

De la pratique des bains de mer

1880

Les bains de mer ont aujourd'hui la même réputation et la même vogue que les bains d'eaux minérales. Du reste, beaucoup de personnes vont à la mer, moins pour s'y baigner que pour respirer l'air vivifiant et pur qui règne sur la plage.

[...]

Ces bains conviennent toutes les fois que l'économie est frappée d'atonie, soit par le défaut d'activité de quelque organe important, soit par une sorte de débilité générale qui porte sur l'ensemble des fonctions, sans s'attaquer directement à aucune. Les enfants, surtout les enfants lymphatiques, en éprouvent d'excellents effets. Il en résulte pour leur constitution une impulsion forte et progressive, quelque chose comme une révolution humorale qui pourra influencer sur toute leur existence.

La puberté est encore une époque où les bains de mer offrent d'incontestables ressources. On comprend aisément, sans que j'aie besoin de m'expliquer davantage, pourquoi ce sont les jeunes filles qui s'en trouvent le mieux.

Mais c'est surtout la femme de nos salons qui puisera dans leur usage, intelligemment dirigé, de nouvelles forces, j'ai presque dit une nouvelle vie.

Chacun sait que, soumise à l'inaction ou gênée dans ses mouvements par les exigences de la mode, elle ne respire le plus souvent qu'un air confiné, que vicie la double combustion des lumières et des poitrines haletantes.

Ne parlez pas pour elle de gymnastique. C'est le sang qui est appauvri : c'est le sang auquel il faut restituer ses globules rouges. Or nulle médication ne saurait égaler ici les puissants effets des bains de mer.

Le bain. La première sensation qu'éprouve le baigneur en entrant dans l'eau est une sensation de froid ; plus vous tardez à vous immerger, et plus vous grelotterez.

N'hésitez donc pas, si toutefois vous n'avez pas trop chaud, à vous précipiter la tête la première au milieu des vagues, si vous tenez à éprouver tout de suite une véritable sensation de bien-être et de chaleur.

En ne plongeant pas votre corps tout entier dans la mer, sous prétexte que l'eau est froide, vous vous donnerez ce qu'on appelle la chair de poule, et vous perdrez toute l'efficacité de votre bain.

Une fois dans la mer, surtout ne restez pas inactif.

Si vous êtes nageur, nagez ; si vous ne savez pas nager, sautez, dansez et faites le phoque ou la grenouille.

Comme renseignement, nous vous dirons que les bains les plus longs sont loin d'être les meilleurs comme résultat.

Nous vous engageons en conséquence à ne rester dans l'eau que peu d'instant, à moins toutefois que, sachant nager, vous ne vous livriez à une vigoureuse gymnastique qui empêche votre corps de se refroidir.

Extrait du *Guide Conty*, Paris
© Droits réservés