

La station elle-même sera entourée de palissades, de planches ou de toiles. A l'intérieur sera construite une hutte, où les malades se déshabilleront ou se réfugieront en cas de pluie. Un thermomètre sera placé dans un endroit ombragé, afin de constater les oscillations de la température. Par terre il y aura du gazon avec quelques allées ensablées.

Les patients que l'on voudra soumettre à la cure d'air devront être examinés au point de vue de leur vascularisation cutanée, de leur constitution, de leur état général. Nous pourrions, par exemple, exposer des individus malingres, dont la peau sera bien vascularisée, à des températures plus basses que des individus plus forts, dont les vêtements seront grassex et anémiques.

Le docteur Langendorff commença la cure des individus faibles et anémiques avec une température minimale de 14 à 16° R., que d'ailleurs la plupart supportent très bien pendant un certain temps. Quelques cas très rares seulement nécessitent une température plus élevée. On ne peut utiliser pour la cure d'air une température de 20° R. et au-dessus, car, dans ces conditions, l'impression froide n'est plus suffisante. Avec des individus forts et bien nourris, on peut déjà employer une température minimale de 11 à 12° R. L'heure à laquelle l'air atmosphérique possède ces températures varie avec la saison et avec le temps : elle sera plus matinale en plein été et avec un temps clair qu'en automne et avec un ciel nuageux. En général, on prend les bains d'air entre cinq heures et neuf heures du matin. On les supprime les jours où il y a du vent ou bien de la pluie.

Les patients se rendent à la station balnéaire par un chemin dont la longueur est proportionnée à leurs forces, afin de réchauffer déjà leur corps et d'amener plus facilement la réaction. Ce réchauffement doit être néanmoins moyen, et ne jamais arriver à la transpiration. Les faibles seuls sont

dispensés de cette promenade, afin de ménager leurs forces pour la déambulation nécessaire pendant le bain d'air. Il y a un enclos pour les hommes, un autre pour les femmes ; ceux-là ne gardent pour tout vêtement qu'un caleçon de bain ; celles-ci ont un petit jupon, descendant jusqu'aux genoux, avec une sorte de bavette qui couvre la poitrine. Les malades portent des sandales.

La durée du premier bain est, pour les gens faibles, de dix à vingt minutes avec une température de 14 à 16° R. Chaque jour on augmente de cinq minutes, afin d'atteindre la durée de une heure au bout de dix à douze jours. A partir de ce moment, tout en augmentant la durée du bain, on cherche à en abaisser la température (de 1°, par exemple, tous les cinq ou huit jours). On réalise ce but en faisant arriver les malades de meilleure heure, si bien qu'au bout de quatre semaines ils supportent très bien une température initiale de 12° R., et restent deux heures. Cela est assez facile, car à partir du commencement de la séance, la température ne fait que s'élever, et la déperdition de calorique diminue d'une façon parallèle. Les malades ne doivent jamais éprouver une sensation de froid, pas plus que des frissons ; lorsque ces phénomènes se produisent, on les combat aisément par les frictions sèches. Les malades robustes peuvent prendre leur premier bain à 12° R. et y rester une heure. Comme précédemment, on atteint progressivement une température minimale de 8° R., et on augmente la durée de la séance. Mais, même dans ces cas, il ne faut jamais dépasser un séjour de trois ou quatre heures, afin que l'organisme puisse facilement remplacer la chaleur perdue.

Pendant la durée du bain, les malades doivent exécuter des mouvements, dont l'intensité est proportionnée à leur force individuelle. Ils exécutent divers travaux ou jeux qui mettent en action toute la musculature du corps. Une fois le bain terminé, ils doivent se réchauffer par des mouvements