

Quand le système nerveux est épuisé, le bain suivant rend un peu de vigueur : une once d'ammoniaque par seau d'eau. Les chairs deviennent fermes et lisses comme le marbre. Le corps purifié est débarrassé de toute odeur.

Je ne finirai pas ce chapitre sans penser aux rhumatisants, sans leur indiquer un bain qui calmera leurs douleurs. On fait une émulsion concentrée avec une  $\frac{1}{2}$  livre de savon mou et 4 onces d'essence de térébenthine ; on secoue jusqu'à ce que le mélange mousse bien. Pour un bain, prenez la moitié de cette mixture, qui a un agréable goût de pin. Après cinq minutes de station dans l'eau chaude, ainsi parfumée par l'addition de l'émulsion, on constate une diminution notable des souffrances, et une chaleur salutaire se répand dans tout le corps. Au bout d'un quart d'heure, il semble qu'on éprouve une sensation de piqûres non pénible du tout. Alors, on sort du bain et on se remet au lit. On s'endort presque aussitôt. Au réveil, on ressent un soulagement très marqué.

#### MASSAGES ET FRICTIONS.

Massage vient d'un mot grec Massô, — je pétris.

Le masseur ou la masseuse presse, *pétrit* avec les mains toutes les parties musculaires du corps, exerce une traction sur les articulations pour les assouplir, excite la vitalité de la peau.

Cette pratique nous vient d'Orient. L'antiquité a connu le massage, les Romains l'employaient beaucoup. Dans le massage russe, la main du masseur est couverte d'un gant enduit de savon.



N sait où l'on ne sait pas que M. Taine de l'Académie française, qui vient de mourir, a écrit sur Napoléon une étude historique qui a fait loi, et où il semblait que tout avait été dit sur l'Alexandre des temps modernes.

Le célèbre écrivain en avait tracé un portrait tellement puissant et minutieux à la fois, tellement vivant et complet, qu'on se sentait familier après l'avoir lu avec l'individualité ainsi reconstituée du grand capitaine.

Or, un écrivain du nom d'Arthur Levy vient

Quelquefois, on fait suivre le pétrissement d'une flagellation légère au moyen de brins de bouleau.

Le massage doit suivre le bain et non le précédé. La peau humectée par l'eau ou la vapeur devient plus souple et plus flexible, se *pétrit* plus aisément. Le patient éprouve une grande fatigue au sortir des mains du masseur, mais bientôt y succède un sentiment de bien-être et de légèreté.

Il est dangereux d'*abuser* du massage, l'excès finirait par énervier au lieu de fortifier.

Les frictions peuvent remplacer cette pratique, et sans qu'il y ait besoin d'aide, grâce aux lanières imaginées pour se frotter soi-même le dos et les reins, que la main ne pourrait atteindre facilement ou aisément.

On pratique les frictions avec la main nue, mais plus souvent au moyen de gant et de lanière en crin, en grosse laine ou en toile rude. Elles sont dites sèches lorsqu'on n'y emploie aucun liquide.

Au lieu de vous faire masser, frictionnez-vous vous-même, après le grand bain ou le bain à l'éponge. Frottez vigoureusement. Lorsque vous en venez au dos et aux reins, saisissez la lanière à deux mains et faites-la aller et venir activement.

Ces frictions, je vous les recommande chaudement, puisqu'elles n'exigent pas d'intermédiaire. Elles augmentent la force, la vigueur, améliorent la santé et, par conséquent, sont très favorables à la beauté.

Après la friction sèche, on peut se frotter encore tout le corps avec un morceau de flanelle imbibée d'un vinaigre de toilette ou d'alcool.

#### LITTÉRATURE.

aujourd'hui, à l'aide d'un "déluge de citations et de faits, nous démontrer que Taine, qu'il admire, d'ailleurs, a passé à coté de la figure véritable de l'Empereur ;

" Que, bien loin d'avoir été oublié par les bandes disparues du moyen âge, Napoléon a été le type de l'homme moderne ;

" Que, bien loin d'être un condottiere de la Renaissance, c'est un bourgeois du dix-neuvième siècle, un patron, une sorte de Boucicaut (fondateur de la grande maison commerciale appelée le *Bon Marché* à Paris) colossal qui a aménagé la