

BULLETIN CULTUREL N°12

LES MOTS POUR PARLER DU NATURISME

Volet 4 – l'héliothérapie



Dans les trois précédents volets de ce sujet, nous avons abordé différentes façons de désigner le naturisme. Qu'ils soient à buts hygiénistes, sportifs, hédonistes, sociétaux, ils ont tous pour trait commun, un idéal à atteindre, une conception de la vie qui tend à rendre l'homme meilleur.

Ce volet revient sur la conception hygiéniste extrêmement forte aux débuts du naturisme, plus précisément sur le naturisme médical, survolé lors du 1^{er} volet. Sans entrer excessivement dans les détails, nous allons donc détailler les termes qui en composaient les principes fondateurs.

Ces termes étaient parfois même employés pour remplacer le mot « naturisme », trop susceptible d'évoquer une hygiène de vie ou la nudité intégrale n'était pas appliquée. Cette dénudation était même déconseillée par quelques esprits chagrins qui s'auto-proclamaient « médecins naturistes » et même stigmatisée par le Dr Carton, nutritionniste. Des positions de langages qui rendaient peu compréhensible une doctrine pourtant simple : celle d'améliorer la santé de l'homme.

Les qualificatifs employés étaient alors tellement nombreux qu'il fallait recentrer la pensée naturiste autour d'un terme unique. C'est sous l'influence de quelques pionniers, comme le Dr Joseph Poucel et Albert Lecocq, que ce travail fut réalisé. Tout leur mérite est d'avoir redéfinis les contours du naturisme afin que l'on se retrouve autour d'une dénomination commune. C'est tout naturellement que le mot naturisme fut choisi et préféré à tout autre terme.

Pour autant, n'oublions pas ces qualificatifs qui ont le charme d'un passé pas si éloigné.

Bonne lecture

Rédigé par Bruno Saurez, avec l'aide précieuse de Christian Guillaume, Patrick Chevalier et Docteur Gerard Amaudric

A l'époque des pionniers du naturisme, on ne pouvait décentement parler de nudité sans l'associer à la santé.

De ce fait, le mot « nu » était rarement employé, on lui préférait « **naturisme intégral** ». On parlait également de « **nudité intégrale** » car porter un maillot était considéré comme une « **semi-nudité** » scandaleuse ; ce qui se comprend quand on voit les tenues des autres baigneuses.

Les naturistes ne faisaient pas du bronzage mais de l'**insolation**, pas celle qui nous brûle la peau mais la bienfaisante, apaisante régénération naturelle. Ils ne s'exposaient pas au soleil mais « **s'insolaient** ». On parlait de « **stade naturiste** » ou de « **stade de réalisation** » pour évoquer un « centre naturiste ». On disait « **la première fois que j'ai réalisé** » pour parler de « sa première expérience naturiste ». Avouez que la métaphore a plus de charme que la maladroite expression « je fais ou je pratique le naturisme », ce qui est au fond ne veut pas dire grand-chose.

Les lieux naturistes devaient être spécifiés comme étant « **gymniques** » (du grec gymnos = nu) pour être sûr que la nudité intégrale était admise car certains clubs classés « naturistes » obligeaient le port du maillot. On parlait aussi de « **société** » pour parler de clubs ou d'associations, comme si on faisait référence à une organisation secrète, une société dans laquelle il faut être invité pour y pénétrer et accepté sous conditions. Parfois, on parlait d'un camp, ou d'un centre, alors qu'il s'agissait juste d'une plage avec une association présente, sans aucune installation.

Notre pratique était décrite avec des termes médicaux, les revues parlaient d'**hélioses**, **héliothérapies**, **actinologies**, **physiologies**, **aérothérapies**, de **microcosmes**....



L'héliothérapie est le thème central que nous allons développer dans ce bulletin.



Dans son livre « le naturisme et la vie » (1932), le Dr Joseph Poucel déclare « *il y a autant de naturismes que de naturistes* », outre les différentes façons de concevoir le naturisme (en pleine nature, en club, à la plage, lors d'activités sportives, etc...), le docteur marseillais faisait surtout référence aux différentes conceptions et terminologies qui composaient le naturisme.

Au début des années 30, il devenait difficile de faire le tri entre ces différentes terminologies. Elles avaient tous pour traits commun l'action des rayons solaires sur le corps. On dénombrait une cinquantaine de mots, dont la plupart étaient synonymes, ce qui rendait incompréhensible le discours naturiste pour le grand public.

Pour citer l'**héliothérapie**, on parlait volontiers d'**actinothérapie**, de **luminothérapie**, de **photothérapie**, de **chromothérapie**, de **finsenthérapie** (les principes héliothérapiques de Finsen), de l'**uvéthérapie**, de **bains de lumière**, etc... A quelques nuances près, ces termes désignaient la même chose. Pour plus de clarté, deux termes furent retenus, l'**héliothérapie** et l'**actinothérapie**. Le premier était défini comme étant « *l'action des rayons du soleil naturel dans les traitements, que ces rayons soient directs, réfléchis ou diffus* », définition issue du n°4 de la Vie au Soleil de septembre 1949, article écrit par Albert Lecocq. Tandis que l'**actinothérapie**, totalement distincte du naturisme, définissait « *l'action à partir de source artificielles, telles que lumières ou lampes (rayons séparés du spectre, rayons X, irradiations du radium, de l'uranium, du thorium et, par extension, les procédés de la radiothérapie, radiumthérapie ou curiéthérapie, etc...)* », définition issue également du n°4 de la Vie au Soleil.

Le souci avec l'héliothérapie, c'est que ses principes avaient été galvaudés par des apprentis sorciers qui promettaient tous les miracles par une exposition au soleil. De ce fait, la définition de la doctrine était devenue floue pour beaucoup. Le mérite du Docteur Poucel, mais également d'autres pionniers comme Albert Lecocq, a été de regrouper tous ces différents termes autour d'une même dénomination : le naturisme.

Adeptes de l'héliothérapie, Poucel n'en appréciait pas l'usage du terme par des enthousiastes incompetents. Ce terme imprécis conduisait à des erreurs de pratiques et d'interprétations car il englobait plusieurs sous-catégories comme celles citées plus haut. Les expositions régulières, mais temporaires, étaient préférées sous un léger ciel nuageux tout ayant le corps en mouvement. Elles étaient préconisées pour le traitement de tuberculoses locales (osseuse, ganglionnaire et péritonéale), de handicaps mentaux, de rachitisme, de spasmophilie, d'anémies légères, de séquelles de blessures et autres petites plaies. Les médecins insistaient trop sur le fait que ces traitements étaient des soins destinés aux malades. Ils ne parlaient quasiment pas de l'action préventive de la vitamine D sur la santé. Poucel reprochait aussi à ce terme, qui pour lui était décidément ambigu, l'oubli du bain d'air, l'**aérothérapie**, complémentaire de l'héliothérapie et applicable uniquement en pleine nature et de préférence au bord de mer ou en altitude. Il a été constaté que celle-ci apporte à l'organisme une surcharge d'énergie quand elle est doublée avec l'**héliose** (de la divinité hellénique « Hélios » qui signifie « soleil »).

L'héliothérapie n'a pas été découverte au temps de ces premiers naturistes. Elle était utilisée et ses bienfaits reconnus dès l'antiquité chez les Grecs et les Romains (Pline l'Ancien). Délaissée durant le Moyen âge, elle refait



Le Dr Pathault, ancien interne des hôpitaux de Paris et lauréat de la faculté, disait à propos de l'héliothérapie en 1933 dans « Vivre Santé-Joie-Beauté » :

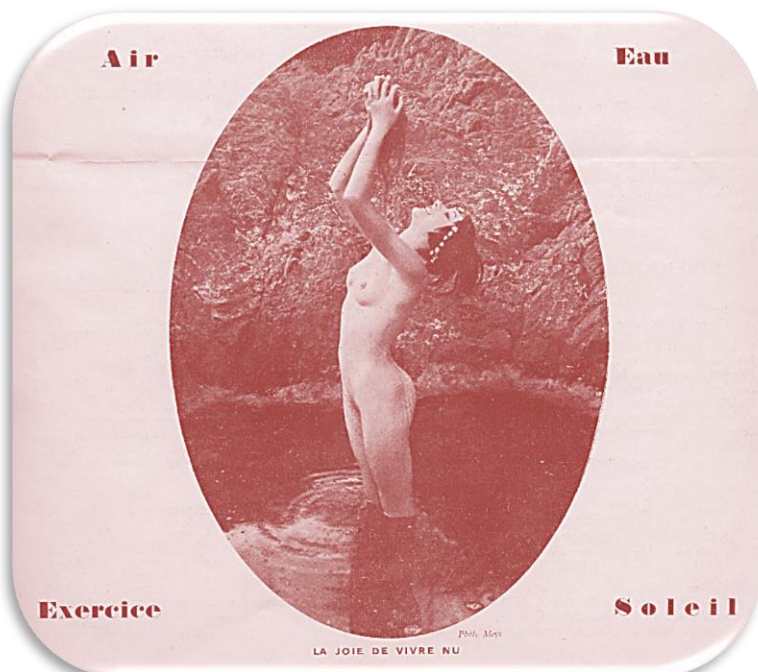
« On peut affirmer que dans aucune branche de la médecine, aucune méthode thématique n'est appuyée sur un aussi grand nombre de faits tous concordants, tous démonstratifs. On peut affirmer qu'aucune méthode ne repose sur des bases scientifiques aussi solides, aussi bien établies sur un nombre considérable de travaux de tout ordre. On peut affirmer qu'alors que tant de brillantes théories médicales n'ont qu'une existence éphémère, les bases théoriques de l'héliothérapie ont résisté victorieusement à l'épreuve redoutable du temps et ne peuvent être considérées comme une mode passagère. »

son apparition au XIX^e siècle grâce aux travaux de Giannini en Italie, de Fleyer et Carrié en Angleterre, de Pomme en France, de Hahn en Allemagne, ainsi que de Priessnitz. Mais le plus emblématique d'entre eux est l'Autrichien Arnold Rikli, auteur du livre « Médecine naturelle et les bains de soleil ». Vers 1830, il ouvre dans les montagnes de Trieste un institut de « cure atmosphérique », exploité durant plus de vingt ans ; le Dr Poucel dit de lui qu'il a été un précurseur de l'orientation de la jeunesse vers la culture physique et la vie saine. L'Allemand Seb Kneipp (curé de Warishofen, auteur de « *Ma cure d'eau ou d'hygiène médicale pour la guérison des maladies et la conservation de la santé* » édité en 1891) déclare qu'il s'est guéri « d'une langueur toujours croissante des membres » en se baignant dans le Danube deux à trois fois par semaine en hiver dès 1849.

Dans la première moitié du XX^e siècle, le Docteur Rollier, célèbre en son temps mais oublié aujourd'hui, soigne la tuberculose osseuse avec des succès importants par le bain de soleil sur la terrasse d'un sanatorium en montagne, à Leysin (Suisse).

Comme abordé dans votre bulletin culturel n°8, le naturisme vient donc de ces préoccupations hygiénistes. Pour résumer, non seulement l'émergence du naturisme est une réaction face au développement de l'ère industrielle mais aussi en réaction au manque d'hygiène corporelle. Le postulat de départ était simple : prendre comme principe que l'homme contient dans son organisme tous les atouts pour mener une vie saine sans devoir se soumettre à des

traitements chimiques onéreux et que le soleil est le meilleur stimulant connu de l'énergie vitale.



Couverture du numéro 15 de *Vivre intégralement* du 15.05.1927

avec ses plus beaux habits et ombrelles au bord de l'eau, tout en s'enduisant le peu de peau exposée avec des crèmes solaires épaisses qui empêchaient la peau de respirer. A contrario, les naturistes préconisaient de s'exposer peu mais tout au long de l'année.

Les naturistes Marseillais communiquaient sur l'héliothérapie, voir cet extrait dans le numéro 71 de « *Vivre* » du 15 juin 1930 : « *Nous serions également reconnaissants aux propriétaires de la région marseillaise sympathisants au mouvement naturiste de bien vouloir faire connaître au siège s'ils ne disposent pas, soit à la location et éventuellement à la vente, de terrains ou propriétés clos de murs loin de toute habitation possédant un grand bassin et susceptibles d'être utilisés pour la pratique de l'héliothérapie* », Dr Fenouil, Président des Naturistes de Provence.

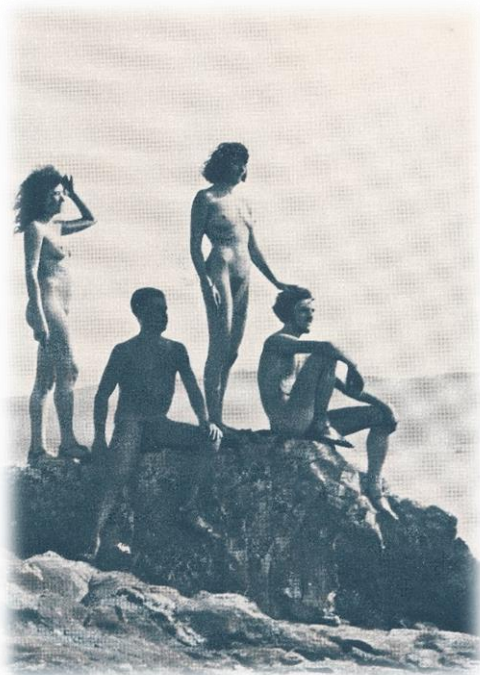
L'héliose

L'héliose était un terme habile pour signifier qu'on pratiquait l'exposition du corps aux éléments naturels. Quand on souhaitait préciser qu'on le faisait nu, on parlait d'**héliose intégrale**. **L'héliose**, qu'elle soit nue, en slip ou en caleçon, était en opposition avec les **cures mondaines de soleil** décriée par les précurseurs du naturisme tels que le Dr Fougerat de Lastours. Ces cures mondaines consistaient à aller longuement à la mer uniquement aux beaux jours mais surtout à se montrer

En plus de cette terminologie, on parlait également à l'époque de **bains de soleil**, de **bains d'air** et de **bains d'eau**. Etait désigné **bain de soleil** ou **bain de lumière** « *l'exposition directe de la peau aux rayons du soleil* », (Dr Joseph Poucel, le naturisme et la vie). La lumière, comme l'air, étant un élément naturel, les médecins naturistes insistaient pour que l'homme s'y expose régulièrement. Aussi banal que puisse paraître cette affirmation, nous savons aujourd'hui qu'un manque de lumière du jour, voire de soleil, a une influence directe sur le moral de la population. Le bain de lumière devait provoquer une « *réaction douce et reposante du corps face au soleil quand la température de l'air est supérieure à 18°C* », définition extraite du n°4 de la Vie au soleil de septembre 1949, article écrit par Albert Lecocq. Dans le bain de lumière, seule entrerait en jeu la lumière diffuse ou réfléchi du soleil. C'est ce que beaucoup d'auteurs désignaient sous le nom « **d'actinothérapie naturelle** ».



Quand on voit ces clichés de 1922, on peut imaginer combien nos précurseurs étaient à contre courant des tenues et de la culture de l'époque.



Die Neue Zeit – numéro 63 - 1933

Le **bain d'air** était « *l'exposition du corps à l'air donnant l'impression de fraîcheur (température inférieure à 18°C)* » (Dr Joseph Poucel « le naturisme et la vie »). Le Dr Sorel traitait les tuberculoses pulmonaires par des cures d'air en montagne : « *Elle consiste à placer le malade dans l'atmosphère la plus pure possible, loin des villes, loin de la poussière, en pleine campagne ou sur les flancs d'une montagne. Si vous y ajoutez la cure d'air étendue à tout le corps, les bénéfices seront encore plus grands* ».

C'est un terme qui démontrait la nécessité de rechercher l'air pur pour nos poumons tout en exposant nos corps nus pour accroître l'action bienfaisante de l'immersion en pleine nature. Ces bains d'air étaient complétés par des exercices respiratoires. « *La cure d'air doit donc être complète : pulmonaire et épidermique, d'où la nécessité de créer à proximité des villes, mieux, à la campagne où l'air est plus pur, des centres gymniques pour les enfants et les adultes afin que les uns et les autres, plusieurs fois*

par semaine, au moins du samedi au lundi, puissent aller y respirer à pleins poumons et à pleine peau », (Kienné de Mongeot « Beauté et Libre culture », 1931). Nos anciens considéraient que le « bain d'air » était supérieur au

« bain de soleil » car cette exposition devait se faire toute l'année, aussi bien en hiver qu'en été, pour endurcir les corps. Cette recherche d'air pur incitait certains à dormir les fenêtres ouvertes, même en plein hiver.

Il est indéniable que l'ensoleillement de la région marseillaise, la proximité avec les collines, et un littoral accueillant permettant de faire des cures marines régulières, étaient des atouts dont il a su profiter. Le Dr Poucel disait à propos du soleil : « *Le microcosme, ou petit univers qu'est notre organisme, a été adapté, réglé en fonction du grand univers dans lequel le soleil est, pour nous, le personnage capital* » (« Le naturisme et la vie », chapitre « L'homme et l'atmosphère », page 105).

Bain d'eau

« Le bain tiède est le plus utile, tant à raison de ses propriétés émollientes qu'en ce qu'il détache, avec la plus grande facilité, les débris d'épiderme mêlés aux sécrétions sébacées. A tous les égards c'est aussi le plus hygiénique, celui qui sans jamais nuire convient aux personnes de tout âge et de tout tempérament. Pour être parfaitement actif et salubre, le bain ne doit pas être chauffé au-dessus de 30° à 35°. A cette température, la peau s'imbibe et se nettoie promptement, et l'on éprouve par tout le corps, après quelques minutes d'immersion, une profonde sensation de bien-être. A 40° le bain, trop chaud, n'est plus sans danger. Le bain froid est tonique mais il doit être pris avec discernement. Les sujets délicats, nerveux, les jeunes enfants, les vieillards ne peuvent s'y plonger sans éprouver, presque toujours, des spasmes, des frissons qui les contraignent à se retirer », (le bain, issu de « Beauté et libre Culture », Kienné de Mongeot, 1931).

Ces bains d'eau étaient bien sûr liés à la méthode thérapeutique appelée « **hydrothérapie** » consistant à soigner,

à apaiser et à relaxer grâce à l'eau. Nous aborderons l'hydrothérapie, et son histoire, dans le prochain numéro.



Si plusieurs de ces préceptes sont devenus aujourd'hui consensuels, il est évident que les naturistes ont été les principaux initiateurs d'une vie saine au grand air en préconisant une activité physique régulière.

A Marseille, les naturistes se sont rapidement rendu compte que ces trois éléments (l'air, la mer et le soleil) étaient présents pour bénéficier d'une héliothérapie complète tout au long de l'année.

Ci-contre, une photo du Frioul datant de 1930, ou 1931, extraite d'un numéro de « Der Figaro ».



Savez-vous que trois de nos pionniers du naturisme en France ont soigné leurs santés fragiles par l'héliothérapie ?

C'est le cas de **Fougerat de Lastours**, auteur de « *L'homme et la lumière* », qui fut gazé à 100% au phosgène, ou au bertholite, lors de la première guerre mondiale. **Kienné de Mongeot** qui était de nature rachitique a pu, grâce à une adolescence passée à la montagne et au soleil, et à des exercices réguliers au grand air, acquérir une santé solide au point de devenir aviateur durant la première guerre mondiale. Quant à **Albert Lecocq**, sa santé fragile fut soignée sur les plages de Berck, bien avant de créer le Centre Gymnique du Nord au Fort de Séclin dans la région lilloise en 1931.

Ce passé leur a fait réaliser qu'une exposition régulière au grand air était bon pour les organismes. Par la suite, tous ont eu à cœur de partager cette découverte malgré les préjugés de l'époque. Ils attestaient que les rayons solaires augmentaient le nombre de globules rouges, entraînant une décongestion des organes et une meilleure circulation du sang. Cette dénudation régulière permettait au corps de mieux respirer, opérant de remarquables cures de l'anémie, de la neurasthénie tout en permettant de lutter contre des fatigues multiples imposés par une vie contraire aux lois de la nature. Ils ne doutaient pas que ces bains de soleil avaient une influence heureuse sur les fonctions glandulaires et hormonales. La tonification des organes et des muscles, grâce notamment aux nombreuses activités, était incontestable. De bien meilleures fonctions endocriniennes et nerveuses préservaient les personnes des quelques petites maladies hivernales mais permettaient surtout de contrer les déficiences telles que le rachitisme et les troubles pathologiques. Les os semblaient se fortifier, la peau se vivifier, un tonus général se faisait ressentir, il s'agissait de véritables cures de jouvences, certains parlaient de « *cures sanitaires* ».

Cette hygiène de vie devait permettre à l'homme de retrouver un équilibre de vie, aussi bien physique, spirituel qu'intellectuel, œuvrant pour le rapprochement des peuples. La recherche d'une vie simple, dénuée de tout artifice, était, pour eux, la seule voie à suivre pour le bien de l'humanité. Cette vie simple sera défendue par le Dr Poucel trois ans plus tard dans son livre « le naturisme et la vie ».

Erratum précédent bulletin culturel

A propos des "béguines", Michel Fabre m'a rappelé que cette institution religieuse existe toujours à Bruges et qu'elle a toujours la même vocation de venir en aide aux plus démunis...

