

C'est du propre !

Plutôt douche ou bain ? Savon ou strigile ? La notion d'hygiène dans l'Antiquité est-elle différente de celle de nos jours ? Comme aujourd'hui, elle occupe une place importante dans la vie des Anciens.

La pratique du bain en Grèce

Le bain, ou le fait de se laver, notamment avant chaque repas, est une activité qui rythme la vie quotidienne. La pratique du bain en immergeant entièrement son corps dans une baignoire est assez rare, cela se fait plutôt assis dans une cuve vide, ou devant une vasque (fig. 1), en se versant de l'eau sur la tête et les épaules. Le bain se termine par l'application d'huile parfumée sur le corps.

Les salles de bain à l'intérieur des maisons se retrouvent seulement dans les foyers plus aisés, ce qui conduit alors à la création et à l'installation de bains publics. Ceux-ci apparaissent à partir du 6^{ème} siècle av. J.-C. et sont souvent à proximité des gymnases, lieux de pratique du sport. Ils permettent ainsi de se détendre après l'exercice, en alternant bains chaud et froid, tout en favorisant les rencontres.

Le strigile

C'est un ustensile en métal qui permet de racler l'huile, la saleté ou la transpiration sur le corps. Les athlètes grecs l'utilisent après l'effort, car ils ont l'habitude, avant de s'entraîner, de s'enduire d'huile et de sable, qu'ils retirent ensuite grâce au strigile avant d'aller aux bains. Les Romains, quant à eux, en font usage aux thermes pour se débarrasser des impuretés et nettoyer leurs corps après l'application d'huile.

Les thermes

La fréquentation régulière des thermes remonte à l'époque romaine. Le mot « *therme* » vient du mot grec *θέρμη* (thermè), qui signifie la chaleur. Les thermes sont un ensemble architectural composé de nombreuses salles, qui ont chacune leur fonctionnalité.

Dans un premier temps, on entre dans l'*apodyterium*, le vestiaire. Ensuite, on se rend dans le *frigidarium*, une pièce avec de l'eau froide, puis dans le *tepidarium* pour le bain tiède et enfin au *caldarium*, la pièce chaude. On trouve également dans certains thermes d'autres salles, telles que le *laconicum* et le *sudatorium*, équivalentes au sauna et au hammam de nos jours.

Pour chauffer les salles, les Romains utilisent les *hypocaustes*. Les sols sont posés sur des piles de briques d'une cinquantaine de centimètres de haut : ainsi, l'air chaud produit par un foyer peut circuler sous le sol et entre les murs par des conduits appelés *tubuli* (fig. 3).

Dans la plupart des bâtiments, un horaire par jour est consacré aux uns ou aux autres : par exemple, les femmes dans la matinée et en début d'après-midi, les hommes en fin d'après-midi et en soirée. De plus, dans certains thermes, il y a plusieurs entrées, réservées aux divers types d'usagers. Les thermes sont parfois divisés en deux, chaque sexe disposant de son propre secteur.

Fig. 1 : cratère en cloche, femme faisant ses ablutions devant une vasque, Paris, Musée du Louvre, 430-420 av. J.-C.

Les latrines : des toilettes antiques ?

Qu'elles soient collectives ou individuelles, privées ou publiques, les latrines occupent une place importante dans l'hygiène antique. Lorsqu'elles sont collectives (fig. 2), elles peuvent même être un lieu de rencontre, où les gens discutent, assis côté à côté sur une banquette percée au-dessus d'un égout. Dans les habitations privées, elles sont reliées à un égout ou sont simplement équipées d'un récipient qui est vidé. Certaines maisons sont équipées de latrines aux étages supérieurs, construites directement au-dessus d'une canalisation et permettant ainsi l'évacuation rapide des déchets.

Fig. 2 : latrines collectives romaines à Ostie, 1^{er} siècle apr. J.-C.

Fig. 3 : système de chauffage par hypocauste, Villa au grand péristyle de Vieux-la-Romaine, France, fin du 2^{ème} s. apr. J.-C.

La valeur thérapeutique de l'eau chez Hippocrate

Le corpus hippocratique est un ensemble de textes attribué à Hippocrate, premier médecin occidental dont les écrits datent du 5^{ème} siècle av. J.-C. Dans plusieurs de ces traités, l'eau joue un rôle important. Ainsi, y sont décrits les différents types de bains à effectuer (ou non) selon la maladie, car on prête à l'eau un pouvoir de purification. L'eau entre également en compte dans la théorie antique des quatre humeurs, avec la bile, le sang et le phlegme. Pour être en bonne santé, il faut un équilibre entre les quatre humeurs.