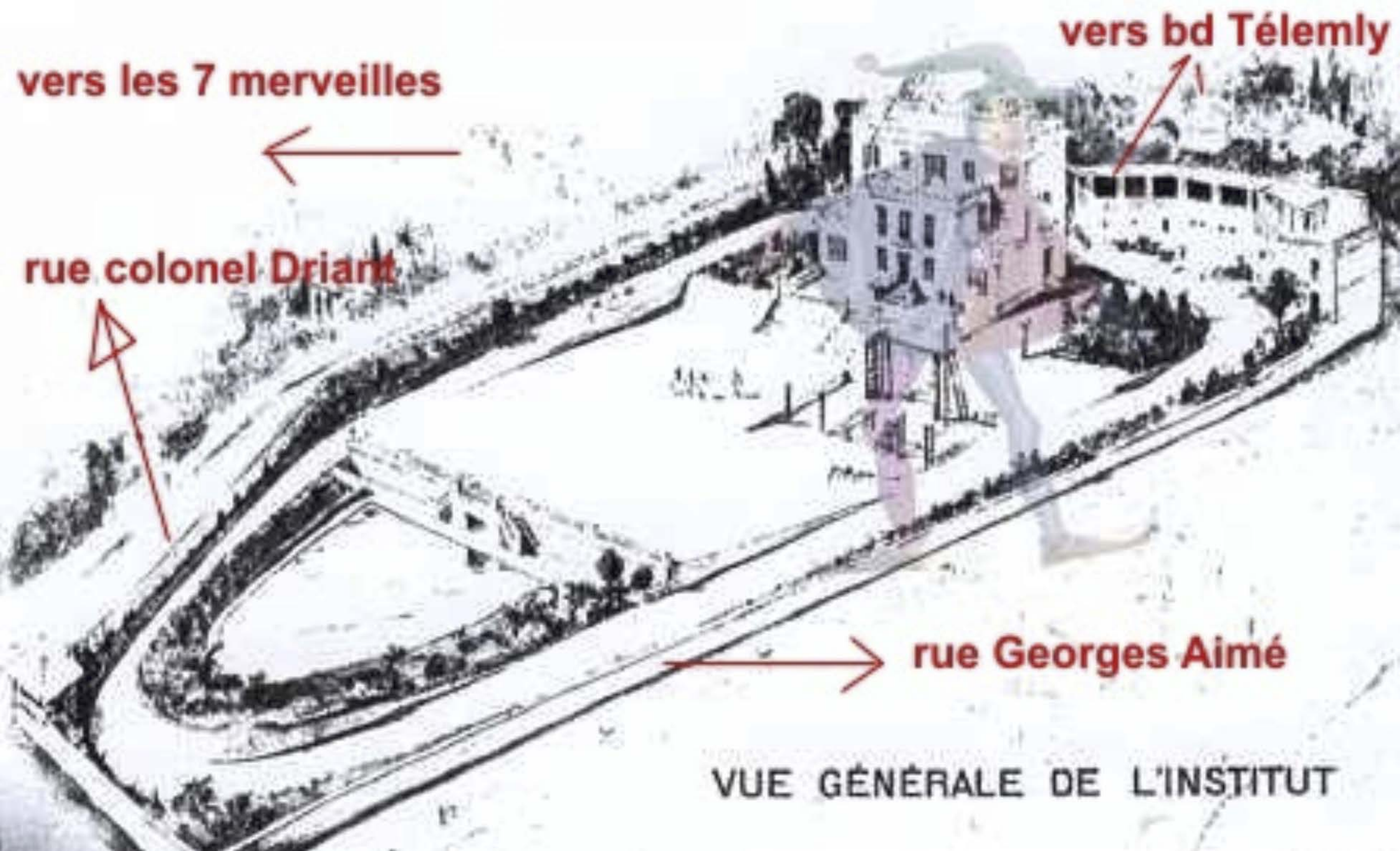




vers bd Télemly

vers les 7 merveilles

rue colonel Driant

rue Georges Aimé

VUE GÉNÉRALE DE L'INSTITUT

Institut **N**aturiste du D^r Didier

OUVERT TOUTE L'ANNÉE

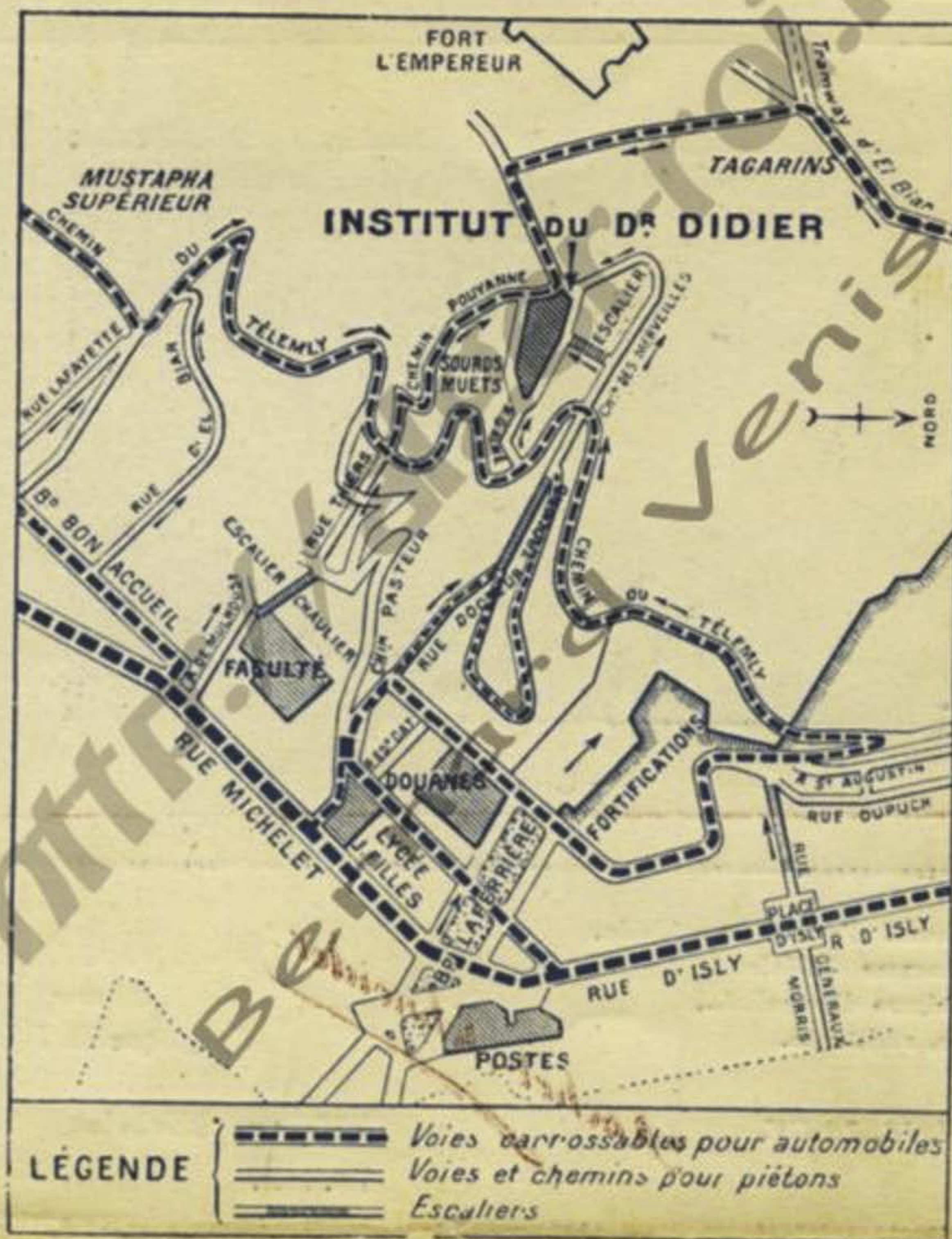
P. GUSTIN

CHEMIN POUYANNE - ALGER (ISLY)

~~Administrateur~~

SUR RENDEZ-VOUS - TÉLÉPH. 36.76

PLAN DES VOIES D'ACCÈS



Consultez les écriteaux placardés au village d'Isly et aux Sept Merveilles

Les taxis, pour monter de l'Hôtel des Postes au pied du chemin des Sept Merveilles par la rue Duc des Cars, demandent 5 francs.

de Mr Pierre Petit, transmis par Théophile Bruand

La propriété du Dr Didier était située au dessus du Bd du Télemly (portion comprise entre " Les Sept Merveilles" et l'église Sainte Marcienne)

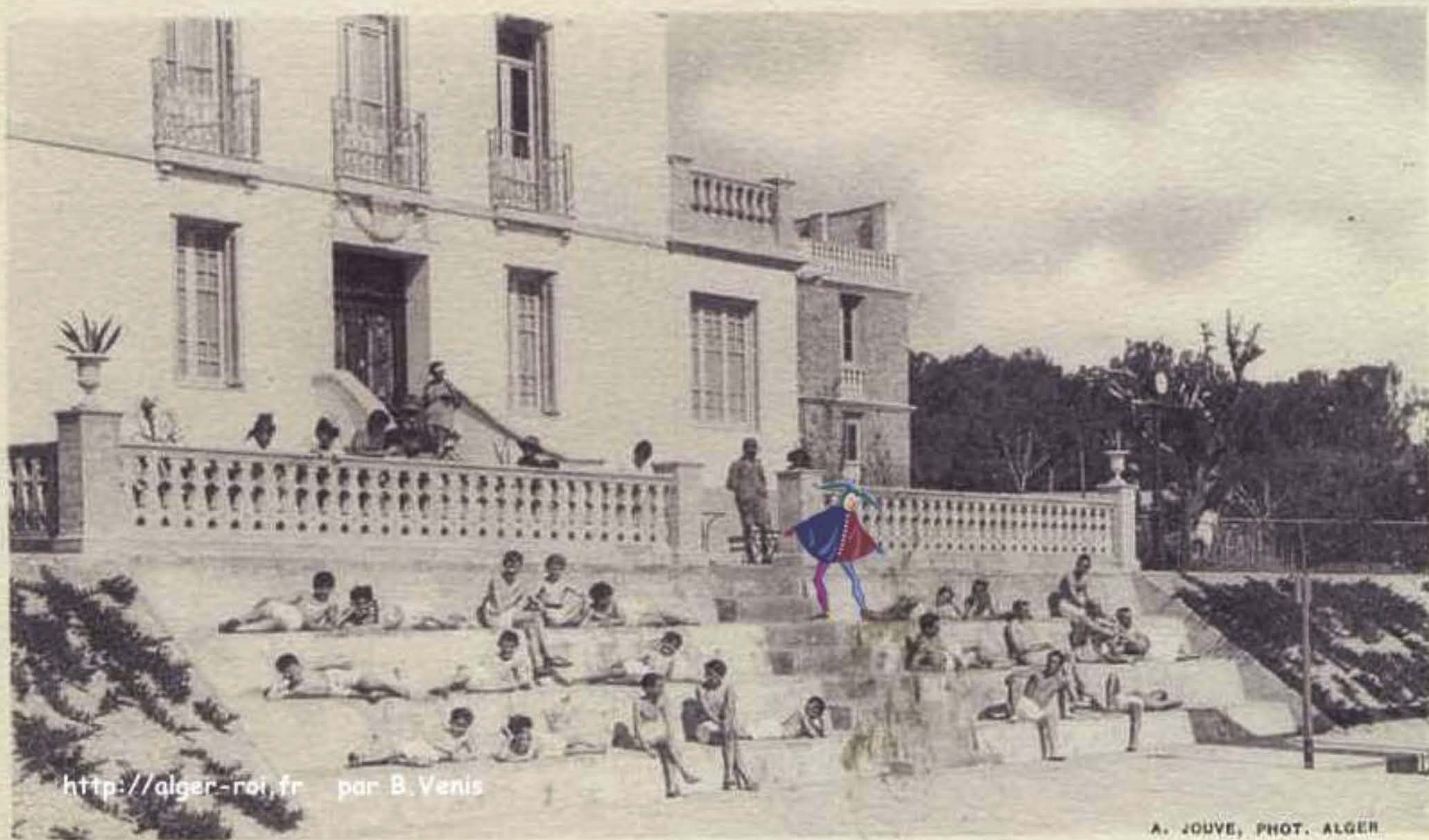
et bien en dessous du Fort l'Empereur. Elle portait le n°24 (sauf erreur de mémoire. Exacte sur le pland'Alger de P.Vrillon "24") du Chemin

Pouyanne. Le portail d'entrée des véhicules se trouvait en face du n°33 et la porte d'accès piétonne en face du n°35, domicile de mes parents à partir de 1934.

Cette propriété avait approximativement une forme triangulaire limitée par la rue Georges Aimé et la rue du Colonel Driant pour les côtés et par le chemin Pouyanne pour la base.

L'accès des voitures se faisait par le chemin Pouyanne qui partait du Bd du Telemly, face à l'école de filles dite du "Village d'Isly" et très exceptionnellement par la rue appelée côte des Sept Merveilles, puis la rue Valentin Haüy. A pieds on pouvait emprunter la rue Georges Aimé qui, au départ du Telemly , commençait en escaliers sur une centaine de mètres.

.
Il y avait une piste piétonne de forme approximativement ovale (longeant les limites de la propriété), une piscine à ciel ouvert.



<http://alger-roi.fr> par B. Venis

A. JOUVE, PHOT. ALGER

LE BAIN DE LÉZARD AU SOLEIL AVANT LA LEÇON

1. DU SOLEIL D'ALGÉRIE RAYONNENT FORCE ET SANTÉ

ALGER " PALAIS D'HIVER " DE LA CULTURE PHYSIQUE

Les descriptions du Collège d'Athlètes de Reims, conservatoire de santé né de l'initiative généreuse du marquis de Polignac, les exercices que l'on y pratiquait, les résultats que l'on y obtenait, sont encore présents à toutes les mémoires.

Cette institution, ruine pitoyable aujourd'hui, avait connu avant la guerre une prospérité rapide. Venue à son heure, à l'aurore d'une ère de renaissance physique, elle avait fait de Reims en peu de mois un aimant pour ces gens qui côtoient la frontière entre santé et maladie avec l'instabilité d'un acrobate sur un fil tendu. Cerveaux surmenés et vidés par le choc des idées et des soucis, estomacs en faillite, artères qu'attaque la sclérose qui les rongera comme un ver ronge un fruit, gens de la Bourse et des affaires, journalistes et littérateurs, professeurs, artistes, médecins fourbus par le qui-vive perpétuel, tous ces organismes en dérive qui jusqu'alors allaient demander aux villes d'eaux, souvent par habitude ou par mode, un refuge où se garer de leur existence enfiévrée plus encore qu'une amélioration éphémère, prenaient le chemin' de la nouvelle Lourdes pour y vivre quelques semaines au ralme, la peau au contact vivifiant de l'air et du soleil, et retrouver dans l'exercice physique l'équilibre nerveux perdu, l'énergie, l'assurance et l'entrain pour la reprise des occupations.

... L'été, du moins. L'hiver c'était le désert. La pluie, la neige, le froid suspendaient pendant cinq ou six mois la vie du collège. (Ils ont de chapeaux ronds , vive les Bretons). On n'y voyait plus évoluer que les moniteurs occupant leurs loisirs à se perfectionner sous la direction du Lieutenant Hébert, les dirigeants et quelques rares fanatiques avides de Culture Physique envers et contre tout. Il y avait bien un gymnase couvert, construction énorme édifiée à gros frais, abritant dans ses flancs la même richesse de ressources pour les exercices et les jeux que le stade de plein air. On l'appelait le " stade couvert " ... mais il était chauffé par deux gros poêles, il fallait souvent fermer les fenêtres à cause du froid. Et le soleil d'hiver à Reims est si rare et si blafard... D manquait l'ambiance favorable à la pratique de l'exercice. Reims était le " Palais d'Été " de la Culture Physique, mais ne pouvait être que cela.

Transie de froid et d'humidité l'hiver en France, la Culture Physique a traversé la Méditerranée et établi son " Palais d'hiver " à Alger. Oh ! sans doute, il pleut aussi à Alger dans la mauvaise saison. Mais les jours de pluie restent la minorité, et les autres ontun` soleil radieux, pénétrant, réchauffant, qui invite au travail musculaire en plein air. Alger présente des conditions atmosphériques qu'on ne trouve en France, et bien moins favorables, que sur le littoral méditerranéen. Au point de vue de l'intensité du rayonnement solaire et de ses qualités régénératrices et curatives, l'Algérie a sur la Côte d'Azur l'avantage d'être éloignée de quelques degrés de latitude de plus du Pôle Nord.

ALGER STATION CLIMATÉRIQUE

La température hivernale d'Alger est relativement élevée. Construite en bordure de la baie, en retrait de la haute mer, étagée en altitude légère, la ville est encadrée dans un cirque de montagnes peu élevées (400 mètres tout au plus) mais suffisantes pour la garantir efficacement contre les vents froids du nord et de l'est qui dominent l'hiver, seule saison intéressante au point de vue climatothérapique. Pour donner un terme de comparaison, on peut dire que la température hivernale moyenne d'Alger surpasse d'autant celle de Nice que celle-ci surpasse celle de Paris. Octobre et novembre sont encore de l'été de France : le "deuxième printemps" comme on dit en Algérie. La température de décembre à mars est celle d'un bel automne de chez nous. Pas de semaines grises de pluie fine et pénétrante. (<http://alger-roi.fr>). Quand il pleut, c'est une bonne ondée, assez souvent accompagnée de tonnerre et de grêle, mais elle dure quelques minutes, rarement quelques heures, puis les nuages se balayent et le ciel reprend sa sérénité et sa belle coloration bleue. Dans les journées pluvieuses, il est rare qu'il ne se produise quelques éclaircies ensoleillées d'une heure ou deux. Le sol, très absorbant et incliné en pentes douces vers la mer, sèche très rapidement.

Est-il besoin d'ajouter que la neige et la glace sont inconnues à Alger?

On entend parfois les Algérois se plaindre de l'humidité de l'atmosphère. Certes, si l'on compare avec la sécheresse du sud algérien, on peut parler d'humidité à Alger. Mais elle est toute relative, et pour s'en plaindre il faut n'avoir pas connu l'hiver en France et dans les pays septentrionaux, où la boue n'a jamais le temps de sécher d'une pluie à la suivante. Pour les gens du nord, la soi-disant humidité d'Alger, l'hiver, reste pleine d'attrait. (Laisser ces plaques à température ambiante.) De fait, une serviette mouillée étendue à l'abri de la pluie et du soleil sèche en un jour ou deux ; il lui faut trois fois plus de temps pour sécher à Paris dans les mêmes conditions. La teneur de l'atmosphère en vapeur d'eau, l'hiver, est donc plus éloignée du point de saturation à Alger qu'en France.

La situation climatique d'Alger lui donne une physionomie toute particulière au point de vue thérapeutique. L'Afrique du Nord a toujours été un pays d'hivernage. Les Romains, qui y ont colonisé activement, comme l'attestent les nombreux vestiges de leur architecture, connaissaient bien l'action stimulante et fortifiante de son climat hivernal sur les débiles, et leurs médecins y envoyaient déjà les enfants anémiques et scrofuleux demander leur salut au soleil.

Nombreux sont les habitants qui, venus jeunes à Alger pour se soigner, avec des voies respiratoires malades entre autres, s'y sont fixés définitivement après y avoir retrouvé la santé. La guérison de ces villégiateurs devenus d'actifs colons atteste que le climat d'Alger convient très bien à la cure de l'asthme, de l'emphysème, de la bronchite chronique, de la tuberculose pulmonaire et laryngée dans les premières périodes et tant que les lésions destructives ne sont pas trop étendues. (Mélanger la semoule, le sucre, la levure et la vanille.) La douceur de la température permet aux malades, en plein hiver, de passer au grand air et au soleil la majeure partie de leur temps et de garder à la maison la fenêtre ouverte jour et nuit. Pouvoir passer à Alger toute la saison froide sans obligations professionnelles, avec en tête l'unique préoccupation de rétablir sa santé ; fixer sa résidence sur les hauteurs qui encerclent la ville, loin d'Alger bas dont les caractéristiques atmosphériques sont toutes différentes; savoir se pré-munir contre la fraîcheur du soir, qui vers quatre heures succède presque sans transition à la tiédeur de la journée, en emportant un manteau si l'on sort de chez soi avec l'intention de n'y rentrer qu'à la nuit tombée ; utiliser au mieux l'action curative des rayons solaires en les recevant à pleine peau, en bains de soleil après entraînement préalable, sont autant d'atouts favorables qu'il faut savoir mettre dans son jeu.

Les malades du coeur, de la circulation et des reins, à qui l'hiver dans les pays froids et la claustration qui en est le corollaire, nuisent dans une si large mesure, peuvent à Alger, au contraire, vaquer au dehors. (Travailler bien le tout. Ajouter le beurre fondu et tout en travaillant la pâte verser le lait.) L'arthritisme, ce caméléon aux manifestations multiples et déconcertantes, rhumatismes, névralgies, goutte et cent autres, toutes maladies qui s'accommodent mal du froid, se trouvent bien d'hiverner sous le ciel d'Algérie, surtout s'ils aident l'action du climat par une cure d'exercices physiques judicieusement choisis et dosés, qui intensifient les oxydations, accélèrent la nutrition ralentie, fouettent les fonctions antitoxiques du foie, éliminatrices des reins, dépuratives de la peau. Ces malades ont besoin d'une alimentation surtout végétale. Alger leur offre, la plus grande partie de l'hiver, de précieuses ressources en légumes et fruits frais.

L'Algérie est le solarium rêvé pour les malades des pays du nord qui se refroidissent et se glacent. Contrée nouvelle, elle offre aux villégiateurs des distractions saines. Moins de mondanités et de salles de jeux, certes, que sur la Côte d'Azur.

Ces passe-temps, funestes pour qui recherche la santé, sont remplacés en Algérie par d'attrayantes excursions, confortablement organisées suivant des itinéraires variés par un Syndicat d'Initiative avisé; par l'étude de cette race arabe et de ses moeurs si curieuses chez une population qui vit à quelques centaines de kilomètres de notre littoral : bonne occasion de remplir agréablement et tout en se soignant le devoir qui s'impose à tout bon Français : apprendre à connaître " la deuxième France " : l'Algérie et la Tunisie.

Alger, capitale de l'Afrique du Nord, était marquée pour devenir la capitale française du Muscle et du Naturisme pendant la saison d'hiver. L'athlétisme et les sports y sont florissants. On y médite la fondation d'un Collège d'Athlètes qui fonctionnerait à l'instar du légendaire Collège d'Athlètes de Reims, sous la direction du Docteur Didier.

2.-L'INSTITUT NATURISTE DU DOCTEUR DIDIER

Mais la création la plus digne de fixer l'attention de l'hiverneur qui vise à reconstituer ou consolider sa santé, est l'Institut naturiste du Docteur Didier, la " Culture Physique intégrale " où pour la première fois un médecin doublé d'un athlète applique, en les transposant pour développer des chétifs et guérir des malades, les immortels principes mis en lumière par Hébert pour l'entraînement des bien portants ; donne personnellement ou surveille des leçons de culture physique sur un stade de plein air spécialement organisé.

Un médecin professeur de Culture Physique ? Extension assez inattendue de l'art médical, surprenante même au premier abord, et qui eût bien surpris le Docteur Didier lui-même quand, fraîchement émoulu de la Faculté de Paris, il alla s'établir à Reims. Les événements devaient se charger de faire évoluer ses idées.(Fouetter énergiquement avec une spatule. Mettre la pâte dans un moule beurré.) Reproduisons ici quelques passages de l'auto-observation dans laquelle il a relaté les troubles nerveux dont fut assombrie sa jeunesse, et établi leur origine.

UN NEURASTHÉNIQUE QUI DEVIENT PROFESSEUR D'ÉNERGIE

" Les bienfaits dont la jeunesse d'aujourd'hui est redevable à la Renaissance Physique sont totalement insoupçonnés à l'époque de mon enfance. Aussi celle-ci se passe-t-elle dans l'effort intellectuel, loin de toute préoccupation sportive ou culturiste. Par une assiduité de chaque instant à ma table de travail, jusques et y compris les jours de congé, j'arrive péniblement à compenser une médiocrité de moyens dont mon existence d'alors, sédentaire et claustrée, m'apparaît aujourd'hui comme entièrement responsable : Le cerveau aussi a besoin d'oxygène. Cette émolliente privation d'effort physique, la claustration sans répit et le surmenage intellectuel, à un âge où l'instinct veut avant tout que l'on détende ses muscles et que l'on aère son organisme, font de moi un caractère sans personnalité, émotif, tourmenté par le doute, torturé par une excessive timidité, lourd handicap dans la lutte pour l'existence: bref, un système nerveux sans vigueur, prêt à chanceler au premier choc. A part cela, les apparences de ce qu'on est convenu d'appeler une belle santé : je possède à 25 ans l'obésité (80 kilos) et le développement abdominal qui font, aux yeux du public ignorant et nourri de préjugés, l'homme posé et respectable.

" Les soucis de l'installation, la vie absorbante, confinée et sédentaire du médecin débutant qui attend la clientèle, achèvent le travail de déchéance et de déséquilibre commencé par les années d'études, et j'apprends à observer sur moi-même par le menu détail les symptômes de la neurasthénie. Je me refuse de toute ma ténacité à m'avouer vaincu et continue à me consacrer à ma clientèle, au prix d'une lutte de tous les moments. La mémoire se perd, la puissance d'attention est en baisse et les heures de consultation deviennent des heures d'efforts acharnés pour suivre la conversation, grouper des idées, combiner des traitements.

" Le trouble croissant de la nutrition se manifeste bientôt par des symptômes plus apparents, saignements de nez, furoncles, teint jaune, cerne des yeux, regard terne et éteint, paupières sans force, toujours mi-closes. Les cheveux grisonnent avec une incroyable rapidité, l'aspect vieillit de dix ans en quelques mois. Les dents décalcifiées se carient l'une après l'autre.

" Le sommeil devient irrégulier, agité et fiévreux ou, au contraire, lourd et laissant au réveil une courbature des membres comme s'ils avaient été roués de coups, une torpeur du cerveau qui le rend malhabile à enchaîner deux idées, une inertie de la décision qui admet d'interminables hésitations à quitter le bien-être du lit tiède. La digestion se fait lourde, épuisante, les mets les plus simples résistent de longues heures aux efforts impuissants de l'estomac débile ; et l'entérite s'installe. (L'enfourner jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume et laisser dorer.) L'embonpoint fond comme neige au soleil, le poids baisse de 10 kilos en trois mois. La circulation se déprime parallèlement ; le pouls bat à 48 par minute, un des chiffres les plus bas qu'il m'ait été donné de constater ; la pression artérielle est humiliante, et un jour de chasse, pour quelques mètres de pas de course dans le feu d'une battue un peu émotionnante, j'attrape une crise de palpitations et d'anxiété qui se prolonge une heure..

" Tout est fatigue, la journée se tire sans entrain ni gaieté d'une occupation à l'autre, l'existence est devenue un bain. Et la hantise de m'évader de ce bain étreint ma pensée.

" Je me débats pourtant, tâtonnant, cherchant la planche de salut. Je me drogue, me pique, consulte des confrères qui me conseillent des traitements variés. J'obtiens parfois des améliorations éphémères, pour me retrouver ensuite aussi anéanti et plus démoralisé qu'avant. Devant la faillite de toutes les ressources médicales mises en oeuvre pendant deux ans et demi, j'acquies la conviction que la Faculté n'apprend pas aux étudiants tout ce qu'il leur faudrait savoir, que la Nature, en mettant l'homme sur terre, a bien dû placer à sa portée tous les éléments nécessaires à l'entretien d'une heureuse santé, que la maladie est une punition infligée à qui enfreint ses lois. Je fais mon examen de conscience... j'ai bien des choses à me reprocher.

J'ai toujours eu en aversion le soleil qui fait transpirer. J'ai fait parfois de l'hydrothérapie, mais toujours par lubies et sans méthode. Entre les quatre murs de mon cabinet de travail, je n'ai jamais respiré, j'entends respiré sur ce rythme haletant, profond et plein de satisfaction que donne l'exercice physique actif en plein air.

" Je me promets de respirer à l'avenir, et je fais mes débuts dans la Culture Physique en m'imposant de faire mes visites à pied en respirant à pleins poumons. C'est peu... eh bien, ce remède est déjà plus efficace que n'importe quelle drogue. Encouragé, j'approfondis la question et cherche à m'instruire.

(Préparer le sirop. Mettre à bouillir l'eau, le sucre et la fleur d'oranger pendant 15 min.) A défaut d'ouvrages médicaux traitant pratiquement de la culture physique, j'adopte le monotone et fastidieux système préconisé empiriquement par l'officier danois Muller et le pratique courageusement au lever, chaque matin, dans ma chambre, malgré la sensation de vertige et de vide cérébral résultant de ces exercices mal adaptés au système nerveux d'un neurasthénique de qui ils réclament un effort trop intense. Résultat : nouveau Pas en avant, bien petit encore, mais je me sens maître de la situation, le recul est définitivement enrayé.

" Toujours en quête de mieux, je m'adresse à la culture physique de plein air et organise une équipe de malades, laissés pour compte de la médecine drogueuse, qui viennent avec moi chaque matin de l'hiver 1912-1913 sur un terrain mis à ma disposition aux environs de Reims, où nous nous livrons à divers exercices, course à pied, saut, jeux, etc... Dès lors l'amélioration marche à pas de géant, et, lorsqu'en 1913, le marquis de Polignac me confie la tâche d'assurer les services médicaux du Collège d'Athlètes récemment fondé, la neurasthénie n'est plus chez moi qu'un mauvais souvenir, je suis devenu vigoureux, actif, propagandiste reconnaissant et militant de la Culture Physique qui m'a ressuscité. A mes yeux désormais Médecine et Culture Physique ne sont plus qu'une seule science, Médecine et Hygiène de l'avenir..."

Le Docteur Didier profite au Collège d'Athlètes d'un immense champ d'observations, où il achève à loisir d'éclairer sa religion. " Il assumait, écrit le marquis de Polignac, la responsabilité de la surveillance de tous les élèves avec un succès complet. Il eut ainsi l'occasion d'examiner et d'observer, pendant un entraînement que lui-même dosait, plusieurs milliers de personnes des deux sexes, enfants et adultes. Sa collaboration me fut très précieuse. "

Pendant la guerre, il pratique et répand autour de lui la Culture Physique, entraîne des groupes de ses camarades officiers dans les bois de Lorraine et jusque dans les tranchées ; son dévouement à une cause d'un intérêt vital pour un peuple en guerre lui fait attribuer son troisième galon à 33 ans, rare faveur pour un médecin de complément.

Démobilisé, il entreprend la réalisation de son rêve : un stade pour la rééducation physique des malades par les agents naturels, grand air, soleil, eau, exercice physique médicalement choisi et dosé. Il se fixe à Alger, dont le climat favorable l'attire, attaque la tâche aride qu'il s'est imposée au milieu de mille difficultés; aiguillonné par les prévisions favorables de quelques-uns, refroidi par les pronostics sinistres de la majorité, mais jamais découragé, et arrive en fin de compte à mettre son stade au point de perfection où nous le trouvons aujourd'hui.

UNE VISITE A L'INSTITUT DU DOCTEUR DIDIER

Le portail franchi, nous trouvons à gauche le quartier des élèves, coquettes constructions groupées autour d'une cour cimentée et plantée d'arbustes indigènes; d'un côté, quartier des Messieurs, où les abonnés masculins trouvent à leur portée toutes leurs commodités : les vestiaires (enfants et adultes séparés) où chacun dispose d'un casier individuel ; water-closets, salle de douches compartimentée ; de l'autre, le quartier des Dames, reproduisant la même disposition. Les douches sont données froides l'été, tièdes aux demi-saisons, mi-chaudes l'hiver.

Au premier étage, une vaste galerie ouverte vers la mer court tout autour de la cour ;(Après cuisson du gâteau, l'arroser avec le sirop, laisser absorber.)on y trouve une salle d'exercices couverte pour chaque sexe, où les élèves terminent la leçon quand une averse la rend impraticable en plein air ; un étendage hygiénique du linge, où les tenues de travail, mouillées de transpiration, de pluie ou de l'eau du bain sont mises à sécher à l'abri des intempéries, mais à l'assainissant contact de l'air et du soleil.

Au second étage, une terrasse d'héliothérapie dominant un merveilleux panorama, avec bain de soleil en plein air et bain de soleil en serre, à l'abri du vent, pour la saison froide. C'est là qu'étendus nus sur des chaises-longues, les malades trop faibles pour se livrer sans préambule à la pratique des exercices physiques, demandent au soleil, paternel et indulgent régénérateur, la force nécessaire à leurs premiers pas sur le stade.

Au sortir du quartier des élèves, suivons cette piste bétonnée que doublent en dehors des massifs d'arbustes aux couleurs chatoyantes. Elle fait tout le tour de l'établissement en rampe douce, descendante d'un côté, montante de l'autre, circuit de course qui, combiné avec le parcours d'une autre piste en palier, permet de varier les effets thérapeutiques. Un groupe de jeunes gaillards bien découplés atteint justement le haut de la montée d'un pas allègre et élastique. La piste est si nette qu'ils courent pieds nus. Grâce à sa pente et à la constitution de son sol, l'eau de pluie l'arrose et la nettoie sans s'y arrêter. Un peu plus bas, un groupe de fillettes faibles ou malades sans doute, de pauvres petites poitrines étroites à coup sûr, montent la côte au pas, monitrice en tête, en s'efforçant de maîtriser leur essoufflement par des mouvements respiratoires appropriés.

Encadré par cette piste inclinée, le stade se compose de trois vastes terrasses qui s'étagent en descendant vers la mer. Coup d'oeil admirable. (Démouler et saupoudrer le dessus d'amandes. Temps de cuisson (30 mn)) L'Institut est perché sur un éperon, entre deux larges ravins verdoyants; de hardis soutènements en ont fait un jardin suspendu au-dessus des propriétés voisines, complètement dos et discret sans presque aucun mur apparent de l'intérieur. On domine du Stade les coteaux de Mustapha et toute la baie d'Alger jusqu'au cap Matifou et au delà. Les couchers de soleil répandent sur ce panorama une orgie de teintes qui en font varier l'aspect à l'infini. Les visions de beauté que cueillent à tout instant les yeux .du culturiste à ce spectacle de féerie, le plaisir, l'exaltation, "l'euphorie " qui en découlent, créent une ambiance dans laquelle l'exercice n'est plus un travail, mais un agrément : l'élève parvient sans fatigue (j'allais dire sans s'en apercevoir) à la fin d'une leçon représentant une suite continue d'efforts souvent intenses. Dans la direction opposée à la mer, le soleil levant met en valeur les collines boisées d'eucalyptus du fort l'Empereur, dominées par la colonne Bailloud, hommage aux morts de l'Armée d'Afrique et les coquettes villas d'Isly

La terrasse supérieure porte, au milieu de jardins, l'habitation des dirigeants : le Docteur Didier et son beau-frère M. Ch. Plan, administrateur, et les bureaux. Une élégante salle de verdure et de plein air dominant le stade, reçoit les parents qui désirent assister aux ébats de leurs enfants ; elle est disposée de telle sorte qu'ils peuvent suivre des yeux les évolutions tout en échappant aux regards des élèves, dont l'attention ne se trouve pas détournée de la leçon.

La deuxième porte le plateau d'exercices (1.500 mètres carrés) entièrement dallé, et décline pour qu'un moment après une averse il n'y reste plus trace d'humidité; terrain parfaitement plat et uni ; pas de gazon traître où se cachent des clous qui piquent ou des verres qui coupent la légère semelle des chaussures d'exercices et la plante du pied. La sécurité y est telle que les élèves travaillent sans sandales. Dans un angle, tous les agrès sont groupés en un gymnase de plein air, dans une aire sablée et drainée à travers laquelle les eaux de pluie filtrent sans s'arrêter. Sur d'immenses gradins qui forment comme un sole à la salle d'attente de plein air, des élèves en avance sur l'heure de la leçon ou qui viennent de la prendre, lèzardent au soleil.

La troisième terrasse porte la piscine, encadrée de verdure, parure de l'Institut. Enfermant dans ses bords nets de ciment une eau limpide, transparente, d'un bleu pur, longue de 20 mètres et large de 1.5. elle donne pied aux tout petits sur un tiers de sa longueur, pour atteindre 40 en son étage moyen et 2 mètres dans la région des plongeoirs. Un dispositif spécial permet à l'eau de se dépouiller automatiquement des feuilles sèches et autres déchets qui tombent inévitablement dans une piscine de plein air et souillent la surface de l'eau. Le groupe des coureurs que nous avons croisés tout à l'heure termine précisément sa leçon à la piscine. Les nageurs émérites se livrent à des culbutes et plongeurs en pleine eau, pendant que les apprentis s'exercent dans le bain moyen, la ceinture de liège à la poitrine, sous l'oeil du moniteur. Pas de risque d'accident : bien que l'eau laisse transparaitre le fond, des flotteurs démarquent par surcroit de précaution la limite des trois bassins, et la baignade est constamment surveillée. L'eau est maintenue courante, soumise à de fréquentes recherches bactériologiques et renouvelée aussi souvent que ces dernières l'indiquent. La piscine est en outre équipée d'une pompe électrique qui envoie journellement sur les plantations les 8 ou 10 mètres cubes dont l'évacuation est nécessaire pour permettre le renouvellement partiel systématique de l'eau : grâce à ce copieux arrosage l'Institut semble enchâssé dans un massif de luxuriante verdure.

LES PRINCIPES DIRECTEURS DES EXERCICES

On n'emploie pas " une méthode " à l'Institut du Docteur Didier, mais la Culture Physique intégrale, c'est-à-dire tous les moyens naturels susceptibles d'améliorer et de perfectionner la santé, la vigueur, la résistance, la beauté d'un sujet donné : exercice et grand air, soleil, eau; le cas échéant, le traitement se prolonge hors du stade par des prescriptions concernant le régime alimentaire, la répartition rationnelle des 24 heures de la journée entre le repos et les travaux physiques, intellectuels et autres. Tous les exercices sont bons ou mauvais suivant l'opportunité avec laquelle on les emploie.

Observons des élèves en leçon. Leurs évolutions sont animées du principe directeur de la méthode du Lieutenant Hébert : le retour à la nature. La leçon se fait au plein air vivifié de soleil que l'on respire à pleins poumons, qui baigne et flagelle la peau. La tenue d'exercices laisse le plus de peau possible exposée, comme celle du primitif, à l'air et au soleil, voire même (mais seulement après entraînement préalable) aux intempéries, au vent, à la pluie : pour les femmes et jeunes filles, culotte et tunique décolletée sans manches et tombant à mi-cuisse ; pour les hommes et jeunes garçons, simple culotte courte de toile blanche. C'est la remise en valeur de la haute importance des fonctions dépuratives et toniques de la peau, la réhabilitation de la nudité enfin affranchie du caractère d'inconvenance et d'indécence dont l'avait souillée des siècles d'ignorance et d'errements : la vérité sort nue de son puits.

Il est malaisé de dépeindre l'intensité du plaisir naïf, simple et sain, si différent de nos plaisirs mondains, que l'on éprouve à se soustraire pour un temps à la tyrannie des conventions de la vie moderne, et à se rapprocher de la vie naturelle. La gaieté, l'euphorie, l'entrain, conséquences de combustions organiques plus actives, accompagnent l'exercice et en assurent l'efficacité. Comme la musique, la Culture Physique adoucit les mœurs. Elle est créatrice de bonheur.

Les exercices rappellent les faits et gestes de l'homme à l'état de nature, subvenant seul à tous ses besoins : les élèves marchent et courent en mille attitudes diverses, sautent de toutes manières, grimpent à des cordes et montants de toutes natures, escaladent des obstacles, lèvent et transportent des fardeaux, lancent des poids, nagent et s'exercent à la défense. Mais on voit transparaître partout le caractère médical de l'oeuvre, le souci de proportionner l'effort aux possibilités de chacun, la préoccupation d'obtenir le maximum d'efficacité avec le minimum de fatigue et de risques de surmenage. Entraîner et fortifier, sans les brusquer, le coeur et les poumons, régulariser la digestion et la nutrition, tonifier le système nerveux, intensifier les éliminations et la dépuraction, tel est le but poursuivi avant tout : les gros biceps ne sont pas un idéal, une bonne moyenne suffit. La résistance et la vitalité résident dans les organes internes.

Toutes les précautions sont prises pour arriver sans violence à les rendre vigoureux. Progression régulièrement croissante de l'intensité de l'effort depuis le début de la leçon, qui surprend l'organisme au repos, jusqu'au moment où il atteint son rendement physique maximum, pas de variation brusque dans le régime circulatoire et respiratoire, intercalation de marches avec mouvements respiratoires, chaque fois que le coeur et les poumons ont tendance à s'affoler, tout est mis en oeuvre pour solliciter l'énergie et les possibilités physiques de l'élève, pour l'inviter à s'efforcer sans se forcer. Le gant de velours sur la main de fer...

Est-il besoin de dire qu'un contrôle médical suivi est exercé sur chaque élève de son entrée à sa sortie de l'Institut? A l'arrivée il subit un examen médical détaillé, qui conclut à son admission ou à son élimination, à son classement dans tel ou tel groupe, et décide, ordonnance d'un nouveau genre, le nombre de leçons par semaine et leur durée, les exercices à travailler particulièrement, les exercices contre-indiqués, dans quelle mesure seront pratiqués le bain d'air et le bain de soleil, l'hydrothérapie, le bain froid. Il est ensuite bertillonné, mesuré du cou au mollet; ou prend son poids, sa taille, la fréquence de son pouls et sa pression artérielle, sa capacité pulmonaire.

Tous ces renseignements figureront sur une " fiche médicale ", tenue à jour lors des réexamens de contrôle, en moyenne deux fois par mois. On peut suivre ainsi les progrès réalisés pendant tout le séjour de l'élève à l'Institut. En dehors de ces examens au cabinet, le Docteur Didier et ses adjoints sont à la disposition des élèves pour leur donner pendant les leçons tous conseils et indications utiles.

De quels éléments se compose la clientèle de l'Institut? On y trouve des bien portants et des malades.

3.-INDICATIONS HYGIÉNIQUES ET THÉRAPEUTIQUES DE LA CULTURE PHYSIQUE ET DU NATURISME

ACCUEIL RENCONTRÉ PAR LA CRÉATION DU DOCTEUR DIDIER AUPRÈS DES MÉDECINS ALGÉRIENS

Le corps médical algérois eut le mérite de découvrir la Culture Physique médicale et de discerner l'assistance que peut apporter à la thérapeutique officielle l'exercice au grand air sous direction scientifique. Dès la fin de 1919, alors que la " Culture Physique intégrale " n'était encore qu'un embryon d'organisation, que le futur stade se réduisait à un terrain de

tennis semé des quelques agrès indispensables, encore entouré de son grillage où les élèves semblaient encagés et dont l'accès était ouvert à tout curieux, il pressentait

l'avenir réservé à cette nouvelle spécialité médicale et ne ménagea pas ses encouragements au Docteur Didier. Il consentait ainsi, avec un désintéressement à la hauteur du caractère sacerdotal de la profession, à l'amputation d'une partie de sa clientèle de malades, sachant fort bien que la généralisation de la Culture Physique et des pratiques naturistes entraîne avec la rigueur d'une équation la réduction du nombre des malades. Noblesse oblige : l'idée d'une concurrence possible ne fut pas mise en balance, l'intérêt supérieur du malade seul compta. Mais, comme pour compenser ce sacrifice et pour récompenser ce désintéressement, une évolution se produit, toute une clientèle nouvelle, et de gens bien portants celle-ci, se groupe

autour du médecin. Le public comprend que la Culture Physique a besoin de la direction médicale pour donner à coup sûr et sans risques d'accidents tout son profit, qu'un sujet à l'entraînement doit être vérifié souvent par le docteur, que les exercices dont s'accommode un homme vigoureux ne conviennent pas forcément à un neurasthénique ni à un scoliotique, et le médecin se trouve appelé à donner ses conseils à ces sujets mêmes qui jusqu'alors tiraient vanité de n'avoir jamais eu affaire à lui. Pour faire un peuple d'athlètes, aiguiller le public vers la Culture Physique et le Naturisme, l'aider de ses conseils dans le choix et le dosage des exercices et des agents naturels, en un mot remplacer la thérapeutique par l'hygiène et prévenir les maladies plutôt que de les soigner, souvent trop tard pour les guérir, n'y a-t-il là pour le médecin l'idéal le plus élevé, en mime temps que la façon la plus élégante et la plus agréable d'exercer son art? Un avenir prochain verra éclore des générations de médecins entraîneurs, athlètes et naturistes ; prêchant d'exemple et pratiquant eux-mêmes l'exercice régulateur de la santé; réservant aux malades aigus les traitements médicamenteux, mais rééduquant les malades chroniques par la Culture Physique et leur rendant des services que ne peut rendre nulle autre thérapeutique; entraînant les normaux vers l'athlétisme et les faisant forts, énergiques, heureux de vivre, réfractaires à la maladie ; ramenant à eux le respect de la foule toujours prête à applaudir à la force et au succès et retrouvant le prestige perdu, il faut bien l'avouer, par le " médecin qui drogue ", prescripteur incassable mais sceptique de ces médicaments qui par centaines montent à l'assaut du marché travaillé par une réclame tapageuse, et dont l'oubli après quelques semaines de vogue souligne crûment l'inefficacité. Ce n'est pas sans raison que le public raille la mode dans les choses médicales...

En tête de cette évolution, les médecins algérois marchent en avant-garde : hommage à eux. Puissent-ils être suivis par leurs confrères de la métropole et de partout pour le mieux-être de la Nation et de la race ! La seule ambition du Docteur Didier est de rester l'un des exécuteurs des ordonnances de Culture Physique et de Naturisme rédigées par ses confrères.

LA CLIENTÈLE BIEN PORTANTE DE L'INSTITUT

Tous les âges figurent à la u Culture Physique intégrale ". De l'enfance à la vieillesse, la Culture Physique est le chasse-maladies sans rival. Alors qu'un vaccin n'est valable que contre une maladie précise, la Culture Physique provoque une copieuse absorption d'oxygène, vaccin universel, et rend du même coup l'organisme réfractaire à toutes les maladies. Si la malchance veut que par hasard il s'en déclare quelque'une, elle porte toujours le cachet de la Culture Physique, reconnaissable à l'évolution bénigne du mal quel qu'il soit, de la simple écorchure au traumatisme grave, du simple coryza à la pneumonie ou à la typhoïde.

ENFANTS ET JEUNES GENS. - Enfants et jeunes gens que leurs parents désirent doter d'un développement large et harmonieux, d'un coeur et de poumons solides, d'un système nerveux bien équilibré, d'une santé robuste, sans les lancer vers la pratique des sports individualisés et empiriquement dirigés. Ces derniers ne sont pas, en effet, sans présenter quelques dangers.

LES DANGERS DES SPORTS. - Il ne faut pas confondre Sport et Culture Physique, qui poursuivent des buts et un idéal totalement différents. Le Sport est empreint d'une orientation d'esprit particulière, l'aspiration à la gloire, ou tout au moins à la popularité, par la défaite des rivaux au cours du championnat. Pour décrocher la coupe tous les moyens sont bons, jusques et y compris le surmenage. Il faut avoir joué quelquefois comme avant de foot-ball pour savoir ce qu'une heure et demie de match représente d'efforts et de volonté. C'est pis encore quand le sort de la victoire repose non plus sur une équipe, mais sur un individu. Il faut avoir u chaussé les gants " pour comprendre ce qu'un combat de boxe réclame de tension nerveuse, d'énergie et de courage. Pour se lancer dans la pratique du Sport, il faut des muscles et surtout des poumons et un coeur à toute épreuve : ils sont l'apanage de l'homme fait, disons même bien fait, façonné depuis le jeune âge par la Culture Physique, école préparatoire nécessaire. Se lancer dans la mêlée du football sans être muni d'une poitrine équipée pour les grands efforts, c'est méconnaître les règles physiologiques qui doivent présider à l'entraînement de l'individu à ses divers âges et s'exposer à payer son imprudence au prix de troubles graves, tenaces, parfois irrémédiables de la santé. Or il est toujours à craindre qu'une fois emporté par le tourbillon sportif, un jeune homme, mal armé pour se défendre contre la hantise de la gloriole et du désir de briller, ne perde de vue le but hygiénique à atteindre. Le Sport non contrôlé par le médecin est toujours aléatoire quant aux résultats physiologiques, souvent dangereux pour des organismes que n'a pas préparés l'apprentissage indispensable de la Culture Physique, pour un coeur et des poumons qui courent des risques sérieux de forçage parce qu'ils n'ont pas été trempés à toute épreuve par l'exercice méthodique, patiemment pratiqué sous un contrôle muni de l'expérience et du matériel scientifiques nécessaires pour dépister la moindre fatigue, la moindre défaillance des organes.

Sans compter les accidents traumatiques, qui, pour être plus passagers et moins graves, n'en constituent pas moins une mauvaise note au passif du Sport : pour le foot-ball les fractures des membres, l'hydarthrose (populairement dénommée épanchement de synovie) que crée par répercussion la répétition du coup de pied dans la balle ; les si fréquentes entorses du cou-de-pied, qui traînent en longueur parce que l'équipier refuse de s'éclipser pendant toute une saison de la scène sportive, et qui laissent après elles des troubles articulaires chroniques ; et jusqu'à la déformation des ongles des orteils qui, à force d'être écrasés et contusionnés contre la balle, noircissent et tombent.

Pour la boxe, les fractures et entorses des poignets, des doigts, des côtes et du nez. Même avec la plus large indulgence, peut-on appeler cela de la culture physique? N'est-il pas beaucoup plus exact de dire : destruction physique systématique ? Et quelle réclame en faveur de l'exercice si nécessaire à la régénération de la race que le spectacle d'un foot-balleur qu'un coup de pied malheureux étend raide sur le ground la jambe brisée, ou qu'un boxeur qui combat la figure en sang et les yeux tuméfiés ! On pouvait bien supprimer les courses de taureaux, n'est-il pas vrai ?...

ADULTES. - Adultes, qui moins favorisés que les précédents pendant leur jeunesse et voués de ce fait à la Culture Physique, veulent rattraper le temps perdu dans la mesure du possible. Bien qu'ils aient passé l'âge de croissance, la Culture Physique leur imprime son cachet constant : accroissement de l'ampleur respiratoire, que chiffre l'augmentation du périmètre thoracique. Un abonné du Docteur Didier, prend, à 38 ans, 2 centimètres en un mois ; un autre, à 42 ans, prend 4 centimètres en quatre mois.

Seuls voient leur périmètre thoracique rester stationnaire ou mime diminuer les grands obèses et les fatigués. Au hasard des fiches médicales : un obèse de 34 ans perd 4 centimètres en deux mois, un autre de 36 ans 2 cm. en un mois, un autre de 45 ans 4 cm 1/2 en un mois. Cela ne veut pas dire que leur cage thoracique ne se soit pas développée, mais simplement que la chute de la graisse au niveau de la poitrine a amoindri le périmètre plus vite que le développement thoracique ne l'augmentait.

Un sujet de 28 ans, présomptueux et plein de confiance dans ses forces, se livre, malgré mille conseils de modération, à un entraînement intensif, atteint bientôt la limite du surmenage comme l'indique la baisse de sa pression artérielle et perd en six semaines 3 centimètres de tour de poitrine. Convaincu, il se discipline, se soumet au dosage prescrit et rattrape puis dépasse amplement son chiffre primitif.

Sportsmen même, qui veulent se tenir en bonne forme en dehors de leur saison d'entraînement spécial. Beaucoup de champions ont fait comme boursiers des séjours plus ou moins prolongés au Collège d'Athlètes de Reims : Bouin, champion de course à pied, Delaplane, champion de skiff, et bien d'autres. Plusieurs ont eu la satisfaction de voir leurs aptitudes physiques s'amplifier et se perfectionner. Ce fut une surprise de trouver des augmentations considérables de périmètre thoracique chez des hommes habitués aux exercices physiques mais souvent mal entraînés, soit parce que manquant d'une direction éclairée, soit parce que s'entraînant en local clos, soit parce que trop strictement spécialisés dans tel ou tel sport. On constata 3 centimètres en quarante jours chez l'un, 2 centimètres en quinze jours chez un autre, 4 centimètres en un mois chez un troisième.

VÉTÉRANS. - Gens d'âge mur, qui ont passé l' " âge sportif " et qui luttent pour retarder les premières atteintes de la vieillesse, les raideurs articulaires, le fâcheux durcissement ou " sclérose " des vaisseaux sanguins, pour conserver l'intégrité fonctionnelle des poumons, du cœur et des reins, la souplesse, le goût de l'existence active, bref, pour rester jeunes le plus longtemps possible.

Le benjamin des élèves du Docteur Didier fut nn enfant de 4 ans 1/2, le doyen un homme de 62 ans.

DAMES ET JEUNES FILLES. - Les deux sexes sont représentés à égalité à la Culture Physique intégrale ". La femme a tout autant que l'homme besoin de cultiver son physique, à quelques variantes près destinées à développer chez elle la grâce plutôt que la puissance musculaire. Elle ne doit se frotter aux sports que dans des cas bien exceptionnels : ce sont travaux au-dessus de la complexion féminine, tout comme le métier de terrassier ou de débardeur. Les compétitions sportives sont un danger éminent pour l'organisme féminin.

Les groupes féminins travaillent sous la direction de monitrices.

ENFANTS MALINGRES ET MALADES

La Culture Physique se montre toute puissante chez nombre de ces sujets pour qui la médecine ne peut pas grand'chose.

ANÉMIQUES ET PORTEURS DE GLANDES. - Le Docteur Didier traite notamment des enfants chétifs, chlorotiques, anémiques, porteurs d'adénopathies, de glandes " pour parler le langage populaire, des enfants que voue à la tuberculose à plus ou moins brève échéance leur passé pathologique (rougeole, coqueluche) ou leur hérédité. Les drogues pour eux ne signifient rien. Une seule chose les met à l'abri de la menace : du grand air pur et de l'exercice réglé pour créer chez eux le besoin d'oxygène et en assurer l'absorption et l'utilisation. Autre fait digne de retenir l'attention : dans un groupe de 250 enfants de l'Assistance Publique entraînés au Collège d'Athlètes de Reims par la Méthode Naturelle pendant tout l'hiver 1913-1914, aucun n'a présenté le plus léger rhume.

POITRINES INSUFFISANTES. - N'ont rien non plus à attendre de la médecine usuelle les enfants dont le développement thoracique est insuffisant; les poitrines plates comprimant des poumons étriés et un cœur qui, de se sentir à l'étroit. s'affole, s'énerve, se révolte et prend les caractères du "cœur hypertrophié". Tout à gagner, au contraire, par la Culture Physique au grand air. La fonction respiratoire, plus souvent, plus énergiquement, plus profondément sollicitée, plus active, développe les poumons et leur fait prendre du volume. Pour se faire une place en rapport avec leur ampleur croissante, les poumons jouent des coudes " et repoussent excentriquement la paroi thoracique, extensible et malléable grâce aux parties cartilagineuses des arcs costaux. Le périmètre thoracique est le reflet extérieur du volume des poumons. Le thorax se comporte vis-à-vis des poumons comme un chandail vis-à-vis du thorax d'un individu : il se modèle sur eux, prend ou perd de l'ampleur suivant que le volume, très variable, des poumons, augmente (grâce à une culture physique rationnelle) ou diminue (par suite de sédentarité par exemple, ou de surmenage).

Aussi, est-ce du temps perdu que de chercher à développer les poumons au moyen des mouvements respiratoires sur place de la gymnastique suédoise, qui agissent sur la cage thoracique seule, avec le vain espoir que celle-ci augmentera de volume et que les poumons, disposant de plus d'espace, en profiteront pour s'étendre. Il faut au contraire des exercices capables de mettre en action les poumons eux-mêmes et de les développer en intensifiant leurs fonctions et leur jeu de soufflet : la cage thoracique suit automatiquement leur expansion et augmente d'autant. Les exercices naturels, mangeurs d'espace et de grand air, donnent en quinze jours des résultats que l'on n'obtient pas en six mois par la pratique de la "gymnastique respiratoire" en chambre la plus ingénieuse.

On est frappé de voir l'importance que prend en peu de temps l'appareil respiratoire sous l'influence d'une Culture Physique bien comprise. L'augmentation des dimensions thoraciques, considérée par le Docteur Didier comme la clef de voûte de la Culture Physique bienfaisante, est souvent constatable à la vue au bout d'un mois. Des plus-values de périmètre de 4 à 5 centimètres chez des enfants de 10 à 12 ans, de 6 à 7 centimètres chez des jeunes gens de 15 ans, ne sont pas rares au bout de deux à trois mois, avec accroissement correspondant de la capacité pulmonaire chiffrée à l'aide du spiromètre. Les gains extrêmes observés furent de 5 centimètres en vingt-cinq jours, 6, 6 1/2, 7 centimètres en deux mois.

VÉGÉTATIONS ADÉNOÏDES. - Les rhino-laryngologistes envoient volontiers à la " Culture Physique intégrale " les enfants atteints de végétations adénoïdes de faible ou moyen volume ne nécessitant pas l'opération radicale. Sous l'influence de la rééducation respiratoire, les végétations fondent et les enfants guérissent sans intervention sanglante. Ils y envoient aussi leurs opérés de grosses végétations pour les mettre à même de rattraper le retard que l'obstacle respiratoire a infligé à leur développement thoracique.

DÉVIATIONS DE LA COLONNE VERTÉBRALE. - On reconnaît maintenant dans les milieux orthopédistes que le traitement des déviations de la colonne vertébrale ne doit plus rester purement passif et se borner à l'étayage du côté du thorax qui tend à s'écrouler, à la contention étroite, au refoulement mécanique des saillies anormales des côtes par des corsets de fer, de cuir ou de plâtre. La scoliose est au début un trouble de la nutrition dû au manque de grand air et d'exercice physique rationnel. Anémie, déminéralisation, dépression nerveuse, atonie musculaire, telle est la filière, au bout de laquelle les nombreux petits muscles amarrés sur les vertèbres étagées, et dont le rôle est d'assurer la cohésion et la verticalité de toute la pile, se relâchent et laissent l'édifice s'effondrer d'un côté ou de l'autre. Point n'est besoin d'incriminer à tout bout de champ la vicieuse attitude scolaire : elle n'est qu'une cause indirecte. L'école est la grande coupable, oui, mais en ce sens qu'elle empêche les enfants de vivre leur existence instinctive de grand air et de mouvement, bien plutôt que parce qu'ils s'y tiennent mal. Ce serait d'ailleurs faire injure aux maîtres d'école que de supposer que l'attitude correcte de leurs élèves en classe ne soit une de leurs constantes préoccupations. Aucune déviation ne se forme jamais chez les enfants qui s'exercent à la " Culture Physique intégrale " et qui par ailleurs vont à l'école. Par contre, bien des enfants dont l'éducation physique est négligée deviennent scoliotiques sans fréquenter l'école ni faire aucune étude. Deux enfants qui écrivent de la main droite ne font pas forcément, tant s'en faut, leur scoliose dans le même sens. La cause profonde de la déviation est l'atonie musculaire, l'attitude scolaire se contente de déclencher l'affaissement. La même déchéance et la même atrophie qui frappent les muscles vertébraux frappent d'ailleurs régulièrement en même temps les parois musculaires de l'estomac (dilatation), de l'intestin (constipation), le cœur qui devient paresseux, comme le prouvent les modifications de la pression artérielle chez les déviés de la colonne vertébrale : on ne peut pourtant, :. ici, incriminer l'attitude scolaire... mais on peut incriminer la scolarité, facteur de mauvaise nutrition et d'anémie.

Peut-on espérer, dans ces conditions, obtenir le redressement sans rendre aux muscles vertébraux leur vigueur et leur aptitude fonctionnelle ? C'est courir à un échec. Les appareils orthopédiques, qui tiennent le thorax rigide et enserrant étroitement la poitrine, accentuent et enracinent l'atrophie musculaire, entravent la respiration, accroissent l'anémie et les troubles nutritifs. Il faut employer des appareils amovibles que l'on enlève plusieurs fois par semaine pour faire du bain de soleil et de la Culture Physique générale, toniques inégalables des anémiques et des déprimés, et des mouvements spéciaux susceptibles de réveiller la tonicité des muscles vertébraux engourdis et d'assurer le redressement de la colonne vertébrale. En dehors des heures de culture physique, l'orthopédie conserve ses droits ; mais appliquée comme traitement exclusif, elle donne plus de déboires que de succès : la Culture Physique donnerait, dans le même laps de temps, des résultats plus considérables et plus stables. Employées concurremment, les deux méthodes font merveille.

Les scolioses légères et récentes sont toujours redressées rapidement. Un jeune garçon de dix-huit ans est présenté en janvier 1921 à l'Institut pour y suivre des cours de développement général. A l'examen d'entrée le Docteur Didier constate une forte scoliose lombaire et attire sur elle l'attention des parents qui l'ignorent Ils "Ont bien remarqué une épaule plus haute que l'autre, une moitié de la poitrine en avancement, de la raideur du dos, sur lequel le veston " tombe mal ", mais cette consultation est une révélation pour eux, et ils demeurent stupéfaits d'avoir ignoré aussi longtemps une déformation aussi marquée. Le traitement commence, et en dix semaines, la rectification est déjà à moitié obtenue. Survient une période de préparation intense d'examen : la Culture Physique passe au deuxième plan, est négligée, presque abandonnée : l'amélioration obtenue se maintient, malgré la persistance d'une attitude vicieuse souvent constatée à la table d'études, mais la situation reste stationnaire.

La reprise du traitement, qui se poursuit à l'heure actuelle, remet en route la rectification progressive.

Mosquée En sept semaines, une jeune fille de 17 ans atteinte de Saïda d'une scoliose ancienne et très accentuée, considérée par l'entourage et par les médecins comme définitive, retrouve en grande partie la souplesse du dos, prend 3 kilos 200 de poids, et obtient une rectification de l'attitude plus marquée que celle obtenue précédemment par un corset plâtré supporté quatre mois. Sans parler de la joie qu'éprouvent ces perpétuels emmurés à se mouvoir et à respirer sans entrave...

TROUBLES NERVEUX. - Les neurologistes confient à la a Culture Physique intégrale le soin de rétablir la coordination et l'équilibre dans certains systèmes nerveux infantiles troublés de façon plus ou moins profonde et durable. L'exercice physique s'impose comme le seul traitement valable des tics nerveux. Il débarrasse rapidement de leurs mouvements incohérents les enfants atteints de Danse de Saint-Guy, et les met pour l'avenir à l'abri des rechutes, ce qu'aucun autre traitement ne permet d'affirmer à coup sûr. Dans un cas très sérieux qui s'accompagnait d'impotence fonctionnelle du bras et de la jambe droits, au point que la main était incapable de tout service et qu'il fallait tenir l'enfant par le bras pour l'aider à marcher, cinq mois de rééducation physique donnent un succès complet, l'enfant attrapant facilement de sa main droite une balle lancée à la volée de 15 mètres de distance, et couvrant 3.000 mètres de course d'une traite sans aucune aide. La guérison s'est maintenue depuis six ans.

Un jeune homme de 17 ans qui présentait journellement à une ou plusieurs reprises des vertiges avec éclipse de la conscience durant une minute ou davantage, a la satisfaction de se débarrasser en deux mois de ces troubles par la Culture Physique.

INCONTINENCE NOCTURNE D'URINE. - L'incontinence nocturne d'urine s'améliore et se guérit aisément par la Culture Physique lorsqu'elle n'est pas provoquée par des lésions locales précises qu'il faut alors traiter pour faire disparaître l'infirmité. Elle était d'une regrettable fréquence parmi les nombreux enfants de l'Assistance Publique qui suivaient les cours du Collège d'Athlètes de Reims. Les dirigeants rémois de l'Assistance Publique ont rédigé à ce propos des rapports pour mettre en lumière les heureuses modifications que quelques mois d'entraînement apportèrent dans cette situation. Un enfant de 10 ans, fils d'une haute personnalité d'Alger, fut traité récemment à l'Institut du Docteur Didier. Il urinait au lit cinq ou six fois par semaine. Dans le cours de la première quinzaine d'entraînement, l'accident nocturne ne survint que deux fois. Et ce furent les dernières. Pendant les deux mois que dura le traitement, le poids augmenta d'un kilogramme.

TROUBLES DE DIGESTION ET DE NUTRITION.- Les troubles de la digestion et de la nutrition chez les enfants et les jeunes gens s'améliorent vite sous l'influence des agents naturels. Une fillette de 13 ans qui se tordait chaque matin au réveil dans des crises de douleurs d'estomac dues à une existence trop calme et claustrée, retrouve son état normal en sept ou huit leçons. Un grand garçon de 18 ans, efflanqué (55 kilos pour 111175 de taille) prend en quatre mois 6 kil. 500 pendant que son périmètre thoracique croît de 7 cm. 4 . Une jeune fille de 13 ans 1/2 , affligée au contraire de 73 kilos, confie à la " Culture Physique intégrale " le soin de la faire maigrir et perd 8 kilos en quatre mois. Une autre de 17 ans perd dans des conditions analogues 11 kilos en huit mois.

ADULTES MALADES

MALADIES DE LA DIGESTION ET DE LA NUTRITION. - Un coup d'oeil jeté par un médecin expérimenté sur l'abdomen d'un sujet lui permet de reconnaître sans hésitation s'il s'agit d'un sédentaire ou d'un culturiste : dans le premier cas, ventre flasque et sans modelé musculaire, souvent arrondi de graisse, uniformément globuleux et proéminent ; dans le deuxième, une sangle musculaire taillée sur le patron des statues antiques. Une forte ceinture musculaire abdominale est un gage de santé. Elle est l'indice d'une épuration parfaite du sang par les fonctions respiratoires : un des principaux rôles des muscles abdominaux est, en effet, de tirer à fond l'expiration ; leur contraction puissante au cours de l'exercice rétrécit la cage thoracique à son minimum de volume et exprime des poumons tout l'air souillé des gaz impurs et toxiques du sang veineux. En second lieu, c'est la sangle idéale, qui mieux qu'aucune ceinture orthopédique, soutient les organes digestifs et les aide à lutter contre la distension et la dilatation. Bien mieux, cette sangle musculaire n'est pas passive comme une ceinture artificielle, elle est vivante et s'anime de contractions au cours de l'exercice : en même temps qu'elle les soutient, elle masse les organes, s'associe à l'activité propre du tube digestif et lui prête assistance pour assurer une progression facile et rapide de son contenu.

Il est aussi facile de distinguer à première vue la poitrine d'un sédentaire de celle d'un culturiste : chez le premier, les côtes sont très inclinées, la poitrine plate est bordée en travers de deux bourrelets graisseux, flasques et d'aspect capitonné, en guise de pectoraux. Les omoplates mal fixées à la colonne vertébrale perdent le contact de la paroi thoracique, se décollent et laissent tomber en avant des épaules plates et mesquines sans deltoïdes ; le dos est gras et imprécis. Chez l'athlète, les côtes sont relevées vers l'horizontale, la poitrine bombée est blindée de pectoraux nets, souples, élastiques au doigt ; les omoplates bien plaquées, agrémentées de saillies musculaires, retiennent effacées des épaules arrondies de deltoïdes puissants. Cette poitrine-ci aussi est un gage de santé : elle atteste que le sujet a l'habitude de l'exercice et de la respiration active, que son sang est saturé d'oxygène qui intensifie les combustions, utilise au mieux les apports alimentaires, et dont le contact vivifiant reconforte, stimule, tonifie les organes, régularise et perfectionne leur jeu. Sous le coup de fouet de ce sang riche en oxygène, robuste, tous les organes s'emploient avec succès, chacun dans leur sphère d'action. Pas d'estomac ni d'intestin paresseux, mais des sucs digestifs actifs et abondants ; un brassage énergique des aliments tout au long du tube digestif ; pas de digestions traînantes, lourdes, fatigantes, douloureuses. Les aliments et les résidus qui leur font suite effectuant en vitesse leur traversée intestinale n'ont pas le temps de fermenter, et les organes annexes du tube digestif reçoivent peu de poisons à neutraliser. L'appendice fonctionne sans s'enflammer, le foie sans se congestionner ni s'infecter. Les vaisseaux absorbants de l'intestin puisant activement un suc alimentaire bien élaboré, l'assimilation se fait bien : le sujet profite intégralement des aliments ingérés dont il fait de l'énergie physique et morale. La Culture Physique est le roi des apéritifs, des digestifs, des toniques.

Elle est également le roi des dépuratifs, car les combustions se faisant normalement, grâce au courant d'oxygène libérateur que l'exercice insuffle à travers le sang, les matériaux alimentaires sont régulièrement brûlés, usés au jour le jour, et poussés à un degré d'oxydation parfaite qui en rend l'élimination facile aux émonctoires. Pas d'âcretés des humeurs ".

Au contraire, qu'il en souffre ou non, le sédentaire a toujours une digestion défectueuse, faussée, lente. La pauvreté de son sang en oxygène, conséquence d'une respiration mesquine, frappe d'atonie tous les organes et de nonchalance toutes les fonctions physiologiques. L'inhabitude de l'effort atrophie la sangle musculaire abdominale qui se relâche de son rôle d'étayage et de pétrissage des organes internes. L'estomac et l'intestin, paresseux, peu enclins à réagir par eux-mêmes et privés du secours de la sangle défaillante, se laissent distendre et dilater par leur contenu, déplacer et entraîner par sa pesanteur. Leurs sécrétions deviennent rares, de mauvaise qualité, peu agissantes. La digestion, loin d'être réparatrice, est un fardeau et une fatigue.

Les aliments et leurs résidus, au lieu de traverser le tube digestif tambour battant sous la poussée des efforts musculaires combinés, restent livrés à eux-mêmes, hésitent, stationnent : la constipation s'établit, avec son inséparable cortège de fermentations toujours prêtes à bouillonner. L'intestin devient une menace constante d'infections diverses et une source d'auto-intoxication. Le foie, l'appendice, s'emploient de leur mieux à réagir là-contre, se surmènent et se congestionnent pour n'y réussir que dans une faible mesure.

Le bilan nutritif est profondément troublé. Le sédentaire a l'énergie et la vitalité réduites auxquelles lui donnent droit la combustion " en veilleuse " de ses ingesta faute d'oxygène, et leur élaboration faussée qui en fait une source d'intoxication continue plus qu'un reconfort. Il est souvent neurasthénique ; il est toujours candidat à le devenir.

S'il ne peut prétendre à ces harmonieux reliefs musculaires, à cette poitrine monumentale et soufflant la vigueur, à cette sangle abdominale bien moulée, dont la Culture se plaît à parer le corps de l'athlète, seul homme digne du nom d'homme, il a pour apanage soit l'excessive maigreur par insuffisance d'assimilation qui fait dire avec pitié qu'il " n'a que la peau sur les os ", soit au contraire ce rondelet et disgracieux bedon si à la mode de nos jours. Ce bedon ? Il représente ses aliments inutilisés, emmagasinés à la devanture de son inesthétique personne, sous forme de graisse qui encombre d'un poids mort le volume du corps, s'insinue entre les éléments actifs des organes et gêne leur jeu. Tout jeune encore, le sédentaire a les humeurs encombrées de déchets résistant à l'élimination parce qu'incomplètement oxydés, acide urique entre autres, facteurs de goutte, coliques hépatiques et uéphrétiques, gravelle, rhumatismes, diabète, etc...

Il est facile dès lors de comprendre que l'on digère avec ses muscles, avec ses membres, avec sa sangle abdominale, plus qu'avec son estomac.

De là l'efficacité de la Culture Physique pour conserver ou rétablir l'intégrité des fonctions digestives (toute lésion organique mise à part) alors que les médicaments y sont impuissants (les malades qui soignent leur estomac par les drogues depuis des années peuvent le témoigner : bien mieux, on entend souvent attribuer à l'usage des drogues l'origine de telle ou telle maladie d'estomac) ; alors que même les régimes alimentaires en tant que traitement exclusif n'y peuvent mais. Le régime, introduisant des modifications dans la qualité et des restrictions dans le volume de l'alimentation, facilite momentanément la tâche de l'estomac, mais rompt son entraînement à s'acquitter d'une tâche plus importante. Au début on crie victoire : l'estomac semble plus vaillant parce que son travail est plus léger. Mais la perturbation et le moins-perçu alimentaire se prolongeant déséquilibrent le bilan nutritif, il s'ensuit une dépression dont l'estomac lui-même se ressent : il ne tarde pas à se montrer paresseux vis-à-vis du régime réduit. De nouvelles restrictions s'imposent pour soulager à nouveau l'estomac, et le cycle recommence. De restriction en restriction on arrive à une prostration générale croissante et à une atrophie progressive de la musculature gastrique. On cherchait à refaire un estomac vigoureux : on l'a anéanti. Lorsque les roues du chariot qui transporte les vivres du cpnvoi se calent dans le sable, le charretier malavisé jette le chargement par-dessus bord : l'attelage repart d'un pas léger, mais à la prochaine halte chacun meurt de faim. Un charretier plus habile emprunte un cheval de renfort, distribue quelques coups de fouet : l'attelage repart, péniblement peut-être, mais conduit jusqu'à la grand' halte le précieux chargement dont chacun se reconforte. Les régimes alimentaires restrictifs, en tant que traitement exclusif, sont les charretiers malavisés. La Culture Physique est le charretier plus habile : elle laisse à l'estomac une tâche normale à accomplir, mais le renforce et le stimule car, il est bon d'insister sur ce point, on se fait un tube digestif vigoureux avec ses membres et avec ses muscles abdominaux.

La Culture Physique doit faire partie du traitement des troubles fonctionnels de la digestion : dyspepsies, dilatations et ptoses de l'estomac, constipation, maladies du foie, appendicites chroniques. Au Collège d'Athlètes de Reims, un dessinateur atteint d'appendicite chronique échappa, grâce à une Culture Physique et à un régime alimentaire appropriés, au bistouri dont il avait été menacé à maintes reprises ; revu six ans après, il avait fait la guerre sans présenter aucun symptôme fâcheux du côté de son appendice.

Elle doit faire partie également des troubles les plus variés de la nutrition ; les malades qui s'adressent à elle le plus fréquemment sont les obèses et pléthoriques, et par antithèse les émaciés. Non pas que ces derniers prennent de la graisse sous l'influence de la Culture Physique (ce serait un bien mauvais service à leur rendre) mais ils prennent du corps en augmentant leur musculature. En cinq ou six semaines on constate couramment un gain de 1 à 1,5cm de tour de bras (milieu du biceps en contraction) 4 à 5 centimètres de tour d'épaules ; 1,5 à 2 centimètres de tour de cuisse (racine du membre) ; 0,5 à 1 centimètre de tour de mollet Les mêmes mensurations diminuent chez les obèses par fonte de la graisse aussi vite qu'elles augmentent chez les émaciés. On constate en trois mois chez un obèse de 24 ans une perte de 3 centimètres de tour de bras, 5 centimètres de tour d'épaules, 5,5 cm de tour de cuisse, 2 centimètres de tour de mollet, 5,5 cm de tour de ceinture.

Le poids de ces malades à l'entraînement se rapproche de la normale, le volume et la forme du corps tendent à se rapprocher du gabarit physiologique. On trouve sur les " fiches médicales " les gains suivants chez des émaciés de 20 à 30 ans : 1 kil. 350 en six jours, 2 kil. 100 en quatorze jours, 3 kil. 900 en vingt jours, 5 kil. 250 en deux mois, 8 kil. 500 en quatre mois. Le poids des obèses diminue par contre dans les mêmes proportions. On peut compter sur 2 kilos par mois chez les malades qui s'exercent avec la fréquence, la régularité et l'énergie voulues, et qui par ailleurs se plient à des prescriptions appropriées quant à l'alimentation. On trouve sur les fiches de nombreux exemples de chute de poids de 5 kilos en trois mois. Un " cent kilos " de 43 ans perd 6 kilos en sept semaines. Une obèse de 41 ans, pesant 76 kilos, qui avait fait sans succès (au contraire elle avait engraisé...) pendant quatre mois de la culture physique en local dos sous la direction d'un des maîtres du moment en matière d'entraînement (mais non médecin) perd à l'institut du Docteur Didier 7 kilos en trois mois et demi. On trouve comme diminutions rapides : 3 kil. 250 en un mois, 5 kil. 450 en un mois, 8 kil. 250 en deux mois et même 8 kilos en cinq jours sans aucun effet fâcheux sur la santé, bien au contraire, chez un " cent kilos " sexagénaire.

Est-il besoin de dire que ces maigres et ces obèses doivent être soumis à un contrôle averti, car la fatigue entrave l'élévation de poids des premiers et la chute des seconds. Au Collège d'Athlètes de Reims où le droit de séjour permanent des élèves sur les terrains d'entraînement rendait le contrôle difficile à exercer, un émacié se surmena et perdit 4 kilos en un mois, un obèse se surchargea de 2 kil. 400 pour la même raison dans le même laps de temps.

Autres troubles de la nutrition. La Culture Physique est le traitement de choix des rhumatisants, des neurasthéniques, des diabétiques, qui présentent encore un fonds suffisant de résistance, et, si invraisemblable que cela puisse paraître, des albuminuriques. Tant au Collège d'Athlètes de Reims qu'à son Institut d'Alger, le Docteur Didier a vu fondre sous l'influence de la Culture Physique des albuminuries anciennes de 10 ans et plus, atteignant ou dépassant 1 gr. 50 par jour, séquelles de scarlatine : résultat important si on considère que ces troubles sont habituellement réputés incurables. Le premier malade de cette catégorie, 25 ans, manque d'être éliminé comme élève à la suite de l'examen médical qui fait découvrir une albuminurie de 1 gr. 50 par jour. Admis cependant sur son insistance et sa promesse de se soumettre à toutes les prescriptions résultant d'un contrôle médical sévère, il guérit en deux mois et, comble d'ironie, devient moniteur au Collège !

De même pour ces albuminuries de cause imprécise qui surviennent chez les jeunes gens qui ont poussé vite et se sont mal développés, et que les médecins rangent sous la dénomination d'albuminuries orthostatiques.

TROUBLES DE LA CIRCULATION. - La Culture Physique est le tonique par excellence de la circulation sanguine. Elle est le traitement rationnel des troubles fonctionnels circulatoires : aucun médicament ne présente une efficacité égale. Le travail physique augmente les besoins des muscles en matériaux nutritifs et en oxygène, il appelle vers la musculature le sang, liquide nourricier et oxygéné, qui pourvoit à ses besoins et par même occasion la nettoie des déchets nuisibles résultant des combustions. Une musculature en travail se gorge de sang, de la plus grande partie du volume total du sang. C'est ce qui explique la consistance ferme des muscles de l'athlète et, inversement, la consistance flasque, le peu de relief et la mollesse des muscles mal irrigués du sédentaire.

L'athlète porte son sang à l'extérieur, dans les parois de son corps, dans ses muscles, dans sa peau, dans ses membres. Une musculature entretenue par l'exercice est un réservoir régulateur où se déverse le trop-plein du torrent sanguin, au grand bénéfice du fonctionnement des organes internes. Le sédentaire le porte partout ailleurs, partout où il faudrait qu'il ne fût pas, en particulier dans l'abdomen où il encombre et congestionne les organes vitaux dont les fonctions se trouvent profondément faussées et gênées : l'estomac, qui digère mal ; le foie, qui donne à son propriétaire un teint jaune et un caractère hypocondriaque ; l'intestin, qui se constipe et devient douloureux ; les vaisseaux sanguins, qui se pléthorisent (promesse d'artério-sclérose vers la quarantaine) comme l'atteste souvent la présence d'hémorroïdes ; le cerveau, qu'envahit la torpeur intellectuelle et qui réagit par l'instabilité et la morosité du caractère.

Le travail musculaire favorise mécaniquement la progression du sang à travers les veines, de la périphérie du corps vers le coeur. Un muscle qui se contracte change de forme : il se raccourcit et devient globuleux, comprimant les organes voisins, les veines en particulier. Le sang, chassé par la pression et endigué par les valvules dont est garni l'intérieur des veines, membranes taillées en clapets qui obturent automatiquement la lumière du vaisseau tous les 6 ou 8 centimètres à la moindre tendance du sang à refluer en arrière, file dans la direction du coeur. Les muscles constituent donc autant d'annexes régionales du coeur, autant de coeurs secondaires, qui par leurs contractions ramènent le sang usé, le sang veineux de la périphérie du corps au coeur central qui l'envoie ensuite aux organes épurateurs. Le sédentaire aux muscles inactifs impose à son coeur la charge d'assurer à lui seul tout le travail circulatoire : si paradoxal que cela puisse paraître, l'immobilité habituelle est une cause de fatigue du coeur. Les cures de pentes " dans le traitement des maladies de la circulation (réentraînement du coeur par le parcours de pentes graduellement plus inclinées et plus longues) sont un indice d'une orientation nouvelle des idées médicales en matière de thérapeutique cardiaque depuis une vingtaine d'années. Le temps n'est plus où le repos et l'abstention du moindre exercice étaient prescrits contre tous les troubles circulatoires indistinctement

Ce mécanisme explique le rôle préventif que joue l'exercice contre les varices : rôle si précis qu'il n'est pas exagéré de dire que l'exercice est le seul moyen d'éviter cette fâcheuse infirmité chez les personnes qui y sont prédisposées de par leur ascendance. L'exercice anime et fait progresser le sang dans les veines du membre inférieur, la sédentarité en favorise au contraire la stagnation. Dans les professions assises, et mieux encore dans celles où la station debout est habituelle, le poids de cette colonne de sang non brassé par les contractions des muscles en travail et qui pour ainsi dire s'endort au long des veines du membre inférieur, finit par en fatiguer et distendre les parois qui prennent peu à peu un calibre plus gros qu'à l'état normal. Les valvules se faussent, se disjoignent, remplissent de plus en plus mal leur rôle d'obturateur contre le reflux en arrière du sang soumis à l'action de la pesanteur. Celle-ci, débarrassée de l'antagonisme des valvules, se fait de plus en plus lourde-ment sentir et la dilatation de la veine marche bon train, s'accentue jusqu'à former ces lacis sanguins qui dessinent leurs disgracieuses sinuosités en transparence à travers la peau des membres variqueux. L'infirmité est constituée, avec son cortège de douleurs, de plaies interminables, d'enflure, l'esclavage des bandes et bas à varices, sans compter les désastreuses répercussions lointaines que ce trouble circulatoire local peut amener sur la circulation générale et, en fin de compte, sur le coeur lui-même. Maladie des gens à qui l'auto a fait perdre l'habitude de la marche : jamais rencontrée chez aucun sujet méthodiquement entraîné.

Par les alternatives de contraction et de relâchement de la sangle abdominale, l'exercice désencombre le réseau veineux du ventre : ce mécanisme fait de la Culture Physique un traitement des hémorroïdes plus rationnel que tous les traitements locaux.

L'exercice exalte la respiration ; les inspirations profondes créent clans la poitrine un vide intense qui aspire le sang vers celle-ci, donc vers le coeur : simple application du principe mécanique de la pompe aspirante, qui est une nouvelle rai-son de l'action stimulante de l'exercice sur la circulation. Au point de vue pratique, ce mécanisme explique les heureux effets que peut avoir sur le fonctionnement du coeur l'exécution de mouvements respiratoires après un exercice violent : malgré l'essoufflement et la sensation de suffocation qui se produisent alors, il est nécessaire d'employer toute sa force de volonté à conserver la maîtrise de sa respiration. Dur labeur souvent, mais d'une importance capitale, car du calme et de la régularité de la respiration et de la profondeur des inspirations, dépendent le calme et la régularité de la circulation. C'est alors qu'interviennent avec toute leur efficacité les mouvements respiratoires : le sujet fait appel à la force musculaire de ses bras et de ses épaules pour empêcher le coeur et les poumons de s'emballer et leur imposer une discipline salutare.

L'action de l'air et :surtout du soleil sur la peau nue y attire le sang et décongestionne les parties profondes de l'organisme. Une peau ensoleillée se gorge de sang et allège le travail du coeur. Le coup de soleil, résultat d'une exposition trop prolongée au soleil ou d'une exposition à un soleil trop ardent, n'est que l'exagération de l'action normale des rayons solaires frappant la peau. Le bain de soleil répartit uniformément le sang sur toutes les régions cutanées qui lui sont soumises.

C'est pourquoi un sujet nu en plein soleil n'est pas exposé à prendre une insolation. Celle-ci est créée de toutes pièces par le vêtement, qui soustrait à l'action des rayons solaires toutes les parties du corps sauf la tête. Le sang est aspiré en masse vers celle-ci, congestionne le cerveau et provoque des troubles connus sous le nom d'insolation. L'exposition au soleil de la totalité de la peau nue, au contraire, n'entraîne pas l'insolation parce que la tête ne représente qu'une faible partie de la surface ensoleillée. En plein été, tant au Collège d'Athlètes de Reims qu'à la " Culture Physique intégrale ", en plein soleil d'Alger, quantité de gens même âgés ont travaillé presque nus et sans chapeau, sans que l'on ait jamais eu à observer aucune insolation.

Est-ce à dire qu'on puisse impunément se livrer au bain de soleil sans précautions spéciales? Loin de là. La civilisation nous a déshabitué du contact du soleil, et il est de toute nécessité, sous peine d'incidents parfois graves, de ne s'y risquer à nouveau que sous la garantie d'un entraînement progressif et soigneusement dosé.

Les heureux effets de la Culture Physique et du Naturisme sur la circulation se manifestent comme suit : La pression artérielle monte au cours de l'entraînement si elle était primitivement trop basse, comme il arrive souvent chez les déprimés et les neurasthéniques. Des pressions humiliantes de 10 -1, 11, 12, se hissent au chiffre normal de 15, par suite de l'entraînement du muscle cardiaque et de l'augmentation de sa puissance de contraction. Disparaissent en même temps les stases sanguines, les engorgements et congestions des viscères, résultant du refoulement insuffisant du sang par une pompe cardiaque qui flanche.

La pression sanguine baisse chez les sujets qui présentent primitivement de l'hypertension artérielle, ce qui fait de la Culture Physique le traitement préventif idéal de l'artério-sclérose. Sur 7 degrés d'hypertension constatés à l'oscillomètre chez une femme de 60 ans (22 degrés au lieu de 15 chiffre normal) quatre mois d'une culture physique très modérée en suppriment 5, la pression revenant à 17, aux environs de la normale.

LA HERNIE. - La Culture Physique, avons-nous vu, est un orthopédiste incomparable : elle tresse les sangles abdominales les mieux ajustées pour chaque sujet en particulier. Nous avons vu les répercussions favorables d'une ceinture musculaire vigoureuse sur la digestion, la nutrition, la circulation, la respiration. Autre conséquence, plus immédiate et non moins favorable : un abdomen qui s'accroche sur le bassin par un bourrelet musculaire .comme on en admire sur les statues antiques, ne craint pas la hernie. Et si l'on constate si souvent des récurrences de hernies après opération, c'est que l'habitude n'est pas encore bien entrée dans les moeurs médico-chirurgicales de renforcer la ceinture musculaire des opérés cicatrisés par une culture physique appropriée. L'opération a repris l'accroc, le tissu, de mauvaise qualité, se déchire à côté. Opérés de hernies, refaites-vous des muscles abdominaux.

TROUBLES DIVERS DE LA SANTÉ. - Pour clore le répertoire des cas pathologiques dans lesquels la thérapeutique naturiste peut rendre d'importants services, il reste à signaler entre autres : certains troubles nerveux (insomnies, vertiges, névralgies, migraines : il n'est pas rare que ces dernières disparaissent définitivement dès la première leçon), quelques maladies de la peau (prurits, eczéma, furonculose); les troubles fonctionnels des époques chez la femme (irrégularité, douleurs) et les maladies les plus graves des poumons : emphysème, asthme, tuberculose, ou plutôt prétuberculose. Non pas que le Naturisme ne puisse faire beaucoup pour les tuberculeux confirmés ; un exemple : un homme de 40 ans, arthritique présentant depuis dix ans une toux tuberculeuse avec oppression d'efforts rebelles à tout traitement, est soigné dans une campagne proche d'Alger pendant le premier trimestre 1921 : aération, insolation, hydrothérapie, régime alimentaire, cure modérée d'exercices. La toux, le souffle et l'état général s'améliorent sensiblement, et un examen bactériologique des crachats indique une diminution de plus de moitié des bacilles tuberculeux, alors que leur nombre, jusqu'au début du traitement naturiste, allait en augmentant régulièrement. La médecine naturiste apporte même souvent le salut aux tuberculeux avancés. Les idées ont beaucoup évolué depuis quinze ans au sujet du traitement de ces malades, puisque le mot d'ordre est aujourd'hui : avant tout pas de médicaments et pas de suralimentation ; de l'air, du soleil, de l'eau, une culture physique à portée de leurs faibles forces, entrecoupée de fréquents repos, et un régime à tendance végétarienne approprié à leur capacité digestive. Mais, parmi les malades de cette catégorie, l'Institut du Docteur Didier ne peut recevoir que ceux dont le voisinage ne risque nullement d'être dangereux, ceux qui méditent encore ou amorcent leur tuberculose, pour mieux dire les candidats tuberculeux ; il est réservé à des malades non contagieux, ruais sensibles à la contagion. La place des tuberculeux confirmés et contagieux est (tans les sanatoria spéciaux.

Faut-il conclure de cette étude que les agents naturels doivent seuls intervenir dans le traitement des malades ci-dessus indiqués ? Loin de là. Dans un grand nombre de cas, il doit y avoir une étroite collaboration entre le Naturisme et la médecine usuelle, et cette collaboration donne d'amples résultats, car on peut affirmer que la Culture Physique décuple l'action utile des médicaments.

4.-LE NATURISME, SAUVEGARDE DE LA NATION ET DE LA RACE

Le domaine du Naturisme, on le voit, est considérable. Il l'est encore bien davantage si l'on juge les choses de plus haut, si l'on apprécie la valeur hygiénique et thérapeutique de la Culture Physique non plus au point de vue de l'individu, mais à celui de la Nation et de la Race même. Il est surtout quatre fléaux qui nous déciment : alcoolisme, tuberculose, cancer, syphilis. L'humanité paye chaque année un épuisant tribut d'existences à ce Minotaure à quatre faces. On a cherché à l'alléger par tous les moyens sauf le seul efficace, le Naturisme. Moyen trop simple sans doute : il est vieux comme le monde... et il ne porte pas l'estampille des laboratoires et des doctrines microbiennes.

ALCOOLISME. - On a préconisé dans la latte contre l'alcoolisme des armes sans nombre : entre beaucoup d'autres, prohibition, surtaxe ou monopole de l'alcool limitation du nombre des débits. Toutes ces armes ne peuvent que faire long feu. Les obstacles matériels n'entravent pas la passion de l'ivrogne, pas plus que celle du morphinomane qui va jusqu'au meurtre pour se procurer le poison qui l'enchanté et le ronge, ni celle du joueur qui, si l'on ferme sa salle de jeux, se glisse furtivement dans les tripots clandestins. L'ivrogne surmonte tous les obstacles semés sur sa route : précurseur de Bibendum, il les boit. Les restrictions proposées n'ont eu pour résultat que de favoriser la consommation cachée et d'exaspérer la funeste passion.

La tempérance ne s'impose pas, elle doit être librement consentie. Il faut donc faire l'éducation du public, lui enseigner les dangers de l'alcoolisme pour l'individu, la famille et le pays, et élever son idéal. Avant tout, il est indispensable de développer chez les jeunes générations le goût du plein air et des exercices physiques, de leur faire comprendre que le bonheur le plus enviable dans la vie est une santé parfaite et un corps harmonieux, de les aider de toutes manières à atteindre cet idéal. Et il y a lieu de croire que les générations ainsi éduquées seront peu portées à laisser sombrer dans les beuveries le résultat de leurs efforts. Remarquez dès maintenant combien est rare l'ivrognerie chez les culturistes. La satisfaction qu'ils tirent de l'exercice et de la constatation de leur force sans cesse croissante remplace avantageusement chez eux les plaisirs grossiers de la bouteille et les détourne du cabaret.

TUBERCULOSE. - Illusion aussi que de chercher à éteindre la tuberculose par la destruction du bacille. Voyez combien ardue et hérissée de difficultés est la lutte contre les mouches et moustiques dont la destruction est à l'ordre du jour depuis que l'on a reconnu leur rôle actif dans le transport des germes et la propagation des maladies. Ce sont là pourtant des infiniment gros, à côté de ces infiniment petits que sont les bacilles de la tuberculose. Espérer atteindre cet ennemi invisible partout où il se trouve ? Jeu de colin-maillard où nous a entraînés l'évangile pasteurien, combien décevant et décourageant ! L'augmentation de la mortalité par tuberculose montre bien la vanité de cet espoir, et ce n'est certes pas la déclaration obligatoire des cas de tuberculose par le médecin qui résoudra la question.

Cela ne crève-t-il pas les yeux, par contre, que le bacille de Koch ne s'attaque qu'aux faibles ? Avant d'être une maladie infectieuse, la tuberculose est à l'origine une maladie de la nutrition. On sait actuellement que l'arthritisme, loin de constituer comme on le croyait autrefois un terrain réfractaire à son évolution, est au contraire une prédisposition. Avant la période infectieuse, qui n'est que la période terminale de la maladie, il y a une longue phase préparatoire pendant laquelle l'organisme s'appauvrit en sels minéraux, " se déminéralise ", et se rend tuberculisable. Le terrain préparé, le microbe n'a plus qu'à y germer à son aise. Ce qui fait la gravité de cette maladie que l'on a expressivement appelée " la grande faucheuse ", c'est que quand elle devient décelable à l'auscultation, l'organisme est déjà si profondément taré qu'il ne dispose plus des ressources nécessaires pour s'opposer à la marche envahissante du bacille.

Aussi, dans la lutte contre le terrible fléau, la Culture Physique apparaît-elle comme une arme autrement puissante que tous les sérums anti-tuberculeux du monde, la première exaltant les défenses organiques et prévenant la maladie, le sérum intervenant trop tard et cherchant à réveiller dans l'organisme déchu des réactions défensives dont il est depuis longtemps devenu incapable. Le nombre considérable de sérums préconisés contre la tuberculose et qui, après avoir tenu l'intérêt universel en éveil pendant quelques semaines, sont tombés dans l'oubli, montre la fragilité des espérances que l'humanité fonde sur le laboratoire pour maîtriser le fléau.

CANCER. - Le cancer ? Chimère encore que de compter sur le laboratoire pour le juguler. Est-il de nature microbienne ou non, se transmet-il dans l'espèce humaine par contagion ? Malgré de longues recherches, le microscope n'a pas encore nettement répondu. Pas d'indications précises pour guider nos efforts combatifs. Par contre, la simple observation clinique, consciencieuse et impartiale, montre que le cancer est de ces maux que l'on prévient, mais que l'on ne guérit pas.

Observons-le dans l'exercice de ses méfaits. Comme la tuberculose, il ne frappe pas au hasard, mais choisit ses victimes. L'arthritisme est également son terrain de prédilection. Comme la tuberculose, le cancer est une maladie de déchéance, c'est une conclusion.

Une nutrition active et bien équilibrée est une garantie contre le cancer. Une existence laborieuse au contact stimulant de la nature, du soleil, de l'air, de l'eau, use de façon régulière et constante les tissus dont est constitué l'organisme : l'alimentation pourvoit à leur remplacement. En quelques semaines, l'organisme renouvelle ainsi tous ses matériaux constitutifs. Au contraire, l'existence sédentaire entre quatre murs d'où la crainte de la chaleur et de la transpiration bannit le soleil, d'où la crainte du froid bannit l'air pur, et où l'eau ne pénètre que par le parcimonieux pertuis du compteur réglementaire, ménage les tissus. Le civilisé sédentaire brûle peu, il ne s'use pas. Son organisme constitue des stocks jamais renouvelés, car son alimentation est toujours excessive par rapport à ses besoins : ceux-ci sont minimes, puisqu'il n'a presque pas de réparations à effectuer. Ses tissus sont tramés de matériaux d'ancienne date, défraîchis. Les humeurs du primitif ou du naturiste sont une fraîche eau courante, celles du civilisé sédentaire sont une mare croupissante. Le cancer est la moisissure qui se développe sur les tissus - rossignols, fonds de boutique toujours insoldé de l'organisme sédentaire.

Les Lacédémoniens jetaient au précipice comme parasites encombrants les enfants mal venus incapables de fournir une carrière active et profitable à la masse. La Nature confie à quelques maladies de confiance le soin de débarrasser la Société des parasites qui bafouent l'antique et sage précepte : " Tu mangeras ton pain à la sueur de ton front ". Le " mal qui tenaille ", le cancer (étymologiquement le crabe), est au nombre de ces exécuteurs des hautes œuvres. Et voyez avec quelle maîtrise il procède.

De plus en plus fréquent à mesure que l'existence devient plus artificielle et sédentaire, il ne s'attaque qu'à des sujets au-dessus de la quarantaine : quarante années d'infractions aux lois naturelles sont nécessaires pour que se défraichissent les tissus et que se constituent ces " rossignols " sur lesquels il se fixe et s'agrippe. Il y a donc une limite d'âge au-dessous de laquelle on est garanti contre ses atteintes, mais cette limite d'âge tend à baisser à mesure que se perd le goût de l'existence naturelle. Une bonne maladie fébrile survenant avant l'âge scabreux en préserve également. Cela s'explique : la fièvre fait en peu de temps ce que l'exercice physique au grand air et au soleil eût dû faire en des années, et remet en bon ordre d'un seul coup le bilan nutritif, brûle les tissus de vieille date, détruit d'une flambée le fonds de boutique jusqu'alors laissé pour compte. Le cancer n'a plus que faire.

Il ne se met jamais en concurrence avec la tuberculose. A quoi bon frapper un tuberculeux ? Les deux maladies sont associées dans la poursuite du même but, et elles sont bien assez puissantes l'une et l'autre pour l'atteindre par leur seuls moyens... Pour détruire la victime désignée, il est si sûr de son fait qu'il ne s'attaque jamais d'emblée qu'à un seul organe : il prend son temps. Mais que la chirurgie ne s'avise pas de vouloir l'évincer par une opération éliminatrice. Le bistouri extirpe-t-il un sein cancéreux ? Le cancer se rejette sur l'autre. Extirpe-t-on l'autre ? Il se rejette sur un troisième organe, ou bien pis, se diffuse à travers tout l'organisme et se généralise, comme pour s'assurer sans réplique la victoire définitive que l'on prétend lui arracher. N'escomptons pas la découverte d'un sérum anticancéreux. Luttons préventivement contre le fléau en brûlant et renouvelant régulièrement nos tissus, par la Culture Physique et le Naturisme.

SYPHILIS. - La Syphilis, enfin. L'exercice procure à la jeunesse une détente physique normale, une fatigue musculaire saine qui équilibre et apaise le système nerveux. Le soir venu, le lit et le repos sont pour le culturiste la conclusion logique d'une journée bien remplie au point de vue physique. Il n'éprouve pas cette angoisse d'une activité musculaire non dépensée, d'une imagination surchauffée, qui le soir, arrache irrésistiblement le jeune sédentaire à sa famille inquiète et le pousse vers les établissements de nuit et de plaisir pour y acheter un apaisement factice au milieu des promiscuités les plus malsaines et des risques les plus graves. Comme préservatif contre la syphilis, une heure d'exercices musculaires est plus opérante que la meilleure pommade au calomel.

Pour qui n'a pas su ou pu éviter le fatal contact, *la Culture Physique garde son rôle à jouer dans le traitement. L'idée perce dans les milieux médicaux que l'évolution de la syphilis n'est pas régentée par le microbe seul, mais autant et sans doute davantage par le terrain organique que représente le malade. Les manifestations syphilitiques sont de beaucoup plus fréquentes et plus graves chez les sujets à mauvaise hygiène, sédentaires et calfeutrés, que chez ceux qui appuient l'action des médicaments sur des réactions organiques défensives exaltées par l'exercice et le contact de la nature. Les indications de la Culture Physique et du Naturisme sont les mêmes chez le syphilitique que chez le sujet normal et bien portant, à cette différence près qu'elles sont beaucoup plus impérieuses.

Le jour où la Culture Physique aura pris dans les mœurs contemporaines la place importante qu'elle mérite d'y acquérir, le Minotaure à quatre faces aura trouvé son Thésée.

5.-RENSEIGNEMENTS DIVERS

VOIES D'ACCES A L'INSTITUT. - La notice annexée " Conseils et prescriptions aux Culturistes et visiteurs " contient un plan très clair accompagné d'explications détaillées concernant les voies d'accès et moyens de transport pour se rendre à l'Institut naturiste du Docteur Didier.

TENUES D'EXERCICES. - On y trouve également des indications concernant la possibilité de se procurer à l'Institut des tenues d'exercices bien comprises et d'un prix modéré.

POUR SEMER LA BONNE PAROLE, le Docteur Didier et l'Administrateur, M. Ch. Plan, créateurs d'un établissement unique en son genre en France et aux colonies, se mettent avec plaisir à la disposition des amis du Naturisme pour leur faire visiter le stade et leur donner toutes explications techniques.

POUR FAIRE POUSSER LES STADES MÉDICAUX, ils sont tout disposés à favoriser l'initiative des promoteurs des conseils que leur dicte l'expérience, et à leur éviter ainsi les fausses manoeuvres, les ratés, les imperfections difficiles à éviter pour toutes personnes non initiées à ce genre très spécial d'entreprise. Ils envoient sur demande album et vues à prix coûtant. Ils sont à même de livrer des plans ou de faire des études sur place dans des conditions à établir pour chaque cas particulier.

HÉBERGEMENT DES MALADES ÉTRANGERS A ALGER qui désirent suivre un traitement à la " Culture Physique intégrale ". En pleins travaux d'organisation depuis deux ans, les dirigeants de la " Culture Physique intégrale " renoncent, malgré de nombreuses demandes, à envisager pour le moment la création d'une maison de santé recevant des pensionnaires. Mais ils se mettent à la disposition des malades non Algérois qui en font la demande, pour les placer dans des hôtels ou pensions de famille en rapport avec les conditions particulières de chacun. Indiquer sur la demande tous renseignements utiles, entre autres les limites dans lesquelles on désire se tenir comme prix de pension.