

# VIVRE

## INTEGRALEMENT

J. MARTEL



(Reproduction interdite.)

Ph. Vivre.

Les enfants des amis de « Vivre » dans le parc gymnique.

# VIVRE INTEGRALEMENT

LA REVUE D'HYGIÈNE SOCIALE ET DE LIBRE-CULTURE

ÉDITORIAL

M.-K. DE MONGEOT

## COMMENT « ILS » PROCÈDENT

J'ai relevé dans la « Revue des Lectures » du 15 février 1931 cet avis plein de miséricorde :

### AVIS

Arma virumque cano... Ce « bulletin trimestriel à son caractère spécial qui le distingue du « carnet » et des « échos » : il relate des combats, il cite des militants, il fournit des armes et excite à l'action.

Le tumulte des champs de bataille et l'odeur de la poudre ne plaisent pas à tout le monde : ceux de nos lecteurs et de nos lectrices qui craindront d'être incommodés, ou trop émus par ces quelques pages, se dispenseront de les lire.

Si je ne m'abuse, le directeur de la « Revue des Lectures » est bien M. l'abbé Bethléem ? Est-ce moi, pauvre pécheur, propagateur du nudisme, qui doit lui rappeler les paroles que prononça Jésus-Christ, lorsqu'il fut assailli au jardin des Olives, et qu'un disciple tira l'épée : *Remets ton épée dans le fourreau, car celui qui frappe de l'épée périra par l'épée.* Et, quand il eut dispersé ses apôtres pour la prédication, ne leur avait-il pas dit : *Je vous envoie comme des agneaux au milieu des loups ; ayez la prudence du serpent et la simplicité de la colombe.*

Ne vous égarez pas, Messieurs de la « Revue des Lectures », ressaisissez-vous, pensez que l'on ne vous a pas armés comme des guerriers, mais comme des agneaux et des colombes ; on vous a recommandé seulement la prudence, parce que nul ne peut s'en passer au milieu des hommes. Et vous savez bien que la seule vengeance qui nous soit permise par l'Évangile, c'est de secouer la poussière de nos pieds : *Excutite pulverem de pedibus vestris.*

N'employez donc pas la violence contre qui que ce soit, et pas davantage la mauvaise foi, ainsi que vous le faites comme je vais le prouver.

À la suite de l'avis cité plus haut, vient cette information :

« LES MAIRES DE PAU, DE CALAIS, DE CHATEAU-THIERRY ET DE SAINT-ÉTIENNE INTERDISSENT LES PUBLICATIONS LICENCIEUSES. »

Plus loin : « Monsieur le Maire de Pau, en nous adressant copie de son arrêté, veut bien nous faire remarquer qu'il a reproduit exactement l'arrêté antérieurement pris par Monsieur le Maire de Lyon. On trouve dans la nomenclature des publications interdites, « *Vivre intégralement* » et la « *Vie sage* ».

Or, voici la copie exacte de la lettre que Monsieur le Maire de Lyon a envoyée au Directeur des Messageries Hachette :

« Monsieur le Directeur,

« Je suis informé que vous avez été saisi d'une réclamation émanant de la Fédération Lyonnaise des Ligues luttant contre l'immoralité publique, et tendant à l'interdiction de la vente du journal « *Vivre* ».

« J'ai l'honneur de vous faire connaître que ce journal ne figure pas sur la liste des publi-

cations interdites établie par mon administration.

« J'estime qu'il n'y a pas lieu d'interdire la vente de ce journal, qui ne peut être classé parmi les publications licencieuses. »

Désirant connaître exactement les termes des arrêtés municipaux, invoqués par M. l'abbé Bethléem, j'ai écrit aux Maires mis en cause pour qu'ils m'envoient copie de ces arrêtés. Voici leurs réponses :

M. le Maire de Pau :

Arrêté du Maire du 31 mai 1930

Pau, le 6 février 1931.

Signé : Illisible.

Je signale que cette réponse a été faite sur la lettre que j'avais écrite à M. de Lassence en des termes respectueux. Il manque sans doute

à l'Hôtel de Ville de Pau un chef du protocole. Passons...

Monsieur le Maire de Calais :

« Monsieur le Directeur,

« J'ai reçu, avec une certaine surprise, votre lettre du 27 février.

« Il est tout à fait inexact que j'aie jamais interdit la vente de votre revue, non plus d'ailleurs que celle d'aucune publication.

« D'autre part, aucune intervention de la Police municipale ne s'est produite dans le sens que vous m'indiquez.

« Je me suis contenté, dans un but de salubrité publique, de prendre, à la date du 27 juin 1930, un arrêté interdisant l'exposition et la mise en vente à l'extérieur des publications, livres, photographies ou gravures ayant un caractère obscène, arrêté dont je juge utile de vous adresser, sous ce pli, copie.

« Je vous serais reconnaissant de me faire savoir ce qui a pu vous faire supposer une interdiction de ma part. »

Monsieur le Maire de Saint-Etienne :

« Monsieur le Directeur,

« En réponse à votre lettre, en date du 27 février dernier, j'ai l'honneur de vous faire connaître qu'aucun arrêté n'a été pris pour interdire la vente de votre Revue à Saint-Etienne, et que les Services de la Police ne sont jamais intervenus au sujet de cette publication.

Je n'ai pas encore eu la réponse de Monsieur le Maire de Château-Thierry, mais des lecteurs m'ayant signalé que, par arrêté municipal, « *Vivre* » ne pouvait plus être vendue à Abbeville et à Roubaix, j'ai écrit aux Maires de ces deux villes, lesquels m'ont aimablement répondu :

Monsieur le Maire d'Abbeville :

« Monsieur,

« En réponse à votre lettre du 4 courant, j'ai l'honneur de vous faire connaître qu'aucun arrêté ne réglemente la vente de la brochure que vous éditez.

« Vous m'obligeriez en me communiquant tous renseignements complémentaires en ce qui concerne l'incident auquel vous faites allusion. »

Monsieur le Maire de Roubaix :

« Monsieur le Directeur,

« En réponse à votre lettre en date du 4 courant, je vous informe que mon Administration n'a pas eu à formuler l'interdiction de mise en vente de la Revue « *Vivre Intégralement* », dont vous êtes l'éditeur, attendu que ce périodique ne nous a jamais été présenté et que nous ignorons tout de l'affaire dont vous nous entretenez.

Cet exposé me dispense de tout commentaire. Nos lecteurs jugeront ces procédés.

Je ne les inciterai pas au combat : qu'ils usent tout simplement de la persuasion dédaignée par nos adversaires pour propager nos doctrines de vie saine, acceptables pour les gens de toutes les religions et de tous les partis : la santé comme le soleil ignorant les barrières philosophiques et sociales.

M.-K. DE MONGEOT.



Jeune femme à sa toilette

(Musée de Dijon, XVI<sup>e</sup> siècle)

Pourquoi ce qui est admiré dans les musées (ouverts à tout venant et aux enfants), serait-il repréhensible dans une publication ? Au point de vue moral (qui est seul en cause), l'argument d'hygiène et l'argument philosophique ne valent-ils pas l'argument d'art ? Mais n'est-ce pas précisément notre philosophie qui attire la foudre ? Il semble bien que la galanterie soit une meilleure protection que la sincérité, contre Bethléem-Escobar allié à Pourésy-Tartuffe.

CHRONIQUE

# Science ou théologie ?

PAR CH.-AUG. BONTEMPS

Un ami de « Vivre » me communique l'argument d'une conférence contre le nudisme faite, à Lyon, par le D<sup>r</sup> Nogier. Le D<sup>r</sup> Nogier est catholique. A ce titre, on conçoit qu'il lui faille rechercher pour lui-même si nudisme et catholicisme sont compatibles. Mais on aimerait, lorsqu'il s'exprime en public, qu'il nous dit d'abord en quelle qualité nous devons l'entendre: médecin ou croyant? Car si les théories nudistes — neutres, à tout le moins en ce qui ressortit à l'hygiène — relèvent du jugement des hommes liés à une confession, elles sont également soumises au jugement des incroyants. Il s'agit donc, lorsqu'on nous critique en qualité de médecin, de parler en observateur, dans une seraine objectivité, et non de porter des condamnations d'ordre moral sous le couvert de la science.

Or le D<sup>r</sup> Nogier a parlé comme médecin, puisque ses raisons se réfèrent pour partie à l'hygiène. Mais que retenir des opinions du conférencier quand nous le voyons subordonner constamment celles-ci à l'à-priorisme de préceptes religieux? Il en reste des vues théologiques, sujettes d'ailleurs aux critiques et aux interprétations différentes des nudistes catholiques. Pour les incroyants, il ne reste rien. L'objectivité scientifique est cependant le seul plan où l'on puisse se situer, dès que l'on met en cause un fait social intéressant des groupes de toute tendance.

On a maintes fois ici (médecins ou publicistes sociaux) réfuté les objections d'ordres divers qui nous sont généralement faites. Je n'y reviendrai pas. Je veux seulement souligner quelques procédés du D<sup>r</sup> Nogier, en ce qu'ils ont de topique.

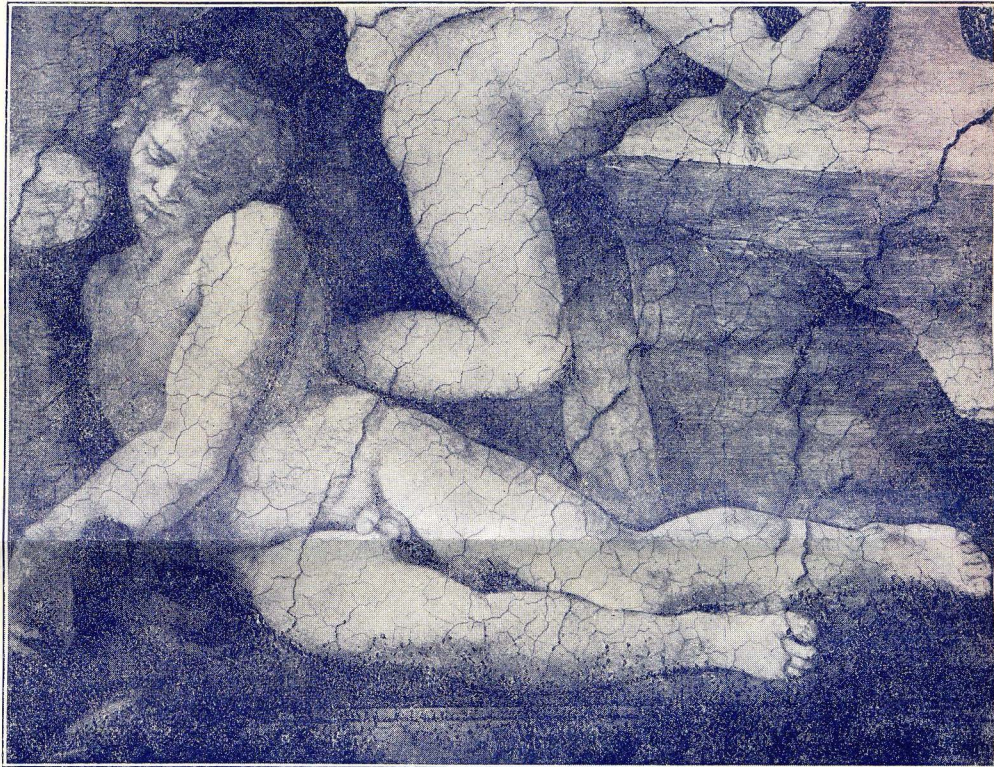
Savourez cette phrase: « Il (le nudisme) pêche le retour et la soumission à l'instinct ». Où notre docteur a-t-il puisé le texte de ce « pêche »? Mystère. Pour ma part, j'ai écrit — avant de participer aux travaux de « Vivre » — un ouvrage aujourd'hui épuisé où, considérant les progrès de l'esprit humain en opposition à la nature brute, je rappelais la phrase de Claude Bernard: « On asservit la nature en lui obéissant ». Eh! bien, n'est-ce pas de la sorte que nous en usons envers l'instinct? Nous préconisons l'obéissance à ses lois profondes, inéluctables; mais une obéissance consciente, tendant sans cesse à le contrôler (l'asservir) pour utiliser ses incontestables bienfaits et nous garder de ses débordements néfastes. D'autres veulent annihiler l'instinct. Le but moral est identique. La méthode diffère. C'est aux résultats qu'il faut la juger.

« Le nudisme, dit encore le D<sup>r</sup> Nogier, tourne la pudeur en dérision ». Non pas. C'est la pudibonderie que nous raillons. La pudeur, nous l'étudions dans ses causes et ses manifestations pour en retrouver l'essence véritable, la

rétablir dans sa dignité, parce que nous considérons que sa place n'est pas là où des conventions sociales l'ont abusivement placée. Les premiers chrétiens, immergés tout nus dans l'eau lustrale du Jourdain, ne nous contredisent pas. Je passe sur l'évocation de certain maître-

», comme vous le dites, pas plus que les nudistes français dont le mouvement est, essentiellement, d'évolution sociale.

Encore une fois, tout ceci s'écarte d'une argumentation scientifique. Pour notre part, nous voyons dans le nudisme un moyen — en



Ph. Anderson.

L'ÉGLISE ET LA NUDITÉ

Fragment de la fresque de Michel-Ange à la Chapelle Sixtine.

chanteur notoire, indicateur de police présenté comme apôtre du nudisme!!! C'est comme si nous donnions le curé de Monthéry pour le prototype de la vertu dans l'Eglise.

Il reste le doute que pose le D<sup>r</sup> Nogier quant à la conciliation possible du nudisme avec les Ecritures. Cela est une autre chose. Laissez-moi, docteur, observer simplement que si le clergé protestant — cité par vous-même — appuya le mouvement en Allemagne, c'est que la conciliation n'est pas impossible. Je sais bien que votre citation est péjorative; il n'en est pas moins vrai que les protestants, grands lecteurs des Ecritures, n'eurent aucune peine à trouver des antécédents dans l'Eglise primitive. Ils ne créent pas pour cela une « religion nou-

liaison avec d'autres — de développer l'hygiène physique et mentale. Sur ce plan, seuls les faits comptent. Aux adeptes de les concilier avec leur morale et leurs sentiments.

Certes, notre action ne va pas sans atteindre des préjugés, des aspects de la morale. Mais les préjugés sont-ils des jugements? Des principes de morale sont-ils l'absolu de l'éthique? Citons saint Luc après vous, docteur: « Tout arbre qui ne portera pas de bons fruits sera coupé ». Convenez qu'il y a encore bien du travail pour le bûcheron. Or donc, ce n'est pas le bûcheron qu'il faut regarder, c'est l'arbre. Celui que l'on abat, porteur de mauvais fruits, et celui que nous plantons. Avant de condamner celui-ci, donnez-lui le temps de venir à maturité.

Charles-Auguste Bontemps.

**PENSEZ A NOTRE APPEL A LA SOLIDARITÉ  
et voyez, page 14, la première liste de Souscription**

## L'ALIMENTATION PROBLEME SOCIAL

## LES CARENCES ALIMENTAIRES. — LES PÂTES

par le Docteur Pathault

On sait que les pâtes alimentaires sont fabriquées avec de la farine de froment additionnée (en principe, du moins) de lait, d'œufs, de beurre: nouilles, macaroni, coquillettes, etc. Elles forment un appoint sérieux dans l'alimentation des Italiens. Les farines entrent pour une très large part dans l'alimentation des jeunes enfants et des malades. Ce sont les farines de céréales: froment, orge, seigle, maïs, avoine.

On fabrique aussi des farines avec le sagou, l'arrow-root, le riz, les pommes de terre, et également avec les légumineuses: lentilles, haricots, pois, fèves.

Le nombre et la variété des produits ainsi industriellement préparés furent énormes. A une époque, leur succès fut considérable. Pendant un quart de siècle ces produits constitueront la base de ces « régimes antiputrescibles » qu'on a depuis appelés « régimes tristes » puis « régimes carencés ».

Les méfaits causés par l'usage exclusif de cette alimentation sont considérables. La leçon qui se dégage de cette erreur diététique mérite d'être rappelée.

Reconnaissons tout d'abord la valeur considérable des pâtes alimentaires, comparable à celle du pain.

Mais ce groupe de farines contient des produits de composition chimique très différente.

Une première erreur courante est de laisser au hasard ou au caprice le choix de la farine employée. Certaines contiennent des quantités abondantes d'albuminoïdes: celles des légumineuses. Les céréales en contiennent déjà beaucoup moins. Les autres n'apportent guère que des hydrates de carbone. Les unes sont excédantes, les autres calmantes, les unes constipantes, d'autres laxatives.

Mais la grave erreur a été commise sous l'influence des théories du Professeur Metchnikoff. Celui-ci n'avait en vue que la flore microbienne. Il voulait à tout prix aseptiser l'intestin. C'est alors que, sous l'influence de l'enseignement de Combes, de Lauzanne, les pâtes et les farines prirent une place prépondérante dans la diététique. Elles réunissaient toutes les vertus antiputrides et antiféculentes qui devaient assurer à leurs consommateurs une santé, une longévité tout à fait remarquables. (1)

Il fallut rapidement reconnaître la part d'il-

lusion de ces belles théories, et constater leurs ravages.

Sous l'influence de ces régimes « rationnels », l'état des sujets après une courte amélioration décline à nouveau. Bientôt surviennent une faiblesse, une anémie, une inappétence, et finalement un amaigrissement et un dépérissement de mauvais augure.

On rechercha alors pourquoi l'organisme refusait obstinément d'obéir ainsi aux lois du régime « rationnel ». Un des premiers, le Professeur Renault, de Lyon, remarqua la grande différence des résultats obtenus avec les farines industrielles des légumineuses et les mêmes légumineuses employées à l'état frais.

Les biochimistes se mirent au travail, leurs découvertes furent retentissantes. En France, les Professeurs Weill, Movriquand, Michel, etc., contribuèrent à ces travaux et les appliquèrent à la clinique (2).

On reconnut alors que le dogme des calories avait fait son temps, que la NOTION DE QUANTITÉ d'albumine, graisse et hydrate de carbone était insuffisante. On reconnut qu'il fallait faire jouer un rôle aux impondérables, à LA NOTION DE QUALITÉ, à la notion de ferment. De là sont nées les vitamines, les substances minimales.

Or, pâtes et farines industrielles « rationnelles » au point de vue dynamique pur, quantité de calories, sont justement privées, par leur mode de fabrication, de tous ces ferments, de toutes ces substances minimales!

Voilà pourquoi, soumis au régime des pâtes, l'organisme dépérit. Voilà pourquoi la jeune fille anémique réclame à grands cris la salade et la tomate crue que son instinct lui demande, et que son médecin lui refuse au nom de la raison! Elle les réclame parce qu'elles contiennent ces indispensables minimales.

(2) La carence alimentaire, outre ces troubles vagues, peut produire un certain nombre de maladies, scorbut, pellagre, etc., assez rares dans nos pays. Retenons pour sa valeur instructive la Xérophtalmie, décrite par Mac Collum. La Xérophtalmie est caractérisée par une inflammation de l'œil entraînant des ulcérations de la cornée, la fonte purulente de l'œil et la cécité.

C'est bien une maladie d'apparence locale. Or, on peut soigner localement cette maladie par tous les collyres et les antiseptiques qu'on voudra, elle ne guérira pas.

Si, par contre, on ajoute à l'alimentation des herbes, des feuilles de choux, etc., la maladie guérit comme par enchantement, sans aucun antiseptique, ou pansement local.

C'est le plus bel exemple d'une maladie infectieuse déterminée par un manque d'aliment frais. Cette découverte révolutionnaire complètement les idées admises sur l'infection. C'est le coup le plus rude qu'ait reçu la doctrine microbienne et les antiseptiques sa conclusion thérapeutique. Cette découverte ouvre en médecine des horizons nouveaux.

Si maintenant on nous demande ce que sont ces substances minimales, ces impondérables cependant nécessaires, nous répondrons avec ceux qui les ont étudiées que nous n'en savons rien. Les vitamines dont tout le monde parle n'ont pas été isolées. Elles constituent plus une propriété d'un corps qu'un corps isolable. C'est peut-être une entité! (3)

La conclusion pratique qu'il faut retenir peut être formulée de la façon suivante: Pâtes et farines sont d'excellents aliments. Leur mode de préparation actuelle mauvaise doit être radicalement modifiée. Nous jugeons indispensable de ne jamais les préparer à l'eau et au sel.

On doit toujours, sans jamais l'omettre, associer les pâtes au jus de légumes frais et aux légumes herbacés. Préparées ainsi elles seront plus sapides et seront complétées par les substances minimales qui leur font totalement défaut. Grâce à cette modification culinaire, elles constitueront un aliment sain et complet, les pâtes apportant les hydrates de carbone qui manquent aux légumes, les légumes apportant tous les produits frais indispensables à la vie.

La leçon de cette erreur de diététique contemporaine doit être dégagée:

N'oublions jamais la parole profonde du tendre philosophe, M. Maeterlinck: « Il ne faut jamais s'abandonner sans arrière-pensée aux vérités scientifiques de son temps ».

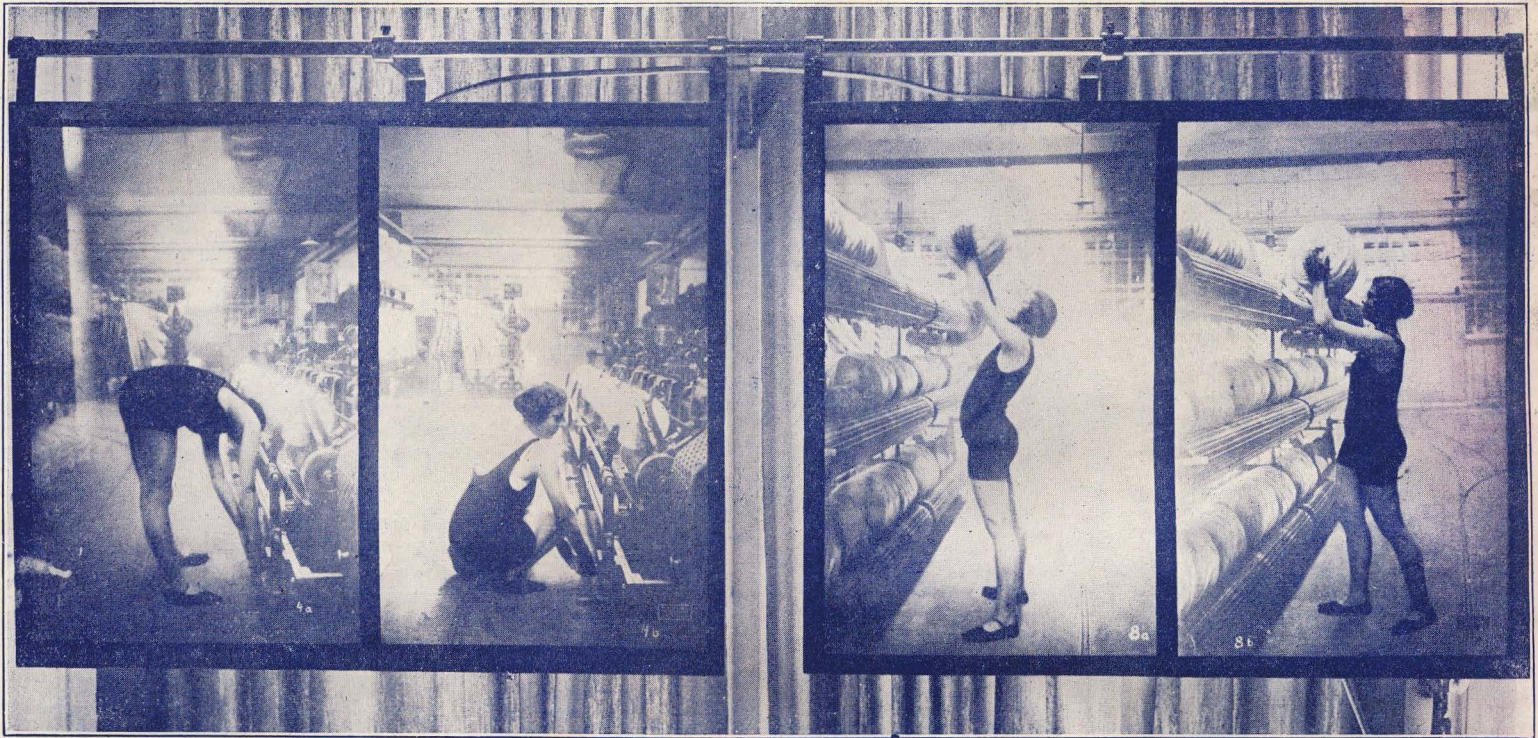
« Malgré les progrès de la civilisation, l'instinct reste quelque chose qu'on ne doit pas négliger et ses enseignements, basés sur la physiologie la plus intime de notre organisme, ne peuvent être transgressés longtemps sans péril », conclut le Professeur Movriquand, de Lyon.

Qui sait si, parmi toutes nos ignorances, ne nous échappent pas encore des données aussi importantes que celles acquises récemment? Qui sait ce que nous enseignera la science de demain?

Prenons dans l'épreuve que vient de subir la diététique classique, une leçon d'humilité et de prudence. Que cette leçon ne soit point perdue. Nous la dédions aux faiseurs de systèmes végétariens, fruitariens, etc., pontifes de tous les dogmes exclusifs, prêcheurs d'anathèmes et d'excommunications.

DOCTEUR PATHAULT,  
Ex-Interne des Hôpitaux de Paris,  
Lauréat de la Faculté.

(3) Sous l'influence du savant allemand Erlich en particulier, s'est créée en médecine la manie des entités métaphysiques: si un corps précipite un autre c'est qu'il contient une précipitine; s'il agglutine, il contient une agglutinine. Voilà qui est plus fort que la vertu dormitive de l'opium, chère à Molière! Des savants français, le Professeur Le Dantec, en particulier, ont protesté contre cette conception.



Ph. Keystone.

A l'Institut de Gynécologie de Charlottenburg, on se préoccupe des conditions physiques dans lesquelles travaille la femme, appelée à devenir mère. Les clichés que nous reproduisons ci-dessus montrent des ateliers de filature où les ouvrières sont revêtues d'un simple maillot de bain, costume souple et pratique, qui économise la fatigue en facilitant les mouvements.



Ph. W. W.

Voici, en Angleterre, un club fondé pour la pratique de la culture physique en plein air. On conviendra que la plupart de ces caleçons et maillots sont ridicules. Quand on est tenu de les revêtir, qu'au moins on adopte le slip court avec, pour les femmes, un cache-seins ajusté. L'esthétique y gagnera. L'agrément des mouvements aussi.

## LA PASSIVITE

## L'ASSASSIN DU BONHEUR

par Vincent Bugéja

La Santé et le Bonheur sont généralement tenus pour des dons exceptionnels. La plupart des gens parlent de leur mauvais état de santé et de leurs malheurs comme de fatalités inéluctables auxquelles un mauvais génie les a condamnés dès leur naissance. Leur attitude à l'égard de cet état de choses qui gâche leur existence est une résignation morbide tempérée parfois par la croyance en une vie plus heureuse dans un autre monde!

Ces êtres se trompent profondément. Leur attitude n'est rien moins que tragique, mais elle fait qu'ils ne sont ni sains ni heureux, en ayant la santé et le bonheur à la portée de leurs mains. Certaines tares héréditaires mises à part, la santé comme le bonheur s'obtiennent par l'effort. Le soleil brille également pour les actifs et les indolents, non la santé et le bonheur. Il faut les poursuivre, les conquérir. « Le royaume des cieux est aux forts et les forts le prennent », est une maxime qui s'applique aussi au physique et au moral.

La théorie la plus courante sur la santé est qu'elle est un état dans lequel l'individu est apte à se défendre avec succès contre les causes de déchéance de son bien-être physique. La médecine nous apprend qu'en général notre corps possède en lui-même les moyens de lutter contre les mauvais microbes que nous absorbons dans notre nourriture et dans l'atmosphère que nous respirons. Si nous désirons combattre avec succès les maux qui nous menacent de toutes parts, il nous faut, d'abord, préparer le terrain du combat et discipliner nos forces. Nous maintenir en forme par une nourriture saine, nous assimiler les remèdes que la nature a créés contre ses propres maux par une culture rationnelle de nos corps. Si nous négligeons ces moyens, si, par indolence, mode ou laisser-aller nous privons nos corps de la dose normale de nourriture, de lumière, d'air, d'eau et de soleil qui lui est nécessaire, ses forces naturelles de résistance diminueront, ouvrant la porte aux maladies.

Il n'en est pas autrement pour le bonheur. Un de ses plus grands ennemis est la passivité en face de la légion de microbes moraux dont est infestée notre organisation sociale. L'atmosphère morale viciée dans laquelle l'homme civilisé est condamné à vivre ne date pas d'aujourd'hui. « Le malaise du siècle » n'est pas d'une ère seulement, mais de toutes les époques de l'histoire civilisée.

Tout comme les microbes physiques germent spontanément là où se trouve une agglomération importante d'êtres humains, les microbes qui tuent le bonheur individuel naissent et vivent dans la masse de la société, dont nous ne pouvons pas plus éviter le contact que celui de l'air contaminé des grandes villes où nous

vivons. Ils existent, ces microbes moraux, sous forme de préjugés et d'habitudes, de croyances et de conventions, de snobisme et de respect humain. Subir ces influences est le plus sûr moyen de tuer le bonheur. L'être qui ne sait pas les renier résolument, mais dont l'attitude à leur égard est passive, les accepte inconsciemment et ne peut être heureux.

Or, s'il est une caractéristique de notre époque, c'est bien cette passivité des êtres devant la société. Le résultat en est visible sur les figures tendues, tourmentées, harassées que l'on voit dans les lieux publics, dans les rues de n'importe quelle grande ville. Un observateur superficiel peut penser que ces durs visages sont un signe d'activité plutôt que de passivité! Qu'est toute cette fièvre sinon la réponse à cette impulsion de travail qui fait appel à toutes les énergies humaines. Mais le travail de notre époque est celui de la mécanique qui prive l'homme de toute personnalité, ne se servant de lui que comme d'une pièce nécessaire à son fonctionnement. Inconsciemment, il est aussi passif qu'une roue ou un piston qui suit le battement rythmique de la machine. Il bouge, il travaille, mais ses mouvements n'ont pas d'individualité, ne sont pas créateurs : ils sont la conséquence de la routine qui lui est imposée et à laquelle il se soumet. En un mot, le travail tel que le pratiquent la plupart des gens de nos jours augmente et intensifie la passivité.

Que ceux qui me taxent d'exagération examinent les mêmes êtres dans ce qu'ils nomment leurs amusements. Les mêmes longs visages sans joie s'offriront à leur vue, au cinéma, au dancing, au restaurant. Pourquoi? Parce que malgré toute leur décision de s'amuser dans ces soi-disant lieux de plaisir, ils ne sont que les éléments passifs qui enrichissent les exploités de l'ennui. Le rire qui n'émane pas spontanément de soi-même n'a pas de gaieté pour écho. Du manque de réaction ou de la passivité de l'homme qui essaie de s'amuser ne découle que l'ennui.

Il y a de la gaieté dans un carnaval improvisé, mais aucune dans un jazz qui étouffe l'expansion naturelle de l'être qui s'amuse vraiment. Et pourtant, c'est une autre caractéristique de notre époque de passivité : Carnaval est mort et le jazz règne en roi.

Ainsi, de nos jours, il ne découle aucun bonheur ni du travail ni des amusements. Non parce qu'ils sont essentiellement déplaisants par eux-mêmes, mais parce qu'ils réduisent l'être à un état de passivité, et tuent en lui l'étincelle créatrice dispensatrice de bonheur. Ce n'est pas un remède que de se jeter dans le tourbillon et de se laisser emporter par le mouvement

sans cesse plus rapide de la vie moderne. Nous n'échapperons pas à l'ennui, nous perdrons seulement conscience de notre malheur. Nous plonger sans penser dans nos occupations journalières et ne chercher la détente que dans les plaisirs organisés ne stimulera pas l'activité de notre cerveau mais augmentera simplement notre passivité jusqu'à ce que nous soyons si enfouis dans l'ennui que l'alcool et les stupéfiants seuls nous donneront le repos et l'oubli.

Le remède de l'homme sage contre la passivité — ce fléau de notre époque — est l'activité, c'est-à-dire la volonté de fournir l'effort créateur. Il ne peut, bien entendu, exorciser complètement l'esprit du siècle, mais au moins il peut affirmer son droit au bonheur en ne lui permettant pas de le dominer. Si son travail journalier fait de lui un rouage de la machine, il se créera un intérêt qui fait appel à ses facultés créatrices; peu importe qu'il soit littéraire, musical, artistique, scientifique, technique ou politique, pourvu qu'il lui procure la satisfaction d'avoir créé et achevé une œuvre due à sa personnalité. Dans le choix de ses distractions, il évite tout ce qui engourdit son corps, paralyse son cerveau, recherchant au contraire ce qui tend vers une perfection physique et morale. Il résiste à l'influence de la réclame, à l'entraînement de la mode et à la tyrannie du snobisme. Il préfère le piano au phonographe, les jeux de plein air au golf miniature, les beautés de la nature à celle des serres, l'amour et l'amitié aux « cocktails-parties », les voyages aux villes d'eaux à la mode, et en général la fraîcheur de la gaieté naturelle à la mortelle monotonie des plaisirs consacrés.

Tout ceci demande l'effort, surtout au début quand il faut se libérer de la masse des préjugés dont se compose la civilisation courante. L'homme sage doit être jusqu'à un certain point un solitaire. S'il cultive une idée qui l'intéresse mais ne lui fournit pas automatiquement un revenu immédiat, il sera jugé sans aucun sens pratique (au sens des affaires), comme n'étant pas de son époque qui veut que toute activité ait son équivalent sonnante et trébuchant. S'il refuse d'être exploité dans ses distractions et d'être plongé dans les plaisirs assommants, il sera obligé de se retrancher de toute existence mondaine.

L'effort vaut qu'on le fasse. Au bout de quelque temps, l'homme qui aura refusé d'être passif commencera à ressentir la satisfaction d'être parmi l'élite qui guide l'humanité vers la bonne voie; celle qui mène au bonheur, et lui-même aura en récompense ce bonheur qui est notre lot naturel et que nous perdons rapidement : parce que nous avons oublié qu'il ne s'acquiert pas, mais se crée.

VINCENT BUGÉJA.

## NÉCESSITÉ DU



Ph. H. Eder.

C'est par la recherche constante des gestes esthétiques...

### LA SCULPTURE ET LE NUDISME

Au cours d'une conférence faite à Casablanca, le 17 décembre sur la sculpture et son évolution par M. de Hérain, sculpteur et graveur, actuellement en étude au Maroc, le conférencier a été amené à parler des modèles des sculpteurs grecs qui ont produit les œuvres les plus belles que le monde puisse admirer.

Écoutons-le : « On a cru pendant longtemps, devant le nombre et la beauté de leurs œuvres, que les Grecs avaient trouvé le canon

qui régissait le rapport de la dimension des formes entre elles. En réalité, il n'en était rien, ainsi que l'a montré Rodin. Si ces œuvres représentent des sujets d'une beauté encore inégalée, c'est parce que ces sculpteurs choisissaient leurs modèles parmi les plus beaux des grecs et notamment parmi ceux qui s'étaient distingués aux Jeux Olympiques ».

A cette époque où tous recherchaient la beauté dans toutes ses manifestations physiques et morales, il est en effet possible que les enfants des hommes qui s'appliquaient à cette recherche de la beauté des formes et de la

(Suite à la page 9)

Dans son ensemble, la guerre a eu de l'influence sur la mode et sur les usages, en ce sens que certains ont perdu le goût de l'élégance et du bien-vivre et que d'autres n'ont pas encore la manière.

Il importe que la France garde son prestige à travers le monde. Nous ne nous occuperons aujourd'hui que de son rôle social. Il faut rénover, rajeunir la tradition, lui conserver tout son éclat en l'adaptant au goût du jour.

Nos aïeux avaient le temps de songer aux usages, à la politesse, aux formes extérieures; peut-être leurs idées sont-elles surannées en bien des points mais nous avons chance de puiser à leur contact des conseils raisonnés sur la façon de vivre avec esthétique.

Quand la civilisation, qui est triple en son essence, intellectuelle, matérielle et morale, serait des plus avancées, elle serait peu de chose s'il lui manquait cette fleur qui embellit tout, qui rend la vie plus douce et plus agréable.

Qu'est-ce en effet que la politesse, si ce n'est l'ensemble des égards que nous nous devons mutuellement pour éviter tout froissement, tout sujet de colère et de brutalité?

On peut juger du degré de civilisation d'un peuple à la pénétration de cette politesse jusque dans les couches inférieures. Il ne suffit plus, comme autrefois, qu'elle soit le privilège des classes élevées. Il faut que le peuple soit également pénétré de cette bienveillance et de ces égards sans lesquels il n'est point de civilisation.

A côté de l'instruction, il y a l'éducation. Ne pas y songer, c'est oublier la moitié du programme.

Certes, l'instruction a fait de grands progrès chez nous, ce qui ne comporte pas nécessairement le développement de l'intellectualité, mais seulement l'aptitude à ce développement.

Nos mœurs se font rudes; il faut les réformer, sinon, nous risquons de perdre notre prestige vis-à-vis des étrangers. Il n'est pas nécessaire quant à moi de donner « un coup de balai à tout ce qui a été fait jusqu'à ce jour, il faut seulement moderniser sa manière, l'adapter aux mœurs du jour ».

Évitons de vivre « en série »; cela regarde les Pays d'outre-mer. Nous sommes en France, restons-y! Certes, nous avons beaucoup à apprendre des Américains pour le perfectionnement des machines agricoles et de la mécanique, en général; mais, sur le terrain social, restons chez nous, nous inspirant des exemples du passé, du temps où la France était considérée le peuple le plus poli du monde.

La tâche est aujourd'hui fort ingrate, car la

par André de Fouquières

## SA VOIR-VIVRE

plupart de nos contemporains sont mal éduqués.

Etre « moderne » ne veut pas dire à mon sens « nouveau », « révolutionnaire », cela veut dire qu'on marche avec son temps, en harmonisant la tradition avec le progrès.

Paris ne doit pas être seulement le refuge de l'art et de la pensée, mais aussi le centre de toutes les élégances.

Si la femme se soucie avec raison de sa toilette, l'homme a le devoir d'y songer, sans en avoir l'air, et de concourir ainsi à l'esthétique générale. Par déférence, par galanterie, ne devons-nous pas nous harmoniser avec celles qui sont l'attrait de l'existence, faire de telle sorte que le cadre où elles évoluent soit digne d'elles. Rien n'est futile quand il s'agit d'embellir la vie.

Il y avait, au XVIII<sup>e</sup> siècle, des maîtres d'« agréments » qui formaient les jeunes gens à l'art de plaire. Certes, la bonne éducation est surtout native, faite de tact et de mesure. Elle peut aussi s'acquérir; faut-il au moins que des hommes de qualité donnent des directives. Le nivellement social, le sport, le goût du confort ont transformé la vie moderne. Mais justement parce que nous renonçons aux somptueux brocards de nos pères, il nous faut surveiller d'autant plus les rares détails de notre sobre élégance moderne qu'elle est désormais une question de nuances imperceptibles pour un œil grossier. Elle est toute en valeurs, parce qu'elle dépend essentiellement de l'individu et du milieu.

Il en est de même des usages raffinés qu'il importe de conserver, surtout dans un siècle où tous les mondes se côtoient et ont tendance à se confondre.

Tous les hommes portent des vestons et des pantalons; faut-il au moins que la politesse et la civilité distinguent les uns des autres. En effet, un mot, un geste, une attitude nous éclairent immédiatement sur un personnage : c'est un être éduqué ou un manant, c'est un raffiné ou un prétentieux.

Le « galant homme », c'est ainsi que nous appellerons l'homme bien élevé, loyal, soucieux de plaire, à chance de conquérir les suffrages du monde, en faisant honneur à sa race et à son Pays, digne continuateur de celui qu'on appelait jadis l'« honnête homme ».

Il n'est pas donné à tous d'avoir du génie ou du talent, il est plus aisé de se faire remarquer par la distinction des manières et de l'esprit.

ANDRÉ DE FOUQUIÈRES.



(Reproduction interdite.)

Ph. Vivre.

... que nous retrouverons peu à peu des corps harmonieux.

pensée aient pu atteindre cette perfection. N'en avons-nous pas la preuve pour la forme dans la beauté de leurs statues et pour la pensée dans la noblesse grave et sereine de l'expression où se reflètent les sentiments les plus élevés comme aussi dans les œuvres philosophiques laissées par leurs penseurs qui furent les plus grands de l'humanité?

Et le conférencier termine ainsi : Quand nos sculpteurs dont la technique atteint celle des anciens auront des modèles aussi parfaits que les modèles grecs, ils pourront produire des œuvres qui comme celles des anciens seront dignes de la plus grande admiration.

A cet égard, le mouvement qui anime à l'heure actuelle le Nudisme et les Sports, nous permet d'espérer que nous aurons un jour ces modèles.

Et ceci n'est pas sans importance. Parmi les nations qui fournissent des sculpteurs, la France est une de celles qui possèdent les plus grands. Quand on voit l'admiration dont sont l'objet les œuvres grecques anciennes qui datent de vingt-deux siècles, il n'est donc pas indifférent pour la France de penser que les œuvres de ses artistes pourront témoigner de sa grandeur passée dans les siècles futurs.

ANDRÉ VINCENT.

# CULTURE CORPORELLE

## La culture physique est-elle possible pendant la grossesse ?

par **George Lassus**

Une femme commet généralement l'erreur de croire que la naissance d'un enfant peut l'enlaidir. Vous avez tous entendu dire par des mères en parlant des autres femmes, de celles qui n'ont pas enfanté : « Ah ! si elle avait eu un enfant comme moi ! »

Il est pourtant indiscutable qu'une femme peut et doit donner la vie en conservant sa beauté, mais elle doit faire de la culture physique, avant, pendant et après sa grossesse.

Une femme possédant un corps harmonieux peut être assurée de ne pas gâcher sa symétrie si elle s'astreint à pratiquer des mouvements de culture physique appropriés qui lui conserveront son corps aussi beau après son accouchement. Mais il faut pour cela qu'elle commence avant sa grossesse à faire chaque jour des exercices qui développeront ses muscles abdominaux d'une façon parfaite, car il n'est pas d'enfantement heureux sans une ceinture abdominale complètement développée.

Les exercices qu'il faut accomplir sont des plus simples et sembleront faciles à n'importe quelle sportive, mais il faut considérer que bien souvent ce ne sont pas les exercices les plus difficiles à accomplir qui sont les meilleurs ; quand on décide de choisir un exercice, il faut le prendre pour ce qu'il vaut, c'est-à-dire pour les bienfaits qu'il peut accorder dans notre organisme. Les mouvements de danse rythmique, les exercices acrobatiques quelquefois jolis à exécuter, souvent pénibles à réaliser correctement, ne doivent pas faire oublier que l'on travaille plus pour soi-même que pour la galerie.

Un exercice pour avoir de la valeur doit être à la portée de tout le monde, il peut sembler difficile à une débutante mais avec un peu de courage elle doit pouvoir arriver à l'accomplir. Si je recommande plus loin quelques exercices très simples, j'attire votre attention sur la nécessité de faire ces exercices modérément et surtout de vous arrêter au premier signe de fatigue. Il est impossible de déterminer d'une façon exacte le nombre de mouvements nécessaires ; chacun de nous ayant une résistance différente, nous devons rechercher le nombre de mouvements qui doit nous convenir.

Le premier de ces exercices consiste à se coucher sur le dos et à se relever jusqu'à ce que les doigts touchent la pointe des pieds.

Etant debout, faire une flexion du tronc en avant en touchant la pointe des pieds et écartier les bras. Ce qu'il faut surtout éviter pendant la grossesse ce sont les exercices qui obligent à faire des extensions du tronc en arrière.

Un mouvement qui semblera difficile est celui qui consiste à lever une jambe tendue étant couchée sur le dos jusqu'à ce que cette jambe fasse avec le corps un angle droit.

J'ai déjà eu l'occasion de faire faire de la culture physique à une de mes élèves qui attendait un bébé, sans qu'elle en ait jamais été incommodée. Cette dame ne manquait pas non plus de faire chaque jour une marche de plusieurs kilomètres, elle ne suivit jamais de régime, si ce n'est qu'elle ajouta à son ordinaire un peu plus de végétaux et de fruits, elle but du lait en assez grande quantité et eut des digestions faciles à cause du mouvement qu'elle se donnait dans la journée ; elle ne connut jamais les nausées et autres troubles auxquels sont généralement sujettes les femmes enceintes.

Deux semaines après son accouchement, elle était debout, quittait la clinique, rentrait chez elle et le lendemain reprenait progressivement ses exercices avec la volonté de retrouver sa ligne primitive. Evidemment elle commença par faire sa gymnastique lentement et avec beaucoup de modération, mais très rapidement elle put travailler au même régime qu'avant son accouchement et elle a depuis retrouvé exactement son harmonieuse beauté.

Je veux ajouter que depuis plus de trois mois je fais actuellement pratiquer la culture physique à la future maman de mon propre héritier, et que je souhaite à toutes les femmes la joie d'avoir un enfant dans les mêmes conditions heureuses.

GEORGE LASSUS.

Directeur du Club des Canards et Dauphins de La Baule.



## Sur un livre

DEFENDS-TOI !

Ce n'est pas aux lecteurs de cette Revue qu'il faut prôner les vertus de l'Education Physique. Et pourtant beaucoup parmi eux trouvent d'excellentes raisons chaque jour pour ne pas s'astreindre à des exercices quotidiens. Ainsi ils laissent s'enfuir la jeunesse, compromettre leur santé. Que leur manque-t-il ? Un guide, un bon guide.

En voici un qui a toutes les qualités et que je serais très fier d'avoir écrit moi-même. Riche et abondamment illustré de photographies et de schémas, ce livre du Dr Didier « Défends-toi », est aussi attachant par sa forme claire et précise que par la correction impeccable du texte.

Le tout n'est pas d'exécuter des exercices. Encore faut-il les bien faire afin qu'ils ne perdent rien de leur efficacité. Il n'y a pas de meilleur maître que ce lumineux ouvrage que je recommande avec plaisir et enthousiasme à tous ceux qui s'intéressent à ces questions.

Diffuser ce livre, c'est faire œuvre de clairvoyance. Que chacun s'y mette ! Et la santé publique en sera singulièrement améliorée.

Docteur HENRI DIFRE.



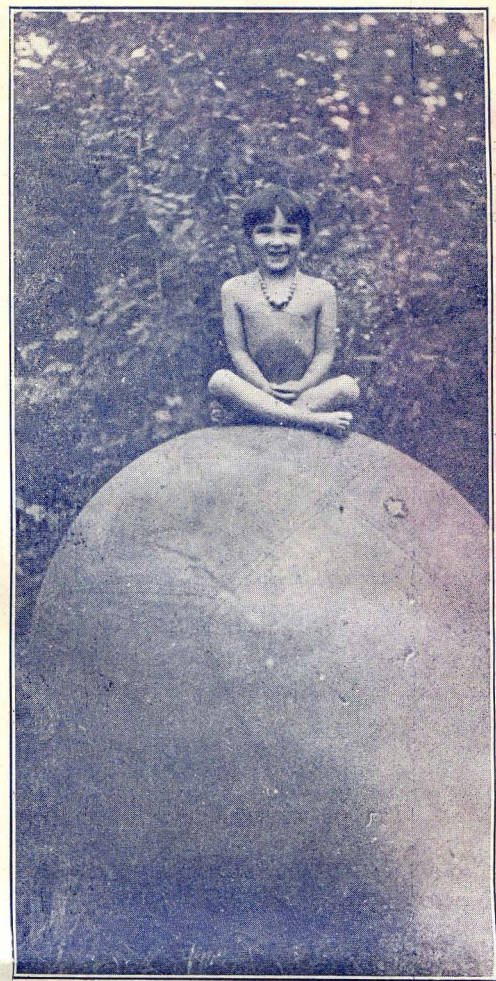
## Pour Pâques

CENTRE DE VACANCES

Du 1<sup>er</sup> au 11 avril, en forêt de Fontainebleau, sous la direction d'un médecin, un centre de vacances est organisé pour garçons de 10 à 14 ans, dans la superbe propriété de M. Kayser, à la Rochette, à 3 kil. de Melun.

Vie au grand air — Culture physique — Jeux éducatifs — Hygiène naturaliste.

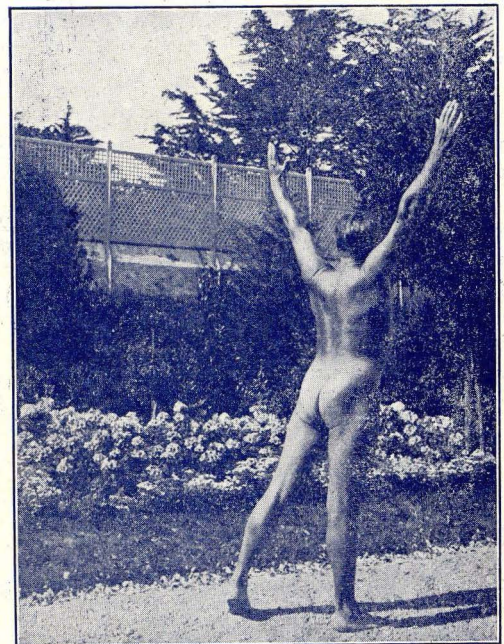
Renseignements et inscription soit à M. Kayser, 3, avenue Montespan, Paris XVI<sup>e</sup> (Téléph. : Passy 98-15), soit à M. Claux, « Rochelon », à la Rochette, par Melun (S.-et-M.). Téléph. : 554 Melun.



(Reproduction interdite.)

Ph. Vivre.

Dans le parc du « Sparta-Club », cette jolie petite fille fait d'utiles exercices et acquiert adresse et sang-froid. La voici en équilibre instable sur un ballon bien plus haut qu'elle.



(Reproduction interdite.)

Ph. Vivre.

Cet ami de « Vivre » de province fait sa culture quotidienne dans son jardin. Combien pourraient en faire autant qui ne le font pas.

# Le Mouvement Libre-Culturiste

## MOUVEMENT INTERNATIONAL

par Henri Nadel

### LES ORGANISATIONS ALLEMANDES

Parmi les écrivains allemands qui ont mis leur talent au service de la libre-culture, Mme Thérèse Mühlhause-Vogeler occupe une place de premier rang. Ceux de nos lecteurs qui connaissent l'allemand liront notamment avec intérêt, son livre « Freie Lebensgestaltung » dans lequel elle montre l'importance du nudisme pour conquérir la liberté, supprimer le mensonge, développer la force et la santé, chez l'enfant comme chez l'adulte.

Persuadée comme nous de la nécessité de rendre international le mouvement nudiste, elle a bien voulu nous fournir les précisions suivantes sur les organisations allemandes.

Il y en a trois principales :

1° La « Reichsverband für Freikörperkultur » (R.F.K.) dont le siège est à Berlin. Il groupe une soixantaine d'unions, comprenant plus de 3.000 membres. Ce chiffre est d'ailleurs tout à fait approximatif, car le secrétariat de la société ne tient compte que des cotisants, et les femmes mariées, les enfants et les chômeurs sont exempts de cotisations.

En principe toutes ces unions observent la neutralité politique et religieuse, mais pratiquement leurs adhérents se recrutent surtout parmi les socialistes et les classes moyennes.

Certains de ces groupements ne veulent recruter leurs adhérents que parmi les gens de races nordiques, tels sont le « Bund der Lichtfreunde », le « Bund der Treue », le « Treubund für aufsteigendes Leben ». Ce sont là, à vrai dire, des préoccupations raciales que nous comprenons mal en France. Depuis longtemps, il n'existe plus de race pure dans nos pays occidentaux, il serait tout à fait chimérique de prétendre en recréer une, et il n'est pas prouvé que l'humanité y gagnerait, au moins intellectuellement. Il faut ajouter d'ailleurs que la plupart des associations ne connaissent pas cet ostracisme, et que, par exemple, elles accueillent les juifs.

2° La « Liga für freie Lebensgestaltung » (ligue pour le libre développement de la vie) dont le siège est à Hambourg-Altona. Elle compte environ 2.000 membres répartis dans presque toutes les grandes et moyennes villes d'Allemagne. En outre, beaucoup d'adhérents isolés dans les campagnes.

Tandis que les unions du RFK sont autonomes et ne versent au secrétariat général qu'une infime cotisation, les sections de la Liga FFL sont soumises à une stricte centralisation.

Il convient de noter que les sections locales de la L.F.F.L. et RFK tendent de plus en plus à fusionner pour lutter plus efficacement en faveur de la libre-culture. C'est ainsi qu'à Brunswick le « Bund der Lichtfreunde », à Stettin le « Bund für Lebenserneuerung » se sont réunis aux groupes de la ligue.

3° La « Freikörperkulturschule » de Adolf Koch, qui comprend 4.000 membres à peu près et qui a son siège à Berlin. Elle s'efforce surtout de propager la Freikörperkultur, parmi les prolétaires. Les 1<sup>er</sup> et 2 février au Warner-Théâtre de Berlin l'école Adolf Koch a donné deux matinées. Elles se composaient de présentation de gymnastique, de conférences sur la réforme de la vie et de récitations. Elles ont obtenu, malgré de petits incidents,

un grand succès, et une troisième matinée est prévue pour le 29 mars au grand théâtre de Berlin. Le prix d'entrée est de 2 et 1,25 R.M.

A cette occasion un communiqué a été envoyé à tous les journaux. Il y est dit : « La Freikörperkultur bewegung compte en Allemagne dans les différentes ligues plus de 60.000 membres organisés. Des milliers de partisans actifs de la libre-culture se trouvent en outre dans les associations de jeunesse et de sport. Le mouvement est un moyen efficace de lutter contre les maladies du peuple. En effet dans ses écoles particulières de culture physique, contrôlées par des médecins spécialistes et des pédagogues, les membres sont soumis à un examen régulier, ils bénéficient de cours de gymnastique, d'ensoleillement artificiel et de bains. L'Etat et les communes tirent le plus grand profit de ce mouvement, puisque de larges cercles, qui seraient tombés à la charge des caisses de maladies, prennent soin méthodiquement de leur santé sans l'intervention de l'Etat »

Pour remédier à l'éloignement des camps de libre-culture qui ne permet pas aux travailleurs d'en profiter facilement, surtout dans les circonstances économiques actuelles, Adolf Koch et ses partisans demandent que l'Etat et les communes concèdent gratuitement des terrains à proximité des grandes villes.

4° Les formations sportives du prolétariat comprennent des groupements, qui exercent la Freikörperkultur sans appartenir à des organisations nudistes. P. e. « Die freie Turnerschaft », qui a un groupe de nudistes à Berlin, et l'union « Volksgesundheit », dans laquelle les nudistes se sont réunis sous le nom de « freie Menschen ».

En outre, il y a en Allemagne beaucoup de

partisans du mouvement, qui ne sont pas organisés, mais qui pratiquent la Freikörperkultur, comme l'occasion le veut. On les rencontre surtout dans la Jugendbewegung et dans les unions sportives.

HENRI NADEL,  
Ancien Elève de l'Ecole des Chartes.

### EN TURQUIE

Un article du D<sup>r</sup> Muley, de Stamboul, montre quelles difficultés s'opposent au développement de la libre-culture en Turquie. De l'esprit du voile à la libre-culture, il y a un pas de géant. Les peintres même ne trouvent que difficilement des modèles pour le nu. Malgré l'europanisation rapide tentée par Kemal, le seul espoir reste dans la jeunesse, à qui l'auteur propose ce programme : du fez au chapeau, et du chapeau à la tête nue

### AU CANADA

On ne peut pas encore parler d'un mouvement nudiste canadien, quoique déjà le nudisme y compté quelques adeptes, mais encore isolés.

Une petite colonie de jeunes allemands, étant venue se fixer en 1929 dans le territoire de Okanagan fut surprise à se baigner nue, ce qui causa un gros scandale.

Environ 10.000 Doukobors habitent dans la province de Saskatchevan. On connaît cette secte russe végétarienne qui refuse le service militaire parce qu'elle ne veut pas tuer. Les Doukobors se baignent nus en commun. Quand ils sont en but aux tracasseries des autorités municipales, ils marchent, plusieurs centaines d'hommes et de femmes, vers Nelson. Ne peuvent-ils obtenir satisfaction, ils se mettent nus, défilent ainsi par les rues et



(Reproduction interdite.)

Nos amis d'Oran ont, dans les pins, de bienfaisants week-end.

Ph. Vivre.

se laissent enfermer. (Jusqu'à présent l'Etat a toujours cédé parce qu'il ne veut pas nourrir perpétuellement ces gens en prison.) Ils se mettent nus, parce qu'ils savent que la Nudité est considérée comme un délit et force l'Etat à intervenir. Ainsi, par ce moyen détourné, ils obtiennent que l'Etat s'occupe de leurs revendications, ce qu'il ne ferait pas autrement, car on les tient pour des originaux et des demi fous. Récemment on envoya contre eux le corps des pompiers qui les arrosa d'un acide « presque inoffensif ».

Il est tout au moins intéressant de noter que pour les chrétiens fervents, la nudité n'a rien de répréhensible. (D'après « Die Freikörperkultur ».)

#### REVUES

« Die Schönheit ». — Le numéro 12 est consacré à la stéréoscopie. Page 347, d'anciennes vues d'académies, prises vers 1870, montrent clairement comment la libre-culture a déjà assaini l'atmosphère. Elle a redonné le corps humain qui était déchu physiquement et moralement.



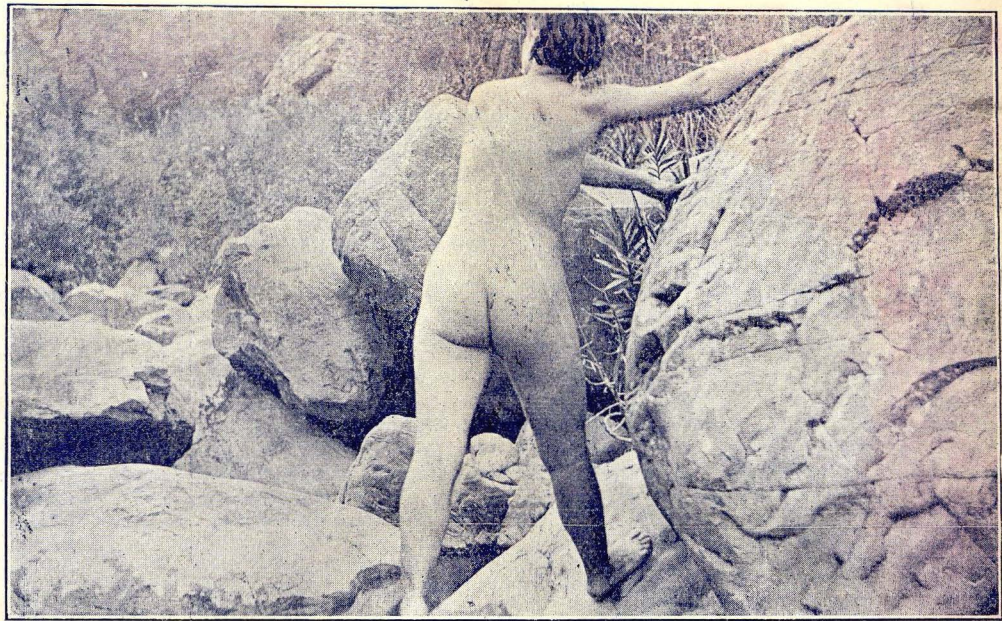
## REFERENCES

M. René Guyon, déjà connu par ses travaux sur la philosophie matérialiste et sur le bouddhisme, vient de publier une étude très approfondie sur la légitimité des « Actes sexuels ». De cet ouvrage, malheureusement encore hors commerce, nous extrayons les passages suivants qui concernent la nudité :

« La nudité, l'exposition des organes sexuels est la règle dans les groupements primitifs. Il ne s'y attache aucune idée de honte, voire d'étonnement; et il va de soi, comme on l'a constaté bien souvent, que l'habitude émousse ici, de façon très considérable, l'intérêt réciproque que se portent les sexes. Une partie de la névrose des civilisés en matière sexuelle vient du vêtement : la coutume ou le climat permettrait d'aller tout nus que cet usage serait sans doute, par un renversement des idées que les doctrinaires antisexuels ne soupçonneront même pas, le meilleur allié de leur abstentionisme.

« Les voyageurs du XVI<sup>e</sup> siècle, arrivant chez les Indiens répètent volontiers quel étonnement fut le leur en voyant la nudité de ces derniers. Mocquet, décrivant le Brésil en 1616, écrit : « Je crois que ces Caripous est la nation de toutes les Indes la plus douce et humaine... Les femmes, filles et enfants venaient fort librement à bord de notre navire, sans mine d'aucune honte ou vergogne pour leur nudité ». Rencontre saisissante entre l'humanité du refoulement et celle de la nature. Il faut évidemment toute une éducation spéciale pour trouver naturelle et croire spontanée cette horreur dont sont saisis, de bonne foi, la plupart des Occidentaux, quand il arrive que la nudité complète d'un corps leur est révélée (au moins en public...).

« ...la nudité, des parties sexuelles, a beaucoup moins d'effet en général, sur les personnes indifférentes aux prohibitions du tabou que sur celles qui en sont perpétuellement hantées. Les prohibitions sexuelles seules permettent, précisément, d'attacher un prix exceptionnel à la production des organes sexuels. On a décrété qu'ils devaient rester cachés : leur apparition est donc un sujet de trouble ou d'émotion. Si les humains allaient tout nus par les rues, toute cette émotion tomberait avec le mystère dont on l'entoure : les animaux que nous avons autour de nous présentent sans cesse leurs parties sexuelles, sans que l'on songe même à les regarder ».



(Reproduction interdite.)

Ph. Trianon (Amis de Vivre).

La gymnité dans le silence reposant de la montagne.

## L'activité des Amis de "Vivre"

### AMIS DE VIVRE D'ALGER

#### Excursion mensuelle des Amis de Vivre d'Alger

Les Amis de Vivre d'Alger ont fait les 22, 23 et 24 février leur excursion mensuelle dans les neiges du Djurjura, prenant comme base de départ la station estivale de Tala Rana (1.400 mètres) qu'ils transforment avec plein succès en station d'hivernage. La journée du 23, favorisée par un temps splendide, fut plus particulièrement une journée d'alpinisme : neige molle et profonde dans la forêt de cèdres, neige dure au-delà sur les grands glaciers vers les sommets (de 1.800 à 2.000 m.). Somme toute, épreuve d'endurance très réussie, et très belle manifestation culturiste.

Un autre groupe, ne pouvant disposer que du dimanche, est allé le 22 à Chréa, dans les neiges de l'Atlas Blidéen.

#### Assemblée générale

Les « Amis de Vivre » d'Alger ont tenu le 13 mars leur Assemblée générale statutaire à la Brasserie de l'Etoile.

Le président, M. Rozée, expose le chemin parcouru depuis le 6 février 1930, date de la fondation, la place éminente prise par la Société d'Alger dans le mouvement culturiste, son union étroite avec « Vivre » de Paris, ses relations avec les autres sociétés françaises et étrangères, ses constantes réalisations favorisées par un climat idéal, le succès de ses grandes excursions mensuelles.

Il soumet à l'Assemblée les deux questions figurant à l'ordre du jour. 1<sup>o</sup> Fixation d'une nouvelle cotisation. Adoptée à la majorité. 2<sup>o</sup> Question de location du stade de Z... Conformément à la proposition du président, il est décidé de ne rien changer à la situation actuelle — le stade ne fera pas l'objet d'un contrat de location et restera à la disposition des sociétaires dimanche et semaine.

Un solarium sera toutefois cherché en ville ou à proximité de la ville, pour les jours de semaine.

Puis l'Assemblée procède à l'élection du

Conseil d'Administration pour l'année 1931. — Sont élus : M. Rozée, président; MM. Chevalier et Montélius, vice-présidents, M. Pittmann, trésorier; — M. Orsoni, secrétaire; Mlle Pozé, secrétaire-adjointe ainsi qu'un certain nombre de conseillers-asseesseurs.

### NATURISTES DE PROVENCE Assemblée Générale

Les « Naturistes de Provence », réunis en Assemblée Générale annuelle le 26 février, ont procédé au renouvellement de leur Bureau. Le docteur Fenouil est toujours président. Les autres Membres sont : Vice-Présidents : Mme Pinguet, M. Souzy. Secrétaire Général : M. Pierre Pinguet. Secrétaires Adjointes : Mme Rancurel, M. Cantuel. Trésorier : M. Chaussabel. Bibliothécaire : M. Blanc. Conseil Juridique : M. De Faucher.

Au cours de cette Assemblée il a été décidé de transférer le Siège Social de l'Association rue des Fabres, n° 7, à Marseille. C'est dans ce local que se tiennent les permanences tous les lundi soir entre 19 et 20 heures.

Toute correspondance doit être adressée : Boîte postale n° 6, Bureau des 5-Avenues, à Marseille. — Téléphone : Manuel 35-90.

A la suite d'une récente décision de l'Administration de laquelle relève le centre des « Naturistes de Provence », l'accès à ce centre n'est plus autorisé qu'aux membres régulièrement inscrits à cette association, habitant Marseille, de nationalité française, et porteurs d'une carte délivrée par l'Administration compétente. Vu cet état de choses, les « Naturistes de Provence » ne pourront plus, à leur grand regret, recevoir des camarades de passage à Marseille et s'en excusent auprès d'eux. Ils le feraient cependant avec beaucoup de plaisir si les circonstances leur permettaient d'avoir un centre non soumis au contrôle d'une administration.

### CULTURA (LIEGE)

La section « Cultura » dispose maintenant d'un terrain. (Voir adresse aux centres constitués).

SECTIONS EN FORMATION

A Mulhouse

Les Amis de Vivre de Mulhouse et environs sont informés qu'il vient d'être fondé un noyau libre-culturiste dans cette ville. Les adeptes sont priés de faire parvenir leur adhésion à M. Charles Reitter, Chemin des Bûcherons, à Mulhouse (Haut-Rhin).

Puy-de-Dôme

Le correspondant de « Vivre » pour la région du Centre-Auvergne est M. Guillaumet, 65, boulevard Gergovia, à Clermont-Ferrand. Lui écrire pour constituer un groupe.

■ ■ ■  
**NOTRE**  
**ENQUÊTE**

« Vivre Intégralement »  
est-elle une revue immorale

(SUITE DES RÉPONSES)

Si je ne me trompe, votre revue préconise le nudisme intégral, et sans doute les photographies que vous publiez en première page ont-elles motivé l'interdiction d'exposer dans les kiosques votre journal.

Je trouve cependant que les illustrés de dessins pornographiques, comme la « Vie Parisienne », le « Sourire » et même le « Rire », certains jours devraient être interdits bien avant vous, car je considère, au moins théoriquement, que le nu n'a rien de pornographique.

Si vous voulez donner à votre revue toute sa valeur, de propagande de l'hygiène de la vie nouvelle et intégrale, peut-être devriez-vous choisir plus attentivement vos photographies.

La campagne contre la pornographie entreprise par la « Voix des Jeunes », est tout à fait nécessaire, et nous devons lutter, contre toutes les incitations aux excitations sexuelles érotiques dans notre jeunesse.

Je considère qu'au contraire votre publication n'est nullement licencieuse, et que préconiser le retour aux conditions normales et physiologiques de l'existence doivent être encouragés et ne peut que contribuer à la conservation et l'amélioration de la race. Vous savez que je suis partisan du nudisme intégral pour les jeunes enfants, et le volume que je publie actuellement chez Masson, sur l'héliothérapie, vous en donnera la preuve.

Peut-être serait-il surtout utile, à l'heure actuelle, d'entreprendre une campagne pour la transformation du costume masculin, afin de rendre possible l'habitude des membres nus et du torse à demi découvert dans la vie habituelle, et non seulement pour le sport, et de préconiser le développement des terrasses sur les immeubles des grandes villes, qui permettrait l'héliothérapie naturelle à tout le monde. Il faudrait aussi lutter contre les immeubles à cours obscures, uniquement faits pour la façade.

Docteur F. ARMAND-DELILLE,  
Président du Comité National  
des Ecoles de Plein Air.

Je lis avec grand intérêt votre revue; elle ne contient que des idées saines en exaltant le plein air, le soleil, et l'exercice raisonné.

On ne peut donc condamner au nom de la morale votre journal et en défendre la vente publiquement.

Je vous donne très volontiers mon avis en vous demandant seulement de ne le donner que sous la forme anonyme, ne pouvant encore prendre parti officiellement pour vous, mais je fais dans ma sphère tout ce qu'il est possible, pour propager vos idées que je partage.

Docteur X...

■ ■ Variétés ■ ■

**LA PRESSE**

M. TOUNY-LERYS PARLE DE H. NADEL

Touny-Lerys, membre de l'Académie de province, n'est pas seulement le poète délicat et sensible du « Printemps souriant et grave ». C'est aussi l'un de nos critiques littéraires les plus avisés et c'est à ce titre qu'il vient de publier dans la revue « L'Archer », une excellente étude de sept pages sous le titre : « Henri Nadel et la noblesse du nudisme ». Nous sommes heureux d'en reproduire les passages suivants.

« ...C'est en la nature que M. Henri Nadel avait toujours trouvé l'apaisement, la diversion nécessaire et le réconfort. Aussi ne serait-on pas surpris que ces théories tendant à dégager l'homme des influences pernicieuses qui l'éloignent de la nature l'aient séduit, et que le nudisme ait trouvé en lui un de ses plus intelligents et de ses plus fervents adeptes.

« Epris d'art, ennemi de toutes les hypocrisies, Henri Nadel étudiant tour à tour « La Nudité à travers les âges », « La Nudité et la Santé », « La Nudité et la Morale », a fait à la fois œuvre de savant et de philosophe.

Le jeune et distingué chartiste qui préside aux destinées de la Bibliothèque et du Musée de Châlons-sur-Marne, et qui est aussi sensible à la poésie des champs qu'à celle des beaux tableaux et des beaux livres, a senti tout ce que le monde perd de charme par son incompréhension de l'art de vivre, mais il a été plus loin dans son étude et a touché aux sources mêmes de la vie.

« Son ouvrage « Devons-nous vivre Nus? » (Edit. de « Vivre ») peut être considéré comme le piédestal sur lequel s'élevait le « nudisme... ».

« ...Nudisme du corps et de l'esprit, franchise des mouvements des membres, des battements du cœur comme des aspirations de l'âme, telle est la perfection vers laquelle

l'homme doit tendre, telle est la source du pouvoir et du savoir; par là se trouvent la santé, la beauté physique et morale, le bonheur.

« Echappant aux artificieuses contraintes, au factice d'une vie où tout n'est que mensonge, l'homme retrouve alors en face de lui la nature ».

■ ■ ■  
**OPINIONS SUR**  
**« Nudisme »**

LES TREIZE (L'Intransigeant)

On croit communément que les nudistes sont des espèces d'utopistes qui estiment possible un retour au primitivisme et à l'abandon total de tout vêtement pour l'homme moderne. C'est une conception bien simpliste.

Le mouvement pour lequel MM. M.-K. de Mongeot et Ch.-Aug. Bontemps consacrent leurs efforts est plutôt de caractère hygiénique, médical même. Pour réagir contre la vie citadine et anémiant, ils prêchent en faveur du soleil, de l'eau et d'une libération de curiosités que la vérité nue — c'est le cas de le dire — ferait disparaître.

Voici un manuel clair, précis, détaillé, qui démontre que le mouvement est sérieux et s'appuie sur des encouragements scientifiques et médicaux qui ont leur valeur.

**VOYEZ PAGE 14,**  
le programme de  
**Notre Banquet**  
avec une attraction inédite

**VOULOIR**  
PAIX - TRAVAIL - SANTE

Revue d'Action Sociale et Politique

◆

Directeur Général :  
**KIENNÉ DE MONGEOT**

Directeur Politique :  
**LUCIEN BARQUISSAU**

◆

Paraît le 25 de chaque mois  
en vente partout  
le N° 1,50

Abont. Un an: 15 francs  
2 bis, rue de Logelbach, Paris.  
(Chèque postal: PARIS 896-09)

---

Dans le dernier numéro, un leader de  
**VICTOR MARGUERITTE**  
Vers la Patrie Humaine

**POUR AIDER**  
**LA PROPAGANDE**

---

**ENVOYEZ A VOS AMIS**  
**nos Cartes Postales**  
illustrées d'une ronde d'enfants nus  
au « Sparta-Club »

*Excellente et facile propagande*  
Env. franco: le cent: 15 fr.; les 50: 8 fr.  
les 25: 5 fr.  
Editions de Vivre (ch. postal: Paris 896.09)

---

**COLLEZ SUR VOS ENVELOPPES**  
**NOS NOUVELLES VIGNETTES**  
gommées et pointillées  
aux couleurs de « Vivre »  
Le cent, franco: 10 francs

---

**PORTEZ L'INSIGNE DE « VIVRE »**  
V or sur écusson bleu  
1 fr. 25; franco: 1 fr. 50

---

Adresser les demandes aux  
**EDITIONS DE VIVRE**  
2 bis, r. de Logelbach, Paris (17°)  
(Ch. postal: Paris 896-09)

# NOTRE APPEL A LA SOLIDARITE

Des libres-culturistes, de CONDITION MO-  
DESTE, ont subi, à cause de leur action, un  
préjudice matériel grave, qui les met dans  
une situation difficile. Pour les tirer d'affaire,  
il faut quelques milliers de francs. C'est peu si  
nous y participons tous. Nous faisons appel à  
la générosité de nos amis pour réunir cette  
somme et nous remercions vivement ceux  
d'entre eux dont l'obole nous est parvenue.

(Nous ne pouvons indiquer, on le comprend,  
l'emploi des fonds. Mais une personnalité indis-  
cutable, après examen des pièces, nous  
donnera quitus dans « Vivre Intégralement ».)

## PREMIERE LISTE

MM. de Mongeot: 300 fr.; Bontemps: 25 fr.;  
de Gasté, à Le Merlerault: 100 fr.; Georges  
Collon, à Joué-les-Tours: 50 fr.; K...: 100 fr.;  
Louis Claudon, à Rennes: 25 fr.; P. G., à  
Saint-Dizier: 5 fr.; X..., Limoges: 16 fr. 10;  
Prélorenzo, à Tunis: 25 fr.; Bureau, à Nevers:  
fr.; X...3, Toulon: 100 fr.; X..., Valentigney:  
18 fr.; Mlle Vanel, à Roanne: 15 fr.; MM. Gi-  
bert, à Paris: 200 fr.; Martinière, à Paris:  
10 fr.; Pierret, à Paris: 20 fr.; X..., à Pouil-  
lon: 26 fr.; E. Boucher, à Clairvaux: 5 fr.;  
R. Vepierre, à Epsouville: 8 fr. — Total de la  
Première Liste: 1.051 fr.

Premier résultat encourageant, mais loin  
encore d'être suffisant. Que chacun nous en-  
voie même la somme la plus minime et, avec  
l'aide de tous, une bonne action sera accom-  
plie.

# FEDERATION des Centres Gymniques organisés "Les Amis de Vivre"

CHAQUE CENTRE  
EST AUTONOME ET  
FONCTIONNE SUIVANT  
SES REGLEMENTS ET  
SOUS LA RESPONSABILITE  
DE SES DIRIGEANTS

SOLARIUM GYMNIQUE DU SPARTA-CLUB  
(Groupe Central de « Vivre »), 2 bis, rue de  
Logelbach, Paris.

Association Culturiste des « Amis de Vivre »  
d'Alger. S'adresser au Président-Fondateur :  
M. Arsène Rozée, Avocat à la Cour d'Appel,  
8, rue Empereur-Vespasien, à Alger.

Les Naturistes Lyonnais. S'adresser à M.  
Laure, Secrétaire général, Hôtel de la Muni-  
cipalité, 7, rue de la Tunisie, à Lyon, et à  
M. ou à Mme Guédy, 60, Grande-Rue de Mon-  
plaisir, à Lyon.

Les Naturistes de Provence (Section des  
« Amis de Vivre ». Permanence le jeudi de  
19 à 20 h., au siège: 7, rue des Fabres, à Mar-  
seille. Correspondance: Boîte postale N° 6.  
Bureau des 5-Avenues. (Tél.: Manuel 35-90).

Ligue Gymnique de la Côte d'Azur (Section  
des « Amis de Vivre »). Secrétaire: M. Greffe,  
36, boulevard de l'Impératrice-de-Russie, à  
Nice (Alpes-Maritimes).

Naturistes de la Vallée du Rhône. S'adres-  
ser à M. L. M. A. Adrien, propriétaire, à  
L'Ardoise (Gard).

Société Naturiste du Var. Siège social: Li-  
brairie de la Justice, 17, rue Jean-Jaurès,  
Toulon. M. Marmier, Président.

Les Naturistes d'Alsace (Section des « Amis  
de Vivre ». Cours de culture physique, terrain  
de sport clôturé. Pour tous renseignements,  
écrire au siège social: Librairie des Arts, 5,  
rue des Francs-Bourgeois, Strasbourg.

## SECTIONS BELGES

De Spar. « Fédération des Groupements  
Naturistes en Belgique » (Secrétariat), et  
« De Spar », association nudiste interprovin-  
ciale. (Présidence), Administration: Oswald  
J. de Schamphelaere, « Huize Walhaghe » St.  
Denys-Westrem-lez-gand (Belgique).

Mieux vivre. Ligue naturiste belge, section  
des « Amis de Vivre ». Siège social: 47, rue  
Verhulst, Uccle (Bruxelles). Correspondance  
à M. Charles, 207, chaussée de Saint-Job, Uccle  
II (Bruxelles). Visites: vendredi de 18 à  
20 h. ou rendez-vous: téléph. 44.67.16.

Cultura. — Filiale de « Mieux Vivre », se-  
crétaire: M. J. Dohinen; secrétaire-adjoint:  
M. L. de Nève. Renseignements: 202, rue des  
Trois-Rois, à Ans-les-Liège.

Gymnosargues (Centre gymnique en forma-  
tion). Soleil artificiel en voie de réalisation.  
Quelques adhésions encore nécessaires. Ecrire  
pour tous renseignements, 18, rue du Cloître,  
Bruxelles (2°), ou s'y adresser, le soir après  
18 heures.

## GRECE

Gymniki Physiologia (Amis de Vivre de  
Grèce). Siège social, 11, rue Diovoanistou, Le  
Pirée (Grèce).

## LE BANQUET DE VIVRE

du MERCREDI 8 AVRIL

aura lieu à 8 h. 30 au

RESTAURANT FELIX POTIN

43, boulevard Malesherbes (Saint-Augustin)

Et sera présidé par le

**Docteur ARAMA-MICHEL**

Professeur à l'Ecole  
de Chirurgie Dentaire

Membre du Comité d'Honneur  
de la « Ligue Vivre ».

UNE CAUSERIE FAMILIERE

suivra le dîner

et sera accompagnée d'un  
document inédit dont nous  
réserveons la surprise à nos amis

Inscriptions à « Vivre » (Tél. Carnot 29-03)

PRIX DU COUVERT: 36 FRANCS

Retenez vos places, le nombre en  
étant strictement limité.

## GLOIRE AU SOLEIL

MELODIE - MARCHE

HYMNE GYMNIQUE

Paroles de  
Lucien GUYOT et HENRYUS

Musique de  
André BARDIN

Moderato T° di Marcia

CHANT

Champions de la LIBRE CULTURE, Nous  
vi-vons nus dans la NATURE Mal-gré le tar-tuffe o-di-eux. Nous fai-  
sons tra-vailler nos mus-cles Pour é-tre forts, lé-gers, ro-bus - tes Sous le beau so-leil ra-di-  
eux Et grâce à toi SOLEIL, qui fait sou-venir la ro-se, Nous pou-sons, semble-t-il, Sortis d'une pri-  
son; Carnos corps a-né-mi-és, tu les re-vi-vi-fi-es Et dans les clairs matins, Pa-raissant au ré-  
veil, Comme à l'épi, la fleur, Tu nous verses la vi-e Gloire au so-leil, gloire au so-leil!

Propriété des Auteurs

TOUS DROITS D'EXECUTION DE TRADUCTION DE REPRODUCTION ET D'ARRANGEMENTS RESERVES POUR TOUTS PAYS

En vente à « Vivre », piano et chant gr. format: 40 f.; franco 40.85; chant 2 f.; franco 2.15