

TRIMESTRIEL

VIE LIBRE

REVUE
DE
NATURISME

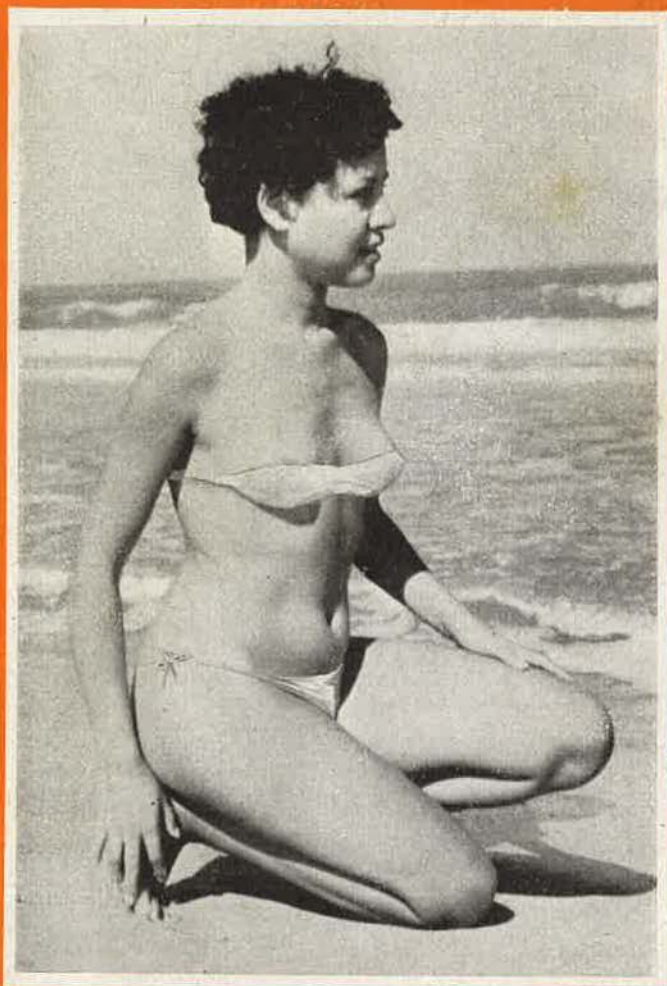
ET DE

L'ILE
DU
LEVANT

N° 67

ANNEE
1959

110 fr.



VIE LIBRE

3^{me} 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^{me} Génie — AVIGNON
Tél. : 81.04.88 - C.C.P. Marseille 899.09

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



Photo MEYS-M.

« 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

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.

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



Horizons nouveaux, par Janette Waïss	4
La peur de la Mort, par le Dr J. Poucel	5
Effets de l'altitude, par Raoul Foin	7
Souffrance et guérison, par Suzanne Dumartin	8
Le gymnosophe devant la lutte pour la vie, par le Docteur Herscovici	10
Clément d'Alexandrie	11
Les bruits et ses conséquences, par F. Sanfilippo	12
Médecine et Naturisme, par V. Lapie	14
La curieuse vie des arbres, par G. d'Arras	17
Un aliment culturiste, par G. Dardenne	18
La défaillance du matin, par Arniof	19
Les fraises	20

Enthousiasme...

Enthousiasme ! enthousiasme !
ô Dieu de la jeunesse, toi qui exaltes
l'âme, qui fais flamboyer les
regards et battre plus fort les
cœurs avides ! O Divinité jeune.
Enthousiasme, toi qui apparais à
chacun, selon son rêve, dans une
splendeur de soleil !

Les froides années ne glaceront
pas ton ardeur, la nuit ne t'obscur-
cira point ! Tu ne mourras dans
le cœur du Poète, — c'est-à-dire de
celui qui poursuit la beauté à tra-
vers un songe, — qu'avec le der-
nier battement de ce cœur... de ce
cœur enfin lassé qui tant aima ce
qui fut beau !

Enthousiasme ! — ô cri divin qui
n'as d'égal que le triomphant Evo-
hé des Bacchantes ! — flamme vive
dont nul vent surnois ne saurait
avoir raison et qui brûles, plus
claire, au milieu des rudes frimas !
toi que l'haleine de la mort peut
seule éteindre, brûle en nous,
rayonne autour de nous !

Et gloire à toi, jeunesse éternel-
le, Enthousiasme !

Renée VIVIEN.

Chronique de l'Oursin

Je ne me hasarderai pas à éva-
luer le nombre des thérapeuti-
ques et des pharmacopées. J'y
perdrais mon latin. Devant cet-
te richesse, hélas ! je me sens
beaucoup plus effrayé que ras-
suré. Par surcroît, ce qui ajou-
te à mon angoisse, j'ai l'impres-
sion qu'à l'instar de la couture
la médecine a sa mode.

«Souvent médecine varie, bien
fol qui s'y fie ». Hier, dans le
traitement de la tuberculose, la
mode était à la suralimentation,
aujourd'hui, cette méthode est
considérée comme un assassinat
et supplantée par la piqûre der-
nier cri, dont le nom se termine
en ine, une trouvaille plus ré-
cente encore que la pénicilline et
la streptomycine. Moi, je veux
bien. Je ne vois pas de raison
majeure à ce que l'on change de
traitement comme les jolies fem-
mes changent de robe.

Mais je veux toutefois attirer
l'attention de nos amis médecins
qui aiment réellement leur mé-
tier, qui ne le considèrent pas
surtout comme un moyen de ga-
gner de l'argent, mais comme
une vocation, sur le scepticisme,
le doute, la méfiance qui gagnent
de plus en plus l'opinion publi-
que. Elle n'est pas loin de croi-
re ce que disait un jour, non
sans humour, le grand psycholo-
gue Dumas : « La médecine est
trop souvent l'art de coller des
noms grecs aux maladies que
l'on ne connaît pas et je crois
que si nous jetions toutes nos
fioles à la mer, quel grand bon-
heur pour les humains... mais
quel malheur pour les poissons !

La Direction de VIE LIBRE
informe ses lecteurs que le ser-
vice administratif de la Revue
sera interrompu durant la pé-
riode des vacances.

HORIZONS NOUVEAUX

par *Janette Waiss*

V OICI le banc rustique où le poète rêve,
Voici la porte d'or où l'infini s'éveille.
L'horizon s'éclaircit, et la rose grimpante offre sa fraîcheur à l'azur.
L'harmonie des lignes et des couleurs sont autant de beauté et de troublante
exaltation qui font vibrer nos cœurs.

Soleil, apportez-nous la joie et l'espérance !

Mais l'homme ivre d'orgueil a perdu le respect des lois naturelles.

Il tourne en rond dans la cage aux illusions, et se voue au suicide dans la course aux mirages. De plus en plus malmené par le rythme épuisant des machines, il perd progressivement le contrôle de son comportement. Alors qu'il ne sait plus ni se nourrir, ni se soigner il forme le projet de conquérir la lune.

Depuis des millénaires il est engagé sur une route ténébreuse. Nous devons le répéter encore, la persistance de ses malheurs, et son angoisse des lendemains émanant de ses révoltes successives contre la nature.

Dans ce triste désarroi, les uns applaudissent à toutes les conquêtes scientifiques, comme autant de triomphe sur la matière ; c'est ainsi que naissent des médicaments toujours plus variés et plus efficaces, destinés à débouter des maladies toujours plus virulentes. Bientôt les organes humains pourront à loisir se modeler ou se remplacer sous la main du chirurgien ; la reproduction s'effectuera sans aucun contact, et les qualités du nouveau-né seront prévus à l'avance.

D'autres êtres sont précisément affolés par la perspective de ces mêmes conquêtes, et voient dans les progrès de la science, le retour à la barbarie, et la frustration des droits élémentaires de l'individu. En effet, peut-on affirmer que les machines à calculer et à penser, les voitures ultra-rapides, les avions à réaction, assurent le bonheur de l'humanité ? Ne semble-t'il pas, au contraire, que cette folie mondiale marche de pair avec une production frénétique, et l'activité intense des cités ?

Un rapide regard sur l'univers peut nous convaincre, hélas, mieux que des mots, de ces tristes réalités.

Mais, entre un pessimisme outrancier, et un optimiste désinvolte, il y a place « semble-t'il » pour un réalisme serein.

Les extrêmes sont nécessaires pour délimiter les possibilités humaines, et déterminer les bases où pourra s'asseoir l'édifice harmonieux de la société future. Tout conflit porte en lui les données de son problème. Mais ces données se heurtent à la pratique et deviennent irrésolubles face à des éléments hostiles.

Bien des étapes restent encore à franchir pour rencontrer l'âge d'or !

Il serait temps d'arrêter cette course à l'abîme, si l'on veut éviter un échec définitif.

L'homme doit se tourner vers la nature « source de vie », et se placer sous sa dépendance. Il doit rester perceptible à la voix de sa conscience, et se laisser guider vers un constant dépassement de ses aptitudes.

La science qui s'oriente uniquement vers la matière devient néfaste, car elle obstrue la vue, et dirige le mental vers des horizons perturbés. Bornons-nous à sonder les secrets de cette matière, pour en assurer sa conservation.

Fini, alors, les bombes atomiques, les engins meurtriers, les luttes fratricides, les querelles d'opinions et les vaccinations obligatoires.

Fini la jouissance égoïste, le pouvoir dominateur, le sordide profit.

Faisons place à une collaboration docile avec l'œuvre de la nature ; utilisons notre énergie à la découverte des lois naturelles !

L'homme restitué à son orbe, des horizons nouveaux se dessineront dans notre ciel gris.

A nous, naturalistes, incombe la mission de maintenir haut et ferme cette flamme de vérité et de paix, d'où jaillira la clarté future.

Nous deviendrons, ainsi, les modestes serviteurs de notre cause et, chacun dans sa petite sphère, aidera au redressement de l'univers bouleversé.

LA PEUR DE LA MORT

par le D^r J. POUCEL

« Plus nous la redoutons, plus elle est redoutable, car elle ne se nourrit que de nos craintes »

« LA MORT » Maurice Maeterlinck

« La mort, quel délasement ! »

Une des dernières paroles de
G. Clémenceau

Vivre est la plus fabuleuse des aventures. Avez-vous jamais songé à l'incommensurable conjonction de hasards, défiant tous les calculs de probabilité, qui ont dû depuis l'apparition de la vie sur terre faire sortir chaque fois le billet gagnant, pour que nous ayons vu le jour ? L'impossible s'est pourtant réalisé. Mais alors que notre naissance était si problématique, une seule chose de notre vie est certaine : c'est que nous mourrons.

Cette nécessité d'une fin de nos activités terrestres devrait donc nous apparaître comme un accomplissement simple et tout naturel. Elle est au contraire pour beaucoup, pour la grande majorité même, l'objet d'une terreur telle, qu'elle semble le dernier degré de l'horrible. J'ai connu une jeune fille éclatante de santé et de fraîcheur, dont les jours étaient empoisonnés par l'obsession qu'un jour sa lampe vitale s'éteindrait.

Il existe encore des peuplades primitives livrées à leur seul instinct ou peu s'en faut, où la mort est une chose aussi simple que pour l'animal, qui ne la craint pas. Chez les évolués que nous sommes, où les facultés supérieures ont pris le pas sur l'instinct, des constructions imaginatives ont fini par créer une conception spéciale de la mort qui la rend odieuse.

Chacun en est arrivé à croire que sa présence ici-bas est tellement précieuse que sa disparition constituerait pour le cosmos une perte irréparable. A cette notion orgueilleuse se joint une impression quasi physique de malaise en se représentant « les affres de l'agonie » et l'aspect de son propre cadavre en décomposition.

Aussi l'usage s'est-il répandu d'essayer de ne pas penser à la mort, en tous cas de ne jamais en parler, de n'y faire aucune allusion et, lorsque quelqu'un est en danger, au lieu de

l'aider à se préparer au grand voyage, de contribuer à sa veulerie naturelle en détournant ses craintes pour le bercer d'illusions.

On ne fait ainsi que cultiver une lâcheté latente, car plus on rejettera l'idée de mort dans les ténèbres, plus celle-ci, lorsqu'elle estompera ses contours, apparaîtra comme le plus terrifiant des fantômes.

Et c'est pourquoi qu'il soit permis de la présenter en pleine lumière, avec son vrai visage, pour rassurer tous ceux — ils sont nombreux — qui meurent de peur avant de mourir de leur belle mort.

Je m'empresse de dire qu'il ne sera question ici que du fait même de la cessation de la vie physiologique, sans aborder le problème de l'au-delà. Ce qui va suivre est valable pour chacun, quelles que soient ses convictions philosophiques ou religieuses ; soit qu'il pense se dissoudre dans la biosphère pour servir par ses particules à d'autres vies anonymes, soit qu'il croie conserver d'une manière ou d'une autre sa personnalité. Nous ne parlons ici qu'en biologiste, laissant toute latitude pour l'au-delà de la mort à la métaphysique ou la théologie.

Sachez donc que mourir n'a rien de terrible ; qu'il n'est pas plus difficile, qu'il est même probablement beaucoup plus facile de mourir que de naître. Si nous éprouvons tant d'angoisse à l'idée de notre mort, c'est que nous l'entourons de représentations mentales erronées.

Or, bien souvent on assiste à des agonies sereines. Je me souviens d'une dame mourant de péritonite diffuse. Elle souriait, comme ravie, en extase et ne cessait de murmurer : « Je suis au ciel ! Heureuse ! Que je suis heureuse ! »

Un petit ouvrage, qui a fait grande sensation à sa sortie en 1937, démontre jusqu'à l'évidence combien est palpable, dépourvu de toute aspérité blessante, ce couloir qui conduit de la vie à la non vie (je dis couloir parce qu'il est prouvé que ce n'est pas une simple porte faisant passer brusquement de l'un à l'autre état, mais bien un espace dans lequel on flotte quelques minutes entre les deux). Georges Bar-

barin, dans ce Livre de la Mort douce, à contrôlé tous les cas qu'il a pu trouver de gens qui, après avoir été au plus extrême voisinage de la mort, ont pu revenir à la vie et donner leurs impressions. Tous sont unanimes à nier qu'ils aient éprouvé la moindre souffrance physique ou morale ; plusieurs même ont souvenir d'une sorte de béatitude qu'ils regrettent.

Dans ses consciencieuses et érudites recherches, l'auteur a oublié, si je ne me trompe, notre cher Montaigne auquel il faut toujours revenir, tant il a fouillé à-peu-près tous les aspects de notre existence. Prenez le vite en mains, au Chapitre VI du Livre II : **De l'Exercitation**, et lisez : « Mais à mourir, qui est la plus grande besogne que nous ayons à faire, l'exercitation ne nous y peut ayder, car quant à la mort, nous ne la pouvons essayer qu'une fois... Il me semble toutes-fois qu'il y a quelque façon de nous apprivoiser d'elle... nous en pouvons avoir expérience, sinon entière et parfaite, au moins telle qu'elle ne soit pas inutile, et qui nous rende plus fortifiez et assurez : si nous ne la pouvons joindre, nous la pouvons approcher, nous la pouvons reconnoître... »

Et il cite d'abord la facilité avec laquelle la conscience glisse toutes les nuits sans qu'on s'en aperçoive, pour sombrer dans cette imitation de la mort qu'est le sommeil.

Bien mieux, il va chercher, comme Barbarin, les cas de ceux qui, par maladie ou accident, sont arrivés aux portes — pardon : au couloir — de la mort et « ont esté bien prez de veoir son vray et « naturel visage ». Il en conclut que bien des choses « nous semblent plus grandes par imagination que par effet ». Plus tard, Rousseau, rapportant son accident de 1776 où il avait été renversé par un chien danois, décrira son évanouissement comme « un instant délicieux » et affirmera : « je sentais dans tout mon être un calme ravissant auquel, chaque fois que je me le rappelle, je ne retrouve rien de comparable dans toute l'activité des plaisirs connus ».

Montaigne avait réalisé des sensations analogues lorsque, étant à cheval, il avait été brusquement désarçonné et projeté contre les pierres de la route par une collision avec un « puissant roussin ». « Il me sembla, lisons nous, que ma vie ne tenoit plus qu'au bout des lèvres ; je fermois les yeux pour ayder, ce me

sembloit, à la poulsier hors, et prenois plaisir à m'alanguir et à me laisser aller. C'estoit une imagination qui ne faisoit que nager superficiellement en mon âme ; aussi tendre et aussi foible que tout le reste ; mais à la vérité non seulement exempte de déplaisir, ains meslée à cette douceur que sentent ceulx qui se laissent glisser au sommeil.

« Je crois que c'est ce mesme estat où se trouvent ceulx qu'on veoid défailants de foiblesse en l'agonie de la mort, et tiens que nous les plaignons sans cause... ».

Cela n'est pas littérature. Que tous ceux qui ont été mis « knock out » par accident ou maladie veuillent bien ressusciter leurs souvenirs ; ils seront unanimes à proclamer leur absence d'angoisse. Bien que l'on hésite à se citer soi-même (s'il est vrai que « le moi est haïssable »), c'est tout de même la manière la plus sûre d'atteindre la vérité. Il m'est arrivé une fois de m'évanouir dans le couloir d'un train, la digestion arrêtée après le repas par une bise glaciale passant sur la neige, qu'il avait fallu subir. Je me souviens seulement d'un brusque rétrécissement de conscience, comme si mon moi se rapetissait rapidement jusqu'à n'être plus qu'un point ; d'une obscurité brumeuse noyant ma vision... et puis d'un réveil dans les bras d'un soldat qui m'épongeait le front avec un mouchoir ensanglanté. Mais rien d'affreux, au contraire, et bientôt, comme dans une illumination, la joie exaltante d'avoir réalisé ce que la mort n'était pas autre chose et que j'avais fait la répétition de ce que Léopardi appelle « dolcezza di morire ».

D'autres considérations peuvent nous aider à regarder notre fin avec sérénité, par exemple l'immensité des temps et espaces par rapport à laquelle le moins que rien que nous sommes peut être considéré comme déjà inexistant. Dans peu d'années ni nous, ni aucun de ceux qui nous entourent, être chéris ou indifférents ne seront davantage que Noë, Lycurgue, Epaminondas, Henri IV ou Voltaire... Alors, pourquoi nous émuovoir ?

Je serais heureux si ces quelques lignes contribuaient à effacer chez les apeurés l'image hideuse qu'ils se représentent à tort ; si elles pouvaient leur permettre de regarder Thanatos en face avec amitié, et de dire avec le Poverello d'Assise : « Soyez loué, mon

EFFETS DE L'ALTITUDE SUR L'ORGANISME

par Raoul FOIN

Dans les grandes profondeurs des mers, certains poissons subissent, du fait de l'épaisse couche d'eau qui les surplombe, des pressions énormes de l'ordre de plusieurs centaines de kilogs par centimètre carré. Ils sont construits pour les supporter, et leur équilibre intérieur, leur pression vasculaire, doit compenser cette pression interne par une pression égale. Si on les remonte à la surface, où la pression est beaucoup plus faible, ils éclatent, car leur pression interne n'étant plus compensée de l'extérieur joue le rôle d'un explosif.

L'organisme humain lui, subit le poids de la couche d'air qui se trouve autour de la terre ; ce poids qui est la pression atmosphérique paraît faible. Il avoisine cependant 1 kg. par centimètre carré de surface sur notre peau.

Nous sommes, nous aussi, construits pour le supporter et notre pression intérieure, notre tension artérielle et vasculaire, compense cette pression. Si on nous transportait à l'air libre dans les hautes altitudes, la pression de l'air diminuant, nous ferions comme le poisson, nous éclaterions de toutes parts et le sang nous sortirait de partout. Cette pression de 1 kilog par centimètre carré est calculée au

Seigneur, à cause de notre Sœur, la mort corporelle ».

Une seule chose importe : utiliser l'éclair de vie dont nous disposons pour employer au mieux cette seconde en cherchant à nous perfectionner à nous rendre utiles dans toute la mesure de nos moyens, en un mot, à servir.

Comme l'a fait remarquer très justement mon excellent confrère le Dr. Ruffier dans un récent *Physis*, nous devons œuvrer pour essayer de participer dans quelque mesure, si faible soit elle, au véritable progrès.

Pour tout dire, notre peur ne doit plus être celle de mourir, mais bien de ne pas utiliser comme nous le devrions le peu de vie qui nous est accordé.

niveau de la mer, soit à l'altitude zéro. Mais à mesure qu'on s'élève, la couche d'air qui reste au-dessus de nous devenant plus mince, la pression atmosphérique diminue et il s'ensuit des phénomènes variés ; par exemple, l'eau qui bout à 100 degrés à l'altitude zéro, bout à 30 degrés seulement à l'altitude du Mont Blanc et vous ne pouvez plus y faire cuire un œuf. A 400 ou 500 mètres seulement, ce qui est la bonne moyenne pour les cures d'air, la pression est déjà notablement diminuée et la tension artérielle n'étant plus obligée à un aussi gros effort pour compenser la pression atmosphérique, le cœur fait des efforts moins grands, le sang circule mieux dans des vaisseaux moins comprimés, et cela soulage beaucoup de malades.

A une altitude plus grande les mêmes avantages se continuent, mais des inconvénients apparaissent qui deviennent de plus en plus graves si on dépasse 1000 à 2000 mètres. En effet, faites une marche en montagne à 3000 ou 4000 mètres et vous ressentirez un essoufflement de plus en plus sérieux à mesure que vous serez plus haut. C'est qu'ici la pression atmosphérique devenant de plus en plus faible est la cause d'un manque d'air et par conséquent d'oxygène pour nos poumons et notre sang. La respiration se précipite, le rythme cardiaque s'affole pour fournir au sang la quantité d'oxygène dont il a besoin et il n'y arrive pas.

Tels sont les dangers de la grande altitude que les sujets faibles ou malades ne doivent pas affronter, bien entendu. Toutefois, le séjour prolongé à ces grandes altitudes provoque un admirable phénomène d'adaptation naturelle de notre organisme ; il double ou triple progressivement le nombre de ses globules rouges, de façon à fixer le plus possible d'oxygène. On l'a constaté par exemple chez les montagnards du Thibet qui vivent à l'altitude de 4000 mètres. N'est-ce pas là un bel exemple des possibilités de notre organisme quand on le laisse s'adapter aux lois naturelles ?

SOUFFRANCE ET GUÉRISON

par Suzanne DUMARTIN

Lesquelles posent des points d'interrogations.

Peut-on guérir sans souffrir ? Non.

Peut-on souffrir sans guérir ? Hélas, oui.

Médecine Naturelle et anti-Naturelle s'affrontent sur ce thème comme deux coqs au combat, ergots dressés et crêtes en bataille.

La première dépose sur le plateau de la balance cette vérité : Guérir en souffrant. Empressons-nous d'ajouter, en souffrant de moins en moins. La seconde sur l'autre plateau, ce mensonge : Guérir sans souffrir. Il est un vieux dicton affirmant « Du fruit on devient d'abord malade pour guérir ensuite ».

Alors qu'à l'opposé, du médicament, on paraît d'abord bien portant pour devenir malade ensuite.

Par la « Natura Medicatrix », on devient d'abord malade, puis de moins en moins malade jusqu'à ne l'être plus du tout.

Par la Médecine droguese, on guérit d'abord en apparence pour devenir ensuite malade et de plus en plus malade. Le tout se terminant par une mort prématurée tant que l'on n'a pas appris à vivre.

Car, ainsi que l'ont toujours proclamé les Maîtres de la Médecine Naturelle : L'homme est le seul animal qui ne sache pas vivre, ou, plus exactement, qui ne sache plus vivre.

L'espèce humaine à son berceau et pendant des millénaires possédait à l'instar de l'animal tous les secrets de cet Art majeur. Son éloignement progressif de la Nature lui a fait perdre un à un ces secrets qu'il a semé comme autant de pierres précieuses le laissant présentement plus démuné que l'ancêtre Job.

En cette fin d'une ère cosmique où choit notre civilisation, l'humain à la santé déchuée n'a plus la volonté, le courage — autrement dit la force de faire front à la douleur. Vivre malade et mourir prématurément, peu lui importe, dès l'instant que la gamme des analgésiques éloigne de lui le spectre abhorré de la souffrance. Mais que représente donc, en fin de compte la souffrance ? Rien autre que la

purification, ou plus exactement la perception douloureuse de l'œuvre de purification. Dès qu'il y a souffrance, il y a un travail amorcé en notre organisme pour le délivrer de tout ce qui peut lui nuire. Respectons cette souffrance, employons pour l'adoucir les palliatifs naturels, mais de grâce, n'étouffons pas dans l'œuf l'œuvre de purification, l'œuvre de salut ! Notre santé est à ce prix. Sachons comprendre le sens de la souffrance, son travail interne et patient de termite qui purifie tout ce qu'il touche et sauve ce qui peut être sauvé. Et ne perdons pas de vue que ne plus souffrir c'est parfois ne plus pouvoir guérir — comme dans la plupart des maladies à leur stade terminal.

Revenons à nos moutons, en l'occurrence au vieux dicton : « Du fruit on devient d'abord malade pour guérir ensuite ». Qu'est-ce à dire ? Le fruit s'avérant un « nettoyeur » de première grandeur est susceptible de provoquer en nous une crise d'élimination dont les bienfaits ne sont pas incompatibles avec la douleur. Et le malade crie « Haro » ! sur le fruit qui n'en peut mais comme l'infortuné baudet de la fable. Le fruit, à l'instar de tous les traitements naturels, ne nettoyant jamais que ce qui est sale à nous de ne pas provoquer la douleur en mangeant pur, en vivant propre et en remuant dur — en vivant le Naturisme au lieu de se contenter de le prêcher.

Partant du vieux dicton, il faut accepter, après les avoir comprises et en attendant de les bénir... les crises d'élimination dites de « nettoyage » qui jalonnent la route menant à la guérison.

Qui dit crise dit souffrance. Elle en est la corollaire. Sans ces crises salvatrices, pas de guérison possible. Reflet des lois de Dieu, les lois de la Nature sont formelles et ne souffrent aucune transgression.

Avec le temps, les crises de « nettoyage » proportionnées au degré de toxicité de l'organisme, deviennent de plus en plus espacées et de moins en moins fortes. Jusqu'au jour où, toute crise bannie, nous avons atteint ce

point idéal d'équilibre qui a nom la Santé.

Cependant que cette erreur qu'est la lutte systématique contre la douleur menant tout droit à la maladie... continue ses ravages et abrège la vie humaine, créée pour vivre cinq fois sa croissance — c'est-à-dire 125 ans.

Du fruit, on devient d'abord malade ? Ne devenez pas malades du fruit nous disent ces bons apôtres de la Médecine conformiste, revenez à la viande, vos premières amours, et demeurez-lui fidèle, la souffrance disparaîtra.

Vole la souffrance ! La viande fait tout « rentrer ». Elle accroît le volume de la « pouvelle » organique — mais elle ne l'agite plus. Tout rentre dans l'ordre. Les crises purificatrices ont disparu comme par enchantement.

Que l'homme est ridicule avec ses frontières !... Si l'on donnait aux fourmis l'intelligence de l'homme, ne partageraient-elles pas aussi un carré de jardin en cent provinces ?

SÉNÈQUE

Le patient exulte ! Docteur, je ne souffre plus.

Mais au bout de ce temps, ce nouveau bien-portant qui est un malade qui s'ignore... commence à déchanter.

« Docteur, je souffre de nouveau, malgré la viande ».

— « Médicamentez-vous... cela va se passer. »

Et c'est ainsi que chaque médecin conformiste ajoute sa pierre à l'édifice de la maladie — laquelle eut un commencement mais n'aura jamais de fin tant que l'homme et sa médecine tourneront le dos à la Nature.

La guérison sans la souffrance est un leurre.

On ne peut pas guérir — ce qui s'appelle guérir — sans souffrir. Mais cette souffrance là, celle qui sauve, a sa noblesse et sa grandeur, parce qu'elle est une force de vie.

Puissiez-vous, Naturistes, mes frères, arriver un jour à la comprendre et le jour où vous serez guéris — à la bénir.

LES ABEILLES DE LA FORET NOIRE DONNENT L'ALERTE A L'HOMME DU XX^e SIECLE

Un journal allemand nous rapporte ce fait divers instructif.

Un paysan de la forêt noire remarqua soudain que depuis quelques jours ses abeilles avaient cessé de laisser rentrer dans leurs ruches les butineuses qui revenaient des champs porteuses de nectar et de pollen. De véritables batailles se livraient devant chaque trou de vol. C'était un phénomène tout nouveau et vraiment incompréhensible.

Enfin, la cause en fut découverte.

Le ruchon se trouvait non loin d'une vallée, où avaient été faits des essais radioactifs. Les abeilles qui y butinaient étaient devenues radioactives elles-mêmes et c'était la mort de la cité qu'elles apportaient sur leurs ailes. Il ne restait donc d'autre moyen de défense à la république que de tuer les porteuses de la mort avant leur entrée dans la ruche.

C'est ainsi que le merveilleux instinct de conservation de l'abeille donne une ultime leçon à l'humanité moderne.

BOIRE UN PETIT COUP

Les nombreuses expériences ont montré que, après avoir bu deux ou trois verres, on réagit plus lentement à l'éclat lumineux ou au signal d'une sonnerie et que l'on effectue un peu moins bien des tests variés comme de taper à la machine, faire une addition, se rappeler des chiffres, trier des cartes, etc. Mais comme le centre du jugement est, lui aussi, en veilleuse, on a l'impression de faire merveille. Le plus grand danger que présente l'ébriété pour un chauffeur, c'est que sa confiance en soi ne connaît plus de bornes.

LIGUE NATIONALE CONTRE LES VACCINATIONS OBLIGATOIRES : 10, rue du Roi de Sicile — Paris (IV^e).

MOTION

Les membres de la « Ligue Nationale Contre les Vaccinations Obligatoires » groupant plus de 30.000 familles — représentant plus de 100.000 enfants demandent :

- 1^o l'abrogation des lois rendant des vaccinations obligatoires ;
- 2^o en attendant cette abrogation, qu'aucune éviction scolaire ni aucune limitation de droit ne soient prononcées pour défaut de vaccination ;

Déclinent d'adresser une motion au Président de la République, au Ministre de la Santé publique et de la Population au Ministre de l'Education nationale.

LE GYMNOSOPHISTE DEVANT LA LUTTE POUR LA VIE

par le D^r H. HERSCOVICI

La lutte entre les êtres est une des conditions de la permanence de la vie. La nourriture terrestre leur est à tous nécessaire. Aucun, dans les conditions actuelles ne pourrait vraisemblablement préparer les substances qu'exige leur organisme avec des éléments inorganiques.

A cette lutte continuelle, la nature n'oppose pas de limites, étant donné que toute vie individuelle s'exerce au détriment d'autre vie. Les naturalistes, notamment Darwin, tâchaient d'expliquer la sélection naturelle comme étant la conséquence inéluctable de cette lutte. La rareté des mutations devraient coïncider avec un ralentissement de l'activité évolutive. Quoiqu'il en soit de ce point de vue, Charles Nicolle observe, que la lutte entre hommes, la guerre, pour la nommer de son nom odieux, apparaît tout d'abord comme un fait biologique normal, on pourrait même dire obligé.

Un fait important. L'homme est un animal sociable. Peut-être même est-il né pour être vertueux.

L'homme ne peut se passer de l'homme. Cette sociabilité humaine augmente avec le progrès de la civilisation, alors que s'il ne s'était agi que de simple grégarité, elle aurait dû diminuer avec le temps.

Enfin, l'homme donne une forme à son ambiance, pour l'adapter à ses attitudes, culturelles, et cette ambiance ainsi transformée par lui, engendre chez lui, à son tour, des sentiments en rapport avec la culture dont il fait partie. La culture dépendant essentiellement du degré auquel les sentiments peuvent être éduqués, adaptés et organisés en système complexe et plastique.

Du clan à la formation des peuples, l'évolution de l'humanité a rendu les humains de plus en plus solidaires. Un primitif pourrait survivre, végéter à l'état isolé, un couple primitif se reproduire ; bien vite, privé de secours des autres, la lignée s'éteindrait. La division du travail, l'appui mutuel

qu'elle exige sont devenus des nécessités d'existence pour les civilisés. Parce qu'à l'équilibre général et anarchique des êtres, s'est ajouté, substitué dans ses parties contradictoires, l'équilibre social humain.

L'homme est né pour vivre en communauté et créer des cités pour rendre la vie possible. Ainsi l'instinct social comprend toute la justice. Aussi « celui qui est sans cité par l'effet de sa nature, et non de la fortune, est ou vil ou meilleur que l'humanité... Celui qui est impuissant de former société, ou qui n'en a aucunement besoin, parce qu'il se suffit à lui-même n'est pas partie de la cité : c'est un animal ou un Dieu (Aristote, Politique, liv. I ch. II). Animal social et être personnel, c'est à ce caractère qu'est due l'évolution civilisatrice. On doit penser qu'on ne saurait subsister seul et qu'on est en effet l'une des parties de l'univers, et plus particulièrement encore l'une des parties de cette terre, l'une des parties de cet Etat, de cette famille à laquelle on est joint par sa demeure, par son serment, par sa naissance. Et pour Schlegel, l'amitié est déjà une ébauche de la vie de société où poussés par la nostalgie, nous pouvons nous enrichir, non pas seulement de l'apport de chacun des autres personnalités, mais encore de cette réalité propre qu'est la société. Il faut toujours préférer les intérêts du tout dont on fait partie, à ceux de sa personne en particulier (Les Passions, 1^{re} Partie). Déjà Aristote avait remarqué, que les cités sont fondées plutôt sur l'amitié que sur la justice.

On sent aujourd'hui plus qu'hier, que l'aménagement rationnel et l'organisation technique de l'humanité, exigent à être reportés sur des assises autrement larges et grandioses. La vérité, qui doit refléter l'homme nouveau, doit dépasser la mesure de nos étroites conceptions et s'élargir de plus en plus pour que nos conceptions s'en approchent un peu.

CLÉMENT D'ALEXANDRIE

(2^{me} et 3^{me} Siècles)

A l'époque où notre civilisation sombre dans une sorte de matérialisme scientifique, où l'on estime la valeur d'un homme au poids de son portefeuille ou à la longueur de sa voiture, il est intéressant de mettre sous les yeux de nos lecteurs ces lignes écrites par un des premiers Chrétiens, un sage, un précurseur des naturistes modernes :

« Lorsque nous avons besoin d'une pioche ou d'une charrue pour travailler la terre, nous n'allons pas la faire en or ou en argent. Nous employons une matière adaptée au travail agricole ». Qu'est-ce qui nous empêche de penser de même en ce qui concerne les objets domestiques ? Le principe en est le même.

« L'histoire du monde est celle de quelques hommes qui ont eu foi en eux. Cette foi fait surgir la divinité qui est au-dedans. Vous pouvez tout. Vous échouerez seulement quand vous ne vous efforcerez pas suffisamment de manifester une puissance infinie. Croyez d'abord en vous ».

VIVEKANANDA

Votre couteau de table a-t'il besoin d'un manche d'ivoire et de clous d'argent ? Une cuvette en terre serait-elle impropre à contenir l'eau qui nous a lavé les mains ou les pieds ? La table aux pieds d'ivoire va sûrement refuser de porter un pain ordinaire. La lampe va refuser d'éclairer parce qu'elle sort de chez le potier et non de chez l'orfèvre. Pour moi je me trouve aussi bien couché sur un lit de bois que sur un lit d'ivoire. Une simple peau fourrée couvre tout aussi bien mon lit que des couvertures de pourpre et d'écarlate. Mais ce serait trop bon marché. On n'en veut pas pour cette seule raison ; on se laisse égarer par cette folie du luxe qui entraîne à tous les vices. Si l'on désire des habits de couleur, qu'on se conten-

te de celles qui sont vraies et naturelles. Quant aux vêtements qui ressemblent à des parterres de fleurs, laissons-les aux fêtes bachiques et autres mystères extravagants. Nous avons sur ce point un ordre exprès du Maître : « Ne fais pas le fier à cause de ton costume ; ne t'enorgueillis pas d'une gloire illégitime ».

Il me semble que l'on doit sentir, en regardant le contenant, la supériorité du contenu, qu'il s'agisse de l'âme pour le corps ou du corps par rapport au vêtement. Eh bien, c'est juste l'inverse ; si vous mettiez le corps en vente vous en tireriez à peine mille drachmes, tandis qu'un seul de leurs costumes vaut dix mille talents. C'est la preuve que ces hommes ou ces femmes sont moins utiles et moins précieux que les étoffes qu'ils ont sur le dos. Ainsi à la place des véritables valeurs, on adopte les goûts absurdes des gens qui prennent le blanc pour le noir.

C'est au dedans qu'il faut vous parer, c'est d'une beauté intérieure que nous devons resplendir. L'âme seule est en dernier ressort le critère de beauté ou de laideur. Il n'y a que l'homme de bien qui soit véritablement beau et accompli. La vertu se manifeste d'ailleurs au-dehors à travers la beauté du corps et elle déploie cette grâce si attirante qui n'appartient qu'à la tempérance. Quoi d'étonnant ? Pour chaque être, plante, animal ou homme, la beauté consiste à être parfaitement soi-même. L'homme beau, c'est donc celui qui est juste et tempérant, l'homme vertueux en un mot et non le riche...

Ne considérez pas l'amour et la bonté comme de simples qualités morales naturelles, mais surtout comme des capacités et des pouvoirs qui conduisent à la maîtrise.

VICTOR PAUCHET

LE BRUIT ET SES CONSEQUENCES

par F. SANFILIPPO

Le bruit est une conséquence du progrès. Il est à la fois une source de fatigue, de dérèglement nerveux, comme nous le verrons par la suite. Bien peu de gens, hélas — conscients ou inconscients — ne semblent pas y prendre garde. Beaucoup même recherchent le bruit tout comme le drogué recherche le toxique stupéfiant. C'est un exemple typique de l'intoxication par le bruit.

On aimerait pouvoir affirmer que les nuits sont calmes dans les centres urbains, mais hélas, les choses sont tout autre, et en dépit d'arrêtés préfectoraux et municipaux interdisant (de 22 heures à 7 heures du matin) toutes sources de bruit : radio ; klaxsons, chaïut, travaux de terrassement, etc... les appareils à bruit fonctionnent et gênent le repos de ceux qui aspirent au silence. Certaines personnes font marcher leur radio au diapason d'une puissance assourdissante. Il faut songer aux malades, aux enfants qui reposent et aux travailleurs de nuit qui dorment le jour et qui ont besoin de repos.

A Marseille — plus qu'ailleurs peut-être — on ne respecte rien. On crie, on hurle, on s'injurie sans que les situations s'améliorent pour autant ! Alors pourquoi tout ce bruit, et cette perte d'énergie. Il est pénible de constater combien on s'intéresse à la santé d'autrui. Si on en connaissait les méfaits du bruit, peut-être les choses seraient-elles différentes ; Mais il est difficile (à part des élites) de croire à un comportement altruiste de l'individu envers son prochain. C'est pourquoi rien ne s'améliore, rien n'évolue — à part le progrès qui précipite la chute vers l'abîme. A cette époque de folie collective, il est difficile d'espérer.

On peut affirmer que nous payons durement la rançon d'un progrès que nous admirons, car il est facile de constater combien on s'emballe pour les découvertes, les engins interplanétaires, alors que l'on ignore, que l'on méconnaît les « pionniers » qui œuvrent pour une vie fraternelle, pour un humanisme véritable. Ce progrès cause notre dégénérescence actuelle sur tous les plans. Il cause des maladies graves dont les plus communes

sont celles de l'appareil cardio-vasculaire, les névroses et le cancer.

La campagne elle-même n'échappe pas au vacarme de la mécanique, ni aux ondes de la radio.

Partout où le progrès pénètre, le déséquilibre s'est installé et en conséquence les individus en souffrent souvent à leur insu. Aucun organisme ne peut échapper aux méfaits désastreux du bruit, pas plus qu'il ne peut échapper aux radiations des retombées atomiques.

Il faut dire que tout contribue à dérégler le système nerveux. Les bruits viennent de toute part : du ciel, de la terre, de l'extérieur comme de l'intérieur, de la campagne comme de la ville, ils ont tendance à s'accroître un peu plus chaque jour. Si par malheur le tabac et l'alcool s'en mêlent le mal empirera menant l'homme au bord de la folie et du meurtre.

Nous savons que les organes sont sous la dépendance du système nerveux ; il est facile d'imaginer le ravage fait par les ondes sonores. Ces ondes sont transmises par l'oreille au système nerveux, et peuvent y causer des troubles graves. Suivant la fréquence de l'intensité des ondes, il peut survenir une diminution de l'audition.

L'exposition permanente au bruit, peut produire la surdité par l'extension du trou acoustique. La surdité est courante chez les ouvriers soumis à un bruit violent dans leur profession. Exemple les chaudronniers chez lesquels — jadis — la surdité était presque de règle, mais de nos jours l'industrie métallurgique cède le pas avec les outils mus par l'air comprimé, les marteaux pneumatiques dont certains atteignent 1.800 coups minute, et plus proche de nos yeux, nous avons les perceuses et pelles à air comprimé qui participent aux travaux de réfection des chaussées, et qui sont autant de causes de bruit déprimant pour le système nerveux.

Les ondes sonores atteignent aussi le cerveau où elles font un véritable ravage sur le système nerveux tout entier. Les intellectuels, les écrivains, les hypersensibles y sont particulièrement vulnérables, mais à la longue aucun être humain n'en est épargné.

C'est bien là tout le tragique du bruit et ses conséquences sur la santé. Dans son ouvrage « Le Bruit et ses effets dans la vie moderne » le Dr Petit, cite quelques exemples des effets du bruit sur les écrivains. Il dit : « L'exemple de Marcel PROUST dont la chambre était entièrement tapissée de liège est bien connu. Il alla même jusqu'à doter de pantoufles feutrées les enfants de l'appartement situé au dessus.

« A l'hôtel il louait trois chambres contiguës à la sienne pour être sûr que ni des bruits de pas, ni des bruits de voix ne traverseraient les cloisons.

Il cite encore le cas de Gustave FLAUBERT qui donnait l'ordre à son domestique de ne lui adresser la parole qu'une fois par semaine et seulement pour lui dire : « Monsieur, c'est dimanche ».

Pourtant c'était une époque où le progrès, ce démon destructeur n'avait pas atteint son intensité actuelle ; car les avions à réaction, la radio, la télé et autres procédés mécaniques n'existaient pas, même les sirènes lugubres qu'on ne veut pas nous faire oublier.

Continuons notre incursion dans la littérature. Octave Marbeau écrit dans son ouvrage « Le Jardin des Supplices » ce saisissant passage du supplice chinois qui consiste à ligoter un condamné à une cloche et à la faire sonner jusqu'à ce que mort s'ensuive». On dirait, écrit-il, que les vibrations de la cloche sonnante à toute volée, ont pénétré dans ce corps comme une matière dure et refoulante... qu'elles ont soulevé les muscles, fait craquer les veines, tordu et broyé les os... Un simple son, si doux à l'oreille, si délicieusement musical, si émouvant pour l'esprit, devenant quelque chose de mille fois plus terrible et douloureux que tous les instruments compliqués.»

Nous avons lu dans le « Provençal » du 2 février dernier, qu'un homme, excédé par le bruit nocturne que faisait son voisin peu scrupuleux, descendit armé d'un couteau de cuisine, et le tua. Ces faits sont malheureusement de plus en plus nombreux. Ils témoignent que le bruit peut faire perdre tout contrôle mental à une personne qui a les nerfs épuisés.

Les gens ne sont plus « maîtres de leurs nerfs », mais en revanche le nombre d'irrités, d'agités, de querelleurs est de plus en plus élevé. Les dé-

primés se comptent par milliers. La dépression nerveuse est l'antichambre de la névrose et de la folie tout court. Nous avons tous besoin de silence surtout la nuit.

On voit que le bruit agit défavorablement sur le comportement de l'individu dans la vie collective, qu'il peut faire de lui un tourmenté, un violent ou un meurtrier.

Chez les malades, comme les épileptiques, les hystériques, le bruit peut provoquer de grandes crises, parfois dangereuses.

Mais la plus grande perturbation du bruit est sans conteste l'insomnie chez les sujets hypersensibles. C'est une entrave grave au sommeil réparateur de forces nerveuses perdues au cours de la journée. Il apporte la détente nécessaire à la recharge des accus nerveux, des batteries fluidiques. Il favorise l'élimination des toxines et l'anabolisme (phase de récupération). Quand le sommeil est perturbé par le bruit il s'ensuit un déséquilibre permanent dont les conséquences peuvent être graves.

Il viole les lois fondamentales de l'équilibre physiologique, celle du rythme de l'activité des organes : la phase de défense est exagérée, c'est plutôt un état d'alarme, celle de la réparation est raccourcie du fait que l'élimination subit un ralentissement, et c'est tout le système nerveux qui en subit les conséquences. Que va faire l'individu pour trouver un peu de sommeil ? il va prendre, puis abuser de médicaments hypnogènes, ce qui augmentera l'intoxication du système nerveux et apportera des troubles du caractère.

Qu'on ne s'y méprenne pas : nul n'échappe à l'intoxication du bruit. Même les gens bien équilibrés subissent sa loi d'une façon latente et en supporteront plus tard les dommages. C'est pourquoi il est urgent d'agir en adhérant à la «Ligue contre le Bruit».

Avant de passer en revue les troubles psychiques et fonctionnels, voire des lésions organiques, examinons brièvement les notions caractéristiques physiques du son, les propriétés essentielles de l'organe auditif et le mécanisme de l'audition. J'emprunte au Dr Albert BESSON les principaux passages de son article paru dans «Santé Publique » en septembre 1948 :

(à suivre)

MEDECINE ET NATURISME

par V. LAPIE

Un livre dont le public s'est arraché la première édition et qui fut diversement apprécié « **Corps et Ames** », de Maxence Van der Meersch, ramena l'attention sur une cause qui fut bien souvent plaidée au cours de ce siècle : celle du naturisme. Le héros du roman, Michel Doutreval, fils d'un célèbre professeur à l'École de Médecine, se sépare de son père et de ses collègues pour épouser contre leur gré une jeune fille pauvre et tuberculeuse. Celle-ci condamnée par la science officielle, guérit sans piqûres, sans drogues grâce à un régime alimentaire « déconcentré » prescrit par un vieil original, le professeur Domberlé. Michel Doutreval, devenu médecin, adopte les théories naturistes et soigne le plus possible ses clients sans médicaments ni interventions chirurgicales. Il leur dicte seulement **une nourriture plus légère, moins « incendiaire », des mesures d'hygiène, du repos ou, dans d'autres cas, de l'exercice physique.**

On apercevait déjà une tentative semblable d'enseignement dans « **La Citadelle** », de Cronin. L'auteur ne mettait-il pas dans la bouche d'un de ses personnages, notamment, qu'un seul petit pois frais contient plus de vitamines qu'une boîte entière de « comprimés de vitamines » et ne protestait-il pas contre les cliniques urbaines, où l'on opère dans le trépidement des murs secoués par les autobus ?

Axel Munthe, dans « **Le livre de San Michele** », adopte en plusieurs occasions une position identique : méfiance des remèdes, **importance du régime de vie.**

Cette tendance à revenir à des méthodes moins artificielles s'accorde avec l'avertissement suivant d'Alexis Carrel, très caractéristique :

« La médecine moderne tend vers la santé artificielle, vers une sorte de physiologie dirigée. Son idéal est d'intervenir dans les fonctions des tissus et organes à l'aide de substances chimiques, de stimuler ou de remplacer

les fonctions insuffisantes, d'augmenter la résistance aux infections, d'accélérer la réaction des organes et des humeurs contre les réactions pathogènes, etc...

« Le succès de l'économie dirigée est possible. Celui de la physiologie dirigée est probablement irréalisable.

« La santé est beaucoup plus que l'absence de maladie. Le peu de confiance que le public témoigne de plus en plus à la profession médicale est dans une certaine mesure, l'expression de ce sentiment. **Nous ne pouvons pas donner à l'homme la forme de santé qu'il désire sans prendre en considération sa vraie nature.** — « **L'homme, cet inconnu** », pages 381 et 382.

Depuis quelques années le courant naturiste prend de l'ampleur. Le mouvement en faveur de la culture physique, du grand air, du campement (alors que beaucoup assuraient que la guerre en aurait pour toujours dégoûté les adeptes en est une autre manifestation. L'homme de nos jours se palpe avec inquiétude. Il s'aperçoit que la **civilisation mécanique et industrielle commence à le détraquer sérieusement.** Il sent qu'il arrive au bord du gouffre. Un réflexe de conservation le fait reculer et revenir aux grandes lois qu'il avait oubliées.

Le nombre de nos contemporains vraiment conscients de ce problème est pourtant encore assez réduit. A l'occasion de notre étude sur les travaux du docteur Carrel, nous avons reçu plusieurs lettres de lecteurs enthousiastes : « Vous devriez parler de la méthode Hébert !. Connaissez-vous le docteur Carton ?.. » On avait tout à fait l'impression à lire ces lettres d'une secte d'illuminés essayant de faire partager leur foi...

Récemment nous avons rencontré à Dinard un vieillard toujours alerte en dépit de ses 80 ans passés, le professeur R... Drapé dans une lourde pèlerine, il avait l'air, avec sa barbe maigre, ses petits yeux rouges et perçants, d'un sorcier du moyen âge. Et

pourtant sa sorcellerie consistait seulement à conseiller aux gens de se nourrir intelligemment grâce à la gamme infinie des produits de la nature. « Celui-ci contient des vitamines A, celui-là des vitamines D » assurait-il. Cet excellent homme, qui refuse les honoraires (et il ne semble pas que ce soit uniquement dans la crainte d'une poursuite pour exercice illégal de la médecine) a publié de nombreux ouvrages exposant le point de vue « naturaliste » : « Connais-toi toi-même... », « Faut-il manger cru ou cuit ?.. », « L'aliment vivant vibratoire... », etc. Avant la guerre de 1939-45, il s'est ruiné à éditer, à l'usage de ses fidèles, une petite revue mensuelle, « L'Ami de votre santé », donnant pour chaque mois de l'année des types de menus, protestant contre l'autoclavage, les conserves, la chimie alimentaire. Peut-être passe-t-il pour fou dans son entourage, alors qu'il n'est qu'un sage.

D'autres noms de naturalistes sont plus connus que le sien. Des Allemands, des Suisses, des Français ont essayé de faire entendre leur voix au grand public. On peut citer notamment : Kieuzler, Bilz, Kneipp, Ricklis, Schroth, Vincent Priessnitz, Kulne, Nevens et, dans notre pays, le professeur Mono, Gaston et Henri Durville, Nusbaum, Victor Pauchet, Paul Carton.

Examinons le fond de leur théorie et les critiques qu'ils adressent à la médecine officielle. Tout d'abord, disent-ils, il faut envisager la **machine humaine dans son unité physique et psychique**. Les rouages sont étroitement liés les uns aux autres. Si l'un ne fonctionne pas bien, tous les autres s'en ressentent... Or, que fait d'ordinaire le médecin en face de nos maux ? Il soigne l'organe atteint, il s'attaque au symptôme. Ne devrait-il pas plutôt remonter à la cause, à l'état général ? Quand un malade est gagné par la tuberculose pulmonaire on ne pense qu'au poumon et au bacille... Pour en venir à bout on insuffle de l'air dans la plèvre, on scie des côtes... Or, il faudrait penser à la vitalité du sujet, à son état général. Nous portons tous en nous des microbes. Si nous y résistons, c'est que nos défenses fonctionnent bien. **Pourquoi ne pas essayer de fortifier (et non pas seulement d'exciter) les dé-**

fenses de chacun de nous ? Selon les naturalistes le meilleur moyen d'y parvenir est d'alléger la nourriture. Non pas en volume le plus souvent mais en concentration... L'organisme débilité, disent-ils est une machine affaiblie, un transformateur qui transforme mal. Il s'épuise à dissocier l'albumine des œufs, du jus de viande, des légumes secs dont on prétend le gaver. La moitié de son énergie est employée à ce travail de séparation interne. Qu'on lui donne des mets plus faciles à assimiler (pain complet, fromages doux, pommes de terre, légumes verts cuits dans plusieurs eaux, crudités en petite quantité, fruits non acidés) et il garde des forces pour lutter contre le microbe.

Les naturalistes condamnent d'ailleurs dans tous les cas l'erreur, qu'ils qualifient de « mortelle », de la suralimentation. **On est fort de ce qu'on digère, proclament-ils et non de ce qu'on ingère.** Plus la chaudière est fragile, plus il faut redouter de l'enrasser, moins il faut la charger de charbon. Plus on est affaibli, plus on doit éviter les plats riches et concentrés, les épices, les fruits aigres, qui poussent à avaler davantage.

Les naturalistes repoussent en bloc tous les secours de la cornue de chimiste. Ils assurent que les antiseptiques brutalisent, surmènent, épuisent. Ils crient alerte devant les vitamines de synthèse que l'on fabrique maintenant. « Elles ont un effet trop violent, démolissent la santé ».

D'une façon générale, ils incriminent tous les remèdes. « Laissez faire la nature, disent-ils. Cherchez dans toutes ses richesses, dans les plantes, les fruits, les légumes, les céréales, les algues, de quoi guérir vos maux... **Revenez à une existence plus saine... Utilisez l'eau... Profitez du soleil... Cultivez votre volonté...** Soigner une affection par un produit chimique ne fait que masquer le mal, le refouler ailleurs ; il ne tardera pas à revenir ».

Pourquoi donc, si l'erreur est si préjudiciable de se confier aux modernes thaumaturges, les clients ne se détournent-ils pas en masse de la médecine officielle ? Les naturalistes y voient deux raisons principales. Tout d'abord le public ignorerait le danger véritable qu'il court. La grande presse, disent-ils ne dénonce pas assez ouvertement les funestes conséquences

de l'alcoolisme et du « droguage » chimique. Et le lecteur moyen, abusé par certaines publicités, trouve naturellement moins pénible d'absorber dans une lampée d'eau une pilule ou un comprimé que de se priver de mets appétissants ou de s'astreindre à une demi-heure de culture physique.

En deuxième lieu, les naturistes s'en prennent à l'enseignement officiel de la médecine. La Faculté, qu'ils déclarent à la fois routinière et éblouie par le progrès scientifique, se refuserait à dispenser aux étudiants les conseils de simple bon sens que sont les règles d'une vie conforme aux lois de la nature. Jamais un professeur ne parlera à ses élèves de l'importance de l'alimentation, du sommeil, de l'hydrothérapie, de l'héliothérapie, assument-ils... Ce sont là choses trop simples...

L'argumentation naturiste, riche par de nombreuses vérités, se rend toutefois vulnérable par quelques faiblesses. Ainsi s'explique qu'elle ne conquiert pas plus rapidement l'opinion. Il faut dire aussi qu'elle a été souvent servie par des charlatans. Des commerçants voyant tout le parti qu'on pouvait tirer de la critique de la thérapeutique traditionnelle, se sont mis à fabriquer des remèdes à base de produits « naturels », fleurs des champs ou suc des abeilles... Ils ont vendu des onguents qui, selon qu'ils sont mauves, roses ou jaunes, guérissent de la rougeole, de la bronchite ou de la calvitie.

La vraie question qui se pose, au fond, est celle-ci : peut-on renier tous les progrès de la médecine et revenir aux procédés thérapeutiques de jadis ?

Tout est donc question de mesure. Il faut employer les procédés modernes d'investigation scientifique. Il ne faut pas pour autant oublier que l'homme est un tout et que l'âme d'un malade a presque toujours besoin d'être soignée en même temps que son corps.

Que nos médecins continuent d'utiliser pour leur diagnostic les techniques qui ont fait leurs preuves... Qu'ils en usent aussi pour leur traitement dans les cas où il paraît impossible ou trop long de s'en remettre à la nature. Qu'ils appliquent même les remèdes modernes toutes les fois que leur emploi passager permet de com-

L'homme peut vivre et se bien porter sans tuer pour sa nourriture les animaux.

Evidemment, s'il mange de la viande il contribue au meurtre des animaux pour le seul caprice de son goût.

Agir ainsi est immoral.

LÉON TOLSTOÏ

battre efficacement le malaise ou la maladie. Mais qu'ils ne voient jamais dans leur client un être anonyme affligé d'une seule affection... Qu'ils ne se contentent pas d'effacer le symptôme morbide, mais essaient toujours de remonter à la cause... Qu'ils ne sous-estiment pas l'importance de l'alimentation, de l'hygiène, des habitudes de vie... Qu'ils soient informés des résultats extraordinaires que la culture physique convenablement appliquée, peut obtenir sur un corps malade. C'est en Suisse que fonctionnent des cliniques où les médecins, torse nu et en culotte courte entraînent leurs clients sur le terrain de sport. Ils imposent également à ceux-ci une nourriture extrêmement simple, pauvre en azote. Ils interdisent presque toutes les drogues. Qu'ils veillent dans la plupart des cas à atteindre la volonté et le cœur du patient.

C'est dans un appui réciproque du naturisme et de la médecine scientifique que les malades pourront trouver la guérison ou un soulagement durable à leurs misères. C'est dans une claire vision des lois éternelles que la médecine, à une époque où vont se rebrasser toutes les valeurs, pourra se redécouvrir, sortir de l'impasse où l'avait fait entrer une conception exclusivement bactériologique et sérologique des maladies, et vraiment servir l'homme.

FRONT HUMANITAIRE - Association fraternelle (Rouen). — Une première réunion d'information, organisée par F. Sanfilippo, délégué de Marseille, fut donnée au siège permanent, 41, 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.

LA CURIEUSE VIE DES ARBRES

par G. D'ARRAS

Vice-Président de la F.F.N.

Il est intéressant de connaître quelques-uns des échanges profitables que nous pouvons faire avec la Nature pendant nos séjours à la campagne, les enrichissant ainsi considérablement. Alors que nous la croyons souvent statique et à demi aveugle, les recherches faites sur sa vie cachée nous la font voir transfigurée en Nature dynamique et prodigieusement sage.

Le seul moyen à notre portée actuellement est d'utiliser les recherches méthodiques des clairvoyants modernes les mieux qualifiés puisque les organes de clairvoyance, qui sont ceux du sixième sens, ne sont développés que chez ces hommes exceptionnellement doués. Ce domaine a été suffisamment exploré par des moyens scientifiques pour que nous fassions confiance à leurs facultés, surtout quand ils se sont groupés pour étudier le même sujet afin d'éliminer les erreurs personnelles possibles. Les résultats sont d'accord avec ceux obtenus par les clairvoyants de l'antiquité.

Le professeur hollandais Selleger, essayant de découvrir ce qu'était la vie d'un magnifique hêtre, a senti une puissante montée de vie s'élevant par le tronc et se déversant ensuite sur la terre par les branches. Il y avait là une impression admirable de vie, de paix universelle et d'unité.

M. Ram Linssen, ingénieur belge, témoigne que les arbres séculaires ne résistent pas comme nous à l'impulsion de la vie universelle ; ils sont l'incarnation de siècles de fidélité intégrale au vœu de la Nature, ils rayonnent donc l'harmonie, la sérénité et aussi la santé parce qu'ils sont ruisselants de force paisible et majestueuse, débordants de la saine vitalité d'une sève toujours nouvelle. On peut s'y adosser ou s'étendre à leurs pieds, tête au nord pour participer à cette force.

Les pins surtout et aussi les eucalyptus et les conifères émettent de la vitalité dans l'état particulier où elle

est le plus facilement absorbée par l'homme.

De plus, leurs radiations rendent l'homme sensible aux courants magnétiques terrestres en provoquant en lui un état dans lequel il leur est possible d'agir sur lui. Ces courants, par leur pression régulière et douce, dissipent graduellement les enchevêtrements formés dans les véhicules de conscience hyperphysiques et fortifient leurs particules, ce qui les incite au repos et au calme et les harmonise. Il faut, pour cela, s'allonger sous l'arbre, près du tronc et tête au nord.

Les arbres, et surtout les vieux arbres, ont une individualité forte et définie, une sorte d'âme temporaire possédant une force et une intelligence considérables. Un arbre a des préférences et des antipathies bien marquées ; pour la vision clairvoyante il montre distinctement par une effusion de rose éclatant la jouissance que lui causent le soleil et la pluie ainsi que le plaisir marqué qu'il ressent en la présence de ceux qu'il a appris à aimer ou qui éveillent en lui des vibrations sympathiques.

Les arbres exercent donc sur les humains beaucoup plus d'influence qu'on ne le soupçonne et ceux qui cultivent des relations sympathiques avec eux pourront recevoir d'eux et leur donner beaucoup, rendant ainsi leur vie plus complète. De nos jours encore les vieux paysans d'Autriche, avant d'abattre un arbre, lui demandent pardon en employant une oraison très ancienne.

La culture sans le confort, la beauté sans le luxe, la machine sans la servitude de l'usine, la science sans le culte de la matière permettraient aux hommes de se développer indéfiniment, en gardant leur intelligence, leur sens moral et leur virilité.

ALEXIS CARREL.

LE MIEL

par Geo DARDENNE

Le culturiste cherche tous les moyens d'améliorer sa santé et de développer sa musculature au maximum. Or, l'exercice à lui seul est insuffisant pour arriver à de bons résultats, dans le minimum de temps, s'il n'est associé à d'autres règles d'hygiène importantes. Parmi celles-ci l'une des principales est : une alimentation saine.

L'« usure » musculaire produite par les contractions intenses culturistes doit être récupérée rapidement pour que ces contractions aient atteint leur but. Le repos (sommeil) en est une forme, l'alimentation en est la seconde.

Parmi les aliments consommés au cours de vos repas, les tissus récupéreront les cellules organiques qui concourent au développement du muscle.

Dans l'alimentation, il faudra rechercher les éléments utiles à cet effet, et éliminer ceux qui ont peu d'efficacité ou qui sont nuisibles.

C'est ainsi que le sucre blanc commercial, habituellement employé, devra être remplacé par le miel-sucre naturel par excellence.

Le principe nutritif du miel est tel que sa digestibilité et son assimilation sont parfaites. Même les personnes souffrant de maladies d'estomac, d'ulcères, etc., bénéficieront de l'usage de cet aliment.

Dans plusieurs grands gymnases américains, il est d'usage de boire durant les séances d'entraînement, un ou plusieurs verres d'eau tiède mélangée de miel. L'énergie rapide produite par cette absorption aurait le pouvoir de favoriser un développement plus rapide des masses musculaires en action.

Le miel peut être considéré comme un aliment idéal pour le culturiste. L'exposé ci-dessus vous en donne les raisons, auxquelles il faut encore ajouter sa valeur laxative. Il n'irrite pas les organes digestifs.

Le miel permet, après l'effort, une récupération plus rapide.

De plus, cet aliment peut se conserver indéfiniment sans perdre de sa valeur. Evidemment, il est nécessaire de se procurer un miel le plus naturel possible et non un miel falsifié. Il est donc préférable que vous vous adressiez à un apiculteur directement, que d'en acheter (sans certitude de qualité) dans le premier magasin venu.

Décuplez votre énergie en remplaçant le sucre habituel par le miel, vous serez étonné de l'aide merveilleuse qu'apportera cet aliment de choix dans le développement rapide de votre musculature, et l'amélioration de votre santé et de votre résistance.

LE PETIT MONDE ET VINOBA

Léon Bensimon, un de nos abonnés qui a l'heureux privilège d'habiter l'Inde, à l'ombre des Saints Hommes de là-bas, nous écrit :

« Bien que l'humanité traverse actuellement l'âge de fer le Kali-yuga des Hindous, il ne faut pas désespérer d'elle, car, à chaque naissance, il semble que Dieu y renouvelle pour nous une promesse encourageante.

« Vinoba Bhavé, le fils spirituel de Gandhi, fait part de l'action, pleine d'espoir, des enfants de l'Inde, dans

ce mouvement révolutionnaire actuel qui vise au partage bénévole entre les humains de toutes les richesses du monde, qu'elles soient ou non matérielles.

« Un gamin de 15 ans employa son mois de vacances à collecter de ferme en ferme, armé seulement de sa foi, de sa candeur, de son sens de la justice : ces actes, désintéressés et qui ne visent à aucune louange, montrent la grandeur de l'Inde.

« Dans ces déplacements, d'un vil-

LES FRAISES

Il existe de nombreuses variétés, mais les plus rustiques et très appréciées sont : Madame Moutot et Surprise des Halles, qui se plaisent parfaitement dans notre région.

La culture du fraisier est très simple, plantés dans une terre bien équilibrée et préparée spécialement, les plants peuvent rester trois années en place en y apportant les soins nécessaires ; c'est-à-dire, binage, sarclage et à l'époque de la pousse des filets qui épuisent les pieds-mères, conserver seulement un filet par pied, sur lequel, le stolon, le plus proche du pied-mère — déjà enraciné — vous donnera un plant sélectionné, que l'on plante en août-septembre ; plant qui produira l'année suivante.

Naturellement, nos cultures de fraises ne reçoivent aucun traitement d'insecticide, ce qui vous permet de les consommer sans lavement préalable et sans crainte de malaises quelconque, car elles sont saines.

Cependant, les personnes dont l'estomac est sensible feront bien d'y ajouter un peu de groseilles ; l'acide pectique que contient ce fruit provoque une sécrétion plus abondante des sucs de l'estomac et facilite la digestion. Prises avant le repas, elles peuvent être consommées même par les personnes sujettes à l'urticaire. Naturellement, un végétarien ne connaît pas ces inconvénients.

CE QU'ILS EN DISENT :

— **Raymond Dextreit** : Soumises à l'analyse, les fraises se sont révélées détentrices de précieux sels minéraux et d'une substance donnant la réaction de l'acide éthyl-méthyl-salicylique. On sait que le rhumatisme est médicalement traité avec des produits salicyliques qui, de nature chimique, constituent des dangers reconnus pour le foie et le sang. Par contre, les mêmes corps, naturellement élaborés, existant à l'état vivant dans les végétaux, agissent avec une efficacité accrue sans présenter de danger. Les rhumatisants doivent confier à la fraise le soin de les délivrer de leurs misères habituelles.

Il est notoirement reconnu qu'elle diminue l'acide urique des urines.

C'est un alcalinisant du sang, et à ce titre elle renforce les immunités naturelles et mécanismes d'auto-défense.

Sa teneur en sels minéraux la rend précieuse dans bien des cas, notamment la tuberculose et toutes les déminéralisations. Elle contient en effet du fer, de la chaux et du phosphore, de la silice, élément anti-cancéreux, de l'iode indispensable à la construction de la « thyroxine » de la glande thyroïde, du brome, voisin habituel de l'iode dans les tissus. Son sucre, très abondant, est de la lévulose pure qui la fait tout particulièrement recommander aux diabétiques. La fraise exerce une action bienfaisante dans les fonctions hépatiques, sur les systèmes glandulaires et nerveux. Son suc met entrave au développement des germes, notamment du bacille d'Ebert (typhoïde).

Pour obtenir un effet salutaire et sensible, il faut en manger régulièrement chaque jour pendant la saison. Le matin à jeun, elles seront plus efficaces. On peut en prendre ainsi une livre par jour. Il est possible également de consacrer un jour seulement aux seules fraises, prises à tous les repas, à l'exclusion de tout autre aliment. Ne rien ajouter aux fraises, ni sucre, ni crème (pendant la cure), seulement les laver rapidement à l'eau courante. A moins qu'elles ne proviennent d'une culture biologique connue.

Par le Dr Léon Meunier : L'arthritisme se manifeste souvent par un état douloureux musculaire, articulaire, un état rhumatisant. La thérapeutique moderne donne à ces malades des préparations à base de salicylates. Or, les recherches modernes montrent que la fraise contient de l'acide salicylique à l'état organique assimilable.

Dans toutes les insuffisances pulmonaires allant même jusqu'à la tuberculose, indépendamment des cures de repos et de suralimentation, la thérapeutique a surtout utilisé les sels calcaires et le tanin comme reconstituant du parenchyme pulmonaire.

Or, ces sels calcaires et ce tanin se trouvent abondamment dans les fraises.

Lu par Chacun

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

BIBLIOTHEQUE HYGIENISTE

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

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

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

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

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

« La santé par la nourriture », par A. I. Mossérl. (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. Mossérl : *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.

Sundarl. Préface de Salvator : *Sur la terre comme au ciel.* Franco 530 frs.

La NOUVELLE HYGIÈNE

REVUE DU MOUVEMENT HYGIENISTE FRANÇAIS

(Ancienn. BIONATURISME)

La Nouvelle Hygiène, 24, rue Chaptal, PARIS (9^{me}).

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

C.C.P. Paris 9835-81

« LE GRAIN QUI LEVE »

En vente : Chez les Marchands de Journaux.

Dans les magasins d'alimentation naturelle.

Le N° : 50 Frs

Dr Ruffler : *Pour avoir de beaux enfants.* Franco 250 frs.

Arjuna : *L'Entente pour la Vie*, du Dr Barishac. 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 Jeûne rationnel.* Franco 150 frs.

Dr J.-M. Kalmar : *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.

Sundarl et Salvator : *Bonne santé !* Franco 150 frs.

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

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

Ille aux Sirènes, de Sazo, franco 580.

« La vie radieuse », par V. France, 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'Etranger.

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^e).

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

LE MONDE NATURISTE

AU CLUB CULTURO-NATURISTE SAN FILIPPO. — Le 14 mai dernier, notre collaborateur et ami, le Dr J. Poucel a donné à ce Club une causerie très appréciée sur *La Vie simple*. Il y a développé d'une manière très littéraire en même temps que scientifique, les idées dont il avait amorcé l'étude dans « Vie Libre » mars-avril 1953, sous le titre « Vivre simplement ». Il a indiqué comment l'on pouvait garder ainsi sa sérénité au milieu des complications agitées de la vie moderne. Voilà de la très bonne philosophie pratique.

TOURENA - Activité Naturiste. — Sous l'égide de la F.F.N. le Club du Soleil vient de fonder une nouvelle section « Tourena », Tourisme et Nature.

Cette section organise pour les mois de juillet et août des circuits touristiques en car réservés aux campeurs, passant par les principaux camps naturistes de France.

Les inscriptions et renseignements seront donnés : soit à la permanence de 17 h. 30 à 19 h. 30 le lundi au hall de propagande de la Fédération Française de Naturisme, 4, rue Garancière, Paris (6e) soit en écrivant : 9, rue Condorcet, à Paris (9e)

FESTIVAL INTERNATIONAL DE LA PHOTO. — Organisé par « Arena » et placé sous le patronage de la Fédération Internationale et de la Fédération Française de Naturisme, du 4 au 19 décembre 1959, à Paris. Son but est de faire ressortir le travail effectué par les réalisateurs amateurs du monde entier, dans le domaine de l'image naturiste.

Exposition de photos dans une galerie parisienne et soirées de projection devant un jury.

Les envois de photos, et films doivent s'effectuer entre le 1er septembre et le 1er octobre 1959, à la Fédération Française de Naturisme, 33, rue Poissonnière, Paris (2e)

ASSOCIATION VEGETARIENNE DE FRANCE. — Une nouvelle conférence sur l'« hygiène alimentaire » fut donnée le 7 avril dernier, à l'hôtel de ville d'Avignon, par Gaston Verdier, naturiste convaincu.

Un exposé fort instructif concernant notamment les erreurs alimentaires de notre époque, ainsi que les carences vestimentaires, physiques et autres, qui sont responsables de notre dégénérescence et qui sont pourtant évitables par un minimum de discipline dans les habitudes de vie courante.

Nous félicitons vivement cet excellent conférencier de se mettre au service d'une aussi noble cause.

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. Ravitalement dans le camp. Aucune restriction au nudisme. Ouverture : 15 juin. Ecrire hors-saison à Fize, 12, Boulevard Joachim, Marseille (8e)

ECHOS DE L'ILE DU LEVANT

Durant le dernier hiver le Syndicat des commerçants, aidé par la Fédération Française Naturiste faisait tracer un large passage de l'Aygade aux Pierres Plates ». Cette partie de l'île.

L'on pourrait déplorer, bien sûr, la venue plus fréquente des touristes, dans ces recoins rocheux — permettant à ces visiteurs indésirables de satisfaire leur curiosité, et de photographier sans être vus. Malgré ces inconvénients l'amélioration est à louer. Le « Sentier d'Elios » nous est, « grâce à elle » largement ouvert — et le rapprochement entre profanes et naturistes n'est pas à craindre, si ces derniers incitent les premiers à vivre « également » au Soleil, sans préjugés.

Les vedettes « Les Iles d'Or », et celles du sympathique « Loulou le Corsaire » font une réduction aux membres de la F.F.N.

Officieusement, la Marine maintiendrait ses positions à occuper les crêtes ; mais reconnaissant les intérêts commerciaux d'Héliopolis, promettrait des relations basées sur des obligations réciproques, dans le but de conserver le plus longuement possible l'autorisation d'utiliser les terrains militaires du port de l'Aygade, et la tolérance d'accès « Aux Grottes ».

Cette nouvelle, quoique incertaine, doit nous rassurer sur nos proches vacances.

CONGRES NATURISTE NATIONAL. — Le Congrès National de la Fédération Française de Naturisme a tenu ses assises les 4 et 5 avril 1959, à Paris.

Depuis bientôt dix ans, la F.F.N. anime et représente, en France, le mouvement naturiste et gymnique. Elle contrôle les activités des clubs qui lui sont affiliés :

En 1959, la qualité de l'infrastructure naturiste française est encore améliorée, augmentant son apport à la santé, à l'économie, et au tourisme national. Aux 50.000 pratiquants et sympathisants français, il convient d'ajouter les milliers de touristes naturistes étrangers qui, chaque année, séjournent au Centre Hélio-Marin de Montalivet (Gironde), à l'île du Levant, à Agde, en Corse, dans les centres de l'Ardèche et du Val de Loire notamment.

A l'issue de cet important Congrès, MM. Gilbert Sarron et Albert Lecocq ont été réélus Président et Secrétaire Général de la F.F.N.

RETRAITE GYMNIQUE DU GORP DE BIGNOL : dans la Montagne Noire héraultaise (culmen 1.022 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)
3^e trimestre 1959 - Dépôt légal n° 1032
La gérante : Janette BISCARLET

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 naturaliste. Toute demande d'insertion doit être accompagnée de son montant.

A 1. — Nouvelles séries études « gymnastie intégrale » plein air. Ecr. M. MEYS, 11, rue Blanche, Paris 9^e.

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

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

A 4. — 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).

MARIAGES HEUREUX

Suivant idéal
Toutes situations
Résultats sérieux

Ecrire à : M^{me} PHILIPPE
20, rue Camélinat - St-ETIENNE (L.)
Joindre enveloppe timbrée pour réponse



Cl. Léo Dardenne

CORRESPONDANCE - MARIAGES

Sorties, camping, naturisme,
voyages, vacances

Inscription gratuite aux dames
et demoiselles

Documentation 2 timbres

Agence **BOULLIER** -
LA MACHINE (Nièvre)

LE CULTURO-NATURISTE

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

VEGETARIENS !

Passez l'hiver dans le Midi. Le meilleur accueil vous sera réservé à « Lou Paradou », pension végétarienne, à Plan-de-Carros (A.-M.), 18 kms de Nice. Ouvert toute l'année, cadre enchauteur, air pur et vivifiant. Menus équilibrés ; prix spéciaux pour longs séjours. — Direction **L. Brégeat**, auteur de « J'ai choisi la santé » (10^e mille). Renseignements contre timbre.

CRI D'ESPÉRANCE



Le monde a mal aux nerfs.

L'Europe gémit comme aux prémices d'un enfantement nouveau.

L'acuité perverse des diverses fureurs a regravé dans nos âmes les monstruosité du moyen-âge. Du haut en bas de l'échelle humaine le noir s'étale cyniquement, contamine les grands, greffe les petits, ruine l'espérance et tue la foi. Riches et pauvres crient leur désespoir, s'agrippent aux valeurs soi-disant réelles, tremblent à la pensée de nouveaux fléaux. Tout semble usé dans le comportement du monde en folie ; les états s'empêtrent dans leurs innombrables plans et leurs incantations cadavérisent dans l'œuf toute velléité de saine production.

Au carrefour de la société nouvelle les riches s'entre-dévorent encore et les pauvres hurlent, mais déjà les vagues lointaines du bon sens frappent sur nos rivages les oreilles attentives.

Bientôt des ombres de la nuit la Vérité en furie éclairera l'air empoisonné et jettera l'épouvante dans le camp des défaitistes, des oisifs camouflés pour que s'illumine l'inévitable arc-en-ciel, aurore des grands orages.

A travers les branches chargées de fruits et de fleurs, notre cœur naturiste, en ce mois qui chante l'espoir de la terre, devine au ciel du monde les étoiles endormies par le soleil levant.

Espoir, reprends ton vol, car le monde vivra.