

## BAINS CHAUDS (TROP CHAUDS.)

Ce sont les bains portés à la température de 40 à 45o centigrades.

Il y a afflux du sang à la périphérie, injection de la face et des yeux particulièrement. L'excès de calorique dilate les liquides qui à leur tour dilatent les vaisseaux, d'où suractivité de la circulation, au cerveau particulièrement.

Il y a quelquefois perte assez considérable par la transpiration pour amener la syncope.

Les bains chauds ne sont pas des bains conseillés dans la pratique ordinaire de la vie, ce sont des bains médicamenteux.

Dans tous les cas, il faut conjurer l'afflux du sang au cerveau par l'application des réfugérants sur la tête.

## BAINS D'ETUVES.

Secs et humides.

Comme les bains chauds ils sont médicamenteux et ne doivent être pris que sous la direction du médecin.

Pris trop souvent ils peuvent conduire à un affaiblissement assez considérable pour causer l'anémie.

## REGLES A SUIVRE POUR LE BAIN.

Il ne faut jamais se permettre de prendre un bain immédiatement après le repas, il faut attendre au moins trois heures. Quo de noyades survenues pour s'être baigné quand la digestion était dans tout son travail, il se produit alors des accidents brusques qui font noyer un bon nageur dans quelques pieds d'eau !

On ne doit jamais se mettre à l'eau après une longue marche, quand le corps est en sueur ; se reposer alors et se laisser refroidir est une grande précaution.

Au lieu de se mouiller graduellement tout le corps, on plonge à différentes reprises, c'est à peu près, le seul moyen d'éviter le saisissement suffoquant qui se

produit lorsqu'on entre peu à peu dans l'eau.

Le bain étant un exercice dans l'eau, il faut remuer en tout sens, comme un nageur, afin d'aider à son action.

Le bain ne peut être de même durée pour tous.

La règle à suivre est celle-ci ; il faut sortir du bain aussitôt qu'un frisson se fait sentir, rarement il est bon de rester à l'eau après le premier frisson. Celui-ci tarde à venir selon les individus. Pour les uns quelques minutes suffisent, pour les autres un quart d'heure, pour d'autres enfin quarante minute. Les personnes qui ont des blessures feraient bien de les couvrir d'huile d'amandes pour prévenir les douleurs qui est quelquefois assez violentes.

## COURRIER SCIENTIFIQUE.

LES DESINFECTANTS. — Recherches de M. le docteur Miquel sur les antiseptiques. — Le feu est le meilleur antiseptique connu.

A l'heure où tout le monde parle de désinfectants, où chacun prône son désinfectant préféré, nous avons songé à passer en revue les antiseptiques les plus connus.

Nous avons parlé déjà, à plusieurs reprises, des recherches sur les bactéries atmosphériques effectuées à l'Observatoire de Montsouris par M. le docteur Miquel. Or, ce savant a construit toute une échelle d'antiseptiques par un procédé dont il donne lui-même l'explication, et qu'il a adopté pour déterminer les poids minima des substances chimiques capables de s'opposer à l'évolution de n'importe quel germe et de quelle bactérie.

Le programme des expériences à effectuer dans ce but est fort simple. A un liquide sans cesse comparable à lui-même, il suffit d'ajouter d'abord un poids connu