

DANS l'Antiquité, la religion de même que la philosophie, enseignaient que le soleil est la source et le créateur de la vie, et il en est beaucoup qui le croient encore. Au troisième siècle, le mithraïsme, ou culte du soleil, fut près de devenir la religion universelle. Il était si proche du Christianisme dans tous les principaux points qu'il devint son premier adversaire. Le triomphe du Christianisme, et son opposition à toute croyance païenne, mirent pratiquement un terme à l'usage du bain de soleil (qui était très en vogue aussi bien chez les gens sains que parmi les malades dans les temps anciens), de même qu'ils détruisirent les bains de vapeur romains.

Les anciens, comme nous l'apprend Hérodote entre autres, savaient que « le soleil nourrit les muscles », et les Romains l'utilisaient pour fortifier et développer les muscles de leurs gladiateurs à qui ils faisaient prendre des bains de soleil. Les médecins anciens déclaraient que le soleil est « la meilleure nourriture et médecine du monde ».

Entre le monde ancien et le monde moderne, il y eut un millier d'années de folie anti-naturelle qui détruisit pratiquement tout ce qui était valable dans la civilisation antique et qui préserva principalement ses caractéristiques les moins désirables. Pendant ces mille années de folie, les seuls médecins qui employèrent le bain de soleil se trouvèrent chez les Juifs et les Arabes.

La phase moderne du bain de soleil a une double origine : l'une en Europe, l'autre aux Etats-Unis d'Amérique. Commençons d'abord par l'Europe.

Arnold Rikli, qui mourut en 1907 à l'âge de 97 ans, est considéré comme étant le premier à avoir employé le bain de soleil. Pendant plus d'un demi-siècle, il l'employa dans son institution fondée sur la Mer Adriatique en 1855. Rikli écrivit sept livres sur ses méthodes dont plusieurs furent traduits en espagnol, français et italien. Il est presque certain que Loncet, Finsen et Rollier connaissaient l'œuvre de cet « irrégulier » guérisseur naturiste. Les docteurs F. Thederling (Allemagne), A. Monteuis (France), Liek, Laurason Brown, font tous crédit à Rikli pour ses travaux. Waldvogel, de Bohême, avait en 1755 préconisé le bain de soleil, mais il n'eut que peu de disciples ; alors que Mme Duhamel, à Berck, exposa des enfants tuberculeux au soleil dès 1857, pensant que le bain de soleil hâterait le rétablissement. Le Dr Lahman employait la « cure de soleil et d'air » dans son institut en Allemagne, de même que le fit Bilz dans son célèbre institut. Bilz l'employait déjà en 1872-73. Le bain de soleil est devenu de plus en plus populaire dans toutes les parties de l'Europe et il a été adopté par les mouvements de jeunesse et par les nudistes.

En Amérique, Sylvester Graham fut au XIX^e siècle le premier à préconiser le bain de soleil. En envisageant les méfaits de l'habillement (dans ses « Lectures on the Science of Human Life »), il dit : « Mon but n'est pas de préconiser le nudisme en société ; bien que je sois persuadé que la moralité y gagnerait, au bout de deux ou trois générations, si

l'humanité se conformait aux vraies lois de la nature à tous les autres points de vue ».

« Si l'homme vivait toujours nu, sa peau serait maintenue en condition plus saine et vigoureuse, et elle accomplirait ses fonctions de façon plus satisfaisante, ce dont l'organisme entier profiterait ; la circulation, et en particulier la circulation veineuse, serait plus libre ; la respiration également serait plus dégagée, complète et parfaite ; l'action volontaire serait moins restreinte et plus facile ;



les os moins sujets à maladie et à déformation ; tous les muscles seraient mieux développés et plus puissants, bref le développement anatomique et la proportion symétrique, la puissance physiologique et la fonction de chaque partie du système serait bien meilleure, et comme conséquence naturelle l'appétit sexuel serait plus instinctif et exercerait

source DE VIE

par le Docteur H.-M. SHELTON

une influence moins forte et moins despotique sur les facultés mentales et morales, et l'imagination serait privée de la plus grande force qui la pousse à mal faire ».

Suivant Graham de près, le Dr Trall insista beaucoup sur la valeur de la lumière solaire dans la santé comme dans la maladie. Il dit « qu'il faudrait accorder une place prépondérante au soleil dans les soins prévus contre les cachexies, les scrofules, dans les formes diverses d'humeurs, tumeurs, enfléments glandulaires, mal blanc, éruptions cutanées, boutons de fièvre, rachitisme, abcès, furoncles, otites, ophtalmies, etc..., aussi bien que dans les cas de pléthore, gigantisme, cancer, etc... ».

Trall dit encore, dans un livre paru en 1860 : « On n'apprécie pas correctement l'importance de la lumière comme agent de rétablissement. Beaucoup de personnes qui vivent dans des logements confortables et richement meublés maintiennent les pièces tellement obscures, pour protéger les meubles, que l'air en devient tout à fait malsain. Les humeurs scrofuleuses, que l'on trouve en particulier chez ceux qui vivent dans les logements inaccessibles à la lumière et dans des sous-sols, prouvent de façon concluante la relation qui existe entre la lumière solaire et la vitalité ». Les invalides devraient recher-

cher les rayons du soleil comme le font les fleurs, en prenant soin cependant de protéger la tête lorsque la chaleur est excessive ; exposer toute la peau, à nu, à l'air et même aux rayons du soleil est une habitude fortifiante ».

Bien que d'autres avant lui aient suggéré l'usage de la lumière solaire contre le rachitisme, on en attribue la découverte à Huldshinsky qui, en 1919, « prouva définitivement que la lumière solaire pouvait prévenir et guérir le rachitisme ». En lisant les ouvrages de Trall, toute personne sans parti-pris pourrait se rendre compte qu'il avait fait cette découverte 70 ans avant Huldshinsky.

Le Dr Geo H. Taylor, collaborateur de Trall, insista beaucoup sur la valeur de la lumière solaire, en état de santé et de maladie.

Dans un ouvrage publié en 1860, il en fait ressortir la valeur particulière dans les soins aux scrofules (adénite tuberculeuse) et son utilité pour les mères qui allaitent. « Il est merveilleux, dit-il, de voir comment en peu de temps un enfant chétif et pâle s'épanouit après avoir été exposé à la lumière solaire plusieurs heures chaque jour, et les symptômes (de scrofule) disparaissent, même des gonflements scrofuleux des glandes de la gorge et d'autres parties du corps, disparaissent rapidement sous l'influence magique de la lumière solaire et de l'air frais ».

Ce n'est que depuis la première guerre mondiale que la profession médicale a donné au bain de soleil une certaine attention, mais il y a encore beaucoup d'opposition dans les cercles médicaux. La plupart des médecins qui écrivent sur la question essayent de montrer que le bain de soleil est une vieille pratique médicale. Cependant il serait faux de dire que le bain de soleil instinctif des sauvages, et celui des adorateurs du soleil en Egypte, Grèce, Rome, Inde, Pérou, etc..., était une habitude thérapeutique, ou bien qu'il appartenait aux guérisseurs des temps anciens ou avait été découvert par eux.

Maintenant que la profession médicale a partiellement reconnu la valeur de la lumière solaire, elle oublie le travail de ceux qu'elle a dénoncés et décriés, et elle nous dit que le Dr Loncet, de Lyon, fit la première série d'expériences pour étudier les effets de la lumière sur la maladie dans les années 1890-1900. En 1911, le Dr Rollier se mit à suivre les méthodes de Loncet et continua son œuvre jusqu'à ces dernières années. Plusieurs médecins, dont Sir Henry Gauvin, en Angleterre, et le Dr Hess, en Amérique, ont pénétré dans ce domaine avec zèle et énergie.

De nos jours, le bain de soleil a atteint une certaine respectabilité bien qu'il ne soit pas encore toujours bien compris par ses partisans médicaux. (à suivre)

(Traduit par Y. Bevan et adapté par G. Nizet).

● Cet article très documenté est également extrait de l'excellente revue « La Nouvelle Hygiène » (ex-Bionaturisme) dont un exemplaire peut être adressé contre 120 F en timbres à envoyer à cette publication : 24, rue Chaptal, Paris-IX^e.