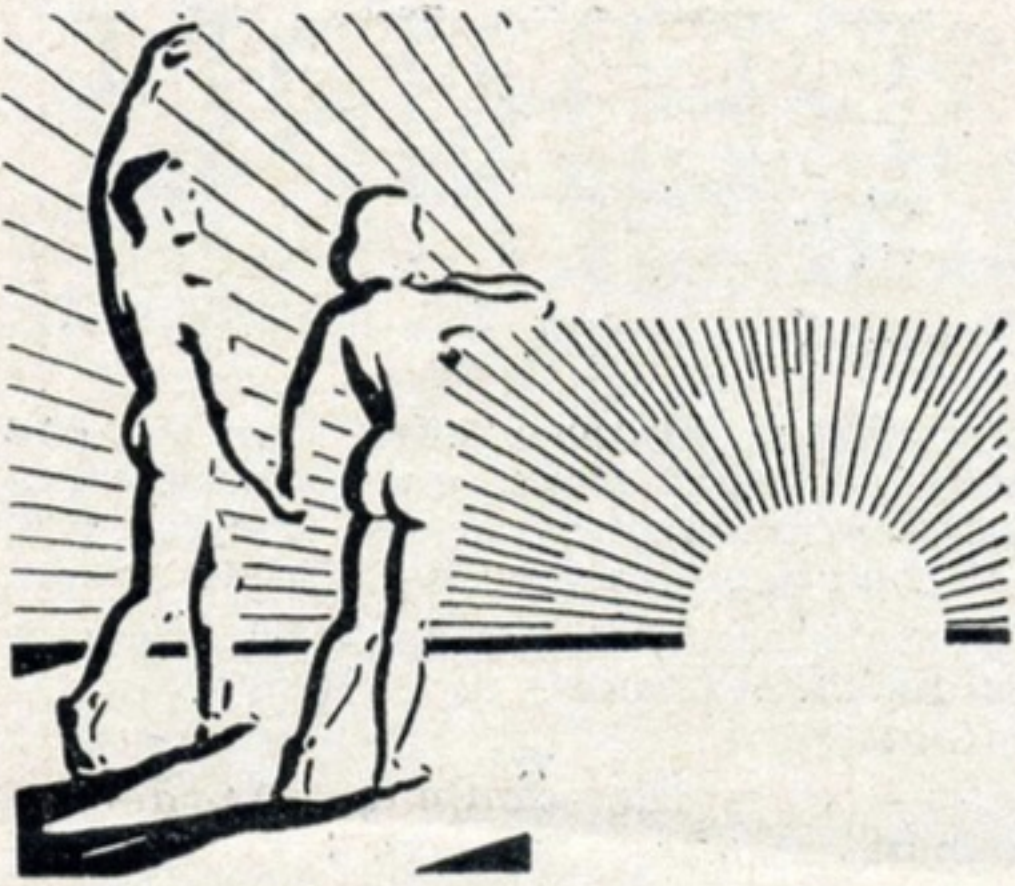


NUDISME = VITAMINE D

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.).

