

cure de l'hydrothérapie sur un sujet quelconque, on devra toujours s'informer s'il a l'habitude d'employer l'eau froide sur tout le corps; si oui, on lui demandera si c'est l'ablution, la douche, ou l'immersion dans l'eau, et à quelle température.

Si le malade a l'habitude de bain froid ou de la douche au lever, il doit en continuer la pratique très régulièrement, mais il doit aussi, chaque fois, s'assurer que la réaction est parfaite.

Dans le cas où l'individu ne se serait jamais servi d'eau froide sur le corps il faudra procéder graduellement, sous forme d'ablution, le matin ou le soir, les fenêtres fermées et dans une chambre confortablement chauffée. N'oublions pas un détail important au réveil il faut ramener aussitôt les couvertures au lit afin de conserver la chaleur accumulée durant la nuit. Ceux qui n'ont pas de chambre de bain située près de la chambre à coucher peuvent procéder de la façon suivante :

Le matin, avant de se lever, le malade fera placer près de son lit un bassin contenant environ vingt centimètres de profondeur d'eau à une température de quarante degrés centigrades ¹. L'eau froide à la température voulue sera placée dans un petit bassin sur une table à hauteur ordinaire près du grand bassin. L'individu sortant du lit se tiendra debout nu, les pieds dans l'eau chaude. Il prendra une grosse éponge trempée dans l'eau froide, qu'il pressera en la plaçant sur la nuque, puis sur la gorge, ensuite sur l'épaule gauche, puis sur la droite, de façon à ce que tout le corps soit baigné. Le malade se séchera rapidement et retournera au lit maintenu chaud au lever, ou réchauffé, le soir, pour assurer la réaction. Si l'ablution a lieu le matin, le patient restera au lit environ dix minutes, puis se lèvera et procédera à sa toilette. Le soir, le malade aura soin d'ouvrir ses fenêtres avant de se mettre au lit.

1. Equivalent à 110° Fa.