

100-2443



Mauvaise station droite.

# LE CULTURISTE

MENS SANA IN CORPORE SANO.

5 Sous le Numéro



Bonne station droite.

Dr HENRI LASNIER, Directeur.

MONTREAL, 11 DECEMBRE 1912

550a ST-DENIS



## Nos Souhails

L'étudiant est en vacance, et nous gardons son gymnase. En face des espaliers suédois, des sautoirs du matelas de lutte et des douches, que voulez-vous que nous fassions, en notre gîte à moins de songer! Songer à nos abonnés partis dans leur famille. Oui notre pensée en ce moment s'envole vers eux. Nous les voyons dans l'atmosphère chaude du foyer familial, et comme sans doute ils pensent au cours, au gymnase, à la Culture Physique, qu'ils en parlent en ce moment, nos pensées, "divins oiseaux du coeur", se croisent dans l'espace.

Bonne année! amis étudiants! A votre retour, vous trouverez le gymnase bien chauffé, bien balayé, comme toujours! le matelas raccommodé. La corde du violon brisée remplacée par une belle chanterelle! des baquettes de tambour toutes neuves, des vitres à la pharmacie. Un chiffre nouveau au calendrier, 2, remplacé par 3.

Il y a un peu de neige à la douche, car vous allez... un peu plus douillet, ayant eu un peu de soleil pendant une semaine couvée par vos mains, gaves, nourris, gavés comme...

Ne faisons pas de comparaisons! Du dinde vous avez mangé, selon la coutume antique et solennelle... arrosé (le dinde) de toutes sortes de bonnes sauces et liquides appropriés. Nous avons hâte de voir les belles figures rubicondes que vous allez nous rapporter, comme vous avez hâte de reprendre vos cours. Puis la digestion! la pauvre digestion! en quel état elle va nous revenir. Vous n'oseriez pas vous remettre à l'étude dans les conditions où vous êtes. Nous en sommes certains, votre première visite sera pour le gymnase. "La mise en train" ce soir-là sera plus longue! Le bonbon laxatif dont vous aurez besoin, pour rendre... le calme à votre cerveau et vos intestins, ce sera une bonne leçon de gymnastique suédoise, suivie de douche écossaise chaude, pour "les lâches" et froide pour les braves qui n'ont pas peur des bains de neige...

Autrement voyez-vous amis! vous resteriez huit jours à ne pouvoir franchement prendre l'ouvrage. Vous ne tireriez pas franc dans le collier. Coecum et Cerebrum sont deux frères jumeaux, l'un ne peut bien se porter quand l'autre va mal.

C'est en vain qu'implorant de la copie ou la mémoire d'un chapitre déjà vu, vous voudriez "aboutir à quelque chose". Vous vous promèneriez inutilement du cabinet d'étude à l'autre cabinet, le cerveau comme le coecum resterait sourd à l'appel.

Nous vous attendons donc les bras et la douche ouverts. Vous allez constater une fois de plus, que l'exercice est fonction de santé. Vos coeurs vont se remplir de reconnaissance pour le cadeau de "La Maison des Etudiants" à mesure que vos estomacs se libéreront du fardeau qui les obère.

Le souhait, le meilleur souhait que nous puissions vous faire, le meilleur garant de bonheur pour le présent et l'avenir c'est:—

### UNE BONNE DIGESTION

Car qui digère bien se porte bien, qui se porte bien étudie bien, et réussit dans ses examens.

Que nos souhaits se réalisent, il n'en tient qu'à vous.

LE BALAYEUR.

## La naissance de la Culture Physique à Laval

Le gymnase des étudiants de Laval s'est ouvert l'année de la guerre des Balkans en 1912, le 8 novembre à l'"Institut de Physiothérapie" du Dr. H. Lasnier, No. 550A Saint-Denis.

Depuis... la prise de Constantinople par les Turcs et la transformation de Sainte-Sophie en une mosquée, l'on a commencé à reconnaître à Laval que l'éducation physique pouvait jouer un certain rôle dans la vie, le succès des jeunes gens comme celui des peuples: le fait étant maintenant reconnu que le musulman était parvenu à faire son chemin en Europe, et à s'y implanter parce qu'il était "fort comme un Turc" à s'y faire déloger parce que le chrétien s'est refaits des nerfs et des muscles.

Les savants depuis ce temps-là, même du temps de la Grèce et de Rome Antique, n'ont cessé de nous répéter que "le mouvement c'est la vie", les moralistes, la paresse physique, comme toutes les autres paresse, un péché. Les poètes ont parodié sur tous les tons le mot d'un certain Victor Hugo: "Ceux qui vivent, ce sont ceux qui luttent",

cette année 1912, tout nous prouve l'importance de l'éducation physique, puisqu'en effet, ceux qui vivent ce sont ceux qui font de la "lutte", puisque la santé est une chose que l'on doit cultiver comme son intelligence, étant la qualité, sans laquelle toutes les autres ne valent rien pour le succès dans la vie! "Culture Physique tu vas marcher à Laval!" et prenant son marteau à l'instar de ce grand sculpteur, frappant sur le marbre et disant à son chef-d'oeuvre "mais parle! mais parle donc! il frappa à la tête la belle statue grecque qui reposait sur les tablettes de "La Maison des Etudiants" et lui dit: "Marche maintenant... mais marche donc" et la poussant, la lance dans les reins, elle se mit à marcher. Elle marche encore, et marchera maintenant jusqu'au bout de la carrière.

Et un soir... que le vent et la neige tourbillonnaient, il vint dans le quartier Saint-Louis de Montréal, au gymnase des étudiants, suivi de tout un cortège, armé de fanfaux... voir comment la Culture Physique à qui il avait donné le souffle, s'acquittait



Fig. 115.



Fig. 36. — Fente croisée, bras verticaux, corps incliné.



Fig. 113.



Fig. 106.



Fig. 112.

ou font de la lutte... Mais nous ne savons pourquoi à Laval, bien que "l'âme et le front lourds" des meilleures intentions, La Culture Physique ne marchait pas. C'était une belle statue grecque, une momie qu'on admirait toujours, et qui toujours s'obstinait à rester sur la tablette: statue grecque et momie égyptienne.

Mais la souffrance est le bouillon de culture ou germent les résolutions énergiques, elle emmagasine lentement, une force qui finit par éclater tôt ou tard, et d'une façon d'autant plus énergique qu'elle a été longuement comprimée.

A l'approche de Noël, en ce temps de l'année favorable aux rêveries fécondes, aux nobles générosités, aux réconciliations longtemps remises en l'année des Turcs refoulés en Asie, elle s'est personnifiée cette souffrance. Cet esprit de réconciliation entre ce que l'on croit et ce qu'on ne pratique pas encore sous la figure d'un noble et doux vieillard:

Comme un juge courroucé qui va rendre une sentence sévère, mais juste. Vêtu d'hermine, la balance de la justice d'une main, de l'autre, armé de la lance et du marteau de Moïse, il se leva seul au milieu de l'apathie générale et dit: "Finie l'oppression, finies les humiliations devant "McGill", la faiblesse physique. Finie l'esclavage d'une mauvaise digestion, les chaînes, les bandelettes bitumées, les humanités figées. Puisqu'en

de sa tâche et de sa mission divine de former des "êtres forts". Un moine était à ses côtés, digne et fier de ses pupilles, futur chancelier d'université, rappelant par ses traits le moine de "France d'Abord", il disait par sa présence que l'éducation physique comme l'éducation intellectuelle a sa moralité, et doit rester chrétienne, défendre toujours le droit, la justice, que la force, en elle-même n'est pas le but de l'éducation, mais le moyen et que le type de l'homme fort c'est encore le chevalier du moyen-âge qui avait écrit sur la poitrine "Credo" et disait à qui lui demandaient le secret de sa force: "Je suis fort parce que je suis chaste".

Deux autres nobles chevaliers se faisaient remarquer, l'un blond, l'autre brun; tous deux petits de taille, mais portant fièrement et vaillamment ce que Dieu avait mis de chair sur leurs os, se tenaient à une respectable distance du noble vieillard, ayant tous les attributs du pouvoir de la royauté. L'un par ses moustaches rousses évoquait le souvenir de Clovis, ce roi franc qui, malgré la petitesse de sa taille était le plus vaillant de sa race. Il portait un bistouri. L'autre, le brun, son pendant, ressemblance de taille comme lui vaillant et plus que tous prudent. "Le Prudent" portait un pilon comme masse d'arme. Dans le lointain, juste pour qu'on le reconnaisse, un quatrième estompant une silhouette dans laquelle on reconnaissait l'homme de l'Hôpital Sainte-Justine.

L'homme des "petits-enfants", l'homme des "étudiants aussi".

Car si on a pu dire que "les hommes ne sont que des enfants de plus grandes dimensions", des étudiants... à fortiori...

L'on tint une espèce de cours d'honneur, devant cet imposant cortège, Dame Culture Physique en costume de Bayadère prenant son plus beau sourire, fit valoir tous ses charmes et ses séductions. (Voir fig. 115, 36, 113, 108, 112).

Très bien, dit à la fin le bon vieillard, resté longtemps rêveur de même que sa cours devant cette jeunesse exhubérante. "Continuez belle jeunesse! et nous vous aurons avant longtemps un local digne de votre beauté, des espérances, des désirs que vous nous allumez au coeur.

Vous aurez un gymnase ou la bayadère Lavalienne pourra se livrer à son aise à tous les ébats, un gymnase qui réponde complètement à tous les besoins de sa riche nature, où l'on enseigne et pratique, sous toutes les formes l'art de faire des hommes forts au physique, comme au moral.

Un ban formidable souligna cette parole créatrice. La Culture Physique était née à Laval! Artistes, sculpteurs, peintres, littérateurs, prédicateurs, lutteurs, boxeurs, écrivains, politiciens épris d'idéal, parents, amis, vous voulez savoir de suite le nom... attendez un peu, de ceux qui ont fait cette chose si belle: La Culture Physique à Laval. La culture physique qui discipline, rend sociable et gai, entretient l'énergie, assure le succès, les revanches contre tout mauvais sort, permet d'espérer contre toutes espérances.

Dans cette noble figure, si vous avez suivi la guerre actuelle, peut-être voulez-vous voir la noble figure du patriarche de tous les orthodoxes Eoachim III préparant la revanche contre le Turc. Non! Ce bon vieillard, cette cours d'honneur, c'est le juge Lafontaine, l'apôtre de la tempérance, l'homme qui sait mieux que personne, "on ferme un bar, quand on ouvre un gymnase", le président de "La Maison des Etudiants" et son conseil.

Le moine de "France d'Abord", M. l'abbé Desjardins.

Le Clovis du cortège, le soldat de toutes les bonnes causes, l'homme de tous les progrès, armé d'un "bistouri en guise d'épée", c'est M. le Dr. Saint-Jacques, vice-président.

"Le Prudent" surtout, quand il s'agit de signer un chèque c'est l'actif pharmacien que tout le quartier Est connaît... M. Lecours, secrétaire.

L'homme de l'Hôpital Sainte-Justine, celui dont un bon mot n'est jamais à dédaigner, quand on veut que quelque chose réussisse, c'est M. le Dr. Boucher.

## Les mauvaises effets du corset

### Du mécanisme de la respiration

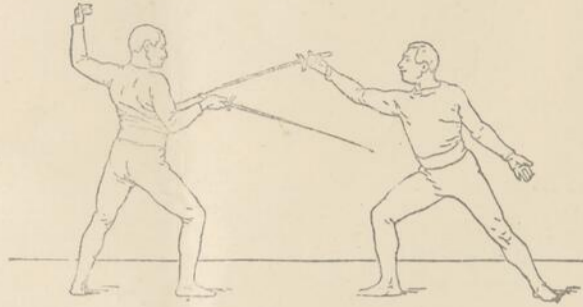
Il est facile de conclure à présent qu'il y a un grand intérêt à développer tous les muscles du corps et principalement ceux du tronc. Nos dernières considérations montrent aussi le danger du corset qui n'est pas plus favorable à la vitalité des muscles du thorax qu'à ceux des tissus pulmonaires. Le port du corset serré écrase et atrophie tous ces muscles, par conséquent, il est souvent cause d'un manque de capacité pulmonaire.

Donc, s'il nous faut aider la nature et parfois même la rectifier dans son élaboration de l'harmonie humaine, ce n'est pas par le corset que nous y arriverons, mais purement et simplement par l'exercice corporel.

### Un bon mot de Sir Wilfrid Laurier

"Messieurs,—J'ai l'esprit assez sportif pour savoir supporter une défaite". Il entretient l'espoir de la revanche... ce qui prouve qu'il fait de la Culture Physique.

## Du nouveau à l'Institut de Physiothérapie.—Classe d'escrime sous la direction de Monsieur Emile Maupas



5. Coupé touchant en *Quarte*, après feinte de dégagé, sur parade tardive de contre de quarte.

De tous les sports, le plus élégant, celui qui peut être pratiqué par le plus grand nombre de personnes, sans distinction d'âge, ni de sexe, est sans contredit l'escrime.

Ce noble sport se pratique dans les plus hautes classes des sociétés modernes, dans tous les pays du monde, et l'on peut dire que jamais il ne fut en aussi grand honneur que de nos jours.

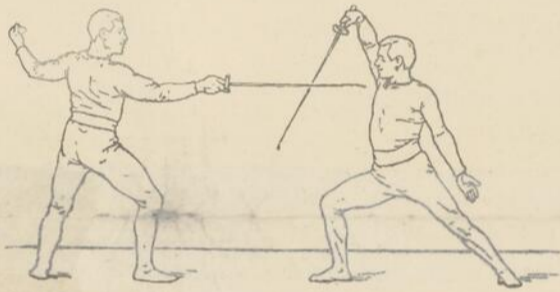
Il suffit de prendre quelques leçons d'escrime, ou même de voir un assaut d'armes, pour se rendre compte de l'excellence de ce sport au point de vue "Culture Physique". A l'encontre de la plupart des autres sports, l'escrime permet à celui qui la pratique de profiter de ses moyens particuliers. Le jeu si personnel et si différent des grands maîtres de l'épée prouve que chacun peut employer ses avantages physiques et moraux

dans la pratique de cette belle gymnastique. Là, il n'est plus question de se voir forcé de s'incliner devant la force musculaire supérieure d'un adversaire, ni devant son poids, ou sa taille, le jeu change suivant les proportions du tireur, et chacun trouve le moyen d'égaliser ses chances contre n'importe quel adversaire.

Pour en juger de la manière la plus sûre, il n'y a qu'à observer les différences de taille et de poids des grands tireurs; il en est qui joignent une force colossale à leur taille herculéenne, tandis que d'autres cachent leurs moyens sous une apparence de pygmées.

En escrime, on peut matcher un tireur de 250 livres avec un adversaire moitié moins lourd, sans savoir d'avance quel est celui qui gagnera.

Voilà les principales causes de la grande vogue mondiale de l'escrime.



1. Parade de *Prime*, précédant la contre-riposte de *prime*, sur la riposte en quarte dont l'adversaire a fait suivre sa parade.

NOTE.—L'Institut de Physiothérapie en établissant une classe d'escrime ne change rien à son caractère d'institution médicale. Au contraire en ajoutant à la Culture Physique rationnelle médicale cette forme de sport, ce complément en quelque sorte de toute éducation physique, il procure à ses abonnés un moyen de maintenir les résultats de leur entraînement ou de leur cure. Pour celui qui dispose de peu de temps, rien

de tel pour s'entretenir en forme, pour conserver le goût du mouvement si nécessaire à l'énergie musculaire qu'une paire de fleurets et un ami complaisant qui consente à se faire "toucher" ou à vous "toucher". La "Mouche" qui est au bout du fleuret, c'est le meilleur appétitif avant, et le meilleur "grain de santé" après le repas.

LE DIRECTEUR.

## La lutte à l'Institut de Physiothérapie

Il est un autre complément à la gymnastique rationnelle qui plaît tout particulièrement à ceux qui se sentent de bons muscles, c'est le sport de la lutte. Autant, sinon mieux que tous les autres agents de culture physique, la lutte entretient, chez celui qui la pratique, sans excès, une force, une agilité, une résistance incroyables.

Certains sujets ont vu leur constitution se modifier entièrement après quelques mois de pratique de cet excellent sport.

Il va sans dire qu'il s'agit de lutte courtoise, d'où toute brutalité est exclue et qui n'a rien de commun avec le spectacle offert par certains professionnels, dont le caractère laisse plutôt à désirer.

On sait d'ailleurs que le sport véritablement digne de ce nom finit là où la mécanique, la mauvaise foi ou la brutalité commencent.

En culture physique comme en tout autre chose, il faut avant tout être loyal, sincère,

généreux et bon; savoir reconnaître les supériorités d'un adversaire et l'estimer d'autant plus qu'il possède de plus grandes qualités. Les amateurs du sport de la lutte qui comprennent tout ces détails ne peuvent que féliciter le Dr. Lasnier d'avoir confié l'organisation et l'instruction de la classe de lutte au professeur Em. Maupas, dont la compétence en cette matière est indiscutable.

### CULTURE PHYSIQUE ET ESCRIME POUR DAMES

Une autre lacune restait à combler; depuis longtemps l'Institut de Physiothérapie recevait des demandes réitérées venant de pères de familles qui désiraient faire suivre à leurs jeunes filles des cours de culture physique. Après y avoir mûrement réfléchi, le Dr. Lasnier a décidé d'ouvrir un cours de gymnastique rationnelle qui sera dirigé par une dame les mardis, jeudis et samedis de chaque semaine, de 10 heures à midi.

Ce cours comprendra le service d'hydrothérapie après chaque leçon et une attention toute spéciale sera accordée aux demoiselles ou dames qui le suivront.

Le cours d'escrime sera donné aux dames qui désireront pratiquer ce sport élégant, qui compte de nombreux adeptes parmi le beau sexe dans toutes les grandes villes.

## Education Physique-- Pour Elle--

J'ai lu quelque part que Solon aurait dit que le Créateur n'a fait que deux choses parfaites: la femme et la rose...

—Hum! voilà une opinion que beaucoup de gens, trouvent, pour le moins, exagérée et j'en vois d'ici qui ne pourront s'empêcher, j'en suis certain, des onger que si la femme était parfaite au temps de la création, elle en a beaucoup perdu depuis.

Quant à moi je suis persuadé qu'en ceci, comme en toutes choses, il faut garder un juste milieu (*in medio stat virtus*) et je vous avouerai que si l'opinion de Solon m'a séduit, elle ne m'a pas conquis tout entier: je crois que si la femme et la rose sont parfaites, elles ne le sont qu'en général—bien entendu—et relativement, car il ne faut pas oublier que toute rose a son épine et que les femmes nous font bien du mal à nous pauvres hommes. Ces restrictions étant faites, disons que les femmes sont parfaites.

× × ×

Mais hélas! la perfection chez elles, bien souvent est éphémère et leur beauté—tant morale que physique—huit fois sur dix, ne vit,

...que ce que vivent les roses:  
L'espace d'un matin.

### LA VIE AU COUVENT

En effet, vers l'âge de quinze ans, nos chères futures sont jolies, gaies, d'une intelligence avide de tout apprendre et de tout connaître; elles commencent à considérer furtivement mais avec une naïve confiance le monde; elles cherchent déjà à plaire; elles ont soif de liberté et leur cœur, si calme jusque là, va bientôt s'ouvrir candidement à l'amour qu'il ne connaît pas encore mais qu'il devine, qu'il cherche: donc l'avenir semble rempli des promesses les plus attrayantes; le corps ne demande qu'à se développer et l'intelligence qu'à s'orner...

Mais voici que le temps des études sérieuses et du pensionnat est arrivé: cette jeune fille que vous avez vue si vigoureuse, si ardente et qui ne demandait que de l'air pur et la liberté, on va la placer dans un couvent où son ardeur de vivre, où l'exubérance de santé qui la faisait paraître si heureuse, où ce souffle de vie si puissant qui faisait vibrer tout son être vont se perdre peut-être à jamais; c'est là qu'elle va s'étioler, sous la règle sévère, comme une fleur tendre privée d'air et de soleil... et lorsque la petite couventine quelques années plus tard aura terminé son cours d'études, elle sera anémique ou neurasthénique, en tous cas sans force et brisée parfois pour toujours.

Ici, deux questions se posent:

1o.—Quelle est la cause de cet état de dépérissement dans lequel se trouve la jeune fille qui vient de quitter le couvent?

2o.—Quel en est le remède?

### LES CAUSES.

Il y a plusieurs causes, mais la principale est le manque d'activité physique et c'est de là que viennent tous les troubles nerveux, neurasthénie, dyspepsie, etc...

Dans l'inaction, devant sa table de travail ou devant son piano, la jeune fille contracte de mauvaises habitudes; sa digestion se fait mal, son dos se voûte, et les déviations de la colonne vertébrale apparaissent bientôt: les jeunes filles sont les victimes de la vie renfermée du couvent; la mauvaise hygiène, la vie sédentaire, souvent la mauvaise nourriture, le manque d'exercice musculaire sont la raison des résultats déplorables que tout le monde constate.

Et si les jeunes filles ne conservent pas cette perfection originelle que leur accorde Solon, et si elles se fanent aussi vite que les roses qui possèdent seules avec leur sexe, la perfection, je dis qu'elles sont coupables, car la panacée infaillible à tous ces maux est presque entre leurs mains, elles n'ont qu'à la prendre.

### LE REMÈDE.

Le remède, c'est le mouvement, l'exercice raisonné, en un mot: "la culture physique". Une bonne nourriture, des aliments substantiels, seuls, sont impuissants à fortifier l'organisme, car il faut avant tout que l'estomac les digère, que l'organisme se les as-

"Dans la jeune fille, préparons la femme!"

simile: or, l'exercice physique bien compris, une vie au grand air, le mouvement sont seuls capables de donner un bon appétit et une bonne digestion à la jeune fille; mais encore faut-il, que ces exercices soient raisonnés comme je viens de le dire; il faut que quelqu'un qui la connaît bien, qui saura lui conseiller ce qui lui convient, qui pourra la renseigner sur les exercices nécessaires à son organisme, soit sans cesse près d'elle pour décider ce qu'il lui faut faire et ce qu'il lui faut éviter et c'est précisément pour cela que tant de méthodes de gymnastiques ont été établies.

### LA VIE DANS LE MONDE

"Peut-on rêver pour la jeune fille—disait un médecin de quelque renommée—de plus beaux dons qu'une santé florissante et une belle âme dans un corps harmonieusement développé? L'épanouissement de sa beauté ne peut être complet si elle reste étrangère à tout exercice corporel; il ne s'agit pas ici de la beauté des traits du visage, mais de la forme du corps et de l'expression générale de vigueur et de grâce qui en émane".

J'ai toujours cru que la Vénus de Milo était le type parfait de la beauté féminine: considérez, en regardant cette statue antique, comme la beauté vraie n'a rien de la langueur maladive, de la gracilité et de la faiblesse; voyez comme la forme est pure et bien définie dans ce modèle, comme l'ossature semble solide et comme les muscles semblent admirablement développés, comme les chairs paraissent fermes; ce n'est certainement pas en respirant l'air empoisonné des salons et des salles de bal, en demeurant continuellement dans ces milieux malsains que la jeune fille acquerra cette forme idéale, cette ligne pure que le sculpteur ancien a ciselées dans la carrière ou le paros: où trouverait-on de nos jours, une femme capable de posséder un artiste pour l'accomplissement d'une oeuvre semblable à celle qui fut retrouvée à Milo?

"Mais, m'objecte Jeanneton ou Colombine—les femmes de l'antiquité ne faisaient pas de gymnastique!"

—Pardonnez-moi, mademoiselle, elles en faisaient: Xénophon dans sa "République des Lacédémoniens" raconte que les jeunes filles de Lacédémone avaient leurs gymnases séparées et leurs jeux de palestres; d'ailleurs la fameuse danse nommée "Bibase" dont raffolaient les Athéniennes n'était autre chose qu'un exercice de culture physique et si vous avez lu Aristophane, vous devez vous rappeler que dans sa pièce de théâtre intitulée "Lysistrata" (Act. I sc. IV) le poète grec le dit aussi clairement lorsqu'il fait parler "Lysistrata" et "Lampito", et voici comment:

"Lysistrata".

"Bonjour, Lampito, ô la plus chérie des Lacédémoniennes. Que vous êtes jolie, ô ma douce amie! Quel air vif et animé! Vous étoufferiez un taurau".

"Lampito".

—"Je le crois bien; je prends de violents exercices"...

× × ×

Oh! je sais bien qu'aujourd'hui on a toutes sortes de procédés pour cacher les défauts de conformation chez la jeune fille et qu'il se fabrique pour son usage des épaules, des poitrines et des hanches de coton et qu'elle se sangle à outrance dans son corset pour faire valoir et mettre en relief le peu d'avantages physiques qu'elle peut avoir: mais tous ces appareils qui font son martyre lui enlèvent toute sa grâce naturelle, s'émancipent au moindre mouvement qu'elle fait et laissent voir dans quelle pauvreté, dans quelle pénurie est son pauvre corps.

Non, il faut que ce soit le costume qui se moule sur le corps et non le corps sous le costume; or pour avoir un corps harmonieusement développé, il faut que la jeune fille aide ce développement, en faisant de la gymnastique et en suivant un traitement approprié à son état; qu'elle aille au gymnase, elle aura ce traitement. La cure sera efficace parce qu'elle ne violente pas la nature comme les drogues, mais l'aide plutôt et la stimule.

## MERES DE FAMILLE

A madame de Staël qui lui demandait un jour quelle est la femme qui sert le mieux son pays, Napoléon Ier répondit que c'était celle qui a le plus d'enfants.

—A la condition, n'est-ce pas, qu'elle les élève bien; car deux bons citoyens valent mieux que dix individus sans éducation.

Je suppose que nos futures partagent l'opinion de Bonaparte, avec la condition que j'y ai ajoutée et qu'elles rêvent de devenir de bonnes mères de famille. Il est donc important qu'elles travaillent sérieusement à acquérir la force et l'endurance nécessaires pour remplir utilement ce rôle: il faut que tout en ornant leur esprit de connaissances multiples, elles renforcent leur physique pour accomplir leurs devoirs et d'épouse et de mère.

Il ne nous faut pas d'épouses neurasthéniques, anémiques et malades, mais de braves, vigoureuses et vaillantes femmes, saines d'esprit et de corps et pour cela—je terminerai à la manière de l'austère Colton qui terminait tous ses discours par ces paroles: "et je crois qu'il faut détruire Carthage" (delenda est Carthago)—pour cela, il faut qu'elles se décident à l'effort énergique, je dirai même à s'aguerrir contre les nécessités de la vie: c'est ce que veulent leur aider à accomplir les professeurs de gymnastique rationnelle, qui leur offrent le moyen de développer en elles ces qualités charmantes et si précieuses: la vigueur, la grâce et la beauté.

Jacques HERMIL.

## Messieurs les Journalistes

Le vent souffle plein progrès. Partout l'on entend le même cri. Il faut se dépouiller du vieil homme, faire peau neuve! On a eu beau dire, et jeter les hauts cris d'indignation dans certains quartiers, les revendications de certains journalistes ont eu du succès.

Le même trempage de bile souvent. Quand quelquefois jusqu'au sang, ils ont tout de même réveillé les courages endormis. Pour atteindre le but, il faut viser toujours plus loin. Parfois il a fallu frapper dur, quitte à s'avancer trop. Qu'importe, le bien se fait sentir. On est dans un développement commercial et industriel intensif. Les millionnaires canadiens-français se chiffrent dans la centaine. Un quart des millionnaires ne se comptent-ils pas chez nos compatriotes? La vie matérielle est assurée. La vie intellectuelle est en voie de s'améliorer. Les Anglais nous ont devancés au point de vue pratique, nous commençons à nous ressaisir. Il est un autre point où les Anglais nous doivent le pion, c'est le côté physique, (qui n'est pas à dédaigner) de la bête humaine. Les Anglais ont été de tous temps des grands fervents de sport et d'athlétisme. C'est là que gît le secret de leur force en affaires.

A Montréal, dans une ville qui compte 400,000 Canadiens-français, ceux-ci n'ont pas, outre le Club Athlétique, qui ne répond pas à tous les besoins, une seule de ces belles institutions athlétiques, dont les Anglais sont si jaloux, où les jeunes gens se réunissent le soir, causent, lisent, s'amuse et se distraient sans l'accompagnement des libations au whisky et aux cock-tails.

Même notre université Laval, qui prépare la jeunesse à la vie professionnelle, s'est moquée royalement jusqu'à ces derniers mois de toutes les tentatives faites pour fonder une véritable association sportive.

Elle vient d'avoir un beau geste. Devant un concours de circonstances favorables "La Maison des Etudiants" a dit "Oui" pour une fois. Elle a pris sur elle de nous ouvrir le gymnase du Dr. Lasnier, en attendant son gymnase. C'est quelque chose, c'est beaucoup même, pour la Culture Physique... le passage du néant à quelque chose de positif.

Mais ce quelque chose, ce nouveau-né, cet embryon d'une association, d'une organisation qui nous mette sur le même pied que le McGill et les Universités Américaines sous le rapport de l'éducation physique, porte en lui bien des germes de faiblesses, c'est au commencement de la vie qu'on est le plus menacé. Vivra-t-il ce cher nourrisson de gymnase? Ses parrains auront-ils à cœur le rôle de protecteurs qu'ils ont assumé? Certes, nous avons dans le Dr. Lasnier, un sincère, un actif, animé des meilleurs intentions. On lui prête l'intention de s'associer

des experts en thlétisme (la rentrée de MM. Maupas et Paradis, le rival de Tremblay en font foi) et de ne rien négliger pour nous doter d'une association sportive canadienne-française, qui reponde autant que possible à tous les besoins.

Il est question de classe d'escrime, de lutte, ajoutées à la bonne Culture Physique qu'on y fait l'organisation d'un "field day" pour Laval, de prendre part au concours inter-universitaire qui se donne chaque année à Toronto, etc., etc. Mais réussira-t-il?

De la part de "La Maison des Etudiants", ce n'est encore qu'un essai, une expérience. Ce mot "expérience", "essai" n'est-il pas empreint d'un scepticisme décourageant pour vous, étudiants? "Essai", "Expérience": comme si l'expérience n'était pas probante et cent fois renouvelée, partout ailleurs—qu'à Laval. Ce mot "expérience", "essai" ne vous fait-il pas penser au "paresseux" qui a toujours envie de faire quelque chose? Il essaye, et jamais n'aboutit, revire en chemin, ou s'endort en route.

Pour organiser pareille chose, pour vaincre toutes les apathies, pour pousser l'"expérience" la mener à une conclusion probante comme partout ailleurs où on l'a fait sérieusement, trouvera-t-il la bonne volonté, les concours nécessaires? C'est ce que nous nous demandons avec un gros point d'interrogation.

Journalistes qui tapez sur l'étudiant sur l'Université Laval, comme on tape sur sa belle-mère, depuis quelque temps, nous allons voir votre sincérité. Nous allons voir si vous n'êtes que des blagueurs dans la manière dont vous allez nous aider.

Qui tendra la main, à ceux qui jusqu'ici ne vivent que d'illusions et ont soif de réalité? Qui posera la première pierre de notre gymnase, en ouvrant une souscription, en aidant l'organisation des sports à Laval? Allons ne parlez pas tous ensemble. Qui du "Pays", de la "Presse" de la "Patrie", du "Canada" veut avoir son nom inscrit sur le premier cheval de bois ou trempain qui entrera dans "notre gymnase".

UN ETUDIANT.

## L'importance des mouvements abdominaux et la digestion

C'est une loi signalée par tous les physiologistes de la nature utilise, dans l'accomplissement des fonctions vitales, non seulement les organes spécialement affectés à l'acte fonctionnel lui-même, mais, de plus, des organes accessoires attachés à d'autres fonctions.

De cette solidarité des appareils vitaux résulte, on le comprend aisément, une économie de travail pour l'organe principal qui peut s'acquitter de sa tâche avec une moindre dépense de force.

Mais il peut en résulter parfois une insuffisance de la fonction, quand vient à faire défaut la collaboration accoutumée de l'organe auxiliaire, dont le concours a été

prévu et, pour ainsi dire, "escompté" par la nature.

Cette loi n'est nulle part aussi facile à vérifier que dans l'appareil digestif. Pour qu'elle s'impose à l'esprit, il suffit de jeter un coup d'oeil sur la disposition anatomique de la cavité abdominale où sont contenus l'appareil digestif et ses annexes.

En voici la disposition schématique:

Cette cavité est limitée en avant par les muscles qui nous intéressent, les droits abdominaux, et sur les côtés, par les grands et petits obliques. Plus en arrière se trouve la masse lombaire. En haut, la voûte du muscle diaphragme, X, forme encore un plan musculaire et le bassin se ferme en bas par les muscles de sa partie inférieure. En arrière seulement, la paroi est renforcée par une muraille osseuse, la colonne lombaire (vertèbres de la région des reins). Mais partout, même au niveau des parties osseuses qui la limitent, la cavité abdominale est doublée d'un revêtement musculaire, les parois solides constituées par les vertèbres lombaires et les os du bassin étant recouvertes et comme capitonnées par les épais faisceaux du muscle psoas iliaque.

Ainsi, il n'est aucune portion des viscères abdominaux qui ne se trouve en contact immédiat avec des muscles, et l'on peut concevoir la cavité abdominale comme une vaste poche musculaire dans laquelle serait enfoncée tout l'appareil digestif.

Cette disposition ne pouvait être un agencement fortuit; elle impose forcément à l'esprit l'idée d'un rôle important joué par les muscles dans le fonctionnement de l'appareil digestif.

En effet, les muscles abdominaux superficiels et profonds peuvent être considérés comme des organes annexes de cet appareil. Leur rôle mérite d'être analysé avec attention. Il est à la fois dynamique et statique.

J'entends par là que ces muscles sont utiles aux fonctions digestives, non seulement quand ils provoquent des mouvements, mais encore dans l'état d'immobilité.

Etudions d'abord leur rôle comme organes moteurs.

Dans l'estomac, dans le gros et le petit intestin doivent se passer des actes mécaniques très importants qui ont pour objet de malaxer et de pétrir les aliments ingérés, pour les mélanger intimement avec les sucs gastriques et intestinaux, de faire cheminer le bol alimentaire dans toute la longueur du canal digestif et finalement, d'expulser au dehors les résidus qui n'ont pas été utilisés par l'absorption. Le déplacement régulier des matières alimentaires, indispensable à l'accomplissement normal de la digestion, est assuré par le travail des tuniques musculaires dont les mouvements, appelés "contractions péristaltiques", sont, comme on sait, indépendants de la volonté. Mais les muscles abdominaux viennent prêter un puissant concours aux fibres musculaires de l'intestin et de l'estomac en soumettant toute la masse des viscères à une série de pressions, de déplacements et de secousses, chaque fois qu'ils entrent en travail.

Les mouvements volontaires du bassin et du tronc auxquels ces muscles président secondent puissamment l'effet des mouvements automatiques et involontaires des parois musculaires du tube digestif, et sont nécessaires à la régularité de toute une série d'actes physiologiques dont la perversion ou l'insuffisance s'accompagnent toujours de troubles digestifs. Les muscles abdominaux sont donc de puissants auxiliaires des tuniques musculaires du tube digestif, qui deviendraient insuffisantes à parfaire leur tâche si elles n'étaient secondées par eux.

En résumé, une digestion normale suppose, pour s'effectuer, non seulement les mouvements péristaltiques provoqués par les tuniques moléculaires du tube digestif, mais encore une série de mouvements communiqués aux viscères abdominaux par le déplacement et le changement d'attitude du tronc. Les digestions seront imparfaites si ces mouvements n'interviennent pas un certain nombre de fois dans la journée.

Considérons donc les exercices pour les muscles abdominaux comme un complément indispensable des mouvements involontaires et automatiques exécutés par les parois du tube digestif et qui ont pour effet de "brasser" les aliments, de les pétrir, de les mélanger intimement aux sucs digestifs et de les faire cheminer à une allure suffisamment rapide à travers les diverses portions de l'estomac, du petit et du gros intestin.

L'homme de la classe dite "aisée", qui s'est affranchi du travail corporel, se trouve avoir par cela même abdiqué en quelque sorte une fonction naturelle et supprimé de sa vie une série d'actes extérieurs qui sont complémentaires d'autres actes internes essentiels. Faute de cet appoint qui leur est nécessaire pour parfaire leur travail, les tuniques musculaires ne suffisent pas à leur tâche et accomplissent imparfaitement les actes mécaniques sans lesquels la digestion serait impossible.

Ces actes devenant plus lents, les fonctions sont "paresseuses", les aliments séjournent trop longtemps dans l'estomac, et les résidus alimentaires circulent péniblement à travers les replis intestinaux.

Il est à peine besoin de rappeler comme preuve à l'appui de l'importance des mouvements abdominaux, la fréquence extrême des troubles digestifs chez les hommes de bureau, et la paresse des fonctions intestinales dont se plaignent si communément les hommes même de la vie très active, mais dont l'activité se manifeste uniquement par la marche, c'est-à-dire par un exercice qui ne leur donne pas l'occasion de se coucher, de se baisser, de se retourner sur eux-mêmes, en un mot de faire fonctionner les muscles de l'abdomen, en se livrant à la culture physique.

Je cite ce dernier cas pour bien faire ressortir que l'homme doit chaque jour, pour se bien porter, mettre en jeu tous les rouages de la machine humaine.

Cette petite causerie peut donner au point de vue général une juste idée de ce que sont à l'organisme tout entier les exercices corporels. Chacun d'eux a un rôle qui lui est particulier, celui de développer en force et en volume le muscle auquel il s'adresse. Mais indépendamment de cette propriété, l'exercice est indispensable à l'hygiène et aux fonctions corporelles.



ETUDIANTS EN EXERCICES AUX ESPALIERS

## Mécanisme et la respiration

La respiration est une fonction caractérisée par l'introduction de l'oxygène de l'air dans le sang et par l'expulsion, sous forme gazeuse, d'une partie des matériaux inutilisés ou nuisibles à l'organisme. Elle se divise en deux temps: l'inspiration, pendant laquelle l'air atmosphérique pénètre dans les cellules pulmonaires, et l'expiration, qui chasse l'air modifié pendant son séjour dans ces organes. Comme on le voit, c'est un échange de gaz qui se fait entre l'air et le sang. L'air qui a pénétré dans le poumon par l'aspiration abandonne de l'oxygène au sang, puis reçoit de celui-ci d'autres fluides gazeux, principalement de l'acide carbonique, et ces produits délétères sont rejetés par l'expiration. Ce phénomène qui transforme le sang veineux en sang artériel se nomme: l'"hématose".

Les poumons sont les organes essentiels de la respiration. Placés dans la poitrine dont ils occupent la plus grande partie, ils reposent par leurs bases sur le muscle diaphragme qui sépare le tronc en deux parties: l'une la poitrine, l'autre le ventre. Nous verrons ci-après le rôle important de ce muscle, mais auparavant il est essentiel d'étudier un peu le mécanisme de la respiration, puisque beaucoup de muscles du tronc peuvent influencer sur la capacité pulmonaire.

Tout d'abord, la poitrine constitue le thorax qui est formé par une partie de la colonne vertébrale, par les côtes et le sternum. L'espace compris à l'intérieur est la cavité thoracique. Elle a la forme d'un tronc de cône légèrement aplati d'avant en arrière, et dont la grande base tournée en bas est échancrée en avant (Voir fig. 1). C'est dans cette cavité que sont situés les poumons et nous pouvons les comparer à une éponge que contiendrait la main.

Si je ferme la main en pressant l'éponge fortement, celle-ci sera vidée de tout l'air qui aura pénétré par ses trous et elle formera une masse compacte. Tel est à peu près l'état du poumon au moment de l'expiration. En desserrant la main graduellement, l'éponge reprendra son volume et l'air pénétrera dans ses cavités. Ainsi fait le poumon pendant l'acte de l'inspiration, et cette comparaison nous donne le mécanisme de la respiration qui s'effectue plusieurs fois par minutes. Or nous noterons ceci: plus je serre la main, par exemple, plus l'éponge expulse l'air contenu dans ses creux. Plus au contraire j'ouvre ma main, plus l'éponge s'emplit d'air. Quand la cage thoracique s'agrandit dans l'acte de l'inspiration, le poumon se dilate autant que la cavité qui le renferme le lui permet et l'air pénètre dans ses alvéoles pour ensuite revivifier le sang. Puis, dans le mouvement d'expiration, les poumons distendus par l'air inspiré reviennent sur eux-mêmes sous la pression des parois thoraciques et par leur propre élasticité, rejetant ainsi les excréments gazeux.



Deux amis sur le matelas — Monette dans une de ses poses concentriques favorite, lorsqu'il pose pour les journaux, et Lessard s'imaginant une bonne prise.

## Pour développer l'ampliation de la cage thoracique et pour augmenter la capacité pulmonaire.

Cet exercice s'exécute à mains libres. Le nombre des mouvements variera de 12 à 15, pour tous les sujets, indépendamment de l'âge et du sexe. Les personnes entraînées pourront, par la suite, atteindre 18 à 20 mouvements, mais ce nombre sera un maximum.

### POSITION.

1o.—Maintenir les jambes jointes et tendues, le poids du corps reposant naturellement;

2o.—Maintenir les paumes des mains appuyées sur la partie antérieure de la cuisse.

### EXECUTION.

1o.—Inspirez lentement et profondément en élevant les bras au-dessus de la tête et en se haussant en même temps sur la pointe des pieds;

2o.—Expirez longuement en abaissant les bras et en reposant sur les talons.

NOTA.—On facilitera l'expiration en fléchissant à demi sur les jambes et en inclinant légèrement le thorax sur le bassin.

De plus, on marquera un petit temps d'arrêt, le temps de compter: un, deux, par exemple, entre l'expiration qui termine la fin du mouvement et l'inspiration qui le commence.

L'inspiration se fera par le nez et par la bouche, celle-ci entr'ouverte.

### ACTION.

1o.—Par le maintien des jambes jointes et tendues:

Action sur les extenseurs des cuisses pour assurer la station verticale convenable;

2o.—Par la profonde inspiration en élevant les bras au-dessus de la tête et en se haussant sur la pointe des pieds;

Action sur les deltoïdes éleveurs des bras; action sur tous les muscles inspirateurs qui agrandissent la cavité thoracique pour favoriser la dilatation des poumons.

En outre, pour l'élevation sur la pointe des pieds, contraction des muscles de la face postérieure et latérale des jambes, et par l'élevation des bras au-dessus de la tête, on obtient l'extension de la colonne vertébrale dont les courbures se redressent.

Or, plus la tige vertébrale prend une attitude rectiligne, plus les côtes parcourent d'espace dans leur déplacement de bas en haut, ce qui favorise l'ampliation de la cavité thoracique. Alors les parois internes du thorax ne gênent plus les poumons qui atteignent, avec la forte inspiration, leur volume maximum;

3o.—Par la longue expiration en abaissant les bras et en reposant sur les talons:

Action sur les muscles expirateurs. Les abdominaux, qui sont, par exemple, de puissants expirateurs, se contractent quand on fléchit légèrement le buste sur le membre inférieur. Cette action a d'ailleurs pour but de faciliter l'expiration en la rendant plus longue; car, pour jouir d'une respiration complète, il est aussi nécessaire de désempiler les vésicules pulmonaires au moment de l'expiration que de les emplir au moment de l'inspiration. En un mot, il faut s'appliquer à mieux inspirer et expirer.

Ce dernier exercice, qui termine l'entraînement, est un moyen respiratoire des plus énergiques. Il y a donc tout intérêt à l'exécuter comme il est prescrit, si l'on veut qu'il diffère énormément des mouvements respiratoires qui accompagnent tous les autres exercices.

## L'HYGIENE DU CERVEAU DANS L'ACCOMPLISSEMENT DES MOUVEMENTS SIMPLÉS. — LES AVANTAGES D'UNE METHODE INDIVIDUELLE.

Actuellement que la méthode de Ling, pratiquée en Suède, est à l'ordre du jour et que de toutes parts on vante ses bienfaits, il est utile de poser cette question: cette méthode est-elle, oui ou non, le vrai et seul moyen d'entraînement capable de donner à l'homme le summum de ses conditions physiques, savoir: santé, force et beauté?

La gymnastique suédoise ne constitue pas une méthode individuelle et, pour répondre à la question posée, il faut tenir compte des circonstances d'âge, de sexe, de température et de vie sociale.

Supposons un sujet débilité, surmené par un travail intellectuel; la pratique des exercices physiques sera-t-elle capable de régénérer ce corps affaibli? Non, parce qu'un cerveau fatigué ne peut même pas suffire à une dépense minime d'énergie nécessaire pour la mise en branle des grosses masses musculaires. La force nerveuse qui détermine l'action du muscle est épuisée chez le névropathe et l'exercice corporel peut être, dans ce cas, une contre-indication, à moins qu'il n'ait été prévu pour le repos du cerveau, en un mot, pour l'économie des centres nerveux.

La méthode suédoise a certes été la base des exercices physiques. Scientifique au possible, elle a donné depuis cent ans l'idée juste de ce que devait être la gymnastique saine et vraiment profitable. Seulement elle est mieux faite pour être enseignée dans le groupe qu'individuellement.

Ce qu'il faut donc rechercher, c'est le détail du mouvement pour l'apprendre à chacun et pour permettre au faible d'acquiescer le fonds qui lui manque.

Avant d'aborder les jeux et les sports, il est indispensable d'avoir non seulement des muscles et des organes internes préparés, mais encore des nerfs calmes, forts et non irrités.

La contraction musculaire est l'occasion d'une excitation directe du cerveau, puisque le choc de la volonté sur les cellules motrices de la substance grise (cerveau) précède tout mouvement actif.

Précisément, cette inévitable excitation de l'exercice rend parfois son indication difficile à saisir pour les personnes épuisées moralement, et ce qu'il faut leur éviter, c'est un fort ébranlement des cellules appauvries.

La contraction la plus localisée s'impose donc. Comme peu de muscles agissent dans un exercice, le cerveau n'est pas beaucoup sollicité par la volonté, puisque l'effort musculaire est infime et que le mouvement devient machinal.

L'avantage des exercices simples se trouve ainsi nettement établi. Car, si pour certains, ils ne sont qu'une toilette musculaire hygiénique qui permet au corps de se conserver jeune et souple, pour les enfants ils constituent la seule méthode rationnelle et bien graduée. Ils deviennent aussi pour les personnes fatiguées du cerveau un moyen thérapeutique naturel.

D'une part, la conclusion à propos des exercices localisés est la suivante, pour les personnes bien portantes qui doivent se transformer corporellement: l'accroissement du muscle en force et en volume sera proportionnel à la fréquence de sa mise en jeu, sans toutefois dépasser la sensation de fatigue, ce qui équivaut à dire: beaucoup de travail pour peu d'efforts.

D'autre part, la conclusion pour les personnes fatiguées de l'esprit est celle-ci:

L'inactivité physique produit l'affaiblissement des muscles et, par conséquent, la déformation du corps. Il faudra donc, pour l'hygiène du cerveau, pratiquer les exercices en restant toujours au-dessous de la sensation de fatigue.

L'élève n'épuisera pas ses nerfs. Au contraire, il reposera son système nerveux tout en le fortifiant, tout en le disciplinant. Les exercices prescrits, faits d'une manière automatique, constituent donc pour le névropathe la ligne de conduite qu'il doit suivre pour retrouver toute l'énergie désirable. C'est ici la base de toute médication, et les bienfaits de l'exercice s'étendent au corps débilité tout comme à l'esprit fatigué.

Ainsi compris, l'entraînement de tous les muscles de la machine humaine par la contraction localisée devient une méthode simple et individuelle, capable plus que toute autre de donner au corps son maximum de développement harmonieux.

De plus, le sujet peut être livré à lui-même. Possédant des notions d'anatomie et de physiologie pratiques, il est un collaborateur intelligent qui peut participer au progrès de l'éducation physique en France. L'initiative personnelle est respectée: l'élève peut agir seul, où et quand il le veut. De la sorte, chacun gagnera du temps en ne subissant plus dans le groupe certains mouvements collectifs dont il n'a le plus souvent pas besoin.

## L'accroissement du muscle en force et en volume

Les muscles sont les moteurs des os, qui en sont les leviers passifs, c'est-à-dire qu'ils ont pour fonction de mouvoir les différentes pièces de notre charpente osseuse les unes sur les autres. Telle est d'ailleurs la définition du mouvement corporel.

Dans le muscle en contraction, le phénomène le plus important qui s'observe est la circulation du sang.

Il passe neuf fois plus de sang dans le muscle en travail que dans celui qui est au repos. On peut expliquer l'irrigation plus active par une sorte d'"appel physiologique" fait par l'organe au liquide dont il a besoin pour fonctionner et qui lui procure un "stimulus". C'est ce qui a lieu, par exemple, pour une glande qui sécrète, pour l'estomac qui digère, pour le cerveau qui pense, etc.

Dans tout organe au repos, il y a contraction des vaisseaux (vaso-constriction); dans tout organe en travail, dilatation (vaso-dilatation).

La contraction musculaire est donc un excitant de la circulation sanguine dans le muscle, et, par suite, elle augmente le débit des vaisseaux qui charrient le liquide nourricier. Si on étudie les modifications organiques et fonctionnelles qui sont la conséquence des effets produits par la contraction musculaire, voici quel en est le résumé: l'afflux du sang artériel augmente l'apport des éléments destinés à réparer l'organe. De là, un surcroît de nutrition qui le fait grossir.

Puis le muscle n'agissant que sous le coup d'un agent excitateur qui est la volonté, celle-ci se transmet par des intermédiaires qui sont les centres nerveux et les nerfs. Or, plus un muscle se contracte, plus l'excitation des nerfs qui le font agir augmente sa propriété contractile, d'où son aptitude plus grande à se contracter, et son accroissement d'énergie.

Enfin l'activité plus forte des oxydations accélère la combustion des éléments inutiles tels que les tissus graisseux qui surchargent et gênent le muscle.

Institut de Physiothérapie  
MONTREAL - DA HENRI LASNIER - 3004 ST-DENIS

AGENTS PHYSIQUES EMPLOYES

- RAYONS X
- OZONE
- LUMIERE
- CHALEUR - HYDROTHERAPIE
- ELECTRICITE MEDICALE
- CULTURE PHYSIQUE
- ORTHOPEDIE - MASSAGE

SPÉCIALITÉS

- NEURASTHÉNIE
- OBESITÉ
- MALADIES NERVEUSES
- MALADIES DE LA PEAU
- TUBERCULOSE
- CANCERS
- TACHES DE VIN
- POILS FOLLETS