

Le Bain Froid

PAR LE D^r M. DIDIER

Directeur de l'Institut Naturiste d'Alger

Même froide, la douche, dans la pratique courante, n'est que jeu d'enfant au regard du bain froid. Ce dernier doit s'entourer de tout un luxe de précautions rigoureuses pour donner ses bienfaits à l'exclusion de ses risques et inconvénients. Il va de soi que les porteurs de lésions du cœur ou des vaisseaux doivent s'en abstenir complètement.

La composition chimique, les effluves qui s'en dégagent, confèrent à l'eau de mer des propriétés toniques qui manquent à l'eau douce de rivière ou de piscine, mais qui bien vite rendent le bain fatigant et excitant, pour peu que soient commises des fautes d'application ou que soit franchie la limite de l'abus.

Quant à la température, eau de mer et eau de piscine sont comparables en hiver, tandis qu'en été la température de l'eau de mer est sensiblement inférieure. Aussi la prudence est-elle de rigueur quand il s'agit de bain de piscine.

La coutume veut que l'on se présente au bain en maillot couvrant tout le tronc, et la tête recouverte d'un bonnet imperméable, pour éviter de mouiller la chevelure.

Plus succincte est la tenue que je préconise : pour les hommes, un simple caleçon laissant le tégument du thorax respirer l'air ensoleillé à pleins pores, complément harmonieux du bain. Je laisse la chevelure flotter au gré de l'eau, pour les raisons que j'ai exposées à propos de la douche. Les baigneuses, victimes des convenances, doivent bon gré, mal gré, supporter le maillot et le bonnet de bain... La mode de la chevelure courte leur permet toutefois de se libérer de ce dernier.

Plus encore que la douche, le bain réclame l'exercice avant et après, et d'autant plus impérieusement que la température atmosphérique est plus froide. En hiver, je recommande, et pour ma part je m'impose, deux mille mètres de course à pied, à allure moyenne, pour obtenir une légère sudation : c'est le bon moment pour se précipiter à l'eau. Après un bain d'une demi à une minute au plus, séchage rapide, et, sans perdre un instant, reprise du pas de course : mille à quinze cents mètres. On évite ainsi les suites désagréables, onglée, doigts morts, qui surviennent volontiers chez les baigneurs dont la circulation n'est pas parfaite, parfois aussitôt le bain, mais souvent aussi jusqu'à une heure après, ce qui démontre bien le caractère durable des réactions provoquées par l'eau froide. L'exercice avant et après écarte les réactions défavorables; seule persiste la réaction euphorique d'une calorification suractivée par le bain, et cela pendant plusieurs heures. Lorsqu'on le peut, massage et friction de la peau complètent et perfectionnent la réaction.

J'ai parlé du bain d'une demi à une minute. L'hiver, la durée du bain doit être en effet extrêmement courte. Même l'été, on se méfie

trop peu de la fatigue occasionnée par l'habitude du bain prolongé. On entend souvent des baigneurs, l'été, se vanter de séjourner à l'eau une heure et davantage. Pratique déplorable, susceptible de provoquer rapidement des troubles circulatoires par violence sur le cœur, et de la fatigue générale par retentissement sur la nutrition. Un séjour de cinq à dix minutes à la mer, même en plein été, suffit, surtout si le bain doit se répéter souvent.

Comment faut-il s'immerger? Doit-on suivre chacun sa fantaisie, ou bien y a-t-il des raisons de préférer telle façon de faire?

Dans le but d'éviter le saisissement par le froid, des baigneurs

s'immergent en détail, graduellement, mettent à l'eau d'abord le bout des orteils qu'ils retirent brusquement comme sous un contact électrique en grelottant : « Elle est froide!... », puis les jambes, les cuisses, etc... Méthode sans élégance : spectacle pénible que celui d'un athlète — ou candidat — qui se fait prier comme une précieuse, et hésite à faire l'effort nécessaire sur soi-même et sur son appréhension pour



Culture de l'esprit de décision, par les dirigeants de l'Institut Naturiste d'Alger : saut de chaise (D^r DIDIER), de guéridon (M. GUSTIN) sans élan.

Sauter la corde « de tout repos » du sautoir entraîne la musculature, sauter des obstacles réels entraîne en plus le sang-froid.

se jeter à l'eau. Méthode de mollesse, qui habitue à contourner l'obstacle plutôt que de l'aborder de front. Marché de dupe : puisqu'il est inévitable de payer son entrée à l'eau d'une sensation pénible, à tout le moins désagréable, le « saisissement », mieux vaut la payer au « prix de gros » en s'immergeant résolument d'un coup, que de la payer au « prix de détail » en s'immergeant par fractions. Car elle est pénible cette sensation de striction par l'eau glacée qui vous garotte par degrés les jambes, puis le tronc, pour arriver à vous suffoquer quand elle parvient à la poitrine!...

La bonne manière consiste à se précipiter sans tergiverser. On en est quitte pour trois ou quatre secondes... d'émotion, qui s'allège et s'abrège très vite avec l'habitude. Le geste gagne en élégance : le spectacle d'une décision énergiquement prise et exécutée est toujours agréable à l'œil et à l'esprit. C'est une bonne école de volonté, où l'on puise l'habitude de faire effort, et de remporter chaque fois une petite victoire sur son instinctive indolence.

Une dernière considération, la plus importante, recommande l'immersion brusque. Il est inévitable que le passage du corps de la température atmosphérique à la température beaucoup plus froide de l'eau provoque, ne serait-ce que passagèrement, une certaine perturbation circulatoire. Elle peut s'exagérer chez les gens à circulation et nutrition troublées, et des manifestations pathologiques peuvent s'ensuivre, qui peuvent aller jusqu'à la congestion cérébrale.

L'immersion graduelle favorise des désordres de ce genre, l'immersion brusque, non. La constriction ascendante des vaisseaux sanguins

de la peau des étages inférieur, puis moyen, puis supérieur du corps chasse le sang vers la tête, seule région non encore soumise à l'action réfrigérante de l'eau : condition défavorable, voire même dangereuse pour un organisme à circulation déficiente.

Dans le cas de l'immersion brusque au contraire, tout le corps, tête comprise, se trouve soumis en même temps aux mêmes variations de température : le sang n'a pas les mêmes raisons que précédemment de se porter en masse ici plutôt que là, et pas plutôt vers la tête que vers les pieds.

L'immersion est comparable à ce point de vue à l'ensoleillement de la peau nue. Nous avons vu dans un article précédent, que le soleil qui crée l'insolation des gens habillés, n'est pas capable de la créer chez les gens nus, puisqu'il frappe uniformément toutes les parties de leur corps; dans ces conditions, pas de transport en masse du sang vers la tête et les centres nerveux.

Piquez donc une tête dans l'eau. Si vous ne savez pas plonger, lancez-vous en nage sur le dos : comme dans le plongeon, vous immergez ainsi presque d'un coup tout le corps, y compris la boîte crânienne.

Il est à peine besoin d'insister sur ce fait de notion courante, que l'on ne prend le bain froid que la digestion terminée ou très avancée, soit deux heures et demie à trois heures après la fin du repas. Une notion moins répandue, c'est qu'en cas de chute accidentelle à l'eau après un repas normal (je précise bien qu'il ne s'agit pas d'un banquet), un sujet à circulation parfaitement équilibrée, privilège rare à notre époque, je vous assure, aura neuf chances sur dix de s'en tirer indemne, un sujet en mauvais état circulatoire, neuf chances sur dix d'y rester. La culture physique au grand air, qui est avant tout une culture respiratoire et circulatoire, est une excellente assurance contre les accidents de cette nature.

Vous voici à l'eau. Restez-y constamment en action : seule façon d'éviter que votre cœur ne peine trop. Deux hypothèses :

Ou bien vous ne savez pas nager. Pas de doute : la meilleure façon d'utiliser votre activité musculaire, c'est d'apprendre. La marche dans l'eau et les jeux de poursuite pratiqués à plusieurs sont exercices sans intérêt dont on a vite fait de se lasser. L'agrément mis à part, la natation donne des effets hygiéniques intenses, car elle active toutes les grandes fonctions de l'organisme; elle augmente la ventilation pulmonaire et la capacité respiratoire, développe harmonieusement toute la musculature, cultive l'adresse et la confiance en soi; enfin elle constitue un exercice utilitaire au plus haut chef. Si donc vous ne savez pas nager, ne prenez aucun bain froid qui ne soit une leçon de natation, et n'ayez de cesse que vous ne soyez devenu un nageur suffisant. La longue pratique vous fera par la suite approcher de la perfection.

La leçon doit être individuelle, tout au moins chez les débutants. Il existe de nombreuses méthodes, qui toutes prétendent enseigner la natation au mieux et au plus vite. Je me garderai bien de me prononcer entre elles, car en natation, plus que nulle part autre, à cause du risque constant de « boire une tasse » et de l'angoisse qui vous paralyse, tout dépend de l'autorité du maître sur son élève, et de la volonté qu'il sait lui inculquer de vaincre son appréhension... Tant vaut l'homme, tant vaut la méthode.

Pour donner à l'élève toute tranquillité d'esprit, et le mettre dans des conditions où il se mettra rapidement à nager, le mieux est de lui donner ses leçons en piscine. Pas de remous, pas de lames qui, comme à la mer augmentent l'instabilité de son équilibre et sa crainte de perdre pied. Le fond de ciment solide et régulier lui inspire confiance; il ne redoute pas de mettre le pied dans quelque dépression du sol, dans quelque trou de la plage où il trébuchera. Bien mieux, il peut trouver dans une piscine privée des heures de solitude très appréciées; un débutant se sent maladroit, il sait qu'il prête à rire, il découvre et même imagine la moquerie sur les lèvres des assistants et des passants : d'où gêne, manque de précision des mouvements, augmentation de la maladresse, au total, retard des progrès. En piscine, en tête à tête, l'attention tout aux indications de son professeur, l'élève se risque, se lance, et en quelques leçons tient sur l'eau.

Ou bien vous savez nager. Il semble qu'il ne soit guère besoin de tracer à un nageur sa conduite dans l'eau. Pourtant, même pour lui, il y a de profitables et de nuisibles bains froids... Il y a nage et nage.

Précisons : je ne veux nullement me mêler de régler la conduite de l'entraînement de candidats champions, n'ayant aucune compétence pour cela. Je n'envisage ici que les effets hygiéniques que tirera d'un bain froid un nageur moyen, suivant la manière dont il le prendra.

Est profitable le bain au cours duquel sont pratiqués un peu tous les modes de nage sans spécialisation marquée, et sans négliger de parti pris la bonne vieille brasse de nos pères sous prétexte que l'on ne voit pratiquer dans les championnats que des nages de vitesse.

Les nages de vitesse sont épuisantes. Alors que dans les nages classiques, élémentaires, dont le type est la brasse, après chacun des deux efforts d'impulsion (jambes et bras) il existe un appréciable temps de repos, il ne s'en trouve aucun dans les nages de vitesse, la rapidité étant obtenue par la succession ininterrompue d'efforts d'impulsion énergiques. Le cœur est soumis à un travail analogue à celui qu'il fournit dans la course de vitesse : c'est un exercice violent dont il ne faut pas abuser.

Il n'est pas interdit à un nageur moyen de s'essayer, sur de courts trajets, aux nages de vitesse, loin de là, mais à condition de faire alterner ces « démarrages » avec des parcours plus importants de nages classiques, moins brillantes peut-être, mais plus pondérées, qui ramènent le calme respiratoire et circulatoire.

Ainsi comprise, la nage aux allures de fond, entrecoupée de courts emballages, donne des effets hygiéniques comparables à ceux de la course à pied pratiquée dans les mêmes conditions : elle amplifie la respiration, entraîne le cœur et augmente sa puissance de contraction, elle active la nutrition. De plus, elle nécessite un travail musculaire très complet et procure un développement harmonieux, sans aucune hypertrophie musculaire inesthétique.

On ne nage pas qu'en surface : vous pouvez pratiquer la nage entre deux eaux. Mais ne perdez pas de vue qu'elle constitue un exercice très éloigné des conditions physiologiques normales, puisque, fournissant un travail musculaire considérable, vous vous trouvez dans l'impossibilité absolue de respirer.

Le sang ne peut ni se ravitailler en oxygène, ni rejeter l'acide carbonique qui l'encombre. Vous concevez que les fonctions respiratoire et circulatoire subissent là une violence, une sorte de choc, et que le travail musculaire en pareille posture soit assez épuisant. Il est bon pourtant d'être capable de se débrouiller sous l'eau soit pour son compte personnel, soit pour le compte d'une personne en difficulté? D'accord. Conciliez donc les deux points de vue : exercez-vous à nager sous l'eau, mais à dose prudente et progressive; à chaque séance deux ou trois petits trajets de 3 ou 4 mètres; de temps à autre, chaque semaine par exemple, un seul trajet un peu long sans revenir à la surface : 10 à 15 mètres; exceptionnellement, mettons une fois par mois, un trajet maximum : nagez sous l'eau aussi longtemps que votre capacité respiratoire vous le permet.

Et le plongeon? Même prudence s'impose. A la fatigue inhérente à la nage entre deux eaux, s'ajoute la fatigue par choc nerveux, due à la rencontre du corps, enveloppé, ne l'oublions pas, d'une peau bourrée d'éléments nerveux dont l'ébranlement retentit sur les centres, avec la surface de l'eau jouant le rôle de plan semi-résistant.

Un plongeon parfait n'est pas seulement un plongeon élégant, c'est aussi un plongeon ménager des réactions nerveuses du nageur. Il vise à réduire au minimum la fatigue en évitant le choc à plat d'aucune partie du corps sur l'eau : le corps rencontre la surface par la pointe des doigts sous un angle de 45 degrés; s'il est bien étendu, en droite ligne, de la pointe des doigts à la pointe des orteils, il n'y a choc à plat nulle part.

Mais n'allez pas commettre la faute, en piquant, de garder les cuisses fléchies sur le bassin où les pieds à l'équerre : la gifle reçue et la vive rougeur de la peau flagellée témoigneront sans retard et sans ambiguïté de la violence des réactions issues du choc.

Ainsi donc, contrairement à ce que vous pourriez croire, vous ne devez pas multiplier d'autant plus les essais de plongeon que vous y êtes plus malhabile. Un « plat ventre » fatigue autant qu'en boxe un mauvais coup à l'estomac. A vos débuts, contentez-vous de deux ou trois essais par séance. Ce n'est que quand vous serez devenu virtuose, que vous pourrez vous permettre le luxe d'une douzaine de plongeurs consécutifs.