

LE

6 1971

me DECIN

**DES BOUCHES
DU RHONE**

ultra-levure gélules
"LYOPHILISÉE"
Microbiothérapie

■ Prophylaxie et traitement des accidents des antibiotiques ■ Affections intestinales

Saccharomyces Boulardii 17 - 1 milliard de germes vivants par gélule. Étui de 20. Prix : F. 9,30. Arr. 25,785 - Admis à l'A.P. de Paris - Remb. S.S. - Visa n° 2.690 S.V. 1909 - Ingérer 1 à 4 gélules par jour. Lab. BIOCODEX, 35, rue du Moulin-de-la-Vierge - PARIS-XIV* - Tél. : 842.33.00



Joseph POUCEL

(1878-1971)

Ainsi que nous l'avons déjà indiqué dans notre dernier numéro, le docteur Joseph **POUCEL** nous a quittés, dans sa quatre-vingt-treizième année. Chirurgien consultant des hôpitaux, créateur en 1919 de la chirurgie infantile à Marseille, le docteur Joseph **POUCEL** a été aussi, et peut-être surtout, le défenseur de la Nature et de la Santé. Le professeur Jacques **DOR** a brillamment évoqué dans la presse quotidienne régionale la figure attachante de celui qui fut encore notre plus vénéré collaborateur. Aussi est-ce avec une particulière émotion que nous publions ci-après la lettre qu'il nous écrivait récemment et qui accompagnait l'article qu'il nous confiait sur Romain-Rolland. Nous faisons suivre cette reproduction de quelques extraits de ses livres. C'est, pensons-nous, le meilleur hommage que nous puissions rendre au regretté docteur Joseph **POUCEL**, en espérant que non seulement nos confrères — les jeunes particulièrement — enregistrent pieusement un message éclatant de lucidité, mais qu'ils en tirent toutes les conséquences dans leur vie quotidienne.

L. F.

Marseille 27/3/71

DOCTEUR J. POUCEL
CHIRURGIEN CONSULTANT DES HOPITAUX

6, RUE DE BELLOI
MARSEILLE (VI^e)
TÉL. 37-48-73

Mon cher Cinficé,

Merci de me donner l'hospitalité
En Médecin du B.T.R. Je n'ai fallu
patience de années pour obtenir que
l'on baptise l'une de nos avenues du
nom d'une de nous plus éclatantes
fleurs. Je relis pour la 4^e fois les
10 vol. de Jean. Christophe et s'y
poursuive chaque fois de nouveaux
mots d'admiration -

Le conte doit être en train
d'imprimer une plaquette de mes
récentes poèmes. Vous voyez que je
fait mon possible pour essayer
de ne pas trop laisser vieillir
mes neurones de 92 ans !

Bien amicalement à vous

J. Pouchel

PREVENIR VAUT MIEUX QUE GUERIR

*On nous apprend à vivre quand la
vie est passée.*

MONTAIGNE.

On dit qu'au temps jadis les Chinois honoraient leur médecin tant qu'il les entretenait en bonne forme, mais lui coupaient les subsides s'il venait à faillir à sa tâche. Cette coutume était l'expression de la sagesse, réalisant une parfaite intelligence du but : prévenir. Cette préservation, notre civilisation anti-humaine l'a perdue de vue. « Il est évident, affirmait récemment un journal médical très lu, que le but de la médecine est de guérir. » Qu'il soit permis de trouver cette évidence peu évidente. Une plume moins écervelée se serait cabrée plutôt que de prêter sa complicité à pareille sottise. Mais elle ne provoqua nul scandale.

Il résulte de cette acceptation du mal comme une fatalité toute une série d'erreurs. Revenons, parce que c'est capital, sur l'une d'elles, déjà dénoncée. Aveuglés sur l'origine de la faute, on s'acharne seulement sur ses conséquences. C'est comme si, devant des pommes acides et de maigre apparence, on oubliait qu'elles viennent d'un pommier, et l'on opposait aux vices du fruit tout ce que nous savons en physique et chimie. Aussi n'a-t-on jamais vu fleurir autant de ligues contre les fléaux amoncelés : contre l'alcool, contre

le tabac, contre la tuberculose, contre les maladies vénériennes, contre l'immoralité publique, contre la dépopulation, contre le bruit, contre les fumées... Arrêtons-nous ; la liste en est inépuisable. Et l'on s'étonne très naïvement du peu de résultats ! L'étonnant serait d'en obtenir.

Le naturisme, tel qu'il faut le comprendre, en remontant à la source des calamités, apporte la vraie solution : *Lutter pour*, lutter pour une éducation intégralement physiologique, c'est-à-dire pour restituer à l'individu sa vie normale, son milieu propre, lui rendre l'habitude du plein air, du soleil, de l'exercice, utiliser son cerveau pour penser et non pour en faire une machine à bachots.

La plus superficielle observation aurait facilement mis en évidence que des organismes tels que le Club Alpin, le Touring-Club, le Scoutisme, les Sociétés Nautiques, sans le chercher peut-être expressément, ont obtenu plus de succès contre l'alcoolisme, la tuberculose, l'immoralité et le reste que toutes les ligues. Pourquoi ? Parce qu'en revigorant l'arbre on défend les fruits simultanément des vers, des moisissures,

du dessèchement, de la chute précocce et on leur restitue du même coup volume, saveur, parfum, valeur nutritive.

Une deuxième conséquence parallèle de la même obnubilation moderne c'est que toutes les sollicitudes, sans compter le gaspillage budgétaire, s'épuisent sur l'anormal. Aussi voudrais-je attirer votre attention sur une nouvelle inaperçue de la plupart (ce n'était pas en grandes manchettes, comme un bel assassinat), mais lourde de résultats heureux possibles : Il s'est créé à Genève un centre pour l'*Union Internationale de Secours aux enfants*. On peut relever dans son manifeste, sous la signature de son secrétaire M. Georges Thiélain, ces lignes toutes succulentes de bon sens : « Dans l'opinion publique, écrit-il, et même dans l'esprit des travailleurs sociaux, la sympathie pour l'enfance "abandonnée", dévoyée", "malheureuse" repose trop exclusivement sur la pensée du malheur. Ce qu'il faut c'est la "croisade pour l'enfant normal", "sain", "vigoureux", pour une adolescence en possession de tous ses moyens, pour l'épanouissement et le bonheur des jeunes. »

En étendant ces réflexions à tous les âges, on ne saurait mieux traduire notre pensée. L'individu que le mal accable, certes, nous n'allons pas l'abandonner. Mais d'abord, en toute première ligne, préservons ceux que cette misère n'a pas encore touchés. C'est là notre devoir numéro un.

Sans doute, il s'est manifesté ces dernières années une évolution dans le sens naturiste, donc vers la prévention. Tous les étés, des trains emportent vers la mer ou la montagne les cris joyeux de milliers d'enfants ou de jeunes gens. Les congés payés favorisent l'exode de

nombreux travailleurs. Mais il n'existe dans tout ceci que des efforts parcellaires vers un mieux-être, sans aucune coordination, sans continuité, sans grande idée directrice, à telle enseigne que si l'on posait la question :

— Quelle est, en résumé, la doctrine de notre Pays pour reconstruire l'Homme ?

On serait bien forcé, hélas, de répondre :

— Eh bien, il n'y en a pas.

Le peu de redressement obtenu d'un côté est détruit immédiatement par une faute inverse. On en est encore à confondre éducation physique avec exercice, ou même avec gymnastique, alors qu'elle devrait être l'éducation de tout ce qui touche au physique. Mais, comme nous l'avons vu, le physique n'étant séparable du spirituel que par une abstraction philosophique, l'éducation physique est inconcevable sans éducation tout court, éducation intégrale, telle que l'avait si bien conçue et réalisée l'Ecole Pythagoricienne.

Il faut donc que chacun de nous s'efforce, dans toute la mesure de son influence, à faire pénétrer ces idées jusqu'aux sphères dirigeantes afin de leur ouvrir des fenêtres sur ces horizons de salut et qu'il persévère obstinément jusqu'à réalisations autres que des projets sur papier (nous vivons de présent et non de futur). Mais qu'il ne se repose pas trop sur les autres et n'attende pas, pour agir, leur aléatoire conversion. Qu'il apporte non demain en projet, mais dès aujourd'hui en actes, les réformes dont ces entretiens se sont efforcés de vous esquisser tout au moins les directives.

Joseph POUCEL.

Hygiène naturelle, 1949.

Ni moralement, ni matériellement, la médecine française ne serait ce qu'elle est si, depuis la guerre, vous n'aviez été protégés dans la mesure du possible par action syndicale.

MÉDECINE OFFICIELLE ET MÉDECINE NATURELLE

Vouloir opposer comme chien et chat médecine officielle et médecine naturelle serait une erreur. Loin de se hérissier l'une contre l'autre en aiguissant crocs et griffes, ces deux doctrines pourraient (devraient) faire ménage commun, s'entraider, se parfaire.

Les progrès de la bactériologie, de la chirurgie ont engendré des bienfaits resplendissants. Le monde n'est plus défiguré par la variole ; la moyenne de vie est passée en moins d'un siècle de trente-cinq à soixante et onze ans ; des pneumonies jadis mortelles, des anthrax couvrant la nuque tournent bride devant la pénicilline ; des nourrissons vomisseurs, considérés hier comme athrepsiques, squelettes revêtus d'une peau fripée, ressuscitent instantanément de nos jours par une intervention bénigne...

Il n'est pas question de minimiser ces résultats souvent spectaculaires. Mais il y a l'envers du décor : une sélection à rebours avec une sorte d'abâtardissement de la race. Il ne faut pas que l'ivresse des succès nous aveugle sur les graves lacunes et les erreurs de l'enseignement officiel.

Ouvrons au hasard un de ces manuels destinés aux étudiants en médecine, qui bientôt auront la responsabilité de nous guider. Trop souvent ils sont passibles de graves critiques, dont voici quelques-unes :

— La maladie mise au premier plan, alors que ce devrait être la santé.

— Prépondérance donnée aux microbes, et, comme conséquence, à la stérilisation, aux vaccins et sérums, tandis qu'une place infime

est accordée à la question capitale du terrain et des immunités naturelles.

— La maladie considérée comme un accident du hasard, alors qu'elle est presque toujours, si l'on scrute bien, l'aboutissant d'erreurs évitables, si bien qu'on a pu parler d'immoralité de la maladie (P. Dauphin).

— L'homme n'est considéré qu'organiquement, alors qu'il est corps et esprit et qu'il y a une stricte interdépendance entre les facultés physiques, intellectuelles et morales.

— Il y a bien d'autres tares, sur lesquelles je ne puis m'étendre. Mais citons encore l'ignorance du facteur écologique. Tout naturaliste connaît l'importance pour l'animal ou le végétal de l'écologie, c'est-à-dire de l'habitat, avec ses conditions de terrain, de climat, de température, de champ électrique. Cette notion n'a pas encore pénétré la médecine enseignée. Et pourtant, de quelle importance ce serait ! Voyez plutôt : mettons un écureuil dans une cage, une truite dans un vivier, une fougère dans un appartement. Au bout d'un temps variable, nos animaux perdront leur bel aspect et leur vivacité de réaction, la plante s'étiolera. La médecine orthodoxe aurait beau jeu, à coups d'analyses, pour trouver des déficits hormonaux, vitaminiques ou chimiques. Elle combattrait avec un certain succès ces troubles par des drogues. Mais c'est lutter contre les effets sans remonter aux causes.

La médecine naturelle arriverait à des résultats beaucoup plus rapides et durables en rendant l'écureuil à sa forêt, la truite à son torrent, la fougère à son rocher. De même, il

m'est arrivé plus d'une fois de rencontrer des gens qui se ruinaient en achats d'hormones, avec un mince succès. Il suffisait de les initier aux pratiques préconisées ici pour que leurs propres glandes se remettent à fonctionner, ce qui est infiniment plus rationnel et durable.

Je n'ai, certes, aucune prévention contre l'Institut Pasteur, foyer de savants que j'admire. Mais le lecteur partagera, je pense, mon inquiétude, lorsqu'il saura qu'une autorité aussi indiscutée répand par centaines de mille des brochures en faveur du B.C.G. où pas une ligne n'est consacrée à l'hygiène. Comme si l'on était préservé de la tuberculose par une simple scarification, qui permettrait ensuite de s'alcooliser et de mener une vie déréglée ! Le microscope permet de voir détaillé, mais pas de voir bien large ni bien loin...

Il n'est pas question de supplanter la médecine classique, mais bien de la rajeunir par la transfusion d'un sang nouveau. Et d'abord, posons-nous la question de Foch : de quoi s'agit-il ?

LE BUT :

LA VRAIE SANTE

La santé que nous voulons, ce n'est pas ce frère état négatif consistant à ne souffrir de rien. C'est une puissance active. L'Organisation mondiale de la Santé (O.M.S.), dont le siège est à Genève, l'a fort bien compris, puisqu'elle a formulé ce préambule si conforme à nos propres vues : « La santé est un état complet de bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. La possession du meilleur état de santé qu'il est capable d'atteindre constitue l'un des droits fondamentaux de tout être humain, quelles que soient sa race, sa religion, ses opinions politiques, sa constitution économique ou sociale. La santé de tous les peuples est la condition fondamentale de la paix du monde et de la sécurité. »

Cette santé, on le voit, est à la fois dynamisme et équilibre harmonieux. Elle tient vigilantes les immunités naturelles. Elle comporte des corps robustes et endurants, des

âmes viriles, des cœurs purs. C'est une plénitude vitale, une fertilité, une aptitude à l'action. Elle a pour devise : Etre prêts. Elle est l'antidote de la peur, cette pieuvre des timorés. Elle est génératrice de beauté et de joie : joie d'être sains, joie de l'oubli de soi pour secourir les moins bien partagés.

LE MOYEN :

LES METHODES NATURELLES

Résumées sous le vocable de naturisme (trop souvent confondu avec végétarisme ou nudisme), on peut les définir ainsi : 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.

Elles ont l'ambition de s'appliquer :

— aux malades, pour les soulager et, s'il se peut, les guérir (thérapeutique naturelle) ;

— plus encore, aux bien-portants, qui désirent ne pas devenir des malades (hygiène naturelle).

Elles sont applicables à tout âge et d'autant plus efficaces qu'on aura commencé plus jeune. Mais, s'il n'est jamais trop tôt, il n'est jamais trop tard non plus pour bien faire.

Ces méthodes ne sont pas seulement de bonnes recettes pour régénérer notre pauvre humanité, qui en a un cruel besoin. Elles sont les seules. Ce n'est pas dans les vaccinations ni la chimie que l'on trouvera l'énergie et c'est une illusion que d'espérer acheter la jeunesse avec des sérums de laboratoire. Mais il importe de ne pas les dissocier, car elles forment un bloc. Il ne faut pas croire que l'on se transformera en rectifiant seulement son alimentation ou en se cuivrant simplement au soleil. Ces disciplines doivent s'incorporer en totalité à notre existence quotidienne. Le naturisme n'est pas un sport de dimanche, un agréable passe-temps de vacances. Comme un oxygène qu'on respire sans arrêt, il se vit.

POUR RECONSTRUIRE L'HOMME

Dans son ouvrage qui a fait époque, *L'homme, cet inconnu*, le Dr Alexis Carrel a parfaitement décelé, en physiologiste averti, le danger pour les santés d'une civilisation évoluant à un rythme accéléré sans se préoccuper du facteur humain. Elle trace son chemin, qui est celui du confort et de l'insouciance facilité, fonçant à l'aveuglette dans l'inconnu. L'homme, tel qu'il est bâti, et malgré la plasticité de ses facultés d'adaptation, pourra-t-il la suivre sans heurts pour ses facultés physiques et morales ? Pour elle, adviene que pourra ! Elle escompte que, si quelque chose cloche, la science trouvera bien quelque innovation pour pallier les dégâts...

En lisant ces courageuses pages dénonçant avec autorité tant d'imprudences périlleuses, on se serait attendu à voir indiquer l'électuaire qui s'imposait. Pas du tout, hélas ! Le dernier chapitre est le plus décevant qui soit. Proposer qu'un groupe de savants biologistes s'enferment comme des moines dans un laboratoire pour, de là, promulguer les lois de la vie saine, c'est bien la dernière solution à laquelle il fallait songer. Ce n'est pas en se retranchant de la vie qu'on pourra dicter ses lois, mais bien en s'y confondant pour l'observer de près.

Ouvrons le livre au hasard : « Nous ne savons pas exactement, y lisons-nous, quel est l'effet de l'exposition au soleil de la surface de notre corps... » Ce n'est certes pas dans un laboratoire américain que l'auteur, pas plus que quiconque, eût pu l'apprendre. Il suffisait de suivre les cures des sanatoriums d'héliothérapie, d'observer les comportements des parcs de libre culture, d'explorer les régions où les peuplades vivent à peu près nues au soleil et — mieux encore — de

prendre son auto-observation en exposant ses propres téguments à l'air et à la lumière, ce qui est bien facile.

Tout à fait d'accord avec les prémisses, mais non avec le programme final, mon livre s'est proposé tout simplement de revenir aux conclusions qui (à mon avis) s'imposent : ne pas condamner par principe les voies nouvelles où s'engage l'humanité, mais les explorer avec lucidité pour freiner aux pentes dangereuses et savoir au besoin revenir sur ses pas pour reprendre dans le temps (expérience des siècles écoulés) et dans l'espace géographique (coutume des divers peuples) ce qui s'est avéré profitable et a fait ses preuves.

Je n'ai pas la prétention d'avoir donné toutes les recettes efficaces et je me rends très bien compte des nombreuses lacunes, dont beaucoup sont volontaires, car il faudrait des volumes et des volumes pour traiter les questions laissées dans l'ombre. Mais j'espère avoir fourni assez de précisions pour éveiller chez le lecteur l'état d'esprit adéquat pour qu'il trouve lui-même la solution des problèmes qui ne manqueront pas de se poser. « Les livres les plus utiles, écrivait Voltaire, sont ceux dont les lecteurs font eux-mêmes la moitié. » S'il accepte seulement de réformer ses mauvaises habitudes en suivant les conseils techniques que je me suis efforcé d'exposer clairement, il verra, par les heureuses renouveau de son être qui ne peuvent manquer de se produire, que c'est bien la voie répondant le mieux au but de l'éminent biologiste : *reconstruire l'homme*.

Joseph POUCEL

« Méthodes naturelles
et santé » 1967.

LITANIES DE LA TERRE

Ainsi s'égrène ma litanie
Tout simplement, sans cérémonie :
Pour tes bienfaits, Terre, sois bénie,

O toi, qui concentres tous les sels
Pour pétrir les objets naturels
Par l'élan de tes doigts maternels,

Qui sais faire naître toutes choses,
Des plus humbles aux plus grandioses,
Des chênes aussi bien que des roses,

Es roses qui puisent leurs couleurs,
Leurs belles formes et leurs odeurs
Dans les secrets de tes profondeurs,

Qui portes dans ta chair fière et digne
Tout ce qui d'un symbole est le signe :
Le pain du blé, le vin de la vigne ;

Qui as recueilli sur ton autel,
Répandu par le glaive cruel,
Tant de sang, depuis celui d'Abel ;

Toi qui récoltes l'eau du nuage,
L'enfermes dans un antre sauvage
D'où elle jaillit en clair breuvage ;

Terre immobile et qu'un tremblement
Vient convulser parfois un moment
Dans l'épouvante d'un grondement ;

Terre qui depuis l'heure première
Fut de tant d'humains le cimetière,
Transformant leurs corps en ta matière ;

Et puis dans tes alambics savants
Par l'aide de la pluie et des vents
En fit ressusciter des vivants ;

Terre, dont me réchauffe l'haleine,
Tu m'as versé la joie et la peine,
Tu m'as fait une existence pleine.

Antée, on dit, subissant son dol
Quand hors de toi il prenait son vol
Reprenait force en touchant ton sol ;

Et comme lui, si malgré mon âge
Je t'oublie et monte en un nuage,
Je trouve en retombant mon courage.

Voici venir l'étoile du soir.
C'est l'heure où l'âme aspire à s'asseoir
Sur ta chair pour t'entendre et te voir ;

Voici venir la nuit dont la touche
Pour toujours viendra fermer ma bouche ;
Voici qu'il faut préparer ma couche.

Après de bien longs jours de travail
J'aspire à cet arrêt du bétail
Qui vient sommeiller à son bercaïl.

O ma terre maternelle, ô Terre
Où depuis trop longtemps mon pas erre
Parmi des humains ivres de guerre,

Bientôt sur ta chair je m'étendrai
Paisiblement, pour un repos vrai,
Quand dans ton sein je m'endormirai.

JOSEPH POUCEL
Nature - Poèmes

Août 1962

R.-L. COUSIN

Podologie



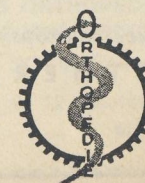
Orthopédie

- Examen podologique
- Semelles orthopédiques
*Toutes techniques
Brevet Ledos*
- Pédicurie médicale
- Chaussage thérapeutique
*Tous les modèles
orthopédiques de série*

12, Rue Châteauredon
13 - MARSEILLE (1^{er})
Téléphone : 33.89.91

10 CABINETS DE PLAIN-PIED

Agréé ORTHO. n° 13.233



Séc. Soc. - Mutuelles - A.M.G