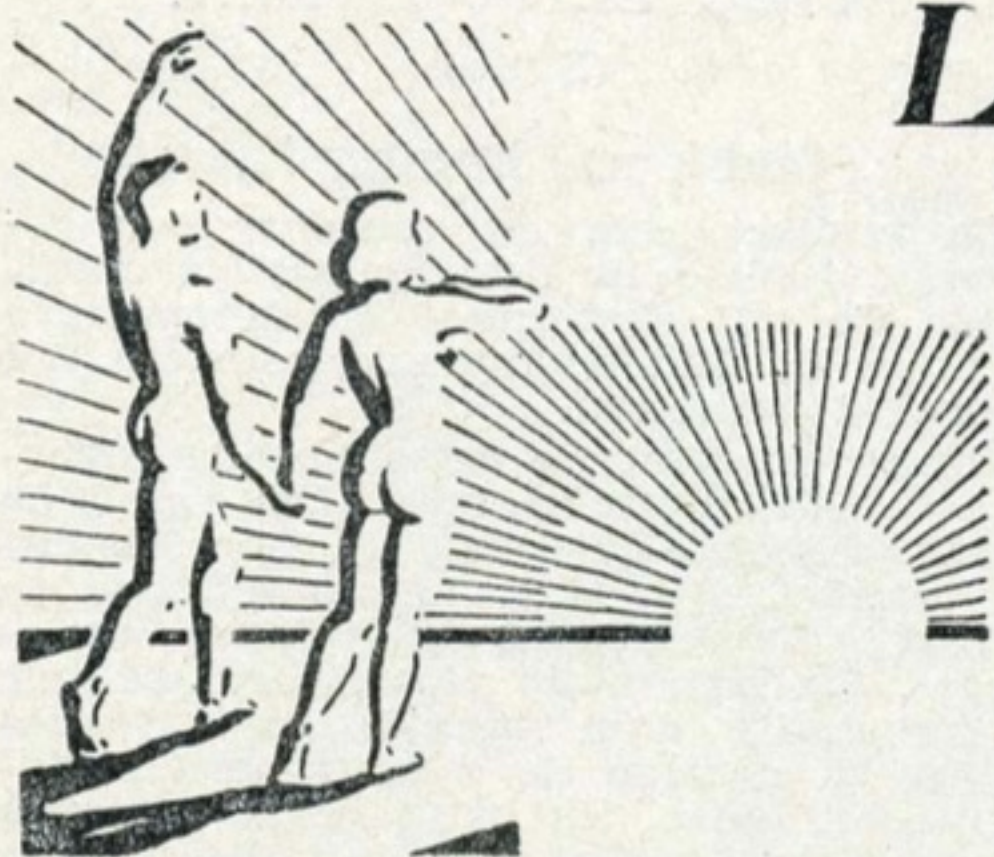




Les bienfaits de la VIE NATURISTE

Les principes naturistes prennent régulièrement un développement plus étendu et pénètrent dans les milieux les plus différents et même les plus récalcitrants.

L'expérience quotidienne a démontré que l'état de santé, le bien-être, la joie de vivre sont conditionnés par des règles d'hygiène immuables et auxquelles il faut se soumettre.

Le dynamisme du corps et de l'esprit est perfectible, à condition que la volonté, la compréhension et la décision fournissent l'effort raisonnable.

L'ensemble de ces lois, d'hygiène naturelle, d'alimentation physiologique qui entretiennent les résistances organiques et les immunités naturelles de l'homme, forme, écrit Dauphin, une synthèse, c'est-à-dire un groupement harmonieux de règles de conduite du corps, de la vitalité de l'esprit et du tempérament individuel.

L'héliothérapie, l'aérophothérapie, la climathérapie, l'hydrothérapie, sont couramment utilisées par les praticiens dans le traitement de la plupart des maladies et actuellement imposées dans l'hygiène préventive de l'enfance.

La pratique des sports s'est généralisée et des progrès immenses ont été obtenus; leur importance n'échappe plus à personne, surtout lorsqu'on fait la comparaison entre les enfants qui s'adonnent à la culture physique et ceux qui sont privés d'exercice, d'air, de soleil et d'aliments appropriés à leur âge et à leur tempérament. Non seulement les premiers présentent une force musculaire et une capacité respiratoire plus développées, mais en même temps un meilleur épanouissement de leurs énergies innées, de ce dynamisme physique et moral et une plus forte résistance contre les intempéries des saisons et contre les infections diverses.

Les exercices doivent être pratiqués avec mesure et suivant la puissance musculaire de l'enfant, ceux exigeant un déploiement d'un plus grand effort étant pratiqués seule-

ment après un entraînement préalable.

Il est indispensable avant de s'adonner à certains sports de grand effort, comme la pratique du football, la marche, le canotage, la natation, de faire examiner les enfants, étant

par le **D^r H. HERSCOVICI**

donné la répercussion que ces sports provoquent sur les fonctions du cœur et des reins.

Si les exercices présentent une importance vitale pour l'enfant bien portant, ils sont aussi utiles pour les enfants débiles, frappés d'atrophies ou faiblesses, impotences ou paralysies musculaires survenues à la suite de maladies différentes, et dont, non seulement on corrige progressivement les mouvements, mais on fortifie, en les développant, la force et la tonicité musculaire.

« Le sport, simple substitut du travail, postérieur à celui-ci dans la chronologie et dans la dignité, selon ma manière de voir, obéit ainsi aux deux raisons suivantes : il sert à compenser les préjudices que l'inactivité physique présente pour la santé et à maintenir vivante l'énergie d'attraction dans la lutte des sexes. » (Maranon.)

En somme, les sports répondent à un besoin physique de la jeunesse et leur usage doit s'adapter suivant son tempérament et ses possibilités, car SÉDIR l'a dit : « Le corps porte l'empreinte des forces intérieures qui l'animent ».

Quant au régime, les avis sont assez partagés, mais il semble qu'une réforme alimentaire s'impose plus que jamais; le but d'un régime raisonnable ne doit pas intoxiquer l'organisme mais provoquer l'élimination des poisons et déchets nocifs, favoriser les oxydations et les échanges et stimuler les fonctions des glandes internes et de tous les tissus en assurant leur équilibre harmonieux.

Or, la façon de s'alimenter de nos contemporains, en viandes rouges, poissons, conserves, sérosités cadavériques, aliments dévitalisés, sont la cause de nos pires misères et souffrances, peut-être de la plupart des maladies, arthritisme, cancer, par suite de l'accumulation lente des

matières et à leur qualité si peu convenable à l'organisme humain.

Leur digestion est difficile, exige un effort immense de l'estomac, altère les fonctions du foie et du rein et cause des putréfactions intenses dans l'intestin. Elles sont innombrables les maladies qui guérissent tout simplement par la suppression de ces régimes trop riches en matières protéiques.

Le régime le moins toxique est le régime végétarien, le seul qui facilite toutes les fonctions organiques. Il est le plus supportable et celui qui provoque le moins d'ennuis. Un régime lourd a toujours été la cause d'un sommeil trouble sinon la cause fréquente d'une insomnie tenace.

Le Docteur GUENIOT qui a vécu plus de 100 ans disait que « le régime végétarien est le vrai régime de santé et de longue vie ».

La réforme alimentaire s'impose d'urgence, par les notions d'énergie moléculaire où la qualité des aliments a remplacé les notions d'abondance alimentaire. On sait qu'un nourrisson en plein développement nécessite 7 % de ration calorique totale.

L'alimentation naturiste suit un raisonnement scientifique et des preuves expérimentales le démontrent avec force et évidence.

Mais l'aliment n'est pas seulement une source de produits chimiques nécessaires à l'organisme, mais l'origine de sa force vitale. Il faut donc que ces aliments contiennent des diastases et vitamines, éléments stimulants et actifs. Les végétaux, les fruits crus, les salades vertes sont doués de cette force vitale.

L'organisme nécessite des matières minérales comme le calcium, fer, magnésium, potassium, sodium, soufre, etc...; leur présence est utile à la croissance, développement, équilibre fonctionnel de l'organisme. Leur carence est un facteur de troubles dans le métabolisme et l'origine de perturbations organiques graves.

On sait que le régime végétarien est richement doué en substances minérales, alors que les vitamines ont leur importance dans la régénération du sang et sont puisées dans le monde extérieur.

Les hormones sont des substances sécrétées par les glandes internes et qui assurent l'équilibre nutritif et la reproduction. Tout déséquilibre

hormono-vitaminique affaiblit l'organisme contre les infections et entraîne les désordres dans la croissance normale et les fonctions corporelles.

L'hydrothérapie active les fonctions de la peau, des glandes internes et les autres organes, favorise l'élimination des déchets toxiques, constitue un moyen d'hygiène énergique. Les bains froids ou chauds sont d'usage curatif et préventif contre les états morbides. Ils provoquent un état d'euphorie, qui se répercute sur l'activité physique et spirituelle.

L'eau chaude calme les nerveux et est indiquée plutôt aux affaiblis.

Mais toute la thérapeutique médicale est guidée par les principes naturistes, c'est-à-dire les cures les plus simples et les plus adéquates aux nécessités physiologiques de l'homme. Ces règles sont constituées par la diététique, l'héliothérapie naturelle ou artificielle, les bains sous toutes leurs formes, la climatothérapie, la thalassothérapie et les sports.

Les bains de lumière sont possibles durant toutes les périodes de l'année. Le corps nu est exposé à la lumière diffuse du jour; il semble que l'efficacité de cette cure est principalement conditionnée par la lumière émanant directement de la voûte céleste. La lumière solaire est le plus fort modificateur du terrain et des germes, le plus puissant animateur de la force vitale.

Les bains de soleil doivent être pratiqués après un entraînement progressif. La surface exposée doit recevoir les rayons perpendiculairement avec la région irradiée. Le grand axe du corps doit être perpendiculaire à l'axe d'arrivée des radiations.

Les bains d'air peuvent être pris à toute heure du jour. Ils sont recommandables dans les régions au climat tempéré. On combat facilement le froid par des exercices et ceux qui sont entraînés affrontent avec aise tout changement atmosphérique sans se couvrir.

Tous les exercices peuvent être associés aux bains de soleil ou d'air. L'héliothérapie peut être pratiquée à la mer, à la montagne ou à la campagne, partout où il y a du soleil. L'érythème ou le brunissement de

l'épiderme prouve que ces bains sont efficaces.

Mais la peau présente aussi un rôle important dans le fonctionnement de l'organisme; elle protège contre les agressions microbiennes, et les filets nerveux qui se ramifient dans l'épiderme servent à l'appréciation de la température du milieu et au tact, la richesse vasculaire de sa couche profonde et les nombreuses glandes sébacées et sudoripares maintiennent la température constante et favorisent l'élimination des produits toxiques accumulés dans les tissus organiques.

Il faut réduire les vêtements au minimum, permettre l'aération la plus large de la surface de la peau. La pratique du nudisme est riche en résultats.

L'exercice et le travail sont efficaces et doivent alterner avec un temps de repos rationnel qui fait partie du rythme de l'évolution et qui permet au sujet de récupérer ses forces dépensées dans l'effort.

L'éveil de toutes les énergies ne tarde pas à se produire. Tout ennui et toute autre idée décourageante qui assombrissent le cœur et paralysent toute activité se dissipent et le sujet se sent renaître.

« Le but de la vie, dit SPENCER, c'est la tendance vers une existence aussi pleine et aussi longue que possible » vers une existence qui convient à la nature simple de l'homme.

La suppression de l'alcool, du tabac, l'hygiène par l'eau, le soleil, l'air, réalisent cette hygiène savante et logique grâce à laquelle l'homme

★ Vous désirez militer en faveur des idées naturistes, mais vous êtes isolé. Devenez Délégué F.F.N. Vous pourrez ainsi réunir un groupe d'amis, constituer un Comité d'Action et peut-être créer un Club.

peut redresser le fonctionnement défaillant de ses organes, recouvrer sa force physique et psychique, le contrôle de tous ses actes, toute sa volonté de vivre sainement et de lutter consciemment. Il ne peut y avoir de progrès là où la santé et l'équilibre de l'individu sont troublés ou en déséquilibre.