

# QU'EST-CE QUE LA METHODE DESBONNET ?

par Pierre Valentin Marchesseau, *Docteur en Biologie*

---

*Pierre Valentin MARCHESSEAU (†), collaborant avec les plus grands maîtres de la santé naturelle de son époque, il poursuit sans relâche l'amélioration du cheptel humain par des soins d'hygiène physique et moral, à partir desquels il élabore une synthèse pour soigner ces contemporains et les extraire des traitements chimiques auxquels ils sont soumis, en enrayant la fatalité pathologique (.....) – Nous vous invitons à consulter sa [biographie](#) à la fin de cet article*

---

*« Par la Gymnastique des Organes chacun peut lutter efficacement contre le stress de notre civilisation industrielle et mécanique et triompher de la dégénérescence qui nous menace tous » Edmond DESBONNET*

La **Méthode DESBONNET** appelée plus justement *Gymnastique des Organes* est la première méthode de culture physique connue permettant un entraînement physiologique, localisé et progressif. C'est *l'exercice correcteur, dosé* pour chacun. Elle a été inventée en **1885** par le **Maître DESBONNET**. Avant lui, rien n'existait. Cette méthode a été enseignée dans le monde entier, et est à l'origine de tous les enseignements culturistes actuels. On l'a copiée et souvent mal copiée. Cette méthode a uniquement les buts suivants :

- *Améliorer les insuffisances fonctionnelles* et développer au maximum les résistances naturelles à la maladie, c'est-à-dire refaire la santé (si besoin) et l'entretenir tout au long de la vie.
- *Assurer à tous une musculature suffisante* sans hypertrophie et corriger toutes les imperfections plastiques de l'homme et de la femme, c'est-à-dire cultiver la beauté.
- *Maintenir le corps au maximum de ses possibilités* (force) en prolongeant la vie active, avec tout ce qui en constitue le charme et l'efficacité jusqu'aux limites extrêmes de la vieillesse (longévité).

**LA GYMNASTIQUE DES ORGANES** s'adressent à tous et peut beaucoup dans la plupart des cas. Elle ne présente pas de contre-indication. Ses cours sont individualisés, c'est-à-dire adaptés à chaque cas, en fonction des tempéraments et des buts poursuivis. Plus d'erreur, aucun échec avec notre système d'enseignement. Nos services techniques ou médicaux, suivant les cas, mettent au point chaque cours individuel et le rende progressif. Quelque soit votre âge :

- *Devenez un homme* bien bâti, fort et musclé, sans complexe, pourvu d'un dynamisme à toute épreuve, armé pour la réussite et doué d'une santé de fer, résistant aux affections.
- *Devenez une femme* merveilleuse, à la silhouette élégante, fine et racée, sans cellulite et conserver intacte votre beauté de longues années, avec une santé organique et féminine parfaite.

– *Mères, ne vous désespérez plus* : vos enfants faibles, chétifs, sans appétit, peuvent grandir et se développer rapidement et vivre à l’abri de la plupart des maladies.

– *Hommes et femmes vieillissants*, lutez contre la décrépitude du visage et du corps, et reculez l’échéance du renoncement, rajeunissez-vous, revitalisez-vous, prolongez votre vie active.

**ATTENTION, PAS DE CONFUSION !** – *La fausse culture physique ne doit tromper personne*. De nos jours de jeunes écoles poussent à l’hypertrophie. C’est un nouveau sport avec ses dangers. Celui d’une musculation excessive, sans tenir compte de la santé des organes. Le travail est pratiqué « glotte fermée ». Cette culture physique est l’antithèse de la *Gymnastique des Organes*, au même titre que le sport de compétition, de record et de spectacle (véritable foire aux muscles). Il faut comprendre l’esprit que le *Maître* a mis dans la culture physique. C’est là que se tient la *Vérité*. Certes, chacun est libre de son corps, mais nous mettons en garde contre cet enseignement déformé.

*La Méthode DESBONNET* permet, assurément de développer les muscles mais dans les limites du raisonnable (suivant les critères de la statuaire et en fonction des organes). Malheur à ceux qui « alléché » par des publicités mensongères se lancent à corps perdu dans une gymnastique sans directives médicales, ni bases physiologiques valables. En fait des résultats, ils risquent de perdre leur santé, avec leurs... illusions. Au contraire, la grande originalité de la *Méthode DESBONNET* est de développer les muscles de la santé (abdominaux, transverse, obliques, diaphragme, etc.) et d’accroître au maximum l’amplitude thoracique, on musculaire (c’est-à-dire spirométrique). Il existe même des exercices essentiellement sans effet plastique, destinés à stimuler les grandes fonctions (circulation, respiration, digestion, élimination, etc.) d’où le nom judicieux de *Gymnastique des Organes*. Insister sur ce point, c’est éviter une confusion.

Poussant à fond son enseignement, le **Professeur DESBONNET** en collaboration avec les médecins attachés aux écoles de Paris (les **Docteurs ROUHET, CHEVILLET, KRAJEWKI, LACROIX**, etc.) a mis au point une série de mouvements spéciaux destinés à traiter efficacement les diverses maladies : hypertension, infarctus cardiaque, dyspepsie, constipation, asthme, déviations vertébrales, rhumatismes, lumbago, sciatiques, hernies, varices, ptoses, neurasthénie, insuffisance biliaire et hépatique, etc. Ces exercices appartiennent au *cours médical*, contrôlé par des médecins et des kinésithérapeutes diplômés. C’est dire l’intérêt que nous portons à la santé. **Premier des biens**

**NOTRE LIVRE D’OR** – *Plus de 30 000 attestations* portant sur des résultats variés, hommes, femmes et enfants sont conservés dans notre fichier. Toutes réunies, elles feraient l’objet de 8 volumes (genre dictionnaire Larousse). C’est là un témoignage sans égal de la valeur de la *Méthode DESBONNET*.

– *Dos rond et colonne déviée* – « *A plus de 40 ans, alors que je me croyais incurable..... J’ai retrouvé en quelques mois sans effort, une statique parfaite.....* »

– *Faible, maigre, sans énergie* – « *..... honteux de mon torse et de mes bras, je n’osais me mettre en maillot. La culture physique m’a rendu toute ma confiance.....* »

– *Obèse à 30 ans et malade* – « *.....endocrinien, pesant 120 kg, j’ai maigri de plus de 30 kg en 4 mois..... et j’ai retrouvé ma vigueur intellectuelle et sexuelle.* »

– **40 ans, désolée par la cellulite** – « ..... Je craignais de perdre l'amour de mon mari.....et j'avais honte de mon corps.....grâce à vous, j'ai retrouvé ma silhouette.....»

– **Il souffrait de l'estomac** – « .....Je ne digérais plus rien.....restais gonflé après les repas. Grâce à la gymnastique des organes mes digestions sont normalisées.....»

– **Mes seins étaient tombants** – « J'ai retrouvé une poitrine plus haute et plus ferme, après deux grossesses.....ma silhouette est embellie.....»

– **50 ans, les nerfs à plat** – « .....je pensais au suicide, devenu neurasthénique par épuisement nerveux.....la culture physique m'a sauvé la vie.....»

– **Mon fils était bossu** – « .....il se voûtait et sa poitrine se creusait.....il toussait en hiver.....j'avais peur.....votre méthode a chassé mes inquiétudes.....»

– **Des muscles d'athlètes** – « .....je n'y croyais pas.....mais les résultats sont là.....sans effort, ni fatigue, j'ai complètement transformé mon corps.....»

Sans entraînement physique, c'est-à-dire sans exercices méthodiques, il ne peut y avoir de santé parfaite. Avec un régime correct (diététique), et une bonne culture physique, on peut vivre cent ans et plus sans une minute de maladie, et sauver de la décrépitude bien des corps usés, fatigués ou malades. Nous n'affirons rien que nous ne puissions prouver.

## **PERFECTION ET NOUVEAUTÉ DE NOTRE ENSEIGNEMENT**

Tous nos nouveaux cours ont été réalisés grâce à la documentation du **Professeur DESBONNET** et tirés des notes et études inédites, trouvées dans la bibliothèque du **Maître**, à l'usage de ses disciples et continuateurs. Des gammes d'exercices physiologiques, inédits mais authentiques, ont été utilisées dans ces cours. Elles vont des exercices de posture immobiles (genre Yoga) jusqu'aux exercices athlétiques des contractions inversées, en passant par des exercices organiques très spéciaux, tel que la gymnastique aortique, d'automassage des glandes endocrines, de chiropraxie vertébrale, de stimulation des sympathiques et de lavage du sang par la ventilation.

Les enfants turbulents, distraits, dissipés en classe, les jeunes gens complexés, les jeunes filles qui doutent d'elles-mêmes, les adultes sans efficience, les hommes et les femmes de plus de 40 ans qui sont déprimés, fatigués nerveusement, et sentent venir la défaillance de leur cérébralité avec la décrépitude du corps, trouveront dans notre **Gymnastique Psychophysique** un puissant moyen de correction rapide et efficace. Cette nouvelle forme de mentalisme complète la **Gymnastique des Organes** suivant les directives du **Maître**, qui affirmait que la cérébralité était le véritable but de l'athléticité.

Le muscle est le plus court et le plus sûr chemin pour faire de la santé, de la vitalité, de l'intellectualité et de la... moralité. Mais à la seule condition que le muscle reste un moyen et ne devienne jamais un but (le plus grand tort qu'on peut faire à la culture physique).

**Cours magistral et complet** – L'enseignement authentique du Maître vous est donné, conjointement à des conseils d'hygiène, de diététique et de médecine naturelle. Nous apportons des solutions satisfaisantes à tous les problèmes de votre perfectionnement individuel.

**Cours individualisé et ajusté** – Pour ces raisons, notre enseignement est individualisé à l'extrême. Chaque cours est fait strictement pour un élève et non pour un autre. D'autre part, les 24 cours sont composés leçon par leçon. Rien n'est laissé à l'improvisation.

**Cours suivi et continu** – D'autres avantages s'ajoutent aux précédents. L'élève est suivi tout au long des trois mois. Il reste en contact avec nos services, de plus, il peut à la fin de chaque période de trois mois, renouveler son cours, et cela indéfiniment. Nous n'abandonnons pas nos élèves. Nous sommes les seuls à avoir réalisé un tel enseignement conçu pour les cas les plus difficiles, tant au point de vue des déficiences organiques que des corrections morphologiques. Nous nous faisons un point d'honneur de réussir, là où les autres ont échoué.

### **TÉMOIGNAGE MÉDICAL DE VALEUR**

*« La Méthode DESBONNET est la forme d'exercitation la meilleure pour guérir et corriger les imperfections de la forme. La Méthode DESBONNET fait des êtres humains sains, beaux et forts, mieux qu'aucun autre système. La Méthode DESBONNET est un merveilleux entraînement qui permet d'atteindre des résultats sans danger, ni contre indications. La Méthode DESBONNET ne vise aucun record, et son entraînement reste en tout temps physiologique. Elle ne doit être confondue ni avec l'éducation physique, ni avec les sports, dont elle est la base. Les exercices sont réglés en fonction des ressources et des buts. C'est une méthode sur mesure, est axée sur le jeu des organes. Tout exercice antiphysiologique (contraire à la santé) est exclu de cette méthode. » Docteur G. ROUHET*

*« Recréez de la santé, embellir, fortifier, donner confiance en soi, autoriser la réussite, conditionner le bonheur... c'est l'œuvre de DESBONNET. » Docteur BAZECK*

*« DESBONNET a tout dit, tout vu, tout prévu en matière de culture physique. Il est impossible d'ajouter à son œuvre sans la déformer. C'est le maître qu'il faut écouter et suivre..... » Docteur LACROIX*

*« Il serait difficile d'imaginer une méthode de gymnastique supérieure à celle de DESBONNET... qui a réglé une fois pour toutes les bases de la culture physique » Docteur CL. DUSSAUSSOIS*

*« DESBONNET a fait œuvre de génie en inventant le Gymnastique des Organes ; à mon sens il a fait plus que PASTEUR pour le bien de l'Humanité. » Docteur CHEVILLET*

*« La Méthode DESBONNET est parfaite, parce qu'elle est organique et qu'elle le reste. Les muscles se font sur des organes sains, par eux et pour eux » Docteur P. MARTIN*

*« La Méthode DESBONNET fait des hommes sains et beaux, et non des hercules de foire aux muscles énormes, parce qu'elle cesse où le record commence » Docteur PEUGNIEZ*

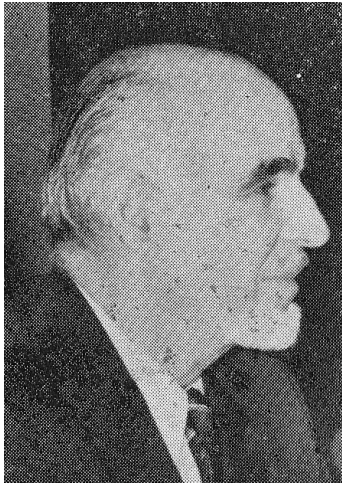
*« La culture physique myologique de DESBONNET, renferme en puissance tous les éléments du bonheur humain ; il est difficile de faire mieux » Docteur DARTIGUES*

*« La Méthode DESBONNET, que j'ai expérimenté sur moi-même, est supérieure à tous les autres systèmes d'entraînement physique que nous connaissons » Docteur Lucas CHAMPIONNIÈRE*

*« DESBONNET a fait mieux que nous en matière de perfectionnement humain. Sa méthode est parfaite et je m'incline devant sa science culturiste » Docteur KRAJEWSKI*

Le **Docteur DARTIIGUES** fut un grand admirateur du Professeur DESBONNET qu'il qualifiait du « *plus grand modeleur de chair humaine de tous les temps* », voulant dire par là que DESBONNET avec sa méthode, avait refait des milliers et des milliers d'êtres humains, rendant en même temps à chacun santé, force, beauté et confiance en soi.

**RAMOND Richard (2016)** - Tous droits de propriété intellectuelle et industrielle réservés. Reproduction même partielle interdite, sauf autorisation des Ayants-droit ou Ayants-cause



**Pierre Valentin MARCHESSEAU (1911 - 1994)**

*Biologiste, Docteur en Naturopathie (USA), Membre de l'Académie des Sciences de New York, Pierre Valentin MARCHESSEAU est considéré comme le précurseur de la naturopathie française. En contact étroit avec les grands naturopathes et humanistes de son époque : LUTZ, McFADDEN, KRISNAMURTI, CARTON, MONO, le docteur Georges ROUHET, Maître Edmond DESBONNET. Il synthétise toutes les techniques de ces illustres prédécesseurs dans une méthode, la « Naturopathie Orthodoxe », recherchant la restauration de la force vitale. Professeur de culture physique, international de rugby, haltérophile de bon*

*niveau. Il collabore, dans les années 1960, à la revue « La Culture Physique » fondé en 1885 par Edmond DESBONNET, dont il deviendra le rédacteur en chef jusqu'en 1967, date du dernier numéro. Il crée pendant cette période la « Société de Médecine Préventive par la Gymnastique des Organes » en compagnie de nombreux médecins, professeurs de culture physique, kinésistes, P.V. Marchesseau collabore aussi à la revue « Apollon Vénus » (fondé en 1946) dont le rédacteur en chef est Marcel ROUET, elle prendra par la suite le nom de « Sciences Culturistes ». Pierre Valentin MARCHESSEAU fonde avec Marcel ROUET la revue « Vivre Mieux 2000 » dans les années 1970 et participe au mouvement de culture intégrale que propose le Néo-Culturisme et le Bio-Humanisme. Il est également l'auteur d'une dizaine d'ouvrages, seul ou en collaboration. **Liens externes :** [www.wikipedia.fr](http://www.wikipedia.fr) [www.marchesseau.fr](http://www.marchesseau.fr)*

---