LA MARCHE NU-PIEDS

par le Dr J. POUCEL

— Puisque vous êtes ici- Docteur, disent les paisibles générateurs d'enfants terribles, vous aller les gronder. Alex et Monique passent leur temps à courir d'une façon inconvenante, sans chaussettes, sur les mallons. Ils donnent le mauvais exemple à Alain, qui veut faire comme eux, bien entendu.

— Ah ! Ah ! nous allons un peu voir ça ! Faites comparaître ces jeunes sacripants, que je leur dise deux mots !

(La marmaille arrive, avec ses singeries habituelles). Et voici le sermon :

— Il paraît, petits vauriens, que vous vous promenez pieds nus dans la maison... Ce n'est pas très correct, vous savez, mais... **vous faites très bien.** Continuez à faire ainsi vos entrechats, et vous ne vous en porterez que mieux.

Et devant le sursaut un peu scandalisé des parents :

— Voyez-vous, ils font cela par instinct, cet instinct si perspicace des jeunes animaux, alors que nous, vieux bourgeois bedonnants, nous guidons notre vie d'après les usages, dont bien peu résistent à un examen rationnel.

L'abbé Kneipp a tout un chapitre de sa **Cure d'eau** sur **la marche dans l'herbe mouillée** par la rosée.

On a prétendu que ces préceptes du bon curé de Warishofen devaient leur efficacité surtout au fait qu'ils obligeaient les gens à sauter du lit de bonne heure et à faire de l'exercice dans l'air frais du matin.

Il n'y a pas que cela. Les téguments du pied comportent une infinité de ramifications vasculaires et nerveuses. La Nature n'a pas construit ce système compliqué pour le matelasser toujours de cuir. Ces arborisations sont le point de départ de réflexes utiles à l'organisme. Les pieds ont besoin d'air, de lumière, de soleil, non moins que d'eau et de savon, et aussi de contact direct avec le sol.

Il n'y a pas que les enfants qui bénéficient de l'exercice à pieds libres. Les adultes en profitent aussi bien.

Pendant les excursions, **profitez des haltes pour vous déchausser et pour marcher sur les cailloux.** C'est assez pénible tout d'abord ; mais assez rapidement la semelle plantaire s'aguerrit ; elle s'endurcit même tant et si bien que l'on peut voir, à l'île du Levant par exemple, des gens passer pieds nus dans des broussailles où l'on hésiterait à s'aventurer avec des espadrilles.

Habituez-vous à grimper pieds nus sur des dalles inclinées. Les orteils s'exercent à se cramponner aux aspérités, ce qui leur constitue une excellente gymnastique.

Enfin, sur le sable du bord de mer, dans les prés, sur les coteaux herbeux, encouragez vos fillettes à des rondes et danses harmoniques, jambes nues. Vous développerez ainsi leur souplesse et leur grâce naturelle, et, si vous leur donnez l'exemple des chaussures enlevées, vos enfants ne seront pas longs à vous imiter.

●

P.-S. — Nous avons déjà demandé des **observations** sur vos expériences naturistes. Nous les recevrons toujours avec intérêt. Avez-vous fait des remarques (en bien ou en mal) ? Nous vivons « de bonne soupe et non de beau langage » ; je veux dire que les méthodes naturelles doivent se construire d'après la pratique vécue et non d'après des théories dans des nuages.

D'autre part, quelques questions nous sont posées. Mais que viendraient faire ici, par exemple, les **changements de sexe** sur lesquels on nous interroge ? Les personnes que cela intéresse pourront satisfaire leur (indiscrète ?) curiosité dans les revues de sexologie (par exemple, la revue de langue anglaise **Sexology**, qui a donné là-dessus bien des détails. Mais nous ne voyons pas ce que cela aurait affaire avec le Naturisme, qui comporte par lui-même tant d'autres sujets autrement utiles !