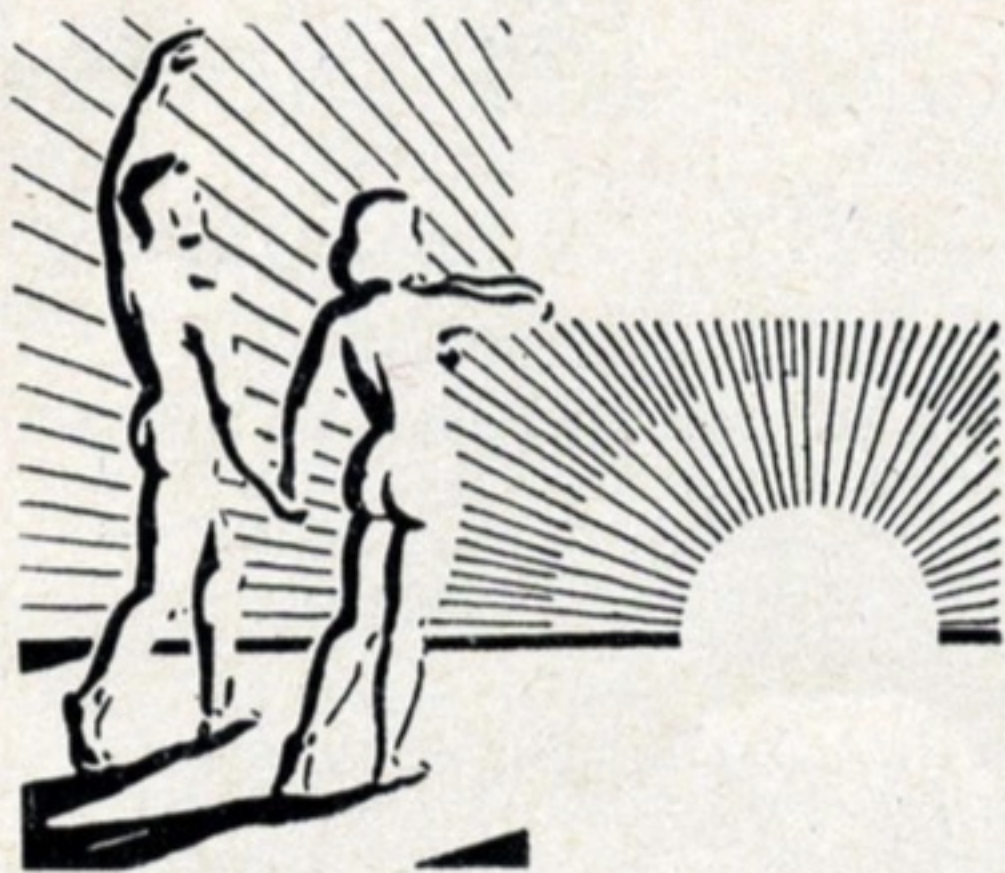




Règles Naturistes Élémentaires de la Vie Saine et du Bien-Etre

par le D^r HERSCOVICI.

I

Le naturisme est une doctrine qui tend à réaliser, à l'aide d'un ensemble de règles d'hygiène, du respect des lois et des raisons véritables de la vie saine, l'exaltation et l'accroissement des résistances et des énergies biologiques innées de l'organisme et l'amélioration et le perfectionnement moral de l'individu.

L'idée naturiste existe depuis les temps les plus reculés, mais le véritable mouvement, quoique sans unité de conception et de doctrine, naquit à peine au commencement du XIX^e siècle. Il tend à introduire un changement dans les façons et les habitudes de vivre et de salimenter de l'individu, à propager les principes d'hygiène, de non violence et du respect de la liberté et de la vie d'autrui.

Cette doctrine synthétise toutes les connaissances se rapportant à la vie physiologique individuelle de l'homme dont le savoir est seul capable d'aider au progrès et au bien-être de l'humanité.

Car le désir ardent de travailler à leur perfectionnement et de mener une vie exemplaire n'animerait les hommes que quand ils auront appris à connaître les véritables voies de la santé mentale et physique et lorsqu'ils se sauront libres de réaliser, dès maintenant, le plus pur idéal de vie saine et harmonieuse (Carton).

La crainte de faiblesse a poussé l'homme à substituer à l'alimentation simple et saine des végétaux et des fruits sous leur forme la plus naturelle, des produits alimentaires compliqués et raffinés, indigestes, dévitalisés, trop excitants et épuisants, mais qui préparent le terrain organique aux affections chroniques graves.

La soumission au lois naturelles comprend l'abandon de toute alimentation toxique, de toute thérapeutique chimique (sauf dans les cas exceptionnellement graves, la puissance curative de la nature ne faisant plus de doute, mais cette puissance est plus longue à se produire); elle constitue la donnée la plus logique et la plus conforme à l'évolution normale de la vie humaine. On sait que dans les infections aiguës, le meilleur traitement est d'éviter toute intervention par des remèdes de choc intempestifs — lesquels, le plus souvent, n'enlèvent que les dernières résistances du malades et rendent nulles ses défenses naturelles.

La vie sédentaire, le manque de mouvement, l'air confiné, les régimes vicieux abusifs, les mets carnés (pour lesquels le tube digestif de l'homme n'est pas adapté), l'usage de l'alcool et de stimulants ont largement contribué à atrophier sa

musculature, à surmener les organes et perturber leurs fonctions.

Au contraire, le retour vers la vie simple, naturelle, entraîne chez l'homme pas trop atteint de lésions ou de tares organiques un changement parfait de son état général, la régénérescence et le rétablissement énergétique de son équilibre physique.



En somme, la doctrine suit la vie, soutient et stimule le dynamisme vital inné synthétisant de l'organisme, cherche à réveiller toutes ses énergies de défense contre toute atteinte nuisible extérieure sans faire appel ni aux toxiques, ni à d'autres produits industriels.

« Plus fortes que la nature, dit Prenant, la science et la technique humaine ont même réalisé par dizaines et centaines de mille les synthèses de produits que l'on ne trouve pas plus dans le monde vivant que bruts dans la nature, mais que l'on dit aussi organiques, parce qu'ils sont chimiquement voisins de corps organiques vrais dans le sens ancien du mot et qui ont écarté l'homme de la vie animale, simple et saine. »

Le machinisme moderne, la rationalisation, la violence et la force n'ont pas fourni ni assuré à personne la liberté individuelle, ni créé d'êtres sains et forts; au contraire, la conséquence de cette civilisation est l'asservissement de la santé, le développement des états anxieux (ces affections ont pris une grande étendue depuis quelque temps), des états de déséquilibre psychique, a favorisé le maintien et le culte des vices honteux et dégénératifs.

Il résulte de ces faits, que le retour vers la vie simple, sobre, hygiénique, le culte de la santé et de la beauté corporelle, la coéducation, l'éducation morale

et l'élévation spirituelle, le déracinement des préjugés sexuels, sources de tant de refoulements et de névroses, s'imposent obligatoirement comme le seul remède possible à tant d'anomalies destructives.

Le but du naturisme est de lutter contre l'ignorance stupide, contre l'acoolisme, contre tout ce qui entrave la formation d'êtres sains et forts, dignes, libres et disciplinés sans contrainte aucune, uniquement par l'éducation de la raison, de la volonté et du corps.

Sigerist a relaté combien le médecin de l'Antiquité s'attachait à l'aspect structural, à l'architecture du corps humain, à la vie simple, naturelle, pour y voir la réalisation d'une pensée parfaite, l'œuvre d'une création harmonieuse.

Le naturisme est donc une méthode curative et préventive, mais qui veut rapprocher l'homme des conditions dont la civilisation l'a écarté, c'est-à-dire de l'alimentation physiologique ou le végétarisme, du mouvement, des jeux qui stimulent et entretiennent la vigueur et les immunités naturelles, de l'air, de la lumière, de l'eau et du sommeil naturel. (Il est inconcevable combien est grand le nombre de ceux qui ne peuvent plus dormir sans user de drogues.)

La plupart de ces idées se rapprochent des idées enseignées par Hippocrate, qui ne sont d'ailleurs que l'expression d'un naturisme raisonnable, modéré et facilement praticable.

D'autres doctrines sont empreintes d'une sévérité excessive et de difficultés d'application sans préparation particulière, sans doigté, ni prudence. Ces dernières ne font jamais appel aux produits thérapeutiques auxquels elles contestent toute efficacité curative et se servent seulement des agents naturels.

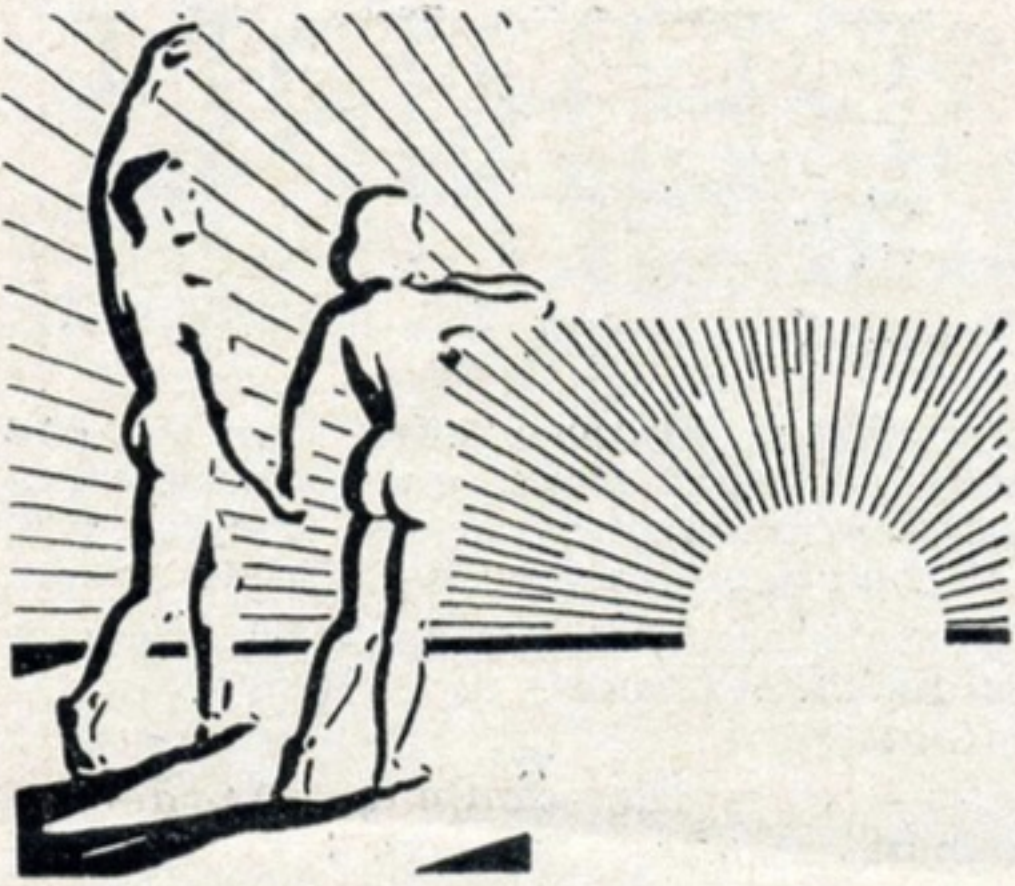
La médication naturiste est donc préventive par l'accroissement des immunités innées, et curative lorsqu'elle est appliquée en proportions correspondantes au tempérament, à la sensibilité et aux réactions individuelles. Dans ces conditions, le naturisme ramène le calme, la joie de vivre et la joie du travail.

Toute la doctrine naturiste est en parfaite concordance avec les travaux de Surtwitch et Carrisson, étant donnée son allure scientifique à chercher à connaître l'homme dans toutes ses manifestations et réactions, dans les rythmes et les dysrythmies de ses états, afin de rendre possible la conservation du capital santé et l'amélioration du niveau de la vie.

(à suivre.)

NUDISME = VITAMINE D

par G. KELLERMANN.



Si un grand nombre de naturistes sont galactophages, il en est certainement peu au courant de l'industrie laitière ; aussi ne leur viendra pas l'idée de chercher dans l'étude de la pasteurisation du lait des arguments en faveur du nudisme.

On sait que dans les aliments se trouvent des substances jouant un rôle très important dans l'organisme et appelées vitamines, classées en séries désignées par des lettres : A antianémiques, B utilisant les glucides, C antiscorbutiques, D antirachitiques.

Ces dernières prennent leur origine dans les rayons ultra-violets.

Ce fut par hasard qu'on s'en aperçut vers 1926 en soumettant le lait à des radiations de lampe à vapeur de mercure. Des recherches permirent d'établir, ce qu'on soupçonnait d'ailleurs, que le lait des vaches paissant au soleil est plus riche que celui des bovidés en stabulation.

Trois denrées excessivement nutritives renferment cette vitamine D : le beurre, le vitellus, l'huile de foie de morue.

Les poissons en absorbent beaucoup, par suite de leur alimentation : le plancton reçoit les rayons ultra-violets qui agissent vivifiants jusqu'à 200 mètres de profondeur, c'est-à-dire le niveau du plateau continental sur lequel est localisée la pêche.

Par la suite, on découvrit que notre corps, comme celui des animaux, est apte à transformer les radiations ultra-violettes en vitamines D. La nature nous a donc équipés pour fabriquer nous-mêmes cette substance indispensable sans avoir recours à la chimie pharmaceutique ; mais la grande adversaire de l'homme du XX^e siècle est la civilisation.

Celle-ci, fondée sur des principes utiles au début, devenus errements au cours des âges, oblige l'homme à couvrir son corps, même lorsque la température lui permettrait de se dévêtir ; aussi notre corps ne recevant plus les radiations ultra-violettes ne peut plus fabriquer la quantité de vitamines D nécessaire à son économie et l'on sait qu'actuellement l'homme ne renferme pas 40 % de ce qu'il en devrait posséder.

L'exposition du corps au soleil nous permettrait de lutter contre la dégénéres-

cence imposée par la civilisation mal comprise que nous connaissons. Il ne faut pas confondre « exposition au soleil » avec cette pratique stupide et dangereuse qui consiste à se rôtir, sous prétexte de brúnir l'épiderme, parce que c'est la mode.

Notre peau est conçue pour recevoir les rayons solaires, mais le vêtement l'ayant privée de cette fonction, la découvrir subitement provoque le coup de soleil, d'autant plus sûrement que nous la dénudons surtout lorsqu'il fait très chaud.

Dans les contrées où l'homme vit à l'état nature, la résistance physique est plus grande que dans celles où le climat oblige à se couvrir ; mais si, dans les régions plus septentrionales, la civilisation permettait de se découvrir lorsque la température est propice, le corps humain serait en meilleur état.

Le nudisme est donc un moyen de lutter contre les infections, de nettoyer le corps des toxines et des microbes qui prolifèrent dans nos cités nosogènes.

Le cuistot du camp.

(Photo Ch. D.).

