

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. 1936-09-01.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

NATURISME

LE GRAND MAGAZINE DE CULTURE HUMAINE

Dans ce numéro :

COMMENT
ALIMENTER
LES SPORTIFS

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

Dans ce numéro :

L'INAUGURATION
DU BUREAU
DE POSTES
DE L'ILE DU LEVANT



2 FRANCS

14^e ANNÉE

N° 380

1^{er} SEPTEMBRE

1936

← DANS L'EAU BLEUE DE LA MÉDITERRANÉE, SUR L'UNE DES PLAGES DE L'ILE DU LEVANT --- DE LA BELLE ILE AU CHARME TROUBLANT, AU CLIMAT INCOMPARABLE OU, CET ÉTÉ, LES NATURISTES ONT SÉJOURNÉ PLUS NOMBREUX QUE JAMAIS --- BEBE VA PRENDRE SON BAIN : IL EST ÉLEVÉ SELON LES PRINCIPES DE LA NOUVELLE CULTURE HUMAINE ; IL SERA SAIN, IL SERA FORT.

Au crible, les idées !...

COMMENT ALIMENTER LES SPORTIFS

QUELQUES MENUS DU TOUR DE FRANCE

M AINTENANT que nous avons fait le peu de physiologie qui est nécessaire pour comprendre ce qu'est une ration alimentaire d'entretien et d'effort, documentons-nous d'une façon pratique sur la manière dont les coureurs du Tour s'alimentent.

Et occupons-nous d'abord de l'équipe belge.

Dès le départ de Paris, j'aborde un sportif qui me semble bien placé pour répondre à mes questions; c'est Marc Trulbaut, directeur du journal d'Anvers le Dag-Sport.

— Montez dans ma voiture-bélingramme, me dit M. Trulbaut; nous suivons le Tour. Quand nous aurons causé, je vous déposerai à la voiture du Journal, que nous rattraperons.

Me voici casé entre l'opérateur du Dag-Sport et Harry Hodister, rédacteur en chef de ce journal.

— Dites-moi donc, demandai-je, par quel régime alimentaire votre équipe belge s'est préparée pour l'effort qu'elle va fournir dans le Tour de France.

— Tiens! voilà Sylvère, s'écrit Trulbaut, qui a semblé ne pas m'entendre.

L'opérateur a compris ce que l'exclamation veut dire; il jaillit hors de la voiture décapotée. Clic, clic! Puis, il se recroqueville, tire, devant mon nez, un volet vertical et transforme ainsi la moitié de la voiture en cabinet noir, et on l'entend qui fourgonne derrière.

— Il développe sa photo et la transmet à Anvers, me dit Trulbaut. Avant une heure, la tête de Maës sera sur nos machines en Belgique. Merveilleuse voiture, n'est-ce pas ?

Je n'avais pas encore eu le temps d'approuver qu'Hodister, qui tapait à la machine, ajoutait :

— Sylvère, savez-vous, c'est notre favori.

— Je sais, et c'est ce que mange votre favori qui m'intéresse. Drôle de manie, n'est-ce pas ? Et je voudrais aussi savoir comment vos hommes ont été préparés médicalement.

— Des examens médicaux ! Mais pourquoi ? s'écrit Hodister. Nos coureurs ne sont pas des malades, et les vôtres non plus, n'est-ce pas ? Ils sont très vigoureux. Les nôtres n'ont, certainement, jamais vu un médecin, et ils n'en ont pas avec eux. C'est Beeckmann qui s'occupe d'eux.

— Il est physiologiste ?

— Physiologiste, oui, si vous voulez; il est suiveur, soigneur, masseur... Et

puis, ils ont aussi un conseiller moral, c'est Steyaert. Mais pourquoi une préparation alimentaire ? Nos hommes mangent comme tout le monde : comme moi, comme vous.

— Ah ! Comme moi, ce n'est pas certain.

— Quoi ! Vous voudriez qu'ils suivent des régimes ?

— On peut être bien portant et surveiller ce qu'on mange. Dites-moi seulement si vos hommes mangent habituellement beaucoup de viande ? Est-ce qu'ils boivent de l'alcool ?

— De la viande, oui, ils en mangent tous, et même, comme ils ont un solide appétit... Il faut bien chauffer la machine pour qu'elle débite des résultats. Mais d'alcool, nos coureurs n'en boivent pas; en tout cas, ça leur est sévèrement défendu. Ils auraient pourtant l'occasion d'en boire, car, chez eux, ils sont à peu près tous cabaretiers. Sylvère Maës, en particulier, vend de l'alcool, mais n'en boit pas.

Pendant qu'on s'arrête pour faire le plein d'essence, je m'évade vers l'équipe suisse, qui est pied à terre.

Martin, Egli, Heimann, Amberg me déclarent qu'habituellement, chez eux, ils mangent surtout des fromages, du lait, des légumes, des fruits ; qu'ils fument peu, s'abstiennent de vin, évitent l'alcool et boivent d'habitude de la bière.

— Mais de la viande, du sucre, en mangez-vous d'habitude beaucoup ?

— Beaucoup, non ; nous mangeons « bien ». De la viande, juste ce qu'il faut, deux fois par jour, et du sucre beaucoup, mais seulement en phase d'entraînement.

Comme dans l'équipe allemande on ne parle pas français et que, moi, je ne parle pas l'allemand, j'aborde, dans la voiture de L'Auto, le grand manager du Tour, bras droit de Desgrange, M. Manchon ; il connaît aussi bien les coureurs étrangers que les coureurs français.

— J'ai toujours eu des difficultés énormes, me dit Manchon, à faire accepter une ration alimentaire raisonnable aux coureurs allemands, car ce sont de féroces voraces de viande.

— Ah ! m'écriai-je, on me parle enfin ration alimentaire. Vous vous intéressez donc à la ration d'entretien du sportif, à la ration d'effort ?...

— Si je m'intéresse à ce que mes sportifs mangent ! Mais je m'y intéresse depuis plus de trente ans. Et je vous assure que je surveille de près mes hommes au point de vue digestif.

— Bravo !

— Je suis convaincu, poursuit Manchon, que, chez les sportifs bien entraînés, le vrai surmenage musculaire est assez rare. Ce qui tue le sportif, c'est son tube digestif.

— Voilà qui est admirablement raisonné.

Manchon me précise alors que, sur ses indications personnelles, dans le dernier Bordeaux-Paris cycliste, le coureur Paul Chocque s'est alimenté d'une façon uniquement végétale et fruitarienne, et qu'il a été le seul de tous les concurrents à n'avoir pas été victime de vomissements.

Je tends alors, discrètement, mon piège à M. Manchon :

— Alors, dis-je, vous ne donnez pas de viande à vos coureurs du Tour... ?

Comme je m'y attendais, Manchon leva les bras jusqu'au capot de la voiture :

— Mais le Tour de France, s'exclama-t-il, c'est plus long que Bordeaux-Paris. L'effort est considérable. Alors, il faut bien donner de la viande ; même il faut en donner beaucoup, mais je freine...

— Vous freinez; bon. Mais, si l'on s'empoisonne avec de la viande entre Bordeaux et Paris, c'est-à-dire sur quelques centaines de kilomètres, est-ce qu'on ne s'empoisonne pas beaucoup plus avec de la viande sur plusieurs milliers de kilomètres ?

...Décidément, je crois que je vais embêter cet excellent Manchon avec mes questions, et, pendant qu'il s'occupe de ses poulains, je le quitte, en méditant sur la difficulté qu'il peut y avoir pour un manager à lutter contre le préjugé populaire, aujourd'hui universel, selon lequel la viande est l'aliment de la force, et à lutter contre la voracité débordante de ces gaillards de vingt-cinq ans.

Mais allons à la cuisine, et étudions les victuailles qui passent dans les assiettes ou qu'on entasse dans les musettes.

Voici d'abord un petit déjeuner du matin; c'est celui qui a été servi à Paris aux coureurs le matin de la première étape :

Potage aux légumes, deux œufs, un bifeck de 200 grammes, une compote de fruits frais très sucrée (10 à 12 morceaux par homme), pain à discrétion (en moyenne 100 grammes), vin (200 grammes).

Et voici un autre petit déjeuner, plus typique peut-être que le précédent, c'est celui de presque tous les matins :

Sandwich au jambon avec beurre (volume d'un petit pain au lait), viande froide (habituellement deux « belles »

tranches), café au lait (un grand bol) avec pain (60 à 100 grammes), sucre (5 à 6 morceaux), confitures (une bonne ration).

Ferons-nous, pour nous amuser, le calcul approximatif des calories que peuvent dégager l'un et l'autre de ces petits déjeuners du matin ?

Pour le premier, je trouve :

Le potage aux légumes..... (environ)	40	calories
Les deux œufs.....	300	»
Le bifeck de 200 grammes..	374	»
La compote sucrée.....	400	»
Pain	255	»
Vin	114	»
Total.....	1.483	»

Disons environ 1.500.

Pour le second :

Le sandwich (pain, jambon, beurre)....	369	calories
La viande (200 grammes).....	374	»
Le café au lait (200 grammes).....	134	»
avec pain (60 grammes).....	200	»
5 morceaux de sucre.....	200	»
Confitures	200	»
Total.....	1.477	»

Disons environ 1.500.

Le déjeuner de midi des coureurs est, d'habitude, un repas froid ; on le met dans la musette, et on le consommera quand on pourra, sur la route.

Il comporte habituellement :

Un quart de poulet froid, ou une forte côtelette froide; un sandwich au jambon ou deux; des galettes de riz; une ou deux bananes; des pruneaux; des morceaux de sucre en quantité considérable ; du pain.

Dans le bidon : du café décaféiné ou du thé léger.

Comme tout à l'heure, calculons approximativement les calories :

Le quart de poulet..... (environ)	200	calories
Le sandwich	369	»
Les gâteaux de riz (100 gr.)..	346	»
Les deux bananes.....	140	»
Les pruneaux (100 gr.).....	257	»
Le sucre (supposons 100 gr.)..	397	»
Le pain	255	»
Total.....	1.964	»

Arrondissons à 2.000.

Et prenons maintenant, comme modèle de repas du soir, un de ceux auxquels j'ai assisté :

Potage aux légumes ; poisson poché sauce mousseline; rôti; petits pois; crème renversée; abricots cuits au riz; vin (200 grammes); pain.

Ce repas fournit, si j'ai bien fait mon compte, de 1.600 à 1.800 calories; mettons-en 1.700.

N'oublions pas qu'en plus des repas officiels dont je viens de parler, les coureurs, tout le long de la route, mangent tout le temps du sucre, en quantité considérable, et glanent du liquide partout. L'effort assoiffe terriblement.

Quand c'est de l'eau qu'on absorbe, c'est bien, mais souvent c'est autre chose.

— On leur passe des tonneaux de bière, s'écrie Lucien Avocat, avec qui je bavarde à l'étape de Caen ; heureusement, d'ailleurs, poursuit-il, ils n'avalent le plus souvent que quelques gorgées d'une bouteille et jettent le reste.

...Mais cent grammes de bière, déglutie apportant 53 calories, à quelle

quantité astronomique de calories arrive-t-on, si l'on accorde à chaque homme non pas le tonneau dont parle pour rire Lucien Avocat, mais seulement 5 ou 6 litres !

Et j'ai vu, sur le vélodrome où se terminait une étape, l'employé d'une fabrique d'apéritifs distribuer des flacons à chaque arrivant. Antonin Magne, qui arrivait en tête, n'en a pas bu; mais d'autres ont vidé devant moi chacun trois flacons. Supposons que ce soit du vin, et que chaque flacon ait contenu 100 grammes, ça fait 150 calories...

Si nous ne comptons que les repas réguliers, nous arrivons à un total d'environ 5.000 calories.

En dehors des repas, il me paraît qu'on doive en évaluer à peu près autant; autrement dit, la ration quotidienne d'un coureur du Tour serait d'environ 10.000 calories, soit le double du maximum prévu et permis, puisque nous avons dit précédemment qu'un sportif brûlant le plus violemment peut arriver à consommer, quotidiennement, 4 à 5.000 calories.

Si la ration est double de ce qu'elle doit être, il s'imposerait d'abord de supprimer tout ce qui est étranger aux repas réguliers.

Mais est-ce réalisable actuellement ?

Certainement pas, il faut d'abord faire l'éducation de ceux qui soignent les sportifs, car cette éducation n'est pas faite. Il faut leur apprendre, à eux, d'abord que l'alimentation doit être dosée, leur apprendre qu'une double ration, non seulement n'améliore pas les rendements de l'organisme, mais les amoindrit, en même temps qu'elle porte atteinte à la beauté, à la santé, à la longévité.

Et ce n'est pas tout d'obtenir, quotidiennement, les 4 ou 5.000 calories qui sont nécessaires. Encore faut-il les obtenir avec certains aliments plutôt qu'avec d'autres.

La grande manie universelle actuelle, c'est la viande. Par les chiffres précédemment exposés, on a pu voir que la viande apporte à l'organisme d'assez nombreuses calories. Mais n'avons-nous pas dit qu'elle est un mauvais combustible, du fait qu'en se détruisant dans nos profondeurs elle crée des déchets qui sont redoutables, parmi lesquels l'urée et l'acide urique? Quoi qu'on fasse, ces déchets blessent le foie, le rein, encombre les muscles, les articulations, et faussent l'équilibre chimique de nos humeurs. Ils créent, en outre, ou aggravent l'infection intestinale.

La viande n'est donc pas l'aliment d'effort, et il nous apparaît indispensable d'en diminuer considérablement l'usage; les rations de cinq cents, six cents grammes que nous avons vu consommer chaque jour par les coureurs du Tour sont des rations de massacre; elles sont en partie responsables des fatigues qui mettent au lit les coureurs quinze jours après la fin de l'épreuve.

Une ration quotidienne d'une centaine de grammes d'albumine animale devrait

suffire aux plus gros efforts; elle ne devrait, en aucun cas, dépasser deux cents.

Et c'est non pas aux albumineux, mais aux aliments calorifiques qu'il faudrait demander la ration d'effort, spécialement aux féculents et aux sucres.

Il ne nous apparaît pas que les féculents dont on alimente les coureurs soient mal choisis; nous n'en dirons pas autant des sucres.

La ration-sucre des coureurs est fournie essentiellement par le sucre ordinaire de table, et, très accessoirement, par celui des fruits.

Il est, certes, très difficile de donner à 80 coureurs les fruits de qualité, très doux, très mûrs, qui seraient nécessaires: difficulté de transport, coût élevé, impossibilité de les confier aux musettes des hommes, etc. D'autre part, les fruits aqueux ne sont pas sans encombrer l'estomac. Alors leur préfère-t-on le sucre en morceaux, qui contient un maximum d'énergie sous un minimum de volume, qu'on met facilement dans ses poches, qui n'encombre pas l'estomac, et qui agit rapidement.

Oui, mais n'avons-nous pas dit déjà que la préparation industrielle qu'il a subie l'a privé de la totalité de ses vitamines ? Et n'avons-nous pas dit aussi que tout aliment privé de vitamines en absorbe, pour se digérer? Autrement dit, plus on mange de sucre, plus on s'appauvrit en vitamines, spécialement en vitamines A et B, et ce n'est pas la ration-viande qui les apportera, puisqu'elle ne possède pas elle-même celles-ci.

J'ai vu de terribles dévitaminisations chez des sportifs nourris au sucre. Et, récemment, Mme Randouin apportait la preuve qu'on peut mourir rapidement en ne consommant que du sucre.

Il y a un sucre à créer qui soit moins concentré, qui contienne les gommes, les résines, et qui ne soit pas dévitalisé.

Pour conclure, il nous apparaît certain que les sportifs consomment trop, qu'ensuite ils abusent de la viande, dont on a tort de faire un aliment à calories; et le sucre, tel qu'on le consomme actuellement, est loin d'avoir les qualités qu'on lui attribue; les claquages qu'on constate trop souvent, et qui jettent par terre les champions au moment de leur plus grande puissance, ont pour cause habituelle l'incurie alimentaire.

Le sport n'est, actuellement, qu'à son aurore; ses méthodes tâtonnent, au grand dommage des performances et des santés.

Quand on fera du sport, non plus empirique, mais physiologiquement étudié, quand on fabriquera l'athlète, non plus au hasard, mais scientifiquement, alors le sport, même avec les efforts qu'il réclame et qui, actuellement, paraissent n'être que des moyens de destruction, deviendra un des moyens de base pour fabriquer l'humanité de demain, plus belle et plus apte à vivre.

D^r G. et A. DURVILLE



Un sport naturaliste

LE BASKET-BALL

sions restreintes du terrain, le basket-ball constitue néanmoins un jeu de grande valeur athlétique, moins violent, moins dur, moins fatigant que le football ou que le rugby. Nous partageons les vues de M. Paul Boucher.

Donc, le basket-ball est un sport athlétique quand il est pratiqué par des hommes jeunes et bien entraînés, qui le jouent avec rapidité, mais c'est aussi un jeu qui, par ses règles simples et les dimensions du terrain, s'applique tout spécialement aux jeunes gens, aux jeunes filles et aux personnes d'un certain âge; elles pourront le pratiquer raisonnablement, sans craindre la fatigue, ni le surmenage des grands sports.

Enfin, le basket-ball, fort amusant, présente l'énorme avantage de pouvoir se jouer hiver comme été, et aussi par tous temps, car beaucoup de gymnases et de salles sportives sont assez grands pour pouvoir inscrire les dimensions de l'emplacement réglementaire de ce jeu.

Le basket-ball est joué par dix personnes divisées en deux équipes de cinq. Elles sont ainsi réparties : deux avants, placés à quelques mètres du panier adverse ; un centre, placé au milieu du terrain, et deux arrières marquant les avants de l'équipe adverse.

La durée de la partie est de 40 minutes, en deux mi-temps de 20 minutes. Un repos de 10 minutes sépare les deux mi-temps.

Le ballon se joue uniquement avec les mains ouvertes, et l'équipe gagnante est celle qui a totalisé le plus de points.

Comme dans tous les sports d'équipe, les qualités physiques indispensables au joueur sont :

La vitesse, qui permet de réaliser avec succès une conception tactique vouée à l'insuccès si elle est exécutée avec lenteur, et de faire les passes avec toute la rapidité voulue ;

LE basket-ball fait partie des jeux sportifs naturalistes : il n'est, en effet, ni brutal ni exagéré dans son dosage athlétique, et il reste fort amusant.

D'invention américaine, le « basket-ball » — la traduction de ce mot équivaut à : ballon au panier — fut créé en 1891 au Collège de Springfield.

Notre ami et confrère Robert Perrier, envoyé spécial de « L'Auto » aux Jeux Olympiques de Berlin, publiait récemment un article dans lequel il relatait l'origine de ce sport.

Robert Perrier eut, en effet, la bonne fortune, durant son séjour dans la capitale allemande, de pouvoir converser avec le « père » du basket-ball, le docteur Naismith.

« — J'étais alors — 1891 — déclara le docteur Naismith à son interlocuteur, professeur d'anatomie à Springfield (Massachusetts).

« En automne, il y avait le football américain ; en été, il y avait le base-ball ; en hiver, il n'y avait rien.

« Mes directeurs me demandèrent de « trouver quelque chose » pour amuser nos élèves pendant la mauvaise saison.

« Je revois encore ces soirées de fin décembre 1891, où je me torturais les méninges pour « trouver quelque chose ».

« Pendant deux semaines, je cherchai. La nuit, j'élaborais un thème qui, le lendemain, s'avérait insuffisant à l'expérience. Et puis, je trouvai !

« En une nuit, j'écrivis les treize règles fondamentales du basket : c'était gagné !

« L'aube n'était pas encore levée que j'arrivais au gymnase et que j'accrochais un panier à pêche à un bout de la galerie, et un autre panier à pêche à l'autre bout.

« Les enfants s'amusaient follement à envoyer le ballon dans le « basket ». Mais ils « trichèrent » ; ils envoyèrent un des leurs sur la galerie, qui glissait le ballon dans le panier : le panneau pour protéger le basket était inventé deux jours plus tard.

« Voilà toute l'histoire du basket-ball. »

Importé en France pendant la guerre, le basket-ball fut vulgarisé par le capitaine Beaupuis, de l'Ecole de Joinville.

Les avantages de ce jeu sont multiples : si nous examinons le côté pratique nous voyons immédiatement qu'il n'exige pas, comme le rugby ou le football, de grands terrains, difficiles à trouver, plus ou moins éloignés du centre des agglomérations, mais, au contraire, un emplacement réduit.

Le matériel est donc des plus simples : deux poteaux, avec paniers, et un ballon ; peu de frais, en vérité !

Le professeur Paul Boucher, examinant le côté sportif, estime que, malgré les dimen-

La souplesse, qui permet de feinter dans toutes les positions, pour tromper facilement l'adversaire, de saisir le ballon, de se dégager rapidement, de sauter haut et d'assurer à son corps tout entier une grande mobilité pour s'emparer du ballon ou pour le passer ;

L'adresse, qui ne s'acquiert qu'avec une assez longue pratique, permet au joueur de s'emparer du « ball » avec sûreté, de s'en assurer le contrôle, de le manier habilement, de le passer rapidement et avec précision, de juger où il va tomber, s'y placer ou s'y porter rapidement pour l'attraper ;

Le sang-froid, qui donne au joueur la faculté de se maîtriser, d'évoluer avec calme et intelligence, de ne plus s'affoler, de juger promptement et sainement ;

Enfin, la résistance, qui permet au joueur de ne pas perdre ses qualités physiques et d'avoir, à la fin de la partie, la même valeur intrinsèque qu'au début.

Oui, le basket-ball est bien un jeu naturaliste.

Roger VERNOS.

Un tournoi de basket à Villennes

Le dimanche 9 août a eu lieu, sur le stade de l'Île des Naturalistes de Villennes-sur-Seine, un tournoi de basket-ball mixte, disputé entre la Société Sportive de Villemomble (dirigée par M. Jean Dupuis) et les naturalistes de notre chère île.

Les membres de l'équipe visiteuse, malgré la température assez élevée dont nous avons bénéficié ce jour-là et malgré leur manque d'entraînement à ce sport, plutôt pratiqué par eux en hiver, avaient bien voulu rencontrer nos équipes ; nous les en remercions.

Voici les résultats de cette journée bien remplie :

Section féminine. — Dès dix heures, le matin, notre très récente équipe de basket-ball se présentait sur le terrain, élégante dans sa tenue réduite. Nos camarades ont fait preuve d'une grande habileté à ce jeu si intéressant, si complet et en même temps très gracieux. Les joueuses de Villemomble, fatiguées par la chaleur et, il ne faut pas l'oublier, handicapées par une tenue « trop habillée », ont perdu la partie, dont le score est : 28 pour Villennes, 12 pour Villemomble.

Les athlètes des deux sociétés, hommes et dames, restés sur la touche en spectateurs, ont applaudi les belles passes des avants naturalistes très athlétiques : Mmes Annette Salmon (capitaine), Jacques Dupuis et Henry Girard (avants), et la défense bien soutenue des arrières (Mlles Zabeth Bataille et Julianne Joiner), malgré... la petite taille de ces dernières.

L'après-midi, une autre partie mettait aux prises une équipe de nouvelles pratiquantes naturalistes (Mmes Aline, Agnès), aidées par une de nos meilleures joueuses (Mme Lily Girard), et la même équipe féminine de Villemomble. Le succès a encore souri à nos camarades (20 à 12), mais les visiteuses eurent cette fois à leur actif un jeu plus rapide.

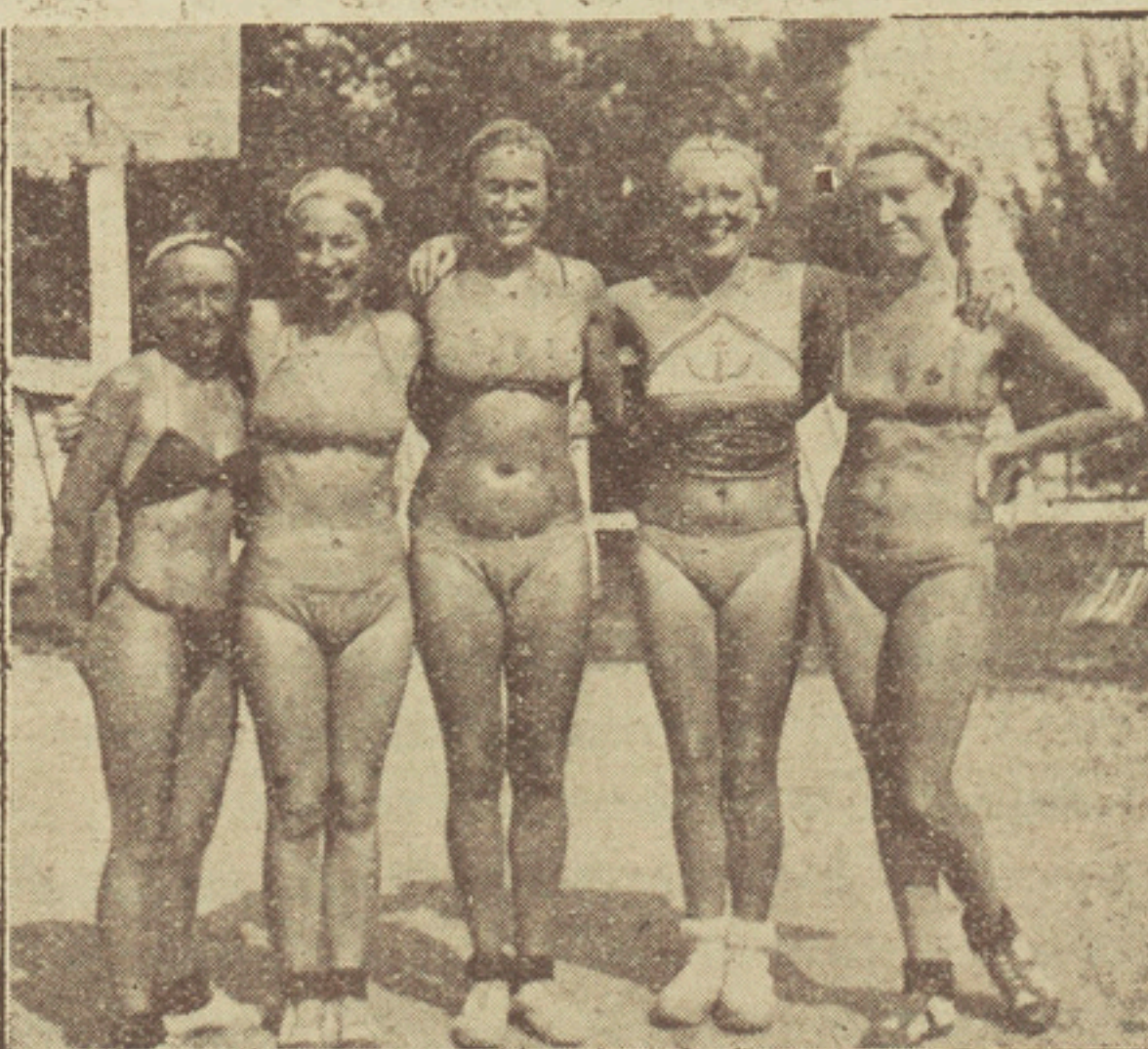
Section masculine. — Là, les compliments sont pour les visiteurs. Les joueurs de Villennes manquaient de cohésion. La plupart de nos « as » étant en congé, nous pensons que la prochaine rencontre sera pour eux un triomphe. L'équipe était conduite par Jacques Dupuis, qui avait trop donné de son temps à la section féminine et manquait un peu d'entraînement.

Nos sportives tiennent d'ailleurs à remercier les camarades Jacques Dupuis et Edouard Coubart qui, chaque dimanche, consacrent plusieurs heures à les diriger et à les conseiller utilement.

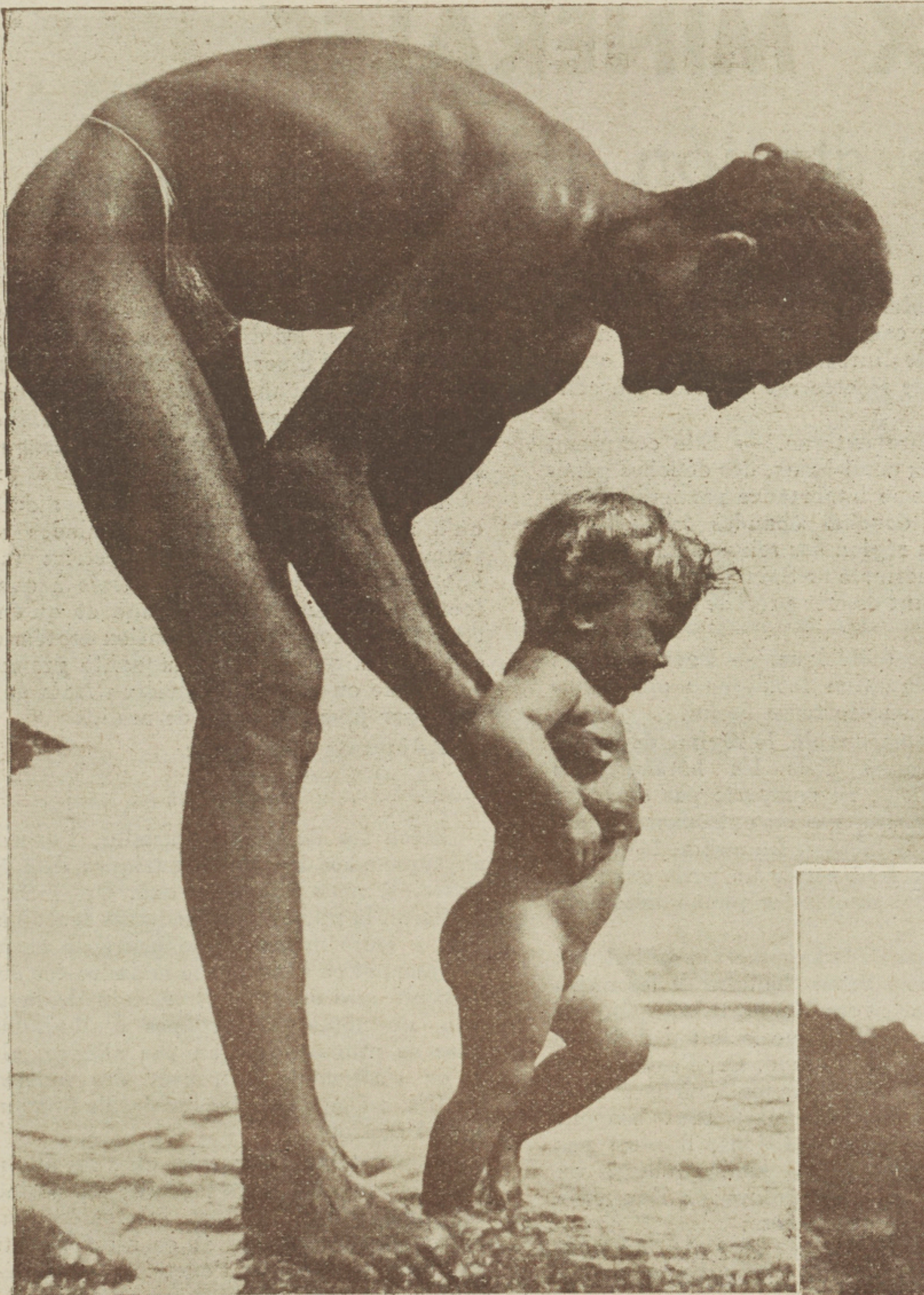
Elles remercient également M. Haguenaer, qui a bien voulu faire mettre en état un second terrain de basket-ball pour la section féminine.

Nous faisons ici un appel à tous les naturalistes pour la pratique de ce sport si complet. Les moniteurs Dupuis et Coubart, aidés d'autres camarades, se feront un plaisir d'accueillir les nouvelles recrues masculines. Mlle Joiner recevra également toutes les adhésions féminines au terrain de basket-ball. Mais n'oubliez pas que l'assiduité est indispensable pour devenir un « as » en ce sport, et qu'avant de disputer une partie il faut faire de la culture physique. Toutes les rencontres n'ont d'ailleurs lieu qu'après les leçons données par les moniteurs habituels.

Si vous voulez vivre vraiment un beau dimanche à Villennes, jouez au basket-ball !



En haut : L'équipe féminine de basket de Villemomble. — En bas : Celle de Villennes.



le bain de bébé.



LES EAUX MINÉRALES

Etude d'une station thermale

A PRES avoir dit, dans « Naturisme » du 15 août, ce que sont les eaux minérales, ce que l'on sait actuellement sur leur origine, leur mode d'action, etc., illustrons ces généralités par une brève étude particulière sur une station du Massif Central, Saint-Nectaire, d'où nous avons rapporté quelques renseignements.

Saint-Nectaire est la « station du rein ». C'est aussi un centre des lieux d'excursions de l'Auvergne.

Les indications de la cure nectarienne sont : les albuminuries infectieuses ou toxiques (scarlatineuse, grippale, rubéolique, etc.) ; les albuminuries de la grossesse, de la croissance, les albuminuries dyscrasiques et constitutionnelles, les néphrites albumineuses simples, la néphrite chronique urémigène à sa période préazotémique, les néphrites chlorurémiques, etc.

Bénéficient souvent des eaux de Saint-Nectaire les anémiques, les lymphatiques, les dyspeptiques hyposthéniques, les lithiasiques, les insuffisants hépatiques.

Les contre-indications de la cure de Saint-Nectaire sont le rein amyloïde, le cancer du rein, les néphrites avancées, l'hypertension artérielle élevée, la tuberculose pulmonaire.

Onze sources sont utilisées à Saint-Nectaire. Dix d'entre elles ont une minéralisation totale variant de 4 à 8 grammes par litre. Ce sont des sources chaudes. Une source froide (eau des Granges) est misérable en sels minéraux (0 gr. 12 par litre). Elle sert à la cure de diurèse.

Les principales sources de Saint-Nectaire, écrit le docteur S..., ont une composition chimique « analogue à celle du sérum sanguin (lymphes minérales de Gubler) ; douées de propriétés cytophyllactiques remarquables, elles renferment, en moyenne, du gaz carbonique dissous : 3 grammes par litre, de très nombreux métaux et métalloïdes et des gaz rares ». On peut les classer en chlorurées sodiques, bicarbonatées mixtes, lithinées magnésiennes, ferrugineuses et arsenicales.

La cure de Saint-Nectaire comprend :

1° La cure interne. — Elle consiste à absorber quelques centimètres cubes d'eaux riches en sels minéraux et à prendre le matin, avant le petit déjeuner, et vers quatre heures

du soir, une certaine quantité d'eau des Granges faiblement minéralisée. L'absorption de cette eau produit une diurèse abondante (cure de diurèse). En général, la quantité de liquide rejetée est supérieure à celle ingérée.

2° La cure externe. — Elle comprend des bains, des demi-bains, des douches générales, etc. ; une importance particulière est donnée aux douches chaudes très courtes faites dans la région des reins (affusion lombaire hyperthermale de Saint-Nectaire). Une friction au gant de crin précède ou suit bains et affusions.

3° La cure diététique. — Pour bien des médecins, l'équation fatidique : albuminurie = lait, a encore force de loi.

Or, fait remarquable, le régime de Saint-Nectaire, réalisé dans les hôtels, sous contrôle médical, ne comporte pas de lait ; pas de lait nature, pas ou extrêmement peu de préparations lactées. Le matin, beaucoup de malades se font servir un petit déjeuner fruitarien. Nous sommes en pleine diététique naturiste.

Et, à propos de la suppression du lait aux albuminuriques, Saint-Nectaire et les naturistes ont, sans aucun doute, raison. On sait maintenant, en effet, que le lait mal digéré contient une néphrotoxine. Or, l'estomac et le foie des albuminuriques (surtout dans l'albuminurie fonctionnelle) sont souvent torpides. Dans ces conditions, il n'est pas étonnant que le régime lacté produise un accroissement de l'albuminurie ; l'exemple suivant en témoigne assez :

R..., un matin, ayant eu l'idée de faire son examen d'urine, est surpris de lire, à la graduation du tube d'Esbach : albumine, 2 grammes. Effrayé, il se précipite chez le médecin qui le met au régime du lait écrémé pendant trois semaines. Il examine quotidiennement ses urines et lit, après traitement : albumine, 3 grammes. Anxieux d'un tel résultat, déprimé, amaigri, il s'adonne à un libre voyage pendant lequel il n'observe aucun régime. L'examen des urines, pratiqué après les quinze jours du voyage, révèle 0 gr. 30 d'albumine.

A dater de cette époque, R..., devenu « albuminophobe », s'est abstenu systématiquement de tout examen urinaire, mais des analyses discrètes, faites à son insu, lui ont fait comprendre que l'albumine n'a fait que de rares apparitions dans ses urines. Il s'est soumis au régime presque végétarien, n'use que peu de viande, n'utilise que les viandes bien cuites, ne mange que peu d'œufs, et évite dans une large mesure le lait.

« Que d'hécatombes humaines, écrit le docteur Leclercq, à qui nous devons la précédente observation, le régime lacté exclusif n'a-t-il pas à son actif, si l'on veut bien se souvenir qu'il a vingt ans à peine, tout albuminurique était décrété perdu s'il ne buvait du lait ! Nous laissons à dessein de côté tous les moyens de spoliation intestinale, sanguine même, dont on renforçait le régime du lait, dans l'ignorance où l'on était de pouvoir se rendre compte de la nature de l'albuminurie, du degré de l'imperméabilité rénale, des grands syndromes de rétention propres à toute albuminurie, de l'étude de la tension artérielle. Les résultats étaient pitoyables, les malades s'anémiaient et finissaient par succomber au marasme, à la cachexie ou à quelque maladie intercurrente. »

Si, à Saint-Nectaire, le lait est interdit, le sel n'est pas systématiquement défendu et, ici encore, les diététiciens nectariens et naturistes sont d'accord. Ainsi, dans les albuminuries fonctionnelles, le sel est permis à la dose de 3 à 4 grammes par jour. Dans le cas de rétention hydrochlorurée, l'usage du sel est évidemment à surveiller de plus près.

Pour terminer cette question, ajoutons qu'à Saint-Nectaire certains malades sont soumis au régime végétarien strict (sans lait), que d'autres prennent trois à quatre fois de la viande par semaine et qu'enfin ceux qui ne font pas de rétention azotémique ont droit à quarante, à cinquante grammes de viande ou parfois de poisson frais de rivière par jour, au repas de midi.

Adjuvants à la cure :

L'exercice

Selon les données naturistes, l'exercice physique chez les albuminuriques doit être restreint, mais non supprimé. Or, à Saint-Nectaire, la plupart des médecins recommandent à leurs malades une heure de marche par jour, et ce n'est pas le moindre des étonnements que de rencontrer, loin de la station, de nombreux groupes d'albuminuriques se promenant d'un pas allègre, alors qu'on s'attendait à trouver des individus bouffis, oedémateux, incapables de fournir le moindre effort.

Bien entendu, l'exercice chez les albuminuriques sera toujours mesuré ; des périodes de repos seront souvent intercalées entre celles de mouvement, et ce n'est que très progressivement que l'exercice pourra être augmenté.

L'attitude mentale

En piquant le bulbe rachidien dans une région déterminée (plancher du quatrième ventricule, un peu au-dessus de l'origine du pneumogastrique et du vague), on provoque chez l'animal en expérience une albuminurie passagère (Claude Bernard). Le même résultat est obtenu en sectionnant le grand sympathique (Vulpian) ou en faradisant le nerf sciatique (Capitan). Etant donné ces expériences, on peut admettre, sans difficulté, l'existence d'albuminuries purement nerveuses. De plus, l'ébranlement du système bulbo-sympathique, qui semble être la règle chez les aliénés, les mélancoliques, les neurasthéniques, et, en général, chez tous les déséquilibrés du système nerveux, peut produire un trouble dans le métabolisme alimentaire et, consécutivement, un choc hémoclasique cause d'albuminurie fonctionnelle.

Sans trop forcer les faits, on peut aller plus loin, et supposer que cette albuminurie fonctionnelle dégénérera un jour en une néphrite parenchymateuse ou en une albuminurie d'ordre artériel. Ainsi, par ce mécanisme possible, un trouble nerveux primitif aboutirait à une lésion anatomique.

Si le système nerveux peut provoquer des troubles fonctionnels — et il en provoque sans aucun doute — il peut également, et c'est même son rôle normal, rétablir l'harmonie dans les fonctions perturbées. D'où l'utilisation possible de la pensée dans le traitement des albuminuries.

LIRE LA SUITE EN PAGE 10,

NATURISME

LE GRAND MAGAZINE DE CULTURE HUMAINE

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

Peut être mis entre toutes les mains

Directeur :
D^r André DURVILLE

Secrétaire général : Pierre AUDEBERT

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

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

Rédacteur en chef :
D^r Gaston DURVILLE

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

POUR VAINCRE LA PASSION DU TABAC

Le troisième jour

A peine aurez-vous pris conscience de votre réveil que votre pensée aura saisi son aliment (1). Toute la nuit, en effet, votre subconscient s'est imprégné de la détermination que vous lui avez imposée. Cette détermination fait maintenant partie de vous-même ; elle est solidement ancrée en vous.

Reprenez le tableau « *Je ne fume plus* » et répétez quatre fois, à voix basse, ladite formule. Reprenez, au bout de quelques secondes et à mi-voix, pendant deux fois. Quelques secondes encore, et prononcez à haute voix, une dernière fois, votre formule, en scandant bien les mots : « *Je-ne-fu-me-plus* ».

Puisque vous savez maintenant très bien pratiquer cet exercice, nous éviterons désormais de le décrire et nous le désignerons sous le nom de : *auto-suggestion réveil et auto-suggestion sommeil*.

Il s'agit maintenant de bien consolider vos positions.

Ne jugez aucune des indications que nous vous donnons, à ce sujet, comme étant superflue. N'abusez pas de vos forces ni de la certitude que vous avez, présentement, de ne pas faillir.

Après avoir fait votre toilette du matin et votre gymnastique habituelle, ce qui est une très bonne habitude, effectuez une série de *respirations profondes* afin de charger votre batterie. Respectez très consciencieusement toutes les indications qui vous ont été fournies à ce sujet.

Ne craignez pas d'être trop fort. Vous aurez besoin aujourd'hui de toute votre attention, de tout votre calme, de toute votre volonté.

Prenez vos respirations profondes soit devant la fenêtre ouverte, soit sur votre balcon, soit dans votre jardin.

Aidez-vous des trois tableaux « *Je puis des énergies nouvelles* », « *J'assimile les énergies* » et « *Je retiens les énergies* » pour faciliter la concentration des forces que vous puisez dans l'atmosphère.

Vous vous sentez maintenant très fort. Vous êtes « d'attaque » pour toute la journée.

Toujours avec l'attention développée que vous avez acquise, entrez, avec confiance, dans vos occupations journalières.

Remarquez : dans la rue, malgré l'heure matinale, il y a déjà des individus avec la cigarette aux lèvres. Voyez comme ils ont mauvaise mine et comme ils ont l'air soucieux !

Que vous êtes déjà loin d'eux ! Profitez-en pour conclure cette observation par un rappel de votre formule : « *Moi, je ne fume plus* ». C'est une affirmation précise, calme, sûre d'elle-même, que vous formulerez.

Les forces que vous avez concentrées vous accompagneront facilement jusqu'à l'heure du déjeuner de midi.

Vous allez manger de meilleur appétit que de coutume, car, ce matin, vous ne vous êtes pas intoxiqué.

La première tentation sérieuse va être la cigarette que vous fumez chaque jour après le déjeuner depuis si longtemps.

Il ne faut pas nier cette difficulté. Il ne faut pas non plus lui attribuer trop d'importance.

Sûr de vous-même, il faut simplement tenir compte qu'un léger obstacle est à franchir.

Pour ne pas trébucher sur un obstacle, quel qu'il soit, il faut de l'attention et de la méthode. Voici :

A la fin du déjeuner, fixez votre attention, comme vous savez le faire, sur un but bien déterminé. Nous vous conseillons la lecture du journal.

Absorbez-vous parfaitement dans cette lecture.

Si vous ne vous sentez pas menacé par la tentation, relâchez un peu votre lecture absorbante, et faites autre chose. Ne restez pas sans rien faire, sous aucun prétexte. Il est indispensable que votre corps ou vos pensées aient une occupation précise.

Si vous vous sentez menacé, n'hésitez pas, retirez-vous dans la pièce où vous pourrez ne pas être dérangé.

Prenez votre flacon de bouillon tabagique et respirez-en, rapidement, l'odeur infecte. En refermant soigneusement le flacon, faites-vous les réflexions suivantes :

« Ah ! vraiment, c'est une odeur écœurante. Les sucs que j'avalais avec ma salive avaient cette odeur. Quelle fermentation cela devait faire dans mon esto-

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

De-ci, de-là...

BRUITS ET POTINS

HISTOIRE DE L'ALIMENTATION

« Quel courage, dit Plutarque, dut avoir le premier qui approcha de sa bouche une chair meurtrie, qui brisa de ses dents les os d'une bête expirante, qui fit servir devant lui des cadavres, et put engloutir dans son estomac des membres, des organes qui, peu auparavant, marchaient, bêlaient, voyaient ? »

« Comment sa main put-elle enfoncer l'instrument meurtrier dans le corps d'un être sensible ? Comment put-il saigner, écorcher, dépecer un pauvre animal sans défense ? Comment put-il supporter l'aspect des chairs pantelantes ? Comment leur odeur ne lui souleva-t-elle pas le cœur ? Comment ne fut-il pas saisi d'horreur quand il dut nettoyer ses mains du sang noir et figé qui les couvrait ? »

« Que dut-il imaginer et sentir la première fois qu'il surmonta la nature pour faire cet horrible repas ; la première fois qu'il eut faim de la bête en vie, lorsqu'il fut tenté d'égorger, dépecer et cuire la brebis qui lui léchait les mains ? »

« O meurtrier outre nature, si tu t'obstines à prétendre qu'elle t'a fait carnassier, qu'elle t'a imposé de dévorer des êtres de chair et d'os sensibles et vivants comme toi, tue donc ces animaux de tes propres armes. Sans te servir d'aucun instrument, déchire-les avec tes ongles et tes dents comme font les lions et les loups, mords ce bœuf pour le mettre en pièces, enfonce tes griffes dans sa peau, dévore

ses chairs toutes chaudes, bois son sang tout fumant...

« Mais quoi, la chair morte même te répugne, tes entrailles ne peuvent la supporter : il te faut la transformer par le feu, la bouillir, la rôtir, l'assaisonner de drogues qui la déguisent. Il te faut des rôtisseurs, des cuisiniers qui t'enlèvent l'horreur du meurtre, et transforment les corps morts, afin que le sens du goût, trompé par ces préparations, ne rejette point ce qui lui répugnerait et savoure avec plaisir des cadavres dont tes yeux auraient peine à soutenir l'aspect. »

■ ■ ■

L'INTELLIGENCE DES ABEILLES

La vie des abeilles, telle qu'elle nous fut dévoilée par Maeterlinck, contenait encore certains mystères que les entomologistes n'étaient pas parvenus à expliquer. C'est ainsi qu'on se demandait à quel instinct obéissent les abeilles en orientant leurs rayons de cire et pourquoi cette cire est généralement teinte en jaune.

L'Académie des Sciences nous a donné la clé de l'énigme : l'orientation des rayons est destinée à les rendre plus solides. Quant à la coloration jaune, elle a pour objet de renforcer les cellules de cire et elle est obtenue au moyen de la chrysine puisée dans les bourgeons.

L'intelligence des abeilles n'est-elle pas admirable ?

ALTÉRATION

(Dessin inédit de JACROB.)



— Plus je bois, et plus ça m'altère la gorge.
— Oui... et la santé aussi !

mac ! Quel danger d'infliger chaque jour à ses organes un pareil contact ! Que je suis heureux d'en avoir fini avec ça. »

Vous êtes maintenant à l'abri de tout danger de la tentation.

Installez-vous, commodément, dans un fauteuil, et procédez à un exercice de renforcement (voir *Naturisme* du 15 août).

Vous vous sentez paré pour toute la journée. Vous en avez la certitude absolue.

Vous en arrivez même à désirer que la tentation se représente sous toutes les formes, afin de vous donner la satisfaction intense de lui résister et de rire de ses tentatives.

Quel que soit votre emploi du temps, durant ce troisième jour, et même si vous n'avez pas de tentation notoire, il est indispensable que les trois exercices soient exécutés :

- 1^o Auto-suggestion réveil ;
- 2^o Respirations profondes ;
- 3^o Renforcement.

Il est indispensable aussi qu'une fois au moins, dans la journée, vous débouchiez votre flacon de bouillon tabagique et que vous en respiriez rapidement l'odeur.

Au soir de ce troisième jour, sur la feuille de papier où vous avez pris l'habitude de noter les cigarettes fumées, vous inscrirez la date et vous marquerez un beau 0 qui cristallisera la réussite complète de vos efforts.

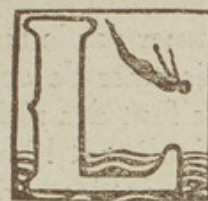
Terminez toujours la journée par l'exercice d'*auto-suggestion sommeil* qui vous apportera une aide très importante.

(A suivre.)

Georges ROUX.



← Le bureau de postes de l'Île du Levant.



L'ÉTÉ 1936 devra être marqué, dans les annales du Centre naturiste de l'Île du Levant, d'une pierre blanche.

Depuis sa création — qui remonte, comme on sait, à 1931 — la « Cité du Soleil » a connu un succès toujours grandissant; on pouvait raisonnablement s'attendre, pour cette année, à la confirmation de ce succès; or, les prévisions les plus optimistes ont été dépassées.

Malgré la crise, malgré les événements extérieurs, malgré tout, les naturistes sont allés en foule faire provision de santé sous le beau ciel bleu de l'Île du Rêve. Durant les mois de juillet et d'août, une vie intense a animé le Village de l'Aiguade. Dans les hôtels, dans les villas, dans les bungalows, toutes les places, sans exception, étaient prises. Et chaque jour, par les sentiers dorés, au milieu de la nature toute bruisante du chant des cigales, des « estivants » hâlés, sans cesse, parlaient vers le bain, vers l'excursion, vers la joie de vivre...

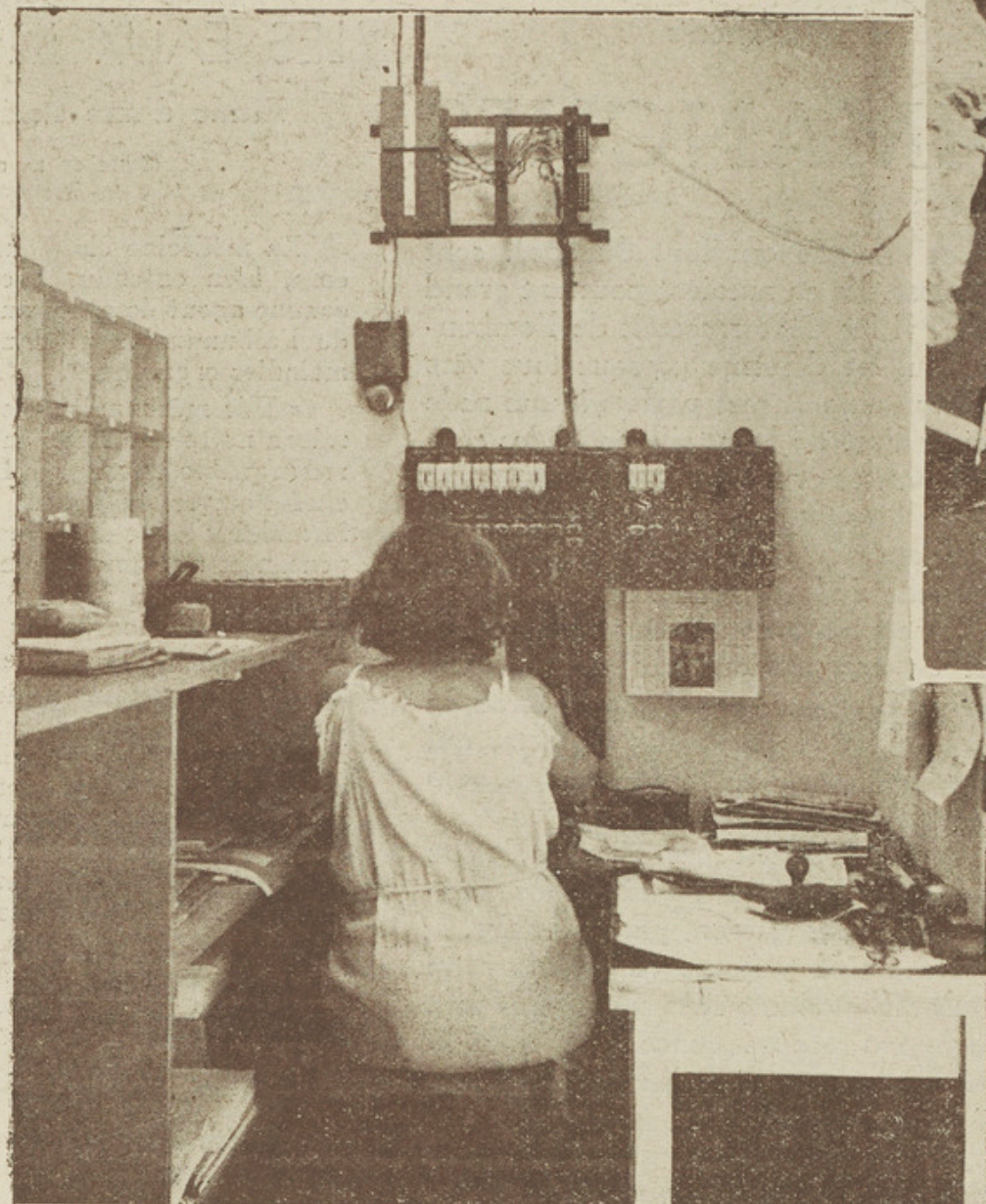
Voilà qui récompense de leur persévérance les fondateurs de l'œuvre et leur fera oublier les difficultés du début.

N'est-il pas curieux de rappeler qu'en 1928 l'Île du Levant ne comptait que quatorze habitants ?

Aujourd'hui, au cœur de la prospère cité naturiste, un bureau de postes fonctionne. L'affluence dans l'île est telle que Mme Theillet, la receveuse, est débordée de travail; n'importe, d'ailleurs, son amabilité coutumière n'en souffre pas un instant.

L'INAUGURATION OFFICIELLE du Bureau de Postes de l'Île du Levant

Mme Theillet donne une communication téléphonique. (Photo Pierre Audebert.)



L'arrivée des fils téléphoniques. (Photo P. Audebert.)

occupée; pensez donc, elle ne distribua pas moins de 60 communications téléphoniques entre abonnés, aussi bien sur l'île qu'au Lavandou, Draguignan et Paris !...

C'est la rançon du succès; après avoir été à l'honneur, la voici... au travail ! Mais notre receveuse n'en a quand même pas perdu son sourire.

R.-J. M.

Heures d'ouverture du bureau de postes de l'Île du Levant

Service téléphonique. — Cabine publique, 8 heures à 12 heures et 14 heures à 18 heures; abonnés, 8 heures à 12 heures et 14 heures à 19 heures. — Dimanches et fêtes: cabine et abonné, 8 heures à 11 heures.

Opérations postales. — En semaine seulement: 8 heures à 10 heures et 16 heures à 19 heures.

Levés. — Le matin, à 6 h. 30. — Service été: journalier du 1^{er} juillet au 1^{er} octobre; service hiver: deux fois par semaine, mercredi et samedi.

Trafic. — Mandats, comptes chèques postaux, timbres, télégraphe, téléphone, etc.

En octobre: service téléphonique semi-automatique. Le nombre des fils téléphoniques arrivant ou partant du bureau de postes est de vingt-quatre.

En prévision de l'extension, l'administration a fait installer une centrale pour 15 abonnés.

Il y a déjà trois nouvelles inscriptions depuis l'inauguration.

Cabine publique. — Prix: sur l'île, 0 fr. 50; de l'île au Lavandou, 1 fr. 50.

■ ■ ■

A PROPOS DE L'INCENDIE DE L'ÎLE DU LEVANT.

Par suite d'une erreur matérielle, nous avons omis de citer, dans notre dernier numéro, parmi les habitants d'Héliopolis qui se dévouèrent pour combattre l'incendie du 31 juillet, les noms de M. Mancel et de son fils Daniel.

Après avoir lutté contre le fléau durant tout l'après-midi, MM. Mancel père et fils tinrent à faire partie de l'équipe de surveillance qui demeura sur les lieux du sinistre pendant la nuit suivante, et fournirent les couvertures nécessaires à leurs camarades de veille.

Nommons encore MM. Theillet, Parsonneau, Bagnasco, Héry, Reymond, qui travaillèrent avec acharnement.

Nous nous excusons auprès de ceux que nous aurions pu oublier, sur la foi de rapports forcément incomplets.

Un couronnement et une promesse !...

d'avoir bénéficié de cette mesure. Nous n'aurions garde d'oublier, dans notre gratitude, M. Lange, directeur de l'Exploitation téléphonique au ministère des P.T.T.; M. Lange, homme aimable et actif, se montra, pour nous, d'une grande bienveillance et ne cessa jamais d'avoir confiance dans la réussite de notre œuvre; son nom prend place dans notre mémoire parmi ceux de nos amis.

A côté de ces hautes personnalités, deux hommes ont droit à notre reconnaissance: M. Jambet, inspecteur principal des P.T.T., qui apporta le précieux concours de sa compétence et de son autorité, et M. Goret, agent de mise en route, qui assura la préparation et la réalisation effective, ne ménageant pas sa peine et venant à plusieurs reprises étudier lui-même, sur place, les données du problème, ou surveiller les travaux.

Donc, le 12 juillet 1936, à 10 heures du matin, la vedette « Tarzan » accostait l'embarcadere de l'Île du Levant. Elle avait à bord l'inspecteur principal Jambet, représentant le directeur départemental des P.T.T., retenu à la dernière minute, pour raison de service, à Draguignan.

Sitôt à terre, l'inspecteur principal Jambet se rendit au Fort Napoléon pour prendre contact avec le docteur André Durville.

Après avoir informé son hôte qu'il était chargé de procéder officiellement à l'ouverture du bureau de postes, l'inspecteur principal fit ressouvenir le docteur de la visite qu'il lui avait faite jadis, rue Cimarosa.

— Je ne puis m'étonner que vous ne m'ayez pas reconnu immédiatement, ajouta-t-il, car, de 90 kilos à l'époque, je suis passé à 65 kilos. En

sation dans le privé qu'il est ferme dans le service, M. Jambet sait parfaitement prendre ses responsabilités. On pourra, du reste, en juger par le fait suivant: un instant avant de se rendre au nouveau bureau de postes, l'inspecteur principal fit part au docteur André Durville de son intention de procéder à l'inauguration en tenue naturiste.

En effet, à 10 h. 56, M. Jambet franchissait le seuil du bureau de postes, le torse nu, vêtu en tout et pour tout du « slip » réglementaire. Il fut reçu par M. Goret, agent de mise en route, accompagné de ses hommes, et par Mme Theillet, receveuse titulaire.

Après une courte visite de l'établissement, l'inspecteur principal procéda aux premières « manipulations » administratives. Il ouvrit l'enveloppe officielle contenant les fonds et les timbres. A cette occasion, le livre de caisse « Récapitulation des recettes et des dépenses » reçut la signature de M. Jambet, précédée de ces mots: « Vu le 12 juillet 1936 à l'Île du Levant, l'inspecteur naturiste ».

De son côté, Mme Theillet libella décharge en ces termes: « Reçu le 12 juillet 1936, la receveuse naturiste ».

Le cachet d'origine, à la forme hexagonale, vint alors oblitérer le registre. On y peut lire: « Île du Levant-Var-11 h.-12-7-36 ».

Invités et « officiels » passèrent ensuite dehors. On procéda à l'apposition sur l'immeuble de la plaque indicatrice et à la pose d'une classique « boîte aux lettres ».

Puis, après la prestation de serment de Mme Theillet, de son mari et de M. Lassalle, chargé du transport du courrier sur l'île, on expédia les premières lettres. Un déjeuner intime fut enfin donné au Fort Napoléon par Mme André Durville.

L'après-midi fut consacré, par l'inspecteur principal Jambet, à communiquer à la receveuse les diverses consignes administratives; puis on effectua l'essai du téléphone avec le littoral et Draguignan.

L'instant d'après, les abonnés de la cité naturiste — au nombre de cinq en ce jour d'inauguration — échangèrent entre eux leurs premières conversations... à distance.

Mme Theillet ayant demandé à M. Jambet s'il ne voulait pas écrire quelques lignes sur le Livre d'Or du village d'Héliopolis, l'inspecteur principal acquiesça volontiers, et c'est en ces termes élogieux qu'il exprima sa pensée sur notre œuvre de l'Île du Levant:

« 12 juillet 1936 — date qui marque la consécration officielle de la plus belle Cité Naturiste du monde.

« C'est la plus grande joie, la plus grande émotion qui est offerte à un inspecteur naturiste d'être le premier à inaugurer le premier Bureau

Soulignons que Mme Theillet, malgré sa tâche écrasante, remplit ses fonctions d'une façon entièrement bénévole — de même que M. Lassalle, qui transporte le courrier du village au port.

Ajoutons, pour ceux qui désireraient obtenir des précisions officielles sur les questions concernant la cité naturiste, que l'immeuble de la Poste abrite également le secrétariat du Syndicat des Propriétaires d'Héliopolis.

On lira ci-dessous le compte rendu de l'inauguration du bureau de postes. Nous reviendrons prochainement sur ce sujet, en racontant, notamment, comment M. Theillet, le premier facteur naturiste du monde, effectue, depuis le 10 août, sa tournée quotidienne.

NATURI/ME

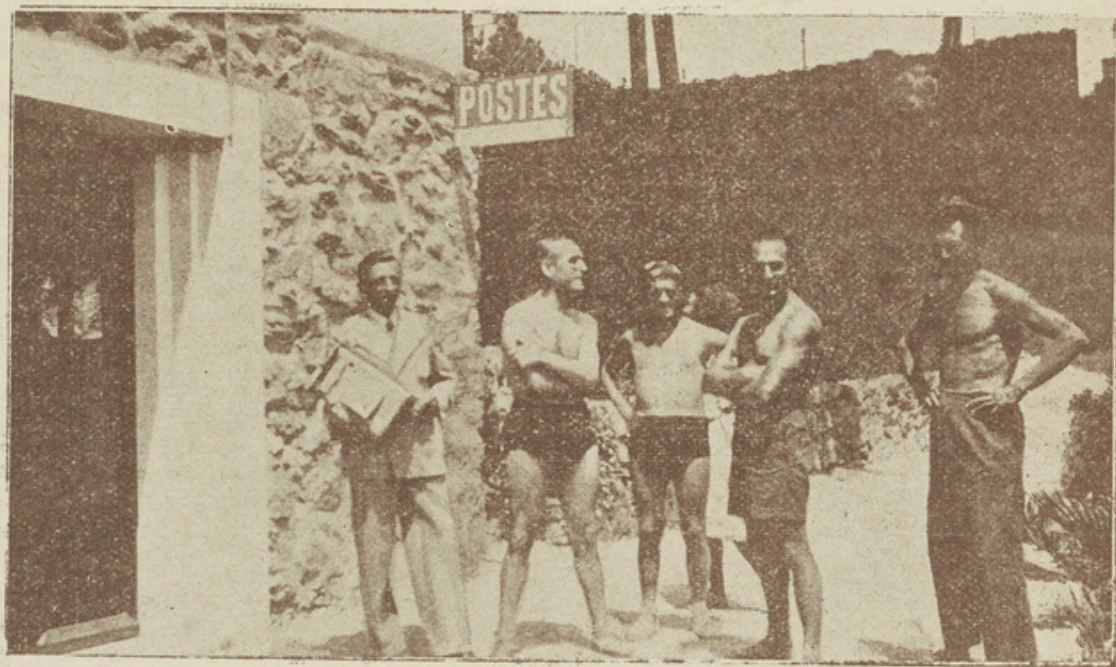
■ ■ ■

SITUÉ dans l'Île du Levant — l'antique « Hypœa » — le premier village naturiste du monde, Héliopolis, vient d'être doté, par l'Etat, d'un bureau de postes.

Cette nouvelle, en elle-même, resterait d'une importance secondaire si elle ne traduisait le fait de la consécration officielle de la première cité de nature par l'Administration !

Un tel résultat ne fut pas obtenu sans peine, on peut aisément le supposer. On nous permettra donc, faisant foin des querelles politiques, de remercier bien sincèrement M. Georges Mandel, ancien ministre des P.T.T., à qui nous devons

Fac-simile des signatures officielles apposées sur la première page du livre de caisse du nouveau bureau.



Après l'inauguration. — De gauche à droite: M. Goret, portant la boîte aux lettres qui va être scellée sur la façade; M. Jambet; M. Heyd, cachant en partie Mme Theillet; le docteur André Durville; M. Lassalle.

suivant vos conseils, je suis devenu un homme de parfaite santé !

Ainsi commencée, l'entrevue devait bien vite prendre un tour cordial.

De taille élancée, l'inspecteur Jambet possède une carrure d'athlète. Aussi agréable de conver-

N° 1103 bis.
(1931-36) — Caisse 1103

ÎLE DU LEVANT
VAR

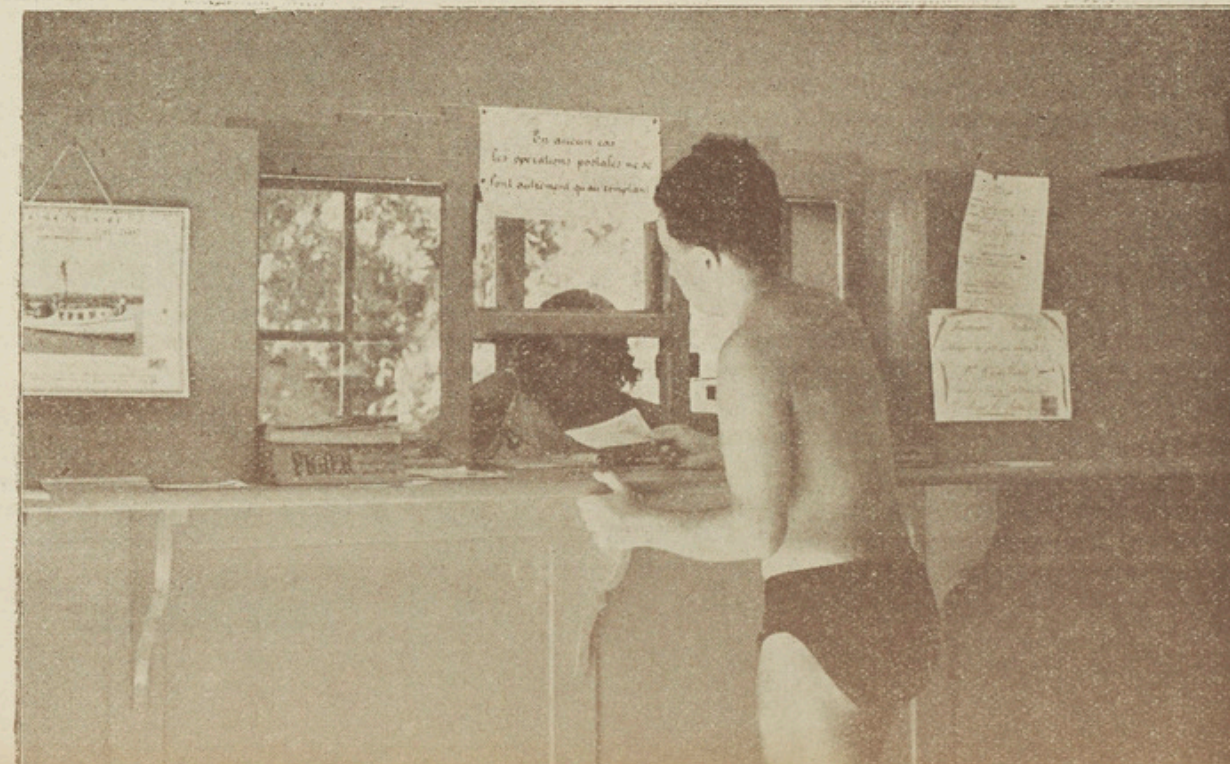
1^{re} PARTIE.

RÉCAPITULATION

DES RECETTES ET DES DÉPENSES.

Recu le 12 juillet 1936
de M. Jambet
Inspecteur principal
M. Goret

Le guichet du bureau de postes de l'Île du Levant, le premier du monde, sans conteste, où le public soit admis à se présenter en slip... Au fond, Mme Theillet → (Photo Pierre Audebert.)



LA DENT DE SAGESSE

**Pourquoi son évolution
provoque-t-elle de nombreux troubles?**

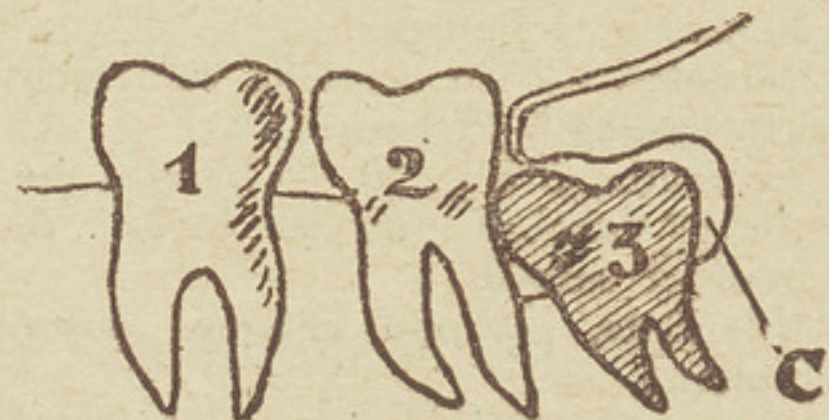
La dent de sagesse a une très vilaine renommée, car nombreux sont les patients qui, dans leurs relations ou leur parenté, ont eu des exemples de complications graves, parfois même mortelles.

Je vais essayer, dans le cadre de cet article, de faire comprendre pourquoi la dent de sagesse, en évoluant, crée des troubles, réservant pour un autre exposé l'étude de la nature de ces complications.

Envisageons d'abord la question de l'âge ; c'est une erreur de croire que les troubles de la dent de sagesse sont le privilège de la jeunesse ; le plus souvent, certes, les phlegmons, les constrictions des maxillaires, les adénites causées par la dent de sagesse existent chez de jeunes sujets ayant de 20 à 30 ans. Mais l'âge mûr et même la vieillesse ne sont pas exempts de ces maux, et, pour ma part, j'ai le souvenir d'un vieillard de 70 ans que je dus surveiller avec un confrère pendant plus d'un mois pour un phlegmon qui évoluait dangereusement.

On peut dire que la principale cause de ces accidents est l'absence, sur le maxillaire, de la place permettant une éruption normale. C'est la rançon de nos races dites civilisées d'avoir une mâchoire trop étroite.

Les races inférieures n'ont pour ainsi dire jamais de complications de dents de



1. Première grosse molaire inférieure ;
2. Deuxième grosse molaire inférieure ;
3. Dent de sagesse en évolution ;
c. Cul-de-sac rétro-dentaire de Capdepon.

sagesse et, sur leurs mandibules, il y aurait presque place pour une autre grosse molaire.

Tous les crânes des hommes fossiles offrent également un maxillaire plus développé, et les dents de sagesse y poussaient librement.

Pourquoi cette diminution au fur et à mesure qu'on s'élève dans l'échelle de la civilisation ?

Il est difficile d'être affirmatif ; cependant, on peut supposer, avec quelque chance de raison, que, la fonction masticatoire diminuant par suite d'une nourriture plus cuite, plus concentrée, il s'est produit une sorte d'atrophie osseuse.

Il faut noter que, vingt fois plus fréquemment que la dent de sagesse supérieure, la dent de sagesse inférieure évolue très difficilement.

De même, l'hémi-maxillaire gauche est souvent moins développé, ce qui fait que, dans la pratique journalière, on retire au moins deux dents de sagesse gauches pour une droite.

Etudions l'éruption d'une façon un peu plus détaillée.

Dans son mouvement, la dent de sagesse suit un trajet oblique, d'arrière en avant et de bas en haut.

Du fait de cette obliquité, un contact se produit avec la deuxième grosse molaire, ce qui explique tous les troubles osseux. La muqueuse gingivale forme une sorte de capuchon au-dessus de la dent de sagesse ; c'est « le cul-de-sac rétro-dentaire de Capdepon », où les microbes, mêlés aux débris

Variétés

DIMANCHES

Les citadins qui font du sport sont bien rares. Ils en auraient pourtant grand besoin. Il les débarrasserait de l'embonpoint qui les déforme presque tous vers la quarantaine et met parfois à une rude épreuve l'art de leur tailleur. Il les rendrait robustes et leur donnerait une mine et une allure tout autres que celles qu'ils ont. Il leur donnerait aussi cet optimisme qui résulte de la bonne santé.

Entendons-nous : il ne s'agit pas du sport de compétition, qui est mauvais parce qu'il amène ses adeptes à forcer la nature, ni de certains jeux violents, qui sont de nos jours à la mode, mais du vélo et surtout de la marche.

Pardon ! diront ces citadins, nous n'avons pas de temps à perdre. Nos occupations ne nous laissent pas de loisirs.

Je me suis toujours étonné de cette réponse. Elle dénote chez ceux qui la font beaucoup d'inconséquence. Car enfin la santé, le plus grand des biens, mérite que l'on pense à elle.

Bonnes gens, avouez que c'est plutôt par paresse que vous ne vous donnez pas d'exercice. Même quand vous avez le temps, pour aller au deuxième vous prenez l'ascenseur, et pour faire un petit parcours, le métro. Pourquoi donc avez-vous des jambes ?

Vous prétendez que vous manquez de loisirs. Mais à quoi passez-vous vos dimanches ?

On vous voit entassés par milliers sur les gradins des stades où vous n'êtes bons qu'à pousser des cris sauvages. Vous seriez certainement mieux sur une grande route : une bonne marche vous calmerait.

On vous voit encore à la terrasse des cafés, où vous buvez souvent sans besoin, et parfois plus que de raison.

On vous voit enfin vous promener lentement dans les rues, lentement par peur de vous fatiguer, et aussi par respect pour une coutume : la morne sortie dominicale, qui vous a rendus avachis.

Et vous dites que vous n'avez pas le temps de faire un peu de sport ! A d'autres !

A. DESCAZAUX.

alimentaires putréfiés, séjournent et remplissent leur rôle néfaste.

Bien entendu, les causes accessoires, telles que carie pénétrante de la deuxième grosse molaire, gingivo-stomatite, angine, peuvent contribuer à l'infection.

Concluons par un conseil pratique : ne traitons pas à la légère tout ce qui a trait à la dent de sagesse, car cette dent entraîne les complications les plus graves enregistrées par la médecine dentaire.

A. MOREAU-BONNETAIN,

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

LES EAUX MINÉRALES

Etude d'une station thermale

(SUITE DE LA PAGE 6)

La médecine classique ne songe pas encore, bien entendu, à employer la pensée comme agent de guérison dans le traitement de l'albuminurie ni dans celui des autres maladies organiques.

« Elle méconnaît encore, écrit avec juste raison notre rédacteur en chef dans son très remarquable ouvrage « La Cure Mentale », chef-d'œuvre du genre, l'importance de la formidable usine de forces vitales, nerveuses, pensantes que nous sommes, et dont les flux assurent, quand ils sont correctement rythmés, la perfection de nos fonctionnements. »

N'empêche, et nous sommes heureux de le signaler, certains médecins de Saint-Nectaire recommandent à leurs malades le calme intellectuel et moral indispensable aux bonnes mutations ; ils les engagent aussi à ne pas interroger constamment le tube d'Esbach, ceci pour leur éviter les suggestions nuisibles dans le cas d'augmentation passagère de l'albumine dans les urines. Voilà d'excellents conseils ; en les suivant, le malade se trouve placé sur le chemin qui mène droit à la « Cure Mentale » des docteurs G. et A. Durville.

Action physiologique de la cure

D'après le docteur S..., les effets essentiels de la cure sont :

1° L'activation de la nutrition et plus spécialement des mutations azotées, avec une action antiphosphaturique des plus nettes (P. Robin) ; 2° Les effets toniques et reconstituants dus à l'augmentation des hématies, du taux de l'hémoglobine, de la résistance globulaire, et à la reminéralisation des éléments sanguins ; 3° Une action eupéptique avec une activation des fonctions hépatiques ; 4° Des effets électifs sur le rein, caractéristiques de la cure nectarienne, action de stimulation et de réparation des épithéliums rénaux (Castaing), provoquant une augmentation de la diurèse totale et amenant la diminution ou la disparition des troubles dus à l'intoxication ; ces effets physiologiques, dus aux sources thermales polymétalliques, sont favorisés et complétés par la cure de lixiviation et de diurèse réalisée par l'ingestion de l'eau des Granges-Lixivia.

Il est facile de constater d'ailleurs, par l'examen d'analyses faites sur des malades, que la cure nectarienne se traduit généralement par une diminution de l'albumine dans les urines, un abaissement du taux de l'urée sanguine et, parallèlement, une augmentation de la perméabilité rénale (déterminée par l'épreuve de la phénolphthaleïne).

Si, après son séjour à Saint-Nectaire, le malade consent à vivre sagement — et il lui suffirait pour cela de se conformer aux directives données par notre rédacteur en chef, dans son ouvrage « La Cure Naturiste » — il peut être assuré de retrouver l'équilibre physiologique qu'il avait momentanément perdu.

Progressivement, à mesure que son organisme prendra plus de vigueur, il abordera les pratiques naturistes et il en ressentira, sans tarder, les bienfaits.

Cure alimentaire qu'il connaît déjà, cure d'exercices doux et bien dosés, cure solaire sous contrôle médical, cure d'eau, cure mentale, cure végétale seront pour lui autant de moyens qui lui permettront de recouvrer définitivement la santé.

R. TOCQUET.

LA PAGE DU MALADE

A QUOI SERT NOTRE GLANDE THYROÏDE ?

DEMANDE. — Mme Jesse, à Bordeaux. — Vous avez guéri, par votre médecine naturiste, ma sœur qui était atteinte d'une très grave insuffisance des glandes, en particulier des ovaires et de la thyroïde. J'ai, moi-même, une insuffisance thyroïdienne, moins sévère que celle qu'avait ma sœur, mais tout de même fort ennuyeuse. Je me suis soumise depuis quatre mois aux procédés de votre livre *La Cure Naturiste* et, déjà, je me sens beaucoup mieux ; mais je veux aller vous consulter à Paris pour que vous examiniez à fond tout mon organisme, en particulier à la radio. En attendant que j'aie vous voir, je lirais bien volontiers dans la « Page du Malade » de *Naturisme*, toujours passionnante, ce que vous pensez du rôle de la thyroïde dans l'organisme.

Le rôle des glandes est encore peu connu, et beaucoup de médecins disent sur lui des choses contradictoires. Votre exposé pourrait être utile à beaucoup de gens, malades et médecins...

Réponse. — La vie actuelle, antinaturaliste, détruit les fonctions glandulaires.

Nous avons dit fort souvent que l'insuffisance des glandes (surrénale, ovaire, thyroïde, etc.) est une des manifestations de la dégénérescence héréditaire provoquée par la vie malsaine... Votre sœur a eu de l'insuffisance thyroïdienne, et vous en avez aussi... (Trouble familial ; sanction de la vie trop « civilisée » qu'ont menée les ascendants.

En vivant d'une façon naturiste, vous améliorerez ou guérirez votre thyroïde, comme votre sœur a guéri la sienne. C'est une question de temps et d'effort, mais le résultat est certain.

Mais répondons à votre question : « Quel rôle joue la thyroïde dans l'organisme ? »

D'après des recherches récentes, la thyroïde a deux fonctions principales :

I. Elle active toutes les métamorphoses qui se produisent dans l'organisme ;

II. Elle active nos combustions profondes (ce qu'on appelle notre métabolisme basal).

La thyroïde, disons-nous, active toutes nos métamorphoses ; elle intervient donc dans la puberté (métamorphose de l'enfant en adolescent).

Quand la fonction de la glande est insuffisante, la puberté traîne donc : l'infantilisme persiste plus tard qu'il ne devrait ; chez la fille, la menstruation est retardée ; elle est habituellement pauvre ; dans certains cas, la menstruation est, au contraire, augmentée. L'utérus est mal développé et trop petit ; les poils du pubis apparaissent tard.

Chez le garçon, la voix reste grêle, mue mal ; la pilosité du pubis est peu abondante.

Si l'insuffisance thyroïdienne est très accentuée, la croissance du corps se fait très mal ; beaucoup de nains n'ont pas de corps thyroïde ; l'affection s'appelle le nanisme myxœdémateux.

Parmi les métamorphoses que la thyroïde favorise, citons encore celle, mensuelle, de la femme, la métamorphose ovarienne. A chaque période menstruelle, la thyroïde de la femme gonfle, et les produits que la glande verse dans le sang aident à la maturation de ce qu'on appelle les follicules de l'ovaire, qui se déchirent pour produire les règles. Les femmes stériles ont souvent une grosse insuffisance thyroïdienne : et on sait par expérience que les femelles dont on a enlevé le corps thyroïde sont moins fécondables que les autres.

Et cette autre métamorphose qu'est le développement de la grossesse est également influencée par la thyroïde.

On ne sait pas pourquoi, mais on croit être sûr, maintenant, que les sécrétions de la thyroïde interviennent quand l'ovule fécondé se fixe dans l'utérus avant de se développer en fœtus ; elles interviennent aussi au cours du développement de l'enfant dans l'utérus.

Au moment de la ménopause, habituellement, l'activité de la glande thyroïde s'atténue.

La glande thyroïde, avons-nous dit, active nos combustions profondes.

Nous constatons quotidiennement, à notre laboratoire, que nombre d'arthritiques ont un métabolisme basal ralenti ; ce ralentissement est dû en grande partie à l'usure de leur thyroïde.

Au contraire, l'hyperfonctionnement de l'organe exagère les combustions au point que l'organisme peut devenir tuberculisable. Dans les cas habituels de tuberculose, le métabolisme basal est augmenté de 10, 15, 20 pour cent.

Nombre de maigreurs rebelles chez des hommes et surtout chez des femmes ont pour cause fondamentale la surcombustion d'origine thyroïdienne, qui détruit tous les matériaux de réserve de l'organisme, en particulier les matériaux albuminoïdes.

Quand on se développe mal musculairement, et qu'on reste trop maigre, malgré une culture physique courageusement et régulièrement faite, c'est souvent qu'on a un corps thyroïde qui fonctionne trop. Nous constatons alors habituellement que le métabolisme basal est augmenté.

En améliorant l'état thyroïdien des maigres par l'ensemble des procédés de vie saine, on constate, parallèlement, l'augmentation de leur pouvoir de développer leurs muscles et de refaire des réserves normales.

■ ■ ■

FAUT-IL DEVENIR RAPIDEMENT ET TOTALEMENT VÉGÉTARIEN ? NOTRE RÉPONSE DEMANDE SES ARGUMENTS A L'HISTOIRE DE L'HOMME DES CAVERNES

DEMANDE. — Paul Lev..., à Strasbourg. — Adeptes de vos théories naturistes, ma famille et moi et de nombreux amis, nous avons trouvé la santé par vos principes.

Vous étiez les premiers à créer en France une vague de culture humaine saine, j'ai suivi vos conseils ; je possède mon dossier médical, établi à votre institut, et chaque membre de ma famille le sien. J'ai eu satisfaction. Permettez-moi, puisque j'ai confiance en vous, de vous demander ce que vous pensez de la théorie du professeur M..., qui actuellement se répand : dragées composées de végétaux (non chimiques), confit d'amandes, et qui défend tous les sous-produits animaux.

Sachant que l'extrémisme nuit en tout, je vous pose la question suivante : « Que pensez-vous du système M... ? »

Réponse. — Vous vous défiez des extrémismes ; c'est sage. Le végétarisme total (c'est-à-dire interdisant non seulement la viande, mais la totalité des sous-produits animaux) est, actuellement du moins, un extrémisme.

Il n'est pas douteux que l'être humain est primitivement constitué pour être végétarien et fructarien ; son anatomie le démontre sans aucun doute possible : nos dents sont des dents de frugivores, et la longueur de notre tube digestif n'est ni celle des carnivores, ni celle des herbivores ; autrement dit, dans l'échelle des êtres, nous sommes à placer à côté des grands singes ; et ceux-ci, ainsi que vous le savez, sont frugivores.

Nous avons reproduit, il y a vingt-cinq ans, dans la première édition de notre premier livre : « L'Art de vivre longtemps », cette phrase célèbre de Flourens : « Par ses dents et son tube digestif, l'homme est primitivement frugivore, comme le singe. »

Des études récentes d'anatomie comparée et de préhistoire apportent, d'autre part, semble-t-il, la preuve que l'humanité primitive d'il y a 125.000 ou 150.000 ans était frugivore. Au début des temps quaternaires,

l'homme avait encore nettement des caractères simiesques. Les préhistoriens s'accordent pour dire qu'il marchait en attitude penchée en avant, comme les singes, et que, comme eux, il avait le pied préhensile. Il était, autrement dit, un grimpeur. Et, comme à l'époque (époque dite chelléenne), il faisait très chaud en Europe, ainsi que le prouvent les restes fossiles des végétaux et des animaux trouvés dans les gisements, l'homme devait se nourrir uniquement de fruits.

Plus tard, et surtout à l'époque dite moustérienne — qui marque la fin de la première partie du quaternaire — la température baissa. Elle baissa tellement que les arbres disparurent, et qu'apparurent les animaux glaciaires (ours polaire...) dont on retrouve les mâchoires dans les gisements.

Quand les arbres disparaissent, les fruits font de même ainsi que la plupart des végétaux. L'homme, pour vivre, a donc dû, alors, par nécessité, se mettre à manger de la viande.

Quand je dis que c'est à l'époque moustérienne (où vivait l'Homme dit de Néanderthal) que l'homme devint carnivore, je dis probablement une inexactitude ; je pense que c'est avant cette époque que ce gros changement alimentaire se produisit, mais c'est là du détail pour le profane.

En tout cas, sûrement depuis la fin du Paléolithique inférieur, l'homme est devenu carnivore. Et pendant les milliers de siècles qui ont suivi : à l'époque aurignacienne, à l'époque magdalénienne ou âge du renne, la température de nos pays a continué d'être polaire ; autrement dit, pas d'arbres, pas de végétaux... Donc l'homme continua d'être carnivore.

A l'époque néolithique seulement la température se réchauffa, mais l'homme avait pris goût à la viande et continua d'en manger. Et depuis 10.000 ans que l'époque « actuelle » a remplacé les temps néolithiques, l'homme a, plus ou moins, continué à manger de la viande.

Autrement dit, fruito-végétariens par origine, nous sommes devenus des carnivores par nécessité peut-être d'abord, et par habitude ensuite.

Avons-nous le droit de dire :

« Puisque je suis fait pour être frugivore, je redeviens frugivore ? »

Autrement dit, est-il logique de ne pas tenir compte d'un passé de 50.000 ans, au moins, et probablement du double ?

Personnellement nous pensons que c'est faire une grosse erreur physiologique que de raisonner ainsi.

L'adaptation faite par un organisme pendant des milliers de siècles est un pli formidable qu'un idéalisme pur ne peut annihiler d'un coup de baguette magique.

Toute méthode médicale ou hygiénique qui ne tient pas compte du passé est nécessairement plus imparfaite, plus illogique, qu'une autre qui compte tous les facteurs vitaux.

Voilà pourquoi nous pensons que, si désirable, si souhaitable que soit, au point de vue biologique et philosophique, un retour à une alimentation végétale, c'est une faute grave que de vouloir revenir à elle instantanément.

Après quelques générations de sagesse, l'homme pourra, sans pâtir, redevenir fructarien, comme ses ancêtres de l'époque chelléenne.

Et cela, mon cher lecteur, vous dit clairement ce que nous pensons de la méthode strictement végétale de M...

L'attitude repliée des cadavres de la préhistoire

TRAVAUX DE NOTRE COMMISSION D'ARCHÉOLOGIE

Notre Commission d'Archéologie continue de travailler. Et nos lecteurs paraissent se passionner de plus en plus sur la question de la préhistoire; ils interviennent de plus en plus dans nos discussions; habituellement ils approuvent et félicitent, ils demandent des explications ou apportent des faits nouveaux et, de temps en temps, ils critiquent. C'est de la critique que peut jaillir le progrès; aussi acceptons-nous celle-ci avec joie, et nous prions les spécialistes de ne pas hésiter à nous contredire, s'ils pensent autrement que nous.

Pour ceux qui ne sont pas au courant de nos travaux antérieurs, rappelons que nous avons publié, le 1^{er} juin 1936, sous la signature du Dr Gaston Durville, président de la Commission, un rapport intitulé : *Initiation à l'étude de la préhistoire*; ce rapport avait pour but d'apprendre à tout le monde, même aux profanes, les grandes données fondamentales et classiques concernant nos plus lointains ancêtres de l'époque des cavernes.

Grâce à ce travail d'ensemble, n'importe qui devenait capable de comprendre et de localiser dans le temps une importante communication faite à la Commission d'Archéologie par Jacques Durville, secrétaire de la Commission, sur la découverte d'un fossile humain faite récemment dans le Périgord par le préhistorien Maurice Vidal.

La communication de Jacques Durville paraissait dans *Naturisme*, le 15 juin, sous le titre : *Le Squelette fossile du Roc du Barbeau*. Elle mettait en évidence : Que le fossile remonte à l'époque dite mésolithique, c'est-à-dire à une douzaine de mille ans ;

Que sa découverte comble une lacune dans la lignée de nos lointains ancêtres.

Dans notre numéro du 15 juillet, l'archéologue Maurice Vidal lui-même, devenu membre de notre Commission, exposait à nos lecteurs la genèse de ses fouilles dans la région du Moustier et du rôle que pouvait bien avoir joué la baguette divinatoire dans la découverte de son squelette.

AUJOURD'HUI, « Naturisme » rend compte d'une des discussions qui eut lieu entre les membres de la Commission relativement à l'attitude repliée dans laquelle a été découvert l'Homme fossile du Roc du Barbeau.

Jacques Durville. — Je vous ai signalé, messieurs, que le squelette sauveterrien découvert par Maurice Vidal au Roc du Barbeau gisait, non pas en position allongée, mais en **position repliée** : « **genoux fléchis, coudes aux genoux, mains à la tête** ».

Cette attitude n'est pas due au hasard, et les préhistoriens savent qu'on a trouvé d'autres fossiles humains dans la même position. ceux de l'âge du renne par exemple : le squelette magdalénien de Chancelade, celui également magdalénien de Fronsac reposaient en attitude repliée.

Les membres de notre Commission ont-ils quelque avis sur la question de l'attitude repliée des squelettes de la préhistoire ?

Maurice Vidal. — Je me demande si ce n'est pas pour **rappeler l'attitude qu'a le fœtus dans l'utérus** que nos lointains ancêtres enterraient leurs morts en attitude repliée... Avant de naître, nous sommes pliés sur nous-mêmes; morts, si on nous replace dans notre position initiale, nous sommes prêts à naître à nouveau...

Dr André Durville. — L'idée de Maurice Vidal est très ingénieuse; si son explication était la bonne, elle montrerait, d'abord que l'homme préhistorique croyait aux vies successives, et que la loi d'Allan Kardec, adoptée par les spirites : **Naître, mourir, renaître**, n'est pas connue seulement d'hier. Elle montrerait, en outre, que l'homme préhistorique connaissait assez d'anatomie pour savoir que le fœtus, dans l'utérus maternel,

est replié sur lui-même. Mais qui nous prouvera que c'est au fœtus que pensaient les Magdaléniens et les Sauveterriens quand ils repliaient leurs morts ?

Ingénieur radiologue André Heyd. — Je me demande si les hommes primitifs ne repliaient pas les cadavres simplement pour les mettre dans l'**attitude du sommeil**. Plusieurs préhistoriens, en particulier M. Blanc, des Eyzies, ont déjà soutenu cette opinion. L'explication, d'ailleurs, conserverait le caractère religieux signalé par Maurice Vidal : le mort s'endort pour pouvoir renaître...

Dr André Durville. — Est-ce que tu crois qu'à l'époque des cavernes on dormait en attitude repliée ? Il est si facile de s'allonger pour dormir.

Ingénieur radiologue André Heyd. — Moi, j'aime mieux m'allonger pour dormir parce que je suis dans un lit, endroit confor-

ges et glaces, peut faire sourdre de l'eau dans les cavernes, et rendre celles-ci inconfortables au point que l'homme qui y habite ne peut plus s'allonger sans se mouiller... Alors on conçoit qu'il se pelotonne sur lui-même pour dormir, attitude du sommeil sous porte cochère, attitude du tirailleur marocain... Soit ! Mais à l'époque magdalénienne, il faisait très froid, ainsi que le prouvent les restes des rennes, ours, etc... Les cavernes étaient donc **sèches et confortables**; on pouvait donc dormir en position allongée... Et cependant les squelettes magdaléniens sont en attitude repliée...

J'ai peut-être tort, mais je ne crois pas que l'explication « sommeil » soit la bonne.

Ne peut-on se demander si nos ancêtres ne repliaient pas leurs cadavres simplement pour leur faire tenir moins de place dans le sol ? Les outils par lesquels ils creusaient



Voici un cliché inédit du squelette d'époque sauveterrienne dont nous avons déjà parlé, et que le préhistorien Maurice Vidal a découvert au cours de ses fouilles dans le Périgord (vallée de la Vézère), au Roc du Barbeau. Le cliché montre nettement l'attitude repliée dans laquelle avait été inhumé le cadavre par nos lointains ancêtres. A quelle idée obéissait l'homme des cavernes quand il repliait ses morts sur eux-mêmes, telle est la question que discute notre Commission d'Archéologie.

table, mais dans les endroits sans confort, il peut être indiqué de dormir en attitude repliée. Les pauvres diables, sous les portes cochères, sous les ponts, dorment souvent ainsi.

D'ailleurs, dans toute l'Afrique arabe, on voit partout des indigènes dormir au coin des rues en attitude repliée.

J'ai fait mon service militaire au Maroc, dans les tirailleurs marocains, eh bien, j'ai vu, fort souvent, les tirailleurs indigènes dormir, à l'étape, dans l'attitude repliée de l'Homme fossile du Barbeau. Ils passent les rênes de leur cheval à leur bras, et tout simplement, s'accroupissent sur leurs talons, leurs grands pieds posant bien à plat sur le sol, et le front sur les genoux. Ils dorment ainsi admirablement sans même avoir à appuyer leur dos; au moindre mouvement du cheval ils s'éveillent.

Dr Gaston Durville. — A l'époque sauveterrienne, à laquelle a vécu l'Homme fossile du Barbeau, la température était assez chaude, ainsi que le prouvent les restes des animaux; la chaleur, faisant fondre les nei-

leurs fosses étant très primitifs, il pouvait être important pour eux que celles-ci fussent exigües.

Une petite fosse est plus aisée à creuser qu'une grande.

Des travaux archéologiques récents, faits par le lieutenant Desplagnes, et qui ont été publiés dans un ouvrage très bien fait, mais qui ne peut intéresser que les techniciens de la préhistoire, et qui est intitulé : **Le Plateau central nigérien**, montrent que certaines populations primitives de l'Afrique enfouissaient leurs morts dans des fosses très exigües où le cadavre ne pouvait tenir qu'en attitude repliée.

L'analogie du mode d'enfouissement a permis à certains préhistoriens d'affirmer une communauté d'origine entre ces populations africaines et nos ancêtres de l'âge des cavernes.

Les migrations se seraient faites par l'Italie et par l'Espagne.

L'Afrique serait-elle, au même titre que l'Asie, un des berceaux de notre civilisation ?

(A suivre.)

Dr Gaston DURVILLE.

CONFÉRENCES DE VULGARISATION NATURISTE

LE docteur Gaston Durville a fait, en août, deux conférences de vulgarisation sur le naturisme : la première, le 5 août, au Casino de Villers-sur-Mer ; la seconde, le 6 août, au Casino de Houlgate. Ces deux conférences étaient contradictoires.

A la conférence d'Houlgate, un contradicteur de marque s'était fait annoncer : René Idzkowski, l'avocat bien connu, juge de paix du XVIII^e arrondissement de Paris. On s'attendait à de la discussion. Or, non seulement les arguments de M^e Idzkowski ne s'opposèrent pas à ceux de notre rédacteur en chef, mais ils en confirmèrent le bien-fondé.

Idzkowski rappela que, récemment, il fut, au procès de la danseuse nue Joan Warner, appelé à défendre le directeur du « Bagdad », poursuivi, on s'en souvient, pour outrage à

la pudeur, et qu'il y soutint que le nu est souvent plus chaste que certaines tenues habillées. Il compara, en particulier, les attitudes de certaines danses actuelles à celles qu'exécute en nudité Joan Warner, et il n'eut pas de peine à faire admettre par tout le monde que la nudité artistique est plus morale que le déshabillé tendancieux des dancings.

Notre génération doit, de plus en plus, s'accoutumer au culte du corps, du nu athlétique, sportif, et de la saine beauté.

Nos remerciements à M^e René Idzkowski, ainsi qu'aux directeurs des Casinos de Villers-sur-Mer et d'Houlgate, MM. Tollard et Séraphin père et fils, qui n'hésitent pas à laisser « Naturisme » attaquer l'alcoolisme à côté du bar lui-même où se débitent les cocktails, et vulgariser les méthodes de vie saine tout près du jazz-band.

Le casino peut être moralisateur.



M^e RENÉ IDZKOWSKI

du barreau de Paris, juge de paix suppléant du XVIII^e arrondissement, qui prit la parole à la conférence faite à Houlgate par notre rédacteur en chef, et qui vanta en termes convaincus la haute moralité du nu.

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 7 sept., à 10 h.

GROUPEMENTS NATURISTES

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

PARIS. — J. H. 23 a., poss. kayak, ch. j. f. ou j. h. poss. kayak pour camp. dimanche. Naturisme, n° 103.

ALIMENTATION NATURISTE

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

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

NATURISTES, prof. chez vs des bienf. de l'iodé vivant par mes bonnes huîtres du « Bassin d'Arcachon » garant. salubres. Expéd. directes quantités pr végét. nat. Supérieures sur dem. Iodealment, 29, bd Chanzy, Arcachon.

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

PENSIONS NATURISTES

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

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

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

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.

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

CENTRE NATURISTE, Penne d'Agen (L.-et-G.). Cures désintoxic. par fruits, millier arbres, vigne, beau dom. 20 ha., piscine, terr. jeux et camping, 16 fr. p. j., 450 fr. mens. Px spx enf. Rens., timb. Mme Gatin, inst. retr. fondat.

FAMILLE NATUR. Arcachon, bord mer, logerait aux meill. cond. vac. ou année personnes sérieuses, avec ou sans pens., avec ou sans meubles. Agées soins dévoués assurés. Les Fusains, 29, bd Chanzy, Arcachon (Gir.).

LOCATIONS

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

VENTES

A vendre, Ile de Villennes, sur le grand stade, tente fibro-ciment. S'adr. : Robert, 4, r. Marié-Davy, Paris-14^e.

A VENDRE à l'Ile du Levant. Bel immeuble meublé aménagé en pension pour enfants. Possibilité d'agrandir à peu de frais. Cause décès. Urgent. S'adresser à Mme Voe Carlier, 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 l'Ile de Médan, vente, location ou location-vente beaux terrains camping sur basket. Conditions à débattre. Moutte, 12, rue Mouton-Duvernay, Paris (14^e).

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

ETABLISSEMENTS NATURISTES

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

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.

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.

DEMANDES D'EMPLOIS

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

OFFRES D'EMPLOIS

MÉNAGE, tend. nat. ch. compt.-sténo-dact. non début. Vie famille campagne agréable Touraine. Natur., 101.

ON DEMANDE hom. ou f. idéal., dévoué, pr accomp. mi-voyant polygl. naturiste à confér. et soirée mus. Pas sérieux s'abstenir. Ecrire à Naturisme, n° 104.

INSTITUTRICE campagne, 2 bébés, demande bonne naturiste, certain âge. Meunier, à Reboursin (Indre).

MARIAGES

28 ans, technicien cath., situat. stab., goûts simp., phys. agréab., épous. j. f. petite, jolie, sérieuse. Natur., 998.

JEUNE FILLE 35 a., bonne éducation, sérieuse, douce, phys. agréable, catholique, dot convenable, espérances, désire correspondre, vue mariage, avec homme sain, situation en rapport, âge approchant. Naturisme, n° 999.

J. H. 30 ans, ayant propriété Var, désire faire connaissance gentille jeune femme très naturiste. Natur., 102.

DIVERS

Sandales natur. « La Levantine ». Voir Naturisme du 15-8.

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).

CAMPING EN MORBIHAN

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

Avez-vous le cœur bien accroché ?



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

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

Le premier obstacle à franchir est l'ignorance

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

CAFÉ SANKA
sans caféine
Boulogne - Paris

Café SANKA, Boulogne-Paris

VIVRE-SANTÉ

en vente partout le 1^{er} de chaque mois. Numéro réservé au nudisme intégral paraissant le 15 du mois (réservé aux abonnés.)

La Revue qui a pris pour base de son action réalisatrice cette pensée du docteur Alexis Carrel :

« C'est le développement de la personnalité humaine qui est le but suprême de la civilisation. »

Le numéro : 2 francs. Spécimen sur demande. — Ecrire : 2 bis, rue de Logelbach, Paris (17^e).

Bulletin d'abonnement à

NATURISME

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

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

à partir du premier numéro du mois de

Nom :

Adresse :

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

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

	France	Etranger
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.



TOUS PRODUITS

D'ALIMENTATION NATURISTE ET VÉGÉTARIENNE

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

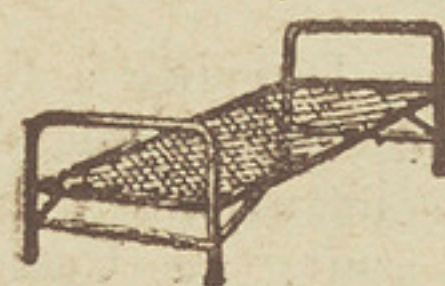
FLOCONS FRAIS de céréales. - FARINES de céréales. - FARINES composées. - FARINES composées au cacao Intégral (toutes de mouture fraîche). - RIZ COMPLET surchoix. - PÂTES alimentaires Naturistes. - SUCRE de CANNE brut. - MIEL Naturel, etc., etc...

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

STOCKS AMERICAINS

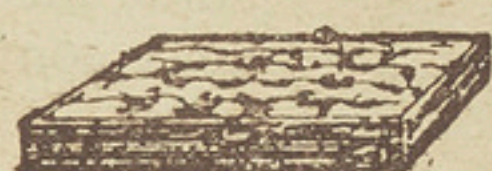
93, rue de la Chapelle
Métro : Torcy et Chapelle
Téléph. : NORD 26-39

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



Lit avec sommiers adhérents

Lit de camp, 49 et	59 fr.
Matelas 1 personne...	39 fr.
Matelas 2 personnes...	89 fr.
Toiles de paillasses p. colonies, dep.	8 fr.
Sacs de couchage, et	11 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.



Draps toutes tailles très bas prix.

Toile de tente dep.	18 50
Sacs Tyrol dep.	7 fr.
Cuvette toile	2 50
Pelless, bâches, ha-vresacs	2 50

SOMMIER DIVAN 59 fr.



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

TENTE RECLAME canadienne, 200x150x120, tissu kaki armée française, complète, avec sac

TAPIS DE SOL imperm. avec ceillots, le m2

BOTTES caoutchouc genou, 49 et

TOUS LES ARTICLES DE CAMPING AUX MEILLEURS PRIX

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 brunissant

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

La grande boîte : 20 francs

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

POUR LA DÉFENSE DES LIBERTÉS

On lira avec un vif intérêt la brochure de M. Léon 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).

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-Bonnétain.

LISEZ LES OUVRAGES DES DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

LA CURE NATURISTE

Quatrième édition. Soixantième mille.
2 volumes à 30 francs chaque.
Port en sus : France, 1 volume, 2 fr. 50 ; 2 volumes, 4 fr. 50. Etranger, 1 volume, 6 fr. ; 2 volumes, 12 fr.

L'ART DE VIVRE LONGTEMPS

Quatrième édition. Cinquantième mille.
1 volume à 12 francs.
Port en sus : France, 1 fr. 20 ; Etranger, 2 fr. 50.

LA CUISINE SAINE

Troisième édition. Trentième mille.
1 volume à 30 francs.
Port en sus : France, 2 fr. 50 ; Etranger, 5 francs.

LA CURE VÉGÉTALE

Ouvrage illustré de 67 dessins de Louis Méry.
1 volume à 30 francs.
Port en sus : France, 2 fr. 50 ; Etranger, 6 francs.

LA GYMNASTIQUE AMUSANTE POUR L'ENFANT

Deuxième édition. Vingtième mille.
1 volume à 10 francs.
Port en sus : France, 1 franc ; Etranger, 1 fr. 75.

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

1 volume à 8 francs.
Port en sus : France, 1 fr. 50 ; Etranger, 2 fr. 50.

POUR DEVENIR ÉNERGIQUE

Troisième édition. Trentième mille.
1 volume à 15 francs.
Port en sus : France, 1 fr. 50 ; Etranger, 3 fr. 50.

POUR ÊTRE HEUREUX

Deuxième édition. Vingt-cinquième mille.
1 volume à 15 francs.
Port en sus : France, 1 fr. 50 ; Etranger, 2 fr. 50.

LA CURE MENTALE

Ouvrage abondamment illustré de hors-texte.
1 volume à 30 francs.
Port en sus : France, 2 francs ; Etranger, 5 fr. 50.

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

Deuxième édition. Vingtième mille.
1 volume à 20 francs.
Port en sus : France, 1 fr. 50 ; Etranger, 3 fr. 50.

Ce sont des Editions de « Naturisme »

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

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

Des centaines
de recettes de
cuisine pour
se bien porter

La médecine
pour tous
par les plantes

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

Des détails inédits
sur la grande
réalisation des
Drs Durville

Comment
acquiescer une
volonté forte

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

Pour apprendre
à commander
les forces qui
sont en nous

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

LECTEURS! COMMUNIQUEZ-NOUS LES

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

SE FERA UN PLAISIR DE LES PUBLIER

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

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



CHEZ MADOLIN

3, rue des Petites-Ecuries, Paris-10^e

Seules les épilations à la cire
P. A. B.

ont une efficacité certaine
ENVOI GRATUIT DE LA DOCUMENTATION

dans les salons P.A.B.

5, rue Tronchet

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

A VENDRE OU A LOUER MEUBLÉ

« 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

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

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

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

1^o 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^o A mi-chemin de la Perspective

VILLA

neuve, 5 pièces, gros œuvre terminé, aménagements et peintures à la charge de l'acquéreur, avec

beau terrain

de 3.000 mètres pouvant être divisé

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

LA MÉDECINE NATURISTE

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

L'INSTITUT NATURISTE

des docteurs Gaston et André DURVILLE

15 bis, rue Cimara, Paris (16^e). (Métro : Boissière. — Téléphone : Passy 77-95)

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

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

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

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

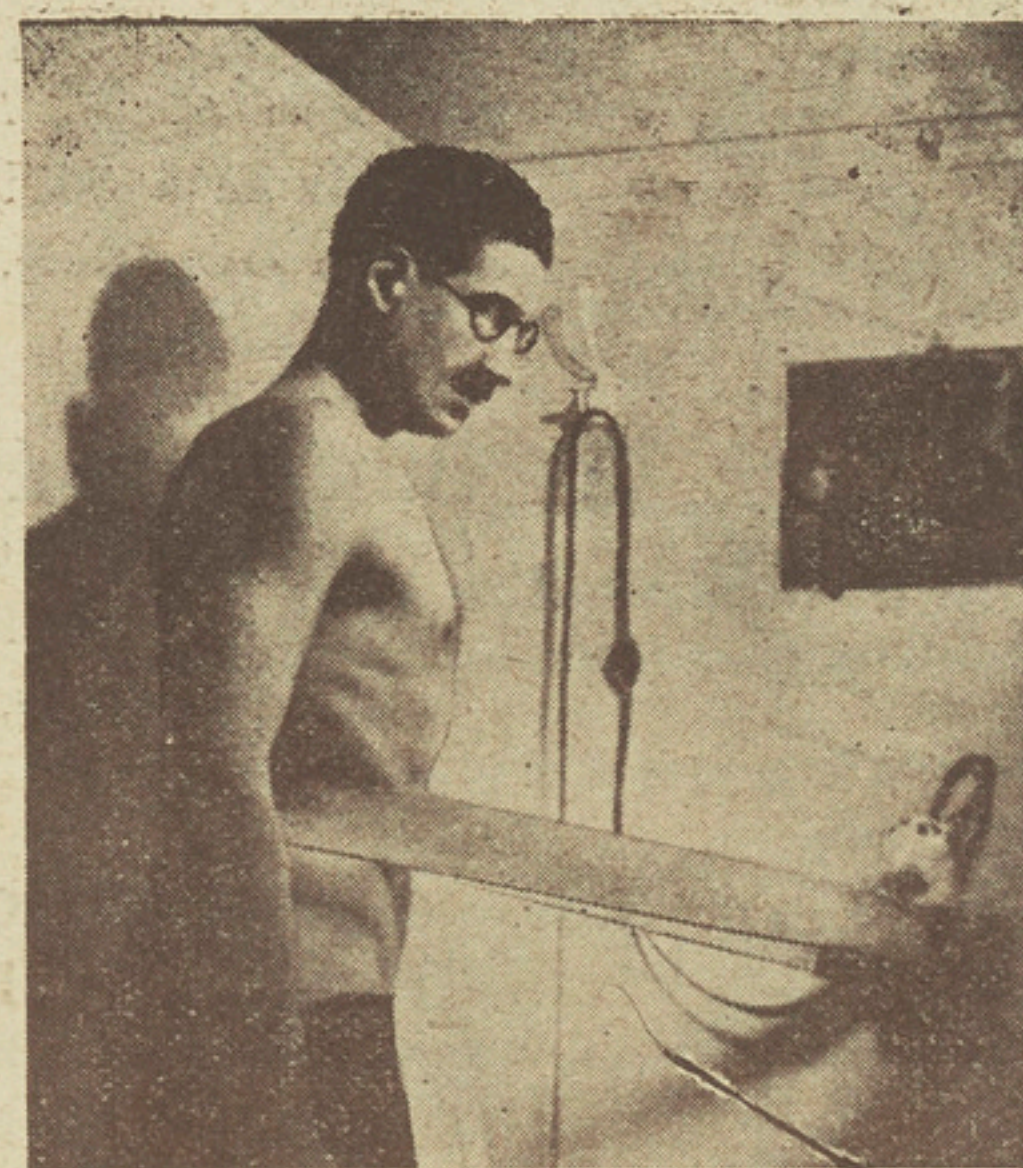
PRINCIPAUX SERVICES :

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.



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

ATTENTION AU SUCRE !

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

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

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

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

SEUL LE SUCRE-SANTÉ

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

La **SAVEUR** de la plante

Les **VITAMINES** indispensables

Les bienfaits du **SOLEIL**

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

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

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

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

NATURISTES ! EXIGEZ-LE PARTOUT

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

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

Pour les naturistes de Villennes

HORAIRE DES TRAINS

(Service d'été au 15 mai 1936)

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

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

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?...

ABONNEZ-VOUS

Un an : 40 francs

Six mois : 22 francs