

AVIS IMPORTANT

1. Les applications d'eau doivent être prises *à jeun ou deux heures au moins après les repas.*

2. *Avant toute application froide, il est nécessaire d'avoir chaud.* Au besoin l'on obtiendra cette chaleur par la marche, le mouvement, un exercice ou un moyen quelconque ; c'est ce que l'on nomme la Préaction.



ENTRÉE DE LA SALLE DE DOUCHES POUR LES DAMES.

3. Quand on a suffisamment chaud, on se déshabille rapidement pour prendre l'application ordonnée : *puis on remet ses vêtements aussi vite que possible.*

4. Immédiatement après, il faut marcher rapidement ou faire un exercice en rapport avec le genre d'application que l'on vient de prendre, *jusqu'à ce que les parties mouillées étant redevenues sèches, on sente une forte chaleur les envahir ; c'est la RÉACTION.* IL EST ABSOLUMENT INDISPENSABLE DE FAIRE TOUJOURS UNE BONNE RÉACTION.