

VIVRE D'ABORD

« Ils nous sommes,
sont les temps. »

Saint-Augustin.

ET

VIVRE-SANTÉ

« C'est le développement de la
personnalité humaine qui est le
but suprême de la civilisation. »
Dr Alexis Carrel.



Photo Studio Monceau.

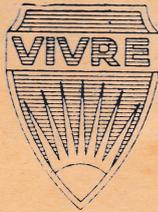
MOUVEMENT SOCIAL « VIVRE »

Mouvement pour la sauvegarde et l'amélioration de la Race française

FONDÉ EN 1926

Président-Fondateur : **Kienné de Mongeot**

Siège Social : 2 bis, rue de Logelbach, Paris (17°)



COMITÉ DE PATRONAGE

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

d'aliénés, Membre du Conseil Supérieur de l'Assistance publique.
Dr PIERRE MÉNARD, Professeur à l'Ecole de Psychologie.
Dr M. PASSARINI, Médecin en Colonisation.
Dr PATHAULT, ex-Interne des Hôpitaux, Lauréat de la Faculté.
Dr H. PIGEANNE, Externe des Hôpitaux de Bordeaux.
Dr F. REGNAULT, ancien Interne des Hôpitaux de Paris, Rédacteur en Chef de la « Revue Moderne de Médecine et de Chirurgie ».
Dr ROCHE.
Dr THÉO ROUX DE LAROCHE, ex-Interne des Hôpitaux de Paris.
Dr ROSENWALD, ancien externe des Hôpitaux de Paris.
Dr P. RUSSO, Docteur ès-Sciences Naturelles, Chef du Bureau d'Hydrologie marocain.
Dr SCHMITT, Docteur ès-Sciences Physiques.
Dr G. SIAUVE-EVAUSY, ex-Interne des Hôpitaux, ex-Chef de Clinique, Chirurgien de la Faculté de Lille.
Dr G. SIMIONESCO, Médecin-Chef du Dispensaire « Marie de Roumanie », Secrétaire général de la Société Internationale de Recherches contre la Tuberculose et le Cancer.
Dr SMOLL.
Dr ROBERT SOREL, ex-Interne des Hôpitaux de Paris, ex-Chirurgien des Hôpitaux du Havre.
Dr MARCEL VIARD, Professeur à l'Ecole de Psychologie.
Dr PAUL VIGNÉ D'OCTON, Homme de Lettres, ancien député.
EMILH BAES, Artiste-peintre.
LUCIEN BLOCH-LARROQUE, Attaché au Centre de Psychiatrie.
Victor BORN, Président de l'Association Internationale de la Presse Sportive et Président d'Honneur de la Presse Sportive Belge.
GEORGES BOUSSENOT, ancien Député de La Réunion,

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

POUR DEVENIR MEMBRE DU MOUVEMENT SOCIAL VIVRE

Tout abonné d'un an à *Vivre d'abord* devient Membre en faisant une demande à laquelle il joint la somme de 3 fr. 65 (Etranger : 4 fr. 50) pour l'obtention de la carte.

AVANTAGES ACCORDES AUX MEMBRES ET ABONNES D'UN AN

- 1° Droit d'utiliser gratuitement le Trait d'Union ;
- 2° Remise de 20 % sur le prix des ouvrages de nos Editions (ne pas confondre avec la Librairie) ;
- 3° Remise sur le prix des Petites Annonces (4 fr. la ligne au lieu de 5 fr.) ;
- 4° Pour nos membres seulement, réduction sur leurs achats dans les Maisons d'articles de sports.

VIVRE D'ABORD

(Revue mensuelle)

DIRECTION : 2 bis, rue de Logelbach, Paris (17°)

Tél. : Car. 29.03. — Ch. post. : Vivre 896.09 Paris.

VENTE SEULEMENT PAR ABONNEMENT

Les abonnements partent du 1^{er} Janvier, 1^{er} Avril, 1^{er} Juillet, 1^{er} Octobre.

TARIFS

FRANCE : Un an 40 fr. ; Six mois..... 23 fr.
BELGIQUE : Un an..... 50 fr. français ; Six mois..... 30 fr. français.
(Même tarif pour les Pays étrangers ayant adhéré à la Convention de Stockholm)
AUTRES PAYS : Un an..... 60 fr. ; Six mois..... 35 fr.

ABONNEMENT DE PROPAGANDE. — Trois mois : 12 fr.

Get abonnement est renouvelable. Il n'est valable que pour la France.

REGLEMENT : par chèque postal « Editions de Vivre », Paris 896-09.
par mandat lettre ou carte.
par chèque banque payable **SUR PARIS.**

LE « CRIME » ⁽¹⁾

par KIENNE DE MONGEOT.

Est fou celui qui ne pense pas comme tout le monde ; est fou aussi celui qui ne pense pas comme les fous ! C'est ainsi que nous sommes des anormaux parce que nous prétendons que la santé est le bien que nous devons avant toute chose protéger et qu'une des conditions essentielles pour conserver ou acquérir ce bien est tout d'abord de ne pas tenir son corps pour une guenille immonde, de lui donner ce dont il a un besoin vital : de l'air et de la lumière. Tous les organes du corps humain sont égaux ; aussi ne faisons-nous aucune exception et les soignons-nous tous pareillement. C'est là, paraît-il, un signe évident de folie.

Nous sommes parmi les heureux mortels qui jouissent — sans doute grâce à nos méthodes — d'une excellente santé ; nous ne pouvons nous plaindre. Si nous voulons répandre des doctrines saines c'est tout simplement pour que d'autres puissent vivre comme nous. Aussi peut-on passer sans prendre garde à nos appels en faveur de la santé. Mais comment ne pas entendre, comment ne pas écouter avec angoisse, une femme qui, depuis des années, souffre atrocement dans sa chair, dans son cœur et dans sa raison ; une femme qui est une martyre et qui, pour que d'autres n'agonisent pas lentement comme elle, crie à l'Humanité qu'elle est folle, en démontrant dans son dernier ouvrage *Le « Crime »* que les hommes vivent comme des insensés ! Cette femme est Louise HERVIEU. Ses souffrances lui donnent le droit d'accuser. Elle le fait avec noblesse et courage ; avec autant de noblesse et de courage que les autres, tous les autres, mettent de mauvaise volonté à ne pas l'entendre ; de lâcheté, de veulerie et d'égoïsme à fuir leurs responsabilités.

« L'hypocrisie a élevé cette forteresse contre laquelle nous ensanglantons nos fronts et cassons nos ongles. Nous recouvrons nos ordures comme les chats... » écrit l'auteur de *Sangs* dans son dernier livre.

L'hypocrisie est notre plus grand ennemi. C'est l'ennemi irréductible de tous les novateurs, de tous ceux qui voudraient répandre un peu de bonheur autour d'eux. L'hypocrisie et la bêtise sont les leviers qui soulèvent les masses et les poussent à détruire leur propre bien !

Nous ne voulons pas admettre ce que nous sommes, et nous ne tenons pas à voir ce que sont les autres de peur de nous reconnaître en eux.

Jouir est le but de l'ensemble de nos contemporains. Peu nous importe de vivre selon les buts déterminés par la nature, pourvu que nous existions assez pour satisfaire nos vaines passions. Et si nous aimons tant le progrès, dont nous avons fait notre dieu, c'est qu'il nous dispense de l'effort sans lequel incontestablement l'homme dégénère.

Il fut un temps où la nature faisait une sélection parmi les êtres humains ; elle tuait les faibles, faisait disparaître ceux qui ne pouvaient plus vivre conformément à ses rudes lois. Dans sa brutalité, elle se montrait plus clément et plus douce que la science qui maintient la vie dans des corps douloureux et permet à des hommes et à des femmes dégénérés de procréer des enfants qui seront des malades, des fous et des criminels. C'est pourquoi les hôpitaux et les asiles d'aliénés sont, de nos jours, trop peu nombreux et trop petits.

Ce progrès, fils de la spéculation et son esclave fidèle, ne se contente pas d'amoindrir l'individu ; né pendant les horreurs de la guerre il ne rêve que de nouvelles hécatombes où les plus jeunes et les meilleurs des hommes de chaque nation périraient dans d'atroces souffrances !

*
**

« Chaque jour ramène des massacres d'innocents. Non contents de lui avoir passé leurs tares, leurs vices et leur mal-santé, les parents disposent encore de l'enfant qu'ils regardent comme leur possession », écrit Louise Hervieu.

Combien de parents, en effet, ont conscience de leur responsabilité, combien parmi eux prennent la peine de mettre

nous leurs petits pour examiner leur état physique, combien essaient de comprendre leur petite âme et combien surtout songent avec angoisse à l'héritage qu'ils leur ont légué en leur donnant la vie ?

Je voudrais pouvoir citer davantage Louise Hervieu, car toutes les lignes de *Le « Crime »* énoncent une cruelle vérité. La place me manque, mais nos lecteurs liront ce livre qui montre l'utilité de notre campagne en faveur de la régénérescence physique et mentale.

« On traite avec futilité ce qui est grave : la santé, le bonheur des hommes et leur honneur. Mais l'on réserve une attention passionnée aux problèmes de la lumière, de la vitesse, du bruit auxquels tant de vies furent déjà sacrifiées ! Le Progrès est un grand mangeur d'hommes ».

« La seule révolution qui changera le sort de l'homme, c'est celle qu'il fera en lui — car l'homme sain doit se vaincre et se gouverner soi-même ».

Louise Hervieu après en avoir montré la nécessité absolue, réclame le *Carnet de Santé* : « Le *Carnet de Santé* nous sera obligatoirement donné à tous, après une enquête médicale pour laquelle nous aurons fourni sur nos descendants les renseignements que nous possédons ».

« Ainsi ce carnet nous suivra comme un témoin secret jusqu'à ce que l'esprit public enfin mûri, nous considérons nos maladies comme des malheurs et non pas comme des crimes ».

Puisse Louise Hervieu obtenir des Pouvoirs publics que le *Carnet de Santé* devienne obligatoire ! Nous le souhaitons ici de tout cœur.

Le carnet de santé devrait exister comme existe le *casier judiciaire*. Ainsi, dans l'avenir, celui-ci serait moins chargé de crimes dont la Société, par son inqualifiable inertie, porte une large part de responsabilité.

(1) *Le « Crime »*. Ed. Denoël, Paris. Prix : 4 fr. 50. En vente partout.

LES LOISIRS ORGANISÉS

On devait organiser les loisirs ! On devait faire tant de choses pour que l'ouvrier puisse vivre en meilleure santé et cultiver son esprit. Il est courant de constater, lorsqu'il s'agit de ces questions, combien de beaux projets naissent mais restent à l'état de projets !

La raison de cette non réalisation ? ON n'a pas d'argent, cependant ON a de l'argent pour une multitude d'autres choses infiniment moins intéressantes et beaucoup moins urgentes.

Je l'ai déjà dit ici et je le répète : il faut peu d'argent pour organiser les loisirs ; seulement beaucoup de bonne volonté. Presque sans argent, mais avec énormément d'entêtement pour arriver à nos fins, nous avons créé le *Sparta-Club* et un *Mouvement* dont l'action n'est pas sans effets salutaires. Que n'aurions-nous pas fait si nous avions eu les moyens et les pouvoirs de Messieurs les Ministres des Loisirs et de la Santé publique ?

Moins de politique, sans doute, mais plus de réalisations utiles.

Allons ! Ne perdons pas de temps en vaines constatations : aidons-nous, le ciel nous aidera ; c'est-à-dire continuons notre œuvre qui, si elle n'est pas parfaite, a du moins le mérite de ne pas être un projet, car ses résultats très appréciables en font une réalité utile.

P.-S. — Je remercie vivement les abonnés qui ont répondu et qui répondent à mon appel en s'inscrivant en qualité de membre sympathisant au S.-C. Je suis sûr que leur exemple sera suivi par la majorité de nos lecteurs et cet espoir est reconfortant pour l'avenir de notre Mouvement.

LE VÉGÉTARISME

par le Docteur H. HERSCOVICI,
Corresp. Nat. de la Société de
Pathologie Comparée.

Le civilisé abuse excessivement de viande et d'excitants. L'industrie actuelle, sous le couvert de la demi-science hypocrite et sous l'impulsion de bas intérêt, s'est chargée de fournir des aliments en conserves, dévitalisés, sans vitamines, exempts de toutes les qualités utiles à un mets assimilable et reconfortant.

Le régime des herbes (propagé par Gleizes) consiste dans l'abstinence de tout aliment qui ne vit pas d'une vie animale propre. Les œufs, le lait et le miel sont admis dans ce régime.

Le régime fruitarien (correspond à un régime hypo-azoté ou de repos) accepte les fruits et les légumes. Ce régime provoque un excès d'alcali dans l'organisme, l'acidification est au contraire nuisible dans les cas de diabète (acétonémie). La consommation de fruits est, d'autre part, un antidote sérieux contre l'alcoolisme.

Certains végétariens ne se nourrissent que de légumes crus et ne font jamais usage du feu pour leurs pommes de terre, la viande, le poisson, les œufs, parfois même le lait et ses dérivés, les aliments producteurs d'excès d'acides étant radicalement exclus. C'est un régime composé uniquement de salades, racines et fruits et ne tenant pas compte du facteur excitant extérieur qui est très important dans n'importe quel régime.

Le végétarisme condamne du point de vue philosophique, moral ou religieux, le meurtre alimentaire, il s'impose le rôle spirituel de purifier l'homme de ses mauvaises impulsions, de son brutal égoïsme.

Déjà l'homme moderne en désavouant son instinct de vie simple, sobre et naturelle, s'est exposé à toutes les conséquences graves qui résultent à la longue du vice alimentaire persévérant et pleinement conscient.

De ce régime naturiste, normal et sain résultera, d'après Poucel, la beauté des âmes parce que les sujets deviennent plus simples et plus compatissants, d'où la beauté des corps parce que non intoxiqués, tous les organes fonctionnant mieux, beauté des rapports sociaux parce que celui qui épargne les animaux respectera à plus forte raison ses frères, ce qui, ainsi qu'à l'âge d'or, mettrait enfin un terme au meurtre et à la guerre.

Le naturisme par ses règles, régime, éducation corporelle et morale, s'efforce de défendre l'individu contre toutes les causes morbides capables de l'évincer avant l'heure et contribuer ainsi à l'accroissement de sa vie normale, à le rendre apte à supporter sans fléchissement toutes les influences néfastes.

Le respect de certaines de ces influences doit, suivant Goethe, faire éviter de troubler la nature dans ses entreprises réparatrices, idéal qui ne peut être atteint par la disparition des désirs et des impulsions humaines, mais par leur discipline sans contrainte et par la recherche d'un but moral au-dessus de toutes les contingences journalières de la vie matérialiste.

Le naturisme doit, dans la recherche d'adeptes, faire preuve de logique et désintéressement matériel, les déficients ne devant y venir que poussés seulement et temporairement, pour corriger les graves défauts de leur régime.

Si les Athéniens ont abouti à un si haut degré de civilisation et perfection, c'était grâce à leur écart de toute violence, de toute contrainte et agissement despotique, et de tout excès alimentaire.

Le rapprochement progressif vers la vie simple et salutaire de la nature est plus qu'un besoin, qu'une nécessité vitale, pour l'homme dégénéré de notre temps. Car, dit Holderlin,

n'est-ce pas dans la nature ce qu'il y a de plus parfait ? C'est là que, dès le seul de la vie, mènent tous les degrés que nous gravissons. Là est notre origine et là notre fin ! L'intelligence seule n'a jamais suffi à créer des choses intelligentes et véritablement utiles à l'être humain.

On prétend critiquer le naturisme et on se montre sceptique envers lui, mais le plus souvent sans avoir pratiqué, médité ou jugé ses résultats merveilleux, cette critique est pseudo-scientifique, est de valeur nulle.

Dans l'aliment normal jusqu'aux derniers temps, le calcul de la ration alimentaire était fondé sur la quantité totale de l'azote qu'elle contenait ; à l'heure actuelle, la notion de qualité d'acides aminés a supplanté celle de la quantité et celle qui résulte de l'analyse. L'isodynamie a mis en évidence que l'élément qualitatif est spécifique et que certains corps ne peuvent être substitués malgré une composition en apparence semblable. Enfin, la vie elle-même se différencie par un élément qualitatif, spécifique irremplaçable (Carton).

Les aliments se décomposent en matière azotées, plastiques, excitatrices et réparatrices des tissus et cellulaires, en matières ternaires, les graisses et les hydro-carbonés, substances combustibles nécessaires aux fonctions des organes et au maintien de la température, donc à la production de chaleur et d'énergie, en sels minéraux.

De plus, l'aliment normal doit contenir des vitamines et diastases indispensables à l'entretien de la vie, aux adaptations organiques générales et individuelles, des matériaux adaptés à l'espèce (Carton) et au tempérament, enfin de l'eau, des déchets capables d'exciter la circulation intestinale.

Le protoplasma de la cellule végétale ne coagule pas par la chaleur, est moins complexe, moins toxique et différent de la cellule animale.

Les substances quaternaires ou azotées constituent la partie vivante de la cellule animale et végétale, elle n'a pu être reproduite au laboratoire ; par contre, l'industrie a pu reproduire les propriétés physico-chimiques des substances ternaires.

Alors que dans le règne végétal le renouvellement du protoplasma s'effectue incessamment en empruntant l'azote au sol, les animaux le prennent chez un autre organisme animal ou végétal. Dans le règne animal, l'azote s'élimine sous forme d'urée.

Les matières azotées brûlent en laissant des déchets abondants, alors que les hydro-carbonés constituent un parfait combustible qui n'encombre pas l'organisme.

Les plantes vertes créent le sucre, les animaux l'empruntent aux plantes aux mêmes fins énergétiques. Les matières hydrocarbonées fournissent toute l'énergie nécessaire à la force motrice produite par les dépenses musculaires, les albuminoïdes servent à la croissance, et les corps gras brûlent lentement, procurent des acides et de l'eau et restent longtemps dans l'organisme. La graisse végétale est moins toxique, on la trouve dans les fruits oléagineux.

Mais l'assimilation des sucres ne se fait pas sans la présence de substances albuminoïdes. Le sucre est transformé en glycogène et déposé dans le foie et le muscle.

Le sucre naturel des fruits est composé de glucose et lévulose qui est assimilable à la perfection lorsqu'il est utilisé avec le protoplasme des cellules. Le sucre naturel devrait se substituer à l'usage du sucre industriel.

L'insuffisance quantitative des albuminoï-

des dans l'alimentation quotidienne est cause de forte désassimilation, de dénutrition et de fonte du tissu musculaire.

L'alimentation normale doit comprendre non des aliments concentrés et surexcitants, mais des substances facilement assimilables sans fatigue nerveuse, pouvant réparer les tissus sans provoquer des lésions à la cellule.

Il ne s'agit pas toujours d'établir seulement la valeur calorifique et énergétique d'un aliment mais aussi sa qualité chimique.

Les sucres, éléments d'énergie et de combustion, se trouvent dans les fruits frais et secs et dans le miel. Les amylacés sont fournis par les céréales, les pommes de terre, riz, tomates, et constituent de bons éléments pour la dépense musculaire.

Alors que le métabolisme des hydrates de carbone est parfait et correspond le plus souvent à l'adaptation du corps humain, le métabolisme des corps gras est long, difficile ; souvent la suppression de ces derniers favorise la disparition de certaines affections du foie.

Les diastases constituent les « substances amorces » et se rapprochent par leurs propriétés de catalyseurs, dont le rôle est de favoriser les réactions chimiques mais sans y jouer un rôle directement.

La ration journalière d'un homme de 65 kilos doit contenir 50 à 60 gr. de matières azotées et 50 gr. de substances ternaires.

La cellulose des plantes est très peu assimilable mais elle favorise le péristaltisme intestinal. Les légumes, les salades ne peuvent compter dans le calcul de la ration des matières azotées.

Les végétariens excluent les aliments de grand feu, à part les raisons morales déjà notées pour leur grande toxicité, car ils produisent des purines et développent les bactéries et les fermentations acides dans l'intestin.

Sachant que la valeur calorifique exprime la valeur énergétique d'un aliment, on peut déterminer les dépenses calorimétriques organiques en rapport avec son activité. La calorie est la quantité de chaleur utile pour élever de 1 degré 1 kg. d'eau.

Pour un homme de 65 kilos, la ration de repos, d'après Richet, serait de 3.100 calories, d'après Ewald, Adwater, 2.700. Les résultats sont contradictoires. Ces investigations, dit le Docteur Carton, ne tiennent pas compte que le métabolisme varie dans tous les organismes, que l'aliment n'est pas tout, la base du calcul calorimétrique suivant le poids corporel est fautive ; on voit souvent des individus maigres qui consomment des rations convenant à des poids plus lourds, que les besoins individuels sont variables et, cette base oubliée d'autres facteurs qui font varier le degré d'utilisation alimentaire, comme les énergies impondérables, les lois de la physiologie et de l'adaptation alimentaire, le rôle des aliments non digestifs.

LE POIDS

« PHYSIOLOGIQUE » DU CORPS HUMAIN

Il ne s'agit pas, bien entendu, de celui que chacun peut constater à tout moment, en mettant dix sous dans une bascule automatique, mais du poids « normal » du corps nu et sans surcharge graisseuse.

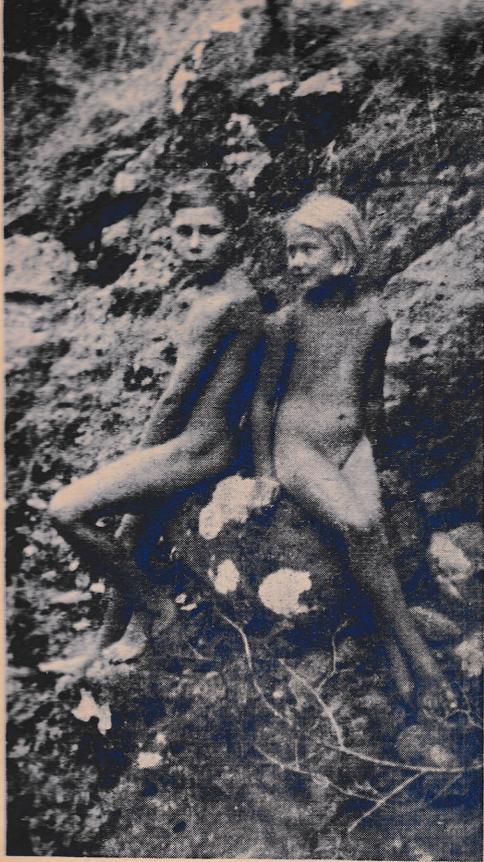
Bien peu de femmes et d'hommes ont des notions exactes sur ce sujet qui intéresse autant l'esthétique que la santé, et beaucoup qui se croient à la limite de leur moyenne, seront stupéfaits d'apprendre qu'ils s'en écartent de plusieurs kilos.

Sans aucune connaissance spéciale, chacun peut évaluer son « poids physiologique » en parcourant l'intéressante notice V. S. envoyée gratuitement sur demande (joindre 1 franc pour frais d'envoi) par la Société d'Applications Scientifiques, 19, avenue Trudaine, Paris.



Saine, forte et belle, voilà ce que devient la femme qui observe les doctrines de « Vivre ».

Photo R. Charroux.



Phot. Lig. Gym. de la Côte d'Azur.

Deux jeunes adhérents de la Ligue Gymnique de la Côte d'Azur.

L'homme est frugivore. La viande étant un aliment trop riche en azote, et favorisant la constipation, l'intoxication, les maladies infectieuses, l'acidification humorale, elle ne peut réaliser qu'un aliment mort. Le végétarisme, tout en conservant ses propriétés vitales à l'état naturel, est exempt de toute toxicité et très assimilable. L'usage des fruits doux, riches en sucre physiologique, glucose et lévulose, en farineux, en semences riches en protéines, des légumes, du lait, des œufs contenant des éléments énergétiques, vitaminiques, dépasse beaucoup le rendement du régime carné.

La plupart des maladies de nutrition relèvent du vice d'alimentation, de purification des substances nutritives. Le lait stérilisé, le blutage des farines à 76 p. 100 (enlèvement du gluten), les conserves des légumes et de fruits ont démuné ces aliments de leurs vitamines (éléments fragiles et impondérables) d'où leur amoindrissement vital.

L'organisme nécessite non seulement du chlorure de sodium, mais des sels de potassium, de sodium, calcium, et des phosphates pour ses cellules et la formation du tissu osseux, sels qui sont plus assimilables dans l'organisme lorsque leur provenance est de la cellule végétale (germe, légumes verts, graines de fruits). L'usage modéré du chlorure de sodium est très utile, ce sel étant un régulateur des échanges humoraux sécrétoires et antitoxiques s'il n'y a pas de lésion rénale.

D'un autre côté, le régime par trop exclusif est source de troubles fonctionnels, de ballonnement du ventre, de fermentations gazeuses, de ptose gastrique, de dépression. La cause en est les mauvaises habitudes respectées pendant de longues générations, l'organisme ne pouvant s'adapter à d'autres mœurs que graduellement. D'après Poucel, si l'on tente de s'appuyer sur la teneur des aliments en substances assimilables, on tomberait dans l'erreur des carnivores qui réduisent des phénomènes aussi complexes que ceux de la nutrition à des réactions chimiques et à des calculs de calories ; d'autre part, l'abus de sucre serait une cause de surcharge digestive, les pesanteurs obligent à diminuer le volume et rendent insuffisante la quantité de protéines. La nourriture exclusivement végétale stimulerait très peu les sécrétions stoma-

cales, biliaires et intestinales d'où stagnation et lenteur pénible de l'évacuation. A ce point de vue, le régime carné jouit d'un facteur psychique, l'odeur et la vue d'une grillade stimulerait les sécrétions salivaires et stomacales (Poucel).

Enfin, l'alcool, les condiments et tous les autres excitants sont exclus du régime des végétaristes, toutes ces substances engendrant d'innombrables affections de nutrition (de l'appareil digestif, du foie, etc.), de l'artério-sclérose, hypertension, des dermatoses, inflexionnement du système nerveux par la forte irritation et l'épuisement consécutif.

Quant à l'usage des eaux minérales, il est établi que leurs propriétés radioactives, leur état d'ionisation et colloïdal, protégeraient l'organisme contre la pénétration des précipités.

Le calcul calorimétrique des aliments étant érigé sur de fausses bases, doit être remplacé par le choix judicieux des aliments vitalisés, dans des proportions convenables, sur la connaissance des lois véritables de l'alimentation et conformes aux nécessités individuelles, aux différents tempéraments et phases de la vie.

Ces considérations ont servi de fondement du régime des fruits de Bircher.

Le régime végétarien convient aussi bien aux enfants qu'aux adultes et la réforme alimentaire devrait s'y rapporter tout particulièrement.

Les exercices physiques constituent le moyen le plus sûr pour développer les qualités de résistance, d'endurance, de persévérance et d'assurer l'équilibre harmonieux de toutes les fonctions organiques. Tout exercice exige un entraînement préalable. L'exercice physique sous toutes ses formes permet à l'individu de mieux réagir aux mauvaises conditions d'existence des grandes cités, de combattre les diverses carences organiques, les troubles d'insuffisance respiratoire et glandulaire, les déficiences congénitales de croissance et de développement (le rachitisme), d'écartier une sénilité précoce et d'obtenir et conserver le plus longtemps possible un état physique et moral avantageux.

L'examen médical s'impose toujours dans le choix et le dosage des différents exercices. Les enfants aux cages thoraciques étroites ou les enfants aux cœurs déficients ne doivent pas pratiquer les mêmes exercices.

L'exercice corporel ne peut plus être considéré comme un accessoire superflu, au contraire, il est une fonction vitale nécessaire au maintien du bon état général. Le milieu, l'exercice inégal de nos fonctions (Mauriac),

notre manière de vivre, ce sont surtout au tant de facteurs susceptibles d'influencer profondément notre constitution.

Entre les diverses formes d'exercices on compte la pratique de la gymnastique suédoise, à titre préventif et curatif ; elle favorise le développement de la capacité pulmonaire et de la musculature, la croissance des enfants, les déficiences des adultes, qui résultent de la façon de vivre sans mouvement, sans air et sans soleil, mais à condition que ce sport soit effectué obligatoirement quotidiennement.

Le scoutisme cherche à développer chez les enfants la volonté et la joie de s'adonner aux exercices de plein air.

La fillette pourrait pratiquer la gymnastique hellénique suivant la méthode de Isadora Duncan ou la gymnastique rythmique de Dalcroze. Dans cette dernière méthode on pratique certains mouvements correspondant au rythme et à la valeur des notes de musique.

Il faut aussi que le bébé soit entraîné à effectuer des mouvements utiles et compatibles avec son âge.

Chez les jeunes gens et adultes, Hebert fait pratiquer plusieurs sortes d'exercices comme la marche, la course, le saut, le grimper, le lever, le lancer, la défense naturelle et la natation. Hebert pense aussi que la peau joue un rôle important dans la physiologie organique.

Enfin, le ski, l'équitation, le canotage, la gymnastique de force (française) permettent de corriger un grand nombre d'insuffisances et anomalies pratiques organiques, car l'éducation physique est indispensable à la formation de l'énergie morale et corporelle de l'enfant.

SPARTA-CLUB

La voiture du Manoir JAN assure le service aux trains suivants à leur arrivée à Mantes :

Samedi, Paris-Saint-Lazare : 17 h. 20. Arrivée à Mantes : 17 h. 57.

Dimanche, Paris-Saint-Lazare : 9 h. 20. Arrivée à Mantes : 9 h. 57.

Le retour est assuré pour les trains de :
Mantes : 17 h. 57. Arrivée à Paris : 18 h. 36.
Mantes : 20 h. 1. Arrivée à Paris : 20 h. 48.
Prix, aller : 5 fr. ; aller et retour : 8 francs.

Les membres de l'Ass. Lib. Cult. d'Alger pratiquent l'hiver en montagne.

Photo Ass. Lib. Cult. d'Alger.



INQUIÉTUDE

par le Docteur R. CHERCHEVE
de la Faculté de Médecine de Paris.

Si les patients attendent toujours « la dernière minute » pour se faire soigner, si les praticiens voient tant de bouches en mauvais état, tant de dents à extraire, tant de pyorrhées devenues des cas désespérés — uniquement parce que le patient a trop attendu — la cause en est bien simple :

C'est la peur du cabinet dentaire, de son atmosphère un peu angoissante, de l'opérateur lui-même et de tous les instruments qu'il prépare, du plus gros au plus petit (« ne me parlez pas de ces petites tiges aiguilles d'allure inoffensive et « qui, quand elles touchent le nerf » « vous font sauter au plafond »).

On invoque évidemment d'autres prétextes : la vie agitée qui ne vous accorde pas une minute, la négligence, etc...

En fait, il est bien rare qu'un patient aie cette peur.

Elle est portant, sinon normale, du moins logique :

Si le médecin est un monsieur qui se contente de vous examiner doucement (du moins pour une simple consultation) vous ne savez jamais ce qu'il adviendra chez le stomatologiste et vous attendez le pire!

D'une part la position dans laquelle vous subissez son examen vous met en état d'infériorité très nette : la tête bien calée, la bouche ouverte, ne pouvant émettre que de rares paroles, il semble impossible de se défendre.

D'autre part, nous sommes tous assaillis de souvenirs familiaux presque traditionnels où il est question « d'arracher » « de grier », de « se trouver mal ».

Enfin, et surtout les souvenirs d'enfance sont les plus cuisants.

Il est angoissant pour un enfant, même normal, d'entrer pour la première fois dans un cabinet dentaire.

On doit tout mettre en œuvre à ce moment pour le distraire d'abord, lui expliquer ensuite qu'il ne subira aucune torture, probablement même aucune douleur.

Les séances doivent être très courtes. Il ne faut jamais brutaliser un enfant, à aucun prix le menacer — c'est malheureusement fréquent — et pour éviter cela on est obligé de passer beaucoup de temps, de se dominer soi-même afin de rester gai.

Mais ce temps passé n'est pas du temps perdu.

D'abord avec 90 p. 100 des enfants le travail est immédiatement facilité. Si, par contre, on les brutalise, non seulement ils ne voudront plus se laisser examiner, mais il en restera pour toute la vie cette terreur inavouée qui empêche tant de personnes de se faire soigner.

Il est évident, que pour un adulte à plus forte raison, toute douleur brutale subie, aboutira au même résultat.

Nous disposons pourtant à l'heure actuelle de quantité de moyens qui, utilisés à bon escient, peuvent s'appliquer à chaque cas particulier pour supprimer la

douleur — non seulement pour les extractions, pour les soins post-opératoires, mais aussi pour les traitements.

Je me permettrai de citer un cas personnel :

Au mois de décembre, M. C..., qui souffrait depuis longtemps de troubles gastro-intestinaux aggravés par un coefficient masticatoire déficient (absence de prémolaires et de molaires en haut et en bas, à droite et à gauche) ne pouvait se décider à consulter, gardant des souvenirs cruels de ce qu'il avait supporté quelques années auparavant.

Très pris par ses occupations, il ne pouvait consacrer que peu de temps à ses séances et il ne voulait pas même envisager l'idée « humiliante » de deux appareils.

Il fallait trouver une solution qui lui évite « la roulette » dont l'image revenait chez lui comme une obsession.

C'est aujourd'hui chose faite : sans meuler aucune de ses dents, en respectant leur vitalité, nous avons pu réaliser quatre bridges (selon notre procédé décrit ici précédemment) qui lui permettent de récupérer toutes ses fonctions masticatoires. Il suffit d'étudier chaque cas particulier pour éviter définitivement l'angoisse et la douleur.

P.-S. — Le Docteur Chercheve répondra à toute demande de renseignements concernant l'art dentaire qui lui sera adressée soit personnellement, 5, avenue de l'Opéra (Opéra 86-51), soit par l'intermédiaire de « Vivre d'abord ! ».

SOUSCRIPTION

EN FAVEUR DU MOUVEMENT
ET DU CONGRES 1938

Toute souscription se montant à CENT francs donnera droit à la carte de MEMBRE SYMPATHISANT du SPARTA-CLUB et à ses avantages.

M. Ho Dac Ung, Mandarin-Chef de la Prov. De Khanh-hoo, Annam....	100 fr.
New Orléans	152 fr.
M. Fritz Aug.	100 fr.
M. R. E. Kiélinger (Suisse)	10 fr.
M. Juste Riva	100 fr.
M. Verquin (4 ^e vers.)	13 fr.
M. Denis, membre du S.-C.	100 fr.
M. R. C.	60 fr.
M. Krahenbühb (Suisse)	38,50
M. L. Gay	20 fr.
M. Houpeaux (5 ^e vers.)	10 fr.
M. Barbier	20 fr.
M. Bullier	10 fr.
M. M. Weil, membre du S.-C.	500 fr.
M. Suquet	100 fr.
M. Bonnet	100 fr.
M. Séraphin	50 fr.
M. R. Séguy	100 fr.
M. R. Lottin (2 ^e vers.)	50 fr.
M. Soubien Ed.	10 fr.
M. R. Chavin	10 fr.
M. Durouchou	100 fr.
M. Voorhamme (Anvers)	150 fr.
M. Fournier, membre du S.-C. (Lyon).	50 fr.
M. Meunier	100 fr.
M. M. P. et R. Lamare, memb. du S.-C.	100 fr.
M. Malbête	10 fr.
M. L. Knobloch (2 ^e versement)	50 fr.

Total 2.213,50
Total des précédentes listes 13.191,95

Total général 15.405,45

Tous nos abonnés devraient s'inscrire en qualité de membre sympathisant au Sparta-Club, car c'est le seul moyen pour nous de développer le Mouvement et ses réalisations.

Les abonnés peuvent devenir membre sympathisant en nous envoyant 100 francs au moment du renouvellement de leur abonnement ou le complément, soit 60 francs. Dans ce dernier cas, leur inscription part de la date de leur abonnement.

Nous remercions vivement tous nos amis qui, comprenant les difficultés de développer la nudité intégrale en France, nous aident en devenant véritablement des nôtres.

28 ÉTUDES DE NUS

PREFACE D'ABEL BONNARD

de l'Académie Française

Poème liminaire par Rémy DUVAL

Les photos sont tirées pleine page en héliogravure recto seulement, sur feuillets mobiles de format 27x37. Elles sont livrées dans un emballage sous couverture deux couleurs.

Prix franco : 28 fr. pour la France
Prix franco : 31 fr. 50 pour l'Étranger

CULTURE PHYSIQUE

2 bis, rue de Logelbach 17^e

Méthode d'amaigrissement

Culture physique active

MASSAGE — HYDROTHERAPIE

Cours réservés aux Dames
Cours pour Messieurs et Enfants

Abonnements mensuels,
trimestriels et annuels

COURS DU SOIR

Un mois 80 fr.

Renseignements sur demande

CONFESSIONS

(Suite)

Nos lecteurs trouveront dans les Numéros de janvier et de février les questions relatives à notre enquête.

Les réponses que nous publions ici, n'engagent nullement la responsabilité de la Revue et encore moins celle du Mouvement.

Le but primordial de notre action, nos lecteurs le savent, est : LA SANTÉ PHYSIQUE ET MORALE.

Nous ne pouvons publier toutes les réponses que nous avons reçues parce qu'elles sont trop nombreuses, mais nous engageons nos lecteurs et nos lectrices à continuer à nous faire connaître leurs idées et leurs opinions, car ils nous aident ainsi à orienter nos efforts plus utilement.

Réponse N° 8. Paris.

Votre enquête porte sur la nudité ! C'est en effet le cheval de bataille classique sans lequel le *Mouvement social Vivre* ne vous aurait pas créé tant d'ennuis, mais sans lequel vous n'auriez pas touché de multiples personnes qui ont, en effet, bénéficié de la nudité, mais de nombreuses autres choses aussi. Pour mon compte, j'essaie toujours, lorsque je parle à des non-initiés du sens du Mouvement tout entier de ramener la nudité à sa juste valeur. **Questions 1 et 6 :**

Je vous dirai que je suis venu à *Vivre* et à la nudité sans effort, et que j'ai relativement beaucoup de peine à retrouver exactement mes premières sensations de nudiste (voici plus de deux ans de cela).

Il ne fait nul doute pour moi que j'avais des dispositions naturelles pour venir à l'idée gymnique ; une de mes caractéristiques les plus certaines était un libéralisme général d'esprit qui me faisait admettre une liberté intégrale de pensée et d'expression de celle-ci, le contrôle existant au contraire dans les actes civiques, politiques et sociaux, économiques, etc. (à l'inverse à peu près de ce que nous voyons).

Mon frère était abonné à la revue depuis à peu près ses origines, je ne la lisais que tout à fait incidemment. J'étais d'esprit sportif, amateur de grand air, de la nature, de canoé, ne passant presque jamais de dimanches à Paris. C'est sur ces entre-faites que M. P.... m'a, sans crainte, parlé de son adhésion et qu'il m'a offert de me faire visiter le Manoir Jan.

La nudité avait ma sympathie, je n'avais aucune raison de logique à lui objecter, je désirais m'assurer par une expérience qu'il n'y avait pas d'objection d'ordre pratique.

Peut-être vous souvenez-vous, M. de Mongeot, de cette déclaration que je vous fis, à savoir que, si j'adhérais au Sparta-Club, vous m'y verriez l'hiver mais vraisemblablement très peu l'été ; c'est plutôt en sportif que je désirais compléter pour l'hiver un emploi du temps déjà rempli l'été par le canoé, la natation et les sorties en forêts ; de même je songeais aux séances de culture physique.

Huit jours plus tard, j'étais membre du Sparta-Club et bientôt j'étais conquis par le Manoir Jan, de telle sorte que j'y vais maintenant en toutes saisons la plupart des dimanches et dès le vendredi soir en été ; le canoé, pour les vacances excepté, est par contre presque abandonné, sorti nettement vaincu de la compétition.

Répondant à la question N° 3, je vous dirai que la nudité intégrale m'a séduit pour toutes les raisons énumérées brièvement dans votre texte, mais principalement celles de libération, de santé et d'esthétique.

Quant à la « morale », si je conviens de la nécessité de règles de conduite, c'est un mot dont je me méfie et que j'évite d'employer en tant que substantif, ne recourant guère qu'à l'usage de l'adjectif et parlant par exemple des « Valeurs morales ». Dès lors, il m'apparaît que la nudité, n'est en elle-même ni morale ni immorale, mais plutôt amoral, étant ce qu'on la fait ; elle interviendra dans les milieux gymniques en faveur de l'amélioration de l'équilibre de l'individu et par là alors aura des conséquences d'ordre moral tout-à-fait bienfaisantes. Evidemment, le sens usuel de la « morale » est tout autre, mais de toutes façons il n'est tout de même pas douteux qu'il est ridicule de la réduire à une question vestimentaire.

Pour ce qui est du côté sexuel de la question, ma réponse n'aura qu'un intérêt médiocre du fait que je n'ai jamais été un inquiet sexuel. J'ai pu constater que les problèmes sexuels semblaient ne pas exister au Manoir Jan et que la nudité en commun des deux sexes contribuait à l'équilibre animal des sujets.

La libération que j'ai placée en tête, pour moi, se distingue à vrai dire des autres raisons et ne se situe pas sur le même plan qu'elles ; elle m'apparaît comme le facteur déterminant sans lequel toute venue au nudisme est impossible et les autres raisons d'aimer la nudité sont lettre morte.

Questions N°s 4 et 5 :

Je crois avoir déjà amplement répondu à la question des rapports entre la morale et le nudisme. A celui qui m'objecterait des raisons religieuses pour combattre la pratique de la nudité, je dirais que « ce n'est pas ça la religion » tout comme je rétorquerais au pudibond que « la morale n'est pas ce qu'il croit ».

Mon opinion sur la nudité en famille ne peut être basée que sur le spectacle de quelques exemples pris au Sparta-Club, mais qui tous, parmi ceux que je connais, sont en faveur de cette pratique. Les bienfaits généraux de la nudité me semblent s'appliquer à la famille, plutôt avec un coefficient de renforcement dû à ce que le désir de perfectionnement est en général dans ce cas particulièrement marqué.

Autres questions.

Qu'il me soit permis d'y répondre rapidement.

— Que je ne suis pas placé pour avoir une opinion sur le bénéfice tiré par les femmes de la pratique de la nudité en commun ; pour ceci nul autre n'est probablement en mesure d'avoir une opinion aussi circonstanciée que vous.

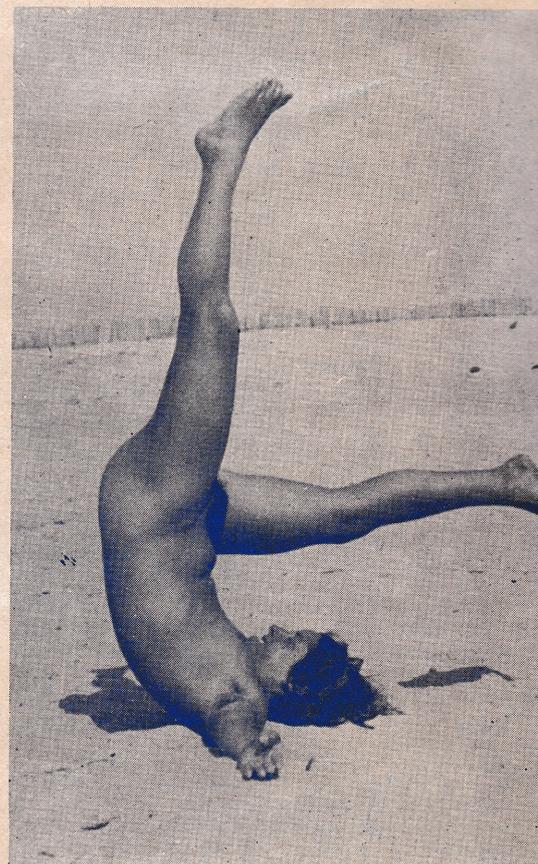
— Que la nudité n'a pour ainsi dire apporté aucun changement à ma vie sexuelle, ceci en particulier du fait de dispositions préalables comme indiqué précédemment.

— Que je ne vois pas pourquoi la gymnité pourrait avoir des inconvénients chez les enfants et adolescents (étant entendu que seule l'expérience cependant a de la valeur), mis à part toutefois le divorce, dont je crains qu'il ne s'établisse, entre l'enfant devenu grand et la généralité de la société qui lui paraîtra probablement stupide et de laquelle il se centrifugera lui-même.

Manifestations personnelles.

Il ne fait aucun doute non plus pour moi que le mouvement avec la friction de l'air sur la peau dans son intégralité contribue pour une large mesure à la détente des individus et que, certains jours fa-

Au Portugal. Une adepte faisant ses exercices de culture physique au soleil.



vorables à cette friction devenue comme une caresse, il crée une réelle euphorie. La joie de vivre a chez moi, tout d'abord, des origines physiques telles que ce contact de l'air précédemment cité, la possibilité de détentes musculaires et quelquefois aussi une fatigue, mais générale, bien répartie sur l'ensemble de l'organisme précisément celle que me procurent les jeux de deck ou autres pratiqués au Sparta-Club.

Ce que je ne sais pas bien, c'est si certaines constatations plus spirituelles sont spécialement l'œuvre d'une disposition personnelle ou si dans une certaine mesure elles ne sont pas le résultat de la gymnité pratiquée assez assidûment :

— Une impression d'harmonie générale du monde assez indéfinissable, mais qui s'exprime du moins par cette manifestation d'optimisme recommandée par le Dr Sorel.

— Une absence de ces multiples cas de conscience qui semblent, à tout bout-de-champ, dévorer tant de personnes, précisément les plus intéressantes et souvent les plus scrupuleuses.

— Une tendance à réaliser cette « Synthèse des contraires » tant prônée en particulier par Jaurès et qui nous montre que la plupart des oppositions dont on nous accable n'existent pas, que presque tout est conciliable.

Conscience ou inconscience pour être heureux ?

Les problèmes qui se présentent à l'esprit journallement sont nombreux, mais le souvenir me vient de celui qui s'est posé pour certaines personnes sincères, et sans nul doute pour moi, intelligentes de mes amis, de savoir s'il était un avantage d'être conscient et si finalement être tout à fait abruti, avec quelques inconvénients évidemment, n'était pas du point de vue strictement personnel préférable.

Certes le spectacle du désordre quotidien et de la bêtise, la conscience de leur ampleur, de ses causes et du chemin restant à parcourir ne sont guère réjouissants. Si la perception même partielle des maux du monde dans des erreurs humaines a quelque chose de tragique et semble pénible à supporter, qu'il nous suffise pour quelques instants à titre de comparaison de nous mettre à la place de certains inconscients du troupeau dont nous avons quelques exemplaires autour de nous ; ce ne sont que calamités qui leur sont annoncées chaque matin au lever par le journal, soit par la Radio, ce ne sont que maladies qui les menacent, ce ne sont, par un déterminisme qu'ils pratiquent sans le savoir, que forces extérieures inévitables, indépendantes d'eux, du gouvernement, de Dieu et de tous les hommes, qui vont les écraser, c'est le ciel qui va leur tomber sur la tête.

Considérant les membres du Sparta-Club, il m'apparaît immédiatement qu'ils sont nettement plus heureux que la moyenne des autres humains qui nous entourent, du fait même de leur minimum de sagesse, d'une échelle des valeurs autre, de leur consciente sérénité même réduite.

Questions subsidiairement importantes.
Mon jeune âge m'empêche d'avoir toute prétention dans le sujet qu'aborde la deuxième partie de votre enquête et il serait déplacé de ma part de vouloir donner des conseils, sans compter que mes idées ne sont pour une grande partie que le reflet de vos propres conversations.

La lecture de Demarquette nous donnerait de multiples exemples des bienfaits



Les enfants se livrent à la nudité intégrale avec joie et sans aucune préoccupation d'ordre sexuel. Ce sont les vêtements qui éveillent dans leur esprit un sentiment de curiosité souvent néfaste.

physiques et moraux de l'ascétisme, mais je crois volontiers qu'il serait vain de l'appliquer trop tôt et encore plus de l'imposer.

S'il est vrai que l'ascétisme rigoureux m'apparaît comme une manifestation de sagesse, avec une certaine maturité comme condition nécessaire, il me semble par contre, qu'aux exceptions près, il devrait trouver son terrain de construction dans des habitudes d'hygiène, de surveillance alimentaire, de propreté morale, acquises dès l'enfance. Ces bases que je verrais, à l'inverse de l'ascétisme pur, inculquées par la discipline et au besoin par la contrainte à l'école et au régiment, sont, comme vous le savez, fort négligées en France ; la question ne peut plus être ensuite reprise par le même procédé chez l'adulte que chasserait toute discipline trop nette. Les cas exceptionnels et les cas où un avertissement sévère de la nature dessille les yeux de ceux qui ont failli être les victimes de leurs abus mis à part, les moyens d'action utilisables pour amener les hommes à l'ascétisme ne me semblent que (1) :

d'une part, la conversation par le raisonnement, les conversations, discours, articles ;

d'autre part, l'exemple.

Pour autant que je puis avoir une opinion sur la question, les règlements à imposer dans les camps nudistes français sont à limiter à l'obtention de l'ordre nécessaire à la bonne tenue et à la bonne marche financière de l'organisation ; ce minimum à lui seul sera déjà suffisamment difficile à obtenir (2).

L'effort de conversion à l'ascétisme, mais plus simplement à la gymnité et à

l'hygiène physique et mentale, est celui que vous avez entrepris dans votre Revue et en général au titre de la diffusion de vos idées. Il est à poursuivre à mon avis toujours avec la même vigueur, base du M. S. V., du nudisme en France, de la plupart des adhésions reçues, des concours à venir encore et ralliement de tous ceux qui sont déjà convaincus. Je suis persuadé que la reconnaissance vous est acquise de nombre de personnes et de familles entières dont vos idées ont transformé la vie.

Cet effort ne se conçoit pas sans les recherches d'une réalisation en commun du genre de celle du Sparta-Club. Les théories perdent presque obligatoirement de leur pureté dans la mise en pratique (ce qui n'est pas une raison pour ne pas les entreprendre) ; je ne vous apprendrai rien certainement en vous disant que telle ou telle personne venue de la province par exemple, formée à l'école de votre Revue ou de vos livres, venant à Fontenay-Saint-Père a été très favorablement impressionnée par le cadre et l'agrément du Manoir, mais par contre a été déçue par le manque d'ascétisme, le manque de sens collectif, l'insuffisance d'idéal de beaucoup de membres trouvés sur place et qu'elle avait imaginés, si l'on peut dire, aussi purs qu'elle (3).

En parlant d'exemple, j'ai songé au dynamisme, à l'émulation, aux qualités d'animateur qu'il convient de déployer, pour que le décalage noté plus haut entre la théorie et l'application soit le plus réduit possible, pour qu'au bout d'un certain temps les membres ayant de l'ancienneté ne s'affaissent, pour que l'idée reste bien vivante (4).



A Biarritz. Grâce aux sports et à la gymnité, une société locale présidée par notre collaborateur, Ch. Gienger, compte parmi ses adhérents de beaux athlètes.



Commentaires.

L'ampleur de la réponse de M. P. L... me fait regretter amèrement le nombre restreint de pages de notre Revue car les idées qui y sont développées (et que j'ai dû malheureusement tronquer), ou simplement indiquées prouvent ce que je disais dans un dernier article : que notre Mouvement est puissant par les pensées qu'il fait naître et mûrir. Notre ami P. L... a compris, ainsi qu'il le fallait, la libération nudiste qui n'aère pas seulement les corps mais aussi les esprits.

J'ai reçu d'autres nombreuses réponses. Elles seront publiées et commentées. Certaines contiennent des opinions qui ne cadrent nullement avec nos doctrines... Elles démontrent la nécessité du développement de notre action et la difficulté de mener à bien la tâche de Vivre.

1. — J'ai posé cette question concernant l'ascétisme pour connaître le désir que pouvaient en éprouver nos adeptes, à une époque où tout lui est opposé, et peut-être aurais-je mieux fait, mais je me serais écarté de ma pensée intime, de demander : êtes-vous opposés au matérialisme ?

L'homme qui aspire véritablement au développement harmonieux de sa personnalité, tente de créer une union étroite entre son âme et son corps et, pour y atteindre, il s'impose volontiers cette discipline austère qu'est l'ascétisme. Ses pratiques peuvent être poursuivies et son but réalisé par un effort isolé, mais le plus grand nombre de ceux qui s'y sont appliqués ont recherché la société d'hommes inspirés du même désir et travaillés de la même ardeur. Ainsi l'ascétisme a suggéré des associations d'où sont nés des groupements qui à la suite d'essais, généreux quelquefois jusqu'à l'imprudence, ont réalisé le but qu'ils s'étaient fixé. L'ascèse, terme grec qui signifie exercice, exprime l'effort méthodique en vue de la pratique de certaines doctrines rigides. C'est un moyen d'atteindre un idéal. L'ascétisme nécessite généralement l'obéissance à une règle et à un supérieur.

Il semble bien n'être pour le moment, à notre époque si tourmentée, que peu goûté et c'est regrettable. Il a peu de chance d'être accepté dans un Mouvement comme le nôtre qui rassemble des gens de toutes les conditions sociales, de toutes les formations intellectuelles et religieuses.

Une des difficultés de diriger nos réalisations consiste en ce que, non seulement les membres du M. S. V. mais aussi les membres du Sparta-Club résident dans toute la France, aux Colonies et à l'étranger. Ceci rend impossible l'action directe.

2. — La bonne tenue et l'ordre règnent dans un centre comme le nôtre. L'une et l'autre pourraient être meilleurs. Cette amélioration est tributaire, comme d'ailleurs toutes les branches d'activité dans un centre, de ses possibilités financières qui permettent d'avoir un plus grand nombre d'employés ; les fonctions bénévoles diminuant proportionnellement à l'augmentation du nombre des adhérents ! La bonne marche financière d'une société se heurtant aux préjugés, aux lois et au manque d'adhérents (car les gens ne sont pas nudistes, il faut d'abord les convertir!) est forcément difficile.

3. — Quand on voit une ville de loin, elle forme un bloc de maisons ; on ne voit pas, ou peu, les rues ; lorsqu'on s'approche, ce bloc se divise et une fois dans la ville, l'unité disparaît, l'étranger y est perdu ; seul celui qui la dirige ou les

vieux habitants conservent une vue d'ensemble de ce qu'elle est et en connaissent les détails particuliers. C'est ainsi que le provincial en visite au S.-C. s'extasiera sur une réalisation ou sur certains résultats obtenus ne pouvant remarquer des modifications autrement importantes, mais moins « spectaculaires ». Par exemple : On me dira : Quel merveilleux athlète vous avez parmi vos adeptes ! C'est exact, mais ce merveilleux athlète a vingt-cinq ans. Il n'a peut-être pas amélioré sa forme au Sparta-Club, mais ce qui est important, sa condition physiologique. Par contre on s'étonnera de la présence d'un homme — ou d'une femme — plus très jeune, pas beau, qui montrera sa photographie d'il y a dix ans en vous disant : Voyez dans quel état j'étais ! Effectivement, il avait dix ans de plus que maintenant et cet homme pas jeune, ayant dépassé la cinquantaine est capable de fournir un labeur physique devant lequel le jeune athlète « calera » !

Moralement, les mêmes constatations pourront être faites.

Tel autre vantera l'excellence de son régime. Chacun a sa petite spécialité ; peu respectent l'ensemble de ce que doit être la vie de l'être raisonnable qui doit tenir compte de la nature et aussi de sa nature.

UN ETRE HUMAIN EST UN MONDE. Il ne faut pas le juger à première vue ; une ASSOCIATION EST COMPOSEE DE MULTIPLES ETRES HUMAINS. Il faut beaucoup de souplesse, de tolérance, de compréhension et aussi de souriante fermeté pour diriger une société composée de familles (grands-parents, enfants et petits-enfants) de races et de classes sociales différentes !

4. — Par conséquent, ce n'est pas un dynamisme, mais si je puis dire, des dynamismes qu'il faudrait : un pour chaque catégorie d'individus. Cela n'est pas impossible s'il y a assez de bonnes volontés pour qu'on puisse en affecter une à chaque catégorie et à chaque branche d'activité. Et c'est ce que je demande parce que les adhérents du S.-C. sont trop nombreux maintenant pour qu'un seul suffise à la tâche de les orienter et de les entraîner.

L'ambiance se crée de plus en plus au S.-C. et dans le Mouvement parce que les adhérents se connaissent mieux. Une des conditions pour qu'il y ait plus d'unité réside dans la régularité des visites et séjours au centre ; une autre, dans une tolérance plus amicale. Je crois fermement que grâce à des adhérents tels que M. P. L. et son frère, adhérents qui font honneur à notre Mouvement, et aussi grâce à l'élan qui s'est manifesté cet hiver, l'époque difficile qui a été des premières années du nudisme, lorsqu'il n'y avait qu'un noyau relativement peu important à diriger, jusqu'au flottement dû au succès de ces dernières années est définitivement passée.

Je suis heureux de publier l'article de M. P. L... qui, avec mes commentaires, aideront efficacement les sections et tous ceux qui ont le désir de fonder un groupement du Mouvement S. V.

M. K. M.

Combien d'abonnés ?
nous ferez-vous ?

A Biarritz. Grâce aux sports et à la gymnastique, une société locale présidée par notre collaborateur, Ch. Gienger, compte parmi ses adhérents de beaux athlètes.

Je prendrais garde d'ailleurs de dramatiser en ce qui concerne le Sparta-Club et, à bien considérer, beaucoup de membres sont à tendance nettement personnelle, ont une volonté suffisante qui les dispense de la nécessité d'un guide. Le fait que je ne suis ni un des entraîneurs pleins de dynamisme en question, ni un des trop affairés, également, le fait que je ne suis pas de ceux auxquels cela profitera le plus, me permettent de parler avec plus de liberté et de dire que c'est cependant dans le sens de la recherche d'un souffle animateur des réalisations pratiques qu'un nouvel effort peut être le plus utilement effectué.

L'élan tout particulier qui s'est manifesté cet hiver au Sparta-Club par le nombre relativement grand de présents devrait pouvoir être selon moi le point de départ d'un été actif, où à la faveur du Congrès Mondial, toutes les bonnes volontés seraient groupées afin d'entraîner les autres, où vous encourageriez au besoin la prise en main de cette émulation par ceux ou par celles qui vous seraient apparus comme les plus dynamiques pour organiser en tout premier lieu des séances de culture physique en commun, des travaux de terrassement ou autres travaux collectifs, des compétitions sur le stade (à voir !).

Je terminerai en vous expliquant que je crois à la nécessité d'un idéal tout au moins réduit, mais que plus il sera large plus cela me semblera heureux. Quant à savoir s'il doit être religieux, c'est un sujet qui me vaudrait encore l'obligation de plusieurs lignes.

Réponse N° 13. Morbihan.

M. PHILIPPE

1° J'ai désiré pratiquer la nudité intégrale tout naturellement, sans en avoir jamais entendu parler, après avoir pratiqué la méthode Hébert. J'ai désiré pratiquer la nudité en commun lorsque j'ai connu la revue « Vivre ».

Mme PHILIPPE

1° Lorsque j'ai connu la revue « Vivre » vers l'âge de 21 ans, avant mon mariage.

M. PHILIPPE

2° Par les poussées sexuelles de l'adolescence, puis par la méthode Hébert.

Mme PHILIPPE

2° Par les poussées de l'adolescence, puis par la revue « Vivre ».

M. PHILIPPE

3° Raisons : sexuelles. Simplement dans la mesure où il est agréable à un homme de voir des femmes nues. Mais je n'aimerais pas pratiquer la nudité sans ma femme. (Il m'est arrivé de le faire, et je n'y trouvais pas le même plaisir).

— esthétiques. Oui. J'ai toujours eu envie d'améliorer mon corps. J'ai le désir de contempler de belles formes, désir que jusque-là je cherchais à réaliser par la contemplation d'œuvres d'art.

— de santé. Oui, car j'ai remarqué que j'en retirais un grand bien-être physique et un sentiment d'euphorie, en même temps qu'un durcissement au froid et à la fatigue.

Mme PHILIPPE

3° — sexuelles. Oui, car j'aime voir des hommes et des femmes nus. J'aime voir dans son état de nature l'espèce humaine : homme, femmes et enfants, et aussi vieillards. C'est bien, je pense un sentiment sexuel, mot qui englobe bien des choses, dit D. H. Lawrence.

— esthétiques. Oui. La beauté des formes humaines m'émeut.

— de santé. Mêmes raisons. La maternité et l'allaitement (pendant 8 mois) ne m'ont laissé absolument aucune trace de vergetures. Comme ce n'est, paraît-il, pas très fréquent, dois-je attribuer ce fait au nudisme ? J'ai eu un accouchement particulièrement facile, tout à fait naturel.

Raisons de morale. Je ne pratiquais pas le nudisme pour des raisons morales, mais il se trouve que la pratique de la nudité en commun a d'heureuses conséquences morales.

Raisons de libération. Oui, comme réaction contre l'automatisme du vêtement qui doit être considéré comme un moyen, non comme une fin.

Libération également des préjugés sexuels : le commun croit généralement que la nudité en commun est honteuse et ne peut qu'amener la débauche.

Libération des entraves qu'on impose au civilisé : liberté de courir, sauter, etc.

Libération des soucis domestiques, ménagers et professionnels.

Libération du sentiment social de la pudeur qui, au fond, est artificiel et variable suivant les sociétés.

4° Nous sommes libres-penseurs.

5° Conforme à la morale ? Non, elle n'est pas conforme à la morale courante. Elle renouvelle certains aspects de la morale classique.

Vie familiale. Elle est compatible avec la vie conjugale et familiale.

6° Un peu de gêne pendant un quart d'heure, puis l'impression de mener une vie naturelle.

7° Bien-être et euphorie.

Impression de bonheur physique et moral.

Mme PHILIPPE

6° Le premier homme que j'ai vu m'a fait horreur. Ensuite, je me suis habituée.

7° Bien-être et euphorie.

8° Oui. Nous ne voyons aucune différence.

9° Aucune modification. Cependant, la personnalité s'enrichit et l'amour en profite.

10° Ni l'un ni l'autre. Nous estimons que l'homme et la femme ne se réalisent pleinement que dans l'union conjugale, surtout lorsqu'ils ont des enfants.

11° La nudité est bonne pour la santé morale et physique des enfants et des adolescents, et la libération des hantises sexuelles chez les adolescents et les enfants à partir de 10 ans environ. Elle donne à l'enfant une connaissance sensorielle beaucoup plus grande de la nature.

12° Enfant trop jeune.

13° Les enfants qui auront été élevés dans ces habitudes seront plus sains et plus forts. Chez eux, les questions sexuelles trouveront une place sans hypocrisie comme sans exagération. Le fossé entre parents et enfants doit se trouver supprimé dans certains cas.

1 bis. — Réglementation intérieure telle qu'elle est en vigueur au Manoir Jan.

2 bis. — Non, pas à la maison. Mais dans un jardin ou une salle de sports, si la famille en possède, oui.

3 bis. — Non. S'il n'est pas une vocation, l'ascétisme refoule des instincts et des besoins qui tendront à se manifester d'une manière anormale.

4 bis. — Oui, nous sommes partisans du progrès. Nous aimerions vivre le plus possible dans la nature mais avec les commodités qu'apporte le progrès. Campagne ne veut pas dire agrément. Ici, nous habitons la campagne, mais toutes les sources du pays sont polluées : l'eau est dangereuse. C'est un inconvénient assez grave.

5 bis. — Certainement. Mais cet idéal n'est pas toujours définissable en termes clairs. L'important, c'est de progresser.

Réponse N° 10. Caen.

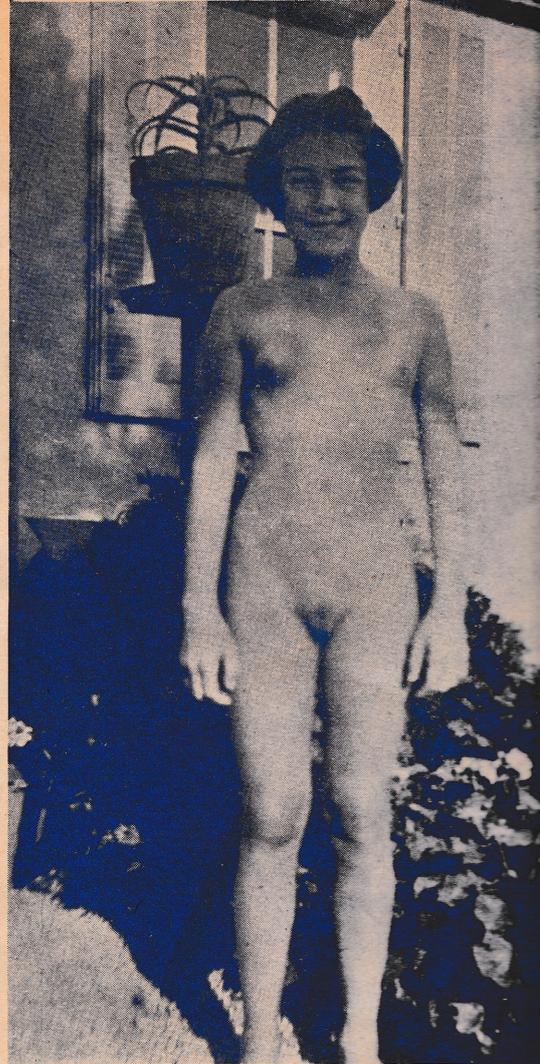
1° et 2°. — Quand j'ai eu connaissance en décembre 1929 du livre d'Henri Nadel « Devons-nous vivre nus ? ».

3° Parce que j'ai compris dès le premier jour tout le bien que l'on devait tirer au point de vue spirituel et corporel, d'une pratique que j'avais vaguement soupçonnée.

4° La religion catholique romaine à laquelle j'appartiens ne doit pas considérer le nudisme intégral tel que je le comprends comme luxurieux et contraire à ses préceptes. Autant le nudisme commercial des maisons closes et des music-halls est luxurieux et pousse à la lubricité, autant le nudisme total « sanitaire » tel qu'on le pratique en commun n'a rien de libidineux, d'immoral ou de luxurieux.

5° Oui.

6° Je crois vous avoir écrit autrefois que ce qui m'avait le plus frappé, c'était la correction, la politesse et la cordialité



La fillette d'un de nos fidèles adhérents. Cette enfant qui pratique la nudité depuis sa naissance n'a que 11 ans et 4 mois. Elle est un exemple frappant des bienfaits des bains de soleil et d'air, de l'exercice et de l'alimentation rationnelle.

des quelque 80 membres qui étaient présents ce jour-là.

7° Rien.

8° Plus que les hommes.

9° Je commence ma neuvième année de pratique, depuis bien longtemps déjà, chez moi je vis le plus possible en gymnité intégrale, en dedans et au dehors, en hiver comme en été, la glace et la neige ne me font pas peur, et cette pratique est, selon moi, et j'en parle par expérience, le meilleur remède contre les rhumes.

10° et 12°

11° et 13° Oui, pour tout le monde sans exception. Je me suis demandé plusieurs fois quelles seraient les conséquences dans l'avenir, et je suis arrivé à souhaiter de pouvoir encore, dans une dizaine d'années, fréquenter le Manoir Jan pour voir ce que seront devenus les enfants qui le fréquentent aujourd'hui, notamment Suz. et Od.

1 bis. — Oui. Très partisan : voir appliquer le règlement du Manoir Jan avec rigueur serait mon désir. Trouver sur les stades des dames et quelquefois des messieurs en tenue de plage fait très mauvais effet sur les nouveaux arrivants.

2 bis. — Oui et j'ai depuis huit ans fait tous mes efforts pour cela.

3 bis et 4 bis. —

5 bis. — Oui, car l'homme a souvent besoin dans la vie, et quel qu'il soit, de recourir à un idéal ou une croyance religieuse qui le reconforte quand il est atteint par l'adversité.

(A suivre.)

CHÔSES ET AUTRES

SPARTA-CLUB.

Voir pages suivantes le programme du Congrès 1938.

Nous serions très reconnaissants aux adhérents qui accepteraient de nous aider dans l'organisation du Congrès et aussi à ceux qui voudraient bien remplir le rôle de commissaire pendant sa durée.

Nous tenons à la disposition de nos abonnés et membres les nouveaux prospectus du Sparta-Club.

Un nouvel insigne, plus petit que le précédent, en imitation vieil argent, est en vente à nos bureaux. Prix : 4 fr. ; franco : 4 fr. 50.

AVIS. — Toutes les personnes pouvant rendre des services au Sparta-Club (professeurs de culture physique, jardiniers, conducteurs de voiture, etc.) en échange d'une cotisation gratuite sont priés de poser leur candidature.

TOULOUSE.

Le Club du Soleil
anciennement :
Association Culturiste de Toulouse

Abandonnant son ancien centre, en même temps que son ancien titre, « Le Club Soleil » vient de s'installer dans un cadre plus en rapport avec les idées culturistes.

En effet, le centre de la Section de Toulouse est maintenant situé dans une île plantée de nombreux arbres. Ses adhérents se sont mis courageusement à l'ouvrage pour l'aménager. La natation et le canotage pourront y être pratiqués. Plusieurs canots sont à la disposition des membres. Pour l'hiver, un foyer et une salle de culture physique en ville permettront de ne pas interrompre les réunions.

Les sympathisants de la région de Toulouse sont priés de se faire connaître au Club Soleil dont la cotisation va être diminuée.

En mars, aura lieu une soirée de propagande, organisée en collaboration avec d'autres sociétés locales. Demandez des cartes d'entrée gratuites au Siège : 6, Allée Jean-Jaurès. Permanence, le 1^{er} et le 3^e jeudi de chaque mois, à 21 heures.

R. R.

LYON.

Groupement Naturiste Lyonnais
7, rue de la Tunisie, Lyon

Voici la composition, pour l'exercice 1938, du Bureau de cette Section :

Président : M. Laure ; Vice-Président : M. Fontaine ; Secrétaire : M. Pizot R. ; Secrétaire-adjoint : M. Blayon ; Trésorier : M. Rullet ; Bibliothécaire : M. Livéras.
Commissaires : MM. Fontaine, Cabrol et Druvet.

La permanence a lieu tous les vendredis.

NOS SECTIONS

Bordeaux: Baudequin, 38, rue Ausone.
Lille et région. — Centre Gymnique du Nord. — Terrain facile d'accès pour les membres des régions de Lille, Douai, Valenciennes et Arras. permet la pratique des sports athlétiques, de la natation, du canotage et du camping. — Renseignements contre timbre : 109, rue Nationale, Lille.
Limoges : « Club Gymnique Limousin », 20, rue de la Mauvendièrre.
Lyon : Les Naturistes Lyonnais, 7, rue de la Tunisie.
Marseille: « Association Libre-Culturiste de Provence », 19, place Jean-Jaurès.
Nice : Lig. Gym. C. d'Azur : Dr P. Claus, 3, rue d'Angleterre.
Pomerol (Gironde): M. Paul Boutin
Reims : Marcel Cailloux, Route de Champigny, Tinquieux-Reims.
La Rochelle : Athéna-Club, 16, rue du Palais.
Rohan : M. Guérin-Ganivet, Sanouvah, av. du Nid d'Aigle.
Strasbourg : Mr. Schoenheit, 46, rue Saint-Aloise.
Toulouse : Club Soleil, 6, allée J.-Jaurès; Permanence le jeudi à 21 heures.

ETRANGER

Belgique.
Bruxelles : Mr. G. Le Roy-Van-Daems, Palais Mondial.
En formation : Sylvia-Ardenne. Secrétariat : M. Fizez, rue Chelul, 21, Spa.
Suisse.
« Club Lumière ». Case postale 11645, Genève-Rive. Cult. phys. Chalet en hiver.

A L'ETRANGER

ALLEMAGNE

Le Parc de Klingberg, dirigé par M. W. Zimmermann, fonctionne régulièrement. (Klingberg am 31 Lenzingund I. près Ham burg).

AMERIQUE

Outdoor publishing. Oakland. P.O. 124. New-Jersey U. S. A. est l'office américain du Mouvement social Vivre.

(La belle revue américaine du nudisme « The Nudist » est en vente à nos bureaux, au prix de 7 francs ; franco : 7 fr. 25).

ANGLETERRE

Four Acres, près de Walford

Four Acres est un club nudiste anglais parfaitement organisé, où les membres du Sparta-Club recevront le meilleur accueil. Il leur suffira pour être reçus d'écrire à Mr Stephen Hayward, 79, Brookland Rise, Hampstead Garden Suburb, London, N. W. II. ou encore à notre adhérent : Mr Alfred Slous, Médical School, Middlesex Hospital, London. W. I.

SUEDE

Pour tous les renseignements concernant le nudisme, écrire à : Solvannen. Karlshamnsg. 3, Malmo.

MAISONS ACCORDANT DES REMISES A NOS MEMBRES

Magasins l'Abeille, 98, rue d'Alésia, Paris (14^e) (Ganterie, colifichets et bas). Remise 10 %
Maison M. Blondin, Imprimeur-papetier, 24, rue Cardinet, Paris (17^e).

Corderie Centrale, 12, boulevard de Sébastopol, Paris.
Au Chronomètre d'Or (M. Ch. Bloch), 11, boulevard des Italiens (Horlogerie-Bijouterie). Remise 20 %
Girault. Recouvrement de créances et rédaction d'actes 20 % du tarif. Défense devant le Tribunal de Commerce et Justices de Paix. Consultations gratuites, 31, rue des Laitières, Vincennes. 15 % du tarif.
G. Laslandes, 40, rue du Colisée, Paris (8^e). (Décoration, Ameublement modernes). Remise 10 %
Hôtel Windsor, sur la Grande Place, Biarritz 5 %
Professeur Malkovsky, Rythme-Danse, 41, boulevard Berthier, Paris (17^e).
Organisation et mise à jour de toutes comptabilités y compris celles des Sociétés. Déclarations fiscales. J. Verquin, diplômé S. C. F., 1, rue Victor-Neveu, Saint-Ouen-l'Aunône (Seine-et-Oise). Tél. : 314 Pontoise. 25 p. 100 aux membres du S.-C.
Palais des Sports. Vél' d'Hiv'.
Piscine Lutetia, 17, rue de Sèvres. Remise sur présentation de la carte à jour du S.-C.
Tunmer et Cie, place Saint-Augustin, 5, Paris (8^e).
Uniparis (Union parisienne d'achats). Demandez à adhérez gratuitement à Uniparis pour bénéficier d'une économie de 15 à 40 % en effectuant vos achats aux prix de fabrication.
Williams, 1, rue Caumartin, Paris.

PROVINCE

Chalon-sur-Marne. — Pour vos reliures, adressez-vous à Tadé Pelczarski, 5, rue du Flocmagny. Remise : 12 %.

Doué-la-Fontaine. Hôtel de France, Doué-la-Fontaine (Maine-et-Loire) (remise 10 %).

Lyon. — Droguerie-Photo. Accessoires médicaux et d'hygiène. Bandages. Jean MOINET, 6, rue Imbert-Colombes.

Sassenage. — RENE Mme, photographe, Sassenage (Isère). Développements et agrandissements.

AVIS. — Nous serions reconnaissants à nos adhérents exerçant une profession libérale, à ceux qui sont commerçants, entrepreneurs, etc., de nous faire connaître quels avantages ils accorderaient à leurs collègues de VIVRE qui, par solidarité, se fourniraient chez eux.

LE—D'UNION

Prière à nos Abonnés de se conformer aux indications publiées dans les numéros précédents.

P. B. 296. — Abonné désire connaître camarades pour passer week-end en pratiquant la gymn. région Saint-Claude ou environs (Jura).

M. G. 938. — Jeune ménage, 33-30 ans, ayant garçonnet de 6 ans, désire faire la connaissance des membres du M. S. V. de la région de Toulon, pour réalisations dominicales et excursions régulières.

M. Ginier, de Saint-Cyr-sur-Mer, prie couple naturiste des Pyrénées, lui ayant envoyé des cartes postales de Anlus-les-Bains, de lui écrire, ayant perdu son adresse.

N. B. 456. — Jeune ménage naturiste-nudiste désirerait entrer en relations avec sympathisants région Rodez-Albi, en vue de réalisations.

R. G. 404. — Membre du S.-C. cherche camarade pour organiser vacances. Camping.

R. D. 189. — Abonné belge serait heureux de correspondre avec lecteurs de « Vivre » des pays d'Orient. (Joindre timbre pour l'étranger.)

I. R. 171. — Jeune abonné, résidant à Rome, désire connaître sympathisant pour pratiquer nudisme intégral.

LIVRES REÇUS

Tous ces ouvrages sont en vente à « Vivre ».
(Ajouter 10 p. 100 de frais de port)

L'Héroïne de Barcelone

par Jean de La Hire
Editions des Loisirs. Prix : 5 fr.

Le premier roman, je pense, inspiré par les sanglants événements d'Espagne. Mais, en vérité, est-ce bien un roman ? N'est-ce pas plutôt un reportage romancé, écrit avec le souci d'instruire le public consciencieusement et impartialement ?

L'auteur de tant de romans passionnants est Catalan. C'est dire avec quel intérêt et quelle compréhension il a suivi et suit le développement de la révolution espagnole. Sa qualité d'observateur, véritable don lorsqu'elle est poussée à un tel degré, ne laisse échapper aucun des détails qui créent l'ambiance et font prendre part intensément le lecteur au drame poignant que vient d'écrire le célèbre écrivain, qui avoue que son dernier ouvrage est « un livre de vérités... et de vérité, romanesque seulement en apparence. »

Dr Ionel Florian Rapaport,
de la Faculté de Médecine de Paris

La Castration Rituelle

L'état mental des Skoptzy
Lib. Lipschutz, Paris. Prix : 15 fr.

« La castration : l'exercice des organes génitaux de l'homme est une opération pratiquée depuis les temps les plus lointains et pour les raisons les plus diverses. La forme la plus étrange de cette opération est, sans conteste, celle que l'homme accomplit volontairement sur lui-même », écrit l'auteur de cet ouvrage qui intéresse doublement, à raison de l'état mental du sujet qui se l'inflige et par les troubles morphologiques et physiologiques qu'elle entraîne.

H. Coutière.

Connais tes ennemis

Les ennemis extérieurs
Lib. Polytechnique Ch. Béranger, Paris.

Cet ouvrage intéressera vivement les lecteurs de « Vivre » soucieux de leur santé. En voici quelques chapitres : Nos ennemis venimeux et vénéreux. Nos ennemis visibles : I. Les parasites externes. — II. Les parasites internes. — Nos ennemis invisibles. — Etc...

Il ne faut pas croire que seuls les gens sages ont certaines maladies. « Mais voici une autre « mycose », siégeant entre les doigts des pieds, très ennuyeuse par les démangeaisons forcées qu'elle provoque souvent. C'est essentiellement, au contraire, une maladie de gens propres, fréquentant piscines et douches ».

Dr L. Vigueir

L'art de gouverner son organisme

H. Dangles, Paris.
Prix : 15 fr.

Les informations que vous allez puiser dans ce traité, les procédés dont il va vous permettre de bénéficier immédiatement surpassent en intérêt tout ce que vous avez appris jusqu'ici. Nous sommes certains que vous en serez enchantés. Leur valeur ne saurait se chiffrer en francs et en centimes, comparativement aux avantages que vous en tirerez chaque jour de votre vie aussi bien en vue d'améliorer votre situation matérielle que d'obtenir les satisfactions affectives, intellectuelles et morales que vous désirez.

Quels que soient votre âge, votre état physique, vos déficiences ; quels que soient votre niveau d'instruction, vos occupations actuelles ou le but qui vous tient particulièrement à cœur, ce livre est pour vous. Lisez-le aujourd'hui même.

Guide pratique de l'orientation professionnelle

Guy de Beaumont. Préface de M. Noyelle, professeur à la Faculté de Droit de Paris.
Prix : 18 fr. ; étranger : 19 fr. 80.
Dunod, Editeur.

Eclairer les parents et les maîtres sur les services que peuvent rendre les centres d'orientation professionnelle pour faire prendre aux enfants le bon « départ », exposer le problème, primordial pour un pays, de l'orientation professionnelle à tous ceux que préoccupe son avenir, montrer comment cette orientation professionnelle peut s'exercer dans le cadre des institutions commerciales et industrielles existantes : tels sont les buts que l'auteur a visés en écrivant cet ouvrage.

Un grave désordre règne encore dans le choix des métiers. L'orientation professionnelle est appelée à y mettre fin. Elle cherche à déceler les qualités de l'adolescent, à déterminer les métiers ou les professions dans lesquels ses aptitudes se feront le mieux apprécier, tout en tenant compte des débouchés offerts dans chaque métier ou profession par la demande de travail qui s'y manifeste.

Jusqu'à présent, en dehors de brochures publicitaires, aucun ouvrage n'avait encore fait saisir toute l'importance de la question, fait connaître les méthodes appliquées et apporté des renseignements pratiques sur les centres de consultation, les centres d'apprentissage, les professions.

L'ouvrage de M. de Beaumont n'est pas d'un théoricien, mais d'un praticien de l'orientation professionnelle. Il décrit les efforts tentés en France par plusieurs organismes pour appliquer l'orientation professionnelle et pour rattraper le retard dont souffre notre pays.

Collection d'Etudes Photographiques du Corps humain

N° 1

FEMMES

20 planches de SASHA STONE
Prix franco : 28 fr. pour la France
Prix franco : 31 fr. 50 pour l'Etranger

Nos pauvres cœurs

par le Dr Michel Roujansky
(A Méru, chez l'auteur, 10 fr.)

« J'ai disséqué les âmes comme l'on dissèque les corps », déclare l'auteur ; et il dédie

ses propos à Vaillant-Couturier, en l'honneur duquel il crie : « A bas la mort ! »

Sur ce sujet, il présente « une pièce en quatre tableaux », dont le thème ne laisse pas d'être spécieux, et affreusement attristant !

« Me voici mère. Oh ! le mot magique » clame le principal personnage, et ses deux fils Jean et Jacques déjà se disputent Béatrice. « Mon frère m'assassine », hurle Jacques. Tous deux ont cependant entendu la leçon maternelle : « Tu ne tueras point... Même pour punir le criminel, même pour vaincre la mort ». Et Jean, l'assassin, sera sauvé par la mère, qui le mariera vingt ans plus tard : « Tu lui diras la vérité »...

Mais s'il y a le corps qui, de toute façon, mourra, il y a aussi l'âme : celle du criminel est déjà morte. Alors ? Vaut-il mieux, quand même, sauver d'abord l'âme ou le corps ? La question n'est pas si simple... Les âmes ne se « dissèquent » pas ainsi !

Avis. — M. Rimbault (« Terre Libérée, Luynes, Indre-et-Loire) informe nos lecteurs que ce n'est pas 57 plantes alimentaires savages que contient son recueil, mais 113, avec une liste de plantes médicinales. Prix : 2 fr. 75.

LA PROPAGANDE EST UN DEVOIR

Tous nos abonnés, tous nos adeptes, convaincus du bien-fondé de nos doctrines et partageant notre idéal, ne peuvent pas ne pas désirer ardemment faire partager à leur entourage, à leurs amis, leurs propres convictions. C'est donc avec joie qu'ils entreprendront une action incessante de propagande en faveur de *Vivre* et de son Mouvement.

Une Revue et un Mouvement ne peuvent tenir et se développer que si ceux qui en font partie, considèrent qu'il est de leur devoir d'en être les militants actifs.

Nous n'avons encore que des moyens modestes de propagande. Ils sont cependant suffisants si nos amis entreprennent de les utiliser. En voici la liste :

1. — Un insigne (broche pour dame, à talon pour homme). Prix : 4 fr. ; franco : 4 fr. 50.
2. — Un insigne pour maillot et vêtements de sport (brodé or sur fond bleu. Couleurs de *Vivre* et du *Sparta-Club*. Lavable). Prix éco: 3 fr. 50.
3. — Fanion *Vivre* pour auto et tente. Prix éco: 25 fr. 50.
4. — Numéros spécimens. Nous tenons ces Numéros gratuitement à votre disposition.
5. — Abonnement de propagande de trois mois. Prix : 12 fr. Faites abonner ou, mieux, abonnez vos amis pour cette période d'essai.
6. — Prospectus du Sparta-Club. Envoi gratuit.

AMI CAMPEUR, ES-TU IMBECILE ?

Certainement non ! Alors comment veux-tu qu'un magasin à gros frais généraux vende aussi bon marché que nous qui n'en avons pas.

Ex. : Couverture duvet vil — 165 fr. !!!

SPORT ECO
Maison contre le Sport cher

133, rue de Sèvres (Métro Duroc). Fond 2° cour.

IV^e CONGRÈS
DE LA
NUDITÉ
ET
DE LA SANTÉ
PARIS
DU 14 au 17 JUILLET



Au Sparta-Club. Nombreux sont maintenant les campeurs qui viennent le vendredi et le samedi planter leur tente au Manoir Jan, dans le cadre admirable de verdure où se tiendra le IV^e Congrès nudiste.

Président de la Commission Nationale d'Organisation : M. le Docteur R. SOREL, ex-Interne des Hôpitaux de Paris, ex-chirurgien des Hôpitaux du Havre.

COMITE D'HONNEUR ET DE PATRONAGE

(Consulter la Revue *VIVRE D'ABORD*)

BUREAU : 2 bis, rue de Logelbach, Paris (17^e). Téléphone : CARNOT 29-03. Chèques postaux : VIVRE 896-09 PARIS.
(Envoyer toute la correspondance à cette adresse à M. K. DE MONGEOT.)

APPEL ET INVITATION

Le IV^e Congrès mondial de la nudité et de la santé tiendra ses assises du 14 au 17 juillet, au Centre gymnique du Sparta-Club : Manoir JAN, à Fontenay-Saint-Père (Seine-et-Oise).

Nous avons l'honneur de vous inviter à prendre part au Congrès 1938.

Coopérer au développement des doctrines et des pratiques capables de lutter efficacement contre les fléaux sociaux (alcoolisme, syphilis, tuberculose, etc.) et de régénérer l'être humain intégralement, est un devoir, à une époque où tant d'éléments contribuent à la dégénérescence et à la déchéance humaine.

Le Congrès 1938 sera le point de rencontre, l'organe de collaboration de l'opinion publique et des propagateurs des doctrines de vie saine. Il est ouvert à tous, — sans acception de convictions politiques, d'opinions philosophiques, ni de croyances religieuses. Il a pour but de réunir tous les hommes et toutes les femmes de bonne volonté animés par le désir de faire triompher la CAUSE SI DELAISSEE DE LA SANTE par tous ceux qui, officiellement, en ont la responsabilité.

Venez au Congrès de la nudité et de la santé, comme Délégué des Associations que vous dirigez, ou dont vous êtes membre ; tous les groupements sont admis au même titre et le nombre des délégués n'est pas limité. Venez comme adhérent individuel ; les adhérents individuels ont voix délibérative comme les délégués des groupements.

**LE CONGRES. — LES QUESTIONS PORTEES A L'ORDRE DU JOUR.
PERSONNALITES COLLABORANT AU CONGRES ET RAPPORTEURS.**

I. — Quelle est la situation du nudisme intégral dans chaque pays ? Situation officielle et officielle. Juridiction concernant la nudité et tolérance. (Déclarations et exposés des délégués.)

II. — Quel est le but de chaque société et son programme ?

III. — Quels sont et quels ont été les moyens de propagande les plus efficaces pour modifier, en faveur de la nudité intégrale, l'opinion publique ?

IV. — Exposé des résultats obtenus concernant la santé par la pratique des bains d'air et de soleil, complétés par l'exercice en état de nudité intégrale.

V. — Exposé des résultats moraux (modification et amélioration de la moralité).

VI. — Etude d'un projet concernant la création :

- 1 d'un conseil national de la gymnité ;
- 2 d'un conseil mondial.

VII. — En cas d'acceptation : élection d'un bureau.

VIII. — Le Mouvement nudiste doit-il collaborer à une meilleure compréhension du progrès et au rapprochement des peuples ?

HORAIRE DU CONGRES

Le 14 juillet: réception des membres du Congrès.

Le 15 juillet: Matin : jeux et sports sur les stades du Manoir Jan.

Après-midi : à 14 h. 30 : Discussion des quatre premières questions.

Le 16 juillet: Matin, même emploi du temps.

Après-midi : Discussion des dernières questions et Clôture du Congrès.

Le 17 juillet: Journée gymnique et départ des membres du Congrès.

(Les Délégués qui prendront la parole pourront s'exprimer soit en français, soit en anglais, soit en allemand. Toute intervention dans l'une de ces langues sera immédiatement traduite et résumée. Les chefs de groupements français ou de société étrangère ne pouvant assister au Congrès pourront répondre par écrit aux questions à l'ordre du jour. Ces rapports seront lus.)

BULLETIN D'ADHESION

à remplir et à adresser à M. K. de Mongeot, 2 bis, rue de Logelbach, Paris (17^e). Téléph. : Car. 29-03.

Je soussigné (nom et prénom)
(qualité)
(adresse)
déclare adhérer au IV^e Congrès Mondial de la Nudité et de la Santé, comme
délégué de (nom et adresse de la Société)
adhérent individuel.

J'adresse ou j'adresserai } les Membres du Sparta-Club sont reçus gratuitement, les Membres du M. S. V. en réglant un
avant le 5 juillet } droit d'entrée (participation aux frais) de 20 francs, ainsi que les adhérents étrangers. Ne pour-
au nom de VIVRE D'ABORD ! 2 bis, rue de Logelbach, Paris (17^e). Compte de chèques postaux : VIVRE 896-09.
ront être reçus les Français non inscrits au M. S. V. depuis au moins trois mois).

A le 1938
(Signature)

UNE LETTRE DE LOUISE HERVIEU

Nous croyons devoir publier cette si émouvante lettre de Louise HERVIEU, car elle s'adresse aussi bien aux lecteurs de *Vivre* qu'à son Directeur :

Je m'excuse d'ajouter à la dédicace de Sangs de nouvelles lignes que ma faiblesse et le désordre de mes yeux rendent malaisées à déchiffrer...

Mais je ne pouvais manquer de vous dire quelle est mon émotion devant votre appui et votre adhésion à mon livre de Sangs. Pour l'excellence et l'éloquence du travail que « Philosophus » m'a consacré, je vous fais hommage de mon remerciement le plus sensible.

Cet accueil de mon livre dans un milieu où l'on ne tend qu'à la purification ; c'est-à-dire à l'exaltation de l'être

humain, cet accueil me comble. Il me semble que moi aussi, après avoir surmonté des maux sans cesse renaissants, je me détends, je me déploie dans les entours de ce Manoir Jan qui m'est familier car je suis la tante d'une de vos adhérentes qui partage ma foi dans cette Cause de l'homme malade et de l'enfant, son innocente victime, pour laquelle j'écrivis Sangs, pour laquelle je veux entrer en campagne si quelques forces me sont accordées...

Si je n'étais une « gisante », je serais des vôtres, mais puis-je vous prier d'être avec moi quand partira cette Croisade pour laquelle le cheminement de Sangs dans les cœurs et les consciences et les plus hauts concours semblent avoir éclairé les voies.

VOICI LES BEAUX JOURS,

ADHEREZ TOUS AU SPARTA-CLUB !

ET VENEZ NOMBREUX

AU IV^e CONGRES NUDISTE.

SPARTA-CLUB

**CENTRE IDEAL
DE LOISIRS
DANS LE CADRE
ENCHANTEUR
DU MANOIR « JAN »**
(Altitude : 130 m.)
(Ouvert toute l'année)

**CAMPING — BAINS
D'AIR ET DE SOLEIL EN
NUDITE INTEGRALE
STADES DE JEUX
ET DE SPORTS
NATATION DANS UNE
SPLENDIDE ET SAINTE
PISCINE
DOUCHES FROIDES
ET CHAUDES
RESTAURANT
CHAMBRES — DORTOIRS**

**FACILITE DE TRANSPORT
DEMANDEZ LES REGLEMENTS
ET SURTOUT VENEZ
vous renseigner
2 bis, rue de Logelbach**

PETITES ANNONCES OU S'HABILLER, CLASSES

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.

DIVERS

Pour vos travaux photos, une ligueuse Vivre spécialiste de la photo de nu. Mme C. René. Sassenage (Isère).

Désire acheter le premier album de la Nudité à travers les Ages de H. Nadel et les trois premières années de Vivre. Ecrire R. à Vivre.

Beaufils, 243, bd Raspail. Louerait chambre à célibataire. Pas sérieux s'abstenir.

Membre du S.-C. et de Lig. G. de la Côte d'Azur, cherche Menton à Antibes propriété rapport bien exposée, eau abondante. Jeannot, 71, boul. de la République, Saint-Cloud.

Demande bonne part. goûts et idées de Vivre. Vacances, 2 maîtres, 3 enfants. Pour Caen. Ecr. Vivre.

MARIAGES

M 40 ans, sportif et nudiste, distingué, désire entrer relat. avec veuve ou divorcée de 30 à 45 ans. Brune et forte, avec ou sans enfants. Vivre 691.

J. F. dentiste, ex. santé, éduc. dés. c. Mons. 28-35, nat. hygiéniste, milieu médical. B. santé, éduc. moralité parfaite. Vivre 123.

MASSAGES

L. Gicquel, masseur diplômé, 19, rue Béranger, Paris (3^e). A domicile. Mas. méd. Kinésithérapie orthopédique. Trait. manuel de la cellulite. Prix modérés.

NUDITE

SPARTA-CLUB

Manoir « Jan », Fontenay-St-Père (S.-et-O.).

Nice. Ligue Gymnique de la Côte d'Azur Grand parc de nudisme intégral, 19 Ha. près mer. Sports, heliothérapie. Natation. Nombreux jeux, etc., du soleil toute l'année !

Ecrire avec timbre P. CLAUS. 3, rue d'Angleterre, Nice.

Anvers : « Club Gymnos ». Secrétariat, rue Lecuwant, 83, Deurne-Anvers.

OU MANGER :

LE RESTAURANT VEGETARIEN DES BOULEVARDS

Spécialité : le régime crudiste, d'après le Docteur Bircher-Berner, de Zurich.

23, boulevard Poissonnière, Paris (9^e)

Les « Restaurants végétariens ».

83, rue la Boétie.

22, Chaussée d'Antin.

12, rue Xavier-Privas.

Elia, 60, rue Boissière (16^e)

La Chaumière, 11, rue Alexandre-Dumas, Paris (11^e)

Restaurants Végétariens, 8, rue du Havre (8^e) —

59, bd de Strasbourg (10^e).



La ligne

vous la désirez moderne, sportive, que ce soit pour la ville ou la soirée

J. COURTÈS

TAILLEUR

33, rue Marbeuf - PARIS

Métro : MARBEUF - Tél. BAL. 04-81

Réduction aux Membres du "S. C."

PENSIONS

Etes-vous partisan des Ecoles de plein air ? Voulez-vous que vos enfants se développent librement, loin des miasmes de la ville ? Confiez-les à :

M. Duhamel, professeur

20, rue de Crosne, Magny-en-Vexin (S.-et-O.).

Là, dans une vaste propriété, dans un parc splendide, ils trouveront l'air pur, le soleil, la vie de famille, avec toutes facilités pour poursuivre leurs études.

Santé. Gaité. Agréable séjour. 8^e ét. 2 asc. Sup. terrasses. Chambres, s. d. b. 50 fr. Repas, 25. Conditions pour longs séjours. Trocadéro, 5, rue des Sablons. Pas. 64.48.

SOINS

POUR VOS TRAITEMENTS DENTAIRES

Le Docteur R. CHERCHEVE

reçoit tous les jours sur rendez-vous

5, Avenue de l'Opéra — Opéra 86-51

CERAMIQUE — REDRESSEMENTS

SOINS — PROTHESE

Il y applique les tarifs syndicaux

I.D.A.N., 87, rue Nationale, Lille. Salle de ralliement des nat. (Educ. et Réeduc.). Culture phys. Massages. Terrains org. pour jeux et sports.

L'INSTITUT NATURISTE

des Docteurs Gaston et André DURVILLE

15 bis, rue Cimara, Paris (16^e)

Métro Boissière.

Tél. : Passy 77-95

CONSTITUE le dossier médical de tous ceux qui ont le souci de mieux vivre : bien-portants, délicats et malades de toutes sortes ;

TRAITE sans médicaments toutes les maladies, par une alimentation raisonnée, par l'hygiène rationnelle et, en particulier, par la culture bien comprise des muscles et par le massage.

Principaux services

SERVICE D'EXAMENS MEDICAUX

SERVICE DE RADIOLOGIE ET DE PHYSIOLOGIE

SERVICE DE MASSOTHERAPIE

SERVICE D'OTO-RHINO-LARYNGOLOGIE

ET DE REFLEXOTHERAPIE ENDONASALE

Tous les jours non fériés.

Consultations de 14 à 17 heures

Traitement de 10 heures à midi et de 14 à 19 heures

Strictement sur rendez-vous

R. GUILHERMET

Artiste-Dessinateur

Membre du S. P.

144, Av. E.-Zola. Tél. Ségur 23-19

DESSINS pour PUBLICITE et EDITION
AFFICHES — DIORAMAS — PAYSAGES

Le 1^{er} et le 15 de chaque mois, lisez

NATURISME

le grand Magazine de culture humaine

Directeur

Rédacteur en Chef

Dr André DURVILLE

Dr Gaston DURVILLE

« Naturisme » est en vente chez tous les marchands de journaux.

Le numéro : 2 francs

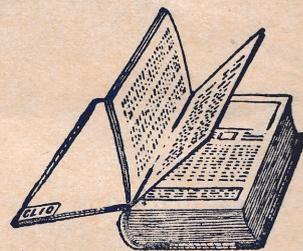
Abonnements

	France	Etranger
1 an	50 fr.	65 fr.
6 mois	28 fr.	36 fr.
3 mois	15 fr.	20 fr.

Les abonnements partent du 1^{er} de chaque mois.

Ils sont reçus à la Direction, 15 bis, rue Cimara, Paris (16^e)

Compte chèques postaux : Paris 236-69



RELIEZ VOS NOS DE « VIVRE D'ABORD »

Élégant relieur mobile cartonnier bleu portant le titre de la Revue.

Prix franco recommandé : 15 fr.

UN BEAU PORTRAIT UN BEAU NU

se font chez

DE LA PIERRE

PHOTOGRAPHIE D'ART

11, RUE LESUEUR, PARIS (16^e)

Tél. : Passy 19.52

où vous trouverez une belle collection de nus artistiques.

Prix spéciaux pour les Membres du Mouvement Social « Vivre »