FEUILLETON DU JOURNAL DES DEBATS
du 5 août 1934

CAUSERIE MEDICALE

LA JOIE DE VIVRE

La joie de vivre, c'est un de nos premiers besoins vitaux. Par suite de fatigue, d'usure, d'intoxication ou d'émotions déprimantes, venons-nous à perdre cette euphorie ? Vite nous cherchons à la récupérer. Invinciblement nous allons à la poursuite de notre potentiel nerveux.

Harassé, le manœuvre appelle à son secours tel alcool, qui n'est trop souvent qu'un horrible tord-boyaux. Surmenée, débordée, la femme du monde s'adresse à l'énervant café, surtout aux cocktails et autres boissons incendiaires. Désœuvrés, plus ou moins déséquilibrés, d'autres ont recours à l'opium, à la morphine, à l'héroïne, à la cocaïne, à l'éther, aux stupéfiants de tout acabit. Cette recherche du meilleur être paraît légitime, mais non le moyen adopté. Pas plus qu'en morale, on ne saurait admettre ici la doctrine de la souveraineté du but. Ces adjuvants artificiels ne sont que des excitants momentanés, et toxiques, souvent dangereux, parfois dégradants.

L'euphorie normale, saine, durable, il nous la faut demander à des moyens simples, rationnels, hygiéniques. Il s'agit d'accorder, au corps ainsi qu'à l'esprit, le repos, la détente, le calme, et d'assurer un bon sommeil, une alimentation opportune, puis de faciliter le retour à la vie naturelle, au grand air, à la lumière, au soleil, comme aussi d'assurer à nos muscles un suffisant exercice. Tout cela nous est fort agréablement exposé par le docteur J. Poucel en un livre excellent (1).

Vos enfants, pendant les longs mois d'hiver, ont été calfeutrés en des appartements mal aérés, surchauffés. Puis la famille, la société les brident, les réfrènent perpétuellement : « Ne fais pas de bruit, tais-toi, ne remue pas ! » Voilà ce qu'on leur ressasse, du matin au soir. L'enfant « sage », c'est celui qui se tient tranquille, inerte, et qu'on n'entend pas, — une manière de momie !

Pardon, direz-vous, nous lui faisons faire des sports, de la gymnastique et des exercices quotidiens. Le sport ? Que d'abus commis sous son nom emprunté ! Souvent, au lieu d'êtres sains et normaux, on s'applique à former des athlètes, des sortes de surhommes, des individus exceptionnels, pour le fol orgueil de battre des records et de gagner des compétitions; mais, en même temps qu'une « coupe », on y gagne aussi, parfois, — et pour toute la vie, — un cœur forcé. La gymnastique, surtout aux agrès, vise trop à l'acrobatie; elle est difficile; elle exige des efforts intenses. Les gens raisonnables et peu ambitieux se résignent, chaque matin, au quart d'heure traditionnel de mouvements, variés, gradués, rythmés. C'est un minimum et, certes, beaucoup mieux que rien; avouons cependant que cet exercice est quelque chose d'artificiel et de mécanique; il est peu réjouissant, même fastidieux, comme une corvée, un pensum.

Par contre, actuellement, voici vos enfants en vacances, à la campagne ou à la mer. Vous leur avez lâché la bride. Ils s'ébrouent avec exubérance. Ils courent, gambadent, gesticulent, et, enfin, se détendent. Le docteur Ruffier le dit fort bien : l'enfant a un irrésistible besoin d'expansion, une tendance naturelle à mettre son corps en mouvement; qu'on le laisse agir à sa fantaisie et, toute la culture physique dont il a besoin, il la fera spontanément. Même il y éprouve une sorte de joie « animale ». Comme les jeunes animaux, en effet, il a l'instinct du jeu. Pour lui, la joie est mouvement et le mouvement est joie. La gaieté, le contentement, le plaisir, voilà son plus puissant tonique.

Ainsi, laissons les enfants s'abandonner tout naturellement à la libre inspiration de leurs activités musculaires, sous forme de jeu, sans entrave ni contrainte, et avec des camarades de leur âge, dans la belle nature, au grand air. Mais, au grand scandale de sa maman qui déplore les déchirures de la culotte, cet enfant, livré à lui-même, va grimper aux arbres, escalader des monticules... Excellents exercices de vigueur, de souplesse, et prometteurs de santé ! Puis, avec les adultes, il s'intéressera aux jeux organisés, dirigés; il participera avec volupté au saut à la corde, au lancer du ballon, au tennis, à la marelle, aux pique-niques en forêt et à tant d'autres manifestations attrayantes qu'il serait trop long d'énumérer ici; vous en trouverez le complet exposé dans l'ouvrage du docteur Poucel.

Exercice et plein air; l'un implique l'autre. Songez-y. Ce salutaire exercice n'est pas limité aux muscles qui exécutent le mouvement; tous entrent en action, solidairement; ils en sont invigorés. Même il y a collaboration de l'organisme tout entier. Le système nerveux s'équilibre, les articulations s'assouplissent, la cage thoracique s'amplifie, le cœur devient plus résistant, l'appétit s'éveille et les fonctions de la peau sont suractivées.

Ah ! notre peau ! Autrefois, on lui attribuait un simple rôle mécanique; on y voyait une sorte de sac, servant à contenir notre individu, à délimiter notre propriété, ou, mieux, une souple carapace, une cuirasse bien ajustée, protégeant les tissus sous-jacents. Or, la peau n'est pas seulement ce qu'un vain peuple pense. Reportons-nous aux savants exposés du docteur Poucel.

Pour un humain d'un mètre soixante-cinq, la peau représente une surface d'à peu près deux mètres carrés, — dix-sept mille centimètres carrés, plus exactement. Son épaisseur est d'un millimètre et demi, parfois deux. En totalité, elle pèse donc, à elle seule, environ quatre kilos. Et l'on nous racontait que le foie est l'organe le plus important de l'économie, lui qui ne pèse guère, en moyenne, que dix-huit cents grammes ! La peau, voilà bien notre organe de premier plan, à la fois par son poids, par sa superficie, par la multiplicité de ses fonctions, dont on présume la complexité, rien qu'en examinant, au microscope, la richesse de sa structure.

Le revêtement cutané emprisonne, dans sa contexture, un nombre inimaginable de minces filets nerveux; là, viennent s'épanouir leurs suprêmes arborisations. Cette sorte de système nerveux spécial, étalé en surface, est le grand régulateur des fonctions vitales.

Par exemple, c'est la peau qui fait respirer; autrement dit, en elle réside le point de départ des réflexes qui commandent à la ventilation pulmonaire. Ecoutez ceci. Chez certains animaux, on badigeonne toute la peau avec un vernis imperméable. Or, leur respiration se ralentit; les combustions diminuent; ils se refroidissent; et, si l'on prolonge l'expérience, ils ne tardent pas à succomber. De même, en cas de brûlures, pas profondes du tout, même très superficielles, bénignes en elles-mêmes, mais étalées, étendues, certains de ces accidentés ne respirent plus que par des efforts d'attention et de volonté. Quand, épuisés, il leur arrive de s'endormir, alors ils cessent de respirer.. Puis, pour ranimer le jeu de la cage thoracique, chez les gens en état de mort apparente, avons-nous mieux que les frictions cutanées, énergiques et prolongées ?

Comme à la respiration, la peau commande à la circulation. Elle est à l'origine de ces autres réflexes qui règlent le débit de nos vaisseaux sanguins, surtout celui des capillaires, — vous savez bien, ces sortes de fins cheveux qui, selon les circonstances, augmentent ou rétrécissent leur calibre. Par leur dilatation ou leur constriction, ils régularisent notre chaleur centrale et la maintiennent à un degré presque constant. Par là, notre peau représente une sorte de cœur périphérique.

Si elle fait respirer, la peau respire aussi quelque peu. Tandis qu'elle exhale de l'acide carbonique, elle absorbe des éléments volatils et des gaz en suspension dans les matières grasses. Une pareille ventilation, sans doute, est à faible débit; mais elle aide cependant le poumon, au cours de ses échanges vitaux.

Elle absorbe aussi certains produits chimiques et tantôt pour le bien, tantôt pour le mal. Parfois, en effet, ce sont d'utiles médicaments, comme le mercure ou l'iode. D'autres fois, il s'agit de substances nocives; ainsi, l'on peut s'intoxiquer par la voie cutanée, au contact de chaussures, de tours de cou, de vêtements colorés à l'aniline, ou bien de teintures capillaires contenant de la « para », c'est-à-dire de la paraphényldiamine (ou diamidophénol).

Et la transpiration ! En soupçonnez-vous l'importance ? Habituellement, la peau excrète, en une heure, quarante à cinquante grammes de sueur; elle peut aller jusqu'à cinq cents, voire mille, au cours d'exercices violents. Au Hammam, un jockey va, grâce à la sudation, perdre aisément, en une seule séance, le kilo qu'il a en trop, pour la très prochaine course. L'eau ainsi éliminée sert de véhicule à pas mal de produits nocifs; elle entraîne au dehors des déchets, des substances plus ou moins acides, et de l'urée. Par là, elle aide le rein, le soulage, et, dans une certaine mesure, le supplée, — surtout chez les arthritiques. Retenez aussi qu'il y a de vraies maladies par insuffisance cutanée.

La peau sera, peut-être, bientôt ennoblie, oui, promue au rôle d'endocrine, c'est-à-dire de glande à sécrétion interne. Selon certains, elle saurait produire, elle aussi, des hormones, vous savez bien, ces substances, quelque peu mystérieuses, qui influencent notre morphologie, c'est-à-dire notre apparence extérieure, ainsi que notre tempérament, nos tendances, notre caractère, notre personnalité. A coup sûr, elle contient des diastases, des ferments, nombreux et complexes, dont le pouvoir tonique contribue à notre défense contre les intoxications et les maladies.

Notre peau est certainement un laboratoire de vitamines, substances dites minimales, dont il est impossible de se passer; mais souvent il suffit qu'elles ne soient pas tout à fait absentes. Puis, sous les ardents effluves de l'astre solaire, elle fabrique une sorte d'encre, oui, elle élabore des granulations foncées, un pigment mélanique. Celui-ci est-il la cause ou seulement le témoin de la résistance organique exaltée par l'héliothérapie ? Il semble qu'il y a là une sorte de piège à radiations, une manière de parasol cutané. Ce n'est plus seulement des nègres mais d'un certain nombre de nos amis et connaissances qu'on peut dire : aujourd'hui, ils vivent à l'ombre de leur peau.

Assurer son bon fonctionnement, c'est-à-dire le libre jeu de toutes ces diverses activités que nous venons de passer en revue, voilà une des bases essentielles de l'hygiène. Or, l'hiver, cette pauvre peau, l'a-t-on assez négligée, bafouée, traitée en perpétuelle violation des lois de notre physiologie ? Pour lutter contre le froid, rien ne valait le mouvement, l'exercice. Mais, sédentaire et partisan du moindre effort, on a renforcé de plus en plus la protection cutanée par des isolants nouveaux, par des doublures artificielles; on a accumulé les tricots, les chandails, les flanelles, les fourrures, les manteaux, les cache-nez; sous ces imperméables, la peau n'a pu que très mal fonctionner et au ralenti. Pensez à ces fenêtres dont on s'obstine à laisser les volets perpétuellement clos; derrière eux, ce n'est qu'une vie restreinte, étiolée, souillée de toxines.

Or, écoutez les hygiénistes. L'alimentation n'est pas seulement digestive ou respiratoire, mais cutanée aussi. La lumière, voilà l'aliment de la peau. Celle-ci réclame que des écrans imperméables ne viennent plus l'isoler de ce qui doit la vivifier.

Profitez donc de vos vacances pour réparer vos erreurs et vous libérer de vos servitudes. Répudiez, au moins momentanément, les faux-cols empesés, les carcans, puis tout ce qui bride la poitrine, comprime la ceinture, vous gêne ici ou là et fait de votre clôture vestimentaire une sorte de cilice. Pratiquez la chemise à col ouvert et les tissus légers, amples, flottants, aux larges mailles, permettant à l'air d'y circuler librement. Des vêtements, moins il y en aura, plus la peau sera contente. Or, comme on dit en géométrie, pourquoi ne point « passer à la limite » ? Pourquoi ne pas se dévêtir complètement ? Ainsi, débarrassé de toute entrave, de tout écran, le corps serait pleinement exposé à l'air, à la lumière, au soleil; il éprouverait, dans leur plénitude, la joie de vivre, la joie d'être sain, la joie d'être nu ! Ecoutez Baden-Powell : *A bit of fresh air is a joy for ever.* Ainsi le naturisme nous achemine vers le nudisme. Celui-ci, sur nos plages mondaines, fait florès; il est tout à fait d'actualité; de lui, nous parlerons la prochaine fois.

Dr PAUL FAREZ.

(1) *Le Naturisme et la Vie; la joie d'être sains.* (J.-B. Baillière et fils.)

Reproduction interdite.