

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. 1936-09-15.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**7/** Pour obtenir un document de Gallica en haute définition, contacter [utilisation.commerciale@bnf.fr](mailto:utilisation.commerciale@bnf.fr).



# NATURISME

LE GRAND MAGAZINE DE CULTURE HUMAINE

En page 6 :

ROBINSON CRUSOE,  
NATURISTE

par Georges ROUVIÈRE

En pages 8 et 9 :

LE GENDARME ET  
LA DAME EN SHORT

par René-Jean MAXY



2 FRANCS

14<sup>e</sup> ANNÉE

N° 381

15 SEPTEMBRE

1936

← S'IL EST UN PRO-  
BLÈME QUI, A JUSTE  
TITRE, PREOCCUPE  
LA FEMME, C'EST  
BIEN CELUI DE L'ES-  
THÉTIQUE DES SEINS.  
IL EST DIFFICILE DE  
CONCEVOIR UN BEAU  
CORPS FÉMININ SANS  
JOLIE POITRINE :  
AUSSI LIRA-T-ON  
AVEC INTÉRÊT, DANS  
CE NUMÉRO, L'ARTI-  
CLE DU DOCTEUR  
GASTON DURVILLE,  
OU L'AUTEUR PRÉ-  
CISE COMMENT UN  
SEIN DOIT ÊTRE  
CONSTRUIT POUR  
ÊTRE NORMAL. PUIS,  
APRÈS AVOIR EXAMI-  
NÉ LES CAUSES DES  
IMPERFECTIONS  
MAMMAIRES, EXPOSE  
LES MOYENS NATU-  
RISTES PERMETTANT  
DE LUTTER CONTRE  
CELLES-CI.

Photo S. G. P.



Au crible, les idées !...

## POUR ENTRETENIR ET AMÉLIORER LES SEINS



← Un dessin de Michel-Ange qui étudie l'équilibre des seins.

**U**NE GRAVE QUESTION pour la femme : celle du sein.

Les artistes ont, de tout temps, donné leur avis sur l'esthétique mammaire. Ils ont, on peut dire toujours, donné la palme au sein rond et court. Si nous demandons à Michel-Ange comment il estime qu'un sein doit être construit pour être beau, il nous répond que, si l'on rejoint par une ligne droite chacun des mamelons, puis chacun des mamelons à la fourchette du sternum, on doit obtenir un triangle à côtés égaux, un triangle isocèle autrement dit.

Si, quittant le point de vue artistique, nous comparons l'anatomie de l'homme à l'anatomie de la femme, nous sommes surpris de constater qu'elle confirme absolument le point de vue de Michel-Ange : chez l'homme, en effet, les mamelons sont placés juste sur le bord inférieur du muscle grand pectoral, et de telle manière que, si l'on tire, de l'un à l'autre, une ligne droite, et une autre ligne droite de chacun d'eux à la fourchette du sternum, on obtient un triangle isocèle, c'est-à-dire exactement la figure que Michel-Ange considérait, pour la femme, comme représentative de la beauté idéale.

Mais n'avons-nous pas répété souvent que la formule corporelle qui est rationnelle pour l'homme n'a pas de raison d'être irrationnelle pour la femme ?

En d'autres termes, l'équilibre mammaire féminin indiqué par Michel-Ange comme étant le plus beau nous paraît aussi être le plus naturel, et le plus rationnel anatomiquement, parce qu'il ne se contente pas d'être la prérogative d'un seul sexe, mais qu'il est une prérogative humaine.

Les mamelons normaux de femme doivent occuper le même niveau horizontal que les mamelons masculins ; et le volume plus important de la glande chez la femme fait qu'ils sont, tout simplement, poussés plus en avant.

La disposition haute du mamelon féminin est si incontestablement la seule normale que c'est celle qu'on trouve habituellement chez les jeunes filles, parce que la nature, nous l'avons dit souvent, tend toujours à rappeler, chez les êtres jeunes, le type normal.

Quand les seins sont longs, le mamelon s'abaisse, bien sûr, plus facilement que quand ils sont courts, mais cela ne veut pas dire que l'abaissement, même pour les seins longs, lorsqu'il ne s'agit pas de la race noire, soit physiologique.

Et les déformations telles que l'atrophie, l'amollissement, l'hypertrophie, l'affaissement de la glande, l'élargissement et l'augmentation de volume du mamelon sont, non pas des types physiologiques, mais les résultats d'une maladie.

C'est la vie anormale, menée par les femmes depuis toujours, qui est la cause de la dégénérescence des seins.

Nous disons que c'est la vie anormale menée par les femmes qui est responsable de la dégénérescence de leurs seins, pour exprimer qu'à notre avis ce n'est pas la fonction normale qui peut être, par elle-même, destructrice de santé.

Expliquons-nous. On a dit et on continue de dire dans les enseignements de l'Ecole médicale classique que c'est la maternité qui est le grand facteur de destruction des seins : tiraillement de la glande par la montée du lait, tiraillement de la peau par le même mécanisme, déformation du mamelon par les tétées, etc.

Personnellement, nous prétendons que la normale exécution d'une fonction qu'a prévue la nature, et tout particulièrement d'une fonction fondamentale comme celle dont il est question ici, ne peut être que conservatrice ; elle ne peut que créer de l'harmonie générale, de l'harmonie locale et, en même temps, de la beauté.

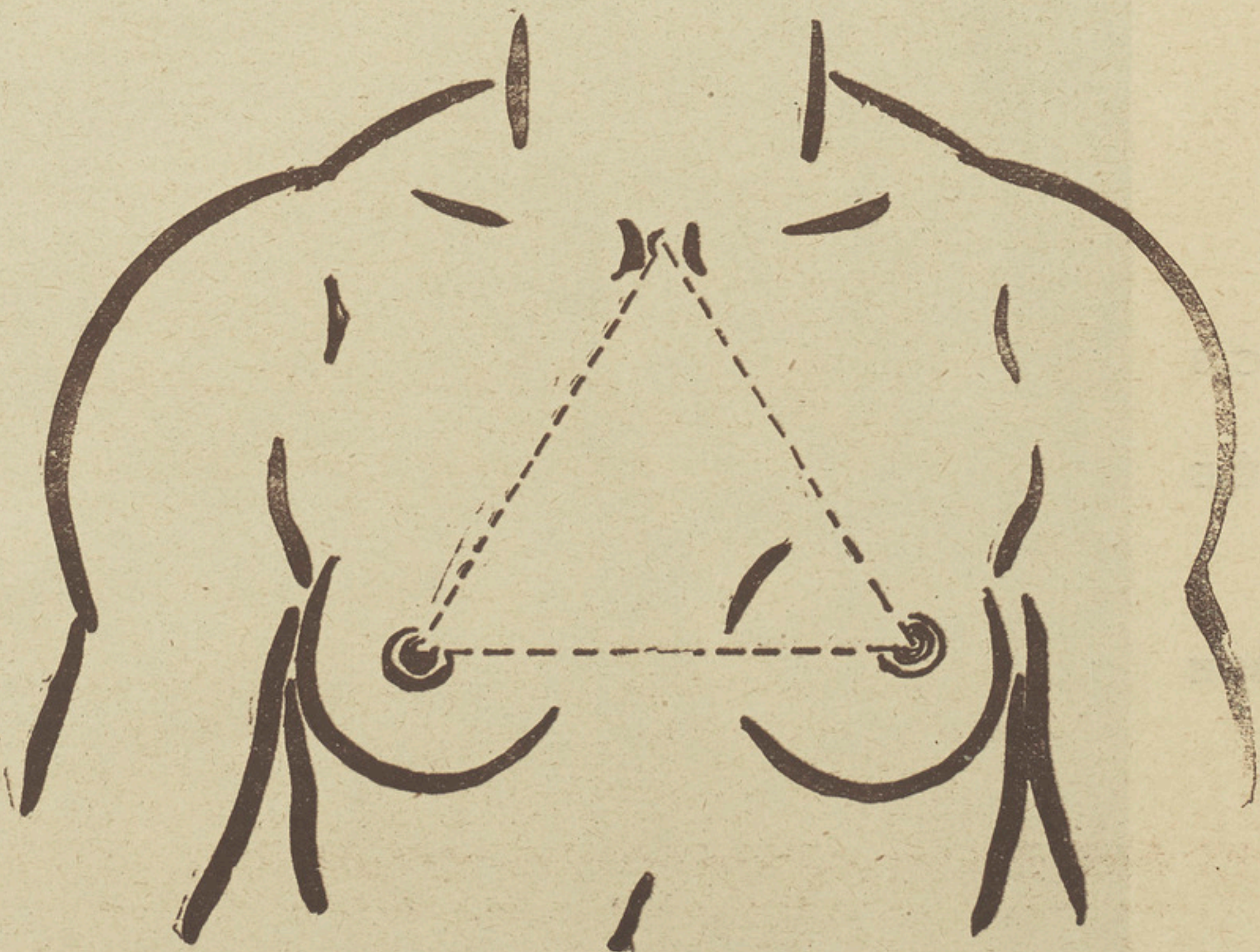
La femme est faite, avant tout, pour fabriquer de la vie ; il n'est pas possible que le fait de satisfaire à une Loi qui est primordiale soit un facteur d'usure.

Quand la grossesse, l'allaitement enlaidissent, usent, tuent, c'est que la femme s'est, à l'avance, détériorée par ailleurs, et la fonction normale — l'enfantement — n'intervient que comme le phénomène accessoire qui fait casser le vase déjà fêlé.

De même le microbe intervient pour achever de faire mourir celui qui, par ses erreurs et ses fautes, a dilapidé son capital de vie.

Signalons que, parmi les femmes naturalistes que nous suivons, il en est qui, quoique ayant mis au monde et nourri au sein plusieurs enfants, gardent des

Voici un thorax normal de femme avec des seins normaux. L'équilibre mammaire est correct si, ayant uni par des droites la fourchette du sternum aux mamelons et les mamelons entre eux, on obtient un triangle isocèle. →





seins impeccables. Une de nos adeptes de Villennes, 27 ans, a eu, en quatre ans, trois enfants ; ses mamelons ont tout juste un centimètre d'abaissement ; autrement dit, ils sont pratiquement normaux.

C'est le manque d'hygiène qui est responsable des dégénérescences du sein ; souvent l'affection est héréditaire.

Parmi les fautes fondamentales envers l'hygiène, citons celles qui provoquent ou préparent toutes nos maladies : l'alimentation mal comprise, trop copieuse, trop carnée, pas assez vitalisée, l'insuffisance d'air et de soleil, et l'insuffisance d'exercice. Ces fautes, troublant profondément la nutrition, ainsi que le chimisme des humeurs, créent l'ar-

pour cette dernière raison qu'ont habituellement les seins volumineux les femmes qui ont de très nombreux enfants et les hypersexuelles.

C'est parce que l'intuition populaire a, de tout temps, senti les rapports de l'hypersexualité féminine et de l'hypertrophie mammaire qu'on a toujours représenté les matrones avec des seins énormes ; ceux-ci sont comme le symbole de la richesse abdominale et de la fécondité.

« Avant toute chose, a dit Hésiode dans sa Théogonie, il y eut Khaos, et puis Gaïa aux seins plantureux. »

La graisse en excès intervient dans les hypertrophies mammaires ; elle les aggrave.

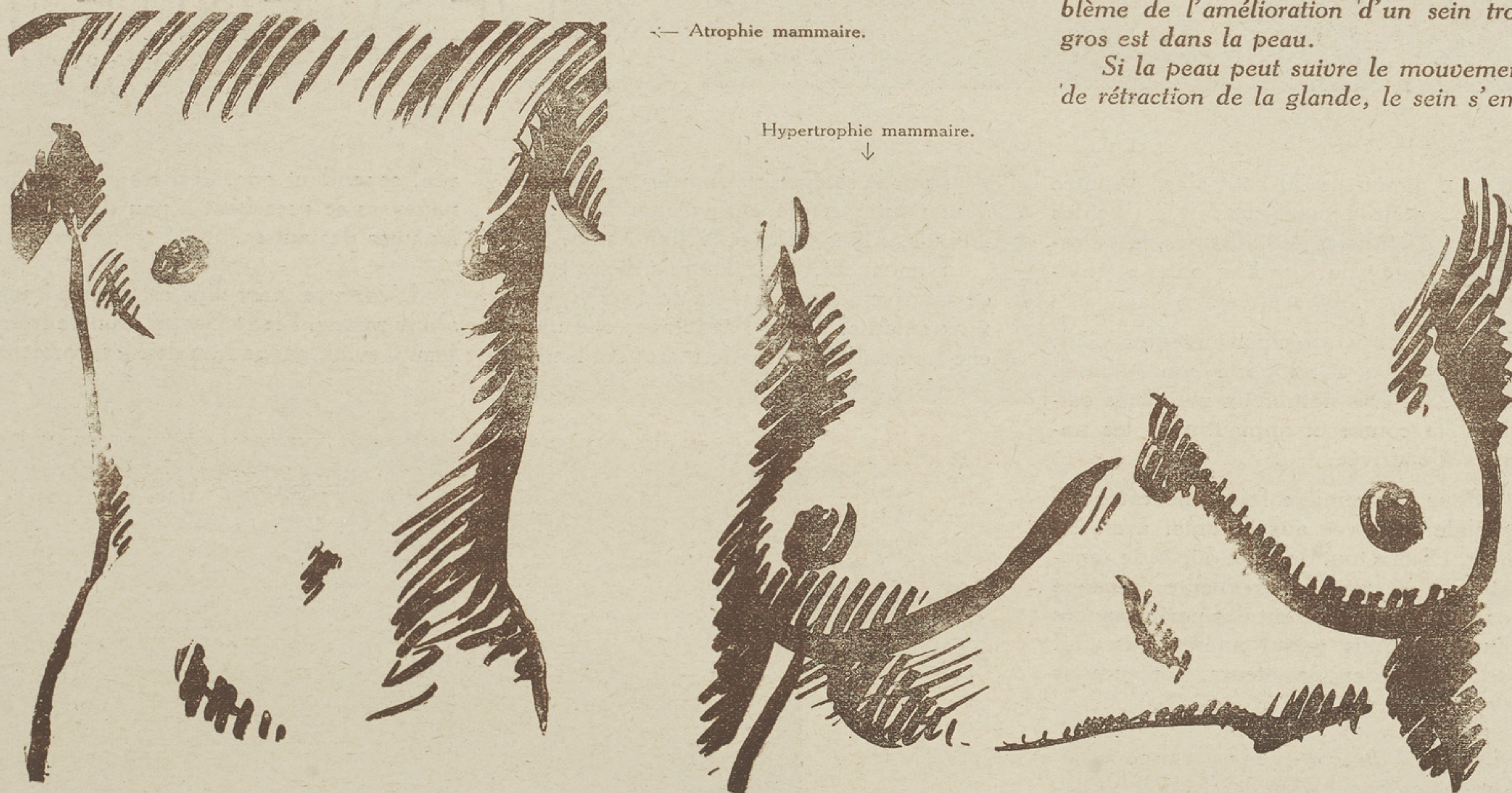
de la même façon les hypo et les hyperfonctionnements des ovaires, les hypo et les hyperfonctionnements de la thyroïde : la vie plus saine est équilibratrice.

Les femmes comprennent d'habitude aisément qu'une culture physique bien comprise puisse arriver à développer des seins trop petits ; elles comprennent plus difficilement que la même culture physique puisse faire diminuer des seins trop gros. Pourtant il est évident que le mouvement fait disparaître la graisse, élément important, nous l'avons dit déjà, d'hypertrophie mammaire.

Mais si la graisse disparaît d'un sein hypertrophié, la glande ne va-t-elle pas descendre, du fait que la peau devient trop grande ?

Autrement dit, une partie du problème de l'amélioration d'un sein trop gros est dans la peau.

Si la peau peut suivre le mouvement de rétraction de la glande, le sein s'em-



thritisme. Et l'une des manifestations — acquise ou héréditaire — de l'arthritisme, c'est la maladie glandulaire, insuffisance ou hyperfonction.

Les déchéances du sein sont un trouble soit d'insuffisance, soit d'hyperfonction glandulaire ; l'insuffisance se traduit par le sein atrophie, « en œuf sur le plat », l'hyperfonction par ces besaces plus ou moins pendantes qui furent à la mode, en des temps anti-culturistes, et que le corset relevait en plates-formes.

Ces deux variétés ne sont opposées qu'en apparence ; elles sont non pas deux affections différentes, mais plutôt des stades différents d'une même affection : la dégénérescence mammaire.

Le sein « en œuf sur le plat » a la même valeur que les insuffisances thyroïdienne, ovarienne, surrénale ; souvent il coexiste avec elles.

Le sein hypertrophié, lui, coexiste souvent avec les troubles thyroïdiens et avec l'hyper-ovarie ; c'est probablement

L'empâtement graisseux, autre signe d'arthritisme, distend la glande, distend la peau, et, comme la peau n'est élastique qu'au minimum, surtout quand elle appartient à un individu calfeutré, le sein s'effondrera dès que surviendra le moindre amaigrissement.

La femme qui cherche à se faire des seins avec de la graisse, celle qui cherche à remonter ses seins amollis en logeant dedans de la graisse ont tort. Pas plus que nos autres organes, les seins ne gagnent rien à s'incorporer du tissu gras.

C'est par une vie plus saine qu'il faut que la femme entretienne et améliore ses seins ; toute méthode qui ne remplit pas le desideratum d'amélioration de la santé ne peut être qu'illusoire.

Et les mêmes procédés généraux qui luttent contre l'insuffisance mammaire luttent aussi contre l'hypertrophie.

La même hygiène générale qui modifie les seins trop petits modifie aussi les seins trop gros ; de même soignons-nous

bellira en diminuant de volume ; dans le cas inverse : non.

La vieille pratique que nous avons de l'esthétique mammaire nous permet de dire qu'en principe, lorsqu'un sein lourd a détendu la peau qui le recouvre, de telle manière que le mamelon est abaissé de plus de quatre centimètres, la remonte totale n'est pas possible.

Avec un abaissement inférieur à quatre centimètres, les procédés naturistes donnent des résultats intéressants qui varient avec l'âge, avec le degré de vigueur de la peau, avec l'état du muscle pectoral — qui forme la charpente du sein — et avec l'état de la santé générale.

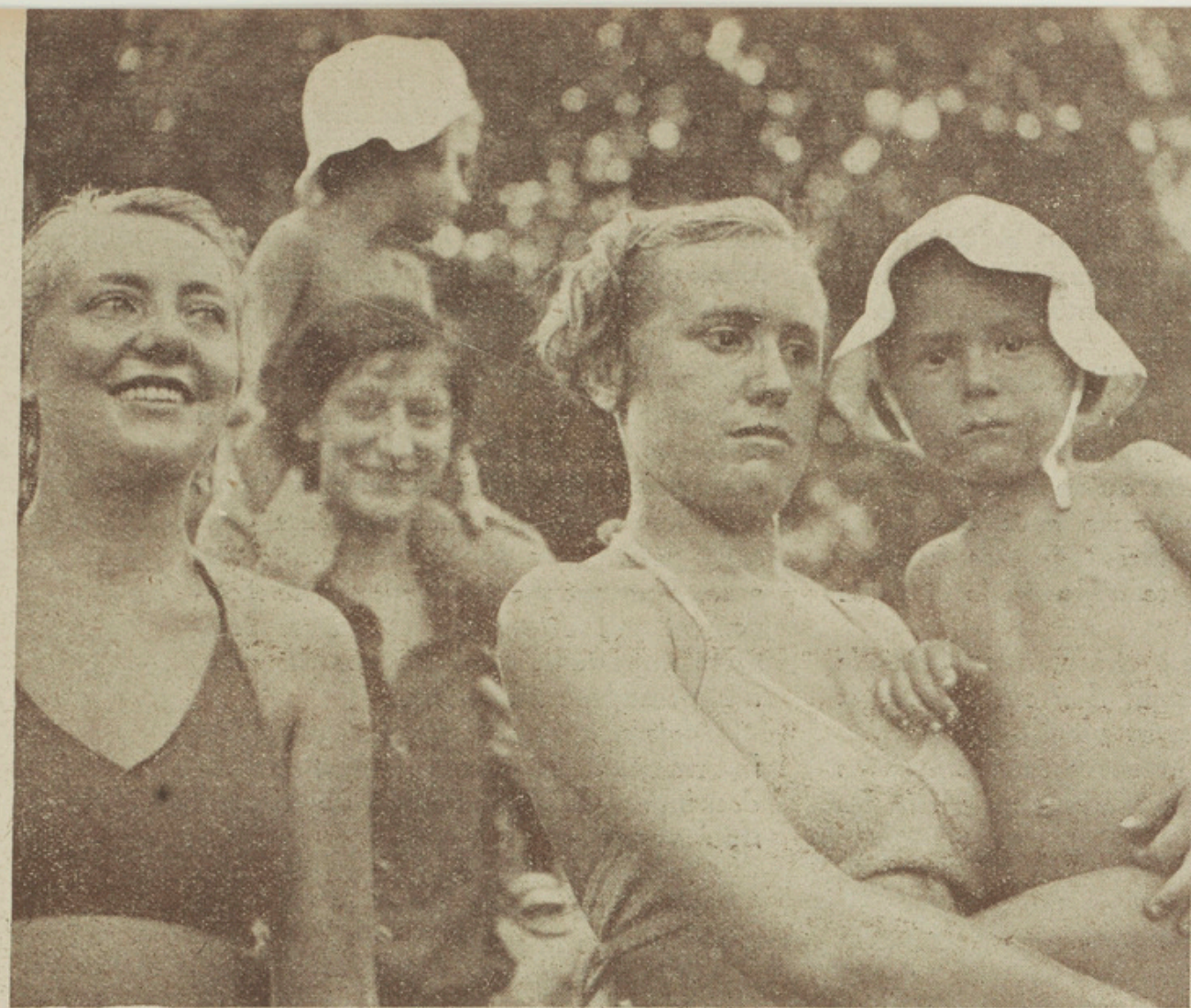
Ces résultats sont d'ailleurs, habituellement, proportionnels à l'effort qu'on fait pour les obtenir.

D' Gaston DURVILLE.

LIRE EN PAGES 10 ET 11 :

LES MOYENS NATURISTES POUR LUTTER CONTRE LES IMPERFECTIONS MAMMAIRES



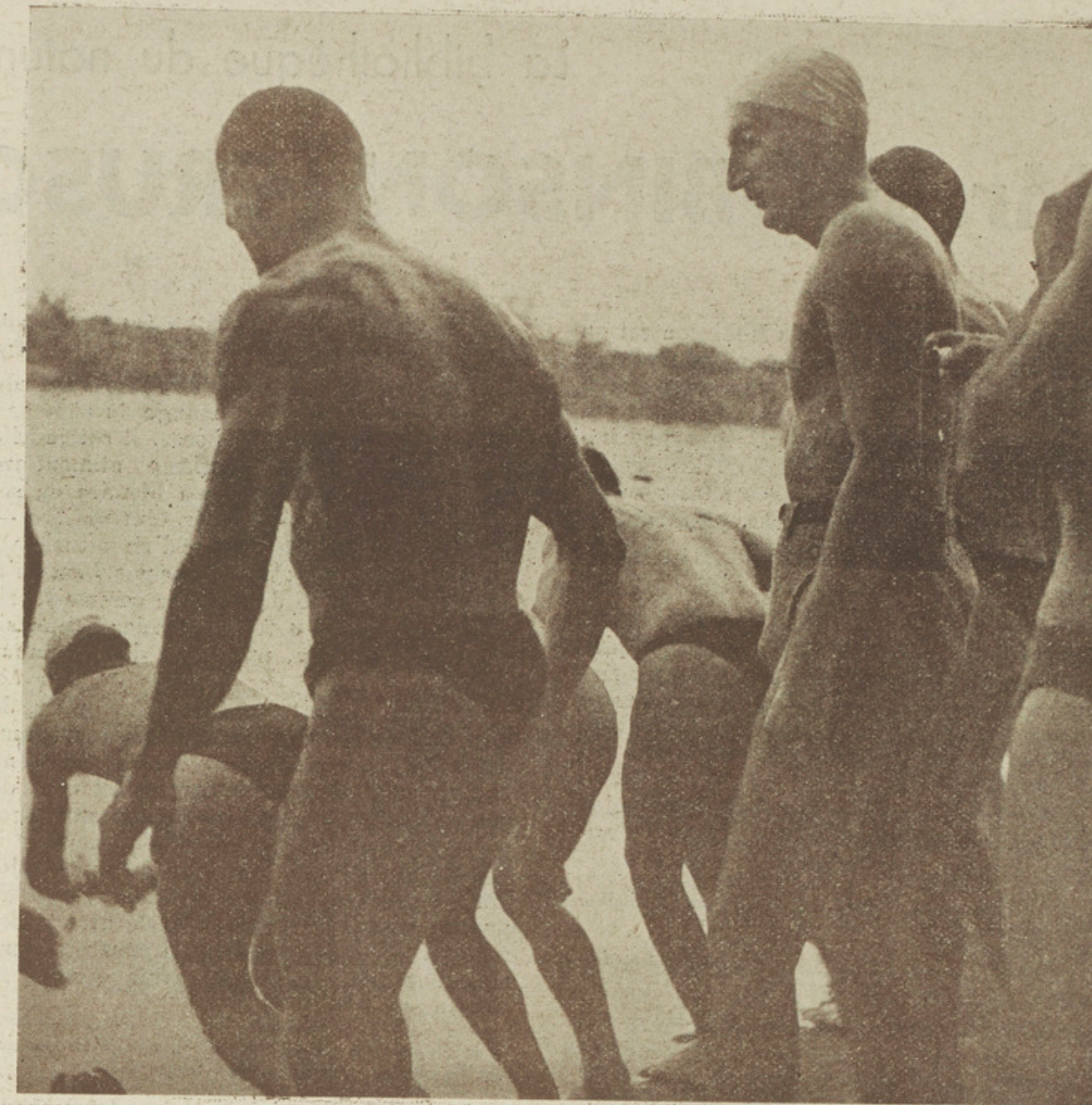


← Un groupe de spectateurs. (Photo Pierre Audebert.)

## LES SPORTS A L'ILE DE S NATURISTES

Pour la quatrième fois, les nageurs naturistes de Villennes ont éprouvé leur résistance sur le parcours de la « DESCENTE DE L'ILE »

Le départ des nageurs. (Photo P. Audebert.)



**L**e dimanche 30 août s'est disputée pour la quatrième fois, à l'Île des Naturistes de Villennes, la « Descente de l'Île à la nage » (environ 1.800 mètres).

Favorisée par un temps idéal, cette épreuve a remporté son habituel succès. De très nombreux naturistes suivirent la course et applaudirent les nageurs à l'arrivée.

Pour la première fois, une catégorie spéciale, réservée aux enfants, avait été créée. Disons tout de suite que cette innovation s'est révélée excellente, puisque nos bambins réalisèrent des performances dignes du plus grand intérêt, suscitant l'admiration des spectateurs. Et résumons la course.

A 16 heures précises est donné le départ des enfants. D'emblée, Colette Gerbaud prend la tête ; dans un style souple, nullement impressionnée par la tâche à accomplir, elle poursuit son effort et gagne brillamment, distançant de près d'une minute et demie sa suivante immédiate, en un temps — soulignons-le — supérieur de quarante secondes seulement à celui de la première des dames.

On nous permettra d'insister ici sur le cas de cette fillette de huit ans et demi, qui montre, après tant d'autres preuves, combien l'éducation naturiste est profitable aux enfants.

Bel exemple d'énergie et d'endurance, de santé en un mot, à livrer aux méditations de bien des adultes...

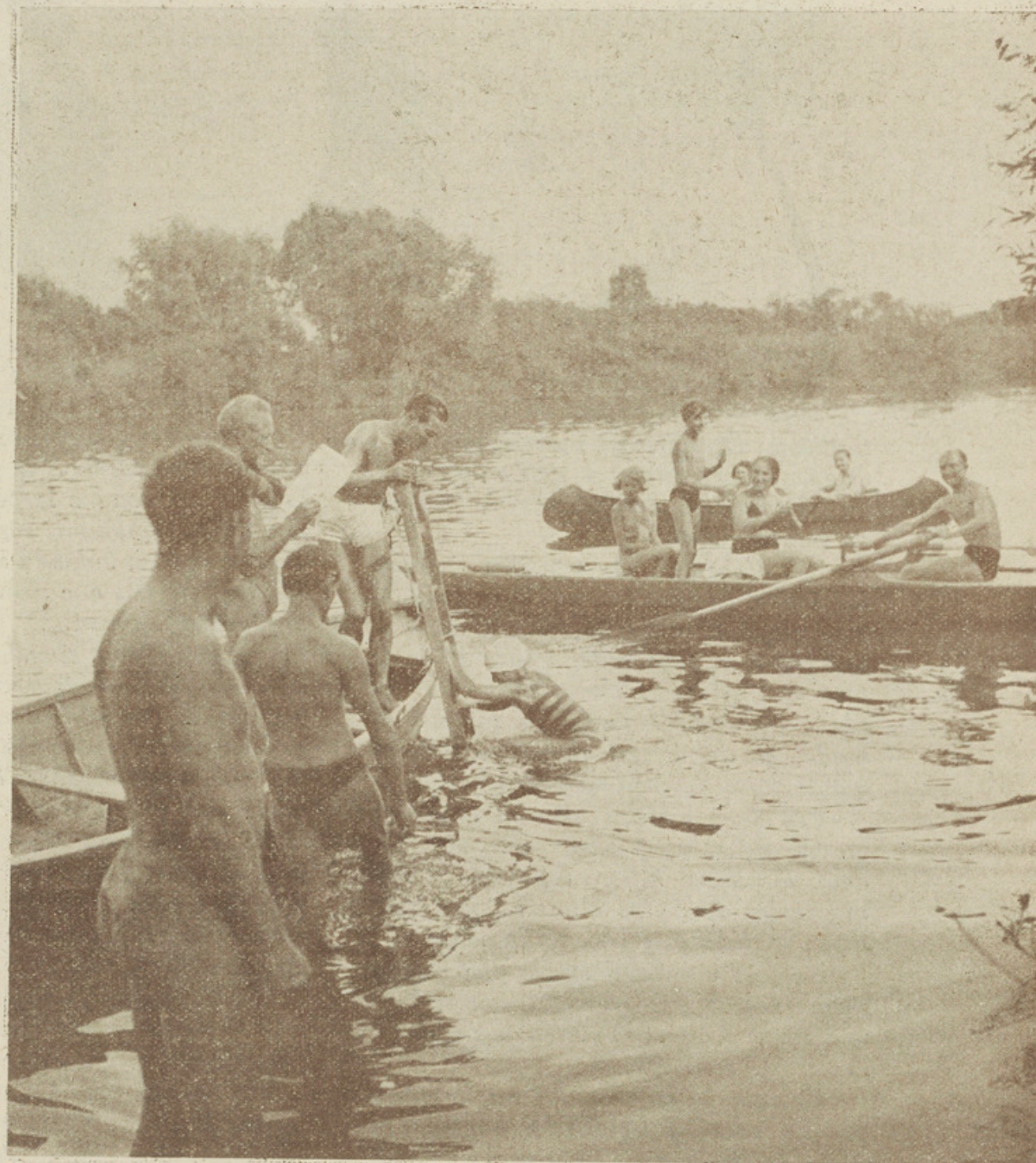
On se souvient — nous l'avons rapporté en son temps — que Colette Gerbaud avait déjà réalisé, en août 1934, un exploit plein de promesses. Alors âgée de six ans et demi, elle avait accompli la traversée de la Seine, de l'embarcadère de la rive au débarcadère de l'île, soit plus de cent cinquante mètres.

Dans la catégorie « dames », on assiste à une lutte serrée entre Mme Marcelle Dupuis, Mlles Riou et Vilma-Kuhn.

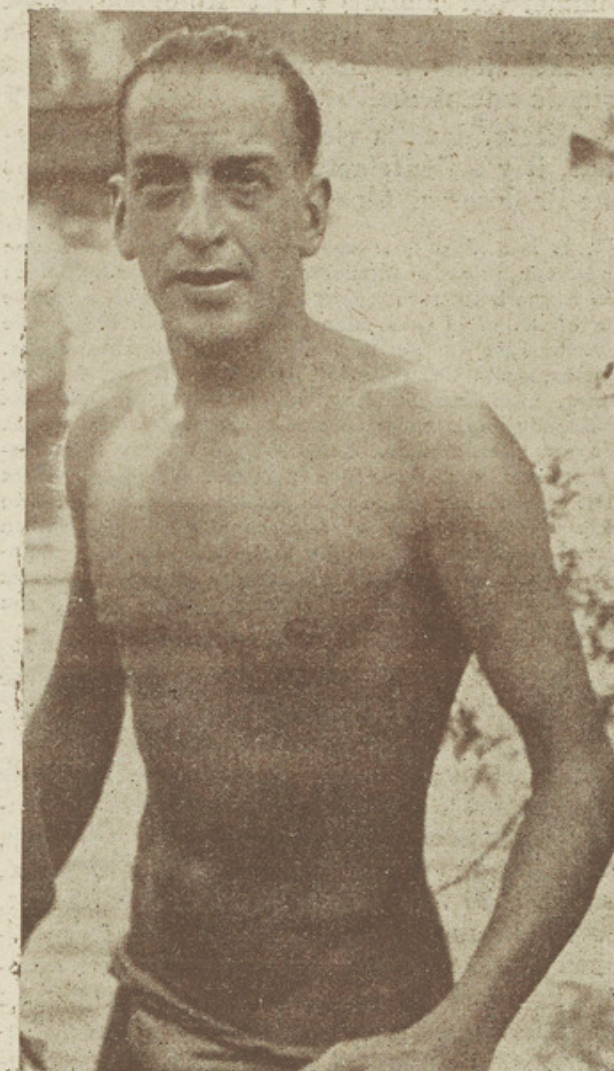
Finalement, Mme Dupuis, beau type de sportive naturiste, mère de deux vigoureux enfants, prend l'avantage ; elle touche la première l'échelle marquant l'arrivée.

Après, cependant que, derrière elle, quatre nageuses se succèdent à peu de distance les unes des autres.

L'épreuve masculine est menée à une allure rapide. Pierre Gavini, dont le frère, Jean Gavini, gagna l'an dernier, parvient,



L'arrivée de Colette Gerbaud. (Photo Pierre Audebert.)



PIERRE GAVINI  
premier de la catégorie hommes.

au bout de quelques minutes, à prendre une nette avance. Mais bientôt Hyard se rapproche dangereusement.

Pierre Gavini résiste à l'attaque, reprenant même plusieurs mètres en fin de parcours ; il remporte une victoire méritée.

Hyard finit bon second, et, tout près, Schlöter et Pinotti se livrent une dure bataille pour la troisième place.

Félicitons sans réserve tous les naturistes, hommes, femmes et enfants, qui ont participé à cette quatrième « Descente de l'île », et dont l'ambition n'est pas, comme chez certains professionnels du sport, d'acquiescer une crierie célébrité, mais simplement de mettre à l'épreuve la belle condition physique qu'ils doivent à la pratique du naturisme.

Jacques BERTAUD.

### LE CLASSEMENT

**Enfants.** — 1. Colette Gerbaud (8 ans 1/2), 25' 40'' ; 2. Yvette Ruchon (12 ans), 27' 5'' ; 3. Nicole Strohm (12 ans), 27' 20''.

**Dames.** — 1. Dupuis, 25' ; 2. Riou, 25' 10'' ; 3. Vilma-Kuhn, 25' 20'' ; 4. Delarque ; 5. Marcouf, 25' 50'' ; 6. Béthemont, 26' 15'' ;

Trochon, 24' 35'' ; 11. Bernard, 24' 40'' ; 12. Levionnois, 25' 5'' ; 13. Angibault, 25' 10'' ; 14. Piret, 25' 20'' ; 15. Duverger, 25' 35'' ; 16. Geneste, 25' 40'' ; 17. Laster, 26' ; 18. Strohm, 26' 20'' ; 19. Petit-Dossaris, 26' 50'' ; 20. Oury, 26' 55'' ; 21. Vagneux, 28'.



Mme MARCELLE DUPUIS  
gagnante de la catégorie dames.

7. Leclercq, 28' 10'' ; 8. Strohm, 29' 5'' ; 9. Couval, 31' 30''.

**Hommes.** — 1. Pierre Gavini, 21' ; 2. Hyard, 21' 35'' ; 3. Schlöter, 21' 50'' ; 4. Pinotti, 21' 53'' ; 5. Conti (dit Maoutti), 22' 20'' ; 6. Tissier, 22' 50'' ; 7. Rivoal, 23' 45'' ; 8. Saxe, 24' ; 9. Renoux, 24' 20'' ; 10.



COLETTE GERBAUD  
après sa victoire dans le groupe des enfants. Remarquer sa cage thoracique déjà puissante.



# Mr. ROBINSON CRUSOË, naturaliste

**T**OUT admirateur de Robinson est un naturaliste qui s'ignore. Quant aux naturalistes conscients, rares sont ceux pour qui Robinson n'est pas un bon compagnon. Nul type littéraire n'incarne mieux les aspirations, les rêves naturalistes : vie de plein air, activité polytechnique, rupture avec la civilisation.

Ce légendaire ancêtre est d'autant plus intéressant à étudier que rien, à première vue, ne l'apparente au naturalisme moderne : dans la bienheureuse île déserte dont rêvent tous ses émules, il fait surtout figure de naturaliste malgré lui.

En pleine zone équatoriale — et en pleine solitude — son souci d'être vêtu est vraiment comique. Même quand il nage :

Je me déshabillai, écrit-il (page 32), car la chaleur était extrême, et je me mis à l'eau (1).

Naturalisme ou nudisme purement utilitaire d'ailleurs, pour se rendre à l'épave : par la suite, il ne semble pas que Robinson se soit souvent « baigné » au sens où nous l'entendons, tout Anglais qu'il fût. Mais même ce « déshabillé » mérite d'être commenté, car Robinson, ayant atteint le navire à la nage après s'être dévêtu, « remplit ses goussets de biscuit ». (Page 33.) Inconséquence de l'auteur ? Du tout : Robinson précise plus loin :

Quant à mon haut-de-chausses qui était seulement de toile et ouvert aux genoux, je l'avais gardé sur moi, ainsi que mes bas, pour nager. (Page 34.)

Et pourtant, le climat était tel, écrit-il, que

Souvent je ne pouvais endurer de vêtement autre qu'une chemise. (Page 98.)

Ce qui ne l'empêcha pas de se faire, avec des peaux de chèvres,

...Un grand bonnet avec le poil tourné au dehors... et un habillement tout entier, le tout fort lâche, car ces vêtements devaient me servir contre la chaleur. (Page 98.)

Il va même jusqu'à

...Employer ensuite beaucoup de temps et de peine pour se fabriquer un parasol. (Page 99.)

Idée dont l'humour ne peut être apprécié pleinement que dans une édition illustrée.

Aussi note-t-il avec une satisfaction particulière, en termes savoureux pour un naturaliste :

Quant à mon visage, son teint n'était pas vraiment aussi hâlé qu'on l'aurait pu croire, d'un homme qui n'en prenait aucun soin et qui vivait à 9 ou 10° de l'Equateur. (Page 113.)

Nous ne sommes donc pas surpris que le premier soin de ce singulier ancêtre du naturalisme, lorsqu'il rencontre Vendredi, soit justement de le vêtir ! Ce qu'il nous apprend en termes inimitables :

Je lui fis comprendre qu'il fallait me suivre et que je lui donnerais des vêtements. Il parut charmé de cela, car il était absolument nu. (Page 147.)

Toutefois il ajoute, avec sa naïve honnêteté coutumière :

(1) Les citations de Robinson Crusoe sont faites d'après l'édition Garnier, collection des chefs-d'œuvre classiques.

A la vérité, il eut d'abord l'air fort empêché de toutes ces choses. (Page 148.)

Comme, par ailleurs, il se ménage du rhum pour douze ans et mange du chevreau de préférence à toutes choses, il est inutile d'approfondir son naturalisme alimentaire (quoique, par la suite, son histoire de séchage de raisins — à citer tout entière — fasse trembler d'aise le cœur d'un naturaliste). Notons pourtant qu'il ne fume pas, bien qu'il connaisse le tabac dont il use comme fébrifuge : le récit de cette médication est aussi, pour un naturaliste, une page d'un humour délicieux.

Certes, il serait possible, à la rigueur, de faire de Robinson un ancêtre valable du camping. Nul « randonneur » dont le cœur ne batte au récit ingénu de son installation, de son utilisation du terrain, de son aménagement de la grotte, car dans tout campeur il y a un homme des cavernes qui sommeille. Un des premiers travaux de Robinson est de monter une tente, dont il parle avec satisfaction. (Page 39.) Même, il pourrait bien, pour son propre compte, avoir inventé le double toit :

Je dressai une vaste tente, dit-il, que je fis double, afin de me garantir des pluies. (Page 43.)

Mais Robinson, ici encore, reste campeur malgré lui. Après un mois de randonnées dans l'île, son ancienne maison lui apparaît « comme un établissement parfait » dont il résout de ne plus s'éloigner désormais pour un temps considérable. (Page 82.)

Campeur aussi peu que possible, végétarien — et naturaliste aussi — à son corps défendant, tel nous apparaît donc Robinson, non dans sa légende, mais dans le texte du roman. Il n'est pas inutile de rechercher la signification exacte du type littéraire créé par D. de Foë.

Pour le comprendre, il faut le replacer à son époque : en 1719, l'Angleterre, dont Cromwell fit une puissance maritime en 1651, est en plein essor commercial et colonial ; et Robinson Crusoe doit être précisément considéré comme le fruit de soixantedix années d'expérience commerciale et coloniale britannique. Si l'on ne fait pas arbitrairement abstraction des deux tiers du

roman, tour à tour marchand de Guinée, esclave des Barbaresques, planteur au Brésil, négrier, puis encore négociant jusqu'en Chine, Robinson est la vivante incarnation du trafiquant de son temps. Il symbolise l'ardeur au négoce, le courage, le sang-froid, le puissant optimisme, et aussi la solide capacité économique de la nouvelle classe des marchands qui se lance alors à la conquête du monde. D. de Foë, détail significatif, en même temps que l'auteur de Robinson, est aussi celui d'un manuel intitulé « Le parfait commerçant anglais ». Et Robinson, c'est encore le parfait commerçant anglais du XVIII<sup>e</sup> siècle. Nous voilà évidemment fort loin du naturalisme.

Certes, dans la vie de ce parfait commerçant, il y a l'entr'acte de quatorze ans dans une île déserte. Alors, écrit Taine,

...Il faut... qu'il refasse et reconquière une à une les inventions et les acquisitions de l'industrie humaine : une à une il les reconquiert et les refait. Rien n'enraye son effort, ni la possession, ni la lassitude. Il travaille donc tous les jours et tout le jour, à la fois charpentier, rameur, portefaix, chasseur, laboureur, potier, tailleur, laitier, vannier, émoleur, boulanger ; invincible aux difficultés, aux mécomptes, au temps, à la peine. N'ayant qu'une hache et un rabot, il lui faut quarante-deux jours pour faire une planche. Il emploie deux mois à fabriquer ses deux premières jarres, il met cinq mois à construire son premier canot ; ensuite, par un travail prodigieux, il aplanit le terrain depuis le chantier jusqu'à la mer ; puis, ne pouvant amener son canot jusqu'à la mer, il tente d'amener la mer jusqu'à son canot. Il y met deux ans.

Voilà le poème d'énergie et d'optimisme qui chante dans l'esprit de tous les naturalistes. C'est ce Robinson-là, symbole du travail librement choisi, du travail multiple nourrissant tous les sens, toutes les aptitudes, toutes les facultés et tous les muscles, symbole du travail intelligent et joyeux, symbole du retour à la terre, de l'artisanat, de l'indépendance économique, c'est ce Robinson-là qui hante comme un mythe l'homme moderne asservi par la civilisation au travail étroit, spécialisé, abrutissant, oppresseur. Et pourtant, Taine l'a bien vu, ce Robinson, dans son île déserte, qui n'est pas un trafiquant, n'est pas non plus le symbole de l'homme libéré des chaînes de la civilisation : il n'a rien de plus pressé que de refaire et de reconquérir toutes les inventions et les acquisitions de l'industrie humaine ! En effet, ce Robinson-là n'est pas un « robinson », c'est l'ancêtre du squatter, du gold-digger, du colon d'Amérique ou d'Australie, qui, après avoir poussé son chariot jusqu'aux terres sans maîtres, jusqu'aux filons mirifiques, devait, avec ses propres ressources, se rebâtir en hâte un petit univers à l'image du grand qu'il venait de quitter : le Robinson de D. de Foë, seul dans son île, c'est le modèle des termites humains qui ont peuplé les déserts d'Australie, d'Afrique australe, d'Amérique avec les villes-champignons, les Denver, les Seattle, les Chicago.

Et pourtant, le Robinson que nous aimons, le Robinson légendaire, ce n'est pas le négociant ou le colon du roman de D. de Foë, c'est bien le mythe de l'homme libéré de toutes les servitudes de la civilisation.

Cette interprétation est tout à fait étrangère aux données du roman, comme nous venons de le voir. Certes, Robinson dit bien

## NATURI/ME

LE GRAND MAGAZINE DE CULTURE HUMAINE

Le plus fort tirage des revues naturalistes mondiales  
PARAIT LE 1<sup>er</sup> ET LE 15 DE CHAQUE MOIS  
sur 16 pages.

Peut être mis entre toutes les mains

Directeur : Rédacteur en chef :  
Dr André DURVILLE Dr Gaston DURVILLE  
Secrétaire général : Pierre AUDEBERT  
DIRECTION-ADMINISTRATION :  
15 bis, rue Cimarosa, PARIS (16<sup>e</sup>)  
Téléphone : Passy 77-95  
IMPRIMERIE - ATELIERS :  
24, rue d'Alleray, PARIS (15<sup>e</sup>)  
Téléphone : Vaugirard 06-83

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



## POUR VAINCRE LA PASSION DU TABAC

### Le quatrième jour de la cure

**R**EMARQUEZ combien, de jour en jour, l'auto-suggestion que vous vous donnez la veille devient plus puissante (1).

Dès votre réveil, cette pensée se plaque nettement en votre cerveau : « Je ne fume plus ».

Effectuez votre auto-suggestion réveil.

Vous avez nettement l'impression que vous pourriez interrompre tout exercice sans être repris par la tentation.

Mais il y a tant de calme, tant d'ordre et d'équilibre en vous, et votre volonté a maintenant tant de facilité à s'exercer que vous désirerez aller jusqu'au bout. Il le faut, d'ailleurs, obligatoirement. Et surtout, il ne faut, à aucun moment, transiger avec la tentation.

L'attention développée que vous apportez à chaque acte de votre vie vous rend les journées très agréables et trop courtes. Alors que, précédemment, vous aviez, très souvent, l'esprit vidé et sans projet défini — instants pénibles qui vous rendaient inconsciemment maussade et qui justifiaient, dans la mesure que vous savez, le besoin de fumer — vous avez maintenant, à toute minute de la journée, une occupation et un intérêt en tête.

Le besoin de fumer n'a plus aucune place en vous. La place qu'occupait cette passion a été comblée largement par des habitudes nouvelles.

La bonne humeur dont vous faites preuve, la joie qui rayonne en vous et autour de vous, sont la preuve de votre parfait équilibre.

Au cours de cette quatrième journée, prenez votre série de respirations profondes, afin de maintenir intactes toutes vos réserves d'énergie.

Effectuez votre exercice de renforcement avec toute la précision voulue.

Comme un ouvrier d'art qui veut achever un chef-d'œuvre, vous ne négligez, ainsi, rien pour arriver à un résultat parfait.

Trouvez un moment pour examiner votre flacon de bouillon tabagique et pour vous remettre dans l'esprit l'horreur que vous éprouvez lorsque vos nerfs olfactifs vous transmettent cette odeur.

La répulsion que vous éprouvez vous est salutaire dans la poursuite du but final.

Le soir, sur la feuille de papier réservée à cet effet, inscrivez un deuxième 0 dont vous serez aussi fier et aussi satisfait que du premier.

Auto-suggestion sommeil.

(A suivre.)

Georges ROUX.

(1) Voir *Naturisme* des 1<sup>er</sup> avril, 1<sup>er</sup> et 15 mai, 1<sup>er</sup> et 15 juin, 1<sup>er</sup> et 15 juillet, 1<sup>er</sup> et 15 août, 1<sup>er</sup> septembre.

qu'il est réduit « à l'état de pure nature » (page 87) ; et, ayant trouvé de l'argent sur l'épave, il s'écrie théâtralement :

O drogue ! A quoi es-tu bonne ? Tu ne vauds pas pour moi, non, tu ne vauds pas la peine que je me baisse pour te prendre ! Un seul de ces couteaux est plus pour moi que cette somme ! Je n'ai nul besoin de toi : demeure donc où tu es, et va au fond de la mer, comme une créature qui ne mérite pas qu'on la sauve. (Page 41.)

Mais Robinson est aussi peu ennemi de la civilisation qu'il est peu naturiste : s'étant ravisé, il ramasse le symbole abhorré d'une civilisation abhorrée, l'enveloppe soigneusement et l'emporte. Toute la signification du Robinson historique, honnête marchand anglais qui lit la Bible et vend comme esclave son compagnon d'évasion, Xuri, est dans ce trait.

Comment la légende de Robinson s'est-elle donc constituée ? Le XVIII<sup>e</sup> siècle du commerce colonial est aussi celui de l'industrie machiniste naissante en Angleterre, puis en France, industrie développée par tous ces Robinsons enrichis que sont les sucriers, les négriers, les filateurs de Bristol, de Londres, de Bordeaux ou de Nantes. Des manufactu-

#### LA CHAUSSETTE DU NATURISTE

Un sympathique habitant d'Héliopolis, installé dans l'île du Levant depuis plusieurs années, résolut dernièrement de se rendre sur le « continent » pour régler diverses affaires.

Aussitôt dit, aussitôt fait. Notre ami se met en devoir de se vêtir, désagréable rite dont il a perdu l'habitude. La chemise, le caleçon, les chaussettes... Ah ! au fait, où sont-elles, les chaussettes ? Impossible de les trouver !

Après de longues recherches, le naturiste finit par en dénicher une, mais une seule.

On ne peut pas mettre de chaussures avec une chaussette, et même sans chaussettes ! Force fut donc à l'Héliopolitain de s'embarquer, les pieds nus bien à l'aise dans des sandales naturistes.

Personne, sur la côte, ne trouva d'ailleurs à redire à cette tenue, adoptée par tant d'« estivants ».

Et depuis, la chaussette rescapée, dans l'armoire, fait figure de pièce de musée... Dernier vestige d'un temps où notre naturiste vivait parmi les soi-disant « civilisés » !

■ ■ ■

#### LES COURSES CYCLISTES ET LE SUCRE

A la suite des articles du docteur G. Durville sur l'alimentation des coureurs du Tour de France — articles dans lesquels notre rédacteur en chef soulignait notamment les dangers présentés par l'abus du sucre blanc raffiné — il nous paraît intéressant de donner les résultats

res toujours plus vastes jalonnent la progression de l'ère machiniste, englobant des masses d'hommes, de femmes et d'enfants toujours plus vastes. L'être humain, alors, absorbé dans une production toujours plus fébrile, sent broyées toutes ses possibilités de devenir un être humain complet, total, et non un appendice de sa machine. Instinctivement il se tourne vers les formes de travail révolues, moins féroces : il rêve d'un retour aux époques bienheureuses, lui semble-t-il, où n'existaient ni industrie, ni machines : horde primitive, société patriarcale, artisanat médiéval, agriculture non encore mécanisée, il s'accroche à toutes les images d'un univers sans machinisme. Robinson Crusoe offre justement un univers de cette sorte.

Telle est la singulière destinée de ce singulier héros de roman. Le Robinson qui vit aujourd'hui dans l'imagination de millions de lecteurs n'est pas l'image, tracée par D. de Foë, d'un de ces aventureux trafiquants qui firent la fortune commerciale et coloniale de l'Angleterre. Deux siècles de machinisme ont fait de Robinson, au contraire, le sym-

De-ci, de-là...

## BRUITS ET POTINS

d'une observation faite récemment, à l'occasion de la course cycliste Paris-Saint-Jean-d'Angély, en trois étapes.

La première étape est gagnée par René Bernard, devant Adan ; tous deux ont cinq minutes d'avance.

Mauclair enlève la deuxième étape avec deux minutes d'avance.

L'équipe Helyett s'adjuge la troisième étape.

Au classement général, René Bernard est premier, Adan deuxième, Mauclair troisième.

Or, tous ces coureurs, qui font partie de l'équipe Helyett, sont ravitaillés au sucre de canne non raffiné Néo-Sucre.

Et Bernard, le vainqueur, n'a pas absorbé autre chose, durant toute la course, que du Néo-Sucre.

Nous livrons aux physiologistes ces édifiantes constatations.

### Une utile réalisation

En créant, à l'île des Naturistes de Villennes, un poste de secours équipé pour donner des soins aux blessés ou aux malades éventuels, les Conseils de direction et d'administration de la Société Naturiste ont fait œuvre utile.

C'est là un exemple que bien des organisations devraient suivre.

Grâce à la conscience professionnelle du docteur et de la doctoresse Lannegrace, médecins de service, l'infirmerie fonctionne à la satisfaction de tous. Citons encore le docteur Rosenwald, médecin bénévole, et le docteur Fauvel, médecin de Villennes-sur-Seine, dont on a pu apprécier la collaboration efficace, ainsi que MM. Cottier, Motte, et Mlle Saumier, qui ont apporté leur précieux concours.

N'oublions pas, enfin, M. Haguenauer, administrateur des stades, qui ne ménage ni son temps ni sa peine pour mener à bien cette réalisation, et Mme Haguenauer, toujours dévouée.

bole du désir qu'ont les hommes de se libérer d'un monde où, la marchandise étant reine, les véritables valeurs dans l'homme sont ignorées, négligées ou méprisées. Symbole complexe, d'ailleurs : pour les uns, Robinson, c'est le rêve utopique d'un retour en arrière, vers un monde de production fermée sans échanges, un monde d'îles désertes en quelque sorte ; pour les autres, Robinson est un mythe, l'ébauche d'un homme plus intégralement développé, d'un homme dont une société mieux organisée respecterait mieux l'individualité. C'est à ce titre que Robinson est cher aux naturistes : il représente pour eux une des formes de l'espoir en une vie plus conforme à la nature de l'homme. Si l'humanisme est précisément l'ensemble de doctrines, de rêves, de mythes dont l'objet est un respect toujours plus complet, un épanouissement toujours plus harmonieux de tout ce qui fait l'Homme, alors Robinson est un des visages de l'humanisme ; alors Robinson devient, dans certaines limites, un modèle de culture humaine — et c'est pour-quoi, dans chaque naturiste, il vit toujours un peu de Robinson.

Georges ROUVIÈRE.



# Quand un gendarme rencontre ...une dame en "short"



← Mme de Ligne revêtue de l'« objet du délit ».

**N**ON, le ridicule ne tue plus !... Nous venons d'en avoir une nouvelle preuve au cours de la curieuse affaire de « short » évoquée par les tribunaux de la libre Belgique.

Donc, sur la plage de Knocke, par un beau dimanche de printemps, une de nos charmantes adeptes, Mme de Ligne, championne de patinage, pratiquait, en compagnie de son mari, quelques mouvements de culture physique, après le bain.

Leur costume se « résumait » en un maillot, pour le chef de famille; en un « short » et une blouse-tricot légèrement décolletée dans le dos, pour sa gentille épouse.

Il semble bien que ce soit là, justement, le maximum vestimentaire que l'on puisse supporter sur une plage, durant l'époque où Phébus daigne dispenser ses rayons !

Eh bien, non ! Il y avait erreur ! Et, sous la forme d'un guignolesque pandore, la société belge veillait à faire respecter la Morale, travestie une fois de plus en ridicule pudibonderie.

Service... service ; jugulaire... jugulaire !

Le nommé Moerman était gendarme et de service sur la plage ; on allait voir ce qu'on allait voir ! Comment ! en 1935, des « gens » se permettaient de ne plus se vêtir comme en 1898, pour faire « trempette » dans la mer !

— Ah ! mon bonhomme ! Ah ! ma bonne femme !

Subséquentement à ce soliloque, le nommé Moerman, gendarme, s'en fut vers les deux délinquants, et, nonobstant leurs protestations,

les informa qu'il verbalisait contre la femme devant lui présente, attendu que sa tenue constituait un outrage public aux mœurs.

Un instant, Mme de Ligne pensa qu'il s'agissait d'une farce ; mais, hélas, elle se rendit bien vite compte qu'il était impossible d'imiter le langage... technique des gendarmes avec autant de perfection.

Cependant, eût-elle conservé le moindre soupçon que l'intelligence déployée par ce soldat-militaire de la Gendarmerie Royale l'aurait rassurée sur l'authenticité de sa mission de pandore.

Le nommé Moerman, gendarme, demanda leur carte d'identité aux « prévenus ».

— Mais nous sommes en tenue de bain, nous ne les avons pas sur nous ! répondirent-ils.

Le nommé Moerman, gendarme, manqua s'étrangler de stupeur.

Décidément, ces deux « pékins » allaient un peu fort ! Non seulement ils se laissaient aller à certaines fantaisies vestimentaires, mais encore, étant en maillot de bain, ils ne tenaient pas à la main leurs papiers d'identité !

Pour lors, le nommé Moerman, gendarme, sortit son calepin, et subséquentement avoir fait subir à son crayon la succion qu'il réservait à son pouce quand il n'était qu'un petit garçon, il commença gravement la rédaction à peu près littérale et subséquente :

« Nous, Moerman, gendarme, et revêtu de notre uniforme (1), avons ce jour... constaté de visu qu'il y avait une solution de continuité entre la blouse et le short que portait, sur la plage de Knocke, la femme Geurts Yvonne, épouse Charles de Ligne, et qu'elle n'était pas en possession de sa carte d'identité... »

En ce qui concerne le capitaine Charles de Ligne, de l'Institut Militaire d'Education Physique, le nommé Moerman, gendarme, jugea que son costume pouvait passer ; mais il le coucha sur le procès-verbal pour défaut de papiers prouvant l'identité ; puis, incontinent, se retira.

Le second acte de cette véridique histoire se déroula dans le cadre austère de la deuxième Chambre du Tribunal correctionnel de l'arrondissement de Bruges.

(1) La morale par l'exemple... (N. D. L. R.)

Ce fut une merveilleuse évocation des tribunaux comiques de Jules Moineaux.

Car, tenez-vous bien : les juges belges prirent au sérieux cette désopilante affaire et ils ordonnèrent même le huis clos !...

Le gendarme prétendit qu'il était intervenu à la suite de plaintes formulées par des pères de famille ; mais, quand on lui demanda quels étaient ces pères de famille, il dut avouer, paraît-il, qu'il avait oublié complètement de s'enquérir... de leur identité.

Le réquisitoire du substitut fut impitoyable. Un confrère, qui suivit l'audience, écrivit dans son journal « que ce substitut, dans ses mots, brava ce que la civilité puérile et honnête permettait à un homme bien élevé qui parle d'une honnête femme ».

Pas plus que nous ne pouvons soustraire à la postérité le nom de ce haut magistrat — il s'agit de M. de la Ketulle de Ryhove — nous ne devons manquer de reproduire une de ses phrases, dont la haute tenue littéraire n'échappera à personne ; nous empruntons cette citation au numéro de notre confrère belge *Pourquoi Pas* en date du 31 mai 1935 :

« M. de la Ketulle de Ryhove requiert, et, désignant du doigt Mme de Ligne, assise à côté de son mari, sur le banc d'infamie, il lança :

« — Je demande une condamnation infamante contre cette femme qui ne s'habille ainsi que pour exciter les désirs des mâles !

« C'est ce même de la Ketulle qui, un jour, lança cette apostrophe désormais célèbre à Bruges : « Ik vraag het maximum van de zwaard staf ! ». Le maximum du maximum, quoi ! »

La fin de ce deuxième acte, malgré l'habile plaidoirie de M<sup>e</sup> Muylle, se termina par l'acquiescement des prévenus en ce qui concernait l'absence de carte d'identité, mais aussi, hélas, par la condamnation de Mme de Ligne, avec sursis, à vingt-six francs d'amende, multipliés par sept, et un casier judiciaire portant la mention « outrage aux mœurs ».

Voici un extrait de ce chef-d'œuvre de droit :

Jugement rendu par le Tribunal correctionnel de l'arrondissement de Bruges, deuxième chambre, en date du 10 mai 1935.

Prévenus :  
1<sup>o</sup> Geurts Yvonne, épouse Ch. de Ligne ;  
2<sup>o</sup> Charles de Ligne.



Pour les motifs :

La première, a) avoir occasionné un attentat aux bonnes mœurs de par les faits publics ;

Tous deux, b) et ensemble, ne pas être en possession de leur carte d'identité, qui est obligatoire ;

Considérant qu'il est établi de par l'enquête et de par les débats qui ont eu lieu à huis clos que la première accusée a commis les faits mis à sa charge et repris sous le litt. a) ci-dessus ;

Considérant que le restant de la prévention à sa charge n'est pas suffisamment établi ;

Considérant que les faits à charge du deuxième accusé ne sont pas suffisamment établis en droit ;

Considérant qu'il existe des circonstances atténuantes au bénéfice de la première inculpée, pour ce qui concerne le fait a, émanant de ses bons antécédents, et qu'en plus la première accusée, jusqu'à présent, n'a pas encore subi de condamnation, ni d'emprisonnement, ni d'amende, et que le Tribunal nourrit l'espoir que cette accusée ne récidivera plus par la suite dans les faits de même nature ;

Pour ces raisons, et vu les articles 385, 85, 40 du Code Pénal, article 9 de la Loi du 31 mai 1888, article 1 de la Loi du 27 décembre 1928 ;



↑  
← Comparé à la tenue de plage (?) de 1900, le « short » est évidemment très déshabillé...  
← (Photo M.G.M.)

Le tribunal condamne la femme Geurts Yvonne à une amende avec sursis de vingt-six francs.  
Président : De Keukelaere. Assistants : Verstraete et Axters, Substitut du procureur du Roi ; de la Ketulle de Ryhove.

Bien entendu, Mme de Ligne signa aussitôt son pourvoi en appel.

Et ce fut le troisième et dernier acte, comme dans toute bonne pièce qui se respecte. Naturellement, le grand méchant loup, personnifié par le nommé Moerman, gendarme, fut débouté de ses vilaines prétentions.

A la cour d'appel de Gand, le ministère public « s'en remettant à la sagesse du tribunal », celui-ci prononça l'acquiescement définitif de Mme de Ligne.

C'était laisser entendre que la Cour, désavouant le jugement du Tribunal correctionnel de Bruges, se refusait à estimer le port du short, en Belgique, comme constituant le délit d'outrage aux mœurs.

Moralité :

Dorénavant, en Belgique, quand un gendarme rencontrera une autre... femme en short, il ne pourra plus lui raconter des histoires de... contraventions !

René-Jean MAXY.



# Les moyens naturistes pour lutter contre les imperfections mammaires

Depuis de nombreux mois, nous accumulons les lettres de femmes qui nous prient de parler des seins et des moyens naturistes permettant de les améliorer.

Comme, aujourd'hui, l'article de tête traite déjà de cet important sujet, nous croyons le moment venu de répondre en bloc et synthétiquement aux questions qui nous sont posées. — D<sup>re</sup> G. et A. D.

**C**ONTRE les imperfections mammaires, qu'elles soient insuffisance de développement ou, au contraire, hypertrophie, celle-ci avec ou sans abaissement, nous conseillons deux sortes de procédés : des procédés généraux, des procédés locaux.

## PROCÉDÉS GÉNÉRAUX

Les procédés généraux de traitement du sein sont les plus efficaces, les troubles glandulaires étant essentiellement d'ordre général et aussi peu que possible, contrairement à ce qu'on tend à croire, d'ordre local.

Ils comporteront une meilleure hygiène, qui luttera contre l'usure précoce, réparera les résistances et referra des organes neufs :

a) **Hygiène alimentaire.** Alimentation pas trop abondante, peu carnée, bien vitaminée, assez riche en crudités, surtout végétale et fruitarienne ;

b) **Hygiène cutanée.** Lutte contre le calfeutrement par l'eau, l'air, le soleil. Rien n'améliore mieux les fonctions glandulaires qu'une existence sagement naturiste ;

c) **Hygiène motrice** sous forme d'exercice bien dosé : marche quotidienne, sport selon l'âge et les possibilités, culture physique matinale en nudité totale, travail manuel... ; massage général, enfin.

## PROCÉDÉS LOCAUX

### CONTRE

### L'INSUFFISANCE MAMMAIRE

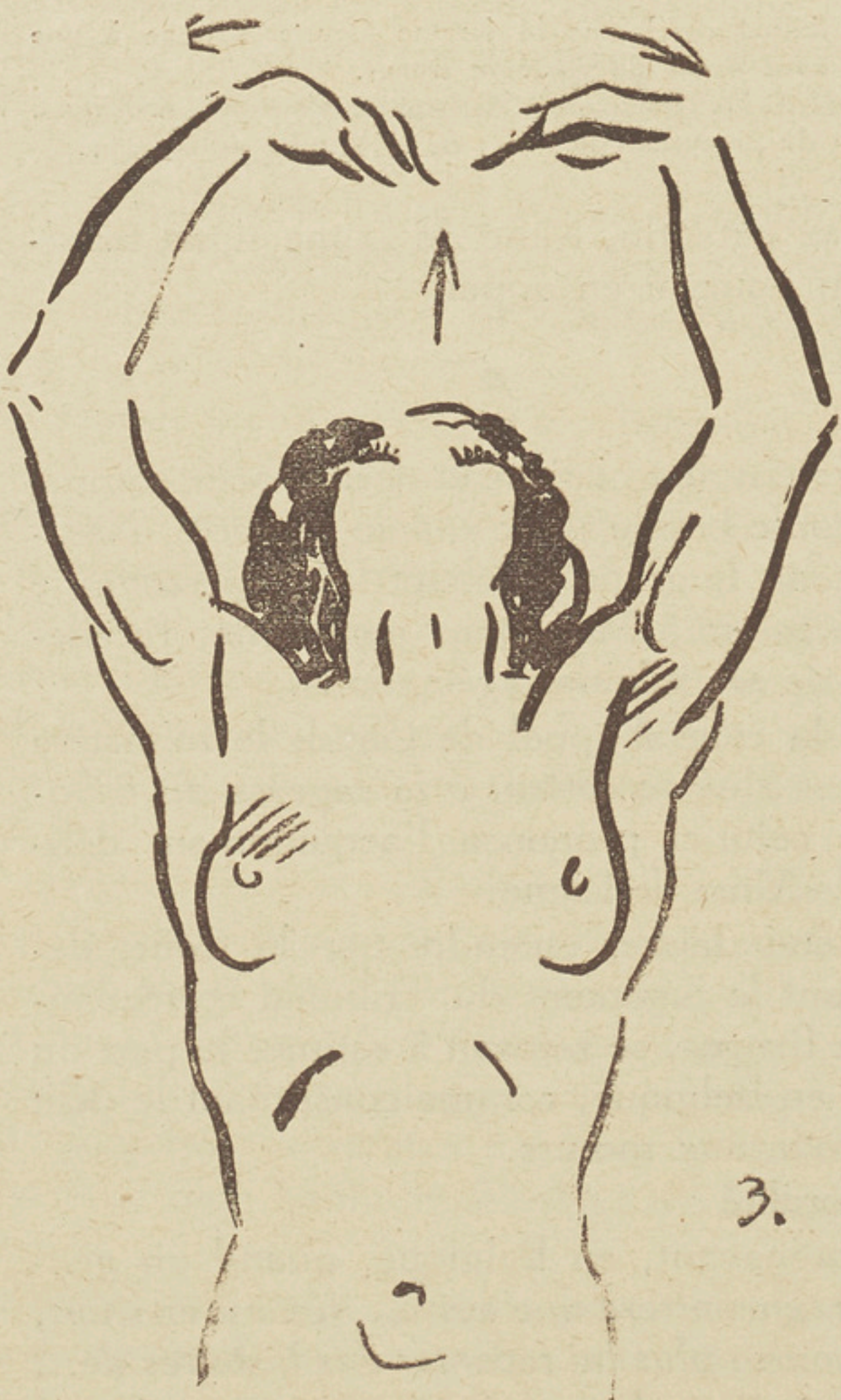
Alors que les procédés généraux sont rigoureusement les mêmes pour modifier l'insuffisance mammaire et aussi l'hypertrophie, les procédés locaux diffèrent.

Contre l'insuffisance, nous conseillons spécialement la gymnastique respiratoire et celle des muscles pectoraux, la pratique bien conduite de la sexualité et, très acces-

soirement, un peu d'opothérapie ovaro-mammaire.

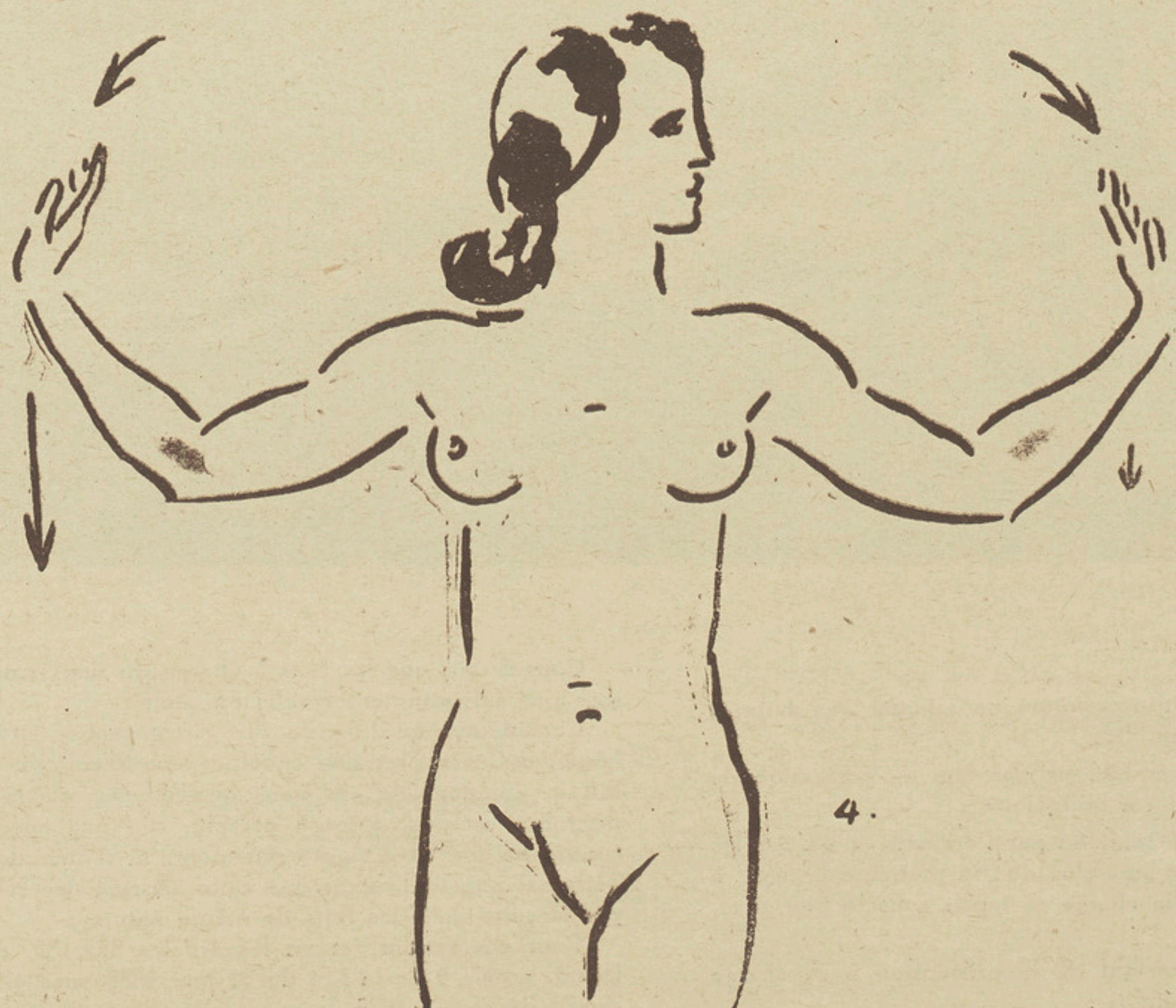
**Gymnastique respiratoire.** — La femme pourrait adopter les mouvements respiratoires représentés par nos figures 1, 2, 3 et 4, qui ont l'avantage d'être non pas seulement efficaces au point de vue ventilation pulmonaire, mais qui, en plus, sont beaux quand ils sont bien exécutés.

En 1, la femme, thorax vide, croise les mains sur les racines de ses cuisses, les mains touchant l'épiderme. Puis, sans lâ-

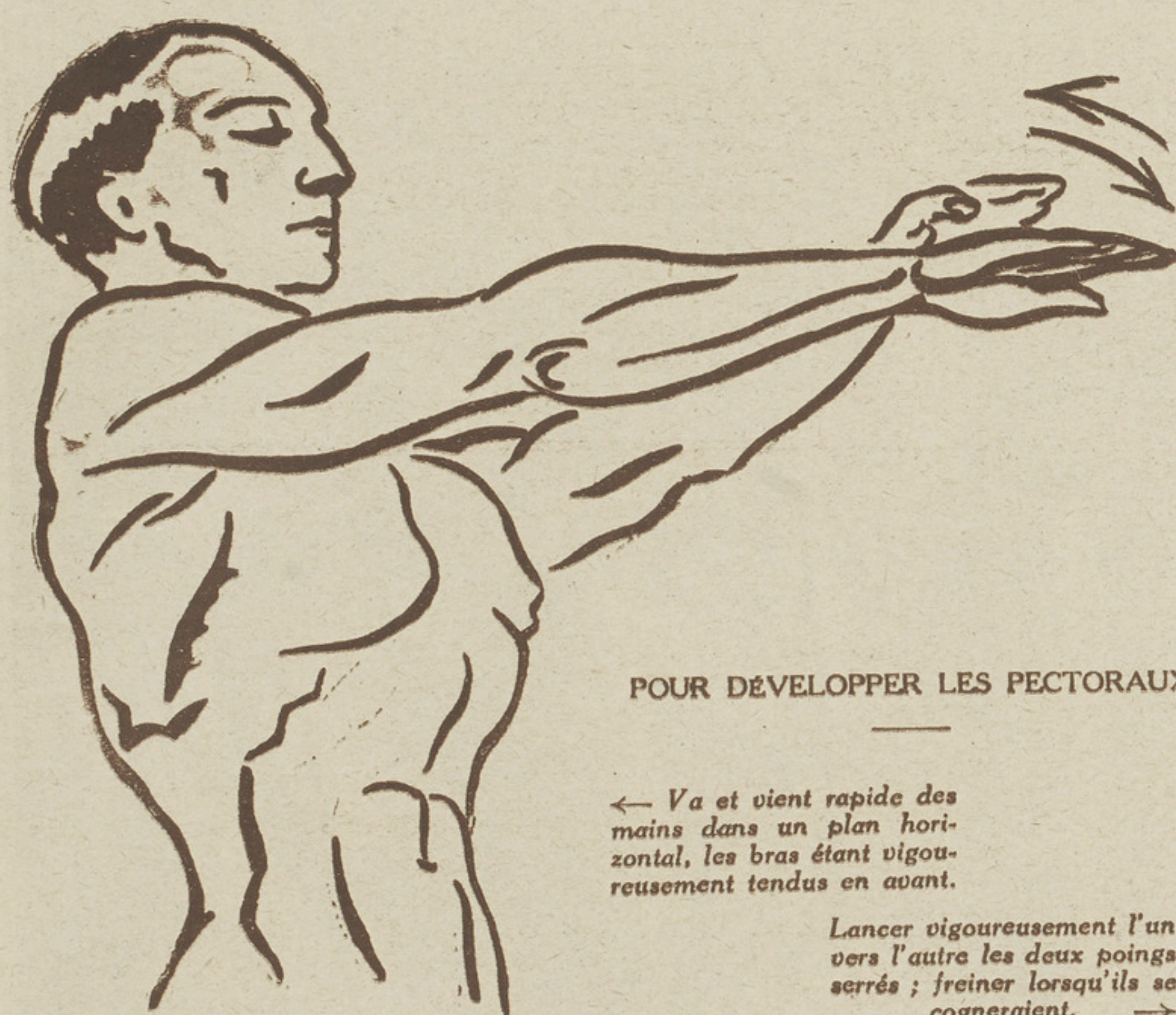


RESPIRATION  
PROFONDE  
ESTHÉTIQUE

1. Position de départ.
2. Ascension des bras pendant l'inspiration.
3. L'expiration va commencer ; les bras vont redescendre.
4. Expiration avec abaissement des bras.



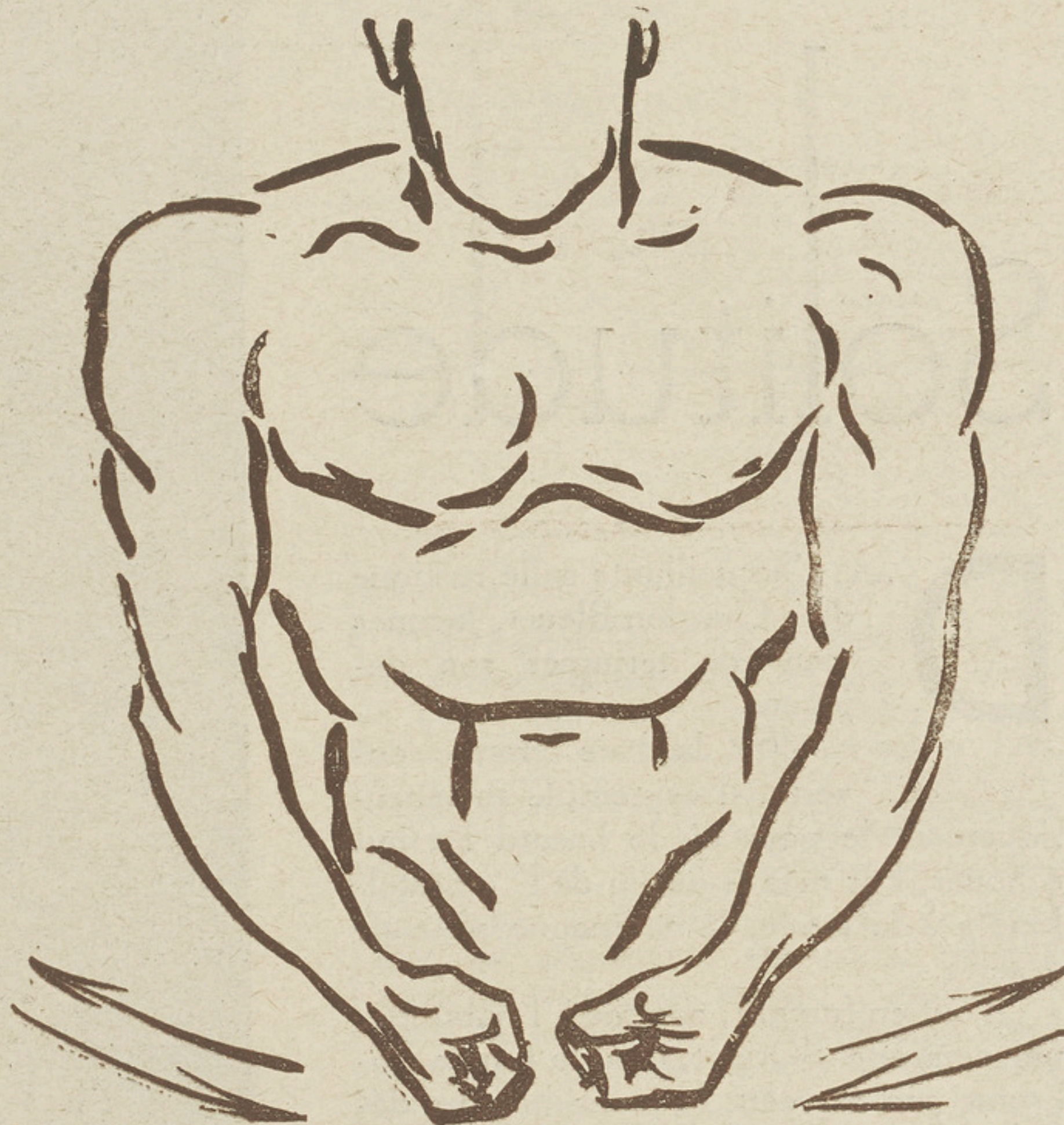




#### POUR DEVELOPPER LES PECTORAUX

← Va et vient rapide des mains dans un plan horizontal, les bras étant vigoureusement tendus en avant.

Lancer vigoureusement l'un vers l'autre les deux poings serrés ; freiner lorsqu'ils se cognent. →



cher l'épiderme, elle monte les mains vers ses seins, pendant qu'elle inspire.

En 2, elle continue d'élever ses mains, toujours sans rompre le contact avec son épiderme, et elle continue d'inspirer.

En 3, les mains, paumes en bas, sont arrivées au-dessus de la tête, la femme regarde la face palmaire de ses mains. L'inspiration est à son maximum.

En 4, les bras redescendent latéralement pendant que se fait l'expiration. Et le rythme va recommencer.

Si les mouvements sont laids, c'est qu'ils sont mal faits.

**Mouvements pour les pectoraux.** — Tendre vigoureusement les bras en avant, horizontalement, une main sous l'autre. Alternativement, très vite, faire passer dessous la main qui est dessus et dessus celle qui est dessous. Plus le mouvement est rapide et court, plus il est efficace. Il fait se contracter le muscle pectoral avec une telle violence que, dans le silence du cabinet de toilette, les gens un peu musclés entendront nettement, à l'oreille, le bruit de choc des fibres qui se tendent. Si l'on n'entend pas le bruit de choc, c'est qu'on a fait trop mollement le mouvement, ou bien qu'on a des pectoraux très faibles ; dans les deux cas, il faut corser le geste. Le nombre de répétitions à exécuter dépendra de la vigueur générale et locale, autrement dit n'a pas à être précisé. Continuer jusqu'à fatigue.

Ce mouvement de ciseau peut être exécuté non pas seulement les bras étant horizontaux, mais aussi en les élevant et en les abaissant. Lever la tête pendant que les mains montent ; baisser la tête pendant que les mains descendent. Au cours de l'ascension comme de la descente, les bras doivent rester bien tendus.

Au lieu de faire le « ciseau », on peut, toujours dans la même attitude, bras tendus en avant, fermer les poings, les mettre à côté l'un de l'autre et les lancer l'un contre l'autre, comme si l'on voulait les cogner, mais il faut les retenir pour qu'ils ne se cognent pas.

Le même mouvement, poings fermés, peut être exécuté en bas ; il est très efficace pour développer spécialement les fibres basses du grand pectoral, celles devant lesquelles, nous le rappelons, s'implante le mamelon.

**Pratique de la sexualité.** — L'insuffisance mammaire marche souvent de pair avec l'insuffisance des ovaires, et parfois avec un degré plus ou moins accentué d'androgynie. Le mariage, tendant à mettre les ovaires au point, apparaît donc comme un remède partiel de l'insuffisance mammaire.

L'anatomiste Sappey a découvert un nerf qui va du mamelon de la femme à son pubis ; il transmet les stimulations du sein à l'ovaire et inversement ; le travail d'une glande se répercute donc vers l'autre.

**L'opothérapie.** — Elle nous apparaît comme tout à fait secondaire, parce que n'ayant qu'un effet momentané. Ingérer de la glande n'est pas modifier ses glandes ; or, c'est modifier ses glandes qu'il faut. Il nous est cependant arrivé de prescrire à titre accessoire l'extrait mammaire associé à l'extrait d'ovaire.

#### PROCÉDÉS LOCAUX CONTRE L'HYPERTROPHIE MAMMAIRE

Spécialement contre l'hypertrophie mammaire, en plus des procédés généraux précédemment exposés, nous conseillons les procédés locaux suivants :

Massage de la glande, gymnastique du muscle peaucier du cou, hydrothérapie froide.

**Massage du sein.** — Quand nous avons fait, il y a vingt-cinq ans, nos premières communications sur l'effet bienfaisant du massage correctement appliqué dans l'hypertrophie mammaire, un tonnerre de protestations s'est élevé dans le monde médical. Des médecins de valeur ont prétendu qu'en massant le sein, nous y provoquerions des cancers (!). C'est à cette même époque qu'on protesta contre nos massages du foie, sous prétexte que le foie était « un organe délicat qui ne tolérerait pas qu'on plantât ses doigts dedans ».

Pas plus que le masseur spécialisé ne « plante ses doigts dans le foie », pas plus il ne bouscule le sein de dangereuse manière, et l'on n'a pas vu encore un seul cancer succéder au massage du sein.

Pour masser un sein, le masseur spécialisé se place derrière la patiente, laquelle soulève ses bras pour laisser passer ceux du praticien.

A pleines mains, mais en évitant de toucher aux mamelons, et sans faire pénétrer ses bouts de doigts en profondeur, le masseur saisit les seins et les pétrit sur le plan résistant des côtes. Le sein, ainsi, perd son excédent de graisse.

Pour tonifier la peau, qui tendrait à devenir trop grande, il la flagelle avec des « hachures » faites avec le bord cubital de la main, petit doigt écarté des autres doigts.

Parallèlement à ce traitement contre la graisse du sein, il convient en général de combattre la graisse du reste du corps (hanches, fesses, cuisses, ventre).

**Gymnastique du peaucier du cou.** — Le muscle peaucier du cou est un muscle superficiel, sous-cutané, dont les fibres, fixées, par leur extrémité supérieure, au bord libre du maxillaire inférieur, descendent vers les seins et se fixent à la peau de ceux-ci ; quand le peaucier du cou se contracte, il remonte les seins.

La gymnastique du peaucier a pour but de développer le muscle en question, qui est d'ordinaire, chez les femmes, plus ou moins atrophié ; par la contraction volontaire du muscle, on réalise une remontée momentanée du sein ; par l'exercice répété, le sein gagne toujours en tenue.

Il est difficile d'expliquer par écrit comment procéder pour contracter le peaucier du cou, alors qu'il est aisé de montrer sur le vivant le geste à faire. Comprendra-t-on, si nous disons qu'il faut, ayant légèrement renversé la tête en arrière, faire, avec la peau du cou, une grimace telle qu'elle provoque l'apparition, sur les deux côtés du cou, de cordelettes musculaires descendant vers les seins. Si la grimace est bien faite, on voit les seins remonter nettement. Pour que la contraction n'abaisse pas la bouche, il est bon d'appuyer avec les mains sur les angles de la mâchoire.

**Hydrothérapie du sein.** — Il existe des appareils douches spéciaux pour le sein. On peut se passer d'eux et utiliser tout simplement le robinet froid de la toilette.

Chaque matin, au cours de la séance de nu, la femme aux seins trop lourds se penchera sur sa cuvette, aspergera ses glandes à l'eau bien froide et accompagnera cette douche de claquements rapides faits avec les mains bien à plat.



# Solitude

**D**ANS l'accueillante salle rustique du « Chardon Bleu », Jacques vient de terminer son déjeuner.

Par la baie grande ouverte, il contemple mélancoliquement le pays où le hasard l'a fait échouer. Par delà le jardin de l'« hostellerie » à la mode, la campagne s'étend, déserte.

Tout en fumant, comme à l'habitude, une cigarette d'Orient, dont la fumée embrume son cerveau, le jeune homme déplore le contre-temps qui l'a privé de la société de ses amis et obligé ainsi à passer seul ce dimanche printanier.

Que va-t-il faire maintenant ? Il évoque la gaîté un peu bruyante de Geo et de Lisette, qui aurait meublé les heures creuses de l'après-midi.

Désarmé, il décide, pour tuer le temps, d'aller faire une promenade digestive à l'orée du bois voisin. Mais il lui faut, pour cela, suivre un chemin à peine tracé au travers d'un champ, et ses pieds, habitués à ne fouler que les tapis ou l'asphalte des villes, quand ils ne s'appesantissent pas sur l'accélérateur de sa voiture, trouvent peu sympathiques les cailloux qui roulent traîtreusement ou les ornières qui font chavirer. Il pense à rebrousser chemin, mais la brûlante caresse du soleil lui rend plus désirable l'ombre du petit bois qui n'est plus maintenant qu'à quelques pas.

Enfin, il est arrivé ! Il se laisse tomber d'un air morne sur un tapis de mousse favorable à la sieste. Tout en bâillant et en s'étirant, il ressasse sa déconvenue et pense que la solitude est bien triste.

A-t-il pensé tout haut ? Il faut bien le croire, puisqu'une voix grêle, mais nette, lui répond :

— J'ai pitié de toi, et si tu le veux, je vais t'offrir une distraction de premier choix.

Le jeune homme, étonné, cherche son interlocuteur, mais il n'aperçoit que la silhouette d'un merle perché sur une branche basse. Il referme les yeux, croyant s'être trompé, mais la voix de nouveau se fait entendre :

— Ouvre ce sachet et respire la poudre qu'il contient.

Au même moment, Jacques reçoit sur le nez une petite boule verte qui crève et laisse échapper une poussière blanchâtre. Tout alangui, il secoue mollement la tête en grognant.



Mais — est-ce déjà l'effet de la poudre ? — il se sent tout à coup devenir plus léger, comme si son ennui venait de s'envoler ! En même temps, ses narines sont agréablement impressionnées par une odeur qu'il lui semble avoir connue autrefois, il y a bien longtemps. C'est un mélange ou plutôt une superposition de parfums dans laquelle il arrive à identifier l'exhalaison de la terre grasse en pleine force, unie aux senteurs des jeunes pousses embrasées par les baisers du soleil. Par instants, le zéphyr ajoute à cette symphonie la note grisante des lilas qu'il a effleurés.

Jacques, surpris, ouvre les yeux. Son regard, qui bute d'abord contre la masse sombre du marronnier qui l'abrite, devient de plus en plus aigu et note le détail des feuilles palmées et des fleurs dressées comme les bougies d'un candélabre aux multiples branches.

Le cœur d'or des pâquerettes s'épanouit sous les pommiers aux pétales nacrés.

Est-ce encore la poudre miraculeuse qui aiguise ainsi les sens du jeune homme ? Son oreille perçoit maintenant mille bruits, chuchotements, froissements, qui, s'enflant peu à peu, montent à l'assaut du silence.

Un trille joyeux s'élance d'une aubépine voisine toute hérissée de branches odorantes, sur lesquelles titube un papillon grisé.

Des ondes magnétiques sillonnent l'éther, pénétrant jusqu'au moindre brin d'herbe. Tout ce qui respire participe au grand concert. Jacques lui-même, ne se reconnaissant plus, sent son cœur battre à grands coups. Son âme voudrait s'élancer avec les parfums et les oiseaux, et il comprend que le monde, le vrai, vient de se révéler à lui dans toute sa beauté, dans toute sa force.

Il n'ose remuer, craignant de déchirer la voile magique qui a transfiguré, pour lui, la réalité.

Cependant, un sifflement moqueur le fait sursauter, et il aperçoit, en un éclair, le plumage sombre du merle qui s'éloigne en sautillant.

Encore étourdi de son aventure, Jacques se frotte les yeux. A-t-il rêvé ? Que s'est-il passé ?

Le visage grave et songeur, il suit avec ravissement la transformation profonde qui s'opère en lui. Peu importe la cause de ce changement — poudre merveilleuse ou influence du printemps — désormais une vie nouvelle commence pour lui, pleine d'intérêt, une vie qui laisse loin derrière elle les plaisirs frelatés dont il s'est contenté jusqu'à présent. Il sait maintenant, grâce à la force inconnue et bienfaisante qui l'a touché, que l'homme, frère de tout ce qui vit, n'est jamais seul au sein de la nature.

Simone CHÉREAU.

(Illustration de Canivet.)



# PETITES ANNONCES

Les « Petites Annonces » sont reçues à la direction de Naturisme, 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16<sup>e</sup>), et à l'Imprimerie, 24, rue d'Alleray, Paris (15<sup>e</sup>). 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 23 sept., à 10 h.

## PENSIONS NATURISTES ■ ■ ■ ■

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

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<sup>e</sup>. Repas végét. 10 fr. Chamb. dep. 15 fr. Passy 64-48.

PENS. complète 15 fr. p. j. Chambre meublée : 75 fr. p. m. Joli site. Château d'Azur, Draguignan (Var).

**C<sup>te</sup> Azur** Vence, 325 alt., site idéal, air pur, soleil, jardins. Pension Joie de Vivre. Cuisine saine selon goût du client. Pension 25-30 fr.

J. H. 26 ans, dés. conn., Paris ou proche banlieue, pension natur. ou chambre meublée chez sympath. Nat., 107.

## ETABLISSEMENTS NATURISTES ■ ■

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

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

On n'est jamais aussi bien servi que par soi-même... Principe appliqué avec gd succès au FOYER VÉGÉTARIEN (réform. aliment.), 40, r. Mathis, Paris. M<sup>o</sup> Crimée.

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

## GROUPEMENTS NATURISTES ■ ■

COTE AZUR. « LOU PARADOU », av. la Salis, Cap Antibes. Centre intellectuel et idéaliste. 2.000 mq terrain.

CORSE. — J. H. cherche camar. en vue form. groupe natur. région Bastia. Ecrire : Forestas, P.T.T., Bastia.

## ALIMENTATION NATURISTE ■ ■

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

FLOCONS D'AVOINE exquis : 5 k., 23 fr. ; 25 k., 93 fr., fco gare. Echant. grat. Grélin, rte de Grasse, Draguignan.

**Huile d'olive** 1<sup>re</sup> Pression à Froid Echantillon Gratuit R. SCHWILDEN, 17, r. François-Arago, MARSEILLE.

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

## LOCATIONS ■ ■ ■ ■ ■

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

## VENTES ■ ■ ■ ■ ■

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

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 M<sup>me</sup> Vve Carlier, Ile du Levant (Var).

Neuf. 100 fr. Skis frêne 2 m. 10. Corniber, 43, r. d'Aboûkir.

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

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

## MARIAGES ■ ■ ■ ■ ■

JEUNE HOMME cherche jeune femme douce et aimant la vie au grand air, mariage possible. Situation et photographie. Naturisme, n<sup>o</sup> 106.

Yonne. Cél. 34, vég., rente 6.000 ass. p. v. jours, dés. corr., vue mar., av. j.f. ou j.fem. vég., aim. vie de prov., s'intér. à l'apic. et arb., ne prat. auc. relig., suscept. cond. auto. Nat., 109

J. F. 35 ans, phys. agréab., végét., douce, paisible, htes qual. moral., affect., ferait bonheur célib. ou veuf, goûts natur., intell., bon, éduc. parf., âge appr. Nat., n<sup>o</sup> 110.

**PARIS**, campeur-cyclotouriste, membre club sportif, 26 ans, parfaite compagnie, désire connaître pour sorties diverses, fréquentation stades et mariage, brave jeune fille, 20 à 25 ans, grande, simple, gaie, distinguée, culturiste, même idéal. Ecrire à Naturisme, n<sup>o</sup> 111.

**DAME NATURISTE**, 52 ans, active, douce, affectueuse, goûts simples, petites rentes, ayant garçonnet, désirerait correspondre avec M<sup>r</sup> bonne éducation et situation analogue ; seconderait commerce, industrie ou entreprise naturiste. Ecrire à Naturisme, n<sup>o</sup> 112.

## OFFRES D'EMPLOIS ■ ■ ■ ■ ■

On dem. au pair j. h. sér. ou dame pour mais. d'enf. L'Ermitage, Le Viallard, Paulhaguet (Haute-Loire).

Ménage natur., travailleur, honnête, aimab. Homme ttes mains, maçon pr exemple, au courant travx de ferme, jardinage, arboricult., vigne, élevage. Femme capab. l'aider et servir. Urgent. Château de Tournon, Montauroux, Var.

## DIVERS ■ ■ ■ ■ ■

— LA VÉRITABLE SCIENCE DE LA VIE — résolvant tout problème : maladie, insuccès, fatalité... Demandez résumé méthode au professeur Berthillaud, 6, rue D. Bertereau, Choisy (Seine). Joindre timbre pr réponse. Conférences démonstratives ont lieu. Inédit.

**COMMERÇANT NATURISTE** établi Paris, bien connu clientèle sportive, cherche associé pour adjoindre rayon articles sports. Réussite assurée. Ecr. à Naturisme, n<sup>o</sup> 105.

MAGNÉTISEUR-GUÉRISSEUR désire collaborer avec docteur ou établissement spécialisé. Naturisme, n<sup>o</sup> 108.

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<sup>e</sup>).

Sandales natur. « La Levantine ». Voir annonce ci-dessous.

## AVIS A NOS ABONNES

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



← La «Levantine» s'adapte parfaitement au pied.

Il existe de nombreuses marques de sandales naturistes... Mais **UNE SEULE** sandale naturiste est parfaite, parce qu'elle est

**PRATIQUE  
SOLIDE  
ÉLÉGANTE**

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

# « LA LEVANTINE »

(Marque déposée)

## DE L'ARTISAN-SANDALIER P. PARSONNEAU

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

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

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

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





## CHRONIQUE FISCALE

### Bénéfices commerciaux Cas particuliers (suite)

Le jardinier qui, occupant plusieurs ouvriers, effectue des travaux pour des particuliers ou pour des administrations publiques, est passible de l'impôt sur les bénéfices commerciaux. (Arrêt Conseil d'Etat du 6 mai 1931.)

Les dépositaires et marchands de journaux qui, disposant d'une installation fixe, effectuent en leur propre nom la vente des publications de maisons d'éditions et notamment celles de la maison Hachette, sont passibles de l'impôt sur les bénéfices commerciaux. (Journal Officiel du 24 juin 1928, réponse Tasso.)

Par contre, les bibliothécaires des gares vendant des publications de la maison Hachette doivent être considérés comme liés à cette maison par un véritable contrat de louage de services. Ils ont la qualité de simples préposés passibles de l'impôt sur les traitements et salaires. (Journal Officiel du 10 septembre 1929, réponse Payer.)

Par ailleurs, le Conseil d'Etat a jugé passible de l'impôt sur les traitements la gérante d'un kiosque à journaux qui verse au titulaire une redevance annuelle, étant donné que la permission accordée au titulaire ne peut être ni cédée, ni sous-louée et que l'exploitation du kiosque ne peut être confiée qu'à une employée salariée. (Arrêt Conseil d'Etat du 6 mai 1931.)

Entrepreneur de main-d'œuvre. — Est passible de l'impôt sur les bénéfices commerciaux un contribuable qui se charge de fournir à une compagnie de chemins de fer le personnel dont elle a besoin pour effectuer, sous la direction des agents de la compagnie, des opérations de chargement et de transbordement dans les gares, lorsque ce personnel est payé et recruté par lui et qu'il est responsable au point de vue des accidents du travail. (Arrêt Conseil d'Etat du 16 mai 1930.)

Les maîtres ouvriers militaires sont passibles de l'impôt sur les traitements pour leur solde et les profits qu'ils retirent de l'exécution de marchés ou de travaux

destinés à satisfaire les travaux du corps, service ou établissement auquel ils sont affectés.

Tous autres marchés ou travaux, pour l'exécution desquels les intéressés utilisent la main-d'œuvre civile, donnent lieu à l'application de l'impôt sur les bénéfices commerciaux.

Marchand de bestiaux. — La personne qui place des animaux chez les cultivateurs, pour réaliser des bénéfices sur la vente des produits de ces animaux ou sur la vente de ces animaux eux-mêmes, fait un acte de commerce qui la rend passible de l'impôt sur les bénéfices commerciaux. (Journal Officiel du 10 septembre 1922.)

Marchand de biens. — Est considéré comme imposable aux bénéfices commerciaux toute personne ou société se livrant à des opérations d'intermédiaire pour l'achat ou la vente des immeubles ou des fonds de

commerce ou qui, habituellement, achète en son nom les mêmes biens dont elle devient propriétaire en vue de les revendre.

Opérations de bourse. — Les profits résultant d'opérations de bourse faites à titre habituel par un particulier sont passibles de l'impôt sur les professions non commerciales.

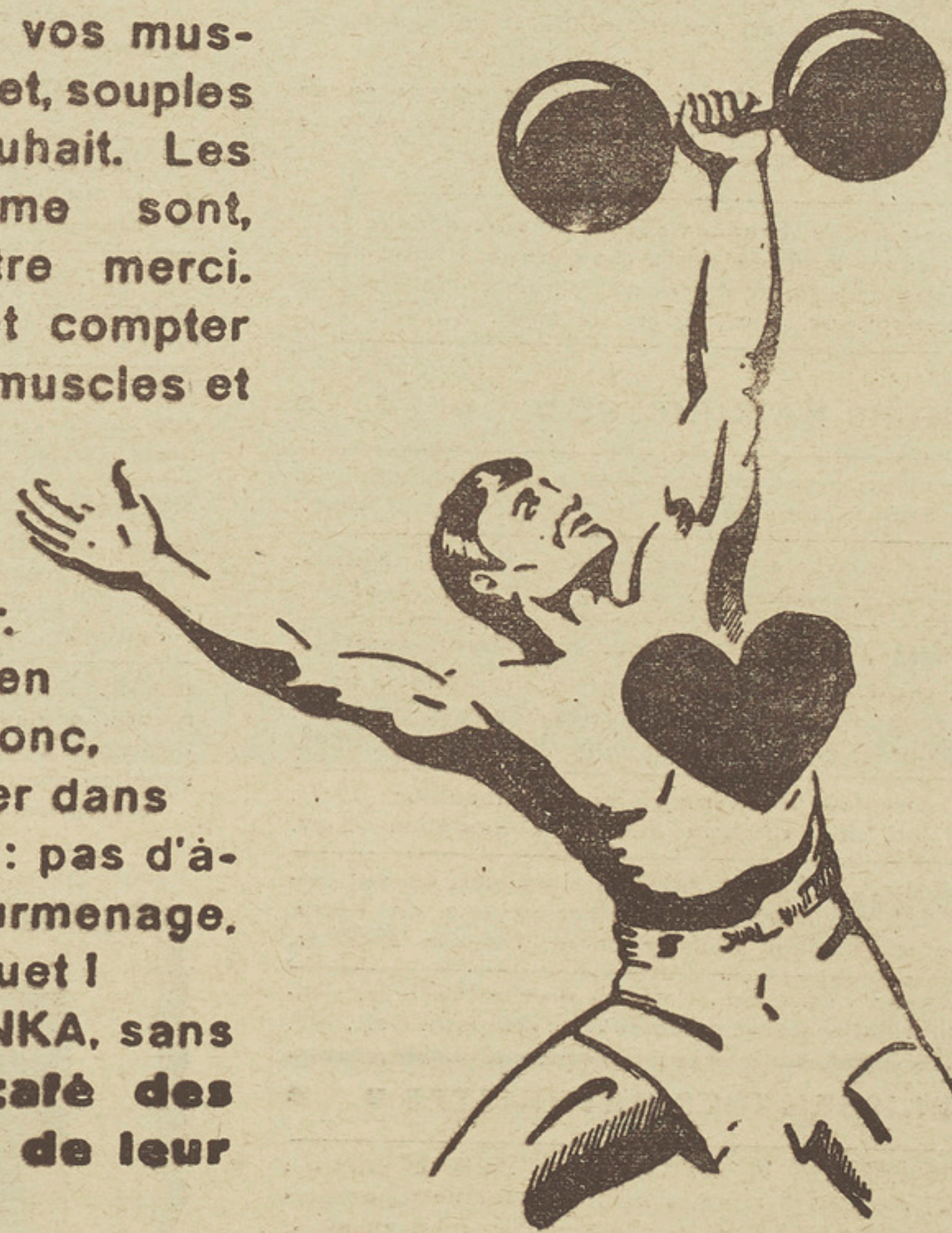
Par contre, en ce qui concerne les sociétés, les gains de bourse, même accidentels, rentrent dans les bases de l'impôt sur les bénéfices commerciaux. (Journal Officiel du 16 mars 1929.)

L. R.

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

## Le cœur dispose...

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



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

**Café SANKA, Boulogne-Paris**

LES D<sup>rs</sup> GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

offrent aux lecteurs  
de « Naturisme » leur

### CLINIQUE GRATUITE

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

a) MÉDECINE GÉNÉRALE, par les D<sup>rs</sup> G. et A. Durville ;

b) NEZ, GORGE, OREILLES, par le Dr Juin.

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

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

A L'ILE DU LEVANT

A VENDRE OU A LOUER MEUBLÉ

### Immeuble de la Boulangerie

« AU PETIT PIN »

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

Possibilité d'exploiter tout autre commerce non concédé — Libre à dater du 1<sup>er</sup> juin 1936

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

PRIX DE LOCATION A DÉBATTRE

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

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

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

A VENDRE

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

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

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

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



## Les Editions de « Naturisme »

**La Cure Naturiste, 2 vol. à 30 francs chaque.**  
Quatrième édition. Soixantième mille.

Pour entretenir sa vigueur et se guérir sans médicaments. Le Tome 1 étudie la Cure alimentaire, la Cure d'air, la Cure de soleil. Le Tome 2 étudie la Cure d'eau, la Cure de mouvement, la Cure morale. Deux forts volumes de 360 pages chacun, sous belle couverture en couleurs.

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

**La Cuisine Saine, 1 vol. à 30 francs.**

Troisième édition. Trentième mille.

Ce qu'il faut manger pour conserver sa santé et pour se guérir. Cet important ouvrage de plus de 400 pages étudie les potages, les hors-d'œuvre, les pâtes, les légumes, les viandes, les œufs, les laitages, les sauces, les entremets, les pâtisseries et les fruits. Tout être soucieux de sa santé doit le posséder.

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

**L'Art de lire le caractère, le tempérament et les prédispositions malades par l'examen du visage, 1 vol. à 20 fr.**

Deuxième édition. Vingtième mille.

Ce livre n'est ni de la magie, ni de l'astrologie ; il est de l'observation scientifique pure. Il existe un art de voir sur l'extérieur du corps, et en particulier sur la figure, ce qui se passe dans le cerveau : tout ce que nous avons été, tout ce que nous sommes, est marqué sur nous. Il n'y a qu'à le lire.

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

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

Quatrième édition. Cinquantième mille.

Comment prolonger la vie par le naturisme. Ouvrage orné d'une belle couverture en trois couleurs.

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

**La Cure Mentale.**

Un fort volume de 260 pages, abondamment illustré de hors-texte. Prix : 30 francs.

Pour guérir les maladies sans médicaments, par l'emploi raisonné des forces naturelles qui sont en chacun de nous. Le traitement, par la volonté, de toutes les maladies physiques et mentales.

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

**Pour devenir énergique, 1 vol. à 15 fr.**

Troisième édition. Trentième mille.

L'éducation de l'émotivité. Cet ouvrage montre comment acquérir une volonté forte ; pas de discussions stériles, pas de vaine philosophie ; des faits précis, des exercices utiles et qui ont fait leurs preuves.

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

**Pour être heureux, 1 vol. à 15 fr.**

Deuxième édition. Vingt-cinquième mille.

La seule base solide d'où il faille partir à la conquête du bonheur, c'est la santé : santé du corps, santé de l'âme. Comment obtenir l'une et l'autre ?

Le problème de la douleur. Celui de l'émotion. Rôle de la fonction génitale.

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

**La Cure Végétale, 1 vol. à 30 francs.**

Ce livre étudie les propriétés des « simples » et constitue le premier essai d'une pharmacopée nouvelle : la pharmacopée naturiste. On y trouvera tout ce qu'un naturiste doit savoir de la médecine par les plantes.

Ouvrage illustré de 67 dessins de Louis Méry.

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

**La Gymnastique amusante pour l'enfant, 1 volume à 10 francs.**

Deuxième édition. Vingtième mille.

Comment on amuse l'enfant, tout en lui faisant exécuter sa gymnastique matinale.

Avec ce livre, la gymnastique devient un jeu très apprécié du bambin le plus récalcitrant.

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

**A l'« Ile des Naturistes », ou la Santé par la Vie Saine, 1 vol. à 8 fr.**

Bel ouvrage de 144 pages, abondamment illustré, résumant les grands principes du Naturisme et donnant des détails inédits sur la grande réalisation des docteurs Durville : l'Ile des Naturistes.

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

En vente à « Naturisme » et à l'Institut Naturiste.

TOUTE  
L'ALIMENTATION NATURISTE  
DES DOCTEURS G. ET A. DURVILLE  
CHEZ **MADOLIN**  
3, rue des Petites-Ecuries, Paris-10°

### VIVRE-SANTÉ

en vente partout le 1<sup>er</sup> 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°).

### Bulletin d'abonnement à NATURISME

A adresser 15 bis, rue Cimara, Paris (16°)  
(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.

### ÉPILATION

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

ont une efficacité certaine  
ENVOI GRATUIT DE LA DOCUMENTATION

Traitements  
dans les salons P.A.B.  
5, rue Tronchet

(Madeleine)

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



Le Fournisseur  
des Naturistes

**J. MICHOU** TAILLEUR  
CHEMISIER

50, boulevard Saint-Germain, Paris-5° (Téléphone : Odéon 12-95)



est heureux de porter à la connaissance de son aimable clientèle qu'à l'occasion de la manifestation commerciale de la Grande Saison de Paris (Été 1936), il a obtenu le

GRAND PRIX AVEC CROIX

pour son pantalon sans ceinture ni bretelles (modèle déposé).

LE SEUL  
PANTALON  
ELEGANT



NATURISTES ! ADOPTEZ LA

**Crème sport  
« REGENEX »**

AVANT LE BAIN  
Contre le saisissement  
de l'eau froide

APRÈS LE BAIN  
Remarquable par son effet  
salutaire et bruniissant

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° (Compte courant postal : Paris 1432-49).

Le Gérant : Auguste CHAUVETON.



# LA MÉDECINE NATURISTE

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

## L'INSTITUT NATURISTE

des docteurs Gaston et André DURVILLE

15 bis, rue Cimara, Paris (16<sup>e</sup>). (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 MEDICAUX (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 RÉFLEXOTHÉRAPIE ENDONASALE (Dr Alfred Juin). — SERVICE DE STOMATOLOGIE ET DE PROTHÈSE DENTAIRE (Moreau-Bonnetain, 68, avenue Bosquet, Paris-7<sup>e</sup>).

Tous les jours non fériés. Consultations de 14 à 17 heures. Traitement de 10 heures à midi et de 14 à 19 heures.

STRICTEMENT SUR RENDEZ-VOUS

L'Institut Naturiste ne prend pas de pensionnaires. Les malades de province trouvent aisément à se loger à proximité du cabinet médical.



Traitement par la sympathicothérapie endonasale, appliqué par le Dr Juin, à l'Institut Naturiste. (Photo « Naturisme ».)

### 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<br>St-Lazare | Arrivée<br>Villennes | Départ<br>Villennes | Arrivée<br>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                |
| S 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