

LE NATURISME ET LA VIE

A PROPOS DE QUELQUES LIVRES

J'emprunte le titre principal au très beau livre que vient d'écrire notre éminent concitoyen le Dr Poucel. Après nous avoir initiés à la flore alpestre, dans un précédent ouvrage : *Les fleurs des montagnes*, qui lui avait procuré un entretien prolongé avec la nature, le Dr Poucel continue à se retremper dans les forces naturistes, et comme Antée, il reprend une vigueur nouvelle en touchant la terre.

Son livre : *Le Naturisme et la Vie* est un hommage à la nature, vibrant, courageux et sincère, qui vient à son heure, pour éclairer le public indécis entre l'éloge et les railleries qui accueillent le Naturisme.

Les excès des héliophiles et des nudistes, que guide le seul snobisme, ont nui énormément à la cause naturiste, et lui ont attiré des quolibets et beaucoup d'ennemis, par réaction violente et souvent injuste.

Il faut dire que des mercantis se sont mêlés au mouvement, en fondant des groupements, en créant des journaux et des revues de sens différents ou opposés qui ont épouvanté la bonne bourgeoisie française.

C'est pourquoi on doit remercier l'auteur de ce livre d'avoir mis au point, avec sa conscience et sa compétence, cette question d'intérêt vital pour notre race.

Le docteur Poucel, qui soigne depuis longtemps, au soleil, de nombreux enfants hospitalisés dans ses deux services du sanatorium Jean-Martin et de l'hôpital de la Conception, a étudié mi-

nutieusement les réactions solaires qu'éprouve le corps humain. Mettant en pratique sa foi naturiste, il a expérimenté pendant de longs mois, sur lui-même et sur son entourage, les effets de l'air, du soleil et de l'eau. Son livre est l'expression de son expérience plus que de ses lectures qui sont innombrables et choisies. Aussi a-t-il pu écrire, en maître, dix chapitres que chacun lira avec intérêt et profit : *La place du naturisme dans la culture totale; La définition du naturisme, L'alimentation naturelle* (végétarisme, vitamines), *Le sommeil, L'exercice, La physiologie de la peau, L'homme et l'eau, L'homme et l'atmosphère* (bain d'air, de lumière et de soleil), *Le nudisme et le demi-nudisme* (devant la morale, l'esthétique et la légalité), *Le naturisme et la société*.

Cet ouvrage, préfacé par le Dr Rollier de Leysin, est le compendium des règles de la vie moderne, hygiénique et saine. Il sera le guide sûr de toutes les classes de la société actuelle, aux points de vue : physique, moral, esthétique et social. Combien l'humanité serait plus belle si elle appliquait les directives de ce livre intéressant, écrit par un médecin désintéressé de toutes les contingences, hors de la noble vie.

Les deux livres suivants entrent bien aussi dans le cadre du Naturisme et de la Vie...

Défends-toi, par le Dr Didier, d'Alger. Ce livre est encore le fils du naturisme, rejeton éclos sous l'incubation du grand air, du soleil et de la pratique raisonnée de l'éducation physique. L'auteur, expérimenté disciple d'Hébert, apprend dans cet ouvrage, en douze leçons et soixante-dix-sept exercices expliqués et gradués, toute la saine culture physique. La gymnastique rationnelle est nécessaire à tous : sédentaires, hommes pressés, jeunes filles, femmes, ouvriers, paysans, etc.

Ce livre enseigne l'éveil et le développement du sens musculaire, la correction des exercices, le complètement du geste en vue d'obtenir la ligne jeune et de lutter ainsi contre les déformations de la vie civilisée.

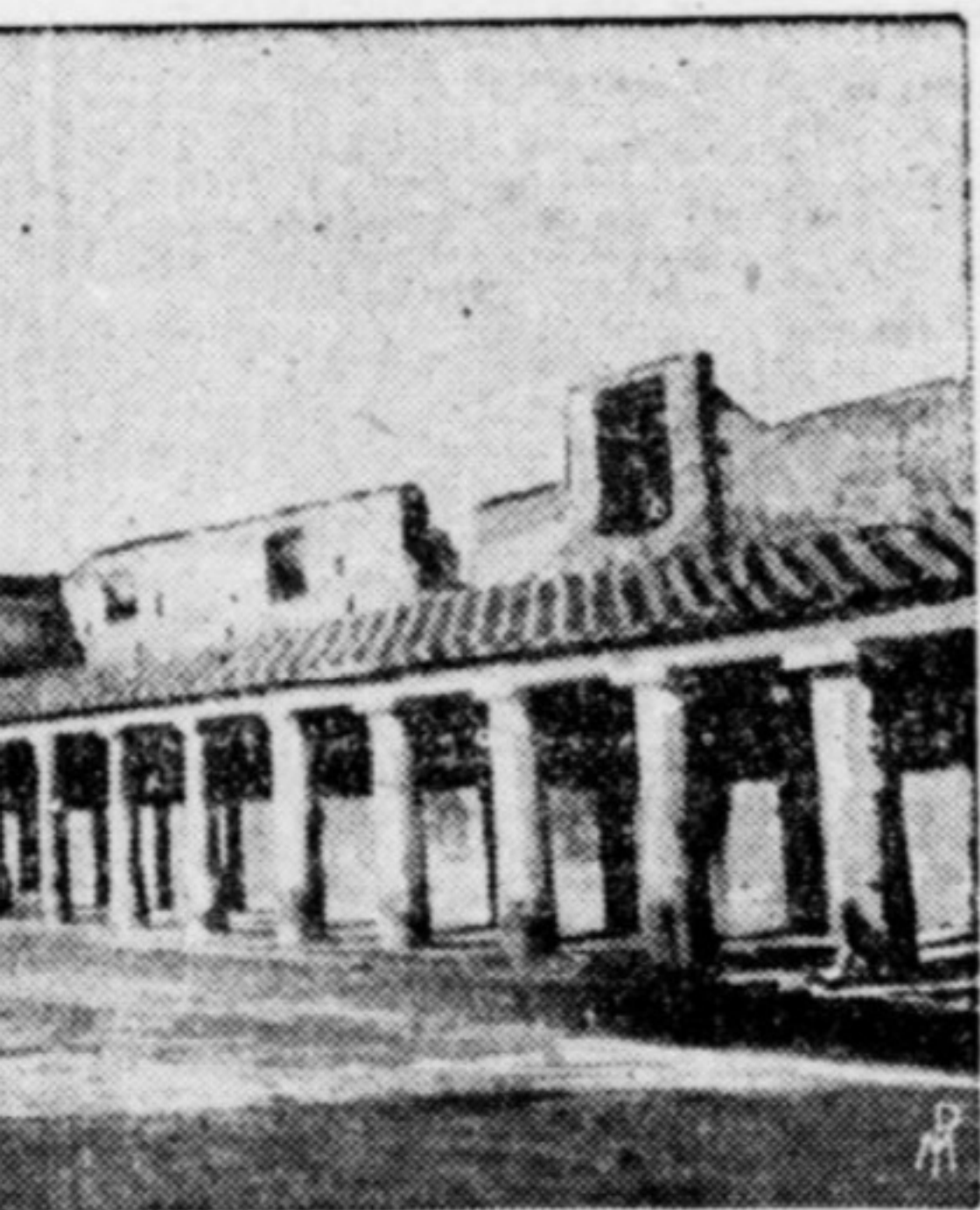
De nombreuses démonstrations photographiques indiquent comment on déjoue les fautes grossières de geste et d'attitude. La gymnastique analytique, prônée dans ces pages, permet, à chaque personne, de se développer sainement, malgré la vie artificielle et fiévreuse de tous les jours.

Nager ou Patauger, par le Dr Didier, d'Alger. Voici bientôt l'époque des bains de mer. En lisant ce livre, vous apprendrez à nager correctement. Dans ce catéchisme du bain froid, l'auteur insiste surtout sur la brasse classique, qu'on tend à abandonner. Pourtant, elle n'a jamais cessé d'être une nage hygiénique qui stimule la nutrition, sans fatigue; elle convient à tous (sauf aux candidats champions), sans risques aucuns. C'est la nage naturiste type, pourrait-on dire.

On méprise la brasse classique parce qu'on sous-estime son rendement et sa vitesse; on la sous-estime encore parce qu'on la nage sans correction. La brasse n'en est pas moins la nage primaire, le « certificat d'études » du nageur, mais il faut la nager correctement. Au début de l'ouvrage, l'auteur s'occupe, en un chapitre intéressant, des fonctions de la peau et des propriétés de l'eau (mer, rivières, piscines)...

En somme, trois beaux livres édifiés à la gloire du naturisme.

LOUIS MARCEL.



S THERMES ROMAINS

Echos des Stations

Bagnères-de-Luchon. — L'exploitation des Thermes en régie. — Le Conseil municipal a décidé que l'exploitation en régie de l'établissement thermal serait continuée. Une somme de 520.000 francs a été prévue dans ce but au budget.

En 1932, les Thermes ont donné une recette de 750.000 francs environ contre une dépense de 471.000 francs en chiffres ronds.