

serofuleuse par les sels tenus en dissolution et en partie absorbés, et par les vapeurs salines qui saturant l'air des côtes. On prend ces bains pendant l'été ou au commencement de l'automne. Les bains frais sont contre-indiqués aux âges extrêmes de la vie, et aux personnes sujettes aux bronchites et aux rhumatismes, à moins de n'être qu'une immersion de quelques minutes et d'être suivis de frictions rudes et d'exercice comme dans l'hydrothérapie.

30. Les *bains tempérés* ou tièdes (de 24 à 32 degrés) sont ceux qu'on prend dans les baignoires comme moyen d'hygiène et de propreté. Ils nettoient et assouplissent la peau, qui absorbe une certaine quantité d'eau (une pinte et demie par heure), relâchent les tissus, délassent l'organisme, calment le système nerveux, et procurent une sensation de bien-être. Ils sont utiles dans tous les temps et à tous les âges, mais surtout à l'âge mûr, aux personnes nerveuses, irritables, bilieuses, aux femmes, à ceux qui ont les organes digestifs malades ou une affection de la peau, enfin aux vieillards, qui y trouvent l'avantage de retarder la rigidité de leurs fibres. Toutefois, il n'en faut pas faire un usage immodéré.

40. Les *bains chauds*, c'est-à-dire qui dépassent 35 degrés, produisent un état congestif de la peau et un malaise général. Ils ne sont employés que sur la prescription du médecin, pour rappeler une éruption rentrée trop subitement.

Le *bain de vapeur* ou d'étuve humide est analogue au bain chaud, mais on le supporte plus aisément et avec moins de danger. On le conseille lorsqu'on veut produire une vive excitation à la peau et provoquer des sueurs, surtout dans les affections rhumatismales chroniques et les paralysies. Cette espèce de bain s'administre maintenant au moyen d'appareils portatifs fort

simples : il suffit d'introduire le malade dans une sorte de sac imperméable qui laisse la tête au dehors, puis d'y amener par un tube la vapeur produite par une lampe à alcool ayant plusieurs mèches. On peut simplement placer la lampe sous un tabouret et recouvrir jusqu'au cou le malade de couvertures. Chez certains malades le bain de vapeur est suivi d'une douche d'eau froide et d'une friction générale ; c'est ce qu'on nomme *bain russe*.

Voici quelques précautions qu'il faut prendre en faisant usage des bains :

10. Ne point entrer dans l'eau, surtout si elle est froide ou fraîche, quand on est en sueur ;

20. S'y plonger tout entier, en un seul temps ;

30. Se baigner de préférence le matin à jeun ou dans l'après-midi, de quatre à six heures après le repas ;

40. Éviter dans le bain un soleil ardent ;

50. S'essuyer avec soin en sortant de l'eau, s'habiller promptement et de faire l'exercice.

C'est un préjugé de croire que les bains de rivière sont dangereux pendant la canicule, il suffit de ne pas s'exposer aux coups de soleil, et de choisir une eau propre.

STATISTIQUE VITALE ET MORTUAIRE
CITÉ DE STE HYACINTHE
MOIS DE JANVIER 1885.

Mariages.....	7
Naissances.....	17
Masculin.....11, Féminin.....6	—17
Mortalité.....	17

SEXE

Masculin.....	9
Féminin.....	8
Total.....	17