

POUR VIVRE LONGTEMPS ET RESTER JEUNE, par le Dr J. POUCEL.

Texte d'une conférence donnée le 10 mai 1958 à l'ancienne Faculté des sciences sous le patronage de la ligue « Vie et Santé ». « La Mort et le Malheureux », de La Fontaine, les fables de la mythologie, le « Faust » de Goethe et « Le portrait de Dorian Gray » d'Oscar Wilde servent de points de départ à l'exposé du docteur Poucel qui définit ces deux problèmes entrelacés mais incomplètement solidaires : Vivre longtemps — Rester jeunes.

De l'hormonothérapie scientifique comparée à la vie naturelle, il est évident que l'auteur choisit la deuxième formule qu'il déclare être la véritable voie : respiration, abstention des toxiques, mise en valeur des fonctions de la peau, alimentation, exercice, discipline de la sexualité, repos nocturne, examens de santé périodique, gymnastique de l'esprit, telle est l'ordonnance du docteur Poucel pour posséder cette plénitude vitale qui est l'attribut de la véritable jeunesse. Tels sont aussi, je crois, les principes auxquels se conforme le parfait naturiste.
