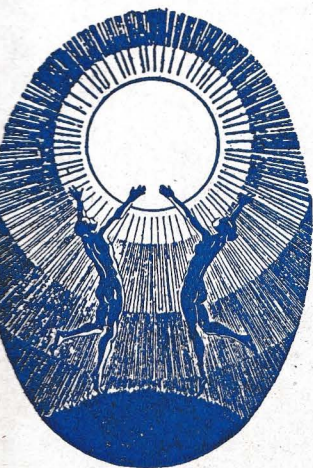




VIVRE

INTEGRALEMENT

LA REVUE D'HYGIÈNE SOCIALE ET DE LIBRE-CULTURE

5^e ANNÉE - N° 75

PRIX: 2 FRANCS

15 AOUT 1930



Ph. Wide World.

Les jeux pythiens commémorent la victoire d'Apollon sur le serpent Python. Toutes les formes de l'athlétisme y sont représentées.
Ces jeux, reconstitués à Delphes, se sont déroulés devant une foule énorme.

ÉDITIONS DE VIVRE

CULTURE PHYSIQUE ET MENTALE — HYGIENE • • • MORALE — EDUCATION — SEXOLOGIE — ESTHETIQUE

VIENT DE PARAÎTRE :

LA CHAIR AU SOLEIL

de RENEE DUNAN

Le PREMIER ROMAN sur le Nudisme écrit et publié en France,

*Illustré de nombreuses photogravures documentaires
de nos principaux centres,*

Un vol. 12 francs ; franco : 13 fr. 25



Photo Manuel Frères

DOCTEUR PIERRE VACHET

CONNAISSANCE DE LA VIE SEXUELLE

TOUTE L'EDUCATION SEXUELLE

LES MALADIES VENERIENNES

LES ANOMALIES SEXUELLES

L'AUTOMNE DE L'AMOUR

L'ENFANTEMENT

ETC., ETC.

Cet ouvrage vient d'obtenir, à Genève, le **PRIX INTERNATIONAL DE LITTÉRATURE SOCIALE**
décerné par l'« **Ordre Universel du Mérite Humain** »,

avec cette mention : « Le remarquable ouvrage du Docteur Pierre Vachet mérite la plus large diffusion et son auteur est certainement des plus nobles ouvriers du perfectionnement social et humain ».

Un fort volume de 256 pages : 15 francs ; franco : 16 fr. 25

Il a été tiré 50 exemplaires sur Rives, numérotés 1 à 50 ; prix 35 francs ; franco 36 fr. 65

Le troisième et dernier Album de: **DEVONS-NOUS VIVRE NUS** par
HENRI NADEL

La Nudité et la Morale

Préface du Docteur **MARCEL VIARD**

Un Album de Luxe 35x25, Illustré de 30 beaux clichés **PRIX : 20 francs ; franco 21 fr. 45**

Prix des trois albums ensemble, (*La Nudité à travers les âges, la Nudité et la Santé*)
45 francs, franco 48 francs

Sur le prix des ouvrages mentionnés **DANS CETTE PAGE SEULEMENT**, édités par « Vivre », nous accorderons une remise de **10 %** à nos abonnés, ainsi qu'à MM. les Docteurs et membres de l'Enseignement.

Remise de 20 % aux Membres de l'Association Culturiste

VIVRE INTEGRALEMENT

LA REVUE D'HYGIÈNE SOCIALE ET DE LIBRE-CULTURE

Paraissant le 1^{er} et le 15 de chaque mois

2 bis, rue de Logelbach, Paris-17^e - Tél.: Carnot 29-03

Bureaux ouverts de 9 heures à midi, de 14 à 18 heures et le samedi matin

DIRECTEUR-FONDATEUR : M.-K. de Mongeot

RÉDACTEUR EN CHEF : Ch.-Aug. Bontemps

PRIX DES ABONNEMENTS

	Un an	Six mois
France	40 fr.	23 fr.
Pays signataires de la convention de Stockholm.	50 fr.	30 fr.
Autres pays	60 fr.	35 fr.

LES ABONNEMENTS PARTENT DES

1^{er} Janvier, 1^{er} Avril, 1^{er} Juillet et 1^{er} Octobre

Chèque postal 896-09 PARIS

Réagir contre les EXCES de la civilisation, ce n'est pas retourner à la SAUVAGERIE.
C'est s'adapter pour VIVRE MIEUX dans un monde en transformation.

LE NUDISME EST UN FAIT

Jugeons-le par nous-mêmes

par Henri Nadel

Il semble que tout ait été dit sur le nudisme depuis que *Vivre intégralement* publie des articles sur ce sujet, mais nos adversaires nous forcent à nous souvenir du mot de Goethe à Eckermann : « Le vrai a toujours besoin d'être répété, parce que l'erreur nous est sans cesse reprêchée, et non par quelques voix isolées, mais par la foule ».

Que d'erreurs ne cesse-t-on de nous reprêcher à propos du nudisme ! La saison d'été se prête particulièrement à ce genre d'apostolat. Les gens sont en vacances, l'actualité chôme, les reporters ne savent plus de quoi parler. Heureusement il y a le nudisme !

Vraiment, s'il n'existait, il faudrait l'inventer pour la commodité des journalistes en mal de copie. Pas besoin d'enquête, pas besoin de recherches. Moins on aura vu, moins on saura, plus on pourra conter des choses amusantes. Il n'y a même pas besoin d'avoir de l'esprit : il suffit d'évoquer un groupe d'hommes nus et de femmes nues pour que notre foule retrouve son vieux rire gaulois.

J'ai commencé une collection pour laquelle je demande à tous les lecteurs de *Vivre intégralement* leur collaboration. Je voudrais réunir sous les articles de presse qui traitent du nudisme.

Il y en a de fort sensés, de très utiles, qui font connaître notre mouvement et lui ménagent des sympathies dans le grand public. Mais la presse est comme la langue d'Esope, la pire ou la meilleure des choses. A côté des journalistes qui comprennent leur métier d'éducateurs du peuple, combien se bornent à le distraire par des niaiseries plus ou moins spirituelles ! Combien aussi le dupent sciemment, soit qu'ils obéissent à des ordres, soit qu'ils pensent que le peuple n'a que faire de la vérité.

Avec les perles les plus grosses du « bourrage de crâne », en temps de guerre, Ermenonville a composé un *Collier de Bellone*. Le jour prochain où le nudisme aura triomphé, on pourra de même éditer un recueil des plus grosses sottises imprimées à son sujet.

Le plus curieux, c'est que de telles calembredaines trouvent crédit auprès de personnalités que leur profession, leur situation, auraient dû habituer à plus d'esprit critique.

On a pu faire, au cours de la guerre, des constatations analogues. Combien a-t-on vu d'intellectuels dupés aussi facilement, et plus facilement même, que de simples paysans ! Certes, il y a eu une « trahison des clercs », mais il y a surtout une duperie des clercs.

Le mal vient de ce qu'on ne se méfie pas assez de l'opinion publique. Au lieu de chercher à voir et de juger par soi-même on accepte l'opinion de la foule. Tant de problèmes se posent qu'on ne saurait tous les résoudre. On adopte l'opinion commune qui, malheureusement, est presque toujours erronée.

Le tragique, c'est que, plus on est savant, plus on court le risque de tomber dans cette erreur. De nos jours, le savant est, en effet, tenu de se spécialiser. Il n'est plus possible à l'esprit humain d'embrasser l'ensemble de nos connaissances, et ce que l'on gagne en profondeur, on le perd en étendue. Le type de l'homme universel, tel que le connut la Renaissance, n'existe plus qu'à de très rares exceptions. Beaucoup de savants, pour mieux concentrer leur attention, se mettent volontairement des œillères, et de là vient que leur opinion, en dehors de leur spécialité, ne vaut pas plus que celle de la foule.

La plupart le reconnaissent franchement. C'est ainsi qu'ayant eu l'occasion d'interroger sur le nudisme le Docteur Calmettes, membre de l'Académie de médecine, Sous-Directeur de l'Institut Pasteur, il me répondit : « Je n'ai aucune lumière spéciale sur la question que vous me posez. Excusez-moi donc si je me récuse ».

Certes on peut regretter qu'un savant éminent qui a consacré une partie de sa vie à la lutte contre la tuberculose ignore le nudisme qui est l'un des moyens les plus efficaces de prévenir cette maladie, mais il faut s'incliner devant la franchise de l'aveu.

Malheureusement, combien parmi ceux que la foule regarde comme des maîtres, combien osent confesser leur ignorance ? A combien ne paraît-il pas préférable d'adopter les opinions de celle qu'ils devraient guider, d'autant plus sûrs d'être applaudis qu'ils flattent ses préjugés ?

Ne nous inquiétons donc pas si parfois nos adversaires font état contre nous de l'opinion de célébrités. Je pourrais, à mon tour, leur opposer le témoignage de personnages illustres, comme Bernard Shaw et le Professeur Richet, de l'Institut, qui m'ont confié leur enthousiasme pour le nudisme.

Celui-ci a ses partisans, il a ses détracteurs, mais ce qui est frappant, c'est que ces derniers n'ont jamais mis les pieds dans un camp nudiste. Alors que nous parlons de ce que nous voyons, de ce que nous faisons, nos adversaires ne peuvent nous condamner qu'en vertu d'idées préconçues. Cela même, aux yeux de tout homme de bonne foi, ne suffit-il pas à infirmer leur jugement ?

Il y a sans doute parmi mes lecteurs un grand nombre de nudistes pratiquants, mais s'il en est qui hésitent encore, qui doutent de la bonté de notre cause, je ne leur demande pas de me croire sur parole, ni aucun rédacteur de *Vivre intégralement*.

La science ne fit aucun progrès tant que l'on se contenta de jurer par Aristote. Lorsqu'il s'agit de faits, comme le nudisme, il n'y a qu'une conduite scientifique possible : c'est de contrôler ces faits.

Grâce aux « Amis de Vivre », les camps nudistes se multiplient par toute la France. Il devient donc facile à chacun de juger par soi-même et, pourvu qu'il se place dans de bonnes conditions d'expérience, c'est-à-dire qu'il n'aille pas là en simple curieux, mais en homme désireux de profiter des méthodes de la Libre-Culture, j'ose dire qu'il sera vite conquis à la gymnité.

HENRI NADEL.

Belles plages, mais hygiène déplorable

C'est une de ces plages bretonnes recherchées des familles pour leur tranquillité et les facilités de ravitaillement qu'offre, tout à côté, le port de pêche réputé. Mais c'est aussi le port d'embarquement pour la plus séduisante et la plus fréquentée des îles de l'Atlantique. Il passe sur cette plage des baigneurs et des touristes de toute sorte, de toute condition. Ce n'est point une grande station; ce n'est pas non plus tout à fait un trou; un jazz y fait merveille de cinq à sept et tard dans la nuit; les autocars encombrant la rue; les vitrines, à l'instar de Paris, vous présentent maillots et costumes de plage dernier cri.

Venu en passant, un naturiste pourra dire les mérites de cette charmante ville, la curiosité qu'éveillent ses rochers et la splendeur de sa mer océane. Mais qu'il se garde bien d'y séjourner. Un ami de l'hygiène, s'il sait s'accommoder de viande et de poisson, pourra tenter l'aventure, mais à la condition de faire au retour une sérieuse cure de végétarisme; ici, le légume est inconnu. Quant à l'eau de toilette, sans doute se la procure-t-on par distillation d'eau de mer, tant on la distribue avec parcimonie.

Vous reconnaissez là le type de la plage moyenne où, paraît-il, le citadin vient se désintoxiquer. Et cela donne tout de suite une idée de ce que peut être l'hygiène en France.

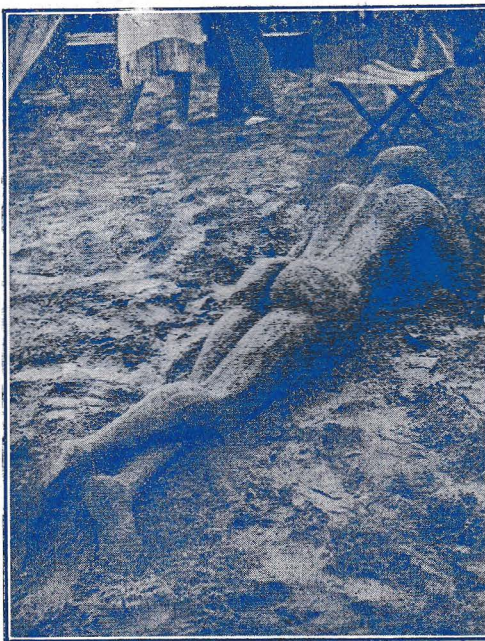
Il est à croire qu'estivants et hôteliers s'accordent pour penser que l'eau de mer suffit à la toilette, que les cheveux poissés comme des algues prennent ainsi un aspect plus marin et que, si la peau devient dure et scameuse, la faute en est au soleil. Dépenser en installations d'eau le produit des taxes vexatoires serait une hérésie, un attentat aux principes qui régissent les stations balnéaires. L'évolution des stations balnéaires se fait en deux temps : le tape-à-l'œil d'abord, le confort ensuite. On thésaurise en vue d'élever le casino indispensable au « repos » du baigneur. L'eau courante arrive plus tard, avec la taxe de luxe.

Quant aux légumes, il est bien inutile d'en organiser l'arrivage: le baigneur est accoutumé à ingérer ce qu'on lui sert; il ingère beaucoup trop, d'ailleurs. C'est tout bénéfice que de ne pas encourager son appétit. La désagréable sensation d'échauffement qu'il ne tarde pas à éprouver ne peut, au surplus, que l'engager à consommer les innombrables mixtures « apé-

ritives » ou « digestives » qui sont les suppléments dont tout estivant respectable doit aggraver sa note.

Tout pressuré, bafoué, volé que l'on soit, on en vient pourtant à désirer que le soleil lui-même puisse être facturé. C'est le seul espoir qui nous reste d'en pouvoir jouir quand il consent à se montrer. Contre les pudeurs des édiles, rien ne prévaut que la perception d'une manne supplémentaire et la gratitude des négociants intéressés dans l'entreprise. Il pourrait y avoir aussi les exigences du public. Mais le public n'exige jamais que ce qu'on est disposé à lui donner.

Sur la plage ont lieu des cours de culture



Ph. Vivre.

Un ingénieur, lecteur de « Vivre », M. A. W., occupe ses journées à la plage à sculpter dans le sable de fort belles nudités

physique pour les adultes et pour les enfants. Ces cours, fort bien faits, sont assez fréquentés pour que leur suppression laisse prévoir un scandale. Il n'empêche que j'ai surpris plus d'un regard de féroce mépris et plus d'un propos acide à l'heure où des dames, d'académies et d'âges variés, « font d'impudiques contorsions en maillot de bain au vu de toute la plage » ! On murmure entre haut et bas; on n'ose point se laisser aller jusqu'à paraître de

mœurs antédiluviennes et, surtout, en opposition ouverte avec tant de « personnes bien » (et jusqu'au gouvernement, madame!) qui préconisent la culture physique. Mais, comme on se rattrape au point précis où s'arrête l'encouragement officiel!

A l'entrée de la plage, le premier avis qui vous transmet les consignes vous enjoint de porter un maillot. Et l'on obtempère. Les plus malins baptisent maillot une culotte à bretelles. Les gens de simple bonne foi descendent le leur à la ceinture à l'heure de l'ensoleillement. Mal en prend aux gens de simple bonne foi. J'ai vu un brave père de famille traité comme Landru soi-même pour avoir, à moins de six pas d'une vieille Otéro, exposé au soleil des pectoraux exempts de toute tendance à l'ostentation. L'homme cacha ses pectoraux. Que vouliez-vous qu'il fit? L'index d'Otéro pointait vers l'avis municipal.

Il eût fallu, pour vaincre une telle chipie, une escouade de jeunes audacieux capables de disserter, en termes adéquats, sur les attributs divers d'un index vétuste. Encore n'est-il pas certain que la raillerie eût eu raison de cette cette engeance.

Je m'empresse d'ajouter que l'incident n'empêcha nullement, à quelque cinquante pas de là, les maillots de descendre à la ceinture. Il a suffi que quelqu'un commençât discrètement et tint bon. Que son exemple ait été suivi montre assez quel est le vrai désir du public. Et que nulle Otéro ne soit intervenue précise ce que peut la volonté bien arrêtée d'ignorer le qu'en-dira-t-on. Il est bon, toutefois — pour le cas où le qu'en-dira-t-on ne voudrait pas se laisser ignorer — de garder au coin de l'œil un peu de raillerie agressive. Le qu'en-dira-t-on la redoute comme un rat craint le poison.

C'est ainsi que l'on arrive, sur une plage des plus moyennes, à se donner licence de sculpter dans le sable les nus les plus divers, grandeur nature, comme le fit un lecteur de « Vivre » que je rencontrai en cet endroit. Loué des uns, il ne subit des autres qu'un éloignement discret. Ceux-ci n'étaient pas les plus nombreux. Quant à l'Otéro, elle ne s'aventura pas hors du cercle de son exploit; satisfaite d'avoir trouvé une trop complaisante victime, elle évita soigneusement de compromettre sa victoire.

CHARLES-AUGUSTE BONTEMPS.

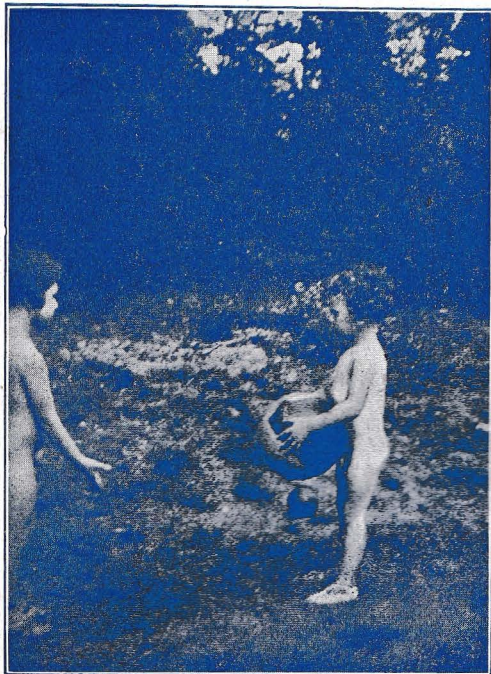
VIE ET SANTÉ

Dr Pierre Vachet

LA CURE D'INSOLATION

J'ai indiqué dans mon dernier article la façon dont les adultes doivent s'habituer progressivement au bain de soleil, et la prudence qu'ils doivent apporter à cette initiation.

J'ajoute que pour les enfants, la durée de cette initiation peut en général être considérablement réduite, et se faire en quatre ou cinq jours, de la même façon progressive, mais en insolant chaque jour de plus larges parties du corps. Par exemple: le premier jour, les jam-



Ph. Vivre.

Notre Centre du « Sparta-Club »
est le paradis des enfants...

bes jusqu'au genou durant cinq minutes, le deuxième, les jambes jusqu'au pubis durant dix minutes, le troisième, les jambes et le tronc durant cinq minutes de plus, le quatrième, le corps entier jusqu'au menton dès le début du bain. Le cinquième jour, on commence à augmenter la durée de l'insolation de cinq minutes, et on continue les jours suivants, jusqu'à arriver à l'insolation d'une heure.

Mais il faut se rappeler que l'on doit adapter ces règles générales à chaque cas particulier, et qu'il vaut beaucoup mieux pécher par excès que par manque de prudence. Des accidents graves peuvent se produire, si l'action du soleil s'exerce brutalement sur un organisme qui n'a pas eu le temps de s'y acclimater suffisamment.

Les malaises et les troubles occasionnés par les rayons solaires pris en excès affectent surtout les appareils digestifs (embarras gastriques fréquents, atonie stomacale et intestinale, avec

douleur et température, etc.) excréteur (surmenage des reins, amenant parfois une néphrite), respiratoire (congestion des poumons, pouvant aller jusqu'à l'hémoptysie quand ils ne sont pas sains), nerveux (surexcitation, produisant l'agitation et l'insomnie suivie de dépression).

La vision peut également être profondément troublée par les rayons solaires et des accidents cutanés sont parfois à craindre. Par ailleurs, il y a encore à redouter les « coups de chaleur » et les « coups de soleil ».

Le coup de chaleur se produit lorsque l'organisme se trouve soumis à une température excessive, que ce soit d'ailleurs au soleil, à l'ombre ou même dans un lieu clos. La fatigue, la saturation hygrométrique, le port des vêtements augmentent sa fréquence.

Cet accident peut être foudroyant et même mortel; il s'accompagne de congestion ou de pâleur de la face, d'un pouls rapide d'une température très élevée. Alors même que sa conséquence n'est pas tragique, il se manifeste par la céphalée, l'asthénie, le vertige et peut amener la perte de connaissance plus ou moins longue.

Les nègres sont à peu près complètement immunisés contre les coups de chaleur; aussi les emploie-t-on sur les bateaux comme chauffeurs dans la Mer Rouge, dans des chambres de chauffe dépassant 70°. Mais des expériences péremptoires ont prouvé que cette immunité étonnante à la chaleur des noirs peut être acquise par l'Européen quand il est sain et robuste, par l'entraînement.

Quand le coup de chaleur se produit dehors, il faut alors noter l'importance de la clarté frappant les yeux. La plupart de ceux qui ont subi un coup de chaleur parlent de l'éblouissement éprouvé, et de cette impression que la chaleur « entraine par les yeux ». Aussi, des douleurs de tête violentes, occasionnées par des bains de soleil pris inconsidérément, cessent soudain par le port de verres fumés.

A côté du coup de chaleur, mais bien moins grave, il faut enfin placer « le coup de soleil ».

La peau, n'étant pas encore protégée par la cuirasse pigmentaire, se trouve attaquée par les rayons ultra-violet; elle rougit, se gonfle, devient brûlante et douloureuse; puis la sensation de cuisson diminue, tandis qu'une desquamation se produit.

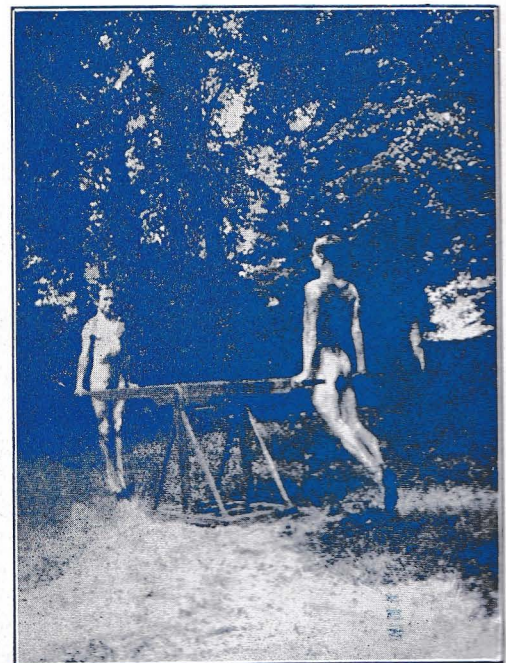
Heureusement, cet accident fréquent assez douloureux, et que tout le monde connaît par

expérience, n'a presque jamais de suites lointaines.

Ces divers accidents de l'insolation ne peuvent frapper ceux qui se livrent à l'héliothérapie, je le répète encore, que dans les cas de grave imprudence; mais chez les sujets délicats et prédisposés on peut voir apparaître, à la suite des premiers bains de soleil des formes atténuées de ces troubles.

Le bain de soleil n'est vraiment contre-indiqué que durant les affections aiguës, dans les cas de lésions organiques graves accompagnées de fièvre. Mais dans tous les autres cas, le bain de soleil peut être tenté avec une extrême prudence: on cite même des cas de tuberculose pulmonaire améliorés par lui.

En résumé, les contre-indications du bain de soleil se réduisent à des cas excessivement rares; et les êtres bien portants ne peuvent qu'en tirer un immense bienfait. Aussi peut-on conclure avec le Dr Fougerat de Lastours qu'« en prenant des précautions, en choisissant son temps, la température du bain de soleil, ce qui est toujours facile en variant l'heure selon l'époque et la région, on peut considérer l'insolation



Ph. Vivre.

... et le plus reposant des séjours
pour le week-end des Parisiens.

lation comme la plus facile, la moins dangereuse, et la plus efficace des hygiènes et des thérapeutiques ».

DOCTEUR PIERRE VACHET,
Professeur à l'Ecole de Psychologie.

TUBERCULOSE PULMONAIRE ET CURE D'AIR

par le Docteur Robert Sorel

Jadis lorsqu'un malade toussait, quel que soit la cause de la toux, on l'enfermait dans sa chambre, fenêtres et portes bien closes et rideaux et tentures tirés sur les ouvertures, et on faisait du feu dans les cheminées. On en trouvait la porte pour les soins à donner au malade avec précaution pour éviter tout courant d'air. On administrait au poitrinaire des tisanes chaudes et des potions calmantes. Tel était l'habitude, encore aujourd'hui répandue, malgré plus de cinquante ans de lutte.

A cette époque lointaine, un médecin allemand, le Docteur Brehmer, était assistant du Professeur Rokitsky, à Vienne. Ce professeur autrichien enseignait l'anatomie pathologique : il faisait beaucoup d'autopsies. Il avait remarqué que les phtisiques avaient un petit cœur. Brehmer a pensé que l'irrigation insuffisante des vésicules pulmonaires était cause de la phtisie. Il a pensé donc que si les malades légèrement atteints ou même préventivement les bien portants, pouvaient respirer un air très pur, remplaçant la quantité par la qualité et s'il leur était possible de fortifier leur cœur par des pulsations plus puissantes, envoyer plus de sang dans les vésicules pulmonaires, ils éviteraient la phtisie et atteints, ils pourraient se guérir.

Aussi, il a ouvert à Goersberdorf dans la montagne des Géants en Silésie, un établissement au milieu des bois de sapins, dans la montagne où il avait constaté l'absence de

phtisiques, ce qui a déterminé son choix. Dans la propriété il a tracé des sentiers à pentes douces et variables. Là il faisait vivre ses clients à l'air constamment et pour fortifier leur cœur il les entraînait progressivement par la marche sur des pentes. Tel fut le premier sanatorium créé pour phtisiques que j'ai visité en 1890.

Aujourd'hui, l'idée théorique de l'insuffisance cardiaque est abandonnée. Le bacille cause de la tuberculose, a été découvert par le Dr Robert Koch en 1882, à l'institut d'hygiène de Berlin. Mais les résultats cliniques restent. Brehmer a eu en Allemagne beaucoup d'imitateurs, en particulier le Docteur Dettweiler qui a fondé un sanatorium dans le Taunus à Falkenstein près de Francfort-sur-le-Mein.

En France, le Docteur Sabourin a créé le premier établissement français, d'abord, au Canigou dans les Pyrénées, puis au Château de Durtol en Auvergne. Mon ancien interne et ami le Docteur Crouzet, après avoir fait un long stage dans différents sanatoriums allemands pour connaître à fond les différentes méthodes, a fondé son sanatorium à Trespey près de Pau, cet établissement est encore en pleine activité.

Pour faire connaître cette révolution qui consiste à soigner les tuberculeux au grand air sans craindre les courants d'air au lieu de les calfeutrer, mon regretté ami le Docteur Louis Beaulavon qui avait une grande expérience de la vie de sanatorium a écrit pour le public un petit livre intitulé : *La Phtisie*, avec sous-titres : Hygiène, Cure, Guérison.

Quelle est donc cette méthode ? Elle consiste à placer le malade dans l'atmosphère la plus pure possible, loin des villes, loin de la poussière, en pleine campagne ou sur les flancs d'une montagne. Toutefois, on place l'établissement à l'abri du vent qui est difficilement supporté et en plus les chambres et pièces communes, salons, salles-à-manger sont face au midi pour être très ensoleillées. Les malades vivent dans une chambre chauffée l'hiver, mais ayant une fenêtre toujours ouverte pour respirer la nuit au moment du repos, de l'air toujours renouvelé. Le matin après la toilette, le malade va dans le parc et fait plusieurs cures de repos. Dans les galeries de cures ouvertes et face au soleil à l'abri de la pluie ou du vent par tous les temps, le malade reste des heures étendu sur une chaise longue. Il fait ainsi deux ou trois heures de cures d'air par jour. Il se couche de bonne heure et se lève tard.

Par la nourriture on cherche à donner à l'organisme le maximum de vigueur pour lutter contre son mal. Sabourin a dit : « Le budget des tuberculeux doit toujours être en excédents de recettes. » Au début, on a cherché à sur-



Ph. Vivre.

Quelques instants de travail au jardin ou d'exercice, dans une complète nudité, corrigent les déformations du surmenage moderne. On en tire à la fois joie, santé et beauté



Ph. Vivre.

Les parents se doivent d'obtenir que, sur toutes les plages, comme à Juan-les-Pins, leurs enfants puissent profiter intégralement des bienfaits de l'air marin et du soleil vivifiant.

alimenter le malade. Aujourd'hui on est revenu à une formule qui consiste à stimuler l'appétit du malade et à le laisser s'alimenter sans le forcer.

A cette cure d'air et d'alimentation, on ajoute la *cure de repos*. A l'air le plus pur possible que respire le tuberculeux on a ajouté une bonne alimentation. Pour qu'il y ait excès de recettes, il était utile de faire un minimum de dépenses. Toutes les forces du malade étant réservées à lutter contre sa maladie. La cure de repos n'a jamais voulu dire que le malade devait rester au lit d'une façon absolue. Un peu d'exercice est utile pour stimuler l'organisme. Mais cet exercice doit ne pas être violent, le meilleur et le plus facile à régler est la marche, ce doit être une promenade, une flânerie, sans hâte. Il faut savoir se borner, tout malade qui, après une promenade, a de la fièvre, doit supprimer tout exercice et ne reprendre la promenade qu'en la raccourcissant. Il faut être prudent. Au repos physique, on doit y ajouter le repos intellectuel ; il faut cesser toute affaire, lire peu et des choses faciles. Le repos moral viendra avec l'amélioration que ce régime apporte au malade.

De nombreux sanatoriums se sont élevés en Allemagne, puis en France et dans tous les pays du monde. Il y a lieu de supposer qu'avec les assurances sociales nous verrons se multiplier ces établissements dans tous nos départements. Cette méthode a fait ses preuves et elle est préconisée partout. Et malgré cela le public garde trop souvent le préjugé que des

malades qui toussent doivent être maintenus dans une chambre hermétiquement fermée. La phobie des courants d'air règne encore trop souvent, c'est ce qui rend les voyages si fatigants, surtout la nuit. Passer toute une nuit dans un compartiment avec cinq à sept compagnons, qui respirent et exhalent de l'acide carbonique, sans air renouvelé est certes une cause de la grande fatigue qu'éprouvent les voyageurs. Si vous voyagez seul ou en compagnie de gens intelligents qui ont chassé de leurs préjugés la crainte de l'air vous arrivez frais et dispos.

Les efforts faits ainsi aujourd'hui partout doivent encourager les mouvements de ceux qui préconisent la vie avec ou sans sport au

grand air et doivent justifier les efforts des nudistes. Si cette vie au grand air est bienfaisante pour des malades aussi gravement atteints, à plus forte raison cette vie de calme, d'exercices modérés, de grand air, sera une cause de bien-être, de sensations de vigueur. Si vous y ajoutez la cure d'air étendue à tout le corps, les bénéfices seront encore plus grands. Nous verrons dans le prochain article que des médecins ont eu l'occasion de constater les bienfaits de l'exposition du corps en parlant de l'héliothérapie ou bain de soleil.

DOCTEUR ROBERT SOREL.

*Ex-Interne des Hôpitaux de Paris,
Ex-Chirurgien des Hôpitaux du Havre.*

LE DANGER DE L'IGNORANCE

Enfant tu dis ta prière, tu lis l'évangile, tu récites le catéchisme. Ton innocence te protège. Tu goûtes des joies pures et ton âme n'a pas été troublée. Longtemps l'affection de ceux qui t'ont dit « Prie » te préservera de tout mal.

Tu deviens curieuse, fille d'Eve. Mais tu n'oses pas t'adresser à tes protecteurs. Par les questions prêtes à s'échapper de tes lèvres tu crains de t'attirer un blâme sévère, sans obtenir la réponse attendue. Tu veux savoir quand même. Loin de ceux qui éclairent ta route, tu cherches. Eux, cependant, te croient bien à l'abri, car tu leur as caché le trouble de ton âme.

Téméraire enfant, tu voulais savoir, ta curiosité est satisfaite. Mais il est trop tard, tu ne peux éviter le danger. Tu connais les vains regrets, la honte, le remords.

Si tu avais su... Mais les lèvres de tes protecteurs étaient restées closes. Leur silence était-il dicté par la prudence? Instruire l'enfant curieuse était-ce la livrer sûrement au vice? L'ignorance serait-elle un moindre danger? Il y en a parmi nous dans le passé, dans le présent, dont la voix s'est élevée pour répondre « Non ». Telle est sans doute la pensée de ceux qui prêtent à la Vierge la réponse: « Comment cela se fera-t-il, je ne connais point d'homme »; de ceux aussi qui disent: « Science sans conscience est la ruine de l'âme ». Seulement il faut plus qu'un principe pour rassurer le cœur des mères. Il faut plus qu'une ferme intention pour réussir, quand on veut répandre dans les âmes une vivifiante lumière. Peut-être pour ces causes, leur voix est restée sans écho dans certains foyers et il peut se produire un cas où la notion du mal ne se précise qu'à l'instant où la faute est commise et où le châtiment est inévitable, au moins moralement. —

A. BENEZET.

POUR SOUTENIR NOTRE ACTION

Adhérez tous à l'ASSOCIATION CULTURISTE des « Amis de Vivre » en vous abonnant (34 fr. au lieu de 40 fr.). Ainsi nous pourrons vous grouper par région et vous aider à créer un centre réalisateur.

AMIS DE VIVRE, utilisez votre carte pour entrer en rapports avec les marchands de journaux afin de les inviter à mettre notre Revue en bonne place.

Demandez-nous des numéros spécimens que vous distribuerez à vos amis et relations.

Ne soyez pas seulement nos LECTEURS, mais aussi nos COLLABORATEURS actifs. C'est sur votre PROPAGANDE personnelle que nous comptons pour étendre l'AMPLEUR de notre MOUVEMENT.



Ph. Dellis.

Les « Amis de Vivre » dans le centre des « Naturistes de Provence ».

PRATIQUE DE L'AÉRATION DE LA PEAU

par le Docteur Pathault

Avant de commencer une étude sur l'alimentation que notre directeur nous a fait l'honneur de nous demander, nous voulons donner à nos lecteurs pour ces mois d'août et de septembre quelques conseils immédiatement utilisables sur l'aération, l'irradiation et l'insolation (vulgairement appelés bains d'air, bains de lumière et bains de soleil).

« Si les livres entraient dans les plus petits détails, on pourrait, dit Bacon, presque se passer de l'expérience. » Les idées que nous allons exposer sont pour la plupart le résultat de notre expérience personnelle, c'est dire qu'on ne les trouvera encore exposés nulle part. Ils sont destinés à guider le lecteur dans sa pratique journalière et à lui éviter les erreurs qui sont trop souvent commises et jettent le discrédit sur UNE HYGIÈNE TELLEMENT INDISPENSABLE QUE NOUS N'ARRIVONS PLUS A COMPRENDRE COMMENT ELLE PEUT ENCORE ÊTRE MÉCONNUE.

Pour plus de simplicité, nous isolerons schématiquement l'aération de l'insolation. Nous séparerons également l'action de la lumière diffuse de l'action directe du soleil. Nous insisterons tout particulièrement sur les différences de ces trois méthodes à chacune desquelles nous consacrerons un article.

■

Ce premier article sera exclusivement consa-

cré à l'aération. LA PEAU EST FAITE POUR RESPIRER. *C'est une de ses fonctions essentielles reconnues par tous les physiologistes et qui ne fut jamais contestée par personne.* Comment cette fonction primordiale est-elle assurée dans la vie courante du civilisé? Très mal, on ne peut plus mal. Certes nous reconnaissons que l'air circule à travers nos vêtements; la peau respire malgré les vêtements, sans quoi la mort surviendrait rapidement, mais c'est une respiration analogue à celle dont devraient se contenter les poumons d'un homme qui serait perpétuellement porteur d'un masque contre les gaz asphyxiants. Et c'est cependant cette respiration dont nos contemporains doivent se contenter, souvent pendant toute leur vie! Cette respiration est en réalité un PERPÉTUEL ÉTOUFFEMENT. *Réfléchissons à cette erreur colossale: cette seule idée devrait suffire à convertir immédiatement aux pratiques naturelles la totalité de nos contemporains.*

C'est une idée tellement évidente qu'elle ne comporte même pas la discussion. C'est une vérité de Lapalisse: pour respirer, il faut pouvoir assurer la respiration. La respiration de la peau ne peut vraiment être assurée d'une façon satisfaisante que par le contact direct de la peau avec l'air atmosphérique.

La nécessité de l'aération (autrement dit bain d'air) étant, non pas démontrée, mais

posée comme un axiome, voyons comment la réaliser dans la pratique.

■

L'aération peut être pratiquée à toute heure, en tout lieu, en toute position, contrairement à l'insolation pure qui demande la réalisation d'un certain nombre de conditions dont nous avons déjà entretenu nos lecteurs (1) et que nous compléterons par la suite.

L'AÉRATION PEUT ÊTRE PRATiquÉE A TOUTE HEURE. Le moment le plus commode, et aussi le plus favorable, est certainement le matin, au réveil, au saut du lit. Rikli, qui essaya sur lui-même dans toutes les conditions atmosphériques, conseille l'aération *de très bonne heure, avant même le lever du soleil.* Nous avons pour nous-mêmes adopté cette pratique et l'avons trouvée particulièrement active et agréable.

Le bain d'air peut même se pratiquer la nuit; néanmoins nous ne conseillerions cette habitude qu'à des sujets déjà progressivement entraînés.

L'AÉRATION PEUT ÊTRE PRATiquÉE EN TOUT LIEU. Rien n'est plus commode que d'aérer le corps dans sa chambre, pendant les occupations de toilette ou autres. Mieux vaut la pratiquer en plein air; heureux ceux qui disposent d'un jardin, d'un parc dans lequel ils peuvent descendre chaque matin. On devra, surtout au début, choisir des endroits abrités du vent et de la brise qui sont des agents de refroidissement extrêmement actifs.

Cependant — et nous y insistons — l'aération peut, et même doit, être pratiquée à l'air vif, même au vent: lorsque le sujet sera bien entraîné, il ne devra pas hésiter à braver cet élément. *L'air vif produit sur le corps une véritable douche, un massage puissant et élastique DONT LES VERTUS TONIQUES SONT TROP PEU CONNUES.*

Mais il faut lutter contre le refroidissement par un exercice très actif, suffisamment actif pour assurer la calorification: marche rapide, mouvements des bras, occupations manuelles, etc., etc.

L'aération est surtout bienfaisante par les températures moyennes, dix-huit degrés environ. C'est une pratique rafraîchissante loin d'être, comme on serait tenté de le croire, une coutume des pays chauds, l'aération est surtout efficace et agréable dans les pays tempérés.

L'air agit par sa fraîcheur, mais bien entendu on accordera la plus grande attention à l'état hygrométrique; l'humidité joue un rôle trop important dans la genèse des différentes manifestations rhumatismales pour être bravée



La piscine dans le centre des « Amis de Vivre » d'Alger.

Ph. Trianon.

(1) Cf. *Vivre intégralement*, 15 septembre 1927, n° 19.

impunément. On évitera donc les temps humides et pluvieux qui présentent pour beaucoup un incontestable danger.

L'AÉRATION PEUT ÊTRE PRATiquÉE EN TOUTE POSITION, contrairement à l'insolation pure qui, pour capter le maximum des radiations solaires, demande un choix dans l'orientation que nous avons étudié précédemment dans l'article cité.

L'aération permet toutes les occupations. Elle s'accommode très bien de toutes les formes de l'activité physique et même intellectuelles, mais le corps n'est totalement aéré que dans la position debout. C'est donc des occupations permettant celle-ci qu'on choisira de préférence.

Evidemment l'aération totale présuppose la nudité totale. Cependant ne tombons pas dans le travers que nous avons remarqué chez certains de nos adeptes qui préfèrent ne se livrer à aucune pratique plutôt que de faire quelques concessions à l'esprit du siècle. Souvenons-nous que le mieux est l'ennemi du bien. Si les circonstances ne permettent pas l'utilisation de la nudité totale, mieux vaut mille fois prendre un bain d'air en caleçon, voire même en costume de bain ou en tunique légère que de ne pas en prendre du tout. Les inconvénients du vêtement sont ici bien moindres que dans l'insolation où la plus mince étoffe suffit à arrêter une grande partie des radiations utiles.

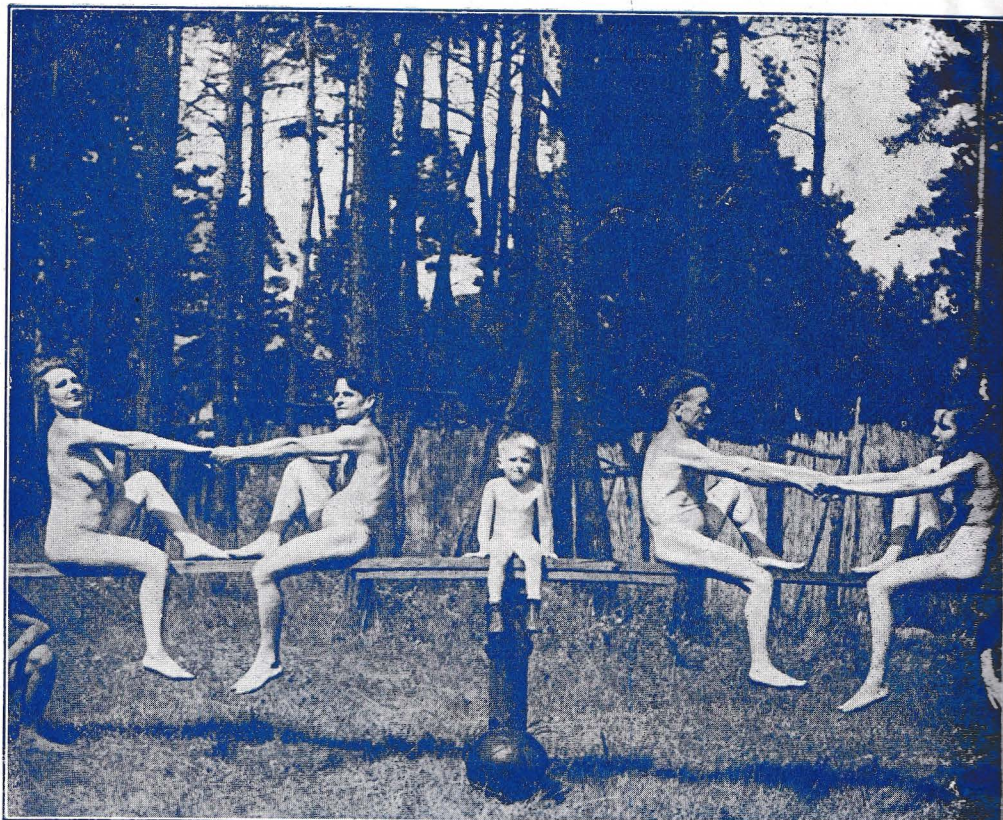
Nous voyons donc combien est simple la pratique de l'aération; cette aération indispensable, nous le répétons, à la respiration cutanée. C'EST LA VÉRITABLE INITIATION A LA VIE NATURELLE. C'est par l'aération qu'il faut commencer. On demeure étonné que pareille habitude ne soit pas courante; outre le préjugé de la nudité, un autre préjugé, tenace dans le grand public, vient en entraver l'emploi; la peur des rhumes et des maladies de poitrine. Ce préjugé va à l'encontre de l'observation: jamais celui qui s'aère ne contractera la moindre maladie de ce genre, jamais il n'attrapera le plus petit rhume. Bien mieux, cette habitude, en fortifiant la peau, contribue à renforcer ses défenses et constitue la meilleure méthode pour s'endurcir contre le froid et se mettre à l'abri des maladies qu'il peut occasionner.

DOCTEUR PATHAULT,
Ancien interne des Hôpitaux de Paris.

Par suite des vacances successives de notre Directeur et de notre Rédacteur en Chef, des communiqués et des articles peuvent se trouver omis ou leur publication différée. Nous prions nos correspondants de nous en excuser.

Il ne me paraît pas juste que les enfants du peuple, précisément parce que leur vie sera faite de labeurs monotones et routiniers, soient déshérités des joies de l'art, et qu'ils ne soient pas mis en état de comprendre la beauté simple et grande des chefs-d'œuvre de notre langue.

JEAN JAURÈS.



Photographie prise au parc de l'Orplid, à Darmstadt au cours d'un séjour de notre collaborateur D. Ellis.

L'ECOLE DE ADOLF KOCH

par Max Kauffmann

Une représentation sur la scène du théâtre Volksbühne, à Berlin, de gymnastique nue, a été donnée sur l'invitation de: « Der Freie Körperkulturkreis Kreuzberg und der Bund der Körperkulturschule Adolf Koch im Verband Volksgesundheit » (en français: L'Union de la culture du corps humain Kreuzberg et l'Union de l'école du corps humain Adolf Koch dans le cercle pour la santé du peuple à Dresde), dans la nuit du vendredi 20 juin 1930. Cette date était choisie comme « prélude » de « Reichsarbeitersporttag » (journée des fêtes sportives de toutes les Unions sportives des ouvriers du Reich). Ce qui fut le plus remarquable, c'est que beaucoup d'hommes et de femmes d'un âge mûr ont répondu à cet appel.

Le député Schreck, annoncé sur l'affiche comme orateur, fut empêché de venir à cette soirée et remplacé par Adolf Koch, qui s'acquitta de cette tâche avec toute la verve de sa jeunesse.

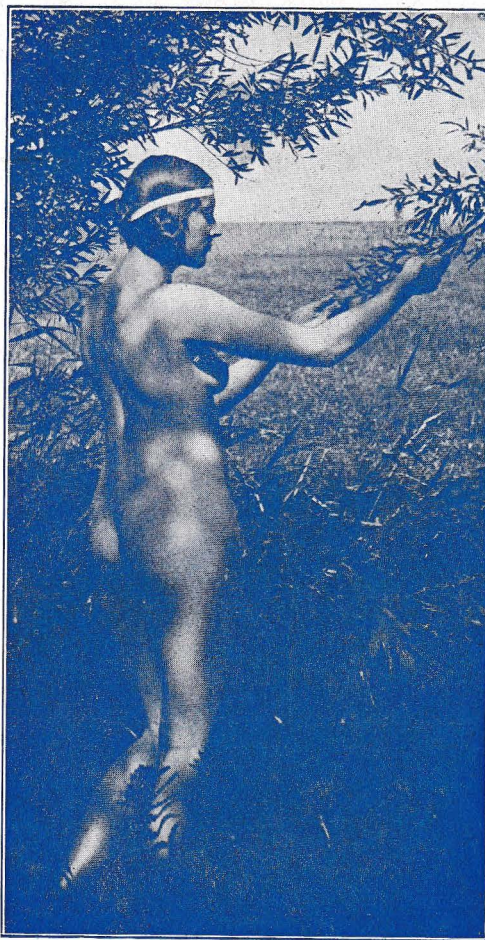
C'est la première fois qu'une journée sportive des ouvriers fut ouverte par une représentation de nuit de gymnastique nue et on avait placé avec intention en tête du programme la gymnastique nue des élèves d'âge mûr. Car c'est la plainte éternelle des jeunes que les vieux soient, au point de vue politique et éco-

nomique, radicaux et, au point de vue culturel, conservateurs et même réactionnaires. Pour prouver cette mentalité de la génération âgée, Koch cita une exclamation qu'il avait entendue quelques minutes avant le commencement de cette soirée, parmi les spectateurs. Une femme aurait dit au foyer de ce théâtre: « Eh! bien, si la direction de la Volksbühne prête sa scène à de pareilles représentations, il est tout de même impossible qu'une telle représentation soit indécente et inconvenante ». « Nous autres, disait Koch, nous aurions préféré, au lieu de donner cette représentation sur une scène de théâtre, à la lumière crue des rampes, nous montrer en plein jour dans le stadion (le stade), car ce serait notre place naturelle pour démontrer notre gymnastique nue. »

Mais la police et ses agents n'en sont pas encore à voir dans le corps de l'homme et de la femme nus des êtres inoffensifs. Et il faut bien préciser qu'il ne s'agissait pas d'une représentation théâtrale non plus que de cette gymnastique conventionnelle qu'on était habitué de voir par le « sport des soldats de l'ancienne et de la nouvelle armée ». Cette représentation avait pour but de donner une idée de ce que font comme gymnastique les pauvres gens pour remédier aux dégâts qu'un travail

dur inflige à leurs muscles. On ne s'attacha pas à ne montrer que des corps harmonieusement faits; non, chacun se fit voir tel qu'il est en réalité: des femmes d'un certain âge après une vie dure, des jeunes gens et des jeunes filles qui veulent combattre les méfaits d'un travail qui n'affecte qu'une certaine partie de leurs muscles. Le spectateur critique peut ainsi reconnaître facilement qu'il est faux de dire: « En nudité tous les hommes sont pareils ». L'homme des milieux prolétariens se reconnaît aisément quand il se présente en nudité intégrale. Et Koch professe que les ouvriers ne devraient pas imiter les riches en s'attachant à des signes de la vie extérieure tels que la fameuse « Bonne chambre » (Gute Stube), avec des meubles superflus qui n'ont aucune valeur dans la vie d'un ouvrier. Du point de vue d'Adolf Koch nul ouvrier ne devrait faire partie des organisations sportives des usines, des grands établissements, de P.T.T., etc., car dans ces cercles on cultive le record et que la culture du corps libre dénie les records et préconise la discipline individuelle et non la discipline militaire de l'ancienne monarchie. Avec la même véhémence, il se déclare contre l'Eglise et le clergé. Car si l'Eglise dit bien que l'homme est l'image de Dieu, elle condamne néanmoins la nudité intégrale et la veut supprimer partout, en la déclarant indécente et inconvenante. L'Eglise ne se tient qu'à la croyance d'une vie après la mort, tandis que nous voulons, dit-il, enseigner à l'homme de vivre sa vie sur la terre dans la direction la mieux accomplie.

Ce discours fut suivi par trois espèces de gymnastique nue. Franz Karlewitz avec un groupement de Freier Körperkulturbund Kreuzberg (20 personnes hommes et femmes d'un certain âge), puis Ilka Dieball avec une dizaine d'élèves des deux sexes, montrèrent des sauts et des mouvements harmonieux qui sont presque une sorte de danse. Puis Adolf Koch lui-même, avec un groupement de son école de trente personnes. La partie la plus difficile était réservée à Franz Karlewitz, car son groupe ne se composait que d'hommes et de femmes âgés qui ne peuvent obéir que difficilement aux coups du gong. Karlewitz doit animer d'avantage ce monde et doit arriver à assouplir leur corps en continuant sans cesse sa gymnastique avec eux. Ilka Dieball se confie à sa musique; elle donne ses ordres à voix basse et attend que ses élèves suivent ses ordres. Le mouvement et les sauts de son groupement ont montré des scènes ravissantes et on croyait à une sorte de danse d'art, augmentée dans ses effets par la nudité intégrale de ces corps souples de jeunes



Ph. Weidemann.

On s'accorde à reconnaître que le nu est pur lorsqu'il est harmonieux, vigoureux et sain. L'impureté, c'est donc de cacher son corps au lieu de le cultiver.

gens et jeunes filles à la peau bronzée par le soleil. Adolf Koch lui-même se montre comme un pédagogue plein de bonne humeur; il tient ses élèves avec sa raillerie et son humour et ils le suivent, et ils font tous ce qu'il commande, et cela avec une agilité et une légèreté surprenantes.

Et pour terminer la question anxieuse: « Mais pourquoi donc tout nus, entièrement nus? » Et la réponse claire: « A quoi nous servent nos vêtements lourds pendant la belle saison et à l'époque où nous sentons le plus combien ils sont encombrants? Certainement, pas nus pour nous promener dans les rues et les places de nos grandes villes, pas nus pour traverser la Potsdamer Platz à Berlin, mais

assurément nus, complètement nus, sans slip, sans caleçon de bain, quand nous sommes en plein air, dans la liberté des bois et aux bords de nos lacs, à nos baignades du week-end. »

MAX KAUFFMANN,

Pour lutter contre les Maladies Vénériennes

Nous avons reçu de M. le Secrétaire général de la Propagande d'Hygiène sociale (Ministère de la Santé publique), un communiqué qui « permettra de porter à la connaissance des médecins praticiens les facilités données en vue du diagnostic et du traitement de la syphilis chez les malades de leur clientèle ».

Cette initiative nous paraît du plus haut intérêt comme on le constatera par la lecture de ce communiqué :

FACILITÉS DONNÉES AUX MÉDECINS PRATICIENS
EN VUE DU DIAGNOSTIC ET DU TRAITEMENT
DE LA SYPHILIS
CHEZ LES MALADES DE LEUR CLIENTÈLE

Les malades atteints de syphilis contagieuse ou susceptibles de le redevenir, les femmes enceintes atteintes de syphilis et les enfants hérédosyphilitiques sont fréquemment, lorsqu'ils sont indigents ou de situation modeste, dans l'impossibilité de faire face aux frais qu'entraînent le diagnostic et le traitement de leur affection. Pour leur permettre de se faire soigner cependant par un médecin de leur choix, certaines facilités ont été accordées à MM. les Médecins qui peuvent obtenir en leur faveur, la gratuité des examens sérologiques et des médicaments spécifiques. De plus, dans certains départements, les soins médicaux, au lieu de leur être payés par leurs clients, peuvent leur être remboursés par la Préfecture. Il suffit, pour cela, aux médecins, sans aucune formalité et sans risques de violer en quoi que ce soit le secret professionnel, d'adresser une demande directe au chef de laboratoire et au médecin qui, pour chaque département, sont chargés de leur donner satisfaction, conformément au tableau ci-dessous.

Nous ne pouvons reproduire intégralement ce tableau qui prendrait plusieurs pages de notre revue.

Indiquons que, pour la Seine, les médecins devront s'adresser :

Pour les examens sérologiques

Au Dr Demanche, Laboratoire de Saint-Ouen, 86, boulevard Victor-Hugo, ou Dispensaire Broussais, rue Dareau, et au Dr Vernès, Institut prophylactique, 36, rue d'Assas, Paris.

Pour les médicaments

Au Dr Sicard de Plauzoles, Ligue Nationale française contre le péril vénérien, 44, rue de Lisbonne, Paris.

MM. les Docteurs pourront se procurer la liste complète par départements au Ministère de la Santé publique, 26, boulevard de Vaugirard, Paris (Service de Prophylaxie des Maladies vénériennes).

Le nombre de nos abonnés AUGMENTE à chaque courrier. Merci à ceux de nos amis qui s'emploient ainsi à la plus nécessaire des tâches du propagandiste. Mais il faut continuer, il faut que chaque nouvel abonné nous procure un autre abonnement. Dites-vous bien que, APREMENT COMBATTUS, notre vente au numéro est entravée autant que peuvent le faire nos adversaires, par une activité sournoise. Impuissants à combattre ouvertement nos idées, ils excellent dans le travail sourd des lâches: calomnies, pressions sur les marchands et les distributeurs, etc...

Répondez par une égale activité; conseillez l'ABONNEMENT dans votre entourage. MOINS CHER qu'acheté au numéro, chaque exemplaire servi par abonnement augmente notre force de résistance et la continuité de notre rayonnement. Nous faisons de GROS EFFORTS, chacun de nos collaborateurs sacrifie une large part de ses intérêts à la propagande. Unissez-vous à eux. Aidez-les. Aidez-nous. Souvenez-vous que « VIVRE » est une ŒUVRE et non une affaire et que le concours de tous est INDISPENSABLE au triomphe de notre cause. Soutenez notre caisse de publicité par vos souscriptions. Soutenez l'organe qui défend votre CAUSE en vous abonnant EN FAISANT ABONNER vos amis.

NOTES ET VARIÉTÉS

LETTRES - ARTS - SCIENCES

AUTOUR D'UNE PLAINTE

UNE SOLUTION DE BON SENS

Nos amis ont été tenus au courant, par les articles du Docteur Vachet et de notre Directeur, de la plainte déposée contre eux deux, par l'intermédiaire de M. Pouréty, au sujet de l'ouvrage du Docteur Vachet édité par « Vivre » en 1928 : *La nudité et la physiologie sexuelle*.

Notre directeur a expliqué comment cette plainte avait été déposée, à la suite d'une conférence du Docteur Vachet, pour des raisons où les prétendues atteintes à la morale n'intervenaient que comme prétexte.

Nous avons le plaisir de faire connaître à nos amis que le parquet s'est refusé de servir d'instrument d'exécution à cette manœuvre. Enquêtant sur l'affaire au fond et objectivement, il a décidé, après une étude sérieuse, tant du texte même que du sens de notre action, qu'il n'y avait pas lieu de poursuivre. Le dossier avait été transmis à M. le Garde des Sceaux qui se rangea à cet avis.

Voilà une solution de bon sens et d'équité, pleinement justifiée par les buts de progrès social que nous poursuivons, sur un plan qui peut parfois sembler audacieux, mais qui correspond indiscutablement aux besoins de la vie moderne.

Il faut que nos adversaires en viennent à considérer que les transformations profondes apportées dans notre vie par le mécanisme exigeant des solutions adéquates. La recherche de celles-ci peut entraîner à des erreurs. Nous sommes des premiers à les rectifier quand nous les constatons. Ce n'est pas en nous obligeant à polémiquer qu'on nous aidera à les éviter. Ce n'est pas non plus par les odieux procédés de la mauvaise foi que l'on détournera de nous les hommes et les femmes dévoués au progrès social.

La pornographie mercantile, le vice organisé et commercialisé occupent une place assez importante dans notre société pour que, s'ils sont sincères, les moralistes ne perdent pas leur temps à combattre un mouvement qui n'a aucune raison, bien au contraire, de redouter les débats au grand jour.

POÈME

En fendant de la main l'herbe des prairies et
en respirant son odeur particulière,
Je lui demande des concordances spirituelles,
Je demande le plus copieux et le plus étroit
compagnonnage entre les hommes,

Je demande que s'élèvent les brins d'herbe
des mots, des actes, des individus,
Ceux du plein air, rudes, ensoleillés, frais,
nourrissants,
Ceux qui vont leur chemin, le torse droit, qui
s'avancent avec liberté et autorité, qui pré-
cèdent au lieu de suivre,
Ceux qu'anime une audace indomptable, ceux
dont la chair est forte et pure, exempte de
taches,
Ceux qui regardent nonchalamment en plein
visage les présidents et les gouverneurs,
comme pour leur dire : qui êtes-vous ?
Ceux que remplit une passion sortie de la
terre, les simples, les sans-gêne, les insou-
mis,
Ceux de l'Amérique intérieure.

WALT WHITMAN (1819-1892).
(Traduct. Léon Bazalette.)



Notre Directeur
vu par GILBERT DE MONGEOT.

LES LIVRES

LA CULTURE AU COURS DE LA VIE

Les Editions de l'Institut Pelmann publient « La culture au cours de la vie », de M. Désiré Roustan. Voici un livre de tout point merveilleux que tous les gens cultivés de France devraient connaître et posséder. Tout ce qui concerne le maintien de la culture intellectuelle s'y trouve consigné excellemment : sur les lectures, l'art de lire, sur la sensibilité dont il faut maintenir le culte, sur l'art de voyager, etc.

La finale plaira surtout aux naturistes : c'est une longue citation de David Thoreau, l'Américain qui vécut trois ans dans les bois.

« Pour que notre sensibilité reste jeune, il faut, de temps en temps au moins, la rafraîchir, la renouveler par la fuite loin des villes et la vie en pleine nature ».

Ce conseil d'un inspecteur général de l'Université de France est vraiment nouveau ; nous

éprouvons, à l'enregistrer, le plaisir le plus vif. Quelque chose change dans la haute Université. Allons, tant mieux.

Récemment, dans la « Revue des Deux Mondes », M. Louis Rougier, professeur à l'Université de Besançon, écrivait : « Il faudra que l'Humanité entreprenne des jardins où l'on rêve, des bois sacrés peuplés de poètes et de sages », pour qu'elle ne devienne pas serve de « Sa Majesté la Machine »...

J. D.

NOUS AVONS REÇU

INITIALES, la revue mensuelle éclectique d'éducation individuelle. Liberté, santé et beauté. Premia, 44, à Barcelona (Espagne), publie une intéressante enquête sur le Nudisme. Elle se propose d'entreprendre une campagne théorique et pratique en faveur du nudisme et, pour cela, demande à ses lecteurs d'exposer leur point de vue au sujet des bénéfices ou des préjudices moraux et physiques qu'apporte la pratique du nudisme des deux sexes en commun.

E. H.

TRAITÉ D'INSTRUCTION ET D'ÉDUCATION SEXUELLES POUR JEUNES FILLES, par Aulair, 1 vol. 15 francs, franco, 16 fr. 25. (En vente à nos bureaux.)

LA PRESSE

Devons-nous vivre nus ?

A propos du troisième et dernier fascicule de « Devons-nous vivre nus », de Henri Nadel, « la Nudité et la Morale », édité par « Vivre », nous lisons, dans la « Revue Internationale de Sociologie », ces commentaires qui vaudront à leur auteur, M. Achille Ouy, la gratitude de tous les libres-culturistes :

L'objection que l'on oppose le plus communément au nudisme c'est qu'il offense la morale. H. Nadel examine, dans un récent fascicule de la belle revue sociale de libre-culture « Vivre intégralement », si ce reproche est fondé. Il n'a pas de peine à montrer que c'est un bien étrange contresens : confondre nudité et obscénité, c'est faire preuve d'un singulier pharisaïsme. L'auteur de maintes études saines et claires sur le nudisme attribue judicieusement à l'hypocrisie la prétendue horreur du nu.

Et il cite parmi d'autres, à l'appui de sa thèse, le passage si finement comique de l'« Ile des Pingouins » où Anatole France nous montre l'impudicité naissant avec l'usage des vêtements. Il n'y a là nul paradoxe. Et, personnellement, j'ai de très longue date remarqué combien, dans les ateliers de peinture, un modèle vivant parfaitement nu décourage, même chez de tout jeunes gens, la moindre velléité de polissonnerie. Le seul moment, par contre, où un modèle est gêné et cherche à s'isoler des regards, c'est toujours le moment du déshabillage ou du rhabillage. J'ajoute qu'un modèle femme gardant ses bas, par exemple, ou un pantalon ou une chemise serait considéré comme fourrissant une pose libertine. Je crois fermement que le spectacle fréquent, naturel, de la complète nudité ferait progressivement disparaître jusqu'aux traces de curiosité malsaine vis-à-vis de telles parties du corps. Ce sera l'un des bienfaits du nudisme, que de faire disparaître l'obsession sexuelle chez de nombreux individus en même temps qu'il travaillera à la santé de l'organisme. L'étude de H. Nadel en convaincra si l'on en doutait encore. Elle s'illustre de photographies, qui nous montrent, par l'exemple, que la franche nudité ne saurait être équivoque ni choquante.

VIVRE ASSOCIATION CULTURISTE

ETUDES ET DE PROPAGANDE
POUR L'HYGIENE SOCIALE, PHYSIQUE ET MENTALE

2 bis, rue de Logelbach (17°). — Tél.: Carnot 29-03

Sont membres de l'Association: Tous nos collaborateurs (Membres de droit). Tous nos abonnés (Membres associés) qui nous en font la demande et prennent ainsi l'engagement de facto, de se conformer à notre règlement.

L'Association est une société libre d'amis. Il n'est prélevé aucune cotisation.

Conditions d'adhésion aux « Amis de Vivre »: souscrire un abonnement d'un an, 34 fr. (au lieu de 40 fr.), envoi d'une photographie et d'un franc en timbres pour l'établissement de la carte. — Demandez-nous les statuts.

Nos sections sont absolument autonomes et ont chacune leur règlement propre. Mais leurs membres doivent, individuellement, adhérer à notre Association dont l'effort, appuyé sur notre revue, permet la diffusion de nos idées.

L'ACTIVITE des Amis de Vivre

Cette rubrique est uniquement réservée aux adhérents à « l'Association culturiste » qui désirent réunir les lecteurs de notre Revue et les sympathisants à notre mouvement de libre-culture.

Aucune insertion ne sera faite si elle n'est suivie du nom et de l'adresse de notre correspondant.

sa librairie, 10, rue de la Liberté, les Editions de Vivre et tous les ouvrages concernant la libre-culture.

REGION DU NORD

Douai. — Afin de se mieux connaître et avec l'espoir de pouvoir créer dans le Douaisis un groupement aussi nombreux que possible, les amis et abonnés, et les lecteurs de Vivre sont priés de se faire connaître à M. Edmond Normand, 16, rue de l'Egalité, à Dechy (Nord).

Lille-Roubaix-Tourcoing. — Groupement en formation. Les abonnés et sympathisants sont priés d'écrire pour tous renseignements à M. Mazo, avenue du Sart, à Wasquehal.

Belgique. — « Fédération des Groupements Naturistes en Belgique » (Secrétariat), et « De Spar », association nudiste interprovinciale. (Présidence), Administration: « Huize Walhaghe » St. Denys-Westrem-lez-Gand (Belgique).

Bruxelles. — « Mieux Vivre », Ligue belge naturiste, section des « Amis de Vivre », siège social: 5, rue Robie, Saint-Gilles (Bruxelles).

REGION DE L'OUEST

Deauville-Sur-Mer. — Le Dr Cornet, 45, rue Oliffe, groupe les partisans de la libre-culture à Deauville.

REGION DU SUD

LES NATURISTES DE PROVENCE

Section des Amis de Vivre.

SIÈGE SOCIAL: 8, RUE PARADIS, MARSEILLE, T. 2.10.70

COMMUNIQUÉS.

Nous rappelons à nos camarades que les départs pour notre centre ont lieu tous les jeudis et samedis à 2 heures, dimanche matin à 8 heures. Se faire inscrire au siège. Permanence le mardi et vendredi de 7 heures à 8 heures.

Avignon. — Les camarades Libres-Culturistes de la région d'Avignon sont priés de se faire connaître au Secrétariat des Naturistes de Provence, 8, rue Paradis, à Marseille. En vue de constituer une section.

Ils disposeront immédiatement d'une magnifique propriété de 15 hectares située à 22 kilomètres d'Avignon, où ils pourront pratiquer la libre-culture d'une façon parfaite.

Montpellier. — Les « Amis de Vivre » sont groupés par M. Féron, Castelnau-les-Lez (Hérault). Lui écrire.

Nice. — La « Ligue Gymnique de la Côte

d'Azur » (Section de « Vivre »), cherche un terrain près de la mer ou d'un cours d'eau, à l'abri de la curiosité publique, pour établir un centre gymnique dans la région la plus propice de France. Les personnes qui connaîtraient un emplacement réunissant les conditions indiquées sont priées de bien vouloir envoyer tous renseignements nécessaires à Mlle Greffe, secrétaire, 36, boulevard de l'Impératrice de Russie, à Nice.

Les lecteurs et lectrices de « Vivre » désirant faire partie de la Ligue Gymnique sont invités à donner leur nom et adresse au secrétaire qui les convoquera à la prochaine réunion.

Les membres de sociétés étrangères seront accueillis sur présentation de la carte de leur Ligue.

Toulon. — « Société Naturiste du Var ». Les demandes d'admission doivent être adressées soit au siège social, 17, rue Jean-Jaurès, Librairie de la Justice, soit à M. J. Blanc, Président, Clos des Aubépines, à Brégaillon, La Seyne-sur-Mer, Var.

Alger. — Le Président de la Section des « Amis de Vivre » d'Alger: M. Rozée, avocat à la Cour d'Appel, 8, rue Empereur-Vespasien, Alger, donne les renseignements aux lecteurs de « Vivre » désireux d'adhérer à la section. Lui écrire.

L'excursion au Djurdjura, des 13 et 14 juillet, a permis à quinze sociétaires d'évoluer sur les sommets de la belle montagne kabyle.

Arrivés de nuit à Maillot, les « Amis de Vivre », après quelques heures de repos dans une maison que leur président possède dans la localité, sont partis en automobile pour le camp du 32° Génie, qui construit la route touristique allant du col de Tizi N'Kouilal à celui de Tirourda.

Gorges pittoresques, forêts de cèdres, pics sauvages et partout majestueux horizons; le 13, les excursionnistes escaladèrent dans la soirée la « Main-du-Juif », aux à-pics surplombant; le 14, après une nuit passée sous les tentes-marabouts, mises gracieusement à leur disposition par le commandant du détachement du Génie, ils gagnèrent les crêtes et montèrent au Lella Khedidja (2.308 m.), par le versant nord, pour de là redescendre sur Tala Rana, à travers la forêt de cèdres séculaires, souvent même millénaires, qui est « Parc National »; là ils reprirent l'automobile pour descendre à Maillot.

Nos compliments surtout aux jeunes « Amis de Vivre » qui ont fait preuve une fois de plus de vaillance, en supportant le froid la nuit, la chaleur le jour, avec leur bon entrain culturiste.

Casablanca. — Section en formation, écrire à M. Charbonnel, 129, boulevard Circulaire.

Rabat. — M. Pierre Faure, Ingénieur, désire fonder groupement. Lui écrire Boîte postale N. 12. Rabat.

Tunis. — Ecrire à notre correspondant, M. Henry Girou, publiciste, Saint-Germain (Banlieue de Tunis).

Barcelonne. — M. Ricardo Molist, via Layetana, 71, se met à la disposition de nos abonnés et lecteurs pour fonder une section de « Vivre ».

SECTIONS NOUVELLES

Ardennes. — Les lecteurs et « Amis de Vivre » ardennais désireux de se connaître et d'envisager la création d'un groupe, sont priés d'écrire à M. Ch. Colas, instituteur à Faux, par Lucquy.

Castelnau-le-Lez. — Ecrire à M. Féron, à Castelnau-le-Lez (Hérault).

Royan. — M. J.-E. Guérin-Ganivet, Sanouvalh (Oasis) Royan, désire grouper les amis de « Vivre » de la région.

Montélimar. — Notre collaborateur, M. Faurobert, Villa Guy-Chouillac, à Montélimar, groupe les « Amis de Vivre » de la région.

Héliopolis (Egypte). — Nos amis d'Egypte peu-

SPARTA-CLUB

Groupe central
de « Vivre »

Le CLUB GYMNIQUE du « SPARTA-CLUB » est ouvert, à l'entière satisfaction de nos amis

Consultez l'annonce à la page 13.

POUR SE RECONNAITRE

A la demande de nos amis de l'Association Culturiste et, tout particulièrement, de nos adhérents au « Sparta-Club », nous avons fait faire un insigne très discret (plus petit qu'une rosette) composé d'un V or sur écusson bleu, couleurs de notre groupement. Nous le fournissons à nos amis au prix coûtant, à nos bureaux: 1 fr. 25; franco, 1 fr. 50.

DANS LES SECTIONS

Les communiqués doivent nous parvenir au moins 20 jours avant la date de parution.

RÉGION DE PARIS

Villiers-sur-Marne. — Une section des Amis de Vivre est en formation à Villiers-sur-Marne. Pour tous renseignements et groupement, s'adresser à M. Marcel Pinoul, Villa Djanina, Chemin des Lapins, à Villiers-sur-Marne, le samedi après-midi et le dimanche, ou écrire 33 rue Philippe de Girard, à Paris (10°).

REGION DU CENTRE

Lyon. — S'adresser à M. Laure, Secrétaire général des Naturistes Lyonnais, Hôtel de la Municipalité, 7, rue de la Tunisie, à Lyon.

REGION DE L'EST

Belfort. — Section, écrire à M. Travers A., 1, rue de Madagascar, Belfort.

Dijon. — M. F. Rigollot, ami de Vivre, vaud dans



vent se grouper et se connaître, en écrivant à M. Léon B. Staraselsky, 4, rue de Chébine, Héliopolis (Egypte).

Athènes. — Les lecteurs de Vivre d'Athènes, désireux de se connaître et d'envisager la création d'un groupe, sont priés d'écrire à notre correspondant, M. Joseph Xénopoulos, 21, rue Fliéron au Thission, qui sera à leur disposition.

Puy-de-Dôme. — M. Jean Roques, à Le Cendre (P.-de-D.), désire faire connaissance avec les amis de « Vivre » de Clermont-Ferrand et environs.



SOUSCRIPTION

Barrau-Dihigo à Paris, 5 fr. — M. et Mme Mainil-Debovarte, à Bruxelles, 5 fr. — D^r Groen, à Copenhague, 100 fr. — Barrau-Dihigo, 3 fr. 75. — Beaux, à Nice, 6 fr. 40. — D^r Fernandez, à Ning-Po, 500 fr. — A.D.V.E., 20 fr. — A bas les « Tartufes », André Ziem, à Paris, 50 fr. — Silt, à Londres, 125 fr. Merci à tous.



Nous avons de nouveau reçu de S.O.S., un ami de « Vivre », anonyme mais certainement dévoué, une somme de 1.000 francs pour laquelle nous le remercions au nom de tous les adhérents à notre mouvement.

MON REPOS

(300 mètres d'altitude)

Clinique Médicale

Maison de régime et de cure

Confort moderne

Psychothérapie — Hydrothérapie

Maladies de la nutrition

Maladies du système nerveux

Cures de désintoxication

(A 7 kilomètres de Lyon)

Pour renseignements, écrire à

Mme la Directrice de « MON REPOS »

à ECULLY (Rhône)

Tél.: Lyon-Burdeau 01-35

LES BLEUETS

Cercle complètement organisé: ayant droit d'accès à divers terrains et propriétés clôturées de la banlieue de Bruxelles; et grand terrain au littoral. Salle de réunions et de culture physique. Section active d'Auto-Camping.

Se tient à la disposition des « Amis de Vivre » qui y trouveront toujours le meilleur accueil.

Ecrire: A. MOUTURIE.

Villa Bleue

26, Chaussée de la Hulpe, Uccle III

BRUXELLES

Nos étiquettes de Propagande

Nous venons de faire tirer cent mille étiquettes de propagande, gommées, pouvant être collées sur les lettres, les enveloppes, les paquets et dans tous endroits NON PUBLICS:

ADHÉREZ AU PARTI SOCIAL DE LA
SANTÉ POUR TOUS

Lisez « Vivre Intégralement »
illustré. Le N° 2 fr. 1^{er} et 15.
2 bis, rue de Logelbach, Paris-17°

Pour répondre à la campagne néfaste de nos ennemis, collez sur vos lettres nos étiquettes.

Le cent, sous enveloppe: 2 francs 50.

Notre nouveau tract:

« Une Croisade Salitaire »

pouvant être mis dans toutes les mains,
vient d'être tiré à 50.000 exemplaires

en deux couleurs, illustré

REPANDEZ-LE.

Nous le tenons à la disposition de nos amis,
au prix de frs: 10 le cent franco

Centre Gymnique et de Lumière du « SPARTA - CLUB »

Situé dans une contrée riante, sur un plateau permettant les cures d'air et de repos.

A 1 h. 20 de Paris.

Parc boisé de 15 hectares, entièrement clos.

**Culture physique - Cures et bains d'air - Gymnité - Insolation
Jeux et Sports**

LIEU IDEAL POUR LE CAMPING, WEEK END ET GRANDES VACANCES

Pour tous renseignements écrire, avec un timbre pour réponse,

ou demander rendez-vous à la Direction,

2 bis, rue de Logelbach, Paris-17° — Carnot 29-03