

DES BAINS.

BAINS DE MER.

Les bains de mer sont efficaces dans tous les cas où le signe principal de l'économie est l'atonie (faiblesse) vitale. Le séjour de la mer, comme le séjour dans toutes les stations d'eaux alcalines que la nature a enrichies de ses dons, produit une influence des plus avantageuses sur le moral, qui ne contribue pas peu au rétablissement des forces.

Les bains de mer agissent par la température basse que ses eaux possèdent, par le va et vient continuel des flots, qui produit une espèce de massage salulaire, par sa composition chimique qui, entre autres effets, favorise la réaction et rend plus supportable le froid dans l'eau de mer que dans l'eau douce, à température égale.

La saison des bains de mer s'étend du 15 Juillet au 1er Septembre.

Durant la canicule la mer est avantageuse pour les personnes qui craignent une forte soustraction de calorique.

Les personnes fortes pourront prolonger cette saison.

Les heures du bain sont de sept à onze pour la plupart des baigneurs, à midi pour les personnes affaiblies.

La durée du bain pour les personnes faibles sera de 2 à 5 minutes.

La durée prolongée du bain amènera la bronchite chez les poitrines faibles, les douleurs lombaires (dos reins), chez les leucorrhéiques, les palpitations et les constriction gutturales hystéiformes chez les chlorotiques.

Quand on prend deux bains par jour, il faut faire en sorte que les effets du premier bain ne viennent pas se croiser avec les effets du deuxième.

Dans le bain de mer, comme dans les bains d'eau minérale il faut se coiffer lé-

gèrement, l'eau est nuisible à la chevelure.

C'est dans ce but surtout qu'on ne devra pas oublier de mettre de la ouate dans les oreilles.

L'eau de mer étant le type des eaux minéralisées. Ce qu'on vient d'en dire peut s'appliquer aux bains d'eau minérale de même température.

BAINS CHAUDS OU TIEDES.

Ce sont les bains de 25 à 32o centigrades.

Il y a alors détente générale accompagnée d'un sentiment de bien être, dû à l'émoussement de la sensibilité, ou à l'absorption d'une certaine quantité d'eau qui diluait le sang, et ferait cesser la sensation de la soif et la sécheresse de la bouche. Ils disposent à la souplesse des solides et à la fluidité des liquides.

Ils sont bons contre la fatigue résultat du jeu excessif de la contractilité musculaire. Le bain frais sera meilleur pour combattre la fatigue causée par la température élevée.

Les tempéraments nerveux et bilieux s'en trouvent très bien.

C'est le bain de l'enfant.

Quand il est quotidien, cinq minutes suffisent, afin de ne pas émousser les enfants à l'action de ce moyen, qui devient souvent une ressource indispensable dans le traitement de leurs maladies.

Tous les deux jours, il est suffisant.

Répété chaque semaine, il est bienfaisant pour le vieillard dont l'organisation nécessite une chaleur douce. Passer cette limite, ce serait l'exposer aux congestions vers la tête.

La femme dans la période menstruelle y aura recours et reprendra ensuite son bain frais.

Le convalescent y trouvera la souplesse et la pureté de la peau, et l'apaisement de l'excitabilité nerveuse.