

RETOUR À LA NATURE!

Un idéal
de vie saine

Publication accompagnant l'exposition « Retour à la nature ! Un idéal de vie saine » au Musée d'Histoire de Berne (du 13 février au 5 juillet 2020)

Bernisches Historisches Museum Musée d'Histoire de Berne

**UNI
FR**

UNIVERSITÉ DE FRIBOURG
UNIVERSITÄT FREIBURG

Partenaires de l'exposition :

FN-SNF
SCHWEIZERISCHER NATIONALFONDS
ZUR FÖRDERUNG DER WISSENSCHAFTLICHEN FORSCHUNG

STIFTUNG
vinetum
tibits

eigenART

Edition eigenART,
Verlag X-Time, Bern, 2020
www.edition-eigenart.ch

ISBN 3-909990-34-7

Traduit de l'allemand par Laurent Auberson
Graphisme : Luca Hostettler

- 5 Avant-propos**
Damir Skenderovic/Jakob Messerli

- 9 Les prolongements actuels
du mouvement pour une vie saine**
Eva Locher

- 13 Sortir de la crise :
vie saine et réforme de soi**
Andreas Schwab

- 17 Le mouvement de la
Lebensreform en Suisse :
conseils pour « vivre mieux »**
Stefan Rindlisbacher

- 30 Auteurs**

- 31 Bibliographie**

Avant-propos

« Retour à la nature ! » C'est l'appel lancé, en Suisse et dans d'autres pays européens, par le mouvement de la *Lebensreform*, le « mouvement pour une vie saine ». L'être humain est expressément invité à se transformer. Les adeptes du mouvement, à la fin du XIX^e siècle, disent ainsi l'inquiétude que leur causent les progrès de l'industrialisation, de la technique et de l'urbanisation, l'accélération de la vie quotidienne et la mondialisation de la société, avec tous les dangers que cela implique. Plus tard s'y ajoutent leur rejet de la croissance et de la société de consommation, leurs préoccupations quant à la pollution de l'environnement et à la dégradation climatique. L'élément constant est un sentiment de vivre une crise, sentiment qui suscite parfois des scénarios catastrophe et des ambiances de fin du monde, mais amène surtout à se mettre en quête d'une manière de vivre idéale.

Même si le sentiment de crise concerne la société toute entière, voire toute la planète, c'est à une transformation de l'individu qu'invitent les adeptes de la *Lebensreform*. Leur conviction est que si chacun, chacune change sa manière de vivre, la société en sera finalement transformée. Il s'agit beaucoup moins d'un idéal d'égalité et de justice, d'une revendication d'émancipation ou de participation, que d'un aménagement de sa propre vie par l'individu et d'une recherche de bien-être.

L'invitation à mener une vie saine est aussi une exhortation à la responsabilité individuelle et une revendication d'autonomie de la personne. On entend souvent dire que chacun, chacune est l'artisan de sa fortune. Il ne faut donc guère s'étonner de l'immense succès, depuis les années 1970, des pratiques de développement personnel, qui s'inspirent du mouvement pour une vie saine et sont une réaction au néo-libéralisme forcé de la société post-industrielle et aux inégalités qu'elle fait naître entre les individus.

Le mouvement de la *Lebensreform*, à ses débuts, intéresse surtout les milieux bourgeois en Suisse, et son message touche essentiellement les couches aisées de la population. Car pendant longtemps, le renoncement ostentatoire à une alimentation carnée reste le privilège de ceux qui ont les moyens de s'offrir de la viande à table. Aujourd'hui encore, les produits bio, les aliments complets et les thérapeutiques naturelles ne sont pas à la portée de tous. Conçue comme une transformation de la personne, la *Lebensreform* implique aussi un travail intensif sur le corps. La naturalité, la beauté et la robustesse du corps humain sont célébrées. Cet idéal de santé, de sveltesse et de vigueur rejoint le culte actuel du corps et de la forme physique. La proscription de la viande, de l'alcool et du tabac n'est pas non plus sans rapports avec certaines conceptions actuelles qui valorisent la vie frugale et l'attention portée à la santé. Imprégnées parfois de darwinisme social, de telles conceptions de la santé corporelle ont pu par le passé servir à justifier des mesures eugénistes.

Enfin, dernière observation digne d'être notée, les adeptes suisses de la *Lebensreform* ont une place dans l'histoire coloniale européenne. Leur critique à l'encontre de la civilisation et leur quête de formes idéales de vie et de société en accord avec la nature les ont amenés à « romantiser » et à « exotiser » les populations extra-européennes et à contribuer ainsi à façonner l'imaginaire colonial. Cela a marqué aussi l'image

qu'ils voulaient donner d'eux-mêmes, avec leur manière, par exemple, de se mettre en scène en hommes à l'état de nature. L'histoire du mouvement de la *Lebensreform* en Suisse, qui jusqu'ici n'a pas beaucoup retenu l'attention, révèle ainsi des ambivalences et des aspects négatifs. Un projet de recherche sur plusieurs années, mené au Département d'histoire contemporaine de l'Université de Fribourg, avec l'appui du Fonds national suisse (FNS), a permis pour la première fois une compréhension globale et mis en lumière l'importance majeure de la Suisse dans ce mouvement international, mais aussi l'étonnante continuité de ses idées et de ses pratiques tout au long du XX^e siècle.

Depuis quelques années, le Musée d'Histoire de Berne accorde une plus grande attention, dans ses expositions, à l'histoire contemporaine et aux questions d'actualité. De son côté, la recherche universitaire s'efforce de faire connaître ses travaux à un large public. Le Musée d'Histoire de Berne et le Département d'histoire contemporaine de l'Université de Fribourg ont donc décidé de s'associer pour présenter, sous la forme attrayante d'une exposition, les résultats de la recherche sur l'histoire du mouvement de la *Lebensreform* en Suisse. Cette réalisation a bénéficié d'une subvention du FNS, dans le cadre d'un projet Agora. Les deux institutions y ont apporté leurs compétences spécifiques. C'est de leur collaboration qu'est née l'exposition « Retour à la nature ! Un idéal de vie saine », présentée du 13 février au 5 juillet 2020 au Musée d'Histoire de Berne.

Damir Skenderovic
Professeur d'histoire contemporaine à l'Université de Fribourg

Jakob Messerli
Directeur du Musée d'Histoire de Berne

Les prolongements actuels du mouvement pour une vie saine

Eva Locher

Sans nous en apercevoir, nous vivons dans un environnement dont plusieurs éléments ont leur origine dans la *Lebensreform*, le mouvement pour une vie saine. Quelles traces ce mouvement a-t-il laissées dans notre présent ? Que sont devenues ses idées fondatrices ? Et pourquoi les percevons-nous comme extrêmement ambivalentes ?

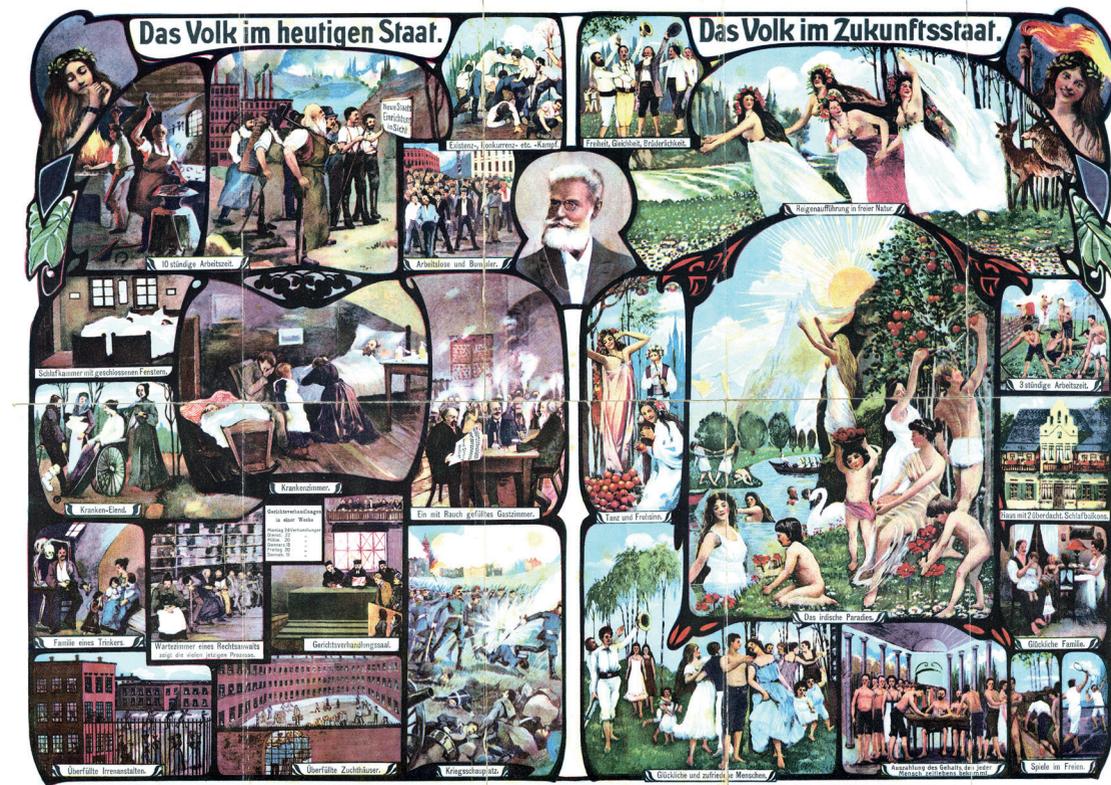
Le végétarisme et le véganisme sont aujourd'hui répandus. Les jeunes sont nombreux à s'efforcer de mener une vie conforme à l'exigence de durabilité écologique et à estimer qu'il est urgent de prévenir la catastrophe climatique. Les médecines douces font définitivement partie de notre quotidien, tandis que beaucoup de gens soumettent leur corps à un entraînement rigoureux dans des salles de mise en forme. Mais sait-on que ces préoccupations étaient déjà celles d'un mouvement d'idées à la fin du XIX^e siècle, le mouvement de la *Lebensreform* ? Une nourriture saine, des thérapeutiques naturelles, une vision du corps humain qui s'accorde aux idéaux de santé, de naturalité et de beauté : ce que les adeptes du mouvement avaient inscrit jadis à leur programme s'est ensuite répandu dans les pratiques durant tout le XX^e siècle.

Le mouvement de la *Lebensreform* est donc une réalité historique avec des prolongements actuels. Il existe encore aujourd'hui en Suisse des associations qui en sont issues,

comme par exemple l'Organisation Naturiste Suisse, qui est restée fidèle à la plupart des principes définis par ses fondateurs dans les années 1920. Quelques revues ont continué de paraître, sous un autre titre, telle *bisch zwäg* (« en forme ») jusqu'à très récemment. La notion même de *Lebensreform* est cependant tombée dans l'oubli. De nos jours, des pratiques comparables à celles que propageait le mouvement réformateur s'exercent sous d'autres appellations : « pleine conscience », « amour de la nature », « bien-être », « prévention de la maladie ».

La nature est l'idée essentielle qui guide le mouvement de la *Lebensreform*. Son action vise à une vie saine et en harmonie avec la nature. Dans la première moitié du XX^e siècle déjà, les adeptes de la *Lebensreform* critiquent « la distance que l'homme a prise avec la nature » et la destruction du milieu naturel, qui ôte leur base d'existence autant aux plantes et aux animaux qu'aux êtres humains, et ils redoutent des catastrophes écologiques imminentes. Ils s'engagent donc dès les débuts dans le mouvement de protection de la nature et, à partir de la deuxième moitié du XX^e siècle, luttent pour la concrétisation d'un mode de vie écologique. C'est ainsi qu'ils s'opposent à l'énergie nucléaire et soutiennent le développement de l'agriculture biologique.

En raison de son engagement précoce pour la protection de l'environnement, le mouvement de la *Lebensreform* peut aussi être considéré comme un précurseur des verts alternatifs. Ayant formulé l'idéal d'un mode de vie écologiquement acceptable, il donne des impulsions importantes aux milieux de la contre-culture des années 1970. Mais des convergences n'existent pas seulement avec les mouvements alternatifs de gauche. Les adeptes du mouvement de la *Lebensreform* empruntent aussi des arguments à la nouvelle droite écologique, par exemple lorsqu'ils considèrent que la croissance démographique et la migration sont des facteurs de destruction de l'environnement. L'idéal de nature est très révélateur de



la difficulté de situer politiquement le mouvement de la *Lebensreform*, qui permet des associations très diverses.

L'objectif suprême de la *Lebensreform* est la santé : un état idéal du corps, de l'esprit et de l'âme, « en accord avec les lois de la nature ». Ce mode de vie « conforme à la nature » est censé prévenir, combattre et guérir les maladies. Beaucoup de notions et de pratiques sont directement ou indirectement orientées vers le corps humain. Par le choix d'une autre alimentation, par le refus des produits de consommation de luxe et des excitants, par les thérapeutiques et par la pratique de l'exercice physique, les adeptes aspirent à la santé et à la beauté du corps, tel qu'il est notamment idéalisé et magnifié par le naturisme.

Le mouvement de la *Lebensreform* propage des idées très normatives sur le corps et la santé. Par des revues, des livres et des cours, on prescrit aux adeptes comment ils doivent aménager

leur vie quotidienne, quels idéaux doivent les guider et à quelles règles il leur faut se conformer. Le culte de la santé et du corps idéal les rend cependant accueillants aux idées eugénistes et racistes. Les réformateurs et réformatrices sont nombreux à répandre de telles idées, censées favoriser le « perfectionnement » de l'être humain et prévenir sa « dégénérescence ». Or cette quête de perfection n'est pas uniquement un appel à la responsabilité ; elle se réfère toujours aussi à des concepts d'ordre supérieur, comme par exemple le « peuple ». Le mouvement contribue ainsi à rendre de larges couches de la population réceptives aux idées eugénistes.

Le choix d'une alimentation juste suffisante, aussi naturelle que possible, et le refus de la viande, de l'alcool et du tabac font partie des éléments essentiels du mouvement. La critique à l'encontre de l'industrie agro-alimentaire et de la consommation de masse donne naissance à des restaurants végétariens et à des magasins de produits diététiques, spécialisés dans certaines denrées comme les céréales complètes, les dérivés du soja ou les cosmétiques naturels. Mais en se démarquant du marché classique, en dénonçant la consommation et en s'imposant l'abstinence de viande, d'alcool et de tabac, le mouvement de la *Lebensreform* suscite de nouveaux besoins de consommation. L'industrie des produits naturels crée des infrastructures de consommation qui obéissent elles aussi aux lois capitalistes du marché. En dépit de l'antimodernisme dont on le taxe volontiers, ce mouvement doit donc être regardé comme inscrit dans la modernité. Avec ses modes de production et de diffusion et ses canons de consommation, il marque de son empreinte le marché des denrées alimentaires, où le « bio », le « sans gluten » et le « naturel » font aujourd'hui florès.

Sortir de la crise : vie saine et réforme de soi

Andreas Schwab

En mars 2019, près de la porte du Brandebourg à Berlin, la jeune Greta Thunberg, seize ans, s'exprime devant vingt mille personnes sur la dégradation du climat : « Les anciennes générations n'ont pas réussi à prévenir la pire catastrophe qui ait jamais menacé l'humanité. » Elle exhorte à un changement immédiat dans le comportement des êtres humains, qui doivent mettre fin à leurs émissions de CO₂. Car en dépit des protestations de jeunes dans le monde entier, rien ne s'est encore fait. Dans sa rhétorique, la fondatrice du mouvement de grève des lycéens « *Fridays for Future* » reprend des thèmes typiques de la *Lebensreform*, à savoir la conscience de vivre en une époque de crise et de devoir la surmonter par un changement de comportement individuel. Une analogie peut donc être établie entre les manifestations des jeunes en faveur du climat en 2019, avec leurs scénarios catastrophe de fonte des glaciers et des calottes polaires, et les préoccupations des adeptes du mouvement pour une vie saine au début du XX^e siècle.

Le sentiment constitutif du mouvement a trouvé une expression emblématique dans la peinture « *Der Liebe Macht* » (« Le Pouvoir de l'amour », 1899), de Gusto Gräser. On y voit à droite une civilisation en proie aux flammes, qui a déjà fait de nombreux morts. L'humanité, symbolisée par un couple nu, parvient néanmoins, en se convertissant à une vie saine et proche de la



nature, à gagner un nouveau paradis. L'œuvre – ce n'est pas un hasard – se lit de droite à gauche, à l'inverse du sens de lecture habituel. Le monde utopique se caractérise par une harmonie absolue entre l'être humain, l'animal et la nature. Tout au long du XX^e siècle, les protagonistes du mouvement se sont penchés sur les problèmes de leur temps. Dans les premières décennies, leurs réflexions sont surtout marquées par la critique à l'encontre de l'industrialisation, de la technique, de la militarisation et de l'urbanisation. En 1906, Paul Schultze-Naumburg, architecte influent aux idées nationalistes conservatrices, propagateur du *Heimatschutz* allemand et futur député nazi au Reichstag, publie dans la revue *Der Kunstwart* (« Le Défenseur des arts ») un article intitulé « Die Grossstadtkrankheit » (« La maladie de la grande ville »). Il s'en prend aux conditions d'hygiène intolérables des grandes villes et à la « vitesse folle » qui y sévit. Plusieurs personnalités du mouvement se laissent ainsi entraîner dans le sillage du nationalisme, lorsque, par exemple, ils assortissent de clichés antisémites leur critique à l'encontre de la grande ville.

Le Pouvoir de l'amour (1899), tableau de Gusto Gräser, un des fondateurs de Monte Verità, montrant le passage de la société industrielle à une nature idyllique.

Après 1945, la croissance économique, l'émergence de la société de consommation et la menace de catastrophes écologiques ravivent le sentiment de crise et de catastrophe imminente. On dénonce les atteintes à l'environnement, les maladies provoquées par la pollution de l'air, la contamination des denrées alimentaires, la bétonisation du paysage et les dangers de l'énergie atomique. En 1972, le Club de Rome, groupe de réflexion influent, publie un rapport qui exprime ses préoccupations : « Si la population mondiale, l'industrialisation, la pollution de l'environnement, la production de denrées alimentaires et l'exploitation des matières premières continuent d'augmenter au rythme actuel, les limites absolues de croissance sur la terre seront atteintes d'ici cent ans. »

Ces préoccupations ne se limitent toutefois pas à la situation sociale. L'être humain en tant qu'individu est également touché ; on le dit atteint d'aliénation et en proie à la peur de perdre ses repères professionnels et familiaux. Les valeurs traditionnelles sont jugées dépassées. Comme le dit un article publié en 1969 dans la revue naturiste suisse *die neue zeit* : « Les immenses progrès techniques et la prospérité matérielle ont rendu l'être humain du XX^e siècle encore plus étranger à son milieu naturel. L'être humain, consciemment ou non, est devenu un esclave de sa "sur-civilisation", avec les atteintes qu'elle provoque à la santé. »

À l'échelon de l'individu, les symptômes de crise évoluent aussi. Vers 1900, la « nervosité » des employés, perçue comme un problème, amène beaucoup de gens à se faire traiter dans



Affiche pour le film *Metropolis* (1927), de Fritz Lang.

rettet den Wald
sauvez la forêt
salvate il bosco
salvai il god
save our woods



des cliniques spécialisées, comme la clinique « *Lebendige Kraft* » (« Force vive ») de Max Bircher-Benner, alors qu'aujourd'hui, on utilise plutôt le terme non moins vague de *burnout* (« épuisement professionnel »). Les maladies en lien avec le surmenage dans une société qui paraît de plus en plus confuse sont également en augmentation.

Le mouvement pour une vie saine est une réponse à ces sensations de crise, qu'elles soient ou non fondées sur des réalités objectives. Mais la voie à suivre est toujours individuelle. Autrement dit, selon la doctrine, la

réforme de la société commence toujours par une réforme de soi-même. La *Lebensreform* est, globalement, une réaction à la modernité qui s'accompagne de divers changements dans la vie des individus. Les utopies exprimées par le « retour à la nature » sont donc associées à différentes pratiques que chacun doit tenter pour soi. Depuis la fin du XIX^e siècle, ces pratiques font partie du répertoire des réponses données à un monde en accélération.

Le mouvement de la *Lebensreform* en Suisse : conseils pour « vivre mieux »

Stefan Rindlisbacher

Retourne à la nature !

Le processus d'industrialisation qui s'amorce au XIX^e siècle entraîne des interventions toujours plus lourdes dans la nature. L'homme assèche les marais, rase les forêts, détourne des cours d'eau. Des machines d'un genre nouveau et l'utilisation de carburants fossiles comme le charbon et le pétrole permettent d'obtenir des forces de production gigantesques. Les zones industrielles et les surfaces agricoles s'étendent, de même que les villes, dont la population double ou triple en quelques décennies. Mais la vie quotidienne dans les nouvelles métropoles n'a plus rien à voir avec celle des paysans à la campagne. Les gens travaillent dans des usines ou des bureaux et non plus aux champs. Au lieu de cultiver la terre et d'en tirer leur nourriture, ils achètent des biens produits industriellement. Le XX^e siècle voit une augmentation, non seulement de la consommation de masse, mais aussi de la mobilité des individus, favorisée par les chemins de fer, l'automobile et l'avion. Vers 1900 déjà, la Suisse fait partie des pays les plus industrialisés du monde.

Plus les hommes portent atteinte à la nature, plus des voix se font entendre pour réclamer la protection des paysages, des plantes et des animaux ainsi menacés. Les premières associations de protection de la nature se créent au milieu du XIX^e siècle déjà.



L'arrière-plan philosophique de l'exigence de retour à une manière de vivre « plus naturelle » se fonde sur les idées de penseurs comme Rousseau ou Henry David Thoreau. On s'en prend à la vie moderne dans les villes, décrite comme malsaine, au contraire de la vie rurale célébrée comme un état idéal de l'humanité. En Suisse, cette idéalisation fait des Alpes le refuge d'une nature inaltérée et un paradis de santé originelle. À l'époque du colonialisme, les idéaux sont également projetés sur les peuples dits naturels qui, hors d'Europe, n'ont pas été touchés

par les processus de civilisation. Un certain idéalisme philosophique contribue ainsi à la diffusion des clichés romantisants sur le monde colonial.

Dès ses débuts, le mouvement reprend cette conception idéalisée de la nature ainsi que la critique à l'encontre de la civilisation qui lui est liée. La manière moderne de vivre provoque selon ses détracteurs des maladies dites de civilisation : troubles du métabolisme, problèmes cardiaques, nervosité, cancer. On dénonce le manque de lumière et d'air dans les logements urbains, la position assise dans les bureaux, les médicaments fabriqués, les denrées alimentaires de production industrielle et l'augmentation de la consommation d'alcool, de sucre et de viande. Les réformatrices et réformateurs préconisent au contraire une alimentation frugale et autant que possible végétarienne, des thérapeutiques naturelles et des activités de loisirs bienfaites pour le corps, tels le sport, la marche ou l'alpinisme.

Les adeptes de la *Lebensreform* n'aspirent pas pour autant à un retour à une société pré-industrielle et hostile à la technique. Ils se servent des découvertes de leur époque pour atteindre leurs buts. C'est ainsi que, pour légitimer leurs conseils diététiques et leurs méthodes thérapeutiques, ils s'appuient sur des disciplines comme la science de la nutrition, la biologie

de l'évolution ou la physiologie. Et pour diffuser rapidement et largement leur programme, ils profitent de l'émergence des mass-médias : revues, tracts, émissions de radio. Par leurs activités, ils s'inscrivent dans la première vague de mondialisation. Ils tissent des réseaux à travers les frontières nationales, parcourent le monde, vont vivre dans des pays coloniaux sous les tropiques et vendent des fruits exotiques ou d'autres denrées coloniales dans des boutiques de produits naturels. En mettant sur le marché d'innombrables nouveaux produits et services (denrées alimentaires bio, vêtements, remèdes naturels) et créant ainsi une niche de commerce de détail dans la catégorie de prix supérieure, ils sont finalement un des moteurs de la société de consommation naissante.

Deviens qui tu es !

La réalisation de leur projet de transformation de la société, les adeptes de la *Lebensreform* ne l'envisagent ni par la voie des partis politiques ou des initiatives démocratiques, ni par des manifestations, et encore moins par des tentatives de révolution, mais par des campagnes d'information, des mesures d'éducation et une réforme de l'individu par lui-même. Ils publient de nombreux livres et revues indiquant la marche à suivre pour vivre mieux. Ils y expliquent les avantages de l'alimentation végétarienne, proposent des recettes et décrivent des méthodes thérapeutiques naturelles. Lors de réunions en cercle restreint, dans la convivialité d'une petite chambre ou dans de grandes salles, ils discutent des questions qui les préoccupent : les effets de la fumée sur la santé, par exemple, les exercices respiratoires selon la méthode indienne, ou encore l'amendement des sols par des engrais naturels. Celles et ceux qui souhaitent approfondir s'inscrivent à des cours du soir, à des camps de vacances ou à des programmes d'universités populaires. Ils y apprennent à préparer de délicieux plats de crudités, découvrent les difficultés de l'agriculture biologique ou s'initient aux secrets du yoga. Ces activités attirent presque



exclusivement des gens de la moyenne bourgeoisie, qui ont assez de culture, de temps et d'argent pour s'intéresser aux enseignements de la *Lebensreform*. Le mouvement n'atteint guère la classe ouvrière.

Afin d'implanter ses pratiques dans la société, le mouvement de la *Lebensreform* cherche en particulier à gagner la jeune génération à sa cause. Dès la fin du XIX^e siècle se constituent en Suisse des associations d'écoliers et d'étudiants qui prônent l'abstinence d'alcool et de stupéfiants et organisent des activités de loisirs mettant l'accent sur une saine activité physique. C'est dans ce contexte qu'est fondé en 1907 le *Wandervogel* (« oiseau de passage ») suisse. À la différence des scouts, qui apparaissent à la même époque, ce premier mouvement de jeunesse de Suisse ne se fait pas – ou si peu – aider des adultes pour l'organisation de ses excursions, de ses randonnées à ski et de ses camps de vacances. Les *Wandervogel* associent l'idéal de vie saine de la *Lebensreform* à des loisirs actifs dans la nature. Leurs chants,

leurs danses populaires et leurs vêtements de randonnée font d'eux une figure culturelle originale soucieuse de créer une forte cohésion entre les jeunes. Au cours du XX^e siècle se créent d'autres groupes de jeunes inspirés par les idées du mouvement pour une vie saine. Plus tard, dans le contexte de Mai 68, de nombreux jeunes feront le choix d'une alimentation végétarienne, rejetteront les habitudes vestimentaires classiques ou vivront en communauté à la campagne.

Le mouvement de la *Lebensreform* exerce une influence directe sur la jeunesse dans les établissements d'éducation auxquels il donne naissance, comme les foyers ruraux. Les élèves y vivent en internat à la campagne. Il s'agit de les tenir loin des effets corrupteurs de la civilisation et de leur enseigner une manière de vivre raisonnable et proche de la nature. L'enseignement comprend des activités physiques : sport, randonnées, jardinage. Beaucoup de foyers ruraux imposent une nourriture simple, souvent végétarienne, et proscrirent l'alcool. Les principes pédagogiques de la réforme y sont également répandus, qui préconisent une relation de partenariat entre l'enseignant et son ou sa pupille, voire une cohabitation de type familial dans une communauté scolaire. La « Commune scolaire libre » de Wickersdorf, dans la Forêt de Thuringe, et l'École d'Odenwald, à Heppenheim (Hesse), figurent parmi les foyers ruraux les plus connus. En 1902, le premier foyer de Suisse ouvre ses portes au château de Glarisegg, au bord du lac de Constance. Dès les années 1920 des dénonciations visent des enseignants pour des abus commis à l'encontre d'élèves. Gustav Wyneken, pédagogue influent du mouvement, est condamné en 1921 à un an de prison pour pratiques sexuelles avec des enfants. L'écrivain suisse Friedrich Glauser témoignera des mauvais traitements infligés par des enseignants de Glarisegg. Cela n'empêchera pas, un demi-siècle plus tard, les adeptes du mouvement de Mai 68 de réutiliser, dans leur combat pour une éducation anti-autoritaire, une bonne partie des principes pédagogiques des foyers ruraux.

Maintiens-toi en santé !

Les efforts de la *Lebensreform* tendent essentiellement vers la santé. La personne rendue malade par la manière de vivre du monde industrialisé et de la société de consommation doit être guérie par des thérapeutiques naturelles : bains d'eau froide, cures de soleil, kinésithérapie, diètes les plus diverses. La médecine douce mise sur la guérison du corps par soi-même en cherchant à en éliminer les toxines ou, par certaines stimulations de la peau ou de la digestion, à rétablir l'équilibre de l'organisme. L'homéopathie procède selon un autre principe, celui de la similitude. En cas de nausée par exemple, on prescrit,

en très faible quantité diluée, une substance active qui, plus concentrée, provoquerait la même nausée chez une personne saine. Le répertoire des méthodes thérapeutiques naturelles s'est considérablement enrichi au cours du XX^e siècle, avec notamment l'acupuncture, la chiropraxie ou l'ayurvéda. La médecine classique traite au contraire les maladies par des remèdes spécifiques ou des interventions chirurgicales, ou alors les prévient par des vaccinations. Si certaines méthodes des médecines douces, comme les massages, les exercices de relaxation ou quelques tein-

tures-mères sont aujourd'hui reconnues au titre de médecines complémentaires, l'efficacité de beaucoup de ces traitements naturels reste contestée et encore dépourvue de fondement scientifique.



La Suisse est connue depuis le Moyen Âge pour ses bains médicaux, tels ceux de Loèche-les-Bains, Pfäfers ou Baden. Au XIX^e siècle, les thérapeutiques douces se répandent rapidement. Un médecin de Winterthur, Wilhelm Brunner, ouvre en 1839 à Albisbrunn, dans le canton de Zurich, la première clinique d'hydrothérapie de Suisse. Theodor Hahn, pharmacien allemand, s'engage sur une autre voie en créant en 1854 le sanatorium « *Auf der Weid* » à Saint-Gall. Il est le premier à traiter ses patients par des régimes végétariens. Arnold Rikli, thérapeute amateur, propose des cures par des bains de soleil sans aucun vêtement. La clinique la plus célèbre en Suisse est celle du docteur Max Bircher-Benner sur le Zürichberg, inaugurée en 1904. Dans ce sanatorium appelé « *Lebendige Kraft* » (« Force vive »), il prescrit à une clientèle aisée une nourriture complète végétarienne, beaucoup de mouvement et un rythme journalier régulier. Il a parmi ses hôtes célèbres Thomas Mann, qui trouve dans cet austère programme de cure l'inspiration pour son roman *La Montagne magique*.

À la fin du XIX^e siècle se fondent un peu partout en Suisse des associations de médecine naturelle, qui en 1907 se regroupent en une « Fédération suisse des sociétés de médecine naturelle » (l'actuelle « *vitaswiss* »). Le nombre de membres augmente, pour dépasser les dix mille dans les années 1950. Mais l'audience du mouvement est beaucoup plus vaste si l'on inclut les colonies de jardins familiaux et les cures d'héliothérapie. En 1934, le terrain d'héliothérapie du *Zürcher Naturheilverein* attire à lui seul plus de 53'000 visiteurs. C'est un parc clos sur le Zürichberg, où les gens s'étendent au soleil, légèrement vêtus, s'entraînent avec des engins de gymnastique ou pratiquent diverses activités sportives. Par ces loisirs de plein air, ils cherchent à fortifier leur corps pour prévenir les maladies.

Endurcis ton corps !

Le soin du corps est primordial dans presque toutes les pratiques inspirées par la *Lebensreform*. Le choix d'une alimentation différente, le refus des stimulants, les thérapeutiques naturelles, les activités de plein air, comme la marche, les bains de soleil et le sport, tout cela vise à l'esthétique corporelle et à la bonne santé physique. Gymnastique, yoga, entraînement respiratoire, massages : beaucoup de ces exercices ont été introduits en Suisse par le mouvement pour une vie saine. Ils sont présentés et expliqués dans des livres, des revues, des conférences et des cours pratiques.

Dans le naturisme, il s'agit de rendre le corps humain entièrement visible. Les cures d'air et de lumière sans aucun vêtement ne sont plus seulement une méthode thérapeutique pour les malades, mais deviennent l'instrument d'une « morale nouvelle » et de la naturalité. Dès les années 1920, les précurseurs du naturisme en Suisse, tels Eduard Fankhauser et Werner Zimmermann, soulignent que ce n'est pas le corps nu, mais la mode vestimentaire qui provoque une excitation sexuelle. Autant que possible, les activités de plein air – que ce soient les bains de soleil, la natation, la gymnastique ou même le ski – doivent donc se pratiquer sans vêtements. Mais l'idée d'un droit à la « nudité naturelle » n'est pas acceptée partout. Après 1950, dans beaucoup de revues naturistes, le contenu dérive vers l'érotisme. Le *Schweizerische Lichtbund*, fondé en 1928 (actuelle Organisation Naturiste Suisse), est parmi ce genre d'associations une de celles qui a connu la plus grande longévité au monde. Dans les années 1970, il compte déjà plus de 13'000 membres. Un camp naturiste, baptisé « *die neue zeit* » (« ère nouvelle »), est ouvert en 1937 à Thielle, au bord du lac de Neuchâtel. Les principes des fondateurs y sont encore en vigueur : nourriture végétarienne, interdiction de l'alcool et du tabac.

Le mouvement de la *Lebensreform* forge une nouvelle conception idéale du corps humain. Un corps sain et performant, cela signifie de plus en plus un corps svelte et entraîné. Pour le

corps masculin cependant, ce sont surtout la vigueur et l'endurance qui sont mises en avant, tandis que le corps féminin, qui doit dégager une impression d'élégance, est réduit à sa fonction procréative. Les clichés de genre sont ainsi consolidés. De plus, l'individu est soumis à une contrainte qui l'oblige en permanence à agir sur son corps et à le parfaire. La corrélation entre ces nouveaux idéaux et l'apparition de troubles alimentaires (anorexie et boulimie) n'a rien de fortuit. La pression au perfectionnement corporel s'accroît avec le foisonnement des salles de mise en forme dans les années 1980, et atteint aujourd'hui son paroxysme avec l'exhibitionnisme qui sévit sur les réseaux sociaux.

Au début du XX^e siècle, des personnalités éminentes du mouvement, tels les médecins suisses Auguste Forel et Gustav von Bunge, travaillent à l'application de ces exigences sanitaires à l'ensemble de la population. L'État doit selon eux améliorer la santé publique non seulement par des efforts d'éducation, mais encore par des mesures de contrainte. D'un côté, on organise de grandes rencontres sportives, propose des aliments sains à prix réduit et améliore la prise en charge des malades, alors que de l'autre, on préconise des interdictions de mariage, des traitements forcés, voire des stérilisations et des castrations pour les alcooliques, les personnes à handicap et les malades chroniques. Ces mesures reposent sur l'eugénique, doctrine très répandue durant la première moitié du XX^e siècle dans de nombreux pays démocratiques, y compris la Suisse. L'eugénique a de solides appuis parmi les adeptes suisses de la



Le naturisme préconise l'abandon de tout vêtement, même pour le ski.

Lebensreform. Dans l'Allemagne nazie, le perfectionnement corporel, imposé par le pouvoir coercitif de l'État, prend des dimensions effroyables en faisant des centaines de milliers de victimes. Jusqu'aux années 1930, Max Bircher-Benner entretient des relations régulières avec des dirigeants nationaux-socialistes. Même après 1945, son fils Ralph Bircher continue ces relations et, avec sa revue *Wendepunkt* (« Tournant »), offre une tribune aux idées eugénistes.

Nourris-toi sainement !

La disette est un fléau récurrent en Suisse jusqu'au XIX^e siècle. Et pour les couches défavorisées de la population, la précarité alimentaire reste une réalité jusqu'aux années 1950. Mais de nouvelles méthodes de mise en culture, la mécanisation, l'emploi d'engrais artificiels et de pesticides accroissent considérablement les rendements agricoles. L'intensification de l'élevage et l'industrialisation de l'abattage et des fermes laitières entraînent une augmentation de la consommation de viande et de produits laitiers. Cette évolution profite à des entreprises telles Nestlé, Maggi et Cailler, qui à la fin du XIX^e siècle se mettent à vendre des produits finis, notamment du lait en poudre, des extraits de viande et du chocolat. En même temps, l'essor spectaculaire du commerce d'importation permet de faire venir des quantités toujours plus grandes de denrées coloniales : sucre, café, tabac. Dans les couches moyennes et supérieures de la population urbaine principalement, on en vient ainsi à consommer moins de légumes frais et de céréales, mais en revanche plus de viande, de lait, de sucre, de café, d'alcool, de tabac et de produits fabriqués industriellement.

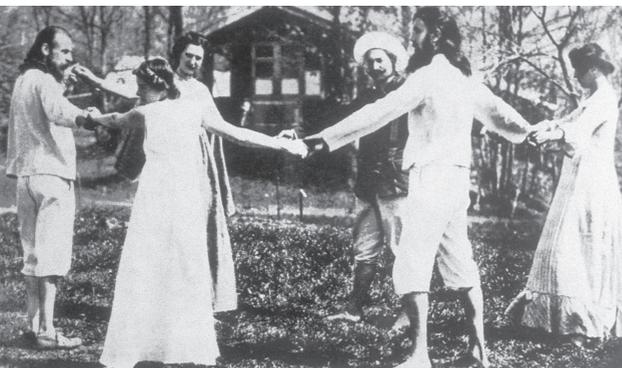
C'est précisément dans ces milieux que le mouvement de la *Lebensreform* commence à formuler ses critiques à l'encontre des nouvelles habitudes alimentaires, accusées de provoquer diverses maladies. Les critiques visent surtout la consommation d'alcool, qui en Suisse est très élevée par comparaison avec d'autres pays. Les premières associations

végétariennes s'en prennent quant à elles à la consommation de viande, qui entre 1850 et 1950 passe d'environ 15 kg à plus de 50 kg par année et par personne. Les arguments utilisés ne concernent pas seulement la santé : on émet aussi des réserves d'ordre éthique à l'encontre de l'abattage d'animaux et souligne le moindre coût de l'alimentation végétale. Les adeptes du végétarisme publient aussi des calculs économiques démontrant qu'une même surface de terre peut produire beaucoup plus de nourriture végétale que de nourriture carnée. Après 1950 vient s'ajouter l'argumentation des milieux de la protection de la nature et des animaux, qui dénoncent l'élevage de masse et l'industrialisation de l'agriculture, et en particulier l'emploi toujours plus répandu de pesticides.

Entre consommation et abstinence, l'attitude du mouvement pour une vie saine se révèle ambiguë. Car en critiquant l'augmentation de la consommation de viande, d'alcool et de tabac, les produits de l'industrie agro-alimentaire et l'agriculture intensive, ses adeptes ne préconisent pas seulement la modération, mais créent aussi de nouveaux besoins de consommation. Au lieu de vin, de bière et d'eau-de-vie, ils recommandent des boissons sans alcool : jus de fruits, limonades, eaux minérales. Plutôt que le pain blanc des boulangeries industrielles, leur préférence va à des pains à base de farine spéciale (Steinmetz, Graham, complète). En réaction à l'agriculture industrialisée, ils développent l'agriculture dite biologique, qui refuse l'emploi de produits phytosanitaires de synthèse. Les magasins de produits naturels, qui en Suisse apparaissent vers 1900, proposent une riche variété de denrées alimentaires pleines de promesses de



santé et de longévité. Dans toutes les grandes villes s'ouvrent à la même époque des restaurants, pensions et hôtels végétariens et sans alcool. Depuis les années 1980, ces produits de niche connaissent une diffusion de masse. Parmi les lignes de produits des grands distributeurs suisses, c'est une de celles dont la croissance est la plus rapide.



Partage tes convictions !

Vers 1800, un dixième à peine de la population suisse vit en ville. Berne, Bâle, Zurich et Genève sont les seules villes à compter plus de 10'000 habitants. Un siècle plus tard, la population de ces mêmes villes dépasse le seuil des 100'000 habitants. Mais les infrastructures peinent à suivre le rythme. Il manque surtout des loge-

ments à loyer abordable pour la population ouvrière. Même la classe moyenne ne peut souvent s'offrir que des chambres exiguës et mal éclairées dans des quartiers aux constructions denses. Des voix se font entendre, de diverses tendances politiques et dans divers milieux sociaux, pour réclamer une amélioration des conditions de logement.

Face à cette situation, les réformateurs réagissent de différentes manières. Ils propagent le modèle des cités-jardins, ces quartiers de maisons familiales en bordure des villes, destinés à faire le lien entre l'espace urbain et la vie rurale. Les maisons ont toutes un grand jardin qui doit suffire à l'approvisionnement de la famille. Dans beaucoup de cas, comme pour le *Freidorf* à Muttenz, aménagé en 1919, ces cités-jardins sont organisées selon un modèle coopératif. Le *Freidorf* exploite sa propre épicerie et un restaurant sans alcool, assume des tâches

éducatives et organise des activités culturelles. Les habitants ont même un certain temps leur propre monnaie, qui n'a cours que dans la cité.

Certains vont encore plus loin dans leurs efforts pour se détourner de la société et réaliser leur idéal de vie saine. En 1900, la pianiste allemande Ida Hofmann, le Belge Henri Oedenkoven et l'officier autrichien Karl Gräser fondent à Ascona, au bord du lac Majeur, la colonie végétarienne de Monte Verità. Ils habitent dans des maisons qu'ils ont construites eux-mêmes et se nourrissent des produits de leur jardin. Afin d'améliorer leur situation financière, ils ouvrent un sanatorium pour des cures d'héliothérapie et des diètes végétariennes. Le Monte Verità attire des intellectuels, des artistes et des anarchistes, tels Hermann Hesse, Sophie Täuber-Arp et Erich Mühsam. Les fondateurs quittent Ascona en 1920 pour tenter une nouvelle expérience au Brésil. D'autres réformateurs utopistes vont chercher leur bonheur outre-mer et deviennent ainsi des acteurs de l'histoire du colonialisme européen. Ils créent des exploitations agricoles en Amérique centrale, entreprennent des voyages de quête spirituelle en Asie ou s'établissent dans des îles des tropiques pour y vivre de la lumière du soleil et de noix de coco.

Au cours du XX^e siècle, des colonies rurales, des communautés de marginaux et des exploitations autogérées se créent partout dans le monde. Les idées de Mai 68 amènent à nouveau plus de gens à se détourner de la vie urbaine et de la société de consommation. Parmi eux, près d'un millier de jeunes, de 1971 à 1973, passent l'été dans les Alpes valaisannes pour y vivre en harmonie avec la nature. Ils se nomment *Bärglütli* (« petites gens de la montagne »), habitent sous tente, sont à peine vêtus et excluent la viande de leur nourriture. Les réformateurs de la première génération leur apportent un soutien vigoureux. Les jeunes se familiarisent ainsi avec la réforme alimentaire, l'agriculture biologique et les médecines naturelles. Sous un autre nom, ils poursuivent donc le mouvement lancé au XIX^e siècle.

Auteurs

Eva Locher, historienne (maîtrise). A été responsable de divers projets dans l'administration publique, dans des ONG et dans des musées. Depuis 2014, chargée de cours au Département d'histoire contemporaine de l'Université de Fribourg. Thèse sur le mouvement de la *Lebensreform* en Suisse de 1950 à 1980, dans le cadre du projet du FNS « Die Lebensreformbewegung in der Schweiz im 20. Jahrhundert ». Commissaire de l'exposition « Retour à la nature ! Un idéal de vie saine » au Musée d'Histoire de Berne.

Stefan Rindlisbacher, historien (maîtrise). Depuis 2014, assistant diplômé, chargé de cours et doctorant au Département d'histoire contemporaine de l'Université de Fribourg. Thèse sur le mouvement de la *Lebensreform* en Suisse de 1850 à 1950, dans le cadre du projet du FNS « Die Lebensreformbewegung in der Schweiz im 20. Jahrhundert ». Commissaire de l'exposition « Retour à la nature ! Un idéal de vie saine » au Musée d'Histoire de Berne.

Andreas Schwab, historien (doctorat). Thèse publiée en 2003 « Monte Verità – Sanatorium der Sehnsucht ». Auteur également de « Landkooperativen Longomai. Pioniere einer gelebten Utopie » (Rotpunkt Verlag Zürich, 2013). Commissaire de nombreuses expositions, notamment « Die 68er. Kurzer Sommer – lange Wirkung » au Musée d'Histoire de Francfort-sur-le-Main (2008) et chef de projet pour la nouvelle exposition permanente du Monte Verità (2017). Depuis 2017, chargé de cours d'histoire publique au Département d'histoire contemporaine de l'Université de Fribourg. Commissaire de l'exposition « Retour à la nature ! Un idéal de vie saine » au Musée d'Histoire de Berne.

Bibliographie

Eva BARLÖSIUS, *Naturgemässe Lebensführung. Zur Geschichte der Lebensreform um die Jahrhundertwende*, Frankfurt – New York, 1997.

Arnaud BAUBÉROT, *Histoire du naturisme. Le mythe du retour à la nature*, Rennes, 2004.

Kai BUCHHOLZ et al. (éd.), *Die Lebensreform. Entwürfe zur Neugestaltung von Leben und Kunst um 1900*, 2 vol., Darmstadt, 2001.

Marc CLUET, Catherine REPUSSARD (éd.), « *Lebensreform* ». *Die soziale Dynamik der politischen Ohnmacht / La dynamique sociale de l'impuissance politique*, Tübingen, 2013.

Florentine FRITZEN, *Gesünder leben. Die Lebensreformbewegung im 20. Jahrhundert*, Stuttgart, 2006.

Diethard KERBS, Jürgen REULECKE (éd.), *Handbuch der deutschen Reformbewegungen 1880-1933*, Wuppertal, 1998.

Wolfgang KRABBE, *Gesellschaftsveränderung durch Lebensreform. Strukturmerkmale einer sozialreformerischen Bewegung im Deutschland der Industrialisierungsperiode*, Göttingen, 1974.

Eva LOCHER, *Wider den « Irrsinn in der Welt ». Die Lebensreform in der Nachkriegsschweiz*, thèse Université Fribourg, 2019.

Kaj NOSCHIS, *Monte Verità. Ascona et le génie du lieu*, Lausanne, 2011.

Stefan RINDLISBACHER, *Die Lebensreform in der Schweiz (1850-1950)*, thèse Université Fribourg, à paraître en 2021

Andreas SCHWAB, *Monte Verità. Sanatorium der Sehnsucht*, Zürich, 2003.

Albert t'SERSTEVENS, *Un apostolat*, Paris, 1920.

Detlef SIEGFRIED, David TEMPLIN (éd.), *Lebensreform um 1900 und Alternativmilieu um 1980. Kontinuitäten und Brüche in Milieus der gesellschaftlichen Selbstreflexion im frühen und späten 20. Jahrhundert*, Göttingen, 2019.

Corinna TREITEL, *Eating Nature in Germany. Food, Agriculture, and Environment, c. 1870 to 2000*, Cambridge, 2017.

Bernd WEDEMEYER-KOLWE, *Aufbruch. Die Lebensreform in Deutschland*, Darmstadt, 2017.

Eberhard WOLFF (éd.), *Lebendige Kraft. Max Bircher-Benner und sein Sanatorium im historischen Kontext*, Baden, 2010.

Crédit des illustrations

Page de couverture :
Sigurd Leeder à Ascona en 1925 (photo Roland Opitz)
11, 15, 18 : Wikimedia Commons
14, 28 : Fondazione Monte Verità, Ascona
16, 20 : Archives sociales suisses, Zurich
22 : Archiv für Medizingeschichte, Zurich
25 : *die neue zeit*, 2^e année, 2, 1929, p. 28
27 : *Volks-gesundheit*, 63^e année, 2, 1970, p. 15



Un idéal de vie saine

Au début du XX^e siècle, de plus en plus de gens, en Suisse, s'efforcent de mener une vie proche de la nature. Ils se nourrissent sainement, bannissent l'alcool, font travailler leur corps. Cliniques de naturopathie, restaurants végétariens et magasins de produits diététiques voient le jour un peu partout.

La présente brochure accompagne l'exposition « Retour à la nature ! Un idéal de vie saine ». Elle explique l'histoire de ce courant d'idées, son influence sociale, économique et politique, ainsi que ses prolongements jusqu'à nos jours.

ISBN 3-909990-34-7

*eigen*ART