

encore qu'esquissés, la renaissance de l'esprit sportif et sa généralisation étant des phénomènes de date relativement récente et qui n'ont pas eu le temps d'avoir leur plein effet.



Hydrothérapie et Aérothérapie.

II

L'aérothérapie est considérée généralement comme comprenant trois sortes de bains: les bains d'air, les bains de lumière et les bains de soleil. Cette subdivision est mauvaise. Le bain de soleil, c'est l'héliothérapie, branche distincte et dont la législation est spéciale. Quant à l'expression de bain de lumière, ne pouvant s'appliquer à la lumière artificielle, électrique par exemple — car alors ce ne serait plus de l'aérothérapie — elle n'est ici qu'un pléonasme. A moins d'un original prenant son bain d'air la nuit ou bien le jour dans sa cave, tout bain d'air est un bain de lumière. Il va de soi que tout bain de soleil l'est bien davantage encore. Répudions donc l'emploi du mot lumière et distinguons simplement l'aérothérapie proprement dite et l'héliothérapie qui en est une annexe dérivée et complexe.

L'aérothérapie est évidemment fort ancienne. Hippocrate disait : l'air est l'aliment de la vie. Mais il n'aurait probablement pas souscrit à cette parole exaltée de Michelet : « De toutes les fleurs, c'est la fleur humaine qui a le plus besoin de soleil » — non plus qu'à cette autre de Rikli, le grand vulgarisateur de la médication atmosphérique : « L'organisme de l'homme est fait pour vivre dans l'atmosphère; il rentre donc dans son vrai élément en étant exposé à l'action de la lumière, de l'air et du soleil ». Ce sont là des propos très exagérés. Quel est, en effet, l'échantillon du règne animal dont la peau puisse se comparer à celle de l'homme et comment ne pas constater que la nature se charge de suppléer par le poil, la plume ou l'écaille aux vêtements que nous nous fabriquons et dont la supériorité est d'être mobiles. Les « naturistes » intoxiqués par leur idéal nous la baillent belle avec le retour à l'« état de nature ». Et ils seraient les premiers à clamer, si, pris au mot, ils se trouvaient subitement vêtus comme l'ancêtre des cavernes d'une toison de singe : toison encore insuffisante car le singe est connu pour un animal excessivement frileux !

La vérité est que nous sommes faits pour porter des vêtements mais ces vêtements à leur tour sont faits pour être utilement retirés à de certaines heures et dans certaines circonstances. L'empirisme antique avait, à cet égard, trouvé du premier coup la note juste tandis que la science moderne s'égaré journellement dans ses exclusivismes. Cette note juste, c'étaient d'une part le vêtement ample et large pour la vie sociale et, de l'autre, la nudité pour la gymnastique. L'étymologie de ce terme l'indique d'ailleurs puisque *gymnos* veut dire nu. On a prétendu que si les Anciens pratiquaient la gymnastique sans vêtements, c'est que leur industrie ne pouvait leur livrer les vêtements spéciaux désirables. Cette assertion est absurde. Les Japonais trouvent très pratique pour le sport un costume genre moujik dont la façon et la coupe sont très primitives; et le jersey sans manches et la culotte flottante dont se servent les rameurs ne sont pas d'une confection beaucoup plus compliquée. Non, les Anciens cherchaient véritablement dans la nudité sportive un adjuvant technique en même temps que l'occasion d'un fonctionnement énergique de la peau. Avaient-ils pressenti le phénomène de l'« oxydation » ou bien ne considéraient-ils que les fonctions éliminatoires et circulatoires ? On ne saurait le dire mais ils concevaient le bain d'air sous sa forme la plus recommandable c'est-à-dire dehors et avec mouvements. Ils auraient sans doute jugée singulière la formule de Franklin passant une demi heure ou une heure chaque matin assis dans sa chambre, sans vêtements, à lire ou à écrire. Franklin s'en trouvait bien : tant mieux pour lui. Cela ne rend pas la recette plus logique ni plus avantageuse.

Les Anciens connaissaient aussi le bain de soleil mais ils avaient le bon sens d'y chercher un remède à telle ou telle affection et de n'en pas faire un bain de bien-portant. Ils en savaient le danger et Oribase à ce sujet recommande une sage prudence. Les Grecs, les Latins et plus tard les Arabes pratiquèrent les bains de sable chauffé par le soleil dans le traitement de diverses maladies. Quant au « solarium » des maisons romaines, rien n'indique que sur ces terrasses on s'exposât immobile et le corps nu aux rayons de l'astre du jour. La cure de soleil n'a jamais complètement cessé d'être en usage mais ce fut toujours une *cure*; on n'avait pas l'idée de la faire servir au bon entretien de la santé. Au contraire le bain d'air, — voire d'air ensoleillé ce qui, encore une fois, n'est pas du tout la même chose que le bain de soleil proprement dit — avait disparu des mœurs avec la pratique de la gymnastique.

Avec la pratique de la gymnastique, il doit y rentrer. Laisnant

aux médecins les moyens héliothérapeutiques — et aux originaux comme Franklin, s'il y en a, le bizarre procédé recommandé par lui — on doit proclamer l'utilité du bain d'air avec mouvements, pour tous. C'est principalement aux sociétés sportives qu'incombe le soin d'en développer la pratique. Pour bien des raisons déjà exposées dans cette revue, il est assez difficile, surtout dans les villes, de s'y livrer chez soi. Par contre les gymnases, les salles d'armes pourraient le faciliter comme il l'est déjà dans les établissements de natation et dans les clubs nautiques. Les sociétés de sports athlétiques le pourraient également; et même les manèges. Rien n'empêche à l'occasion de faire un temps de galop, une course à pied ou une partie de tennis le torse nu. Cela n'a rien de plus choquant que la promiscuité d'une plage à la mode à l'heure du bain.

Tout cela vaudra beaucoup mieux que la création de sociétés spéciales dites « naturistes » comme il en existe déjà tant en Allemagne et comme les aéropathes trop zélés voudraient en créer partout. Là comme en politique, le grand art est d'utiliser et non de remplacer. Un enthousiaste du Boy-scouting écrivait naguère d'Amérique que les jeunes garçons « désertaient leurs clubs de foot-ball » pour entrer dans l'organisation nouvelle. Et il s'en félicitait ! Beau résultat en vérité. Voici qu'un médecin non moins aveuglé par son sujet souhaite de voir les sociétés sportives éliminées prochainement par les sociétés naturistes. C'est un spectacle qu'il n'aura sûrement pas la joie de contempler mais, tout de même, la meilleure façon pour les premières de parer à toute concurrence sérieuse de la part des secondes c'est de réadmettre le naturisme dans la mesure si excellente fixée jadis par le judicieux empirisme des grands ancêtres hellènes.



PARTIE OFFICIELLE.

Bulletin du Comité International Olympique.

La Commission olympique de 1914 s'est assemblée à Bâle ainsi qu'il avait été dit les mercredi 27 et jeudi 28 mars, dans la salle du conseil de la Handelsbank, sous la présidence du baron Pierre de Coubertin. La Commission a adopté, à