

VIVRE

9^e ANNEE (le 1^{er} de chaque mois). N° 17

1^{er} DECEMBRE 1934

MESDAMES

VOTRE

BEAUTÉ

VOTRE

BONHEUR

DÉPENDENT

DE

VOTRE



Photo Basil.

SANTÉ

2 francs



ORGANISATIONS SOCIALES « VIVRE »

FONDEES EN 1926

SIÈGE: 2 bis, rue de Logelbach, Paris (17°) — TÉLÉPHONE: Carnot 29-03

Directeur-Fondateur : KIENNE DE MONGEOT

BUT : un seul, la SANTÉ.

MANIFESTE : Les « O. S. V. » recherchent, expérimentent et diffusent tous les moyens propres à l'amélioration de l'être humain et de ses conditions d'existence, portant également ses efforts sur la situation de la femme, ceci dans l'espoir de contribuer à l'amélioration de la famille, cellule primordiale de la Société.

Les « O. S. V. » ne sont inféodées à aucun parti politique. Elles ne sont ennemies d'aucune religion car elles respectent tout idéal contribuant au maintien de la morale, à l'élevation spirituelle et au bonheur de l'être humain.

Elles tiennent de faire revivre le culte de la bonté, de la Beauté et de l'Honneur. Elles condamnent les pensées et les actes contraires à la dignité humaine.

Elles enseignent des principes de vie saine susceptibles de maintenir l'être en bonne condition physique et des méthodes capables de le développer harmonieusement au physique comme au moral ; elles lui recommandent de vivre en accord avec les lois de la Nature, de rechercher en lui-même le bonheur, de fuir les plaisirs qui diminuent. Elles lui apprennent à aimer l'effort, lui démontrent que l'équilibre de sa vie, comme celui de toute organisation sociale, réside en la Sagesse.

Elles appellent à elles toutes les sociétés qui ont un programme se rapprochant du leur et toutes les personnalités qui se préoccupent de la Santé publique et désirent lutter contre les fléaux sociaux en contribuant à la propagation de la culture physique, de l'hygiène, du naturisme, de la médecine préventive et sociale, et des sports.

Il suffit, pour faire partie des « Organisations Sociales Vivre », d'être abonné à la revue « Vivre Santé » pour une période d'une année et d'envoyer, avec une pièce d'état civil, 10 francs pour l'établissement de la carte et pour l'envoi de l'insigne.

SOCIÉTÉS AFFILIÉES.

Des sociétés affiliées existent à : Bordeaux, Clermont-Ferrand, Le Havre, Lille, Limoges, Lyon, Marseille, Nice, Reims, Royan, Saint-Astier, Strasbourg, Toulouse ; aux Colonies, à : Alger, Casablanca, Oran, Tunis ; à l'étranger, en : Belgique, Espagne, Roumanie.

GROUPES EN FORMATION.

Sociétés en formation : Abbeville, Bergerac, La Tronche, Libourne, Nantes, Poitiers, Rabat, Rouen, Saint-Germain, Vichy.

COMITE DE PATRONAGE

Dr DYE, de l'Institut de Médecine Coloniale de Paris (In memoriam).
 Dr DE MARVILLE, ex-Chirurgien-Chef de l'Hôpital de San Francisco. (In memoriam).
 Dr JOHAN ALMKVIST, Professeur à la Faculté de Médecine de Stockholm.
 Dr ARAMA-MICHEL, Professeur à l'École de Chirurgie Dentaire.
 Dr GEO BELTRAMI, Docteur en Droit, Professeur à l'École de Médecine.
 Dr PAUL BLUM, Ancien Chef de Clinique de la Faculté, Médecin assistant de l'Hôpital St-Louis.
 Dr Maurice BONNARD, ex-Interne des Hôpitaux de Paris.
 Dr JULES BOUCHEZ, ex-Interne des Hôpitaux.
 Dr E. BOURGOIN, ex-Stomatologiste, assistant des Hôpitaux de Paris.
 Dr BRAUN, ex-Médecin de l'Hôpital Français de Londres.
 Dr ANDRÉ BRUNEL.
 Dr J.-A. BUSSENS, ex-Chirurgien-interne du Saint-Mark's Hospital.
 Dr J. CLAIR, Médecin-Chef du Sanatorium de Sylvabelle.
 Dr DARTIGUES, Président-Fondateur de l'Union Médicale Latine.
 Dr DUMESNIL.
 Dr R. FAUVEL, Directeur de l'Institut d'auto-suggestion de Paris.
 Dr FENOUIL.
 Dr FLEUROT.
 Dr CHARLES GUILBERT, Chef de Laboratoire des Hôpitaux de Paris.
 Dr HERSCOVICI, ancien Médecin de Dispensaire.
 Dr LAIGNEL-LAVASTINE, Professeur à la Faculté de Médecine de Paris.
 Dr LAURENS, ex-Interne des Hôpitaux de Paris.
 Dr GASTON LAURET, Chirurgien, ex-Interne des Hôpitaux de Paris.
 Dr LEGRAIN, Médecin en Chef honoraire des Asiles

d'Aliénés, Membre du Conseil Supérieur de l'Assistance publique.
 Dr PIERRE MENARD, Professeur à l'École de Psychologie.
 Dr M. PASSARINI, Médecin en Colonisation.
 Dr PATHAULT, ex-Interne des Hôpitaux, Lauréat de la Faculté.
 Dr H. PIGEANNE, Externe des Hôpitaux de Bordeaux.
 Dr F. REGNAULT, ancien-Interne des Hôpitaux de Paris. Rédacteur en Chef de la « Revue Moderne de Médecine et de Chirurgie ».
 Dr ROCHE.
 Dr THEO ROUX DE LAROQUE, ex-Interne des Hôpitaux de Paris.
 Dr ROSENWALD, ancien externe des Hôpitaux de Paris.
 Dr P. Russo, Docteur ès-Sciences Naturelles, Chef du Bureau d'Hydrologie marocain.
 Dr SCHMITT, Docteur ès-Sciences Physiques.
 Dr G. SIAUVE-LVAUSY, ex-Interne des Hôpitaux, ex-Chef de Clinique, Chirurg. de la Faculté de Lille.
 Dr G. SIMONESCO, Médecin-Chef du Dispensaire « Marie de Roumanie », Secrétaire général de la Société Internationale de Recherches contre la Tuberculose et le Cancer.
 Dr SMOLL.
 Dr ROBERT SOREL, ex-Interne des Hôpitaux de Paris, ex-Chirurgien des Hôpitaux du Havre.
 Dr MARCEL VIARD, Professeur à l'École de Psychologie.
 Dr PAUL VIGNÉ D'OCTON, Homme de Lettres, ancien Député.
 EMILE BAES, Artiste-peintre.
 LUCIEN BLOCH-LARROQUE, Attaché au Centre de Psychiatrie.
 VICTOR BOIN, Président de l'Association professionnelle belge des Journalistes sportifs.
 GEORGES BOUSSENOT, ancien Député de La Réunion, Délégué de Madagascar, Président du Syndicat de

la Presse Coloniale.
 HENRI CHOMET, Directeur de « La Revue du Centre ».
 ANDRÉ DE FOUQUIÈRES.
 GABRIEL GOBRON, Homme de Lettres.
 JUSTIN GODART, Sénateur, ancien Ministre de la Santé publique.
 JACQUES HEBERTOT, Président des Elites Françaises.
 MARCEL HERVIEU, Homme de Lettres.
 Pasteur HENRI HUCHET, Directeur de *L'Universel*.
 RENAUD IGARD, Homme de Lettres.
 IZAMBARD, Chirurgien-Dentiste.
 S. A. le Prince de KAPURTHALA.
 Lieutenant-Général KESTENS.
 Comte d'ESPÉE DE LA HIRE (Jean de la Hire), Homme de Lettres.
 LUCIEN LE FOYER, ancien Député de Paris, Secrétaire Général de la Délégation permanente des Sociétés Françaises et du Conseil National de la Paix.
 Commandant YVES LE PRIEUR, de l'Académie de Marine.
 JEAN LETORT, Avocat, Rédacteur en chef des « Archives du Droit Médical et de l'Hygiène ».
 Commandant MAGNIER, ancien Capitaine de Vaisseau.
 MALKOWSKY, Professeur de rythmique.
 E. MOSSÉ, Avocat à la Cour d'Appel.
 HENRI NADEL, Conservateur des Bibliothèques et du Musée de Châlons.
 GEORGES NORMANDY, Directeur de « l'Esprit Français ».
 PIERRE PRUVOST, Professeur de l'Université de Lille.
 M. RALLEF, Maire de Fontenay-Saint-Père.
 ARSÈNE ROZÉ, Avocat à la Cour d'Appel.
 GASTON RICHARD, ex-Directeur de la « Revue Internationale de Sociologie ».
 LOUIS-CHARLES ROYER, Homme de Lettres.
 MAURICE DE WALEFFE, Secrétaire Général de la Presse Latine.

VIVRE-SANTÉ

Paraît le 1^{er} de chaque mois. Un supplément littéraire publié le 15 du mois (illustrations intégrales) n'est servi qu'aux abonnés. L'abonnement est interdit aux mineurs.

LES ABONNEMENTS PARTENT DES
1^{er} Janvier, 1^{er} Avril, 1^{er} Octobre

	Un an	Six mois
France et Colonies...	40 fr.	23 fr.
Etranger (Convention de Stockholm)	50 fr.	30 fr.
Autres pays	60 fr.	35 fr.

Directeur :

KIENNE DE MONGEOT

BUREAUX :

2 bis, rue de Logelbach, PARIS (17°)

Téléphone : Carnot 29-03

Chèque postal 896-09 Paris

ANNONCES :

VIVRE-PUBLICITE

ABONNEMENT DE PROPAGANDE DE TROIS MOIS : 10 fr. pour la France seulement.

A TOUS CEUX QUI VEULENT VIVRE

par KIENNE DE MONGEOT.

Je viens de faire plusieurs conférences sur « Le nudisme est-il révolutionnaire ? », sujet choisi par les organisateurs. Pour diverses raisons, il me semble opportun de déclarer très nettement que cette pratique n'est pas politiquement révolutionnaire. Comment pourrait-elle l'être, puisque tout parti ayant un programme sensé de santé publique aurait intérêt à y incorporer la gymnité ?

Elle ne l'est pas davantage dans le domaine religieux, pour cette excellente raison qu'elle peut, avec son cortège de préceptes de vie saine, être acceptée, toutefois avec certaines réserves, par tous les religieux considérant qu'à la base de toute morale il y a l'hygiène si à son sommet se trouve la Foi.

Le nudisme et ses doctrines sont donc neutres ; la démonstration en est faite par le « Sparta-Club », pour prendre un exemple, dont les nombreux adhérents représentent toutes les religions, tous les partis politiques et toutes les races.

Puisqu'il convient à tous, il est donc profondément humain et sa valeur est incontestable.

Mais je dirai qu'il est socialement révolutionnaire, ne serait-ce que parce qu'il réunit fraternellement des gens qui s'ignorent ou même se haïssent dans la vie courante. Il est aussi révolutionnaire parce qu'il bouleverse des idées et des mœurs établies le plus souvent sur des intérêts égoïstes, en vérité indéfendables. De là à constater son rôle révolutionnaire dans l'économie sociale, il n'y a pas loin. Enfin, il s'oppose à la conception vulgaire du progrès.

Le progrès pour le nudiste à inspiration gymnosophe réside dans l'Homme : il a pour mission primordiale et principale de mûrir et d'épanouir ses facultés intellectuelles, spirituelles et physiques. Or, la civilisation moderne, son progrès presque uniquement scientifique et mécanique, fait courir à la santé intellectuelle et physique de l'individu de graves dangers. Que ce progrès ait sa valeur, qu'il soit bon et désirable, ce n'est guère contestable ; mais à la condition qu'il soit soumis au progrès de l'Homme, comme le corps doit être soumis à la volonté éclairée de l'esprit.

« Jusqu'ici, écrivait Condorcet, l'histoire politique, comme celle de la philosophie et des sciences, n'a été que l'histoire de quelques hommes ; ce qui forme véritablement l'espèce humaine, la masse des familles qui subsistent presque en entier de leur travail, a été oubliée. » (1)

Je ne m'attendrai pas davantage sur le rôle sociologiquement révolutionnaire du nudisme, tel que nous le comprenons à « Vivre », encadré de ses doctrines ; cela aurait été bien il y a quelque temps et nous l'avons fait, peut-être imparfaitement ; cela est inutile maintenant parce qu'en dehors de toute question de raison, les tristes événements actuels, la vie de chaque jour rendent évidente la logique de nos enseignements.

En effet, il ne s'agit plus maintenant de rêver, de se complaire dans des spéculations plus ou moins philosophiques : il s'agit tout simplement de vivre.

Aujourd'hui, la vie est dure, pénible et désespérante : demain, elle le sera sans doute davantage et les doctrines sociales en cours seront obligées de disparaître ou de se soumettre aux exigences vitales.

Un drame commence qui dresse, face à face, l'Homme et la Machine...

Ici, depuis notre fondation, inlassablement nous nous sommes intéressés d'abord à la vie de l'Homme, à sa santé, tributaire de l'organisation journalière de son existence, de ses moyens financiers et, dans une large mesure, de la société. Nous avons donc essayé de lui apprendre à retirer le maximum de satisfactions morales et physiques de la vie en ayant un minimum de dépenses à faire, ce qui lui donne plus d'indépendance.

Nous avons peut-être tort d'avoir raison il y a quelque temps ; on ne nous écoutait pas et ceux qui dédaignaient alors nos conseils sont heureux, ou obligés, aujourd'hui, de les suivre. Exemple : nous recommandions, presque vain, une alimentation saine et frugale ; quel n'est pas le succès actuel des restaurants végétariens où il est possible de s'alimenter pour 4, 5 et 6 francs ! D'autres qui ne pouvaient se priver des joies de Deauville ou de lieux semblables, se satisfont aujourd'hui d'une journée passée au manoir « Jan », de ses repas sains et bon marché.

Ainsi, par la force des choses, nous sommes obligés d'accepter maintenant ce que nous dictaient auparavant le bon sens et la raison.

Les lois naturelles et universelles, si souvent rappelées ici et probablement « blaguées » autant de fois, de nouveau manifestent leur puissance, tyrannique seulement pour ceux qui se refusent de les respecter comme ils se refusent d'admettre que deux et deux font quatre.

Deux et deux font quatre. Depuis dix ans, tout ce que nous affirmons est aussi simple et rigoureusement exact que cette opération : de l'air, de l'eau, de l'exercice, de la lumière pour se bien porter ; se mettre nu aussi souvent que possible parce que tout ce qui vit s'étiole et meurt privé d'air et de lumière ; apprendre à se connaître, à rechercher en soi le bonheur et non pas dans des créations ne répondant à aucun besoin normal, naturel de l'être, mais seulement aux exigences de passions et de

goûts acquis ; s'élever à l'échelle de la nature dont nous faisons partie, trouver en elle de quoi satisfaire notre intelligence et nos sentiments, avoir un idéal spirituel d'espérance et abandonner l'idéal matérialiste dont la réalisation parfaite serait la suppression du bonheur d'être joyeux et sain, de vivre, car la joie, la santé et la vie n'existent que parce qu'il y a la tristesse, la maladie et la mort ; voilà qui est aussi sûr que deux et deux font quatre et qui nous dicte de rechercher en nous seul les moyens de vivre le mieux possible.

Certains ennemis et, chose plus grave, certains « amis » ont essayé de faire croire que nous étions inféodés à un parti, plus fort même : que nous avions l'intention d'en fonder un ! d'extrême-gauche, disaient les uns, d'extrême-droite, prétendaient les autres, selon qu'ils pensaient nous porter préjudice en nous attribuant le rouge ou le blanc symboliques. Or, nous sommes tout simplement un mouvement ayant pour but de réunir tous les hommes et toutes les femmes — car l'action sociale des femmes est toute puissante — de bonne volonté convaincus que la santé morale et physique est le plus précieux des biens, celui qui permet de jouir de tous les autres. Nous désirons donc réunir, non seulement les adeptes de la gymnité mais aussi tous les naturistes, tous les végétariens, tous les végétaliens, tous les sportifs, tous les hygiénistes et tous les intellectuels : en un mot, tous ceux qui veulent vivre vraiment, sainement, proprement, dans l'ordre, la justice et l'honneur, en s'appuyant sur les lois naturelles ayant pour base la vérité, et qui se refusent d'exister misérablement.

Un homme de lettres connu, grand propagateur du camping, m'écrivait : « Je voudrais rendre hommage à votre magnifique action et à vos articles, que je ne suis plus à faire lire, si remplis d'enseignement, si humains, si proches des vérités éternelles dont les hommes modernes ont eu la folie de se détourner, en un mot dynamiques et d'une utilité sociale incontestable. J'enregistre autour de moi des conversions inattendues. » Et un médecin me déclare : « Vous avez façonné en nous un cerveau nouveau. Nous vous devons avec notre dévouement une entière reconnaissance. »

Cela est bel et bon et fort satisfaisant, certes, mais ces encouragements précieux n'auront de valeur que si nous les transformons en pensées-force et celles-ci en réalités tangibles.

Nos réalisations personnelles sont importantes, celles que nous avons créées indirectement par notre propagande et notre appui moral sont nombreuses. Il faut développer tout cela, il le faut parce que c'est la crise et que nous voudrions créer à Paris une maison familiale, un foyer, une véritable oasis où chacun de nous pourrait venir se retremper dans un milieu sain, vigoureux, plein d'espoir et d'idéal ; une grande maison d'où partirait une active propagande, avec salles de culture physique, de douches, de jeux, de lecture et un restaurant : en réalité, le complément du manoir « Jan ». Que faudrait-il pour réaliser ce beau rêve ? Mille adhésions. C'est possible. Cela dépend de vous, amis lecteurs. Pour nous faire connaître nos possibilités, envoyez-nous dès maintenant votre adhésion de principe, vos suggestions accompagnées même de votre refus car la vérité est encore de la nudité et elle est toujours utile à connaître.

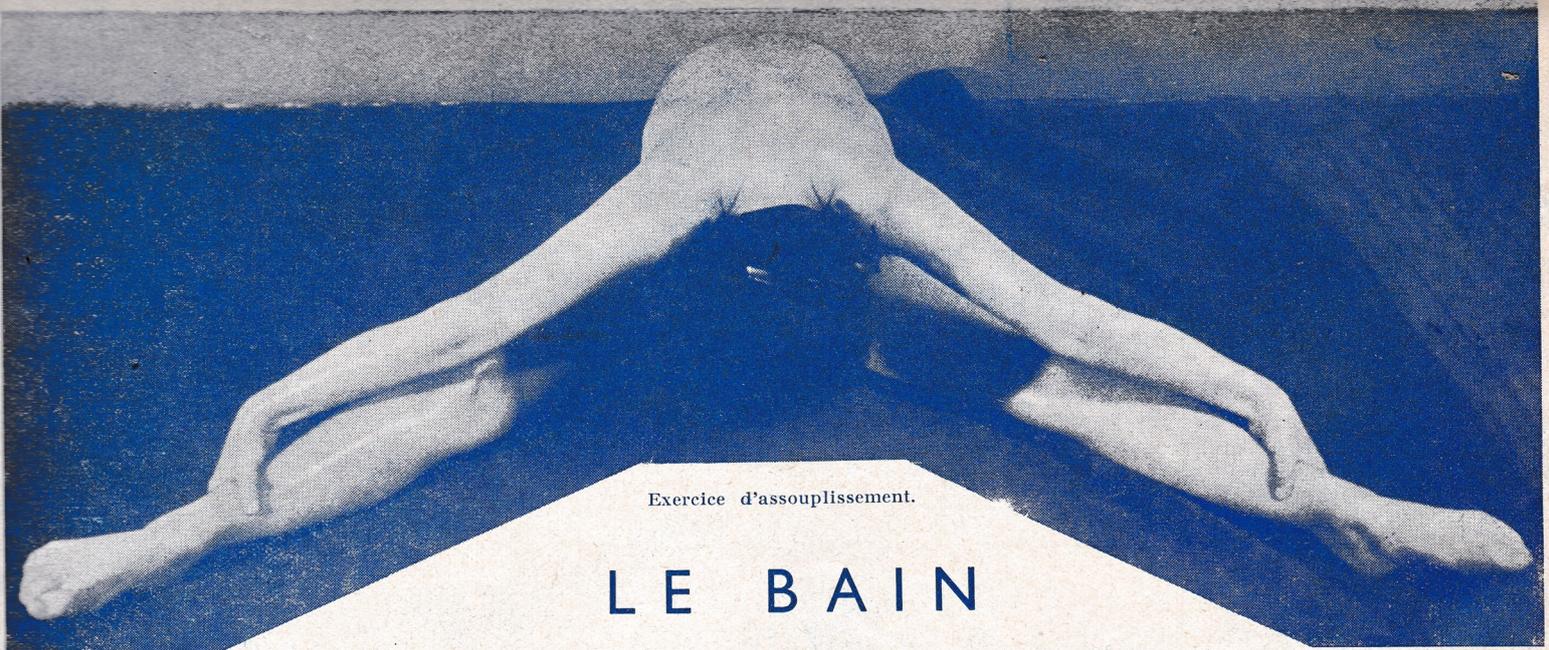
Comment pourrions-nous ne pas espérer en notre entreprise, par conséquent en vous. Quelle est la situation ? Un déséquilibre social douloureux d'un côté. En face de nous des hommes désemparés et divisés par des intérêts qui n'ont rien de social ; des hommes qui ne pensent pas « avec les ventres qui crient famine, avec les souffrances multiples qui sont le lot de la majorité » mais avec un cerveau plein de conceptions sociales vénales, insoutenables, ne correspondant à aucune réalité vraiment humaine, des hommes sans idéal élevé. Enfin, d'un troisième côté, une jeunesse généreuse et puissante, ne demandant qu'à vivre vaillamment mais ne trouvant aucun soutien réel et aucune direction, une jeunesse qui n'a pas confiance. Nous voudrions apporter nos remèdes si simples, si logiques, et si sains à ce déséquilibre navrant.

Comment exprimer à nos amis la confiance que nous avons en eux et l'admiration qu'ils méritent pour leur dévouement désintéressé ? C'est sur eux tous que nous comptons pour donner un essor nouveau à notre Mouvement dont ils sauront imposer les doctrines. Et c'est pourquoi malgré tout, nous avons en l'avenir un sentiment d'invincible espérance.

De la propagande, je vais tenter d'entreprendre une grande tournée de conférences dans toutes les villes de France. Ma conférence sera intitulée : « La Vérité sur le Nudisme ». Elle sera renforcée par un film nudiste sonore « Back to Nature » : « Le Retour à la Nature », inédit en France. Ce film nudiste intégral a été pris en Amérique, en Allemagne et en France, au « Sparta-Club ». Je possède l'exclusivité de sa projection. Pour la première fois le public pourra voir sur l'écran le nudisme français et le comparer au nudisme étranger.

Je demanderais à nos amis désirant que cette manifestation eût lieu dans leur ville de m'écrire et à tous de faire une propagande intensive dans les pays où je me rendrai. Ils seront avertis par « Vivre » ou par voie d'affiches.

(1) Des progrès de l'esprit humain. p. 200.



Exercice d'assouplissement.

LE BAIN D'AIR EN CHAMBRE ⁽¹⁾

Par le Docteur HENRI DAUSSET Assistant de physiothérapie à la Clinique médicale de l'Hôtel-Dieu

Le bain d'air, peu utilisé en France, mérite d'être vulgarisé. Il devrait faire partie intégrante de la toilette quotidienne au même titre que les lotions et les ablutions matinales et cela en toutes saisons, hiver comme été. C'est précisément parce que nous restons enfermés et caïeutes dans des appartements surchauffés et malsains, que le bain d'air s'impose plus nettement, car notre peau, recouverte de vêtements épais, ne peut accomplir normalement la principale de ses fonctions, qui est la respiration cutanée. Les Esquimaux le savent bien, puisque d'après Nansen, ils ont l'habitude du bain d'air. Exposer la peau au contact direct de l'air c'est « la fertiliser en lui donnant, dit Rikki, cette vitalité et cette élasticité qu'elle puisait, dans l'état primitif, lorsque nue, elle était soumise au contact direct de l'air, de la lumière et du soleil ».

La pratique de la fenêtre ouverte est évidemment fort utile, mais ne réalise pas le bain d'air, c'est-à-dire l'action directe de l'atmosphère sur la surface cutanée.

Il ne s'agit pas, ici, de décrire les parcs aménagés en Allemagne, en Suisse, en Amérique, pour faciliter la promenade en pleine campagne, dans le plus simple des costumes. Nous possédons peu d'établissements de ce genre en France, et il faudra une propagande très active pour les réaliser ; mais, en attendant, il est un moyen bien simple de bénéficier de la cure naturiste, c'est tout bonnement de se dévêtir complètement après avoir ouvert toute grande sa fenêtre. En ville, pour être à l'abri des regards, il suffit de fixer à l'aide de 4 clous une étoffe qui occupera la moitié inférieure de la fenêtre de manière à laisser l'air pénétrer par la partie supérieure.

Nous croyons faire œuvre très utile en donnant quelques conseils pratiques à ce sujet. On ne peut guère, en effet, faire de l'éducation physique rationnelle, si l'on n'accepte pas la nécessité du bain d'air, car c'est l'un des moyens les plus puissants d'endurissement.

Le bain d'air a une action stimulante sur la peau et, par son intermédiaire, sur le système nerveux. Cette action stimulante est moins brutale que celle produite par l'eau ; de plus, à cause de ses qualités physiques, l'air soustrait à l'organisme une quantité bien moins grande de chaleur que ne le fait l'eau. Le bain d'air ne saisit pas et ne fait pas frissonner comme le bain d'eau, la sensation produite par l'air à 4° équivaut, d'après Lanman, le célèbre médecin naturiste de Dresde, à celle donnée par l'eau à 20°.

Mais il ne faut pas croire, cependant, qu'il suffit d'être dévêtu et d'avoir sa fenêtre ouverte pour prendre un bain d'air efficace.

La pratique doit en être minutieusement réglée, car, sans certaines précautions, que nous allons déterminer, on pourrait s'exposer à une rapide déception.

De même qu'il est absolument nécessaire d'avoir chaud pour supporter un bain froid, de même il faut avoir accumulé en soi une certaine quantité de chaleur, avant de prendre un bain d'air. Sans cela, la réponse du corps à l'excitation que le froid lui fait subir, devient très difficile, la réaction ne se fait pas, le bien-être qui doit toujours suivre le bain est remplacé par des malaises. Avoir chaud avant de prendre un bain d'air, avoir d'autant plus chaud qu'il fait plus froid, telle est la première condition à remplir. Prenez donc de préférence votre bain au saut du lit.

Il faut, ensuite, se mouvoir pendant le bain d'air. Peu de gens, en effet, sont ca-

pables de rester longtemps exposés nus et immobiles dans l'air froid à 15°. Un certain entraînement est déjà nécessaire pour lutter quelques minutes dans ces conditions. S'il s'agit de résister à de basses températures, que se passe-t-il, en effet ? On a la chair de poule et le frisson vient ensuite, avec les sensations qui nous sont à tous si familières qu'il est inutile de les décrire. Or, ces deux phénomènes sont dus surtout aux contractions des muscles de la peau et des muscles profonds. Les débutants devront donc exécuter des mouvements de gymnastique dès le début du bain, mouvements dont on trouvera la description détaillée dans notre page réservée à la gymnastique chez soi. Ces mouvements auront le double avantage d'être utiles par eux-mêmes et de permettre de réagir contre le froid.

Aux mouvements choisis, il faudra toujours ajouter la friction sèche (faite avec les mains) sur toute la surface cutanée. Cette friction méritera une description spéciale (dans un autre numéro), c'est en effet, un temps très important du bain d'air. Elle sera énergique et rapide, constituant une sorte de massage de la peau, afin d'amener à la périphérie une quantité de sang suffisante pour la réchauffer. Ce moyen que l'on emploie du reste, d'une façon instinctive, facilite la réaction et peut empêcher l'apparition de la chair de poule, même s'il est mal utilisé.

Il faut terminer le bain dès que le frisson survient ; les personnes non entraînées feront une lotion ou une ablation rapide et se recoucheront. Au contraire, après un certain nombre de bains, la chair de poule apparaît de moins en moins rapidement et peut se présenter deux ou trois fois sans danger pendant le bain. C'est cette résistance au froid qui est l'un des buts recherchés, car c'est un signe que la défense du corps contre les abaissements brusques de température est mieux organisée et plus facile et que

⁽¹⁾ Publié avec l'autorisation de son éminent auteur. Extrait de « La Renaissance Physique ».

l'on est plus aguerri contre les rhumes, bronchites ou pneumonies.

Les lotions froides, doivent toujours suivre le bain et non le précéder, car on supporte mieux le froid sec que le froid humide. On ne laissera pas sécher la peau à l'air libre, mais on s'essuiera avec soin et avec énergie. On peut au début se contenter d'une friction humide froide rapidement exécutée avec une serviette mouillée.

Après le bain :

Quand on est arrivé à un certain degré d'entraînement la réaction se fait presque sans qu'on ait besoin de l'aider, cependant dès qu'on est rhabillé, si l'on est assez résistant pour se passer du repos consécutif au lit, il faut marcher ou se livrer à un exercice quelconque. On ressentira alors un grand bien-être qui dure parfois plusieurs heures, accompagné de chaleur de la peau.

D'après ce qui précède, la durée du bain est donc tout à fait variable suivant les individus. Tel devra rester nu deux minutes à peine, tel autre pourra sans crainte et sans malaise, prendre un bain d'air d'une heure et plus. C'est affaire d'entraînement et de tâtonnement.

Si l'on choisit facilement l'heure du bain on peut souvent moins facilement en choisir la température, on prend le temps comme il vient ; les températures basses ne doivent pas effrayer. Rikli se promenait nu sur la neige alors que le thermomètre marquait 0° et Rikli a malgré ou à cause de ces pratiques, vécu vieux. Tout le monde certes ne pourrait en faire autant impunément, mais il faut bien se dire que l'on peut sans danger prendre un bain court à n'importe quelle température pourvu que l'on soit à l'abri du vent (le renouvellement rapide de l'air produisant une réfrigération trop rapide de la peau), et pourvu que l'on suive les règles ci-dessus. Le bain devra être d'autant plus court que la température est plus basse.

L'association du bain d'eau et de l'exercice entre de plus en plus dans les mœurs. Comme autrefois aux Stades Athéniens, les gymnastes travaillaient le buste nu. « La tenue avec le torse nu doit être la règle toutes les fois que les circonstances atmosphériques ne sont pas trop défavorables, dit le lieutenant Hébert. On obtient de cette façon un endurcissement très rapide de la peau et une accoutumance extraordinaire à subir sans danger tous les changements brusques de température.

Ne jamais rester inactif pendant les séances où l'on garde le torse nu. Tant que l'organisme travaille, il n'a rien à craindre même avec une température rigoureuse. Seul le refroidissement subit du corps pendant ou après le travail présente du danger. »

Cette pratique est donc à vulgariser le plus possible parce qu'elle est simple, ne nécessite aucune installation et constitue le meilleur entraînement à la résistance au froid qui est à la base de l'Education Physique.



Photo Issac.

La nudité franche et saine porte à l'admiration et ne peut faire naître que de beaux et sains sentiments.

PREEMINENCE DE L'ART DE LA SANTÉ SUR LES ARTS DE LA MALADIE

par le Docteur PATHAULT, Ex-Interne des Hôpitaux de Paris, Lauréat de la Faculté

Pour examiner un bien portant « nombre de médecins se sentent assez embarrassés. Bien peu sont capables de donner une consultation physiologique. « Un médecin est à l'aise devant un malade, il sait le soigner et le guérir, mais il ne trouve rien à dire à l'homme sain. Il faut dire (assure l'auteur) que les activités physiologiques restent pour nous mystérieuses au point que nous prenons pour morbides des réactions qui sont probablement normales encore. » Nous pourrions ajouter à cette cita-

tion : « la réciproque est vraie ». Ne voyons-nous pas nos maîtres considérer les formes de leurs patients comme normales alors qu'elles sont de toute évidence singulièrement déficientes ?

Ne voyons-nous pas, nos dermatologistes, prendre des soins méticuleux pour entretenir l'atrophie de la peau et considérer le soleil comme un ennemi qui réveille le processus de défense !

Aussi attachons-nous beaucoup d'importance à une communication faite par M. le Dr. Jacques Guinart, président de la

Ligue Nationale d'Hygiène Dentaire, à la « Société de Médecine publique et de Génie sanitaire », auquel nous empruntons ces citations.

Sous ce titre : « *Contribution au problème de la coordination dans la lutte antituberculeuse. Suggestions diverses et propositions de nouveaux cadres sanitaires* », l'auteur proclame les principes qui ont toujours inspiré les animateurs de *Vivre et Santé*.

« Contrairement à ce qui était admis jusqu'à ce jour dans le monde entier, écrit-il, la science qui traite de la santé par rapport à la science qui traite de la maladie et de l'art de guérir est la plus grande science, la deuxième n'en est qu'un chapitre annexe. »

« Qu'est-ce que la santé ? Biologiquement, la santé est le phénomène normal, l'état d'équilibre. »

« Qu'est-ce que la maladie ? La maladie est le phénomène anormal, la rupture de l'état d'équilibre. »

« Or, dans toutes les sciences sans exception, continue M. Guinat,

« 1° L'étude du phénomène normal, ou l'étude des lois d'équilibre, constitue un chapitre de base, le chapitre principal ;

« 2° L'étude du phénomène anormal, ou l'étude des lois de rupture d'équilibre, ne constitue qu'un cas particulier, qu'un chapitre annexe du précédent. »

On ne saurait mieux dire. Nous ne ferons pas à l'auteur le reproche d'ignorer des œuvres comme *Vivre* qui n'ayant rien d'officiel n'ont pas vu leurs idées pénétrer l'enseignement classique de l'hygiène.

Rétenons que nous avons toujours soutenu ici la prééminence de la vie saine (c'est-à-dire de l'hygiène) sur la médecine curative. Personnellement, nous n'avons jamais voulu aborder un problème de pathologie.

Pourquoi ?

Parce que justement nous étions pénétrés de cette idée que *le sain prime le pathologique*. Parce que nous savons qu'à propos des maladies d'une part, les médecins se livrent à des travaux méticuleux, à des analyses sans fin ! tandis que d'autre part à propos de la santé, ils négligent les phénomènes physiologiques les plus simples, les plus importants.

Voici par exemple le sommeil auquel un éminent médecin naturiste, le Dr. J. Poucel, chirurgien des Hôpitaux de Marseille, vient de consacrer une conférence et une revue générale des plus utiles. (1)

Dès les premiers mots, le Dr. J. Poucel est obligé de s'étonner que si peu de travaux soient consacrés à l'hygiène pratique du sommeil qui cependant occupe le tiers de notre vie.

Les meilleurs traités sont muets, l'auteur doit combler cette lacune. Par contre, innombrables sont les travaux sur les théories du sommeil qui sont au nombre de plus de cinquante ! Pas une n'est démontrée exacte !

(1) *Marseille Médical*. N° 15 avril 1934.

Bref le sommeil est le « Cendrillon de la physiologie ». Mais ce n'est pas le seul. Une foule d'actes simples de notre vie courante sont aussi mal connus.

Il y a donc nettement une hypertrophie de nos connaissances de l'anormal développée aux dépens de nos connaissances du normal !

Telle est la raison qui nous a incité à étudier seulement ces derniers.

Telle est la raison puissante qui nous a incité à demander une discrimination plus rigoureuse entre ce qui relève de l'hygiène et ce qui relève de la thérapeutique. Ici encore nous sommes rejoints par M. Guinat. Cette discrimination, la science officielle ne sait pas encore la faire !

Il ne s'agit pas là, comme certains seraient tentés de le croire, d'une simple querelle de mots, mais d'une querelle de principes fondamentaux.

« Soulignons à nouveau, écrit M. Guinat, combien cette terminologie « lutte antituberculeuse » est paradoxale et non conforme au courant prophylactique que actuel, car en fait, il s'agit de lutter contre ce que l'on prétend prévenir. »

« Or, on lutte contre ce qui est mais non contre ce qui n'est pas ou ce que l'on évite, aussi cette terminologie peut servir l'assistance curative mais en aucune façon l'assistance préventive, c'est faire un non sens. »

Vivre s'est toujours donné pour programme non de « lutter contre tel ou tel fléau, mais d'assurer à tous la meilleure santé possible ». Le mot « contre » doit disparaître et être remplacé par le mot « pour ». On combat pour quelque chose, c'est une hygiène active. (2)

Le mot « lutte » ne saurait être conservé. Il exprime une idée de combat. Or une santé vigoureuse ne doit pas avoir à combattre pour se maintenir. Elle doit être assez forte pour braver ses ennemis.

Tel est notre idéal, idéal lointain, difficile à atteindre.

« Heureux les Grecs qui connaissaient

(2) Dr Pathault, *Vivre* N° 79. 15 oct. 1930. Remarque sur la nouvelle hygiène. N° 103. 15 oct. 1931. L'évolution de l'hygiène sociale.

la santé mieux que la maladie », répond à la communication du Dr. Guinat, le Dr. R.-H. Hazemann.

Malheureusement, toute la formation des médecins et même des maîtres les a amenés à connaître mieux la maladie que la santé. Et le public suit.

Certains naturistes eux-mêmes cherchent dans les pratiques un remède à des maux souvent fort graves ; c'est qu'ils n'ont pas encore compris que le naturisme a surtout pour but d'entretenir la santé.

Ainsi disparaîtraient mille maux, qui nous assaillent.

Malgré les progrès indéniables de la médecine, il faut reconnaître, avec le Dr. J. Casabianca : (3) *Jamais il n'y a eu autant de malades qu'à notre époque*. Cet auteur brosse un tableau émouvant de ces maux. D'ailleurs les statistiques récentes montrent que la France est un des pays où la mortalité est la plus élevée !

Aujourd'hui un mouvement très net se dessine en faveur de la prééminence des sciences de la santé sur celles de la maladie. A propos des modifications à apporter à l'enseignement médical, M. le Professeur Sergent demande que l'on consacre les premières années à l'étude de l'homme sain. C'est le bon sens même.

Faisons remarquer que l'éminent professeur, dont l'autorité est grande dans les milieux médicaux, ne fait que suivre ce que nous disons ici depuis dix ans. Il ne nous précède certainement pas.

Plus nous allons, plus la médecine s'oriente de la maladie vers la prophylaxie et s'orientera de la prophylaxie vers l'hygiène. Mais ces tendances que les esprits les plus éminents voudraient voir pénétrer dans l'enseignement de la médecine, n'y sont pas encore entrées !

Comment dès lors s'étonner de l'incompréhension dont trop souvent nous sommes l'objet ?

La revue « *Vivre - Santé* » est dans la bonne voie. Elle montre le chemin qui sera suivi, l'enseignement qu'elle donne est en avance sur l'enseignement officiel.

(3) Dr J. Casabianca: Les médecins peuvent-ils encore ignorer le naturisme. Conférence inaugurale de la Société de Médecine naturiste de Marseille.

AVIS A NOS ABONNÉS

— Nous serions reconnaissants à nos abonnés dont l'abonnement arrivera à expiration le **15 Décembre**, de nous en expédier dès maintenant le montant (Chèq. postal 896-09 Paris).

— Les membres du « **Sparta-Club** » dont la cotisation est échue sont priés de se mettre en règle, ainsi que ceux des adh-

rents qui ne se sont pas encore entièrement libérés conformément à leur engagement.

— Les adhésions au « **Sparta-Club** » repartent automatiquement de la date d'inscription, par conséquent toute interruption rendra obligatoire une nouvelle demande d'adhésion.

L'HÉLIOTHÉRAPIE

DOIT CÉDER SA PLACE

A L'HÉLIOSE

par Le Docteur FOUGERAT DE LASTOURS

En reprenant, après quatre ans d'interruption, une collaboration que nous espérons féconde, nous tenons à bien spécifier notre position au sujet des pratiques solaires qui, si elles ne sont pas tout dans le plan et le but de notre action, n'en sont pas moins la partie primordiale étant donné les obstacles moraux que rencontre ce point crucial de l'hygiène.

Nous assistons, depuis quatre ans, à une propagande, effrénée et progressive, pour cantonner l'usage du soleil à la thérapeutique.

Cette campagne, amorcée par les pudimanes que nous avons, maintes fois, justement stigmatisés dans nos écrits (1), a trouvé des alliés dans le Corps Médical. Nous sommes heureux de faire la constatation que ces alliés, peu désintéressés le plus souvent, sont des *médecins qui parlent de la question sans la connaître, n'ayant jamais pratiqué personnellement l'ensoleillement*, condition sine qua non pour pouvoir être qualifié pour l'étudier, en parler et en écrire.

Nous reviendrons, du reste, exhaustivement, sur tous les faits imputés à crime au soleil.

Certains de ces faits nous sont d'ailleurs familiers ; les constatations sur rats et cobayes de MM. REULINGER ET BAILLY, par exemple : Nous nous trouvons là en un domaine que nous avons longuement étudié (2) et des plus intéressants. Il est cependant regrettable que ces expérimentateurs, concluant sur des expériences hâtives, n'aient pas recherché l'acclimatement aux rayons solaires des rongeurs, au début physiologiquement héliophobes, acclimatement possible que nous avons réalisé, spécialement dans nos recherches sur la pigmentation qui nous ont mené à faire pigmenter des zones de peau de petits animaux d'expérience.

Nos chercheurs se seraient rendus compte, alors, que ces accidents, montés si soigneusement en épingle de cravate, à grand renfort de publicité par tous les amis de l'obscurantisme et de la crasse, étaient dus à l'oubli de l'aphorisme millénaire d'Hippocrate :

« *Echauffer ou refroidir ou d'une façon quelconque troubler le corps avec excès et subitement est chose dangereuse et partout l'excès est l'ennemi de la nature; mais il est prudent de procéder par gradations, surtout s'il s'agit de passer d'une chose à une autre* (3).

Et puis cette extension des dangers solaires

(1) C. F. : *Vie et Lumière*, in: *L'Hygiène Sociale*, septembre 1932 ; *Lumière et Vérité*, juillet 1932. — Préface de *La Nudité et la Santé*, de Nadel. — Avertissement de *Morale et Nudité*.

(2) C. F. : *L'Imprégnation*, in *Journal de Médecine de Paris*, 16 août 1926. *Vivre Intégralement*, 15 août 1928. *L'Homme et la Lumière*, page 61.

(3) *Hippocrate* (Tr. Littré) : T. IV, II, 51.

des rats à l'Homme que nous avons vu s'étaler dans la presse est d'une irrésistible bouffonnerie qui juge bien l'esprit scientifique et critique des plumitifs physiphobes, fauteurs de ces articles ridicules.

Même coupable légèreté dans les conclusions d'observations (6 au total à notre connaissance) de prétendus accidents d'héliose autour desquels grand tam-tam fut fait. Nous avons eu l'occasion de voir un de ces cas « d'hépatisme grave déclenché par le soleil », nous nous sommes trouvé en face d'un sujet fatigué qui avait associé, sans conseil médical éclairé préalable, la *cure mondaine de soleil*, *cure suspecte*, *cure dangereuse* (4), comme nous l'avons souvent dit, avec maillot et cache-sexe, à une suralimentation à outrance. Dans ces conditions, il est extrêmement étonnant que des accidents plus graves n'aient pas eu lieu.

Nous devons repousser absolument ces accidents, comme accidents solaires, seule une mauvaise foi insigne peut les faire classer ainsi.

Quand les règles précises de technique et d'application ont été incontestablement établies, les incidents plus ou moins graves dus à la non observation de ces règles techniques sont imputables aux fautes d'applications commises et non à la méthode.

Pour l'insolation trois règles sont des préceptes impératifs :

INITIATION PROGRESSIVE.

NUDITÉ TOTALE.

RESTRICTION ALIMENTAIRE.

Si dans l'oubli de ces préceptes, il y a accidents, les victimes n'ont qu'à s'en prendre à elles-mêmes et aux mauvais conseillers.

Cela suffit pour juger de la valeur de ces cas frénétiquement diffusés pour éloigner le grand public des habitudes héliophiles.

L'hygiène solaire n'est pas dangereuse.

Nous ne connaissons pas, à l'heure actuelle, un seul accident solaire mortel authentique, or nous enregistrons maintenant, près de 500.000 (488.676 au 1^{er} août 1934) initiations sans trouble, suivies d'ensoleillement bienfaisant.

Ce chiffre fait voir l'irrésistible mouvement qui entraîne, malgré l'obstacle de mystiques fausses (5), l'homme vers les vivifiants rayons. Nous sommes loin des malheureuses 263 observations citées dans l'ouvrage : *L'Homme et La Lumière* (6), en 1925 !

Dix-sept fois, des troubles se sont produits, en

(4) C. F. : *L'A. B. C. de l'Ensoleillement*, page 7.

(5) C. F. : *L'Homme et la Lumière*, VI^e partie. *Morale et Nudité*, in « *Vivre Intégralement* », 15 septembre 1927 au 15 février 1928.

(6) C. F. : *L'Homme et la Lumière*, page 95.

face de ce chiffre réconfortant pour les idées qui nous sont chères. Et comme, par la force des choses, nous sommes amenés à voir, tôt ou tard, les sujets qui éprouvent des incidents d'ensoleillement, nous avons pu nous rendre compte que sur ces 17, 15 personnes présentaient une susceptibilité particulière qui céda à des artifices simples d'insolation qui, reprise ainsi, fut tolérée et bienfaisante. Les deux dernières durent être classées par moi comme atteintes de ces idiosyncrasies qui contrindiquent, actuellement, formellement le soleil ; leur affection entrant dans le cadre des *Maladies de Lumière*, si bien mises au point par le Professeur JAUSION et ses disciples dont les études, si spéciales, eurent cependant un si grand retentissement, comme celles, de reste, d'AUGUSTE LUMIÈRE.

Deux sujets sur près de 500.000 héliophiles, 2 sujets atteints de ces fameuses *Maladies de Lumière*, épouvantails chéris de nos exquis pudimanes !

2 sur 500.000, c'est, en effet, d'après nos recoupements et ceux de nos amis s'occupant impartialement de cette question, à peu près la proportion normale dans nos populations aryennes.

Voilà réduit, à sa juste mesure, ce danger, bien bénin en lui-même, qui socialement ne peut compter en face des bienfaits sans nombre de l'insolation salutaire.

Ces dangers, au nom desquels on voudrait, pour des raisons de mystique passionnée, cantonner le soleil au simple rang d'une thérapeutique exceptionnelle, sont illusoire.

A repousser aussi la réclame intéressée qui voudrait remplacer l'Astre-Roi par des quinquets, plus ou moins perfectionnés : nous colligeons, pour l'irradiation artificielle, 32 cas de mort, bientôt probablement 33, si l'enquête que nous avons demandée aboutit à la preuve irréfutable que nous tenons à toujours avoir. En face des milliers et des milliers de malades traités, c'est peu et même négligeable devant un intérêt de guérison qui prescrit, mais cependant commande impérieusement la prudence.

Le soleil, remarquablement actif comme préventif des maladies, n'a qu'une faible action pour les guérir.

Comme hygiène, selon les règles simples que tout physiphile doit connaître, son emploi est sans danger et doit être répandu partout si nous voulons savoir les redoutables ennemies qui ravagent notre France, la tuberculose en premier lieu, disparaître.

Notre devoir est de proclamer la nécessité de l'*Hygiène Lumineuse* :

HYGIÈNE PRIMORDIALE (7)

(7) C. F. : *L'Insolation, Hygiène Primordiale*, in *La Médecine*, décembre 1928.

PROPAGANDE

— Nos sympathisants et nos adhérents doivent PORTER notre insigne :
Prix franco : 3 francs. (Avec talon pour Messieurs et agrafe pour Dames.) Pour les Sections, les dix : 20 fr.

— PORTEZ également sur vos peignoirs et maillots de bain l'insigne brodé, or sur fond bleu (lavable). Prix franco : 3 fr. 50.

AYEZ DE BONS POUMONS

« Qu'importe, écrivait Hugues Leroux, dans « La Gymnastique Suédoise », que vous ayez conquis une poitrine d'aspect magnifique, si de misérables poumons sont enfermés dans cette cage glorieuse. »

Les mouvements respiratoires et le rythme respiratoire qui devra être scrupuleusement observé pendant l'exécution des exercices de culture physique, augmenteront la capacité thoracique et fortifieront par conséquent les poumons en même temps qu'ils développeront les muscles inspirateurs et expirateurs de l'abdomen, s'ils sont parfaitement exécutés.

Une bonne respiration favorise la combustion des graisses et prémunit contre un grand nombre de maladies dans la genèse desquelles l'insuffisance pulmonaire joue un rôle considérable. Il n'est donc pas indispensable de démontrer une fois de plus l'utilité pour la santé d'accomplir ces exercices chaque jour, sans exception; mais disons à ceux qui ont le souci de leur beauté de ne pas oublier qu'ils contribueront à la leur assurer d'une manière efficace.

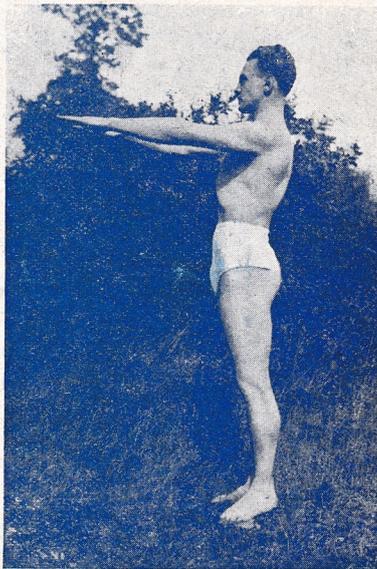


FIG. 1

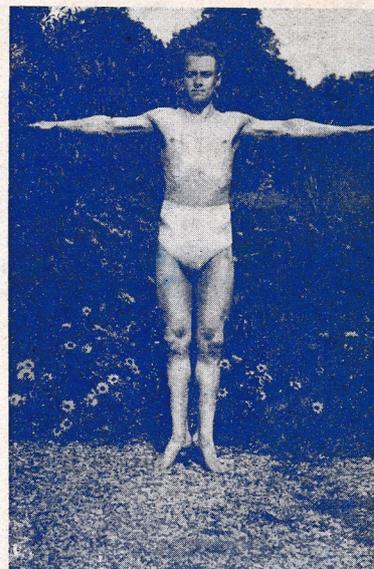


FIG. 2

EXERCICE RESPIRATOIRE N° 1. — Prendre la position de la fig. 1 : station droite, les bras levés en avant à hauteur des épaules ; écartement des bras et élévation sur la pointe des pieds en inspirant profondément (fig. 2) (l'inspiration et l'expiration doivent toujours se faire par le nez), revenir lentement à la position de départ en expirant.

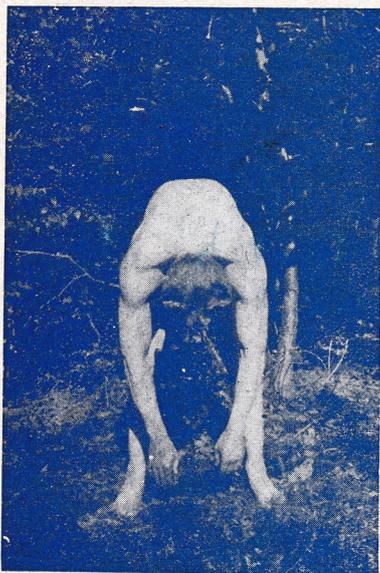


FIG. 3

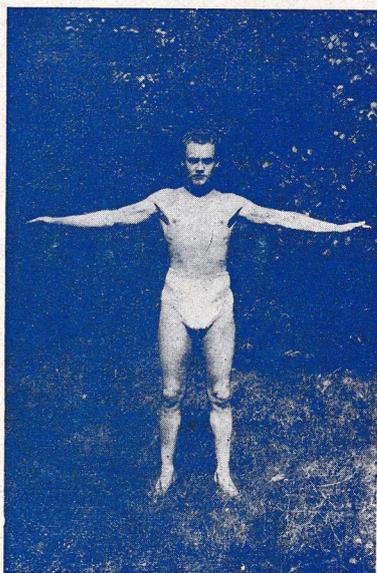


FIG. 4

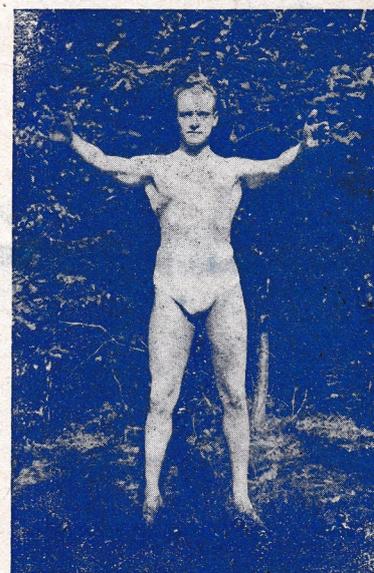


FIG. 5

EXERCICE RESPIRATOIRE N° 2. — Plus complet que le précédent, il convient de l'exécuter plusieurs fois dans le cours d'une leçon. En station demi-écartée, les bras tombants le long du corps, fléchir complètement le tronc en avant (fig. 3) en expirant jusqu'à obtenir la contraction de la paroi abdominale ; relever le tronc en inspirant et en élevant les bras légèrement écartés. Lorsque le tronc aura repris la position verticale et que les mains seront à hauteur des épaules (fig. 4), s'élever sur la pointe des pieds les bras continuant leur mouvement de circumduction, et l'inspiration de se faire. Enfin, commencer la seconde expiration lorsque les bras descendant bien en arrière dépassent la ligne horizontale (fig. 5). Cette seconde expiration se terminera en même temps que le tronc reprendra sa position de départ.

DE BONS ABDOMINAUX

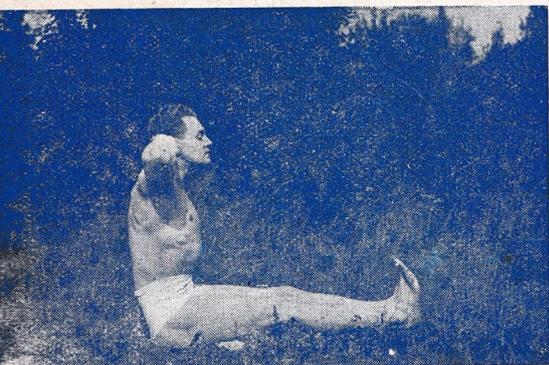


FIG. 6

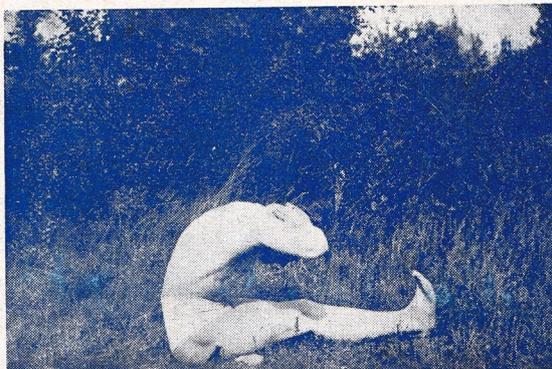


FIG. 7

EXERCICE ABDOMINAL N° 1. — Efficace, ainsi que les trois suivants, pour combattre l'embonpoint et la constipation. Assis, les mains à la nuque, les jambes tendues, les pieds en flexion (fig. 6) ; fléchir le tronc en avant le plus possible sans plier les genoux (fig. 7) en expirant ; revenir à la position de départ en inspirant.



FIG. 8

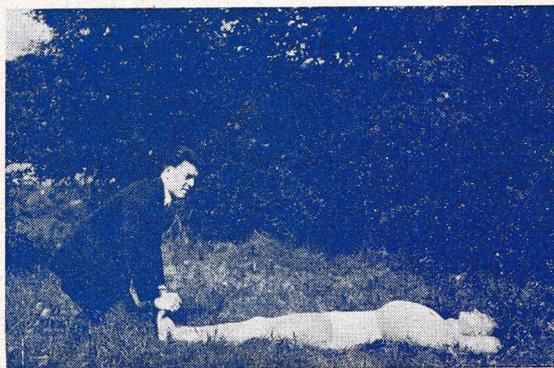


FIG. 9

EXERCICE ABDOMINAL N° 2. — Assis sur le sol, les pieds en flexion et maintenus sous un meuble ou par un aide, les mains à la nuque (fig. 8) : abaissement du tronc en arrière en inspirant (fig. 9), marquer un temps d'arrêt et relever le tronc en expirant.

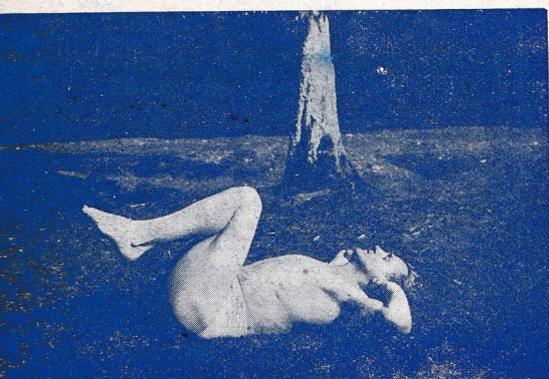
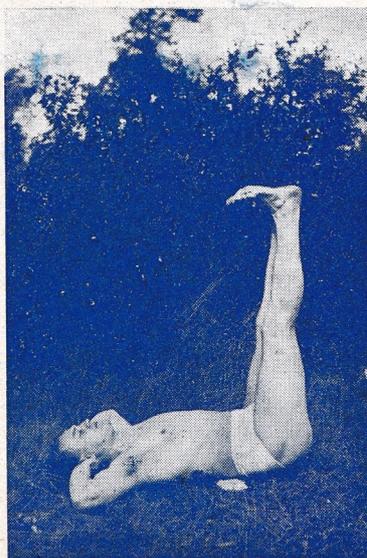


FIG. 10

EXERCICE ABDOMINAL N° 3. — Couché sur le dos, les mains à la nuque : élever les jambes fléchies de manière à amener les genoux le plus près possible de la poitrine en expirant (fig. 10) ; revenir à la position de départ en inspirant.



La partie abdominale et la partie lombaire du corps forment, pour ainsi dire, la clé de voûte du corps humain. Les muscles abdominaux (les grands droits) sont des muscles inspireurs et expireurs. De plus, ils soutiennent l'enfant de la femme enceinte et jouent un rôle considérable lors de l'accouchement. De leur bonne constitution en place et avec les muscles lombaires, également si puissants, ils donnent une attitude parfaite. Personne, même l'athlète, ne peut prétendre pouvoir se dispenser de les entretenir par des exercices quotidiens. Il va sans dire que les femmes et même les hommes qui ont quelque prétention à l'élégance, qui désirent par conséquent conserver une taille fine, devront les soigner particulièrement.

EXERCICE ABDOMINAL N° 4. — Couché sur le dos, les pieds en flexion, les mains à la nuque : élévation des jambes en expirant (fig. 11) ; revenir à la position de départ en inspirant.

La gymnastique, ou culture physique, chez soi, diffère des sports et de la méthode naturelle, composés d'exercices synthétiques alors que la gymnastique est analytique. Chacun de ces mouvements devra donc être exécuté avec une scrupuleuse correction. Même les positions de départ devront être prises correctement.

Inutile de rechercher des exercices compliqués, qui épatent ; il suffira de bien faire les plus simples pour obtenir de merveilleux résultats si l'on est persévérant. C'est ainsi que la simple position du garde-à-vous constitue un véritable exercice, car elle exige une statique parfaite : les épaules rejetées en arrière, la poitrine bien dégagée et le ventre rentré. Ceci est un exemple qui engage à se bien tenir dans le cours de la journée, pour le plus grand bénéfice de la santé.



Il n'est pas de plus grand bonheur pour les enfants que d'être nu, à l'air et au soleil. Le sourire de cette petite fille en exprime toute sa joie.

L'ENFANCE ENQUETE SUR L'ECOLE AU PLEIN AIR, LES COLONIES SCOLAIRES ET LES CAMPS DE VACANCES.

Docteur Paul VIGNE D'OCTON.

Comme en France, chaque enfant a une fiche scolaire.

« Les visites se passent deux fois par mois, à chaque visite le directeur présente au médecin les enfants qui montrent quelques petits symptômes alarmants, une pâleur anormale. Ces enfants sont examinés : le médecin dépiste souvent des candidats tuberculeux, des déficients qui sont radioscopés. Il serait souhaitable que tous les enfants puissent être examinés radioscopiquement. Cela n'est pas possible, à Tunis, en une année, mais par ces examens réguliers nos enfants sont catalogués pour la mer ou pour la montagne. Cette fiche varie puisqu'ils sont suivis pendant neuf mois, et, le dernier mois, ils sont examinés par la commission médicale scolaire. Cette commission s'inspire des renseignements donnés par le médecin de l'école, et je crois qu'en ce moment le choix du séjour est justifié, car personne ne connaît mieux les enfants que le médecin scolaire. »

Et voici maintenant comment s'exprima M. Chabot-Fontenay : « Je suis heureux de venir saluer le corps médical et le corps universitaire qui s'occupent si activement des vacances. Il est d'un intérêt capital de nous rencontrer pour apprendre ensemble des choses excellentes. Ce qui vient d'être dit, cependant, m'apparaît comme un point de départ de discussion et la question fondamentale vient d'être posée : « à savoir que nous n'avons pas à confondre le sanatorium et le préventorium, où le médecin est roi, avec les colonies de vacances qui n'ont pas à recevoir des enfants malades. »

Il ne s'agit donc point d'une question uniquement du ressort médical ou uniquement pédagogique ou universitaire.... mais le choix des enfants à envoyer aux colonies de vacances appartient au médecin qui détermine, au préalable, les enfants qui doivent bénéficier ou de la cure marine ou du séjour à la campagne. Pour le reste, la direction doit appartenir au directeur. Si nous commettons l'erreur de confondre les colonies de vacances avec le sanatorium ou le préventorium, je dirai même avec l'école de plein air, nous serions engagés dans une fausse voie. Il faut absolument séparer tout ce qui relève uniquement du régime médical et ce qui relève de l'enfance en plein air. »

L'intervention du Dr. Cauchois fut non moins remarquable : Voici l'essentiel : « En ce qui concerne le choix des placements cure de montagne ou cure marine, je voudrais dire que médicalement, il est bien difficile, en raison du grand nombre de colons à examiner, de dégager les indications et contre-indications...

« Mais je voudrais insister sur la question de l'examen préalable :

« Aux premiers jours de l'arrivée au camp, les enfants sont examinés ; au cours des séjours ils sont visités et, au retour, les nouvelles mensurations traduisent les résultats... Nous avons un comité médical composé de huit médecins les plus qualifiés puisque la plupart sont médecins des hôpitaux. Ils se sont partagés la besogne de sorte que le travail est toujours assuré. L'examen est très important, surtout au point de vue qui n'échappe à personne ; le dépistage de la tuberculose. Il faut éliminer les enfants qui ne doivent pas être admis. *Mais il faut que ce soit une occasion de prendre en charge les enfants atteints.*

Nous estimons que les enfants doivent être soigneusement auscultés, non seulement chacun doit avoir sa fiche médicale habituelle, mais nous constituons pour chaque enfant une fiche avec des renseignements confidentiels qui reste au comité. »

Il se dégage donc de la communication de M. le Dr. Cauchois que l'examen médical reste à la base de l'envoi en colonies, que cet examen médical présente le maximum de garanties et qu'enfin ce triage remplit, en même temps, un rôle de prophylaxie vis à vis de la tuberculose.

Avec le Dr. Molinery allons plus loin encore et suivons le développement du thème de M. le Dr. Delteil, médecin inspecteur d'hygiène du Lot-et-Garonne.

Avec infiniment d'esprit d'à-propos, M. Delteil énonce ce qu'il ne faut pas faire..., par exemple : attendre le mois de juin pour trier les enfants, « le tri au dernier moment, au milieu de la bousculade, est absolument fantaisiste et ainsi de diverses choses ».

Mais ce qu'il faut faire, c'est résister à une Maman qui préfère la mer à la montagne ou vice-versa, c'est procéder à un tri administratif d'une part, médical d'autre part.

Celui-ci sera à deux degrés : dépistage au cours de l'année, orientation dans le courant du mois de juin.

Citons le texte de M. Delteil : « Il y a toujours intérêt à tenir compte du tempérament de l'enfant, des réactions qu'il a présentées lors des années précédentes, de son passé pathologique. Le livret de santé de l'enfant sera un excellent guide, surtout si on a soin d'y noter les résultats obtenus lors des séjours antérieurs en colonie. »

Ainsi en allant des dires de M. le Docteur Dinguizly, à ceux du Dr. Cauchois

Avant de donner la parole aux éminentes personnalités que j'ai cru devoir consulter sur cette passionnante question, je crois utile de dire un mot sur ce qui a été fait ; cela nous aidera à comprendre ce qui reste à faire.

Parmi les efforts jusqu'à présent tentés pour résoudre ce que j'appellerai le problème de l'enfance régénérée, l'œuvre des colonies scolaires de vacances, faisant suite à celle de l'École en plein air, compte parmi les plus réellement efficaces. Je dirai même que là, toute entière, se trouve la solution.

Etudions d'abord la première.

N'est-ce pas Maurice Letulle, si judicieusement cité par le Dr. Molinery, qui a écrit ces lignes si justes.

« L'enfant a besoin de sa ration de jeu, comme de sa ration de joie, comme de sa ration alimentaire... »

Avec l'éminent praticien de Luchon, suivons depuis ses premiers pas l'œuvre jusqu'à présent accomplie. Une année pousse l'autre, déjà les organisateurs des groupements pour les vacances actuelles (1934) se demandent ce que devront être les colonies de vacances prochaines. On fera certainement mieux encore.

On n'a certainement pas perdu le souvenir des derniers congrès des colonies de vacances tenus à Rouen en 1933 et nombreux sont ceux dont la mémoire a retenu les très importantes paroles qu'y prononça le Dr. Dinguizly, de Tunis : « Le choix des enfants pour la colonie se fait toute l'année ; de cette façon le médecin scolaire fait, avec ses collègues, le tri des enfants pour les colonies scolaires.

et enfin à ceux du Dr. Delteil, il faut conclure que :

1° Le triage doit être médical ; il doit se faire tout au long de l'année.

2° Une fiche scolaire, rigoureusement tenue à jour, donne le bilan exact de l'état sanitaire annuel de l'enfant. »

Tel est l'état actuel de la question en ce qui concerne les colonies scolaires et les camps de vacances, véritable prélude, je le répète, de l'Ecole en plein air. Pour ce qui est de celle-ci, on peut dire que tout se borne, pour la France du moins, à des projets, ou même à des avant-projets parmi lesquels il convient de relever celui que M. Kienné de Mongeot a soumis aux autorités compétentes.

Et maintenant, il ne reste plus qu'à laisser parler les personnalités compétentes auxquelles les deux questions suivantes ont été posées :

1° Que pensez-vous de l'Ecole en plein air et des colonies de vacances ?

2° Comment les comprenez-vous ?

Nous publierons prochainement les réponses du Dr. Marcel Viard et du Dr. Henri Diffre.



A Milan, la doctrine gymnique compte quelques adeptes fervents, desquels nous tenons cette photographie.

AU SPARTA-CLUB

AMI LECTEUR

Nous avons fait un appel à nos abonnés pour qu'ils nous envoient une contribution. Nous sommes certains que nous pouvons vous adresser le même appel.

« Vivre-Santé » a créé le Mouvement nudiste français.

L'amointrissement de sa puissance de propagande porterait un préjudice considérable à ce Mouvement.

Si vous consentiez à nous envoyer une contribution volontaire moyenne de vingt francs, vous apporteriez un soutien puissant à notre Mouvement.

En échange de ce don, nous vous ferons parvenir un bon que vous pourrez utiliser vous-même ou donner à un ami. Ce bon sera valable pour deux leçons de culture physique, ou une visite au manoir « Jan », ou un achat de livres ou encore pour deux abonnements de propagande.

De plus, nous voulons que le « Sparta-Club » soit à la portée de tous. Aussi, quelle que soit votre situation, prenez la peine de vous renseigner et demandez un rendez-vous à notre Directeur.

La question de l'éloignement relatif est déjà résolue en partie puisque vous pouvez, pour 15 francs, vous rendre au manoir « Jan » aller et retour. Aidez-nous pour que nous puissions vous aider.

« VIVRE-SANTE ».

COURS PREPARATOIRE A LA GYMNITE

Le samedi de 14 h. 30 à 16 h. 30

Demander conditions et s'inscrire aux Bureaux de la Revue



La fillette que l'on voit à gauche, les bras croisés, dans ce ravissant groupe (Mlle Odette Tronchère), fait partie du « Sparta-Club » depuis sa fondation. C'est une nageuse et une plongeuse émérite.

AVIS : « VIVRE-SANTE » NE PARAIT PLUS QUE LE 1^{er} DE CHAQUE MOIS, UN SUPPLEMENT LITTERAIRE, DANS LEQUEL EST PUBLIE ACTUELLEMENT « DIX ANS DE LUTTE CONTRE LES PREJUGES », ILLUSTRE DE NUS INTEGRAUX, EST ENVOYE LE 15 DE CHAQUE MOIS A NOS ABONNES.

— Le 1^{er} dimanche du mois, du 1^{er} Octobre au 31 Décembre, nos abonnés pourront visiter le « Sparta-Club ». Prière de retirer l'autorisation, 2 bis, rue de Logelbach, Paris (17^e).



Dans un centre nudiste américain Il n'est pas interdit aux nudistes d'être jolies Prendre soin de sa chevelure et de son visage n'est pas une coquetterie condamnable.

LE NUDISME AUX ÉTATS-UNIS

par Vincent BURKE

« The Olympian League », fondée en 1928, a été un des groupes les plus actifs pour la propagation du nudisme aux Etats-Unis. En 1932, quand la ligue ouvrit son camp de Highland, près New-York, pas une personne sur mille en Amérique n'avait la plus petite idée de ce qu'était réellement le nudisme et quel était le but de ses adeptes.

Aussitôt que la nouvelle de l'ouverture de notre camp devint publique, la police d'Etat nous visita avec l'intention d'arrêter tous les participants. Au lieu d'arrestation, ce fut une visite amicale, pendant laquelle le directeur de « l'Olympian League » fit cadeau à la police de copies de revues nudistes publiées en Allemagne comme « Licht Land » et « Lachendes Leben » et aussi des numéros de « Vivre » et de « l'Olympian League ». Après ce changement de sentiments, la police s'en alla en nous souhaitant bonne chance et bonne réussite.

Cependant, les journaux furent malheureusement cruels et prétendirent que nous avions désobéi aux lois de l'Etat de New-York. En ce temps-là, notre très populaire Président Roosevelt était Gouverneur de l'Etat de New-York et grâce à l'assistance de l'American Civil Liberties Union qui défend gratuitement tous ceux dont les libertés ont été brimées par le gouvernement, nous obtinmes le droit de pratiquer le nudisme.

Au camp Olympian au mois de septembre 1932, nous avons célébré la « Première Con-

vention Nudiste Américaine » et au mois de septembre prochain nous célébrerons la deuxième. Les délégués de différents groupes assistaient à la première convention. Cette réunion a été relatée par tous les journaux. Elle fut le commencement de la place importante qu'occupe aujourd'hui le nudisme dans tout le pays.

A partir de cette époque, notre groupe s'accrut. L'été dernier, notre camp fut situé à Middletown, près de New-York, et nous avons eu l'honneur d'ajouter à la liste de nos membres le Maire de la plus grande ville proche de notre camp. Ce maire est venue plusieurs fois participer à nos réunions. D'un bout à l'autre du pays, de nouveaux camps se sont ouverts, recrutant de nombreux adeptes.

Malheureusement, à Michigan, le directeur d'un camp nudiste fut arrêté et condamné par un juge à payer une amende de 300 dollars et à passer 60 jours dans une prison d'Etat. Ce directeur alla en appel sans résultat. Il faut dire que les lois du Michigan sont plus sévères que dans la plupart des autres Etats. Le procureur plaignant offrit de laisser partir librement le condamné si celui-ci voulait lui promettre à l'avenir de ne plus pratiquer le nudisme à Michigan. Il obtint un refus formel.

Pendant l'hiver de 1933-1934, de nouveaux groupes se sont formés. A un moment donné, il y avait environ douze groupes différents à New-York même. Au mois de février, un pré-

tre catholique de New-York attaqua le nudisme. Immédiatement, la plupart de ces groupes décidèrent de suspendre leur activité nudiste et de se revêtir d'un caleçon de bain. Trois groupes seulement continuèrent à pratiquer le nudisme. L'« Olympian League » était parmi eux. Finalement, une descente de police eut lieu dans notre gymnase le 3 avril. Les policeman virent ce qui se passe dans un gymnase nudiste, puis attendirent au bureau pendant que les exercices continuaient. Ceux-ci terminés, selon leur habitude les membres allèrent à la piscine. La police ne sut quoi faire et pour cette raison nous permit à tous de quitter le gymnase. Aucune arrestation ne se fit ; seulement, la police soumit un rapport à un magistrat. Nous fûmes accusés d'avoir violé l'article 1140 de la loi de l'Etat disant que : « Toute personne qui, volontairement, avec préméditation et impudiquement, expose ses parties génitales publiquement ou en présence d'autres personnes, doit être coupable de délit ».

En Cour, le juge déclara : « Leurs desseins et leurs buts sont irréprochables à tous points de vue, leur bonne foi évidente et leur conduite sérieuse. La piscine était employée ainsi que n'importe quelle autre piscine. Il n'y a pas eu d'actes indécents à part que tous les membres étaient nus. Ceci est le témoignage reçu. »

Cependant, le juge crut que le fait d'être nu était par lui-même une violation à la loi et pour cela nous retint à la « Cour des Sessions Spéciales » où trois juges entendirent la déposition. Un des juges ayant à statuer sur notre cas était le Chef de Justice de la Cour des Sessions Spéciales et il vota que le nudisme n'était pas illégal. Cependant, les deux autres votèrent le contraire. Nous fûmes déclarés coupables et je fus condamné à 50 dollars d'amende. Nous avons décidé d'aller en Cour de Cassation, comme nous a conseillé de le faire le Chef de Justice et nous sommes sûrs et certains de gagner notre procès. Cependant, la pratique du nudisme intégral continue à gagner de nouveaux adhérents et ce n'est plus qu'une question de temps pour que ce soit une coutume générale dans le pays. Au mois de septembre, cette année, nous célébrerons notre « Deuxième Convention Nudiste Américaine » au camp de « l'Olympian League » et nous continuerons à fréquenter notre gymnase situé en plein centre de la ville de New-York.

Ce sera toujours avec un plaisir mêlé de joie que nous recevrons parmi nous les membres des amis de « Vivre » de passage ou habitant aux Etats-Unis.

A New-York, nos quartiers généraux sont à Topel Swimming School. Les nudistes français sont invités à nous rendre visite pendant leur séjour dans notre ville. Sur présentation de leur carte de sociétaires des « O. S. V. » et du « Sparta-Club », ils seront toujours les bienvenus. Nous ne manquerons pas de recommander aux nudistes américains de passage ou séjournant en France de visiter les Organisations nudistes françaises de « Vivre ».

Souhaitons de voir notre nombre augmenter et le nudisme se répandre aux quatre coins du globe, afin que dans l'avenir, grâce à l'amitié qui nous unit, nous puissions faire oublier nos animosités nationales.

POUR 15 FRANCS Aller et retour
Vous pouvez vous rendre tous les
dimanches au Manoir « Jan ».

Départ à 9 h. du Café-Tabac
au Métro Porte-Maillot
Retour : 17 h. départ du manoir.
Aller ou retour simple : 10 fr.



L'ESPRIT ET LA CHAIR.

Sir Michaël Sadler, professeur de l'University College d'Oxford, prévoit l'abandon de toutes les idées « d'éducation libérale » auxquelles on se conforme depuis pas mal de générations.

Il croit fermement qu'il y aura en matière d'éducation un retour à l'ancien idéal grec : c'est-à-dire que l'on recherchera l'harmonie et l'équilibre parfaits entre le corps, l'esprit et l'émotionnel.

« Ceci, dit-il, entraînera la culture du corps en « force et en grâce ; la maîtrise de soi couronnera « cet entraînement.

« Dans toutes les circonstances de la vie, dans « toutes les aspirations, le corps est soudé à l'esprit ; une éducation intellectuelle et émotionnelle doit surgir de la culture corporelle.

« Ce n'est pas, ajoute-t-il, une véritable éducation libérale que celle qui renie le corps ou ne « le tolère que timidement. »

ILS ÉTAIENT À PEINE VÊTUS...

Dans le *Corriere della sera* (3-11-34), Paul Nodé relate un voyage au détroit de Magellan et décrit la vie de pauvres Indiens qui sont en train de disparaître. Les missionnaires italiens se sont intéressés à leur vie misérable sous un climat rigoureux. « Ils étaient à peine vêtus, écrit le journaliste, qu'ils commencèrent à dépérir, la tuberculose les rongea, ils maigrissent et moururent... » Pour sauver les âmes, on tua les corps. »

GREGHE, TROTTOIRS ET FLEURS.

Une somme de 550.000 francs était prévue pour la construction de creches dans une grande ville de la banlieue entre Paris et Saint-Germain. Mais la participation du département étant hypothétique ou par trop lointaine, le conseil municipal decida d'affecter cette somme à la création de 8 km. de trottoirs.

Et voilà ! Puis un conseiller protesta contre la subvention destinée à accorder des fournitures aux enfants nécessiteux fréquentant les écoles libres.

Pauvres gosses ! Et pauvre conseiller municipal qui ne s'intéresse à la misère que si elle porte les couleurs de son parti.

Enfin, le Conseil municipal, satisfait de son travail, le complète en décaissant la décoration de la cour de la Mairie. (Plantes vertes et massifs de fleurs).

Simple aperçu donnant à réfléchir sur l'état mental, la haute conscience de certains conseillers municipaux qui, au lieu d'être des administrateurs sérieux, ne sont que des politiciens.

UNE EXCEPTION.

Le Comte Jean de Castellane, Conseiller municipal, ancien Président du Conseil municipal de Paris, est une heureuse exception. Il consacre une grande partie de son temps à la propagation de l'hygiène, de la culture physique et des sports. Il sait d'ailleurs à quoi s'en tenir sur la valeur de la culture corporelle en matière de santé physique et morale car il est lui-même un pratiquant ardent.

LES SPORTIFS ET NOUS.

Le journal « L'Auto », dirigé si magistralement par M. Desgranges, ne fait peut-être pas siennes nos doctrines mais il les respecte et ne manque jamais de signaler notre activité en faveur de la santé. Il n'en est, hélas, malheureusement pas de même d'un grand hebdomadaire sportif qui, se faisant l'écho d'un médecin adversaire du nudisme, ose écrire :

« Le nudisme est une stupidité antiphysiologique et antinaturelle.

« Nul besoin, pour se rapprocher de la vie naturelle, c'est-à-dire pratiquer les exercices physiques dans des conditions hygiéniques les plus « favorables, de se réunir, sexes mêlés, à peu « près dévêtus. »

Non, mais tout de même ! Comme disait une de nos plus distinguées ambassadrices, il va un peu

fort ce médecin. Prétendre que le nudisme en commun est immoral — encore faudrait-il le prouver — cela se conçoit, mais affirmer qu'il est antinaturel, c'est d'une exagération qui laisse supposer que l'adversion de ce médecin pour la nudité est, elle, vraiment antinaturelle.

Les demi-nudistes et les nudistes se réunissent sans distinction de sexes, c'est vrai, mais ils ne se réunissent jamais « sexes mêlés », monsieur le médecin.

PAUVRE PUBLIC.

Les grands journaux recommandent le vin — passons — mais ils recommandent aussi l'alcool comme étant excellent pour la santé.

Ils adorent aujourd'hui ce qu'ils ont brûlé la veille. C'est ainsi qu'ils vous conseillent de manger ou de boire tel ou tel produit qu'ils vous avaient signalé comme dangereux un consortium puissant est passé chez eux muni d'un gros chèque.

La santé ? Mais c'est l'ennemi de tous les affairistes car elle ne rapporte rien, sauf à celui qui la possède. Elle n'est pas commercialisable car l'air, l'eau, le soleil, le mouvement ne coûtent rien et il n'est même pas indispensable d'adhérer à un club pour profiter de leurs bienfaits.

C'est assez dire qu'une revue comme « Vivre » ne peut vivre sans le secours de ceux qu'elle aide à mieux vivre. Nous sommes sûrs que beaucoup de lecteurs savent cela et c'est sur eux que nous comptons pour faire triompher malgré tout la cause la plus belle de toutes : celle de la santé.

UNE BONNE LEÇON.

Un important personnage, occupant une grosse situation à Paris, représentant le Monsieur bien, ainsi qu'on se l'imaginait avant guerre : barbe opulente et ventre rebondi, reçut une invitation à prendre part, chez des amis, à une soirée nudiste. Amateur de parures légères, pour ne pas employer un autre terme, notre personnage accepta avec empressement de se rendre à cette soirée dont la tenue de rigueur était la nudité complète.

Il s'en fut donc, l'heure et le jour indiqués, chez ses amis. Introduit par un valet de pied dans une pièce transformée en vestiaire où des dessous de femmes voisinaient avec des vêtements d'hommes, il n'hésita pas une minute à se mettre dans la tenue du père Adam et d'un pas hardi, se dirigea vers le salon, enchanté à la pensée qu'il allait contempler la maîtresse de maison, jeune et jolie personne, sans aucun voile.

Les portes du salon s'ouvrirent devant lui, il s'élança... et se trouva au milieu d'une brillante assemblée de femmes en robes du soir et d'hommes en habits.

LIBRE-CULTURE.

V. Vurgey, directeur du groupe KvMRIS (Scouting) de Bruxelles, reçoit le titre suivant : « Heures de Soleil. La Libre-Culture », brochure à laquelle il travaille actuellement.

Le Curieux.

L'ÉCOLE AU SOLEIL (1)

Nous recevons communication de deux projets soumis au Ministère de la Santé Publique et relatifs aux écoles de plein air et à la quasi-nudité. Leur auteur, M. de Mongeot, fondateur des organisations sociales de *Vivre*, est évidemment animé des meilleures intentions. Mais nous doutons fort qu'il obtienne qu'une « mission d'instituteurs et d'institutrices » soient envoyés en visite ou en stage dans des centres nudistes. Car il nous cite bien des écoles, comme celle de Roches, que nous connaissons bien, où on ne pratique que l'exercice en plein air, avec quelques rares leçons torse nu... Mais les conditions y sont un peu particulières.

Hebert faisait de même et il n'a pu réussir à imposer officiellement ses idées. Nous craignons le même échec pour M. de Mongeot et les bains d'air avec ou sans irradiation solaire.

Dr H. D.

(1) Extrait des Archives du Droit médical et de l'Hygiène.

Le Secret des Torelwock. Roman policier. Aux Éditions de France. Prix : 6 fr.

M. Jean de La Hire, membre de notre Comité d'honneur, est un écrivain trop connu pour que nous ayons à le présenter à nos lecteurs. L'originalité de son dernier roman, à la fois de police et de contre-espionnage, est qu'aucun de ses personnages ne fait profession d'espion et de policier. Et le principal élément de son intérêt se trouve dans le fait que le secret des Torelwock remonte aux invasions d'Attila et des Huns, mais les événements qui sont le sujet du récit se situent à l'époque présente.

L'on connaît la maîtrise de Jean de la Hire, qui, par la *Roue Fulgurante*, publié pour la première fois dans *Le Matin* en 1906, est le véritable créateur du genre dit : « Roman d'aventures modernes », genre qui depuis lors, autant par Jean de la Hire lui-même, que par ses émules, dont certains ont une haute valeur, est devenu le favori du grand public, aussi bien à l'étranger qu'en France.

Dans *Le Secret des Torelwock*, l'auteur s'est plu à une sobriété, à une sorte de raccourci qui donne à ce roman une exceptionnelle vigueur.

Opinions sur la Nudité Intégrale :

Notre ami Gabriel Gubron, dans un numéro du journal *Le Réveil Ouvrier* (Nancy) analyse avec son beau talent d'écrivain sociologue la *Nudité Intégrale* de notre collaborateur Henri Nadel. « Je voudrais, dit-il, transcrire ici la préface de ce somptueux album, écrite par H. Nadel, qui s'en fut rêver sur l'Acropole et prier la déesse Athéna-Parthenos. Je voudrais citer les jugements qui forment autant de légendes claires et émouvantes au bas des splendides nus.

« Que les temps sont changés - Quel abîme nous sépare, ô mon doux ami Henri Nadel, et des « adorables corps », et des Sophocle « qui dansa nu après Salamine », et de la Vierge Athena, à présent que nous patageons dans la mare de purin des préjugés, des hypocrisies, des tartufferies.

« Feuilletons les pages précieuses de cet album où souffle le grand vent frais et avant-coureur de la purification : tout le conventionnalisme désuet, toute la tradition déconfitée, toute la bigoterie vieillotte, toutes les fausses pudeurs créées et entretenues artificiellement par la malignité des vertueuses, tout cela a disparu - Nous voici vivant à la grecque. »

De Paul Petitot :

Notre courageux confrère Paul Petitot, de *L'Étoile de l'Est*, signale aussi à ses lecteurs le même ouvrage et dit : « Les pages de cet album sont une démonstration éclatante en faveur de la nudité intégrale. Si Procope pouvait admirer les usages des gymnases de Sparte, où les jeunes filles s'exerçaient nues, sans déshonneur au milieu des lutteurs ; si, du temps de Platon, lorsque l'expérience eût fait voir qu'il était mieux d'avoir le corps nu qu'habillé, dans les exercices gymniques, la raison, en découvrant ce qui était le plus convenable, avait dissipé le ridicule que les yeux attachaient à la nudité, pourquoi en serait-il autrement aujourd'hui ?

Nos chaleureuses félicitations à l'érudite Henri Nadel, fervent adorateur de la Vierge Athena ! »

LA NUDITÉ INTÉGRALE

présenté par HENRI NADEL

Ex-Elève de l'Ecole des Chartes

Prix fco 20 fr. Etranger : 23 fr.

Prix fco de « La Nudité Naturelle » : 30 fr.

Prospectus illustré contenant la liste de nos ouvrages nudistes contre timbre de 0 fr. 50.

LE—D'UNION

Notre mouvement s'étend et compte un grand nombre d'adeptes isolés qui ont le légitime désir de se connaître. Seule, notre revue peut servir de trait d'union entre eux pour leur permettre d'échanger des idées. Nous ouvrons donc ici une correspondance entre lecteurs.

Pour y prendre part, il suffit :

1° D'être abonné ;
2° De ne traiter dans cette correspondance que des sujets ayant un rapport quelconque avec nos doctrines ;

3° De ne pas y faire entrer de question commerciale, politique ou religieuse. ;
Tout communiqué doit être écrit sur une feuille libre.

La revue transmettra les lettres aux correspondants, à ces deux conditions : que les lettres soient affranchies et envoyées ouvertes à notre secrétariat afin que nous puissions en contrôler le texte qui devra toujours être conforme à l'esprit qui anime notre Mouvement.

Bien entendu, « Vivre Santé » décline toute responsabilité quant aux opinions exprimées par les correspondants et se réserve le droit de censurer les textes qui compromettraient la bonne tenue de notre revue.

Les communiqués seront publiés ici ou dans le numéro du 15, réservé aux abonnés, dans la mesure des possibilités rédactionnelles.

POUR MA SANTÉ JE DÉSIRE SAVOIR

Confidentiellement, soit ici, soit par lettre, nous répondrons à toutes vos questions et à toutes vos demandes de renseignements.

Si vous cherchez un médecin spécialiste, une maison de repos, un centre où pratiquer la nudité, un livre, une revue, si vous désirez un conseil, écrivez-nous.

Indiquez deux initiales et un nombre de trois chiffres, sous lesquels paraîtront les réponses.

Les lecteurs désirant recevoir une réponse par lettre devront nous envoyer une enveloppe timbrée plus deux francs en timbres pour les frais de bureau.

POUR SOUTENIR NOTRE MOUVEMENT

La Foi et la force morale ne suffisent pas. Pour que notre mouvement triomphe, s'étende, s'organise comme il le faut ; pour que nous résistions victorieusement aux adversaires de la Santé, nous devons être nombreux et posséder le nerf de la guerre : l'argent.

Notre appel inséré dans le N° du 15 a été entendu. Nous le répétons dans ce N°. Nous publions la liste des premières contributions volontaires. Dans notre prochain éditorial nous insérerons d'admirables lettres qui prouvent au moins notre force morale.

S.O.S. pour le maintien de notre Revue !

S.O.S. pour l'avenir de nos doctrines et leur réalisation.

MM. Demongeot, 7 ; Ph. Marcel, 15 ; P. Bouvier, 10 ; A. Boncourre, 10 ; A. Philippot, 5 ; R. Grand, 11 ; J. Jousset, 40 ; A. Cazamian, 50 ; Cromier, 20 ; G. Landwerlin, 20.

Mlle Aymard, 40 ; Anonyme, Limoges, 50 ; Dr H. Houllier, 30 ; H. Coutureaux, 25 ; Boucher, 20 ; H. Simon, 50 ; Em. Arrighi, 20 ; G. Fresne, 20 ; I. Boivin, 40 ; U. Dejeux, 20.

MM. Bizet, 20 ; J. de Br., 50 ; B. Dedrye, 20 ; L. Dubois, 21,60 ; Lefèvre, 25 ; Deveson, 20 ; B. Gomel, 20 ; A. Brulat, 20 ; C. Embiricos, 25 ; F. Guillou, 40 ; Sabater, 20 ; de Marini, 20 ; P. Froument, 20 ; de Mot, 25 ; V. Bouverat, 50 ; E. Suquet, 20 ; Espeset, 20 ; M. Mas, 20 ; L. Couderc, 20 ; Mougis, 20 ; Cabrol, 20.

Mlles Néraud, 40 ; MM. Faurie, 20 ; E. Vives, 20 ; J. Pallardy, 20 ; F. Bultez, 20 ; R. Lévy, 20 ; M. Belletre, 20 ; A. Delatouche, 20 ; G. Palkévitch, 20. — Total : 1.224,60.

CONFÉRENCES DE PROPAGANDE

Conférences de notre Directeur :

Trib. Lib. de Puteaux, le 26 octobre ; Club du Faubourg, le 13 novembre ; Foyer Naturiste, le 14 novembre. Programme des suivantes : Saint-Denis, Trib. Lib. Cinéma Pathé, le 27 novembre ; Novelty-Cinéma, à Evreux, le 28 (av. film), le 4 à Orléans (av. film) ; le 5 à Livry-Gargan, Trib. Lib. ; le 6, à Châlons-sur-Marne (av. film) ; le 7, à Paris (av. film) ; le 11, à Rouen ; le 17, au Havre.

D'autres suivront au même rythme. Se renseigner à la Revue.

COMMUNIQUÉS

MARSEILLE

LES NATURISTES DE PROVENCE

Nouveau siège social, 94, rue de la République (Pharmacie). Renseignez-vous, adhérez au groupement : vous bénéficierez d'un centre gymnique au bord de la mer, d'une salle de culture physique, d'une bibliothèque bien garnie.

RELIEZ VOS NUMÉROS DE « VIVRE SANTÉ »

Élégant relieur mobile
carton cuir verni bleu
portant le titre de la revue
Prix franco recommandé : 11 fr.

COLLECTION DE « VIE ET LUMIÈRE »

Comment je suis devenu « Libre-Culturiste ».
André Bardin. Fco recommandé : 1 fr. 95.
Œuvres du Docteur de Lastours :

L'Homme et la Lumière, Contribution à l'étude de l'insolation, Moyen de Traitement et d'Hygiène. Fco recommandé : 21 fr. 60.

Morale et Nudité, précédé de l'introduction à l'Étude de l'insolation. Fco recom. : 6 fr. 20.

La Nudité devant la Médecine et l'Hygiène.
Franco recommandé : 1 fr. 95.

Hygiène, Nudité, Soleil aux Colonies. Préface du Professeur Tanon, de la Faculté de Médecine de Paris. Fco recommandé : 6 fr. 20.

L'Aviation et l'Influence Française aux Antilles et en Amérique Latine. Franco recommandé : 11 fr. 20.

L'A. B. C. de l'Ensoleillement. Franco recommandé : 1 fr. 95.

Pigmentomètre F. D. L. Petit appareil métallique, portatif, en couleur, avec manières de s'en servir, permettant de classer facilement les colorations cutanées. — Franco recommandé : 11 fr. 20.
Guyot, Henryus et A. Bardin :

Gloire au Soleil. — Chant 2 fr. 25 ; piano et chant : 7 fr. ; franco recommandé : Piano et chant, édition de luxe : 11 fr. 20.

Combien d'abonnés nous ferez-vous ?

LES ÉDITIONS DE « VIVRE »

Sociales et Scientifiques

Adresser les commandes
avec chèques ou mandats à
« Vivre »

Envois également contre remboursement, sauf pour l'étranger où les envois sont faits contre mandat. Majorer le port indiqué du double.

La Nudité et la Morale.

La Nudité et la Santé.

2 splendides albums, admirablement illustrés. Chaque volume séparé :
Prix franco : 13 fr. 60

La Nudité Naturelle. N° 1.

Introduction de K. de Mongeot.
Splendide album de nus intégraux.
Prix franco : 30 fr.

La Nudité intégrale. N° II.

Introduction de H. NADEL.
Prix franco : 20 fr.

Beauté et Libre-Culture.

Par K. de Mongeot. Illustré de 24 photos documentaires. Préface du Dr Sorel.
Prix franco : 13 fr. 40

Nudisme. Pourquoi. Comment.

Par Ch.-Aug. BONTEMPS.
28 photos des centres gymniques.
Post-face de K. de Mongeot.
Prix franco : 13 fr. 40

Connaissance de la Vie Sexuelle.

Par le Dr VACHET.
Prix franco : 16 fr. 40

Vivre à la Plage.

Par le Dr PATHAULT. L'ouvrage indispensable à ceux qui aiment le plein air.
Prix franco : 11 fr. 40

Prostitution et réglementation.

Dr Pierre LEPINE.
Prix franco : 2 fr. 65

Les grands conflits sentimentaux.

Dr M. VIARD.
Prix franco : 3 fr. 65

La Morale pratique.

Dr M. VIARD.
Prix franco : 11 fr. 15

La Maîtrise de Soi.

Dr M. VIARD.
Prix franco : 7 fr. 15

LIBRAIRIE

Nus. La Beauté de la Femme.

Présenté par Daniel MASCLÉT.
Prix franco : 103 fr. 50

Albertina HUNI-HUNI.

Le Nouveau Livre de Cuisine.

(500 recettes de plats et de boissons végétariens.)
Prix franco : 10 fr. 20

L'Initiation à la Culture Physique.

Docteur Henri DIFFRE.
48 exercices détaillés et 113 figures.
Prix franco : 13 fr. 40

Héliothérapie.

Docteur H. HERSCOVICI.
Applications pratiques.
Prix franco : 11 fr. 40

Le « Bréviaire des gens bien portants qui veulent le rester ».

Par Maurice de GASTE. Dessins par O'Neill.
Prix : 5 fr. ; franco : 6 fr.

REVUES

« Vivre Santé », année 1933 complète.
Franco : 40 fr.

« Vivre Intégralement »

De cette belle collection illustrée de nus intégraux, il ne nous reste que des n° 3 et 4. — Prix franco : 8 fr.

PETITES ANNONCES



Tout envoi d'annonce devra obligatoirement être accompagné de son montant et adressé à :

VIVRE-PUBLICITE

TARIF : La ligne 5 francs. (Chaque ligne comprend environ 40 lettres ou signes.) Pour les Abonnés, la ligne : 4 francs.

En aucun cas, la publication de ces annonces ne saurait engager la responsabilité de la Revue, qui se réserve cependant le droit d'en modifier le texte.

POUR VOTRE SANTE :

OU MANGER

« Le Tipi », 189, rue Saint-Honoré, rest. vég.
 « Foyer Naturiste », 8, rue du Sentier, rest. vég.
 « Le Nid », 36, rue Serpente, rest. vég.
 « La Nature », 83, rue la Boétie, rest. vég.
 « Pomone », 10, rue Pasquiers, rest. vég.
 « Végétarien Saint-Lazare », 5, rue du Havre.
 « Institut les Forces Vives », 66, av. Victor-Hugo.
 « Restaurant Végétarien », 5, r. Dauphine, Bordeaux.

OU NAGER

« Piscine de l'Avenue d'Orléans », 28, av. d'Orléans
 « Auteuil Molitor »
 « La Jonquière », 75, rue de la Jonquière.
 « Edouard Pailleron », 24, rue Edouard-Pailleron.
 « Pontoise St-Germain », 23, boulevard St-Germain.
 « La Gare », 47, boulevard de la Gare.

OU SE SOIGNER

(Electrothérapie, masseurs, pédicures, soins de beauté, etc.)

Elect. Daniel, 52, rue de Bondy.
 » Rivière, 25, rue des Maturins.
 » Driancourt, 59, rue Boursault.
 Bains de vapeur. Hanman, 1, rue des Mathurins.
 » Claridge, av. des Champs-Élysées.
 Péd. Galopeau, 23, boulevard de Strasbourg.
 » Valet, 23, rue Condorcet.
 Inf. privée, dip. guerre. Tr. recom. franç., angl., ital.; sténo-dact.
 Prof. de culture physique. Masseur diplômé, honoraires raisonnables. Ecrire L. G. à Vivre.

OU PRATIQUER LA NUDITE

« Sparta-Club », Fontenay-St-Père, grande banlieue.
 Avignon : Club Gymnique de la Haute Provence, 1, rue Moneciar.
 Bordeaux : Mr. J. Toulas, 20, rue Jules-Steg.
 Clermont-Ferrand : Mr. Guillaumet, 65, bd Gergovia.
 Le Havre : Mr. Lecocq, 30, bd Voltaire, app. 212.
 Lille : Mr. Desvenain, 31, rue du Sentier, 10urcoing.
 Limoges : Mr. V. Larret, 20, rue de la Mauvendièrre.
 Lyon : Mr. Jean Guédy, 60, Grande-Rue de Monplaisir
 Marseille : Mr. Vander, 4, rue Marengo : « Association Lib. Culturiste ».
 Marseille : Mr. Sousy, gérant Pharmacie Maritime, 94, rue de la République : « Les Naturistes de Provence ».

NICE, Cannes, Menton et région. Ligue Gymnique de la Côte d'Azur, affiliée aux « O. S. V. ». Grand parc de nudisme intégral près mer, ouvert toute l'année. Hélio-thérapie, sports, appareils de gym. Bas et volley-ball, natation. Ecrire avec timbre, Boîte Postale 82, Poste Principale, avenue Thiers, Nice (A.-M.).

Nice : Mr. Auger, Boîte postale 82, avenue Thiers.
 Reims : Mr. Cailloux, Boîte postale 150.
 Royan : Mme Suzanne Zolla, Villa la Logette, Courlay (Ch.-Inf.).
 Saint-Astier (Dordogne) : Mr. Robert Chotard, Saint-Astier.
 Strasbourg : Mr. H. Schoenheit, 46, rue St-Aloïse.
 Toulouse : Mr. Toma, 19, rue Austerlitz.
 Abbeville : « Cyclo-Naturistes de l'U. R. P. », 1, boulevard République.
 La Tronche (Isère) : Mr. Bardet, avenue de l'Eygala.
 Libourne : Mr. Paul Boutin, Electricien à Pomerol (Gironde).
 Nantes : Dr Moutier, 8, rue Bonne-Louise.
 Rouen : Mr. J. Billouin, 20, quai du Havre.
 Saint-Quentin : Mr. Jean Duprez, 116 bis, rue d'Orléans.
 Vichy : Mr. Pierre Bournat, 4, rue Antoine Jardet.
 Alger : M^e Rozée, 8, rue Empereur-Vespasien.
 Casablanca : Mr. Charbonnel, 129, boulevard Pétain.
 Oran : Mr. Wassily Kipper, 25, boulevard des Chasseurs.

Tunis : Mr. Pol Prélorenzo, 8, rue du Caire.

Belgique.

Mr. de Lancival, 13, rue Limnander, Bruxelles.
 Mr. Léon Mondron, Castel Fleuri, Profondeville (Charleroi).

Espagne.

Mr. Ricardo Molist, 71, Via Layetana, Barcelone.
 Mr. Pedro Gutierrez, Apartado 313, Valencia.

Roumanie.

Mr. Georges Sanci, 4, boulevard Dragalino, Arad.

PENSION.

Pension naturiste pour enfants, jardin, mer, prix modéré. Mme Ferandière, Chalet Gabrielle, rue Paul-Mouillot, Menton (A.-M.).

OU SE FOURNIR

« Williams », 1, rue Caumartin.
 « Tunmer », place Saint-Augustin.
 « Entraygues », 46, faubourg Montmartre.
 « Busoz », Arcades des Champs-Élysées.

UN CADEAU UTILE...
YOGOURT A 0,15 LE POT
 se fait très facilement chez soi, sans feu ni électricité, ni ferment chimique.



avec l'appareil Labana vendu très bon marché. Depuis 75 francs l'appareil 4 pots.
ETABLISSEMENTS LABANA
 43, bd Saint-Martin, Paris. Aroh. 09.27

ALIMENTATION

Miel surfin, ma récolte, garanti pur, 3, 5, 10 kg 25, 40, 75 fr. franco. Bordesouilles, instituteur Cudos, Gironde. C. C. Bordeaux 418-27.

Photographies Gymniques

Nous achetons toutes les belles photographies nudistes, intégrales ou prises de trois-quarts, ayant une origine vraiment naturiste, au prix de 15 fr. l'exemplaire (Format minimum 16,5x12). Les photographies non acceptées sont renvoyées. Ne pas envoyer les clichés, mais de bonnes épreuves agrandies, en noir glacé.

Offrez lui un jouet "vivant"...

59F... un Pègare

En vente tous Grands Magasins
 Gros : 17, Rue Paradis - PARIS



Ch. Lemmel

Il est plus facile de conserver que d'acquérir!..

Cette ligne, qui fait la gloire de votre jeunesse, n'attendez pas qu'elle soit compromise par l'obésité, alourdie, empâtée par la graisse envahissante: il est plus facile de conserver que d'acquérir!
 Conservez la ligne de vos vingt ans par l'usage quotidien du Thé Mexicain du docteur Jawas, ce merveilleux produit uniquement végétal où sont réunies et dosées les espèces amaigrissantes les plus efficaces. Une tasse matin et soir.

THÉ MEXICAIN

DU DOCTEUR JAWAS

POUR MAIGRIR
 SANS NUIRE A LA SANTÉ
 PRODUIT ENTIÈREMENT VÉGÉTAL
 EN VENTE DANS TOUTES PHARMACIES



SPARTA-CLUB :



LE
CENTRE
DE NUDITE
INTEGRALE
LE PLUS BEAU
LE MIEUX
ORGANISE
D'EUROPE



A PARIS : CULTURE PHYSIQUE.
EN BANLIEUE : MANOIR « JAN »
VASTE PARC — STADES — JEUX
PISCINE D'EAU COURANTE
RESTAURANT DORTOIRS CHAMBRES
PRIX POUR SEJOUR
OUVERT TOUTE L'ANNEE
CONDITIONS D'ADHESION
CONTRE TIMBRE A « VIVRE »

CULTURE PHYSIQUE



2 bis, rue de Logelbach, Paris-17^e

Traitement de l'obésité,
de l'embonpoint, de
l'insuffisance respiratoire
et musculaire.

Medicine - ball,
Cours pour Dames,
Messieurs et Enfants.

HYDROTHERAPIE COMPLETE
COURS DU SOIR A PRIX REDUITS
RENSEIGNEMENTS CONTRE TIMBRE
BUREAU DE LA REVUE.

Le Gérant: LOUIS GICQUEL.

HEUDEBERT
PRESENTE

YALACTA

POUR FAIRE CHEZ SOI AU
PRIX DU LAIT
LE VERITABLE YAOURT BULGARE

ECRIVEZ POUR NOTICE A
APP. YALACTA
19, Av. Trudaine
Paris

le miel intégral

“MONMIEL”
est l'aliment naturiste
essentiel

Livré en Seine - FRANCO - Envoyé France

en saux de	3	5	10	kgs
« Bruyère ».	30	48	88	frs
« Sainfoin ».	33	53	98	frs
« Acacia »..	36	58	108	frs

Adresser la correspondance à
M. Jamaige. — G. P. Paris 136.969
11, r. H. La Châtre, La Courneuve
Echantillons gratuits sur demande

UNE
NOUVELLE FAÇON
DE CUIRE ET DE
manger des œufs
ALACOQUE

LE COCC
PYREX
MARQUE DÉPOSÉE



CRÉATION STUDIO imp

Breveté S.C.D.G.

METROPOLE PUEL, PARIS

Imp. M. Blondin, 24, rue Cardinet, Paris (17^e)