

LES LIVRES

L'ESPRIT ET LA VIE ORGANIQUE, par le Dr J. POUCEL (Éditions Leconte, Marseille). Conférence donnée en 1957 sous les auspices de la Société de Médecine Naturiste de Marseille.

Condensé :

Les doctrines médicales classiques sont essentiellement analytiques ; elles montrent des images parfaitement exactes, mais fragmentaires : des microbes, des toxines, des organes lésés. La médecine naturiste affirme l'interdépendance étroite du corps et de l'esprit. Il n'y a pas dualisme mais unité.

L'individu est un complexe corps-esprit.

Le corps exerce une influence sur l'esprit ; les sécrétions internes, les hormones, contribuent à constituer chez l'individu le tempérament et donc son caractère et sa personnalité, au point qu'on a pu donner une classification des tempéraments d'après le statut endocrinien.

On peut, par conséquent, juger de l'influence de la thyroïde, des parathyroïdes, du thymus, des surrénales, de l'hypophyse, des glandes sexuelles mâles et femelles, etc., suivant l'état et la prédominance de ces organes. Il n'y a pas de modification dans une cellule quelconque et l'organisme sans qu'il n'y ait un retentissement sur le reste de l'économie et, par suite, sur l'idéation. Les substances introduites par voie digestive ne sont pas sans orienter le cours des idées (alcool, café).

Il faut introduire dans sa vie un naturisme intelligent et exempt de tout fanatisme, vivre le plus possible en conformité avec les lois naturelles et en utilisant les agents naturels : abstention de tout toxique, alimentation fraîche, sobriété, utilisation de l'air, de la lumière, du soleil sur notre peau jusqu'à pigmentation accentuée, de l'eau froide ; régularité des horaires d'activité et de repos, discipline de la pensée.

À la santé négative : absence de maladie, il faut préférer la santé positive : aptitude à l'endurance et équilibre psychosomatique.

L'esprit exerce d'une manière réversible une influence sur la vie organique par l'appareil sympathique qui se rattache lui-même à la vie émotive.

La médecine classique sous-estime en général ces forces vitales de l'esprit. Dans « Les troubles fonctionnels en pathologie », le Professeur Abrami n'hésite pas à dire que plus de la moitié des affections dont souffrent les humains sont purement fonctionnelles et dues à un dérèglement du système nerveux.

La découverte, par Pavlov, des réflexes conditionnés est riche d'applications ; c'est le fondement de bien des systèmes éducatifs.

La médecine psycho-somatique recherche la part du spirituel dans l'organique, mais est généralement trop influencée par les explications Freudiennes, la psychanalyse abusant du symbolisme sexuel.

On constate, notamment, que l'appareil cardio-vasculaire est sensible à l'idée émotive. Toutes les fonctions organiques sont ainsi plus ou moins assujetties à l'esprit.

Faisons confiance à notre nature et ne perdons jamais de vue l'unité corps-esprit. Tout éducateur devrait avoir constamment présente cette idée essentielle de l'osmose perpétuelle entre vie spirituelle et vie organique.

Régénérons l'individu dans toute l'unité de sa vie spirituelle aussi bien qu'organique, en lui infusant cette « joie d'être sain », corps et âme, que donne la pratique des méthodes naturelles.