

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. 1936-10-01.

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 :

L'HOMME MODERNE,
CE DEMI-CIVILISÉ

par POL

Dans ce numéro :

FACTEUR
SANS UNIFORME...

par Pierre AUDEBERT

2 FRANCS

14^e ANNÉE

N° 382

1^{er} OCTOBRE

1936



← LES SAISONS PAS-
SENT, MAIS LA POÉ-
SIE DE LA NATURE
EST ÉTERNELLE... *
SOUS LE CIEL AU-
TOMNAL, LOIN DES
VAINES AGITATIONS
D'UN MONDE ARTIFI-
CIEL, DEUX ÊTRES
GOUTENT LA SÉRÉ-
NITÉ DE L'HEURE...

Photo L. Veinfeld.

Au crible, les idées !...

LA CURE NATURISTE

Gymnastique par étirement



Le distingué rédacteur en chef de la revue Je Sais Tout, Maurice Gouineau, vient de montrer une fois de plus sa sympathie envers l'idée naturiste, en publiant dans son numéro de septembre, et comme complément de ce qu'il avait déjà publié dans son numéro d'août, un copieux extrait, admirablement illustré, de notre ouvrage La Cure Naturiste.

Exprimons ici à Maurice Gouineau, ainsi qu'à Marcel Hervieu, secrétaire de la rédaction de Je Sais Tout, les remerciements personnels de nos directeurs.

Si toute la presse de vulgarisation scientifique suivait l'exemple de Maurice Gouineau dans la voie du culturisme et de la sagesse vitale, la race française serait bientôt totalement régénérée et notre pays reprendrait la première place dans le monde.

Signalons que Maurice Gouineau est délégué à la propagande du Comité National des Colonies de Vacances et qu'il vient d'être appelé à la présidence de la commission de propagande de la Ligue d'Hygiène Mentale.

Nous pensons intéresser nos lecteurs en reproduisant pour eux la sélection de La Cure Naturiste mise sur pied par Maurice Gouineau.

Voici la première partie de l'article tel que Je Sais Tout vient de le publier. Nous donnerons la seconde partie dans notre prochain numéro.

DANS un premier chapitre, ceux qui n'aiment pas la culture physique apprendront l'étirement. Dans un second, les citadins auront la révélation que la frilosité est une maladie grave, mais que l'on s'en guérit... en se découvrant ! Ces deux attrayantes et instructives études sont signées par le docteur Gaston Durville, l'apôtre du naturisme, dont les méthodes et les ouvrages sont maintenant connus dans le monde entier.

Il ne manque pas d'êtres apathiques pour lesquels la gymnastique de chambre s'avère ennuyeuse, à cause de sa précision scientifique et de ses répétitions imposées; ils s'y soumettent de mauvaise grâce, et profitent de la première occasion pour l'abandonner.

Pour ceux-là, j'ai établi une gymnastique spéciale, qui n'impose ni des mouvements précis, ni des répétitions fixes; la fantaisie de l'imagination constitue la seule règle; cette gymnastique a ce qu'il faut pour plaire à leur paresse. En outre, les gestes eux-mêmes qui la composent sont des gestes de paresseux: ce sont ceux du paresseux qui s'éveille.

Que fait le paresseux, au réveil ? Au lieu de bondir hors du lit, il sort nonchalamment les bras hors de celui-ci, les porte au-dessus de la tête, et, inspirant à fond, au besoin en bâillant, il s'étire; en ce fai-

sant il exprime son apathie, et, sans le savoir lui-même, il se défend contre elle; en s'étirant, il secoue la torpeur de la nuit; il se prépare à agir.

L'étirement est une série très naturelle de gestes par laquelle l'être passe de la physiologie ralentie du sommeil à la physiologie active de la veille. Par les tensions musculaires qu'il crée, l'étirement active le cours du sang dans les veines; par l'inspiration profonde qu'il nécessite, il balaie les résidus d'exhalaison pulmonaire nocturne et intensifie la mécanique cardiaque; enfin, par la pression qu'il exerce sur tout le système sympathique thoraco-abdominal, il hâte l'éveil des forces nerveuses: l'étirement est la défense naturelle contre la torpeur; c'est une défense si naturelle que nombre d'animaux l'emploient d'instinct. Que font le chien, le chat, quand ils s'éveillent ? Ils tendent un membre, puis un second, puis les autres. Ils s'étirent.

Il est tout naturel de suivre l'invitation que nous adresse la nature; l'étirement peut servir de base à une méthode naturelle ayant pour but d'aviver les fonctions organiques; la gymnastique par étirement est la plus naturelle des gymnastiques de chambre.

Voici comment je la prescris :

GYMNASTIQUE DE CHAMBRE ? MIEUX : GYMNASTIQUE DE LIT !

Etirement en position couchée.

Cette gymnastique est destinée aux êtres les plus paresseux. Pour l'exécuter, on n'a même pas besoin de se lever; on la fait sur le lit.

Au réveil, rejeter les couvertures sur le pied du lit. Retirer la chemise. Se coucher à plat sur le dos. Inspirer très profondément, en ouvrant surtout le fond de la bouche, comme pour chanter ou bâiller. Si elle est bien faite, cette inspiration provoque le bâillement; pendant l'inspiration, accompagnée ou non de bâillement, porter les bras au-dessus de la tête, vers l'oreiller, et là, tendre à fond ceux-ci, en les laissant décrire très lentement les mouvements qui se feront naturellement. Les bras pourront s'approcher de la tête,

s'en éloigner, s'approcher du tronc, s'en éloigner, l'un s'approche pendant que l'autre s'éloigne; tous les mouvements sont bons; leur désordre est une harmonie; une seule condition imposée: à tout moment et quelle que soit la position des membres, tous les muscles doivent être tendus à fond. Il n'y a pas de place pour la détente, dans la séance d'étirement, c'est pour cela qu'elle est formidablement active; pour cette raison aussi, elle fatigue vite et développe beaucoup.

Les bras ayant travaillé assez, on étire le tronc; pour ce faire, on le cintre, plus ou moins, dans l'attitude du « pont »; on pense à contracter successivement, et toujours à fond, le dos et le ventre.

On termine par l'étirement des membres inférieurs; tendre une des jambes à fond, tendre l'autre, tendre les deux en même temps; l'exercice des membres inférieurs est plus facile à faire en position debout, que voici décrite.

Etirement en position debout.

Se placer à la verticale, talons joints. Amener les bras vers la tête, pendant qu'on fait une inspiration forcée. Exécuter alors, en tension complète et très doucement, tous les mouvements qu'on veut: en haut, en bas, en avant, en arrière.

Etirer le torse et les membres inférieurs en même temps; pour ce faire, imiter le chat ou le chien qui, prenant un appui solide sur le sol, s'allongent obliquement en avant, en tirant à fond sur un membre. Répéter, en variant les positions, jusqu'à production d'une notable fatigue.

Il est rare qu'on puisse faire pendant plus de dix minutes une séance de gymnastique par étirement; c'est dire qu'elle réalise un des buts de la gymnastique de chambre: faire beaucoup travailler les muscles et exiger peu de temps.

Une très courte séance d'étirement est un puissant reconstituant pour le système nerveux: elle est aussi utile à sa recharge que l'est une séance de détente musculaire et d'isolement.

(A suivre.)

D' Gaston DURVILLE.

L'homme moderne, ce demi-civilisé

C'est qui rend l'homme moderne profondément ridicule, c'est sa puérile et tenace prétention d'être un civilisé achevé.

L'homme moderne est stupide parce qu'il croit qu'il suffit d'être paré, emplumé, décoré, « habillé », suivant le terme consacré, et de savoir bien parler pour être un civilisé. Par cette conception, il s'identifie au sauvage.

Il est incontestable que le progrès humain a été jusqu'à maintenant réalisé presque exclusivement en surface. L'homme n'a pas encore compris que s'il voulait s'élever moralement et se perfectionner il devait, par un contrôle sans répit de ses impulsions, tendre à rationaliser et épurer ses instincts.

Mais, paresseusement, il a préféré se déclarer d'essence surnaturelle, et se conférer ainsi un avantage qui, le plaçant hors de la nature, lui assurait la suprématie sur l'univers et le dispensait de tout effort sincère.

S'estimant doué à sa naissance d'un esprit pur, émanation de toutes les perfections, l'homme ne pense pas à autre chose, au cours de son existence, qu'à se contempler et s'admirer.

La petite somme de progrès moral, infime avance en profondeur, dont bénéficie actuellement l'humanité, lui a été apportée par quelques penseurs qui, reconnaissant l'indigence morale humaine, se sont révoltés contre les préjugés et conventions de leur temps et de leur milieu. Leur mérite, « leur génie », est surtout fait d'humble bonne foi.

Or, toujours, telles de mauvaises herbes, la bêtise et la vanité humaines ont envahi et détruit ce que ces innovateurs avaient péniblement acquis.

Si l'homme est ridicule et stupide, encore que pitoyable, il est également décevant et décourageant.

Et cela est infiniment triste.

Ayant estimé qu'il était « être de raison accomplie », l'homme a tout naturellement été amené à décider que ses actions, manifestations de cette raison, étaient elles-mêmes parfaites.

Comme, d'autre part, il a admis que cette perfection ne pouvait être que d'essence surnaturelle, partant divine, l'homme a considéré le naturel comme une manifestation d'infériorité.

Le bannissement du vrai de la vie intellectuelle humaine eut pour conséquence une rupture entre le physique et le psychique. L'anormal devint l'idéal suprême.

Il n'est donc pas étonnant que la vie de l'homme perde de plus en plus le contact avec le réel, le normal, le favorable.

L'organisation sociale humaine est fondée sur des subtilités, des abstractions juridiques, des arguties et des formules qui ont détruit la notion du vrai et de l'utile.

Certes, il ne faut pas exagérer les avantages du principe d'utilité. Par expérience, je n'ignore pas où ce concept, appliqué étroitement, du point de vue individuel, peut conduire.

Le primitif et le simple conçoivent difficilement une vérité abstraite et un bien

général. Guidés par leur intérêt primordial et immédiat, ils agissent dans le sens de cet intérêt.

Une société qui ne réagit pas contre cette tendance est fatalement et rapidement conduite à un état d'anarchie où seules dominent la force et la ruse.

Je ne suis pas également sans apercevoir les conséquences inhumaines et néfastes du concept d'utilité strictement et étroitement appliqué du point de vue social. Un monarque, célèbre par ses constructions juridiques, n'a-t-il pas déclaré naguère qu'il importait peu de savoir qui avait vraiment raison, l'indispensable pour la société (ou l'Etat) étant seulement de donner rapidement raison à quelqu'un et de consacrer son droit en lui assurant la protection sociale ?

Toutefois, j'ai des raisons de penser que nos sociétés sont tombées dans l'excès contraire, en créant arbitrairement une justice spécieuse, lente, compliquée, recherchant avant tout l'astuce et l'argument de casuistique.

Aussi bien notre législation, méconnaissant les sentiments vrais et les données utiles pour ne s'inspirer que d'un prétendu droit transcendant, éminent, permanent, sanctionne bien plus les faits lésant les intérêts pécuniaires privés que les actes anti-sociaux.

Ce que l'homme moderne ignore, c'est l'équité, la simple et élémentaire équité.

Pris au piège des mots, l'homme s'est grisé d'une phraséologie pompeuse et d'un verbalisme prétentieux.

On peut idéalement concevoir (par jeu d'idées) une société où régneraient la liberté et l'égalité, mais, dans l'organisation de nos sociétés actuelles, encore demi-barbares, le seul principe utile et efficient à retenir est l'équité.

Or, souffrant de ce manque d'équité, l'individu a souvent réagi et a cherché son salut dans des révoltes irréfléchies.

Ainsi, d'aucuns ont cru de bonne foi que l'origine du mal résidait dans le conflit des classes.

Cependant, ce compartimentage de la société en classes est arbitraire et aléatoire.

Je formule sur l'idée de mentalité de classe les mêmes réserves qu'en ce qui concerne la prétendue âme collective des foules.

A mon avis, ce qui est répréhensible, c'est la mentalité individuelle. Le même individu, misérable et pitoyable dans une classe, devient vite odieux et insupportable en s'élevant dans une classe dite supérieure, et peut à l'occasion se muer en chef tyrannique ou en homme d'affaires impitoyable et cruel.

Les individus qui manifestent le plus d'intransigeance dans l'exercice de leur pouvoir et pour le respect de leur autorité sont souvent des hommes d'origine modeste, qui, avant d'être chefs, se montraient très susceptibles à l'égard de leur indépendance et de leur liberté.

L'homme n'a pas mieux organisé sa vie privée et sa vie intérieure que sa vie collective.

Dans presque tous les cas, l'existence humaine est aménagée d'une façon contraire non seulement au bon sens, mais aussi aux intérêts essentiels et vitaux de l'individu.

Peu de nos contemporains vivent intelligemment; la plupart des hommes, asservis à une tâche abêtissante dans un monde mécanisé et borné, ne réfléchissent pas, ou peu; quelques autres — la soi-disant élite — sont les esclaves de rites mondains, de traditions, d'opinions en série, et de banalités qui leur tiennent lieu d'intelligence.

L'écart existant entre ce que l'homme prétend être et ce qu'il est réellement est prodigieux.

Si l'on en croit la littérature patentée, admise, honorée, l'homme souffre d'un excès de civilisation et de spiritualité.

Cette affirmation tient du fantastique, car, si on le juge impartialement, objectivement, l'homme moyen courant est tout bonnement un fat, égoïste, brutal, hypocrite, verbeux, nécrophage et alcoolique.

Qui plus est, sa paresse intellectuelle et son conformisme béat sont insurpassables.

Par sa production littéraire, l'homme se donne grand air et aspire au sublime.

Or l'écrivain, l'homme qui pense pour la masse, n'a aujourd'hui ni le loisir ni le moyen de méditer.

L'arrivisme et les compétitions des gens de lettres, l'agitation des cités, les variétés des cénacles, la nécessité de produire vite et beaucoup, tout, à l'heure actuelle, s'oppose à l'éclosion et au mûrissement d'œuvres sérieuses, profondes et originales.

Comment, d'ailleurs, l'écrivain pourrait-il penser sainement ?

C'est un fait que l'homme de lettres n'a généralement pas d'histoire. Rarement il est homme d'action et possède le sens du concret.

Presque toujours il pense et écrit en partant d'œuvres précédentes ou en imitant d'autres écrivains.

Il n'examine la vie qu'au travers de conventions, de clichés, de poncifs, et systématiquement ignore — s'il ne les méprise pas — les sentiments vrais et naturels.

Dans ces conditions il lui est impossible de juger la vie et l'univers.

Croyant observer et analyser, il crée la chimère.

Il n'a le souci que d'abstractions.

Il ne recherche que la musique des mots et le jeu gratuit des phrases.

Pour lui, la vie est un bavardage.

Croyant raffiner et s'élever, il recherche dans la morbidité, c'est-à-dire dans une tare physique, l'expression la plus élevée, la plus immatérielle de la pensée.

Croyant se spiritualiser, il méprise le fait matériel et forge une philosophie pure d'où la vie est rejetée.

Mais il faut que je m'arrête; il y aurait encore trop à dire.

Espérons pour l'homme que les événements ne l'obligeront pas brutalement et durement à rechercher l'humble et simple vérité.

POL.

En forêt



SIX HEURES ! Un soleil prometteur, déjà, dore la mer calme, très calme, comme un être encore dominé par le sommeil. Pas de vent ; une délicate brise, seulement, rend plus agréable la respiration. Après un regard aux flots tranquilles, je m'engage d'un pas rapide dans le sentier conduisant au cœur de la forêt qui borde la côte.

Il est tôt, aussi suis-je un des premiers promeneurs — peut-être le premier. Mes pas, comme ceux d'un animal à la recherche d'une proie, n'ont aucun écho : la mousse, les feuilles sèches étouffent les bruits de ma marche.

De grands arbres m'environnent de toutes parts. Les sapins sont les plus nombreux ; leur tronc s'élance droit et conserve seulement à son extrémité un panache touffu et vert. A mesure que ces arbres grandissent, les branches inférieures meurent et tombent ; il semble qu'ils veuillent s'alléger pour rendre plus facile leur ascension.

Mes regards sont attirés vers ces sommets de verdure où la vie du sapin semble s'être concentrée. A chaque branche, groupées, serrées ainsi que des oiseaux avant un lointain voyage, des pommes noires, écailleuses, composent une plaisante garniture ; leur forme, leur couleur offrent un agréable contraste avec les aiguilles hérissées, comme en état de défense.

La brise légère donne à cet ensemble un lent balancement qui le rend plus vivant encore. Dans les dômes de verdure, des fissures laissent voir un ciel

radiéux, et les rayons du soleil y pénètrent, rendant plus claire l'ombre de la forêt.

Mais ces beaux arbres portent au flanc une large plaie ; l'homme, avide de gains, est passé par là. La hache du gemmeur a entamé le tronc, d'où, lentement, coule la sève qui emplit un pot aux bords ourlés d'ancienne résine.

Comme pour bien indiquer que la vie de la forêt ne s'arrêtera pas là, une multitude de tout petits sapins garnit le pied de chaque arbre. Ils croissent là, profitant d'un léger ombrage qui protège leur force naissante. Evocation de la famille...

Le calme est très grand, imposant même. Seul, de loin en loin, le bruit fait par la chute d'une pomme de pin — bruit bien faible d'un corps léger tombant sur de la mousse — vient troubler ce silence. Au loin, cependant, l'écho renvoie le son de la cognée d'un bûcheron matinal. Une paix infinie règne en ces lieux.

...Je voudrais que tous les agités de la ville, que tous ceux qui mènent une existence fiévreuse, que tous ces hommes au visage constamment tendu, au front toujours ridé, viennent chaque année faire une « cure de forêt ».

Ils comprendraient combien leur pauvre vie est loin de la normale. Ils méditeraient — car le calme des bois favorise la méditation et, même, la fait naître.

Ils ne trouveraient pas sans beauté la rude tâche du bûcheron, de cet homme qui sait toujours associer la gaieté à son travail, de cet homme auquel un lit de

mousse suffit pour trouver le repos, pour rêver, pour dormir...

Nos « civilisés raffinés » saisiraient pourquoi le camping est plein de charme, reposant, et ils auraient la certitude que le sommeil est bon sous la tente.

Ils auraient une autre philosophie de la vie, une autre conception du bonheur. Les naturistes ne seraient plus, pour eux, de curieux originaux... ils disent même « de pauvres fous » !

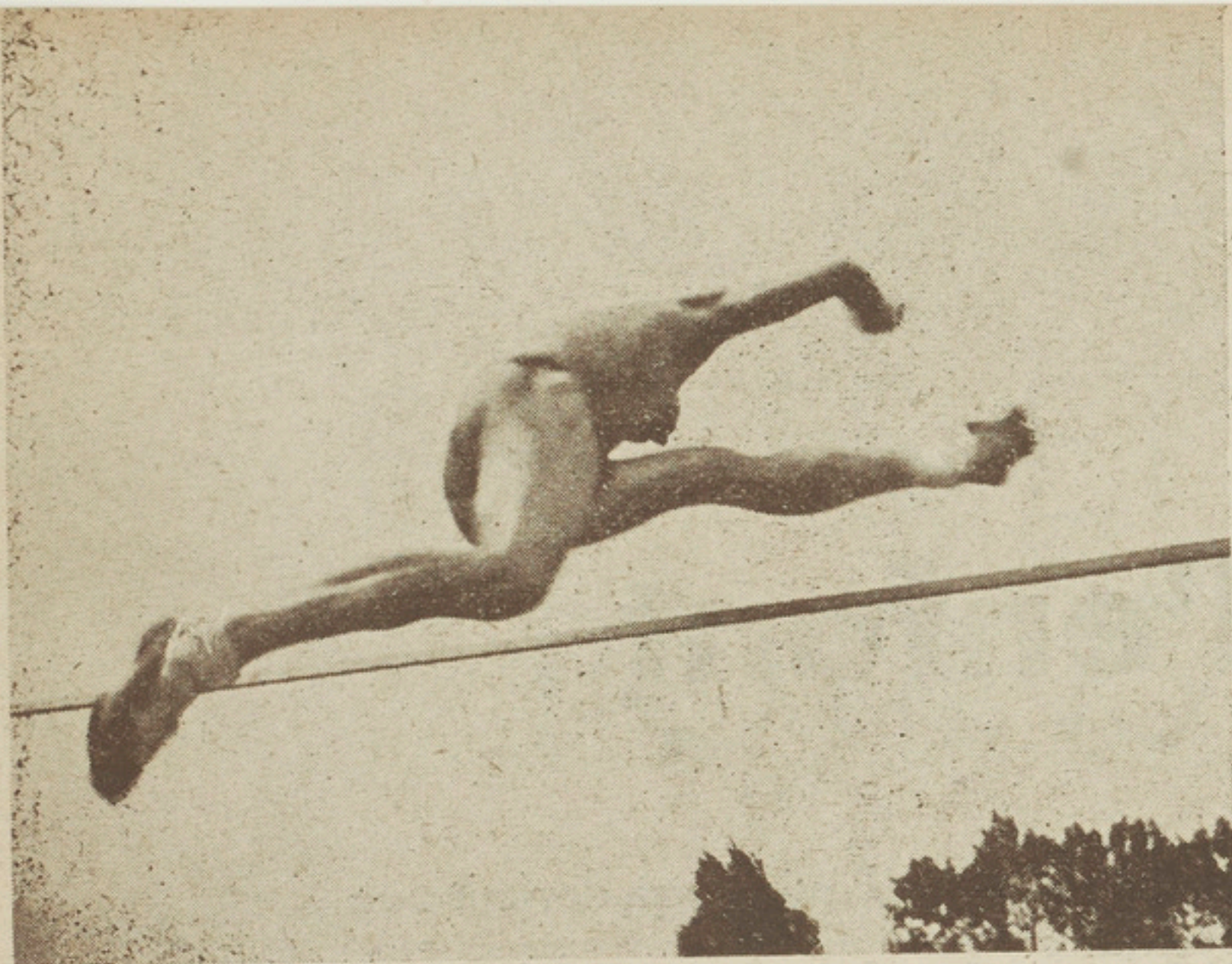
Ils sentiraient que l'homme éprouve un grand plaisir à venir se détendre au sein de la nature, loin du monde artificiel qui engendre la douleur physique et morale.

Mais tout ceci n'est peut-être qu'un rêve. Ces hommes, qui ont chassé le naturel de leur vie, n'ont-ils pas davantage le souci de l'argent que celui de la santé, et la marche ne les rebuterait-elle pas, après tant d'années d'auto ? Au fond d'eux-mêmes, tout instinct est mort. Ils arrivent même à montrer avec fierté leur affreuse obésité ; ils ont complètement perdu la notion de ce que doit être l'homme ; ils ont créé une autre espèce — une pauvre espèce !

Ma belle forêt restera pour longtemps le domaine des gens simples. Mes frères, trop civilisés, préfèrent, pour passer leurs loisirs, pour se « reposer » : le casino, sa musique folle, ses boissons, ses jeux et ses « parfums »...

Un coup d'œil à ma montre m'apprend que je me suis attardé. Je me mets à courir, mais aussi j'ai envie de chanter...

Maurice BOISGONTIER.



← Un joli saut
en hauteur
d'Eugène Motte.

Une bonne moyenne dans chaque sport...

PROGRÈS TRÈS NETS

AU CONCOURS DE L'ATHLÈTE NATURISTE 1936

LE troisième Concours de l'Athlète naturiste a eu lieu les dimanches 6 et 13 septembre, sur les stades de l'Île des Naturistes de Villennes.

Malgré le mauvais temps presque continu de cet été, qui contraria maintes séances d'entraînement, et qui fut responsable du nombre d'engagements moindre, les performances, dans l'ensemble, ont été supérieures à celles des années précédentes.

Alors que, l'an dernier, un seul participant, Pierre Cottier, avait atteint les 90 points (il totalisa 94 points), trois athlètes, cette année, approchent ou dépassent la centaine.

Cette constatation, du point de vue strictement naturiste, est d'importance, car, suivant les principes de la nouvelle culture humaine, les organisateurs veilleront à ce que les concurrents ne forcent en aucun cas et restent en dedans de leurs moyens ; on sait, d'autre part, que les épreuves annuelles du Concours de l'athlète naturiste sont disputées sous surveillance médicale, l'état du cœur et des poumons étant constamment contrôlé.

Nous sommes donc en droit de dire, non seulement que les méthodes d'entraînement ont été rationnelles, mais aussi que nos naturistes possèdent une condition physique de jour en jour plus parfaite.

À l'encontre des compétitions telles qu'on les comprend malheureusement d'ordinaire, le Concours de l'Athlète naturiste ne s'adresse pas à des spécialistes de tel ou tel sport, mais à des hommes et à des femmes capables

de réaliser, dans chacun des sports, une bonne moyenne.

On ne s'étonnera pas, dès lors, que l'un des plus réguliers, Emile Conti, ait brillamment triomphé, en mettant à son actif le joli total de 102 points. Sa victoire est méritée.

Le cas de Motte, deuxième avec 95 points, est à souligner. Ce garçon sympathique s'est formé exclusivement à Villennes ; à force de volonté et de persévérance, il s'est fait un corps d'athlète ; huitième en 1934, il s'est hissé, petit à petit, jusqu'au rang où nous le voyons actuellement : celui des champions. Motte est désormais une vivante réclame pour la culture naturiste.

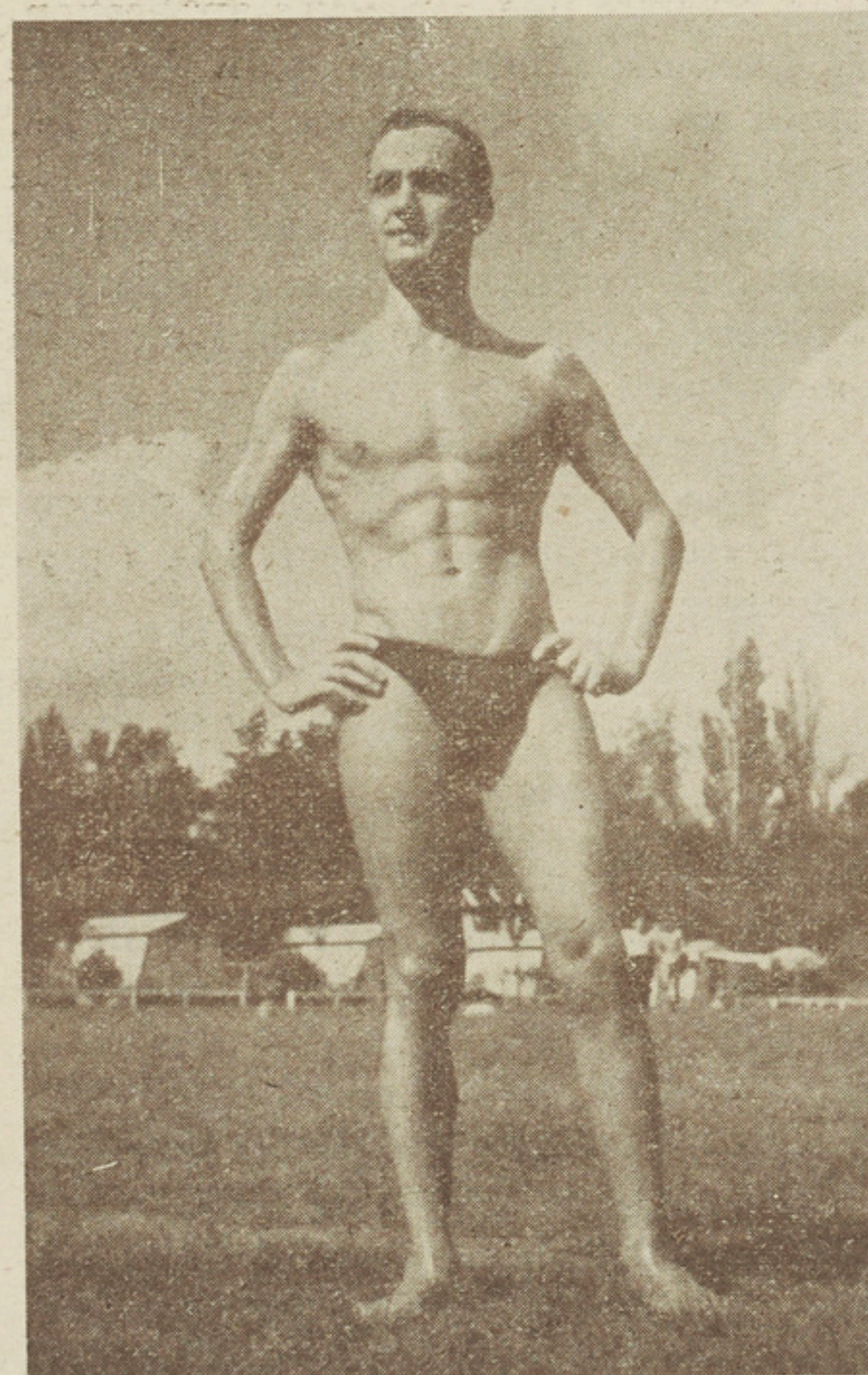
Pierre Cottier, handicapé par une blessure reçue aux Jeux Olympiques de Berlin, doit se contenter, cette année, de la troisième place.

Jacques Dupuis, premier des plus de trente ans — mais toujours jeune — et qua-

dèrent la femme comme un être inférieur physiquement.

N'eût été sa faiblesse en natation, Mme Conti (ex-Mlle Simone Lizet), une belle sportive également, aurait pu prétendre renouveler sa victoire de 1934.

Jacques BERTAUD.



EUGÈNE MOTTE

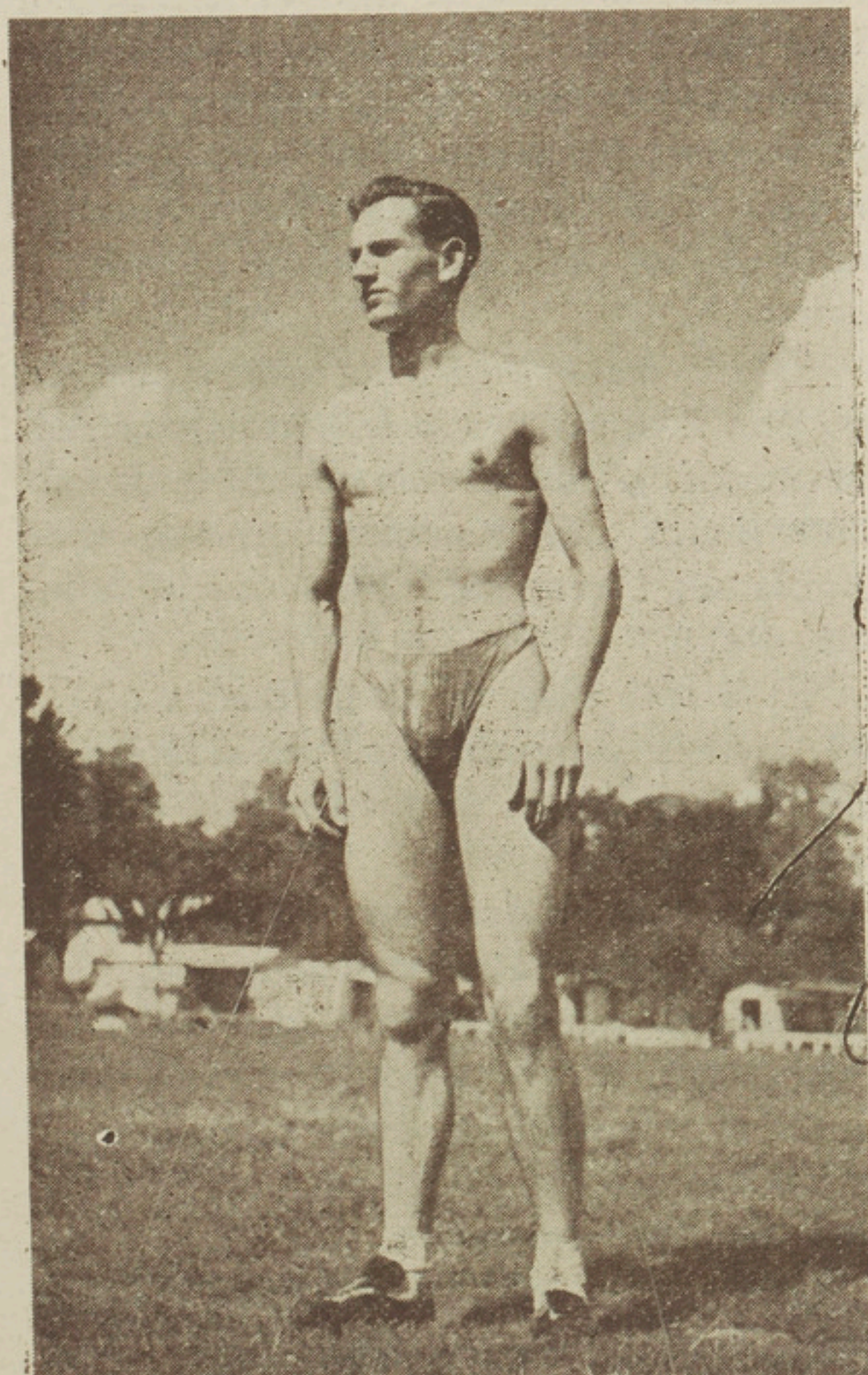
LE CLASSEMENT

Hommes

1. Conti (dit Maoutti).....	15, 13, 11, 5, 18, 10, 8, 11, 11..... = 102.
2. Motte	12, 11, 9, 10, 5, 15, 10, 10, 13.... = 95.
3. Cottier	10, 5, 15, 9, 7, 15, 9, 15, 8..... = 93.
4. Dupuis (plus de 30 ans)...	9, 10, 9, 8, 7, 17, 8, 8, 10..... = 86.
5. Chineau (plus de 30 ans)...	9, 12, 4, 8, 10, 7, 9, 8, 10..... = 77.
6. Bobba	12, 7, 6, 10, 7, 7, 10, 7, 11.... = 77.
7. Vagnieux (plus de 30 ans).	5, 4, 4, 8, 9, 15, 5, 10, 8 = 68.
8. Thomas (plus de 40 ans)...	4, 6, 5, 7, 7, 15, 4, 7, 11 = 66.
Non classé : Michou.....	14, 13, 5, 10, 0, 15, 10, 8, 11.... = 86.

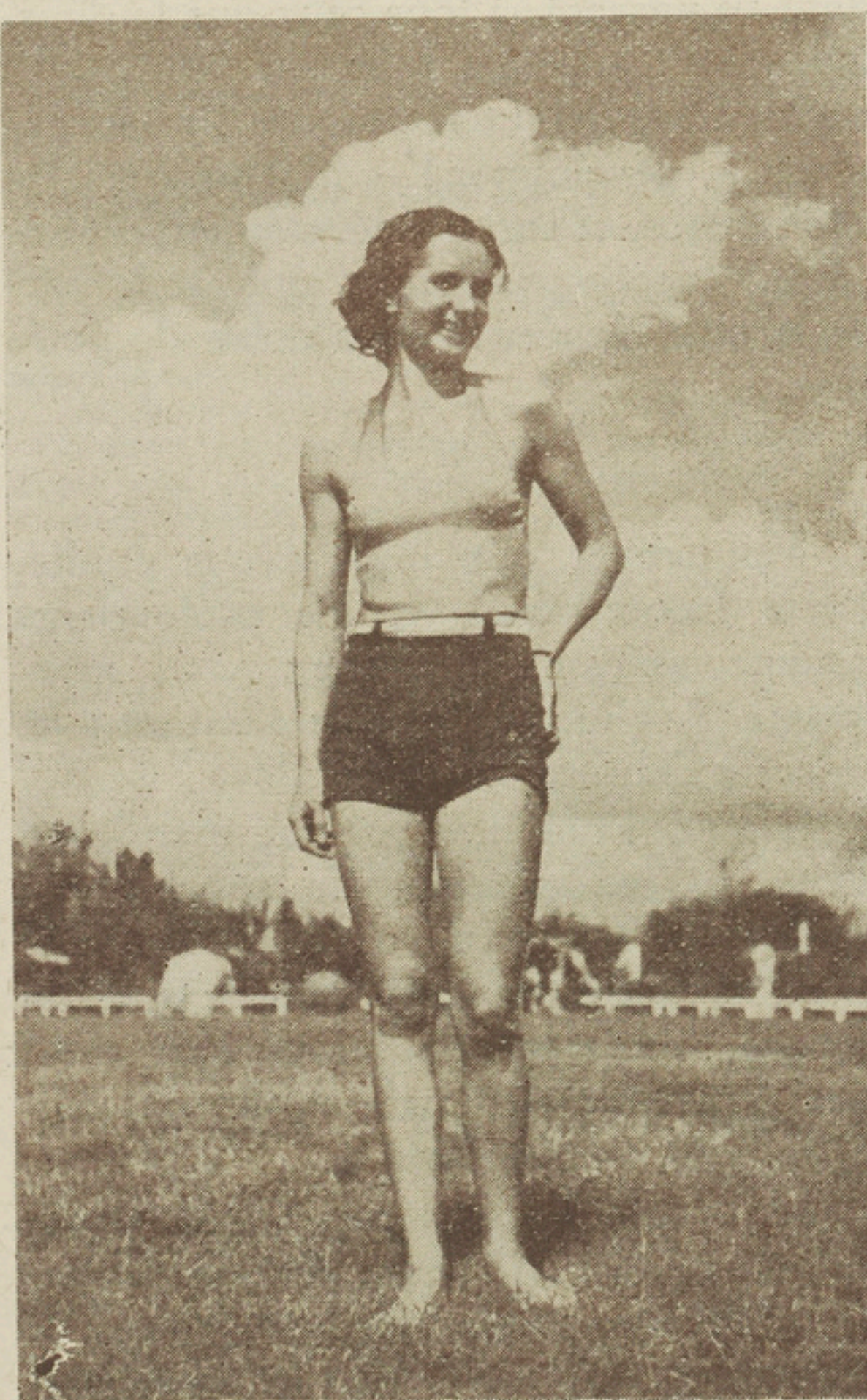
Dames

1. Juillard	4, 5, 4, 5, 10, 10, 10, 10, 7.... = 65.
2. Bouniol	3, 3, 4, 4, 1, 5, 6, 10, 5 = 41.
3. Delarque	2, 3, 4, 3, 5, 10, 4, 3, 4 = 38.
4. Couval	1, 2, 4, 3, 4, 10, 3, 1, 4 = 32.
Non classée : Mme Conti.....	9, 8, 7, 5, 3, 0, 9, 10, 5 = 56.



EMILE CONTI

(Photos Pierre Audebert.)



Mme DENISE JUILLARD

trième au classement général, améliore de 3 points son total de l'an dernier.

N'oublions pas le « plus de quarante ans » Thomas, qui termine fort honorablement comme à son habitude, et déplorons que Michou, qui avait réalisé par ailleurs d'excellentes performances et prenait place parmi les favoris, se soit fait éliminer par sa défaillance au grimper.

Chez les dames, Mme Juillard, qui enleva plusieurs fois le championnat du quart d'heure alors qu'elle était encore Mlle Denise Gagé, gagne aisément, améliorant elle aussi son classement de 1935. Son brio, son énergie sont à citer en exemple à ceux qui consi-

L' « inconscient » de l'enfant

C'EST à vous que je pense en écrivant ces lignes, chers lecteurs qui désirez ardemment le bonheur de vos enfants.

Et c'est dans le but de vous éclairer et d'attirer votre attention sur l' « inconscient de l'enfant » que je vais vous parler aujourd'hui de la « psychanalyse », en vous démontrant à quel point il est utile de la connaître pour en faire une judicieuse application.

Sigmund Freud, dont on a fêté cette année le quatre-vingtième anniversaire, le grand médecin viennois, le père de la « psychanalyse », cet illustre savant, ce devin des âmes, nous a admirablement démontré la force et les manifestations de l'inconscient (1).

L'ensemble de ses découvertes et la technique qui en découle portent un nom que personne ne doit ignorer : la « psychanalyse ».

Partout elle est étudiée. On l'applique en Australie, au Japon et même en Palestine.

En France, après d'interminables discussions et de nombreuses attaques, elle a été reconnue valable par l'Académie de Médecine, pour le traitement mental des névroses. Mais le temps n'est plus où la médecine était une science un peu mystérieuse, et l'humanité cherche à s'instruire.

Et pourtant, malgré les aperçus que nous avons de cette science, la « psychanalyse », nous sommes encore persuadés que nous avons voulu dire toutes les paroles que nous prononçons, que nous avons voulu accomplir tout ce que nous faisons, depuis le geste le plus insignifiant jusqu'à l'acte important, qui sera souvent une erreur, qui handicapera toute notre vie.

Nous pensons généralement qu'il suffit de s'observer, d'étudier ce que chacun appelle son caractère ou son tempérament, en un mot de posséder (ce qui du reste est fort utile) la parfaite connaissance de soi pour aller à la conquête de l'argent, des amours, des honneurs, que sais-je encore ! Nous croyons que toutes nos pensées, tous nos actes sont véritablement à nous, et que nous avons sur eux le contrôle constant de notre intelligence et de notre volonté.

S'ils ne sont pas véritablement « à nous », il y aurait donc en nous un démon ou plutôt un maître, qui nous habiterait, que nous ne connaîtrions pas et qui commanderait la plupart de nos pensées (et... les pensées conduisent aux actes), en

ayant la ruse de nous laisser croire que, seuls, le hasard ou la destinée l'ont voulu.

Ce maître, « cet hôte inconnu », comme l'appelle Maeterlinck, et que j'appellerai dans certains cas « cet indésirable », il se nomme inconscient ou subconscient, et il existe en chacun de nous.

Et ce qui paraît curieux, c'est que si l'inconscient se manifeste à chaque instant dans nos pensées et dans nos actes, on dirait qu'une barrière infranchissable nous sépare de lui et qu'il est impossible, à la lumière de notre raison, d'aller l'explorer. Aussi ne sommes-nous pas frappés des propos que nous tiennent certaines gens pour excuser leurs faiblesses, leurs travers, leurs habitudes. « Je sais que ce n'est pas bien, disent-ils, pourtant j'essaie de lutter, mais je ne peux pas faire autrement... », ou : « Je ne sais pas ce qui me pousse », etc.

D'après ces quelques exemples, je dirai en passant, à tous ceux que le développement spirituel intéresse, que, pour y parvenir, il faut rééduquer l' « inconscient », développer l' « inconscient » ou intelligence, et surtout développer, agrandir le « superconscient », qui est la partie la plus élevée, la plus noble de notre âme.

Maintenant que nous avons étudié, d'une façon générale, les profondeurs insoupçonnées du domaine mental, revenons à l' « inconscient de l'enfant » et prenons l'enfant à sa naissance.

Quand l'enfant vient au monde, il hérite de ses parents, de ses grands-parents, et même de ses plus lointains ancêtres, tout un bagage d'instincts, d'habitudes, de travers, de défauts moraux et aussi de qualités, qui habitent le nouveau-né dès son premier soupir.

Les jours, les années passent, différents pour chacun d'eux, remplis de hasards, de surprises et souvent, hélas, de déceptions; les impressions et les souvenirs qu'ils laissent vont s'ajouter au domaine inconscient de l'âme, qui forme en lui un être secret qu'il ne connaît pas : l' « inconscient ».

Quand l'enfant sera arrivé à l'âge adulte, l'inconscient viendra manifester ses mauvais instincts, ses impulsions néfastes, si la conscience ne l'arrête pas ; ou bien l'inconscient l'empêchera d'accomplir une action salutaire, que sa raison et sa conscience lui ordonnaient.

De là viendra une lutte entre l'homme civilisé, formé par l'éducation, et le sauvage qui est en lui, et de ce conflit intérieur de l'âme naîtra, dans certains cas,

un malaise mental qui pourra devenir une souffrance.

Tout ceci est bien troublant; que faut-il en conclure ?

Il faut en conclure que l'enfant observe beaucoup plus qu'on ne le pense et qu'on ne doit mettre auprès de lui que des personnes ayant une mentalité parfaite.

Ensuite, quand malheureusement il y a une « fissure », une « mésentente » dans une famille, il est indispensable, de la part des parents, de surveiller leurs paroles, leurs attitudes, car l'enfant aura vite fait de découvrir la « fissure »; cette découverte pourrait troubler son cerveau malléable, et l'empreinte que laisserait ce trouble aurait une influence néfaste sur son avenir.

Dans un de ses livres, fort intéressant: *Le Cercle de famille*, André Maurois nous a très bien fait comprendre un cas de ce genre.

Denise, l'héroïne de ce roman, qui était pourtant fort intelligente, et qui fut comblée dans sa vie de femme, fut, malgré tous les dons qu'elle avait reçus, une « névrosée » et, par conséquent, une malheureuse, parce que, dans sa petite enfance, elle avait découvert l'amour coupable de sa mère pour le docteur Guérin et observé la faiblesse de son père qui acceptait cette situation.

Certains diront qu'il n'est pas donné à tous les humains de trouver le bonheur dans la sagesse... Sans vouloir m'étendre sur un sujet aussi délicat, il me semble qu'il serait pourtant facile aux parents, mariés, veufs ou divorcés, d'avoir une vie normale, et, à la fois, droite et harmonieuse.

Outre cette « délicate question », il me paraît aussi tout à fait judicieux que les parents n'étalent pas devant leurs enfants leurs défauts moraux, tels que l'égoïsme, l'avarice, l'injustice, la fausseté, etc.

Et il faut bien qu'ils se disent qu'ils ont, envers leurs enfants, des devoirs et non pas des droits, et que l'enfant a droit au bonheur.

Je suis persuadée que, si l'on pouvait éviter à ces petits êtres des souvenirs, des impressions pénibles, et surtout si l'on développait d'une façon normale leur éducation sexuelle, on éviterait beaucoup de misères qui surgissent plus tard du fin fond de l'âme humaine.

Un des principaux devoirs des parents n'est-il pas de diriger leurs enfants vers l'équilibre, vers l'harmonie ?

Maria-José BONNA.

(1) Il ne sera pas question, dans cet article, du rôle de l'inconscient dans l'organisme.

BRUITS ET POTINS

AH! QU'EN TERMES GALANTS...

Les journaux ont publié des comptes rendus du troisième Congrès national des « Médecins amis du Vin » — ce titre est tout un programme — qui s'est tenu à la Bourse du Commerce de Dijon.

« Un grand banquet officiel a eu lieu à l'Hôtel de Ville, précisent-ils, dans l'historique salle des États de Bourgogne. Les congressistes se sont rendus en excursion dans la côte vinicole de Bourgogne. Ces excursions ont d'ailleurs été coupées de dégustations thérapeutiques dans les principaux vignobles. »

Bravo pour les « dégustations thérapeutiques » ! Une trouvaille.

■ ■ ■

L'HOMME PARFAIT

D'après les tailleurs de New-York, voici quelles sont les caractéristiques de l'homme parfait: il doit mesurer 1 m. 704, peser entre 62 et 65 kilos, avoir 0 m. 76 de ceinture, 0 m. 90 de tour de hanches et 0 m. 80 de longueur de jambes.

L'ennui, c'est que, pour conserver ladite perfection, quand on la possède, il est indispensable de pratiquer la culture corporelle. Or, nul ne peut sérieusement cultiver son corps en complet veston.

Mais cela, les tailleurs new-yorkais se sont bien gardés de l'ajouter !

■ ■ ■

« THÉISME »

Il ne s'agit pas d'un culte nouveau, mais d'une mode assez en vogue aux Indes. Pratiquer le « théisme », c'est — nous dit *Excelsior* — boire du thé, beaucoup de thé.

Absorber du thé pendant 24 heures équivaut, paraît-il, au fait de prendre une drogue stupéfiante. Mais le théiste ne dort plus, y voit à peine, marche à pas chancelants, a des névralgies.

Et cependant il est bien content...

Car l'homme, cet être aux instincts dépravés, prend un malin plaisir à découvrir chaque jour des moyens nouveaux de s'abrutir davantage.

RECTIFICATION

Une erreur regrettable s'est glissée dans le « Crible » du docteur Gaston Durville paru dans *Naturisme* du 15 septembre. Nous avons imprimé (page 2, colonne 1) : « 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. »

C'est évidemment : « ...on obtient un triangle équilatéral » qu'il fallait lire.

Nos lecteurs ont d'ailleurs certainement rectifié d'eux-mêmes. Nous remercions ceux d'entre eux qui nous ont signalé cette erreur.

POUR VAINCRE LA PASSION DU TABAC

Le cinquième jour de la cure

A

u réveil, affirmez la continuité de votre volonté par votre auto-suggestion habituelle (1).

Observez que cette formule que vous répétez à l'aube de ce cinquième jour, tout en étant la même que les jours précédents, a complètement changé de sens, de forme et de poids dans votre esprit.

« Je-ne-fu-me-plus » était tout au début une affirmation volontaire mais timide; elle représentait, malgré tout, davantage un espoir qu'une certitude. C'est ainsi qu'elle vous est apparue la première fois. Mais, peu à peu, cet espoir s'est fortifié, et cette certitude s'est affirmée incontestable.

Aujourd'hui, cette affirmation a tellement pris de force en vous que vous souririez si quelqu'un mettait en doute sa véracité. Cette affirmation a autant de valeur pour vous que lorsque vous dites : « Ceci est un verre, ceci est une table, ceci est mon bras ».

Ce n'est plus l'affirmation d'un désir, c'est la constatation d'une chose vraie.

Effectuez vos respirations profondes. Vous sentez nettement le bien-être que vous apportez cet exercice. Votre poitrine se soulève plus facilement et plus amplement qu'au début. La vie semble s'engouffrer en vous à chaque aspiration.

Votre sang circule abondamment, apportant à chaque partie de votre organisme sa force généreuse.

Faites votre exercice de renforcement.

Vous pouvez vous dispenser d'ouvrir votre flacon de bouillon tabagique, mais vous pouvez imaginer simplement son odeur désagréable dans les moments de la journée où cette pensée peut vous apporter un appui, c'est-à-dire après les repas, ou lorsqu'un tentateur insistera pour vous faire fumer.

Votre pensée, que vous avez su fortifier, que vous avez dressée volontairement, sera votre meilleure défense.

Et quelle défense ! Nulle épée effilée, faisant des moulinsets terribles, ne vous défendrait plus parfaitement.

Et cette défense, que personne ne voit, que vous portez en vous, derrière votre front, est un barrage sur lequel la tentation va mourir.

Un nouveau 0 s'inscrita ce soir sur votre feuille.

L'auto-suggestion sommeil, que vous ne devez négliger sous aucun prétexte, vous fera dormir d'un sommeil calme et heureux.

(A suivre.)

Georges ROUX.

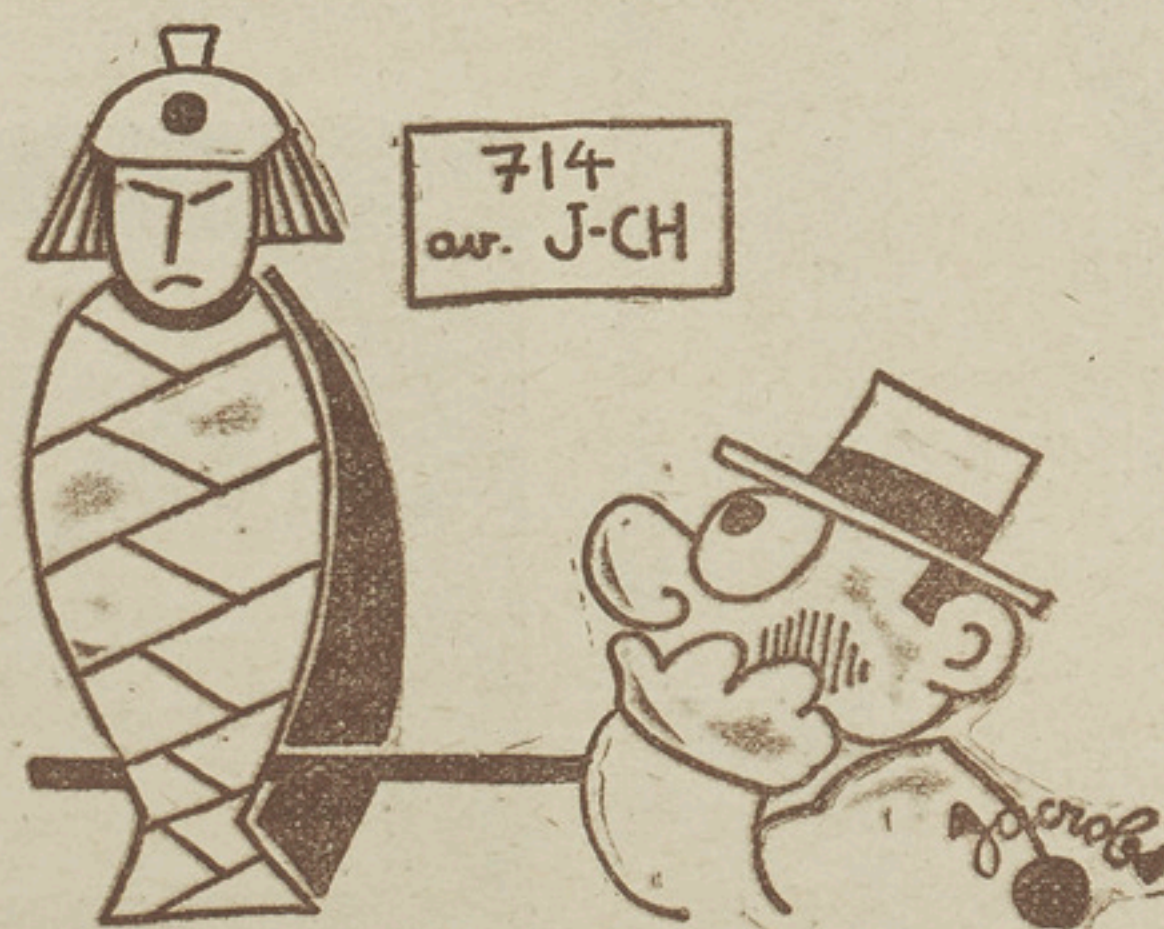
(1) Cet article est extrait du livre de Georges Roux : *Ne fumez plus*, dont nous avons publié les premiers chapitres dans nos numéros des 1^{er} avril, 1^{er} et 15 mai, 1^{er} et 15 juin, 1^{er} et 15 juillet, 1^{er} et 15 août, 1^{er} et 15 septembre. On peut se procurer l'ouvrage aux Editions de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

////////////////////

ERUDITION

(Dessin inédit de JACOB.)

ANTIQUITÉS EGYPTE



— Euh !... Ça doit être le numéro de l'auto qui l'a tué...

Pour la santé de la jeunesse

L'ÉDUCATION PHYSIQUE OBLIGATOIRE

Une importante nouvelle :

M. Dezarnaulds, sous-secrétaire d'Etat à l'Education Physique, annonce qu'il déposera sur le bureau de la Chambre des Députés, dès la rentrée, un projet de loi tendant à rendre l'éducation physique obligatoire pour tous les jeunes Français.

Jusqu'à 14 ans, l'enseignement de l'éducation physique élémentaire sera inclus dans le projet annuel d'enseignement général et comportera un minimum de 5 heures par semaine, dont une classe entière consacrée à l'éducation physique au grand air, sur un terrain approprié. Cet enseignement sera donné dans chaque établissement scolaire par le personnel enseignant de l'établissement, secondé par un personnel enseignant spécialisé.

De 14 à 18 ans, tous les jeunes Français, qui vont en classe ou non, recevront obligatoirement l'éducation physique, soit, pour eux, un minimum de 5 heures d'exercice par semaine.

Enfin, de 18 ans à l'incorporation, aura lieu l'éducation prémilitaire.

M. Dezarnaulds a fait à la presse, au sujet de ce projet de loi, les déclarations suivantes :

— Il y aura de l'opposition et il y aura des objections. Je le sais. Notre projet va, en effet, bouleverser complètement l'enseignement. L'éducation physique fera partie intégrante et obligatoire de l'éducation nationale, au même titre que l'instruction générale. Il va donc falloir alléger les programmes actuels, au bénéfice de la culture du corps. Tant pis pour le surmenage scolaire.

« La création de nombreux terrains de jeux nouveaux sera nécessaire.

« En ce qui concerne les maîtres, un soin tout particulier sera apporté à leur formation technique.

« Enfin, par leur diversité et leur conception, nos méthodes de culture physique seront rendues attrayantes et s'adapteront aux différents âges des enfants de l'un ou l'autre sexe. Les jeux, les danses, les initiations sportives nous aideront beaucoup à rendre agréable l'éducation physique. »

D'autre part, M. Dezarnaulds, soucieux de la santé des jeunes, vient de rendre obligatoire l'inspection médicale dans les écoles pour permettre de suivre les enfants dans leur développement physique.

Naturisme, qui réclamait ces mesures depuis si longtemps, est heureux de constater que la santé de la jeunesse entre au premier rang des préoccupations gouvernementales.

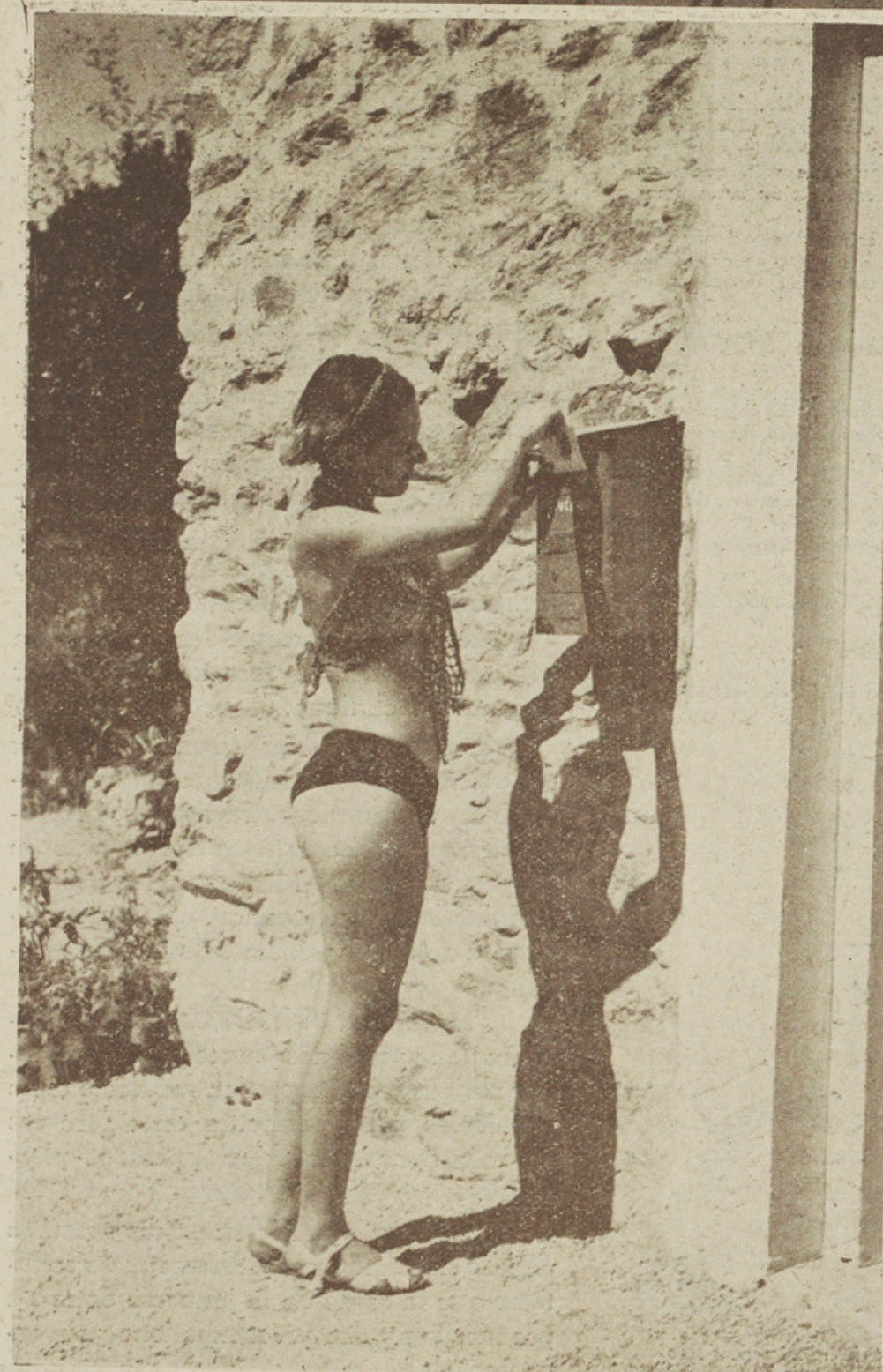


← Scène de la vie future ? Non : scène de la vie présente. De la cabine du bureau de postes d'Héliopolis, une natu-riste téléphone...

FACTEUR SANS UNIFORME...

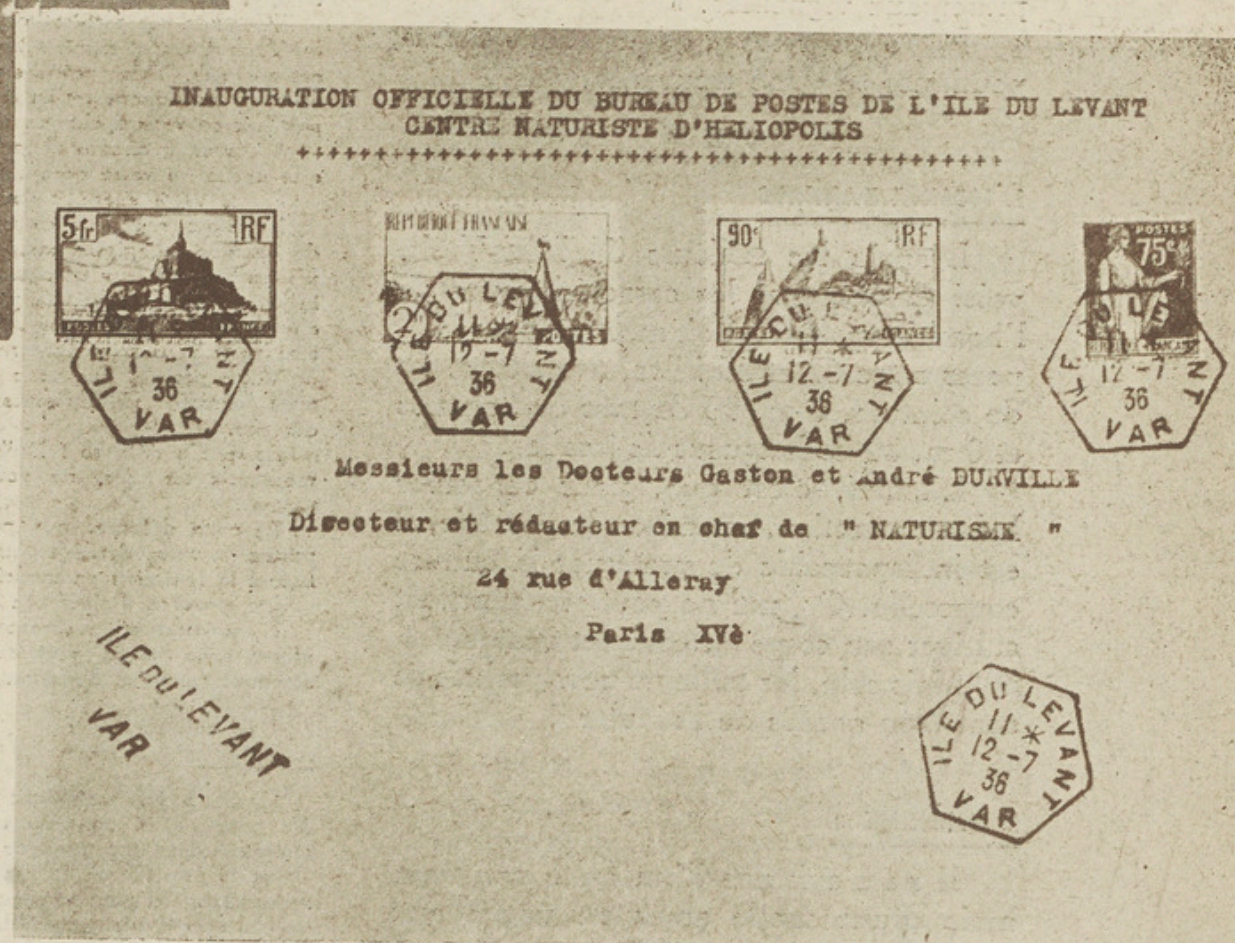
Texte et photos de Pierre AUDEBERT

Sous les derniers rayons du soleil couchant, le facteur natu-riste de l'île du Le- vant, M. Theillet, com- mence sa tournée... →



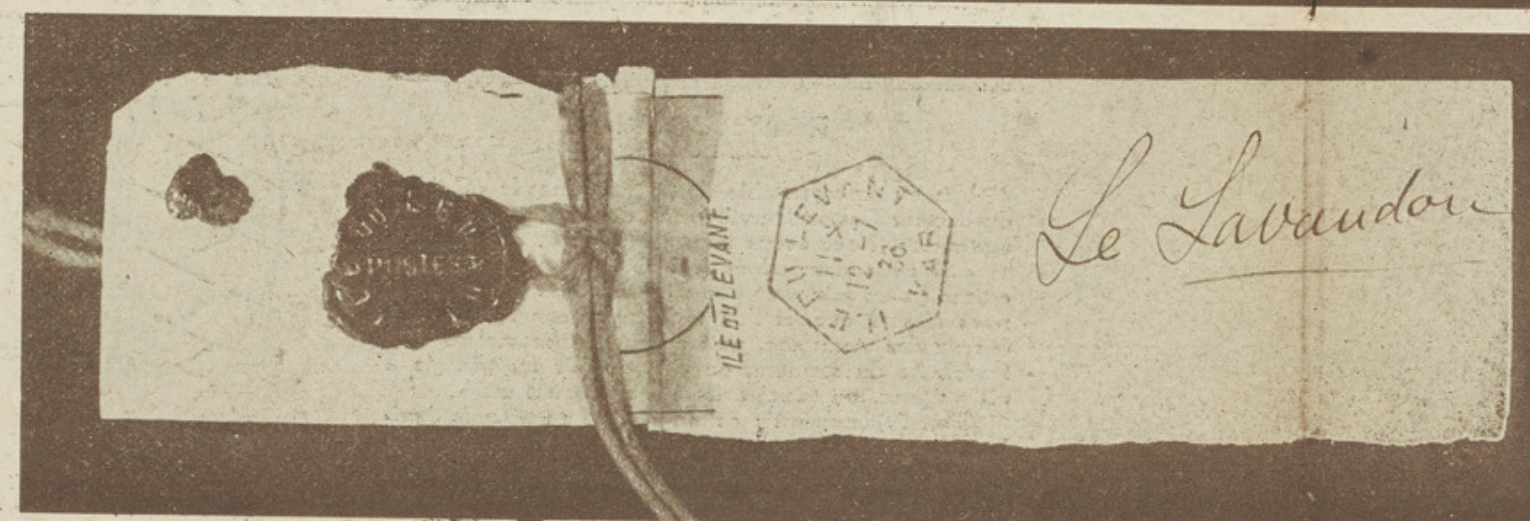
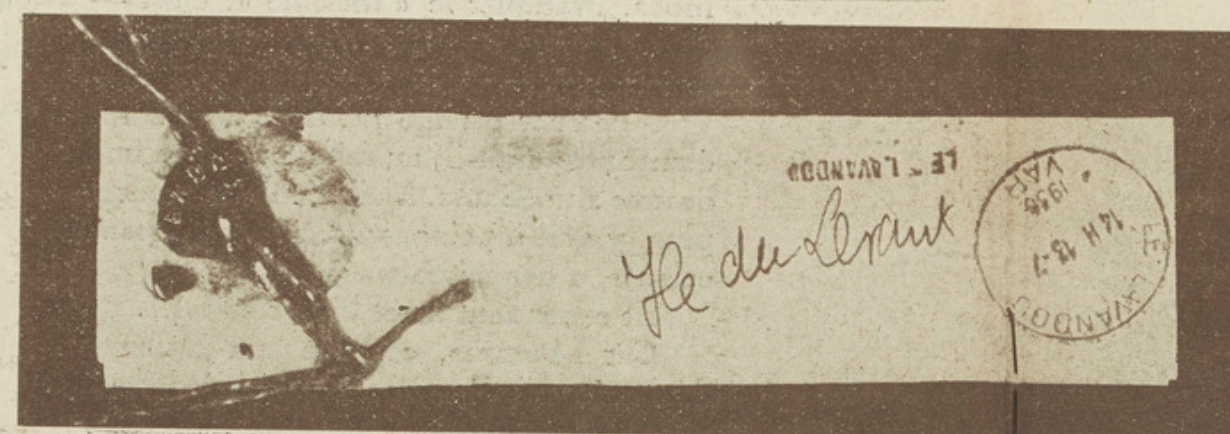
← Autre scène de la vie présente. Une charmante insulaire dépose sa correspon- dance dans la boîte aux lettres.

Les « dépêches » scellant les sacs pos- taux qui furent reçus et envoyés par le bureau de l'île du Le vant à l'occasion de l'inauguration. →



← La première en- veloppe portant les cachets du bureau de postes de l'île du Levant.

M. Theillet distribue le courrier aux ha- bitants du village d'Héliopolis. →



au Centre naturiste de l'île du Levant qu'il dis- tribue son courrier.

Les romanciers-reporters à la mode, toujours à l'affût du super-sensationnel, qui excellent à livrer en pâture, aux avides lecteurs de feuilles plus ou moins cotées, des phrases évocatrices, capables de provoquer, à la commande et au choix, l'envie, le dégoût, le rire, l'épouvante — et même, car ça « pose » un auteur, des pensées... équivoques — ces maîtres es imagination, disons- nous, ne manqueraient pas, à notre place, de pré- senter le fait comme extraordinaire.

Mais, que voulez-vous, c'est simple, extrême- ment simple.

Pourquoi donc le facteur de l'île du Levant s'habillerait-il de pied en cap, alors que tout le monde, à l'entour, réduit son vêtement au mi- nimum ? Sous le ciel bleu, dans un décor sau- vage, parmi les demi-nudités, sa « petite tenue » est toute naturelle...

Vraiment, ce qui surprendrait, en cette atmo- sphère de liberté, c'est l'austère képi à cocarde, la veste bleue à boutons dorés, les godillots cloutés !

A l'arrivée du bateau, le soir, M. Theillet se met en route, sous les derniers feux du soleil cou- chant. Cet homme au profil d'apôtre s'en va d'un pas égal, la sacoche au côté. Après avoir décrit maints lacets tout autour de la colline d'Héliopo- lis, montant, descendant sans cesse pour frapper à chaque porte, il rentre, deux heures plus tard, au bureau de postes, sa mission terminée.

Et cet itinéraire tourmenté, nécessité par la configuration du terrain, constitue peut-être, en fait, la véritable curiosité.

Voilà. C'est tout.

Réflexion faite, c'est quand même quelque chose : une petite victoire du naturisme sur l'Ha- bitude, sur la Routine.

Pas de « boutons » dans une bouche saine !

LES FISTULES DENTAIRES

LE patient qui vient consulter son dentiste au sujet d'une fistule dentaire décrit souvent très simplement son mal ; il explique qu'il a sur la gencive un petit « bouton » qui se gonfle de temps en temps, crève en laissant échapper une goutte de pus, et recommence deux ou trois semaines plus tard.

Cette description correspond à la fistule gingivale d'origine dentaire.

Parfois la fistule peut siéger sur la peau ; il existe alors une dépression en « cul de poule » qui sécrète un liquide purulent. Si ce liquide est peu abondant, il sèche et forme des petites croûtes jaunâtres qui en bouchent momentanément l'orifice, mais la croûte se dessèche et tombe, le pus coule à nouveau et le cycle recommence.

Le point de départ de ces fistules est variable ; la dent est infectée, à l'extrémité de sa racine se forme un petit abcès, un kyste ou un granulome. La paroi osseuse alvéolaire devient plus mince ; elle est en quelque sorte rongée et se perforé ; par ce pertuis, qui est la fistule, le pus s'écoule à l'extérieur du maxillaire.

Parfois ce trajet est très court ; c'est le cas pour les incisives supérieures ou inférieures ; parfois il est très éloigné, et on sent une induration des tissus environnants qui fait penser à un cordon.

Quand il n'y a pas rétention de pus, la fistule est insidieuse, il n'y a pas de douleur, et seul l'examen sérieux d'un praticien la déce. Si l'orifice est obstrué, un abcès se forme, avec gonflement de toute la région et douleurs.

En présence d'une fistule, le praticien doit chercher la dent causale et éviter de

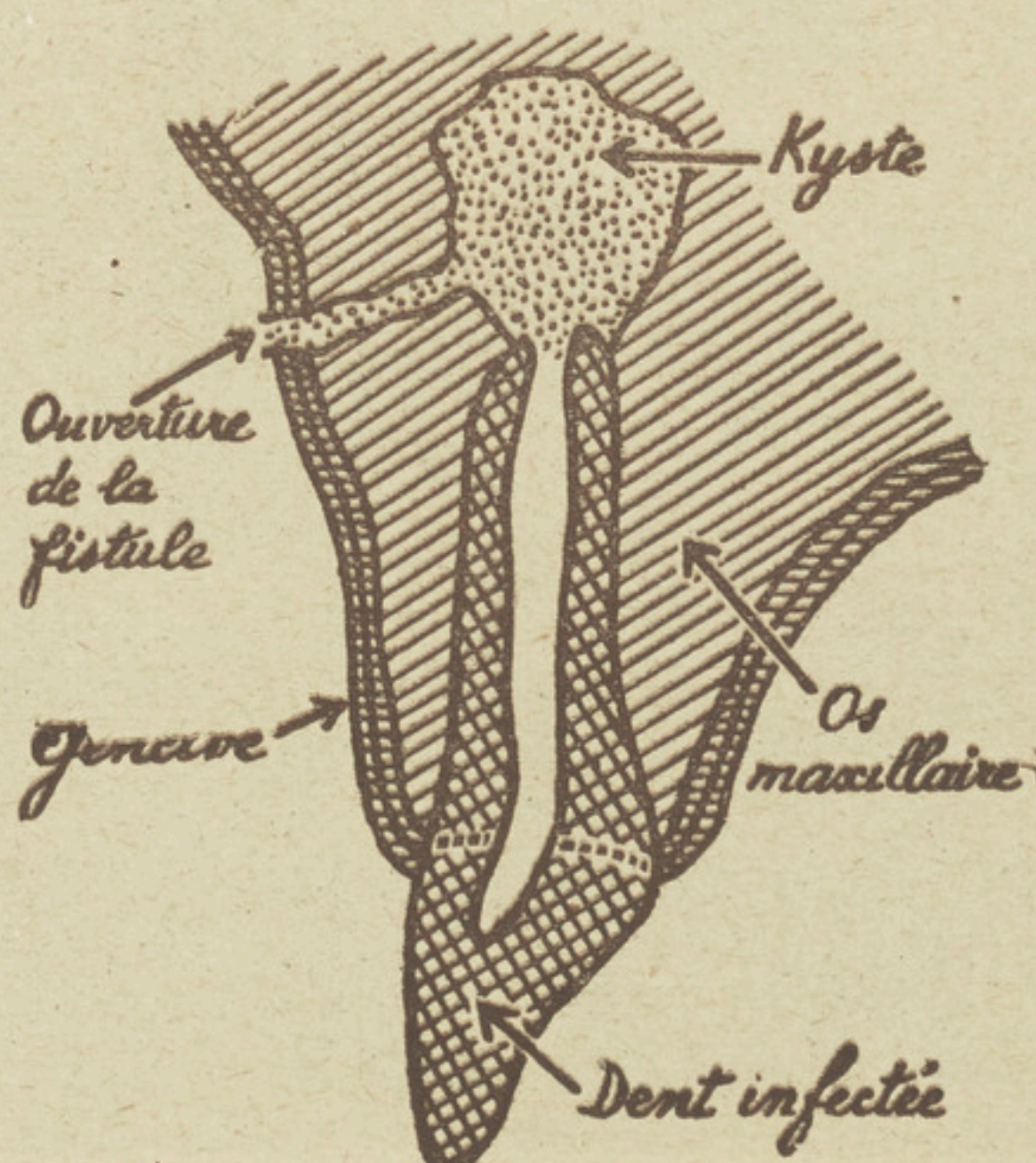
confondre avec des fistules acquises, osseuses, salivaires ou ganglionnaires.

Les complications de la fistule dentaire sont nombreuses ; la paroi osseuse est de plus en plus rongée et l'ouverture s'agrandit.

Il peut même y avoir un séquestre osseux qui s'infecte et qui nécessite un curetage de l'os maxillaire.

Il peut exister aussi des abcès à répétition.

Enfin, le patient porteur de la fistule dentaire fait de la pyophagie, c'est-à-dire



qu'il déglutit et mange journellement du pus qui s'écoule par l'orifice.

Or, ce pus est formé de microbes parfois très virulents qui transforment l'appareil digestif en un véritable bouillon de culture, et le malade est étonné d'avoir des digestions douloureuses, des gastrites rebelles, des entérites, etc.

Le traitement est, hélas, chirurgical dans la plupart des cas ; l'extraction de la dent infectée est nécessaire, suivie ou non d'un curetage. Cependant, on arrive, surtout pour les incisives supérieures ou inférieures atteintes d'une fistule, à les conserver en les traitant d'abord médicalement et en faisant ensuite la résection apicale.

Cette opération consiste à agrandir l'ouverture osseuse de la fistule et à sectionner, par cette ouverture, l'extrémité infectée de la racine. Les cellules osseuses se reforment ensuite autour de la dent et combrent l'ouverture.

Les conseils pratiques qui découlent de cette courte étude sur les fistules dentaires sont que, dans une bouche saine, parfaitement en état, il ne doit exister aucun « bouton » ; néanmoins, si une petite tuméfaction se présente ou s'il y a écoulement de pus, un examen sérieux doit être fait très rapidement.

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.

Pour bien vivre

La maison où nous vivons et tout ce qui l'entoure constituent un cadre qui a sur nous beaucoup d'influence. La plus simple demeure, claire dans un jardin riant, donne des idées gaies ; un logement sombre sur une rue étroite porte à la tristesse : c'est un tombeau.

Nous manquons d'espace, de verdure et de couleurs vives. Et il s'en faut bien que ceux qui s'occupent à transformer nos villes pensent à cela. Le plus souvent ils ne rasant des masures que pour élever à leur place une haute maison ou un laid monument. Ce sont des arbres qu'on devrait faire pousser là. Ainsi, à force de démolir et de planter, on changerait de tristes villes en vastes cités-jardins. Et quel progrès si le retour de nombreux citadins à la terre venait compléter cette mesure !

Oui, un joli cadre nous est nécessaire. Il contribue à notre bonheur ainsi que la bonne santé, la simplicité des mœurs et la sereine philosophie qui consiste à ne pas exagérer l'importance des choses.

Cette philosophie, on ne l'a guère. La plupart des gens se tourmentent pour rien, et leur continuelle inquiétude les empêche de jouir des heures qui passent, perdues à jamais. Ils sont bien avancés quand ils touchent à leur fin. Quel plaisir ont-ils eu dans leur existence ? Ils ont pris tout du mauvais côté, et vu tout en noir. Pour vivre comme ils ont fait, ce n'était pas la peine de venir au monde.

Ce sont des malades, et le naturisme seul peut les guérir. Car en leur rendant la santé, il leur donnera l'optimisme qui résulte d'elle.

Le naturisme veut que chacun soit bien portant, et vive de plus en plus libre dans un joli cadre. Il n'est pas seulement une réaction contre les maladies et les maux de notre époque, mais aussi contre cette laideur que l'on voit un peu partout : dans le style de nos maisons et l'ordonnance de nos villes, et même sur nos visages de prétendus civilisés.

A. DESCAZAUX.

LA RENTRÉE DU CLUB DU FAUBOURG

De nombreuses personnalités viendront cet hiver au Club du Faubourg (19^e année), présidé par Léo Poldès, dont la séance de rentrée aura lieu le jeudi soir 1^{er} octobre, Salle des Sociétés Savantes. On entendra à la tribune du Faubourg MM. Marc Rucart, ministre de la Justice, les anciens ministres Marcel Régnier, François Piétri, Jean Mistler, Lamoureux, Aimé Berthod, les sénateurs Rillart de Verneuil, Comte de Blois, les députés Scapini, Marcel Héraud, le général Mordacq, les colonels Picot, Josse, Rimailho, MM. Nitti, Jaspas, l'amiral Degouty, le président Warrain, Louis Bertrand, de l'Académie Française, J.-H. Rosny aîné, de l'Académie Goncourt, Tristan Bernard, Henri Duvernois, H. de Montherlant, André de Fouquières, et les docteurs Durville, Kienné de Mongeot, etc.

APPEL AUX NATURISTES

Afin de se trouver en mesure d'entreprendre le plus tôt possible les travaux d'aménagement de sa piscine de Physiopolis, et pour pouvoir profiter encore des prix actuels, la Société Naturiste — nous l'avons annoncé — fait appel à tous ceux qu'intéresse le mouvement naturiste, pour lui consentir des prêts.

Ces prêts, dont le total doit atteindre environ 40.000 francs, sont effectués par fractions minima de 1.000 francs ; ils sont remboursables en deux ou trois ans. Intérêts : 5 %. Capital largement garanti par les biens de la Société Naturiste.

Les sommes suivantes ont déjà été reçues :

Mme Leblanc..... 1.500 fr.
D^{rs} G. et A. Durville.. 1.500 »
M. Papet..... 1.000 »

D'autres prêts nous sont annoncés.

Faire offres au docteur André Durville, secrétaire général de la Société Naturiste, 15 bis, rue Cimara, Paris (16^e).

LA PAGE DU MALADE

A PROPOS DE L'AIL

DEMANDE. — Martial-Bataille, rue de Rennes, à Paris. — Certains médecins emploient l'ail contre la tension artérielle, l'artério-sclérose, le rhumatisme.

Dans *Naturisme* du 1^{er} février 1936, sous le titre : « Un régime alimentaire économique », vous avez écrit : « Si l'on ne peut pas acheter autant de fruits qu'il faudrait, on usera assez souvent d'ail (source puissante de vitamines B). »

Par contre, dans *La Cure Naturiste*, page 179, l'ail figure parmi les aliments défendus. Pour quelles raisons l'avez-vous alors éliminé ?

Réponse. — L'ail, comme ses autres sœurs de la famille des liliacées (oignon, échalotte, poireau...), contient une essence volatile irritante (c'est elle qui fait pleurer les yeux sensibles de la cuisinière qui épluche l'oignon). Cette essence volatile est mal tolérée par les estomacs enflammés ; voilà pourquoi, dans « *La Cure Naturiste* », et en général dans tous nos régimes s'appliquant aux troubles nutritifs graves et moyens, nous classons l'ail parmi les aliments défendus.

Mais pour les tubes digestifs non enflammés, l'ail est un splendide aliment.

■ ■ ■

QUEL GENRE DE VIE DOIT MENER LA FEMME ENCEINTE ?

DEMANDE. — Mme L. B. G..., à Nice. — Pratiquant vos méthodes depuis que je vous ai consultés, à l'Institut Naturiste, en 1934, je vous serais obligée de me donner quelques conseils dans la « Page du Malade » de votre revue *Naturisme*, dont je suis une fidèle lectrice.

Etant enceinte, je voudrais savoir si une femme en état de grossesse doit faire de la culture physique, quels sont les mouvements recommandés, les aliments à employer et à éviter, le genre de vie que l'on doit mener, etc.

Inutile de vous dire que, depuis que je pratique vos méthodes, mon mauvais état de santé s'est bien amélioré.

Avec toute ma reconnaissance, recevez...

Réponse. — Si chacun doit faire habituellement du naturisme, à plus forte raison est-il indispensable d'en faire pendant l'état de grossesse : en cette période, en effet, on doit préparer de la santé pour deux.

La femme enceinte doit redoubler de précautions hygiéniques ; elle doit manger de la façon la plus saine, car c'est l'aliment qui fait le matériel constructif de son fœtus ; elle doit s'aérer et s'ensoleiller pour charger son système nerveux des énergies atmosphériques ; elle doit faire du mouvement ; elle doit enfin avoir des pensées élevées.

Alimentation. — a) Quantité : La femme enceinte doit manger à peine plus que celle qui ne l'est pas, dans les trois premiers mois surtout ; pendant les six derniers mois, un léger excédent est rationnel, car c'est surtout pendant cette période que le fœtus grossit beaucoup. Ne pas commettre la faute, trop fréquente, qui consiste à manger double, parce qu'on mange pour deux.

b) Qualité : La femme enceinte doit manger aussi peu de viande que la femme non enceinte, c'est-à-dire fort peu : 50 grammes à midi, et rien le soir. Les farineux (pâtes ou légumes) doivent tenir une place importante. Nous déconseillons l'emploi des légumes secs (haricots rouges, noirs, blancs, fèves, pois cassés), à l'exception de la lentille. Les farines de céréales sont excellentes. L'alimentation doit être rafraîchissante, vitaminée, abondamment pourvue en légumes verts et en fruits non acides, crus et cuits. Le pain est bon.

Pas d'alcool du tout. Pas de café. Peu de vin, cidre ou bière. La boisson normale, c'est l'eau.

Aération et insolation. — Plus qu'en temps habituel, la femme enceinte doit aérer sa peau et ses poumons pour oxygéner son fœtus.

L'oxygénation cutanée se fera par la pratique du bain d'air (le matin, en chemise, pendant les travaux du ménage). L'oxygénation pulmonaire se fera par le choix d'un air pur, les promenades fréquentes et la pratique de la respiration profonde.

Le bain de soleil est très utile à la femme enceinte ; elle pourra le prendre même sur le ventre (dix minutes).

Mouvement. — Exercices à faire pour une femme enceinte de quatre mois :

a) La marche, une heure au minimum par jour, d'un pas alerte, en une fois de préférence ; en rentrant, eau froide sur les jambes, en lotion, et friction manuelle de bas en haut (ceci évite les varices) ;

b) La gymnastique du périnée ; la femme la fera, soit en position couchée, soit en position debout ; contracter le muscle releveur de l'anus en faisant comme si on retenait une envie impérieuse d'aller à la selle ; au cours de cette contraction, l'utérus remonte, soulageant le périnée, et tous les muscles du plancher abdominal se développent, ce qui permettra un accouchement plus facile et évitera les déchirures ;

c) La gymnastique respiratoire et les mouvements de bras de la gymnastique ordinaire (voir « *La Cure Naturiste* », T. 2).

Exercices à ne pas faire pendant la grossesse, à partir de quatre mois : les sauts à la corde ou sans corde ; les renversements violents de la gymnastique abdominale ; la course (nous avons des naturistes qui, même après quatre mois, font de la course à Villennes, mais ce sont des gaillardes entraînées et surveillées médicalement) ; certains exercices violents du ménage (acte de cirer le plancher, par exemple).

Continuer l'heure de marche quotidienne, même quand on approche du terme. La femme qui se sédentarise pendant sa grossesse arthritise son enfant et compromet sa santé personnelle. Ne pas croire que la marche fait enfler les jambes de la femme enceinte ; ce qui fait enfler les jambes, c'est le mauvais état du rein. S'assurer tous les mois que l'urine ne contient pas d'albumine.

Pensées élevées. — La femme fait son enfant comme elle le veut. Elle doit :

1^o Vouloir uniformément et avec foi que son enfant soit vigoureux, intelligent et beau ; pour cela, qu'elle se représente un modèle humain, et qu'elle se dise qu'elle en construit un à son image ; qu'elle fasse, chaque soir, en se couchant, l'auto-suggestion suivante, pendant dix minutes : « Mon fils est solide ; je lui donne le meilleur de moi-même ; il est intelligent et harmonisé » ;

2^o Chasser toute pensée d'égoïsme, de jalousie, toute pensée d'ordre inférieur, et ne pas oublier qu'« on donne à l'enfant ce qu'on a soi-même ».

■ ■ ■

RÉPÉTERONS-NOUS ENCORE QU'À NOTRE AVIS

LE LAIT N'EST PAS UN ALIMENT NORMAL POUR L'ADULTE ?

Pierre Audebert me transmet un article paru dans un journal parisien du 11 septembre, sous le titre : « Travail du matin » ; on y vante les bienfaits, pour l'enfant comme pour l'adulte, du lait consommé au petit déjeuner, et on assure que « tous les hygiénistes sont d'accord » sur l'heureux effet de cet aliment au point de vue du travail.

« Protestez une fois de plus, ajoute Audebert, contre la légende du lait aliment d'adulte... »

Avant de protester, reproduisons d'abord l'essentiel de l'article :

TRAVAIL DU MATIN

Il est incontestable que le travail du matin est plus efficace que celui du reste de la journée. Et il est facile de le comprendre si l'on réfléchit que le matin le corps arrive vers l'effort, physique ou intellectuel, reposé par une nuit de sommeil, le cerveau libre d'entraves. Son « rendement », si l'on ose employer ce mot, doit par conséquent être supérieur.

Nous disons *doit* non sans intention. Il importe, en effet, qu'une condition soit remplie par l'organisme : se trouver apte à cet effort productif.

C'est ici que se pose le problème d'une alimentation rationnelle pour le petit déjeuner. Tout en étant le plus court, il est, on le conçoit, très important. De quoi sera-t-il composé à la base ? D'un aliment simple, riche, complet, équilibré : du lait. On ajoutera, suivant son goût, du café, du chocolat, du thé. C'est le lait qui doit dominer, parce que c'est lui qui va fournir en abondance les forces à la machine humaine. Sous une forme essentiellement assimilable, il renferme tous les éléments nécessaires à la vie. Et il a aussi l'immense avantage d'être un aliment extrêmement économique, si ce n'est même le plus économique.

Pour l'enfant comme pour l'adulte, on agira donc sagement en donnant au petit déjeuner comme base, le lait. Et l'on peut être sûr que le travail s'en ressentira très heureusement. Sur ce point, tous les hygiénistes sont d'accord. Il nous a semblé bon de le rappeler.

Que le travail du matin soit le plus efficace, nul doute à cet égard : c'est le matin que les plantes poussent au maximum, que les animaux ont leurs humeurs dans le meilleur état de désintoxication et que la fatigue est à son minimum.

Mais cela implique-t-il d'abord un petit déjeuner « capable de fournir en abondance des forces à la machine humaine » ?

Ensuite le lait est-il l'aliment susceptible de remplir le desideratum en question ?

Signalons à l'auteur de l'article qu'il est faux que l'organisme humain ait besoin, pour produire un maximum de travail le matin, d'une abondante et riche ration alimentaire au petit déjeuner.

(LIRE LA SUITE EN PAGE 12.)

NATURISME

LE GRAND MAGAZINE DE CULTURE HUMAINE

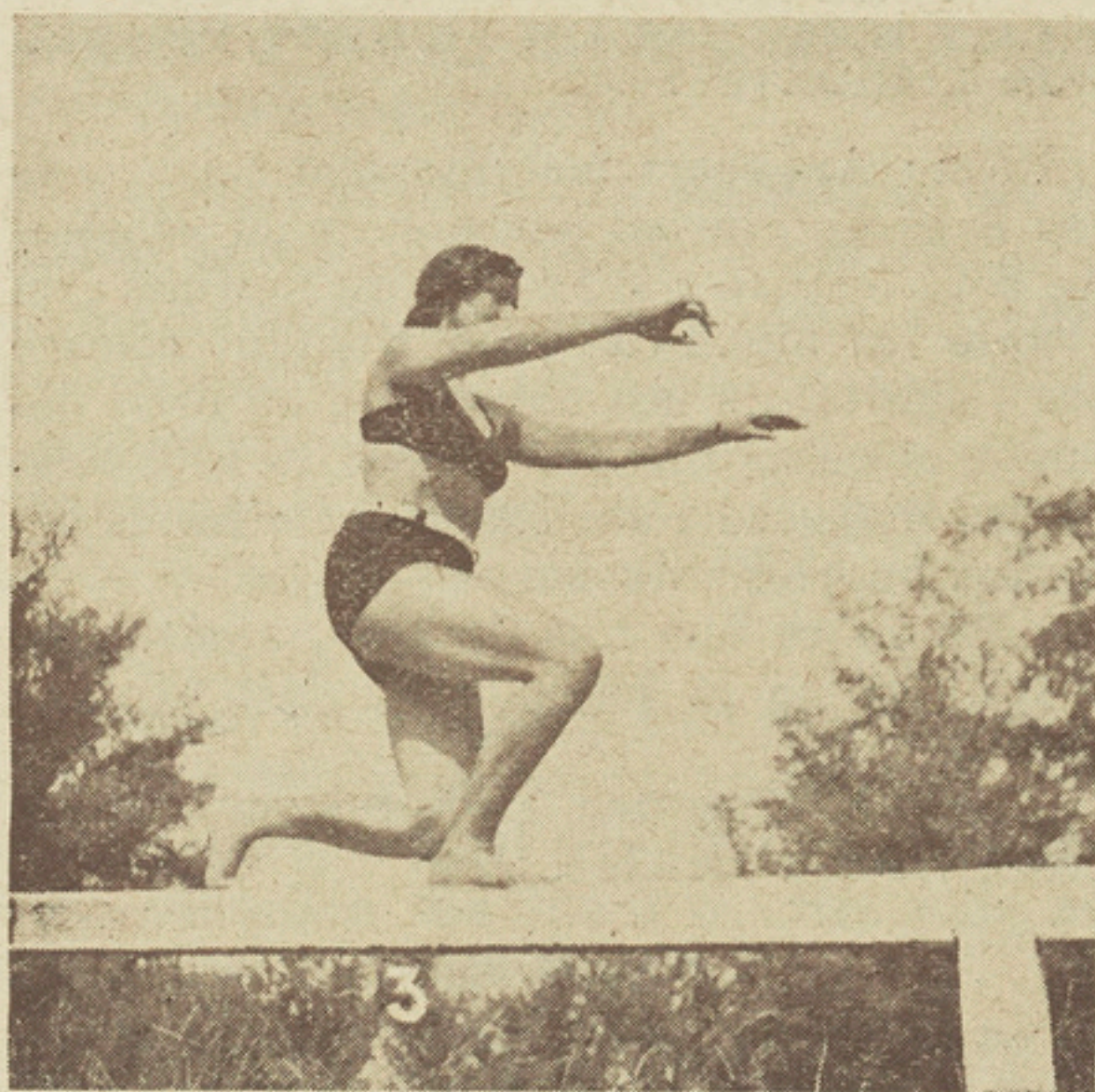
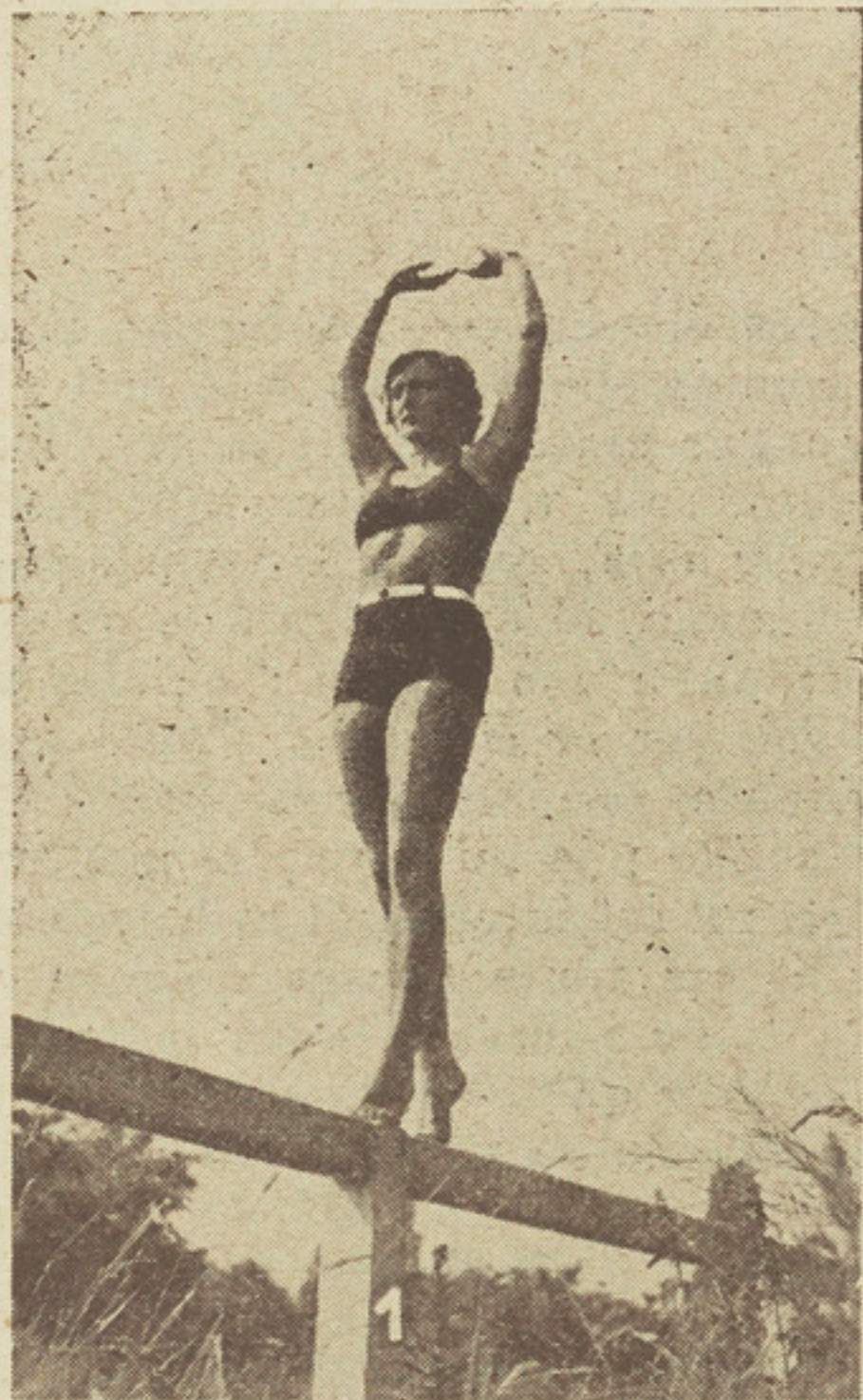
Le plus fort tirage des revues naturistes mondiales
PARAIT LE 1^{er} ET LE 15 DE CHAQUE MOIS
sur 16 pages.

Peut être mis entre toutes les mains

Directeur : Rédacteur en chef :
Dr André DURVILLE Dr Gaston 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

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

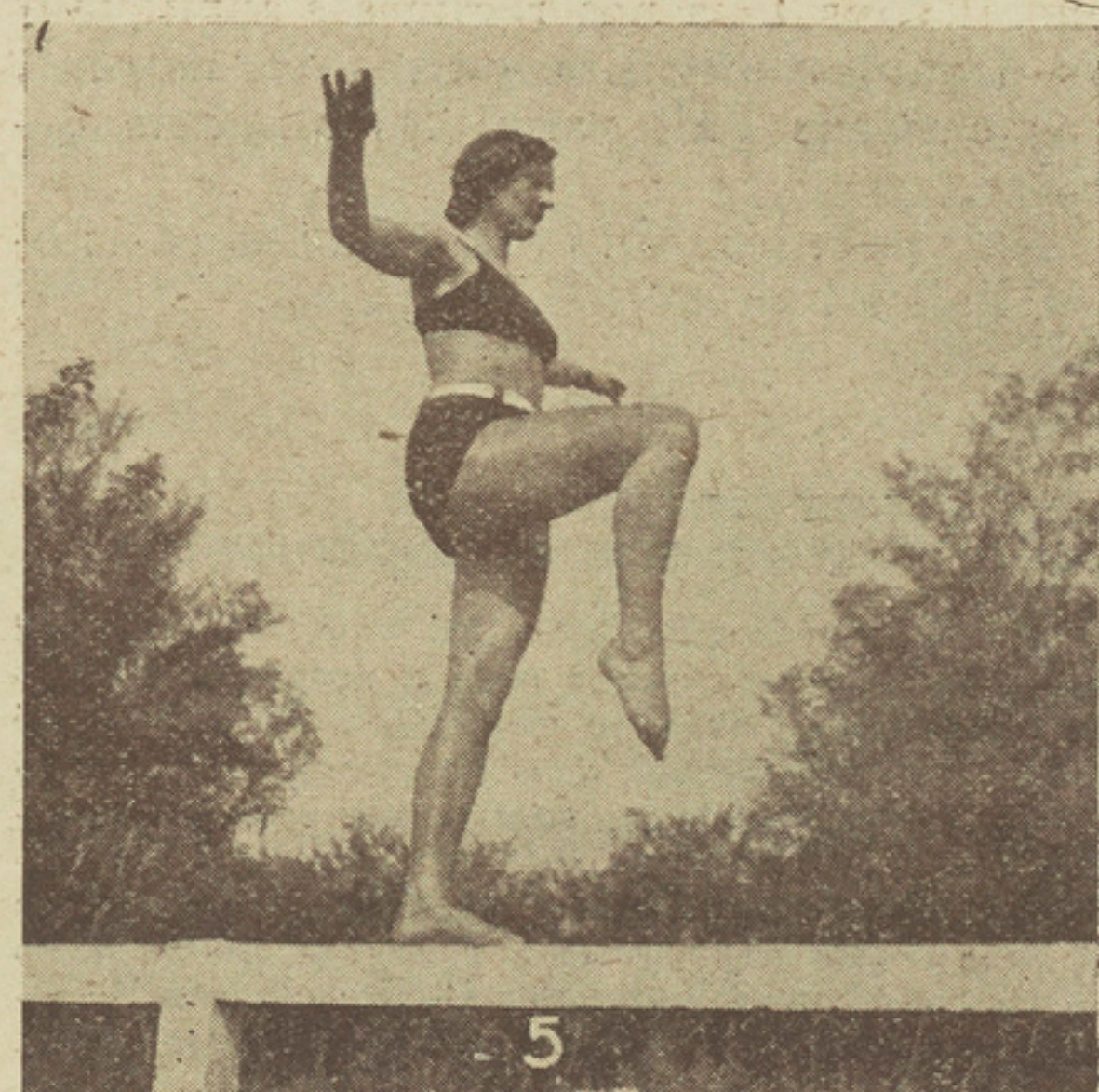
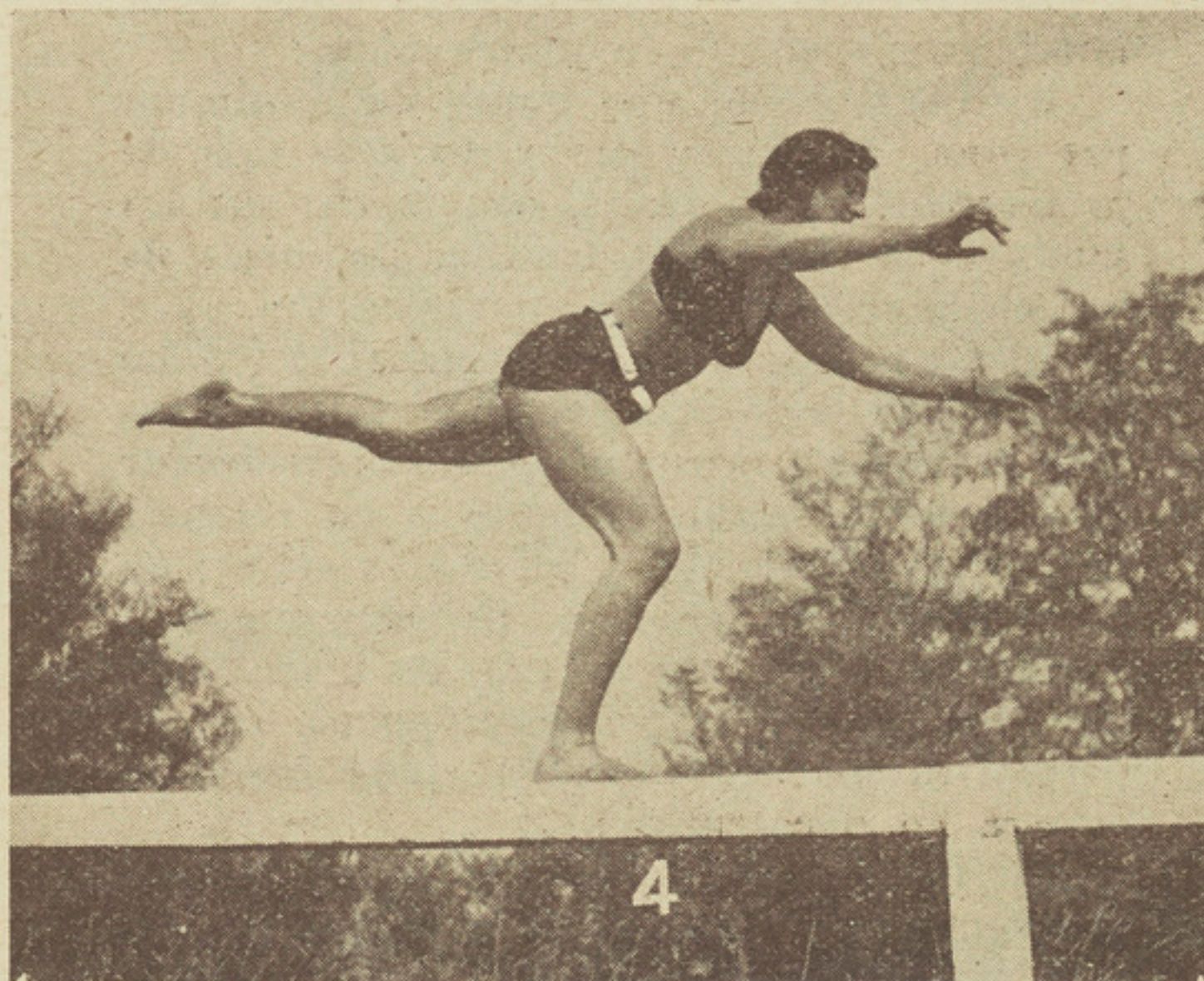
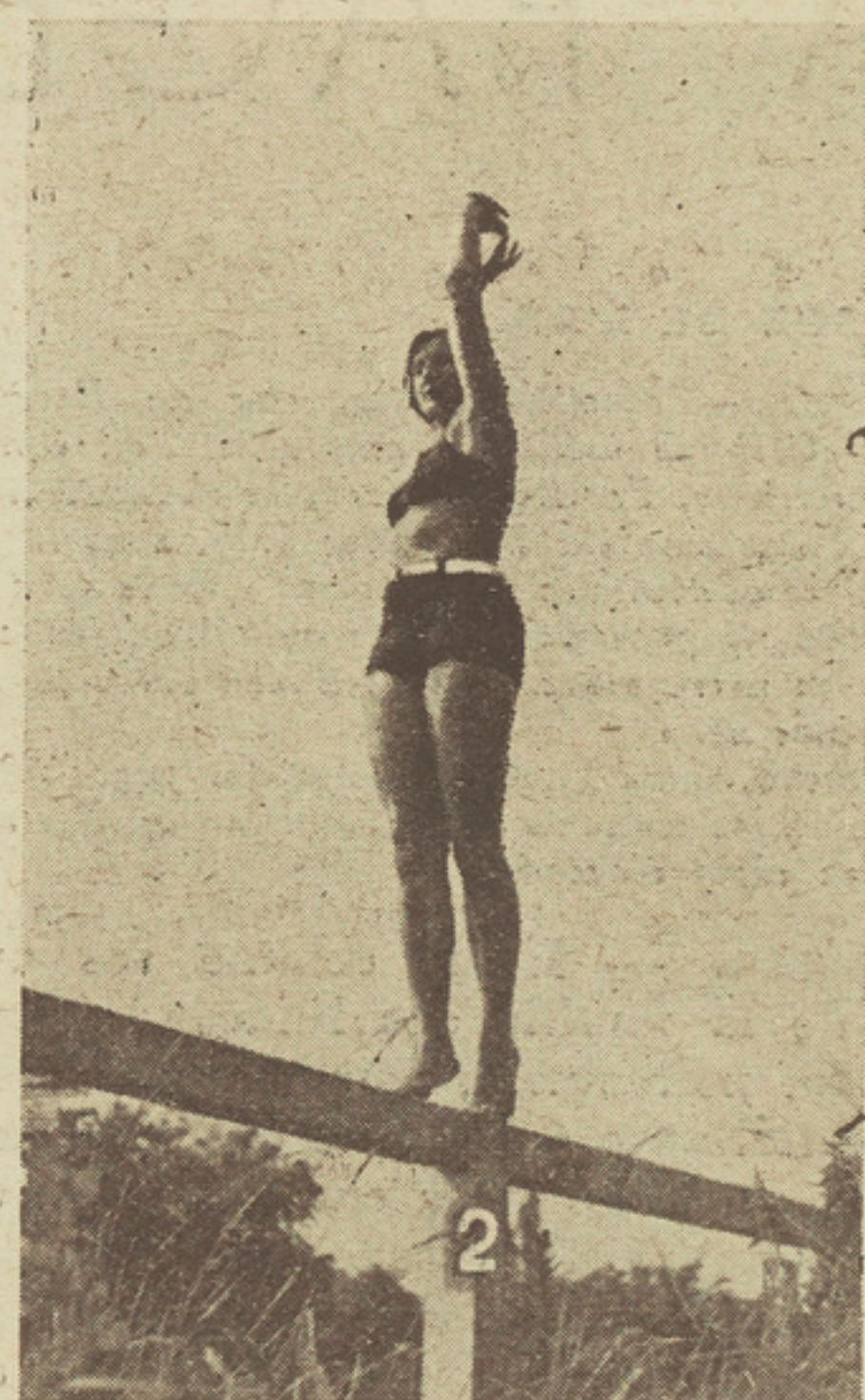
LA PAGE DE LA FEMME



■■■■■■■■■■ Votre corps ■■■■■■■■■■

ÉQUILIBRES

Voici l'automne... Profitant des derniers beaux jours pour vous rendre à la campagne, vous y trouverez facilement un endroit qui vous permettra de faire des exercices d'équilibre. Ces exercices sont très utiles pour votre éducation corporelle ; exécutez-les très lentement, en contrôlant la tenue de votre corps, de vos épaules ; une grande maîtrise de vos mouvements en sera le résultat. Sur l'emplacement que vous avez choisi, commencez par faire de la simple marche, d'abord en avançant, puis en reculant ; tenez-vous bien et ne laissez pas osciller votre buste (photo 1). Puis essayez de faire une élévation sur la pointe des pieds après chaque pas (photo 2). Ensuite, faites une flexion des genoux, après chaque pas également (photo 3). Exécutez enfin l'équilibre sur une jambe, en levant l'autre en avant et en arrière (photos 4 et 5). Intercalez toujours un pas après chacun de vos mouvements d'équilibre (cinq ou six pas en avant, puis cinq ou six pas en arrière).



(Photos « Naturisme », posées et commentées par Mme Karla Zerner.)

LA PAGE DU MALADE

(SUITE DE LA PAGE 11)

On a tort d'imaginer que c'est après un repas riche qu'on produit le mieux. L'assimilation d'un repas riche implique un effort physiologique ; cet effort utilise des forces, autrement dit en soustrait à l'organisme. Pourquoi somnole-t-on quand on a « bien » déjeuné ? Parce que nos forces profondes sont appelées vers les centres digestifs pour faire le travail d'assimilation. Si elles sont appelées vers les centres digestifs, elles ne vont pas au cerveau, aux muscles ; donc on produit moins après un « bon » repas, et pas plus, comme le croit l'auteur de l'article. C'est seulement quand le travail digestif sera terminé, c'est-à-dire cinq, six heures après l'absorption du repas, que les matériaux alimentaires donneront leur rendement en travail.

Autrement dit, si l'on veut diminuer le rendement-travail de la matinée, on n'a qu'à faire un copieux déjeuner du matin. Il est normal de travailler le matin en n'ayant consommé qu'un repas modeste. Une expérience multiséculaire a prouvé la véracité de ce point de vue. On fait faire aux soldats en manœuvres, en campagne, les grosses étapes le matin, alors qu'on ne leur donne, au réveil, que le café... Les ouvriers manuels (terrasseurs, maçons), ne mangent habituellement pas au lever ; ils prennent leur petit déjeuner lorsqu'ils ont travaillé deux ou trois

heures. Les mammifères diurnes ont leur maximum d'activité le matin, et ils commencent leur journée en buvant de l'eau. Quand, grâce à leur activité matinale, ils ont trouvé leur nourriture, ils mangent, et, alors, ensuite, ils dorment.

Si le premier point soutenu par notre auteur est faux, le second l'est aussi.

Le lait n'est pas du tout l'aliment « assimilable » qu'il imagine ; en tout cas, il n'est pas assimilable à tous les âges.

Par quoi se digère le lait dans l'estomac ? Par le lab-ferment.

Or, seuls les mammifères en bas âge, exactement avant l'époque de leur sevrage, possèdent dans leur estomac du lab-ferment. L'être humain — mammifère supérieur — n'échappe pas à cette particularité physiologique, autrement dit les nourrissons sont seuls aptes à digérer le lait ; à mesure que leurs dents poussent, le lab-ferment disparaît ; quand la dentition « de lait » est complète, ils n'en possèdent plus.

Quand les mammifères qui vivent naturellement sont sevrés, ils ne reviennent jamais à la mamelle maternelle ; seuls chiens et chats, faussés par la domestication, et privés par elle de leurs instincts naturels, mangent dans leur écuelle le lait que nous mangeons.

Non seulement le lait n'est pas l'aliment idéal du petit déjeuner de l'adulte, mais il est un des facteurs les plus sûrs de dyspepsie.

Nous pouvons dire que, depuis que nous avons trouvé que le lait perturbe la diges-

tion de l'adulte, depuis que nous le supprimons à tous les entéritiques, à tous les gastriques, à tous les arthritiques, nous avons vu disparaître leurs ballonnements, leurs somnolences anormales, et un très grand nombre de médecins nous ont suivis dans cette voie.

Le déjeuner normal du matin, c'est le verre d'eau (ou la tasse de thé extrêmement léger), des fruits de saison très mûrs et du pain.

■■■

LE LAIT, ALIMENT INDIGESTE POUR L'ADULTE, DEVIENT DANGEREUX LORSQU'IL EST DROGUÉ

M. Richard Lucien, à Vitry, nous écrit, à propos du lait :

Ne pourriez-vous protester, dans Naturisme, contre l'emploi abusif que l'on fait actuellement du bicarbonate de soude, pour obtenir une plus grande conservation du lait frais et de la crème.

Il y a là, je crois, un danger pour la santé publique, surtout pour la santé des enfants.

Le service des fraudes est insuffisant pour réprimer cet abus.

La loi tolère une petite quantité de bicarbonate dans le lait, mais cette quantité est souvent dépassée, car le cultivateur et le transporteur en ajoutent tous deux, surtout en été, pour empêcher lait et crème de tourner.

Réponse. — Vous avez raison, mon cher lecteur, le truquage du lait et de la crème par les bicarbonates est un danger public.

L'abus du bicarbonate de soude — d'après des travaux qui semblent sérieux — prédisposerait au cancer.

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 octobre, à 10 h.

PENSIONS NATURISTES

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

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

LA BERGERONNETTE reçoit (toute l'année) enfants 6 à 13 ans. Principes naturistes. Etudes suivies. Plage. Pins. La Napoule (A.-M.).

PENS. D'ENF. Hygiène parfaite. Santé assurée. Etudes. Mme Chenevière, Bel-Horizon, L'Isle-Adam (S.-et-O.).

DAME vég., cult., b. élevée, goûts art., partag. mais. rust. conf. ds site sup. av. pers. ay. affinités. Pressé. Px mod. Méré, Chalet « Les Buis », Golfe-Juan (A.-M.).

ENVOYEZ VOS ENFANTS PRES DE PARIS. La Cité des Petits, maison d'enfants de 3 à 7 ans. Educ. nouv. Rythmique. Parc 8.000 m². Alim. rationn. Pens. compl. Cond. mod. — 52, av. de Villeneuve-l'Etang, Versailles. Tél. 23-08. On dem. pr cette mais. d'enfants un homme pr trav. ménagers, une femme pr cuisine, ou un couple.

AUX FEMMES QUI VEULENT VIVRE SAINEMENT Venez habiter dans un centre de jeunes, à 7 km. de Paris. Venez nous voir un dimanche. Pour renseignements, écrire : La Cité Nouvelle, à Châtenay (Seine).

PROPRIETES

Ch. achat. Lot-et-Gar. ou lim. ferme sans labours pr f. vivre fam. 3-4 pers., av. ruiss. ou riv., bien close. Nat., 120.

ETABLISSEMENTS NATURISTES

RESTAURANT VEGETARIEN « VITA », 90, rue du Bac, Paris (M^o 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 VÉGÉTALIEN (réform. aliment.), 40, r. Mathis, Paris. M^o Crimée.

RÉOUVERTURE DU RESTAURANT VEGETARIEN 41, rue de Saintonge, Paris (Métro : RÉPUBLIQUE) Prix-fixe : 6 fr. 75 sans pourboire. Cuisine variée et abondante. Gd choix de crudités. Fermé dim. et fêtes.

HOTEL CIMAROSA, 17, rue Cimarosa, Paris-16^e. Entrée : 79, rue Lauriston. — A partir de 12 francs.

LOCATIONS

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

VENTES

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

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

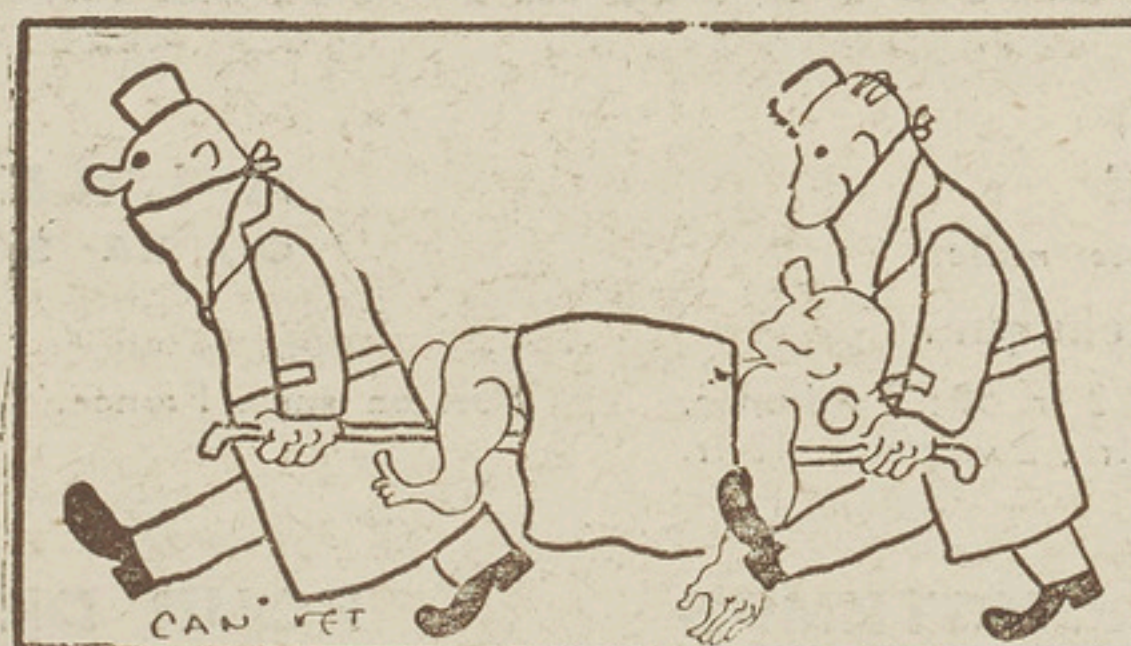
A VENDRE à l'île du Levant. Bel immeuble meublé aménagé en pension pour enfants. Possibilité d'agrandir à peu de frais. Cause décès. Urgent. S'adresser à Mme Vve Carlier, Ile du Levant (Var).

GROUPEMENTS NATURISTES

MÉNAGE désire connaître naturiste habitant Cannes. Bermond, 7, rue des Dunes, Cannes.

Paris. J. H. 26 ans, campeur bien équipé, cherche brave petite camarade pour sorties. *Natur.*, n° 114.

LES PETITES ANNONCES HUMORISTIQUES DE CANIVET



Les Laboratoires Machin demandent volontaires courageux et résignés pour expérimenter leur nouvelle Panacée Universelle.

ALIMENTATION NATURISTE

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

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

DEMANDES D'EMPLOIS

Jeune femme, b. éduc., connaiss. médicales, cult. phys., ski, excell. cuisine, cherche situat. préfér. campagne ou montagne. Lacour, 25, r. de l'Orphelinat, Meudon (S.-O.).

DAME âge moyen, distinguée, cherche place, soit gouvernante, garde-enfants ou personne seule. Soins dévoués. S'adresser Villa « La Brise », 58, rue Michelet, La Rochelle (Ch.-Inf.).

Infirm. secrét. nat., très au cour. manip. radiol., UV, aide opér. ville, ch. emploi. Didy, 7, r. Seine, Asnières.

OFFRES D'EMPLOIS

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

ON DEMANDE une bonne naturiste, végétarienne, pour Alger. Vie de famille. Ecr. à *Naturisme*, n° 117.

MARIAGES

J. H. trentaine, cult., voy. comm. Est-Centre, désire nouer relat. av. dame ou j. f. bon. éduc. *Natur.*, n° 113.

VEUF, 39 ans, tr. éprouvé, mod. sit., 3 enfants, tr. b. éd., dés. créer foyer av. aff. maman naturiste, étant suscept. de leur facilit. si possible vie rurale pr vie saine et affect. — Ecrire à *Naturisme*, n° 115.

MONS. cél., nat., sit. moy., Toulon, dés. conn. j. f. phys. agréable, sér., 32 ans env., aim. vie nat. Sit. et photo si possible. Très pressé. — *Naturisme*, n° 116.

JEUNE HOMME 26 ans, natur., corr., vue mar., avec j. f. nat. hab. rég. parisienne. — *Naturisme*, n° 118.

NATURISTE isr., 47 ans, par. moins, esp. dr., caract. simp., id. larg., sit. moy., dés. corr., vue mar., dame ou demois. âge sit. en rapp., relig. indiff. *Nat.*, n° 119.

DIVERS

SOCQUETTES et bas sport, articles d'usage garantis, fabriqués par artisan naturiste. Demandez catalogues et échant. de coloris. Bonneterie, 16, fg de Lyon, Belfort.

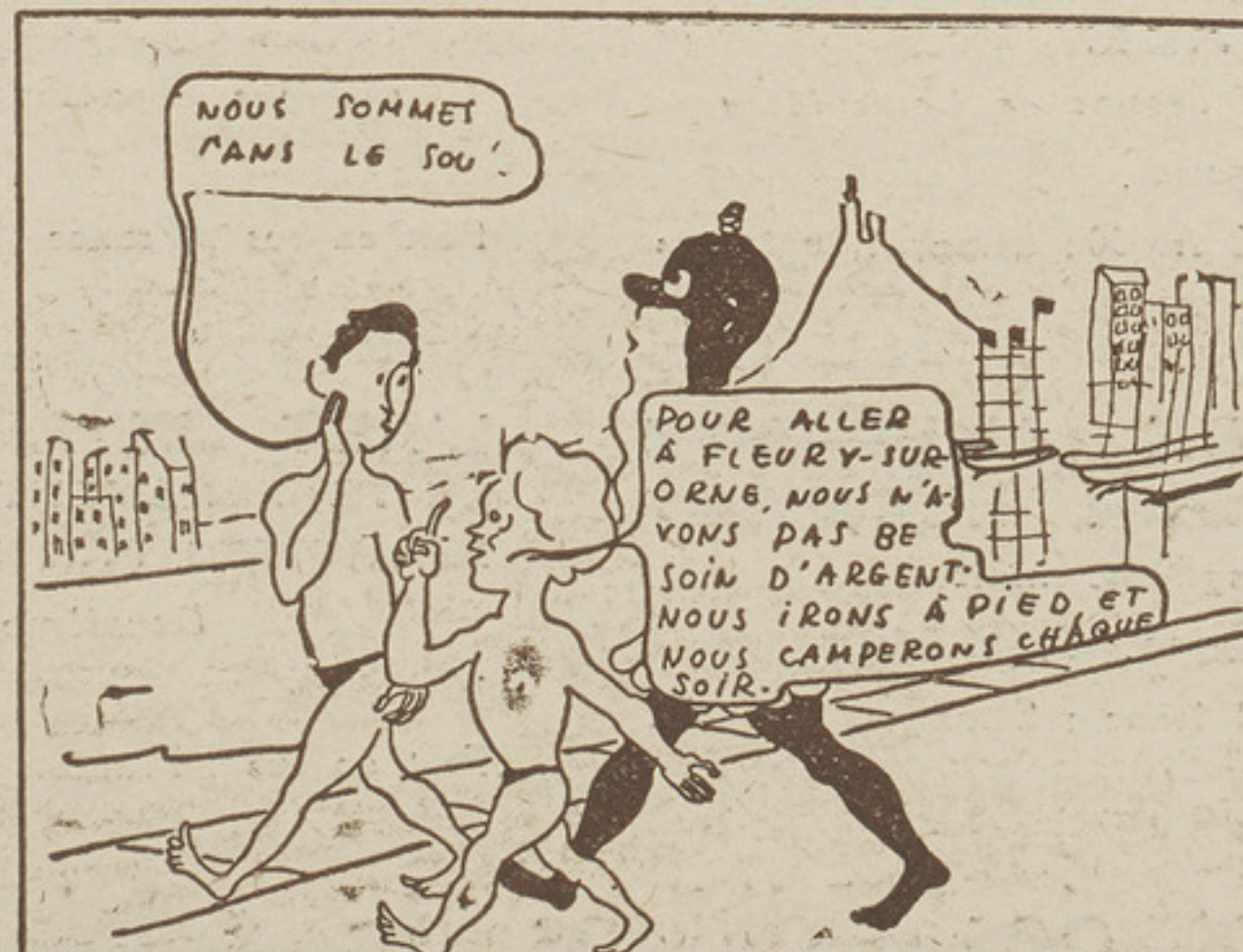
Sandales natur. « La Levantine ». Voir *Naturisme* du 15-9.

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

LES AVENTURES DE NINE ET NONO, ENFANTS NATURISTES

XXXVI. — Camping sur la route du retour

(Reproduction interdite.)



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

CHEZ **MADOLIN**

3, rue des Petites-Ecuries, Paris-10°

LES DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

offrent aux lecteurs de *Naturisme* leur

CLINIQUE GRATUITE

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

a) MÉDECINE GÉNÉRALE, par les D^{rs} G. et A. Durville;
b) NEZ, GORGE, OREILLES, par le D^r Juin.

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

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

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°).



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



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)

**LISEZ LES OUVRAGES DES DOCTEURS
GASTON ET ANDRÉ DURVILLE**

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

LA CURE NATURISTE

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

L'importance
de l'alimentation
dans la problématique
de la longévité

L'ART DE VIVRE LONGTEMPS

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

Des recettes de
cuisine pour
se bien porter

LA CUISINE SAINE

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

La médecine
pour tous
par les plantes

LA CURE VÉGÉTALE

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

Pour donner
à l'enfant le
goût de l'exercice
physique

**LA GYMNASTIQUE AMUSANTE
POUR L'ENFANT**

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

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

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

Des détails inédits
sur la grande
réalisation des
D^{rs} Durville

POUR DEVENIR ÉNERGIQUE

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

Comment
acquiescer une
volonté forte

POUR ÊTRE HEUREUX

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

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

LA CURE MENTALE

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

Pour apprendre
à commander
les forces qui
sont en nous

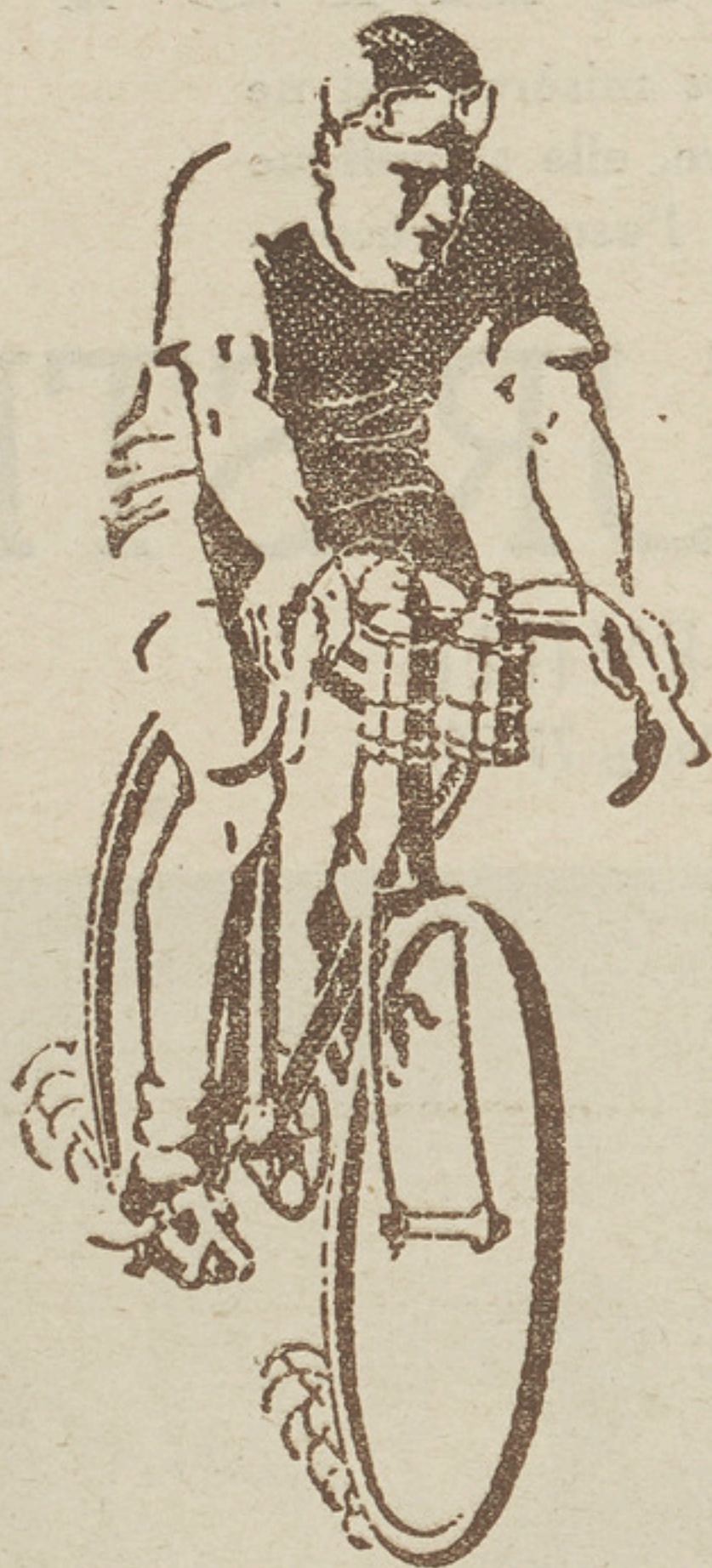
**L'ART DE LIRE LE CARACTÈRE
LE TEMPÉRAMENT ET LES PRÉDISPOSITIONS
MALADIVES PAR L'EXAMEN DU VISAGE**

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

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

Ce sont des Editions de « *Naturisme* »

La tête, les jambes... et le cœur!



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.

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

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

Café SANKA
sans caféine
Boulogne - Paris

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

TOUS PRODUITS

D'ALIMENTATION NATURELISTE 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 Naturalistes. - **SUCRE** de CANNE brut. - **MIEL** Naturel, etc., etc...

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

Bulletin d'abonnement à **NATURISME**

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

Abonnez-moi pour un an, six mois, trois mois (1)
à partir du premier numéro du mois de.....

Nom :

Adresse :

— Je vous adresse le montant ci-joint ou par chèque postal.
— Je vous prie de faire encaisser chez moi le montant de l'abonnement (1).

	France	Etranger
ABONNEMENT } 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.

FAITES LIRE «NATURISME»

ABONNEZ VOS AMIS

Six mois : 22 francs Un an : 40 francs

STOCKS AMERICAINS

Lit avec sommiers adhérents 60 fr.

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

Draps toutes tailles très bas prix.
Toile de tente dep. 18 50
Sacs Tyrol dep.... 7 fr.
Cuvette toile 2 50
Pelles, bûches, havresacs 2 50
SOMMIER DIVAN 59 fr.

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

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

TOUS LES ARTICLES DE CAMPING AUX MEILLEURS PRIX

A L'ILE DU LEVANT

A VENDRE OU A LOUER MEUBLÉ

Immeuble de la Boulangerie

« AU PETIT PIN »

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

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

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

PRIX DE LOCATION A DÉBATTRE

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

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

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

A VENDRE

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

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

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

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

LA MÉDECINE NATURISTE

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

L'INSTITUT NATURISTE

des docteurs Gaston et André DURVILLE

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

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

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

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

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

PRINCIPAUX SERVICES :

SERVICE D'EXAMENS 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 REFLEXOTHÉRAPIE ENDONASALE (Dr Alfred Juin). — SERVICE DE STOMATOLOGIE ET DE PROTHÈSE DENTAIRE (Moreau-Bonnetain, 68, avenue Bosquet, Paris-7^e).

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

STRICTEMENT SUR RENDEZ-VOUS

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



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

(Photo « Naturisme ».)

ATTENTION AU SUCRE !

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

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

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

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

SEUL LE SUCRE-SANTÉ

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

La **SAVEUR** de la plante

Les **VITAMINES** indispensables

Les bienfaits du **SOLEIL**

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

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

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

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

NATURISTES ! EXIGEZ-LE PARTOUT

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

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

Pour les naturistes de Villennes

HORAIRE DES TRAINS

(Service d'été au 15 mai 1936)

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

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

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?...

ABONNEZ-VOUS

Un an : 40 francs

Six mois : 22 francs