



BULLETIN CULTUREL N°13

« Les mots pour désigner le naturisme », volet 5 L'hydrothérapie

Dans les quatre précédents bulletins sur le thème « **les mots pour désigner le naturisme** », nous avons abordé différents termes utilisés, de nos jours ou par le passé, pour parler du naturisme. Ceci, dans le but de mieux connaître la richesse de notre mode de vie.

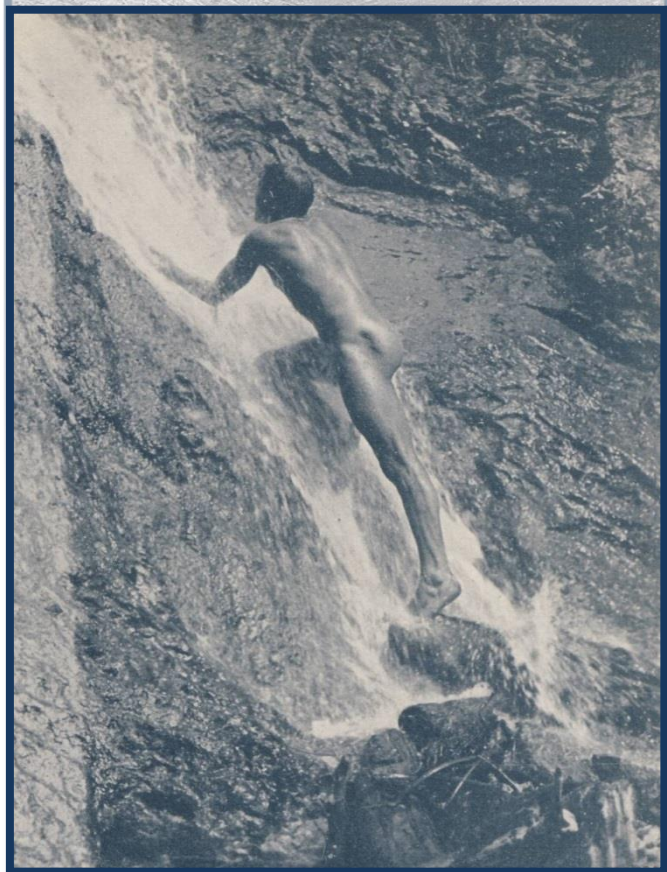
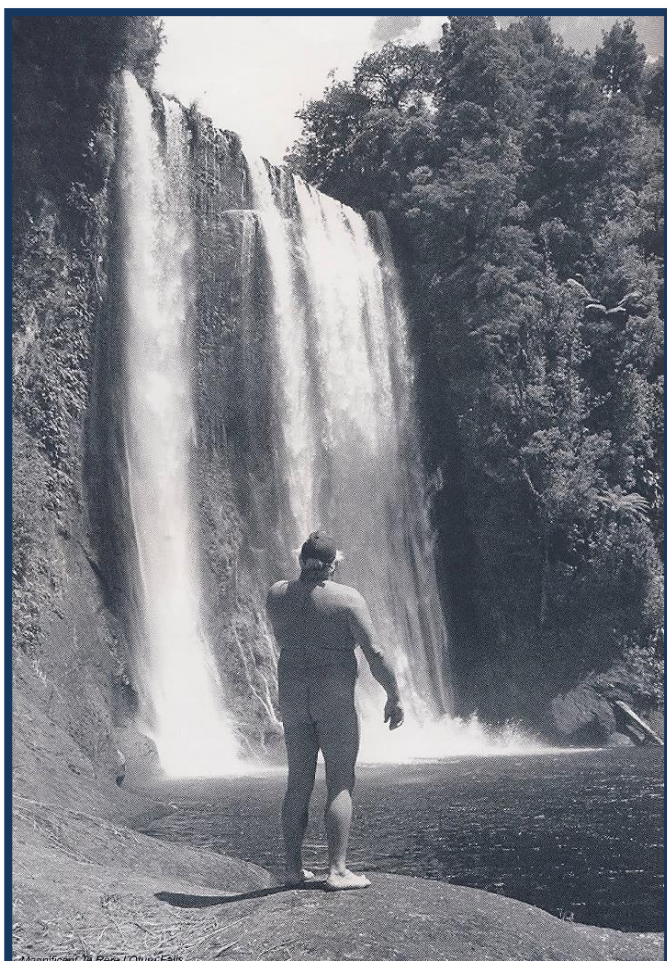
Nous avons évoqué les différences historiques et sémantiques entre le nudisme et le naturisme, en réalisant une brève rétrospective sur l'histoire de notre mouvement en parlant notamment de la gymnosophie de Kienné de Mongeot. Des notions plus anciennes, proche du sport, comme la Libre-Culture, l'hébertisme. D'autres encore tournées vers la spiritualité comme l'Adamisme qui reste néanmoins éloigné de notre mode de vie et de nos aspirations.

Viennent ensuite des notions plus en rapport avec la médecine décrivant précisément les bienfaits que procurent l'exposition intégrale du corps aux éléments naturels. Des dénominations fréquemment utilisées par les médecins naturistes tels que les Drs Poucel et Durville notamment. Cette inclination médicale aspirait à donner au naturisme plus de crédit et de reconnaissances auprès des autorités. En définitive, ces termes ont le mérite de rapprocher notre mode de vie de son élément de base au sein duquel nous nous réalisons pleinement : la nature.

Dans le bulletin numéro 12, nous avons parlé de l'héliothérapie, autrement dit la thérapie par le soleil que l'on surnommait « bain de soleil » ou « bain de lumière ». Aujourd'hui connues, avec notamment la vitamine D, ces affirmations étaient encore contestées dans les années 30. Bien sûr, la médecine a évolué depuis mais il est significatif que nos pionniers naturistes aient souligné tous ces bienfaits bien avant tout le monde.

Au même titre que l'héliothérapie, l'hydrothérapie a été utilisée par nos pionniers pour démontrer les bienfaits qu'exerçaient les éléments naturels sur notre corps. On pourrait supposer que l'eau ait été moins victime d'erreurs de jugement que le soleil mais il n'en est rien. Avant que tous reconnaissent l'action médicale bienfaisante de l'eau sur l'organisme, il fallait que la population apprenne à se débarrasser de nombreux préjugés.

Bonne lecture.



Évoquer l'hydrothérapie, c'est parler d'une pratique qui était banale dans les grandes civilisations de l'Antiquité, égyptienne, celte, grecque et romaine, qui a disparu progressivement au cours du Moyen-Âge, et dont la résurgence dans la deuxième moitié du XIXe siècle a fourni l'une des origines du naturisme.

« Dans ce pur et brillant sarcophage, douce est l'eau qui repose, tiède et parfaite épouse de la forme du corps. Le nu libre et léger se dispose et s'apaise... » (Paul Valéry)



Bain dans une rivière (Moyen-Age)



Bain privé (Moyen Age)



Lavage des mains (Moyen-Age)

Dans notre société occidentale, dite « civilisée », l'usage de l'eau pour le corps n'a pas toujours été banal. L'histoire nous apprend qu'on nous a appris à nous méfier de ce qui est naturel. Cela ne sera pas sans incidence sur notre appréhension vis-à-vis de la nudité. Epousant les mœurs et les préjugés, la place de l'eau est passée par plusieurs phases au même titre que les considérations concernant la propreté et la santé auxquelles cet élément liquide est bien sûr étroitement lié. Chez les peuples de l'Antiquité, la valeur thérapeutique de l'eau était largement connue. Pour les moyens de l'époque, ces peuples avaient de plus, une maîtrise remarquable de l'exploitation de l'eau par le biais de savants canaux et viaducs qui en facilitaient l'acheminement. Par la suite, au Moyen-Age, les nombreux bains publics et étuves (vingt-six en 1292 à Paris) étaient dans certains cas des lieux de plaisirs. François 1^{er} se baignait nu, avec sa cour dans ces établissements de bains où la mixité était encore très pratiquée avec parfois des prostitués à disposition. L'eau y était festive, c'était parfois un dérivatif plus qu'un acte de propreté. Cette approche de l'eau était différente selon le statut social et le milieu où l'on vivait. Les habitants de villages proches d'une source d'eau se baignaient nus en commun sans aucune gêne. Que ce soit pour se laver ou par plaisir, on considère l'eau comme purificatrice, euphorisante, tonique et naturelle.

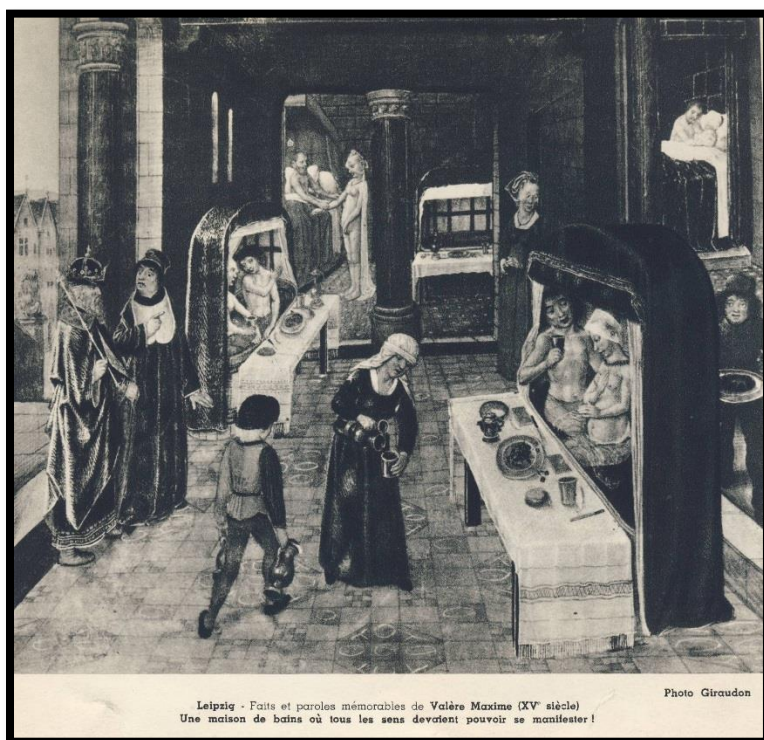
L'arrivée de la peste changera rapidement la donne. Au XV siècle, sous l'insistance de l'Eglise, il a été déclaré que l'usage de l'eau amollissait la peau en laissant les pores béants ce qui permettait aux impuretés de s'infiltrer sans que l'organisme, affaibli par la chaleur, puisse se défendre. De soupçons imprégnés de fortes pudibonderies, car selon les recherches du Dr Fougerat de Lastours la hiérarchie de l'Eglise cherchait un prétexte pour proscrire la nudité, ces accusations devinrent des certitudes. Des mesures furent prises pour interdire à la population de fréquenter ces étuves, des lieux déclarés officiellement comme des « mouiroirs » (G. Bunel « *CŒuvre excellente et à chacun désirant soi de peste préserver* » Paris, 1513). La plupart du temps, ce ne sont pas des médecins qui dictent les critères de propreté mais des livres de bienséances car à ces préjugés s'ajoutent une nouvelle exigence : les mœurs. Nombre de ces règles concernent la tenue à adopter lors des repas, par exemple, les enfants doivent garder leur chapeau à table pour ne pas faire tomber leur vermine dans l'assiette. Depuis le XIIe siècle, l'Europe dormait nue, on invente les chemises de nuit longues et les bonnets de nuit pour éviter, dit-on, de s'enrhumer. Le corps devient un tabou. On utilise l'eau uniquement pour se rincer les mains et la bouche avant de passer à table. L'application de l'eau sur le corps est donc soumise à de nombreuses contraintes, toutes savamment justifiées. Un rejet de l'eau s'opère dans la population. L'eau est accusée de véhiculer des venins invisibles qui ne cherchent qu'à envahir les plus faibles. C'est une explication qui rassure la foule, l'eau est la cause de toutes les épidémies foudroyantes. Au XVIe siècle, on attribue de l'importance surtout à ce qui est visible, l'intime est mis de côté. L'apparence est primordiale, la propreté se réalise au travers de l'aspect superficiel des vêtements dont on additionne les couches. Les ablutions du visage se font avec de l'eau mais mélangée avec du vinaigre ou du vin pour éviter, croit-on, que la peau ne se dessèche trop vite. De même pour les nourrissons, après le bain des premiers jours de naissance, il fallait colmater les pores de leur peau avec de la cendre de plomb broyée mélangée avec du vin, ou avec de la cendre de corne de veau (Rodion « Des divers travaux et enfantements des femmes », 1853).



Jean Reno, alias le chevalier moyenâgeux Godefroy de Montmirail, s'immerge tout habillé dans le bain que le supplier de prendre sa

« petite fillotte » de l'époque moderne : il n'a pas ôté sa cote crasseuse et ses chausses puantes, qu'il récuré au Spontex arrosé de Chanel...C'est idiot, mais en dépit de la superbe iconographie de l'ouvrage de George Vigarello, « le propre et le sale », à sa lecture c'est cette scène hilarante du film « Les visiteurs » qui s'impose en image subliminale. Parce que cette magistrale histoire de la propreté révèle à quel point les hommes du passé, dans le domaine de l'hygiène plus que dans tout autre, sont des étrangers, des énigmes, des monstres comiques aux hommes que nous sommes devenus. Parce que se promener dans cette France sans bain ni savon, c'est un peu se promener en pays exotique, devenir les anthropologues de nous-mêmes et rire, bien sûr, de ce décalage. De l'usage des étuves à celui du bidet, des visites chez l'épouilleur au poudrage intensif des cheveux sales, une véritable histoire sociale se dessine. Car le long chemin vers la propreté telle que nous la concevons aujourd'hui est avant tout l'histoire de l'émergence de l'individu, qui

apprend à éprouver sa peau et son odeur, à se définir en dehors du groupe, à prendre soin, enfin, de ce corps qui l'identifiera et le singularisera dans nos sociétés modernes (Introduction de l'interview de Georges Vigarello par Violaine De Montclos, Le Point 17.10.2013).



Extrait de "Vivre d'abord" 1957, les bains publics



Du XVe au XVIIIe siècle, l'eau a progressivement disparu de la toilette. La royauté adopte les mêmes normes, Louis XIII se baigne une première fois à sa naissance et une deuxième fois à l'âge de 7 ans. L'eau chaude était susceptible d'attaquer le corps passif, en pétrissant les membres rendus inertes, tandis que l'eau froide nécessitait de nombreuses contraintes comme le maintien au lit et plusieurs jours de repos sans sortir de sa demeure. Se rajoute ensuite, à ces conseils dictés par les règles de la civilité, des notions de comportements nobles. Au XVIe siècle, on affirme donc, qu'en plus de rendre la peau perméable à toutes maladies, le bain rendrait « débile » tous ceux qui s'y adonneraient, sans compter le fait « qu'il abat grandement les forces et les vertus » (H. de Montoux « Conservation de santé et prolongation de la vie », 1572).



Jean Baptiste Corot "La toilette"

Quant aux odeurs du corps, elles étaient masquées par de vifs frottements à base de fleurs ou de parfums. La propreté et l'hygiène étaient très souvent évoquées mais la morale y tenait aussi une grande importance. Ce qui était primordial, c'était que les parties visibles (mains, poitrine, visage) soient d'apparences entretenues. Pour cela, la propreté se faisait par toilettes sèches (application et frottement de la peau avec un linge propre). Pour se débarrasser de la « vermine », il était préconisé de laver régulièrement le peu de linge qu'on possédait car on pensait qu'il avait la faculté d'absorber la crasse comme une éponge. La propreté du linge était aussi estimée comme un signe extérieur d'hygiène intérieure, il revêt un signe du « dedans ».

Une interprétation nouvelle de l'eau viendra relativement tard, celle-ci prendra le contre-pied des affirmations de savants religieux. Elle sera de nouveau associée à la santé comme au temps des Grecs. Vers le milieu du XVIIIe siècle, la notion de bain évolue avec des pièces réservées aux baignoires, notamment à Versailles. En 1750, les baignoires commencent à apparaître dans l'architecture des grands hôtels parisiens (sur soixante-treize hôtels, cinq possèdent déjà un espace pour le bain). Quoiqu'il en soit le bain est encore un luxe, cela concerne uniquement un public limité. Au même moment apparaissent les ablutions partielles. Il s'agit dans ce cas de laver principalement les aisselles et les parties intimes. Le bidet apparaît en 1730. Avec la société des Lumières, la représentation du corps, et donc de la propreté, change radicalement. Une nouvelle attention à soi grandit, donnant une autre fonction à l'hygiène : un lien insistant avec la santé réapparaît, jusqu'au bain froid, recommandé pour accroître la force et l'énergie.

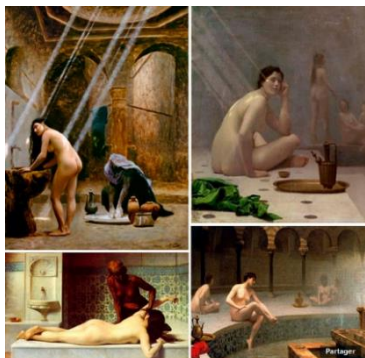
Le saviez-vous ?

« Hygiène » vient du grec Hygie qui était la déesse de la santé et de la propreté. Elle était la fille d'Asclépios, Dieu de la médecine.

En 1761, Poitevin créait le premier établissement thermal sur la Seine avec une approbation de la Faculté de Médecine. En 1768, Théophile de Bordeu évoque pour la première fois la terminologie « naturiste » pour désigner une médecine désirant prendre pour guide la nature. Malgré

tout, les préjugés sur l'eau ressurgissent de temps à autre. A la suite d'autres publications médicales, l'eau assume une nouvelle qualité bienfaitrice pour la santé.

On peut affirmer que les adeptes de la médecine naturiste (voir bulletin culturel n°8) ont grandement favorisé la réintroduction de l'eau au sein de la société en insistant sur l'aspect hygiénique, nouveau thème pour l'époque. Cette longue introduction s'est imposée pour prendre conscience que l'eau, le bain, les stations thermales ne se sont pas imposées sans mal. Plusieurs siècles ont été nécessaires pour que ses bienfaits soient reconnus.



Brève histoire de l'hydrothérapie

« L'hydrothérapie se présente comme une méthode particulière de traitement, en marge de la pratique médicale habituelle et fondée sur la combinaison de différents agents thérapeutiques et hygiéniques »
(Arnaud Baubérot « Histoire du naturisme », p.64).

L'idée fondatrice de cette méthode, tout comme l'héliothérapie (voir le précédent bulletin culturel) pour contrer les dérèglements des fonctions physiologiques (respiration, circulation sanguine, nervosité, sommeil, maladies de la peau, etc...) est de démontrer que le contact avec les éléments naturels, en adoptant une hygiène de vie saine, améliore sensiblement la santé. Ce sont en fait des moyens thérapeutiques dont le but est de contrer la médicalisation de l'époque, dont les préceptes et la nuisance potentielle sont comparées à l'ère industrielle. In fine, toutes ces préoccupations contribuent à œuvrer pour une modification des conditions d'existence de l'humanité dont le thème principal est de se rapprocher de la nature. Nous retrouvons ici des thèmes qui sont finalement à l'origine du mouvement gymnique naturiste.

L'hydrothérapie a pris son essor au XIXe siècle à la suite d'un courant de scepticisme à l'égard de la médecine traditionnelle. Le point de départ de cette thérapie alternative semble être Vienne et les Etats germaniques. Dès 1820, Vincenz Priessnitz fut le premier à recueillir un réel engouement avec ses applications d'eau froide.

Il serait caricatural de dire que l'hydrothérapie se limitait à l'application d'eau froide et aux bains de siège. Les cures comprenaient également un ensemble de préceptes en rapport avec l'hygiène et la diététique. Ainsi, chez Arnold Rikli, l'exposition à l'air des hautes montagnes, le sport et une alimentation surveillée sont des éléments primordiaux pour la réussite de la cure. C'est avec cet Autrichien que les cures se sont faites pour la première fois nues, vers 1860, notamment lors des « bains de lumière » sur les montagnes qui surplombent le centre de Veldes en Slovénie. Tout comme Priessnitz, Arnold Rikli, a une conception vitaliste de la médecine. Ce qui veut dire que la nature avait selon eux des vertus médicamenteuses, à son contact, elle stimule les forces vitales qui maintiennent les organismes en vie et permet de réguler notre énergie tout en expulsant les matières morbides. A la même époque, le curé bavarois, Sébastien Kneipp, connaît un véritable succès à Wörishofen avec ses applications d'eau froide, ses marches nu-pieds dans la rosée et ses tisanes de plantes médicinales.

Ces établissements de cures hydrothérapiques représentent un potentiel financier énorme et beaucoup de médecins, ainsi que des charlatans, désirent eux aussi ouvrir leur centre de soins. L'hydrothérapie prend tellement d'importance qu'il devient nécessaire de l'encadrer par des Sociétés, comme la Société d'Hydrothérapie et d'Hygiène, créée par le Dr Schmitz en 1841 ou l'Association Internationale des Médecins Kneippistes en 1894. En 1861, l'hydrothérapie est enseignée à l'université de Vienne par le Dr Winternitz, qui deviendra par la suite Directeur de l'établissement de Kaltenleiberg.

En 1900, on comptera près de cent « Unions Kneipp » en Allemagne et en Autriche. L'Union allemande des associations pour une manière de vivre et de soigner conforme à la nature rassemble près de 100 000 adhérents répartis en plus de 750 associations locales.

En octobre 1893, l'Echo Kneipp signale que 2500 français se sont rendus à Wörishofen pour suivre une cure d'eau depuis le début de l'année.

Si dans les pays Germaniques, l'hydrothérapie reçoit une écoute attentive auprès de la population mais reste dénigrée par le milieu médical, en France, l'inverse se produit. Au milieu du XIXe siècle, la population paysanne française est plus encline à croire les guérisseurs très présents qu'aux bains d'eau froide pour guérir les maladies. Malgré cela, les campagnes françaises adopteront progressivement la médecine traditionnelle réduisant l'action des rebouteux aux anciennes générations. La méthode n'est pas mieux accueillie par l'élite bourgeoise citadine plus tournée vers le scientisme.

Arnaud Baubérot soutient dans son livre « Histoire du naturisme, le mythe du retour à la nature » qu'étant donné qu'à la fin du XIXe siècle la France était moins frappée par la révolution industrielle, et donc plus rurale que l'Allemagne, la population aurait eu moins le sentiment de vivre une rupture avec la nature. Ce qui donc ne l'a pas incitée à se tourner vers des thérapies alternatives de régénération de la santé. Malgré tout, le monde médical français reçoit avec bienveillance l'hydrothérapie au sein de la médecine des Lumières car l'usage de l'eau froide n'est pas nouveau. Elle a été introduite en France dès le XVIIIe siècle à la suite du déclin progressif de l'usage de l'eau chaude et de la vapeur dans les bains

publics. Bien avant donc Priessnitz. Elle est d'autant mieux accueillie en France qu'elle se rapproche des convictions vitalistes (voir bulletin culturel n°8) qui lui sont complémentaires. L'hydrothérapie est bien acceptée tant qu'elle n'entre pas en conflit avec la médecine traditionnelle et qu'on peut apporter aux académiciens la preuve de son efficacité. On attribuait à l'eau froide des vertus de revitalisation générale des organismes, le fait d'améliorer la résistance et d'atténuer les « humeurs » (1) tout en diminuant les fatigues générales. L'utilisation de l'eau froide sur le corps, associée à la transpiration, vivifiait l'organisme par son action tonifiante tout en luttant contre les inflammations. L'hydrothérapie a permis de mettre en place des principes d'hygiène sociale que l'on considère aujourd'hui comme élémentaires.



Pour autant, la France du XVIIIe siècle n'utilisait pas encore l'eau froide dans un cadre spécifique. Le mot « hydrothérapie » n'était pas encore employé. Jusqu'au milieu des années 1830, l'usage de l'eau froide était surtout considéré comme un des moyens disponibles pour le traitement des maladies. Pour le corps médical, il importait bien plus d'énumérer l'ensemble des moyens dont ils disposaient que de les mettre en pratique de façon méthodique. Ce qui explique que les premières thèses françaises sur l'hydrothérapie se réfèrent toutes à Priessnitz (Louis Fleury « De l'hydrosudothérapie », paru dans les « archives générales de médecine », 1837). Ces thèses parlent de guérisons (dont le baron Chabot qui a guéri d'une maladie de peau ou le Dr Bigel en 1840) qui favorise la curiosité et le succès des cures. En 1841, le Docteur Baldou créait un institut d'hydrothérapie au pré St Gervais (région parisienne). La même année, le Dr Geoffroy, un élève de Priessnitz, ouvre à Paris un établissement d'hydrothérapie qu'il installe l'année suivante en Lorraine. La médecine évoluant, le cadre thérapeutique de l'hydrothérapie s'adaptera à son tour dans une conception mécaniste et positive de la physiologie, notamment par Louis Fleury au milieu du XIXe siècle, permettant à celle-ci d'être mieux acceptée par les académies. Vers 1853, avec la Société d'hydrologie médicale de Paris, ces médecins hydrothérapeutes se rapprochent des promoteurs du thermalisme créant ainsi un corpus hygiénique à visée sociale donnant naissance à la physiothérapie. Les différentes méthodes de régénération de l'être que sont l'aérothérapie (cure d'air en montagne), l'héliothérapie, la climatothérapie et l'hydrothérapie conduisent le milieu scientifique à réfléchir sur les propriétés de l'air marin. Cette conjugaison de thérapies donnera naissance à la thalassothérapie moderne pour lutter, dans un premier temps, contre des pathologies chroniques qu'étaient le rachitisme, la tuberculose, la phtisie pulmonaire ou la scrofule. La kinésithérapie, la radiumthérapie et l'électrothérapie rejoindront par la suite ce corpus thérapeutique pour créer un ensemble de traitements physiques naturels qui permettront, dans

certains cas, de se substituer aux antiseptiques chimiques instaurés par la révolution de la microbiologie pasteurienne.

Tout en se démarquant des premières pensées vitalistes et en se conformant aux canons de la médecine moderne, ces traitements avaient toujours une prédisposition naturiste dans le sens où on recherchait à endurcir les patients au contact de la nature et de ses éléments en vue de stimuler leurs défenses pour évacuer les miasmes. Les exemples français les plus connus se trouvent à Berck où la Doctoresse Duhamel expose nus des enfants atteints de rachitisme à l'air marin en 1857, Arcachon, dans les années 1860, qui deviendra un lieu de traitement pour les tuberculeux et Hyères où en 1880 le Docteur Vidal fonde un sanatorium de thalassothérapie. Œuvrant pour une réhabilitation du corps dans son ensemble, ce discours militant hygiéniste, avec l'appui de la philosophie des Lumières, correspondra en France en une forme de contestation des religions, de la politique mondaine et de la bourgeoisie.

L'hydrothérapie restera cependant en France une alternative thérapeutique de seconde zone. La traduction française du premier recueil de Kneipp « Ma cure d'eau » arrive en France en 1890. C'est par le biais de la physiothérapie que la méthode de Kneipp s'implante peu à peu. Les hôpitaux font appels à cette méthode pour traiter des dérangements mentaux ou des maladies chroniques face auxquels la médecine s'avère inefficace. Des institutions lui sont par la suite entièrement réservées (en 1898, le premier Institut hydrothérapique Kneipp s'ouvre à Lyon). Pliée aux dogmes de la médecine, elle restera marginale alors que les traitements classiques étaient soumis à des connaissances physiologiques anciennes (l'utilisation de sangsues, du mercure et du quinquina, etc...).

Naturisme et hydrothérapie. « L'eau, par son contact calculé avec la peau, peut être considérée comme une source d'énergie et un régulateur des grandes fonctions organiques (...) L'eau est à la peau ce que l'aliment est à l'estomac et l'oxygène aux poumons. » (Professeur Didier, Directeur de l'Institut Naturiste d'Alger, *Vivre intégralement* n°14 du 15 avril 1927).

On retrouve chez les précurseurs de l'hydrothérapie, le souci de replacer l'homme au contact de la nature, d'adopter des principes de modération favorables à la santé. Il s'agissait de prendre conscience des infractions faites aux règles de l'hygiène à cause de la vie citadine. Non seulement, ces considérations hygiénistes étaient proches des premiers naturistes mais en plus, l'hydrothérapie permettait à la population de prendre conscience de l'existence de la peau, autrefois honteusement cachée sous des couches de vêtements, et de la nécessité de se laver régulièrement. Adoptant des principes hygiéniques de la médecine Hippocratique, certaines critiques de la société moderne se retrouveront dans les premiers livres naturistes du XXe siècle. C'est ainsi qu'on retrouve chez le Dr Geoffroy, en 1843 dans son livre « Thérapeutique et diététique de l'eau froide », des critiques sévères envers les vêtements, les lits trop couverts, les logements vétustes et enfermés. De même la notion de tempérance et de pondération en ce qui concerne les aliments sera un des thèmes largement développés par les frères Durville et par le Dr Poucel au XXe siècle. Des consignes qui visent explicitement à lutter contre la dégradation physique et morale des êtres, un défi constant que l'on constatera plus tard dans les écrits de Kienné de Mongeot.

Au début du XXe siècle, les connaissances médicales concernant la physiologie commencent à avoir de solides théories avec notamment le pastorisme. Les découvertes de la microbiologie relèguent dans les esprits français la tradition humorale vitaliste, source des premières inspirations hydrothérapiques, comme une conception archaïque, d'autant que le Kneippisme ne suscite guère l'enthousiasme auprès de la population française.

Pour autant, les défenseurs de la méthode naturelle de Kneipp ne sont pas avares de critiques envers le pastorisme. Ils regrettent notamment qu'on recherche avant tout à éradiquer les maladies avant d'analyser les causes de celles-ci. On ne cherchait plus à fortifier les individus pour prévenir les maladies mais à traiter les microbes. Or avant d'avoir recours en un traitement chimique systématique, les médecins naturistes promouvaient l'action physique pour éveiller les capacités naturelles de défense.

Progressivement, l'hydrothérapie, tout comme l'aérophérapie, l'héliothérapie ou la physiothérapie, glissera vers une conception hygiéniste de la médecine d'inspiration néo-hippocratique plus qu'un procédé thérapeutique mal défini. Ce sont les médecins naturistes, dès 1911 avec Demarquette et le Trait d'Union et les Durville avec leur institut naturiste en 1913 qui remettront ces préoccupations aux goûts du jour contre toute attente.

Pourtant, tous n'appréciaient pas foncièrement le terme « d'hydrothérapie », comme les Dr Pathault ou Poucel, ils préféraient mettre en avant des principes de bons sens plutôt qu'une théorie qui n'a jamais été clairement définie. En 1920, la baignoire était encore rare dans les habitations et nombreuses étaient encore les craintes de l'eau. On pensait que se laver les cheveux les faisait tomber, que se frictionner la poitrine créait des rhumes, l'appellation « rhume de cerveau » était sujet à tous les préjugés. De ce fait, les médecins naturistes ont été à l'époque d'une grande nécessité pour que les règles de l'hygiène soient mieux admises par la population. C'est grâce à ce travail d'information que Léo Lagrange, premier sous-secrétaire d'Etat aux Sports et Loisirs, déclare en juillet 1936, dans la revue « Naturisme », apprécier « la précieuse utilité du mouvement naturiste » et invite les Docteurs Durville à « concourir à l'œuvre qu'il a entreprise touchant l'organisation des loisirs ».

On peut donc supposer, comme Arnaud Baubérot, que ces attentions nouvelles apportées sur le corps aient préparé la population à modifier ses habitudes alimentaires et vestimentaires ou du moins à avoir un esprit critique quant aux règles de bienséance imposées par la bourgeoisie. En

effet, suivant Montaigne et d'autres, les promoteurs de l'hydrothérapie lutteront contre ces anciennes traditions vestimentaires comme le corset, les couches multiples de vêtements, les jarrettières, les talons excessivement hauts, les chaussures pointues, les cols serrés, les bébés trop emmitoufflés, etc... Des thèmes que les naturistes du début du XXe siècle reprendront à leur tour. Pour résumer grossièrement, disons que les hydrothérapeutes et leurs clients ont préparé le terrain des naturistes hygiénistes qui pourront plus aisément exposer leur discours quant à l'exposition du corps nu à l'air libre.

Les récentes découvertes, comme la cryothérapie utilisée pour les sportifs de haut niveau ou les maladies inflammatoires, démontrent que l'application d'un bandage d'eau froide sur une zone douloureuse que réalisaient ces précurseurs était la bonne méthode pour soigner et apaiser.

Les marseillais et l'hydrothérapie

Si les naturistes de notre région provençale ne créeront pas d'établissements d'hydrothérapies, ils ont la chance d'être proche de la mer. Là, ils respirent l'air marin, se baignent dans l'eau salée, humectent les embruns, font de l'hébertisme (voir bulletin culturel n°9). On découvre alors que les bains de mer sont très profitables aux sujets lymphatiques, aux rachitiques et aux tuberculeux, l'eau salée étant éminemment sédative et tonique. Libérés de tout attachement à la vie citadine, leur lieu de cure d'air pure et de bains semble plus proche de la nature que dans un lieu fermé. Ce sera le cas du Levant en 1931 et du Frioul, l'année précédente et de l'ensemble des naturistes de la côte méditerranéenne, de Berck mais aussi d'atlantique qui commencent alors à se rassembler. Le thème de l'histoire des bains de mer à Marseille, dans un cadre thérapeutique, sera développé dans un prochain bulletin.



Ph. Noyer.
Avec le retour des beaux jours, on comprend mieux combien la nudité est rationnelle, auprès de la rivière, dans un cadre sylvestre.

Extrait de "Vivre", 1930

La thermorégulation

Cette recherche de contact avec les éléments naturels, et notamment avec l'eau froide, permettait au corps de s'adapter à son environnement et notamment aux différences de température. Cela s'appelle la thermorégulation, une capacité morphologique que l'homme moderne a progressivement oubliée.

Le Dr Joseph Poucel recommandait de pratiquer la nudité toute l'année au grand air, cela permettait au corps de s'acclimater aux variations de températures et, ainsi, de se renforcer naturellement. La thermorégulation est une capacité naturelle que nous avons abolie et réduite à néant sous le poids de nos vêtements et de nos coutumes. C'est un phénomène biologique que l'on retrouve chez tous les animaux à sang chaud. Poucel insistait sur le fait qu'en premier lieu, c'est notre peau, et non nos vêtements, qui nous permet de nous adapter aux changements de température. Grâce aux progrès de la science, ces affirmations ont été prouvées depuis. Quand il fait chaud, les pores s'élargissent pour laisser la sueur s'évacuer. Cette humidité permet, avec l'action de l'air, de rafraîchir le corps. Quand il fait froid, les pores se contractent. La peau se réchauffe grâce à un petit muscle situé à la racine de chaque poil. Sous l'action du froid, ce muscle se gonfle et fait ressortir la peau pour créer une petite bosse à la surface, c'est ce qu'on appelle « la chair de poule ». Dans un premier temps, la surface exposée au froid est moins importante. Puis sous l'action du sang, dont ces petits muscles sont gorgés, ils emmagasinent de la chaleur qui est naturellement transmise aux poils, qui eux-mêmes diffusent cette chaleur à la surface de la peau. Dans un troisième temps, des frissons involontaires surgissent, ces légers tremblements ont aussi pour effet de réguler la température du corps, et en premier lieu la région du cœur, ils sont aussi une alerte pour nous inciter à rapidement trouver une solution pour nous réchauffer. Les poils, devenus depuis quelques années indésirables, apparaissent donc nécessaires dans cette action naturelle si on souhaite qu'elle soit optimale.

Faisant le lien entre ce que nos précurseurs conseillaient et ce que nous vivons, de récentes recherches scientifiques réalisées par onze universités, réparties dans huit pays différents, ont permis de constater que la température moyenne interne du corps humain avait augmenté de quelques dixièmes de degrés au cours des six dernières décennies à cause du manque de mouvement et des vêtements trop près du corps, empêchant la peau de respirer mais aussi à des lieux de vie trop chauffés et pas assez ventilés. Au début du XX^e siècle, la température moyenne du corps était de 36,6°, de nos jours, elle est de 37,2°. Théoriquement, la moyenne ne devrait pas aller au-dessus de 36,6° (température rectale à prendre toutes les heures pour réaliser une moyenne).

A ceux qui affirment que le port d'un maillot ne change rien, ils devraient savoir que la thermorégulation se fait à l'entrejambe. Pour autoréguler, leur température interne, les animaux se lèchent l'entrejambe quand ils ont chauds car la salive thermo-régule leur température naturellement. Le contact du sexe mouillé, et de l'entrejambe, directement avec l'air leur permet de ressentir rapidement de la fraîcheur. Quant aux grands mammifères, ils baignent longuement leurs arrières trains dans les rivières en guise de bains dérivatifs. Sachant cela, le moins idiot que nous puissions faire est bien de profiter de la nature sans ce maillot qui nous empêcherait de ressentir l'air sur l'ensemble de notre corps.

Pour tenter de retrouver notre thermorégulation naturelle, je vous invite à lire ce lien :

http://www.ecolomag.fr/?ECOLO_RUBRIK/BEAUTE_SANTE_BIEN-ETRE/BEAUTE_SANTE_BIEN-ETRE-45

Quelques liens pour en savoir plus

L'histoire du bain par le musée historique environnement urbain

<http://www.mheu.org/fr/bain/>

Hygiène du corps au moyen-âge

<http://www.racontemoilhistoire.com/2015/03/23/lhygiene-au-moyen-age-au-bain-savon-fait-peau-douce/>

<http://www.bibliotheque.toulouse.fr/Hygiene-au-moyen-age.pdf>

Humeurs, Bains et Tisanes : L'eau dans la médecine médiévale

<http://books.openedition.org/pup/2950?lang=fr>

Nudité et pudeur. Le mythe du processus de civilisation.

https://books.google.fr/books?id=z0o77BrZYckC&pg=PA29&lpg=PA29&dq=marseille+au+moyen+age+bains&source=bl&ots=507lZgxZUB&sig=q7cMrLlp8O84vSXBfpz_CbGtVI&hl=fr&sa=X&ved=0CCoQ6AEwAigUahUKEwiHzM3OnLvIAhWJ1RoKhdumCp4#v=onepage&q=massilia&f=false