



## Le bien-être est-il une notion contemporaine ?

### Quelques repères académiques

✚ L'histoire des soins du corps se confond avec celle des civilisations. Chaque époque a mis au point ses propres règles d'hygiène, ses tabous et a cherché à inventer des façons de soulager le corps, du bain parfumé pris par le chevalier au retour de la croisade aux langueurs de la belle odalisque en son hammam. Tout se mêle dans cette longue histoire : d'un côté, ce que l'on n'appelait pas encore la santé, avec les principes d'hygiène et les découvertes de la médecine, de l'autre, la recherche du plaisir et de la beauté. Le bien-être s'est toujours situé à la rencontre de ces deux sphères, comme l'ont vite compris les défenseurs de la morale, inquiets que le plaisir puisse l'emporter sur l'hygiène, affolés par les tentations du bain. Car l'histoire du bien-être est aussi celle de notre rapport au corps, à la nudité, et elle implique des enjeux esthétiques, sociaux et religieux.

✚ L'archéologie comme les textes nous rappellent que, si le bain a beaucoup évolué dans sa forme, il correspond à une pratique qui se perd dans la nuit des temps : déjà présent dans *L'Odyssée* d'Homère, en tant que geste aristocratique, il se répand en Grèce et surtout dans la Rome antique, où il devient une véritable institution. Les thermes de plus en plus monumentaux construits par les empereurs pour le peuple répondent aux règles d'une architecture savante, alternant salles chaudes et froides, bassins et étuves, piscines... Lieux d'hygiène, ils sont aussi d'icontournables lieux de sociabilité, où l'on se rencontre comme on le ferait au marché ou au forum. Une tradition qui sera reprise dans le monde arabe, où le hammam jouera la même fonction. Parallèlement à ces pratiques collectives, le bien-être est un exercice quotidien et individuel, comme le prouvent les multiples objets retrouvés dans les maisons antiques : amphoriques, flacons de parfum, pyxides et pots à fard et miroirs, bien sûr. Car hier comme aujourd'hui, la fabrique de la beauté tient aussi bien de la science que de l'art.

✚ À rebours de ce que l'on imagine souvent, le déclin de la civilisation antique n'a pas sonné le glas de la pratique du bien-être. De nombreuses découvertes récentes ont corrigé l'image d'un Moyen Âge crasseux et les célèbres tableaux de la Renaissance, comme celui de Gabrielle d'Estrées à sa toilette, nous montrent un raffinement qui n'a rien à envier à ce que nous connaissons aujourd'hui. Dans les châteaux, on redécouvre des appartements de bains et dans les villes, on identifie d'anciennes étuves populaires. Si l'Église chrétienne a joué un rôle très néfaste pour les établissements thermaux, trop immoraux à ses yeux, elle n'a jamais fait disparaître ce souci de se préoccuper de soi. Ce qui a changé, en revanche, c'est le lien entre appartenance sociale et pratique du bien-être : les précieux onguents et les huiles parfumées ont longtemps été un facteur de distinction sociale. Les classes populaires étaient alors associées à une mauvaise hygiène, qui inspirait un dégoût aussi physique que social. Les progrès de l'urbanisation (notamment marquée par l'hygiénisme au XIX<sup>ème</sup> siècle) comme les politiques de santé et enfin le règne du glamour de notre époque ont hissé le bien-être au rang du devoir.



# Le bien-être est-il une notion contemporaine ?

## La touche culture&sens



Thermes de Vals - Peter Zumthor

partout, dans les villes balnéaires, bien sûr, mais aussi dans des lieux plus inattendus, comme Versailles, où le spa du Trianon Palace est un must. Devant l'engouement du public, établissements thermaux et hammams en tout genre se sont multipliés, y compris dans le cœur des villes et on peut voir dans ce phénomène l'un des aspects du culte contemporain du bien-être. En 1996, l'inauguration des spectaculaires thermes de Vals, en Suisse, construits par l'architecte Peter Zumthor, a eu un retentissement international qui témoigne de l'intérêt du public pour ces temples dédiés aux plaisirs du corps.

- Le phénomène n'est évidemment pas neuf et il ne fait que prolonger, en réalité, une histoire commencée avant même les thermes romains, mais ce qui est intéressant, c'est la façon dont notre époque la façonne, à son image. Car si les thermes antiques ou les hammams arabes étaient avant tout des lieux d'hygiène et de sociabilité, comparables au forum, ils sont aujourd'hui perçus de façon beaucoup plus individuelle. Ce qui compte, c'est "se faire du bien" et dans cette perspective, les lieux de bains ne sont qu'une partie d'une constellation plus large où entrent en compte bien d'autres éléments : le sport, l'alimentation saine, les produits de beauté, les parfums... Dans une époque soumise aux violences du marché du travail, aux crises et à des interrogations écologiques, prendre soin de soi apparaît plus que jamais comme une défense, une façon de se protéger, "quelques grammes de douceur dans un monde de brutes", pour paraphraser une célèbre publicité. Mais c'est aussi affirmer une identité singulière à l'heure où la beauté et le glamour véhiculés par la télévision, le cinéma ou la publicité font presque office d'obligation. "Dis-moi quelle est ta crème de jour et je te dirai qui tu es", pourrait-on dire, tant la pratique que chacun a du bien-être le situe dans la société.

Pour nous contacter et réagir :  
[www.culture-sens.fr](http://www.culture-sens.fr)

## Des idées de loisirs

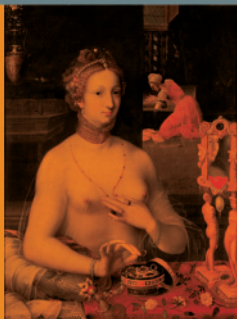
### A voir

<http://www.rmn.fr/Une-exposition-a-la-une-Le-bain-et>, documentaire d'une vingtaine de minutes visible gratuitement sur le site internet de la Réunion des Musées Nationaux et portant sur la double exposition "Le bain et le miroir" au Musée de Cluny-Musée National du Moyen Âge et au Musée national de la Renaissance au château d'Écouen.

### A lire

*Le Bain et le Miroir*, catalogue de la double exposition mentionnée ci-dessus, Gallimard, 2009, 352 pages, 49 €. *Une histoire de la beauté, Miroir, mon beau miroir*, D. Paquet, Collection Découvertes Gallimard, 1997, 128 pages, 13,90 €.

© culture&sens



Dame à sa toilette - Dijon