

le meilleur moyen de guérison. L'hydrothérapie s'adresse donc non-seulement aux malades, mais encore à tous ceux que le tracass des affaires ou la fatigue de l'enseignement ont affaiblis et éternés. Ainsi les hommes d'affaires, les hommes de cabinet et d'étude trouveront dans les applications toniques de l'hydrothérapie un véritable bien-être et un repos à leurs fatigues. L'hydrothérapie est aujourd'hui entrée dans le domaine scientifique ; on en connaît les effets sur l'organisme, et les applications, bien que variant avec chaque cas, doivent être employées suivant une méthode régulière.

D'une façon générale, toutes les saisons sont bonnes pour pratiquer l'hydrothérapie, et les malades entraînés à cette méthode, ont intérêt à s'y soumettre hiver comme été. Beaucoup de médecins, Béni-Barde, Bottey, etc., affirment que *l'hiver est la saison la plus favorable* pour les pratiques hydrothérapiques froides. Au Sanatorium de Trois-Rivières, on emploie les douches chaudes, froides, tièdes, écossaises ; des affusions et des bains aux différentes températures, des douches locales, des enveloppements humides, etc.

La douche écossaise est très efficace pour la neurasthénie, les maladies du sang, la goutte, le rhumatisme, les inflammations chroniques de la moëlle épinière, les congestions des organes profonds, etc. La douche froide se combine très bien avec la précédente. Dans un traitement, c'est l'application tonique par excellence, et on