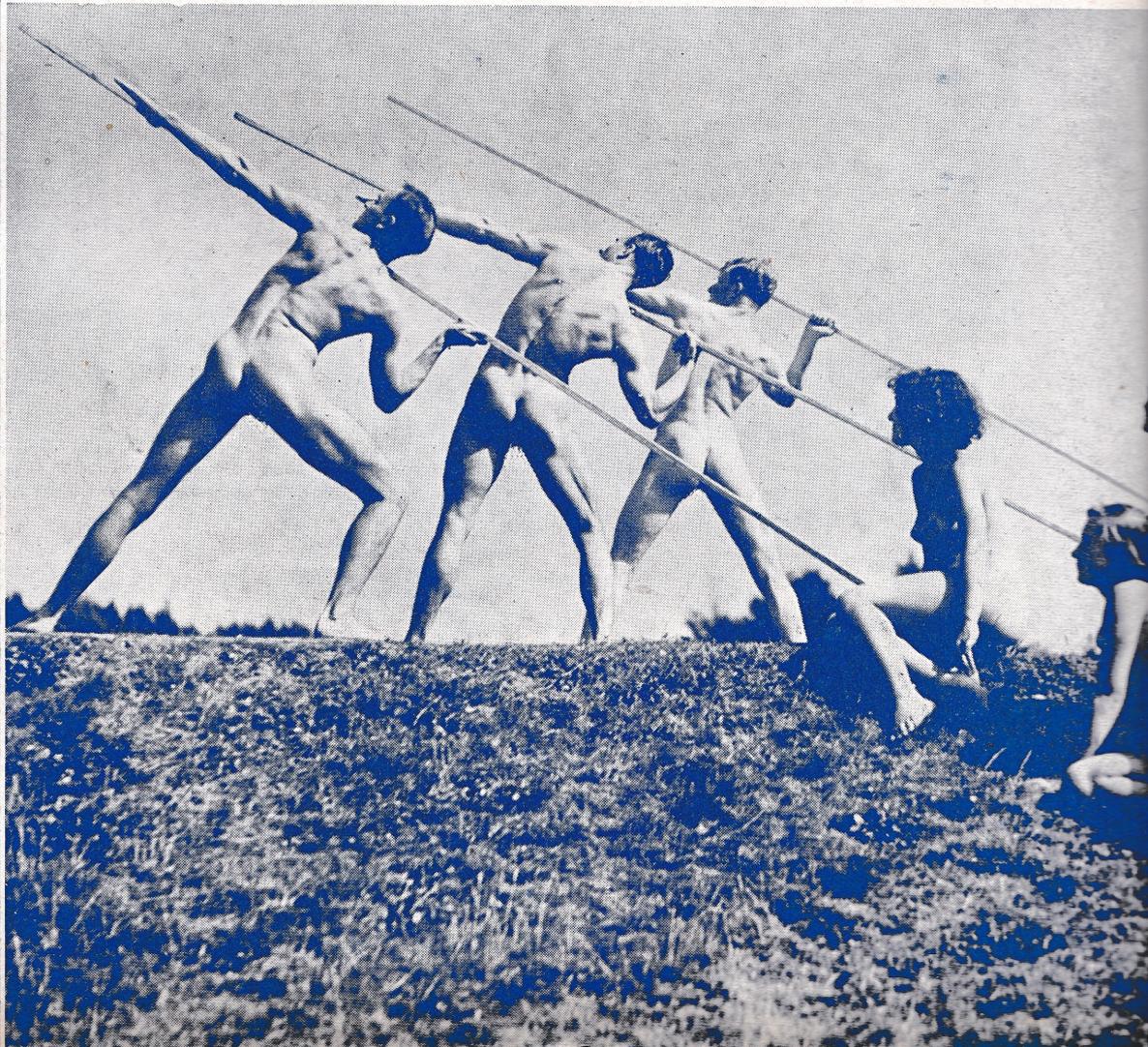


VIVRE SANTÉ

Photo Bertram-Park.

REVUE
D'ACTION
POUR
L'ORDRE
SOCIAL
ET LA
SANTÉ
PUBLIQUE



ORGANISATIONS SOCIALES « VIVRE »

POUR L'ORDRE SOCIAL PAR LA SANTE PUBLIQUE
MEDECINE ET HYGIENE PREVENTIVES

FONDEES EN 1926



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

Directeur-Fondateur
KIENNE DE MONGEOT

COMITE DE PATRONAGE

- Dr Johan Almkvist**, Professeur à la Faculté de Médecine de Stockholm.
Dr Arama-Michel, Professeur à l'Ecole de Chirurgie Dentaire.
Dr Géo Beltrami, Docteur en Droit, Professeur à l'Ecole de Médecine.
Dr Paul Blum, Ancien Chef de Clinique de la Faculté, Médecin assistant de l'Hôpital Saint-Louis.
Dr Maurice Bonnard, ex-Interne des Hôpitaux de Paris.
Dr Jules Bouchez, ex-Interne des Hôpitaux.
Dr E. Bourgoïn, ex-Dermatologiste, assistant des Hôpitaux de Paris.
Dr Braun, Médecin de l'Hôpital Français de Londres.
Dr Andrée Brunel.
Dr J. Clair, Médecin-Chef du Sanatorium de Sylvabelle.
Dr Dartigues, Président-Fondateur de l'Union Médicale Latine.
Dr Dumesnil.
Dr Dye, de l'Institut de Médecine Coloniale de Paris.
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 Jean Letort, Rédacteur en chef des « Archives du Droit médical et de l'Hygiène ».
- Dr de Marville**, ex-Chirurgien-Chef de l'Hôpital de San Francisco.
Dr Pierre Ménard, Professeur à l'Ecole de Psychologie.
Dr M. Passarini, Médecin en Colonisation.
Dr Pathault, ex-Interne des Hôpitaux, Lauréat de la Faculté.
Dr Roche.
Dr Rouèche, Rédacteur en Chef de « La Médecine Infantile ».
Dr Théo Roux de Laroque, ex-Interne des Hôpitaux de Paris.
Dr Rosenwald, ex-Interne 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-Evausy, ex-Interne des Hôpitaux, ex-Chef de Clinique, Chirurgien de la Faculté de Lille.
Dr G. Simionesco, 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'Ecole de Psychologie.
Dr Paul Vigné d'Octon, Homme de Lettres, ancien Député.
- Emile Baës**, Artiste-peintre.
Lucien Bloch-Larroque, Attaché au Centre de Psychiatrie.
Victor Boïn, Président de l'Association professionnelle belge des Journalistes sportifs.
Georges Boussonot, ancien Député de La Réunion, Délégué de Madagascar, Président du Syndicat de la Presse Coloniale.
- Henri Ghomet**, Directeur de « La Revue du Centre ».
André de Fouquières.
Gabriel Gobron, Homme de Lettres.
Justin Godart, Sénateur, ancien Ministre de la Santé publique.
Jacques Hébertot, Président des Elites Françaises.
Marcel Hervieu, Homme de Lettres.
Pasteur Henri Huchet, Directeur de « l'Universel ».
Renaud Icard, 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.
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.
Arsène Rozée, Avocat à la Cour d'Appel.
Gaston Richard, Directeur de la « Revue Internationale de Sociologie ».
Louis-Charles Royer, Homme de Lettres.
t'Serstevens, Homme de Lettres.
Maurice de Waleffe, Secrétaire Général de la Presse Latine.

PUBLICITE

ANNONCES :

Métropole-Publicité

5, rue Newton, PARIS (16^e)

VIVRE SANTÉ

paraît le 1^{er} et le 15

Directeur :
KIENNE DE MONGEOT

(Les bureaux sont ouverts de 9 h. à midi
de 14 à 19 heures et le samedi matin.)

LES ABONNEMENTS PARTENT DES

1^{er} Janvier, 1^{er} Avril, 1^{er} Juillet, 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.

Chèque postal 896-09 Paris

BUREAUX :

2 bis, rue de Logelbach, PARIS (17^e)
Téléphone : Carnot 29-03

LES ESCROCS

J'ai comme une vague impression que cet article ne me vaudra rien de bon et d'agréable. Mais il est difficile de résister au désir de dire ce que l'on pense, ce que l'on croit être la vérité ; c'est une satisfaction très grande quand on a payé cher son indépendance et surtout qu'on espère se rendre utile en agissant ainsi.

Le courage civil n'est pas une vertu nouvelle ; les anciens le connaissaient et ils l'ont apprécié peut-être plus que nous. Il a fait la puissance de Rome et des républiques de la Grèce ; il n'a commencé à être dédaigné que lorsque la force a prévalu sur la loi, et quand la barbarie a porté le marteau sur les monuments de la civilisation.

Ce courage ne va pas sans honnêteté.

Dans les crises de la civilisation, on peut juger de son avenir en tenant compte de la vigueur de ces deux qualités et de l'honneur en lequel elles sont tenues.

Les événements de ces derniers mois nous ont donné une idée exacte du cas que l'on fait de l'honnêteté dans les milieux où elle devrait régner souverainement. Nous avons la preuve que la politique — nous le pensions — une partie du barreau, en sont dépourvus à un degré déconcertant. Or, il est un autre milieu, celui de la médecine, qui aussi n'a pas su éviter de succomber à la tentation de gagner de l'argent toujours davantage, coûte que coûte. Cette tentation est cause de la chute de nombreuses consciences.

Le manque de probité professionnelle chez les médecins est particulièrement grave, criminel, les victimes étant dans l'impossibilité de se défendre car l'être qui souffre est exploitable jusqu'à son dernier sou et son dernier souffle.

Le médecin consciencieux exerce plutôt un sacerdoce qu'une profession. Il va sans dire qu'il doit recevoir de légitimes honoraires et même des honoraires très élevés qui lui permettent, en faisant bien payer ceux qui le peuvent, de soulager gratuitement de nombreuses misères. Ils sont heureusement nombreux les praticiens qui comprennent ainsi leur rôle et nous en connaissons autour de nous dont la vie n'est qu'une longue suite de bienfaits.

Il y a une habitude très répandue parmi les médecins : la dichotomie. Cela consiste, nos lecteurs le savent sans doute, pour le chirurgien, par exemple, à partager ses honoraires avec le confrère qui lui aura envoyé le malade. Ce dernier fait les frais de ce trafic inadmissible.

Certains chirurgiens n'acceptent pas de se plier aux règles de cette sorte d'institution. Ils sont marqués d'une croix noire par leurs confrères. Aussi ne doivent-ils les malades qu'ils traitent, qu'à leur bonne réputation.

Nous n'insisterons pas sur la dichotomie tout en la déplorant vivement. Nous voudrions surtout mettre en garde le public contre les officines et les médecins qui n'hésitent pas à faire une publicité incompatible avec la dignité de leur profession, imitant en cela de nombreux marchands de produits pharmaceutiques. Ce procédé est établi sur l'ignorance des gens et sur leurs souffrances.

Afin de ne pas être suspecté de chantage, nous ne citerons pas de noms, quoique notre documentation soit aussi importante



La Vérité par J. LEFEBVRE
(Musée du Luxembourg) Photo Lapina.

DE LA SANTÉ

par KIENNE DE MONGEOT

que nombreuse. Il faut cependant que l'on sache bien qu'il existe de nombreux charlatans qui prétendent guérir irrémédiablement les plus graves maladies devant lesquelles la science est malheureusement trop souvent impuissante.

Même dans le domaine naturiste, la commercialisation du malade et des maladies est organisée. Dieu sait cependant si les agents naturels se prêtent peu à la commercialisation ; l'air, le soleil, l'eau, le mouvement étant le bien de tout le monde et prétendre à vouloir les débiter, en bouteilles ou en cachets, sous le fallacieux prétexte qu'ainsi ils ont été contrôlés, est un abus vraiment exagéré.

Certes, le public se prête volontiers à l'exploitation des maux dont il souffre. Il est une proie facile, une victime docile et généreuse. Cela aggrave singulièrement le cas des exploitateurs sans conscience et sans cœur.

Afin d'éviter à nos lecteurs de tomber dans les traquenards de certains morticoles, nous leur conseillons de toujours demander l'avis de leur médecin de famille, lorsqu'ils veulent se faire soigner par un autre que par lui ; en effet, celui-ci les connaît bien et sans doute le connaissent-ils bien également. Ainsi ils éviteront de bien désagréables et quelquefois douloureux mécomptes.

En créant la rubrique du « Courrier du Docteur », notre but était de conseiller nos lecteurs afin de leur épargner ces mésaventures ; mais nous avons pris la décision de la supprimer pour qu'on ne puisse pas nous reprocher d'essayer d'attirer les malades à nous et ainsi de faire ce que nous condamnons d'autre part.

Il est évident que notre campagne en faveur de l'hygiène et de la médecine préventive contribuera puissamment, du moins nous l'espérons, à lutter contre les maladies et à les réduire dans une large mesure.

Pour que nous puissions faire un travail utile, il est indispensable, il faut que nos innombrables lecteurs comprennent la portée sociale de notre œuvre.

Et d'abord, que chacun sache bien que la machine humaine a besoin d'être examinée, surveillée, entretenue tout autant que la machine automobile. Nombreux sont les automobilistes qui font reviser leur voiture tous les trois mois, mais ne vont chez le médecin et le dentiste que quand la douleur les y conduit. On peut presque dire qu'à ce moment il est trop tard. Si faire vérifier sa « machine » régulièrement est nécessaire et bien, il est indispensable et mieux d'en prendre soin constamment en observant l'hygiène, en prenant des bains d'air et de soleil, en ayant une alimentation saine, en cultivant son corps, etc., afin que l'examen soit à chaque fois favorable.

En propageant comme elles le méritent nos doctrines, en apprenant et en faisant connaître aux autres ce dont notre organisme a besoin pour se bien porter et quelles sont les choses et les habitudes qui lui sont préjudiciables, nous réduirons considérablement le nombre des victimes possibles des escrocs et des charlatans qui, alors, feront difficilement leurs misérables affaires parce qu'il y aura plus de gens avertis et moins de malades.

TENDANCES NOUVELLES

LA NATATION ÉLÉMENT D'HYGIÈNE

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

Nous déplorions l'an dernier l'insuffisance de nos installations de bains en France. Nous esquissions un programme pour l'avenir.

Beaucoup ont pu penser qu'il y avait dans nos espérances une part d'utopie. Cette année, nous pouvons leur apporter quelques documents relatifs aux réalisations les plus récentes. Nous pouvons les citer en exemple. Elles fournissent une confirmation éclatante aux idées que nous soutenions alors. L'immense succès qui a accueilli immédiatement ces installations en Angleterre, en Allemagne, en Hollande, montre bien qu'il y a quelque chose de changé dans l'esprit du public et que ces organisations répondent à ce véritable besoin, qui entraîne les populations entières vers plus d'air, plus de lumière, c'est-à-dire vers plus de santé.

Nous emprunterons à plusieurs auteurs étrangers les exemples les plus typiques et les commentaires les plus précis. C'est ainsi que M. Baird Denison, dans le *Municipal Review* s'exprime ainsi :

« La popularité soudaine de ce genre de sport dans toutes les classes de la société est un phénomène des plus remarquable. Il est à prévoir que les baignades en commun n'auront pas une vogue passagère mais qu'elles sont appelées à faire partie de la vie sociale extérieure comme le tennis et les autres sports ».

Et plus loin, il ajoute :

« Le temps où le plaisir des baignades était réservé aux seules vacances au bord de la mer est bel et bien passé. Les facilités qu'offrent les bords de la mer doivent être implantées dans chaque ville de moyenne importance et même dans les villages traversés par des rivières ».

Parmi ces bassins, celui de Blakford, un des plus grands d'Angleterre, mesure 114 mètres de long sur 52 mètres de large et a coûté 75.000 livres seulement.

Celui de Guildford inauguré en 1933 se trouve dans un site entouré de verdure, il n'a coûté que 13.710 livres.

Plus vastes sont certains bassins construits en Allemagne. Le Rappenwirt Rheinbad de Karlsruhe, installé au bord de la rivière, s'étend sur 500 mètres de long (!) et 140 mètres de largeur au milieu ! Il a

coûté 54.000 livres. Les cabines se trouvent à 25 mètres du bord et l'espace intermédiaire a été affecté à la pelouse pour bains de soleil.

Très intéressants sont les bassins de natation en forêt ; telle est par exemple la plage Ittertal dans le bois de Sollingen. La rivière a été aménagée sur une longueur de 300 mètres et une largeur de 70 mètres pour les bains en plein air et les rives pour bains de soleil.

De même aux Pays-Bas a été aménagée

dans un site verdoyant le joli bassin de natation de Sittard. Ici l'eau provient d'un étang dont le niveau est de 70 mètres plus élevé que celui du bassin.

Peut également servir de modèle le bassin d'Eupen en Belgique. Cette petite ville de 13.000 habitants a construit dans un site pittoresque et verdoyant un bassin de dimensions modestes, mais des pelouses en pente douce occupant une surface de 6.500 mètres permettant d'y pratiquer le bain de soleil. « Par son architecture, son administration, sa tenue, le bain d'Eupen constitue un modèle d'établissement d'hygiène et d'œuvre sociale ».

Cette évolution si rapide montre bien qu'il y a quelque chose de changé dans l'esprit du public. Evidemment, celui-ci n'est pas pleinement acquis aux idées soutenues ici, mais il est sur la voie. Par la force des choses il y sera amené peut-être plus rapidement que l'on ne pense vers un programme plus complet, logique et intégral.

Le sujet photographié n'est certainement pas gymniste de longue date, aussi peut-on voir la blancheur du torse protégé par le maillot, blancheur qui contraste avec la pigmentation des bras et des jambes. Photo Paris-Presse.



Répetons-le, une piscine n'est pas seulement un lieu de bien-être, de délassément et de joie, l'instrument d'un sport gracieux et utile, la natation. Elle doit être avant tout considérée comme un élément d'hygiène de premier plan. C'est dans cet esprit qu'il faut l'envisager.

Aussi peut-on regretter dans certaines des dispositions qui « semblent excessives, prises en vue de spectateurs », alors que comme le reconnaît l'auteur « leur nombre ira en se raréfiant ». Ce caractère exhibitionniste et spectaculaire doit disparaître, les sommes dépensées en gradins et amphithéâtres sont absolument gaspillées, sans profit pour l'hygiène des participants et pourront être consacrées à des améliorations plus utiles. C'est là une erreur qu'il faut dénoncer sans répit.

Reconnaissons, en dehors de ces critiques, que les architectes ont fait de très louables efforts pour réaliser un style et une ornementation adaptés aux nouvelles tendances. La réussite n'est pas toujours parfaite parce qu'ils n'ont pas encore compris tout ce qu'exigera à l'avenir l'hygiène du plein air et n'ont pas prévu toutes les possibilités.

Par contre, nous devons louer l'idée heureuse de placer certains de ces bassins de natation au centre de réserves de verdure, au milieu des arbres. Nous estimons pour notre part la verdure, les arbres, absolument indispensables aux parcs de plein air. Ils doivent en faire partie intégrante. Nous déplorons que l'on aménage dans des tristes banlieues des villes, privées de toute végétation, d'énormes constructions en ciment armé, glaciale l'hiver, brûlantes l'été. Puissent ces exemples inspirer à nos adeptes une légitime émulation. Nous avons des organisations à étudier, à perfectionner. Aussi, au cours de cet été, nous proposons-nous d'examiner ce que doivent devenir nos parcs de libre culture

et de tirer tous les enseignements que les « tendances nouvelles » qui se manifestent nous révèlent.



Photo Bertram-Park.



La gymnité se développe en Angleterre où de nombreuses sociétés se créent. Nous en recevons d'intéressants documents photographiques. Voici un des plus jolis.

Une jolie vue de la piscine du manoir « Jan », centre principal des « O.S.V. ». Le vaste bassin, ainsi qu'on peut le voir, n'est pas entièrement rempli. C'est la forte chute d'eau que l'on aperçoit dans le fond qui l'alimente en eau claire et courante.

Photo Viore

LA DISPARITION DES CICATRICES

par le Docteur E. BOURGOIN.



LONGUE ET PROFONDE
CICATRICE D'ANCIENNE
← SUPPURATION DU COU
PHOTOGRAPHIÉE QUELQUES
INSTANTS AVANT L'OPÉRATION

De nombreux adeptes de la Libre-Culture ont prouvé que, pour eux, l'hiver n'existait pas et qu'il était fort possible de pratiquer en état de nudité intégrale tous les sports d'hiver sans risquer pour cela d'attraper le moindre petit rhume.

Cependant, le retour des beaux jours et du prochain été va rassembler au complet les fervents du naturisme. Tous reprendront leurs saines habitudes de culture et d'exercices physiques au grand air et au soleil.

La pratique de la gymnité façonne le corps humain et lui confère, même s'il est imparfait, une sorte de grâce libre et de dignité d'attitude.

C'est ce sentiment de la dignité corporelle qui prive cependant bien des êtres de la joie simple et reposante de vivre au moins quelques heures à l'état libre.

Sans être poussé par un excessif amour-propre, on peut hésiter à imposer aux regards de tous un corps par trop difforme ou taré. Avec de la volonté et de l'énergie et en suivant les méthodes préconisées par « Vivre » on peut remodeler un corps déformé par une existence sédentaire.

Dans un autre ordre d'idées, il est bien des disgrâces apparentes dont il est facile d'être délivré.

Grâce aux progrès réalisés par la chirurgie esthétique, il est possible aujourd'hui d'effacer les cicatrices qui, même cachées, ont souvent une fâcheuse répercussion psychique sur le moral de ceux qui en sont porteurs.

Il y a encore quelques années, les maîtres de la chirurgie semblaient considérer comme indigne d'eux la suture cutanée de la paroi abdominale qu'ils venaient d'ouvrir et confiaient ce dernier temps de l'opération, estimé sans intérêt, à un de leurs internes. Ces derniers, selon ce qui leur tombait sous la main, faisaient un point de crin par ci, posaient une agrafe par là, sans le moindre souci d'esthétique. A cette époque, une seule chose comptait: la vie des malades et le désir de leur éviter toute complication post opératoire.

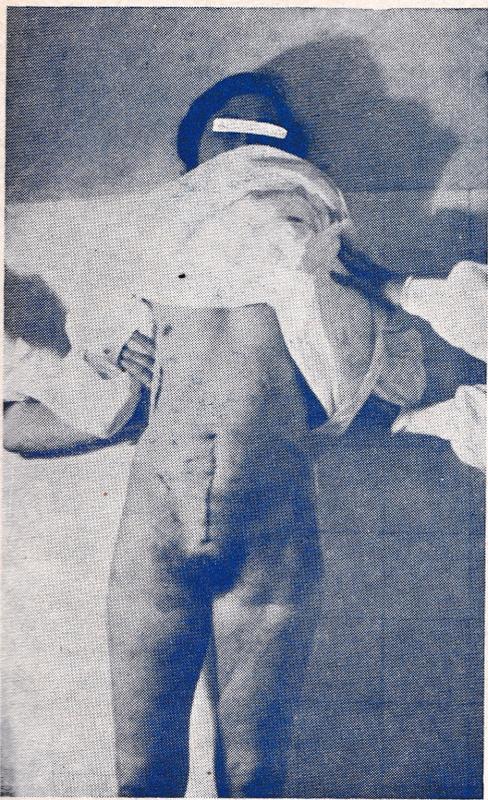
Aujourd'hui, grâce aux progrès réalisés dans le domaine chirurgical, les risques opératoires sont considérablement diminués et nombreux sont les praticiens qui, sans être spécialisés en esthétique, prennent en considération l'avenir cicatriciel des opérations qu'ils exécutent. Ce-



↑
CETTE PHOTO A ÉTÉ PRISE
SIX JOURS APRÈS L'OPÉRATION
. ON APERÇOIT ENCORE LES
TRACES DES FILS DE SUTURE
QUI VIENNENT D'ÊTRE ENLEVÉS.



← QUINZE JOURS APRÈS L'OPÉRATION, IL NE RESTE PLUS
Q'UNE OMBRE LÉGÈRE QUI
S'ATTÉNUERA ENCORE DE PLUS
EN PLUS ET FINIRA PAR SE
CONFONDRE AVEC UN SIMPLE
PLI NORMAL DE LA PEAU



Longue cicatrice abdominale, photographée quelques instants avant l'opération; on voit les traces de teinture d'iode sur tout le champ opératoire.

pendant, beaucoup de circonstances exigent encore d'écourter le plus possible une opération entreprise, par exemple lorsque le malade est affaibli par des hémorragies successives ou déprimé par une longue maladie ou encore en état de moindre résistance à la suite d'une lésion organique ancienne : cœur déficient, foie insuffisant, estomac intolérant, reins non perméables, etc.

Il existe aussi des cicatrices disgracieuses consécutives aux accidents d'automobile. Elles sont généralement le résultat d'interventions urgentes qui se font avec la rapidité que comporte l'obligation d'arrêter vite les hémorragies en nappes si impressionnantes dans les plaies de la face, du cou et du cuir chevelu. Le médecin appelé n'a pas toujours sous la main le matériel très spécial qu'exige une suture esthétique et, souvent, il doit se borner à réunir rapidement les bords de la plaie par des agrafes, causant fréquemment un gros chevauchement de la peau de chaque côté des lèvres de la blessure. Les imperfections résultant de ces inter-

ventions d'urgence exécutées avec une instrumentation de fortune sont facilement réparables ultérieurement, c'est ce que trop de personnes ignorent.

Les cicatrices accidentelles et les cicatrices post opératoires peuvent se rectifier, il en est de même des cicatrices plus laides résultant de suppurations prolongées : adénites, ostéites, osteomyélites, abcès dentaires ouverts à l'extérieur, etc., toutes ces infections laissent des traces déprimées, blanchâtres et plissées. Celles du cou, vulgairement appelées « humeurs froides » soulèvent le dégoût des profanes qui les attribuent presque toujours à des lésions tuberculeuses et souvent (à tort du reste) à des manifestations syphilitiques.

On rencontre aussi des cicatrices chéloïdiennes, c'est-à-dire des cicatrices déformées, rouges ou infiltrées, fréquemment en relief et bridées sur tout ou partie de leur étendue. Elles constituent un véritable bloc fibreux, surélevé, avec profilération en profondeur, amenant un empâtement souvent considérable d'une vaste région.

Quelle que soit l'origine des cicatrices disgracieuses, on peut affirmer aujourd'hui que ces dernières peuvent et doivent être supprimées.

De nombreux médecins, avant les chirurgiens esthéticiens, se sont efforcés depuis longtemps déjà de faire disparaître les stigmates trop visibles de suppurations anciennes, de blessures de toutes natures et les traces des opérations chirurgicales. La grande variété des moyens employés pour essayer d'obtenir les résultats cherchés prouve bien qu'aucun d'eux n'était efficace ; on pourrait dire de certains qu'ils n'étaient pas sans danger. Plusieurs auteurs ont recommandé l'électrolyse, d'autres la neige carbonique, d'autres enfin la scarification, l'ionisation et de nombreuses méthodes physiothérapeutiques. Toutes ces pratiques furent d'une complète insuffisance, elles obtenaient, il faut l'avouer, certaines petites améliorations, aucune ne donnait entière satisfaction et, seule, la chirurgie esthétique peut maintenant faire disparaître ces cicatrices avec le minimum de traces. Cette chirurgie devient salvatrice lorsqu'elle s'attaque aux cicatrices chéloïdiennes dont l'aspect est tellement disgracieux et dont le pronostic fut si longtemps désespéré. Aujourd'hui, la loi formelle de récurrence après ablation de chéloïde n'existe plus après un large enlèvement du tissu malade suivi de sutures

intra dermo épidermiques et contention surajoutée aux fils de suture des bords de l'incision. Enfin, point important, une séance de Curiothérapie est à faire immédiatement après l'intervention.

En observant ces données on peut faire disparaître toutes les cicatrices disgracieuses et même ces cicatrices chéloïdiennes que, par tradition, on a trop longtemps considéré comme incurables.

On ne doit pas objecter qu'il faut subir une opération chirurgicale, c'est à notre époque d'anesthésie si facile par simple piqûre et d'asepsie mettant à l'abri d'accidents secondaires, une raison qui n'en est pas une. L'objection ne peut être soulevée, surtout lorsqu'il s'agit d'une opération ne dépassant pas souvent quelques minutes et n'interrompant le rythme normal de l'existence qu'à peine quelques heures.

Evidemment, la visibilité d'une cicatrice étendue, signature d'un accident ou d'une opération n'a rien de dégradant, mais, certaines cicatrices, tout en étant d'origine bénigne, au point de vue général, sanitaire, peuvent être confondues à cause de leur vilain aspect avec les traces typiques d'anciennes maladies et diatèses organiques, constituant une véritable tare individuelle.

Toutes les cicatrices sans exception peuvent être effacées. C'est là un précepte que chacun doit connaître et savoir mettre à profit.



La même personne dix jours après la suppression de la cicatrice.

(Documents prêtés par le Docteur Bourgoïn. Reprod. interd.)

Exigez que le mariage soit entouré de précautions relatives à la santé. L'intervention du notaire pour les biens n'est-elle pas obligatoire? Exigez le vote d'une loi subordonnant le mariage à la remise d'un certificat par quoi le médecin attestera simplement qu'il a examiné les futurs époux. C'est l'intérêt des fiancés, qui recevront de précieux conseils. C'est l'intérêt de la collectivité, sur laquelle retombe finalement la charge des êtres procréés dans les pires conditions sanitaires.

(Parti social de la Santé publique.)

L'OBÉSITÉ SES CAUSES SES REMÈDES

par le Docteur H. HERSCOVICI,
Ancien Médecin de Dispensaire.

— Ah! monsieur, le pain est si cher !
— Le pain est cher, le pain est cher ;
ils n'ont que cela à dire. Eh! mon cher,
on fait comme moi... on n'en mange pas.



L'obésité se caractérise par le développement exagéré des graisses dans tous les tissus de l'organisme et par l'excédent du poids qui en résulte. Elle est la cause d'innombrables troubles fonctionnels respiratoires, cardiaques, hépatiques, une atténuation progressive de l'activité physique et intellectuelle.

Non seulement l'harmonie fonctionnelle disparaît, mais le corps humain devient le siège des difformités monstrueuses, inesthétiques sous la charge de la graisse.

Les causes habituelles de l'obésité sont le plus souvent la suralimentation, des mauvaises habitudes alimentaires, une vie sédentaire (certaines professions) et un manque complet ou presque d'exercice physique.

L'hérédité familiale de l'obésité est constituée par la transmission aux enfants des mêmes vices de nutrition et mêmes façons de vivre. L'alcoolisme, la syphilis, la fièvre typhoïde, le traitement résinical, favorisent l'éclosion de l'obésité.

La castration est une cause certaine d'obésité chez la femme et chez l'homme.

Les glandes à sécrétion interne, entre autres les glandes génitales (la régression des ovaires à la période ménopausique) peuvent déclencher l'accumulation excessive des graisses dans l'organisme.

Le plus souvent l'obésité apparaît vers quarante ans, mais elle peut apparaître pendant la période pubertaire de la femme ou après le mariage. L'influence du système nerveux central et périphérique, des glandes internes dans les phénomènes de nutrition, n'est pas négligeable. L'obèse souffre souvent de maux de tête, son caractère devient irritable, toujours accablé par une lourde somnolence, à une période plus avancée il est sujet à l'artério-sclérose, congestion pulmonaire ou myocardite.

L'obèse respire mal, s'essoufle facilement au moindre effort (l'amélioration de la respiration est suivie souvent d'une diminution des graisses), a des fortes palpitations pendant la digestion, son ventre est ballonné, son cœur accéléré et la démarche extrêmement difficile.

Il existe une forme de rhumatisme étroitement liée à l'obésité et qui ne disparaît que par une cure d'amaigrissement.

Traitement. — L'obèse en général fait des excès de table ; il faut donc avant tout réduire la quantité d'aliments, à une condition que la ration alimentaire soit suffisante pour couvrir les dépenses énergétiques de l'organisme, remplacer les éléments usés et assurer l'équilibre fonctionnel.

L'obèse soumis à un régime alimentaire restrictif, aux cures de sudation (si le cœur le permet) sitôt l'amaigrissement provoqué, le mener lentement et ne pas dépasser cinq kilos de diminution du poids par mois.

Un moyen qui favorise l'usage certain par

l'organisme et la diminution progressive des réserves graisseuses, c'est la pratique des exercices physiques ou la libre culture ; bien entendu, ces exercices doivent être exécutés avec précaution au début.

Le massage, les frictions sèches, l'héliothérapie naturelle ou artificielle, les bains de lumière, la diathermie, l'hydrothérapie froide contribuent à favoriser sérieusement la cure d'amaigrissement. Le traitement de l'obésité a d'autant plus de chance de réussite que le sujet se soumet plutôt à un régime nécessaire et raisonnable et cesse la vie de sédentarité.



La frugalité et la sobriété, le massage, les bains d'air et de soleil remédient efficacement à l'obésité ; les sports et la culture physique donnent une sangle abdominale comme celle que possède le sujet ci-dessus.

L' O - D O - R A T



Une cuisinière, épouvantée dans son laboratoire par l'approche d'un galant, tombe sur le coin de son fourneau et se casse le nez.

Ayant perdu l'odorat, sans absolument indispensable dans l'exercice de l'art culinaire, elle poursuit le galant devant les tribunaux et obtient cinq mille francs de dommages.

(Les journaux.)

Il est vraisemblable que, dans cette malencontreuse histoire, les juges ont entendu les experts compétents et ont, avant la condamnation, acquis, sur le sens de l'odorat et de ses troubles, les notions indispensables. Médecin, pour votre seule instruction, va s'efforcer d'éclairer votre lanterne.

Le nez sert à deux fins principales : la respiration et l'olfaction. Ces deux fins sont associées : il faut respirer pour sentir.

Tout à fait dans les portions les plus hautes de la muqueuse qui tapisse l'intérieur des fosses nasales, une petite zone existe ; elle est circulaire, son diamètre est d'environ deux centimètres de rayon, sa coloration est jaune. Cette zone est constituée par des éléments cellulaires très différenciés qui sont les cellules olfactives.

Ces cellules, au niveau du point où elles affleurent la surface, sont terminées par deux ou trois cils rigides ; ce sont les poils olfactifs.

Souviens-toi, lectrice, que, sous l'influence de l'eau, ces poils se ratatinent et se détruisent ; l'eau est pour l'odorat un ennemi mortel et la fâcheuse habitude de « faire la toilette de son nez » en aspirant de l'eau, aboutit, non seulement à des troubles respiratoires, mais à la perte de l'odorat, autrement dit, à l'anosmie.

À l'extrémité opposée, chaque cellule présente une fibre qui se réunit à ses voisines, pour former le nerf olfactif, lequel se termine dans une formation située sous le cerveau, le bulbe olfactif.

Cet appareil olfactif est spécialisé pour recueillir les sensations olfactives et les transmettre aux grands centres nerveux.

Nous connaissons les fils conducteurs et les

organes de réception, mais d'autres notions sont nécessaires.

Les odeurs ont été classifiées. Linné, le grand botaniste suédois, l'éternel classificateur, voulait sept classes : les odeurs aromatiques, la feuille de laurier ; les odeurs balsamiques, le lis ; les odeurs ambrosiaques, le musc ; les odeurs alliées, l'arome méridional ; les odeurs capryliques, le bouc ; les odeurs repoussantes et les odeurs nauséuses.

Haller était plus simpliste : les odeurs agréables, les odeurs intermédiaires et les odeurs fétides. Enfin, pour certains, les réactions odorantes seraient plus subtiles : l'éternuement (tabac à priser), les larmes (oignon) et la toux (les gaz).

Ceci dit, comment s'effectue le transport des particules odorantes jusqu'au contact du cercle olfactif ? Ce cercle est haut placé au niveau du plafond des fosses nasales ; il est normalement en dehors de la ligne de direction de la colonne d'air ; la zone olfactive n'est pas touchée par le courant d'air inspiré.

Sage prévoyance : la zone olfactive ne supporte pas la sécheresse ; elle est mise à l'abri des poussières et enfin, en raison de son pouvoir limité et de sa fatiguabilité rapide, elle ne résisterait pas à un apport massif ; elle serait immédiatement sidérée.

Aussi bien, pour sentir, au vrai sens du mot, il ne convient pas d'inspirer largement. Inspiration perdue, l'air s'engouffre dans les fosses nasales, passe en trombe ; le vent emporte les effluves. Flairez, au contraire, c'est-à-dire dilatez vos narines et pratiquez de petites inspirations brèves, très brèves ; jamais vous ne conduirez mieux et plus sagement vers la zone olfactive le plus délicat des aromes.

Ceci vous l'avez appris ancestralement, vous le pratiquez inconsciemment, mais regardez le dégustateur habile et surtout considérez longuement le magnifique dessin de Daumier, le caricaturiste marseillais.

Cet homme, un bourgeois de Montmartre ou d'ailleurs, à la fraîcheur du matin, à l'heure où la rosée humidifie les fleurs, où le soleil est doux, dès son lever, en chemise, le chef

encore couvert par son bonnet de nuit, flaire délicatement une rose ou un panicule de ré-séda. Contemplez ses narines, elles sont dilatées, il flaire ; regardez, ses paupières sont baissées, il ne veut pas les voir, il veut tout entier se pénétrer de leur parfum. Quelle suavité ! Vraiment Daumier connaissait toute la physiologie de l'odorat !

D'une façon générale, on sent surtout pendant l'expiration. Cette opinion était niée par de nombreux auteurs, mais le fait est actuellement démontré ; il suffit de placer une substance odorante au niveau de la base de la langue et de constater qu'elle est parfaitement sentie, lors des petits mouvements d'expiration.

D'ailleurs, cet odorat postérieur, si l'on peut dire, est absolument indispensable dans la dégustation d'un mets. Dans la physiologie du goût, chère à Brillat Savarin, le roi des gourmets, l'odorat est fondamental. Sans odeur, pas de goût. L'anosmie détermine l'agueusie.

Cette notion est souvent ignorée. Le goût, considéré en lui-même, n'est composé que de quatre notions fondamentales : l'amer, le sucré, le salé et l'acide, et ces quatre notions sont principalement perçues par les papilles qui hérissent la base de la langue.

Dans la dégustation d'un mets, la sensation olfactive et la sensation gustative sont simultanées, synchrones. La démonstration est facile : pendant une dégustation, bouchez vos narines ou respirez uniquement pas la bouche de façon à obturer l'arrière-nez, vous arriverez facilement à séparer les deux sensations.

Lorsqu'on mange, les mets sapides, c'est-à-dire les mets qui possèdent de la saveur, sont dissociés par suite de la mastication et de l'insalivation. Les émanations odorantes s'élèvent, passent derrière le voile du palais, gagnent les arrières-narines et de là, le courant respiratoire les conduit vers le centre olfactif.

Dès lors, la sensation est complète : le mets est goûté dans ses éléments fondamentaux et de plus, il est senti. Certains auteurs, pour

LA SEXUALITÉ EN AMÉRIQUE

par le Docteur DE MARVILLE,

Ex-Chirurgien en Chef de l'Hôpital de San-Francisco.

mieux préciser cette notion, ont déclaré que la dénomination d'odorat et surtout la dénomination du goût étaient incomplètes pour l'odorat et incomplètes pour le goût ; il vaudrait mieux dire « l'odorat gustatif ».

De même, lorsqu'on boit. Pendant qu'on avale un liquide, le voile du palais, pour empêcher le reflux par le nez, se contracte et interrompt toute communication entre la bouche et les fosses nasales ; lorsque la déglutition est terminée, le voile retombe, et dès cet instant, les particules odorantes du liquide, encore déposé sur les parois, se dégagent ; une expiration et l'arôme est perçu. On ne sent donc les liquides qu'après leur absorption. Aussi bien encore, les dégustateurs reniflent-ils la boisson avant de l'absorber ; aussi bien les dégustateurs promènent-ils le liquide avant de l'absorber ; aussi bien les dégustateurs promènent-ils le liquide en tous sens dans la cavité bucale pour humecter les muqueuses. Odorat d'abord, goût ensuite ; dans l'ensemble odorat gustatif.

De là, les phrases du bon sens populaire : « S'en mettre plein les trous du nez », la « reniflette »... etc.

Dans l'ensemble surtout, pour les objets extérieurs, on sent principalement lors de l'expiration.

Chez les animaux, par suite de la disposition de leurs fosses nasales, l'odorat est plus développé que le goût. Regardez un animal : avant de manger il flaire longuement, et puis, lorsque son instinct olfactif l'assure qu'il peut manger, il avale gloutonnement.

Encore quelques notions. L'odorat est, semble-t-il, meilleur en milieu humide.

Certaines particules odorantes, amenées par le courant d'air et arrivées dans les fosses nasales, se dissolvent dans le mucus nasal. Il est nécessaire que les particules odorantes soient réduites en gouttelettes liquides. Un nez sec sent mal ; un nez légèrement humide sent mieux. Il existe, à cet égard, un juste milieu.

Une humidité, du reste, un peu particulière, que l'on pourrait dénommer physiologique.

Une expérience : on respire par les narines de l'eau ordinaire parfumée à l'eau de Cologne et on ne perçoit aucune odeur ; on respire par les narines du sérum physiologique (chlorure de sodium en solution à 6 %), l'odeur est perçue et de la sorte on arrive à sentir certains sels qui sont considérés comme inodores. Les poissons perçoivent les odeurs.

Il faut du mucus dans les fosses nasales ; une grande sécheresse de la muqueuse nuit à l'olfaction.

Ainsi donc, les particules odorantes sont véhiculées jusqu'au contact du cercle olfactif, que nous avons décrit dans les lignes précédentes, mais comment les cellules sensorielles perçoivent-elles la sensation odorante et comment s'effectue la transmission jusqu'au niveau des centres supérieurs ?

Il existe un gastéropode, cher aux Français et aux Bourguignons, honni, en revanche, par les Anglo-Saxons, je veux parler de l'escargot, qui possède des tentacules excessivement sensibles. Cette sensibilité a provoqué la curiosité des chercheurs, et l'on s'est aperçu que cette sensibilité était due à des éléments musculaires excessivement fins. L'odeur excite ces éléments ; ces éléments se contractent et cette contraction met en branle mécaniquement les terminaisons nerveuses qui se rendent aux centres sensoriels.

Décidément, nous vivons dans un monde d'ondes...

Sous un titre à peu près semblable, un journal a publié récemment un article dont on peut, si l'on veut, admettre les conclusions comme vraies, en ce sens que, dans une nation de cent vingt millions d'habitants, il y a des gens de toutes les moralités, au point de vue sexuel, comme à tous les autres points de vue.

Là comme ailleurs, il y a, cela va sans dire, un certain nombre d'amoraux et non amoraux.

Mais, lorsqu'il s'agit de conclure sur la question de savoir si les déséquilibrés sont en plus grand nombre aux Etats-Unis qu'en Europe, il sera peut-être permis à l'auteur de ces lignes, qui a mené dans ce pays, pendant un certain nombre d'années, la vie de jeune homme et qui, après s'y être marié, y a exercé pendant plus de vingt ans la médecine et la chirurgie, d'arriver à des conclusions un peu différentes de celles que justifieraient la lecture de l'article publié dans le journal en question.

Sans doute, il y a aux Etats-Unis des êtres nombreux, hommes et femmes, jeunes gens et jeunes filles, qui sont assez bien renseignés sur les gymnastiques auxquelles on peut se livrer, dans l'ordre sexuel, tout en évitant

les conséquences. Mais, il y a aussi ceux qui, ayant reçu dans leur famille une éducation pure, conservent jusque très tard dans la vie — et cela est vrai des garçons aussi bien que des filles — une certaine chasteté que l'on est surpris de retrouver à une période avancée de leur existence.

Comparées à ce qu'elles sont en France, où j'ai été étudiant et soldat, les réunions d'hommes (j'entends d'hommes ayant la moindre prétention à être des hommes bien élevés) observent généralement une certaine réserve, lorsque la conversation aborde les questions d'ordre sexuel ; le terrain ordurier y est atteint moins vite, moins fatalement et d'une façon moins lamentablement constante qu'en Europe. Il faut voir là, sans doute, une influence de l'éducation et des habitudes puritaines. Même au cours des histoires un peu scabreuses, qui sont racontées au club, l'on s'attend, de la part du narrateur, à une certaine retenue et des signes de malaise et de protestation plus ou moins unanime ne tardent pas à se montrer lorsque le conteur choque par des détails trop appuyés, des oreilles qui ont conservé une certaine pudeur. Sans la moindre pudibonderie, l'auditoire

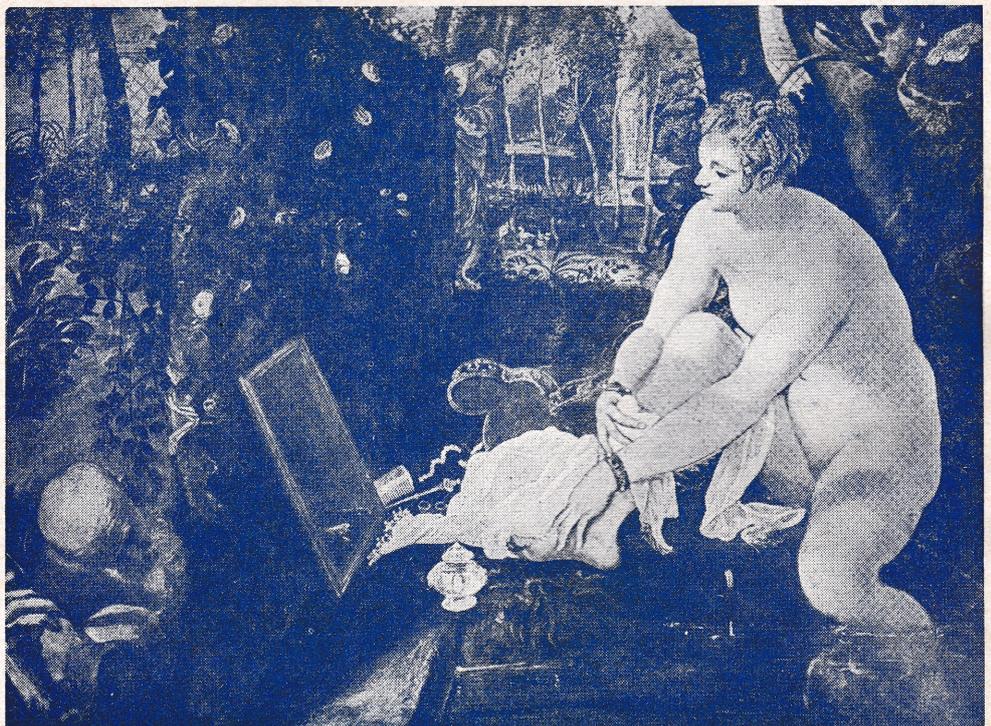


Photo Hanfstaeng.

MEDICUS.

Le Tintoret. Suzanne au bain et les deux vieillards. Musée de Vienne.

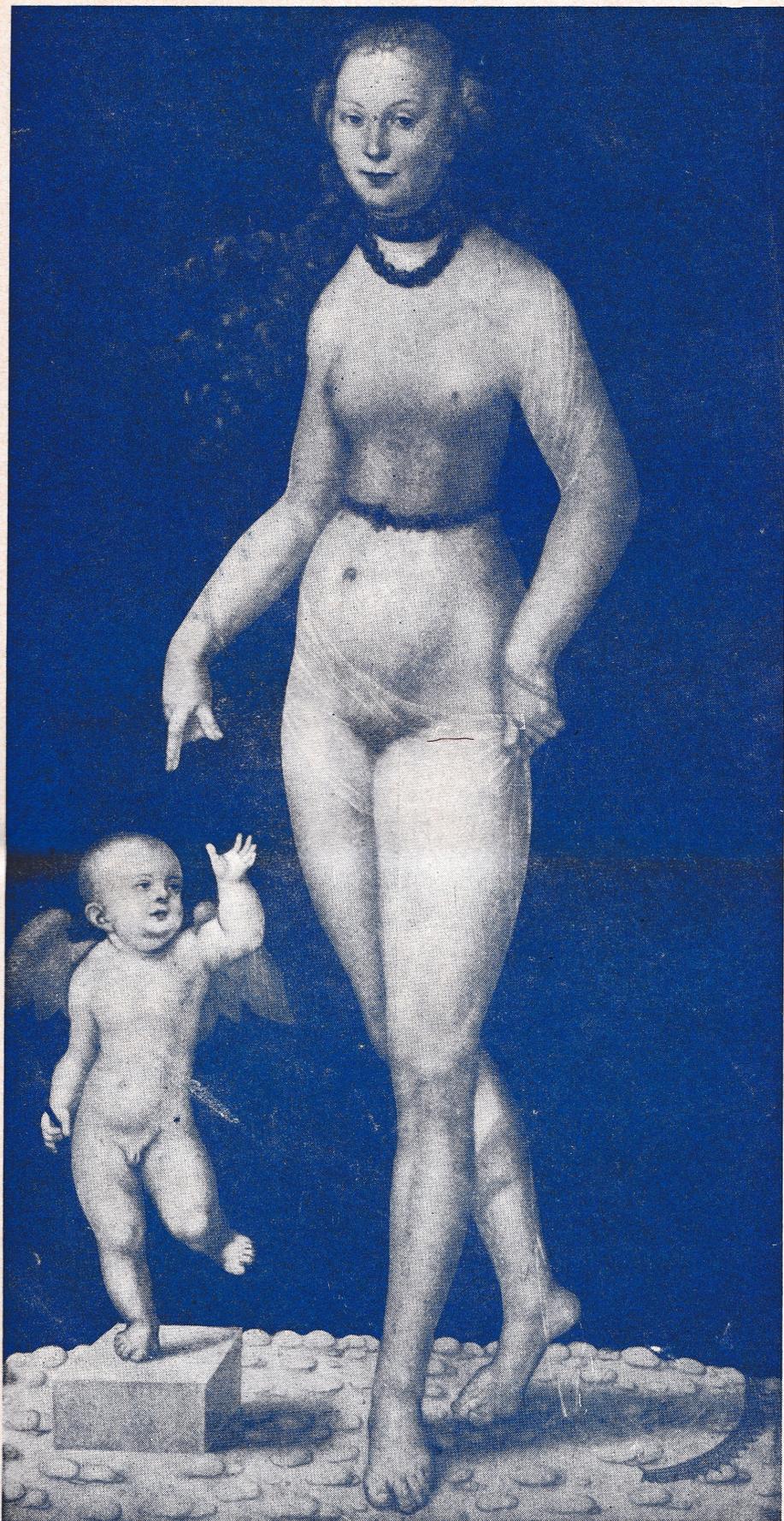


Photo Bruckmann.

Cranach. — *Vénus et l'Amour.*

donnerait très vite à comprendre à l'orateur que les expressions dont il se sert sont faites pour une autre classe de gens. L'Anglo-Saxon (ou si l'on veut, l'homme de langue anglaise) est à ce point de vue plus aristocrate que le Latin.

De même que l'homme du peuple, à Londres, est mal à l'aise, lorsque ses souliers sont couverts de boue et éprouve le besoin de les faire cirer, de même l'Américain respire mal dans une atmosphère trop chargée de détails graveleux.

Ce qui est vrai des paroles l'est, dans une certaine mesure, des actes. Lorsqu'un jeune Américain, embarqué dans une beuverie, avec des femmes de mœurs légères, se trouve dans un lit d'hôtel à côté d'une de ces femmes, qui est disposée à ne rien lui refuser, il n'est pas rare que — de l'aveu même de cette femme — il s'endorme profondément à côté d'elle sans avoir livré le moindre assaut à ce qui peut lui rester de vertu. Et il n'est pas rare non plus que, se réveillant au petit jour et constatant qu'il est grand temps de se rendre aux affaires (business), il s'habille à la hâte et quitte la chambre sans avoir perdu sa propre virginité, s'il l'avait encore lorsqu'il est entré. Si l'on en croit les déclarations des belles jeunes filles de ce milieu ceci est loin d'être une occurrence exceptionnelle. Si l'on échange des idées avec le jeune homme en question sur son attitude négative, il déclarera volontiers qu'au moment de son réveil, le milieu dans lequel il s'est trouvé lui a fait honte et qu'il avait hâte de s'enfuir avant que ne fût consommée la chute.

C'est à un ensemble de sentiments de ce genre qu'il faut attribuer ce fait qui est loin d'être rare, que beaucoup d'Américains, hommes bien constitués et parfaitement normaux au point de vue physique, peuvent se marier entre 25 et 30 ans, ou même plus tard, en ayant encore droit à la fleur d'oranger.

En ma qualité de médecin, je me suis trouvé fréquemment, au cours de mon séjour aux Etats-Unis, dans des circonstances telles que je devais arriver à cette conclusion que l'homme que j'avais devant moi, marié et père de famille, n'avait jamais eu, dans toute son existence, de rapports sexuels qu'avec la mère de ses enfants.

En ce qui concerne les femmes, même constatation. Sans doute la Grande République renferme beaucoup de demi-vierges et même de vierges folles. Mais, je dois à la vérité de déclarer qu'ayant, en ma qualité de médecin, été appelé à pratiquer un examen intime sur une femme qui avait depuis longtemps passé l'époque de la puberté, ou même la seconde moitié de la vie, il m'est arrivé un nombre incalculable de fois (et cela alors qu'il y avait lieu de croire que la femme en question avait dû subir de nombreuses tentatives) de constater qu'elle était parfaitement vierge.

Y a-t-il là, comme on le prétend souvent, de la part des gens élevés (et qui vivent) dans les milieux où l'on parle anglais, une certaine frigidité, je ne saurais le dire. Les conversations, les lectures, l'entraînement dû au milieu ont incontestablement, en ces sortes de questions, une grande influence.

Il y a aussi fréquemment une bonne part d'auto-suggestion et d'auto-persuasion. Tel petit crevé du Second Empire, ou d'après, qui avait réussi à se persuader à lui-même, à persuader à ses amis et même à sa famille, qu'il avait besoin d'une maîtresse, se serait bien tranquillement endormi s'il était rentré dans sa chambre à coucher à l'heure du couvre-feu, sans se soucier des prétendues impulsions qui le forçaient à courir la gueuse une partie de la nuit.

VÉGÉTARISME

par L. DEFLACELIERE.

Voyons ce qu'est le mariage des aliments. Notre tube digestif est un laboratoire de chimie, le plus précis, le plus délicat, le plus subtil, le plus exact; il n'y a jamais d'erreurs, les chimistes invisibles qui en ont la responsabilité ne faillent, ne négligent ni ne trompent.

Cet appareil digestif élabore des fermentations, bonnes ou mauvaises, selon les éléments qu'on y introduit. Les bonnes profitent à la vie des cellules et par conséquent à notre propre vie et à notre santé; les mauvaises diminuent la vitalité des cellules ou les détruisent, c'est ainsi que se crée le terrain mauvais sur lequel les microbes se développent à leur aise. Evitons donc les mauvaises fermentations surtout les principales qui sont les fermentations acides.

Les aliments végétaux et les laitages ne sont pas acides lorsqu'ils sont crus et dans leur état naturel; mais la cuisson acidifie plus ou moins tout ce que nous mangeons; ne faisons donc pas cuire ce que nous pouvons manger cru; par exemple les fruits si sucrés lorsqu'ils sont mûrs et crus demandent alors beaucoup de sucre lorsqu'ils sont cuits; quant aux fruits verts ou pas assez mûrs, ils sont à jeter et non à cuire. Les salades, les carottes, et autres racines, sauf la pomme de terre, feront d'excellentes salades mélangées.

Evitons les acides gras avec le beurre noir, la friture qui fume; trop de sel, d'épices, tout ce qui brunît, revient, dore, fonce; c'est un commencement de brûlage éminemment toxique et producteur d'acide; la cuisine peu sapide donne plus de délicatesse au goût et de possibilités gustatives.

Mangeons les fruits à jeun ou en hors-d'œuvre avant un repas ne comprenant pas de légumes aqueux; à la fin du repas, ils sont indigestes, alors qu'ils sont apéritifs au début.

Ne mangeons de fruits ou autre aliment acide en même temps que le pain, l'amidon du pain devant se transformer dans la bouche sous l'action de la salive **alcaline** en glucose; l'acide entravant l'effet de la salive, les amidons ne peuvent plus être digérés puisqu'ils ne sont pas transformés; d'où fermentations acides.

Tous les aliments crus, salades, baseonnaise, hors-d'œuvre crus, etc., doivent être servis au début du repas; pour la même raison que les fruits.

Evitons dans un même repas les corps gras et le sucre en grande quantité; de même que les œufs, surtout le jaune, dans les entremets à moins que ce ne soit en petite proportion.

Enfin un des principaux éléments de fermentation acide est le manque de mastication; nous n'insisterons pas sur ce sujet,



Marchande de légumes.

tant d'articles ont été publiés dans des publications d'hygiène et de médecine. Nous dirons simplement que la digestion commence dans la bouche et que lorsqu'elle est mal commencée, elle finit encore plus mal; le tube digestif ne digère que des aliments fluides, aux dents de les rendre fluides.

Voici une recette de croquettes dont la composition chimique remplace la viande :

Faire cuire dans un peu d'eau à raison de quatre cuillerées à bouche par personne, des flocons d'avoine (quaker oats) avec de l'oignon haché et bouquet garni, sel et poivre. Après cuisson, retirer le bouquet et la bouillie devant être très épaisse la verser

dans un plat creux, la laisser reposer du soir au lendemain matin ou du matin au soir. En couper des rondelles de la grandeur d'une tasse à café et les faire sauter à la poêle dans du beurre bien chaud, qu'elles soient dorées et non brunes. Les mettre sur un plat chaud et les couvrir d'une bonne sauce tomate ou béchamel.

Et puisque nous avons parlé d'entremets sans œufs, voici une excellente recette de crêpes :

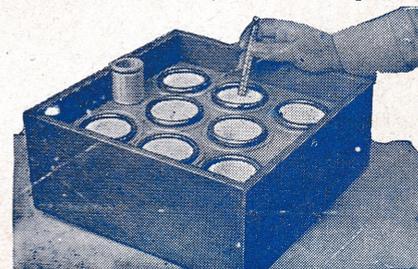
Délayer dans une bassine de la farine et du lait, très peu de sel, et un peu d'huile d'arachide, former une pâte assez épaisse car la crêpe (une par personne) doit être épaisse; laisser déposer au moins deux heures; au moment d'employer, y ajouter une bonne proportion de gruyère rapé. Mettre du beurre dans la poêle et lorsqu'il est bien chaud, y verser la quantité nécessaire pour faire une forte crêpe; lorsqu'elle est dorée d'un côté, la retourner et servir bien chaud.

On peut faire des crêpes plus minces et sucrées sans œufs en mettant du sucre et pas de fromage, la pâte devra être plus légère; elles sont plus croustillantes qu'avec des œufs. On peut y étendre dessus de la confiture ou du fromage blanc sucré, les rouler, les placer côte à côte dans un plat allant au feu, les saupoudrer de sucre et les faire caraméliser au four rouge.

N. D. L. R. — Nous sommes heureux de signaler à nos lecteurs deux très intéressants ouvrages de Mlle Deflacièrre : « Hygiène et Menus de Réforme Alimentaire », étude de l'hygiène alimentaire et 750 menus quotidiens selon les saisons et les besoins physiologiques de l'organisme. « Les Cures de Légumes » : étude pratique des propriétés thérapeutiques de tous les légumes. En vente aux Editions de l'Eleveur, 10, rue de la Bienfaisance, Paris (8^e).

YOGOURT à 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. Arch. 00.27

Combien d'abonnés ?
nous ferez-vous ?



COMMUNIQUÉS DIVERS

Les sympathisants désirant fonder un groupement recevront sur leur demande les règlements et les indications concernant cette initiative.

Les communiqués des sections seront publiés ici ainsi que les photographies de leurs réalisations. Ces documents doivent nous être envoyés vingt jours avant la date de publication de la revue.

Nous convions tous nos lecteurs à l'action.

Notre mouvement doit se développer sans cesse et nous faisons appel à la Jeunesse pour nous aider dans notre œuvre. Nos organisations sont avant tout un mouvement de jeunes.

Il est indispensable de créer des sections de propagande dans toute la France. Les abonnés désirant entreprendre ce travail devront s'inscrire. Chaque mois, ils recevront des numéros spécimens à distribuer autour d'eux.

Nous rappelons à nos amis que seuls les orateurs mandatés par les « O. S. V. » peuvent prendre la parole en leur nom.

DES CENTRES GYMNiques DU MOUVEMENT EXISTENT A :

Banlieue parisienne. — Bordeaux. — Clermont-Ferrand — Le Havre. — Lille. — Limoges. — Lyon. — Marseille (2 centres). — Nice. — Reims. — Royan. — Saint-Astier (Dordogne). — Strasbourg. — Toulon.

COLONIES : Alger. — Casablanca. — Oran. — Tunis.

ETRANGER : Bruxelles. — Espagne. — Roumanie.

Toutes les demandes de renseignements doivent être adressées aux « O. S. V. », 2 bis, rue de Lo-

gelbach, qui les transmettront aux directeurs de ces Sociétés.

La qualité d'abonné à « Vivre Santé » est indispensable pour être admis dans les sections des « Organisations Sociales Vivre » ainsi que dans les groupements. Il ne sera donc donné suite qu'aux lettres de nos amis qui ont compris que la revue étant la cheville ouvrière du Mouvement, la soutenir en s'y abonnant est le moindre effort que doit accomplir tout adepte sincère.

SECTIONS PARISIENNES DE PROPAGANDE
15^e Arrondissement. — Vincennes.



GROUPES EN FORMATION

Abbeville. — Avignon. — Bergerac. — Libourne. — Nantes. — Poitiers. — Saint-Quentin. — Toulouse. — Vichy.

DEVELOPPEMENT DU MOUVEMENT

Toutes nos sections font preuve d'une belle activité. Celles d'Alger, de Bordeaux, de Lille, de Nice, de Reims et, à l'étranger, les sections de Bruxelles, obtiennent de brillants résultats.

Nous avons relaté dernièrement notre visite au centre de Bordeaux, le « Centre Gymnique de Champagne », que j'ai visité lors d'une récente conférence à Reims, dont un compte rendu sera donné prochainement, est aussi très bien organisé. Il comprend un stade entièrement clos d'un mur de trois mètres et la Vesle qui est à quelques mètres de là permet aux adhérents de se livrer aux joies de la natation. Une maison, ayant salle-à-manger et dortoir, reçoit les adhérents qui désirent y séjourner. Tous les membres des sections et du « Sparta-Club » allant à Reims seront reçus avec joie par M. Cailloux, l'actif et compétent directeur.

Chaque ville devrait posséder maintenant une société gymnique fondée sur le modèle du « Sparta-Club ». Nous espérons, grâce à l'activité de nos amis de province, obtenir ce beau résultat.

Nous rappelons que l'organisation de conférences, l'envoi de spécimens, de tracts, le port de l'insigne, etc., contribuent efficacement à la propagation de nos idées.

Il est nécessaire de faire une campagne active en faveur de la **Santé publique** ; c'est-à-dire de bien exposer l'ensemble de notre programme, dont la nudité n'est qu'un des moyens efficaces, pour toucher le plus grand nombre de personnes possible.

Il n'est tenu compte de tout changement d'adresse que s'il est accompagné de 1 fr. 50 en timbres.



Au centre « Mieux-Vivre » à Bruxelles, une des meilleures organisations nudistes.



Informations du Sparta-Club

Le banquet du « Sparta-Club » du 15 mai a obtenu un brillant succès. Notre Président, M. le Docteur Robert Sorel, fit un discours spirituel plein d'intérêt et de cordialité, qui obtint de vifs applaudissements.

Nous sommes heureux de signaler que, de plus en plus, l'esprit sportif se développe dans notre centre. Les stades, très bien installés, y sont certainement pour quelque chose ; ils complètent admirablement la piscine, unanimement admirée.

L'esprit de camaraderie, de fraternité se développe également et nous espérons que tous nos membres comprendront que cela est aussi indispensable que la discipline, joyeusement acceptée pour le bien de tous. En effet, maintenant les cours de culture physique sont suivis régulièrement ; on ne voit plus aucun appareil photographique sur les stades. Les tenues vestimentaires sont de plus en plus sobres et de bon goût. Tout cela crée une ambiance extrêmement sympathique, tout à fait conforme à notre idéal.

Afin de permettre à tout le monde de fréquenter les cours de culture physique de la rue de Logelbach et le centre du manoir « Jan » (où nous recevons maintenant les demi-nudistes), nous avons décidé d'accepter le règlement de l'abonnement en plusieurs fois.

Que nos lectrices n'oublient pas que l'abonnement n'est pour elles que de 300 francs par an et de 500 pour deux sœurs. Il est, pour les adhérents n'habitant pas la Seine, de 200 fr. pour la famille et de 150 pour les femmes, abonnement qui donne droit aux séjours au centre, quels qu'en soient le nombre et la durée.

SOUSCRIPTION PERMANENTE

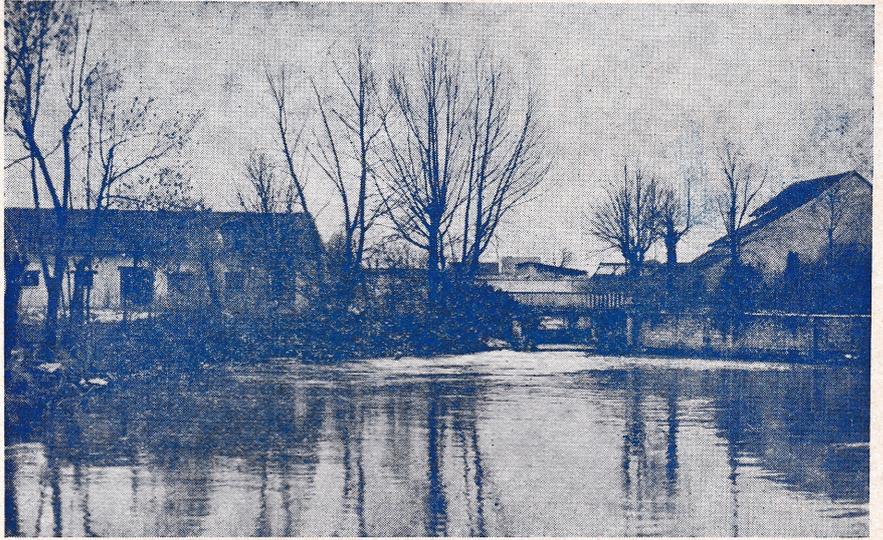
La souscription a pour but de couvrir les dépenses en faveur du Mouvement. Ces dépenses, composées des frais de correspondance, du travail des employés, des impressions diverses, etc., sont supérieures — est-il utile de le dire — aux sommes que nous recevons annuellement. Aussi, sommes-nous reconnaissants à nos amis qui nous aident dans la mesure de leurs moyens.

MM. Faurie, Melun : 10 ; de Dycker, Embourg : 7 ; J. Vulliet, Saint-Jean-de-Sixt : 5 ; A. Cuny, Ivry-sur-Seine : 4 ; M. et Mme J. Wollesse, Bruxelles : 10 ; MM. X. M., Paris : 5 ; Anonyme, Melun : 10 ; René S., Soissons : 5.
Total de la précédente liste..... 10.225.—

Total général 10.281.—
Merci de tout cœur à tous.

ABONNES !

SI VOTRE ENVELOPPE porte la mention : « Votre abonnement est terminé », pensez à votre réabonnement. — Merci.



Le « Centre Gymnique de Champagne », à Reims, est installé au bord de la Vesle.

COMMUNIQUES

Nice et Région

« Lygue Gymnique de la Côte d'Azur »
Les personnes qui désirent des renseignements sur l'Association et son beau parc de nudisme intégral et de sports à 250 mètres de la mer, peuvent s'adresser à la permanence qui a lieu chaque samedi, de 21 heures à 23 heures au café « Claridge », 39, avenue de la Victoire, Nice, ou écrire avec timbre de réponse au Président de la « Ligue Gymnique », Boîte postale 82, avenue Thiers, Nice.

Reims et Région

Nos lecteurs champenois sont priés de se mettre en relation avec M. CAILLOUX, Boîte postale 150, Reims-Principale, pour adhérer au Club qu'il dirige excellemment. (Culture physique, natation, bains d'air et de soleil, jeux, sports).

CONFÉRENCES

Mardi 5 juin, à 9 heures

15, Rue Blondel (2^e)

FOYER VEGETARIEN

« LE NUDISME »

par Kienné de Mongeot

Mercredi 6 juin, à 9 heures

41, boulevard Berthier (17^e)

MANIFESTATION D'ATELIER

le M^e Malkowsky fera une démonstration ainsi que ses élèves.

La soirée sera ouverte par notre Directeur qui parlera de l'Education esthétique de la nudité.

Prix d'entrée : 4 francs.

Pour les Membres du « Sparta-Club » Entrée gratuite sur présentation de la carte. Le nombre de places étant limité à 150, prière de les retenir au Bureau de la Revue.

LA NUDITÉ INTÉGRALE

présenté par

HENRI NADEL

ex-élève de l'Ecole des Chartes

restera en souscription jusqu'au 15 juin aux prix de 10 fr. pour les Membres du « Sparta-Club », de 14 fr. pour nos abonnés et de 16 fr. pour nos lecteurs.

Après cette date, le prix de vente sera de vingt francs.

Cet ouvrage sortira dans le courant de juillet.

Demandez le prospectus contenant un modèle des illustrations. Joindre un timbre à 0 fr. 50.

PROPAGANDE

Aidez-nous, vous le pouvez!

Tous nos lecteurs peuvent faire une utile et très efficace propagande en envoyant à leurs amis des numéros spécimens gratuits que nous tenons à leur disposition. C'est la meilleure des publicités.

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.

PETITES ANNONCES



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

METROPOLE PUBLICITE
5, rue Newton, Paris (16^e)

TARIF: La ligne 8 francs, avec minimum de deux lignes. (Chaque ligne comprend environ 40 lettres ou signes.) Pour les Membres de la « LIGUE VIVRE », la ligne: 5 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.

✂ Entrée vieux NICE pittor. La Cicoulatierra crèmerie-laiterie, exquis repas végétarien, spécialités, petits déjeuners, prix modérés, rue Pairolière, 35, Nice.

✂ Restaurant végétar. à céder, tr. bien situé. Affaire import. en pleine prospér. Mettr. au court. Vend pr cause de dépt. Ecr.: Brasseur, 107, avenue de Gravelle, St-Maurice (Seine).

✂ Demande partenaires A. V. pr croisière Méditer. yacht auxil. Jeanne II. Dép. juillet. Ramoger, 11, avenue Thermes, Cannes.

✂ Excellent professeur de culture physique, massage. Se rend à domicile. Prix modérés. Ecrire L. G., 2 bis, rue de Logelbach.

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.

« Maison du Soleil » OCTON (Hérault). Profitez: prix très réduits jusqu'en juin pour faire cure désintox. Ptoses, malad. foie, estomac, intestin p. moyens natur. massage-martelage méthode Dr Vigné d'Octon. Solar. parc, gymn. S'y adresser.

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. Héliothérapie, sports, appareils de gym. Basket et volley-ball, natation. Ecrire avec timbre, Boîte Postale 82, Poste Principale, avenue Thiers, Nice (A.-M.).

PORTEZ le COSTUME

DE « VIVRE »

Tous les membres du « Sparta-Club » portent un costume de sport orné de l'écusson de « Vivre » (bleu brodé or), costume qui peut servir pour la plage ou la campagne.

Ces costumes, solides et parfaitement fabriqués, sont vendus au prix de :

Couleur rouille : 85 fr. fco rec. : 89,50

Couleur bleu marine: 85 — — — : 89,50

Couleur kaki : 85 — — — : 89,50

En trolbalco (bleu, jaune ou blanc) pour les dames: 75 fr. fco recommandé: 79,50.

Prière d'envoyer ces mesures :

Tour de taille, de poitrine, de hanches, largeur du dos, hauteur du pantalon (de la ceinture à la cheville).



YXA

Produit opothérapique agissant exclusivement sur les glandes mammaires et pouvant être absorbé par les organismes les plus délicats.

Le traitement des "GRANULÉS DE PLACENTA" peut être suivi soit pour le raffermissement, soit pour le développement de la poitrine sans inconvénient pour toute autre médication. (Voir mode d'emploi).

La boîte essai Frs. 16. » Franco. 18. »
— 1/2 cure — 42. » — 44. »
— cure..... — 65. » — 67. »

Envoi discret contre remboursement ou mandat adressé à: YXA, service E, 2, RUE CONDORCET, PARIS-9^e

HEUDEBERT
PRESENTE

YALACTA

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

■
Ecrivez pour notice à

APP. YALACTA

19, Av. Trudaine
Paris

CULTURE PHYSIQUE

MEDICINE BALL
BOXE
HYDROTHERAPIE

Cours du soir, un mois 60 fr.

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



Ch. Semmel

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



POUR VOTRE SANTÉ

ADHÉREZ AU SPARTA-CLUB

POSSEDANT, EN BANLIEUE, LE MANOIR « JAN », le plus beau centre de nudisme intégral existant en Europe. (Stade de demi-nudité)

**Vaste parc boisé. Stades : Athlétisme, Volley et Basket-Ball, Etc...
Douches, PISCINE d'eau courante.**

**Restaurant, Alimentation saine de premier choix. Chambres. Dortoirs.
Week-ends. Vacances. Prix de séjours.**

Nombreux trains. Gare Saint-Lazare. Autobus 51 Porte Maillot, pour Fontenay-Saint-Père.

A PARIS : TERRASSES D'INSOLATION. CULTURE PHYSIQUE.

Hydrothérapie chaude et froide. Bains de lumière électrique.

COURS pour Dames et Messieurs. Cours mixtes du soir.

Traitement de l'Obésité, de l'Insuffisance respiratoire et musculaire.

ADHÉREZ!!!

Cours spéciaux pour Dames et Enfants.

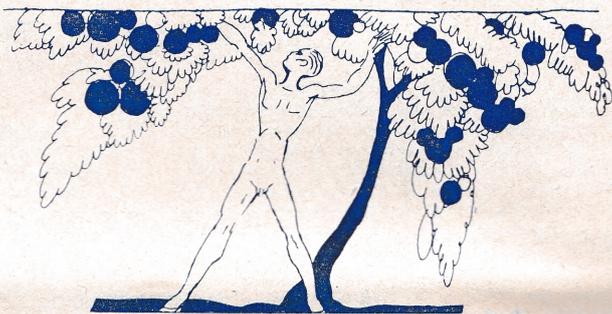
Les Cours sont gratuits pour les membres du Sparta-Club.

Les non adhérents peuvent les suivre également.

Demander tarif spécial.

Renseignements complets contre timbre.

S'adresser aux Bureaux de la Revue.



ÉDITIONS « VIVRE »

SOCIALE ET SCIENTIFIQUE

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 Naturelle.

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

Nudisme, Pourquoi, Comment.

Par Ch.-Aug. BONTEMPS.
28 photos des centres gymniques.
Post-face de K. de Mongeot.
Prix franco: 13 fr. 40.
Ex. sur Rives numérotés: 30 fr.

Beauté et Libre-Culture.

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

La Nudité et la Morale.

La Nudité et la Santé.
2 splendides albums, admirablement illustrés. Chaque volume séparé.
Prix franco: 13 fr. 60.

Connaissance de la Vie Sexuelle.

Par le Dr VACHET.
Prix franco: 16 fr. 40.
Ex. sur Rives numérotés: 30 fr.

Prostitution et réglementation.

Dr Pierre LEPINE.
Prix franco: 2 fr. 65.

Les grands conflits sentimentaux.

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

Le Naturisme et la Guerre.

Dr M. VIARD.
Prix franco: 2 fr. 50.

La Morale pratique.

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

La Maîtrise de Soi.

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

Nos Collections complètes de « Vivre Intégralement ».

Année 1932. — 24 N^{os} ordinaires (compre-

nant la série des 6 N^{os} de « Nova »),
franco : 40 francs.

Vivre Intégralement :

Année 1933, franco: 40 francs.
N^{os} 3 et 4, prix franco: 8 fr.

LIBRAIRIE

Nus, La Beauté de la Femme.

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

Le nouveau livre de cuisine.

Albertina HUNI-HUNI.
(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