

En somme, qu'est-ce que le NATURISME ?

Proposons une définition

J'espérais qu'à l'occasion d'un Congrès National, ou mieux Mondial, on essaierait de s'entendre sur notre doctrine au sujet de laquelle règne la plus grande confusion. Ce n'est, souhaitons-le, que partie remise ; mais **il faudra obligatoirement s'y décider.**

Une mauvaise définition de la Médecine classique n'est-elle pas à l'origine de ses erreurs ? « Il est évident, affirme un doctrinaire, que la Médecine est l'art de guérir les malades ». Elle est (elle devrait être) l'art de conserver la santé.

Evitons de tomber dans pareille faute dont il est facile de prévoir les funestes conséquences.

Il y a Naturisme et Naturisme.

Notre affaire n'a rien à voir avec le Naturisme littéraire ou Naturalisme, dont Zola et son école ont été les représentants. Pas davantage avec le Naturisme philosophique — dit aussi Naturalisme — que Eymieu identifie avec le matérialisme. Ce qui nous concerne, ce qui constitue le but des diverses Sociétés que réunit la Fédération, c'est le **Naturisme médical ou hygiénique**, si vous préférez. De là, **confusion qui règne au sujet du Naturisme hygiénique.**

Prenez au hasard les membres d'un Club, et scrutez-les à fond pour savoir à quels mobiles ils obéissent. Les réponses sont tellement divergentes qu'un néophyte ne saurait plus à quoi s'en tenir, si bien que Demarquette a pu écrire « qu'il y avait autant de Naturismes que de naturistes ».

Essayons d'y voir clair :

Le but à atteindre est le **Bonheur**, par la **véritable Santé**, qui est, non pas un état négatif : l'absence de maladie, mais un état positif que, dans maints ouvrages, j'ai défini ainsi :

La Santé est l'état permettant le fonctionnement optimum de nos organes et de nos tissus, joint au parfait équilibre entre nos facultés corporelles et spirituelles.

On le voit, cette définition exprime les deux nécessités essentielles : le dynamisme de chacune des parties et l'harmonie de l'ensemble. Elle vise à perfectionner l'homme total sur les plans physique, intellectuel et moral.

D'une manière plus incisive, le Commissaire des Routiers Cruiziat faisait sienne la conception du P. Donceur : « Qu'est-ce que la Santé ? Une plénitude vitale. Est sain le vivant qui, bien constitué suivant sa nature, se trouve en pleine forme pour vivre pleinement ». L'Organisation Mondiale de la Santé rejoint ces données en y ajoutant le point de vue social.

Je pense que vous êtes d'accord, n'est-ce pas ? Alors, poursuivons. Cet

état dynamique que nous recherchons, ce n'est pas par les vaccins et les drogues que nous l'obtiendrons, c'est uniquement par l'obéissance aux lois naturelles. J'en ai donné ailleurs la preuve et n'y reviens pas (1).

Nous approchons du but. Il convient cependant d'éliminer les confusions les plus fréquentes.

par le **Docteur J. POUCEL**

ancien chirurgien consultant
des hôpitaux

Ce que le Naturisme n'est pas.

1) **Le Nudisme.** — Erreur la plus populaire. Certes, le Naturisme a eu l'immense mérite de nous rappeler que nous avons une peau, non pas simple protection, mais **organe** de première importance, qui s'atrophie par le port continu de vêtements et qu'il convient de revivifier par l'air et la

(1) Voir, dans **Trois Etudes Naturistes**, le chapitre : **Fondements Scientifiques du Naturisme.**

Collection Arena de « La Vie au Soleil ».
Avant-propos d'Albert Lecocq.

lumière. Mais il ne faut pas croire que le dévêtissement suffise. Notre ambition est autrement plus étendue.

2) **Le Végétarisme.** — On mange en général beaucoup trop de viande. Son abstinence, au moins momentanée, pour faire place aux légumes, fruits, plus laitages et œufs (ce que rejette à tort le végétalisme), a souvent le meilleur effet sur l'esprit et le corps. Mais, là encore, ce n'est pas l'essentiel.

3) **Le retour à la sauvagerie.** — Il est clair que nous conserverons de la civilisation ce qu'elle a de bon et que nous ne nous attaquerons qu'à ses erreurs et ses abus.

4) **Le snobisme des plages.** — Quand on a bien compris notre doctrine, on voit que ces allongés qui se cuisent sont aux antipodes du Naturisme.

5) **Le Néo-Hippocratism.** — Ici, la distinction est plus délicate. Il semble que ce mouvement très intéressant se complaise un peu trop dans la théorie au lieu de la faire passer dans la pratique journalière. Néanmoins, il y a de grandes affinités.

Définition du Naturisme.

La question ainsi précisée, nous pouvons maintenant répondre au problème : **qu'est-ce que le Naturisme ?**

Hélas ! On chercherait en vain une bonne définition dans la plupart des auteurs qui ont œuvré pour les Mé-

(Suite page 6)

Photo M. WREN



En somme, qu'est-ce que le naturisme ?

(suite de la page 5)

thodes Naturelles, et c'est une grave lacune.

G. et A. Daniel, dans leur volumineux ouvrage « **Arts et Techniques de la Santé** », définissent le Naturisme :

« L'intégration des principes directeurs d'une vie conforme aux lois de la Nature. »

On pourrait, il me semble, préciser un peu plus, et c'est pourquoi dans

divers ouvrages parus ou à paraître je propose ceci :

« Le Naturisme est, en réaction contre les excès d'une civilisation oublieuse des lois les plus élémentaires de notre physiologie, une hygiène active fondée sur l'emploi des agents que la Nature nous prodigue (air, eau, lumière, soleil) et l'exercice de nos facultés normales physiques, intellectuelles et morales. »

On voit tout de suite la richesse des applications d'une doctrine ainsi comprise. Bien entendu, elle ne prétend pas imposer des dogmes immuables ; elle est assez malléable pour s'adapter aux tempéraments individuels ; assez souple et vivante pour pouvoir évoluer et progresser tout en gardant ses lignes essentielles ; assez compréhensive et respectueuse des croyances pour éviter tout fanatisme.