

# L'art du bain

Être romain, c'est aller aux thermes. Se baigner « à la romaine », c'est affirmer son appartenance à une culture commune : les bains sont un « art de vivre ».

## Bains publics, bains privés

● L'idée d'accorder une grande importance aux **soins du corps** est venue de Grèce, et elle a pu, à l'origine, choquer les Romains. Pourtant, dès le III<sup>e</sup> siècle, certains d'entre eux, riches et cultivés, disposent chez eux de bains privés. Les bains publics (**balnea**) existent dès le II<sup>e</sup> siècle avant J.-C., mais connaîtront un incroyable succès à la fin du I<sup>er</sup> siècle avant J.-C, et surtout sous l'Empire.

● Au début, on s'y rend une fois par semaine, puis tous les jours : les bains sont entrés dans les mœurs, et les **thermes** constituent vite un **monument obligé des villes romaines**. Il existe des thermes « chics », mais aussi beaucoup d'établissements populaires où l'on entre pour quelques sous (un quart d'as).

● Les thermes sont, en fait, un centre de loisirs où l'on vient dès le début de l'après-midi pour se laver, mais aussi et surtout pour se détendre, faire de l'exercice physique et retrouver ses amis.

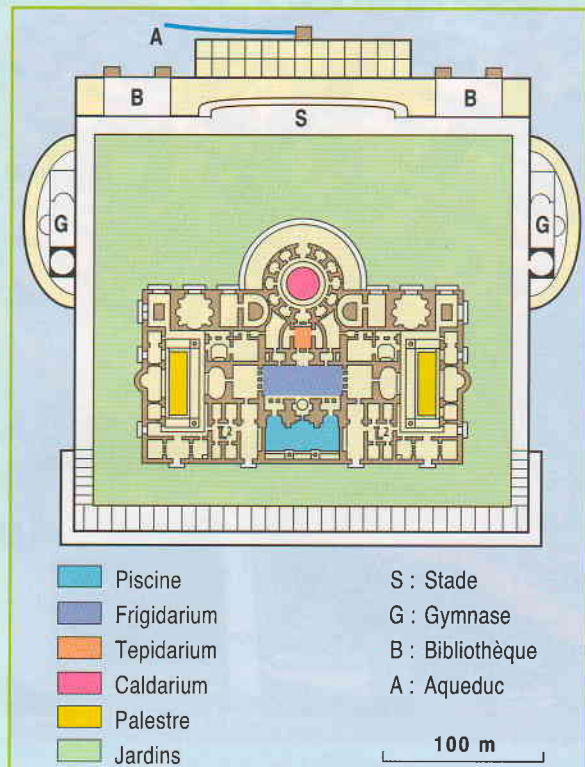
● Les thermes de Caracalla, à Rome, impressionnent encore aujourd'hui : ils occupaient plus de onze hectares ! À l'extérieur, des portiques abritaient des boutiques et toutes sortes de marchands. À l'intérieur, la décoration des salles était luxueuse ; on pouvait y admirer de nombreuses sculptures et œuvres d'art. Partout, du marbre et des mosaïques...

## Les thermes, mode d'emploi

● Avant d'entrer dans les bains eux-mêmes, il faut avoir bien transpiré pour faire sortir la crasse. On commence par un peu de sport à la **palestre** (gymnase) : jeux de balle, course à pied, haltérophilie. Ceux qui n'aiment pas l'effort physique vont transpirer dans une étuve, le **sudatorium**.

● On a laissé ses vêtements au vestiaire (**apodyterium**), sous la garde d'un esclave, et on entre dans le **caldarium**, où se trouve le bain chaud. On puise de l'eau dans une grande vasque, le **labrum**, ou l'on s'immerge dans une piscine, l'**alveus**. Puis, pour éliminer la sueur, on se racle la peau avec un **strigile**, sorte de grattoir courbe.

● On passe alors dans le **tepidarium** pour y prendre un bain tiède qui prépare en douceur l'entrée dans le bain froid, au **frigidarium**. Sorti de l'eau, on se fait masser, éventuellement épiler et parfumer. Le corps, reposé, est frais et dispos pour la fin de la journée.



Doc. 3 Plan des thermes de Caracalla.

● **Bibliothèques**, salles de repos ou de conversation, jardins et lieux de promenade font aussi partie du « complexe » des thermes et offrent la possibilité de prolonger ce moment de détente agréable pour le corps et pour l'esprit.

● Par la suite, les hammams et les « bains turcs » continueront la tradition des bains romains, en Orient et en Afrique du Nord du moins, car, pendant des siècles, en Europe occidentale, on n'aimera guère se laver, par peur de l'eau !

## À VOUS DE JOUER !

1. À l'époque gallo-romaine, toutes les villes de Gaule se virent dotées de bains publics. Cherchez, dans votre région, les traces de thermes antiques.
2. Quelles sont les ressemblances et les différences entre les bains romains et le hammam ?