

La diète est mitigée mais elle est généreuse; les bains sont plutôt stimulants, c'est-à-dire qu'on donne une friction à l'eau froide le matin ou bien un bain tiède terminé par un douche froide.

*Catarrhe du tube digestif* — J'ai été surpris de la rapidité avec laquelle ces cas s'améliorent sous l'influence de l'eau saline chaude. L'eau froide est dosée ou défendue, on donne des bains sédatifs. Plus tard, on institue un traitement plutôt stimulant.

*La constipation chronique.* — L'hydrothérapie est, je crois, le seul traitement rationnel qui puisse opérer des guérisons dans ces cas. J'ai vu plusieurs guérisons aux Sources de Caledonia. On peut obtenir des résultats temporaires par certains expédients, mais les cas de constipation chronique opiniâtre sont nombreux et difficiles à traiter d'une façon satisfaisante.

Voici le traitement que je fais suivre à Caledonia Springs: — Le malade se lève de bonne heure, il prend un bain d'éponge à l'eau froide, et pendant qu'il fait sa toilette, il boit trois à six verres d'eau salée chaude Duncan (la plus riche du groupe en éléments salins). Ce changement, de l'eau saline chaude à l'eau de Duncan chaude le matin, est quelquefois suffisant dans les cas bénins.

Après la toilette du matin vient l'exercice léger: une marche, une course, de la gymnastique, une partie quelconque sur l'herbe ou ailleurs. Puis un ou deux verres d'eau saline froide prise à la source, suivi d'une marche avec quelques minutes de repos avant le déjeuner. Ainsi, la partie importante du traitement a lieu avant le déjeuner, de sorte que l'intestin fonctionne dans l'avant-midi.

Au point de vue physiologique, l'action s'exerce presque entièrement sur l'intestin; l'eau saline *chaude* provoque la sécrétion des glandes du système porte et de l'intestin, en même temps elle dissout le résidu de la digestion incomplète ainsi que le mucus, puis l'eau saline *froide* vient, à son tour, accélérer le péristaltisme de l'intestin sur lequel elle agit aussi comme évacuant. L'appétit augmente en même temps que la diète se fait plus généreuse. Durant le jour on recommande les exercices qui mettent en mouvement les muscles de l'abdomen, et on prescrit 6 à 8 verres d'eau saline froide. Au début, on ne donne pas les bains chauds, parce qu'ils tendent à diminuer le péristaltisme intestinal, on prescrit