

HYGIENE

Hydrothérapie

Donnons d'abord l'étymologie du mot, qui nous vient du grec. *Hydro* veut dire eau ; *thérapie* guérison, traitement.

Où, l'hydrothérapie est un mode de traitement des maladies, — spécialement des maladies chroniques, par l'usage exclusif de l'eau froide, employée sous forme de douches, de bains, d'ablutions, etc. Elle consiste encore à envelopper le malade, dévêtu et couché, de couvertures de laine et à lui faire boire de l'eau froide en abondance. La transpiration s'établit, et on lui donne un bain froid ou on l'enveloppe de linges mouillés. Cependant, il ne faudrait pas employer l'eau froide à l'extérieur et à l'intérieur, sans consulter un médecin, ce traitement exigeant une expérience et une habitude des malades que possèdent seuls les praticiens distingués. Qu'on sache, toutefois, que la température de l'eau ne doit pas être supérieure à 8° au-dessus de zéro, ni inférieure à 6°. Le degré exact est 8°.

Après le plongeon dans l'eau froide et les frictions vigoureuses qui le suivent, on éprouve un sentiment de bien-être et de chaleur, une expansion dans tout le corps, où l'action du principe vital paraît se ranimer.

L'eau à 8° paraît glaciale à notre corps dont la chaleur est de 37°. Quand on se précipite dans la piscine, on ne sait si on plonge dans l'eau froide ou dans le feu. C'est à peu près comme si on était flagellé au moyen d'une poignée d'orties. L'immersion ne doit pas dépasser deux minutes ; au sortir de l'eau, il faut se faire vivement essuyer et frictionner avec une étoffe de laine rugueuse. On pourrait dire qu'on vous bouchonne comme un cheval en nage. La chaleur revient promptement et ne disparaît pas, si on prend de l'exercice ou si l'on se fait envelopper de couvertures de laine.

N'allez pas craindre de vous enrhumé par ces refroidissements subits, par ces plongements dans l'eau glacée, au moment où vous vous arrachez à la chaleur du lit, au moment où vous en sortez, tout humide de sa moiteur. C'est que le corps n'a pas le temps de perdre sa chaleur naturelle, il est impressionné vivement, une violente secousse lui est donnée, la peau est fouettée par l'eau froide comme par des épingles. Le refroidissement n'est qu'à fleur de peau, et le sang afflue bien vite à la

surface. Je vous jure que, non seulement, vous ne vous enrhumerez pas, mais que vous pouvez guérir, par l'hydrothérapie, le rhume *qui commence*.

Ce régime de l'eau glaciale, qui vous paraît bien dur, qui vous effraie, j'en suis certaine, devient une jouissance, non seulement pour la plus robuste moitié de l'humanité, mais même pour les femmes, pour les femmes les plus délicates, surtout quand elles peuvent faire de l'hydrothérapie chez elles. Il y en a qui se passionnent pour les bains froids, les douches, que l'on administre tantôt en colonne, tantôt en jet mince, tantôt en pluie fine qui enveloppe tout le corps.

D'ailleurs, tous les modes différents d'administration de l'eau froide plaisent aux femmes, en général, pour le bien qu'elles en éprouvent, parce que leurs nerfs ébranlés y retrouve du ton, du calme.

Il est certain que la médecine tient en main, grâce à l'hydrothérapie, un moyen puissant et varié de combattre des maladies chroniques, déclarées inguérissables en des siècles moins éclairés. La coquetterie a également tiré bon parti de ce traitement par l'eau froide sous toutes ses formes. Il n'y a plus à nier que les transitions de température les plus brusques suivies de réactions qui, en définitive, amènent la chaleur à l'extérieur, raniment les fonctions de la peau, tonifient les muscles, détendent les nerfs, tous résultats dont profite la beauté féminine.

Les douches se donnent au moyen de petites pompes aspirantes et foulantes, avec lesquelles on obtient, dans des réservoirs *ad hoc*, de l'eau sous une pression plus ou moins grande.

Lorsque la colonne de liquide tombe verticalement, la douche se dit *descendante*. Lorsqu'elle est dirigée horizontalement, elle est dite *latérale*. Arrivant de bas en haut, la douche est *ascendante*.

Dans les deux premiers cas, le réservoir est assez élevé et le diamètre du tuyau assez considérable ; le courant est donc volumineux et rapide ; cela constitue la douche proprement dite. Dans le dernier, le réservoir est peu élevé, le tuyau d'un diamètre étroit.

La douche diffère de l'*affusion*. Dans celle-ci le liquide vous arrive d'un point plus rapproché — que dans la douche — de la partie sur laquelle il est lanc