

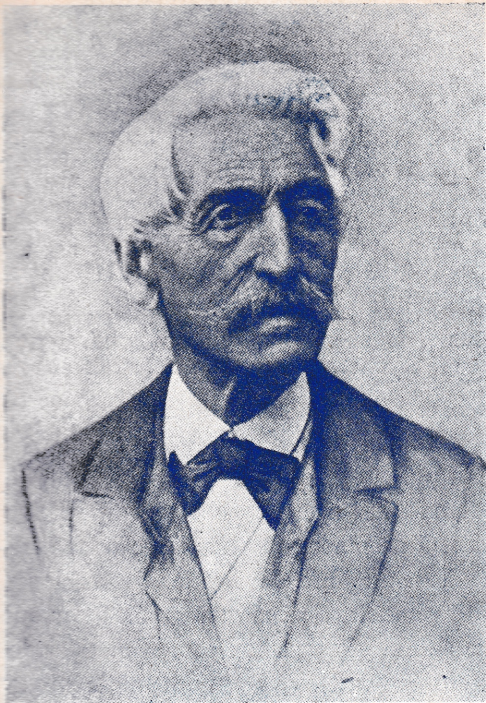


PHOTO M. LEIBACHER.
Arnold Rikli.

« Il est probable que, dans un temps plus ou moins éloigné, chaque ville de quelque importance aura, outre ses établissements actuels de bains d'eau et de vapeur, son parc pour le bain de lumière et ses galeries pour le bain de soleil. »
A. RIKLI.

Pas plus que les êtres, les inventions ne naissent par génération spontanée. Les bains d'air et de lumière, dont on commence à comprendre la nécessité, ont une origine qui se perd dans la nuit des temps. Mais s'il fallait élire le précurseur qui aurait le mieux défini leur rôle, le vote devrait aller sans hésiter à Arnold Rikli.

Son nom est bien prononcé encore, mais comme son ouvrage est presque introuvable, on ne peut en parler que par des citations d'intermédiaires. Plusieurs erreurs se sont répandues ainsi. J'ai contribué involontairement pour ma part à leur fixation, n'ayant pu remonter aux sources, ce dont je m'excuse. C'est ainsi, par exemple, qu'on le donne comme Autrichien, alors qu'il est Suisse, erreur explicable par le fait qu'il fonda son établissement de cure à Veldes.

J'ai pu enfin posséder le précieux document grâce à l'amabilité du Docteur F. de Segesser, chargé de la partie médicale de l'Etablissement suisse de Sennrütli-Degersheim, fondé par M. Grauer-Frey, à qui succéda M. F. Danzeisen, et où se pratique avec beaucoup de méthode le système naturiste Rikli. Qu'il veuille bien en recevoir l'expression de ma gratitude.

L'ouvrage est un petit volume de 240 pages intitulé : « Médecine naturelle et Bains de soleil », par Arnold Rikli, médecin naturel à Veldes (Carniole) traduit sur la 8^e édition allemande, Lausanne, Georges Bridel et Cie, édit. 1905.

Un portrait un peu romantique montre l'auteur dans un décor théâtral, en culotte courte et chemise ouverte, ses brodequins en ceinture, montrant les cimes de l'index droit ; cette naïveté, qui se retrouve parfois dans le texte,

UN PRÉCURSEUR :

ARNOLD RIKLI

par le Docteur J. POUCEL,

Chirurgien des Hôpitaux de Marseille.

pourrait faire croire, en feuilletant superficiellement, qu'il n'est pas nécessaire de creuser plus avant. On aurait tort de s'arrêter à ces apparences. En lisant avec attention, il n'est pas excessif de dire que l'on trouvera du génie, car il en faut pour comprendre pleinement les choses les plus simples.

Rien ne semblait devoir le préparer à son œuvre. Né le 13 février 1823 à Wangen sur l'Aar, canton de Berne, il suivit d'abord la carrière familiale qui semblait devoir être son destin : la teinturerie. Mais en 1855, il abandonne l'industrie, passe en Autriche ; il inaugure son Etablissement de Médecine Naturelle à Veldes qu'il complète en pratiquant l'hiver à Trieste, sur la Colline du Karst (500 m.).

Que s'était-il passé ? Il avait lu le livre du Docteur Munde sur l'hydrothérapie, les œuvres de Cornaro, mais surtout il avait appris par lui-même, sur lui-même, ayant expérimenté les effets des bains d'air et de lumière.

Il mourut en 1906, beau vieillard de 83 ans. Son système comprend tout un ensemble de pratiques visant à agir sur les terminaisons nerveuses et les capillaires de la peau pour produire des contrastes entre la dilatation et la contraction, plus particulièrement par les oppositions du chaud et du froid. Il utilise le régime, le massage, l'eau ; il a imaginé un dispositif pour les bains de vapeur. Les bains atmosphériques ne constituent donc qu'une partie de son traitement. Ils n'en resteront pas moins le chapitre de son œuvre où il s'est montré vraiment original et précurseur, celui auquel se rattache son nom.

Rikli a fort bien compris, avant les physiologistes, le rôle jusque-là presque insoupçonné de la peau-organe. Il a sur ce sujet quelques pages d'une perspicacité merveilleuse pour l'époque où elles ont été écrites, et que certains, qui se disent hygiénistes, feraient bien, de nos jours encore, de méditer. Il a pressenti jusqu'aux phénomènes d'oscillation cellulaire étudiés aujourd'hui (Lakhowsky, Dr Régnauld, etc.).

Mais surtout, il a su conduire son raisonnement jusqu'aux conclusions pratiques.

« La cure atmosphérique, dit-il, ne vise qu'à remettre en contact, pour son plus grand avantage, l'homme civilisé avec l'air qui l'environne, sans pour cela le faire revenir à l'état primitif, grossier, sauvage ». Puisqu'on ne peut considérer l'homme dans sa vraie nature que comme « une créature de lumière et d'air », la conclusion est bien simple, la cure atmosphérique consistera « à se baigner dans l'atmosphère au lieu de le faire dans l'eau ».

Il faut commencer le traitement de très bonne heure, pour utiliser l'air matinal. C'est le bain de fraîcheur, auquel succède le bain de chaleur quand le soleil s'est élevé sur l'horizon :

« Le bain de lumière est la base de la cure atmosphérique ; le bain de soleil en est l'auxiliaire indispensable ».

Il distingue fort justement, dans l'exposition au soleil : 1^o le bain naturel, qui est l'exposition, nu, le plus souvent en position verticale, et comportant des occupations ou des jeux sportifs ; 2^o le bain diététique en position étendue, avec des rayons concentrés dans un endroit abrité.

A diverses reprises, Rikli revient sur l'action tonique de la lumière sur le système nerveux : « La lumière solaire sera toujours sa nourriture la meilleure et la plus fortifiante », et il cite la magnifique pensée de Hufeland qui écrit dans sa *Macrobios* : « Il y a des choses qui sont en rapport avec la force vitale, qui la réveillent, la fortifient et lui sont très probablement une excellente nourriture. Ce sont : la lumière, la chaleur, l'air et l'eau. Au faite est la lumière, le plus proche parent de la vie... ».

Le mot de nourriture peut être considéré ici comme une image. Mais Rikli avait fort bien compris la Lumière-Aliment, pour employer le titre d'une série d'articles récents du Dr L. Pathault dans « Vivre » ; car plus loin il est tout à fait explicite : « La lumière solaire, dit-il, rend le processus d'assimilation plus complet. Ceux qui s'y exposent se nourrissent en partie de soleil, au lieu de matière grossière ».

Bien entendu on lui objecta — les temps n'ont pas changé — le refroidissement. Mais l'expérience lui démontra que c'est en grande partie une affaire d'accoutumance : « Plus les gens s'exposent peu vêtus aux changements atmosphériques, s'ébattent en plein air par tous les temps, plus ils acquerront une solide constitution nerveuse et un fort capital de santé », et lui-même donnait l'exemple — peut-être n'était-ce pas très prudent — de s'exposer à plus de 60 ans aux tempêtes du Bora, quand il était en hiver à Karst.

Du moins, cela lui permettait-il d'affirmer que le meilleur vêtement était la **peau Rikli**, la peau humaine revenue à son état primitif, désintoxiquée, durcie par l'accoutumance à son milieu naturel dont elle avait perdu l'habitude.

Et le vieil apôtre ajoutait avec humour : « Le dépôt en est provisoirement à Veldes, mais elle deviendra peu à peu, nous en avons la conviction, le bien commun de l'humanité tout entière ! »

Souhait d'idéaliste ! Nous le formulons aussi, mais sans nous dissimuler que l'humanité est bien trop veule pour accomplir ce léger effort. Elle aime mieux rire naïvement des Naturistes qui ont compris l'erreur de trop de générations et cherchent à s'en libérer, comme l'avait enseigné Rikli. Rira bien qui rira le dernier.