



40 ans et... le Culturonaturisme

Quarante ans, semblent être un passage critique dans la vie. Cette constatation est confirmée par le nombre de gens qui vous écrivent, par le succès remporté par les ouvrages ou les conférences traitant de la quarantaine. Dans toutes les lettres émanant de personnes de cet âge, la question « j'ai 40 ans, ne suis-je pas trop vieux » revient comme un leitmotiv.

D'après les études sur notre constitution et le rapprochement entre la durée de notre croissance et celle des animaux, il en résulte que nous devrions vivre au moins 120 ans.

Ainsi, logiquement un quadragénaire n'a accompli que le tiers de son existence. Il n'y a aucune raison pour qu'on considère cet âge là, comme l'âge mûr. D'ailleurs, on peut souvent constater, qu'il y a de jeunes vieillards et des vieillards jeunes.

L'existence actuelle use prématurément. Il est courant de rencontrer des chauves n'ayant que trente ans. L'âge physiologique ne correspond plus à l'âge réel du sujet (tout au moins à l'âge que donne sa date de naissance). Faut-il rapprocher cela du fait que les jeunes enfants sont plus vite éveillés que les générations qui nous ont précédées ? En effet, il est courant de voir les bébés marcher et parler très tôt. La croissance étant donc plus rapide, si la vieillesse est proportionnellement directe au développement infantile, il semble normal que le vieillissement soit prématuré.

Pourtant, nous pensons plutôt que cela provient du fait que la science a fait un immense progrès en ce qui concerne l'enfance et reste à peu près impuissante dans le prolongement de la vie normale. Ainsi, si elle peut quelque chose sur un organisme jeune, c'est parce qu'il est sain. Si elle ne peut rien sur un corps usé, c'est que ce dernier a perdu toute sa vitalité. Tout le problème consiste donc à conserver ou à retrouver un corps sain.

Pour cela il faut réagir, et rapidement, car les résultats sont fonction de cette réaction. Il faut aussi se pénétrer de l'idée qu'il est toujours possible de changer son mode de vie.

D'ailleurs des exemples le prouvent et permettent de constater que des cas de longévité sont applicables à des sujets qui, jusqu'à une certaine période de leur vie, se sont livrés à toutes sortes d'abus. Puis brusquement, pour raison de vie ou de mort, ils ont réformé leur façon de vivre, et ont pu réaliser le rêve de Faust : retrouver la jeunesse.

Est-il nécessaire de rappeler le cas de G. Knap qui, à 80 ans, paraissait plus jeune qu'à 50. Un ouvrage célèbre, mais pratiquement introuvable aujourd'hui, a révélé son système. En gros, on peut dire qu'il pratiquait le ponçage de certains points du corps (action stimulant l'évacuation des déchets et qui correspond à peu près à l'auto-massage actuel), à des exerci-

ces favorisant la circulation et luttant contre le tassement de la colonne vertébrale, à un régime alimentaire strictement végétarien.

Il y a aussi un autre cas à citer. Il s'agit de celui de Marcel Rouet. Ce dernier a réussi à reculer les limites de la dégénérescence musculaire et intellectuelle. Il le prouve couramment en exhibant, à 45 ans, un aspect plastique digne d'un homme de 30 ans en pleine possession de ses moyens.

Il faut partir de son principe et considérer que « la vie recommence à 40 ans ».

Que préconise Marcel Rouet à partir de 40 ans ?

Pas d'effort trop athlétique, sommeil réparateur par la relaxation, alimentation mixte (viande et légumes) mais à nette prédominance végétarienne, jus de fruits, ne pas manger sans faim et jeuner si nécessaire, respiration complète, quelques exercices de culture physique exécutés journalièrement.

Ces contraintes ne sont pas draconiennes et apportent toujours des résultats tangibles et souvent inespérés, même après 40 ans.

Dès aujourd'hui, prenez la décision de réformer votre mode de vie.

Le matin, dès que le réveil sonne, étirez-vous, déplissez vos poumons par quelques mouvements respiratoires, rendez la souplesse à vos articulations par deux ou trois exercices. Le cas échéant, si vous êtes faible ou peu entraîné, vous pouvez exécuter des mouvements en les exécutant sur votre lit.

Ces cinq minutes employées de la sorte, vous serez certainement plus profitables que le même temps passé sous les couvertures, à redouter l'instant où il faudra obligatoirement se lever.

Votre toilette terminée, absorbez pour petit déjeuner des aliments nutritifs et légers à la fois. Il en existe maintenant.

Dans la journée, respirez plusieurs fois à pleins poumons, par exemple, dans la rue, en allant ou en revenant de votre travail.

Ne prenez comme apéritif que des jus de fruits. Evitez de fumer, ou réduisez la ration journalière à deux ou trois cigarettes. Le soir en vous couchant songez quelques instants à votre corps, vous serez étonné de cons-

tater que vous ne reposez pas dans votre lit comme il se doit, vos jambes sont recroquevillées, les bras raidis, les muscles du visage contractés. Le sommeil ne vous reposera pas, si vous vous endormez dans ces conditions. Relâchez, décontractez vos muscles, et le sommeil sera véritablement réparateur.

Arrivé à ce stade, vous vous réveillerez frais et dispos, et non pas plus fatigué le matin que le soir, ainsi qu'il est courant de l'entendre dire.

Tous ceux qui, jusqu'à la quarantaine, ont vécu comme tout le monde, c'est-à-dire mal, se verront littéralement rajeunir, et reprendre l'aspect que nous devrions tous avoir, en considérant 40 ans comme le 1/3 de l'existence, et non comme les 2/3 ainsi que nous nous y sommes habitués à tort.

Et ceux, qui depuis longtemps, appliquent des principes de vie saine, verront leurs efforts concrétisés par le recul de la vieillesse, et de ses inconvénients.

Dans le changement d'habitudes envisagé et pour ressentir immédiatement les effets bienfaisants de ce changement, il faut réaliser une désintoxication totale de l'organisme. Le nudisme y arrive parfaitement, car il permet l'oxygénation, l'ensoleillement, le bain, la détente en plein air, et dans le plus simple appareil.

De plus, le nudisme, ne demande au début aucun effort, si ce n'est de vaincre son appréhension. Ainsi, le faible, le déprimé, peut, en même temps que sa mentalité s'améliore, commencer la transformation de son corps. Bien que, par rapport au culturonaturisme, le naturisme soit passif, on peut affirmer que malgré cette passivité, il peut transformer totalement l'individu. Au bout de quelque temps de pratique, la vitalité augmente dans des proportions considérables, et le besoin de dépense physique se fait sentir. Il faut alors, en plus de cette activité de plein air, envisager la culture physique en salle.

Cette réunion, cette utilisation simultanées du Culturonaturisme et du Naturisme, a été baptisée Culturonaturisme. Cette doctrine, qui fait appel à la vie de plein air à l'état de nudité pour permettre l'utilisation complète des agents naturels, à l'exercice raisonné en salle culturiste, à l'alimen-

(Suite page 19).

Le Culturo - Naturisme

(Suite)

tation rationnelle, offre d'immenses possibilités, dont le cas que nous venons d'envisager n'est qu'une infime partie.

En définitive, si ce rapide tour d'horizon sur les méthodes de régénération vous stimule suffisamment pour vous inciter à changer votre façon de vivre, nous aurons atteint notre but.

De toute manière, nous souhaitons ardemment que vous preniez cette résolution immédiatement, car le bonheur et la santé seront alors votre récompense.

Robert PERRONNEAUD,
Professeur de Culture humaine,
Méthode Marcel Rouet.

L'auteur répond à toutes demandes de renseignements écrites : 55, rue Cavaignac, Marseille (3^{me}) ; orales : tous les soirs, de 19 h. à 20 h., à la salle de culture physique du PAC, 2, traverse de la Corderie, Marseille (7^{me})

