

EST-IL NECESSAIRE D'ETRE MALADE POUR SUBIR UN TRAITEMENT HYDROTHERAPIQUE ?

L'Hydrothérapie s'adresse non-seulement aux malades, mais encore à tous ceux que le tracàs des affaires et la fatigue de l'enseignement ont affaiblis et énérvés. Ainsi les hommes d'affaires, les hommes de cabinet et d'étude trouveront dans les applications toniques de l'Hydrothérapie un véritable bien-être et un repos à leurs fatigues.

Il n'est donc pas nécessaire d'être malade pour subir un traitement hydrothérapique ; les applications d'eau, pourvu qu'elles soient de courte durée, donnent une activité plus grande ; elles entretiennent la souplesse des nerfs et augmentent leur force ; elles régularisent l'action du système nerveux et exercent une influence salulaire sur le moral lui-même. Un point important à noter dans le traitement hydrothérapique, c'est la continuation de l'amélioration après la cessation du traitement ; de plus, celui-ci permet à l'organisme de tolérer certains remèdes, iodures, arsenic, etc., etc.

Douches froides et Douches Ecossaises.

L'eau chaude et l'eau froide sont les deux facteurs principaux qui doivent concourir à la médication hydrothérapique. Mais nous tenons à dire que, dans l'ensemble de cette médication, *l'eau froide* est l'agent principal et fondamental. C'est la douche qui donne les résultats les plus profonds et les plus durables, vu la *percussion* si importante pour la réaction.

La douche froide est le procédé le plus utile, le plus puissant et le plus universellement employé. On la désigne généralement sous le nom de douche en jet brisé, vu que l'on brise le jet partout, excepté sur les pieds.

C'est la douche par excellence pour relever la dépression physique dont souffrent les épuisés, les surmenés et les affaiblis de tous ordres.