

GRAND AIR ET AIR CONFINÉ

PAR LE D^R M. DIDIER

Directeur de l'Institut Naturiste d'Alger

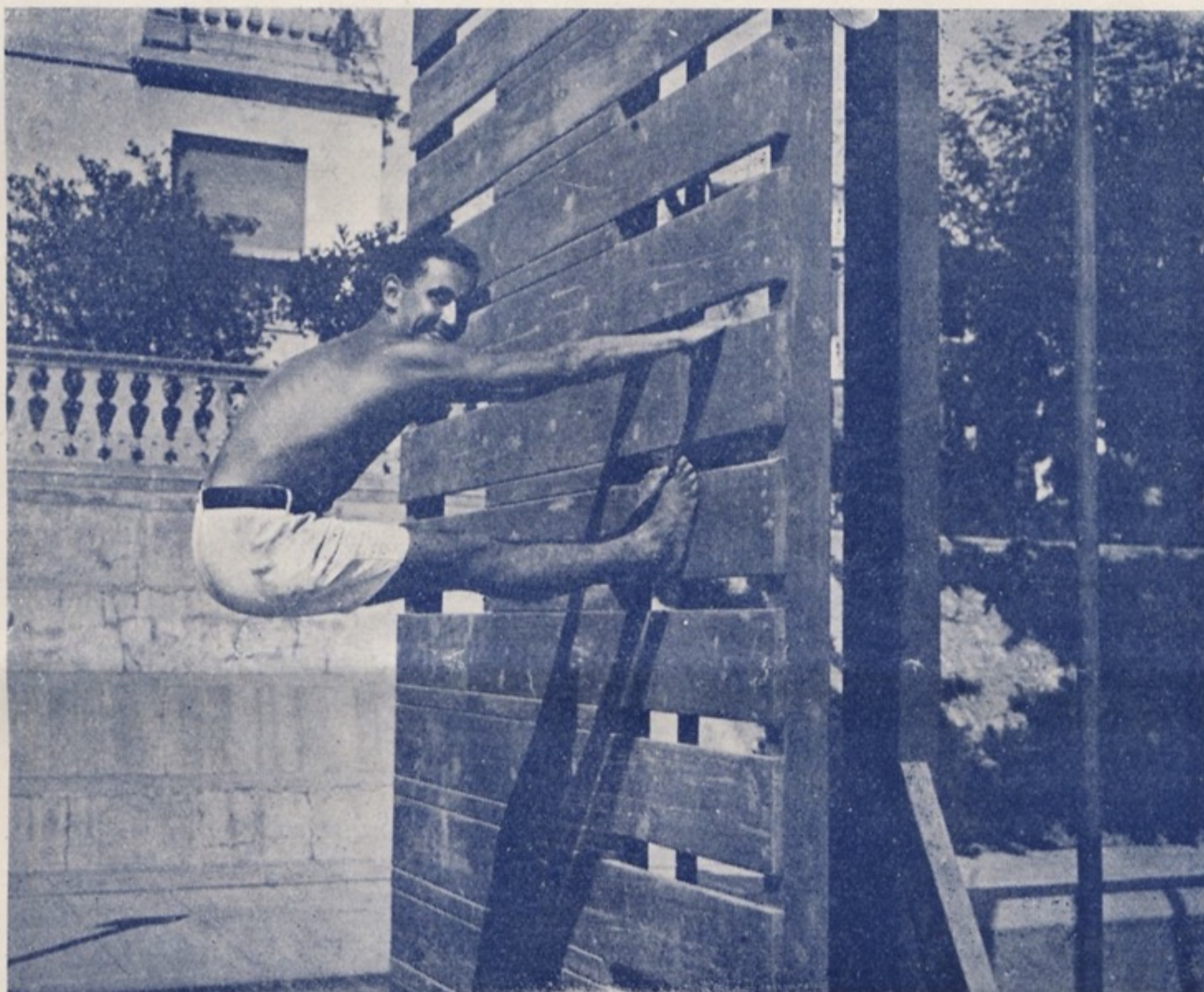
Tous les enseignements d'Hébert et des naturalistes se trouvent condensés dans le spectacle de l'athlète nu pratiquant au plein air des exercices imités de l'homme primitif.

Au plein air... Est-ce indispensable? Je sens cette question anxieuse sur les lèvres de tous ceux qui trouvent commode de s'exercer chaque matin dans leur chambre, au saut du lit, et qui savent que je vais leur expliquer par là l'insuffisance des résultats qu'ils obtiennent. Cette insuffisance, ils s'en rendent confusément compte, mais ils n'osent se l'avouer de peur d'avoir à consentir des sacrifices de temps plus importants pour aller s'exercer au grand air. Eh bien, il faut trancher dans le vif. Oui, le plein air est utile dans tous les cas, nécessaire dès qu'il s'agit de modifier sensiblement l'état nutritif ou de combattre l'anémie d'un malade, indispensable à quiconque veut tirer de la culture physique le maximum de bienfaits.

Il n'est pas besoin de longs raisonnements scientifiques pour établir qu'il y a tout un monde entre les qualités comburantes et vivifiantes de l'air confiné et celles du grand air. Quelques observations de la vie courante suffisent. Habitué à vivre entre ses quatre murs, un sédentaire, écolier, couturière ou bureaucrate, part un beau dimanche matin en partie de plaisir à la campagne. Le plaisir devient vite un fardeau qui l'accable tout le reste de la journée : au bout de deux ou trois heures l'entrain du départ s'est mué en lassitude, abattement, migraine. Pourtant, on est parti en voiture... ce n'est donc pas la fatigue d'une marche inaccoutumée qui a causé ce mécompte. Que s'est-il passé? Simplement ceci, que le grand air vif n'a fait qu'une flambée des réserves alimentaires qu'avait accumulées notre campagnard d'un jour en respirant l'air confiné, désoxygéné, éteint, de sa classe, de son atelier ou de son bureau. De cette flambée est résulté un état d'intoxication passagère qui a volatilisé le plaisir escompté de toute la journée.

Le culturiste qui se livre à la gymnastique suédoise dans l'atmosphère inerte d'une chambre, n'y trouve pas à alimenter ses importants besoins en oxygène; il éprouve de ce fait une impression pénible de vertige et de vide céré-

bral qu'il ne ressent nullement à faire les mêmes exercices au grand air. J'ai éprouvé cette désagréable et décourageante impression dans les deux occasions où j'ai fait de la culture physique en chambre : en pratiquant le système de Muller quand j'étais culturiste débutant et que j'ignorais le grand air; puis pendant la guerre, lorsque, n'ayant à ma dispo-



Au mur d'assaut. Hyperflexion du tronc en avant dénotant une souplesse de la colonne vertébrale d'autant plus remarquable qu'il s'agit d'un sujet porteur, cinq ans auparavant, d'une scoliose très accentuée.

sition aucune organisation de plein air, je voulus utiliser pour mon entraînement personnel les ressources de la salle de mécanothérapie que je dirigeais. Il y avait là une machine à ramer, dont l'usage me fut péremptoirement interdit par le vertige et l'état nauséux qui s'emparaient inévitablement de moi au bout d'un instant à chaque tentative.

Ce désagrément, qui trahit la pauvreté de l'atmosphère en oxygène, ne se fait pas sentir uniformément et obligatoirement à tous les sujets travaillant en chambre : nombreux sont ceux qui, déjà entraînés et possédant un système nerveux résistant, l'évitent. Ceux qui, au contraire, présentent quelque trouble de la nutrition ou de la circulation, les malades et l'immense catégorie des demi-malades, les culturistes qui font leurs débuts à un âge moyen ou avancé, y échappent rarement. Et cela, même si la chambre où l'on s'exerce est très vaste.

Une élève, qui a fait depuis sans inconvénient des exercices au grand air, a fait une période de culture physique dans un cirque servant de gymnase, local vaste et relativement bien aéré. A chaque séance, elle ressentait vivement cet épuisement de l'organisme qui use de l'oxygène et ne trouve pas à ravitailler suffisamment, sous forme d'éblouissements et de « cœur barbouillé », qui l'obligèrent à abandonner, découragée.

L'oxygène en abondance, en surabondance, pourrait-on dire, est nécessaire à cette culture physique complète à tous les points de vue que j'ai dénommée la culture physique intégrale.

Pour vous vivifier et vous fortifier, il est nécessaire que l'air que vous introduisez dans vos poumons soit en équilibre chimique avec la nappe atmosphérique qui enveloppe le globe, source d'où tout être tire sa vitalité. Dans les espaces libres, l'agitation perpétuelle de l'atmosphère par les courants aériens et les vents lui conserve aisément son homogénéité et son intégrité malgré les multiples causes locales de viciation : usure inséparable de la vie animale et végétale, pollutions industrielles (usines, moyens de transport), aberrations humaines (explosions d'o-

bus et de mines, déflagration d'armes à feu, gaz asphyxiants, etc.). Le brassage ininterrompu de l'air assure la dissémination et la dilution des poisons à l'infini, et la répartition uniforme, équitable, pourrait-on dire, des principes utiles; au total, la persistance d'un type atmosphérique identique, équilibré, sur les divers points du globe.

C'est le mouvement perpétuel qui orchestre l'harmonie universelle : il impose dans tous les domaines sa tyrannie salubre. L'homme conserve dans l'activité physique sa santé et sa jeunesse : sédentaire, il devient débile et vieillit précocement. L'eau courante garde indéfiniment sa fraîcheur et son équilibre chimique : retenue captive dans un bassin, elle croupit. L'air libre conserve sa pureté et ses qualités oxydantes : confiné, il s'émousse, s'altère et perd son pouvoir vivifiant. Mille causes de corruption, apparentes ou sounoises, viennent attaquer son intégrité.

Pénétrez dans votre appartement vide et clos après une journée d'absence : vous êtes saisi dès la porte par l'odeur de renfermé, ramassis complexe d'exhalaisons dont chacune, isolément, serait imperceptible. C'est l'odeur des objets qui ornent l'appartement : bois, papiers, tissus, vernis, encaustiques, que sais-je ? Parfums de Madame, composés d'essences volatiles diffusibles, la plupart toxiques ; fumée du tabac de Monsieur ; gaz résiduels de l'éclairage et émanations du chauffage. Les innombrables microbes, vos inséparables compagnons, vivent du même air que vous, lui prennent ses principes vitaux, le chargent de leurs déchets ; pour être peu apparente, cette usure de l'air par les infiniment petits n'en est pas moins réelle ; elle s'objective dans les locaux souvent clos, où des pans de murs que ne touchent guère l'air ni le soleil, se couvrent de salpêtre, produit d'activité microbienne.

Les plantes que vous entretenez dans votre appartement respirent par leurs feuilles, soutirent à l'air son oxygène qu'elles remplacent par du gaz carbonique. C'est pour cela que vous transportez le soir dans une pièce voisine les plantes qui garnissent votre chambre à coucher ; cette précaution vous permet d'échapper à la petite asphyxie qu'elles ne manqueraient pas de vous infliger si vous aviez l'imprudence de vous endormir calfeutré en leur compagnie : petite asphyxie qui se manifeste, soit au cours de la nuit par des troubles de la digestion, soit au réveil par de la lourdeur de tête, lassitude, migraine.

Vous-même, avec les animaux dont vous avez le tort de faire vos compagnons trop intimes, vous êtes la cause la plus efficiente de l'impureté de l'air de votre appartement. Vous consommez de l'oxygène et abaissez la teneur de votre milieu respiratoire en principes vivifiants, vos poumons exportent par contre une importante production de gaz carbonique et autres gaz résiduels toxiques. Votre peau respire aussi, elle rejette en gaz malsains dans l'atmosphère tout ce qu'elle extirpe à vos humeurs d'impuretés et de « nuisances ».

C'est bien pis si vous passez du repos à l'activité physique et si vous développez dans votre appartement un certain travail musculaire : l'air d'une chambre est alors vite empesté de relents organiques. Ces relents organiques, il n'est pas nécessaire d'avoir l'odorat très fin pour les percevoir, déjà même en plein air malgré l'agitation atmosphérique. Les militaires savent ce qu'une colonne en marche est

susceptible d'en dégager. Même seul, un sujet travaillant en plein air, nu ou en tenue légère, se sent à plusieurs pas.

Chaque organisme en travail possède son odeur particulière ; les sujets malades ou à nutrition pervertie que l'on met à la culture physique, répandent souvent des relents fétides qui traduisent l'épuration de leurs humeurs toxiques à la surface de leur peau : odeurs assez caractéristiques pour que, posté sur une piste de course, on puisse, au nez et les yeux fermés, reconnaître les coureurs à leur passage ; assez intenses pour que certains sujets se trouvent obligés de faire lessiver leur linge d'exercice après chaque séance pour ne pas mettre au supplice le nez de leur voisin de vestiaire.

Vous comprenez maintenant jusqu'à quel point l'air captif d'un appartement, conservateur de nuisances, peut devenir malsain et toxique à respirer.

Or, on s'intoxique par les poumons avec la même certitude et la même gravité que par l'estomac.

Quelques bouffées de chloroforme ou d'éther que respire un malade le plongent dans un sommeil assez profond pour permettre une opération. Quelques bouffées de trop, et le malade risque le grand et définitif sommeil.

Dans les pays froids où l'on chauffe les appartements au charbon, l'hiver fourmille de cas d'empoisonnement par l'oxyde de carbone. Un poêle tire mal, le gaz mortel se répand dans la pièce, surnoisement, car il n'a pas d'odeur. Il suffit d'y respirer quelques instants pour perdre la notion des choses et glisser tout doucement de vie à trépas. Dans les premiers mois de la guerre, des mitrailleurs furent retrouvés morts à leur pièce dans les « nids de mitrailleuses », empoisonnés pour avoir respiré l'air chargé de l'oxyde de carbone dégagé par la déflagration de la poudre ; ce qui fit doter les mitrailleurs d'appareils respiratoires qui leur permirent de servir leurs pièces sans danger d'asphyxie.

Quelques bouffées tirées de sa pipe suffisent au fumeur d'opium pour obtenir l'ivresse et la béatitude dont la répétition finit par l'intoxiquer et l'abrutir. Les ouvrières des manufactures de tabac présentent souvent des troubles nerveux dus aux émanations des produits qu'elles manipulent.

Des ouvriers cavistes, dans les pays vignobles, deviennent alcooliques sans boire, à respirer les vapeurs d'alcool et les essences volatiles que le travail des vins répand dans l'at-

mosphère des caves. Les élégantes s'intoxiquent par l'abus des parfums dont elles imprègnent leurs vêtements : les troubles nerveux et digestifs, les migraines, vertiges, insomnies, palpitations, dont elles se plaignent, n'ont souvent pas d'autre cause.

Vous voyez à quel point il convient d'être exigeant sur la qualité de l'air que l'on introduit dans ses poumons, et vous commencez à comprendre qu'en effet il n'est pas indifférent pour vous de pratiquer votre culture physique au grand air pur, riche en oxygène, comburant, vivifiant, ou dans l'air confiné de votre appartement pauvre en oxygène, et chargé de nuisances.

L'exercice de chambre n'en garde pas moins ses indications, mais ses tenants doivent avoir le courage et la bonne foi de reconnaître que de ces indications, aucune n'est d'ordre scientifique. Toutes sont d'ordre pratique.

La civilisation nous impose des conditions d'existence telles que nombreux sont les gens à qui le manque de temps interdit de se rendre au stade, toujours un peu éloigné, c'est inévitable, pour s'y livrer à l'exercice musculaire et respiratoire complet, qui leur conférerait une nutrition active et régulière. Est-il nécessaire d'ajouter d'ailleurs, que la plupart des villes ne possèdent ni un stade, ni une organisation, même médiocre, de culture physique en plein air ?

Certains n'aiment pas la vie active au grand air : mieux éclairés, ils y prendraient goût sans doute, mais pour le moment, ils n'y trouvent pas le moindre attrait. D'autres, timorés ou honteux de leur déchéance, ne veulent s'exercer qu'à huis clos, et craignent d'être en cible sur le stade à quelques regards indiscrets. Il y a encore les délicats, les sybarites que travaillera toujours et quand même la phobie de l'air vif et de la fluxion de poitrine l'hiver, du soleil et de l'insolation l'été.

A tous ceux-là reste la ressource de l'exercice de chambre, soit dans leur appartement familial, ouaté, commode, soit dans la Salle qui leur ouvre ses portes à quelques minutes de leur demeure.

Les culturistes de plein air ne les envieront certes pas, mais mieux vaut encore s'exercer entre quatre murs que de se laisser entraîner au fil de la déchéance organique progressive, qui frappe inexorablement les sédentaires.

(A suivre.)