

Il s'agit d'une maladie due à l'insuffisance dans l'organisme de certaines vitamines : c'est une avitaminose. La découverte de ces substances chimiques organiques ne date que de quelques années.

Elles ne sont réellement connues que depuis une cinquantaine d'années et de nombreux chercheurs s'emploient à compléter nos connaissances.

Les vitamines

Les diverses vitamines existent en proportion variées dans les aliments mais à très petites doses. Elles agissent comme des ferments, des catalyseurs pour entretenir les phénomènes de la vie et la défendre contre les agressions de toutes natures. Si pour une raison quelconque l'apport alimentaire quotidien vient à manquer en tout ou partie, il se produit des troubles divers selon la vitamine manquante.

Plusieurs de ces substances ont pu être reproduites par synthèse, ce qui permet de les administrer comme médicament et de les ajouter aux vitamines alimentaires qui seraient insuffisantes.

Qu'est-ce que le rachitisme ?

C'est l'ensemble des troubles causés par la carence de vitamine D appelée justement vitamine anti-rachitique.

On sait que c'est en hiver et au printemps qu'il faut songer aux préparatifs pour être prêts le jour de l'appareillage. En avril, ou en mai, il serait possible d'envisager une réunion à Paris, au cours de laquelle serait décidé le lancement de notre club. Qu'en pensez-vous, plaisanciers naturistes ?

Adresser la correspondance 6, rue Léon-Pavot, Angers (Maine-et-Loire).

P. S. — Nous nous excusons auprès d'un plaisancier qui habite Bruxelles, rue de Villalobar, de n'avoir pas répondu à sa lettre et lui demandons de nous redonner son adresse complète, celle-ci ayant été égarée.

LE RACHITISME

Il s'agit d'une maladie essentiellement de l'enfance, de la période de croissance et qui peut laisser des traces qui se manifesteront ultérieurement et qu'on appelle « rachitisme tardif ».

Le terme de « nouure des articulations » employé autrefois, nous éclaire tout de suite sur l'aspect des principales manifestations de la maladie, constituée surtout par des altérations du squelette, visibles particulièrement aux articulations qui deviennent grosses, globuleuses. Ainsi le thorax des enfants rachitiques présente un chapelet de petites boules. Les os longs perdent leur forme rectiligne et les membres inférieurs forment un arc de cercle plus ou moins prononcé ; les os sont mous. D'autre part, en même temps on observe des troubles digestifs et des troubles généraux : maigreur, pâleur, abattement.

Comment lutter contre le rachitisme ?

La Vie au Soleil et le Centre National de Prévention et de Protection vous donnent quelques conseils :

D'abord, il importe de donner aux enfants une nourriture saine et variée avec un double objectif : lutter contre les troubles digestifs et donner le maximum de vitamine D. Où trouve-t-on cette vitamine ? Dans le foie et dans les poissons. Nos grands mères

savaient déjà qu'il fallait donner de l'huile de foie de morue aux jeunes enfants. La chair des poissons, même en conserve, contient également beaucoup de vitamine D. D'autre part, le beurre, le jaune d'œuf sont d'un apport très intéressant... Mais tout le monde ne supporte pas les sardines, le thon, les œufs. Dans ce cas, il faut donner de grosses doses de vitamine par prescription médicale.

Si les jambes de l'enfant ont une tendance à s'incurver, il faut le laisser au lit et ne pas le pousser à marcher.

Le soleil est également à recommander. Non pas des expositions interminables comme on le voit sur les plages, ce qui n'est d'ailleurs pas sans danger, mais en faisant vivre et jouer l'enfant dans une atmosphère ensoleillée. On pourra suppléer à l'absence de soleil par des applications de rayons ultra-violet sur prescription médicale. Mais c'est surtout par une nourriture saine, bien choisie, que l'on évitera le rachitisme. Si par malheur, cependant un enfant est atteint de cette maladie, il y a de grandes possibilités de le guérir.

Végétariens, Naturistes,

LE PAIN TOTAL GALLI

14, r. Guénégaud, Paris-6^e. ODE 57-67

Métro : Odéon et Pont-Neuf

Le meilleur pain de tout Paris

Farine de blé pur. Broyage à la meule
Levain naturel - Chauffage au bois

4^{me} Année

Au seuil de la Provence

4^{me} Année

La Châtaigneraie

CENTRE NATURISTE DES GORGES DE L'ARDECHE, situé sur les bords mêmes de la rivière

Dans un cadre grandiose au climat sain et reposant

- ★ Camp bien installé. Eau potable sur le terrain.
- ★ Ravitaillement sur place. Bar. Boissons fraîches.
- ★ Belle plage. Volley-ball. Ping-Pong. Badminton. Natation. — Location de canots et canoës pour descente de l'Ardèche.
- ★ Pêche. Visite de grottes, etc.

OUVERT AUX CAMPEURS NATURISTES — LICENCE F.F.N. - F.N.I.

du 2 avril ● PAQUES ● au 20 septembre

Pour renseignements et documentation, écrire à : M. Georges Boudou, « La Châtaigneraie », LA BASTIDE-DE-VIRAC (ARDECHE)
Prière de joindre 0,30 NF de timbre pour réponse.