

FEUILLES VOLANTES
catalogue sur demande

Les Prismes 234 av Mal Leclerc, 34000 Montpellier, Tel (67) 90 32 04
Feuille BV auteur J. Pascal

Lettre d'un nonagénaire

Un message du Directeur de PRISMES
Lucien DODIN : Écrivez-nous à FEUILLES VO-
-LANTES puisque vous êtes nonagénaire.

Oui j'ai nonante années, plus logi-
quement dit que " quatre-vingt-dix ".

La médecine faisant des progrès et
devenant un jour préventive, il deviendra
fréquent à l'homme d'atteindre cet âge.

« Voici la mort naturelle : L'aïeul a
dîné à la table de famille. Il va se coucher
dispos. Le lendemain il n'y a plus personne.
On le trouve mort dans son lit sans désordre.
Comme le montrerait l'autopsie, la mort est
survenue à la fin de la digestion. Le cœur
s'est arrêté. La fin naturelle du vieillard
c'est la syncope. » D^r BESANÇON (Les jours de
l'homme).

« A tout autre âge que 90 ans, on ne meurt
que de maladie, donc prématurément. » SCHOPEN-
HAUER.

« Toute maladie est une échéance et non
un accident, c'est-à-dire que la maladie
est préparée de longue date par des fautes
d'hygiène. » D^r Victor PAUCHET.

Rectifiez votre hygiène, alimentaire ou autre. La force médicatrice naturelle fera le reste.» André PASSEBECK.

C'est de longue date qu'il faut penser à devenir nonagenaire ou centenaire.

La maladie n'est pas un accident. Mais les accidents sont des accidents. J'en évite tous les jours dans la rue avec ces autos-bolides. A une infinité j'ai échappé dans la première guerre mondiale et je me souviens de balles qui avaient sifflé près de ma joue.

Blessé sans gravité le premier mois, un médecin auxiliaire eut la décision favorable de me renvoyer au Dépôt de mon régiment, Antibes, Côte d'azur. Le hasard des rappels aux armées fit que j'y passai l'hiver avant d'être désigné en mars pour les Dardanelles. Dans cette guerre à poux je tombai malade et fis ma convalescence en Egypte, de climat encore meilleur qu'Antibes. Versé en 1916 dans un bataillon sénégalais, j'ai passé l'hiver dans une ville française où les noirs chargeaient des obus; l'hiver suivant en Tunisie, territoire d'occupation; l'été 1918 en Champagne où j'avais l'avantage, toujours avec les noirs, d'être secrétaire à l'échelon. - Pendant tous ces hivers mon frère gelait dans les tranchées de VERDUN et amassait de quoi mourir plus tard chez lui de bronchite chronique.

J'étais enfant chéri de cette divinité le Bon-sard, mais cette divinité il faut l'aider. La Fontaine l'a dit: « Aide-toi... » Si vous ratez l'occasion, c'est comme la mayonnaise, ça ne reprend pas.

La vie, prodigieux agencement de chances et de fatalités! Que de chausse-trappes où il ne faut pas mettre le pied!

Le dentiste a maints ^{clients}, mais la moitié des Français n'ont pas de brosse à dents.

Des millions de Français souffrent du dos: c'est qu'ils sont sédentaires avec excès. Le rhumatologue dit: leurs vertèbres lombaires ont leurs disques usés, sous la pression d'attitudes debout ou assises trop longtemps prolongées. « Mal d'une civilisation où le bureau, la voiture, la télévision sont au banc des accusés. » D^r STORA.

Le non-sens d'un bipède toujours assis. Je ne veux pas rester assis plus d'une demi-heure, et, depuis que je suis vieux, moins que cela. A mes débuts dans l'enseignement, j'aimais parler en péripatéticien, marchant de long en large. « Tenez assis face à votre auditoire » critiqua M. l'Inspecteur.

Quand vous êtes en visite, assis n'y demeurez pas longtemps, politesse facile à oublier. C'était rue de la Violette à Aix. J'avais comme interlocuteur Jules PAYOT notre ancien recteur, moraliste célèbre, dont je buvais les paroles. La conversation dura 15 ou 20 minutes quand PAYOT se lève, passe derrière sa chaise, les mains sur le dossier. Je n'avais plus qu'à saluer. J'avais ma leçon.

Des leçons de bien-vivre j'en cherche encore. Les dernières je les ai trouvées dans deux petits livres composés par deux femmes. Elles enseignent à rééduquer notre corps quel que soit notre âge : aucun rapport avec la gymnastique classique. Mais ne connaissons-nous pas une centaine à peine des deux mille mouvements dont notre corps est capable ? Je me fais à mon âge avancé leur disciple reconnaissant et je vous donne leur adresse si l'imprimeur ami M. DODIN a de la place gratuite dans FEUILLES VOLANTES.

J. Pascal

M^{me} Thérèse BERTHERAT, « Le corps a ses raisons. Auto-guérison et antigymnastique ». Editeur La Bevil, 27, rue Jacob, Paris VI.

M^{me} le Dr EHRENFRIED, « De l'éducation du corps à l'équilibre de l'esprit ». Editeur Aubier-Montaigne 13, quai de Conti, Paris VI.

