
L'HYGIÈNE DU VÉLOCIPÈDE

Paris, le 10 mai 1869.

Mon cher monsieur Jacques,

Vous m'avez demandé un article sur l'hygiène des Vélocipèdes. Je me sens assez mal à mon aise pour obtempérer à ce désir, ayant certes à dire beaucoup de bien de ce locomoteur, mais ayant aussi à formuler un assez grand nombre de réserves.

Le mieux, en ce cas, est de débiter par le chapitre des restrictions. Je commencerai donc par la critique, réservant l'apothéose pour la fin.

Le premier des inconvénients que me paraît offrir le Vélocipède est l'état de perturbation que peut amener ce véhicule employé sur le pavé ou toute autre route rude ou inégale. En effet, la trépidation à laquelle il donne lieu en ce cas, produit volontiers, après une répétition un peu fréquente, un ébranlement des centres nerveux.

Un autre danger non moins redoutable est celui-ci : l'homme qui monte en Vélocipède du matin au soir (et ce cas se présente assez souvent) est exposé à certains accidents physiologiques du côté des genoux.

Ceci demande une courte explication. Nos articulations, vous le savez, fonctionnent au moyen d'une substance qui est à leur jeu ce que la graisse est aux roues d'une voiture. Or, que certaines de ces articulations fournissent un travail imprévu, exorbitant, à forcé de se frotter et de s'user, elles absorberont nécessairement toute la provision de liqueur synoviale dont les a dotées la nature. Les os n'étant plus suffisamment humectés peuvent devenir plus friables qu'ils ne conviennent; de là, propension à la fracture, souvent aussi inflammation articulaire.

Je n'ai rien à dire de la difficulté matérielle qu'on éprouve à garder son centre de gravité sur le Vélocipède.

de la fatigue de toute la région coxale assise sur un espace presque aigu à force d'être étroit, de la communication naturelle de ce malaise à l'épine dorsale, et enfin de la facilité des chûtes et des dangers qu'elles peuvent entraîner.

J'ai fini avec le passif du Vélocipède; vous le voyez, cher Monsieur, je ne lui ai pas épargné les dures vérités qu'il me paraît mériter. Il est bien juste que je lui décerne maintenant sa légitime part d'éloges.

Calino vous dirait tout aussi bien que moi qu'avant tout le vélocipède a l'avantage de rendre les pieds plus agiles, autrement dit de rapprocher les distances.

Au point de vue hygiénique, il est, comme tous les exercices corporels, très-salutaire, à la condition d'être une distraction et non un travail, un incident et non une habitude.

Il détermine une transpiration bienfaisante; mais cette transpiration obtenue, il faut éviter avec le plus grand soin les refroidissements brusques et les courants d'air.

Le Vélocipède convient parfaitement aux gens qui veulent s'entraîner....

Aux personnes sujettes à des oppressions pulmonaires ou aux congestions.

On peut, sans crainte, le recommander comme un très-puissant dérivatif du sang vers les extrémités inférieures, et comme un moyen merveilleux pour guérir la raideur des articulations des jambes.

Enfin, les rhumatisants, les diabétiques et les gouteux peuvent en retirer de grands et incontestables avantages.

Tel est, selon moi, le bilan du Vélocipède.

Il va de soi, cher Monsieur, que je ne vous impose en rien mes appréciations. — Je ne revendique pour elles qu'un seul mérite, celui du désintéressement et de la sincérité; car personne n'ignore que je donne des leçons de Vélocipèdes, que j'en loue, que j'en vends, et que j'aurais par conséquent tout intérêt à les prôner sans réserve.

Je vous livre donc mes idées à ce sujet, avec l'espoir de les voir triomphalement réfutées.

Agréez, etc.

Eugène PAZ,
Directeur du Grand Gymnase.
