

Parfois, il est nécessaire de faire intervenir l'eau à une température plus élevée, surtout chez les neurasthéniques irritables, les arthritiques, ou encore pour certaines affections douloureuses. On emploie alors

LA DOUCHE ECOSSAISE

laquelle est préférable à la douche chaude. La douche écossaise, d'une façon générale, consiste dans l'application d'une douche chaude ayant une durée de trois à six minutes, immédiatement suivie d'une douche froide de trois à dix secondes. (Beni-Barde).

Mais cela doit être dangereux, me direz-vous, de recevoir cette douche froide après avoir eu bien chaud ? C'est tout le contraire qui est vrai ; il n'y a pas de douche pour procurer autant de bien-être et donner une réaction si vive. Cette douche ne fera jamais de mal à cause de la réaction excellente qui la suit, et je pose comme principe : plus le contraste entre les deux températures sera grand, plus l'application chaude sera longue et la froide courte, plus la percussion sera forte, plus la réaction sera rapide. Ce passage subit du chaud au froid n'est pas généralement pénible. Cette douche s'emploie beaucoup dans la neurasthénie et réussit souvent mieux que les autres procédés plus énergiques de la médication hydrothérapique.

La douche écossaise est aussi très efficace dans les maladies du sang, la goutte, le rhumatisme, les inflammations chroniques de la moëlle épinière, les congestions des organes profonds, etc ; elle empêche l'action du froid sur le système nerveux. Cette douche est à la fois sédative, analgésique, sudorifique, révulsive, favorise les échanges organiques et épure le sang.

Contrairement à ce que l'on pensait autrefois, ces douches chaudes ou tièdes n'affaiblissent pas, car la légère excitation produite par le choc de la douche sur la surface cutanée est assez grande pour provoquer la stimulation que l'on cherche à donner au mouvement de nutrition.
