S'AGUERRIR par L'EXCURSION

par le Dr J. POUCEL

Vous contentez-vous, pour vous et vos enfants, d'être de petites choses fragiles, comme tout le monde, froissées par le moindre courant d'air, vous comportant devant l'imprévu comme ces poules mouillées qui ont peur de tout ?

Ou, plus fiers, préférez-vous devenir, au besoin en y mettant le prix, des « durs à cuire », coriaces à la morsure des intempéries, sûrs de vous-mêmes et toujours en forme pour la lutte ?

That is the question.

Dans le premier cas, puisque satisfaits de la médiocrité commune, vous pouvez vous épargner l'effort de poursuivre cette lecture.

Dans le cas contraire, sachez que vous trouverez dans l'excursion un merveilleux et presque providentiel moyen de vous viriliser (Que cette expression n'effraie pas le sexe féminin; il peut rivaliser avec l'énergique allant de l'homme sans être affligé pour cela d'hirsutisme).

L'excursion et les intempéries

Il en est qui ne mettraient pas le nez dehors sans consulter thermomètre, baromètre, bulletin météorologique. La pluie, bien entendu, les calfeutre ; le froid, le vent les font hésiter. Eh bien, croyez-moi, **partez quelque temps qu'il fasse.** Il pleut, c'est un ennui, soit ; mais vous n'êtes pas en sucre ! Je puis vous garantir que vous ne vous fondrez pas. J'ajoute que vous ne prendrez pas mal. On n'est jamais courbaturé pour avoir essuyé un orage, à condition de marcher ; ou du moins on court de bien plus faibles risques qu'en restant au coin du feu ou dans un cinéma.

Il arrive bien souvent que l'on parte sous des hallebardes, et ce n'est qu'une épreuve. Les cumulus se déchirent, laissent passer des messages lumineux. Exalter votre sens artistique, n'est-ce rien ? Vous jouirez après l'ondée des arbres fraîchement lavés avec leurs feuilages rutilants ; de l'odeur puissante qui s'exhale des terres labourées. Surgiront alors des horizons autrement grandioses que sous un ciel banalement bleu, ce qui vous enrichira de vos plus émouvantes photographies.

Et d'ailleurs, si vous attendez le beau temps pour vous extirper de votre coquille, ce sera peut-être cette fois que vous rentrerez tout boueux, dégoûtants et dégouttants.

Que le froid, le vent ne vous arrêtent pas davantage. Notre organisme possède des mécanismes régulateurs lui permettant de faire face aux situations les plus diverses : ce sont les **facultées adaptatives** bien étudiées entr'autres par W. H. Cannon dans **La Sagesse du Corps.** Mais encore faut-il les exercer et les développer. C'est en subissant les assauts des intempéries que vous consoliderez votre système d'adaptation aux variations thermiques ; ce n'est pas en restant devant le radiateur de votre chauffage central.

Ne craignez pas la fatigue

L'épicière, votre voisine, qui vous voit partir sac au dos, secoue la tête : « Un peu, dit-elle, ça va. Mais grimper des heures, c'est bon pour s'esquinter le tempérament ». Plus d'un médecin, malheureusement, vous tiendra à peu près le même langage (dans un meilleur français). Se délasser, disent-ils, c'est bien ; mais prenez garde de ne pas vous fatiguer. Eh bien, mille fois non ! Il faut vous fatiguer. La fatigue est le résultat normal et physiologique de l'effort. Vous n'arriverez pas à vous entraîner si vous n'atteignez pas le seuil de la fatigue, et comme l'a fort bien dit le Dr Francis Heckel, avec sa grande expérience du Collège athlétique de Reims : **Ce n'est qu'en se fatigant qu'on devient infatigable.**

Mais deux conditions importantes : 1°) Etre normal ; n'avoir en particulier aucune lésion cardiaque ou pulm naire, ce qui nécessite l'examen périodique qui devrait être systématique. 2°) Que vous ne confondiez pas **fatigue et surmenage,** c'est-à-dire que vous ne dépassiez pas cette marge suffisante pour qu'un repos de quelques heures ou d'une nuit vous refasse alertes et prêts à recommencer.

Vous qui élevez vos enfants dans du coton, croyez-moi, vous pourrez leur éviter des maladies par des vaccinations qui créent des **immunités artificielles.** Mais jamais vous n'en ferez de solides gaillards par cette voie. Ce n'est qu'en développant leurs **immunités naturelles** par une éducation à la Spartiate, dans les limites bien entendu d'une modération par le simple bon sens.

Cela, l'excursion en donne les moyens ; cela, on devrait l'enseigner dans toutes les classes à la place de tant d'inutilités ; cela, un Etat conscient de ses devoirs envers la Santé Publique, se devrait de le propager et en faciliter la pratique.

Mais ces vérités premières, les rares voix qui les clament n'éveillent que peu d'échos. Le laisser-aller est tellement plus commode !

Il n'y a pas, hélas ! que Mistral à pouvoir gémir :

« Ah ! se me sabien entendre !
Ah ! se me voulien segui !... »

Nota. — Vous voulez une preuve ? L'auteur de ces lignes (et bien d'autres ont fait la même remarque) a rencontré pendant la guerre de 1914, de jeunes recrues pour lesquelles, auparavant, la sollicitude timorée des familles n'avait réussi qu'à faire d'eux des femmelettes translucides et branlantes. Dans les boues de la Champagne, où « la flotte » ne manquait pas, ils étaient devenus des gars splendides depuis que leurs mamans n'étaient plus là pour border leurs lits et les entourer de bouillottes et de recommandations prohibitives.

La moralité véritable est une perception volontaire non inculquée par la peur ou imposée par la société ou la religion.

Krishnamurti.

En ouvrant ses colonnes à ses collaborateurs, Vie Libre laisse toute responsabilité à chaque auteur pour la pensée et l'opinion qu'il exprime dans ses articles.