

La mise en pratique de la Nudité

PAR LE D^R M. DIDIER

Fondateur de l'Institut Naturiste d'Alger

La nudité étant d'une actualité brûlante dans le milieu où circule *Vivre*, je remets à un prochain article la suite de mes conseils alimentaires pour dire aujourd'hui quelques mots sur cette question.

M. de Mongeot a démontré en plusieurs articles le caractère moralisateur de la nudité; il l'a fait avec la ferveur que méritent la mise en vedette d'une pratique de salut public et la défense d'une belle cause. Que le costume, que le voile dont il enveloppe la forme humaine et le mystère qu'il crée autour d'elle, piquent la curiosité et fassent naître le désir de soulever ce voile et d'éclairer ce mystère, c'est ce qu'a magistralement prouvé l'animateur de *Vivre* avec l'enthousiasme qu'il sait mettre au service d'une noble pensée. Aussi bien me bornerai-je à l'examen du côté physiologique de la question.

Les bienfaits hygiéniques de la nudité ont été proclamés par plusieurs médecins très avertis; je citerai entre autres le docteur Monteuis, de Nice, qui l'employait journellement dans sa maison de cure à des fins thérapeutiques. L'observation montre en effet que le retour chaque jour pour un temps à l'état de nature contrebalance dans une certaine mesure les effets déprimants et dégénérants du costume. Tout comme les autres animaux, l'homme est fait pour vivre nu. Ce n'est qu'à l'état de nudité que la peau peut remplir ses fonctions dépuratrices et jouer son rôle de condenseur d'énergie vitale, qu'elle recueille au contact de l'air qui l'environne, des vents qui la heurtent, des rayons solaires qui la transpercent, de l'eau de la pluie ou du bain qui l'humecte. Ce n'est qu'à la faveur d'une lente adaptation qu'il en est arrivé à destituer sa peau de ses fonctions naturelles, confiant à son tube digestif le soin de lui fournir la totalité du stimulant vital dont il a besoin.

Pratiquons donc la nudité le plus complètement et le plus souvent possible, autant du moins que les conditions atmosphériques le permettent. Car la nudité n'est pas toujours de mise, comme je l'exposerai plus loin, et les néophytes devront se méfier de leur entraînement irraisonné vers une pratique dans laquelle ils voient l'accroissement ou la reconstitution à coup sûr de leur vitalité. Revitalisation, oui, ils ont raison de l'espérer; mais pas du tout à coup sûr.

L'adoption du vêtement répondait à l'origine à des préoccupations purement utilitaires : ses prétentions se bornaient à un rôle d'isolant entre la température du corps et la température ambiante. Il empêche l'hiver une déperdition exagérée de calorique par rayonnement, une usure excessive de nos disponibilités alimentaires et de nos tissus, le surmenage par réaction constante et soutenue contre le refroidissement, et la décrépitude précoce. Il nous protège à la façon de la toison des animaux.

Il n'a sa raison d'être l'été que dans certains pays très chauds où les indigènes, dit-on, évitent, grâce aux lainages dont ils s'enveloppent, d'incorporer la chaleur ambiante, avantage qui compenserait amplement l'inconvénient de se priver de la réfrigération humorale par la perspiration de la peau à l'air libre.

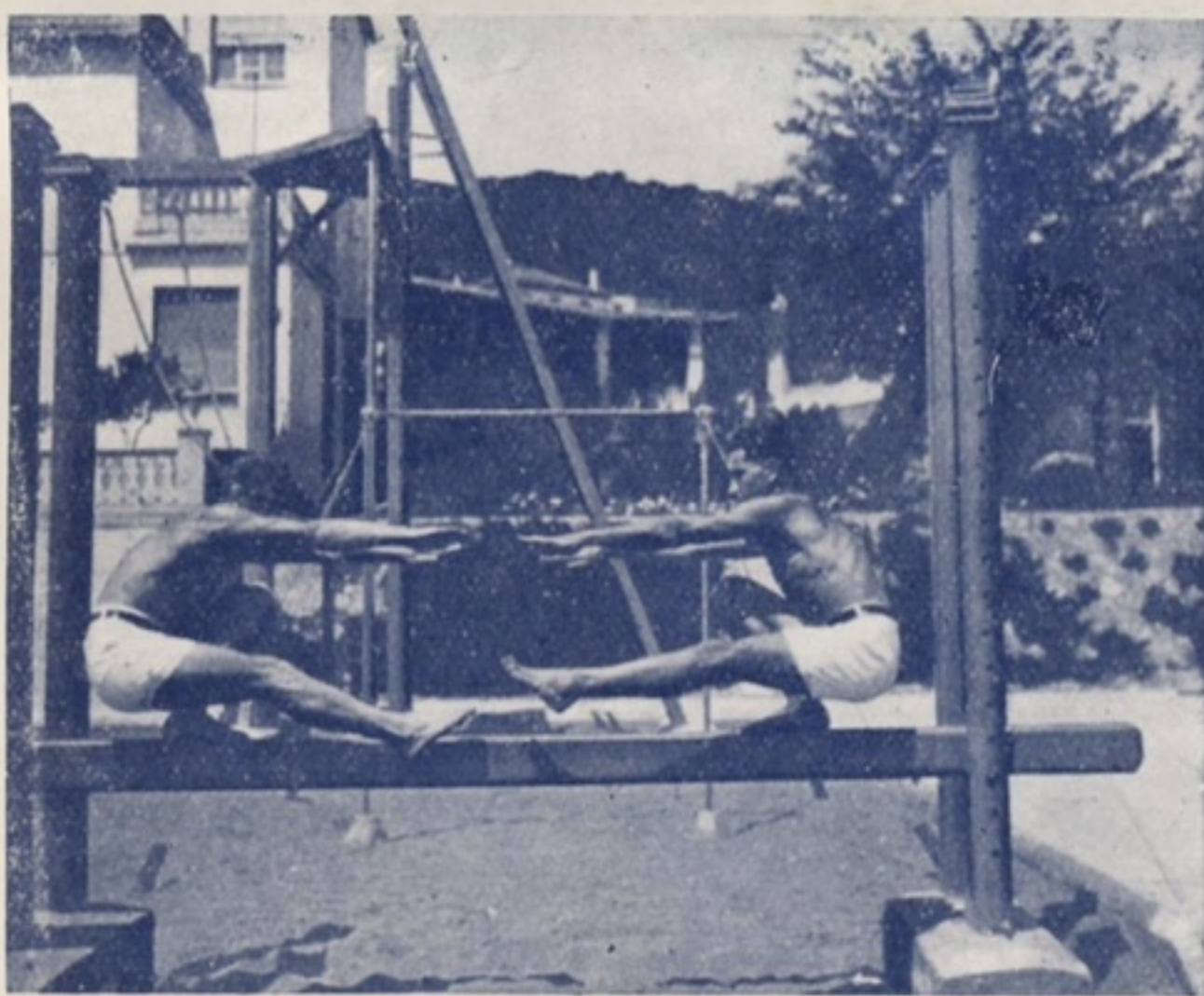
Parti de ces humbles origines, le costume a conquis à travers les âges, un à un, les grades les plus brillants : ornement, insigne de respectabilité, marque extérieure de richesse. Plus il est somptueux, ajusté, bridé, guindé, plus vous passez pour un Monsieur. Un grand tailleur n'affiche-t-il pas le plus sérieusement du monde qu'un homme bien habillé en vaut deux ?

Le rôle primordial du vêtement est perdu de vue depuis belle lurette. Ne voyons-nous pas des dames braver l'hiver le refroidissement dans de légères et minuscules toilettes, et arborer au printemps boas et fourrures pour peu que la mode les y invite ? Celle-ci ne semble-t-elle pas prendre un malin plaisir à habiller ou déshabiller les gens à contre-temps ? Un commerçant se croit menacé de la baisse de son chiffre d'affaires, un fonctionnaire de l'arrêt de son avancement, s'il ne vague à ses occupations le cou ankylosé dans un faux-col d'une hauteur en proportion avec sa situation; il le garnit souvent d'un mouchoir, pour éviter que la transpiration ne le souille et ne le ramollisse, mais le faux-col est là, chacun peut en juger : le principe est sauf.

Partout la force de l'habitude et la routine. En Afrique du Nord, les Arabes vivent en plein été couverts de plusieurs épaisseurs de lainages qui calfeutrent leur peau du vertex aux talons, cou y compris : pratique entrée dans les mœurs de temps immémorial et qui se prolonge par routine moutonnaire, bien plutôt que besoin réel; la température en Algérie est assez équilibrée avec celle du corps, et l'on n'a guère à s'y défendre contre l'invasion de la chaleur ambiante. D'ailleurs les races tropicales ne vivent-elles pas nues, avec tout juste un pagne minuscule ?

Ces races tropicales, qui font l'admiration des explorateurs par leur développement musculaire et par leur résistance à la fatigue, voient s'évanouir ces belles qualités lorsque les civilisés, faisant irruption dans leur contrée, leur apportent comme cadeau de bienvenue la notion du costume. J'ai toujours été

frappé du peu de résistance des noirs servant parmi nos troupes du sud marocain. Ces sujets, indomptables lorsqu'ils vivent nus sur leur terre natale, étaient de beaucoup les plus piètres soldats de la garnison du petit poste où j'assurais le service médical aux abords du Tafilalet. Les sorties contre les dissidents se terminaient régulièrement par l'interminable défilé de leurs traînards et de leurs éclopés. Pourquoi cette fragilité ? La transplantation du Sénégal au sud marocain n'est pas une cause suffisante. D'une manière générale, la chaleur sèche du désert marocain est infiniment plus favorable à l'existence humaine que l'étouffante chaleur humide des contrées tropicales de l'Afrique occidentale française. Seulement ces noirs, dont la sobriété est proverbiale, qui s'alimentent de quelques bananes et d'une poignée de céréales, habitués qu'ils sont à se nourrir d'air et d'émanations solaires par la peau, se trouvent incorporés du jour au lendemain et soumis sans aucune adaptation à la tare du vêtement qui a tôt fait de déprécier leur valeur physique. Ils paient un lourd tribut au béri-béri, maladie « par carence », dont la cause est officiellement attribuée à l'alimentation réglementaire, très différente de leur alimentation originelle et à la privation de certaines vitamines indispensables. Les laboratoires se sont livrés à de savantes et patientes recherches pour repérer les vitamines en carence et équilibrer mieux leur ration alimentaire. Mais personne, que je sache, ne s'est avisé que la suppression de l'activité de leur peau aveuglée par le vêtement, pourrait bien être pour quelque chose dans la genèse de tels troubles, ni que peut-être on y remédierait en grande partie en laissant leur tégument recueillir librement les vibrations vitalisantes atmosphériques et solaires. Et ils continuent à errer lamentablement, épaves physiologiques, mais fièrement habillés de pied en cap, bandes molletières y comprises, comme des civilisés.



L'équilibre est une des qualités cardinales du naturiste.

Que ne laissons-nous nues les races qui sont faites pour vivre nues, et que ne cherchons-nous, pour notre compte, à remonter progressivement le courant d'opinion qui a fait de la nudité la chose honteuse que vous savez?

Lorsqu'il y a équilibre, même approximatif, entre la température humérale et la température ambiante, comme il arrive en Algérie d'avril à novembre, et en France dans les belles périodes de la saison d'été, il semble que la nudité devrait reprendre ses droits et que l'air, circulant librement au contact de la peau, devrait la baigner et la rafraîchir. Ne voyons-nous pas la toison des animaux tomber en grande partie et se clairsemer au printemps? Cette réaction saisonnière, qui diminue l'épaisseur du vêtement naturel des bêtes, ne leur en laisse que juste ce qu'il faut pour éviter le refroidissement par la fraîcheur des nuits. Nous nous en rendons si bien compte que nous aidons la nature et faisons tondre nos chiens et nos chevaux qui passent la nuit à couvert. Heureux esclaves! Leurs maîtres se refusent à eux-mêmes par préjugé ce qu'ils leur accordent le plus naturellement du monde par humanité. Soyez bons pour les animaux... Mais soyez donc bons aussi pour vous-mêmes, par même occasion. Tâchez donc de la nudité : l'essayer c'est l'adopter. Pour comprendre l'étendue de ses bienfaits, il suffit d'avoir été à même une fois d'apprécier combien un effort physique intense devient léger à l'état de nudité, alors que l'effort le plus insignifiant devient harassant l'été si l'on est engoncé. J'ai constaté cent fois pour une qu'il m'est infiniment moins fatigant de donner personnellement cours et leçons de culture physique pendant plusieurs heures sur le plateau en tenue d'exercices, la peau à l'air et au soleil, que de sortir habillé en ville pendant une heure.

Est-ce à dire que du jour où un de nos lecteurs se sentira frappé par la grâce, il pourra impunément, du jour au lendemain, sortir de son costume et passer nu de longues heures? Ce serait méconnaître dangereusement les nécessités inéluctables de la progression et de l'adaptation. Le civilisé vit habillé depuis de longues générations. Nous sommes héréditairement déshabitués du contact de l'air et du soleil, et il est indispensable, sous peine d'incidents parfois graves, de ne s'y risquer à nouveau que sous le couvert d'une réaccoutumance et d'un entraînement soigneusement dosés.

Une correspondance récemment échangée avec un ingénieur, lecteur de *Vivre*, prouve que l'ignorance où se trouve l'opinion publique de ces questions constitue un écueil redoutable à la divulgation d'idées cependant salutaires. L'inadaptation et l'imprudence dans l'application causent des insuccès et des accidents qu'on n'a que trop de tendance à imputer à la pratique elle-même de la nudité. Ce néophyte s'imaginait pouvoir passer impunément, sans transition, de son existence calfeutrée et engoncée d'homme d'affaires à la nudité du naturiste. Et cela sous le prétexte qu'il n'avait que quelques semaines de vacances à

sa disposition et qu'il lui fallait donc faire vite et mettre les bouchées doubles... Comme si la Nature devait se plier aux exigences de nos petites contingences personnelles et modifier ses réactions d'après nos petits calculs!

« J'imagine, m'écrivait-il, que nous arriverions le matin (il comptait venir faire un stage à l'Institut Naturiste d'Alger avec Madame), nous prendrions le costume approprié, c'est-à-dire à peu près rien, et « ce costume », nous le garderions jusqu'au moment du départ le soir. La journée se passerait en promenades, bains, jeux, repos, lectures, correspondance, musique, repas, exercices de culture physique, le tout en plein air. » Je dus lui répondre que sa conception constituait un idéal digne d'être proposé à des gens parfaitement entraînés, mais dangereux pour des débutants et capable de les mettre sur le flanc en moins de quinze jours à cause du manque de modération initiale. Pour les meilleures pratiques naturistes, il y a une adaptation préalable à acquérir.

Evitons de jeter le pavé de l'ours à la face d'une doctrine qui, à n'en pas douter porte en elle-même une bonne part du secret de la régénération de la race. Prêchons la modération, calmons l'ardeur des « plus royalistes que le roi »; qu'ils aient au début l'impression qu'ils perdent du temps, c'est pour eux le meilleur moyen d'en gagner. Méfions-nous du néophyte qui se découvre par principe, sans tenir compte des circonstances atmosphériques, pour qui il ne fait jamais ni trop chaud ni trop froid. Il sera vite rappelé à l'ordre, parfois durement, jettera le manche après la cognée, et décriera la panacée qu'il portait aux nues naguère.

L'accoutumance doit se faire progressivement et sans à-coups : on arrive alors à vivre nu ou presque nu de façon courante pendant tout l'été, sans inconvénient, et avec au contraire l'avantage d'une vitalité accrue et d'une activité débordante.

Habitant sur place à l'Institut, je vis d'avril à novembre en culotte courte d'exercice, sans chaussure ni coiffure, ne m'habillant guère que deux fois par semaine pour mes courses en ville. Je puis séjourner des journées entières au plein soleil de juillet ou d'août, mais passe habituellement la moitié du temps dehors, l'autre moitié à l'ombre de mon bureau, ces temps s'entremêlant en alternances fréquentes. Je souligne en passant l'influence de l'ambiance sur le qu'en dira-t-on. Visiteurs et malades savent en entrant à l'Institut qu'ils entrent dans le royaume de la nudité, mon costume s'est tellement imposé à leur esprit qu'ils se trouvent presque choqués de me rencontrer en tenue de ville, et que je puis donner toutes mes consultations à l'Institut en déshabillé sans froisser personne.

J'examinerai dans un prochain article des moyens pratiques d'évoluer vers la nudité.



— Une affiche de l'Abbaye de Thélème qui déshonore nos murs avec un dessin de pure pornographie.

— La ruée vers l'orgie, spectacle inepte au Concert Mayol, où, au milieu de grivoiseries obscènes, on ridiculise la Nudité.

AU PILORI

Semblables saletés ne sont ni parisiennes, ni françaises.

D'après Sully-Prudhomme, l'être humain est

« Le seul qui se soit fait des voiles

« Pour jouir de la Nudité. »