

adoptée à la suite d'expériences successives, et prudemment conduites, en tenant toujours compte de la susceptibilité et de la tolérance de nos malades.

Douche froide très courte (5 à 10 secondes), percussion faible, donnée le matin. Dans l'après-midi, douche écossaise. Ces deux applications seront répétées tous les deux jours.

Les autres jours on administrera une douche écossaise le matin, et une affusion inférieure froide dans l'après-midi.

Continuer ainsi pendant 15 jours ou un mois selon l'irritabilité du sujet, période de repos de 8 jours et recommencer.

Cette combinaison est la meilleure que nous connaissons, parce qu'elle est bien supportée par la plupart des neurasthéniques, chez lesquels elle ne tarde pas à faire renaître l'appétit, le sommeil et l'énergie nerveuse.

Mais il est évident que pour produire tous ces effets, ce traitement doit être continué pendant un temps suffisamment prolongé.

Un, deux et trois mois sont généralement nécessaires pour conduire la cure au résultat désiré.

Chez les sujets à réaction faible ou trop excitable, que l'eau froide impressionne trop vivement, de même que chez les neurasthéniques rhumatisants et arthritiques, on devra se servir des douches écossaises.

Ces douches sont à la fois toniques et sédatives et n'ont pas les inconvénients que présentent les douches froides chez les malades de cette catégorie.

Par contre dans les formes de neurasthénie où l'angoisse domine, ou encore chez les cérébrasthéniques ce sont les douches froides qui réussiront le mieux.

Au cas où l'absence d'une installation suffisante rendrait impossible l'administration des douches, on se servira du drap mouillé, des lotions froides et des bains. Mais je me hâte d'ajouter que ces procédés hydrothérapeutiques, tout en étant excellents, ne sont pas toujours bien supportés, ni suffisants.

Pour nous résumer, nous dirons que quel que soit le procédé hydrothérapeutique adapté, il est nécessaire que les applications d'eau soient très courtes, nous souvenant toujours que les procédés les plus doux sont souvent ceux qui réussissent le mieux, et que dans bien des circonstances les moyens trop énergiques ont aggravé la maladie. La modération dont parlent les au-