSION DU TABAC

Exercice de renforcement

LES philosophes admettent que toutes les forces, physiques, mentales ou psychiques, que nous connaissons, ont une seule et même origine, et que, d'autre part, chacune de ces forces peut se transformer en une force nouvelle sur un autre plan (1).

Ainsi l'électricité produit de la chaleur. La chaleur, à son tour, peut faire naître l'électricité.

Une force mentale, par exemple le désir d'échapper à un danger, peut décupler vos forces physiques en vous faisant franchir un fossé que vous n'auriez jamais eu la puissance de franchir sans l'appui de cette force.

Pendant la guerre, des soldats blessés entre les lignes ont puisé dans leur désir de vivre les forces nécessaires pour franchir la zone dangereuse.

Tout récemment, des explorateurs, perdus dans le désert de Nubie, ont parcouru 86 kilomètres à pied dans les sables brûlants, par 60° de chaleur, escortés par les mouches. Les méharistes sahariens qui suivirent leur piste et qui les trouvèrent morts ne comprirent jamais par quel prodige ces malheureux purent effectuer un trajet semblable.

Les forces qui sont en nous peuvent donc être transformées. Les forces mentales peuvent devenir des forces physiques.

Inversement, les forces physiques peuvent être transformées en forces mentales.

Lorsque vous aurez chargé votre batterie et que vous voudrez appliquer vos forces de réserve au renforcement d'une résolution que vous avez prise, par exemple : « Je ne fume plus », voici comment vous devrez procéder :

Assis très confortablement, vous allez concentrer une partie des forces dont vous disposez. Pour effectuer cette concentration, mettez-vous dans un état de calme parfait et laissez tous vos muscles détendus.

Ensuite, contractez-les progressivement. Ne pensez à rien d'autre qu'à cette contraction. Serrez les poings, bandez les biceps, raidissez les jambes, de façon qu'au bout d'une vingtaine de secondes, toutes les forces éparses en vous soient concentrées dans votre système musculaire. Il s'agit, au bout de ces vingt secondes, de laisser échapper ces forces très lentement, très progressivement, d'une part et, d'autre part, de les fixer sur votre résolution : « Je ne fume plus ».

A mesure que la force physique s'échappera de vos muscles contractés, cette force doit se retirer de vous sous la forme de votre désir mental : « Je ne fume plus ». La détente musculaire, pour être parfaite, devra durer au moins deux minutes. C'est à vous de la guider et de la poursuivre jusqu'à ce que vos doigts soient bien allongés, que vos jambes s'infléchissent, que votre tête se penche, que votre buste tende à s'affaisser, et que vous sentiez, en vous-même, un abandon physique complet.

Le flux de la force physique sera dirigé plus aisément, par votre pensée, sur la résolution que vous renforcerez, si vous disposez devant vous le tableau portant les mots « Je ne fume plus » et que vous le fixiez, sans discontinuer, durant toute la détente musculaire.

Nous donnons à cet exercice le nom de *renforcement*.

Le bouillon tabagique

Lorsque, au déclin du deuxième jour, après les méditations que nous vous avons suggérées, vous aurez pris la résolution de brûler ce que vous avez tant adoré, prenez soin, avant cette incinération, de mettre de côté un cigare, ou quatre cigarettes, ou le tiers d'un paquet de tabac.

Que tout le reste disparaisse dans une fumée âcre et malodorante et que cette petite quantité de tabac, dernier vestige tangible de votre passion, reste dans l'un de vos tiroirs.

Dans la matinée du troisième jour, à l'heure qui vous conviendra le mieux, prenez un verre propre, effritez dans ce verre votre cigare, ou vos quatre cigarettes, ou votre tiers de paquet de tabac. Emplissez ensuite le verre à demi avec de l'eau chaude. Agitez avec un morceau de bois. Laissez refroidir et reposez cette décoction. Au bout d'une heure environ, tamisez avec une passoire et mettez le liquide que vous obtenez dans un petit récipient muni d'un couvercle hermétique, ou, à défaut, dans un petit flacon bien bouché.

Rendez-vous compte de l'odeur de votre « bouillon tabagique ».

Prenez une mouche et mettez-la en contact avec ce liquide. Vous verrez son émoi et constaterez sa mort très rapidement.

Gardez, précieusement, chez vous, le flacon de bouillon tabagique dont vous aurez bientôt à faire usage.

(A suivre.)

Georges ROUX.

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

Les eaux minérales

(SUITE DE LA PAGE 6)

Généralement, la radio-activité d'une eau minérale est de faible durée (de quelques minutes à quelques heures). Cependant, lorsqu'elle est due à la présence d'un sel de radium dissous, elle se conserve indéfiniment.

Action thérapeutique des eaux minérales

Les eaux minérales agissent par leur eau, par leurs éléments minéraux, par leurs gaz et par leur radio-activité.

Les eaux très pauvres en sels minéraux produisent un lavage de l'organisme; elles entraînent les chlorures en excès, l'urée et en général toutes les scories cellulaires (cure de diurèse). A ce point de vue, l'eau agit plus par ce qu'elle enlève que par ce qu'elle apporte.

L'action des sels minéraux est complexe. Par ses sels minéraux, l'eau apporte aux tissus et aux humeurs, sous une forme particulièrement assimilable (colloïdal, ionique), les éléments pouvant faire défaut et dont l'absence est une cause possible de réduction fonctionnelle et par conséquent de maladie.

Par certains de leurs sels jouant le rôle de catalyseurs, les eaux minérales peuvent réveiller les réactions chimiques intracellulaires assoupies, activer, par exemple, les phénomènes d'oxydation et produire ainsi une stimulation précieuse dans quelques états torpides, aider à la nutrition générale dans toutes les formes de l'arthritisme.

Enfin, les principes minéraux peuvent exercer une action antiflocculante sur les colloïdes vivants. On sait, en effet, surtout depuis les travaux de A. Lumière que la flocculation des colloïdes cellulaires et humoraux est à l'origine de bien des maladies. Cette flocculation peut être produite par les aliments, par les sécrétions microbiennes, par les excréments cellulaires, etc.

Or, de même que les anti-toxines, les diastases, les vitamines, certains sels contenus dans les eaux minérales sont capables de retarder ou même d'empêcher la flocculation des colloïdes organiques. Ils peuvent, au contraire, produire une action flocculante sur des cellules parasites et exercer ainsi un rôle défensif contre les intrusions microbiennes par exemple.

Nous n'étudierons pas, en cet article, le rôle spécifique attribué aux différents éléments minéraux. Précisons seulement que les substances chimiques présentes dans une eau minérale n'agissent pas de la même façon que les mêmes produits délivrés par l'aphoticaire. Les sels minéraux du pharmacien sont, en effet, des substances mortes. Ceux des eaux minérales sont pour ainsi dire vivants. Les premiers ont été fabriqués dans les laboratoires, dans les cornues du chimiste; les seconds se sont élaborés lentement dans le grand creuset de la nature; ils ne se trouvent pas dans les eaux sous une forme inerte, mais, comme nous l'avons déjà dit, à l'état colloïdal, ionique, etc; ce sont des supports d'énergie, et ainsi ils agissent autant, sinon plus, par leurs qualités physiques que par leur nature chimique. Par leurs sels semi-vivants, les eaux minérales sont de véritables sèves terrestres.

Les gaz contenus dans les eaux minérales ont un rôle non négligeable. L'oxygène stimule la nutrition; le gaz carbonique, à l'état de carbonates, vient rétablir l'alcalinité normale des humeurs; l'hydrogène sulfuré naissant et fourni à très petites doses comble le défaut d'éléments soufrés, l'une des causes probables de diverses maladies: anémies, rhumatisme chronique, trouble des fonctions biliaires, etc.

Enfin, par leur radio-activité discrète, les eaux minérales stimulent doucement les cellules (à la façon de l'ultra-violet solaire) dans leurs fonctions de nutrition, de sécrétion et de reproduction (multiplication des globules rouges, activation des glandes à sécrétion interne et, corrélativement, régularisation des fonctions du sympathique et du parasympathique, système nerveux fortifié, élimination augmentée de l'urée et de l'acide urique, etc.).

(A suivre.)

R. TOCQUET.

Prochainement :

Etude d'une station thermale.

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)

A partir du premier numéro du mois de.....

Nom :

Adresse :

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

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

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

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

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

(1) Rayer les mentions inutiles.

LES D^{rs} GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

offrent aux lecteurs
de « Naturisme » leur

CLINIQUE GRATUITE

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

a) MÉDECINE GÉNÉRALE, par les D^{rs} G. et A. Durville;

b) NEZ, GORGE, OREILLES, par le D^r Juin.

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

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

NOUS AVONS FAIT UN BEAU VOYAGE

Carnet de route d'un canoëiste

LE GRAND-MORIN

APRÈS avoir, dans un précédent article, étudié les différentes façons de faire du tourisme nautique — question extrêmement vaste et que nous n'avons sûrement fait qu'effleurer — nous allons aujourd'hui vous raconter, le plus simplement possible, une croisière de quelques jours faite avec des amis, croisière qui, quoique courte, fut fertile en péripéties.

L'idée prit naissance un soir, entre amis; la conversation roulant sur les prochaines vacances, quelqu'un demanda :

— Quels sont vos projets ?

L'un évoqua la crise et la bourse plate, l'autre la cherté des hôtels; bref, aucune des cinq personnes présentes n'avait de projet très précis. Il fallait en sortir.

— Si nous allions faire une petite balade en canot pendant quelques jours, avec camping à la clé ? proposa l'un de nous.

Une muette approbation se dessina sur le visage des jeunes hommes ; mais les dames, prévoyant les rapides, les coups de soleil, la pagaie toute la journée (les galères, quoi !...), n'approuvaient pas encore. Enfin, après un

Un instant de repos parmi les roseaux. (Photo J. Robin.)



vote à mains levées, un plan de campagne était mis sur pied. Le lendemain soir vendredi aurait lieu le départ des trois équipages, soit un kayak vert nil dans lequel prendront place une jeune femme et un jeune homme, un canoë de 3 m. 30 conduit par un farouche solitaire, et votre serviteur et sa compagne dans leur canoë de 4 m. 50, verni à neuf et répondant (c'est une façon de parler !) au doux nom de « Sweetheart ».

Seize heures. Notre petit groupe, joyeux, est au complet. Les canoës, chargés des sacs à vêtements et des vivres, sont placés sur leur chariot; quant au possesseur du kayak, il nous avertit avec flegme que la carcasse de son bateau est bien là, mais qu'en petit étourdi qu'il est, il a oublié l'enveloppe de caoutchouc. Alerte, course en taxi ; notre homme revient deux heures après, avec son enveloppe, et nous voyons enfin avec satisfaction le moment où — peut-être — nous pourrions partir.

Nous avons l'intention de « faire » le Grand-Morin. Le point de départ classique, pour cette promenade, est Coulommiers, en Seine-et-Marne.

Nous arrimons tant bien que mal les bateaux sur la voiture, et, nous étant nous-mêmes casés à l'intérieur, au milieu des sacs de provisions, du matériel de camping, d'un fouillis indescriptible de pagaies et de sièges, nous nous mettons en route.

Deux heures plus tard, nous touchons à l'embarcadere. De nombreuses barques de toutes sortes sillonnent la rivière en cette veille de fête. Nombreux sont les citadins qui ont préféré, aux poussières et aux miasmes de la grande ville, une croisière miniature, mais combien agréable ! Le temps est orageux; de temps en temps, des gouttelettes tombent sur la surface liquide en faisant de multiples cercles concentriques. Un remorqueur passe, auquel deux jeunes canoëistes se sont accrochés, et leur frêle esquif danse sur la crête des vagues que crée le bouillonnement de l'hélice.

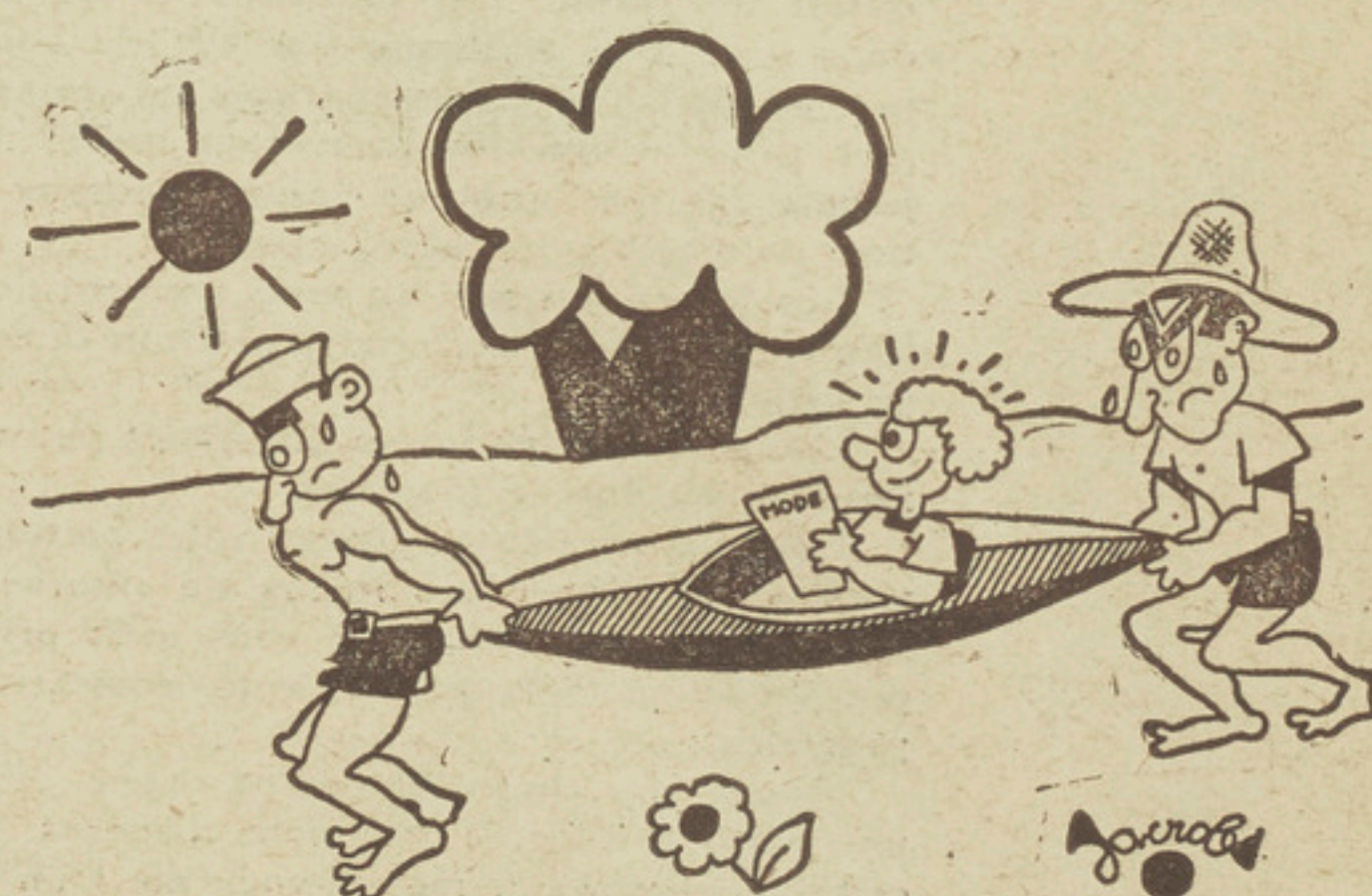
Dans un puissant vrombissement, un canot automobile passe à toute allure, traînant derrière lui une crâne naïade chaussée de skis nautiques; devant l'embarcadere, la belle sportive salue des amis, mais ce simple geste a pour conséquence de lui faire perdre son précieux équilibre, et un « plouf » retentissant accompagne sa chute.

Cependant, nous mettons les trois bateaux à l'eau. Je dis trois bateaux, car le possesseur du kayak et son équipière ont fini, après des efforts méritoires, de monter l'enveloppe de caoutchouc sur sa carcasse de frêne ; l'esquif est un peu gondolé, mais bast ! Il se fait tard...

Un dernier coup d'œil à l'équipement, et la caravane s'ébranle ; nous sommes dans le courant. De vigoureux coups de pagaie scandent la chanson que chantonne allégrement ma compagne. La vie est belle !..

En voilà pour trois jours.

Dès le départ, le possesseur du canoë, le solitaire, l'« Iroquois », comme nous l'appelons, fait du zèle ; à force de pousser sur sa pagaie double, il nous distance. Malheureusement, une demi-heure plus tard, nous le voyons sur la rive en train d'écoper : son bateau, qui n'était pas allé à l'eau depuis six mois, embarque copieusement. Nous l'atten-



LES JOIES DU PORTAGE

dons, et c'est pour lui une leçon de sagesse ; ses idées de fugue s'évanouissent comme par enchantement.

Il fait de plus en plus sombre; l'instant est délicieux. L'air est frais, sans être vraiment froid. Personne sur la rivière. Il nous semble que le courant est plus faible. Admirant le beau crépuscule, nous pagayons lentement ; c'est l'heure de la rêverie, et aussi l'heure du pull-over...

Deux écluses passées, nous arrivons dans un petit bras resserré près duquel nous attend une belle prairie. Nous accostons, et c'est la montagne des tentes, le repas. Bientôt, sur la berge endormie, nous rêvons, enveloppés dans nos duvets...

Le lendemain à sept heures, grand branle-bas de combat. Tout le monde se lève, excepté l'« Iroquois », que nous sommes forcés de précipiter la tête la première dans l'eau proche; nous le rejoignons d'ailleurs aussitôt pour le bain matinal. L'eau est fraîche, malgré le beau soleil qui, déjà, répand sur nous sa chaleur.

Petit déjeuner, démontage des tentes. Nous nous insérons dans nos esquifs : en route ! Le temps est superbe; aussi l'astre du jour commence-t-il à cuire les épidermes. Les dames, moins entraînées, sont particulièrement menacées; une application d'huile est faite sans délai.

Nous croisons de nombreux canoës et même un magnifique petit yacht, battant pavillon belge, qui nous dépasse allégrement... C'est facile: ce sybarite n'a-t-il pas un moteur ?

Une petite brise s'étant levée, nous mettons la voile. Cette manœuvre a d'ailleurs pour ré-

sultat de faire chavirer notre embarcation pour la première fois; un tel bain forcé est sans inconvénient : seul subsiste un préjudice moral ! Mais patience... les autres auront leur tour !

A midi, sous un soleil de plomb, nous déjeunons à Pouilly, près d'un des vieux moulins dont le pays possède de nombreux exemplaires.

Sieste d'une heure, puis nous repartons, écrasés par un soleil torride. Le courant devient plus fort, et soudain, au milieu d'un amoncellement de roches, ce sont des rapides.

Nous filons à une vitesse vertigineuse sur cette eau semée d'embûches. Tout se passe normalement, jusqu'au moment où nous entendons un bruit violent : c'est le malheureux kayak qui s'est colleté un peu brusquement avec une roche à fleur d'eau. Du coup, l'équipage tombe à l'eau et perd une pagaie.

Après un quart d'heure d'efforts, nous finissons par amener tout le monde à la rive, par un courant très violent. Un peu de « rustines » et la voie d'eau est aveuglée; somme toute, plus de peur que de mal.

L'« Iroquois », le seul qui n'ait pas encore « dessalé » — suivant l'expression consacrée — nous lance des regards chargés d'ironie. Mal lui en prend : une heure plus tard, en voulant sauter un barrage, le bateau et son contenu s'enfoncent dans l'eau comme une flèche et reparaissent dans un bouillonnement d'écume.

Rien de cassé. Le brave garçon est un peu vexé, mais, devant nos rires, il se déride et l'après-midi nous voit naviguant de conserve.

Après avoir traversé de nombreuses localités dont les noms m'échappent, après être passés devant des moulins et de vertes prairies, après les rapides impétueux — du moins

pour nous, marins d'eau douce — nous arrivons à Crécy-sur-Morin.

Cette charmante cité (on devrait dire cité lacustre) est une sorte de petite Venise ; elle évoque également des paysages de Hollande. Les rues, dans lesquelles nous naviguons, sont des canaux. Les maisons sont vétustes, et nous voyons même, sur l'une d'elles, un vieux cadran solaire datant de Louis XIV.

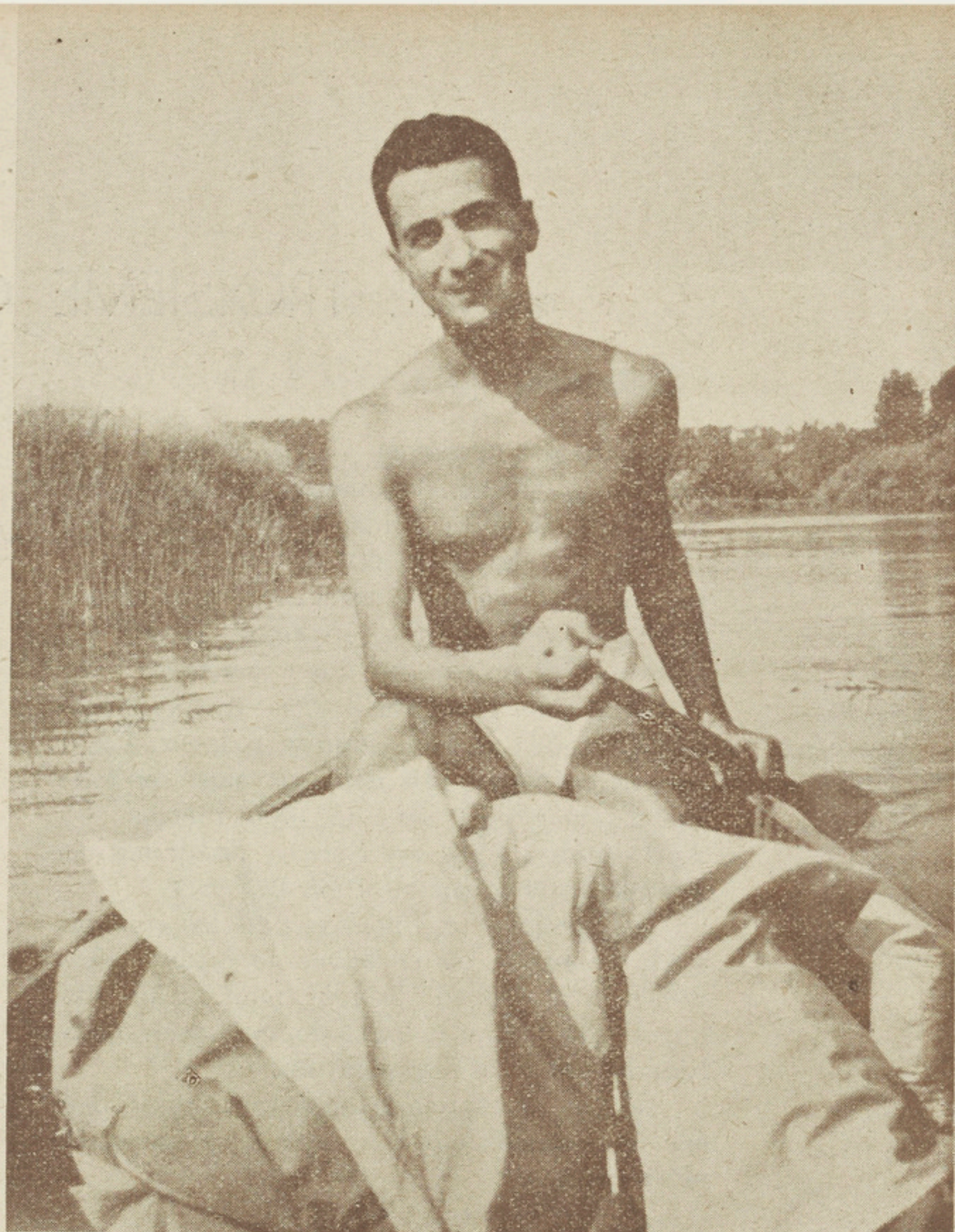
Vision agréable. De nombreux canotiers semblent s'être donné rendez-vous dans cette accueillante bourgade. J'en profite pour tirer ma caméra et faire un petit film qui restera parmi les plus beaux souvenirs de ma collection.

Enfin, vers le soir, nous disons adieu à la ville, car il nous faut encore passer deux écluses avant de trouver un terrain de camping. Cette fois, nous nous accrochons derrière une péniche, et, en « donnant la pièce » à l'éclusier, nous nous faisons ouvrir la petite vanne.

Au milieu d'une végétation forestière, nous dénichons un petit coin et plantons la tente. J'essaie, à la lueur des lampes, de prendre un film nocturne, mais cet effort n'est pas couronné de succès...

Le lendemain, à neuf heures, nous sommes encore au lit. Une pluie battante tombe sans relâche. Sale histoire ! Nous devisons, et l'Iroquois farouche, trouve moyen de prendre un bain ! Par bonheur, vers midi, les nuées sont chassées par un fort vent qui sèche les toiles. Nous fonçons, toutes voiles dehors, vers Condé-Sainte-Ribière, terme de notre voyage.

Comme pour nous faire regretter le retour proche, le soleil dore toutes choses alentour, jusques et y compris notre peau. La rivière est maintenant bordée de magnifiques propriétés aux jardins fleuris, dont les habitants — les



Voilà le secret des belles et saines vacances... (Photo J. Robin.)

malheureux ! — sont peut-être allés passer les fêtes à Paris. Enfin ! chacun prend son plaisir où il le trouve...

Déjeuner dans une guinguette, car nos provisions sont épuisées, puis, à force de voiles, nous filons vers notre but. Voici Condé-Sainte-Ribière; sous les yeux étonnés d'une population endimanchée, nous sortons les bateaux de l'eau et traversons la ville pour nous rendre à la gare.

LIRE LA FIN A LA PAGE SUIVANTE

La mise à l'eau. →
(Photo L. Genin.)



LE TROISIÈME CONCOURS DE L'ATHLÈTE NATURISTE

(SUITE DE LA PAGE 4)

Ordre des épreuves. — Dimanche 6 septembre. — Matin : Hommes (9 h. 30), 100 mètres, lancer du poids, saut en hauteur ; Dames (10 heures), 60 mètres, lancer du poids, saut en hauteur. — Après-midi : Hommes, 500 mètres, grimper, natation ; Dames, 300 mètres, grimper, natation.

Dimanche 13 septembre. — Matin : Hommes (9 h. 30), saut en longueur, lever, 1.500 mètres ; Dames (10 heures), saut en longueur, transport du sac, 800 mètres. — Après-midi : Fête des Sports, proclamation des résultats et distribution des prix.

La Commission Sportive prie les concurrents de suivre les épreuves de façon à être présents à l'appel de leur nom. Elle fait appel à la bonne volonté de tous pour faciliter le travail d'organisation.

En cas de mauvais temps persistant, les épreuves pourraient être remises à une date ultérieure.

DESCENTE DE L'ILE A LA NAGE

La quatrième « Descente de l'Île à la nage », la classique épreuve de natation de la Société Naturiste, aura lieu le dimanche 30 août. Ouverte à tous les membres de la Société, hommes ou dames, elle est assurée de son habituel succès.

Dernières inscriptions et visite médicale : dimanche 23 août. Droit d'inscription : 2 fr.

Le départ des concurrents sera donné du ponton de natation à 16 heures précises pour les dames, à 16 h. 15 précises pour les hommes.

E.-H. COUBART.

BARÈME POUR LE CONCOURS DE L'ATHLÈTE NATURISTE (ANNÉE 1936)

Hommes.

Indice	100 m.	500 m.	1.500 mèt.	Poids addit. 2 bras	Lever-porter	Grimper	Saut en hauteur avec élan.	Saut en longueur avec élan.	Natation
1	15 sec.	1' 40"	6 min.	11 mèt.	— 35 k.	3m50	1m10	3m50	La traversée de la Seine en nage libre : 7 pts.
2	14" 3	1' 36"	5' 50"	11 50	— 30 »	4 »	1 15	4 »	
3	14" 2	1' 32"	5' 40"	12 »	— 25 »	5 »	1 20	4 20	
4	14" 1	1' 28"	5' 30"	12 50	— 20 »	5 50	1 25	4 40	
5	14"	1' 26"	5' 20"	13 »	— 15 »	6 »	1 30	4 60	
6	13" 4	1' 24"	5' 10"	13 50	— 10 »	6 50	1 35	4 80	
7	13" 3	1' 22"	5' 5"	14 »	— 5 »	7 »	1 37	5 »	
8	13" 2	1' 20"	5 min.	14 50	Son poids	7 50	1 40	5 20	Aller et retour : 15 pts.
9	13" 1	1' 18"	4' 55"	15 »	+ 5 k.	8 »	1 43	5 40	
10	13"	1' 16"	4' 50"	15 50	+ 10 »	8 50	1 45	5 60	
11	12" 4	1' 14"	4' 45"	16 »	+ 15 »	9 »	1 47	5 80	
12	12" 3	1' 13"	4' 40"	16 50	+ 20 »	9 50	1 50	5 90	
13	12" 2	1' 12"	4' 35"	17 »	+ 25 »	10 »	1 53	6 »	
14	12" 1	1' 11"	4' 30"	17 50	+ 30 (15)	10 50	1 55	6 10	
15	12"	1' 10"	4' 25"	18 »	+ 30 k.	11 »	1 60	6 20	

Indice éliminatoire : Moins de 1 point pour les candidats au-dessus de 50 ans ; moins de 2 points au-dessus de 40 ans ; moins de 3 points au-dessus de 30 ans ; moins de 4 points de 18 à 30 ans.

Dames.

Indice	60 mèt.	300 mèt.	800 mèt.	Lantem. du poids	Porter 30 kilos sur 25 m.	Saut en hauteur avec élan.	Saut en longueur avec élan.	Grimper bras et jambes	Natation
1	11" 2	1' 15"	5 min.	4m50	10 sec.	0m95	2m50	3 mèt.	La traversée de la Seine en nage libre : 5 pts.
2	11"	1' 10"	4' 30"	5 »	9" 3	1 mèt.	2 70	4 »	
3	10" 2	1' 5"	4' 15"	5 75	9" 2	1 10	3 »	5 »	
4	9" 3	1'	4'	6 25	9" 1	1 15	3 30	6 »	
5	9" 2	55"	3' 40"	7 »	9"	1 20	3 50	7 »	
6	9" 1	50"	3' 20"	7 50	8" 4	1 25	3 60	8 »	
7	9"	49"	3'	8 »	8" 3	1 30	3 70	9 »	Aller et retour : 10 pts.
8	8" 3	48"	2' 50"	8 50	8" 2	1 35	3 80	9 50	
9	8" 2	47"	2' 40"	9 »	8" 1	1 37	4 »	10 »	
10	8" 1	45"	2' 30"	10 »	8"	1 40	4 50	11 »	

Toute candidate n'obtenant pas l'indice 1 dans une épreuve est éliminée.

Nous avons fait un beau voyage

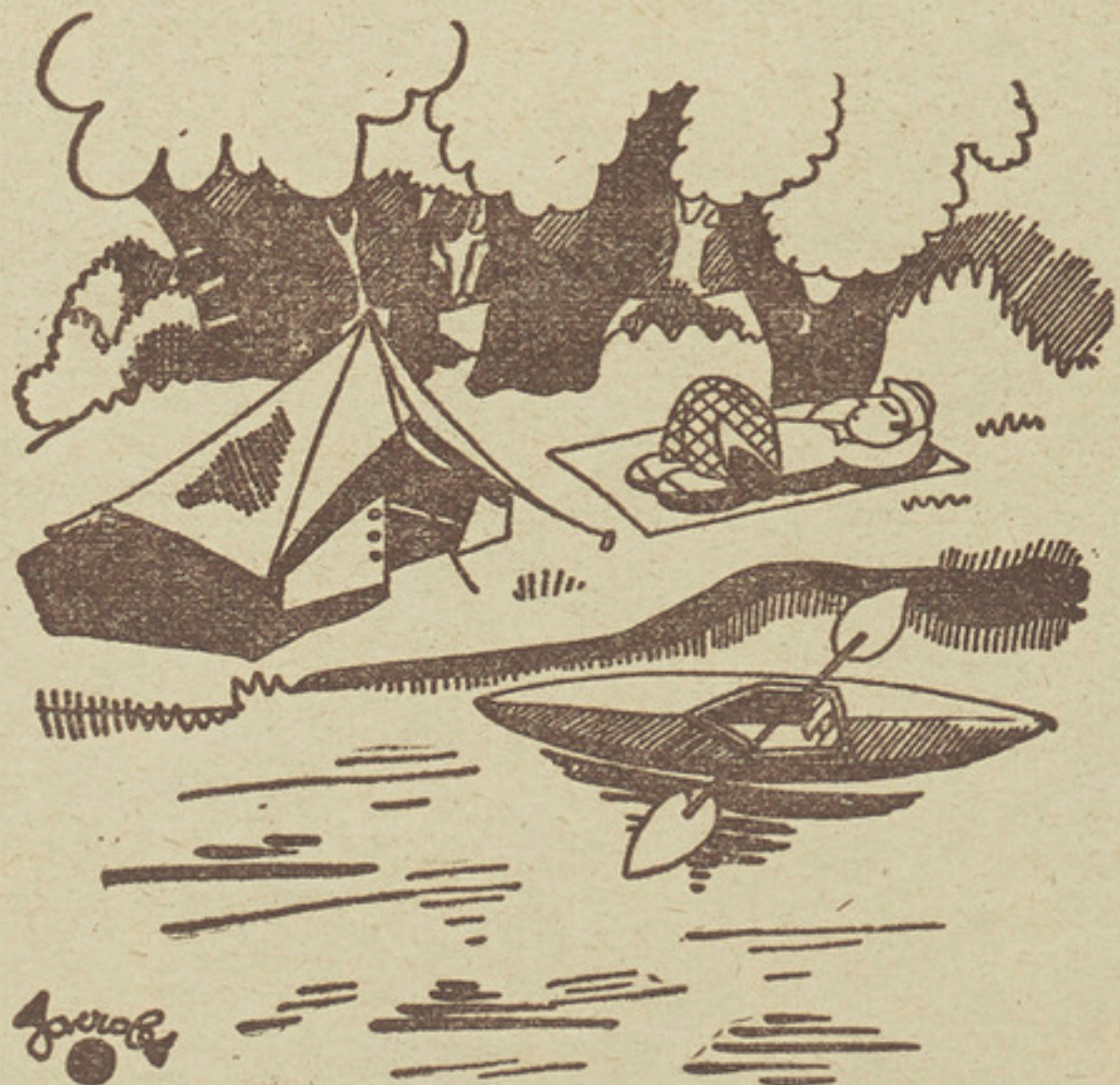
(SUITE DES PAGES 8 ET 9)

C'est fini, et combien trop court ! Chacun de nous, en lui-même, regrette ces instants où nous étions, pour un temps, revenus aux jeux de l'enfance...

En nous voyant arriver à notre garage, le vieux loup de mer, au visage tanné par les embruns, nous regarde en souriant :

— Alors, garçons, s'écrie-t-il, on a eu beau temps ?

Naturellement, tous en chœur, nous répondons :



SIESTE AU SEUIL DE LA FORET...

— Oh !... Magnifique !

Avant de nous séparer, nous établissons le bilan des pertes : pour moi, une pagaie perdue et la voile légèrement déchirée ; ce n'est rien ; l'occupant du canoë, lui, a perdu son appareil photographique et sa « popote ». Quant au kayak, l'armature intérieure a souffert ; mais le fil de fer qui la consolide, quoique inesthétique, est robuste, et le bateau en caoutchouc, malgré les chocs violents qu'il a subis, fait encore figure honorable : un coup de vernis là-dessus et il n'y paraîtra plus.

Si notre matériel est moins frais qu'au départ, nous sommes, nous, bruns comme des Hindous et pleins de vigueur ; nos compagnes, que l'on croirait échappées d'un roman de Fenimore Cooper, tant elles sont bronzées, ne sont pas les moins enchantées de ce modeste périple. Aussi les prochains congés sont-ils déjà retenus :

— Nous irons faire du canoë.

Mots magiques évoquant quelques jours de soleil, une communion étroite avec la nature, des joies simples, pures, vivantes, qui n'ont aucune ressemblance avec les plaisirs faisandés de la ville...



LES « RAPIDES »

Ski en hiver, bateau en été, voilà le secret des belles et saines vacances, grâce auxquelles vous prolongerez votre santé, votre jeunesse...

Et, de même qu'il y a quelques mois nous vous avions souhaité bonne neige, nous vous souhaitons, aujourd'hui, bon vent, bonne eau, bon soleil.

Jacques ROBIN.

LA PAGE DU MALADE

**OÙ LE SPORTIF
TROUVERA-T-IL SON ALBUMINE,
S'IL RENONCE A LA VIANDE ?
OÙ TROUVERA-T-IL DES CALORIES,
S'IL ABANDONNE LE SUCRE INDUSTRIEL ?
INTÉRESSANTES QUESTIONS
DU DOCTEUR JEAN GEORGES
ET LES RÉPONSES A CELLES-CI**

Le docteur Jean Georges, médecin d'un laboratoire de chimie bien connu, nous écrit :

Vous savez, chers maîtres, combien j'admire vos idées ; elles ont rétabli la santé chancelante de ma femme et de mes deux enfants, ainsi que la mienne, et je ne manque jamais d'enseigner vos méthodes dans ma clientèle ; celle-ci se plie fort bien à vos disciplines et ne réclame à peu près plus l'ordonnance médicamenteuse contre laquelle vous protestez depuis si longtemps.

Mais ce n'est pas de cela que je veux vous parler aujourd'hui... : j'ai assisté, vendredi dernier, à Deauville, à côté du Bar du Soleil, au radio-reportage qu'a fait notre maître Gaston Durville sur le Tour de France.

J'avoue que je me suis beaucoup réjoui d'entendre parler de sagesse vitale, de sobriété, et du danger de l'alcool devant le fameux bar où l'on consomme en grande quantité les cocktails. Et ce qui m'a semblé formidable, c'est que les assistants ne protestaient pas, ne souriaient pas. Même, tout le monde approuvait et le barman aussi. Les temps sont donc changés...

J'ai médité sur ce que vous nous avez dit concernant l'alimentation mal comprise des sportifs actuels, et sur la manière dont vous concevez celle des sportifs naturistes de demain.

Les sportifs actuels s'éreintent en abusant de la viande et du sucre. Voilà un double point qui me paraît incontestable depuis que vous l'avez mis en évidence, calcul de calories, de toxines et de vitamines en main.

Mais alors voici quelques objections auxquelles je serais honoré que vous vouliez bien répondre :

Si nous supprimons la viande de la ration des sportifs, où ceux-ci trouveront-ils les cent ou deux cents grammes quotidiens d'albumine nécessaires à la réfection de leur protoplasme usé ?

Les trouveront-ils dans le lait ? Non, puisque vous-mêmes nous avez appris que le lait est un mauvais aliment pour l'adulte, lequel ne possède pas le lab-ferment nécessaire pour le digérer.

Les trouveront-ils dans les produits de céréales : farines, nouilles, pain ? Ces sortes d'aliments ont, certes, des qualités physiologiques de premier ordre, parmi lesquelles leur douceur d'action, du fait de leur faible concentration. Mais cette faible concentration m'apparaît comme étant un inconvénient, dans le cas présent, car, pour albuminiser par du gluten, il faut manger d'assez grosses masses de pâtes, de pain. Et l'encombrement de l'estomac d'un coureur est, n'est-ce pas, une grosse cause de fatigue ?

Alors, le blanc d'œuf ? L'ovalbumine qu'il contient est assez concentrée pour ne pas encombrer l'estomac, et elle est peu toxique quand l'œuf est frais — c'est votre avis, et c'est le mien.

Maintenant, à propos des aliments calorifiques. Le sucre industriel (comme vous dites) est dangereux parce que trop concentré, dévitaminé et pléthorisant pour le foie. Entendu. Mais par quoi le remplacerons-nous ?

Par les fruits ? Oui, mais vous-mêmes avez écrit dans « Le Journal » que les fruits

sucrés sont difficilement transportables le long des routes, puisqu'ils s'écrasent ; on ne peut les mettre dans les musettes ; et puis ils coûtent cher.

Alors, par des farineux, qui se transformeront en glucose sous l'action des diastases digestives ? Oui, mais alors, travail digestif, donc perte de force pour faire la transformation et encore encombrement de l'estomac, puisqu'il faut de grosses masses de farineux pour créer de modestes quantités de glucose.

Nous sommes un groupe de physiologistes qui attendons votre réponse et vous remercions de tout ce que...

(Signature.)

Voici la réponse des docteurs Durville :

En vous remerciant nous-mêmes de la façon dont vous suivez nos travaux, nous nous empressons d'essayer de répondre à vos intéressantes et intelligentes questions.

D'abord la question de l'alimentation albumineuse chez le sportif en action.

Nurmi réalise, en courant à pied, 19 kilomètres 200 à l'heure sans consommer un gramme de viande et il est un des plus beaux athlètes connus.

L'un de nous, sans prétendre le moins du monde être comparé à qui que ce soit, et n'apportant pas d'autre référence que celle, modeste, d'avoir vécu en santé pendant un demi-siècle, peut encore courir une grande heure, en ne mangeant que 50 grammes de viande par jour.

Parmi nos champions de Villennes, plusieurs sont splendides et végétariens.

On peut donc se passer des albumines de la viande.

Si, d'ailleurs, vous tenez à l'albumine animale, vous pouvez la trouver dans le blanc d'œuf, c'est vous-même qui la proposez et vous avez raison. Elle est assez concentrée pour n'avoir pas l'inconvénient de dilution que peut avoir, au cours de l'effort, le gluten de céréales.

Mais même avec les albumines uniquement végétales on peut aisément trouver, pour l'effort violent et prolongé, les cent ou deux cents grammes quotidiens d'albumine de remplacement : on peut les trouver dans « l'amande ». En tout cas, ce peut être parfait si l'on combine œuf et amande.

L'amande est facilement transportable (même pour les repas en musette) ; elle est économique ; elle n'est pas toxique, sauf si elle est amère (si elle est amère, elle est dangereuse, vous le savez, par son acide cyanhydrique) ; enfin elle contient aussi des aliments calorifiques (féculents) qui ont l'avantage d'être diastasés grâce à ce ferment qu'est l'amygdaline, et qui ressemble à la ptyaline de notre salive.

Par quoi remplacer le sucre industriel ? Mais par un sucre « vivant ».

Il n'est tout de même pas difficile de créer un sucre vivant, qui contienne les mélasses, les gommes, et qui ne sabote pas le foie comme fait le sucre de nos tables.

Et, de toute nécessité, il faut s'organiser pour donner beaucoup plus de fruits frais aux sportifs.

On ne les mettra pas dans les musettes, puisqu'ils s'écrasent, mais les étapes, ça existe. Et tous les repas d'étape doivent être largement fruitariens ; la santé de nos athlètes vaut bien le prix d'une pomme, d'une poire et d'une grappe de raisin.

Cordialement à vous. — D.

Un incendie à l'île du Levant

Le 31 juillet dernier, vers 12 heures, un incendie dont les causes sont encore inconnues à ce jour, s'est déclaré à l'île du Levant, au lieu dit *Les Pierres-de-Fer*, à proximité de la mer.

Nos représentants ont immédiatement alerté la Préfecture Maritime de Toulon (où des secours ont été demandés), le Commissariat et la Mairie d'Hyères, ainsi que la Gendarmerie de Bormes. En même temps, l'alarme était donnée par téléphone à tous les quartiers de notre domaine (l'installation récente de la Poste au cœur du village a heureusement permis cette alerte). Une centaine d'habitants de l'Aiguade étaient, sans délai, transportés sur les lieux du sinistre par les camionnettes de M. Lassalle et, pourvus de tous les outils disponibles, se mettaient immédiatement à combattre l'incendie.

Le feu avançait rapidement des *Pierres-de-Fer* vers le *Pénitencier*, poussé par une brise moyenne de sud-est.

Une première tranchée fut creusée et un contre-feu fut allumé. Ces premiers efforts ne réussirent pas à enrayer l'incendie qui continua sa marche vers le *Pénitencier*. Une seconde tranchée devait permettre, après de longues heures d'efforts, d'enrayer le sinistre. Vers 17 h. 30, tout danger semblait écarté et le feu était circonscrit.

Les gendarmes de Bormes arrivaient à ce moment et commençaient immédiatement leur enquête. Les secours demandés à la Marine ne devaient arriver que vers 23 h. 30 : une soixantaine d'hommes débarquaient au port ; ils devaient repartir vers 5 heures du matin sans avoir participé à la lutte contre l'incendie.

Pendant trois jours, nos équipes bénévoles ont veillé sur les lieux, jour et nuit, étouffant les nouveaux foyers qui se rallumaient.

Trois hectares environ de petit maquis brûlé sont le bilan de cette alerte dont les conséquences auraient pu être d'une gravité exceptionnelle.

Une enquête est actuellement en cours pour établir les causes du sinistre. Celui-ci ne semble pas dû à la malveillance ; il est peut-être dû à l'imprudence d'un pêcheur ou d'un insulaire.

Il semble que toute la moitié sud de l'île du Levant aurait été détruite sans le courage et l'abnégation de tous les insulaires, dont la conduite a été au-dessus de tout éloge.

A cette occasion, nous remercions très vivement, au nom de la grande communauté naturiste tous ceux qui ont participé à la défense de notre belle *île du Levant*. En nous excusant de ne pouvoir citer tout le monde, nous ne pouvons manquer de signaler la belle conduite de M. Lassalle, qui a mis à la disposition de la communauté tous les moyens de transport dont il disposait, de M. Augier, notre garde et de M. Pégliasco, l'adjoint spécial de l'île, qui se sont efforcés de coordonner l'utilisation des secours, de Mme Theillet qui, de jour et de nuit, a assuré les communications téléphoniques avec le port et les autorités de la côte, de MM. Delangle, Mangin fils, Meyer, Salvator, Giraud, Conti, Heyd Auguste, Cadéac, sans oublier Thomas, le vaillant chef de notre équipe de terrassiers, ni les vigilants gardiens du sémaphore, ni les nombreuses femmes et enfants du village qui se sont prodigués en cette circonstance grave. Nous espérons qu'à nos remerciements personnels viendront s'ajouter prochainement les remerciements officiels des autorités locales.

L'incendie de l'île du Levant, s'il s'est heureusement terminé grâce à la vaillance des naturistes, doit néanmoins constituer une leçon.

Sur toute la Côte des Maures et sur leur prolongement, les îles d'Hyères, le feu est un fléau particulièrement redoutable pendant la saison chaude. Ce fléau, il faut l'éviter à tout prix.

On l'évitera sûrement en se rappelant que :

1° Il est rigoureusement interdit de faire du feu en plein air sur tout le territoire de l'île du Levant ;

2° Il est interdit de fumer sur les chemins de l'île.

Des sanctions rigoureuses seront prises contre les délinquants ; des procès-verbaux seront dressés par le garde assermenté et les plaintes seront, sans pitié, transmises au Parquet de Toulon.

D^e G. et A. DURVILLE.

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.

L'ENVERS DU « TOUR »

L'isolé. →
(Dessin de
André
Galland.)

Sous le pseudonyme de Pierre Lorme, notre excellent confrère M. Morel, chef du service des Sports au Journal, vient d'écrire un captivant ouvrage sur le Tour de France (1).

Au moment où les coureurs du Tour 1936 viennent d'atteindre leur but final, nos lecteurs liront avec intérêt les deux chapitres de *L'Envers du Tour* — tel est le titre du livre — que nous reproduisons ci-dessous.

Ces chapitres sont intitulés : « Quand on tombe, d'un seul coup, en plein Tour de France », et « Le maillot jaune ».

C'EST une singulière impression qu'on ressent à tomber en plein Tour de France après quelques heures de chemin de fer. Il est arrivé à tout le monde de rejoindre de sang-froid une assemblée de gens éméchés ; on n'y est pas à l'aise. Edgar Poë, dans une de ses « histoires extraordinaires » : Le Système du Professeur Plume et du docteur Goudron, analyse le trouble d'un visiteur qui, dans un asile, est reçu, à son insu, par les fous, maîtres de la maison.

Il y a un peu de ça dans l'esprit du voyageur qui, de la vie quotidienne normale, équilibrée, rejoint brusquement, pour s'y incorporer, cette caravane bruyante, bariolée, paradoxale, extravagante, qui s'appelle le Tour de France.

Là, l'outrance est la règle. On y vit dans le baroque, on s'y nourrit d'hyperboles. « Ceux du Tour », au bout de deux semaines, ont perdu tout sens de la relativité. Ils ont oublié tout ce qui n'est pas le cortège monstrueux et mugissant qui encombre les routes de France depuis deux semaines. La France, ses provinces, ses paysages, ça n'est qu'une piste. Ses villes grandes ou petites, coquettes ou sordides, ce sont des villes d'étape, de ravitaillement, de contrôle ou des points stratégiques, rien de plus. On croirait, à les



M. MOREL, chef du service des Sports au Journal, qui, sous le pseudonyme de Pierre Lorme, a écrit *L'Envers du Tour*

entendre, les gens du Tour, que tout cela n'existe qu'en fonction des performances de telle ou telle équipe, de tel ou tel coureur.

Autre sujet de surprise : on se demande, tout d'abord, s'il y a bien véritablement des coureurs dans le Tour. On ne les voit pas. Serait-ce un bluff gigantesque ? Pourtant, depuis le départ de Paris, la presse et la T.S.F. ont claironné aux oreilles de tout le pays leurs moindres faits et gestes. Mais où sont-ils ? Personne n'en sait rien. Dans son bourdonnement incessant, le Tour de France semble se passer d'eux fort bien, avec ses six douzaines de voitures, de cars, de camionnettes, avec ses deux cents suiveurs,

tous vêtus de façon à ne point passer inaperçus. Les coureurs, au milieu de ce tintamarre, font figure de mince prétexte : ils sont une centaine, les pauvres, montés sur leur grêle machine, noyés dans une foule bruyante au tumulte agressif.

Et puis, voilà qu'après un départ passé inaperçu dans la cohue et le bruit, on apprend que, sur leur vélo, les coureurs sont dans la montagne aux prises avec les raides côtes d'une rude étape. On part, on traverse à force d'audace et de virtuosité le solide agglomérat des voitures des suiveurs, et l'on s'installe en haut de la côte signalée comme la plus meurtrière. Et puis, soudain, l'on comprend. On voit l'un après l'autre les coureurs aux casquettes blanches, raidis par l'effort, l'œil fixe, grimper, coup de pédale après coup de pédale, des rampes devant lesquelles renâclaient, tout à l'heure, les chevaux mécaniques des voitures. On les voit, crispés par une indomptable volonté, surmonter les défaillances, bander leurs muscles, se hisser au prix d'une indicible fatigue jusqu'aux cols redoutables auxquels depuis leur départ ils songeaient silencieusement.

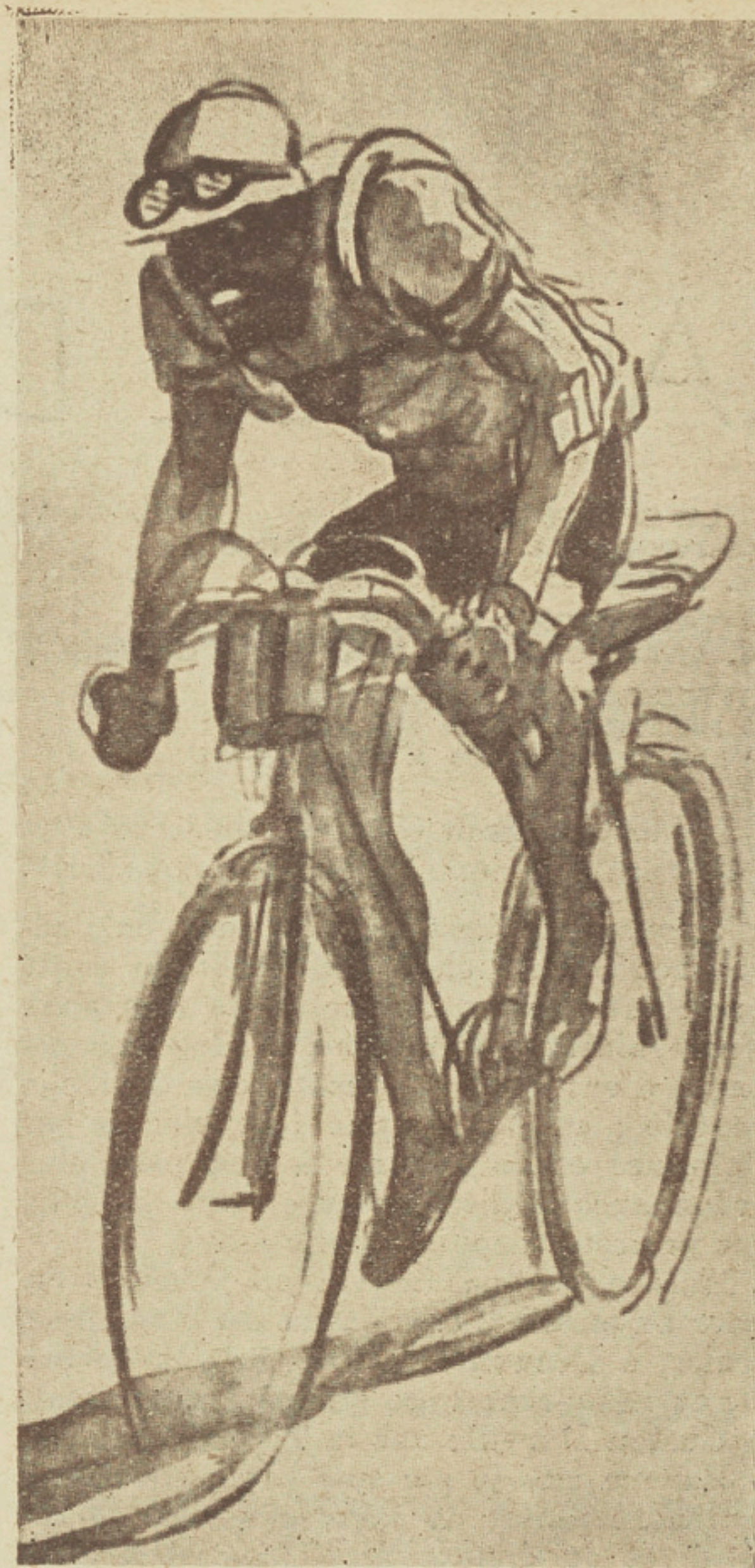
C'est un spectacle profondément émouvant et qui bouscule, définitivement, les premières pensées sceptiques de tout à l'heure. Et l'on pense alors, très profondément et très sincèrement, que, malgré les suiveurs, malgré son tonitruant cortège, malgré la publicité agressive qui l'exploite de façon presque incongrue, le Tour de France c'est tout de même du Sport !

C'est en 1919, lors du premier Tour de France couru après la guerre, que M. Desgrange eut l'idée d'un « maillot jaune ». Est-ce bien M. Desgrange lui-même ? On ne sait trop... Mais il joue, dans le Tour de France, un rôle si complexe et si étendu, il règle, par lui-même, outre les grandes lignes, tant de menus détails, qu'on peut, sans grand risque, lui attribuer la paternité d'à peu près toutes les innovations ou modifications.

L'idée était bonne : elle permettrait l'identification rapide, au premier coup d'œil, du leader au passage du peloton dans les populations massées. La couleur jaune, c'est la couleur de « L'Auto ». Les plaisanteries faciles au sujet de cette couleur n'ont d'ailleurs jamais été de mise. C'est Rossius qui, dans l'étape Paris-Le Havre du Tour 1919, endossa, le premier, le maillot jaune. Il s'est promené, depuis, sur bien des épaules.

C'est un grand honneur, mais c'est aussi une lourde charge que d'avoir le maillot jaune. On a dit de la richesse qu'elle est souvent plus difficile à conserver qu'à acquérir. Combien cette réflexion est juste, si on l'applique à la qualité — j'allais dire à la dignité — de leader !

Tous les yeux sont fixés sur lui. Tous ses gestes, tous ses actes, sont suivis, examinés à la loupe, minutieusement épluchés et discutés. Tout le monde le conseille. Mais tout le monde l'envie. Il sait qu'à la moindre défaillance les colonnes des journaux s'empresseront de commentaires plus ou moins bienveillants, de critiques plus ou moins acerbes, émises par des compétences plus ou moins qualifiées. Ses camarades d'équipe comptent sur lui. C'est lui qui a la charge de leurs



intérêts. Il est en même temps la cible de tous les autres coureurs, de toutes les équipes concurrentes. Chacun de ses gestes, chacune de ses paroles sont épiés. On l'encadre, on le suit, on se relaie pour le garder à vue. Il a, autour de lui, d'impitoyables géoliers, guettant ses défaillances, prêts à profiter de la moindre faiblesse. Rien de lui n'échappe ni au directeur de la course, ni aux commissaires, ni aux journalistes, ni aux autres coureurs. Ce n'est pas lui qui peut, dans une côte un peu dure, au moment de la défaillance, appuyer négligemment sa main sur l'aile d'une voiture, ni bénéficier de la poussée d'un spectateur enthousiaste, en haut d'un col...

On a vu des leaders capables d'une obstination et d'une énergie assez soutenues pour trouver de nouvelles forces dans le maillot jaune. D'autres, sous la menace de tomber du piédestal, perdent de leurs moyens.

On a vu Antonin Magne, leader depuis la seconde étape, en 1934, se concentrer en lui-même avec une farouche volonté de rester le premier et mériter parfaitement son surnom de « Le Taciturne ». On a vu Romain Maës, en 1935, leader depuis la première étape, gagner le Tour après des crises de larmes, dans un énervement grandissant dont son entourage sut parfaitement pallier les conséquences. On a vu aussi, la même année, Antonin Magne, avant son accident, attendre son heure, avant d'attaquer le Belge, pour lui ravir la première place, tant il redoutait pour ses épaules le poids du maillot symbolique.

Voilà ce que c'est que le maillot jaune. Un redoutable honneur, une gloire précaire et chargée de responsabilités terriblement lourdes.

Comment s'étonner de voir, une fois le terrible effort moral et physique enfin terminé, s'effondrer en larmes de joie et d'énervement, dans les bras de leur famille, les vainqueurs depuis des semaines harcelés, menacés, emplis à la fois d'un espoir hypothétique et d'une menace constante...

C'est une rude école d'énergie, allez, que celle-là ! Et il faut un moral, une volonté aussi solides que les muscles des jambes et le soufflet des poumons.

Pierre LORME.

(1) Pierre Lorme : *L'Envers du Tour*. — Editions Baudinière, Paris.

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 août, à 10 h.

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.

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

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

BORDEAUX. — Chez FRANÇOISE. Restaur. végétarien 1^{er} ordre. 67, rue Lafaurie-Monbadon, face gare Citram.

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.

GROUPEMENTS NATURISTES ■ ■ ■ ■ ■

SPORTIF 35 ans, cherche vraie naturiste sportive pour excurs. Suisse et Chamonix, sept. *Naturisme*, n° 986.

J. H. trentaine, sérieux, dés. faire connais. j. f. natur. pour camping, sorties, marches. *Naturisme*, n° 993.

J. H. naturiste désire faire connais. camarades mêmes goûts pour camping, marches, sports. *Naturisme*, 994.

On demande jeune femme très naturiste, agréable, sportive pr passer vacances dans group. camping conf., bord de mer près Royan, lieu charmant. *Naturisme*, n° 995.

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

J. H. 29 ans, cherche camar. h. ou f., cult., pour marches et séjour régions touristiques, courant août ou septembre. Ecrire à *Naturisme*, n° 996.

PARIS. Possédant mat. camping, cherche j. f. natur. pour faire équipe camping à pied. *Naturisme*, n° 997.

LES PETITES ANNONCES HUMORISTIQUES DE CANIVET



Pudibonde-Plage. La plage rêvée pour les adversaires de la licence vestimentaire.

PENSIONS NATURISTES ■ ■ ■ ■ ■

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

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

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

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

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.

PENS. 16 fr. p. j. Chamb. meublées : 60, 75, 90 fr. p. m. Situation agréable. Château d'Azur, Draguignan (Var).

ARGELES-GAZOST (Htes-Pyrénées). Villa MIRA-SOL. Pension depuis 25 fr. Régimes naturiste et végétarien. Cadre splendide. Climat idéal. Altitude : 460 mètres.

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

DEMANDES D'EMPLOIS ■ ■ ■ ■ ■

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

J. h. 23 a., cherch. pl. quelc. chez nat. ou pens. nat. à la camp., préf. Midi, accept. part. étrang., très urgent. Roger Giroux, 21, rue de la Gare, Villeurbanne, Rhône.

OFFRES D'EMPLOIS ■ ■ ■ ■ ■

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

On demande, dans l'Ariège, bonne naturiste ou dame aimant les enfants et connaissant cuisine végétarienne si possible, vie au grand air. Ecrire : *Naturisme*, n° 988.

DEM. végétarien cathol., fort, pondéré, sach. jardiner et ttes mains. *Grélin, rte de Grasse, Draguignan (Var).*

Pour aider trav. jardin et pet. élevage dans propr. bord Loire, 5 km. ville import., demandons ménage nat., homme robuste, méthod., loyal, bon bricoleur, perm. cond., femme aimable, gaie, pr aider entret. maison et fleurs, vie saine, cadre charmant, considér. assurée. *Nat.*, 991

NATURISTES ! ADOPTEZ LA

**Crème sport
« REGENEX »**

AVANT LE BAIN
Contre le saisissement de l'eau froide

APRÈS LE BAIN
Remarquable par son effet salubre et bruniissant

**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-8^e (Compte courant postal : Paris 1432-49).

POUR LA DÉFENSE DES LIBERTÉS

On lira avec un vif intérêt la brochure de M. Léo Poldès *Pour la Défense des Libertés* ! contenant tous les détails sur un procès intenté au Club du Faubourg, et à propos duquel de nombreux écrivains, sans distinction d'opinions, ont protesté avec énergie. (Franco : 2 fr. 50, au Faubourg, 155, boul. Péreire, Paris-17^e).

ALIMENTATION NATURISTE ■ ■ ■ ■ ■

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

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

MIEL « SELECTA » 3, 5, 10 kilos : 25, 40, 75 fr. fco. A. Lalanne, Lamonzie-Saint-Martin (Dordogne).

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

Flocons d'avoine exquis : 5 k., 23 fr. ; 25 k., 93 fr. Sucre canne brut naturel : 10 k., 49 fr., fco gare. *Grélin, rte de Grasse, Draguignan (Var).* Ch. ptx : 255-26 Marseil.

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).

VILLEGIATURES ■ ■ ■ ■ ■

PENSION DE FAMILLE, bordure de forêt, tennis, jeux, chambre eau courante, reçoit campeurs. Chéramy, aux Fontaines, Vendôme (Loir-et-Cher).

LOCATIONS ■ ■ ■ ■ ■

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

VENTES ■ ■ ■ ■ ■

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

MAISON DEMONTABLE BOIS, 3 pièces, très bon état, à vendre, bas prix. S'adresser ou écrire : *Edeline, 48, avenue Clodoald, Saint-Cloud (Seine-et-Oise).*

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

A vendre moitié prix de l'éditeur : *L'Art de vivre longtemps ; L'Art d'agir par suggestion ; La Cuisine Saine* (2 vol.) ; *L'Art d'être heureux ; Les miracles de la pensée ; La Cure Mentale ; La Cure Naturiste* (tomes 1 et 2). Etat de neuf. F. Héquette, 9, r. Ste-Catherine, Lille.

A VENDRE à l'île du Levant. Bel immeuble meublé aménagé en pension pour enfants. Possibilité d'agrandir à peu de frais. Cause décès. Urgent. S'adresser à Mme Vve Carlier, Ile du Levant (Var).

A vendre, ds petite propriété agréable, petit élevage avicole, loyer 2.000 fr. *Bermond, poste rest. Avignon.*

MARIAGES ■ ■ ■ ■ ■

Naturiste célibataire, 32 ans, grand, brun, sain et fort, éccœuré vie moderne, cherch. compagne désireuse réaliser avec lui idéal naturiste simple et sincère. *Natur.*, n° 987.

MONSIEUR 56 ans, ayant propriété près Toulon, dés. conn. dame, situation en rapp., pour créer pens. nat. et collab., très sérieux. Ecrire à *Naturisme*, n° 989.

Normandie. J. h. 25 a., végét., nat., music., peint., sport., dés. corr. j. f. végét., nat., autonome, sit. mod., Paris. *Nat.*, 990.

Officier 27 ans, naturiste 100 %, bien phys., intell., moral., nomb. loisirs, voiture camping, ts sports, dés. conn. charm. j. f. pr vie idéale. Env. photo. *Nat.*, 992.

DIVERS ■ ■ ■ ■ ■

Sandales natur. « La Levantine ». Voir annonce page 15.

La Société Naturiste, pour être en mesure de commencer dès cette année, avant la hausse, les travaux d'aménagement de sa piscine de Physiopolis, emprunterait environ 40.000 francs, par fractions minima de 1.000 francs, remboursables en deux ou trois années. Intérêts : 5 %. Toutes garanties. — Faire offres au docteur André Durville, secrétaire général de la Société Naturiste, 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16^e).

COMPTOIR NATURISTE

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



au blé intégral
germé, malté

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

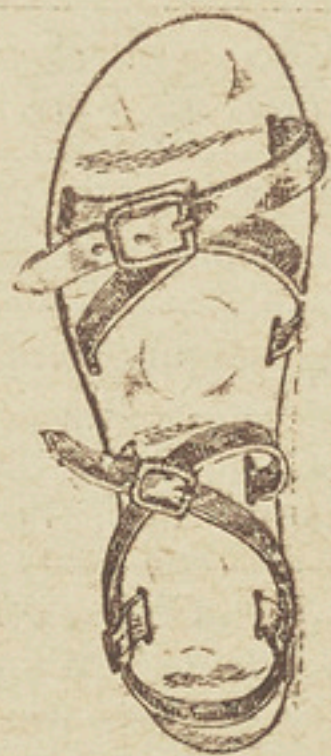
« RENOVA »

La meilleur marché
des sandales solides
et élégantes.

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

SIX MODÈLES DIFFÉRENTS
TOUT CUIR - RÉGLABLES,
RESSEMBLABLES.

Fabrication sur
mesures d'après le pourtour du pied.



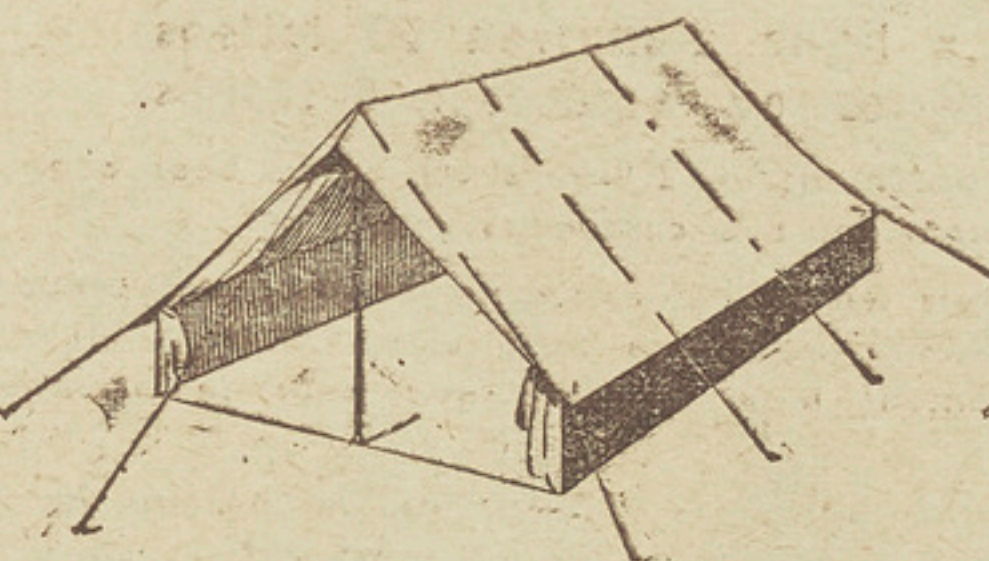
TOUT CE QUI CONCERNE LE CAMPING

Canadienne tissu
kaki spécial imper-
méable.

Toit débordant
tout autour.

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

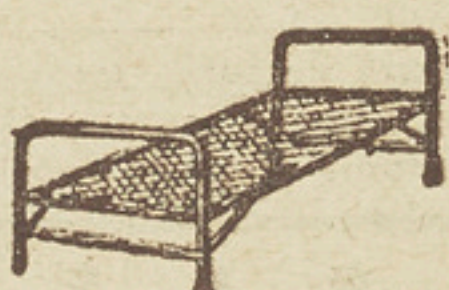
ÉCHANTILLON DE TISSU
GRATUIT



La tente complète (prix publicitaire) 105 FR.

DEMANDEZ LES NOTICES SPÉCIALES

STOCKS AMERICAINS



Lit avec sommiers adhérents

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

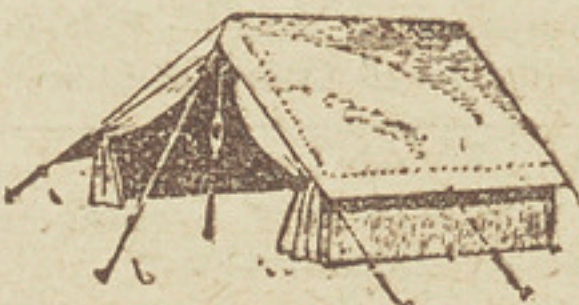
93, rue de la Chapelle
Métro : Torcy et Chapelle
Téléph. : NORD 26-39

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



Draps toutes tailles
très bas prix.

Toile de tente dep. 18 50
Sacs Tyrol dep. 7 fr.
Cuvette toile 2 50
Pelles, bûches, ha-
vresacs 2 50
SOMMIER DIVAN 59 fr.



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

TOUTS LES ARTICLES
DE CAMPING
AUX MEILLEURS PRIX

TOUTE
L'ALIMENTATION NATURISTE
DES DOCTEURS G. ET A. DURVILLE

CHEZ **MADOLIN**

3, rue des Petites-Ecuries, Paris-10°

CAMPING EN MORBIHAN

Une lectrice de *Naturisme*, Mme Mallet, institutrice,
12, boulevard Victor, Paris (15°), 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 Ker-
jouanno, dans la presqu'île de Rhuys (Morbihan).

Mme Mallet donnerait volontiers une autorisation
par écrit aux naturistes 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.

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

SOCIÉTÉ « L'ALIMENT PUR »

RÉGIMES — ENFANCE

ALIMENTS NATURISTES VÉGÉTARIENS

ANGERS : 32, rue des Lices. Téléph. : 13-41.
BORDEAUX : 17, rue du Mirail. Tél. : 33-16.
LILLE : 14, rue Nationale. Téléphone : 40-76.
LYON : 12, rue d'Algérie. Tél. : BORDEAU 36-91.
NANTES : 11, rue Contrescarpe. Tél. : 111-26.
PARIS : 118, avenue Mozart. Tél. : AUTEUIL 79-92.

« Produits toujours Purs et Frais »

LES ÉDITIONS DE « NATURISME »

La Cure Naturiste, 2 vol. à 30 francs chaque.
Pour être heureux, 1 vol. à 15 francs.

L'Art de lire le caractère, 1 vol. à 20 francs.

La Cuisine Saine, 1 vol. à 30 francs.

Pour devenir énergique, 1 vol. à 15 francs.

La Cure Végétale, 1 vol. à 30 francs.

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

La Cure Mentale, 1 vol. à 30 francs.

La Gymnastique pr l'Enfant, 1 vol. à 10 fr.

A l'« Ile des Naturistes », 1 vol. à 8 francs.

AVIS A NOS ABONNES

Toute demande de changement d'adresse
doit être accompagnée de 1 fr. 50 en timbres-poste.

A L'ILE DU LEVANT

A VENDRE OU A LOUER MEUBLÉ

Immeuble de la Boulangerie

« AU PETIT PIN »

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

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

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

PRIX DE LOCATION A DÉBATTRE

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

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

Pour la vente du fonds de commerce ou de l'immeuble : S'adresser directement à M. Sadaune, 14, boule-
vard 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, aménage-
ments et peintures à la charge de l'acquéreur, avec

beau terrain

de 3.000 mètres pouvant être divisé

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



← La « 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 »

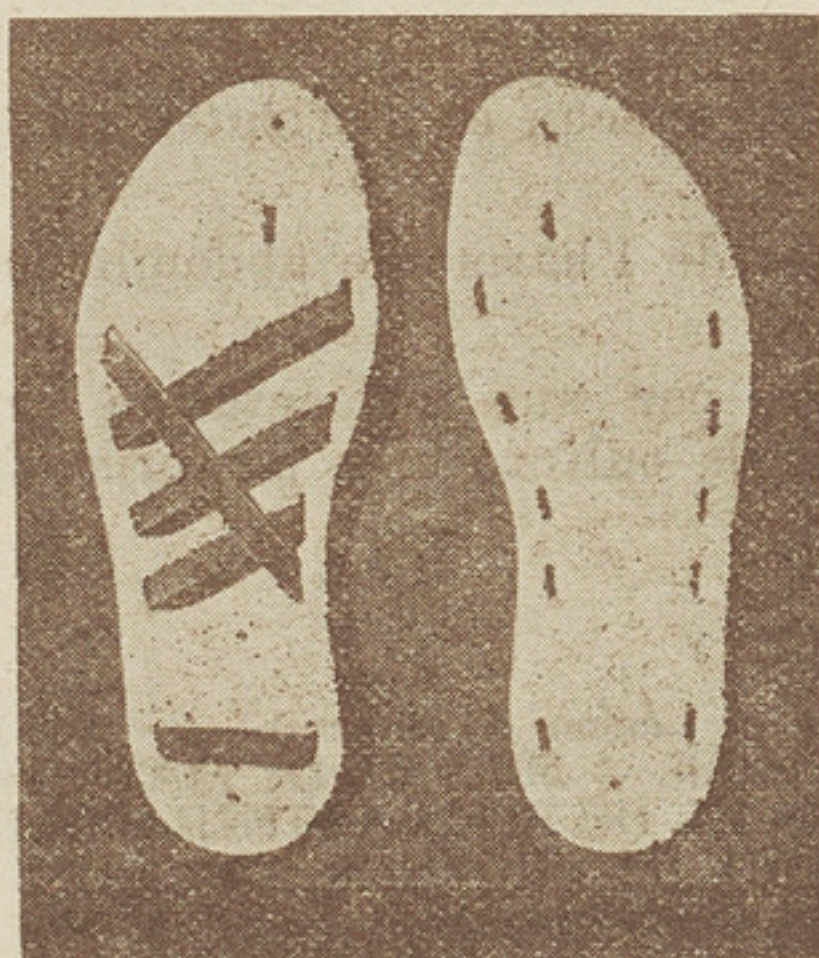
(Marque déposée)

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.

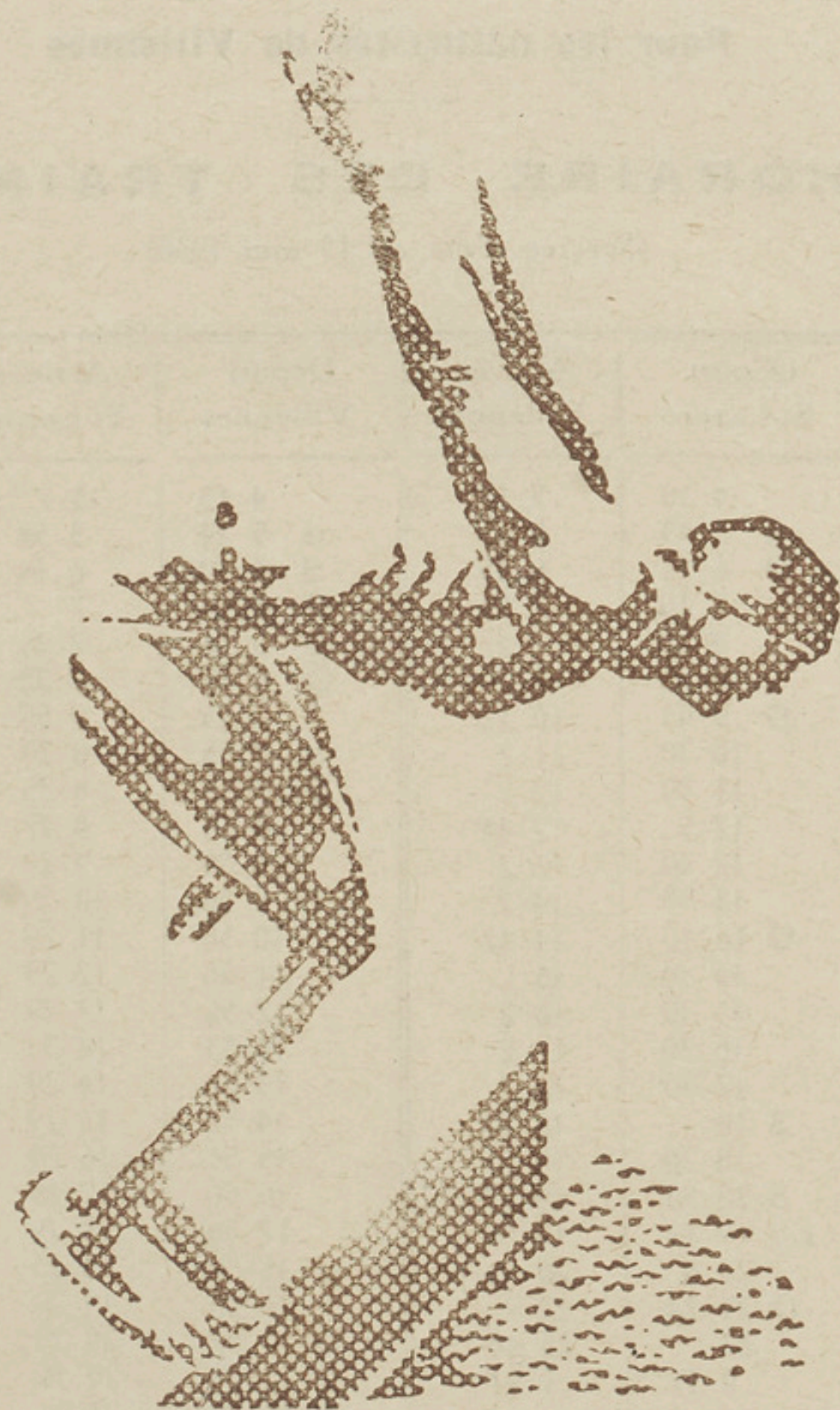
Du 25 au 27 (enfants)...	32 fr.
Du 28 au 31 (fillettes)...	35 »
Du 32 au 34 (gr. fillet.)	38 »
Du 35 au 39 (femmes)...	48 »
Du 40 au 44 (hommes)...	55 »
Du 45 au 47 (patrons)...	58 »

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-sanda-
lier, Ile du Levant, par Le Lavandou (Var), en joignant,
sur une feuille de papier, le dessin du contour du pied,
et en spécifiant : 1° La pointure chaussée habituellement ;
2° Le genre de semelle désiré (uskide, chromé ou cuir or-
dinaire). Envoi franco, même pour une seule paire. Paie-
ment après réception par versement au c.c. Marseil. 371-34.

Tel cœur, tel nageur...



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

Overarm, trudgeon,
crawl, brasse, wa-
ter polo, exigent un
effort cardiaque
d'autant plus inten-
se que la respira-
tion est contenue.
On ne devient un
'as' dans ces sports
qu'en ménageant
son cœur. Nageurs,
ne buvez que du ca-
fé SANKA sans ca-
féine, le café des
sportifs soucieux
de leur forme.

**CAFÉ
SANKA**
sans caféine
Boulogne - Paris

Imprimerie de Naturisme, 24, rue d'Alleray, Paris (15^e).

Chronique fiscale

Bénéfices industriels et commerciaux Cas particuliers (suite)

Etablissements charitables. — Les établissements de
bienfaisance, hôpitaux et asiles quand ils constituent
des établissements publics lesquels ne poursuivent pas,
en principe, de but lucratif, sont exonérés de la taxe
sur les bénéfices commerciaux sur les recettes proven-
ant des malades hospitalisés. Quant aux établissements
privés, ils peuvent bénéficier du même régime si leur
caractère charitable ou philanthropique est démontré.
Dans le cas contraire, ils sont redevables de la taxe
sur les bénéfices commerciaux suivant le droit commun.

On ne saurait considérer comme exerçant une vérita-
ble profession, au sens de la loi fiscale, une œuvre
dont le but charitable n'est pas douteux lorsque son
fonctionnement n'est assuré qu'au moyen de dons de
la charité publique ou privée qui forment un élément
très important de ses ressources.

Pour ce qui est des hôpitaux privés, il suffit pour
que ces établissements soient exonérés de l'impôt sur
les bénéfices commerciaux que le caractère charitable
de l'institution soit nettement établi, c'est-à-dire que
ses charges soient supérieures aux versements de la
clientèle payante et que l'œuvre se trouve dans la
nécessité pour combler le déficit de son budget de faire
appel à la charité publique. (Arrêt de la Cour de
Cassation, 12 novembre 1923.)

Gérance libre. — Dans le cas de gérance libre, le
propriétaire d'un fonds de commerce en confie tempo-
rairement l'exploitation à un gérant à charge par ce
dernier de lui verser une redevance. Par l'effet de ce
contrat qui est assimilable à un bail de biens meubles,
les bénéfices restant après paiement de la redevance
reviennent au gérant et c'est celui-ci qui assume la
responsabilité de l'exploitation et en supporte tous les
risques. Ayant, de ce fait, la qualité de commerçant,
le gérant est redevable de l'impôt sur les bénéfices
commerciaux pour le montant des produits qu'il re-
cueille dans l'exploitation du fonds.

Il en est, à plus forte raison, de même quand le
propriétaire du fonds abandonne au gérant la totalité
des bénéfices. (Réponse *Journal Officiel*, 27 mai 1926.)

Gérant d'entreprise. — Un directeur d'assurances
mutuelles qui perçoit en cette qualité et en rémunéra-
tion de ses peines ainsi que de la prise en charge par
lui de certains des frais de gestion de cette société,
notamment du paiement des employés du siège social,
des appointements fixes et une commission sur toutes
les cotisations nettes encaissées, doit être considéré par
suite du caractère spéculatif de cette prise en charge
comme gérant une véritable entreprise. Mais en raison
du contrat de louage de services intervenu et de la
dépendance de ce directeur à l'égard du conseil
d'administration et de l'assemblée générale des mem-
bres de la société, les revenus ainsi acquis ne peuvent
être regardés comme provenant d'une entreprise com-
merciale et soumis à l'impôt sur les bénéfices commer-
ciaux. (Arrêt du Conseil d'Etat, 22 janvier 1932.)

Gérants de succursales. — Les gérants de succursales
sont, en principe, passibles de l'impôt sur les traite-
ments, mais ils deviennent personnellement passibles
des impôts commerciaux dès l'instant où ils se livrent,
pour leur propre compte, à des opérations commer-
ciales. (Réponse Martigny, *Journal Officiel* du 1^{er} dé-
cembre 1932.)

Grottes (exploitant de). — Les profits tirés par un
contribuable de l'exploitation de grottes dont il est
propriétaire constituent des revenus qui ne sauraient
être assimilés à des bénéfices commerciaux, mais ren-
tent dans la catégorie des professions non commer-
ciales. (Arrêt du Conseil d'Etat, 13 juillet 1932.)

L. R.

NOTE. — Toute demande de renseignements rela-
tive 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)

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 raisonnée, par l'hygiène rationnelle et, en particulier, par la culture bien comprise des muscles et par le massage.

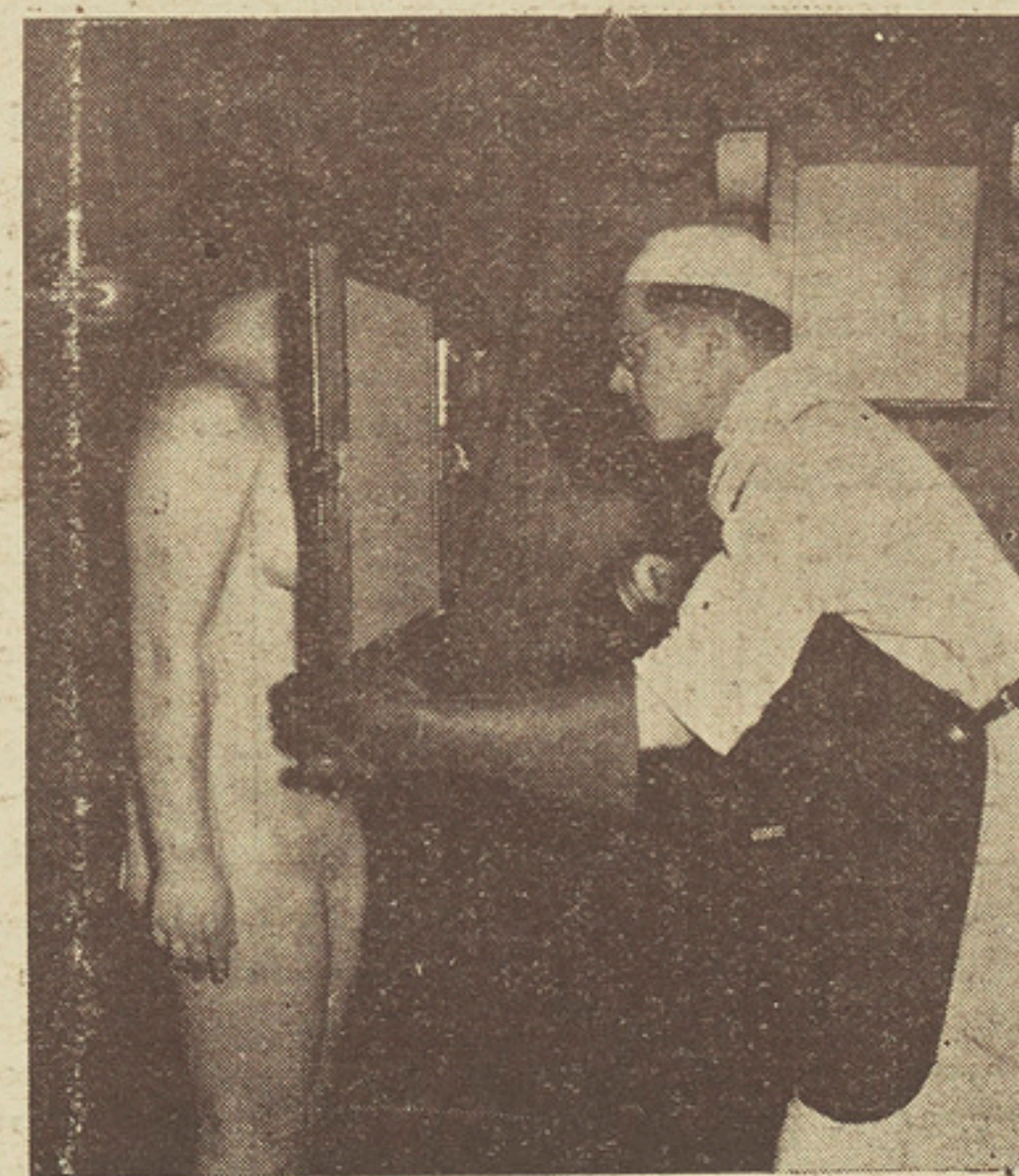
PRINCIPAUX SERVICES :

SERVICE D'EXAMENS MÉDICAUX (Dr Roudié, Officier de la Légion d'Honneur). — SERVICE DE RADIOLOGIE ET DE PHYSIOLOGIE (Ingénieur radiologue Heyd). — SERVICE DE MASSOTHÉRAPIE (Dr 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.



Examen des poumons, du cœur et du diaphragme aux rayons X, 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 1
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