

leur temps de la journée est le matin avant le déjeuner.

**INFLUENCE DES BAINS SUR L'ORGANISME.**—Les bains peuvent nuire à la santé si l'on n'observe pas certaines règles. L'étude des bains comporte des questions importantes relatives à la température, la durée, les indications, les effets physiologiques. Nous ne pouvons que les résumer ici rapidement. Malgré les variétés des habitudes individuelles, de l'âge, de la constitution, on doit considérer qu'une température de 15 à 25 degrés constitue un bain froid, de 25 à 30 degrés un bain frais, de 30 à 37 degrés un bain tiède, de 37 à 40 degrés un bain chaud, de 40 à 45 degrés bain très chaud. Il va s'en dire que les effets physiologiques de ces bains varient naturellement avec la température,

**BAINS FROIDS.**—L'action du bain froid sur l'organisme peut se diviser en trois périodes.

**PREMIERE PERIODE.**—L'immersion soudaine du corps dans l'eau froide frappe l'organisme d'une sorte de stupeur : la température du corps s'abaisse, la peau se décolore, palit. Mais ces troubles fonctionnels sont de courte durée. Ils font bientôt place à la période de réaction qui est la deuxième période.

**DEUXIEME PERIODE.**—A cette période l'activité vitale, un moment surprise, entre violemment en lutte contre l'envahissement de ce froid qui deviendrait mortel s'il se prolongeait. Les combustions respiratoires deviennent d'autant plus actives que la température du bain est plus basse. La peau se colore et la chaleur augmente. L'organisme entier est alors équilibré.

**TROISIEME PERIODE.**—La durée du bain froid est variable et dépend de l'énergie du baigneur, des mouvements qu'il exé-

cute. Cependant il ne doit pas trop se prolonger, car il arrive un moment où l'organisme perd sa force de résistance, s'avoue vaincu ; la peau se crispe et pâlit ; les dents claquent, le refroidissement s'empare de tout le corps, et la mort devient menaçante. La durée moyenne ne doit pas dépasser 20 minutes.

En sortant du bain, il est indispensable de se sécher complètement la peau. Il est extrêmement dangereux de rester exposé à l'air après s'être baigné.

Le bain froid convient particulièrement aux adultes à tempérament lymphatique.

**BAINS FRAIS.**—Ces bains sont ceux qui conviennent au plus grand nombre d'individus. L'impression qu'ils font sur la peau est analogue à celle du bain froid mais à un degré bien moindre. Ce sont ces bains que l'on voudrait voir se répandre dans nos habitudes nationales. Ils devraient faire partie de l'hygiène scolaire. Il n'y a pas à en douter, le goût et la pratique de l'hydrothérapie, joints aux exercices physiques, exerce sur la race anglaise une action bienfaisante dans sa décadence alarmante qu'elle subissait depuis un demi siècle. Comme le bain est une chose possible partout dans la chaumière comme au château nous devrions en faire une mesure nationale. Chaque famille devrait avoir son bain. Espérons que l'on en comprendra l'extrême importance et que partout il sera en honneur comme il l'était dans l'antiquité, surtout chez les romains.

**BAINS TIÈDES.**—Les bains dont la température est à peu près celle du corps n'impressionnent nullement l'économie. Ils agissent cependant en relâchant la peau et en ouvrant les innombrables pores. Quand on a pris un bain tiède, on