

froid très court, qui arrive sur le ventre et les flancs, soit la douche froide à 18°, de 10 à 15 secondes de durée, donnée sur tout le corps, soit encore l'enveloppement dans le drap mouillé. Des cataplasmes froids ou des compresses, trempées dans de l'eau froide et appliquées sur l'abdomen, produisent aussi de bons résultats. Les grands bains suivis de massage et les douches prolongées et accompagnées de massage sont également recommandables, dans la constipation due à la neurasthénie ou à la chloro-anémie.

*Electricité.*—L'effluviation faite avec un pinceau électrique, relié à une machine assez puissante, pendant que le malade est assis sur un tabouret isolant, constitue un des meilleurs moyens de vaincre les constipations de cause nerveuse. L'effet est rapidement produit et l'amélioration peut devenir une guérison définitive.

L'électrisation de l'abdomen par des courants continus ne donne pas d'aussi bons résultats.

*Lavements.*—Ils constituent un des meilleurs moyens de combattre la constipation et n'ont pas l'inconvénient, qu'un préjugé très répandu leur attribue, de paralyser l'intestin quand on en prend trop souvent. Les lavements peuvent être pris tous les jours impunément et il serait à souhaiter que leur usage entrât dans l'hygiène journalière de bien des personnes.

Pour agir, le lavement doit être pris pendant que le malade est dans la position couchée, le bassin maintenu un peu relevé, de façon à ce que le liquide, du fait de la pesanteur, n'ait pas une tendance à ressortir immédiatement. Pris dans la position assise ou accroupie, le lavement fait rarement effet.

Le lavement hygiénique, celui qui peut être pris chaque jour sans inconvénient, consiste en une simple douche rectale avec un litre environ d'eau à 20°. Un peu froid, il stimule les fibres lisses de l'intestin que relâcherait un lavement tiède. Ce lavement agit presque toujours quand il ne s'agit que d'une constipation ordinaire.

D'autres fois il est nécessaire de recourir à des lavements médicamenteux ; leur nombre est considérable ; on en fait en ajoutant à l'eau, de l'huile, du sel marin, du miel, de la glycérine, des jaunes d'œufs et de l'huile, etc., ou encore en employant des décoctions émollientes de guimauve, de graine de lin, etc. Ces lavements agissent toujours mieux, pris froids ou à peine tièdes que chauds.

Souvent on recommande de prendre deux lavements successifs, le premier médicamenteux, avec 100 gr. de glycérine ou trois cuillerées d'huile et seulement un demi-verre d'eau, il a pour mission de délayer les matières et d'exciter les contractions de l'intestin ; l'autre d'eau à peine tiède, abondant, une demi heure après le premier, véritable douche rectale qui entraîne au dehors les matières mises en mouvement par le lavement glycéринé.