# Association des Excursionnistes Provençaux

Assiz du Fleurs. Trou (Aix)
le 1 Avril 1968

# Sur un livre du Dr Poucel

*Les lecteurs de ce bulletin ont pu apprécier le talent de chroniqueur du Docteur Poucel, Président d'honneur de l'A.E.P. Ce chirurgien marseillais qui va gaillardement sur ses 90 ans est un naturiste fervent, qui prêche d'exemple, tant il est resté jeune de corps et d'esprit. Après une longue carrière consacrée à la chirurgie infantile, il s'est passionnément intéressé à la nature et au naturisme ; d'un côté, il rédige livres et articles consacrés à l'hygiène naturelle en général, au sommeil, aux dangers du tabac, etc... ; de l'autre, il explore à pied les plus beaux sites de notre région, s'efforçant de protéger et développer les forêts, et s'intéressant plus spécialement aux orchidées ; pour avoir tous les spécimens qui poussent en France et qu'il reproduira par de splendides planches en couleur, il n'hésite pas à parcourir tout le pays, risquant même sa vie afin de découvrir un spécimen rarissime !*

*Son dernier livre, « Méthodes naturelles et santé » (en vente chez les principaux libraires et aux Editions Signes des Temps, 92, Avenue Anatole-France, 77, Dammarie-les-Lys), se lit comme un roman, mais un roman utile, car l'auteur nous apporte tout le fruit de ses recherches et méditations dans un style à la fois élégant, clair, simple et précis, sachant, avec bon sens, formuler des conseils faciles à suivre tout en élagant le superflu. Il était difficile, en 225 pages, de dire ce qu'il faut, tout ce qu'il faut, rien que ce qu'il faut, et de le dire si bien.*

*Les 14 chapitres passent notamment en revue l'hygiène générale, comment : s'alimenter, se vêtir, utiliser l'air et le soleil, l'eau, le mouvement, respirer, se reposer, aiguiser ses sens et retrouver ses instincts ; pratiquer l'hygiène de l'esprit, etc...*

*J'ai moi-même l'espoir de faire paraître — si le temps m'en est accordé — un Traité de médecine naturelle qui, d'ailleurs, ne fera nullement double emploi avec le livre du Docteur Poucel. Pour m'y être attelé depuis des années, je sais par expérience le labeur et les difficultés que représente la rédaction des « Méthodes naturelles de santé » et je n'en suis que plus à l'aise pour recommander chaleureusement la lecture de ce livre qui, si j'ose dire, respire la santé... et peut la donner, si l'on veut bien ensuite mettre en application les sages conseils de ce médecin, sur qui ont passé, sans l'atteindre, tant de printemps (on n'ose pas dire d'années !). Ainsi, vous pourrez profiter du vœu si souvent exprimé : « Bonne santé, car après tout, c'est le principal ». C'est la grâce que je vous souhaite, avec mes vœux de Nouvel An !*

*Le 27 décembre 1967.*

*Docteur Pierre LOWYS*

# SPORT ET COMPÉTITION

Les Jeux Olympiques d'hiver qui viennent de se terminer à Grenoble ont mis une fois de plus — et avec quelle intensité — l'accent sur l'esprit particulier de la compétition. Qu'il s'agisse de l' « affaire » des marques de ski, de celle du résultat du slalom spécial hommes, ou encore des moyens énormes mis en œuvre par la ville de Grenoble, tout cela contribue à souiller le véritable esprit de compétition.

La compétition peut être considérée comme une sorte de dépassement de soi-même, et, en ce sens son but est noble, parce qu'il est pur. Mais où sont cette noblesse et cette pureté dans ce gigantesque spectacle, où les skieurs sont tributaires, voire appointés par les fabricants de ski, où le chauvinisme et l'esprit de clocher régnent en maîtres ?

Certes, il ne faut pas mésestimer la valeur de propagande de cette organisation sur le public. Si certains d'entre nous sont amenés au sport de cette manière, cela peut justifier une certaine utilité de la compétition. Utilité ou circonstances atténuantes d'ailleurs, car il faudrait faire le bilan exact entre ceux qui ont été attirés vers le sport et ceux qui en ont été dégoutés...

J'ai pris l'exemple des jeux olympiques d'hiver parce qu'ils sont récents et qu'ils ont touché, par la télévision, un grand nombre de personnes. Mais le mal est partout ; aucun sport n'en est exempt. De plus en plus, le domaine de la compétition s'apparente à la loi de la jungle où il faut vaincre à tout prix et où tous les coups sont permis. Nous voilà bien loin de la pensée de Pierre de Coubertin, pour qui l'important n'était pas de vaincre mais de participer.

Est-ce faire preuve d'un esprit rétrograde que de déplorer cet esprit de compétition qui règne en maître partout : dans le sport, dans les affaires, voire dans la politique ?

Est-ce la marque d'un esprit timoré que de refuser de relever tous les défis que l'on nous propose ?

L'avenir seul nous le dira.

Mais l'on ne peut s'empêcher de penser que la compétition, en poussant artificiellement l'HOMME, laisse trop en arrière le côté HUMAIN qui seul me semble digne d'intérêt.

H. DONET.