

Respectez les rythmes hivernaux

par le Dr L***.

En hiver, la nature se repose pour préparer et mûrir de futures richesses.

Tout est rythme dans l'univers cosmique. Le naturisme n'est autre que le respect des lois qui nous ont permis de nous adapter à cet univers.

En cette saison froide, nous devons particulièrement veiller à mettre notre organisme dans cette situation biologique vitale qui caractérise l'hiver. Observons.

Les végétaux et les animaux les moins évolués se mettent en veilleuse, en un état que les physiologistes et les médecins qualifient de léthargique. L'organisme économise son énergie, il somnole, il ralentit ses combustions, mais garde cependant suffisamment de vie pour le soleil du printemps.

Cette existence léthargique avait déjà intrigué Claude Bernard qui, frappé par l'extraordinaire résistance de la grenouille, eut l'idée pour éprouver ses capacités de vie ralentie de l'enfermer dans un bloc de plâtre aéré où elle ne vécut que d'humidité et d'oxygène. Elle put ainsi résister trois années durant.

Sans vouloir insister sur ce fakirisme expérimental que d'authentiques yoghis, vivant à 4.000 mètres dans les grottes du Tibet, réalisent depuis des temps immémoriaux, nous voici en notre siècle moderne devant l'extraordinaire problème que pose la découverte de l'hibernation artificielle en chirurgie et en médecine.

On peut mettre au ralenti en le maintenant à des températures inférieures à 35° notre organisme et lui conserver ainsi un étonnant pouvoir de rénovation, de cicatrisation, de rajeunissement. Semblable à la marmotte, un homme soumis à l'hibernation va revivre en économisant ses dépenses d'énergie vitale. Ces cas extrêmes prouvent l'extraordinaire malléabilité de l'organisme devant le froid. Est-ce à dire que nous devons nous plier à cette sorte d'acrobatie périlleuse ? Non, certes. Nous devons, cependant, grâce aux rythmes d'adaptation de nos cellules bénéficier des puissances de l'hiver. Cette saison apporte aux myriades de cellules qui constituent notre organisme les énergies qu'elle apporte au grain de blé qui, enfoui profondément dans la terre dès octobre, ne poussera qu'au printemps.

C'est dans les domaines où s'exercent non seulement notre activité vitale physique, mais aussi psychique, que nous appliquerons cette loi des rythmes dont nous croyons bon de vous rappeler quelques incidences pratiques.

1° RYTHMES ALIMENTAIRES

N'oublions pas que les saisons chaudes ont changé nos aliments en vitamines et que notre foie, notre tissu conjonctif ont la possibilité d'accumuler ces vitamines et d'autres principes encore mal connus de la biochimie humaine.

Or, la nature est bien une merveilleuse providence. Par exemple, en hiver, il nous faut davantage de corps gras ; or, il contient de la vitamine A qui agit sur la peau, les muqueuses, les glandes surrénales pour exciter les nerfs sympathiques qui, à leur tour, excitent les centres thermiques. Notre alimentation devra nous apporter davantage d'aliments calo-

riques qu'en été. Nous pourrions consommer, compte tenu de nos dépenses, davantage de corps gras sous forme de beurre, d'huile, d'olives, de noisettes, de noix, de cacahuètes, d'amandes, de fromages. Nous précisons corps gras vitaminés, car les corps gras cuits, outre leur difficulté de digestion, sont privés de vitamines, donc nous ne les conseillons pas.

Nous pouvons consommer également, toujours compte tenu de nos dépenses, des quantités plus importantes d'aliments glucidiques : pâtes, riz, pommes de terre, lentilles avec cette restriction toutefois que les sédentaires devront s'en méfier, car le surplus de ces aliments se transforme en graisse inutile pour l'organisme. On sera sobre en aliments carnés qui sont souvent une cause de troubles congestifs.

Ainsi l'alimentation d'hiver sera différente de l'alimentation d'été puisque, pour s'adapter au rythme de la saison, elle doit aider la régulation thermique.

2° ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pour l'immense majorité, elle doit être infiniment plus réduite en hiver que dans les autres saisons, surtout pour ceux qui sont mal entraînés et qui risquent d'être victimes de désordres thermiques (froids). Ainsi, il peut être nocif à certains individus plutôt sédentaires de s'élancer sans entraînement des heures durant sur des pentes de ski ou de se livrer à divers sports rendus plus difficiles par une inadaptation des poumons, des muscles, des glandes endocrines. Néanmoins, tout sujet bien portant doit se soumettre chaque jour à un rythme d'activité physique élémentaire : après une douche tiède, cinq minutes d'exercices le matin, fenêtre ouverte, de culture physique générale et surtout respiratoire ample et profonde. N'oublions pas que nos poumons, à condition que nos muscles réalisent une bonne mise en train, peuvent absorber sans risque de l'air froid.

Une friction au gant de crin amènera une réaction salutaire. Enfin, la marche par tous les temps est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme.

3° EAU ET SOLEIL

Les organismes jeunes qui se sont habitués l'été à des cures solaires peuvent, à condition qu'ils se soient livrés à une mise en train musculaire préalable, prendre des douches froides. Nous conseillons toutefois à la plupart d'entre vous de ne pas jouer les yoghis, la douche tiède convient à la plupart des organismes.

Quant au soleil d'hiver, s'il est trop violent (soleil sur la neige) il peut favoriser coups de soleil et congestions.

En principe, l'organisme doit se passer de soleil en hiver. La peau a besoin de se reposer et nous avons vu des poussées de tuberculose pulmonaire à la suite de coups de soleil sur la poitrine contractés dans les stations de ski. Cela ne nous empêche pas de faire des cures d'air si nous le pouvons.

Cette recommandation est naturelle. La biologie ne fait pas de saut pour recueillir les richesses du soleil d'été. Il faut les préludes du printemps. Là encore, tout est question d'adaptation.

(suite page 19)

Respectez les rythmes hivernaux

(Suite de l'éditorial)

4° EQUILIBRE MENTAL.

A la mise en veilleuse de notre organisme doit correspondre un recueillement de l'esprit. Les longues veillées de l'hiver sont propices à la réflexion, à la méditation, bien préférables aux libérations factices d'énergies des soirées mondaines. L'esprit a besoin de bonnes semences qui constituent autant d'immunités de défense contre les nécessités sans cesse croissantes qui menacent les esprits des individus anxieux, obsédés, névrosés. Méditons sur la nature, méditons aussi sur ces hommes qui, à son image, ont su maîtriser leurs instincts, accroître leur volonté de puissance, faire une création matérielle, intellectuelle, artistique, à portée sociale.

Cette sagesse qui valorise l'esprit est la graine qui fera le fruit de demain. Oui, l'hiver est propice au rythme de réflexion, au rythme de création qui mettra au monde les futurs enfants du soleil.

Le sage est un homme heureux parce qu'il imite la nature et qu'il s'intègre à elle dans une éternelle renaissance.