

LE SOLEIL SE VENGE

SANTÉ

Déjà, sur les plages, nous voyons de malheureux baigneurs dont la teinte générale tend vers celle du homard échaudé. Hélas, s'ils souffrent en silence, il n'en est pas moins vrai qu'ils passent des nuits cuisantes, quand ils n'ont pas véritablement la fièvre.

C'est qu'ils viennent, sans entraînement, avec une peau blanche et fragile, affronter le soleil le plus vif : celui de juillet ou d'août. Ce qui n'arrive guère aux nudistes qui, dès les premiers rayons du printemps, se baignent dans sa bienfaisante lumière. Le soleil est leur ami. Pour les autres, ils lui sont étrangers et il semble se venger de leur indifférence passée et de leur imprudence à l'affronter de but en blanc.

Cependant le soleil, source de lumière, de chaleur et de vie, est bienfaisant et régénérateur. (Encore faut-il savoir en user tout comme d'un médicament, dont on n'aveale pas toute la bouteille à la fois.)

Bienfaisant, car outre les biens évidents qu'il nous apporte, c'est un puissant microbicide, le désinfectant par excellence. En effet il est démontré que la culture microbienne s'effectue très difficilement si l'on expose longuement les bouillons de culture à la lumière solaire. On re-

marque d'abord la suppression de la pullulation, puis de la virulence, et enfin le germe meurt.

D'autre part, la lumière accroît les oxydations de l'organisme : l'individu qui vit au grand air a une peau colorée, ferme et saine, tandis que celui qui reste enfermé est pâle et anémié, à cause de la diminution de l'hémoglobine du sang. Car l'homme, tout comme une plante a besoin de lumière, et si on l'en prive, il en sera de lui comme de ces salades qu'on recouvre d'une tuile pour les faire blanchir.

Le soleil est régénérateur, car par l'héliothérapie (largement pratiquée dans les sanatoria, où les malades sont soumis à l'ensoleillement), il facilite la guérison de nombreuses infections et souvent évite une intervention chirurgicale.

Pour nous, nudistes, qui nous soumettons à un ensoleillement progressif d'autant plus favorable à la santé qu'il est pris de semaine en semaine, à petites doses, nous pouvons par conséquent affronter le soleil avec une peau lentement pigmentée, préparée en quelque sorte.

Mais si, cet été, vous voyez des imprudents de votre connaissance exposer au soleil leurs corps blancs pendant des heures et se tourner comme un poulet à la broche, conseillez-leur la modération :

pour commencer, un quart d'heure d'exposition, pas davantage, pour trois quarts d'heure de bain d'air à l'ombre. Et surtout, dites-leur que, chaque fois que la chose est possible, un bain de soleil doit se prendre entièrement nu et directement à l'air; autrement dit, sans interposition de vitre ou d'aucun vêtement susceptible d'arrêter les rayons ultra-violet.

Mais si malgré ces précautions ou l'accoutumance il arrive que l'on prenne un coup de soleil, on pourra en atténuer la sensation cuisante en passant une légère couche de vaseline stérilisée, ce qui n'empêchera pas la peau de peler. Si le coup de soleil est plus grave (large surface rouge, gonflée et douloureuse), c'est une véritable brûlure, il conviendra d'appliquer des compresses d'huile stérilisée deux fois par jour, afin d'éviter de trop graves complications.

(Photo RICHARD NICK)

