

Hydrothérapie japonaise.

Ce n'est pas sans surprise que les étrangers qui parcourent des jardins japonais et en goûtent d'ailleurs les charmantes mièvreries y rencontrent de petits édicules en nattes et en bambous qui sont des salles de bain. Bien étranges en effet ces salles de bain et singulièrement réfrigérantes à contempler quand on pense aux duretés du climat japonais. La case est divisée en deux compartiments. Dans le premier, on enlève et on remet ses vêtements; le second contient la baignoire en bois mais si merveilleusement ajusté que l'eau y séjourne sans peine. Cette eau est chauffée directement par un appareil qui s'allume de l'extérieur.

Or c'est dans ce lieu qu'en hiver, l'indigène vient faire une provision de chaleur. Il s'en retire rechauffé pour toute la journée en sorte que le froid, semble-t-il, n'a plus prise sur lui. Voilà une excellente recette que l'occidental aurait tort de ne pas employer. Mais il doit y avoir quelque « dessous », quelque « truc ». Car l'occidental n'a pas attendu de savoir ce qu'en pensait son congénère extrême-oriental pour prendre des bains chauds les matins d'hiver. Et si nous faisons appel à son expérience, il nous répondra qu'en général cela ne l'a pas rechauffé du tout et qu'au contraire, il s'en est trouvé plus impressionnable et plus disposé à prendre froid. En sorte que lui, l'occidental, estime bien préférable d'avoir le courage d'affronter l'eau froide qui, à son avis, donne des réactions d'un effet plus durable.

Pardon ! Mais cette eau froide se prend dans une chambre chaude ou du moins agréablement tempérée tandis que l'hydrothérapie dont nous parlons en ce moment repose sur le contraste entre une eau très chaude et une atmosphère froide. Courage pour courage, l'effort initial se ressemble dans les deux cas mais il paraît que le résultat diffère en intensité ici et là. Essayez-en. Quelques occidentaux qui l'ont osé cette saison en disent merveille. Evidemment pour se déshabiller dans un lieu où le thermomètre marque peut-être 3 ou 4 degrés, il faut être déjà un peu endurant, un peu entraîné mais on s'y fait bien vite. Plongez-vous alors brièvement dans un bain variant de 34 à 37; un peu de gymnastique avant et après. Voilà toute la recette.

Maintenant d'où vient l'effet produit? Nous laisserons à ces messieurs de la Faculté le soin d'en disserter et de se mettre d'accord s'ils le peuvent. Si nous émettions une opinion, ils auraient vite fait de nous prouver qu'elle n'a pas le sens commun ou de nous traiter

d'empiriques ce qui, à leurs yeux, est tout un. Laissons-les s'embrouiller dans les questions d'évaporation que tout cela soulève car c'est là évidemment qu'il faut chercher et au premier abord, la chose n'est pas très claire. Au préalable il conviendrait peut-être de proposer à l'Académie de Médecine de se scinder en deux équipes dont l'une se mettrait, à partir de novembre prochain, à l'eau froide quotidienne en chambre chaude et l'autre à l'eau chaude non moins quotidienne sous la colonnade du Louvre. Ce qui permettrait des comparaisons intéressantes.... et surtout d'interminables discussions propres à réjouir les journalistes à défaut des Muses.



Critique du Congrès de Lausanne⁽¹⁾.

III.

Le premier des trois paragraphes du bref et substantiel programme proposé aux congressistes Lausannais avait trait aux origines de l'activité sportive : aptitudes naturelles de l'individu — instinct sportif — atavisme sportif — rôle de l'esprit d'imitation et de la volonté dans la production et le développement de l'instinct sportif.

Il était infaillible que, dans cette prise de contact autour de pareils sujets, un effort ne se produisit en vue de définir le sport. Dans les congrès où domine l'esprit latin, le désir des définitions est toujours ardent. Il semble que ce soit là l'unique vestibule par lequel l'homme puisse atteindre le centre d'une question. Si pourtant nous avons du attendre pour utiliser l'électricité de pouvoir la définir, où en serions-nous? L'exemple des progrès admirables accomplis à l'aide de cet agent demeuré mystérieux n'a pas réussi à nous faire toucher du doigt le peu d'intérêt pratique que présente l'art de la définition. Car ce n'est vraiment qu'un art et encore lui faisons-nous quelque honneur en le classant comme tel. Souvent en effet cet art arrive à n'être plus qu'un jeu.

Le sport ne serait-il, lui aussi, qu'une forme du jeu? Le lieutenant hollandais van Blijenburgh auteur d'un important mémoire l'entend ainsi. Pour lui le « désir de s'amuser est le plus fort et le plus durable des facteurs qui favorisent la pratique des sports ». « En fait, dit de son

(1) Voir la Revue Olympique de janvier et celle de février 1914.