

LES PRATIQUES BALNÉAIRES À TRAVERS L'HISTOIRE

L'époque des Grecs et des Romains

Certaines des descriptions les plus anciennes des pratiques balnéaires occidentales nous viennent de la Grèce. Les anciens Grecs ont mis sur pied des schémas balnéaires qui sont devenu la fondation des procédures appliqués dans les spas aujourd'hui. Les Égéens utilisaient des baignoires de petite taille, ou des équivalents de lavabos, et ils prenaient des bains de pieds pour maintenir leur hygiène personnelle. Les trouvailles les plus anciennes sont les bains dans le palais de Knossos en Crète et les baignoires luxuriantes en alabâtre qui ont été excavés à Akrotiri sur l'île de Santorini. Les deux sites datent du milieu du deuxième millénaire avant Jésus-Christ.

Les grecs incorporent des bains publics et des douches dans leurs gymnases à des fins de relaxation et hygiène personnelle. La mythologie Grecque spécifie entre autres que certaines sources naturelles ou bassins de marées étaient bénis des dieux pour guérir la maladie. Autour de ces endroits sacrés les Grecs ont établis des installations balnéaires pour ceux qui désiraient se guérir. Sur ces sites, les suppléants faisaient des offrandes aux Dieux pour favoriser la guérison et ils se baignaient pour retrouver leur santé. Les Spartiates utilisaient une forme primitive de bain de vapeur. A Serangeum, on trouve un balneum (maison balnéaire) où les chambres de bain ont été excavées dans la montagne aux endroits où jaillissent les sources chaudes. On y trouve aussi des niches au-dessus des bains où les visiteurs rangeaient leurs vêtements. Une des chambres possède un sol décoré de mosaïques décoratives qui représentent un chevalier et un chariot tiré par 4 chevaux, une femme suivie par deux chiens, ainsi qu'un dauphin. Ainsi, les anciens Grecs utilisaient les fonctionnalités qu'ils trouvaient dans la nature et ils y ajoutaient leurs propres aménagements, tels que les décorations et les espaces de rangement. Plus tard dans l'histoire de l'ancienne Grèce, les stations balnéaires étaient souvent construites proche des terrains athlétiques.

Les Romains ont émulé beaucoup de pratiques Grecs. Ils ont surpassé les Grecs en termes de taille et de complexité de leurs bains. Comme en Grèce, le bain Romain était un centre pour l'activité sociale et la récréation. Au fur et à mesure que l'empire Romain prenait de l'expansion, l'idée du bain public s'est répandue à travers la Méditerranée et d'autres régions de l'Europe et de l'Afrique du Nord. Avec la construction des aqueducs, les Romains disposaient d'assez d'eau pour l'utilisation domestique, agricole et industrielle mais aussi pour la poursuite du loisir. Les aqueducs amenaient l'eau qui était ensuite chauffée pour utilisation dans les bains. Aujourd'hui, la présence étendue des bains Romains est révélée par les différentes ruines découvertes dans des excavations archéologiques en Europe, en Afrique et le Moyen Orient.

Les bains Romains avaient des structures et des tailles très variées, allant de simple à très élaborés, aussi bien en termes de taille, de leur arrangement et de la décoration. En prenant un Bain Romain, le baigneur cherchait à provoquer la transpiration en s'exposant à des températures progressivement plus chaudes. Pour accommoder ce rituel, tous les bains

contenaient une série de pièces où la température devenait progressivement plus chaude. La plupart avaient un apodyterium – une pièce située proche de l'entrée où le visiteur pouvait laisser ses vêtements. Ensuite, le baigneur progressait vers le frigidarium (chambre froide) où on trouvait un bassin d'eau froide, le tepidarium (chambre chaude) pour finir dans le caldarium (chambre chaude). Le caldarium, chauffé par un brasier en dessous du sol, contenait aussi des bains froids pour permettre au baigneur de se rafraîchir. Après cette série d'immersions, le baigneur retournait au tepidarium pour un massage à l'huile et pour se faire gratter la peau avec des instruments (une sorte d'exfoliation). Certains bains disposaient d'un laconium (un endroit sec pour se reposer) où le baigneur pouvait compléter le processus de transpiration et de repos.

L'agencement des bains Romains était marqué par des caractéristiques architecturales notables. Car beaucoup de Romains fortunés amenaient des esclaves pour se faire servir, les maisons balnéaires avaient souvent trois entrées : une pour les hommes, une pour les femmes et une pour les esclaves. La préférence pour la symétrie dans l'architecture Romaine menait aux façades symétriques, bien que la section des femmes fût en général plus petite car il y avait moins de visiteurs féminins. Ces espaces étaient souvent divisés par des gros murs où ils se trouvaient aux côtés opposés des bâtiments. On trouvait fréquemment des cours, nommé palestra, qui étaient des jardins au grand air utilisés pour l'exercice. Dans certains cas, les constructeurs faisaient des cours intérieurs ou dans d'autres cas, la palestra était située devant le bâtiment dans un cadre plus formel. Parfois on y trouvait une piscine. Et bien souvent une colonnade délimitait le palestra.

Du temps des républiques, les bains avaient souvent des installations séparées pour hommes et femmes, mais vers le 1^{ier} siècle AD les baignades mixtes étaient chose courante et on trouve de nombreuses références dans les écrits de Martial, Juvenal, Plinius et Quintillienus. La séparation des sexes fût à nouveau imposée par l'empereur Hadrien.

Les bains Romains avaient d'autres aménagements. Dans des espaces auxiliaires, on trouvait des magasins de nourriture ou des parfums, des librairies et des salles de lecture. On y trouvait des scènes où on organisait des spectacles de théâtre et de musique. Dans des stades adjacents, des espaces étaient prévus pour s'exercer ou pour tenir des compétitions athlétiques. À l'intérieur des bains, des mosaïques de marbre couvraient de manière élégante les sols. Les murs en stucco montraient fréquemment des fresques montrant des oiseaux, des animaux ou d'autres scènes pastorales. À l'intérieur des dômes, on pouvait voir des étoiles dorées, des fonds bleu ciel et pleins d'autres imageries célestes. On trouvait des statues et des fontaines à l'intérieur aussi bien qu'à l'extérieur.

Les Romains ont installé des bains dans leurs colonies aussi. À Vichy et à Aix (France), ils ont exploité la présence des sources thermales, ainsi qu'à Bath et Buxton en Angleterre, Aachen et Wiesbaden en Allemagne, Baden en Autriche, et Aquincum en Hongrie. Ces bains devenaient les centres sociaux et de récréation pour les communautés Romaines locales. Les librairies, salle de discours, les gymnases et les jardins formels entouraient fréquemment ces bains. Les Romains visitaient les thermes pour soulager leurs rhumatismes, l'arthrite, ou pour purger quand ils

avaient abusé de la boisson ou de la nourriture. Le déclin de l'empire Romain dans l'ouest, qui a débuté en 337 AD après la mort de l'empereur Constantin, résultait dans l'abandon progressif les provinces lointaines par les légions Romaines, laissant les bains dans les mains de la population locale ce qui menait parfois à leur destruction.

Ainsi, les Romains ont élevé à un art les baignades et leurs bains reflétaient physiquement ces avancements. Par exemple, prendre un bain était plus complexe que de simplement transpirer ou de s'immerger dans l'eau. Les divers composants du rituel (se dévêtir, se baigner, la sudation, les massages et le repos) nécessitaient des espaces séparées pour accommoder ces fonctions. La ségrégation des sexes et l'addition d'autres divertissements ont eu de l'influence sur l'agencement des bains. Le rituel élaboré et l'architecture qui en découlait ont servis comme modèle pour des installations Européennes et Américaines. Des espaces de jardins formels et des arrangements architecturaux opulents, égales à celles de Romains, ont fait leur réapparition en Europe vers la fin du 18^{ième} siècle. La plupart des spas Américains ont donné suite à peu près un siècle plus tard.

Le Moyen Age jusqu'à aujourd'hui

Avant la fin du 19^{ième} siècle, la disponibilité d'eau dans les résidences privées fût rare. Les sécheresses étaient des temps difficiles et l'utilisation de l'eau était priorisé par la nécessité, çàd. La consommation personnelle, l'agriculture, le bétail et d'autres œuvres industrielles comme les usines de textiles.

Les attitudes culturelles ont aussi influencés l'utilisation de l'eau. Pendant le Moyen Age, les bains publics dans les grands villages et cités étaient communs. L'apparence du corps – ou sa propreté – était un reflet de l'âme selon la croyance de l'époque. Ainsi, beaucoup de villageois et aristocrates se baignaient fréquemment. Par contre, cela exigeait de la nudité publique, désapprouvé par le clergé. Les bains publics étaient aussi des endroits de prostitution, entraînant pas mal d'opposition vis-à-vis de bains. On se baignait dans des grands bassins en bois qui étaient drapés d'un tissu en laine pour que le baigneur ne se blesse sur des échardes. Aussi, pendant la Renaissance et la reforme Protestante, la qualité et la finition des vêtements étaient aussi considéré comme un reflet de l'âme de la personne. Des vêtements propres étaient également un reflet du statut social; les habits faisaient littéralement l'homme ou la femme.

A partir de la fin du Moyen Age jusqu'à la fin du 18^{ième} siècle, l'étiquette et les manuels médicaux instruisaient les gens à uniquement laver les parties du corps qui étaient visible en public, tel que les oreilles, les mains, les pieds, la nuque et le visage. Ceci condamnait effectivement les bains publics à la disparition et se laver se passait dorénavant en privé à la maison.

Avec l'apparition des vêtements en lin, plutôt que la laine, aux alentours du 16^{ième} siècle, se baigner devenait moins populaire. Les vêtements en lin sont plus faciles à nettoyer et à maintenir et ce genre de vêtements devenait de plus en plus répandu à travers l'Europe de l'Ouest. Des vêtements propres permettaient que les gens paraissent propres mêmes s'ils ne

s'étaient pas lavés. D'ailleurs, la possession d'un large nombre de vêtements en lin était un signe de statut social. Ainsi, l'apparence devenait plus important que l'hygiène. L'opinion médicale soutenait cette approche. Les médecins de la période croyaient en fait que les odeurs, tels que trouvés dans les vêtements en lin, étaient la source des maladies. Une personne pouvait ainsi changer de blouse tous les quelques jours, tout en évitant de se baigner, pour éviter que « l'air malsain » n'entre à travers les pores. Par conséquent, pendant cette époque où les baignoires privées étaient rares, faire la lessive devenait une tâche hebdomadaire importante souvent fait par des gens spécialisés dans ces tâches.

L'opinion publique a commencé à changer que vers la moitié du 18^{ième} siècle, quand certains écrivains commençaient à promouvoir l'idée que se baigner fréquemment serait en fait bénéfique pour la santé. Des bains publiques de grande taille, tels que trouvés dans l'ancien monde et qui se sont répandus pendant l'Empire Ottoman, ont refait leur apparition pendant le 19^{ième} siècle. La théorie que les maladies étaient causés par des germes gagnait du terrain et progressivement les autorités ont commencé à inciter les gens à se baigner régulièrement afin de se défaire des germes. Pendant le 19^{ième} siècle, les grands projets de construction pour acheminer l'eau ont assurés que de grandes quantités d'eau devenaient disponibles pour le maintien de la santé.

Le bain hebdomadaire du samedi était la norme à travers le monde industrialisé chrétien durant le 19^{ième} siècle et le début du 20^{ième} siècle. Les gens travaillaient seulement une demi-journée le samedi leur permettant un peu de loisir avant la journée de repos du dimanche. Suite au bain du samedi, les gens pouvaient porter leurs vêtements du « Dimanche » pour aller à l'église. La demi-journée du samedi servait en fait à la tâche considérable de pomper l'eau, de l'apporter et de la chauffer et de remplir la baignoire, et puis de la vider. (Les serviteurs, la plomberie dans les maisons, de l'eau chaude étaient un luxe et rare) Dans l'intention d'économiser les efforts, le bain était souvent utilisé par tous les membres de la famille. Pouvoir se baigner en premier était évidemment chaudement contesté car le premier avait l'eau la plus chaude et la moins sale. Finalement, la plomberie dans les maisons devenait de plus en plus répandue pendant le courant du 20^{ième} siècle. Les campagnes publicitaires visant à pousser des nouveaux produits pour le bain ont davantage influencé les idées du public quant à la propreté et ainsi le bain ou la douche quotidienne sont devenu la norme.