

VIVRE-SANTÉ

ANNÉE (le 1^{er} de chaque mois). N° 188.

2 francs

1^{er} DECEMBRE 1935



Photo S. G. de la Presse.

La figure est la partie du corps qui nécessite le plus de soin parce qu'elle comporte une quantité de parties à traiter séparément.

SOMMAIRE

Les moutons de Panurge, par KIENNE DE MONGEOT. — L'Homme cet inconnu. — Les maladies dues à la civilisation, par SIVADJIAN. — Sur quelques erreurs courantes, par le Docteur PATHAULT. — La Chirosopie, par H. MANGIN-BALTHAZARD. — De la migraine et son traitement, par le Docteur G. DIDSBURY. — L'Antigène aux bacilles acido résistants de la tortue de mer et la chimiothérapie, par le Docteur SIMIONESCO. — Brossage des dents, par le Docteur R. CHERCHEVE. — Echos. — Etc...



VIVRE - SANTÉ

FONDÉ EN 1926



— **VIVRE - SANTÉ** n'est pas seulement une Revue d'hygiène; c'est un **Mouvement** organisé de telle sorte qu'il vous permet de **BENEFICIER PRATIQUEMENT DE SES CONSEILS.**

— **L'UTILITE** de ses réalisations est incontestable puisque la **CRISE** au lieu de **diminuer** le nombre de ses adhérents l'a **augmenté.**

— **ADHERER AU SPARTA-CLUB** est une dépense vite comblée par des **ECONOMIES.** En effet, son **ADHESION** est une **ASSURANCE** contre les **MALADIES**, elle donne à ceux qui en bénéficient les moyens d'**augmenter leur activité, leur énergie, leur résistance au travail, et les possibilités de supprimer de leur existence le superflu coûteux au bénéfice de ce qui est nécessaire à leur santé.**

— **EN ADHERANT au SPARTA-CLUB** vous pourrez, vous et toute votre famille, suivre régulièrement **toute l'année des COURS DE CULTURE PHYSIQUE** ayant lieu à **PARIS ;**

— **ET VOUS RENDRE**, lorsque vous avez une journée de liberté, dans une belle et vaste propriété, en pleine campagne, où vous trouverez: un **AIR PUR**, le **CALME**, des **STADES** organisés pour les **bains d'air et de lumière**, les **jeux et les sports**, une **grande piscine d'eau courante**, une **nourriture abondante et saine**, des **dortoirs et des chambres aérés et ensoleillés**, en un mot : **TOUT CE QUI EST INDISPENSABLE A VOTRE SANTE.**

— **N'ATTENDEZ DONC PAS A DEMAIN** pour nous faire parvenir votre adhésion. **Soyez des nôtres dès maintenant** et ainsi vous permettrez à une **ORGANISATION UNIQUE** en France de se développer considérablement pour le bien de **TOUS.**

Adhésion parisienne et adhésion provinciale. Demandez les prospectus illustrés. Envoi contre timbre de 0 fr. 50.

AVIS IMPORTANT

Les souscripteurs à la « Maison des Amis de Vivre » ;
Les Membres du Sparta-Club ;
Nos abonnés et **tous** nos lecteurs,
sont invités à venir visiter les locaux **tout installés** que nous leur proposons, le

VENDREDI 6 DÉCEMBRE, A 21 HEURES

8, Rue Laugier (17^e)

(Métro : Ternes)

MOUTONS DE PANURGÉ

par KIENNE DE MONGEOT.

Le jardinier, de père en fils, depuis toujours, sait que la terre a besoin d'être aérée et que les légumes ne poussent bien qu'à l'air et à la lumière et en étant arrosés régulièrement ; l'éleveur prend soin de bien orienter ses clapiers et ses basses-cours. L'un et l'autre n'ignorent pas que trop de soleil, d'humidité ou d'eau nuit aux végétaux que l'on fait pousser et aux bêtes que l'on élève. Ils ne sont pas savants, mais ils savent cela et bien. Or, ils n'ont jamais pensé qu'eux aussi, pour bien se développer, pour être forts, ont besoin des mêmes éléments, des mêmes soins. Sans doute ces soins sont-ils trop simples pour leur esprit simple. Mais cette explication ne peut valoir pour légitimer le dédain de nombreux savants et médecins pour des procédés élémentaires, certes, mais combien indispensables à la santé et à la vie de l'être humain. Aussi est-il invraisemblable que certains d'entre eux s'élèvent contre la pratique des bains d'air et de lumière, contre celle de la nudité intégrale, moyen simple de mettre le corps en état de bénéficier entièrement de leurs bienfaits.

Que le soleil puisse être dangereux, nous n'y contredisons point. C'est pourquoi nous ne conseillons pas à nos adeptes de s'y exposer exagérément, comme nous n'aurions pas la pensée de dire qu'il faut se mettre le derrière sur le poêle pour se réchauffer. Que certains trouvent ce moyen rapide pour lutter contre le froid, c'est possible, mais ça n'est pas notre faute si les sots sont nombreux sur terre et si parmi ceux-ci figurent — à moins qu'ils ne soient de mauvaise foi — tous ceux qui nous reprochent d'affirmer que rien de ce qui vit ne peut se passer d'air, de lumière et d'exercice.

Que quelques personnes nient l'évidence pour des raisons que la raison ignore, cela n'a pas grande importance; ce qui est grave, c'est l'incompréhension de la masse, son obstination à vouloir ignorer ses propres intérêts. C'est cette incompréhension qui entretient la rivalité des classes, les guerres et, dans le domaine qui nous intéresse plus particulièrement : l'alcoolisme, la syphilis, le taudis, la tuberculose, etc.

Ne disons pas : « La masse est stupide, elle ne peut comprendre » car il n'est pas nécessaire d'être intelligent pour se rendre compte que l'on se sent mieux au grand air que dans l'atmosphère empoisonnée d'un café. Là n'est donc pas l'explication qui nous montrerait pourquoi les êtres humains semblent, dans une large mesure, avoir perdu l'instinct de conservation. Nous croyons trouver l'explication de cette obnubilation de l'esprit humain dans les préjugés, les préjugés qui tuent, contre lesquels depuis dix ans nous ne cessons de lutter.

Si vous prenez la peine de les étudier, ces préjugés, vous constaterez qu'ils correspondent presque tous à des défauts ou à des passions. Prenons par exemple celui qui maintient depuis des siècles le corps humain prisonnier dans des vêtements, qui l'empêchent de respirer et d'avoir une bonne circulation sanguine. N'est-ce pas un préjugé, et stupide, qui rend obligatoire le port du faux-col empesté à celui qui occupe une certaine situation sociale ? Et n'est-ce pas un sentiment d'orgueil, ou pour le moins de vanité, qui lui fera accepter ce carcan ? N'est-ce pas aussi un préjugé qui fera qu'une maîtresse de maison jettera à la rue sa jeune bonne — dont elle sera satisfaite cependant, dont elle aura reconnu la moralité — victime dans neuf cas sur dix, de son instinct de procréation, de son amour pour un homme jouisseur et égoïste et de la confiance qu'elle aura mise en lui ? Ce préjugé ne correspond-il pas à la peur de ce que diront les voisins, à la lâcheté par conséquent plus forte que la pitié et la charité ?

Nous pourrions tous les énumérer, ces préjugés qui tuent ; petits ou grands, ils cachent toujours un ennemi de l'homme, ennemi d'autant plus dangereux qu'il sait se faire ami flatteur. Nous avons donc raison de dire qu'ils sont en grande partie cause des catastrophes qui fondent sur l'humanité et des fléaux qui la meurtrissent. Nous pouvons facilement en faire la constatation sur un petit plan en examinant notre vie. Nous constaterons que nous vivons sous leur domination tyrannique et nous pourrions imaginer alors ce que serait notre vie si nous avions le courage de nous en débarrasser : plus simple, plus virile et

certainement plus heureuse. Mais voilà, si nous avions le courage de nous libérer des idées préconçues, nous nous singulariserions, nous ne ressemblerions plus à notre voisin et nous tenons essentiellement à lui ressembler au point de vouloir le surpasser même dans ses erreurs.

Tout cela explique la situation de notre Revue et de son Mouvement. « Vivre Santé » n'a pas voulu suivre la voie commune. Elle s'est élevée contre les préjugés et pour bien marquer, dès sa naissance, ses intentions, elle a proclamé que le corps humain ne devait pas être tenu en opprobre, qu'aucun de ses organes ne méritait le qualificatif de honteux et qu'il fallait redonner à notre organisme physiologique la liberté de respirer, de s'épanouir dans l'air et la lumière. Elle a même prétendu qu'il n'y avait pas de différence originelle entre les hommes, que tous étaient dignes d'intérêt, que tous avaient le droit de revendiquer hautement de vivre conformément à la nature et de satisfaire leurs besoins vitaux, ce qui, chers adversaires, ne signifie pas qu'elle rejetait toutes les merveilleuses inventions de l'esprit humain : les découvertes scientifiques susceptibles d'améliorer le sort de l'individu et les merveilles de l'Art, capables d'embellir son existence et de stimuler son désir d'élévation.

La valeur de notre action se mesure aux difficultés qu'elle rencontre. Or, notre tâche nous apparaissait impossible si nous ne recevions, pour nous encourager, des lettres comme celles dont ci-après nous publions quelques extraits, lettres émanant de lecteurs de culture et de situation bien différentes. Elles prouvent que nous sommes parvenus à toucher une minorité agissante et à remuer des idées intéressantes.

« Je me permettrais maintenant de vous dire quelques mots sur le « plan collectif, puisque « Vivre-Santé » porte en sous-titre : « Revue d'action pour l'ordre social et la santé publique ». Je doute fort que les réformes d'hygiène physique et mentale que vous préconisez n'atteignent à la généralité comme vous le voudriez et comme je le voudrais avec vous. Il n'y aura jamais, dans les masses populaires, qu'une infime minorité, suffisamment détachée de toutes croyances dogmatiques, pour accepter de juger toute idée, toute expérience, quelle qu'en soit l'origine... » — H. Martin.

« J'aime beaucoup votre Mouvement et votre Revue. J'ai essayé de faire de la propagande en la faisant lire. Je n'ai rencontré qu'hypocrite, faussement et incompréhension. La plupart des personnes auxquelles je montrais « Vivre Santé » la feuilletaient rapidement pour voir s'il n'y avait pas d'obscénités et me la rendaient en disant : « Ce n'est que ça ! ». La bêtise humaine est incommensurable. Je vous souhaite bon courage pour mener à bien la tâche que vous avez entreprise. » — C. Clotaire, ouvrier aux Fours à coke. Cie de D..., Pas-de-Calais.

« Je reste votre débiteur. Vous et vos collaborateurs m'avez fait découvrir le secret de la vie heureuse. Vous m'avez appris à avoir peu de besoins, à ne jamais prendre d'alcool et d'excitants, à me nourrir de mets simples et sains. Vous m'avez redonné à 60 ans, malgré une jeunesse trop lourdement chargée en alcool et en femmes, la santé et l'euphorie. Grâce à vous, j'ai pu faire de mon fils un jeune homme superbe, au regard droit, dont les qualités physiques et morales vont de pair et qui ne connaîtra pas les erreurs de jeunesse de son père.

« La conscience des services que vous rendez doit vous suffire pour mépriser les attaques dont vous êtes l'objet de la part d'esprits incompréhensifs. Je suis catholique par raison et par tradition. Or, j'affirme que la pratique de la nudité intégrale en commun à l'air libre, loin d'être contraire à la morale chrétienne, la favorise et la renforce ; nous sommes purs du scandale qu'anathématisait Jésus, beaucoup de nos adversaires ne pourraient en dire autant. » — T. Agent de Change.

« Je serais particulièrement heureux de vous manifester de vive-voix les sentiments de compréhension très vive qui m'animent en face de votre noble croisade, certes la plus dure de tous les temps — je le dis comme je pense — parce que la plus désintéressée. » — Dr A..., Côte-d'Or.

Voilà en somme un bilan moral de fin d'année satisfaisant auquel il faut ajouter le bilan matériel représenté par le succès du « Sparta-Club ». Puisse cet article inciter tous nos lecteurs de débuter 1936 en s'unissant à nous pour nous aider à lutter avec un acharnement toujours croissant contre les préjugés qui tuent. De plus en plus, cela est nécessaire.

Je recommande tout particulièrement aux lecteurs de « Vivre » l'ouvrage du Dr Alexis Garrel « L'Homme, cet inconnu ». Il leur permettra de découvrir les aspects inconnus de l'homme civilisé et leur donnera confiance dans les doctrines de « Vivre » lesquelles concordent — et c'est un immense honneur pour elles — avec certaines idées du célèbre praticien. En vente à « Vivre » : 18 fr. ; franco : 19 fr. 60.

L'HOMME CET INCONNU

Depuis trente ans, le Docteur Alexis Carrel est attaché à l'Institut Rockefeller de New-York. Ses travaux qui lui ont valu le Prix Nobel de Médecine ont porté sur la suture des vaisseaux sanguins, sur la greffe des tissus et des organes, sur la survie des cellules en dehors du corps, sur le traitement des blessures infectées. Ils ont placé son nom parmi les plus glorieux de la Médecine et de la Chirurgie contemporaine.

Une grande découverte sur la survie artificielle des organes, faite avec Charles A. Lindbergh et récemment rendue publique a remis le nom du Docteur Carrel au tout premier plan de l'actualité.

Le Docteur Carrel a tiré de l'ensemble de son expérience un livre : « L'Homme, cet inconnu » qui vient de paraître et qui prend, dans les circonstances actuelles, une importance particulière.

Nous sommes heureux de pouvoir offrir à nos lecteurs un passage de cet ouvrage.

L'Observation et l'expérience dans la science de l'Homme. — La difficulté des expériences comparatives. — La lenteur des résultats. — Utilisation des animaux. — Les expériences faites sur des animaux d'intelligence supérieure. — L'organisation des expériences de longue durée.

Les êtres humains se prêtent mal à l'observation et à l'expérience. On ne trouve pas facilement parmi eux des témoins identiques aux sujets, et auxquels les résultats finaux puissent être référés. Supposons, par exemple, que l'on veuille comparer deux méthodes d'éducation. On choisira pour cette étude des groupes d'enfants aussi semblables que possible. Si ces enfants, quoique de même âge et de même taille, appartiennent à des milieux sociaux différents, s'ils n'ont pas la même nourriture, s'ils ne vivent pas dans la même atmosphère psychologique, les résultats ne seront pas comparables. De même, l'étude des effets de deux modes de vie sur les enfants d'une même famille a peu de valeur, car les races humaines n'étant pas pures, les produits des mêmes parents diffèrent souvent les uns des autres d'une façon profonde. Au contraire, les résultats seront probants, si les enfants, dont on compare le comportement sous l'influence de conditions différentes sont des jumeaux provenant du même œuf. On est obligé, en général, de se contenter de résultats approximatifs. C'est une des raisons pour lesquelles la science de l'homme a progressé aussi lentement.

Dans les recherches qui se rapportent à la physique et à la chimie, et aussi à la physiologie, on cherche toujours à isoler des systèmes relativement simples dont on connaît exactement les conditions. Mais, quand il s'agit d'étudier l'homme dans son ensemble, et dans ses relations avec son milieu, cela est impossible. Aussi, l'observateur doit-il être pourvu d'une grande sagacité afin de ne pas se perdre dans la complexité des phénomènes. Les difficultés deviennent presque insurmontables dans les études rétrospectives. Ces recherches demandent un esprit très averti. Certes, il faut aussi rarement que possible recourir à la science conjecturale qu'est l'histoire. Mais il y a eu, dans le passé, certains événements qui révèlent l'existence chez l'homme de potentialités extraordinaires. Il serait important de connaître leur genèse. Quels sont, par exemple, les facteurs qui déterminèrent, à l'époque de Périclès, l'apparition simultanée de tant de génies? Un phénomène analogue se produisit au moment de la Renaissance. A quelle cause faut-il attribuer l'immense épanouissement, non seulement de l'intelligence, de l'imagination scientifique, et de l'intuition esthétique, mais aussi de la vigueur physique, de l'audace, et de l'esprit d'aventure des hommes de cette époque? Pourquoi furent-ils doués de si puissantes activités physiologiques et mentales? On conçoit combien il serait utile de connaître les détails du mode de vie, de l'alimentation, de l'éducation, du milieu intellectuel, moral, esthétique et religieux des époques qui ont immédiatement précédé l'apparition des pléiades de grands hommes.

Une autre difficulté des expériences faites sur les êtres humains vient de ce que l'observateur et son sujet vivent au même rythme. Les effets d'un mode d'alimentation, d'une discipline intellectuelle ou morale, d'un changement politique ou social sont tardifs. Ce n'est qu'au bout de trente ou quarante ans qu'on peut apprécier la valeur d'une méthode éducative. L'influence d'un facteur donné sur les activités physiologiques et mentales d'un groupe humain ne devient manifeste qu'après le passage d'une génération. Les succès attribués à leur propre invention par les auteurs de systèmes nouveaux d'alimentation, de culture physique, d'hygiène,

d'éducation, de morale, d'économie sociale sont toujours publiés trop tôt. C'est aujourd'hui seulement qu'on pourrait analyser avec fruit les résultats du système Montessori, ou des procédés d'éducation de John Dewey. On devra attendre vingt-cinq ans pour savoir la signification des *intelligence-tests*, faits ces dernières années dans les écoles par les psychologues. C'est en suivant un grand nombre d'individus à travers les vicissitudes de leur vie jusqu'à leur mort qu'on connaîtra, et encore de façon grossièrement approximative, l'effet exercé sur eux par certains facteurs.

La marche de l'humanité nous paraît très lente, puisque nous, les observateurs, nous faisons partie du troupeau. Chacun de nous ne peut faire à lui seul que peu d'observations. Notre vie est trop courte. Beaucoup d'expériences devraient être prolongées pendant au moins un siècle. Il faudrait créer des institutions telles que les observations et les expériences ne soient pas interrompues par la mort du savant qui les a commencées. De telles organisations sont encore inconnues dans le domaine scientifique. Mais elles existent déjà pour d'autres disciplines. Au monastère de Solesmes, trois générations successives de moines bénédictins, au cours d'environ cinquante-cinq ans, se sont employées à reconstituer le chant grégorien. Une méthode analogue serait applicable à l'étude des problèmes de la biologie humaine. Il faut suppléer à la durée trop courte de la vie de chaque observateur par des institutions, en quelque sorte immortelles, permettant la continuation, aussi prolongée qu'il est nécessaire, d'une expérience. A la vérité, certaines notions d'une urgente nécessité peuvent s'acquérir à l'aide d'animaux dont la vie est courte. Dans ce but, les souris et les rats ont surtout été employés. Des colonies composées de plusieurs milliers de ces animaux ont servi à l'étude des aliments, de leur influence sur la rapidité de la croissance, sur la taille, les maladies, la longévité. Malheureusement, les rats et les souris ne présentent que de lointaines analogies avec l'homme. Il est dangereux, par exemple, d'appliquer à des enfants les conclusions de recherches faites sur ces animaux, dont la constitution est par trop différente de la leur. En outre, on ne peut pas étudier de cette manière les modifications psychologiques qui accompagnent les changements anatomiques et fonctionnels subis par le squelette, les tissus et les humeurs, sous l'influence de la nourriture, du mode de vie, etc. Au contraire, des animaux plus intelligents, tels que les singes et les chiens, nous permettraient d'analyser les facteurs de la formation mentale.

Les singes, en dépit de leur développement cérébral, ne sont pas de bons sujets d'expérience. En effet, on ne connaît pas le pedigree des individus dont on se sert. On ne peut pas les élever facilement ni en assez grand nombre. Ils sont difficiles à manier. Au contraire, il est aisé de se procurer des chiens très intelligents, dont les caractères ancestraux sont exactement connus. Ces animaux se reproduisent rapidement. Ils deviennent adultes en une année. La durée totale de leur vie ne se prolonge pas, en général, au-delà de quinze ans. On peut faire sur eux des observations psychologiques très détaillées, surtout chez les chiens de berger qui sont sensibles, intelligents, alertes et attentifs. Grâce à des animaux de ce type, de race pure, et en nombre suffisant, il serait possible d'éclaircir le problème si complexe de l'influence du milieu sur l'individu. Par exemple, nous devons chercher comment obtenir le développement optimum des individus appartenant à une race donnée, quelle est leur taille normale, quel aspect il faut leur imprimer. Nous avons à découvrir comment le mode de vie et l'alimentation modernes agissent sur la résistance nerveuse des enfants, sur leur intelligence, leur activité, leur audace. Une vaste expérience conduite pendant vingt ans sur plusieurs centaines de chiens de berger nous renseignerait sur ces sujets si importants. Elle nous indiquerait plus rapidement que l'observation des êtres humains, dans quelle direction il faut modifier la nourriture et le genre de vie. Elle remplacerait d'une façon avantageuse les expériences fragmentaires et de trop courte durée dont se contentent aujourd'hui les spécialistes de la nutrition. Assurément, elle ne pourrait pas se substituer entièrement aux observations faites sur les hommes. Pour le développement d'une connaissance définitive, il faudrait instituer sur des groupes humains des expériences capables de se prolonger pendant plusieurs générations de savants.

Reconstitution de l'être humain. — Chaque fragment doit être considéré dans ses relations avec le tout. — Les caractères d'une synthèse utilisable.

Pour acquérir une meilleure connaissance de nous-mêmes, il ne suffit pas de choisir dans la masse des données que nous possédons déjà, celles qui sont positives, et de faire avec leur aide un inventaire complet des activités humaines. Il ne suffit pas non plus de préciser davantage ces notions par de nouvelles observations et expériences, et d'édifier une véritable science de l'homme. Il faut surtout, grâce à ces documents, construire une synthèse utilisable.

En effet, le but de cette connaissance est, non pas de satisfaire notre curiosité, mais de nous reconstruire nous-mêmes, et de modifier notre milieu dans un sens qui nous soit favorable. Ce but est, en un mot, pratique. Il ne servirait donc à rien d'accumuler une grande quantité de données nouvelles, si ces données devaient rester dispersées dans le cerveau et dans les livres des spécialistes. La possession d'un dictionnaire ne donne pas à son propriétaire la culture littéraire ou philosophique. Il faut que nos idées soient réunies en un tout vivant dans l'intelligence et la mémoire de quelques individus. Ainsi, les efforts que l'humanité a faits et fera encore pour se mieux connaître deviendront féconds. La science de nous-mêmes sera l'œuvre de l'avenir. Pour le moment, nous devons nous contenter d'une initiation, à la fois analytique et synthétique, à ces caractères de l'être humain que la critique scientifique nous a fait reconnaître comme réels. Dans les pages suivantes, l'homme nous apparaîtra aussi naïvement qu'il se présente à l'observateur et à ses techniques. Nous le verrons sous la forme des fragments découpés par ces techniques. Autant que possible, ces fragments seront replacés dans l'ensemble. Certes, une telle connaissance est très insuffisante. Mais elle est sûre. Elle ne contient pas d'éléments métaphysiques. Elle est, également, empirique, car le choix et l'ordre des observations ne sont guidés par aucun principe. Nous ne cherchons à prouver ou à renverser aucune théorie. Les différents aspects de l'homme sont considérés aussi simplement que, au cours de l'ascension d'une montagne, on regarde les rochers, les torrents, les prairies et les sapins, et même, au-dessus de l'ombre de la vallée, la lumière des cimes. C'est au hasard de la route que, dans les deux cas, les observations sont faites. Cependant ces observations sont scientifiques. Elles constituent un corps plus ou moins systématique de connaissances. Certes, elles n'ont pas la précision de celles des astronomes et des physiciens. Mais elles sont aussi exactes que le comportent les techniques employées, et la nature de l'objet auquel ces techniques sont appliquées. On sait, par exemple, que les hommes sont pourvus de mémoire, et de sens esthétique. Et aussi que le pancréas sécrète de l'insuline, que certaines maladies mentales dépendent de lésions du cerveau, que certains individus manifestent des phénomènes de clairvoyance. On peut mesurer la mémoire, et l'activité de l'insuline, mais non l'émotion esthétique et le sens moral. Les relations des maladies mentales et du cerveau, les caractères de clairvoyance ne sont pas encore susceptibles d'une étude exacte. Cependant, toutes ces données, quoique approximatives, sont certaines.

On peut reprocher à cette connaissance d'être banale et incomplète. Elle est banale parce que le corps et la conscience, la durée, l'adaptation, l'individualité sont bien connus des spécialistes de l'anatomie, de la physiologie, de la psychologie, de la métapsychique, de l'hygiène, de la médecine, de l'éducation, de la religion et de la sociologie. Elle est incomplète, car dans le nombre immense des faits, nous sommes obligés de faire un choix. Et ce choix est nécessairement arbitraire. Il se limite à ce qui nous paraît le plus important. Il néglige le reste, car la synthèse doit être courte et saisissable d'un seul coup d'œil. L'intelligence humaine n'est capable d'embrasser qu'un certain nombre de détails. Il semble donc que, pour être utilisable, notre connaissance doive être incomplète. D'ailleurs, c'est la sélection des détails, et non pas leur nombre, qui donne à un portrait sa ressemblance. Le caractère d'un individu peut être plus fortement exprimé par un dessin que par une photographie. Nous ne tracerons de nous-mêmes que de grossières esquisses, comme ces figures anatomiques faites à la craie sur le tableau noir. Malgré la suppression intentionnelle des détails, de telles esquisses seront exactes. Elles s'inspireront de données positives, et non pas de théories et d'espérances. Elles ignoreront le vitalisme et le mécanisme, le réalisme et le nominalisme, l'âme et le corps, l'esprit et la matière. Mais elles contiendront tout ce qui est observable. Même les faits inexplicables que les conceptions classiques laissent dans l'obscurité. En effet, nous ne négligerons pas les phénomènes qui refusent d'entrer dans les cadres de notre pensée habituelle. Car ils nous conduiront peut-être dans des régions de nous-mêmes jusqu'à présent inconnues. Nous comprendrons, dans notre inventaire, toutes les activités manifestées et manifestables par l'individu humain.

Nous nous initierons ainsi à une connaissance de nous-mêmes qui est uniquement descriptive, et encore très proche du concret. Cette connaissance n'a que les plus modestes prétentions. Elle sera, d'une part, empirique, approximative, banale, et incomplète. Mais, d'autre part, positive, et intelligible pour chacun de nous.

On a la santé qu'on mérite...

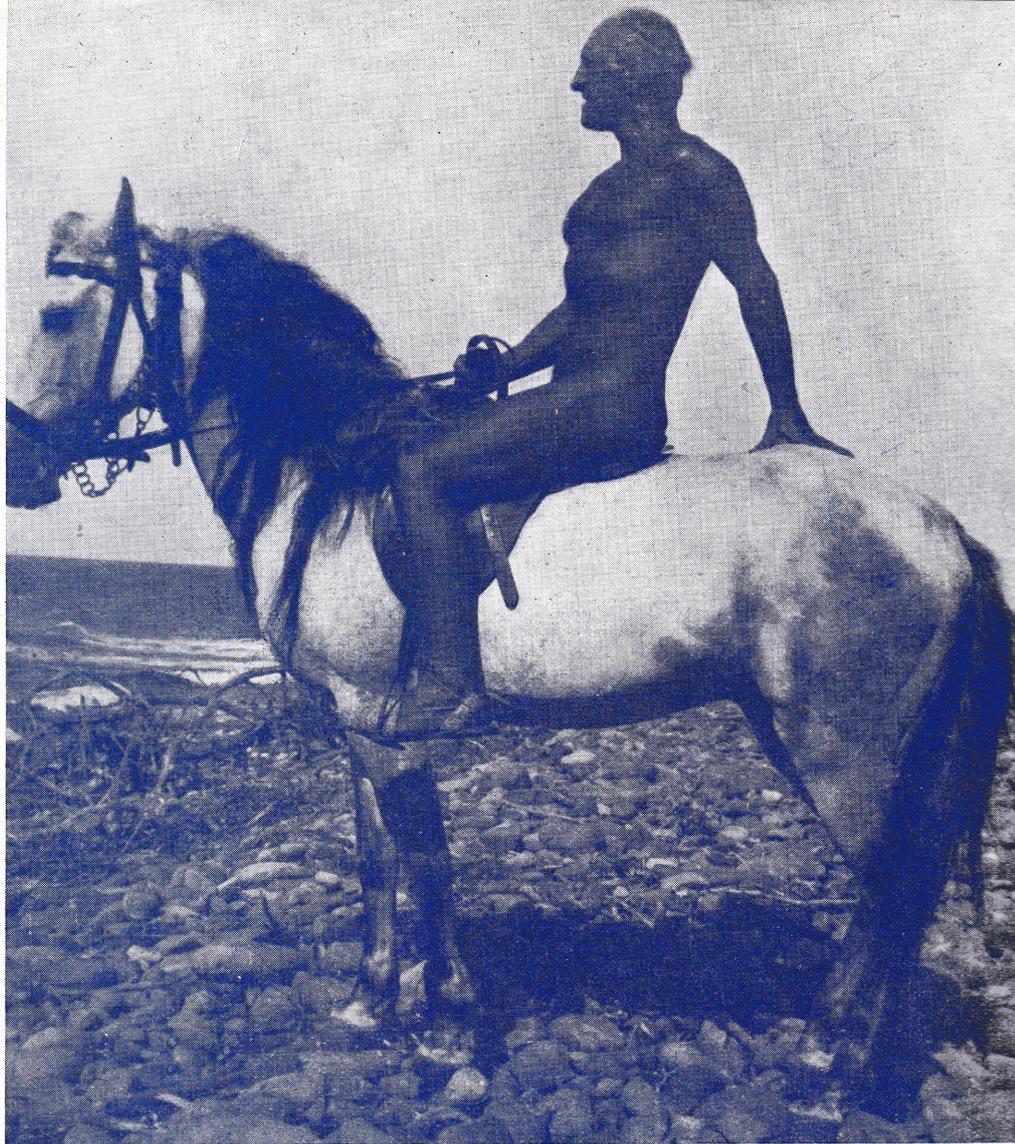
LES MALADIES DUES A LA CIVILISATION

par J. SIVADJIAN.

Notre civilisation s'enorgueillit justement d'avoir eu raison des plus redoutables maladies de l'Antiquité. En effet, les méthodes actuelles de l'hygiène et de la thérapeutique, qui se sont développées à la suite des mémorables découvertes pastoriennes, ont réussi à faire presque disparaître un grand nombre de maladies, comme la petite vérole, le choléra, la rage ; les grandes épidémies de jadis, telles que celles de peste, de diphtérie, de fièvre typhoïde, n'existent plus. Mais, malgré ces grands bienfaits, que nous a procuré la civilisation, celle-ci nous a apporté bien d'autres maladies inconnues des Anciens. Ces maladies sont dues parfois à une mauvaise compréhension de cette civilisation, mais d'autres fois (les maladies professionnelles par exemple) elles sont comme le tribut payé par l'humanité au progrès. Une première maladie de cette nature est la silicose. La silicose est une sclérose (endurcissement) des poumons à évolution lente, provoquée par l'inhalation de poussières de silice libre. On la rencontre chez les ouvriers qui travaillent la pierre (tailleur de pierre, statuaire) ces derniers sont atteints de cette maladie du fait qu'ils respirent les fragments de pierre et la grandeur des corps poussiéreux a une grande importance. Le tissu conjonctif pulmonaire prolifère, tandis que l'étendue du tissu respirant diminue. Cette maladie est très difficile à distinguer de la tuberculose, qui, le plus souvent vient s'y ajouter beaucoup plus tard. La silicose est malheureusement une maladie incurable; tout ce qu'on peut faire c'est d'éviter les poussières siliceuses par des mesures d'hygiène professionnelle.

Une autre maladie professionnelle, et non moins grave, due également à la civilisation, est le cancer des ouvriers travaillant le goudron et les produits goudronneux. On sait depuis longtemps que lorsqu'on badigeonne la peau d'un rongeur (lapin ou souris) avec du goudron, après un délai plus ou moins long, il se produit à l'endroit badigeonné un cancer. En est-il de même pour l'homme. Le goudron produit-il chez celui-ci un cancer comme il le fait chez l'animal. Et dans ce cas, qu'arrive-t-il aux ouvriers qui travaillent le goudron ? ou ses dérivés ? C'est pour contrôler ces faits que Lengelez a fait faire une grande enquête en Belgique, qui a porté sur un total de trente-neuf usines et quatre cent dix ouvriers. Sur ces quatre cent dix ouvriers, on a diagnostiqué le cancer vingt-trois fois, soit un pourcentage de six pour cent, ce qui est assez considérable. Le cancer de goudron est assez lent à se développer, presque toujours après dix ans de métier et se localise le plus ordinairement à la face (angle de nez, coin de l'œil, lèvres, paupières) et aux organes génitaux. Actuellement on ne sait pas grand-chose sur le produit contenu dans le goudron et responsable de ce cancer, mais on a pu isoler du goudron des corps bien définis, reproduisant expérimentalement un cancer comparable à celui du goudron. On ignore également la façon dont la substance cancérogène pénètre dans l'organisme (par la peau, par inhalation ou par ingestion). Les mesures prophylactiques consistent à prendre un grand soin de la propreté du corps, portant spécialement sur les parties plissées et celles qui transpirent facilement.

Les maladies que nous attribuons à la civilisation, ne sont pas toujours des maladies professionnelles, mais elles proviennent aussi parfois d'un usage mal compris des commodités que nous procure le progrès. Les hommes d'aujourd'hui n'aiment pas, par exemple, souffrir et dès qu'ils ont un petit mal quelconque, ils prennent volontiers des drogues pour calmer ces maux. Or, l'affection très grave qu'on appelle l'agranulocytose, connaît, parmi d'autres causes, aussi une origine toxique, conséquence de l'usage de tels médicaments. Cette maladie fut définie et décrite pour la première fois en 1922. Il s'agit d'une affection à allure infectieuse d'une très grande gravité, dont la terminaison fatale rapide est presque de règle. Elle s'observe de préférence dans le sexe féminin et parmi les signes prédominants des lésions ulcéro-nécrotiques de la muqueuse bucco-pharyngée. Elle est caractérisée essentiellement par des altérations sanguines et médullaires, avec disparition presque totale des globules blancs du sang, d'où le nom d'agranulocytose.



Cette jolie photographie représente le danseur Malkovsky, cavalier émérite et splendide athlète gymnique. Photo Malkovsky.

UNE SOLUTION AUX DIFFICULTES DE LA VIE CONJUGALE

Le Docteur Marchal publie une nouvelle édition de son retentissant ouvrage : LA LIBERTE DE LA CONCEPTION « (1) qui est l'exposé le plus complet des découvertes récentes : il existe chez la femme vingt jours par mois où la conception est impossible.

Cette révélation a des répercussions morales et sociales profondes. O. J. de Merò, dans la partie générale, en développe les heureuses conséquences. La préface de Marcelle Auclair montre les bienfaits qu'apporte ce livre à la famille et à l'amour véritable. On y trouve également l'avis du Professeur Vignes, du Docteur de Guchtneere et de nombreux médecins français.

Cette édition nouvelle comprend une étude du Docteur Regnault, sur les plus récents travaux concernant les causes déterminantes des sexes : peut-on avoir à volonté fille ou garçon ?

(1) Chez tous les libraires : 1 vol. : 15 fr. ; Les Editions Médicis, Service VI, 30, rue de Bellefond, Paris (9^e), l'envoient franco recom. contre remb. de 17 fr. 50.

AVIS AUX ABONNES

Dès que votre enveloppe porte la mention : votre abonnement se termine le..., ou votre abonnement est terminé, faites-nous parvenir votre renouvellement par chèque postal ou mandat. Ainsi vous simplifierez notre travail et vous n'aurez pas d'interruption dans votre abonnement.

Même demande aux membres du « Sparta-Club », afin que nous ne soyons pas obligés de leur écrire plusieurs fois. — MERCI.

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

Elle s'acquiert ou se conserve par l'observation de des lois naturelles, par une organisation rationnelle de l'existence.



SUR QUELQU

médecins ne craignent pas de le violer constamment dans l'application.

On trouve par exemple conseillées les dispositions suivantes : « Le costume sera « pour les garçons le léger caleçon, pour « les filles le maillot recouvrant les « seins. »

Médicalement, c'est absurde. Il faudrait prouver d'abord que la peau de la petite fille présente des surfaces qui n'ont pas besoin d'insolation alors qu'elles en ont besoin chez le garçon !

Non seulement c'est absurde, mais c'est exactement le contraire de la réalité. Le sexe féminin en effet possède un organe, le sein, dont le bon fonctionnement est nécessaire à son organisme.

Dans un article tout récent (1) un physiothérapeute distingué, le Docteur Dausset, vient de démontrer que les applications diathermiques sur le sein sont souveraines pour guérir certains troubles de la menstruation, amenorrhée, métrorrhagies, etc. L'application diathermique régularise les fonctions ovariennes par l'intermédiaire de la glande mammaire.

Or, ce même physiothérapeute, qui est en même temps un héliothérapeute averti, compare l'action du soleil à l'action de la diathermie.

Il estime que le soleil n'agit pas seulement, comme on l'a prétendu par suite d'interprétations erronées d'expériences de laboratoire (2), par les rayons ultra-violet mais aussi par d'autres de plus grande longueur d'ondes analogues à celles données par les appareils de d'Arsonvalisation, et réalise une véritable diathermie naturelle.

Dès lors que signifient ces cache-seins variés, ces foulards, ces maillots, ces pareros montants en avant, échancrés en arrière, dont les femmes doivent recouvrir leur poitrine. C'est exactement l'inverse de ce que médicalement et hygiéniquement parlant nous devons prescrire.

A moins que le bon fonctionnement ovarien ne soit contraire à la fécondation et à la repopulation. Proposition tellement absurde que M. Boverat lui-même ne saurait y souscrire.

Nous faisons toucher du doigt une fois de plus à quelles contradictions, à quels non-sens on se heurte lorsque mélangeant les questions on introduit dans un domaine qui doit rester exclusivement de l'hygiène, des idées ou des préventions qui lui sont étrangères.

Des illustrations telles que celle-ci peuvent surprendre celui qui n'a jamais pratiqué la nudité; pour l'adepte sincère, elle évoque seulement la santé, la beauté et la joie de vivre au grand air.

*
**

Nous l'avons dit précédemment et nous tenons à le répéter: le « maillot pour bain de soleil » est une hérésie.

Puisqu'il est démontré par l'expérience qu'une étoffe, si mince soit-elle, fut-ce une simple gaze à pansement, suffit à arrêter une grande partie de l'activité des rayons solaires, il est bien évident que pour tout bain de soleil sérieux tout maillot doit être proscrit.

Ne voit-on pas dessiné comme au pinceau par une ligne nette la démarcation entre les parties directement insolées et les parties recouvertes, les premières étant pigmentées, les secondes ne l'étant jamais, quelles que soient l'intensité, la durée et la répétition des séances d'insolation.

Il n'est pas superflu de rapporter ce principe fondamental, puisque même des

Il est une autre erreur, très répandue même dans les milieux sympathiques à l'hygiène solaire et tout aussi grave. Cer-

(1) Docteur Dausset : « La Médecine ». Numéro consacré à la Physiothérapie, mars 1935.

(2) Récemment le Professeur Bordier de Lyon, vient de commettre cette grosse erreur en voulant juger de l'action du soleil sur le sang circulant par une expérience réalisée sur un tube de sang mort, à l'aide d'une lampe à U. V. artificielle !!

La pratique de la nudité intégrale est un moyen particulièrement efficace de se prémunir contre les maladies en bénéficiant des bienfaits

EURS COURANTES

Par le Docteur PATHAULT,
Ancien interne des hôpitaux de Paris,
Lauréat de la Faculté

tains prétendent refuser l'entrée des camps aux personnes obèses, ou déformées ou atteintes de varices apparentes ou d'affections cutanées non contagieuses.

Il faudrait d'après certains n'admettre que des sujets présentant un physique tout au moins passable.

Nous devons nous élever avec énergie contre cette *interprétation tout à fait contraire à l'esprit même de notre œuvre.*

Celle-ci n'est pas un prétexte à exhibitionnisme ; elle n'a que faire des « concours de beauté » et ne prétend pas présenter une humanité composée d'Adonis ou de Vénus, etc...

Non. Elle a pour but l'hygiène.

Or, qui a le plus besoin de l'action eumorphique si efficace de l'air et de la lumière, sinon les hommes dont le ventre commence à s'arrondir, les femmes dont la poitrine commence à s'affaisser, les malheureux dont la peau souffre de la carence d'air et de lumière ?

Et c'est à ceux-ci, au nom de *je ne sais quels préjugés aussi néfastes que ceux de nos détracteurs*, que nous irions refuser l'entrée dans nos camps. Eh bien non, *jamais nous n'y souscrivons.* C'est le contraire de nos principes, le contraire du bon sens et de la logique.

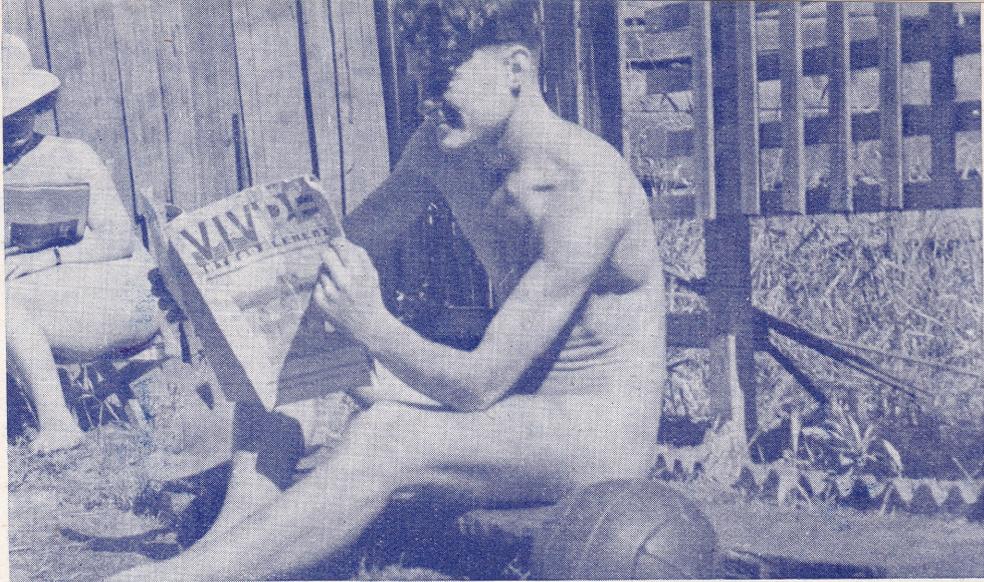
Entendons-nous bien cependant : tout est une question de mesure, de jugement, de tact. Il est bien évident que ces sujets n'ont pas à s'exhiber d'une façon provocatrice au milieu de ceux qui, plus favorisés, ne sont pas déformés par ces tares apparentes. Loin de nous la pensée d'imposer des promiscuités qui peuvent être désagréables ou de transformer nos camps en « cours des miracles », en « succursales de l'hôpital Saint-Louis » ou en « réserves de modèles pour Abel Faivre et autres caricaturistes ». Non. Mais encore une fois, ces sujets-là ont, au point de vue médical, plus de droit à l'air et au soleil *parce qu'ils en ont plus besoin.*

On procédera donc avec prudence — et les malheureux eux-mêmes ne demanderont pas mieux — car il n'est jamais agréable d'exhiber à tous une tare physique par trop apparente. Ils se tiendront donc à l'écart pendant le temps nécessaire pour que ces tares s'atténuent et deviennent supportables à la vue.

Ridiculiser les tares physiques grossières, comme on a trop tendance à le faire (3) ne doit pas se permettre, les libres culturistes doivent s'en abstenir plus que tous autres. Voilà qui est contraire à la morale et à la charité que nous voulons faire régner entre tous les membres de la grande famille humaine. Ces malheureux nous devons les plaindre, les comprendre, les aider à faire disparaître ces tares et non nous en moquer.

Beaucoup d'hommes ayant passé la cinquantaine, beaucoup de femmes ayant subi

(3) Jusqu'à la fin de la Renaissance les artistes n'ont pas caricaturé la femme. L'esprit chevaleresque vis-à-vis des gentes dames ne l'eût pas permis, la caricature n'est pas un progrès moral mais un recul. Sachons-le.



« Vivre Santé » est lue dans toutes les parties du monde. Voici un jeune lecteur australien, fidèle adepte de notre Mouvement.

des ans le réparable outrage n'osent pas venir vers nous parce qu'ils ont peur d'être tournés en ridicule.

La peur du ridicule, la crainte de l'opinion des autres, est un sentiment tout puissant sur le Français. Il l'est beaucoup moins chez l'Anglo-Saxon qui dédaigne plus facilement le « qu'en dira-t-on ».

Cette peur retarde puissamment notre mouvement.

Que de gens qui viendraient bien avec nous mais craignent de passer pour des « originaux », des « loufoques », des « pi-

qués » aux yeux de la foule ignorante et imbécile.

Allons-nous, de nos propres mains, donner des armes à ces détracteurs, incompréhensifs ?

Allons-nous par nos propres objections renforcer un des plus sérieux obstacles à la diffusion de la saine hygiène ?

Réfléchissons bien à l'illogisme de cette attitude.

Pesons bien tout ce qu'elle a de nuisible pour la morale, la santé, et aussi l'acceptation de nos principes de vie saine.

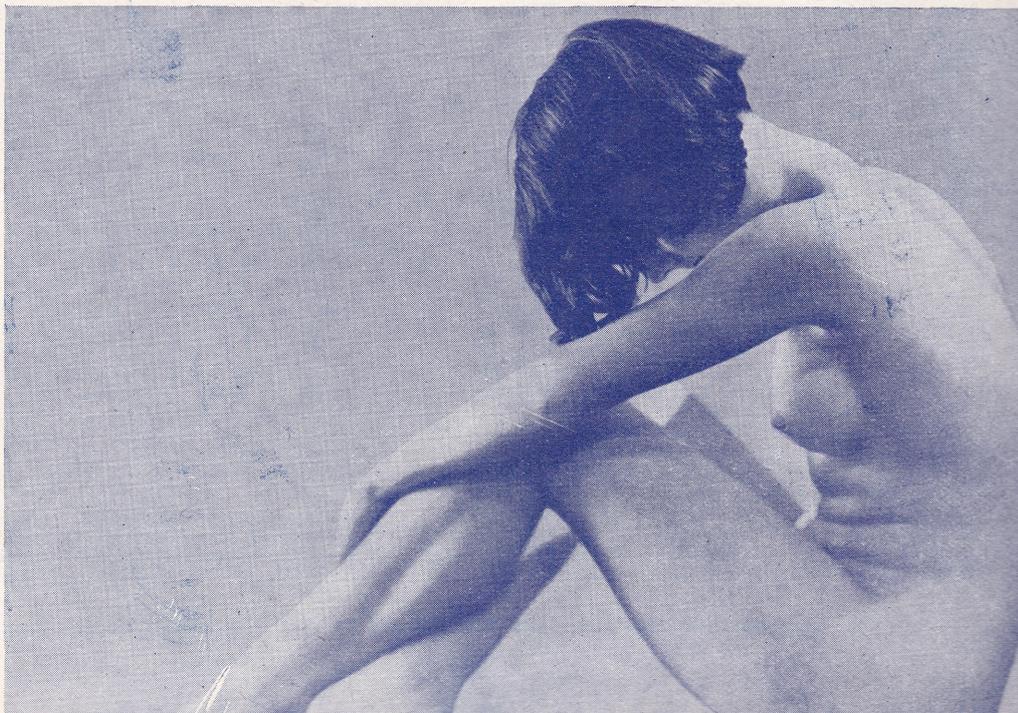
OFFREZ-VOUS DES ETRENNES UTILES

EN ADHERANT AU SPARTA-CLUB

**AINSI VOUS SEREZ ASSURE D'AVOIR TOUTE L'ANNEE :
SANTÉ, BONHEUR ET JOIE**

Ce jeune et joli modèle est une fervente habituée du « Sparta-Club ». Bientôt, munie de ses diplômes de professeur d'éducation physique, elle enseignera en s'inspirant des doctrines des collaborateurs de notre Revue.

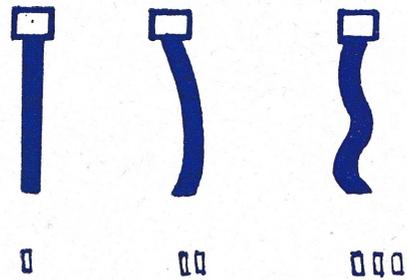
Photo De la Pierre.



LA CHIROSCOPIE

par

Henri MANGIN-BALTHAZARD.



schémas

- ⊃ . carbonique
- ⊃⊃ . phosphorique
- ⊃⊃⊃ . fluorique

Main de « Musculaire fruste » à fonctionnement de « Cubique ». Tempérament mixte à dominante Sanguine-Lymphatique.

S'il est une condition de l'évolution de l'homme à prendre particulièrement en considération, c'est bien celle qui résulte du « Connais-toi toi-même » inscrit autrefois au fronton du temple de Delphes.

Surtout dans les époques âpres et troublées que nous vivons, l'efficacité — entendant par ce mot tout ce qui peut donner une valeur optimum à l'être humain — doit être recherchée par chacun. Il est évident que cela ne peut se produire que si l'on a pris pleinement conscience de ses possibilités « vraies » et non de ce que l'on se figure être ses possibilités, trop de gens s'évertuant, faute de cette discrimination, à vouloir éternuer plus haut que leur nez.

Sans moyens particuliers, un tel résultat ne peut être atteint qu'à la suite d'une longue patience faite d'auto-observation, d'expériences plus ou moins heureuses, bref d'un effort considérable, la nécessité d'une grande sagesse ne pouvant s'imposer qu'à travers des épreuves multiples. Pratiquement donc, pour la majorité des êtres, il s'avère quasi-impossible de se connaître parfaitement sans l'intervention d'un facteur temps au cours duquel pas mal d'erreurs, qu'on pourrait autrement éviter, sont susceptibles de se produire.

Si l'expérience individuelle ne peut s'attacher à une tâche aussi rude, avec chance de succès rapide, il existe pourtant des moyens pratiques de parvenir très vite au même résultat et d'éviter ainsi les obstacles et difficultés habituelles de la route.

A cet égard, les Anciens pratiquaient des disciplines de l'esprit dont plusieurs encore mal connues, la plupart conservant un sens secret qui échappe.

Certaines de ces dernières nous ont été transmises à travers mille superstitions ou légendes, sous forme de mancies ou divinations, par conséquent plus ou moins dénaturées,

le Moyen-Age ayant été, à ce sujet, très déformateur.

Par nos recherches, nous nous sommes efforcés de retrouver le sens et la vérité des disciplines antiques. C'est ainsi que nous avons été amenés à nous intéresser à la Typologie et à ces études de typologie fragmentée, si nous pouvons employer cette expression, que sont la Physiognomonie et la Chiromancie.

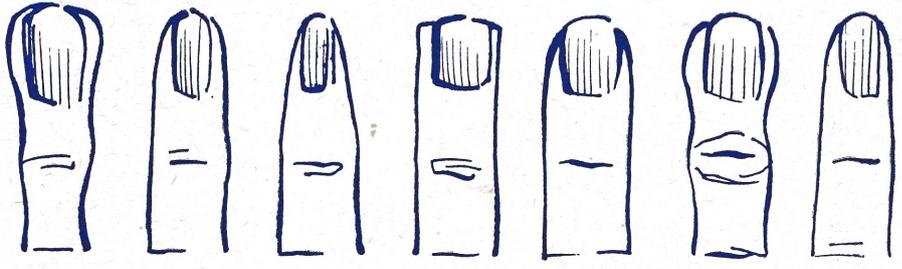
Comme nous nous appuyons uniquement sur l'observation nous n'avons retenu que des données confirmées par l'expérience et l'expérimentation. Ce faisant, un grand nombre des assertions de grimoires ou manuels ne s'est pas vérifié. Quantité de ces données, qui relevaient de la superstition, ont dû être abandonnées, si bien que de la chiromancie et de la chiologie, plus moderne, nous avons tiré une véritable science des formes et lignes des mains que, pour la distinguer, nous avons appelé Chiroscopie.

Cette science, qui ne se situe pas du tout sur le même plan, ne saurait donc être confondue avec la chiromancie car, plutôt que de vouloir présager des événements fatalement imposés, par conséquent irrémédiables, elle s'applique à mettre en relief les qualités fondamentales aussi bien que les faiblesses essentielles de chacun afin qu'un maximum utile puisse être tiré des unes et qu'une atténuation sage soit apportée aux autres.

Ainsi étant, le libre-arbitre conserve toute sa pleine valeur, et l'on comprend qu'il ne puisse atteindre au total l'épanouissement que si l'individu sait se mettre en harmonie avec soi-même. Pour ce faire, l'effort personnel, un équilibre de vie essentiellement fonction de terrain individuel, lui-même conséquence de quantité de circonstances : hérédité, ambiance, éducation, etc..., sont obligés.

La Chiroscopie répond donc au but de pénétration du mystère humain, dans un sens pratique et utile à quiconque pourvu qu'on

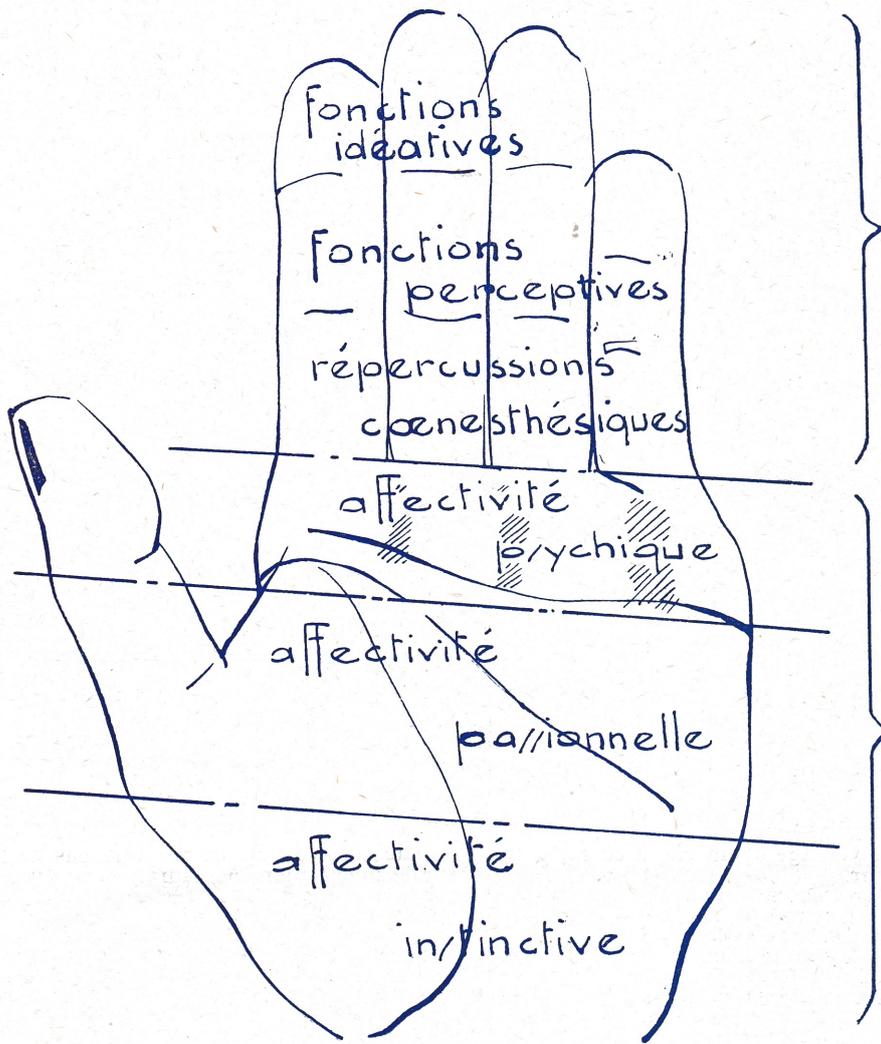
DOIGTS



1. — Doigt à bords divergents : spatulé.
2. — Doigt à bords convergents : conique.
3. — Doigt à bords convergents : pointu.
4. — Doigt à bords parallèles : carré.
5. — Doigt à bords parallèles : rond.
6. — Doigt noueux.
7. — Doigt lisse.

Lorsque vous constatez dans des endroits publics des manquements aux règles de l'hygiène, signalez-les nous.

ZONES PSYCHOLOGIQUES



régions psychomotrices

régions imagino-sensorielles

se veuille bien astreindre à des règles, individualisées, de Culture humaine.
 Cette méthode d'investigation, tout en étant rigoureuse dans ses lois, possède néanmoins une grande souplesse à laquelle tient toute sa valeur psychologique.

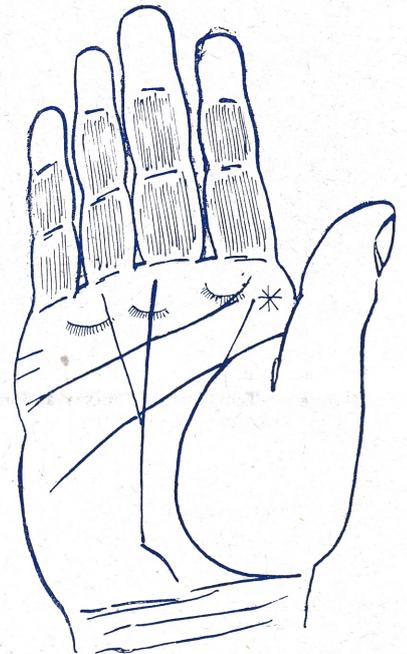
Pour arriver à ce résultat, la Chirosophie s'appuie sur deux opérations distinctes de la pensée : l'analyse et la synthèse.

L'analyse comporte l'examen :

- a) des formes de la main ou **Chiromorphie**;
- b) des lignes ou des signes digitaux et palmaires ou **Chiropgraphie**;
- c) de tous les détails tels que : taches, points colorés, état des ongles, verrues, poils, ou **Eldo-chirosophie**.

La synthèse permet d'apprécier la valeur du terrain individuel dont les composants fondamentaux, réalisant une hiérarchisation subtile d'éléments, sont :

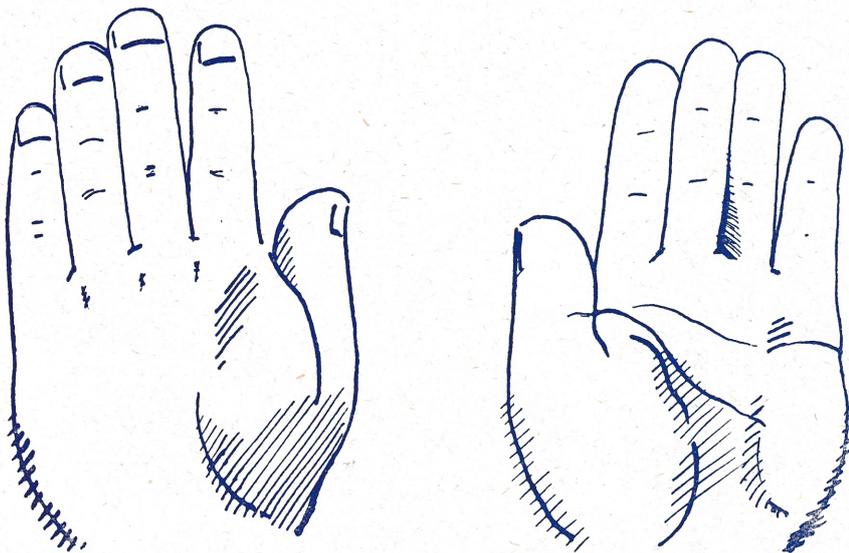
- a) **Constitutionnels** (1) ;
 (appréciation qualitative du bâti osseux).
- b) **Tempéramentaux**
 (hippocratiques (2)
 morphologiques (3)
 bio-chimiques.) (4)



Type de main « Jupitérienne ».

ZONES AFFECTIVES

LES TROIS MODES DE L'ETRE



Type de main de « Respiratoire ».

- c) **Dynamiques.**
 (Typologie traditionnelle.) (5)

(1) Trois constitutions : Carbo-calcique, Phospho-calcique, Fluo-calcique.

(2) Les quatre tempéraments humoraux classiques : Lymphatique, Sanguin, Nerveux, Bilieux.

(3) Types morphologiques de Claude Sigaud : Digestif, Respiratoire, Musculaire, Cérébral, tant francs ou eugénétiques que de morphologie variable, types de fonctionnement: plats, ronds et leurs sous-variétés.

(4) Trois type d'activité bio-chimique : Oxygéné, Hydrogéné, Carbo-nitrogène.

(5) Huit prototypes, véritables bio-types au sens où l'entend le grand endocrinologue génois, N. Pende, rattachés aux huit types classiques de l'Antiquité ainsi qu'à des prédominances ou insuffisances légères de fonctionnement endocrinien particulier.

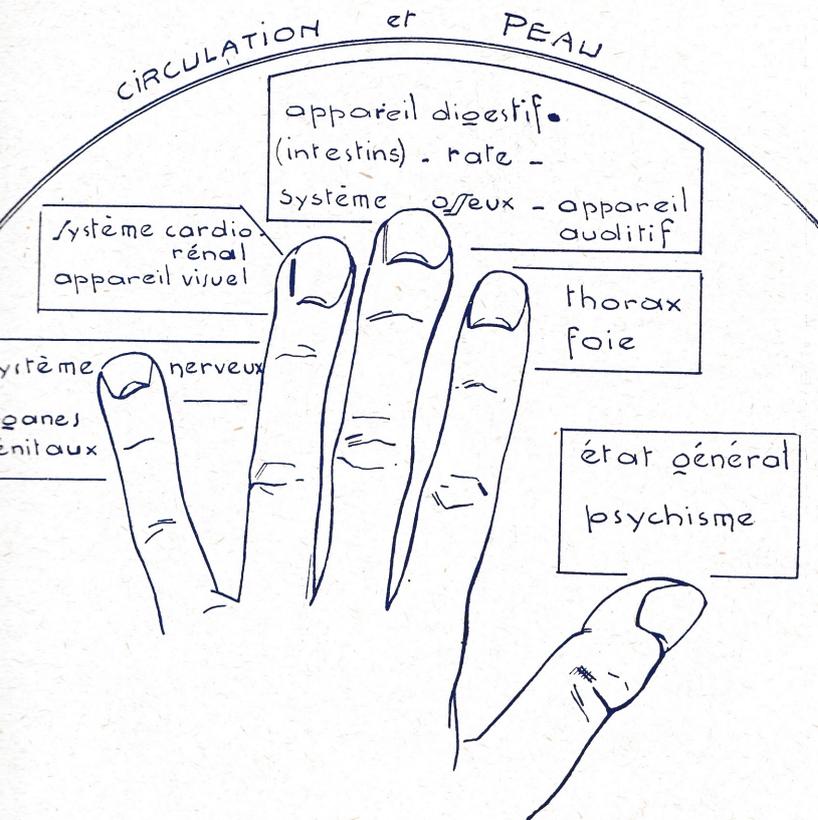
Soleil : Pinéalien et hyperthyroïdien léger, pituitaire discret, quelque peu hyperthymique. Hypogénital et hypersexuel.

Lune : Influence pancréatique et splénique (hypofonction), parotidienne, thymique. Hyposexuel et hypergénital, également hyposurrénalien, hypopituitaire et dysthyroïdien.

Jupiter : Hépatique, hypercorticosurrénalien, hypersplénique. Hypergénital et hypersexuel.

Vénus : (ovaires). Thyroïdien, hypopituitaire, hypoparathyroïdien et hyperpancréatique. Hyperféminin.

Mars : (glandes interstitielles). Surrénalien, hypersplénique quelque peu pituitaire. Hypermâle.



Localisations digito-unguéales.



Type de main de « Digestif ».

Intermédiairement, puisque tout en étant élément de synthèse elle participe intimement au travail d'analyse, intervient la notion des trois modes de l'être, laquelle est une clef heureuse permettant de juger du plan d'évolution des êtres, plan dépendant essentiellement de la valeur que prennent chez l'individu :

la puissance de l'instinct,
la force de l'affectivité,
le degré de l'intellectualité,
chez les êtres normaux, stables et équilibrés, l'harmonie ou l'équilibre de ces trois sphères s'établissant.

L'interprétation est basée sur quelques principes fondamentaux condensés en lois très simples, les mobiles des êtres humains tenant des deux forces universellement connues : **centripète et centrifuge.**

Fait curieux et constamment vérifiable, résultant de la liaison qui s'établit de façon permanente entre l'aspect physiologique et psychologique des choses, les phénomènes particuliers à un de ces domaines retentissent sans cesse, de manière plus ou moins formelle, les uns sur les autres sans que l'on puisse toujours situer le point de départ initial.

Il est aisé de se rendre compte de la variété d'applications qu'autorise la Chiroskopie. Tout ce qui touche la physiologie et la psychologie ne peut lui demeurer étranger : étude du tempérament, notes logiques d'orientation professionnelle, examen clinique permettant d'orienter et de diriger une thérapeutique préventive : tels sont quelques-uns de ses objectifs concrets. Nous précisons même que la Chiroskopie autorise, à date plus ou moins rapprochée, de vérifier les effets d'une médication, les lignes et signes pré-sénués fixes, à fortiori les signes temporaires, se modifiant tant sous l'influence de la

Terre : Prototype primitif d'origine à fonctions mal différenciées.

Saturne : Pituitaire, hyposurrénalien, hyperparathyroïdien, Hyposexuel et hypergénital.

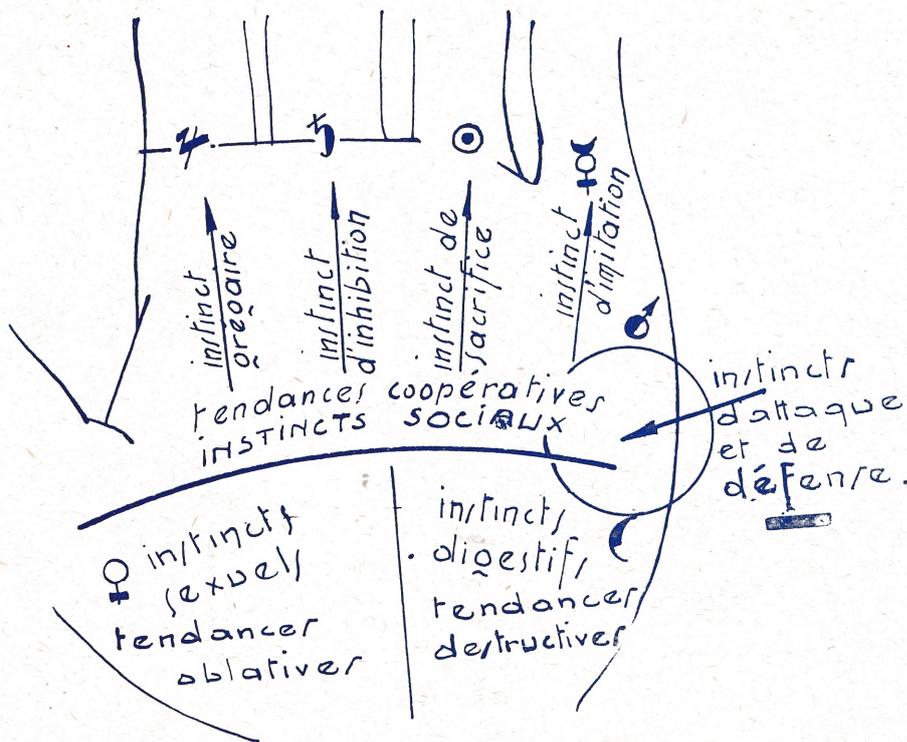
Mercure : Hypoparathyroïdien, hypopancréatique, d'une manière générale autrement instable endocrinien. Androgyne.

pathologie, et par conséquent de la thérapeutique, que sous l'influence de l'affectivité ou de la volonté.

Sans aucune présomption on peut ajouter que cette science ouvre aux éducateurs, orienteurs, policiers, juges, médecins, etc., un champ insoupçonné de recherches susceptibles d'être des plus fécondes.

N.-B. — Toutes ces données ont été développées dans nos ouvrages :

Introduction à l'Etude de la Chiroskopie Médicale (Editions Oliven),
Valeur Clinique des Ongles (Editions Oliven),
Ce qu'il faut connaître de l'Homme d'après sa main (Editions Boivin et Cie),
dont la plupart des planches illustrant cet article sont extraites.



Distribution des Instincts dans la Paume.

Trouvez-nous des adhérents nouveaux.

DE LA MIGRAINE ET DE SON TRAITEMENT

par le Docteur G. DIDSBURY,
Ancien Interne pr. des Hôpitaux de Paris.

La migraine est une affection douloureuse extrêmement répandue. Elle existe dans toutes les classes de la société, chez les hommes comme chez les femmes et certainement plus chez ces dernières à cause d'un événement physiologique mensuel qui agit comme cause déclanchante.

Dans l'opinion vulgaire et courante, chez l'homme, la migraine est facilement attribuée à des excès et chez la femme, à quelque habile comédie.

Insistons d'une façon bien ferme que la migraine est une véritable affection bien définie dont les conséquences sont redoutables pour l'individu et pour la société, en diminuant dans de grandes proportions le pouvoir d'action des migraineux.

Vis-à-vis d'un migraineux, le médecin examine tous les organes sauf la tête dont le malade se plaint tant et si souvent. Donc, en premier lieu, il recherche systématiquement une cause viscérale.

Or, la migraine se caractérise par les adjectifs suivants : elle est infantile ou juvénile, unilatérale (comme l'indique son nom, hémicranie) paroxystique, surtout diurne et non fébrile.

Comme l'état général est très habituellement suffisant et même excellent dans l'intervalle des crises il devient impossible de soutenir une cause apparentée à un désordre viscéral. L'unilatéralité seule de la douleur attire l'attention sur une cause unilatérale. Le fait se confirme par l'exploration.

Sans nier que des troubles viscéraux portant surtout sur le tube digestif et ses glandes annexes ne puissent constituer des causes déclanchantes des accès nous allons voir qu'il existe une cause d'une autre importance.

Justement par le fait que d'ordinaire le diagnostic ne se fait uniquement que par l'interrogatoire, l'examen de la tête, de la nuque et des épaules est négligé, le médecin passe ordinairement à côté d'une « constante anatomique » qui est la douleur constante d'un grand nombre de nerfs superficiels extrêmement douloureux dont les émergences et les trajets sont bien connus des anatomistes et qui sont tous superficiels, faciles à sentir sous la peau, car on peut les appuyer sur un plan osseux immédiatement sous-jacent. C'est bien là une « constante anatomique », le véritable bourreau que le sujet porte constamment.

Chez les enfants, à la peau souple et mince, de simples manœuvres pratiquées légèrement avec les doigts atténuent et font disparaître en quelques séances d'un quart d'heure toutes ces hyperesthésies périphériques auxquelles tout le grand sympathique est associé et la guérison fonctionnelle succède rapidement à la guérison anatomique.

Chez l'adulte et surtout chez l'adulte âgé, le traitement est plus long et exige des séances plus fréquentes. De plus, sous la peau de tout le corps il n'est pas un nerf superficiel qui ne puisse être douloureux dans l'intervalle des crises et ces nerfs

peuvent appartenir aux régions les plus diverses depuis le sommet du crâne jusqu'à la plante des pieds.

Ces nerfs, où qu'ils soient, doivent voir disparaître leur hypersensibilité. La guérison des migraines dans les cas simples comme dans les cas compliqués est liée à la guérison de ces nerfs superficiels hyperesthésiés.

La pratique est tout et les théories ne sont rien. Le diagnostic anatomique se fait avec les doigts, le traitement se fait avec les doigts et la preuve de la guérison se fait également avec les doigts. Il en résulte que l'expression banale « massage » s'applique ici très peu, si ce n'est pour affirmer que les médicaments et les régimes alimentaires sont sans effet sur des lésions chroniques installées depuis l'enfance ou l'adolescence. On comprend alors la chronicité de l'affection puisque entre deux crises pendant lesquelles la douleur des nerfs est au maximum, que ces nerfs n'ont pas le temps de guérir spontanément. De sorte qu'on a des migraines parce qu'on en a eu, et qu'on en aura d'autres parce qu'on en a. Un cercle vicieux est donc constitué. Cette chronicité de l'affection est un supplice physique et moral pour l'infortuné migraineux.

Bien plus, étant donné la douleur de ses nerfs superficiels, le migraineux ne pouvant supporter ni l'air, ni le soleil, ni le chaud ni le froid se trouve condamné à une vie dépourvue d'exercices, de sports salutaires, de vie au grand air, etc... Une série de ces causes déclanchantes secondaires sont pour lui une source de plus d'accès de migraines.

La peau étant chroniquement sensible par elle-même et ne tardant pas à présenter des lésions de cellulite devient donc très sensible, dans le mauvais sens, à l'héliothérapie et si il y a une catégorie de personnes qui ne sont pas justiciables de l'héliothérapie ce sont justement les migraineux non traités, non guéris. Inversement, le fait de les guérir les rend à une vie physique pour leur plus grand profit.

Ce ne sont pas avec des mots qu'on peut décrire les manœuvres à pratiquer. Il y a nécessité de mesurer la force déployée à la douleur provoquée donc manœuvres exécutées à la demande de la douleur. Des manœuvres trop douces sont inopérantes, trop fortes elles pourraient déclancher une migraine (démonstration éclatante mais à éviter).

Cette même exploration anatomique montre qu'il peut y avoir des lésions nerveuses unilatérales: le sujet n'a des migraines que de ce côté ou bien l'exploration montre qu'il y a des lésions des deux côtés; mais avec une intensité de douleurs très inégale. Le nombre et l'intensité des accès de migraines sont plus accentués du côté le plus douloureux, celui-ci est d'ordinaire le côté où s'opère le plus communément le décubitus nocturne. Cette circonstance explique le début matinal et au réveil de l'accès: ces nerfs très anciennement douloureux se trouvent encore



Mieux que de longs articles, les illustrations démontrent que nos méthodes sont excellentes, car elles permettent de constater les heureux résultats qu'obtiennent nos adhérents.



plus douloureux par le fait de la congestion passive et d'autant plus que le sommeil a été plus profond et que le sujet n'a pas remué dans son lit. Le fait peut paraître paradoxal, c'est cependant une réalité.

Dans cette courte note nous n'avons envisagé que les cas simples sans cause d'aggravation ; terminons en disant que les principales causes d'aggravation sont les maladies infectieuses, les traumatismes crâniens (accidentels ou opératoires) et les douleurs morales. Le traitement reste identique, mais sera plus long.

L'antigène aux bacilles acido-résistants de la tortue de mer et la chimiothérapie

par le Docteur SIMIONESCO.

J'ai lu avec un grand intérêt les articles de M. Léon Joly, parus récemment dans « Vivre Santé », articles relatant les vertus thérapeutiques de la tortue de mer en tuberculose. Ces articles, je les ai lus avec un grand intérêt je le répète et je ne verrais rien à y ajouter si je ne croyais devoir préciser les circonstances dans lesquelles j'ai été amené à pratiquer cette thérapeutique dont il a parlé.

C'est en 1929 que le professeur Téchouyères, de Reims, en suite d'une enquête qu'il fit à ce sujet en Allemagne et le Dr Nagelschmidt, de Berlin, exposèrent à la Société Internationale de Recherches contre la Tuberculose et le Cancer (S. I. R. T. C.) les résultats obtenus par le vaccin de Friedmann, vaccin préparé au moyen des bacilles de Koch, que cet élève de Koch venait de découvrir sur la tortue de mer.

Ces résultats étaient donnés comme tellement intéressants, en effet, que la S. I. R. T. C. délégua le Dr Lecourt et moi-même à Berlin, en vue de pousser l'enquête de ce professeur et de rapporter de là-bas toutes indications utiles pour l'édification des membres de notre société.

Chimiothérapeute depuis toujours, j'avoue que cette enquête ne m'emballait nullement. J'étais en effet très sceptique sur l'efficacité de la nouvelle méthode, les ayant toutes pratiquées et étant toujours revenu, en fin de compte, à la chimiothérapie. N'ai-je pas obtenu en effet de très beaux résultats avec mes préparations de synthèses à base de radical cinnamique, de chlore, terres rares, etc. ?

Je partis cependant, encouragé par la perspective de la visite que je ne manquerais pas de faire, à l'Hôpital de la Charité, du service du professeur Sauerbrück.

Arrivés à Berlin, nous nous rendîmes d'abord à cet hôpital. Là, nous constatâmes les résultats indiscutablement très favorables obtenus dans certaines formes de la tuberculose pulmonaire, mais aussi l'insuffisance très nette de la méthode, à l'endroit de la tuberculose chirurgicale et de certaines autres formes de la tuberculose pulmonaire.

C'est alors que nous nous présentâmes à l'Institut du Dr Friedmann, où nous pûmes, à loisir, examiner les malades de cet établissement, malades présentant toutes les formes de tuberculose pulmonaire et chirurgicale et soumis à la vaccinothérapie.

Le compte rendu de nos constatations fut déposé sur le bureau de la S. I. R. T. C. par le Dr Lecourt et, dans sa séance de décembre, la Société décidait de me confirmer la mission d'appliquer, au Dispensaire Marie-de-Roumanie, la méthode de Friedmann et d'en consigner, au fur et à mesure, les résultats que j'en obtiendrais.

A la demande de la Société, une centaine de confrères expérimentèrent le vaccin concurrentement au Dispensaire et, bientôt, donnèrent sur la méthode nouvelle leurs appréciations diverses.

Si quelques-uns se déclarèrent satisfaits, la plupart exprimèrent cette idée que l'inégalité des résultats ne leur permettait pas d'opiner utilement.

C'est précisément la cause de ces inégalités, constatées par la Société elle-même, que les bactériologistes de la S. I. R. T. C. entreprirent de rechercher et qu'ils découvrirent bientôt.

Un tiers seulement des ampoules envoyées par Leipzig, contenaient des bacilles vivants, les deux autres tiers contenaient des bacilles morts !

On le sait, aujourd'hui, la création des anticorps était le plus souvent nulle, l'effet antigénique impossible. Il n'est plus contesté en effet que l'action du bacille vivant soit, en matière de vaccin, la seule vraiment utile.

C'est dans ces conditions que la Société décida : que les ampoules seraient préparées avec des cultures jeunes et des émulsions fraîches ; que les expériences dans ce but auraient lieu sans désespérer et qu'au Laboratoire de la Société de Recherches devait être réalisé l'antigène « Vivens B. T. M. » aux bacilles acido-résistants de la tortue de mer.

Plus de 8.000 malades ont été examinés à cette heure sur lesquels il a été possible d'établir une statistique des cas où le traitement est applicable. 70 % d'entre eux ont été justiciables de l'antigène et, dans ces cas, les résultats positifs ont atteint la proportion de 80 %, soit, dans l'ensemble, 56 % de guérisons !

En dehors des tuberculeux avérés, l'antigène a été appliqué sur plus de 2.000 personnes (enfants ou adultes vivants dans un milieu contaminé ou ayant une hérédité tuberculeuse) et les résultats ont été tels qu'aucune d'elles ne présenta jamais, depuis lors, la moindre manifestation tuberculeuse, de même, l'inoculation, le moindre accident ou inconvénient.

Ce qu'en a dit l'excellent publiciste scientifique, M. Léon Joly, en suite de sa très longue et très sérieuse enquête, est donc parfaitement exact.

Dans un prochain article, je me réserve d'apporter les images radiologiques types des lésions tuberculeuses pulmonaires qui ont permis la classification de ces lésions, ainsi, également, qu'un certain nombre de radiographies avant et après traitement.

YOGOURT 0,15 LE POT

se fait facilement chez soi sans feu ni électricité
ni ferment chimique

avec l'appareil LABANA vendu très bon marché

ETABLISSEMENTS LABANA

43, bd Saint-Martin, Paris. Arch. 00.27



Apprenez à penser, à juger sainement en vous débarrassant...

LE BROSSAGE DES DENTS

par le Docteur H. CHERCHEVE.

Le plus important dans le brossage des dents, c'est la brosse. Et ceci n'est pas une boutade. On attache trop d'importance au dentifrice et pas assez à la brosse — or, l'action chimique d'une pâte dentifrice est négligeable, l'action mécanique de la brosse, elle, est considérable. Cela se comprend.

La pâte dentifrice agit peu, car elle ne reste qu'un court instant au contact des dents et muqueuses, de plus elle est immédiatement diluée par la salive. La brosse réalise, elle, une véritable gymnastique dentaire, elle décongestionne les gencives en les massant, elle tonifie les attaches dentaires, elle active les échanges.

Il faut savoir choisir sa brosse. L'adulte qui possède des gencives saines doit toujours employer une brosse très dure, les meilleures que je connaisse sont celles à poils de sangliers (noirs). Il n'est pas que la qualité des poils qui intervienne dans le choix d'une brosse à dents mais aussi sa forme. Les brosses énormes qui encombrant la bouche n'ont aucun avantage et tous les inconvénients : on ne peut se bien brosser avec elles sans se blesser, aussi se brosse-t-on mal. Je vous conseille les brosses courtes, et dans ce sens les plus pratiques sont les brosses interchangeables, pas plus grosses que la phalange du pouce.

Le dentifrice? Son choix dépend de l'état de vos dents et de vos gencives.

Si vos gencives sont saines n'employez surtout pas ces pâtes colorées qui, trop souvent, masquent des gencives malades; si elles sont malades ne les employez pas non plus, mais un produit sérieux qui les guérira.

Je conseille aux personnes dont les gencives sont fragiles (saignant facilement, tuméfiées et sensibles) l'emploi d'un dentifrice non abrasif et dont la formule contient des dérivés arsenicaux.

Au contraire si vos gencives sont saines et fermes, employez une pâte ou une poudre très légèrement abrasive.

Ne mouillez jamais votre brosse à dent, pas même pour la rincer, essuyez-la à sec avec un linge propre et laissez-la sécher.

Vos dents du haut, brossez-les de haut en bas. Vos dents du bas, de bas en haut. Ainsi vous pénétrez dans tous les espaces interdentaires.

Ne cherchez pas à réaliser de prodigieuses acrobaties en voulant passer partout avec votre brosse derrière les dents et sur les côtés.

Je vous ai démontré dans mon précédent article que pour réaliser ce que certains hygiénistes nous demandent, il faudrait presque démonter une à une nos dents. Le brossage des dents, cet acte de propreté quotidien (je dis quotidien et non bi-quotidien) ne doit tout de même pas tourner à la manie et au ridicule.

Pour un enfant, que faut-il faire ? Exactement la même chose. Évidemment, à deux ans il ne saura pas se brosser les dents, est-ce une raison pour ne pas le faire ? Je vois fréquemment des mamans inquiètes parce qu'elles ont aperçu un dépôt verdâtre (sur les incisives supérieures en général) de leur enfant. Et ce dépôt persiste à partir du moment où il s'est formé malgré les brossages vigoureux. Votre dentiste vous en débarrassera en quelques minutes évidemment — mais il est tellement plus simple de l'éviter.

Brossez donc les dents de vos enfants avec une petite brosse douce. Vous pourrez mieux surveiller ainsi les caries débutantes, les progrès de leur dentition et les faire soigner à la moindre alarme. Ils apprendront vite à se rincer la bouche et à se brosser seuls. La seule chose à craindre est l'abus qu'ils font facilement de la pâte dentifrice.

Vous voyez que si les pharaons connaissaient déjà la cure-dents, et si au moyen-âge on se servait d'urine comme eau dentifrice, nous avons fait quelques progrès dont il sied de profiter. Nous répondrons avec plaisir à toute demande de renseignements qui nous sera adressée 5, avenue de l'Opéra ou par l'entremise de « Vivre ».

AVIS. — Lecteurs, prenez part à la création de la MAISON DES AMIS DE VIVRE-SANTÉ. Renseignements sur demande. Une réalisation qui intéressera les provinciaux tout autant que les Parisiens.



L'ACADEMIE DE MEDECINE CONTRE LE MAUVAIS PAIN

Le pain que nous consommons actuellement est, de l'avis de tous, très inférieur à celui d'avant guerre. Bien que plus blanc, il est moins nourrissant et moins digestible et cela tient tant à la qualité des blés qu'aux procédés modernes de panification.

L'Académie de médecine, chargée par le ministre de la Santé publique d'étudier le vœu émis par la Société de pharmacie sur cette question, s'est ralliée par un vote unanime à ses conclusions en demandant la modification des règlements sur les farines et la panification : sélection des blés indigènes conduisant à des farines de bonne qualité, contrôle de la valeur boulangère des farines employées (taux de gluten, diastases), par des essais chimiques et mécaniques, élévation du taux de blutage qui est à 65 % ce qui ajouterait au pain des substances nutritives indispensables, enfin modification de la technique boulangère moderne trop hâtive pour respecter les conditions biologiques d'une bonne fermentation.

POUR LE BON PAIN

Du 20 octobre au 15 décembre, sera fabriqué et mis en vente à Paris chez un boulanger par arrondissement (ce boulanger étant le syndic habilité par la Chambre Syndicale de la Boulangerie), de « bon pain » provenant de blés exclusivement français, — farine ayant une haute teneur en gluten sec (11 à 12 %).

Cet essai est effectué sous une forme rigoureusement anonyme.

Ceux qui désireront en consommer demanderont à ces boulangers le pain du Syndicat de la Boulangerie, pain actuellement en expérience.

Ce pain dont la saveur est agréable et la conservation excellente, réalise au mieux les desiderata exprimés par les hygiénistes et les médecins qui se sont occupés de la question.

La Confédération des Syndicats médicaux engage vivement les médecins parisiens à faire eux-mêmes et à faire faire autour d'eux un essai de ce pain et d'adresser à la Confédération telles remarques qui leur paraîtront judicieuses au sujet de cette expérience.

Ci-dessous la liste des boulangers — fournie par la Chambre Syndicale de la Boulangerie — qui fabriqueront le pain d'expérience du 20 octobre au 15 décembre.

LISTE PAR ARRONDISSEMENTS ET CIRCONSCRIPTIONS

- 1^{er} arr. — M. Issanchou, 318, rue Saint-Honoré.
- 2^e arr. — M. Métiévier, 4, rue des Petits-Carreaux.
- 3^e arr. — M. Bertin, 183, rue du Temple.
- 4^e arr. — M. Tarrier, 14, rue des Nonnains-d'Hyères.
- 5^e arr. — M. Fabry, 11, rue Frédéric-Sauton.
- 6^e arr. — M. Baranger, 25, rue Dauphine.
- 7^e arr. — M. Hecent, 18, rue du Bac.
- 8^e arr. — M. Aumoine, 111, bd Haussmann.
- 9^e arr. — M. Derain, 41, bd de Clichy.
- 10^e arr. — M. Rivierre, 126, fbg Saint-Martin.
- 11^e arr. — M. Evrard, 26, avenue Parmentier.
- 12^e arr. — M. Martineau, 26, rue Erard.
- 13^e arr. — M. Laboué, 4, boulevard de la Gare.
- 14^e arr. — M. Sandré, 81, avenue d'Orléans.
- 15^e arr. — M. Denojean, 1, rue du Gén.-Beuret.
- 16^e arr. — M. Chevet, 33, rue Lauriston.
- 17^e arr. — M. Filassier, 10, rue Brochant.
- 18^e arr. — M. Galy, 64, rue Championnet.
- 19^e arr. — M. Garrivet, 100, av. Simon-Bolivar.
- 20^e arr. — M. Rocher, 77, rue d'Avron.
- 30^e circ., Bagneux. — M. Naissant, 16, place de la République.
- 30^e circ., Bois-Colombes. — M. Guillée, 53, rue des Bourguignons.
- 21^e circ., Boulogne. — M. Tibor, 78, rue du Vieux-Pont-de-Sèvres.
- 28^e circ., Charenton. — M. Pegaz-Blanc, 20, avenue Jean-Jaurès.
- 22^e circ., Clichy. — M. Leyrahoux, 47, boulevard Jean-Jaurès.
- 25^e circ., La Courneuve. — M. Legendre, 8, rue de la Convention.
- 27^e circ., Nogent-sur-Marne. — M. Nass, 138, Grande-Rue.
- 26^e circ., Pavillons-sous-Bois. — M. Schoeffter, 32, avenue Victor-Hugo.
- 24^e circ., Saint-Denis. — M. Langin, 19, rue Jean-Jaurès.
- 29^e circ., Vitry. — M. Georges, 18, avenue du Chemin de fer.

« Vivre-Santé » n'est peut-être pas étranger à cette heureuse initiative et nous nous en félicitons. Si nous voulons que l'on sauvegarde la Santé, il ne faut rien laisser échapper de ce que l'on fait qui lui soit contraire et le dénoncer inlassablement.

UN GRAVE PERIL POUR L'HYGIENE SOCIALE

C'est la lutte entreprise depuis quelque temps contre l'hygiène solaire. Il ne s'agit pas là d'une campagne ayant pour but de lutter contre la prétendue immoralité de la nudité intégrale, mais bien d'un mouvement de grande envergure dirigé contre les méthodes préconisées par les Docteurs Fougerat de Lastours, Pathault, Viard, etc., collaborateurs de « Vivre-Santé ». Heureusement, ces méthodes, expérimentées avec succès, seront à présent défendues par ceux qui, grâce à elles, vivent en excellente santé.

LES REVUES NUDISTES NE SONT PAS OBSCENES

Hélas - ce n'est pas en France que ce jugement a été porté, mais en Angleterre.

Un journal anglais relate qu'un libraire était poursuivi pour avoir vendu des journaux et des livres obscènes. Parmi ces journaux se trouvait la publication « International Nude-Land », revue du mouvement nudiste.

M. H. William, avocat de la défense, soutint que les illustrations n'étaient pas indécentes, qu'elles représentaient seulement les manifestations d'un mouvement qui s'étend sur le monde.

Après avoir examiné la dite publication, le juge considéra qu'en effet elle n'était pas scandaleuse et que l'accusation d'obscénité ne pouvait, par conséquent, être retenue. Puis, il dit qu'il entendait examiner les autres publications saisies par la police avant de donner la permission de les détruire.

Voilà un juge sensé qui ne confond pas nudité avec obscénité et les revues gymniques avec les publications grivoises.

LE NUDISME DANS L'ETAT DE NEW-YORK

Les nudistes résidant dans l'Etat de New-York doivent se conformer aux nouvelles lois qui décrètent que c'est un crime de montrer ses parties sexuelles en la présence de deux personnes ou plus du sexe opposé dont les parties sexuelles sont également visibles. Mais il est légal que les hommes aillent nus si les femmes qui les accompagnent sont revêtues d'un maillot de bains et inversement. Plusieurs groupements se conforment à ces lois, ce qui est profondément ridicule. Nous ne voyons pas comment cette espèce d'exhibitionnisme sauvegarde la morale.

LA VERDUNISATION CONTRE LA MORTALITE

Les incroyables réductions de mortalité déterminées par la Verdunisation sont dues aux ultraviolets.

La Verdunisation sans aucun concours officiel a réduit de 100.000 environ le nombre de morts en 1934 pour la France entière.

Si le Gouvernement, depuis dix ans, avait agi, comme c'était son devoir, c'est une diminution de 240.000 décès sur la moyenne existant vers 1924 qu'on eût réalisée, au lieu de 100.000 !

En effet, la mortalité se fut établie en 1934, et probablement dès 1930, à 11, par 1.000 habitants, au lieu de 15,1. La diminution du coefficient de mortalité de 17,7 à 11,7 représente 6 unités par 1.000 habitants, soit 40.000 vies sauvées par unité ou 240.000 pour les six unités.

Nous reviendrons plus longuement sur cette importante question.

LE PROGRAMME DE « VIVRE-SANTE » REALISE... EN ITALIE ?

Dans une brillante conférence faite par M. le Docteur Dartigues sur Mussolini et la Latinité, nous relevons ce passage ayant trait à la régénérescence de la race et à la lutte entreprise contre les fléaux sociaux chez notre sœur latine :

De toutes façons, par tous les moyens basés sur la science moderne et qui sont en somme d'ordre médical et hygiénique, et par la culture anatomique, physique et physiologique de l'individu pris dans toutes les classes sociales, Mussolini est arrivé à élever le niveau de la race en faisant non pas une sélection brute et spartiate basée sur l'élimination et la chasse en dehors des frontières, comme Hitler, des éléments ethniques qui ne répondent pas à un type considéré orqueilleusement comme supérieur, mais par l'utilisation de tout ce qui est en germination, en voie de devenir racial, par la conservation et l'amélioration de tout ce qui, amoindri, peut encore se développer, il a fait, si j'ose dire, œuvre de chair humaine. Si vous allez

en Italie, ou seulement si vous assistez à des films où sont montrés des défilés de troupes devant le Duce, une chose frappe, c'est l'élévation très notable de la taille des soldats à allure magnifique. Et qui a connu l'Italien d'autrefois, très souvent petit, délicat, frêle, la différence avec celui d'aujourd'hui s'impose. Cela est indubitablement le résultat de cette belle réédification de race, et je dirai presque d'élevage, en comparaison avec ce qui se fait pour les animaux, car une race est une chose éminemment plastique, et en un laps de temps relativement court : il suffit de vouloir la pétrir et de la modeler par des moyens scientifiques appropriés. C'est ainsi que l'intelligence et la volonté deviennent véritablement procréatrices. Mussolini n'y a pas manqué : il n'a pas chassé des éléments divers de race, mais il a traqué tout ce qui était agent de désagrégation, de diminution, de dissolution, de déliquescence d'un peuple.

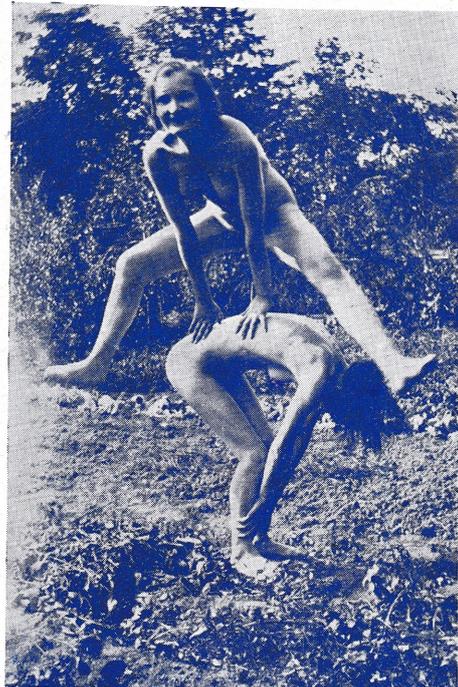
Mussolini a édifié une œuvre sanitaire incomparable. Elle se trouve exposée dans la Législazione sanitaria del Fascismo. Elle résume un travail et une réalisation immenses.

Il a donné la Charte du travail, promu les Lois sociales pour l'enfance, pour la protection des mères, pour celle de la vieillesse. Il a entrepris la lutte contre les fléaux, qui tuent les masses plus que les batailles : la tuberculose, le cancer, la syphilis, la malaria, les maladies infectieuses, l'alcoolisme. L'alcoolisme empoisonneur et dégradant, qu'il sorte du petit verre brûlant servi sur le zinc du mastroquet ou du cocktail étourdissant éblouissant et avec snobisme servi sur le marbre des salons ! En trop de pays, l'estaminet infect est l'autel misérable où est sacrifiée la patrie, puisque c'est là qu'en grande partie se font les suffrages d'irraison, d'ignorance et d'incompétence ! Il sera facile de juger de l'état de santé physique, intellectuelle et morale d'une nation d'après l'état de l'alcoolisme corrosif qui est l'agent destructeur des cellules nobles du cerveau et des germes en puissance de la sémence humaine. Honte à ceux qui ne savent pas, qui ne veulent pas voir ce péril racial, qui ne font rien pour l'enrayer. Mussolini l'a vu pour son pays qui est cependant parmi les plus sobres.

Voilà donc détruite la légende que notre pays est trop pauvre pour entreprendre de lutter efficacement contre les fléaux sociaux puisqu'un pays encore plus pauvre, y est parvenu dans une large mesure à l'aide du bon sens et d'une énergique volonté.

GEORGES HEBERT CHEZ LE MINISTRE DE LA SANTE PUBLIQUE

M. Ernest Lafont a eu l'heureuse idée de convoquer le lieutenant de vaisseau G. Hébert, créateur de la Méthode naturelle, pour lui demander, nous le supposons, quelques conseils. Souhaitons que le Ministre donne à l'ancien animateur du magnifique Collège d'athlètes de Reims, détruit en 1914, une direction au Ministère de l'Education physique, avec, bien entendu, de pleins pouvoirs.



Deux jeunes sœurs qui, dans la propriété de leurs parents, prennent joyeusement leur bain d'air et de lumière.

MAISONS DE TOLERANCE

Mme Legrand-Falco, dans une intéressante plaquette intitulée « Les rouages secrets du Système de la prostitution réglementée » (Ed. de l'Union Temporaire », 24, quai d'Auteuil (16^e), décrit ainsi la vie des femmes de maison :

Les femmes y sont contraintes de se soumettre à toutes les exigences des clients. Elles y subissent parfois un véritable esclavage, surtout dans les quartiers populeux des grandes villes et en province, les jours où, pour une cause quelconque, se produit une affluence particulière. Elles sont tenues de se livrer à tous les individus qui se présentent, quel qu'en soit l'aspect de dégradation ou d'abjection physique ou morale, quelle qu'en soit la brutalité et quel qu'en soit le nombre. Dans certaines « maisons d'abatage » et dans les camps militaires elles doivent subir jusqu'à soixante, quatre-vingts, cent clients et même plus, par jour, de l'aveu de médecins autorisés et de certaines pensionnaires.

UNE OPINION AUTORISEE SUR « AIR ET LUMIERE »

Le Dr Rousselot, dans « Vichy Médical », présentant le dernier livre de notre éminent collaborateur, le Dr Pathault, écrit :

« Cet ouvrage accompagné de tableaux et de figures explicatives, n'a rien de commun avec les nombreux ouvrages consacrés à l'héliothérapie, car l'auteur s'occupe autant de l'air que de la lumière.

Comme le lui a prouvé son expérience, ce n'est pas telle ou telle radiation mais le complexe air et lumière, véritable milieu naturel de l'être vivant qui est nécessaire à la vie.

Un tel ouvrage manquait. Celui-ci fera époque, il marquera une date dans l'évolution des sciences médicales.

A TOULOUSE

Notre section de Toulouse avertit les lecteurs de « Vivre-Santé » que ses stades sont fréquentés même pendant l'hiver. L'Association culturiste de Toulouse possède d'ailleurs, une salle de jeux pour les jours de trop mauvais temps dans une agréable propriété.

Jan le Cœur.

LIVRES REÇUS

Dr Alfred Wertheimer. — Le Martyre des Femmes. Ed. Santé, Marseille. Prix: 10 fr.

Un ouvrage utile, rempli de conseils pratiques. Henri Lambert. — Hypothèse sur l'Evolution physique et métaphysique de l'Energie. Ed. M. Weissenbruch, S. A. Bruxelles.

Les lois de la nature, la morale naturelle, le progrès matériel et le progrès moral sont étudiés dans cet important ouvrage.

L'auteur a tenté, d'une façon magistrale, d'unir logiquement ses conceptions précédentes d'application d'un grand programme individualiste, à une synthèse de la Matière et de l'Esprit.

J. Demarquette. — La pratique du Naturisme. Ses degrés progressifs. Ed. du « Trait d'Union ». Paris.

Souhaitons à ce petit livre plein de précieux enseignements le très grand succès de propagande et d'action qu'il mérite.

Dr Léon-Meunier. — La Cuisine diététique dans les affections du tube digestif. (Estomac, foie, intestin). Ed. Oliven, Paris.

Cet ouvrage n'intéresse pas seulement les malades. Il s'adresse à tous ceux qui ne veulent pas le devenir.

Almanach Hachette, dont les multiples chroniques sont toutes intéressantes et instructives.

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.

F. P. 610. — Désire connaître adeptes de Vivre, région Parthenay (D.-S.) pour créer liens de sympathie et organiser sorties.

J. M. 667. — Adhèrent désire connaître adeptes habitant Versailles ou région, pour organiser réunions d'hiver.

P. W. 144. — Amis de Vivre cherchent skieurs ou skieuses pour pratiquer les sports d'hiver.

G. A. 344. — Adhèrent de Vivre désire réunir les abonnés et les sympathisants de la région de Toulon.

H. R. 788. — Un groupe en formation à Grenoble demande instamment aux lecteurs de cette ville et de ses environs de se faire connaître.

G. B. 169. — Serais très reconnaissante aux lecteurs de Vivre qui pourraient me fournir des documents concernant la nudité intégrale.

F. B. 444. — Serait-il possible de réunir quelques « Amis de Vivre » à Besançon; ceci dans un but de propagande et de réalisations futures.

SOUSCRIPTION

PERMANENTE

B., Rouen, 10 fr. ; J. Rochard, 20 fr. ; B., 105 ; Laf., 20.

Total de la onzième liste 19.191,10

Total de la douzième liste 155, »

Total général 19.346,10

Nous remercions vivement nos fidèles lecteurs qui, malgré la crise, continuent de soutenir leur Mouvement.

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° 11.

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

Conflits sentimentaux et Soutien moral

Dr M. VIARD.

Prix franco : 13 fr. 40

La Morale pratique.

Dr M. VIARD.

Prix franco : 11 fr. 15

La Maîtrise de Soi.

Dr M. VIARD.

Prix franco : 7 fr. 15

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.

Dr Henri DIFFRE.

48 exercices détaillés et 113 figures.

Prix franco : 13 fr. 40

Héliothérapie.

Dr H. HERSCOVICI.

Applications pratiques.

Prix franco : 11 fr. 40

« Vivre Intégralement »

De cette belle collection illustrée de nus intégraux, il ne nous reste que le n° 3

Prix franco : 4 fr.

« Vivre-Santé », années 1933 et 1934 complètes. — Franco : 40 fr. l'année

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

Par Maurice de Gaste. Dessins par O'Neill.

Prix : 5 fr. ; franco : 6 fr.



Y X A

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

Le traitement des « GRANULES 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 essay....	Frs.	16. »	Franco.	18. »
— 1/2 cure. —		42. »	—	44. »
— cure	--	65. »	—	67. »

Envoi discret contre remboursement ou mandat, adressé à :

Produits YXA, service W, 2, rue Condorcet, Paris.

POUR MA SANTÉ PETITES ANNONCES JE DÉSIRES SAVOIR CLASSEES

OU SE SOIGNER

(Electrothérapie, masseurs, pédicures, soins de beauté, etc.)
Prof. de culture physique. Masseur diplômé, honoraires raisonnables. Ecrire L. G. à Vivre.

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.

P. V. 203. — Toutes les femmes ont-elles une virginité ? Evidemment et elle est représentée par l'hymen qui peut manquer naturellement. Normalement la femme, au moment de son premier rapport avec l'homme doit être déchirée et, par conséquent perdre du sang. Cependant il faut tenir compte que la conformation de l'hymen n'est pas toujours semblable et que cette membrane est plus ou moins élastique, qu'elle a pu être distendue ou même déchirée sans pour cela que la femme ait eu des rapports sexuels. Enfin, certaines femmes trouvent le moyen de se faire recoudre la membrane hymen. L'opération n'est pas compliquée. Il est donc difficile d'accuser une femme de ne plus être vierge, autant qu'il est difficile d'affirmer qu'elle l'est.

X. W. 106. — On opère de moins en moins la salpyngite pour éviter les inconvénients de l'ablation des ovaires chez une femme jeune. Bien rares sont les cas qui ne se guérissent pas avec la diathermie.

G. R. 314. — La marche vers le Naturisme est commencée même pour la médecine. Toute maladie trouve son remède dans la lumière, la chaleur, le mouvement, l'électricité, dans toutes les forces vives de la nature. Si les esprits d'élite consentaient à abandonner un peu les idées classiques et à regarder du côté de la nature, le progrès marcherait à grands pas, car ce sont eux qui disposent seuls des champs d'expériences et des laboratoires.

Y. L. 910. — La radiothérapie ne donne pas toujours toute satisfaction dans l'angine de poitrine, beaucoup de médecins n'y recourent plus. Il existe un vieux traitement préconisé par Martinet autrefois et auquel on revient : il consiste tout simplement à prendre en se couchant un bain chaud de bras. Le calme revient souvent aussitôt.

C. V. — Toutes les pommades présentent l'inconvénient que vous me signalez. Pourquoi ne vous faites-vous pas traiter par l'électricité ? Une seule application avec l'hémothème calmera vos démangeaisons instantanément et pour quelque temps.

T. B. 692. — Il n'y a aucune raison pour ne pas commencer la pratique du nudisme en hiver. Les leçons de culture physique que vous suivez au Sport-Club, rue de Loelbach, vous y prépareront et le Manoir « Jan » étant ouvert tout l'hiver (sauf du 16 décembre au 15 janvier) vous pourrez prendre part aux jeux en plein air par une belle journée ensoleillée.

R. L. 111. — Il semble que votre constipation opiniâtre est sous la dépendance d'une insuffisance motrice de l'intestin.

Trois traitements sont à envisager et à soumettre à l'appréciation de votre médecin traitant.

- 1° un traitement par le courant galvanique;
- 2° la culture physique;
- 3° Chateauguon.

C. R. 525. — Ni le foie de cheval ni le foie de bœuf ne sont en général utilisés pour provoquer la production d'hémoglobine. La théorie veut que l'on s'adresse aux foies d'animaux jeunes, le veau de préférence.

Même difficulté pour répondre à votre seconde question. Toutefois un dyspnéique s'accommode mieux du pain grillé en général.

MEDECINE ET SPORTS

L'électricité qui nous apporte le moyen d'activer les échanges organiques et de réveiller la tonicité musculaire, n'a pas été sans modifier profondément le traitement des accidents sportifs.

Le claquage, de la sorte, est devenu un accident sans importance; il disparaît en quelques jours. Un traitement préventif permet même de l'empêcher de se produire.

Les contusions, les ecchymoses, les entorses et les foulures n'immobilisent plus les blessés que pendant une période très courte.

Enfin, l'athlète, en pleine condition de sa forme, trouve dans l'électricité un adjuvant précieux qui, bien souvent, lui a assuré le succès dans les épreuves les plus dures; car elle retarde l'apparition de la fatigue.

Ces notions sont exposées dans un fascicule qui sera envoyé franco contre trois francs à toute demande adressée au Dr H. Tissier, 64, rue Pierredemours, Paris (17^e). C. Ct postal 1359-90.

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.

OU MANGER :

LE RESTAURANT VEGETARIEN

DES BOULEVARDS
Spécialité : le régime crudiste, d'après le Docteur Bircher-Berner, de Zurich.
28, boulevard Poissonnière, Paris (9^e).

TIPI Cuisine des Docteurs, Rest. Végét.
Le plus central, 189, rue St-Honoré.

VITA 90, rue du Bac. Métro : Bac.
Repas à prix fixe et à la carte.
Cuisine soignée sans graisse ni conserve.

AU GOURMET VEGETARIEN.
19, rue de Bruxelles. Métro Clichy. Ouv. le dim.

ELTA - Au Repas Naturel

Vente et dégustation de produits naturels
Restaurant de 1^{er} ordre, Repas de fruits, de légumes et de céréales crus ou cuits.
PRIX : 15 Fr.

Cours de cuisine. ELTA SERVICE fournit les renseignements et applications pratiques sur la cuisine naturelle

Régime pour le teint
Traitement de la constipation
par un régime nouveau sans médicaments.
Cure d'amaigrissement.

Soignez votre santé par l'hygiène intérieure aussi bien qu'extérieure.

60, rue Boissière, Paris-16^e. Tél. : Pas. 33-57.
Métros : Victor-Hugo et Boissière

Pur Jus de pommes intégral et sans alcool. En vente tous rest. et maisons de régime. Exp. Prov.-Paris. Allendret, Frépillon (S.-et-O.)

OU S'HABILLER, OU SE FOURNIR

ENTRAYGUES

Créateur et fabricant du Maillot APOLLON.
Habille et équipe très élégamment pour
LE SKI et LA MONTAGNE.
Remise de 10 % aux lecteurs de « Vivre ».
46, Faub. Montmartre. Provençe 83-39.

Chaussez-vous à CENDRILLON
Maison Vincent, 156, boulevard Montparnasse
Marque Unic-Bally. Spécialité sports, élégants.

Pour vos fourrures, adressez-vous chez BURGER,
30, rue de Clichy. Tél. : Trinité 61-80.

CULTURE PHYSIQUE
Marcel CAILLOUX,
Professeur reconnu du M. S. V.
Sur rendez-vous
Route de Champigny, Tinquieux-Reims.

OU PRATIQUER LA NUDITE

La liste de nos sections est insérée dans le N° du 15

NICE, Cannes, Menton et région. Ligue Gymnique de la Côte d'Azur affiliée au « M.S.V. »
Gr. parc de nudisme intégral, 19 hectares près mer, Héliothérapie toute l'année. Sports, 12.000 francs d'appareils de gym. Volley et basketball. Natation. Ecrire avec timbre réponse :
Boîte postale 82, Avenue Thiers. Nice.

PENSION

Pension-école p. enfants de 3 à 7 ans Maison sup. parc 8.000 mq. Aliment. et hyg. natur. Education nouvelle. Rythm. Pension compl. 450 fr. p. mois.
« La Cité des Petits », 52, av. de Villeneuve-l'Étang, Versailles. Tél. : 23.08.

DIVERS

Pour vos travaux photos d'amateurs, un lig. Vivre spécialiste de la photo de nu. H. René à Sassenage (Isère). Renseign. Tarifs échantillon timbre 0,50.

PEINTRE artisan trav. Soign. prix très modér. réf. Nat. Basil, 14 bis, r. Marbeuf, Paris

POUR TOUTES ASSURANCES :

Incendie, vie, accidents automobiles au kilomètre
Adressez-vous :
Bernard Gomei, 34, rue Saint-Germain, Evreux.
Tél. : 1.81. (Région normande et parisienne).

NOS NUMEROS DU 15

Non seulement les numéros paraissant le 15 de chaque mois contiennent des photographies intégrales du mouvement gymnique, les adresses des Sections provinciales où se pratique la nudité, mais aussi des articles particulièrement intéressants. C'est ainsi que dans le N° du 15 décembre sera publié un article illustré du Dr Guirriec : Une coutume du Pays Somali, « Les Femmes cousues ».

Nous continuerons dans les Numéros suivants à publier des articles réservés à un public averti.

POUR NOUS AIDER

- Lecteurs, adhérents et sections, distribuez autour de vous des numéros spécimens gratuits ;
- Faites souscrire des abonnements de propagande de trois mois (10 fr.) ;
- Portez notre insigne émaillé pour la boutonnière (Prix franco: 3 fr. Avec talon pour Messieurs et agrafe pour Dames. Pour les sections, les dix : 20 fr.) Et aussi l'insigne brodé or sur fond bleu (lavable) pour maillots ou costumes de sports (Prix franco : 3 fr. 50) ;

TOUT CE QUI CONCERNE

L'esthétique et les soins
de la bouche et des dents

DOCTEUR-DENTISTE

R. CHERCHEVE

ex-Assistant des Hôpitaux de Paris
5, AVENUE DE L'OPERA - PARIS-1^{er}
Téléphone : Opéra 86-51
(Reçoit tous les jours et après 7 heures)

Travaux Modernes de Céramique
Dentaire. — Reconstitutions
Redressements, etc...

Gracieusement à la disposition des lecteurs
de VIVRE pour indications et examens.

Faites de vous-même un joyau rêvé...

PLUS DE VISAGE FLÊTRI, RIDÉ.
PLUS D'EMBOPOINT DISGRACIEUX
PLUS DE SEINS TOMBANTS.
PLUS DE POILS SUPERFLUS

Profitez des dernières découvertes
Procédés scientifiques à la portée
de tous. Résultats garantis.

CENTRE DE BEAUTE "JEUNESSE"

5, rue Richepanse (Madelaine) CAU. 29-77

DÉSINCRUSTATION P. A. B.
(Nettoyage de l'épiderme)

LE TAILLEUR que vous cherchez
à la ville, en soirée, dans ses dé-
placements, le libre-culturiste exige
des vêtements nets, d'une élégance
dégagée.

Jean COURTSÈS, tailleur - couturier
(Hommes et Dames)

Spécialité de la coupe anglaise

Traduira pour vous, dans une note
sportive, les tendances de l'époque.
Adressez-vous de confiance en vous
recommandant de « Vivre ».
Réduction aux membres du « S.C. »

28, Rue d'Artois, Paris (8^e)
M^o St-Philippe du Roule. Tél.: Bal. 04-81.

OUVRAGES DE SEXOLOGIE

EDUCATION SEXUELLE

HAVELOCK ELLIS :

La Déroute des Maladies Vénériennes.

La Moralité sexuelle.

Prix: 20 francs ; franco : 21 fr. 80.

Le Symbolisme érotique.

Prix: 20 francs ; franco : 21 fr. 80.

La Prostitution.

Prix: 20 francs ; franco : 21 fr. 80.

La femme dans la société.

Prix: 20 francs ; franco : 21 fr. 80.

L'Education sexuelle.

Prix: 20 francs ; franco : 21 fr. 80.

L'Etat psychique pendant la grossesse.

La mère et l'enfant.

Prix: 20 francs ; franco : 21 fr. 80.

L'Evaluation de l'amour. La chasteté.

L'abstinence sexuelle.

Prix: 20 francs ; franco : 21 fr. 80.

L'Impulsion sexuelle.

Prix: 20 francs ; franco : 21 fr. 80.

L'Inversion sexuelle.

Prix: 20 francs ; franco : 21 fr. 80.

La Pudeur. La Périodicité sexuelle.

L'auto Erotisme.

Prix: 20 francs ; franco : 21 fr. 80.

La Sélection sexuelle chez l'Homme.

Prix: 20 francs ; franco : 21 fr. 80.

ED. CUYER et DOCTEUR KUHFF :

Les organes génitaux de l'homme et de
la femme.

Structure et fonctions avec figures
et planches anatomiques.

Prix: 45 francs ; franco : 46 fr. 80.

G. BESSEDE :

L'Initiation sexuelle.

Prix : 12 francs ; franco : 13 fr. 40.

SYLVANUS STALL :

Ce que tout jeune garçon devrait savoir.

— — toute fillette	— —
— — tout jeune homme	— —
— — toute jeune fille	— —
— — tout homme marié	— —
— — toute jeune femme	— —
— — tout homme de 45 ans	— —
— — toute femme de 45 ans	— —

Chaque vol. : 15 fr. ; franco : 16 fr. 80.

DOCTEUR J.-H. BOURDON :

Les rapports sexuels.

(Guide moderne des époux).

Prix : 12 francs ; franco : 13 fr. 40.

HYGIENE SEXUELLE

PROFESSEUR ANDRE BINET :

La vie sexuelle de la femme.

L'ouvrage du Dr Binet, profes. chargé
de clinique gynécologique, s'adresse
aux praticiens non spécialistes de l'hy-
giène de la femme.

Prix: 30 francs ; franco : 32 fr. 20.

DOCTEUR J.-R. BOURDON :

Traitement pratique de l'impuissance
masculine.

Prix : 10 francs ; franco : 11 fr. 40.

Perversions sexuelles.

Causes physiologiques, leur traitement,
leur influence conjugale.

Prix : 12 francs ; franco : 13 fr. 40.

Traitement de la froideur chez la femme.

Comment choisir sa compagne ; l'union
conjugale heureuse.

Prix : 12 francs ; franco : 13 fr. 40.

DOCTEUR GALTIER BOISSIERE :

Pour préserver des maladies vénériennes
(illustré).

Prix : 12 francs ; franco : 13 fr. 40.

DIVERS

L'Inquiétude sexuelle.

Prix : 15 francs ; franco : 16 fr. 40.

L'Enigme de la femme.

Prix : 15 francs ; franco : 16 fr. 40.

COLLECTION DE « VIE ET LUMIERE »

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'étu-
de de l'insolation. Moyen de Traitement et
d'Hygiène. Fco recommandé: 21 fr. 60.

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

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

Hygiène, Nudité, Soleil aux Colonies. Préface
du Professeur Tanon, de la Faculté de Mé-
decine de Paris. Fco recom. : 6 fr. 20.

L'Aviation et l'Influence Française aux An-
tilles et en Amérique Latine. Fco recom-
mandé : 11 fr. 20.

L'A. B. C. de l'Ensoleillement. Fco recom-
mandé : 1 fr. 95.

Pigmentomètre F. D. L. Petit appareil métal-
lique, portatif, en couleur, avec manières
de s'en servir, permettant de classer facile-
ment les colorations cutanées. — Franco
recommandé : 11 fr. 20.

LA NUDITE INTEGRALE

ou

Dix ans de lutte contre les préjugés
qui tuent

par

Kienné de Mongeot

Les articles publiés dans les Nos du 15 du
mois seront réunis en un ouvrage dont la
préface sera écrite par M. le Dr M. VIARD.
Tous les lecteurs de « Vivre » voudront pos-
séder cette histoire du Mouvement nudiste
français dédiée aux premiers adeptes.

Prix 10 fr., franco, 11 fr. 40.

(En souscription : 6 fr. ; franco : 7 fr. 40
jusqu'au 30 Novembre.)

Les noms de tous nos amis ayant contribué
moralement et matériellement au lancement
de notre Mouvement et à la création de nos
réalisations, figureront dans cet ouvrage.

Quelques chapitres : Les lettres anonymes, la
Presse et la Nudité, les Adversaires, l'Es-
prit gaulois et la Nudité, etc.

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} 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.

Directeur :

KIENNE DE MONGEOT

BUREAUX :

2 bis, rue de Logelbach, PARIS (17^e)

Téléphone : Carnot 29-03

Chèque postal 896-09 Paris

Abonnement de propagande de trois
mois : 10 fr. pour la France seulement.