

# Pour un naturisme prolétarien

## Qu'est-ce que la maladie ?

Si nous avons placé le rêve de Caliban dans l'atmosphère vivifiante de la Nature, ce n'est pas par besoin de littérature ou de philosophie. C'est parce que nous avons compris que l'homme n'est en somme qu'un des aspects les plus évolués de l'Énergie universelle et qu'il serait par suite illogique et erroné d'étudier ses conditions de vie et d'évolution en dehors du milieu qui régit si étroitement son existence organique et spirituelle.

Tous les pédagogues ont senti les bienfaits pour l'enfant d'une vie libre en pleine nature où les activités s'harmonisent et s'équilibrent d'elles-mêmes sous des influences moralisatrices et spirituelles que nous serions tentés d'appeler occultes tant nos réactions de civilisés nous ont rendus incapables à comprendre les réactions naturelles. Parallèlement à cette éclosion du mental, il est aisé de voir que l'équilibre organique est fonction lui aussi de lois naturelles et que sous l'influence de ses lois les êtres deviennent physiquement plus beaux et plus harmonieux. La maladie et la laideur ne sont en effet que la conséquence des infractions de prescriptions normales d'alimentation, d'exercice et d'hygiène générale.



L'homme est devenu si dépourvu qu'il a oublié jusqu'à l'idée de santé. Sa conception d'une bonne santé repose, en effet, sur des erreurs qu'il ne soupçonne même pas. Les formes opulentes, les couleurs pléthoriques, une activité de surexcitation, un appétit vorace sont à l'ordinaire les symptômes d'un organisme qu'on appelle sain et équilibré. Toute la tradition naturiste d'Hippocrate aux naturistes modernes se révolte d'une telle conception de l'homme normal ». La santé, dit Roger, c'est la réaction organique dans des conditions fixes et préétablies », laissant supposer que ces réactions sont fatales par rapport à des lois également fatales, car il ajoute : « La maladie est représentée par des réactions de même nature, mais se produisant dans des conditions variables et nouvelles ». Nous verrons, à mesure que nous

nous familiariserons avec l'idée naturiste, que la maladie n'est pas le contraire de la santé, mais qu'elle représente un ensemble de réactions normales s'opposant à des excitations anormales, c'est-à-dire contre nature. Il résulte de nos conditions illogiques de vie et de comportement des insuffisances réactionnelles qui sont les symptômes morbides des maladies. Ces symptômes, que nous considérons comme la manifestation la plus éloquente du *mal*, ne sont en réalité que des moyens de défense qui servent à l'organisme pour lutter contre les causes de destruction pour neutraliser ou expulser les énergies nocives de façon à maintenir son intégrité. « Ils traduisent donc à la fois les excitations antivitaales reçues par l'économie et des efforts de défense et de guérison que cette économie emploie pour se conserver » (2).

La tradition naturiste a montré que les symptômes pathologiques sont la manifestation d'une force vitale réparatrice et conservatrice, la maladie n'étant qu'une « crise de nettoyage » de l'organisme par élimination. « Toutes les maladies se guérissent au moyen de quelque évacuation dit Hippocrate, ou par la bouche, ou par l'anus ou par la vessie ou par quelque émonctoire.

L'organe de la sueur en est un qui est commun pour tous les maux ».

Vers 1730, Hoffmann exprimait la même idée en termes analogues : « Beaucoup de maladies se guérissent par des excretions, soit de sang, par différents excrétoires soit d'humeurs excrémentieuses rejetées du corps par la sueur, par une transpiration abondante ou par des déjections ».

De nos jours, les naturistes modernes n'ont point rejeté ces conceptions qui sembleront primaires à la faculté. Allinson est très net dans sa conception des maladies : « Une maladie est en réalité un nettoyage. L'on devrait s'y soumettre de bonne grâce. C'est une preuve certaine que nous avons vécu à contre-sens et c'est une injonction d'être plus soigneux à l'avenir. ...Carton, dont les études naturistes constituent une somme, a étudié avec une minutie qui frise la littérature, les étapes de l'évolution morbide. « Sous l'action répétée d'apports alimentaires antiphysiologiques et des métabolismes déviés, une viciation nutritive et des altérations viscérales se déterminent lentement. Les déchets toxiques cessent peu à peu d'être chassés. Ils sont mis en réserve dans le foie, la graisse ou les tissus. Un encrassement toxique des cellules et plasma en est la conséquence ; à ce moment commence véritablement l'état morbide. Vient ensuite la période d'invasion morbide, car l'immunité naturelle est détruite. La crise aiguë de nettoyage éclate : des maladies secondaires se font jour qui ne sont que des crises successives d'élimination. Quand la maladie suit son cours naturel, celle-ci se parachève par un réveil des fonctions émonctoriales. Le drainage des toxiques s'opère avec éclat, les issues se terminent en véritables débâcles, c'est la phrase critique des maladies ».

La période la plus alarmante pour la médecine classique, est certainement la période d'invasion microbienne. La découverte du microbe a fait perdre aux praticiens tout sang-froid. Ils ne voient que lui et leurs découvertes ignorent systématiquement le terrain sur lequel le microbe a éclos.

Carton a exposé avec beaucoup de clarté que le microbe ne vit que de la détermination du terrain. Une infection exige deux conditions pour se produire : un microbe et un organisme en état de réceptivité. Il n'est pas d'infection qui ne soit précédée d'une imminence morbide. Ce qui prouve la prépondérance du terrain, c'est qu'en passant d'un individu à l'autre, le même streptocoque évolue en maladies secondaires différentes : angine, phleg-

(1) Introduction à l'École de Médecine.

(2) Carton.



mon, scarlatine, etc... La même maladie peut d'ailleurs être provoquée par des germes différents. Les microbes sont essentiellement des saprophytes. Ils ne doivent leur virulence qu'à nos tares humorales. Nous vivons au milieu de microbes infinis. Ils revêtent notre peau, sommeillent dans nos fosses nasales, notre gorge. Nous les respirons aux contacts d'individus bacillaires et pourtant bon nombre de gens échappent aux épidémies, à la tuberculose, à la syphilis, etc... « Le silence et l'inactivité » de tous les germes ne sont donc faits que de l'intégrité physiologique de nos organes ».

Cette conception de la maladie de l'école naturiste fait de plus en plus des adeptes et jusque dans les milieux de médecine classique. C'est ainsi que nous relevons avec joie dans la revue allemande « Die Lebensreform » un projet d'association que nous soumettons à nos lecteurs.

« Après une période de dix ans de travaux assidus, il y a maintenant 2.000 médecins anglais de la *Natural Health League* prêts à provoquer une révolution telle que l'histoire de la médecine n'en a jamais connu en Angleterre.

Sir Augustus Fitz George est président de la Ligue, fils du défunt duc de Cambridge qui fut en son temps médecin du Roi.

Le but de la Ligue est de renverser l'orthodoxie de la haute école et nie avant tout la théorie selon laquelle les bacilles sont la cause des maladies. La Ligue possède une imprimerie et projette l'édition d'un hebdomadaire. La direction en est dans les mains d'un membre éminent de la Chambre des Lords. Comme collaborateurs seront admis des profanes dans un nombre limité, ce qui, jusqu'à ce jour, n'était pas admis par la médecine.

La Ligue a, de plus, l'intention de s'assurer le concours du Parlement pour que, dans les écoles, la prophylaxie des maladies soit enseignée, et que les parents soient mis au courant de la médecine élémentaire.

Il est défendu aux membres de la Ligue d'accepter des honoraires.

La théorie des bacilles que la médecine anglaise a acceptée du continent enseigne que chaque maladie est provoquée par un microorganisme spécial pour la maladie et qui pénètre dans le corps par les pores. Nous pensons, déclarent les adhérents de la nouvelle Ligue, qu'une manière de vivre irrégulière, le manque d'hygiène ainsi que l'état mental défectueux provoquent les désordres dans les fonctions du corps. Cette disturbance conduit à la formation de germes qui représentent assez fréquemment des forces naturelles bienfaisantes. L'action de ce germe consiste dans le rétablissement de l'équilibre dans les fonctions vitales. Leur rôle est en quelque sorte de nettoyer les vaisseaux encombrés par l'élimination des substances trop abondantes résultant du déséquilibre chimique.

La maladie est le symptôme extérieur de ce processus de destruction, de rétablissement et de nettoyage ».

Nous sommes jusqu'ici complètement d'accord avec la médecine naturiste quant à la nature de la maladie et à son rôle, nous ne serons plus entièrement de son avis quand elle affirmera que la décharge subite des poisons microbiens se fait par transport leucocytaire, les globules blancs jouant dans la lutte antimicrobienne un rôle décisif. Nous publierons dans notre prochain numéro une nouvelle théorie des globules blancs, excessivement curieuse et qui nous semble justifier pleinement toute la technique naturiste dont nous voulons vous rendre maîtres.

(A suivre).

E. LAGIER-BRUNO.

## Ad. Ferrière : CULTIVER L'ÉNERGIE

Prix : 6 francs. — Pour nos lecteurs : 5 fr. franco.

Tous les camarades qui s'intéressent à notre rubrique naturiste doivent lire et répandre ce livre.

## NOTES

Notre camarade Hullin, du Nord, nous écrit que le froid persistant de la saison (— 12° à — 15°) lui fait une obligation de manger de temps en temps de la viande pour retrouver un peu de chaleur et résister aux intempéries.

Vrocho réfute ici cette opinion erronée, résultat de vieilles habitudes de carnivorisisme.

L'homme est, de par sa constitution organique, un mangeur de fruits et de graines.

1. Ses sens sont surtout d'actif et gustatif, sa dentition n'est pas tranchante comme celle des herbivores ni acérée comme celle des carnivores, mais émoussée. Le jeu de ses mâchoires permet de concasser et de triturer les aliments.

2. Son tube digestif mesure de 6 à 8 mètres. Il est intermédiaire entre le tube digestif des herbivores (10 à 12 m.) et celui des carnivores (4 à 6 m.).

3. La souplesse de son corps, la conformation de ses extrémités sont faites pour s'accrocher aux ramures des arbres et à y grimper comme les anthropoïdes mangeurs de fruits. Les doigts armés d'ongles lui permettent de fouiller la terre pour en extraire les racines tendres. Tout autre aliment que les fruits, les racines et les graines est antinaturel à l'homme et par suite nuisible.

Des cataclysmes naturels ont placé sans doute l'homme dans des conditions anormales de vie où il s'est vu contraint provisoirement de s'adapter à un milieu anormal en mangeant de la viande. Par la suite l'ignorance, la faiblesse de caractère, des causes financières ont expliqué cette survivance de la viande comme nourriture de l'homme. Malheureusement, la viande, aliment nocif par excellence, s'est trouvée des acolytes de plus en plus funestes : alcool, tabac, alcaloïdes, sel, chaleur des plats cuisinés, etc... Dès cette alliance néfaste d'ingrédients non conformes aux besoins normaux de l'homme commence dans l'organisme violent et surmené la désharmonie circulatoire et fonctionnelle qui se manifeste de façon de plus en plus variée et de plus en plus tragique.

Parmi ces manifestations morbides ou symptômes, la « frilosité » ou sensation de frissons glacés, qui n'est qu'une sensibilité extrême aux températures basses, tient une large place. Cet état caractéristique d'hypothermie et d'hypotension est loin de constituer le premier phénomène, pathologique de la « frilosité ». Tout d'abord cet état est précédé par une euphorie du corps qui dure un certain temps et que nous ressentons comme un bien-être ; bien-être tout factice puisqu'il n'est que la conséquence d'une flagellation pour ainsi dire de nos cellules nerveuses, glandulaires et musculaires, flagellation exercée par la ptomaine des viandes (poison drastique) à laquelle s'ajoutent ses autres toxines : scatol, midol, phénol, acide urique, chaleur intrinsèque et celle que nous y ajoutons par la cuisson.

Faut-il ajouter que l'homme consomme la viande cuite et non crue ? Qu'il rejette les os et les parties cartilagineuses, alors que les carnassiers mangent la viande crue et la dévorent minutieusement en sa totalité, faisant des moëlles osseuses le régal de leurs repas ?

La viande mangée par l'homme du 20<sup>e</sup> siècle est préparée, c'est-à-dire cuite et accompagnée d'ingrédients de légumes qui dissimulent le mauvais goût de la créatine et atténuent la toxicité. Le laboratoire nous apprend que la viande dans le corps des carnassiers proprement dits, subit une digestion plus complète que dans le corps humain. Tandis que les premiers transforment l'albamine de la viande en acide urique nuis en amonageant pour l'éliminer comme déchet ; l'homme, de par son anatomo-physiologie n'arrive à effectuer cette transformation que jusqu'à la synthèse de l'acide urique, poison notoirement connu comme très virulent.

(A suivre).

PROFESSEUR P. VROCHO.

## COURS D'ÉDUCATION NOUVELLE

au Collège Libre des Sciences Sociales.  
— 28, rue Serpente, Paris. — (Étude de quelques techniques).

A 16 h. 30 :

— Jeudi 25 janvier : Mlle Flayol, secrétaire du Groupe Français d'Éducation Nouvelle : *Le travail par groupes*.

— Jeudi premier février : Mme Treillis, professeur à « La Maison des Enfants de Sèvres » : *Le travail scientifique dans une Ecole Nouvelle*.

— Jeudi 8 février : Mme Roubakine, directrice de « La Petite Ecole de Clamart » : *L'enseignement de la géographie*.

— Jeudi 15 février : M. Dottrens, de l'Institut des Sciences de l'Éducation de Genève : *L'enseignement de la lecture et de l'écriture*.

## HISTOIRE DE LA CIVILISATION.

— La première série de cartes postales est totalement épuisée. La deuxième série est parue (31 cartes, contre 5 fr., à notre camarade GAUTHIER, à Salterre (Loiret) C.-C. 88.10 : Orléans). — Elle comprend, entre autres cartes, la série des 12 mois, sculptures de la cathédrale de Chartres.