

TRIMESTRIEL

# VIE LIBRE

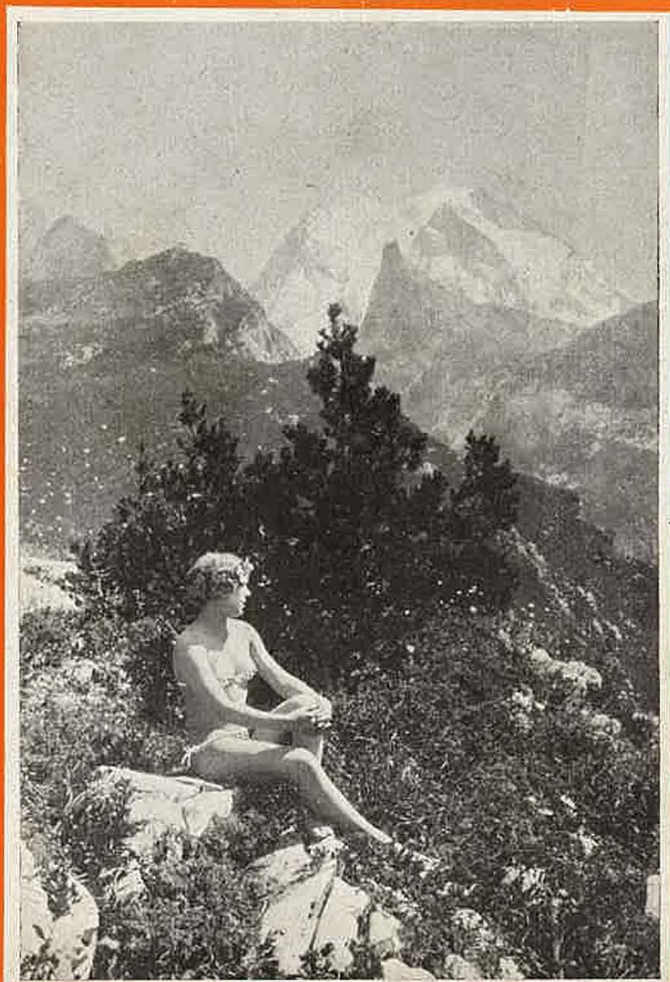
REVUE  
DE  
NATURISME

ET DE  
L'ILE  
DU  
LEVANT

N° 66

ANNEE  
1959

110 fr.



# VIE LIBRE

2<sup>me</sup> TRIMESTRE 1959

DIRECTRICE  
JANETTE BISCARLET

— Ex Waïss —

*Revue de Naturisme*

ABONNEMENTS (8 numéros) :  
FRANCE : 850 fr. - De soutien : 1.000 fr.  
Sous pli fermé 400 fr. en sus —

REDACTION - ADMINISTRATION  
7, av. du 7<sup>me</sup> Génie — AVIGNON  
Tél.: 81.04.88 - C.C.P. Marseille 899.09

ETRANGER : 1.000 fr. — Sous pli fermé 700 fr. en sus



A l'abri des calanques

(Ph. M. Deloge)

En ouvrant ses colonnes à ses collaborateurs, **Vie Libre** laisse toute responsabilité à chaque auteur pour la pensée et l'opinion qu'il exprime dans ses articles.

# SOMMAIRE



Solitude	
par Janette Waïss .....	4
La Médecine du bien portant	
par le Dr J. Poucel .....	5
Faut-il dormir la fenêtre ouverte ..	6
Naturisme et Littérature	
par Pierre Chabert .....	8
La Vie naturiste et le Cancer	
par le Dr H. Herscovici .....	10
L'exercice est nécessaire à la vie	
par Géo Dardenne .....	12
Comment conserver une bonne vue	
par P. Carlier .....	13
Respectons la vie	
par F. Sanfilippo .....	15
Sages et Apôtres,	
par L. Elmerly .....	16
Ménagez votre foie	
par R. Foin .....	19
Les fruits qui guérissent	
par L. Carlier .....	20
Le Monde naturiste .....	22

## HYGIÈNE MORALE

Pour retrouver la santé physique, il faut supprimer les habitudes antinaturelles, se placer dans les conditions hygiéniques que réclame l'organisme, puis attendre avec confiance le résultat qui ne saurait manquer de se réaliser. De même, pour conquérir succès et bonheur, il faut se placer dans de bonnes conditions d'hygiène morale et attendre le résultat désiré avec la certitude de l'obtenir.

Que faut-il pour observer ces règles de l'hygiène psychique ?

- 1° S'entraîner au calme ;
- 2° Prendre l'attitude optimiste et bienveillante ;
- 3° Eduquer sa volonté ;
- 4° Faire œuvre utile.

Dr Victor PAUCHET

## Chronique de l'Oursin

Avons-nous vraiment contracté des devoirs envers la société du fait qu'elle nous tire du néant « sans préavis » pour nous implanter dans la Cité de ses besoins et de ses préjugés ?..

Cette nuit je fis un rêve étrange.

Je me trouvais par hasard, chez un pharmacien, dans un lieu inconnu.

Un client exprimait le désir de changer de sexe. Un flacon fut vendu, « à cet effet », avec la certitude d'obtenir le résultat escompté sous huitaine.

Je n'étais pas revenu de ma surprise, qu'une femme élégante surgissait à son tour. Sans aucune gêne, elle émit le vœu de mettre un enfant au monde sans l'intervention d'un partenaire. « Voici les pilules Vierge Mère » à cet usage, dit l'apothicaire. Avec elles dans 9 mois votre désir sera exaucé.

Dès sa sortie je m'apprêtais à demander des explications ; mais aussitôt un couple survint pour acheter la potion « détermine » afin de donner le jour à un garçon, ajouta timidement la jeune femme enceinte.

Un instant de répit permit enfin à mon interlocuteur de me caser « avec de nombreux exemples d'efficacité à l'appui » l'une de ses drogues destinée à prolonger la vie au gré du client.

Puis tout s'estompa.

Mais s'agissait-il d'un rêve ou d'une réalité future ?

L'avenir tranchera la question.

# Solitude

par Janette Waïss

A petits pas discrets mollement je chemine,  
Vers la riche forêt peuplée d'ombre et de paix.

Voici l'heure où la nature s'étire paresseusement de son long sommeil hivernal. Comme elle l'homme ne ressent-il pas un désir d'évasion ? A cette époque de transition ne connaît-il pas un besoin véritable de solitude ?

« La grandeur d'un individu, disait Pascal, se mesure à ce qu'il se reconnaît misérable ».

Tout être sensible et délicat, exaspéré par le bruit et la bousculade des villes, reçoit cet appel irrésistible du silence. Mais encore faut-il savoir créer un climat salubre à l'isolement... Sans lui nous retombons très vite dans ce que nous voulons fuir. C'est pourquoi cette recherche conduit très facilement vers la déception.

N'avons nous pas une peur instinctive de nous-mêmes ?

Si le fantôme de notre ombre nous impose son image, l'amertume de la vie et de la mort agite son spectre et nous enlace de ses voiles. Nous aspirons alors à la rumeur de la foule pour couvrir les voix intérieures de notre langage.

Nous devenons lâches, car face à notre misérable condition humaine désarmée et périssable nous n'avons pas le courage de prendre position dans le temps et dans l'espace.

Comment réagir ?

S'incorporer dans la vague humaine ?

Ou émerger des flots pour dominer ses malheurs ?

Le sage adoptera cette dernière attitude.

Ceci dit, voyons en fait la brutale réalité.

Les nerfs épuisés par un surcroît de bruit et par une constante promiscuité avec la foule nous connaissons une soif intense d'isolement. Dès possibilité nous fuyons la ville, avec le but bien arrêté de nous plonger dans un bain réparateur de silence.

Si la région choisie est vraiment désolée nous rencontrons aussitôt cette joie pure escomptée — mais nous gardons en nous l'intoxication de la cité et celà, ni la brise marine, ni l'air vivifiant des montagnes ne parviendra à le dissiper complètement.

Nous passons alors un compromis en nous liant à des touristes et en parcourant avec eux les sites les plus désertiques — en prenant des repas en commun — en écoutant dans l'humble auberge du village les derniers échos de la radio. Progressivement nous nous éloignons du but convoité, faisant appel à une bousculade et à un bruit supportable et nous retombons en partie dans nos erreurs premières.

Pourquoi rester dans l'ignorance que point n'est besoin de ces lointains horizons, où l'absence de bruit n'a d'égale que celle de l'homme ?

Un remède demeure à la portée de tous : Le voyage au fond de nous-mêmes. Cette solitude dont nous sommes avides, est en nous. Elle reste seule capable de donner un repos actif entre la méditation et la léthargie nerveuse. Cet havre de paix est partout transportable. Il nous suit dans la rue et dans la foule. Il suffit de dresser un barrage entre notre âme et l'âme de la masse pour garder intacte l'image de notre pensée. Ainsi nous pouvons conserver sauve l'indépendance de l'esprit et pratiquer la solitude la plus facile et la moins décevante.

Bienheureux celui qui peut dire au milieu d'une assemblée : « Excusez-moi, je n'ai rien entendu ! »

(Suite page 7)

# LA MÉDECINE DU BIEN-PORTANT

par le Dr J. POUCEL

La médecine du bien portant est celle de demain. Un jour viendra où l'on se scandalisera de ce que nous n'ayions pas compris plus tôt cette vérité aveuglante : s'il est nécessaire de soigner les malades, (et l'on a fait à ce sujet des progrès étonnants), il est non moins indispensable de ne pas perdre de vue ceux qui ne le sont pas. Il est navrant de constater que la Médecine ne s'occupe que du mal déclaré, alors que soixante à quatre-vingt des gens qui viennent consulter ont des affections évitables contractées par leur faute.

Sans doute, il y a les vaccinations préventives ; il commence à y avoir les examens médicaux scolaires systématiques ; les visites pré-nuptiales ; les conseils de révision.

Tout ceci est un progrès louable ; mais tout se passe avec le penser **Maladie**, et les études à la Faculté ne préparent pas les médecins à autre chose. Notre attitude naturiste est tout autre et nous n'aurions pas perdu notre temps si nous arrivions à inculquer dans les esprits l'importance du climat : **Santé**.

Il ne s'agit pas, vous le pensez bien, d'affoler les gens avec les aphorismes de Knock : « tout bien portant est un malade qui s'ignore » ou encore celui-ci d'une délicate ironie : « la santé est un état précaire qui ne présage rien de bon ». Il s'agit d'étudier le tempérament de chacun de manière à en tirer le meilleur parti possible en exaltant ses facultés physiques, intellectuelles et morales. Il s'agit de « reconstruire l'homme », comme dit Carrel, en développant son endurance, sa souplesse et ses immunités naturelles.

## COMMENT ARRIVER A CE BUT D'UNE MANIÈRE EFFICACE ?

Par des écrits, sans doute. Les lecteurs s'instruisent de nos méthodes, et c'est bien quelque chose. De même par la parole, et l'on voit des gens attentifs à nos conférences, prenant même des notes. Mais le difficile pas à franchir, c'est pour passer de l'idée à l'acte, de la compréhension à l'intro-

duction de cette discipline dans la vie quotidienne.

Et alors ? Alors, le meilleur moyen que j'aie trouvé est celui des **examens de santé périodiques**. Je demande aux familles d'amener leurs enfants à intervalles convenus (environ trois fois par an ; pour les adultes, une fois est en général suffisant). Une révision est faite des pieds à la tête, de manière à ce que rien ne puisse échapper, pas même au sujet de la denture ni des organes des sens. Sont enregistrés la taille, le poids, la capacité respiratoire, etc... mais surtout ces contacts amicaux ont l'avantage de mettre le sujet en confiance et peu-à-peu il est orienté aux points de vue alimentation, exercice, heures de repos, bronzage de la peau, travail scolaire, lectures maîtrises de la nervosité, etc... Telle fillette sera orientée vers la gymnastique rythmique, tel garçonnet vers la natation, le scoutisme ou autre chose.

Nous sommes bien loin, n'est-ce pas, des examens médicaux courants où ce qui compte le plus, ce sont les vaccinations et les séquelles de maladies.

Dirai-je que les résultats sont tout-à-fait satisfaisants ? Oui, quand les familles ont la docilité de se soumettre aux conseils. Mais, hélas ! combien chez qui il n'est aucune persévérance, aucune assiduité, et qui finalement préfèrent confier la santé des leurs au hasard !

Et pourtant, ce serait si facile de maintenir les jeunes dans leur état de jeunesse ; les plus âgés avec l'intégrité longtemps conservée de leurs facultés. Foin n'est besoin pour cela d'être construit sur un gabarit spécial ; il suffit de connaître les lois de son espèce et de s'y conformer, ce qui peut être fait sous une direction compétente.

J'aime à relire cette observation de M. Georges Thiélon, secrétaire de l'Union Internationale de Secours aux enfants, à Genève : « dans l'opinion publique, et même dans l'esprit des travailleurs sociaux, la sympathie pour l'enfance « abandonnée », « dévoyée », « malheureuse », repose trop exclusivement sur la pensée de mal-

(Suite page 19)

# FAUT-IL DORMIR LA FENETRE OUVERTE ?

L'expérience est une route battue qui mène vite et sûrement au but. La médiocrité ne s'en écarte pas sans s'égarer et le génie gagne à la connaître.

V. DE LATENA

Si votre fenêtre est ouverte, votre sommeil n'est pas profond, mais un air plus riche en oxygène arrive à vos poumons. Pendant notre sommeil, il faudrait mettre notre flambeau de vie en veilleuse et pour cela il faut peu d'oxygène qui brûlerait notre vie trop rapidement. Si votre fenêtre est fermée, votre chambre obscure grâce aux rideaux tirés, vous aurez moins d'oxygène, mais vous aurez un sommeil profond qui retrempera votre système nerveux qui ne peut se tonifier parfaitement que par un calme absolu et une obscurité complète.

Mais que faire pour bien dormir ? Il nous a semblé que ces réflexions du Medical Criticand Guide, de New-York, méritaient d'être placées sous les yeux de nos lecteurs. Nos hygiénistes nous disent de dormir dans une chambre parfaitement tranquille, sans aucune lumière, et les fenêtres ouvertes. Je ne vois pas comment on peut concilier ces trois desiderata. Je ne vois pas comment une chambre peut se trouver sans lumière, les fenêtres étant ouvertes, spécialement en été, alors qu'il fait grand jour à quatre ou cinq heures du matin. Je ne vois pas surtout comment une chambre peut être parfaitement tranquille, alors que les fenêtres sont ouvertes. C'est possible au désert ou au sommet des Alpes.

Et s'il y a à choisir entre l'air frais et la tranquillité durant le sommeil, c'est la tranquillité qui est la chose la plus importante. Il y a assez de tension nerveuse, de surmenage durant la journée. D'ailleurs la valeur de l'air frais a été grandement exagérée. Puisque nos hygiénistes aiment tirer leurs exemples des animaux qui mènent une vie naturelle, qu'ils se donnent la peine d'examiner les animaux durant leur sommeil. Ils choisissent un coin sombre, ils enfouissent le nez entre leurs pattes et se mettent à dor-

mir paisiblement. Lorsque nous dormons, notre métabolisme se poursuit très lentement et nous n'avons pas besoin de beaucoup d'oxygène. Si vous en avez beaucoup inspiré dans la journée et que vous ventilez la chambre avant d'aller au lit, c'est suffisant. Vous pouvez fermer la fenêtre.

Voilà des faits qui vont à l'encontre des idées de certains qui croient trop à la valeur de l'air frais et en ont fait une marotte. Il me souvient qu'un été, à Paris, je voulus faire une expérience en dormant la fenêtre ouverte. Pendant un mois, je couchais avec ma fenêtre d'abord entrouverte, puis ouverte complètement, et je n'eus pas lieu de m'en féliciter ; je dormis très mal parce que le soir j'étais tenu éveillé par le bruit des trompes d'autos, des autobus passant à toute vitesse, les locataires de la maison rentrant à toute heure, criant leurs noms en passant devant la loge du concierge. Vers minuit et demi, les trompes des autos me laissaient un peu de répit, je m'assoupissais un peu, quoique de temps en temps un coup de trompe plus fort me réveillait en sursaut, fatiguant mon système nerveux qui avait besoin d'un calme complet. Enfin je dormais à peu près jusqu'à quatre heures et demie, mais les chiffonniers venant fouiller les poubelles sans discrétion, les laitiers débarquant leurs bidons chez les crémières, à grands renforts de cris, m'empêchant de me rendormir. Le résultat de mon sommeil insuffisant fut celui-ci : le matin j'étais plus fatigué au réveil que le soir au moment de me coucher, mes traits étaient tirés, les yeux cernés, mon teint moins frais, mon système nerveux plus irritable.

Je cessais l'expérience de la fenêtre ouverte à Paris, et j'en revins à la manière paternelle que je reconnus excellente : dormir dans une pièce bien obscure, bien close, fenêtres et contrevents fermés. C'est la seule façon pour dormir paisiblement : avoir la tranquillité nécessaire et indispensable pour effacer la tension nerveuse de la journée, assurer le repos répara-

(Suite page 18)

# LA LIGUE FRANÇAISE D'HYGIENE MENTALE

Cette ligue groupe tous ceux qui s'intéressent aux problèmes de la saine adaptation de l'homme à son milieu social et professionnel.

Elle a été créée en 1920 par le Dr Toulouse, pour lutter contre la loi de 1838 sur les aliénés et obtenir une législation plus libérale en leur faveur. En même temps qu'elle s'efforçait d'améliorer la condition des malades, elle cherchait à prévenir la maladie mentale, et c'est cet aspect de son activité qui a prévalu.

Dès ses origines, elle a joué un rôle important dans l'organisation du mouvement mondial pour la santé mentale. Son action sur le plan national s'est ralentie, mais elle n'a jamais cessé de prendre une part active aux Congrès Internationaux d'Hygiène ou de Santé Mentale.

Reconstituée ces dernières années sous l'impulsion des pouvoirs publics inquiets de voir la progression constante du nombre des troubles nerveux et mentaux, elle a repris une activité qui se veut à la mesure du fléau social que représente aujourd'hui la maladie mentale.

Elle organise des conférences d'in-

formation destinées aux techniciens des problèmes sociaux, aux cadres de la nation, aux éducateurs, aux étudiants, etc...

Elle poursuit par la presse et par la radio, une meilleure information du grand public sur les problèmes de santé mentale, afin de voir disparaître notamment de tragiques préjugés sur la folie, son caractère mystérieux et son « incurabilité », qui sont encore à l'origine d'un dépistage ou de soins trop tardifs.

Elle recherche enfin les moyens de développer et de perfectionner l'équipement psychiatrique français, sa capacité d'hospitalisation et sa valeur technique, d'augmenter le nombre des consultations de dépistage et de prévention, de faciliter l'assistance aux malades mentaux, en favorisant la création de foyers d'accueil, d'ateliers protégés, de centres de post-cure

Apportez-nous votre appui moral et votre aide matérielle. Adhérez à la Ligue Française d'Hygiène Mentale, 212, rue de Rivoli, Paris (1er).

Dr P. SIVADON  
Secrétaire Général

---

## *Solitude* (suite)

Une formidable puissance nous habite, et peut à notre gré, nous élever vers les plus hautes cimes — mais elle peut aussi nous détruire, si nos désirs, nos émotions et nos pensées sont mal choisis ; car elle devient toxique ; empoisonne notre moral et engendre la souffrance.

Les grands conflits sociaux et sentimentaux émanent de ce fait. Ils s'inscrivent ainsi d'une façon tragique dans le grand livre de la vie.

Pour les éviter l'être humain doit apprendre à se retrancher dans un monde de nobles pensées et se borner à surveiller le mal sans l'approfondir. Un simple regard sur les préjugés, les mensonges, l'égoïsme, doit donner conscience du danger couru en franchissant les frontières du bien.

L'éternel malaise de la folie des peuples est alimenté par ce déséquilibre persistant entre l'évolution scientifique et l'évolution intellectuelle et morale. Si le progrès matériel monte en flèche, sommes-nous sensiblement meilleurs que les Grecs ou les Romains ?

Ce manque de rythme est donc seul responsable de nos maux et avec lui la course au bonheur est perdue d'avance.

Savoir s'isoler c'est retrouver cette harmonie physique et morale, base véritable de la beauté et de la vérité.

# Naturisme et Littérature

par Pierre CHABERT

Le numéro 60 de «*La Tour de Feu*», sous le titre : «*Chansons de la plus haute* », reprend et renouvelle une fois encore les thèmes qui nous tiennent à cœur depuis «*Silence à la violence* » et «*Droit de survivre* ». Explorant «*l'aire de notre ère* », Edmond Humeau nous invite «*à prendre mieux conscience des métiers et des pouvoirs de la poésie souveraine* », de la poésie dont «*le pouvoir fédérateur agrège les hommes dispersés* ». Une sorte de rapsodie d'Emmanuel Eydoux nous permet de comprendre cela autrement, par un témoignage brut, l'éparpillement bouleversant des pièces à conviction.

On pourra discuter de la qualité «*littéraire* » de ce long poème d'Eydoux, mais on ne pourra hésiter sur la qualité de l'homme Eydoux, ni sur la réalité de cette «*plus haute* » où nous reconnaissons la poésie. Adrian Miatlev, par divers poèmes, notamment la confession de «*Qu'elle était noire ma légende* », et naturellement par sa fameuse chronique, plus de quarante pages, ajoute s'il en était besoin, des preuves, incarne avec astuce et simplicité la poésie vivante. Pierre Boujut situe le combat de la Tour dans le cadre des événements actuels. Pierre Mathias, J.L. Depierris, Jean Laurent, J.C. Roulet, Fernand Tourret, Fred Bourguignon, etc., font de ce numéro un des plus représentatifs de la revue, un de ces numéros-clés qui proposent «*un nouvel accès à la vie* ». Ajoutons que le prochain numéro de la T.D.F. sera consacré à Antonin Artaud et à la santé des poètes. Le docteur Ferdière pense y prouver l'excellence des soins qu'il prodigua à Artaud en l'asile de Rodez. Les lecteurs de «*Vie Libre* » ont-ils une opinion, ou peut-être des documents sur la question ? Qu'ils n'hésitent pas à nous écrire.

Le Pont de l'Épée (11, rue du Bourg, Dijon) nous présente «*quatre poètes bourguignons* », des crûs sagement choisis et savamment échantillonnés : André Frénaud, l'auteur des «*Rois Mages* » (qui furent une révélation de 1943), un poète «*existentialiste* »

(«*L'eau du canal est pâle... — des papiers s'y noient — les meules sont au fond dans l'herbe et la fermière — les enfants redoutent le visage du mouton — l'œil violet de leur futur naufrage... — Ciel de saule et de suie si froid — qui enroue les corbeaux et qui glace la vieille — Je forcerai ce rapon-ci à s'épanouir...* ») ; Bernard Dumontet, poète des oueds desséchés, des villages «*brûlés par la révolution* »... Guy Thomas, un révolté qui évoque Corbière et Rictus, peut-être, mais dont on ne saurait mettre en doute la sincérité humaine («*Fallait tout le temps toucher des salaires — fallait tout le temps cligner du cha-peau — si c'était pas bien fallait le refaire — fallait le brûler si c'était trop beau — Fallait moutonner dans les sens uniques — fallait tout le temps se foutre en troupeau* »). Guy Chambelland enfin qui nous donne ici une anthologie de ses poèmes, et l'occasion de réfléchir sur ses problèmes... Je demeure sensible à ces images de «*simples* », enfants, paysans, facteurs, chiens, à qui Chambelland demande leur secret, une recette de vie... «*La petite fille dont le visage s'attardait — à la porte du jardin parmi les glycines pascales — je ne saurai jamais ce qu'elle pense — Elle s'en va dans sa vie et me laisse dans la mienne — et tout se passe comme sous l'écorce des arbres — dans ce monde étrange où il faut — pour voir un peu accepter d'être aveugle* ».

L'amour existe-t-il ? Tel est le problème posé par Jean Germain aux collaborateurs des nouveaux cahiers de Jeunesse (Bordeaux) et qui trouve (?) sa solution dans le numéro 9-10 de la revue, sous forme de faits-divers découpés dans les journaux, d'articles de Jean Seura, Roger Rabiniaux, Edmond Humeau, de poèmes de Michelle Senlis, Jean Breton («*Mais il m'est possible d'errer — bouche folle et les mains serrées — là où les pas de ceux qui nous aimèrent — ont lentement pourri le sable* »), Michel Boujut («*Et j'ai cru deviner — d'un monde marginal — au milieu des pervenches — sur tes lèvres de miel —*

dans tes yeux grands ouverts — l'ima-  
ge toute proche — d'un printemps  
renversé — puis tu as murmuré — des  
mots pleins de soleil — que les brins  
d'herbe seuls — et les coquelicots —  
aujourd'hui se rappellent) Adar Kessa-  
ry (« Je suis jeune et laide et j'ai be-  
soin d'amour. — La laideur ne m'em-  
pêche pas d'aimer... », etc. Au total,  
l'amour existe, qu'en pensez-vous,  
Jean Germain ?

Parler (Grenoble) rassemble des té-  
moignages sur le problème toujours  
posé de la peine de mort... Pierre Gas-  
car, Jean Dutourd, Maurice Toesca,  
Henri Kréa, etc., sont d'accord (et  
pourrait-il en être autrement) pour  
demander qu'enfin on cesse de com-  
battre le mal par le mal, et l'assassi-  
nat par l'assassinat.

Des poèmes mettent un peu d'air en  
ce numéro, où il est question aussi de  
René Char (expliqué par G. Mounin)  
et de Cécile Miguel. On nous annonce  
un grand numéro spécial de la même  
revue, qui doit paraître en avril sous  
le titre « Terre des peintres » : de  
nombreuses collaborations réunies par  
Jean Igé.

Au carrefour de l'Europe, c'est-à-  
dire en Moselle (Basse-Yutz), **La Tour  
aux Puces** est surtout sensible à la  
misère humaine telle qu'elle se pré-  
sente en notre siècle de progrès. « Le  
malade fut introduit, il fumait le ci-  
gare de la patience. L'ange de la mort  
lui montra la pancarte : défense de  
fumer et de cracher. L'homme s'excu-  
sa, jeta son cigare par la fenêtre »...  
« encore le lundi sonne cette lourde  
trompette — prends-moi sainte fureur  
des révoltés — car je nage dans la sé-  
curité de mon salaire minime — et  
ma bouche anarchiste clouée — ne  
sait plus qu'avalier mes larmes d'im-  
puissance... ». Voici ce qu'on peut lire  
en cette revue fort bien présentée,  
sous la plume de Robert Belghanem,  
Jean Vodaine, Georges Alexandre,  
Edmond Dune, et aussi Norge qui  
comprend si bien la vache, douce de-  
moiselle. « Ces bêtes-là ont le temps,  
— Le temps durable et latent — Et la  
carte de l'Egypte — Se voit à leur dos  
écrite — Un rocher quand il s'arra-  
che — A son sommeil de rocher —  
Contemple d'un œil de vache — Les  
aieux, le monde émergé — Du fond des  
mythologies — J'entends la vache  
beugler — Et nuitamment appeler —  
Quelle suprême prairie ? »

## NOUS AVONS REÇU :

**Le cœur à l'orage**, par Michel Bre-  
ton (Les petits écrits) : ce sont les  
premiers poèmes du frère de notre  
ami Jean Breton, le très précieux té-  
moignage de ce qu'un enfant pense,  
et sent, devant les duretés de la vie,  
les passions, les visages... Riche de  
beaucoup d'ardeur, de confiance, de  
révolte, Michel Breton donne à cha-  
cun son dû, et salue de façon pitto-  
resque les diverses sœurs dont il est  
pourvu. Exemple : « Là-bas dans le  
lointain sous la lune filiforme, sous  
les coups ardents de tomahawk des  
rayons sanglants de sa tranquille ma-  
jesté : le Soleil. — J'aime ma sœur  
Orage. — Méfiez-vous, ô homme,  
quand Orage éclate en lueurs de haï-  
ne ; l'homme pour elle est son souf-  
fre-douleur. Il rugit et éclate en  
amour. » Il faut souhaiter que Michel  
Breton garde ce ton inimitable, cette  
fougueuse ingénuité.

**Le soleil des morts**, par Pierre Bo-  
nifaci (éditions Coaraze) : de courts  
poèmes, plutôt des notes, des images,  
des impressions. J'ai apprécié la sobri-  
été, l'art de ces pages : « Cours la  
mort, — Le ciel éclate, — Le vent  
n'est plus — Qu'une coupure. — Lan-  
gue de nickel — A boulets rouges —  
La terre tire — Sur le ciel blême. —  
Trotoirs gercés — Comme la mer —  
Le ciel éclate — O vie petite ! »

**Apothéose**, par J.L. Vanham : un  
poète de vingt ans, paralysé depuis  
toujours, se préoccupe de ses compa-  
gnons d'infortune. Beaucoup de vitalité,  
d'ardeur, de foi, comme le souli-  
gne le poème liminaire de Carême.

**Jules Minne, Les chemins de la pla-  
nète** : poèmes clairs et purs, où se ré-  
flète le monde, l'œuvre d'un vivant,  
attentif aux « terrestres géographies  
de l'âme ».

### LE CULTURO-NATURISTE

Luxueuse revue de 32 pages dont 16  
pages réservées entièrement aux pho-  
tographies. Numéro spécimen envoyé  
sous pli fermé. France : 325 frs,  
Etranger : 370 fr. HARVEST. 44, rue  
des Pyrénées, Paris (20<sup>e</sup>) (C.C.P. :  
7956-16).

# LA VIE NATURISTE ET LE CANCER

par le D<sup>r</sup> J. HERSOVIC,

La réalisation d'une œuvre de prévention anticancéreuse exige, en premier lieu, l'organisation des centres d'hygiène sociale visant l'instruction et l'éducation du public et des malades sur les règles de préservation prophylactique et sur le drame et le dénuement tragique des sujets affectés de tumeurs malignes.

Une collaboration confiante et plus étroite devait s'établir entre les médecins et le public et les institutions sanitaires, constituées, d'une part, de laboratoires de recherches bien outillés, afin d'élucider le diagnostic précoce de la néoformation, d'une autre part, de centres de traitement chirurgical, de rayons X et de rayons du radium.

Multiplier les services spécialisés dans les explorations expérimentales des processus de proliférations malignes et rendre possible n'importe quel traitement jugé indispensable à tous les malades et à ceux qui manquent de moyens matériels.

Il faut que chaque individu veille sur sa santé, surtout à partir de 40 ans, et particulièrement ceux qui ont une certaine prédisposition héréditaire.

Chez les peuples primitifs, la syphilis, la tuberculose, l'alcoolisme, la blennorragie et le cancer étaient extrêmement rares ; après l'apparition des blancs dans ces contrées, on vit apparaître toutes ces affections, particulièrement la syphilis et le cancer.

Dans les villes, la mortalité cancéreuse est plus élevée qu'à la campagne, car les facteurs économiques ont une importance prépondérante. Dans les grandes cités, les maladies contagieuses sont plus répandues. La conséquence de la pauvreté, l'entassement des gens dans des ruelles obscures et taudis humides, mal aérés, jamais ensoleillés, la vie sordide, la promiscuité malsaine, la malpropreté, un régime alimentaire excessivement déficient et défectueux, forment un complexe de causes favorables au développement des tumeurs cancéreuses.

La lutte préventive contre le cancer

doit être la préoccupation de tout le monde. La santé et le bien-être ne sont que le résultat de l'équilibre harmonieux de toutes les fonctions organiques ; il faut donc surveiller les fonctions physiologiques et physiques.

Il faut répandre les principes d'hygiène les plus élémentaires dans tous les milieux, aussi bien dans les villes qu'à la campagne.

L'usage régulier des bains, l'hygiène locale (de la cavité buccale des mains, les sports, les exercices physiques sous toutes leurs formes), la vie à l'air, au soleil, les cures de repos, l'habillement le mieux approprié aux nécessités vitales du corps, l'écart de l'homme de toutes les mauvaises habitudes, l'alcoolisme, la fumée qui favorisent la susceptibilité aux néoplasies de la bouche, de l'oesophage, des voies respiratoires et de l'estomac. Il faut imposer la désinfection la plus minutieuse dans les maisons dites à cancer (habitées par des porteurs de néoplasmes).

**Le régime végétarien est le meilleur pour lutter contre les intoxications chroniques, dues à une mauvaise assimilation, conséquence de mauvais aliments, avitaminés ou viciés.**

Supprimer l'usage de l'alcool et des épices dans l'alimentation, car le taux élevé de la mortalité par cancer de l'estomac démontre suffisamment la nocivité de l'alcool.

Instituer la prophylaxie de l'arthritisme.

Certains régimes entretiennent les inflammations chroniques, comme les stomatites et les gastrites. L'hygiène ménagère doit être suivie rigoureusement, surveiller l'eau de boisson, éviter l'emploi d'ustensiles d'aluminium et des poudres de panification (alun).

Traiter les affections chroniques comme la syphilis (leucoplasie buccale), la pyorrhée alvéolaire (extraction des dents cariées), la constipation chronique, la métrite persistante, les dermatoses récalcitrantes, les verrues pigmentées (naevus pigmentaire, naevi-tardi, naevi cellulaire, qui sont à l'origine de tumeurs très malignes, et

le naevus bleu), les papillomes, le lupus, les cicatrices, les brûlures, les ulcères, la mammitte, les hémorroïdes et les dyskératoses de la face, car toutes ces affections constituent le terrain précancéreux.

Très souvent les néoplasies se développent à la suite d'ostéoarthrite dégénérative par traumatisme insuffisamment traitée. Taquet accuse le cholestérol dans la genèse et l'évolution du cancer. Les Nordiques, gros consommateurs de cholestérine, sont plus atteints que les Méridionaux végétariens ; le cancer se localise électivement sur les organes producteurs du cholestérol endogène et sur ceux dont la surface graisseuse accumulent cette substance. Effectivement des évolutions cancéreuses ont pu être ralenties ou stabilisées grâce à une thérapeutique lécithinée cholestérolytique et à un régime hypocholestériné.

Pourtant, d'après les recherches de V. Simon, il résulte que le cholestérol ne serait pas cancérogène. Ce dernier ne constituerait qu'un témoin, et surtout actif, tantôt inerte, de l'évolution néoplasique, étant entendu que la fermentation cancérogène est la conséquence suivant la doctrine pasteurienne de l'appauvrissement de la cellule en oxygène, reflet du déséquilibre cholestérol-eau, lié à la glyco-génèse et au pH différent du rapport cholestérol-lécithine de Mayer et Scheffer. Il s'agirait donc de rétablir cet oxygène et l'équilibre par un apport de cholestérol. Le cancer, symbole du désordre cellulaire, n'est-il pas un effet du cholestérol mal réparti, anarchique ? L'hygiène alimentaire s'impose par tout.

Il y a une parenté constante entre les lésions ulcéreuses chroniques et le cancer et il faudra s'efforcer d'obtenir l'épidermisation aussi rapidement que possible de toute plaie, si l'on veut empêcher la dégénérescence cancéreuse ultérieure (Lumière).

La transmission héréditaire ou contagieuse du cancer n'est pas prouvée, mais elle peut être accidentelle. Il ne peut être question d'interdiction de mariage entre les gens en raison de l'existence d'un néoplasme chez l'un des parents. Il faut instituer des mesures de protection d'ordre professionnel dans les usines où l'on emploie couramment les produits de distillation de la houille (il semble que l'huile la moins raffinée, les huiles lourdes

de graissage soient les plus cancérogènes) comme le goudron, le pétrole, l'aniline, l'acide sulfurique, substances qui servent comme sources d'irritation chronique. Le cancer du scrotum apparaît sur des lésions cutanées bénignes papillomateuses. Il s'agit d'un cancer à forme ulcérée qui s'accompagne d'une atteinte de l'état général et aboutit à la généralisation. Ce cancer survient longtemps après le début du contact avec la suie. Cushing relate un cas de cancer du dos de la main, apparu chez un jardinier qui arrosait ses plantes avec de la suie. Will a constaté l'apparition d'une néoplasie localisée au pied chez des femmes travaillant dans le charbon.

Les tisseurs de coton sont très souvent frappés par le cancer.

Bayet croit que le cancer expérimental du goudron n'est pas le résultat d'une simple action locale d'irritation, mais une maladie complexe qui débute par des troubles de l'état général. Pourtant, le goudron utilisé pour le cancer expérimental chez les animaux ne contient que des proportions d'arsenic infimes insuffisantes à déterminer une intoxication chronique.

**On connaît le rôle cancérogène du tabac. Très souvent une néoplasie apparaît sur un processus inflammatoire ancien.** Pour certains, rien ne prouve que le cancer soit secondaire à la lésion inflammatoire. Pourtant, nous pensons que cette lésion irritante provoque une localisation précisément dans maints cas sur le processus inflammatoire.

Le traumatisme est très souvent cause de cancer. Or, le processus traumatique est en étroite relation avec les lésions vasculaires. Il se complique d'œdème, de gêne mécanique. De plus, Leriche soutient que tout traumatisme est, avant tout un traumatisme de la vaso-motricité, et exerce en même temps une influence biochimique néfaste sur les muscles, les ligaments, les nerfs et les autres tissus. Quel peu être ce facteur sinon les produits toxiques accumulés dans le sang. Tout traumatisme doit être sérieusement traité. Or, il faut relater l'action biochimique des eaux thermales contenant du soufre sur les traumatismes. Ce métalloïde ayant une influence réelle sur les phénomènes

(suite page 14)

# L'EXERCICE EST NÉCESSAIRE A LA VIE

par Géo DARDENNE

Si l'on accepte généralement que l'exercice fortifie et développe la jeunesse, on admet communément que l'homme prenant de l'âge, doit se méfier de l'exercice. Certains vont jusqu'à affirmer qu'il est nécessaire de prendre attention de ne pas se fatiguer et d'éviter l'exercice, par crainte d'une usure prématurée des organes. Quelle erreur profonde !

On pourrait dire au contraire, que l'exercice est plus nécessaire aux personnes de plus de 40 ans qu'aux jeunes, car, c'est précisément l'exercice qui entretient la jeunesse organique et articulaire.

Fourquoi les médecins ont-ils l'habitude de recommander à leurs clients de se méfier de l'exercice, passé 40 ans ?

L'homme à cet âge est en pleine possession de ses moyens physiques et il doit entretenir le capital acquis au cours de la jeunesse, par l'exercice. On recommande souvent alors la marche comme étant le plus salubre des exercices et il y a rarement à cela de contre indication. Nous ne pouvons qu'applaudir à cette instigation. On ne marche plus assez et la marche, outre ses effets physiques salutaires, permet de plus un délassement de l'esprit qui amène le calme et l'apaisement nerveux. Seulement, voilà, à notre siècle de la vitesse, tout le monde est pressé et la marche demande, pour être salubre, une perte de temps considérable. Ce n'est pas à vrai dire une perte de temps, si l'on songe que cette pratique est bienfaisante, mais tout de même, beaucoup pour ce motif, ne l'appliqueront pas ! Que faut-il faire donc si l'homme parle ainsi ? Abandonner l'idée de lui faire faire de l'exercice ? Non, puisqu'il admet la nécessité de l'exercice, mais argumente toujours son manque de temps, il faut lui prescrire une ration d'exercices revitalisants auxquels il pourra s'astreindre seulement quelques minutes par jour. Le principal étant de faire chaque jour cette ration d'exercices à la même heure, ce qui créera

l'habitude... et l'habitude est une seconde nature, dit-on. On ne réchigne pas sur la toilette matinale.

Si l'homme de plus de 40 ans n'a plus besoin d'exercice purement musculaire, il doit néanmoins accorder à ses muscles, un minimum d'attention, puisque ce sont ces muscles qui soutiennent son squelette et font mouvoir ses articulations ?

Le principal soucis de l'homme d'âge mûr, est de conserver une certaine souplesse et de se désintoxiquer.

Prenez l'habitude, par exemple, de vous lever 10 minutes plus tôt chaque matin et décidez de faire durant ces 10 minutes, une série d'exercices d'étirements, de respirations et de souplesse.

Il n'est nullement besoin d'appareils compliqués. Certains s'imaginent qu'il est nécessaire de posséder une machine à ramer, un extenseur ou autre appareil compliqué ! Non seulement votre volonté vous fera faire des exercices simples, qui seront, de votre propre aveu, devenus indispensables en peu de temps ! Commencez donc par des étirements, portez les bras tendus au-dessus de la tête et étendez-vous sur la pointe des pieds en inspirant.

Fuis, portez les mains à hauteur des clavicules, coudes levés et inspirez profondément en portant les coudes en arrière et en ouvrant bien la cage thoracique. Expirez en ramenant les coudes et forcez l'expiration de l'air par une contraction des abdominaux.

Maintenant, les mains aux hanches, fléchissez sur les jambes en expirant et relevez-vous en inspirant, faites au moins une dizaine de répétitions et faites à nouveau quelques respirations profondes.

Continuez par des flexions latérales du buste, bras verticaux, fléchir à droite, puis à gauche (10 fois de chaque côté).

(Suite page 18)

# Comment conserver une bonne vue ?

L'œil a toujours été considéré comme un trésor enchâssé dans le corps humain. Par lui, en effet, l'individu communique pour une grande part — sinon la plus grande — avec le monde extérieur.

On dit plus couramment « voir et entendre » qu'entendre et voir... et l'aveugle inspire une instinctive, et profonde pitié.

Nous avons donc le devoir envers nous-mêmes de prendre soin de notre vue... qui nous est précieuse « comme la prunelle de nos yeux ».

Dès l'enfance, le parfait fonctionnement de ce sens dépend évidemment de certains soins et précautions qui favorisent sa bonne conservation la vie durant. Les parents doivent surveiller tout spécialement de ce côté, l'attitude de leurs enfants.

En hiver, l'éclairage artificiel, les veillées tardives, à la belle saison les faveurs du soleil et le port parfois abusif de lunettes noires, nécessitent un judicieux rappel de quelques règles de conduite applicables à la vue.

Dans de nombreux pays, le développement du contrôle médical à l'échelle sociale a vu s'instituer des centres de dépistage et de prévention d'une mauvaise vue.

Au Canada, par exemple, et pour ne citer qu'un seul pays, « La Ligue du Bien-Être Visuel » mérite d'être mentionnée pour son action efficace.

Son vice-président, M. Jean Nelson, se fait un plaisir de nous entretenir de ses occupations dans ce domaine.

— Bien des gens hésitent encore concernant le port et surtout le choix rationnel de lunettes anti-solaires. Voudriez-vous, M. le Président, nous indiquer d'abord si le soleil est vraiment un ennemi de l'œil ?

— Non, mais ses rayons, s'ils frappent directement la rétine, peuvent en atteindre et fatiguer la texture délicate à des degrés parfois dangereux.

Vous savez, la rétine reçoit les images extérieures et les transmet au cerveau. Si, à la suite d'impressions trop vives, elle perd une partie de sa sensibilité, le dommage est difficilement réparable.

— En conséquence, quels conseils donneriez-vous à une personne désirant choisir des lunettes « de soleil » ?

— Il est sage de protéger les yeux en portant, dans certaines circonstances, à la montagne, à la mer, près d'un lac, des verres spécialement conçus pour cet usage, et contrôlés par un avis autorisé.

— Un grand nombre de troubles des yeux sont des anomalies acquises durant les premières années de fréquentation scolaire, les jeunes sont donc à surveiller tout particulièrement.

— Oui, mais pour arriver, il importe de rendre conscients du problème les parents et les éducateurs. C'est pourquoi, leur rappeler à quels signes on peut reconnaître que tel ou tel enfant présente un trouble visuel, n'est pas superflu.

— Lesquels sont-ils ?

— Se note d'abord l'absence de goût pour toute tâche rapprochée : lecture, écriture, dessin, etc... demandant le concours de la vue.

Viennent ensuite :

l'inclinaison de la tête ;

la manifestation d'une certaine tension durant l'exécution des travaux scolaires ;

la projection de la tête en avant ;

l'habitude de se frotter fréquemment les yeux ;

la difficulté à suivre les lignes pendant la lecture ;

la manière de rapprocher anormalement son livre, ou de se pencher sur son cahier ;

les mouvements saccadés de la tête en lisant ;

l'attitude de rigidité ou de tension pour la vision éloignée ;

les mauvaises postures dans la position assise ;

le froncement de sourcils, les clignotements d'yeux lorsque ceux-ci sont fréquents et sans raison apparente.

— Peut-on, dans bien des cas, éviter de porter des verres ?

— Cela est possible quelquefois, mais n'est pas aussi fréquent qu'on puisse le supposer, en tout cas une analyse préalable des yeux est indispensable.

Lorsque le diagnostic est favorable à la réhabilitation, des exercices sont prescrits pour ramener l'intégrité et l'efficacité de la vue.

Qu'il me suffise donc de vous rappeler que certaines myopies fonctionnelles ou acquises peuvent être enrayerées par des méthodes appropriées, de même que certaines autres déficiences.

Ce serait cependant une erreur de croire que la majorité des défauts de la vue se traite, de nos jours, par des pratiques de rééducation.

— Quels sont les moyens préventifs à employer, si l'on désire conserver une bonne vue ?

— Ils sont nombreux. Je ne vous énumérerai que les principaux : pour tout travail demandant à être vu et suivi avec un tant soit peu de précision, comme la lecture, l'écriture, le dessin, la couture, l'infinie variété des métiers modernes où la vue joue le rôle principal, pour toutes ces tâches, avoir toujours un éclairage approprié, une lumière ni trop brillante, ni trop faible, une source lumineuse de préférence des deux côtés et un peu en arrière de soi, de manière qu'en aucun temps elle ne frappe directement la pupille.

— La distance entre les yeux et le travail n'a-t-elle pas aussi une valeur propre ?

— Il faut veiller à maintenir une distance moyenne de 30 à 40 centimètres entre les yeux et l'objet regardé. Ceci est très important lorsque le travail et l'effort visuel qui l'accompagne se prolongent pendant de longues périodes.

On doit savoir se ménager fréquemment des poses en regardant, par exemple, au loin pendant quelques secondes et à intervalles réguliers, disons tous les quarts d'heure, cela facilite le jeu des muscles délicats de la convergence, de l'accommodation et augmente ainsi l'efficacité et le confort visuels.

— Il n'est donc rien de plus mauvais que d'exécuter un travail rapproché sans jamais reposer la vue ?

— Evidemment. Un autre moyen préventif, et peut-être le plus important, c'est la visite périodique chez l'optométriste ou l'ophtalmologiste, afin que celui-ci intervienne avant que le défaut visuel soit prononcé.

L'attitude raisonnable n'est-elle pas de veiller attentivement sur ce trésor ?

La santé, et par conséquent la beauté des yeux, se manifeste en première place dans un visage. Elle reflète notre pensée ou comme le disait le poète : « D'abord, elle dansa de ses yeux et de ses paupières ailées de cils »...

Philippe CARLIER.

---

---

## LA VIE NATURISTE ET LE CANCER (suite)

d'oxydation et de réduction, dans le métabolisme azoté, sur les combustions non seulement locales, mais sur l'organisme tout entier.

Lutter contre la stérilité et contre toutes les causes qui troublent l'harmonie des fonctions organiques : on sait combien le cancer frappe avec prédilection les sujets présentant une grande déchéance physique, un surmenage de longue durée, une forte dépression ou des commotions morales.

L'amélioration des conditions hygiéniques générales et individuelles, des conditions difficiles de vie, de l'ensoleillement et de l'aération des villes, l'air des cités contient un taux élevé d'oxyde de carbone (Lœper et Gilbrun en dosant l'oxyde de carbone du sang

par la méthode de Nicloux ont pu dépister une intoxication oxycarbonée chronique qu'ils soupçonnaient chez cinq malades qui travaillaient dans une usine à gaz pauvre et qui présentaient de la céphalée, des troubles digestifs et de l'anémie), l'instruction du public des soins des maladies précancéreuses, l'organisation de centres de diagnostic du cancer, l'étude du cancer expérimental et de la cyto-biologie, la recherche d'une thérapeutique efficace, l'établissement de centres de prévention spécialisés, permettront seuls d'obtenir des résultats appréciables dans la lutte d'enrayement de l'un des plus terribles fléaux que l'humanité ait connus et qui porte le nom de « cancer ».

# RESPECTONS LA VIE

par F. SANFILIPPO

« L'idée du bien est de préserver la vie, la favoriser dans tout son épanouissement ».

Dr A. SWEITZER

C'est en m'abonnant au « Pionnier » que j'eus la joie de lire cette haute pensée philosophique.

Je me suis concentré sur cette noble pensée et ma méditation m'a permis d'en approfondir le sens (profond) qui y est inclus. J'ai essayé de l'analyser selon ma propre optique — chacun pouvant lui donner une forme particulière — mais la base reste dans la racine de l'amour, car c'est bien l'amour qui inspire le bien, le met en mouvement et enfin de compte lui donne la vie en le manifestant sur tous les plans.

Si l'idée du bien est de préserver la vie — et nous l'approuvons tous, c'est certain — elle part du sentiment de ne pas tuer et rejoint le commandement impératif « Tu ne tueras point ». En conséquence préserver la vie, c'est faire obstacle à la mort et en particulier à la guerre, c'est en quelque sorte être pacifiste et opposé à la violence par la non-violence ; c'est rejoindre le Grand Gandhi dans sa croisade de non-violence.

Gandhi a dit « Le corps est la demeure de Dieu, il faut la garder pure ». Et c'est vrai, car peut-on concevoir la vie sans la santé ? Vivre malade n'est pas vivre, c'est souffrir. La vie dans sa plénitude ne peut apporter que la joie : joie de vivre sain, joie de vivre en harmonie avec la nature, joie de vivre avec la nature et en son sein, joie de vivre pour s'élever toujours par les connaissances, joie de vivre pour ses frères en les aidant, en les conseillant, en leur venant en aide, joie de vivre en découvrant des richesses qu'on ignorait, des perles inestimables, joie de fraterniser, de consoler, d'aimer, etc... Et quand le Dr Sweitzer écrit : « la favoriser dans tout son épanouissement » je suis sûr qu'il entend par là que la vie ne peut s'épanouir que par les connaissances toujours plus grandes de la vie totale, or, la vie totale ne

peut être agissante que sur tous les plans à la fois. Le côté matériel de la vie est le plus pénible à supporter, mais il y a les côtés : mental, spirituel, psychique et divin, et on ne peut les négliger sans nuire à l'équilibre général. C'est pourquoi nous devons faire notre évolution en travaillant sur tous les plans à la fois afin de rechercher l'harmonie qui établira l'équilibre en nous.

Nous devons unir nos volontés et œuvrer dans le sens de la fraternisation entre les peuples sans distinction de race, de couleur et de religion, mais cette fraternité véritable, réelle doit prévaloir sur tous les idéaux qui nous inspirent et guident notre existence : d'abord « ne pas tuer » et ne pas accepter que l'on tue. Cela demande un travail considérable, un travail collectif, un travail d'équipes animées de l'esprit de fraternité. Ce travail peut se réaliser, il est déjà commencé çà et là dans le monde entier. Il y a dans le monde 2 forces en présence : les forces du mal et les forces du bien.

Le naturaliste se doit de faire partie d'un mouvement de paix, ou de fraternité. Qu'importe le nom du mouvement, si au sein de ce dernier on sert ces deux causes. Ce qu'il faut c'est ne pas vivre en « isolé ».

Le respect de la vie de chacun de nous est l'idéal qui doit être poursuivi.

Mais le sens fraternel, le sens de l'humain se développe mieux chez les individus en bonne santé parce qu'équilibrés, car sans santé pas d'équilibre et sans équilibre que peut-on espérer ? Il faut donc pour « préserver la vie », devenir un vrai naturaliste, c'est-à-dire manger et vivre sainement dans l'hygiène totale et sur tous les plans à la fois.

Je vous invite, chers frères connus et inconnus à prendre — si ce n'est fait encore — le chemin de l'honneur qui est celui de voir préserver la vie de nos frères, et pour ce faire, venir grossir les rangs de tous ceux qui œuvrent sans relâche et sans découragement contre les guerres, les misères, pour une humanité véritablement fraternelle, véritablement humaine.

## LE SECOND ISAÏE

I. LE TEXTE ET LES  
CIRCONSTANCES HISTORIQUES

La Bible chrétienne contient un recueil de prophéties attribuées à Isaïe, qui vivait à Jérusalem au VIII<sup>e</sup> siècle avant notre ère. Four maints passages, l'attribution est très douteuse, et depuis longtemps les critiques ont reconnu de façon certaine que les chapitres XL à LV ne peuvent être d'Isaïe ; ils forment un ensemble de poèmes ayant leur sens propre et qui doit être considéré à part. L'auteur est inconnu ; on convient de l'appeler « le second Isaïe », mais ce n'est qu'une étiquette commode et qui n'implique aucun rapport véritable avec le premier. D'après quelques indices, M. Alfred Loisy suppose que c'était un Juif réfugié en Égypte. Quant à la date de l'œuvre, elle est déterminée par celle des événements auxquels il est fait allusion ; elle avoisine 539 avant Jésus-Christ.

Rappelons les événements qui s'accomplissaient alors en Orient et qui nous donnent la clef du poème. Le royaume juif de Jérusalem avait vécu depuis des siècles dans une angoisse croissante, menacé de plus en plus par les progrès de la conquête assyrienne. En 583, s'était achevé le désastre : les Assyriens avaient pris et détruit Jérusalem et ramené dans leur capitale, Babylone, les prisonniers juifs devenus esclaves. Mais de l'est venait pour les vainqueurs un nouveau danger : les Perses descendaient du plateau de l'Iran et envahissaient à leur tour la Mésopotamie. En 539, ils prirent Babylone et devinrent les maîtres. Après la terrible tyrannie assyrienne, leur domination parut douce et généreuse. Ils permirent aux Juifs de retourner à Jérusalem, qui fut rebâtie, quoique assez médiocrement ; tout en demeurant sujets de l'empereur perse, les Juifs retrouvèrent ainsi une demi-liberté et, après les extrémités du malheur, eurent l'impression de revivre. C'est parmi ces grands remous de l'histoire, au moment de l'invasion perse et de la prise de Babylone, qu'un anonyme qui n'était vraisemblablement pas sur

le lieu même de l'action, mais qui, de loin, en recueillait les nouvelles et les échos, composa les poèmes qui nous sont parvenus.

## 2. — SENS GÉNÉRAL DE L'ŒUVRE

Le poète interprète tout ce qui vient de s'accomplir en fonction de ses convictions profondes. Pour lui, ces vastes déplacements de peuple au sein desquels le petit royaume juif n'avait joué qu'un rôle très secondaire, l'invasion assyrienne d'abord, l'invasion perse ensuite, n'ont eu lieu que pour amener le châtement, puis la libération des Juifs...

Cette conception est d'une évidente fausseté, mais sur cette totale erreur de fait se construit un rêve émouvant.

Au début du poème est d'abord rappelée l'idée que les malheurs du peuple juif étaient son châtement, qu'il lui fallait d'abord « expier son crime ». Idée toute naturelle pour un croyant qui, ne pouvant pas ne pas croire à la justice divine, est forcé de se persuader que le mal qui arrive était mérité, appelé par les fautes des hommes. C'était d'ailleurs le thème banal de la prédication des prophètes, qui n'avaient cessé de reprocher aux Juifs leur impiété et leurs fautes et d'expliquer par là la colère de leur dieu lâchant sur eux les Assyriens. Notons pourtant ici une différence : tandis que chez les autres prophètes, la réprimande irritée tient une très large place, le second Isaïe se contente d'un rappel apitoyé ; il semble éprouver surtout de la compassion et l'impression heureuse de la délivrance enfin venue. Il va même jusqu'à écrire que Jérusalem a reçu « double peine », comme si la punition avait dépassé la faute, comme si les exécuteurs de la sentence divine avaient abusé cruellement de leur mission.

Puis le poète se hâte de nous entraîner vers les images brillantes du pardon et du salut, qu'il développe longuement. A qui les Juifs doivent-ils cette résurrection ? D'abord, bien entendu, à leur dieu Iahvé ou Jéhovah, célébré comme supérieur à tous les autres dieux ; puis à l'empereur perse, Cyrus, présenté comme « l'oint »

de Iahvé, chargé par lui d'exécuter ses décrets et de sauver son peuple (inutile de souligner ici encore l'absurdité historique de cette interprétation) ; enfin, à un personnage particulier, sur lequel il nous faut spécialement revenir et qu'il appelle « Le Serviteur ».

La vision de la gloire nouvelle à laquelle est promise Jérusalem se présente en images un peu monotones qui donnent la même impression d'allégresse : les montagnes s'abaisseront, des sources jailliront dans le désert, des routes seront tracées à travers les sables, Jérusalem mettra ses habits de fête, elle régnera sur la terre entière, etc...

### 3. — LE SERVITEUR

Qui est maintenant ce Serviteur qui tient dans l'œuvre une place si considérable ?

D'abord, ce titre paraît désigner le peuple juif lui-même, serviteur de Iahvé, à qui le dieu promet son soutien et dont il vante la constance en ces termes :

Voici mon serviteur, que je soutiens,  
Mon élu en qui se complait mon âme.  
J'ai mis mon esprit sur lui :  
Le droit aux nations, il exposera.  
Il ne crie pas, ni ne parle haut,  
Il n'élève pas au dehors la voix.  
Ruseau froissé, il ne brise pas ;  
Mèche qui fume, il n'éteint pas.  
Fidèlement, il exposera le droit.  
Il ne se lassera ni ne se fatiguera  
Qu'il n'ait établi sur terre le droit.

On remarque ici une idée très importante, à savoir que le peuple élu est celui qui est chargé de faire régner sur terre la justice, d'établir le droit. Mais au fur et à mesure que se poursuit le poème, l'image du Serviteur se transforme, ou plutôt se précise de manière à faire penser non au peuple juif dans son ensemble, mais à un individu dont la mission est de sauver les hommes. L'auteur a-t-il vraiment pensé à un homme (lui-même peut-être ou un autre prophète) qui serait chargé de remplir ce grand rôle ? Est-ce un simple effet de l'imagination qui tend à personnifier, à pousser jusqu'au mythe une conception d'abord abstraite ? Nous l'ignorons. Quoi qu'il en soit, le Serviteur, prenant maintenant la parole, se présente comme ayant été choisi par Iahvé dès sa nais-

sance : « Dans l'ombre de sa main, il m'a caché ; il a fait de moi une flèche aigüe ; dans son carquois, il m'a mis à couvert. Il m'a dit : tu es mon serviteur. » Le Serviteur a été fait par le dieu qui l'a désigné « lumière des nations ». Il doit donc les guider et les sauver.

Nous arrivons enfin à l'aspect le plus intéressant de l'œuvre. Le Serviteur qui doit accomplir une tâche si glorieuse a dû d'abord la mériter par ses souffrances. Il nous dit qu'il a « peiné, usé sa vigueur » ; il parle de ses épreuves, de ses humiliations :

Et moi, je n'ai pas résisté.

Je ne me suis pas retiré.

Mon dos j'ai présenté à qui me

[frappait,

Mes joues à qui m'arrachait la

[barbe ;

Ma face, je n'ai pas dérobée

A l'ignominie et au crachat.

Il est mort enfin dans des conditions qui, pour être décrites assez vaguement, n'évoquent pas moins le plus cruel supplice :

Il était torturé, mais il se taisait...

Comme agneau qu'à la boucherie on

[porte,

Comme brebis devant qui la tond...

Par oppression et par jugement est

[emporté.

On met parmi les impies sa tombe

Et parmi les malfaiteurs sa sépulture.

Et le poète résume ainsi le caractère de son héros :

Méprisé, abandonné des hommes,

Homme de douleur, accoutumé à

[maladie,

Devant qui on se voile la face,

Méprisé, que nous comptons pour

[rien.

C'est d'ailleurs par ses souffrances qu'il a rempli sa mission et sauvé les hommes : « Nos maladies, c'est lui qui les portait ; nos douleurs, il en était chargé. Or, il était transpercé pour nos péchés, broyé pour nos iniquités, et par ses plaies nous sommes guéris. »

La ressemblance entre cette partie du poème et le récit de la mort du Christ dans les Évangiles est évidente. C'est ce qui a permis à l'Église chrétienne d'affirmer que ce texte d'Isaïe constituait six siècles à l'avance l'annonce de la venue et de la passion de Jésus, le caractère divin de ces événements étant prouvé par cette prophétie. Les rationalistes ex-

pliquent cette concordance d'une manière bien plus naturelle : les auteurs sur lequel ils n'avaient aucun renseignement sûr, ont imaginé leur récit des Evangiles, devant raconter un fait d'après le modèle fourni (entre autres sources) par les épreuves et la mort du Serviteur. Ils n'ont eu qu'à préciser et développer le canevas fourni par un texte devenu célèbre et connu de tous.

#### 4. — CONCLUSIONS

L'œuvre que nous venons d'analyser a un triple sens: historique, religieux, humain.

Nul doute que le second Isaïe ait cru annoncer une réalité historique dont l'arrivée de Cyrus lui paraissait marquer l'origine. Son erreur sur ce point fut presque complète.

Du point de vue des croyances, la beauté de la conception du poète est un peu affaiblie pour nous parce qu'il y subsiste un souvenir visible des vieilles superstitions juives relatives au bouc émissaire. Chez les peuples primitifs, il est courant, en effet, que la maladie soit considérée comme une impureté, un châtement, et qu'elle atteste la volonté primitive d'un dieu; on croit pouvoir alors s'en débarrasser en la transportant pour ainsi dire par des prières et des charmes sur un homme ou un animal qui délivre ainsi les autres de la souffrance en en étant chargé.

Mais si nous nous contentons de considérer cette œuvre comme le fruit de l'imagination d'une âme sensible et ardente, nous y trouvons deux idées morales d'un très grand prix.

La première est le rêve d'un état parfait pour tous les hommes dont le caractère essentiel soit le règne de la justice. On a vu en effet que le poète se représente assez vaguement la gloire qui attend Jérusalem et la terre entière, mais que, pourtant, il le définit avec insistance par les mots de droit et de justice. Il ne parle pas, ou pas clairement, de richesse, de puissance, etc. La justice est pour lui la condition essentielle de la félicité.

La seconde idée est celle qui fait consister la grandeur du Serviteur en son sacrifice. Il paraît facile de s'imaginer celui qui viendra sauver un peuple sous les traits d'un chef de

guerre, d'un héros armé et fort. Or, le poète dit bien que le sauveur a dans sa bouche un glaive, mais il désigne par cette métaphore la parole, le discours, non une arme réelle. Ce n'est pas le héros qui frappe et tue, mais celui qui paie par la souffrance et la mort l'accomplissement de sa mission.

L. EMERY

---

## L'exercice est-il nécessaire à la vie ?

(Suite)

Pour terminer par quelques exercices abdominaux en position couchée :

1 — bras tendus derrière la tête, relever le buste et toucher la pointe des pieds (10 à 20 fois).

2. — Assis, mains à la nuque, jambes écartées, flexion du buste en avant.

3. — Assis, bras tendus horizontalement, avec main droite, toucher pied gauche et vice-versa.

4. — Couché sur le dos, lever les jambes tendues à la verticale.

Terminez par quelques exercices respiratoires.

Vos ablutions et un petit self massage ou une friction au gant de crin, achèveront de vous donner cette sensation d'euphorie indescriptible qui vous aura mis en joyeux entrain pour toute la journée.

---

## Faut-il dormir la fenêtre ouverte ?

(Suite)

teur du système nerveux qui ne se refait que dans le calme le plus absolu.

Les novateurs de système sont obligés de revenir à l'ancienne manière qu'ils avaient cru pouvoir mettre au rancard, justifiant ainsi ce que le grand philosophe chinois Confucius a dit, il y a quelques milliers d'années (551-479 avant Jésus-Christ) :

« L'homme est un enfant né à minuit ; quand le jour paraît, il croit que le jour n'a jamais lui. »

## MÉNAGEZ VOTRE FOIE

Nos ancêtres ne souffraient pas du foie ; de nos jours tout le monde en souffre plus ou moins. C'est une vérité d'évidence qui saute aux yeux de toute personne de bon sens. Pourquoi cela ? Le foie de nos aïeux était-il plus résistant ou meilleur que le nôtre ? Il semble bien qu'il n'était ni meilleur ni pire. Par contre il est certain que nos aïeux vivaient autrement et plus sainement que nous ; ils s'alimentaient avec des produits purs et cultivés naturellement. Aujourd'hui nul ne peut se vanter de porter à sa bouche quelque chose de pur et de naturel. Une simple bouchée de pain elle-même est malsaine. Le pain n'est-il pas fait avec une farine appauvrie ne contenant plus guère que de l'amidon, (lequel forme dans l'estomac des boules indigestes au point que la consommation du pain a baissé en France de 60 %) n'est-il pas brassé avec de la levure chimique, cuit sous les flammes et la fumée du mazout qui y dépose ses goudrons ?

Il m'arrivait récemment de pénétrer chez un parent, dans une grosse ferme du Gatinais. J'y trouvais depuis dix ans un changement énorme. Ce n'est plus une ferme, c'est une usine. Plus de vaches, de chevaux, de poules, de lapins ; mais des machines en grand nombre. A l'entrée une forte odeur alliée vous saisit à la gorge, l'odeur des produits chimiques que des pulvérisateurs puissants répandent sur toutes les plantes.

Ainsi toutes les plantes subissent (sous prétexte d'éliminer les insectes et les parasites et d'assurer une production toujours plus abondante) l'influence de ces traitements toxiques.

Dès lors on comprend aisément que ce n'est pas notre foie qui est le vrai responsable. Il fait ce qu'il peut, le pauvre, pour jouer son rôle qui est d'éliminer les poisons. Mais comme ces poisons sont en plus grand nombre que jadis, il n'y arrive plus et succombe à la tâche. D'où la « fatigue » du foie et l'engorgement de la vésicule biliaire, surtout chez les sédentaires. Comme nous ne pouvons nous passer d'avaler tous ces poisons

à moins de ne plus manger du tout, il faut s'arranger pour que notre foie ait le moins possible de toxines à éliminer. On peut l'aider de différentes façons. Voici les plus faciles :

On sait que la peau est capable, elle aussi, d'éliminer beaucoup de toxines par la sueur. On pourra donc provoquer d'abondantes sudations artificielles en prenant des bains de vapeur. Et ce sera en même temps excellent pour faire maigrir ceux qui ont des tendances à engraisser. On pourra stimuler les fonctions hépatiques par ces plantes bien connues qui sont le Boldo et l'artichaut. On devra aussi suivre le régime alimentaire préconisé aux hépatiques, même à titre préventif. Enfin on aidera au fonctionnement et à l'évacuation de la vésicule biliaire par des massages abdominaux très doux, mais régulièrement faits le matin et le soir, conjointement avec la gymnastique des muscles abdominaux dont nous avons déjà parlé ici-même.

Raoul FOIN.

## La Médecine du bien-portant

(Suite).

heur. Ce qu'il faut, c'est la croisade pour l'enfant « normal », « sain », « vigoureux », pour une adolescence en possession de tous ses moyens, pour l'épanouissement et le bonheur des jeunes ».

Les vérités les plus éclatantes sont longues à se frayer leur chemin. On a dit qu'il fallait de trente à cinquante ans pour qu'elles soient adoptées pratiquement et passent dans le domaine public. Il appartiendrait aux naturalistes d'abréger ce temps. On ne verrait plus alors cette hérésie : le soleil, l'air, la mer, considérés comme des remèdes sous les noms d'hélio, aéro, thalasso-thérapie, comme si les causes qui guérissent les maladies n'étaient pas a fortiori capables de les prévenir !

Si ces idées sont admises et surtout mises en pratique, nous pourrions souhaiter la bienvenue à la Médecine des bien-portants.

## LA NOIX

La noix est riche en vitamines A et B, en matières grasses et azotées. Contenant 50 % de son poids d'huile, elle est très nourrissante et indiquée dans l'alimentation des tuberculeux et diabétiques. Elle est laxative et vermifuge. Mangée avec excès elle détermine l'inflammation du palais et des gencives ; après une ingestion abondante, il serait bon de se rincer la bouche.

Les feuilles du noyer et l'enveloppe extérieure du fruit, appelée brou, peuvent rendre de grands services en médecine familiale.

Les feuilles, riches en tanin, sont un précieux tonique dans les maladies scrofuleuses et la tuberculose. Dans ces cas il est recommandé de les prendre en infusion, comme boisson de table, à la dose de 25 grammes par litre d'eau. Dans le diabète, cette infusion, prise à raison d'un verre matin et soir, donne des résultats merveilleux.

Leur décoction, à la dose de 50 grammes par litre d'eau, s'emploie en bains contre les engelures, en compresses contre l'inflammation des paupières, l'orgelet et les ampoules, en lotions contre les ulcères et scrofules, en injections contre la leucorrhée et la métrite. En lavages, elle préserve les animaux domestiques des mouches.

Bouillies dans très peu d'eau, les feuilles de noyer s'appliquent en cataplasmes dans la gourme, les ulcères et les maladies parasitaires, telles que la gale et la teigne.

Le vin dans lequel on a fait macérer huit jours 50 grammes de feuilles fraîches est tonique.

On évite les piqûres d'abeilles en se frottant le visage et les mains avec des feuilles de noyer. Contre la goutte entourer les pieds de feuilles de noyer.

On emploie l'onguent de noyer contre les pellicules et la chute des cheveux. Pour le préparer, faire cuire une demi-heure une poignée de jeunes bourgeons de noyer dans 350 grammes de saindoux non salé. Retirer du feu, écraser dans un mortier pour ob-

tenir un mélange parfait. Conserver en local sec dans un pot de grès ou de porcelaine.

Le brou de noix donne un vin tonique et stomachique recommandé aux convalescents. Four préparer ce vin, faire macérer 3 mois 500 grammes de brou dans 1 litre d'eau-de-vie. Filtrer, mélanger à 3 litres de vin et sucrer à volonté.

Les personnes atteintes de maladies scrofuleuses ou nerveuses se trouveront bien d'incorporer à l'eau de leur bain une décoction de 300 grammes de feuilles de noyer. Pour les enfants débiles et rachitiques on ajoutera 2 kilos de gros sel marin.

Dans l'eczéma suintant, faire bouillir un mélange de feuilles de noyer et d'écorce de chêne et exposer la partie malade à la vapeur qui se dégage.

La décoction de brou de noix, à la dose de 50 à 60 gr. par litre d'eau, s'emploie en gargarismes dans les ulcérations de la gorge, en lavements dans la diarrhée et la dysenterie, en injections dans la leucorrhée (une injection matin et soir) et en lotions pour laver les ulcères. Contre les douleurs de dents et les vers intestinaux mâcher du brou de noix. Contre les névralgies et la sciatique, appliquer sur les parties douloureuses des cataplasmes de brou de noix haché.

Le jus extrait des noix fraîches appliqué sur des dartres les guérit.

L'écorce écrasée des jeunes rameaux de noyer, appliquée sur les cors, durillons et verrues, les fait disparaître.

Contre le ver solitaire, prendre chaque soir pour toute nourriture une salade de pommes de terre contenant au moins 60 grammes d'huile de noix.

**Léonce CARLIER.**

*La guerre ne peut défendre la liberté, puisqu'elle est immédiatement la perte totale de toute liberté.*

**JEAN GIONO.**

# Lu par Chacun

Les Amis de Han Ryner (3 al. du Château, Pavillon-s.-Bois (S.) vous présentent une œuvre de Han Ryner « Le Rêre du Sage ». Souscription ouverte.

## BIBLIOTHEQUE HYGIENISTE

« Guéris-toi toi même », par Salvator. Franco 500 frs).

« La santé par les combinaisons alimentaires », par le Dr Saelton. (Franco 410 fr.)

Pour soigner sans opération : hernie, hémorroïdes, piqûres, varices, déplacements de la matrice, par A. Mosséri. (Franco 350 frs).

« L'alimentation du bébé, de l'enfant, de la mère », par Salvator. Franco 350 frs.

« Torémie et désintoxication », par le Dr Tilden. (Franco 130 frs).

« La santé par la nourriture », par A. I. Mosséri. (Franco 750 frs).

« La santé à la portée de tous », par M. Gay. (Franco 440 frs).

« Victor Hugo spiritualiste », par M. Gay. (Franco 200 frs).

« Le scandale du pain », par Barbarin. (Franco 380 frs).

« Guide spirituel de l'homme moderne ». Franco 530 frs.

A. I. Mosséri : La Science de la Santé - Le système hygiéniste et les lois de la Vie. Franco 440 frs.

A. Passebecq : Initiation à l'Hygiénisme. Franco 380 frs.

A. Passebecq : Les Facteurs naturels de Santé et leur utilisation correcte. (Franco 500 frs).

A. Passebecq : Le Diabète, son rétablissement, par les soins hygiénistes. (Franco 350 frs).

A. Passebecq : Arthritiques, Rhumatisants, vous n'êtes pas incurables. Franco 350 frs.

Sundari. Préface de Salvator : Sur la terre comme au ciel. Franco 330 frs.

Dr Ruffier : Traité de gymnastique médicale. Franco 450 frs. Traité de massage hygiénique, sportif et médical. Franco 450 frs. Soyons forts : Fr. 550.

L'AMITIE PAR LE LIVRE, Directeur C. Belliard, Blanville-sur-Mer (Manche).

LE VIII<sup>e</sup> GRAND PRIX DU ROMAN DE L'ACADEMIE DES PROVINCES FRANÇAISES a été décerné le 17 mars 1959 à 14 heures 30 dans les salons du Restaurant Coquerico, 3, rue Laffitte, à Paris — par un jury que présidait Maurice Genevoix, secrétaire perpétuel de l'Académie Française, président de l'Académie des Provinces Françaises. Il fut attribué à Jean Mordreuc pour « Epaves ».

## « LE GRAIN QUI LEVE »

En vente : Chez les Marchands de Journaux.

Dans les magasins d'alimentation naturelle.

Le N<sup>o</sup> : 50 Frs

Dr Ruffier : Pour avoir de beaux enfants. Franco 250 frs.

Arjuna : L'Énergie pour la Vie, du Dr Baréshac. Franco 650 frs.

Bircher-Benner : Méthode d'alimentation et Nouveau Livre de cuisine Bircher-Benner. Franco 1.450 frs.

Pr N. Capo : Pour bien voir sans lunettes. Franco 200 frs.

A. Guibaud : Le Jeune rationnel. Franco 150 frs.

Dr J.-M. Kaïmar : Comment vous vieillissez par l'alimentation et les médicaments. Franco 380 frs.

Gandhi : Le Guide de la Santé. Franco 380 frs.

Vers une Vie saine, par 30 auteurs. Franco 400 frs.

Sundari et Salvator : Bonne santé ! Franco 150 frs.

Lisez « La Science du Mental ». — 120 frs. S'adres. : G. AIX-Réal, à Hully par Loisy (S.-et-L.).

De Lucien BREGEAULT : « J'ai choisi la santé ». Franco 300 frs.

He aux Sirènes, de Sazo, franco 580.

« La vie radieuse », par V. Franco, Prix Franco : 550 frs.

## DU DR POUCEL

Naturisme ou la santé sans drogues, franco 500 francs.

Entretien d'Hygiène Naturelle, franco 350 francs.

« Fantaisie nudiste », par Bob Harvest. Franco 800 frs.

Je suis un nudiste ! par Bob Harvest, franco 900 frs. S'adresser « Vie Libre ».

## N'OUBLIEZ-PAS

Que pour toute demande de renseignements nous ne répondons seulement qu'aux lettres contenant 50 fr. en timbres-poste ou un coupon international pour l'Étranger.

## LIBERTE

L'hebdomadaire de la Paix, paraît tous les vendredis. Abonnements 1 an 1.800 fr., 6 mois 1.000 fr. (Extérieur : 2.000 fr. et 1.100 fr.). C.C.P. Paris 14910-68. LECOIN, 16, rue Montyon, Paris (9<sup>e</sup>).

De L. CARLIER : Les Légumes et les Fruits qui guérissent. Franco : 600 frs.

# LE MONDE NATURISTE

**NATURISTES SARTHOIS** : propriété de 26 ha. gérée et administrée par la Section. Centre tranquille situé dans une région saine, facilement accessible (20 km du Mans). Parcelle réservée à la construction de bungalows. Les campeurs disposent d'un emplacement boisé et d'une petite rivière permettant le bain gymnique. Ecr. : 53, Grande Rue, St-Calais (Sarthe).

## CAMPEURS, AJISTES et NATURISTES !

Vos amis autrichiens vous invitent cordialement au **Grand Camping réservé exclusivement au naturisme intégral** aux bords du lac alpin de Keutschach, station climatique et balnéaire dans les Alpes de Carinthie (Autriche). Admission de toute personne munie d'une licence F.F.N. ou d'une licence internationale F.N.I. Tarif de camping frs 130 par jour et par personne, enfants jusqu'à l'âge de 14 ans exempts de paiement. Ravitaillement facile et à prix modérés. 14 km de Klagenfurt resp. de Velden. Service régulier d'autobus de la gare de Klagenfurt à Keutschachsee. Ouverture 1er juin 1959. Pour renseignements détaillés s'adresser en allemand à « *Karntner Lichtbund* », Hauptpost Offenes Fach, Klagenfurt, Autriche ; en français ou toute autre langue à « *F.K.B.O.* » Fach 90, Wien 50, Autriche. Ajouter coupon-réponse international !

## CAMPING NATURISTE DE VILLATA A STE-LUCIE-DE-PORTO-VECCHIO (Corse)

Site splendide 1.200 m. bord de mer privé. Accès facile par route. Camping sous beaux ombrages, terrain de sports, jeux. Bonnes pêches. Ravitaillement dans le camp. Aucune restriction au nudisme. Ouverture : 15 juin. Ecrire hors-saison à Fize, 12, Boulevard Joachim, Marseille (8<sup>e</sup>).

**FRONT HUMANITAIRE - Association fraternelle (Rouen).** — Une première réunion d'information, organisée par F. Sanfilippo, délégué de Marseille, fut donnée au siège permanent, 11, rue Châteauredon, le dimanche 15 mars. Cette réunion avait pour but l'étude des statuts et des activités locales. Il fut question également de la formation d'un « Club de Culture humaine ». Bienvenue et longue vie à ce nouveau club.

**RETRAITE GYMNIQUE DU GORP DE BIGNOL** : dans la Montagne Noire héraulaise (culmen 1.029 m.) et à 1 h. de la mer. Site vaste et sauvage. Vie naturiste sobre. Ecrire (avec timbre) : *Syndicat d'Initiative, Saint-Pons (Hérault)*.

Imp. MISTRAL - Cavallon (Vse)

2<sup>e</sup> Trimestre 1959 - Dépôt légal n° 1018  
La gérante : Janette BISCARLET

**SECTION D'AVIGNON (Vse).** — Club du Soleil. Commissaire Fédéral : J. Cartier ; siège social : 11, rue des Infirmières. Stade : Relais de la Conche à St Montant (Ardèche). Piscine. Terrain camping, jeux yachting. Dortoir, chambres, restaurant, bar naturiste. Entrée réservée aux naturistes munis de leur licence. Gymnité obligatoire sur le stade.

**CLAIRSOLEIL, Côte d'Azur.** — L'U.N.I. quartier Peynbou, Valbonne (A.-M.). Tél. : 0-24 ; à 600 m. E. du car Cannes-Valbonne, (Arrêt « La Fauvette » au carrefour de D. 3 et D. 103). Ouvert toute l'année. Centre gymnique, vaste et reposant, parc camping près Cannes. Ravitaillement, repas naturistes, tentes, 2 lits s. préservation.

**CLUB CULTURO NATURISTE, siège : 11, rue Châteauredon.** — Récemment deux conférences furent données au siège de cette association ;

La première eut lieu le 12 février et avait pour thème « *Le bruit et ses conséquences sur la santé* ». Ce sujet fut traité brillamment par F. Sanfilippo, le sympathique Président du groupement : « Notre santé est menacée dans son ensemble si les pouvoirs publics ne mettent une sourdine aux tintamarres continuels des cités, source d'épuisement du système nerveux. » Nous sommes tous, je crois, du même avis que notre dévoué ami.

La deuxième conférence traitait sur « *Les bienfaits de l'eau et de la mer* ». Le Docteur Poucel y exposait admirablement les richesses de l'eau, richesses agrissantes sur l'équilibre de la santé, en dehors des joies pures et saines offertes par la mer et ses magnifiques sites.

Une nombreuse assistance était sous le charme, avec un désir évident d'apprendre et de connaître. D'autres conférences sont annoncées. Nous félicitons ce club pour son incessante activité.

**ASSOCIATION LIBRE CULTURISTE DE PROVENCE.** — Le Centre Naturiste de Marseille est transféré depuis le 1er mars 1959 à l'adresse suivante : *Les Jonquières, route de Gemenos, Aubagne (B.-du-Rh.)*

Vous trouverez à ce nouveau camp : stade, piscine, terrain de camping, foyer, vestiaires, chambres, bungalow, tables de ping-pong, jeu de croquet, etc.. Ravitaillement assuré, possibilité de pension complète ou repas. Accès facile au camp pour voitures et caravanes.

Le camp est situé dans une riante vallée, nombreuses excursions possibles : Ste Baume, St-Jean-de-Garguier, la vallée de St-Pons, etc... Accès aux calanques naturistes. A 2 km d'Aubagne, vers Gemenos (route dép. 2) sur côté droit, balises du camp, 100 m. de la route, arrêt facultatif de l'autobus. 18 km Marseille, 15 de Cassis et 17 de La Ciotat.

# PETITES ANNONCES

La ligne d'environ 30 lettres (signes ou espaces compris) : 200 fr. — Joindre 50 frs pour la France et 100 fr. pour l'étranger aux annonces domiciliées. Glisser sous double enveloppe affranchie les lettres destinées aux annonces non domiciliées. Mentionner seulement le numéro de l'annonce et de la revue. Nous nous réservons le droit de refuser ou de modifier tout texte qui ne conviendrait pas à l'esprit naturiste. Toute demande d'insertion doit être accompagnée de son montant.

A 1. — Nouvelles séries études « gymnité intégrale » plein air. Ecr. M. MEYS, 11, rue Blanche. Paris 9<sup>e</sup>.

A 2. — Offre séjour tranquille et pittoresque à sympathisants naturistes. S'adr. : Ravoux, Bonnieux (Vse).

A 3. — Le Président du Club Culturel Naturiste de Marseille informe des lecteurs de « Vie Libre » qu'il accepterait de prendre en charge, durant la saison estivale, 5 ou 6 pensionnaires naturistes, pour séances de gymnastique corrective. Tarif : (enfants) remboursement 100 p. 100 par Sec. Sociale. Prix pension : 1.000 frs par jour. Pour rens. détaillés écrire : F. Santilippo, 11, rue Cateaubredon, Marseille. Tél. 20-37-32. Joindre env. timbrée.

## MARIAGES HEUREUX

Suivant idéal  
Toutes situations  
Résultats sérieux

Ecrire à : M<sup>me</sup> PHILIPPE

20, rue Camélinat - St-ETIENNE (L.)

Joindre enveloppe timbrée pour réponse

A 4. — Coup. Nat. dés. récl. sym. pr y collab. S'adr. Revue.

A 5. — Paris photogr. nat. expér. cherché. mod. fém. S'adr. « Vie Libre ».

A 6. — Amis natur. arrêtez-vous chez « Alois » hôtel-rest., rte de Chamonix, Bonneville (H.-S.). Patrons natur. affiliés à F.F.N. Prix modérés.

A 7. — Rég. Marseille. Nat. 49 ans, aimant vie simple et nat. dés. conn. J.F. même idéal pr sorties ds la rég. Pas sér. s'abst. (S'adr. Revue).

A 8. — La Retraite Gymnique du Gorp de Bignol cherche un gérant de Centre (ou couple) pour saison 1959. Ecrire à : J. Grin, 17, rue Leenhardt, Montpellier (Hérault).

## CORRESPONDANCE - MARIAGES

Sorties, camping, naturisme, voyages, vacances

Inscription gratuite aux dames et demoiselles

Documentation 2 timbres

Agence **BOULLER**

LA MACHINE (Nièvre)

## La NOUVELLE HYGIÈNE

REVUE DU MOUVEMENT HYGIENISTE FRANÇAIS

(Ancienn. BIONATURISME)

La Nouvelle Hygiène, 24, rue Chaptal, PARIS (9<sup>me</sup>).

Le N° 100 fr. Abonnement : 1 an, 600 fr. ; Etranger : 700 fr.

C.C.P. Paris 9835-81

## AVIS IMPORTANT

Nous demandons instamment « à tous ceux qui ne l'ont pas déjà fait », d'effectuer d'urgence le versement de leur abonnement au C.C.P. de la Revue, Marseille 899-09.

En cas d'omission nous prévenons les abonnés qu'il ne nous est plus possible de faire appel aux recouvrements postaux ; ces derniers étant actuellement trop onéreux.

L'Administration compte absolument sur la bonne volonté de chacun afin de ne pas nuire au bon maintien de « Vie Libre ».

Pour ceux qui ne veulent plus se réabonner renvoyer la publication sans défaire la bande.

## « LA CALANQUE AUX GIRELLES »

Roman naturiste de

Janette WAISS et Raoul FOIN

conçu et écrit dans le cadre de l'Île

Vendu à nos bureaux uniquement au profit de « VIE LIBRE »

Prix : 400 fr. Franco : 500 fr.

Dédicace sur demande

# I D É A L

*Je suis un peu d'argile à la flamme d'un rêve  
Un peu d'espoir cinglant la cruauté du jour  
Un peu de lave au cœur d'un monde sans amour  
Un peu de clarté de l'aube qui se lève*

*La grande et la belle aube blanche de tout glaive  
Le plus pur du flambeau de la plus haute tour  
L'hymne et l'alleluia des cloches du retour  
Sur la cendre et la mort l'étincelle et la sève*

*Qui n'a pas désiré la nouvelle saison  
La nouvelle cité, la nouvelle chanson  
La fleur nouvelle éclosée à l'aube du sourire.  
Le plus vivant et du regard le plus humain  
Liberté, liberté, flamme, ivresse, délire  
Dans toutes les prisons le poème et le pain.*

Jean COSTEBEL