

# LES LIVRES

**METHODES NATURELLES ET SANTE**, par le Docteur J. POUCEL. Edition SAT. Franco : 15,80 F.

Voici le dernier ouvrage d'un de nos meilleurs auteurs naturistes contemporains.

On lit, dans l'introduction : « Résumées sous le vocable de **naturisme** (trop souvent confondu avec **végétarisme** ou **nudisme**), on peut définir ainsi les méthodes naturelles : elles sont, 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 et l'exercice de nos facultés normales, physiques, intellectuelles et morales ».

Il faut distinguer **thérapeutique naturelle** qui s'applique aux malades en vue de les soulager et, s'il se peut les guérir, et **l'hygiène naturelle** qui s'adresse aux bien-portants désirant conserver la santé.

A l'action de ces merveilleux moyens thérapeutiques que constituent l'air pur, la lumière, le soleil et l'eau, il faut ajouter les effets d'une alimentation rationnelle, à base de céréales, de légumes et de fruits, de l'exercice associé au repos, de l'hygiène mentale, etc. Etroitement unis entre eux, ces générateurs de dynamisme physique et mental, d'endurance et de souplesse, forment les grands piliers d'un art de vivre total.

Le premier chapitre est consacré au dossier de santé ; il semble logique, en effet, avant d'entreprendre les méthodes prescrites, de faire le bilan de santé et d'établir des fiches : renseignements, fiche médicale, fiche physiologique ou biométrique, fiche performances (éventuelle). Le Docteur J. Poucel a toujours souhaité que la tenue de ces fiches se généralise dans tous les centres gymniques.