

Les bains de mer : guide-hygiène / par V. Boulai.

Contributors

Boulai, V.

Publication/Creation

Caen : Imp. de F. le Blanc-Hardel, 1870.

Persistent URL

<https://wellcomecollection.org/works/gtp4m7ar>

License and attribution

This work has been identified as being free of known restrictions under copyright law, including all related and neighbouring rights and is being made available under the Creative Commons, Public Domain Mark.

You can copy, modify, distribute and perform the work, even for commercial purposes, without asking permission.



Wellcome Collection
183 Euston Road
London NW1 2BE UK
T +44 (0)20 7611 8722
E library@wellcomecollection.org
<https://wellcomecollection.org>

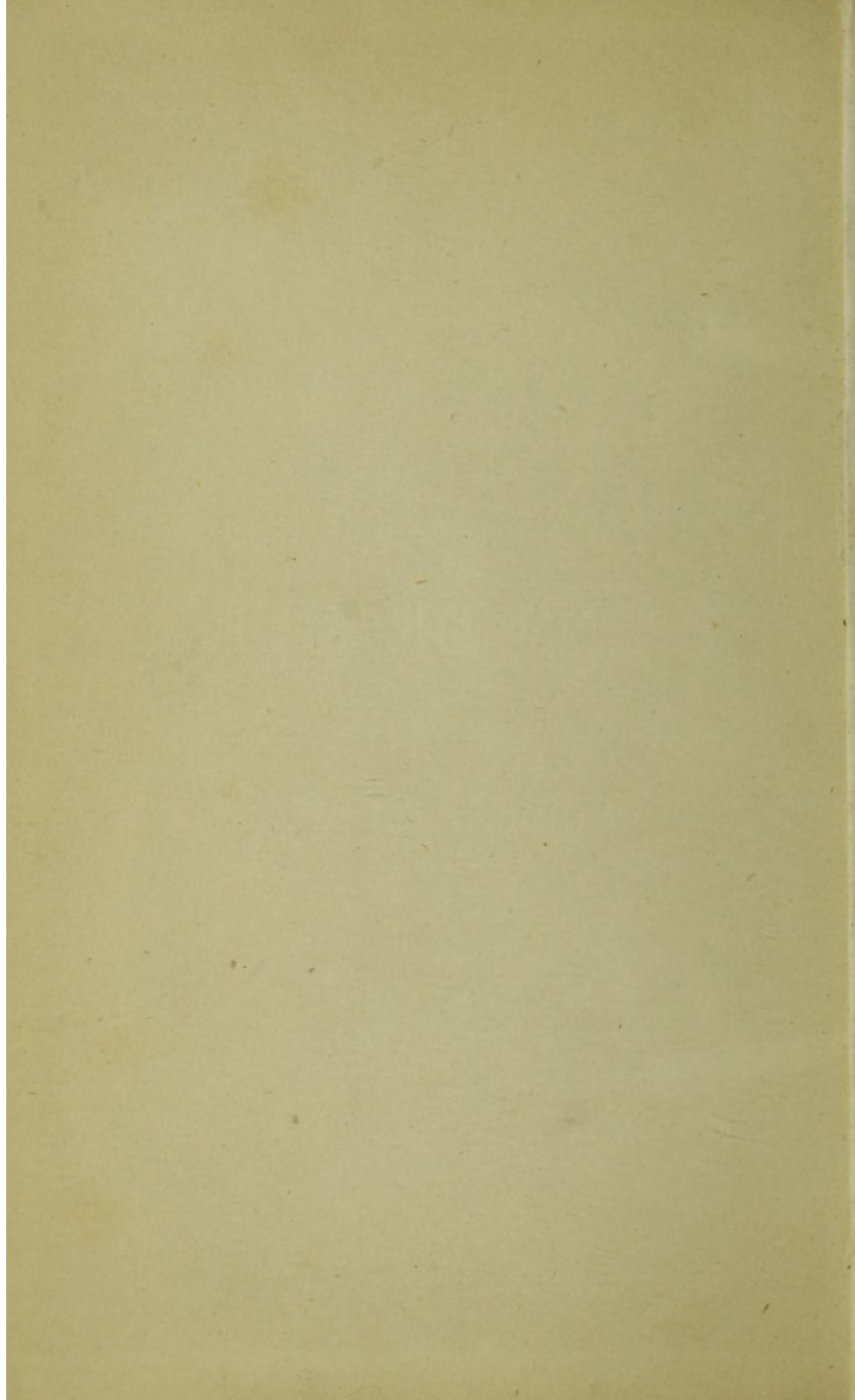
GUIDE-HYGIÈNE





22101334819

Med
K25262



LES
BAINS DE MER

GUIDE-HYGIÈNE

THE NEW YORK

LIBRARY

42550

LES
BAINS DE MER
—
GUIDE-HYGIÈNE

PAR
LE DOCTEUR V. BOULAI
MÉDECIN DE L'ÉTABLISSEMENT DE BAINS DE MER
DE TROUVILLE (CALVADOS)

—
Vel roborant, vel obruunt facultatem et
torporem inducunt... Balnea.

GALIEN.



CAEN
IMPRIMERIE DE F. LE BLANC-HARDEL, LIBRAIRE
RUE FROIDE, 2 ET 4

—
1870

23188817



WELLCOME INSTITUTE LIBRARY	
Coll.	welMOmec
Call No.	
	WB

AU LECTEUR.

Les préjugés et l'ignorance des véritables principes de la science, par rapport aux bains de mer, sont, chaque année, sur les côtes de la Manche et de l'Océan, la cause d'accidents nombreux et quelquefois fort graves.

Généralement, dans le monde qui vient au bord de la mer, on se fait des idées très-fausSES sur les propriétés du bain. Si l'on ne se figure pas, peut-être, que le bain de

mer soit une chose indifférente, ni bonne, ni mauvaise; si l'on croit même, au contraire, que c'en est une excellente, on s' imagine facilement au moins qu'on en peut, toujours et selon sa fantaisie, user avec profit: comme si l'excès ou l'abus des meilleures choses n'était pas toujours un mal!

On en use donc et on en abuse! la plupart des baigneurs n'ayant pour règles de conduite que leurs goûts et leurs caprices. Les personnes sages et soucieuses de leur santé demandent elles-mêmes rarement conseil à un médecin, sur ce sujet que chacun autour d'elles a la prétention de connaître, pour ainsi dire, d'instinct et parfaitement.

Or, qu'arrive-t-il? C'est que, bien souvent, après quelques essais, on se trouve dans la nécessité d'interrompre les bains,

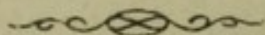
d'appeler un médecin pour remédier aux accidents causés par une pratique vicieuse de la mer, quelquefois même de quitter le littoral; et l'on a perdu ainsi, par sa présomption, tous les avantages qu'on eût pu retirer, pour sa santé, de ces deux moyens d'action si efficaces et si puissants : le bain de mer et l'air marin.

Dans cet état de choses, qui n'est, malheureusement, que trop réel, il nous a paru qu'un livre, écrit spécialement en vue de faire connaître aux baigneurs les règles qui doivent guider dans la pratique de la mer, aurait quelques chances d'être utile et agréable.

Nous inspirant des vrais principes de la science, des observations de nos devanciers et de notre propre expérience, nous avons écrit cette courte instruction sur les bains de mer.

C'est un petit livre, nous l'avouons sans peine, sans grande valeur littéraire; mais il n'a qu'une seule prétention--et nous n'avons eu qu'une seule préoccupation en l'écrivant — celle d'être utile.

Trouville, 31 mai 1870.



PRÉLIMINAIRES.

SOMMAIRE : Utilité et efficacité des bains de mer. — Causes de leur vogue. — Plan général de ce livre. — Son but. — Utilité, pour les malades, de l'intervention médicale.

L'utilité hygiénique des bains de mer et leur efficacité thérapeutique sont connues depuis des siècles. Cependant, longtemps repoussés par l'ignorance ou la pusillanimité, négligés par les médecins, qui n'en connaissaient pas ou en avaient oublié l'importance, c'est seulement de

nos jours que les bains de mer ont pris, en hygiène et en thérapeutique, la place qui leur est due. Il semble qu'il était réservé à notre époque, j'ose dire, l'honneur d'en populariser l'usage. Ce n'est guère, en effet, que depuis quelque quarante ans, que nos villes de bains de mer jouissent d'une vogue, qui va croissant de jour en jour.

Nous n'avons pas à prendre en main la cause des bains de mer, depuis longtemps gagnée. Les succès qu'ils ont donnés ne se comptent plus. Peut-être même, tant est grand et irrésistible l'entraînement qu'ils exercent, devrions-nous, aujourd'hui, recommander surtout la circonspection dans leur emploi !

Chaque saison voit doubler le nombre de ceux qui vont, sur les côtes de la Manche ou de l'Océan, chercher la santé ou retrouver des forces. N'y a-t-il là qu'un engouement de la mode ? Nous ne le pensons pas ! Aussi disons-nous avec le docteur Lecœur : « Le changement de lieu, l'action d'un air plus vif et plus pur, les effets du voyage... l'espérance qui anime le malade, le changement de régime alimentaire, l'exercice qu'il prend dans un pays nouveau et dans des conditions nouvelles, toutes ces circonstances, jointes à l'action médicamenteuse de

l'eau de mer, font un des moyens les plus avantageux que l'on puisse proposer aux personnes faibles, languissantes, et dont l'organisation, débilitée souvent par de si divers excès, a besoin d'être tirée d'une funeste inertie. Puis, à toutes ces causes que nous pourrions appeler physiques, ne s'en joint-il pas une autre, d'un effet tout moral, dans le temps surtout où nous vivons ? La vie, dans les conditions actuelles de la société, est partout si agitée ! Politique, plaisirs, affaires, littérature, théâtre, tout est convulsif et dévorant ; les sens suffisent à peine à la multitude et à l'intensité des émotions. Ne dirait-on pas que l'on veut suppléer, par l'énergie, la promptitude et la diversité de l'action, à ce que la vie a d'imparfait, de borné, de défini ? On veut vivre deux fois, dans le cours d'une seule existence ! Quel doit être le résultat de cette dépense exagérée des forces ? une fatigue qui les accable, une décrépitude morale et physique prématurée, et le besoin, si généralement senti à une certaine époque de l'année, de donner trêve aux affaires, de détendre, pour quelques jours, les ressorts de l'esprit, de vivre enfin d'une vie douce et calme, et de retremper, dans le repos et la méditation, l'énergie physique et intellectuelle dont, bientôt, il faudra faire un nouvel usage. » « Et quels

lieux plus que les rivages de la mer sont aptes à neutraliser cet état violent et funeste ? Où le corps trouvera-t-il une tranquillité plus parfaite ; l'âme , une quiétude plus grande que sur ces bords ? »

Faire l'historique des bains de mer , montrer la faveur qu'ils ont obtenue ou le discrédit dans lequel ils sont tombés , dans le cours des siècles , pourrait offrir de l'intérêt à plusieurs points de vue. Mais , en ce qui concerne la pratique du bain , cette étude n'offrirait aucune utilité , et c'est pourquoi nous nous en abstiendrons.

Qu'importe au baigneur qu'Hippocrate et Galien aient ou non conseillé les bains de mer ; que l'empereur Auguste ait été guéri grâce aux bains de mer que lui prescrivit Antonius Musa ? Ce qu'il faut dire au baigneur , ce qu'il doit savoir , c'est comment et pourquoi les bains de mer agissent et peuvent lui être utiles , ce qu'il a droit d'attendre de leur action ! L'éclairer sur les propriétés d'un climat marin et sur celles du bain de mer ; sur les précautions à prendre et sur les dangers à éviter ; lui rendre facile et sûre la pratique du climat marin , aussi

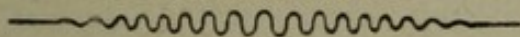
bien que celle du bain de mer : tel est le point véritablement important pour le baigneur, dans la question des bains de mer, et celui sous lequel nous allons l'envisager.

Il s'en faut beaucoup que ce soit toujours pour faire une cure de bains, qu'on se dirige au bord de la mer; c'est au contraire, le plus souvent, pour respirer un air plus favorable à la santé, et pour jouir des avantages d'un climat marin, plus vif, plus fortifiant.

Si l'on sait communément que le changement d'air est bon pour les convalescents; si l'on n'ignore pas que l'air du littoral, bien différent de l'air des villes populeuses de l'intérieur, est généralement avantageux aux personnes faibles, et à celles qui souffrent de quelque affection chronique, on est loin pourtant de comprendre combien l'air du littoral varie, selon les conditions de latitude, d'exposition, de topographie, etc. Peut-être même paraîtrons-nous soutenir un paradoxe en disant que, par cela seul qu'on est près de la mer, on n'est pas nécessairement dans un milieu marin. Il faut encore, en effet,—pour le dire en passant—que la disposition des lieux et la direction habituelle des vents soient telles, que l'air de la mer ait un facile accès sur le littoral,

On ne doit pas chercher dans ces pages des conseils spéciaux à l'adresse de ceux qui souffrent de telle ou telle maladie. Nous ne croyons point qu'on puisse, non pas utilement, mais même sans danger, venir dire à un malade, quel qu'il soit : Prenez tant de bains, tant de douches et de telle durée, pour telle affection ! « Il est impossible, à qui demande aux bains de mer la guérison d'un mal, de parvenir à ce but sans l'intervention médicale. Ici, je le sais, je touche à une matière délicate ; mais sur cette question, comme sur toute autre semblable.... je ne craindrai pas d'aborder franchement ce qui sera, à mon avis, la vérité (Gaudet). » « Il ne suffit pas, dit de son côté et fort judicieusement le docteur Auber, de savoir que les bains de mer conviennent dans telle ou telle affection, et qu'ils sont contre-indiqués dans telle ou telle autre ; il faut encore savoir en diriger l'usage, c'est-à-dire préciser médicalement les circonstances dans lesquelles on doit les prendre, les laisser, les reprendre, les interrompre encore et les recommencer, en raison des conditions individuelles, des conditions de temps et des différentes périodes des maladies contre lesquelles on les emploie. Or, il n'y a vraiment qu'un médecin, et même qu'un mé-

decin éclairé dans cet ordre spécial, qui puisse saisir avec fruit ces différentes indications. Et quand bien même on écrirait un livre, *ex professo*, sur cette matière, pour initier le public à cette sorte d'instinct médical, le public n'y verrait pas plus clair; peut-être même y verrait-il beaucoup moins! » Nous nous contenterons donc de recommander aux malades d'être, plus que les autres encore, circonspects et prudents, et de leur faire remarquer que les remèdes, qui peuvent faire beaucoup de bien, peuvent aussi faire beaucoup de mal. Ils trouveront d'ailleurs dans les chapitres suivants — s'ils veulent bien prendre la peine de nous lire — des conseils sur les précautions à prendre, soit par rapport au bain, soit par rapport à l'hygiène à suivre au bord de la mer, conseils qui pourront leur être, croyons-nous, plus d'une fois utiles.



GUIDE-HYGIÈNE

DU

BAIGNEUR A LA MER.

CHAPITRE I.

ATMOSPHÈRE MARITIME.

Air du littoral.

SOMMAIRE : L'atmosphère maritime diffère-t-elle , par ses propriétés chimiques, de l'atmosphère terrestre ? — Des principes constants et des principes accidentels de l'atmosphère. — Rôle de la pression barométrique , de l'électricité , de la lumière , de l'ozone , de l'humidité dans l'action de l'atmosphère maritime sur l'organisme. — Pureté de cette at-

mosphère. — De l'action des vents sur l'organisme suivant la force dont ils sont animés. — De l'humidité saline et des émanations iodées de l'air marin.

Les qualités marines de l'air et le caractère hygiénique de chacune des stations balnéaires qui , des frontières d'Espagne à la Belgique , s'échelonnent sur notre littoral , sont loin d'être les mêmes pour toutes. L'air que l'on respire sur les bords de la mer n'est , en effet , ni l'air marin pur , ni l'air terrestre pur , mais un mélange de l'un et de l'autre. Or , suivant les conditions de topographie et de météorologie , ce mélange des deux airs varie , dans chaque localité , aussi bien que le caractère hygiénique.

Envisagée au point de vue de la composition chimique de l'air , l'atmosphère maritime ne diffère , pour ainsi dire , pas de l'atmosphère terrestre. Il faut donc chercher , ailleurs que dans cette composition , la cause des résultats si remarquables de l'air marin sur l'économie , le pourquoi de son action éminemment fortifiante. Et de fait , l'air n'agit pas seulement sur nos organes par ses qualités chimiques , mais encore par sa pression et par les qualités que lui communiquent les principes dont il est en quelque

sorte le véhicule. Ces principes sont divers et multiples. Ils se rencontrent constamment ou accidentellement dans l'atmosphère.

Au nombre des principes constants, généralisés, c'est-à-dire que l'on rencontre partout, quoique en proportion variable, nous trouvons : l'électricité, la lumière, la chaleur, l'eau à l'état de vapeur ; parmi les principes accidentels : les émanations animales et végétales, les miasmes, les poussières organiques et inorganiques, etc.

Relativement à la pesanteur, l'air marin, suivant la remarque de Forget, présente les meilleures conditions. C'est, en effet, à la surface de la mer que la pression barométrique est la plus forte ; il suit de là que, l'air étant plus dense, on absorbe, à chaque inspiration, une plus grande quantité d'oxygène ; et l'on sait le rôle important que joue ce gaz dans les actes fonctionnels et organiques.

Nous ferons la même remarque par rapport à l'électricité. « Autant, dit Michel Lévy, les fonctions s'accomplissent avec aisance, par un air chargé de fluide vitré ; autant, quand l'état de l'air est devenu résineux, elles languissent et, par leur faiblesse, entraînent une sensation générale d'accablement. » Or, les évaporations successives, incessantes, qui s'exercent à la sur-

face de la mer, chargent l'air d'électricité vitrée, c'est-à-dire de celle qui est le plus favorable à l'accomplissement des fonctions.

La lumière pénètre l'air marin en toute liberté. Il n'en est pas de même dans l'intérieur des terres, où elle n'arrive que brisée, réfléchiée par les obstacles naturels du sol. Sans doute, l'influence intime que cet agent produit sur l'organisme est loin d'être expliquée ! mais la nier est impossible ! Qui ne sait combien se trouve altérée la santé de ceux qui passent une grande partie de leur existence dans des lieux obscurs ou mal éclairés ? Toutes leurs fonctions s'alanguissent ; leurs tissus sont sans force ; leurs chairs, molles ; et, tôt ou tard, survient chez eux cette altération du sang qui est propre à l'anémie. « Au milieu des lustres et des bougies, les femmes du monde s'étiolent et se flétrissent. » Ces accidents n'ont rien du reste qui doive surprendre, quand on sait que, suivant les expériences de Scharling et de Moleschott, la lumière est nécessaire pour l'exercice de la respiration. Ils ont, en effet, constaté que la quantité de carbone brûlé, dans l'acte de la respiration, est proportionnelle aux intensités de lumière (*Ann. de chimie*, 1843).

On a prétendu que l'ozone (oxygène électrisé)

se trouvait en plus grande quantité dans l'air maritime que dans l'air des continents. Scou-tetten a reconnu que l'ozone s'accumule en plus grande proportion dans le voisinage des grandes nappes d'eau. D'un autre côté, les expériences plus récentes de M. Jacolot et celles du docteur Dutroulau ont démontré que, contrairement à l'opinion de Fitzroy, la quantité d'ozone est plus grande sur le littoral que loin des côtes. C'est du reste un fait d'expérience vulgaire qu'au bord de la mer les métaux s'oxydent avec la plus grande facilité.

La présence de l'ozone, à laquelle on a fait jouer dans ces derniers temps un rôle considérable, serait-elle pour quelque chose dans les avantages reconnus de l'air marin ? C'est possible. Bœckel de Strasbourg a prouvé, par des observations journalières, que l'ozone agit comme la lumière par stimulation de la vie. Il a fait voir en outre que, sous l'influence d'un air fortement ozonisé, les bronchites et les irritations des voies respiratoires sont fréquentes, et que, l'ozone diminuant, les affections gastriques prédominent. La forte proportion d'ozone de l'air du littoral expliquerait ainsi pourquoi, sur le bord de la mer, la puissance digestive s'accroît, et pourquoi les premières impressions de l'air marin déter-

minent généralement, chez les personnes qui ne sont pas acclimatées, ou dont les voies respiratoires sont très-susceptibles, certains phénomènes d'irritation bronchique.

Assurément, nous n'entendons pas rendre l'ozone responsable de tous les accidents d'irritation des voies respiratoires que peut occasionner l'air marin, non plus que lui attribuer tous les avantages que ce même air procure à ceux qui souffrent habituellement de troubles digestifs. Car, s'il est en hygiène une vérité démontrée, c'est celle-ci, à savoir que : c'est toujours à un ensemble de causes qu'il faut remonter pour trouver l'explication des divers phénomènes.

L'humidité de l'air maritime semblerait, au premier abord, défavorable ; mais la brise disperse les vapeurs aqueuses et les répartit également dans toutes les directions. Dans l'intérieur des terres, au contraire, les montagnes et les forêts les arrêtent et les condensent en pluies. Aussi l'atmosphère de beaucoup de localités de l'intérieur offre-t-elle une humidité plus grande que l'atmosphère maritime. Quoi qu'il en soit, d'ailleurs, il est un fait journellement constaté, c'est qu'au bord de la mer les vents du large, bien que saturés de vapeur d'eau, n'enrhument pas

comme les vents humides qui viennent de la terre.

Les nombreux foyers d'infection, dont la terre est couverte, déversent incessamment dans l'atmosphère des émanations nuisibles : miasmes des marais, effluves provenant de la décomposition des matières organiques, végétales et animales, gaz plus ou moins délétères et poussières d'origines diverses, fournies soit par l'industrie, soit par les détritits de l'écorce minérale du sol, etc., poussières que Bergmann appelle les immondices de l'air, et que l'on voit danser dans un rayon de soleil. L'atmosphère maritime, au contraire, agitée par une ventilation incessante, qui est en harmonie avec les mouvements de la mer, brassée périodiquement par les vents, est exempte de toutes les émanations que les villes de l'intérieur dégagent par torrents. Quel air satisfait mieux à l'axiome de l'École de Salerne : « Aer sit purus, sit lucidus et bene clarus? » (Lévy.)

La quantité de mouvement dont les vents sont animés joue un rôle d'une certaine importance dans l'action de l'air marin sur l'organisme. Modérés, ils sont des douches d'air. Les percussions successives qu'ils produisent à la surface du corps exercent sur la circulation une influence

stimulante. Plus forts, ils déterminent une percussion plus violente, et, comme conséquence, une réaction plus prononcée ; suivant l'impressionnabilité, ils peuvent même amener des phénomènes d'irritation plus ou moins graves. De plus, ils enlèvent à la buée des vagues des particules d'eau de mer à peine pondérables. Ces molécules liquides, ces poussières de l'Océan, comme les appelait Arago, ne tardent pas à livrer à l'air, en se desséchant, des molécules de chlorure plus ténues encore ; c'est ce qui explique pourquoi les pluies, amenées par les vents de la mer, contiennent des traces de sel. Ce fait est rendu sensible par l'expérience suivante que chacun peut faire. Lorsqu'on se promène sur le rivage et que le vent souffle du large, si on vient à passer sa langue sur ses lèvres, on perçoit une saveur salée. Nul doute que cette humidité saline ne donne à l'air marin quelque-une de ses propriétés. Nous dirons la même chose des émanations iodées qui se décèlent à l'odorat à des distances souvent assez considérables du rivage.

En résumé : riche d'oxygène , d'électricité , de lumière , plus dense et , comme nous le verrons bientôt, moins chaud en été et moins froid en hiver , que l'air de l'intérieur, pur d'émanations nuisibles , incessamment agité et renouvelé par

la brise et les vents, l'air marin présente, au plus haut point, les qualités d'un air sain, excitant, favorable, en un mot, à l'exercice des fonctions.

CHAPITRE II.

DU CHOIX DU CLIMAT ET DE LA LOCALITÉ.

SOMMAIRE : Des causes qui favorisent l'intensité marine des diverses parties du littoral. — Caractère d'égalité météorologique des climats marins. — Leurs variations brusques. — Des brises. — Division de nos côtes en trois régions sous le rapport du climat : — Région du nord-ouest, de l'ouest, du midi. — Propriétés de chacune d'elles. — Laquelle de ces trois régions doit être préférée. — Des localités. — Causes qui modifient, pour chaque localité, le caractère général du climat où cette localité se trouve. — De l'exposition : avantages et inconvénients des diverses orientations. — Influences de proximité sur les propriétés hygiéniques des localités. — Voisinage des marécages, des fleuves, des rivières, des forêts, des montagnes ; leurs avantages, leurs in-

convénients. — Qualités d'une bonne plage de bains. Installations que doit présenter un établissement de bains de mer complet.

Le choix du climat et de la localité, où l'on doit faire une cure de bains de mer, ou simplement profiter des avantages de l'air marin, n'est pas chose indifférente. Cependant, ce sont d'ordinaire les goûts, la convenance, et, moins encore, le caprice, qui en décident. Par rapport à l'hygiène et à la thérapeutique, c'est là une faute qui peut avoir des résultats funestes.

Quand on connaît les propriétés de l'atmosphère maritime, il est facile de se rendre compte de celles de l'atmosphère du littoral. Nous l'avons déjà dit : l'air que l'on respire sur le bord de la mer est un mélange d'air marin et d'air terrestre. L'air du littoral participera donc d'autant plus des qualités de l'air marin ; en d'autres termes, l'intensité marine d'une localité sera d'autant plus prononcée, que les vents de la mer y auront un plus facile accès. Or quelles sont les causes qui favorisent cet accès de l'air de la mer ? C'est ce qu'il nous faut maintenant étudier rapidement.

Les climats maritimes jouissent d'un état atmosphérique relativement uniforme. Dans ces

climats, les moyennes de l'été et de l'hiver diffèrent peu; la température moyenne de l'hiver y est sensiblement plus élevée, et celle de l'été sensiblement moins forte, que les températures moyennes des régions situées sur un même parallèle, dans l'intérieur des terres.

Cependant, il ne faut pas se faire une idée fausse de ce caractère d'égalité météorologique des climats du littoral. « Sur une limite, dit Michel Lévy, qui se confond plus ou moins avec la ligne ondulée du littoral, l'atmosphère maritime entre en conflit avec l'atmosphère continentale, dont la température est moins constante, moins uniforme; et, de là, en partie, la fréquence et la soudaineté des variations thermométriques et hygrométriques, qui sont le fléau des ports de mer. » On sait de plus que pendant l'été, chaque jour, quand le ciel est pur, il se produit, sur les côtes maritimes, des phénomènes météorologiques propres à ces régions : nous voulons parler des brises de terre et de mer. A mesure que les rayons solaires élèvent la température du sol, il se produit, de la mer vers le rivage, un vent inférieur d'autant plus fort que la différence des températures de la mer et du sol est plus grande; c'est la brise de mer. Puis, dans la soirée, et surtout la nuit,

la terre se refroidissant plus vite que l'eau, il en résulte un vent inverse de la terre vers la mer, ou brise de terre.

Sous le rapport du climat, on peut diviser nos côtes maritimes en trois grandes régions, chacune d'elles ayant, au point de vue qui nous occupe plus spécialement, des qualités qui lui sont propres. Ce sont : la région du nord-ouest, celle de l'ouest, et celle du midi.

La première, qui s'étend de Dunkerque à l'embouchure de la Loire, a pour vent dominant le sud-ouest. Ce vent, qui vient de l'océan Atlantique, est chaud et humide. C'est à lui que la région nord-ouest doit de jouir d'une température qui n'est ni très-froide en hiver, ni très-chaude en été. La température moyenne estivale de la région nord-ouest est $17^{\circ} 1/2$. Le vent du sud-ouest y souffle un grand tiers de l'année. Après lui, les vents dominants sont ceux du nord-ouest et du nord-est. Ces derniers ont pour inconvénient d'abaisser quelquefois subitement de plusieurs degrés la température de cette région.

Ce qui rend toute cette partie du littoral recommandable, c'est que l'air y est essentiellement marin; les nombreuses baies qui découpent ses côtes, pour la plupart escarpées,

arrêtent, en effet, divisent et font pénétrer au loin dans l'intérieur, l'air qui vient du large.

La région de l'ouest, qui s'étend presque en ligne droite de la Loire aux Pyrénées, n'offre que de rares sinuosités, et présente presque uniquement, au lieu de caps et de falaises, une série de plages plates ou de dunes (collines de sable), peu propres à arrêter les vents et à les diviser. Aussi le caractère marin de l'air de cette région est-il beaucoup moins prononcé que dans la précédente. Le vent du sud-ouest y est également prédominant. Le climat de cette région est sensiblement plus doux, l'air y est moins vif, moins pénétrant, que dans la région du nord-ouest. La température moyenne de l'été dépasse celle de la première région d'environ trois degrés. L'automne y amène des bourrasques fréquentes et des pluies assez abondantes.

La troisième région, qui s'étend de l'Espagne à l'Italie, présente, du côté de l'Espagne, des plages plates, plus ou moins sablonneuses. La présence d'étangs et de marais assez nombreux en rend le séjour peu salubre, surtout à l'automne. La moitié qui touche à l'Italie est découpée par de nombreux promontoires. La température moyenne de l'été, qui se rapproche de celle des pays chauds, est de 23° environ. Il

semblerait que , grâce aux inégalités qu'offre cette côte , le climat doive y être essentiellement marin. Il est loin cependant d'en être ainsi. Le mistral — vent du nord-ouest — qui y règne fréquemment , refoule au loin l'air de la mer. Les pluies, à l'automne , y sont véritablement torrentielles. Des trois régions que nous venons d'examiner, celle-ci est , sans contredit, la région dont le climat est le plus inégal et le moins marin.

Ce que nous venons d'exposer permet de voir que , suivant le choix que l'on aura fait d'une de ces trois régions, on ne bénéficiera pas, au même degré , des avantages d'un climat marin.

Plus on avance vers le midi, moins le caractère marin de l'air est prononcé. Si l'on a besoin d'un climat vif, fortifiant , saturé d'air marin , c'est donc la région nord-ouest qu'il faut préférer ; si, au contraire , redoutant l'impression d'un air trop vif, on recherche un climat qui doive encore agir par ses qualités marines , on choisira la région de l'ouest , ou celle du midi. Cependant , nous devons ajouter que , à part certaines conditions de maladie ou de faiblesse excessive , et quelques rares idiosyncrasies , le climat du nord-ouest est généralement bien supporté ; c'est aussi celui qui produit les résultats les plus prompts et les plus favorables. Remarquons , en effet , avec

le docteur Dutroulau, que « l'air chaud et sec de certaines côtes du sud, et les transpirations abondantes qu'y éprouvent les personnes qui n'y sont pas habituées, sont plus propres à contrarier qu'à aider l'action fortifiante du climat marin. » Et concluons encore avec lui que « les climats marins, en tant que climats d'été, doivent être choisis de préférence dans le nord, quand des raisons particulières ne s'y opposent pas ; tandis que, si les besoins spéciaux de la santé portent à en habiter un, pendant l'hiver, la nécessité d'une température douce et d'un beau ciel se faisant en même temps sentir, ce sont les côtes de l'Italie, de l'Espagne ou de l'Algérie qu'il faudrait préférer à celles du midi de la France, pour les influences maritimes. »

De ce que nous venons de dire par rapport aux climats, il ne faudrait pas conclure que toutes les localités situées dans une même région offrent absolument les mêmes caractères hygiéniques et météorologiques. Le climat, comme le fait remarquer un hygiéniste, étant aux localités ce que le genre est à l'espèce, il arrive nécessairement qu'il encadre, dans sa circonscription, des climats partiels, qui diffèrent par leurs phénomènes ; et la question des climats se résout en définitive dans celle des localités,

comme le problème de la constitution individuelle se décompose en une série d'études qui ont pour objet : le tempérament, l'idiosyncrasie, l'hérédité, etc.

Dans l'impossibilité où nous sommes d'étudier les caractères hygiéniques de chaque station balnéaire, nous devons nous borner à indiquer les différentes causes qui modifient, pour chaque localité, le caractère général du climat propre à la région où cette localité se trouve. Une des principales est l'exposition.

L'exposition au nord a l'avantage d'un air sec, vif et transparent, mais froid. Dans la seconde région maritime, région de l'ouest, elle offre certains avantages ; au contraire, dans la région nord-ouest, elle expose les localités aux vents froids et violents qui soufflent du nord et du nord-est ; et dans la région du midi, elle les livre sans défense au mistral.

L'orientation au midi procure plus de chaleur et plus de lumière, mais l'air est habituellement plus humide. Cette humidité de l'air peut, dans certaines circonstances, acquérir un caractère de nocuité très-prononcé. Dans la région du nord-ouest, cette exposition est favorable, elle n'empêche pas généralement l'air de la mer de trouver un facile accès, et de plus

elle défend la localité contre les vents froids du nord et du nord-est. Dans la région de l'ouest et dans celle du midi, elle a pour inconvénient d'exposer les localités aux ardeurs excessives du soleil. Toutefois, dans la région de l'ouest, elle offre un facile accès aux vents du large, et, dans la région du midi, elle sert de défense, dans une certaine mesure, contre le mistral.

L'exposition à l'est se rapproche de celle du nord; mais elle offre en plus l'avantage de voir se dissiper rapidement les brouillards et l'humidité de la nuit. Orientation généralement mauvaise, pour les localités des régions nord-ouest et sud, elle mérite la préférence dans la région de l'ouest, lorsque, d'ailleurs, la configuration des côtes et du sol permet, dans la localité, l'accès de l'air marin.

Éprouvant dans la journée plus tardivement que la précédente l'influence des rayons solaires, l'exposition à l'ouest se rapproche de l'exposition au midi.

L'influence de l'exposition, comme on le voit, est considérable et peut modifier pour une localité le caractère général du climat propre à la région où cette localité se trouve. C'est ainsi, par exemple, qu'une localité située dans la région de l'ouest, exposée au nord, non protégée

contre les vents froids, offrira un état météorologique moins égal qu'une localité, située dans la région du nord-ouest, exposée au midi, et défendue par des collines ou des forêts contre les vents du nord. De même aussi, quoique le climat soit d'autant plus marin qu'on s'avance plus vers le nord, les conditions de topographie et de configuration du sol peuvent être telles qu'une localité, située dans la région de l'ouest, ait une intensité marine plus prononcée que telle autre située dans la région du nord-ouest.

Favoriser l'élévation ou l'abaissement de la température ; ouvrir ou fermer l'accès aux différents vents ; faire en grande partie à chaque localité ses vents habituels : tels sont les résultats de l'exposition. Or, les vents empruntent des régions qu'ils ont parcourues et des points de l'horizon d'où ils soufflent, leurs principaux effets. Ils apportent avec eux le froid ou la chaleur, la sécheresse ou l'humidité ; il importe donc, pour le choix d'une localité, d'être renseigné à cet égard.

Ce n'est pas tout cependant, et les vents n'agissent pas seulement par leurs effets hygrométriques et calorifiques, et par leur quantité de mouvement ; ils agissent souvent encore comme agents de la dissémination des miasmes. C'est

ainsi qu'on a plus d'une fois constaté, dans des localités assez éloignées de marécages, des cas nombreux de fièvres paludéennes, se déclarant soudainement sous l'influence de vents soufflant de ces marécages.

On sait généralement que les effluves des marais sont la cause génératrice des fièvres qui, pour cette raison même, sont appelées paludéennes. On sait encore que les marécages les plus à redouter sont ceux où l'eau de la mer se trouve mélangée avec l'eau douce ; mais ce que l'on ignore, c'est que les marécages n'ont pas le monopole de la production de ces effluves fébrigènes. « Des terrains, dit Michel Lévy, recouverts d'une litière végétale, brûlés par les chaleurs caniculaires, accumulent à leur surface les débris des plantes et d'animaux momifiés ; la sécheresse torride de l'été arrête leur décomposition. Vient des pluies alternées avec des jours de soleil, et tous ces foyers à l'état d'attente, toutes ces surfaces de dégagement miasmatique entrent en activité. On voit alors, dans des régions qui semblent exemptes de marais, l'apparition de fièvres coïncider avec les pluies chaudes... C'est en automne que la putréfaction végéto-animale acquiert son maximum d'intensité ; c'est alors que la terre fermente sous l'action des eaux plu-

viales. » Une remarque à noter, c'est qu'un sous-sol argileux favorise au plus haut point le dégagement miasmatique. Villermé a fait observer, en effet, la coïncidence des maladies marécageuses avec la présence de l'argile dans le sol ; et Michel Lévy affirme que, dans la Charente-Inférieure, les fièvres intermittentes cessent partout où le calcaire remplace accidentellement l'argile, pour reparaître là où l'argile reparaît à son tour, dans la structure du sol.

Ces différentes circonstances sont utiles à connaître pour l'appréciation hygiénique d'une localité. Toutefois, et bien que le voisinage des marais soit généralement à redouter, on comprend que certaines conditions de topographie, de configuration ou de surface du sol peuvent préserver contre leurs atteintes des localités peu éloignées.

La proximité de courants d'eau importants, des fleuves, a des avantages et des inconvénients. Si, d'une part, le mouvement de leurs eaux imprime à l'air un renouvellement incessant, de l'autre, leur atmosphère humide, les brouillards qu'ils produisent, favorisent l'effet des émanations nuisibles. Servant de réceptacles aux immondices de la population et de l'industrie, et le flux et le reflux couvrant et découvrant alternativement leurs rives, ils offrent à l'action du soleil, com-

binée avec celle de l'air, des foyers d'infection. Coulant dans une vallée étroite et profonde et abritée contre les vents par des collines élevées, ils donnent naissance à une atmosphère d'autant plus humide et plus malsaine que cette atmosphère ne se renouvelle pour ainsi dire que par ses couches supérieures. Si, au contraire, les vallées sont larges, ouvertes aux vents et à la lumière, leurs effets nuisibles ont une intensité bien moindre.

Quant à l'influence du voisinage des forêts ou des montagnes, elle est généralement utile. Elle le devient particulièrement, quand ces forêts ou ces montagnes ont pour résultat de protéger la localité contre les vents qui peuvent nuire, soit par le froid, la sécheresse ou l'humidité, soit par l'action des miasmes dont ils sont chargés. Dans les régions de l'ouest et du sud, les forêts de pins que l'on rencontre peuvent aussi être utiles, en certains cas, par leurs émanations balsamiques.

Comme on le voit, l'appréciation hygiénique des contrées voisines de la mer doit porter sur un ensemble de circonstances qui, propres à chacune d'elles, en font, pour ainsi dire, autant d'individualités topographiques, et qui doivent être prises en considération dans le choix d'une

station de bains de mer. Cependant il ne suffit pas qu'une localité, pour obtenir la préférence, réunisse toutes les conditions hygiéniques désirables; il faut encore, si l'on doit suivre une cure de bains, que la plage y soit sûre, que le bain y soit facile, et qu'on y trouve un établissement de bains de mer complet.

Une plage de sable solidement tassé ou de galet fin, non mélangé de matières terreuses ou vaseuses, est la plus convenable. Elle doit offrir une surface plane, non accidentée et légèrement inclinée, de façon, toutefois, à ce qu'on ne soit pas obligé d'aller au loin pour trouver une hauteur d'eau suffisante. Une plage de gros galets présente entre autres inconvénients celui de rendre difficile la station debout, par les mers un peu fortes. Le galet peut, en outre, blesser les pieds. Une plage de sable solidement tassé est ordinairement moins accidentée qu'une autre formée de galets. Elle est aussi plus douce au pied, et la limpidité de l'eau est la même. Les plages de galet donnent à la vague une force plus grande, ce qui, dans certaines circonstances, peut être un avantage, mais ce qui, le plus souvent, n'est pas nécessaire au bon effet du bain.

Quand la plage, soit de sable, soit de galet,

est mélangée de vases ou de matières terreuses — ce qui a lieu habituellement lorsque le littoral est formé de terrains marécageux ou sillonné de fossés ou ruisseaux nombreux, — le bain est non-seulement désagréable, il peut être dangereux. Cette condition se rencontre presque toujours dans les localités situées à l'embouchure des fleuves et des rivières importantes. Le voisinage d'un cours d'eau considérable a encore un autre inconvénient : l'eau douce, par son mélange avec l'eau salée, diminue d'une manière notable les propriétés marines du bain.

Quelles sont les installations que doit présenter un établissement de bains de mer complet ? Voici ce qu'en dit le docteur Dutroulau : « Pour ceux qui ne prennent que le bain de mer hygiénique, et qui en ont l'habitude, une bonne plage suffit ; mais il n'en est pas de même pour les malades sans expérience. Ceux-là ont besoin d'aides et d'installations particulières. Nous n'avons rien à dire du vestiaire, maison, cabinet à demeure, tente à porteur, tente-voiture, suivant les localités, si ce n'est qu'il doit être suffisamment spacieux et aéré pour les personnes disposées aux syncopes en sortant de l'eau et qui ont besoin de respirer librement. Mais nous insistons sur l'utilité des guides-baigneurs, hommes ou femmes ;

hommes de préférence, qui doivent tous être gens sûrs, vigoureux et habiles nageurs; pas de sécurité, de régularité du bain, sans eux. En fait de constructions, un établissement de quelque importance ne peut se passer d'un local spécial pour l'hydrothérapie, et possédant toutes les installations intérieures que comporte ce genre de traitement. Ce bâtiment doit être vaste, situé près de la mer, et librement accessible à l'air marin; dans quelques localités, il est possible de faire communiquer la piscine avec la mer, ou même de se servir de la mer comme de piscine, ce qui n'en vaut que mieux..... Un autre local pour l'eau de mer chaude n'est pas moins indispensable et doit posséder une double installation pour l'eau douce, qu'il est souvent utile de mêler à l'eau salée; il doit posséder des cabinets de douches et diverses appropriations balnéaires usitées pour les eaux minérales; des bains de sable chauffé et des bains de vases doivent pouvoir s'y prendre aussi dans le Nord.»

CHAPITRE III.

ACTION DE L'AIR MARIN.

SOMMAIRE : Effet reconstituant de l'air marin sur l'organisme. — Son action sur les fonctions de la respiration, de la circulation, de la digestion. — Troubles que le surcroît d'activité peut occasionner aux fonctions respiratoires et digestives. — Influence de l'air marin sur le système nerveux. — Il favorise les actes moléculaires par lesquels la vie organique s'entretient, se régénère. — Ses effets sur l'embonpoint et la maigreur excessive. — Etats de santé auxquels convient l'air marin. — Tolérance de l'air marin, critérium de son efficacité. — Il convient aux enfants qui s'étiolent et languissent dans les villes populeuses, aux jeunes gens et aux adultes, affaiblis par les travaux, les passions, les soucis de la vie, etc.

Nous avons vu précédemment quels sont les

éléments de l'action de l'air marin sur l'organisme, et nous avons dit que la pression atmosphérique, la lumière, l'électricité, le mouvement des vents, les particules salines en suspension dans l'air du littoral, etc., concourent à faire de l'air marin un air sain, excitant, favorable à l'exercice des fonctions. Il serait difficile, pour ne pas dire impossible, d'attribuer à chacune de ces causes la part d'action qui lui revient dans le résultat définitif.

Quoi qu'il en soit, l'effet fortifiant et reconstituant de l'air marin sur l'organisme est sensible dans toutes les fonctions. Cependant, c'est d'abord et plus particulièrement à la fonction respiratoire que l'action de l'air marin s'adresse, et c'est surtout par l'activité nouvelle qu'il imprime à celle-ci qu'il modifie les autres.

Au bord de la mer, chaque inspiration fait pénétrer dans l'organisme une plus grande quantité d'un air pur, vif, très-fortement oxygéné. Le mouvement, l'échange des gaz par lequel la vie s'entretient, s'accroît en conséquence ; et, partant, s'accroissent en proportion l'énergie de l'hématose, et celles de la circulation et de la calorification. En même temps que la respiration devient plus active, les fonctions digestives acquièrent plus de puissance. On sait, du reste, que

ces deux fonctions sont en quelque sorte solidaires l'une de l'autre. En effet, plus la respiration est active, plus grand devient le besoin d'assimilation. Dans les climats froids, où la respiration doit, par son activité, fournir les éléments d'une calorification puissante, nécessaire pour lutter contre les rigueurs de la température, les fonctions digestives sont énergiques et faciles. Ainsi n'est-il point étonnant de voir l'appétit renaître et les troubles digestifs disparaître comme par enchantement au bout d'un très-court séjour — un ou deux jours seulement — au bord de la mer.

Cependant, ce surcroît d'activité que l'air de la mer imprime aux fonctions respiratoires, peut, dans certaines circonstances, et particulièrement par le fait d'une idiosyncrasie particulière, s'élever jusqu'à un état pathologique. C'est ainsi que l'on voit certaines personnes nerveuses, irritables, ou dont la poitrine est très-délicate, éprouver, dès les premiers jours, des accidents de toux et de dyspnée, qui sont pour elles une contre-indication du séjour sur le bord de la mer.

De même, il arrive quelquefois que, après avoir acquis plus d'énergie, les fonctions de l'estomac se ralentissent et languissent ; il survient même un mouvement fébrile, accompagné de malaise

général, en un mot, un véritable embarras gastrique avec fièvre. Mais cet accident, rare du reste, est toujours de courte durée ; il cède le plus habituellement à l'emploi d'un léger purgatif, et ne se reproduit plus dans le courant d'une même saison.

Les fonctions du système nerveux se ressentent, quoique d'ordinaire un peu plus tardivement, des influences heureuses de l'air marin. Douleur et faiblesse : telles sont les deux formes que revêtent les troubles de l'innervation. Or, la faiblesse trouve dans les propriétés excitantes de l'air marin un remontant énergique. Quant à la douleur, lorsqu'elle ne coïncide pas avec une altération de texture organique, lorsqu'elle ne dépend, en d'autres termes, que d'une exaltation de la sensibilité, comme il apparaît dans la gastralgie, la migraine, la névralgie faciale, dans les formes vaporeuses de l'hystérie, l'air marin est, avec le bain de mer froid, un calmant des plus sûrs, un sédatif des moins douteux. Mais la tolérance est ici un critérium d'efficacité. Il est, en effet, des personnes d'une susceptibilité nerveuse particulière, qui voient, au contraire, leurs douleurs persister, augmenter même, tout le temps de leur séjour au bord de la mer. Nous disons tout le temps de leur séjour, parce qu'en effet—

et c'est là une distinction fort importante — il survient assez fréquemment, dans les premiers jours, une recrudescence de la douleur, recrudescence qui disparaît bientôt pour faire place à la sédation, et que l'on ne doit pas regarder, tout au contraire, comme une contre-indication de séjour sur le littoral. Ces deux manières d'agir de l'air marin, comme excitant tonique et comme calmant de l'innervation, résultats en apparence contradictoires, n'ont rien qui doive surprendre. D'où prennent leur source, sinon d'un défaut d'énergie et de proportion des fonctions assimilatrices de l'organisme, la faiblesse et une foule de troubles fonctionnels? Puissance et harmonie des actes fonctionnels: telle est la formule de la santé. Or, en développant l'énergie des fonctions respiratoires et digestives, l'air marin favorise la transformation alimentaire et sanguine, l'assimilation et l'absorption interstitielles, en un mot, l'accroissement des actes moléculaires de composition et de décomposition, par lesquels la vie organique s'entretient, se régénère. Cet accroissement des fonctions d'assimilation, de nutrition et d'absorption interstitielles, sous l'influence de l'air marin, rend compte des effets contraires et si remarquables produits sur deux états opposés de l'organisme: la mai-

greur et l'obésité. Il n'est pas rare, en effet, de constater que, par suite d'un séjour prolongé sur le littoral — surtout lorsqu'une cure rationnelle de bains a été suivie — les gens obèses perdent de l'embonpoint qui les fatigue et que les personnes maigres engraisent.

Mais quels sont les états de santé auxquels convient l'air marin ? Pour répondre à cette question, nous empruntons à l'article publié par le docteur Dutroulau, dans le Dictionnaire encyclopédique des sciences médicales, les considérations suivantes : « Il serait difficile, dit-il, d'indiquer d'une manière précise quels sont les états physiologiques ou constitutionnels, n'étant pas encore la maladie, mais caractérisant l'imminence morbide, auxquels convient l'hygiène du climat marin et des bords de la mer. En principe, c'est toujours à l'enfance, au sexe féminin, à la vieillesse marquée du cachet de la faiblesse, que ses propriétés connues semblent s'adresser ; mais ici, comme toutes les fois qu'il s'agit des rapports de l'organisme humain avec les agents cosmiques, la sensibilité, c'est-à-dire le mode de réaction individuel, domine l'induction diagnostique et doit rendre très-réservé. C'est là une considération dont on ne tient pas assez compte en général ; ainsi le succès d'un traitement, fait

à une station minérale élevée ou aux bords de la mer, dépend souvent du milieu nouveau dans lequel est plongé le malade ; et, pourtant, si le traitement échoue, on accuse les eaux ou la mer ; s'il réussit, on leur attribue tout le mérite ; et c'est peut-être le climat qui a joué le premier rôle. Rien ne diffère plus de l'air vicié et confiné des grandes villes, quant aux impressions et aux effets physiologiques, que l'air des côtes maritimes ; les personnes nerveuses s'en aperçoivent bien vite et ne tardent pas à l'exprimer ; aussi ce précieux critérium doit-il être bien observé, avant d'arrêter ses résolutions, quelles que soient d'ailleurs, nous le répétons, les raisons *à priori* qui ont pu servir d'induction. »

« Le grand nombre d'enfants à la mamelle qu'on voit tous les étés aux bords de la mer témoignent des effets favorables qu'ils en ressentent en général. Il est même à notre connaissance que des femmes, d'après les conseils de leur médecin, vont faire l'été leurs couches dans une ville maritime, pour éviter plus sûrement les dangers que peut leur faire courir la chaleur excessive dans les grands centres de population. Mais ce sont surtout les enfants de tout âge, habitant les villes populeuses, où, par hérédité

et par influence de milieu, ils s'étiolent, languissent et tombent dans des états constitutionnels qui n'attendent qu'une cause accidentelle pour se traduire en maladie grave, qui se trouvent bien de ce changement d'air; c'est en vain que l'hygiène domestique, la plus attentive et la mieux dirigée, a lutté contre cet empoisonnement lent; et il a suffi, pour arrêter ces tristes dispositions et les changer en apparence de force et de santé, de quelques jours passés dans le milieu marin, qui substitue à l'aliment vicieux de la respiration, un aliment pur et fortifiant : ajoutez à cela le bain froid beaucoup trop négligé dans l'hygiène de l'enfance, dont il devrait être la règle, et vous aurez complété cette régénération. L'âge de la puberté, cette époque de lutte intellectuelle et organique, trouvera encore, dans le milieu marin et la pratique balnéaire à l'eau douce, un auxiliaire hygiénique des plus opportuns ; et plus tard encore, à l'époque des plaisirs énervants, des passions du cœur, des soucis de la vie, si les forces s'altèrent et menacent de détruire la santé, les mêmes moyens peuvent remonter l'énergie organique. Combien de femmes mariées aussi, troublées par la vie nouvelle du mariage, ou fatiguées par des couches laborieuses, répétées, trouvent,

dans cette hygiène, les forces qui peuvent rendre les unes mères et soutenir les autres contre les fatigues de la maternité ? Combien d'hommes, de leur côté, qui, usant leur vie dans l'excès du travail ou du plaisir, arrivent à la suite de longs hivers à se sentir accablés, à se croire atteints d'une foule de maladies créées, la plupart du temps, par leur imagination, et qui vont demander à l'air et aux bains de mer des forces nouvelles pour continuer leur genre d'existence. Enfin la vieillesse dans les deux sexes, affaissée et devenue impressionnable aux influences de l'hiver, trouve, à son tour, un appui, un contre-poids, dans ce bienfaisant milieu. »

CHAPITRE IV.

MER, EAU DE MER.

SOMMAIRE : Propriétés physiques de la mer. — Ses mouvements. — Couleur, odeur, saveur de l'eau de mer. — Électricité, phosphorescence de la mer. — Densité de l'eau de mer. — Des sels et des matières solubles de l'eau de mer. — De la température de la mer sur nos différentes côtes. — Causes qui font varier cette température.

Nous n'avons à parler de la mer et de l'eau de mer qu'au point de vue des bains. Aussi nous ne nous arrêterons un instant qu'à celles de leurs propriétés que le baigneur peut avoir intérêt à connaître.

Le mouvement incessant de la mer est un de ses caractères essentiels. Il est, en quelque sorte,

comme on l'a dit, sa vie, de même que la thermalité est la vie des eaux minérales. Considérés dans leurs causes et dans leurs effets, les mouvements de la mer sont de trois sortes : mouvement incessant et de totalité dépendant de l'influence sidérale ; mouvements partiels tout-à-fait variables et accidentels ; mouvements partiels plus ou moins étendus, mais permanents.

On sait que deux fois, dans les vingt-quatre heures environ, la mer monte et descend. C'est à ce double phénomène que l'on donne le nom de marées. Il est dû à l'influence sidérale. En général, à mesure qu'on s'avance de l'équateur vers le nord, ce phénomène est de plus en plus prononcé. Dans la Méditerranée, qui communique par un détroit très-resserré avec l'océan Atlantique, il est presque insensible ; tandis que, dans la Manche, la différence de niveau, entre la basse mer et la haute mer, est de plusieurs mètres.

En outre de ce mouvement périodique, dont la mer est animée dans sa totalité, elle est partiellement agitée par des mouvements divers et essentiellement variables qui sont en rapport avec les vents. Cette agitation de la mer porte différents noms. Tantôt la surface de la mer est seulement ridée ; tantôt, au contraire, elle est for-

tement sillonnée et semble remuée jusque dans ses profondeurs.

Au point de vue du bain, cet état de calme ou d'agitation de la mer est à prendre en considération, les effets que le bain exerce sur l'économie variant en raison de ces diverses conditions. Quand la mer est légèrement agitée, on dit qu'il y a de la vague ; à un degré plus fort, c'est de la houle. Dans ce dernier état, le bain a une action très-excitante et ne doit être pris que lorsqu'il a été spécialement prescrit à cet effet.

Les courants généraux ou locaux sont une troisième cause des mouvements de la mer. Il est important de les signaler, la présence d'un de ces courants pouvant, par sa force ou sa direction, devenir un danger sérieux pour le baigneur inexpérimenté.

La couleur de la mer varie suivant les parties du globe où on l'observe. Ces différentes colorations tiennent à plusieurs causes : ce sont tantôt des végétaux microscopiques et tantôt des animalcules infiniment petits, qui donnent à la mer la coloration d'où elle tire quelquefois son nom. Rouge sur les côtes de la Californie et sur la côte de l'Arabie ; noire sur la côte méridionale russe et près des Maldives ; bleue dans la Méditerranée, elle est d'un vert foncé dans l'Océan,

Dans la Manche et dans l'Océan, près de nos côtes, cette couleur verdâtre varie suivant l'état du fond et celui de l'atmosphère. Les eaux des fleuves et des rivières un peu importantes, de même que les matières vaseuses ou sablonneuses agitées par les vagues, lui communiquent habituellement, sur certaines de nos côtes, une teinte grisâtre, sale, plus ou moins prononcée.

L'odeur caractéristique qui émane de la mer doit être bien plutôt attribuée aux matières organiques végétales et animales que la mer contient, qu'à l'eau elle-même. Les fonds couverts de vases ou d'algues, que le reflux découvre, exhalent une odeur analogue, mais assez intense parfois pour blesser l'odorat. Cette odeur a quelque chose de celle du chlore et de l'iode. On sait du reste que l'iode, le brôme et le chlore se trouvent, en forte proportion, dans les vases et dans les plantes marines. L'analyse de l'eau de mer, au contraire, n'en décèle que des traces.

La saveur de l'eau de mer est salée, amère, saumâtre et nauséabonde. Elle la doit non-seulement aux sels qu'elle contient, mais encore aux matières organiques en décomposition qu'elle tient en suspension. « A des profondeurs, dit de Humboldt, qui dépassent la hauteur des plus puissantes chaînes de montagnes, chaque couche

d'eau est animée par des vers polygastriques, des cyclidies et des ophrydines. Là pullulent les animalcules phosphorescents, les mammaria de l'ordre des acalèphes, les crustacés, les peridinium, les néréides qui tournent en cercle, dont les innombrables essaims sont attirés à la surface par certaines circonstances météorologiques, et transforment alors chaque vague en une écume lumineuse. L'abondance de ces petits êtres vivants, la quantité de matières animalisées qui résulte de leur rapide décomposition est telle, que l'eau de mer devient un véritable liquide nutritif pour des animaux beaucoup plus grands. »

« Une si prodigieuse densité d'êtres qui vivent et meurent, dit Michel Lévy, expliquent la putridité que l'eau de mer développe dans les ports de la Méditerranée, où elle ne se renouvelle pas par les marées ; dans les dépressions des plages, où elle laisse en déferlant des flaques dormantes ; dans les vases, etc., etc. Cette fermentation de la vie organique est, sinon la seule, du moins une des plus puissantes causes des phénomènes, phosphorescence et électricité, ces deux propriétés les plus curieuses, peut-être, de la mer. Que l'électricité propre de la mer soit produite par les réactions chimiques dont la mer est le siège, ou accidentellement accumulée par l'état

atmosphérique ; ce qui est certain, c'est qu'un trop grand nombre de phénomènes, lueurs, flammes, étincelles, témoignent de sa présence pour qu'on puisse la nier. Pour ce qui est de la phosphorescence, il est rare que ceux qui passent une saison au bord de la mer, sur nos côtes, n'aient pas l'occasion d'en être témoins. Nous ne nous arrêterons pas à en donner une description plus ou moins exacte, nous nous bornons à signaler ce phénomène et à indiquer comme étant favorables à sa production les conditions suivantes : obscurité, légère agitation de la mer, sous l'influence d'un vent soufflant d'entre le nord-est et le nord-ouest, et enfin un certain degré de sécheresse de l'air. Nous aurons plus loin l'occasion de faire remarquer que le bain, pris lorsque la mer est ou doit être phosphorescente, occasionne ordinairement, chez les baigneurs à peau fine et susceptible, certains accidents auxquels on a donné le nom d'urticaire.

La pesanteur spécifique de l'eau de mer est plus grande que celle de l'eau ordinaire ; elle est en moyenne, d'après Gay-Lussac, de 1.028. Elle va généralement croissant du pôle à l'équateur. D'après Dauvergne, la pesanteur spécifique de l'eau de l'Océan est de 1.028 ; celle de la

Méditerranée 1.032. Ces différences peuvent être attribuées à un degré plus ou moins grand de concentration de la solution saline et à la présence d'une quantité variable de gaz acide carbonique , d'après Vogel et Bouillon-Lagrange.

L'analyse chimique de l'eau de mer donne des résultats différents, suivant la latitude, l'éloignement des côtes et la profondeur où on la puise. En principes minéralisateurs on trouve, dans la Manche, 34.73 ; dans l'Océan, 34.73, et, dans la Méditerranée, 36.90, d'après Vogel et Bouillon-Lagrange. Toutes les analyses ont démontré que le chlorure de sodium est le sel dont les proportions varient le moins. A lui seul, il forme environ les trois quarts des principes fixes. Un litre d'eau de mer contient, en moyenne, 26 grammes de chlorure de sodium sur les côtes de la Grande-Bretagne ; plus de 30 grammes dans la Méditerranée, et près de 90 grammes dans l'océan Atlantique sous la ligne. L'analyse faite par Marcet, sur un litre d'eau recueillie dans l'Océan, a donné les résultats suivants : chlorure de sodium, 26.600 ; chlorure de calcium, 1.232 ; chlorure de magnésium 5.154 ; sulfate de soude , 4.660. Nous devons dire encore que les analyses comparatives de l'eau de la Manche et de la Mé-

diterranée ont montré que les sels de chaux sont de beaucoup plus abondants dans la première (environ huit fois), tandis que la seconde l'emporte par rapport aux sels magnésiens, qui s'y trouvent en proportion double.

Il est remarquable que toutes ces analyses n'ont fourni que des traces d'iode et de brôme.

L'eau de mer contient, en outre, 22 centimètres cubes, par litre, d'un mélange d'acide carbonique, d'oxygène, d'azote et d'hydrogène sulfuré. Elle renferme aussi une certaine proportion de matières organiques, que les différentes analyses se contentent de mentionner.

La température de la mer varie suivant la latitude et suivant la profondeur; mais nous n'avons à nous en occuper que par rapport aux bains.

Sur nos côtes, et pendant les mois d'été, la température de la mer varie, d'après Gaudet, de 15° à 20° dans la Manche. Nous avons constaté, à Trouville, pendant quatre saisons consécutives, une moyenne de 18°. D'après Hameau, sur plusieurs plages de l'Océan, elle oscille entre 18° et 25°; et, d'après Viel, sur certaines plages de la Méditerranée, de 18° à 28°. Cette différence de température est à noter. On conçoit qu'une différence d'un nombre aussi considérable de degrés

thermométriques doit avoir , sur l'effet du bain , des résultats fort importants. D'une manière générale , on peut dire que la température de la mer , prise à la surface , est à midi un peu moins élevée que celle de l'atmosphère observée à l'ombre. A minuit elle est , au contraire , un peu plus élevée. Le matin et le soir la température de l'une et de l'autre est sensiblement la même.

Plusieurs causes font varier la température de la mer sur nos côtes ; ce sont : le voisinage des courants , le mélange des eaux des rivières ou des fleuves , la topographie de la plage , l'action du soleil , celle des vents et celle de la pluie. C'est ainsi par exemple que , sur la plage d'Arcachon , l'action du soleil a pour effet d'élever de 5° la température de la mer , au moment du reflux. A Trouville , par la même cause , nous avons pu constater une différence de 3° entre la température de la mer , prise tout-à-fait au bord au moment du reflux , et celle prise , au même moment , à 60 mètres du rivage. Gaudet a constaté qu'à Dieppe les vents pluvieux de l'ouest abaissent quelquefois la température , dans une seule nuit , de 2°, 3'. A Cette , d'après Viel , les vents du nord abaissent la température de 6 et même , quelquefois , de 10° ; ceux du midi ont un résultat

inverse. Enfin, nous ferons encore remarquer que, sur une plage de sable, la mer est plus chaude que sur une plage de galet, et plus sur celle-ci que là où le sol est mélangé de galets et de matières vaseuses.

CHAPITRE V.

DU BAIN EN GÉNÉRAL.

Du bain de mer froid, frais et tempéré.

SOMMAIRE : Des sensations individuelles de froid et de chaleur, dans leur rapport avec les divisions de l'échelle thermométrique. — Du bain froid, du bain tempéré ou neutre, du bain chaud. — Sensations différentes que procurent les mers du Nord et les mers méridionales. — Effets éprouvés dans le bain froid d'eau douce, variables suivant la constitution des sujets. — Analogie d'action du bain froid d'eau douce et du bain de mer froid. — Du bain de mer froid de 15 à 18 degrés. — Effets que l'on éprouve pendant le bain de mer froid. — En quoi consiste la réaction. — Pourquoi elle peut manquer. — Tem-

pérature qui la favorise. — Supériorité des bains de la Manche sur ceux de la Méditerranée. — Du bain de mer de 20 à 25 degrés. — Il agit comme bain froid ou comme bain tiède. — Du bain de 25 à 30 degrés. — Son action primitive, son action consécutive. — De la part d'action qui revient à la minéralisation de l'eau dans les effets du bain de mer.

Les sensations de froid et de chaud sont individuelles et ne correspondent point à un état thermométrique le même pour tous. Chacun de nous a son impressionnabilité propre qui lui fait reconnaître qu'un bain est froid, tempéré ou chaud. Cependant, ces différences de sensibilité individuelle permettent d'établir, sur l'échelle thermométrique, à quelques degrés près, des divisions correspondant à ces trois modes de la sensation : froid, tempéré, chaud.

Les bains sont froids, à peu près pour tous, de 12° à 18° ; frais de 18° à 25° ; tempérés de 25° à 30° ; chauds de 30° à 38°.

Plus physiologiquement, nous appellerons bain froid, celui qui abaisse la température animale, diminue l'exhalation, favorise l'absorption, et abaisse la fréquence du pouls. Ce sont là les caractères que M. Fleury attribue aux bains de 0° à 25°.

De 25° à 30°, le bain n'a pas d'action appréciable, sur la température animale, non plus que sur le pouls, sur l'absorption et l'exhalation de la peau ; ce qui lui a fait donner, par certains auteurs, le nom de bain neutre ou indifférent. Nous l'appellerons tempéré.

Enfin, au-delà de 30° et jusqu'à 38°, les bains sont chauds et ont pour propriété d'élever la température du corps, d'accélérer le pouls, de diminuer l'absorption et d'activer l'exhalation.

Le bain de mer sur nos plages agit comme bain froid ou comme bain tempéré, et de plus comme bain minéral.

« Les sensations que procurent les mers du nord et les mers méridionales, dit Michel Lévy, sont très-différentes. Dans les premières, saisissement plus ou moins pénible dès l'entrée et pendant la durée de l'immersion. Parfois on s'y croirait dans un milieu hérissé de pointes aigües, et rarement peut-on y prolonger son séjour ; au contraire, dans les mers du midi, le contact du flot est moëlleux et comme velouté ; les habitants de leur littoral s'y plongent avec délices, et y séjournent plusieurs heures, sans épuiser cette sorte de volupté. »

Du bain froid.

Les sensations que le bain froid fait éprouver à l'homme bien portant ne sont pas toujours semblables.

Bégin et Rostan se baignant, l'un dans la Moselle par une température qui varia de 2°,5 à 7°,5, l'autre dans la Seine dont l'eau marquait 6°,2, ont tracé des descriptions bien différentes des effets constatés par eux-mêmes.

« A l'instant où l'on se précipite dans l'eau, dit Bégin, on éprouve une vive sensation de refoulement des liquides dans les grandes cavités et spécialement dans le thorax; la respiration est haletante, entrecoupée, très-rapide; il semble qu'incessamment elle ne pourra plus s'exécuter; la peau est pâle, le pouls concentré, petit, profond et dur; tous les tissus sont rigides; on ne tremble pas, mais il existe un spasme universel avec lequel se concilie à peine la régularité des mouvements. Après deux ou trois minutes au plus, le calme renaît et succède à cet état pénible et presque insupportable; la respiration s'agrandit, le thorax se dilate; les mouvements sont redevenus libres et faciles; la chaleur se répand sur la peau; toutes les actions muscu-

lares sont vives , légères , assurées. On croit sentir que les téguments et les aponévroses sont appliqués avec plus de force sur les muscles, et que ceux-ci, mieux soutenus, agissent avec plus de précision, plus de force, plus d'énergie que dans l'état naturel. Bientôt une vive rougeur couvre toute la surface du corps ; une sensation très-prononcée et très-agréable de chaleur se répand sur la peau ; il semble qu'on nage dans un liquide élevé à 30 ou 36 degrés de chaleur ; le corps semble vouloir s'épanouir, afin de multiplier ses surfaces de contact ; le pouls est plein, grand, fort, régulier ; peu de sensations sont aussi délicieuses que celles qu'on éprouve en ce moment. Tous les ressorts de la machine animée ont acquis plus de souplesse, de vigueur, de fermeté qu'ils n'en avaient précédemment. Les membres fendent avec facilité le liquide, qui ne leur offre plus aucune résistance ; on se meut sans effort, avec vivacité et surtout avec une légèreté inconcevable. Cette sensation, ou plutôt cet état, dure quinze ou vingt minutes ; le bien-être diminue ensuite graduellement, et bientôt le froid se fait ressentir. Alors, si l'on ne s'empresse de sortir de l'eau, du frisson, et bientôt après un tremblement général s'empare de la machine ; les mouvements deviennent si pé-

nibles que certaines personnes courraient le danger de se noyer. Il ne faut donc jamais attendre le renouvellement complet du froid et la chute entière de la réaction. En sortant un peu auparavant, on n'éprouve aucune sensation désagréable, et, en passant de l'eau à l'air, la mutation presque insensible occasionne plutôt un sentiment de chaleur que de froid, malgré le vent et malgré l'évaporation du liquide qui couvre la peau. On observe un fait fort remarquable, c'est que les téguments sont presque insensibles au contact des corps extérieurs. Ce phénomène est tel que le passage du linge avec lequel on s'essuie n'est pas senti; et il arrive plusieurs fois que, dans cet état d'orgasme et de constriction du derme, des frictions assez rudes pour enlever l'épiderme n'ont produit aucune sensation. »

« La relation de Rostan est, en quelque sorte, la contre-partie du tableau précédent. Aussitôt après s'être jeté dans la Seine, il éprouve une sensation de froid très-vif, une horripilation générale avec tremblement de la mâchoire inférieure, une douleur de tête assez forte, un engourdissement de tous les membres. Loin de dissiper ces sensations pénibles, les mouvements ne font que les augmenter. Au bout de quelques

minutes, la douleur devient plus forte ; il se manifeste une gastralgie assez violente, des douleurs vives et des contractions dans tous les muscles et toutes les articulations ; les crampes, la raideur, l'engourdissement, l'endolorissement général arrivent à être insupportables. Après la sortie du bain, l'horripilation continue ; il y a contraction et retrait de la périphérie du corps, amincissement des membres, plaques violacées de la peau, comme chez les anévrysmatiques, ce qui est un signe de la gêne de la circulation intérieure ; yeux caves, nez effilé, lèvres violettes, visage pâle et jaunâtre, oreilles et lobules du nez livides, mâchoire inférieure agitée de mouvements convulsifs, battements du cœur assez énergiques, pouls petit, concentré, fréquent ; respiration accélérée, gênée, sentiment de déchirements et d'oppression dans le sternum ; bouche amère et pâteuse ; appétit nul, soif peu prononcée, urines pâles et abondantes, tête embarrassée, mouvements difficiles. L'inappétence, la pesanteur de tête et l'engourdissement des membres persistent pendant toute la soirée ; l'orage se termine, après une nuit troublée, par une sensation de chaleur âcre et piquante à la peau, par une vive agitation et de l'insomnie. (Rostan cité par le docteur Tartivel.) »

Nous avons retracé ces deux tableaux pour plusieurs raisons. D'abord ils forment en quelque sorte la contre-partie l'un de l'autre, et nous font voir combien peuvent différer les effets des bains froids sur l'organisme, suivant les individualités. D'un autre côté, ils montrent ce qu'est une bonne réaction et ce qu'est une mauvaise. Les phénomènes décrits par Bégin sont ceux d'une réaction bonne, franche, salutaire, éminemment favorable; les accidents éprouvés par Rostan, ceux d'une réaction nulle d'abord, puis défectueuse, et qui pouvait entraîner des dangers sérieux. A la vérité, les conditions dans lesquelles Bégin et Rostan ont expérimenté le bain froid ne sont pas entièrement identiques à celles où se trouvent les baigneurs de nos plages pendant la saison d'été. La température de l'eau de mer sur nos côtes ne descend guère, en effet, au-dessous de 15 degrés. Cependant, les effets que les bains de mer font éprouver sur nos plages du Nord ne diffèrent pas autant qu'on le pourrait croire des effets ressentis par ces deux expérimentateurs, suivant que la réaction se fait bien ou mal. L'action de la minéralisation et de la température, de quelques degrés plus élevée, de l'eau de mer ne porte pour ainsi dire que sur les effets de détail. Les traits principaux de ces deux ta-

bleaux restent ; les teintes seulement sont moins accentuées, les reliefs moins accusés.

Du bain de mer froid.

Au moment où l'on entre dans la mer, la température de l'eau étant comprise entre 15° et 18°, on éprouve un saisissement général, une sensation de froid accompagnée d'oppression épigastrique, d'étouffement et de frissonnements. Assez fréquemment, il se joint à cela une constriction cérébrale et un engourdissement des forces musculaires. Refoulés de la périphérie au centre, les liquides affluent dans les grandes cavités. La peau se resserre et prend cet aspect mamelonné connu sous le nom de chair de poule, le relief des veines disparaît et la pâleur de la peau se prononce de plus en plus. Le pouls devient petit, faible, concentré, quelquefois irrégulier ; il diminue de fréquence. La respiration est hale tante, courte, entrecoupée, anxieuse. Les muscles de la vie de relation éprouvent des spasmes divers qui se traduisent par un frisson général avec claquement de dents, des tremblements des membres et quelquefois des crampes excessivement douloureuses ; les muscles de la vie orga-

nique participent eux-mêmes à ce trouble général. Ainsi s'explique le besoin d'uriner qu'éprouvent à ce moment certains baigneurs. Au milieu de tous ces phénomènes, plus ou moins prononcés suivant les sujets, la température de l'eau, etc., les battements du cœur conservent assez généralement leur rythme, mais augmentent de force en diminuant de fréquence. Puis, au bout d'un temps qui varie, suivant un grand nombre de circonstances, la scène se transforme : tous ces troubles des fonctions et le malaise général diminuent, puis disparaissent pour faire place à un état de bien-être des plus agréables. La peau reprend sa couleur, le pouls se régularise, la circulation devient facile, régulière, large ; le thorax se dilate à l'aise, l'oppression épigastrique disparaît ; il en est de même, le plus souvent, de la constriction cérébrale. Les mouvements des différents muscles deviennent aisés, précis, énergiques, on se sent plus dispos, plus fort, plus agile. Une sensation de chaleur délicieuse se répand par tout le corps, et, comme le dit Bégin, il semble que l'on nage dans un liquide élevé à 30 ou 36 degrés. Cet état de choses, ce retour de l'organisme à son équilibre fonctionnel, cet ensemble de phénomènes de stimulation, remplaçant ceux d'oppression, ce

mouvement du sang vers la périphérie : c'est là ce qui constitue la réaction commençante.

Lorsque le mouvement organique qui la produit a duré pendant un temps variable, si l'on persiste à rester dans l'eau, il se fait une nouvelle concentration, d'autant plus prompte à venir que le sujet est plus faible et l'eau plus froide. On éprouve alors les mêmes phénomènes qu'en entrant dans l'eau : frissons, tremblements, pâleur de la peau. Les lèvres deviennent violacées et livides ; le cœur, les poumons, le cerveau, le foie, la rate, sont le siège d'une congestion qui augmente de plus en plus. La respiration finit par devenir extrêmement embarrassée ; il survient des douleurs violentes, et, si l'on ne se hâte pas de sortir de l'eau, on s'expose aux accidents les plus graves ; la mort même peut s'en suivre. Mais, si l'on est sorti de l'eau au moment opportun, c'est-à-dire avant l'invasion du frisson secondaire, le mouvement d'expansion du sang, cet ensemble des phénomènes qui constituent la réaction, se continue et s'achève tout au bénéfice de l'organisme.

Nous venons de voir que la réaction est un acte vital en vertu duquel, à un mouvement de concentration, de dépression, succède un mouvement d'expansion produisant le retour immé-

diat à l'équilibre des fonctions ; ce mouvement ne s'arrête pas là, mais il continue, et il se fait une exagération d'expansion en rapport avec la dépression occasionnée par le froid. Or l'effet tonique, stimulant, reconstituant du bain de mer froid est, pour ainsi dire, tout entier dans la réaction. Tant vaut la réaction, tant vaut le bain. La réaction, dit le docteur Auber, dans son style figuré, c'est la vie ; l'absence de la réaction, c'est la mort.

Posons d'abord comme principe que : la réaction est en général d'autant plus prononcée que la température de l'eau est plus basse. Cet abaissement de la température de l'eau ne doit pas cependant dépasser une certaine limite. Autrement, le mouvement de concentration pourrait être tel, comme dans le cas de Rostan, que la réaction fit défaut ou ne se produisît que d'une manière fort imparfaite. Il ne faut pas non plus que la température de l'eau soit trop élevée. A 20 degrés, par exemple, le mouvement de concentration est généralement lent, tardif, peu marqué, et la réaction en est rendue d'autant plus difficile.

La température qui convient le mieux pour tous, en général, se trouve comprise entre 12 et 18 degrés. Nous avons vu que la température de

l'eau, sur nos plages du nord-ouest, varie de 15 à 20 degrés; elle est donc favorable à la production de la réaction. Sur les plages de l'Ouest et du Midi, trop élevée, elle est un obstacle à la réaction. Elle est telle même parfois, sur certaines plages françaises de la Méditerranée, qu'on a plus chaud en sortant du bain qu'en y entrant (Viel). Ces différences de température expliquent pourquoi les bains de mer du Nord ont une supériorité si marquée sur ceux du Midi, comme toniques et reconstituants. Ils expliquent aussi pourquoi l'on peut impunément donner au bain de mer, sur les plages méridionales, une durée quatre fois, cinq et même dix fois plus longue que sur nos côtes Nord-Ouest. La manière d'agir du bain tiède ou tempéré est, en effet, bien différente de celle du bain froid; nous le dirons tout à l'heure.

Lorsque la réaction manque par cela que, la température de l'eau étant très-basse, la concentration a été excessive, c'est un mal et il y faut remédier. Il n'en est pas toujours de même lorsqu'elle manque par la raison que, la température de l'eau étant assez élevée (de 20 à 25 degrés, par exemple), le mouvement de concentration a été peu prononcé, et qu'en même temps le bain a été prolongé pendant vingt à trente

minutes. Dans ce cas, le bain peut agir plus ou moins, suivant les circonstances, comme sédatif et comme calmant. Quoique cette action calmante et sédative du bain de mer ne soit que plus rarement et plus exceptionnellement utile en hygiène et en thérapeutique, il convient de la noter. C'est, en effet, dans les conditions que nous venons d'exposer, c'est-à-dire à une température de 20 à 25 degrés, et pendant une demi-heure et plus, que se prennent habituellement les bains de mer sur nos plages du Midi. Or, à cette température, le bain agit ou comme bain froid ou comme bain tiède.

Comme bain froid, il peut encore primitivement produire une concentration qui sera peu prononcée et suivie de réaction, mais d'une réaction peu énergique, et, partant, le bain ne sera tonique qu'à un très-faible degré. Si, au contraire, la réaction n'a pas lieu, le bain aura pour effet immédiat d'enlever au corps son excès de calorique; il agira comme sédatif et comme calmant. Son action, dans ce cas, se rapprochera de celle du bain tiède dont nous allons maintenant nous occuper. Mais, auparavant, disons en passant que cette température de 20 à 25 degrés est la plus favorable à l'action du bain de mer comme bain minéral.

De 25 à 30 degrés, le bain n'a pas d'action appréciable sur la température animale, non plus que sur la circulation générale et sur les fonctions de la peau. C'est pour cela que nous l'avons nommé indifférent. Cependant, si son action actuelle, primitive, est indifférente par rapport à la température du corps, à la circulation, aux fonctions d'absorption et d'exhalation de la peau pendant le séjour dans l'eau, il n'en agit pas moins à sa manière sur l'organisme et sur les diverses fonctions.

Pris à cette température et plus ou moins prolongé, le bain a pour premier résultat de nettoyer la peau, de la débarrasser des souillures qui l'imprègnent, d'enlever les lamelles épidermiques et les matières grasses qui en arrêtent la perspiration. Les effets secondaires sont ceux de la sédation ; il modère les battements du cœur et en abaisse la fréquence ; il calme l'excitation nerveuse. En débarrassant la peau des corps étrangers qui la recouvraient, il en facilite les diverses fonctions ; et l'on sait qu'un certain nombre de maladies sont dues aux troubles de ces mêmes fonctions. Par les sels que l'eau de mer renferme, il produit un certain degré d'irritation de la peau, irritation qui parfois se manifeste, pendant le séjour dans l'eau, par des pico-

tements, de la rougeur, des démangeaisons. C'est par là surtout que le bain de mer tempéré diffère du bain tempéré d'eau douce. Ce dernier, pris quotidiennement et suffisamment prolongé, a pour effet, suivant certains auteurs, de débilitier l'économie en rendant la peau plus molle, plus sensible aux variations atmosphériques, en relâchant les muscles, en portant au sommeil, à la mollesse, etc. Tout en reconnaissant ce qu'il y a d'exagéré dans cette manière de voir, il faut bien avouer pourtant que le bain d'eau douce, tiède, suffisamment prolongé et quotidien, exerce à la longue une influence débilitante sur l'organisme. Il n'en est point ainsi du bain de mer tiède ; même en repoussant l'hypothèse de l'absorption des sels, on ne peut nier que la minéralisation de l'eau ait pour propriété d'activer la circulation et les mouvements d'assimilation et de nutrition de la peau ; de la rendre moins impressionnable et moins sensible aux influences extérieures.

La peau, dont l'épiderme est intact, absorbe l'eau et les matières solubles qui entrent en contact avec elle dans le bain. Le point de la température le plus favorable à cette absorption est compris entre 20 et 25 degrés. C'est la température du bain frais. Au-dessus de cette tempéra-

ture, l'absorption va diminuant. A 28 degrés environ, l'absorption et l'exhalation sont égales. A partir de ce point et à mesure que s'élève la température, l'exhalation l'emporte sur l'absorption.

« Que deviennent, dit le docteur Tartivel, l'absorption et l'exhalation cutanées dans le bain dont la température est inférieure à 20 degrés? On ne trouve dans les livres aucune expérience à cet égard. Toutes celles qui ont été citées sont relatives seulement aux bains tièdes ou chauds. A défaut d'expérience, le raisonnement conduirait à faire supposer que la constriction du derme, le resserrement du réseau des vaisseaux capillaires cutanés, le ralentissement de la circulation produit par le froid, s'opposent à la production des phénomènes d'endosmose et d'exosmose, ou, du moins, en diminuent notablement l'intensité et l'énergie. »

« Quel que soit, dit au contraire le docteur Dutrouleau, le mode d'introduction des sels marins dans le sang, ils y pénètrent, et nous devons consigner ici le résultat de l'analyse faite, sur notre demande, par M. Lefort, d'urines appartenant à divers baigneurs, les uns malades, les autres bien portants, ceux-ci se baignant tous les jours, ceux-là ne faisant que respirer

l'air marin. La proportion de chlorure de sodium a été trouvée deux ou trois fois plus forte que d'ordinaire. »

L'absorption par la peau des matières solubles de l'eau de mer est certes plus favorable à l'explication de certains effets du bain de mer que ne l'est la seule influence de contact. Mais, quoi qu'il en soit, le rôle que joue la minéralisation de l'eau dans l'action tonique, réparatrice, corroborante du bain de mer, nous paraît secondaire. Et, de fait, les bains de mer des plages de la Manche sont incontestablement plus actifs que ceux de la Méditerranée, et même que ceux de l'Océan. Si la minéralisation de l'eau était l'agent principal de l'action des bains de mer, il en devrait être tout autrement : la température de 20 à 25 degrés étant d'une part la plus favorable à l'absorption, et, d'autre part, les principes minéraux étant plus abondants dans les mers du Midi, les bains des plages méridionales seraient les plus actifs.

En résumé, et d'une manière générale : les bains de mer agissent, principalement, par leur température, et, secondairement par leur minéralisation.

Le bain froid, de 12 à 18 degrés, agit comme un tonique puissant, principalement par le froid, au moyen de la réaction.

De 18 à 25 degrés, le bain de mer agit comme tonique, à un moindre degré, par une réaction moins prononcée, ou, comme calmant et sédatif, sans réaction.

De 25 à 30 degrés, il ne produit plus de mouvement de concentration, et, partant, il agit sans l'intervention de la réaction. Il favorise les fonctions de la peau, et au lieu d'avoir, comme le bain tiède d'eau douce, par un usage quotidien et prolongé, l'inconvénient de débilitier et d'affaiblir, il exerce sur les organes et sur les fonctions, par sa minéralisation, une action stimulante, légèrement tonique et corroborante.

CHAPITRE VI.

CONDITIONS DE LA RÉACTION.

SOMMAIRE : Importance de la température , de la densité, de la minéralisation , des mouvements de l'eau par rapport à la réaction. — Dans quelle mesure l'agitation de la mer est favorable à la réaction. — Inconvénients du bain , quand la mer est houleuse. Température atmosphérique nécessaire pour que la réaction soit facile. — De la durée du bain favorable à la réaction.—Elle est subordonnée à diverses conditions.— Des caractères de la réaction chez l'enfant , chez l'adulte, chez le vieillard ; conséquences pratiques qui en résultent.—Des tempéraments par rapport à la réaction. — De l'immersion dans l'eau le corps étant refroidi.— Ses dangers. — L'exercice avant le bain favorise-t-il la réaction ?—Dans quelle mesure il doit être pris. — De la natation et des exercices musculaires , pendant et après le bain. —

De l'influence de la crainte ou du désir du bain , sur la réaction.— De la puissance de réaction propre à chacun.

L'importance de la réaction est un fait incontestable ; nous nous sommes efforcé de l'établir. C'est par elle surtout que le bain de mer agit. Elle est la condition *sine qua non* des heureux effets du bain de mer à la lame.

Or, il ne suffit pas de reconnaître que là se trouve tout le mérite du bain ; il faut savoir , pour en tirer parti, comment mettre en œuvre ce modificateur puissant de l'économie. Étudier donc la réaction dans ses éléments et dans l'application qui est faite de ces mêmes éléments ; apprendre à bien connaître les conditions qui la favorisent ou qui lui sont contraires dans la pratique du bain : telle est la question nouvelle sur laquelle nous avons à nous arrêter un instant.

La température de la mer, sur les plages de la Manche, varie de 15 à 18 ou 20 degrés. C'est cette température que nous avons dit être la plus favorable à la production de la réaction. Toutes choses égales d'ailleurs , plus la température de l'eau s'élèvera à partir de 15 degrés, moins le mouvement de concentration sera prononcé , moins la réaction sera énergique. Si donc on

demande au bain de mer son effet tonique, excitant, il faut préférer aux plages du Midi les plages du Nord-Ouest, où la réaction est plus énergique. Si, au contraire, on ne veut profiter du bain de mer que comme d'un moyen reconstituant à un faible degré, certaines conditions d'impressionnabilité ou de santé faisant de ce bain une indication formelle, c'est vers les bains du Midi qu'on devra se diriger.

En soumettant la surface du corps à une pression qui s'ajoute à celle que l'atmosphère y exerce constamment, la densité de l'eau de mer refoule les liquides, engourdit la sensibilité des nerfs superficiels, resserre les organes, favorise en un mot le mouvement de concentration. Sous ce rapport, la supériorité de l'eau de mer sur l'eau douce est évidente.

Il est certain que la minéralisation de l'eau active la réaction, et, alors même que les matières solubles de l'eau de mer n'agiraient pas par absorption, elles agissent certainement par une influence de contact. Le bain de mer, pris dans une baignoire, est, toutes choses égales d'ailleurs, plus excitant et plus fortifiant qu'un bain d'eau ordinaire. « Il est constant, dit M. Fleury, qu'à températures égales, l'eau de mer exerce sur la peau une action plus excitante

que l'eau simple ; elle produit, à durées égales de douches, une rubéfaction plus prononcée. » C'est ce que prouvent aussi les rougeurs partielles ou générales de la peau et les picotements que l'on éprouve dans le bain chaud d'eau de mer.

Le mouvement de l'eau renouvelant incessamment son contact avec le corps, soustrait à l'organisme une plus grande quantité de calorique. Voilà pourquoi le bain pris dans une eau courante paraît plus froid que dans la même eau, à la même température, mais pris dans une baignoire. Il suit de là que le bain, pris par un temps calme, est moins froid que lorsque la mer est agitée, contrairement à l'opinion d'un certain nombre de baigneurs. Nous avons constaté nous-même, à la température de 17 degrés, que le bain, par un temps très-calme, paraît moins froid que par un léger degré d'agitation des vagues ; lorsqu'au contraire la mer était plus forte, l'eau paraissait, sinon plus, au moins aussi chaude que dans le cas précédent, mais le bain était plus agréable. Ces résultats différents s'expliquent du reste tout naturellement par la réaction plus vive que déterminent les secousses, les frottements, l'espèce de flagellation que les vagues font éprouver au corps. Cependant, quand

la mer devient houleuse, que les vagues sont grosses et enlèvent, du fond, du sable et des graviers dont elles frappent le corps avec violence, la sensation de bien-être est remplacée par des impressions pénibles. L'effet du bain en est profondément modifié ; c'est ce que constate le docteur Lecœur : « Pris dans ces circonstances, dit-il, le bain rend souvent la peau douloureuse, donne des courbatures, des fatigues musculaires, abstraction faite encore de celles qui doivent inévitablement résulter de l'état de tension dans lequel se trouvent indistinctement tous les muscles de l'économie, pour opposer une résistance suffisante à la force de la vague. »

Au point de vue donc d'une bonne, prompte et salutaire réaction, une certaine agitation de la mer est préférable à l'état de calme ; mais cette agitation ne doit pas dépasser certaines limites. Quand nous disons état de calme, ce n'est pas que la mer ne soit incessamment agitée, même lorsqu'elle est le plus tranquille, par une sorte de balancement qui, pour le dire en passant, alors même qu'il est le seul mouvement éprouvé par la mer, fait la supériorité du bain à la lame sur le bain d'eau de mer en baignoire.

Une température froide de l'atmosphère a pour résultat de retarder, d'entraver le mouve-

ment d'expansion du sang à la périphérie, de le refouler vers les centres, d'opérer une nouvelle concentration qui, la cause persistant pendant un certain temps, peut être tout aussi dangereuse que la concentration secondaire produite dans le bain même. Aussi M. Fleury donne-t-il comme devise à l'hydrothérapie rationnelle ce principe fondamental : eau froide , air chaud. Une température atmosphérique supérieure de plusieurs degrés à celle de l'eau rend, au contraire, la réaction plus facile et plus sûre. On aura donc soin , en sortant du bain , d'éviter toutes les causes de refroidissement , dont la principale est l'action des vents. Remarquons que si , pris par un temps pluvieux, le bain de mer n'est ni moins sain ni moins actif que par un beau temps, les chances de refroidissement sont cependant plus grandes.

La durée du bain ne doit jamais être prolongée jusqu'à la fin de la période de réaction. Mais à quel signe reconnaîtra-t-on que la période de réaction touche à son terme ? Il n'en est pas. C'est un conseil téméraire et dangereux que le conseil donné par certains auteurs d'attendre le commencement du frisson secondaire. A ce moment, il est déjà trop tard de sortir de l'eau. A la vérité, la réaction peut encore avoir lieu si

l'on se hâte de sortir de la mer, mais ce sera à la condition de se livrer à un exercice prolongé et énergique. D'ailleurs, l'effet le moins mauvais que puisse produire un pareil bain, c'est d'être inefficace et de n'occasionner aucun accident sérieux.

La question de la durée que le bain de mer froid doit avoir, est subordonnée aux conditions de température de l'eau, de constitution, d'âge, etc., etc., et surtout d'idiosyncrasie du sujet. Ce qu'on peut dire de plus positif, c'est que le bain de mer froid — et l'on sait que nous entendons par là le bain de mer sur nos plages de la Manche et sur un certain nombre de celles de l'Océan — ne doit pas dépasser quelques minutes. Dans l'immense majorité des circonstances, une demi-minute, au début d'une saison, suffira, et il est rare qu'un bain d'un quart d'heure, même chez ceux qui sont coutumiers du bain et chez qui la réaction est puissante, soit nécessaire. Un bain trop court ne peut avoir pour mauvais résultat que de n'être point assez actif, un bain trop long est toujours dangereux. Que les baigneurs le retiennent bien : le danger le plus redoutable pour eux, aux bains de mer, gît dans l'attrait du plaisir du bain prolongé; qu'ils sachent résister à cette séduction plus

grande que certains ne le supposent, plus décevante et plus à craindre qu'aucun d'eux ne le pense. Ce que nous disons là n'est point applicable aux plages où les bains de mer acquièrent la température des bains tièdes, on le comprend facilement.

« La réaction, dit M. Fleury, est plus facile et plus énergique chez l'enfant que chez l'adulte, chez l'adulte que chez le vieillard, plus chez la femme que chez l'homme. » C'est, en effet, ce que l'expérience nous a montré.

De ce que nous disons que la réaction est plus facile et plus énergique chez l'enfant que chez l'adulte, faut-il conclure que le mouvement d'expansion périphérique, qui constitue la réaction, se soutienne plus longtemps chez l'enfant ? Non ; car c'est le contraire qui a lieu. Chez l'enfant, la sensation de froid est promptement et fortement ressentie, et l'organisme impressionné vivement réagit, à son tour, vite et énergiquement, mais non d'une manière profonde et durable comme chez l'adulte. Il semble que la réaction perde en durée ce qu'elle gagne, pour ainsi dire, en vitesse. Chez l'adulte, à l'impression du froid, au mouvement de concentration des fluides plus lent à se faire, à l'ébranlement de tout l'organisme, succède un mouvement d'expansion péri-

phérique qui a plus de puissance et de durée ; la quantité de mouvement , pour continuer notre comparaison, est plus grande, et, ce que le mouvement perd en vitesse, il le gagne en force et en durée. Chez le vieillard, non-seulement l'organisme est moins impressionnable et plus lent encore à réagir ; mais les organes, moins sympathiquement unis , pour ainsi dire, concourent d'une manière moins parfaite à produire la réaction, qui devient tout à la fois moins facile, moins énergique et moins durable.

En résumé : chez l'enfant , la réaction est prompte , facile , mais de courte durée ; chez l'adulte, moins rapide, elle est profonde et durable ; chez le vieillard, lente à se faire, elle se soutient peu de temps, plus cependant que chez l'enfant. Les conclusions pratiques qui découlent naturellement de là sont les suivantes :

Dans le jeune âge, le bain froid devra être de très-courte durée et se composer, le plus souvent, de simples immersions peu nombreuses. Dans l'âge adulte , le bain doit être prolongé davantage, le mouvement de concentration exigeant une impression plus longue du froid, et le mouvement de réaction plus profond pouvant lutter avantageusement et plus longtemps contre l'apparition du frisson secondaire. Pour le vieillard,

enfin , le contact de l'eau froide durera tout le temps nécessaire pour que la concentration ait lieu et devra cesser lorsque le mouvement de réaction se sera prononcé ou peu après , l'organisme du vieillard n'étant pas apte à résister , comme celui de l'adulte , à l'impression persistante de l'eau froide.

De même que pour l'âge, quel que soit le tempérament (sanguin , nerveux ou lymphatique) , la réaction peut toujours avoir lieu. Toutefois , les conditions de sa production ne sont pas les mêmes dans les différents cas. Il semble qu'elle doive être toujours plus facile et plus énergique chez l'homme d'un tempérament sanguin , et qu'avec ce développement, cette puissance des fonctions des poumons et du cœur, cette richesse du système capillaire , qui sont propres au sanguin , le mouvement vital ne demande qu'une occasion de se produire ; le plus communément il en est ainsi , et pourtant la réaction peut être plus vive chez une femme délicate , faible, grêle, mais nerveuse, que chez un homme fort, robuste, sanguin , pléthorique (Fleury). Quant aux personnes d'un tempérament lymphatique, elles ont généralement besoin d'une excitation plus grande, d'une action plus prolongée des causes qui opèrent la concentration , le refoulement des li-

quides ; chez elles l'organisme, comme engourdi, est lent à s'ébranler, lent à réagir ; mais aussi de tous les tempéraments, le lymphatique est-il celui qui profite le mieux des avantages du bain de mer froid.

C'est une opinion accréditée chez un grand nombre , nous devrions dire chez l'immense majorité des baigneurs , qu'on doit soigneusement prendre garde, avant d'entrer dans la mer, à ce que le corps soit complètement refroidi, pour peu qu'on se soit livré à la marche ou à un exercice musculaire quelconque. On se dit : un simple refroidissement d'une partie du corps échauffé, suffit pour déterminer un état morbide des muqueuses, de l'appareil respiratoire, des nerfs ; donc, *a fortiori*, le bain froid est d'un usage dangereux, absurde même. Mais qu'y a-t-il de commun entre le refroidissement des pieds, de la tête ou du corps, sans réaction consécutive, entre la suppression brusque de transpiration, sous l'influence d'un courant d'air ou de la pluie, agissant d'une manière continue, et l'immersion totale du corps dans une eau dont la température est fixée, dont la durée est calculée de manière à favoriser une réaction qu'on est toujours certain de produire ? Loin d'être avantageux, le refroidissement du corps avant l'immersion est

mauvais , car il opère une concentration du sang vers les organes internes , empêche la réaction de se produire ou la rend tardive et incomplète.

Et, en effet, l'immersion augmentant encore le mouvement de concentration, ce mouvement dépasse bien vite les limites auxquelles il doit s'arrêter pour être salulaire. De là des congestions cardiaques, cérébrales, pulmonaires , qui mettent le baigneur dans le plus grand danger. Il est bon, au contraire, avant d'entrer dans la mer, d'élever au préalable la température du corps par un exercice modéré ou par quelques minutes de marche ; c'est d'abord un fait d'expérience qu'en cet état le corps est moins sensible à l'impression du froid. Toutefois, s'il est utile d'élever par l'exercice la température du corps , on ne doit pas aller jusqu'à déterminer de l'essoufflement et une augmentation considérable dans les battements du cœur. L'immersion dans l'eau froide , l'organisme étant dans cet état , augmenterait inévitablement la congestion des organes internes. — Lorsque la sueur est l'effet d'une haute température atmosphérique , le bain a pour avantage de mettre fin à une transpiration qui est une cause d'affaiblissement. En résumé : l'abaissement de la température du corps , avant le bain , est contraire à la réaction ; la marche ou un exer-

cice musculaire, déterminant une élévation modérée de la température du corps, même avec une certaine moiteur, lui est favorable. Nous pourrions dire plus : la sueur, même quand elle est amenée par un exercice violent, mais sans anhélation ou augmentation de fréquence des battements du cœur, ne donne généralement rien à redouter de l'immersion dans l'eau froide. L'expérience des siècles passés, les usages de certains peuples modernes, des Russes et des Orientaux, les pratiques de l'hydrothérapie ont démontré le peu de fondement des craintes à cet égard. Les accidents que l'on cite à la suite des bains, pris dans ces circonstances, viennent de l'ignorance des véritables principes de l'hygiène ou des excès de la témérité, et tiennent, 99 fois sur 100, à ce que la durée du bain a été prolongée au-delà de toutes les règles. Cependant nous ne voudrions pas généraliser ce principe et recommander à tous les baigneurs de pousser à ce degré l'exercice préparatoire au bain. Pour certains baigneurs, ce conseil serait dangereux, et, pour les autres, il est inutile, une élévation modérée de la température du corps étant suffisante pour favoriser la réaction.

L'exercice musculaire est pour l'organisme une source de chaleur, il augmente la température

animale et permet de lutter avantageusement contre les causes de refroidissement. A ce titre, la natation, qui réclame le concours de presque tous les muscles, est particulièrement favorable à la production et à l'entretien de la réaction. Il en est de même, quoique à un degré moindre, des exercices divers : danses en ronde, sauts, etc., auxquels les baigneurs ont l'habitude de se livrer dans l'eau. Tous ces exercices augmentent la puissance de résistance au froid et retardent ainsi l'invasion du frisson secondaire. Aussi, pour ceux qui nagent ou qui se donnent beaucoup de mouvement, la durée du bain peut-elle être plus longue que pour ceux qui gardent l'immobilité. L'exercice après le bain n'est pas moins utile. Les baigneurs qui s'imaginent favoriser l'action du bain en gardant le repos ou même en se couchant après être sortis de l'eau, se trompent ; ils s'exposent à une réaction incomplète et difficile. L'exercice après le bain ne doit pas être exagéré, ni poussé jusqu'à la fatigue, mais il doit répondre à l'indication suivante : activer la circulation périphérique, résultat que l'on obtient généralement par une promenade d'une demi-heure environ.

La peur, comme toute passion déprimante, exerce ses effets sur l'économie entière. Sous

l'influence de ce sentiment instinctif, la circulation du système périphérique est entravée, le sang reflue vers les organes centraux, les battements du cœur deviennent plus ou moins irréguliers, la respiration devient courte et accélérée, une espèce de frisson parcourt tous les membres, la peau est froide. La crainte produit ces mêmes effets, mais à un moindre degré. Il nous suffit d'indiquer ces résultats pour qu'il soit facile de comprendre qu'en cet état la réaction doit être singulièrement compromise ou retardée. Et de fait, l'expérience montre journellement que les baigneurs timides, irrésolus, hésitants, réagissent difficilement et mal. Ceux, au contraire, qui abordent courageusement la mer et s'avancent hardiment dans l'eau sans aucune hésitation, sans appréhension, réagissent promptement et sûrement. Aussi, à propos de l'influence de la crainte ou du désir sur la réaction, le créateur de l'hydrothérapie rationnelle s'explique-t-il ainsi : « Il ne faut pas que le malade soit triste, découragé, craintif, qu'il ait peur de la douche... S'il reçoit la douche en contractant son système musculaire, haussant les épaules, rétrécissant la poitrine, retenant sa respiration, la réaction sera difficile. Il faut, au contraire, qu'il respire largement, qu'il développe la poitrine, etc. »

Chacun de nous a une certaine manière de réagir qui lui est propre, c'est-à-dire possède une puissance de réaction spéciale, personnelle, qui est placée sous la dépendance immédiate du système nerveux, de l'idiosyncrasie nerveuse.

Elle varie, non-seulement d'individu à individu, mais encore dans le même individu, suivant une foule de circonstances. Cette puissance ne peut être connue *a priori* ; on peut quelquefois la pressentir, mais l'expérience seule la met en lumière et la fait connaître. Cependant, le bain dans sa durée, dans sa température, etc., doit être en rapport avec cette puissance de réaction, et, comme le dit M. Fleury, il n'existe point de réactionomètre. On comprend donc la réserve et la prudence qui doivent présider aux premiers bains. Aussi un conseil véritablement utile aux baigneurs novices est-il celui-ci : qu'ils se contentent au début d'une saison de simples immersions ou de bains très-courts qu'ils rendront de plus en plus longs à mesure qu'ils auront reconnu leur aptitude à la réaction.

CHAPITRE VII.

INDICATIONS ET CONTRE-INDICATIONS DES BAINS DE MER.

SOMMAIRE : Les bains sont-ils avantageux aux enfants ? — Est-il un âge au-dessous duquel on ne puisse pas baigner les enfants ? — L'avis du médecin est-il nécessaire ? — Doit-on baigner les enfants malgré eux ? — Les bains de la région nord-ouest conviennent-ils aux enfants ? — L'adolescence et l'âge adulte sont-ils une indication du bain ? — Réserves à l'égard des vieillards. — Les bains conviennent-ils à tous les tempéraments ? — Dans quelle mesure sont-ils permis aux personnes d'un tempérament sanguin ? — Dangers du bain propres à ce tempérament. — Effets du bain chez les personnes nerveuses ; contre-indications. — Modifications que le bain produit chez les personnes lymphatiques. — Le bain convient-il aux jeunes filles qui se forment ; à celles qui

sont chlorotiques ; aux femmes à l'âge de retour ?

— Conduite à tenir au moment des époques. —

Peut-on prendre les bains pendant la grossesse et l'allaitement ?

Quelque bon et puissant que soit un agent de l'hygiène, quelque efficace que soit un moyen thérapeutique, ou plutôt, par cela même que le remède est énergique ou l'agent hygiénique puissant, il ne saurait convenir à tous les individus indistinctement, tout au moins, être employé toujours de la même manière et dans tous les cas. Jusqu'ici, nous n'avons guère étudié l'action du bain de mer que dans sa nature et ses propriétés, pour ainsi dire, intrinsèques ; nous avons fait voir, incidemment, que son effet primitif, principal, ce par quoi le bain agit, la réaction, se trouvait plus ou moins favorisée par certains états de l'organisme. Il nous faut examiner maintenant le bain de mer dans son application, et étudier spécialement les conditions qui en réclament ou en repoussent l'emploi. Ce sont donc les indications et les contre-indications du bain de mer à la lame, qui vont faire le sujet de ce chapitre.

Il est certain que l'enfance est de tous les

âges celui qui bénéficie le plus de l'emploi des bains de mer. Les auteurs même qui, comme Quissac, ont écrit sur l'abus et les dangers du bain de mer, ne font aucune difficulté de l'avouer. Mais, à quel âge peut-on commencer à faire prendre des bains de mer aux enfants ? Et d'abord, est-il un âge au-dessous duquel on ne puisse pas baigner les enfants, c'est-à-dire un âge où la réaction ne puisse pas se produire ? A une question posée d'une manière aussi absolue, nous répondrons de la même manière : Non ; on peut baigner les enfants à tout âge ! Mais nous nous hâterons d'ajouter : on ne doit jamais le faire, sans l'avis et sans la recommandation expresse d'un médecin instruit, prudent et expérimenté, et sans s'entourer des plus grandes précautions ; la moindre négligence pouvant entraîner pour ces pauvres petits êtres, si susceptibles et si frêles, les conséquences les plus déplorables.

Certains auteurs, Gaudet entre autres, permettent les bains dès la première année de la vie ; d'autres au contraire les refusent jusqu'à la 5^e et même jusqu'à la 7^e année. En vérité, nous ne saurions comprendre les raisons qui font interdire les bains de mer au jeune âge. Si l'on entend par cette interdiction rendre seulement

les parents plus circonspects et plus prudents, dans l'emploi d'un moyen qui peut être dangereux, rien de mieux ; mais priver du bain, et d'une manière absolue, un grand nombre d'enfants pour lesquels les bains sont, assurément, la source des plus grands avantages, voilà ce que nous ne saurions admettre et ce à quoi la pratique aussi bien que la théorie se refusent. A la vérité, nous ne saurions vouloir donner le conseil général de baigner, indistinctement et à tout âge, les enfants, quelles que soient, d'ailleurs, leurs conditions de santé, de constitution, de tempérament, d'idiosyncrasie même ; mais nous sommes forcé d'avouer que les résultats malheureux dont on s'appuie, tiennent, non pas à l'âge, mais bien, comme pour les adultes, à l'ignorance ou à la négligence des véritables principes de l'art. Sans aucun doute, il y a danger, et un danger sérieux, à abandonner la direction du bain de mer, pour les enfants, à la fantaisie et au caprice de personnes ignorantes ; mais, guidé par les conseils d'un médecin expérimenté, prudent et éclairé, on peut, sans danger, et avec avantage, faire prendre aux enfants le bain de mer, comme le veut Gaudet.

Cette pratique est, du reste, celle des côtes

anglaises. Au surplus, quand il s'agit de baigner à la mer les enfants, l'avis et la direction d'un médecin sont nécessaires, aussi bien à 3, 4 ou 7 ans, qu'à 1 an ou 2. Nous ne voulons pas dire que les dangers ne diminuent pas avec l'âge, mais nous croyons qu'un moyen de cette puissance n'est jamais indifférent pour un enfant surtout; au contraire, s'il n'est point avantageux, il est assurément nuisible; et il n'est point un âge où il soit loisible d'en abuser, c'est-à-dire de prendre les bains de mer en n'ayant pour toutes règles de conduite que le caprice et la fantaisie.

C'est surtout quand il s'agit des enfants qu'il faut tenir compte de l'impression morale. Aussi nous associons-nous à ce conseil du docteur Lemarchand : « Autant que possible, dit-il, on ne doit pas mettre l'enfant à l'eau contre son gré, car un bain donné comme la question est appliquée à un patient, ne peut avoir que des effets fâcheux; un enfant terrifié par la mer et plongé brutalement dans son milieu, malgré ses cris et sa vive résistance, éprouvera une perturbation complète dans le système nerveux, et ne tirera aucun bien du bain pris dans de pareilles conditions. » Si les bains sont reconnus nécessaires ou utiles aux enfants, il faut les y amener à la

longue, avec douceur, persuasion et persévérance, en les y préparant peu à peu et avec l'adresse et la patience qu'une mère sait trouver en pareil cas. Au reste, chez les enfants très-jeunes, les bains doivent toujours être très-courts, de quelques secondes seulement, ou même se borner à de simples immersions.

Nous ajouterons encore que malgré des assertions contraires, comme le dit le docteur Dutroulau, trop évidemment intéressées, ce sont les enfants qui tolèrent le mieux et mettent le plus à profit les climats vifs des régions du nord, quelle que soit leur constitution, à part pourtant les dispositions héréditaires à la phthisie quand elles sont bien accentuées.

L'âge où la jeune fille devient femme, où l'adolescent devient homme, est généralement une indication du bain de mer. Comme agent dynamique, fortifiant, le bain de mer est un auxiliaire qui vient en aide aux efforts de la nature dans le travail qu'elle a à soutenir pour l'établissement de fonctions nouvelles; nous y reviendrons plus loin. Cependant faisons remarquer en passant, avec Gaudet, qu'on ne doit permettre les bains de mer qu'avec une grande circonspection aux jeunes gens forts en appa-

rence, qui ont les pommettes saillantes et colorées, et de la tendance aux céphalalgies.

L'âge adulte ne présente par lui-même ni indications, ni contre-indications spéciales des bains de mer.

En ce qui concerne la vieillesse, établissons ici une distinction. La détermination des âges n'a rien d'absolu ; il y a des vieillards de quarante ans, et des septuagénaires de constitution robuste. A ceux-ci, on peut permettre les bains de mer, qui seront exceptionnellement accordés à ceux-là. On ne peut donc tracer une limite d'âge, au-delà de laquelle on doive s'interdire les bains de mer. Quoi qu'il en soit, il est prudent de s'abstenir quand apparaissent les attributs de la vieillesse. « Les vieillards, dit le docteur Auber, ne prendront les bains de mer qu'avec une précaution extrême, et, pour ainsi dire, sous l'œil exercé et attentif du médecin, et cela pour une triple raison qui a pour ainsi dire force de loi : 1° parce que, chez eux, la tendance aux affections cérébrales, aux ramollissements, aux congestions et aux apoplexies, est si grande qu'il faut éviter avec un soin vraiment particulier tout ce qui en les favorisant pourrait les faire éclater ; 2° parce qu'ils sont sujets à des étouffements, à des étourdissements, à des mouvements de cœur

par hypertrophie ou par anévrysme, qui constituent, chez eux, comme autant d'affections dormantes, qui contre-indiquent absolument l'usage des bains et leur action tonique et surexcitante ; 3° parce qu'ils sont, en quelque sorte, tributaires d'expectorations abondantes et de dépurations cutanées, dont la suppression brusque, la rétrocession ou la répercussion, pourraient devenir promptement mortelles ! » Malgré tout ce qu'il y a d'évidemment exagéré et même d'erroné, dans ces craintes du docteur Auber, le conseil donné aux vieillards de s'abstenir des bains de mer à la lame, est sage. Généralement, à cet âge, on doit se contenter des avantages, et ils sont réels, que procure un climat marin.

Activité très-grande de l'hématose, énergie et puissance considérable des fonctions des poumons et du cœur, abondance et richesse des réseaux capillaires rouges, dans toutes les parties du corps : tels sont, d'après Bégin, les traits les plus saillants du tempérament sanguin. En général, les individus doués de ce tempérament se font remarquer par l'animation du teint, le développement du système musculaire, une aisance et une facilité très-grandes dans l'accomplissement de tous les actes organiques. Cependant, comme le dit Michel Lévy : « Il ne faut point

croire que ceux-là seuls participent au tempérament sanguin qui présentent une coloration vive de la peau ; il est des personnes qui, malgré le ton mat de leur surface cutanée , possèdent, si l'on peut ainsi s'exprimer , les attributs internes du tempérament sanguin, c'est-à-dire une notable énergie de l'hématose, la plénitude sanguine, un grand développement des systèmes capillaires profonds , etc. » Si l'on a bien saisi ce que nous avons dit à propos de la réaction , il est facile de comprendre que le tempérament sanguin est éminemment propre à ressentir les effets du bain de mer. Mais il prédispose aux congestions , aux hémorrhagies , aux inflammations ou , tout au moins , aux accidents connus sous le nom de pléthore. Or , par leur action tonique , les bains de mer ont pour effet d'accroître ces dispositions ; aussi , le plus souvent , au lieu d'être une indication, le tempérament sanguin est-il une contre-indication ; car, s'il est vrai que ce qu'on appelle tempérament est le premier pas vers la maladie, et que le tempérament sanguin est l'expression la plus complète de la santé , et le plus favorable à la régularité et à l'intégrité des fonctions , il ne peut aller au-delà de cet état , sans le compromettre, *quum vero non quiescant, neque ultra possint in melius proficere , reliquum est ut in deterius ruant*, dit Hippocrate.

Cependant, il ne faut pas aller au-delà de notre pensée et croire que nous interdisions les bains de mer à ceux qui sont doués de ce tempérament; nous voulons seulement les avertir de se tenir en garde contre les entraînements auxquels, plus que les autres, ils sont exposés en raison même de leur force et de leur vigueur. Car, nous ne cesserons de le répéter, prendre les bains de mer n'est pas chose indifférente surtout sur les plages du nord. A la vérité, que dans le courant d'une saison l'on prenne quelques bains de mer en ayant soin, d'ailleurs, de se conformer aux préceptes d'une hygiène bien entendue, rien de mieux, et il n'y a, à ce faire, aucun inconvénient réel; mais croire que l'on peut, sans danger, quand on est fort et robuste, suivre le traitement des faibles; voilà où est l'erreur. Un homme plein de vigueur et de santé s'avisera-t-il jamais de tâcher à devenir plus fort et plus robuste encore, en se soumettant au régime des préparations martiales et des amers? Et qu'arrivera-t-il? Il sera bientôt, dit Trousseau, tourmenté par des accidents de pléthore; puis, successivement se déclareront des troubles de la faculté digestive, des phlegmasies, des hémorrhagies, etc., etc. Or, l'action du bain de mer, pour être moins prompte et moins directe que celle

des médicaments dont nous parlons, n'est ni moins réelle, ni moins puissante, et les accidents dont parle Trousseau, sont ceux qu'il nous est donné d'observer, chaque année, sur certains baigneurs du tempérament qui nous occupe. Qu'on le sache bien : en hygiène comme ailleurs, le mieux peut être l'ennemi du bien.

Vivacité et mobilité très-grandes des sensations, susceptibilité extrême de tout le système nerveux, muscles faibles et minces, circulation générale peu active et peu régulière, peau décolorée, hématoze incomplète, chiffre des globules du sang inférieur au maximum physiologique : tels sont les traits principaux du tempérament nerveux. Chez ces personnes, les impressions les plus fugitives déterminent un long ébranlement et, comme on l'a dit, tout est pour elles souffrance ou plaisir. Au lieu que les autres tempéraments s'atténuent avec l'âge, celui-ci s'exagère au contraire. « L'organisation frêle et vibratile, dit un hygiéniste célèbre, de ces êtres délicats qui s'abritent moëlleusement dans les boudoirs, et s'exaltent par les romans, les spectacles, les bals ; celle des littérateurs et des artistes, chez qui la vie semble concentrée sur le système nerveux, s'ébranle avec une déplorable facilité à tout souffle du dehors et

éclate en réactions désordonnées ; ils sont, pour ainsi dire, habituellement dans un état d'imminence spasmodique, convulsive, ataxique. » La dispensation graduelle des influences hygiéniques, l'éloignement de tout ce qui peut exciter de fortes émotions, et surtout l'augmentation de la vigueur musculaire au moyen des exercices et d'une alimentation solide : telles sont les ressources qui, d'après le même auteur, peuvent seules efficacement combattre cette imminence morbide. Comme agent reconstituant, le bain de mer convient d'une manière toute spéciale à ce tempérament.

Il existe, en effet, comme l'a dit Trousseau après Hippocrate, un antagonisme perpétuel entre le sang et les nerfs : *Sanguis moderator nervorum*. Plus le système sanguin, plus la force plastique ont de développement et d'activité, plus le système nerveux et les actes qui en émanent sont fixes, silencieux, réguliers, coordonnés. » Or, en relevant les fonctions de la nutrition, en activant l'hématose, le bain de mer froid est au plus haut point un agent de la médication tonique. Et de fait, les troubles de l'innervation, soit qu'ils se traduisent par la douleur ou la faiblesse, soit qu'ils tiennent à l'anémie ou à l'asthénie sanguine ou nerveuse, sont heureusement modifiées

par une saison de bains de mer. Cependant quoique le bain ait une action pour ainsi dire souveraine contre ces douleurs diverses, ces névralgies, ces spasmes, ces défaillances, qui font le désespoir des personnes nerveuses; il s'en faut de beaucoup que tous les sujets soient également aptes à en ressentir les heureux effets. Il arrive fréquemment qu'une certaine susceptibilité excessive est, pour les uns, une contre-indication absolue; pour d'autres, ce n'est qu'après de nombreux tâtonnements et à la suite d'essais multiples, qu'ils peuvent aborder le bain de mer à la lame. C'est pour ces personnes surtout que le désir ardent ou une répugnance invincible du bain, exerce sur les effets ultérieurs une influence capitale. « Les bains de mer, dit le docteur Auber, seront interdits ou permis seulement sous de très-grandes réserves aux sujets éminemment impressionnables et particulièrement aux femmes, dont la vie protéiforme est le jouet continuel d'une extrême susceptibilité nerveuse; car, dans de semblables conditions, les bains de mer causent souvent de l'agitation, des angoisses effroyables, des évanouissements prolongés, et ils aggravent ainsi l'état maladif de ces sensibles souffrantes. » Il y a dans cette manière de voir une certaine

exagération ; plus judicieusement à notre avis, le docteur Dutroulau fait remarquer que « les souffrances bien réelles, quoique souvent mises en doute , qu'elles appellent crises de nerfs ou état nerveux , et qui sont presque toutes des hystéries vaporeuses ou hyposthéniques , quelle que soit, d'ailleurs, leur forme si variée et souvent si bizarre , pourvu qu'elles se lient à un élément de faiblesse, sinon anémique au moins nerveuse, sont le plus souvent soulagées par le bain d'immersion et par les différentes espèces de douches. Répéter ces pratiques aussi souvent que la règle le permet, et y recourir particulièrement au moment où il y a menace d'accès, pourvu qu'elles soient courtes , est un moyen perturbateur qui parvient souvent à prévenir les accidents et à les faire cesser tout-à-fait, à la longue ; mais, pour cela, il faut, chez la malade , de la résolution et de l'affinité pour l'eau froide , ce qui ne se rencontre pas toujours. »

Un sang pauvre en globules, un système capillaire peu développé ou tout au moins dont la contractilité propre est peu stimulée, de telle sorte qu'un grand nombre de vaisseaux ne laissent pénétrer que du sérum, une inertie musculaire considérable, et, suivant Rostan, une atonie

générale de tous les appareils : tels sont les caractères physiologiques du tempérament lymphatique. Il se décèle habituellement par le manque d'harmonie et de proportion des formes, par une taille peu élevée ou trop grande, des yeux ternes peu expressifs, des lèvres volumineuses, des cheveux blonds ou rouges, un teint blafard et mat. La peau mince, lisse et blanche, est couverte de taches de rousseur. Les chairs sont molles et les sécrétions muqueuses abondantes. Le moindre exercice fatigue ; la digestion est lente et difficile ; toutes les fonctions languissent. Il n'est pas rare de rencontrer ce tempérament associé au tempérament nerveux. « Qui n'a vu dans le monde, dit Michel Lévy, de ces femmes remarquées par leur fraîcheur et leur embonpoint et qui, sous la livrée de la mollesse et de l'apathie, cachent une extrême susceptibilité du système nerveux, une nature capricieuse, sentimentale jusqu'au spasme, irritable jusqu'à la convulsion ? » Quoi qu'il en soit, ce qui caractérise plus particulièrement le tempérament lymphatique, c'est cette atonie de tous les appareils et de toutes les fonctions et cette disposition aux sécrétions abondantes des muqueuses. Or, c'est par là surtout que ce tempérament est justiciable au premier chef du traitement de bains de mer.

Tous les auteurs qui ont écrit sur les bains de mer s'accordent pour en vanter les effets, soit que les bains aient été pris comme moyen hygiénique, en vue seulement d'affermir la forme de santé compatible avec ce tempérament, soit qu'ils aient été administrés pour remédier aux divers états morbides dont le tempérament lymphatique est tributaire.

« Quand on sonde les prédispositions morbides que réèle le tempérament lymphatique, on reconnaît qu'elles correspondent d'une part à l'exagération physiologique des élaborations blanches ; d'autre part, à l'atonie des systèmes musculaire et nerveux ; aux lymphatiques, les engorgements glanduleux, les tumeurs articulaires, les scrofules, les supersécrétions séreuses et muqueuses, les ophthalmies tenaces, en un mot, toutes les maladies sans fin qui semblent l'apanage des constitutions molles et humides » (Lévy). Or, en relevant les forces, en ranimant les fonctions, en activant l'assimilation et l'absorption interstitielles, les bains de mer exercent sur cet état général de l'organisme, les modifications les plus heureuses. De tous les tempéraments, le lymphatique est assurément celui sur lequel les bains de mer ont le plus de prise. A la vérité, les changements favorables que

produisent les bains de mer ne sont pas le résultat d'une seule saison. Il faut souvent passer un grand nombre de saisons successives au bord de la mer ; mais constamment, dès les premiers bains même , toutes les fonctions se ressentent de l'influence du traitement marin. A part quelques cas rares qui relèvent de la pathologie, le tempérament lymphatique est une indication formelle des bains de mer.

Tandis que le tempérament exprime, comme on l'a dit, la mesure de l'activité d'un des trois systèmes généraux de l'économie et qu'il dépend de la prédominance d'action d'un de ces systèmes ; la constitution est la formule générale de l'organisation propre à chacun , et dépend de l'harmonie , plus ou moins complète , des fonctions entre elles , comme aussi de la régularité plus ou moins grande avec laquelle s'accomplissent ces fonctions. Plus les fonctions s'accomplissent avec régularité et plus l'harmonie est complète, plus la constitution est parfaite, en d'autres termes , plus elle est forte ; moins , au contraire , il y a d'harmonie entre les fonctions , plus la constitution est imparfaite , plus elle est faible. Régularité des actes fonctionnels et harmonie entre les fonctions : telle est la loi de la force, telle est celle de la santé ; car, ainsi que le

dit Hippocrate, *le faible est celui qui se rapproche le plus du malade*. Or, que les bains de mer aient pour résultat de rétablir ou de conserver la régularité et l'harmonie des fonctions, c'est un fait d'expérience mille fois constaté.

« Tonique, excitante, résolutive, irritante, l'eau de mer, dit le docteur Auber, agit sur le système circulatoire, artériel et veineux, sur la calorification, sur les fonctions d'exhalation et d'absorption, en un mot elle opère par réaction sur l'économie entière. » « On pourrait poser en principe général, dit le docteur Lecœur, que l'air de la mer et les bains de mer sont indiqués dans tous les cas dans lesquels l'économie entière ou quelques organes ou parties d'organes ont besoin d'être tonifiés. »

Depuis l'enfance jusqu'aux approches de la puberté, le sexe ne fournit aucun élément d'indication ou de contre-indication des bains de mer. Mais bientôt vont apparaître, dans l'un des sexes, des phénomènes tellement distinctifs et dominants qu'une vie toute nouvelle semble commencer et imprimer son cachet sur l'organisme et sur toutes les fonctions.

« Un appareil qui, pendant quinze ans, dit Trousseau, n'avait donné aucun signe de vie, parce que jusque-là il avait été inutile à l'exis-

tence et au rôle physiologique de la femme, cet appareil s'éveille tout à coup pour devenir bientôt le centre de nouvelles fonctions, qui exigent une somme de vitalité telle et tellement spéciale, qu'il semble qu'un être nouveau soit désormais ajouté au premier être, le dirige et le maîtrise, au point de caractériser la femme, de la faire ce qu'elle est, suivant l'expression énergique de Van Helmont... Il est des femmes chez lesquelles cet empire s'établit facilement, sans résistance, sans luttes, sans trouble... Cette époque s'est depuis longtemps graduellement préparée... Chez d'autres, au contraire, l'époque de la puberté est le signal des plus violentes perturbations. Toutes leurs fonctions s'alanguissent; les digestions se dépravent; l'hématose s'arrête et rétrocede; ses organes immédiats, le cœur et les vaisseaux se prennent d'un éréthisme violent, et s'agitent spasmodiquement, comme tout organe dans l'inanition; les fonctions qui ont des rapports plus immédiats avec l'intelligence et la volonté sont un mélange bizarre de torpeur et d'irritabilité... » A ce moment, la chlorose est imminente, si elle n'est déjà déclarée, et l'hystérie n'est pas loin. Or, pour soutenir les forces dans cette lutte de l'organisme, il n'est pas de moyen plus sûr ni plus puissant que l'usage des

bains de mer. Nous n'entendons pas, à la vérité, en faire un spécifique; mais le bain de mer froid, disons-nous, comme agent tonique, comme fortifiant vital, comme régulateur reconstituant des synergies fonctionnelles, opère, dans ces cas, des effets vraiment merveilleux. Lorsque les troubles fonctionnels, dont il est ici question, se rencontrent en l'absence de la chlorose (pâles couleurs), nous avons constaté qu'une seule saison de bains suffit pour les calmer et les faire disparaître; lorsqu'au contraire la chlorose était confirmée, plusieurs saisons consécutives ont été nécessaires. Ce que nous avons observé nous-même s'accorde avec cette remarque du docteur Dutroulau: « La chlorose, dit-il, qui se rencontre dès une première menstruation incomplète ou irrégulière, a une ténacité contre laquelle le bain ne lutte pas toujours victorieusement dès une première cure; comme c'est encore le meilleur moyen de soutenir les forces dans cette lutte de l'organisme, il faut y revenir plusieurs années de suite, s'il est nécessaire. » Nous ferons observer aussi, avec lui, que « les chloroses ou anémies accidentelles, auxquelles sont sujettes beaucoup de femmes pour les moindres causes physiques ou morales, cèdent avec beaucoup plus de facilité, à la condition toutefois que

l'éréthisme nerveux ne soit pas trop prononcé, cas dans lequel le traitement n'est pas toujours bien toléré... Quant à la chlorose arrivée à la cachexie, surtout si l'essoufflement, les palpitations, la bouffissure, sont prononcés, elle demande les plus grandes précautions, et, s'il y avait appréhension du froid, il faudrait mettre en usage tous les moyens préparatoires usités, tels que bains dégourdis, acclimatation suffisamment longue. »

En résumé, les bains de mer sont indiqués aux approches de la puberté, et ils ont pour effet de favoriser l'établissement d'une nouvelle et importante fonction. Ils sont un adjuvant, un auxiliaire puissant de la nature; ils donnent à l'organisme aux abois les forces dont il a besoin pour traverser cette époque orageuse et pleine de périls de la vie de la femme.

A l'époque de la ménopause, c'est-à-dire à cet âge que l'on a nommé l'âge critique, et dont certains auteurs ont singulièrement surfait les dangers, les bains de mer sont encore utiles; cependant ils le sont beaucoup moins que lors de l'établissement de la menstruation. La tendance aux hémorrhagies et aux congestions est le caractère propre à l'âge de retour, et soit pour modérer ces hémorrhagies, soit pour soutenir

l'organisme épuisé par des pertes sanguines assez souvent considérables, le bain de mer est appelé à rendre des services. Cependant, cette même tendance aux congestions et aux hémorrhagies est quelquefois une contre-indication du bain. Aussi, lorsque des troubles prononcés signalent cette époque de la vie, les femmes doivent-elles prendre conseil du médecin avant de se livrer à la mer.

Au moment de l'époque cataméniale, la femme doit-elle ou non continuer les bains de mer ? Quoiqu'on ait affirmé qu'elle le peut sans danger, quoiqu'on ait cité, à l'appui de cette opinion, certains faits favorables, nous n'en persistons pas moins à nous ranger de l'avis contraire. L'abstention du bain, au moment des époques, est de règle. C'est la seule pratique sage, prudente et qui puisse être généralisée, en un mot, posée en principe. La continuation des bains ne peut être qu'exceptionnelle, et, dans tous les cas, elle doit répondre à une indication spéciale dont le médecin est le seul juge compétent. Que les femmes donc, qui sont soucieuses de leur santé, ne se laissent pas entraîner par les exemples qu'elles pourraient voir d'une pratique contraire à celle que nous recommandons. « Les femmes, dit le docteur Lecœur, devront toujours

suspendre les bains, dès qu'elles s'apercevront de l'apparition de leur époque périodique... Je sais bien que les baigneuses de profession, et je n'entends parler ici que des femmes qui font métier de guides, n'y regardent pas de si près, et ne font généralement aucune attention à cette époque; elles ne discontinuent pas pour cela de donner leurs bains. Si on leur demande conseil à ce sujet, beaucoup ne manqueront même pas, pour des motifs que l'on concevra aisément, d'affirmer que cela n'y fait absolument rien, et de mettre en avant leur propre exemple; je veux bien qu'effectivement cela ne leur fasse le plus souvent rien, pour le présent au moins. Ne sont-elles pas dans des conditions tout exceptionnelles? N'ont-elles pas fini, à force de répéter chaque mois la même imprudence, par vaincre, en quelque sorte, les lois de la nature et par s'en faire à elles-mêmes une nouvelle, pour ainsi dire, par suite de l'habitude? Mais elles ne sont plus dans ce cas que des exceptions..... et il faut toujours se garder de conclure de l'exception à la règle. »

Le conseil que nous donnons de s'abstenir des bains pendant l'époque cataméniale ne réclame habituellement son application rigoureuse que pendant les trois ou quatre premiers jours, ou,

pour mieux dire , au début et pendant cette partie de l'époque menstruelle que l'on peut appeler la période d'état. Vers la fin de l'époque, non-seulement il n'y a pas danger , mais il y a souvent avantage à recommencer les bains. A ce propos, nous ferons encore les remarques suivantes : il n'est pas rare que la pratique des bains retarde ou avance de quelques jours l'apparition des menstrues. Il n'y a point à s'en préoccuper. D'autres fois l'époque dure plus longtemps que de coutume, et, dans ce cas , après avoir attendu le nombre de jours qu'elle dure habituellement, on peut recommencer les bains.

Quant à l'état de grossesse ou à celui d'allaitement, ils ne contre-indiquent pas les bains de mer d'une manière absolue ; mais ils exigent qu'on en règle et qu'on en surveille l'emploi. Généralement, lorsqu'il y a grossesse, les femmes feront bien de s'abstenir.

C'est surtout aux personnes qui fréquentent les plages du Nord-Ouest et de l'Ouest, où les bains agissent principalement par la réaction , que la plupart de ces conseils s'adressent. Sur les plages françaises de la Méditerranée, où le bain de mer n'est, pour ainsi dire, plus qu'un

bain minéral à température indifférente, un bain qui agit indépendamment de toute réaction, les inconvénients à redouter ne sont plus les mêmes et n'offrent pas le même caractère de gravité. C'est là une remarque que nous devons plus spécialement aux personnes qui, n'ayant jamais fréquenté qu'une même plage, seraient tentées d'en user avec les bains du Nord comme avec ceux du Midi, ou réciproquement.

Il n'est, pour ainsi dire, pas de maladie pour laquelle les bains de mer n'aient été conseillés. Si donc nous avons à examiner les indications et les contre-indications fournies par les diverses maladies, il nous faudrait pour ainsi dire faire un cours complet de pathologie. Le moindre reproche que nous pourrions encourir de la part de nos lecteurs serait celui d'avoir entrepris une œuvre entièrement inutile pour eux. Car, il ne suffit pas de savoir qu'un moyen thérapeutique est bon et indiqué dans telle ou telle maladie, il faut plus que cela. Ce qui fait le succès d'un moyen thérapeutique, c'est d'être convenablement manié et adapté, avec opportunité, aux différents cas qui se présentent ; la nature—suivant l'expression de Réveillé-Parisse,—n'offrant

en définitive, et l'art ne traitant que l'individu. Or, il n'y a que des connaissances spéciales, unies à l'expérience et, nous disons plus, à certaines aptitudes, qui puissent initier à l'art difficile de guérir.

CHAPITRE VIII.

D'UNE SAISON DE BAINS.

Arrivée aux bains.—Acclimatation.—Choix d'un logement.—Costume de bain.

SOMMAIRE : Ce qu'on entend par saison de bains. — A quelle époque les bains sont praticables sur nos côtes?—De combien de bains se compose une saison? — Les bains doivent-ils être pris chaque jour?— Peut-on les doubler? — Doit-on les interrompre de temps en temps?—De l'arrivée aux bains.—Doit-on commencer la cure en arrivant?—Règles de l'hygiène par rapport au choix d'un logement. — Dangers de l'encombrement des chambres. — Action de l'air marin sur les fonctions pendant les premiers jours. — Choix du costume. — Costume des hommes,

costume des femmes : pantalon, tunique, ceinture, pelisse, chaussons, bonnet, peignoir.

On entend par saison de bains : ou l'espace de temps pendant lequel les bains de mer sont praticables ou plutôt pratiqués sur certaines plages ; ou encore — et en hydrothérapie c'est la signification vraie du mot saison — la durée d'une cure de bains de mer.

Les bains de mer sur nos plages du Nord, comme sur celles du Midi, sont rigoureusement praticables à presque toutes les époques de l'année ; mais l'usage a prévalu d'en limiter l'emploi à certains mois. Les époques choisies sur nos différentes plages sont celles qui conviennent le mieux à la généralité des baigneurs. Il y a donc avantage, à plusieurs points de vue, à se conformer à cette pratique. Sur les plages de la Manche, on se baigne généralement pendant quatre mois de l'année, du 15 juin au 15 octobre, un peu plus tôt, un peu plus tard, suivant que l'été est plus précoce, ou l'automne plus tardif. Si le printemps a été froid, la mer est dure encore en juin. Si l'été est pluvieux, elle l'est de bonne heure en octobre et même en septembre. En général, les bains de septembre doivent être préférés par les personnes

qui ont un grand besoin de l'action tonique et fortifiante du bain. La température de la mer, plus basse à cette époque que dans le milieu de l'été, est favorable à une réaction plus énergique, et les effets consécutifs du bain en sont d'autant plus prononcés. D'un autre côté, l'on n'a point à redouter, en septembre et en octobre, les chaleurs énervantes de l'été qui viennent si souvent compromettre, par leurs effets déprimants sur l'organisme, les heureux résultats du bain.

Dans le Sud, la saison commence plus tôt et finit plus tard. Assez communément les bains sont interrompus du 15 juillet au commencement de novembre. Les chaleurs accablantes de l'été expliquent et justifient cette interruption. Sur ces plages, la mer est encore douce en novembre et en décembre, et la saison peut avantageusement se prolonger jusque dans ce dernier mois.

Nous avons dit qu'on donne en hydrothérapie le nom de saison à la durée de la cure de bains. La question est donc celle-ci : Quelle doit être la durée d'une cure de bains et de combien de bains se compose-t-elle ? Le nombre de bains composant une saison ne peut être fixé d'une manière absolue, « Une saison passée à Dieppe,

dit Gaudet, suppose qu'on a pris de vingt à vingt-cinq bains de mer ; elle en suppose de trente à quarante, selon que l'on a permis de les doubler quelquefois ou le plus souvent. Le plus grand nombre de personnes peuvent ne rester qu'une saison. Dans quelque cas que ce soit, moins de vingt bains ne peuvent guère amener de résultats réels. Le baigneur qui est libre d'affaires ou qui vient chercher la guérison d'une de ces maladies qui réclament les bains de mer aidés du temps, restera deux saisons ; ce qui équivaut à soixante-dix ou quarante bains, selon qu'ils seront ou ne seront pas doublés, chaque jour. » Contrairement à l'opinion de Gaudet, nous pensons que la méthode des doubles bains ne doit jamais être employée que d'une manière tout-à-fait exceptionnelle. Mais, le principe des doubles bains étant accordé, nous admettons avec lui, comme règle générale, que le bain du soir doit être éloigné le plus possible de celui du matin. Plusieurs faits, ainsi qu'il le dit, rendent cette précaution nécessaire. Les effets consécutifs du premier bain se prolongent souvent plusieurs heures dans la journée ; si le second bain intervient au milieu de ces conditions organiques, il en résulte des troubles de différentes espèces. « Les bains doubles, dit-il aussi avec raison, ne

doivent jamais s'administrer aux chlorotiques, chez lesquelles la peau est si anémique. Pour aucun baigneur le bain ne se répètera dans la même journée, quand l'arrière-saison est arrivée ; soit à cause de l'impression plus vive du froid qui l'accompagne ; soit à cause de la force des vagues inséparable des hautes mers qui ont lieu à cette époque. »

Les bains doivent-ils être pris chaque jour, ou bien doit-on les interrompre de temps à autre ? La prudence veut que l'on suspende temporairement l'emploi des bains, si pendant leur usage il survient quelque dérangement dans la santé habituelle, de quelque nature d'ailleurs que ces dérangements puissent être (Leeœur). La crainte de réveiller des symptômes pectoraux habituels aux baigneurs, et certaines circonstances telles que l'intensité des effets consécutifs du bain chez les femmes faibles et les enfants excitables, peuvent obliger à prescrire le repos de temps en temps, tous les six jours, par exemple, et même à ne laisser baigner que deux jours sur trois. L'existence de coliques accompagnées d'un mouvement diarrhéique et assez vives pour exiger une médication particulière ; les phénomènes d'excitation morale qui se montrent chez quelques enfants peuvent exiger leur suspension tem-

poraire, d'après Gaudet qui ajoute : « J'ai l'habitude de faire reposer un jour tous les enfants, très-irritables ou très-sanguins, après le sixième, septième ou huitième bain. » La fatigue ou l'excitation générale sont des signes de saturation, devant lesquels il faut s'arrêter ; une indisposition ou l'apparition des règles doivent toujours faire suspendre les bains. D'après l'observation du docteur Dutroulau, il est préférable pour les femmes de faire une cure partagée en deux périodes par une époque menstruelle, que d'en faire une continue entre deux époques. Mais, quelle qu'ait été la cause de l'interruption, elle ne doit pas être comptée dans la durée totale de la cure, qu'il faudrait plutôt prolonger qu'abrégé. Quand c'est un dérangement de la santé qui nécessite la suspension, quelques médecins en profitent pour administrer un léger purgatif, surtout aux enfants, et pensent que le traitement n'en a ensuite que plus d'efficacité (Dutroulau). Pour terminer, nous concluons avec le docteur Lecœur « qu'il vaut mieux, en règle générale, prolonger l'usage des bains que de les grouper les uns sur les autres », ajoutant toutefois que ces interruptions ne doivent pas, à part certaines circonstances particulières, dépasser deux ou trois jours.

ARRIVÉE AUX BAINS. — ACCLIMATATION. — CHOIX DU LOGEMENT.

Désireuses de mettre le plus possible à profit le temps dont elles peuvent disposer, certaines personnes s'imaginent que ce qu'elles ont de mieux à faire à cet effet, c'est de se baigner dès le premier jour de leur arrivée. Cette manière d'agir n'est pas prudente. Il est bon, au contraire, avant de commencer, qu'on se soit remis des fatigues inséparables d'un voyage quelquefois assez long, et qu'on se soit fait une sorte d'acclimation.

L'air marin, dont les propriétés sont si différentes de celles de l'air de l'intérieur des terres et surtout des villes populeuses, produit sur l'organisme certains effets d'excitation, auxquels il faut donner le temps de se calmer. Excepté pour les personnes très-nerveuses et très-excitables, — auxquelles du reste l'air de la mer ne convient nullement, — l'accoutumance se fait ordinairement dans les deux ou trois premiers jours; c'est alors seulement qu'on peut commencer à prendre les bains.

On profitera de ce temps pour se choisir un logement, faire emplette du costume de bains, et prendre les renseignements qu'il peut être

utile de connaître concernant la topographie de la plage et du pays, et les ressources de la localité en installations balnéaires. Quelquefois il sera bon aussi de prendre un ou deux bains de mer tièdes, mitigés ou non, suivant le degré de susceptibilité individuelle.

Généralement, on se figure que, parce qu'on est au bord de la mer, c'est-à-dire au milieu d'un air pur, vivifiant, on n'a aucun besoin de tenir compte des règles de l'hygiène dans le choix d'un logement ; c'est une erreur.

D'abord, certaines personnes se trouveront bien d'habiter sur le bord même du rivage ; d'autres, au contraire, devront choisir une habitation à une certaine distance de la plage. Aux uns convient une exposition qui peut être nuisible aux autres. Quelquefois l'on devra, comme le veut le docteur Lecœur, choisir un logement « ayant des ouvertures à deux orientes différents et opposés, savoir : sur la mer et sur les terres, pour pouvoir, à son gré et sans sortir de chez soi, recevoir l'influence de telle ou telle aire de vent, suivant l'état accidentel de la santé et l'impression atmosphérique. » C'est le conseil qu'il donne spécialement aux personnes très-nerveuses et très-impressionnables, aux femmes délicates, qu'un rien émeut physiquement et affecte de

même, et pour la santé desquelles les causes les plus légères, et inappréciables pour le plus grand nombre, produisent réellement, et d'une manière presque instantanée, les plus douloureux effets.

On ne se rend pas compte d'ordinaire des accidents et des inconvénients qui résultent du séjour dans des chambres dont l'étendue n'est pas en rapport avec le nombre des personnes qui les habitent. « Ce sont, dit le docteur Lemarchand, des asphyxies nocturnes — incomplètes il est vrai — mais qui, se répétant, déterminent, du côté des voies respiratoires, des accidents qui simulent l'asthme, la bronchite aiguë avec ou sans intermittence, et se reproduisent, assez habituellement, entre minuit et deux heures du matin. Ces symptômes, si on les abandonne à eux-mêmes, finissent par persister pendant le jour et avec d'autant plus de ténacité que le malade se retrouve, chaque nuit, dans les mêmes conditions. Ordinairement il suffit de renouveler l'air pendant quelques minutes, en ouvrant largement les fenêtres, pour faire cesser cet état. Est-il besoin d'ajouter que ces accès surviennent lorsque l'air respirable étant vicié ne suffit plus à l'hématose, et qu'ils se manifestent, plus généralement, chez

de jeunes enfants ou des personnes faibles ou débilitées par des affections chroniques. Ce genre d'indisposition ne se limite pas seulement aux organes respiratoires, mais également à ceux qui sont déjà affaiblis par un état morbide plus ou moins ancien. L'état général lui-même peut être seul l'écho de semblables désordres. « Beaucoup de personnes, dit aussi de son côté le docteur Lecœur, par un motif d'économie bien louable assurément, s'il n'était capable de porter une grave atteinte à la santé, lorsqu'elles viennent s'installer aux bains de mer, s'entassent dans les appartements et doublent, triplent même, pour la nuit, le nombre de lits que devrait raisonnablement comporter une chambre. » Aussi, ajoute-t-il, « je ne crains pas d'être démenti, en affirmant que, pendant la nuit, ces mêmes personnes perdent tout ou partie au moins du bénéfice qu'elles ont retiré pendant la journée de leur séjour sur le littoral. »

Un des premiers effets de l'action de l'air marin sur l'économie est l'augmentation d'énergie des fonctions de l'estomac. En général on l'éprouve dès le jour même de l'arrivée. Le travail de la digestion est plus facile, plus prompt; de là une sensation de faim inaccoutumée, à laquelle il est bon de ne pas trop céder dans les

premiers jours. Le conseil que donne le docteur Auber de supprimer immédiatement ou en partie les liqueurs spiritueuses et le café pur, et de diminuer le régime alimentaire, peut paraître excessif; mais il est au moins nécessaire de retrancher de son alimentation les substances très-échauffantes, que le milieu dans lequel on vivait a pu rendre utiles, mais qui certainement ne peuvent qu'être nuisibles au bord de la mer.

Quelquefois l'appétit au lieu d'augmenter devient moins vif, ou d'actif qu'il était d'abord, devient languissant. La langue se recouvre d'un léger enduit blanchâtre; une teinte jaunâtre, diffuse, se répand sur le visage; il y a inappétence et malaise général; il survient même quelquefois une fièvre légère. C'est le cas d'administrer un purgatif qui aura pour effet de réveiller les fonctions de l'estomac et de l'intestin. Sur les côtes anglaises, on n'attend même pas que ces petits accidents se produisent, et les médecins ont l'habitude de prescrire, à tous les baigneurs, un purgatif au début de la saison.

DU COSTUME DU BAIN.

C'est une grave affaire que l'emplette du

costume, car c'est aussi une affaire de coquetterie, dit plaisamment le docteur Auber. Quoiqu'il en soit, le costume de bain qui mérite la préférence, est celui qui joint à un certain degré d'élégance l'avantage d'être commode. Le costume généralement adopté sur les diverses plages les plus fréquentées répond assez bien à ces deux conditions.

Pour les hommes, les caleçons, ou mieux les gilets-caleçons de tricot avec ou sans manches, espèces de maillots ou justaucorps tout d'une pièce, suffisent. Très-léger et très-commode pour les hommes, ce vêtement a l'inconvénient d'accuser trop les formes, et ne peut par conséquent être le vêtement de bain de la femme.

Pour celle-ci, le costume complet se compose d'un pantalon, d'une blouse ou tunique, d'une ceinture, d'une pelisse, et accessoirement de chaussons, d'un peignoir et d'une coiffure appropriée.

La nature et la couleur de l'étoffe ne sont pas indifférentes. Tous les tissus et toutes les couleurs ne sauraient également convenir. Un très-grand nombre offrent des inconvénients sérieux que nous n'avons pas le temps d'examiner ici. Nous nous bornons à indiquer ceux qui remplissent le

mieux les indications qui doivent guider dans ce choix.

L'étoffe du costume entier devra être de laine, d'un tissu de force moyenne , ni trop épais, ni trop léger. Trop épais, le vêtement est lourd et long à sécher ; trop léger, il s'accole au corps , gêne les mouvements et accuse les formes. La flanelle, le tartan léger, l'escot et surtout l'étoffe qu'on trouve dans le commerce sous le nom d'anacoste , sont les seuls tissus qui méritent d'être choisis. La teinte doit être solide ; c'est pour cela qu'on la choisira de couleur sombre. La couleur noire, quoi qu'on en ait dit, est celle qui résiste le mieux. La flanelle blanche de moyenne force conviendrait parfaitement au point de vue hygiénique, mais elle offre, à un haut point, l'inconvénient que nous avons noté au sujet des tissus légers.

Le pantalon , d'une largeur modérée , descendra jusqu'à deux ou trois travers de doigt au-dessus du genou. Il sera largement ouvert par le bas.

Montant jusqu'au col , fendue par devant dans toute sa longueur, sans col rabattant, la tunique descendra jusqu'à cinq ou six travers de doigt au-dessus du genou. Elle sera assez ample pour permettre la liberté de tous les mouvements.

Les manches descendant jusqu'à moitié du bras, larges et fixées seulement en haut, en avant et en arrière de l'emmanchure, à la tunique, seront libres, sous le bras, dans l'étendue de trois ou quatre travers de doigt. Le but de ces fentes est de rendre le vêtement plus commode pour les personnes qui veulent se livrer à la natation, ainsi que le remarque le docteur Lecœur. « Si, dit-il, les manches sont trop larges et non ouvertes sous l'aisselle, l'eau s'y entonne à chaque élan des bras, par l'extrémité béante qui touche au coude et, ne trouvant pas d'issue pour ressortir, oppose une résistance fort pénible à surmonter, résistance qui souvent empêche d'avancer, lorsqu'on nage contre la lame. » Assez fréquemment le pantalon et la tunique sont remplacés par une espèce de justaucorps, mais plus ample que celui des hommes et ouvrant aussi plus largement par devant, et sur lequel on adapte un petit jupon.

Utile pour fixer la tunique à la taille, la ceinture est surtout destinée, en cas d'accident, à offrir une prise sûre et facile. A cet effet, elle sera munie d'un anneau de cuivre ou de cordelletes roulées. Elle doit avoir une largeur de 6 à 8 centimètres, et être d'une solidité non dou-

teuse. Les ceintures de gymnastique remplissent bien ces indications.

Contrairement à ce que nous avons dit pour la tunique et le pantalon, la flanelle blanche, un peu épaisse, devra être préférée pour la pelisse, qui doit être ample, étoffée et toujours munie d'un large capuchon. Ce vêtement, indispensable quand on est obligé d'aller chercher la mer un peu loin, le devient surtout lorsque le vent est fort ou le soleil brûlant. Grâce à lui, les refroidissements ou les accidents connus sous le nom de coups de soleil, deviennent, pour ainsi dire, impossibles. Nous n'avons pas besoin de dire qu'on doit la quitter avant d'entrer dans l'eau pour la reprendre en sortant. Lorsque le soleil est brûlant, il faut toujours rabattre le capuchon sur la tête, pour aller au bain et surtout pour en revenir.

Il est rare que le sable soit échauffé au point de rendre une chaussure nécessaire ; mais il se rencontre, même sur les plages de sable le plus uni, quelque fragment de coquille ou quelque galet qui peut blesser les pieds. C'est la raison pour laquelle nous conseillons toujours des chaussures. Elles doivent être tout à la fois souples et solides, de plus, tenir au pied et sécher facilement. Les chaussures d'une étoffe de

laine, à semelles de cordelettes ou de nattes de paille, ayant une forme qui se rapproche de celle des bottines sans talon, réunissent seules ces avantages.

Le bonnet ou calotte de toile cirée, imperméable, est une coiffure mauvaise. D'abord, il n'empêche pas les cheveux d'être mouillés, lorsque la tête est submergée par une lame, et, d'un autre côté, il s'oppose à l'évaporation de la transpiration du cuir chevelu. On a signalé, chez les baigneurs, des névralgies faciales, des maux d'yeux, de dents ou d'oreilles, qui n'avaient pas d'autre cause. Il faut donc y renoncer absolument. D'ailleurs, le contact de l'eau de mer n'altère en rien la beauté de la chevelure.

La meilleure méthode est de se baigner la tête nue, les cheveux retenus seulement par une simple résille ou un filet. Si les cheveux sont courts ou rares, un foulard suffit pour préserver la tête de l'ardeur du soleil. Dans l'un et dans l'autre cas, il est bon, du reste, de se plonger de temps en temps la tête dans l'eau. Si l'on veut absolument faire usage d'une coiffure, il faut la faire faire de flanelle légère ou d'une étoffe de laine blanche, le blanc ayant pour avantage de s'opposer, mieux que toute autre couleur, à l'action des rayons solaires.

Le peignoir est la dernière pièce et la moins nécessaire de la toilette de bains. Il est ordinairement de finette ou de flanelle. Il sert à sécher le corps, au moment où on se débarrasse des vêtements de bain. Son action doit être absorbante et révulsive.

CHAPITRE IX.

DE L'HEURE DU BAIN.

SOMMAIRE : A quel moment de la journée le bain doit-il être pris ? — Dans quels cas le bain du matin est-il préférable ? — Qui sont ceux qui doivent se baigner au milieu du jour ? — Inconvénients et avantages du bain à la mer basse, montante, pleine, descendante. — Du guide. — Quels sont ceux qui ont besoin du guide ? — Qualités du guide. — Ses fonctions.

Les auteurs qui ont écrit sur les bains de mer, sont loin d'être d'accord sur l'heure à laquelle il est préférable de prendre le bain. Ainsi, tandis que Gaudet conseille le bain du matin de 7 à

11 heures, Lecœur et le docteur Auber prétendent que le bain doit être pris entre midi et six heures; d'autres encore, le baron Desgenettes parmi eux, affirment que le bain du soir doit être préféré. Chacun appuie sa manière de voir de raisonnements judicieux. Ces différences dépendent du point de vue où chacun s'est placé. En réalité, les bains du matin et ceux du milieu du jour diffèrent d'action; ce qui tient uniquement aux circonstances dans lesquelles ils sont pris.

Le climat, les conditions de santé, la susceptibilité individuelle, l'effet à obtenir, telles sont les indications qui doivent diriger dans le choix de l'heure du bain. Si l'on a bien compris ce que nous avons exposé à propos de la réaction, on peut s'en rendre facilement compte. Veut-on prendre le bain de mer en vue d'un effet minéral, sédatif ou légèrement excitant? c'est au moment où la température de l'eau est le plus élevée, c'est-à-dire vers trois heures de l'après-midi, que le bain doit être pris. A ce moment, en effet, la température élevée de l'eau est peu favorable au refoulement des liquides de la périphérie au centre, et, partant, la réaction est peu ou n'est pas prononcée. Veut-on au contraire, dans le climat du midi, donner au bain de mer une

plus grande action ? on devra le prendre quand la température de l'eau est le plus basse, ce qui a lieu de 6 à 9 heures du matin.

Dans les climats de l'ouest et du nord-ouest, les bains du matin ont une action très-énergique, l'eau, à ce moment, étant le plus froide ; aussi les bains du matin de 7 à 11 heures devront-ils toujours être préférés par ceux qui, familiarisés avec le bain froid, recherchent surtout son action tonique et réagissent bien. Le bain du milieu du jour doit être pratiqué au contraire, comme le dit Gaudet, par ceux « qui craignent le bain, qui sont impressionnables outre mesure à sa première action et qui se réchauffent avec peine ; par ceux qui reconnaissent, après expérience, que les bains pris à jeun engendrent chez eux du malaise et de la fatigue, et par ceux qui, péniblement impressionnés par le froid du matin, ont quelque peine à réagir. » Le bain du milieu du jour, c'est le bain des commençants, des faibles, des convalescents, des enfants, de tous ceux qui ont une certaine appréhension du bain froid. Nous ajouterons qu'en général on se trouve mieux sur les plages du nord de prendre le bain dans l'intervalle qui sépare les deux déjeuners, tout en faisant remarquer que certains baigneurs ne peuvent se baigner qu'à jeun.

Au reste, cette question de l'heure du bain est subordonnée à celles des heures de la marée et des heures habituelles des repas, qu'il ne faut pas changer autant que possible, ainsi que le conseille le docteur Dutroulau.

Ici se place naturellement la question de savoir à quel moment de la marée le bain doit être pris. L'habitude a prévalu de choisir le moment de la mer pleine ou étale, comme moment du bain, et cela, avec raison, pour plus d'un motif.

Lorsque la mer est basse, elle est habituellement sale, boueuse, couverte de débris de végétaux marins ou terrestres qui rendent le bain désagréable. D'un autre côté, il faut aller au loin chercher la mer, et il y a là, au point de vue de la réaction, un inconvénient sérieux, lequel le devient plus encore au retour. Pendant le trajet qu'il faut accomplir, le corps se trouve exposé à l'action d'un air plus ou moins vif et à celle des rayons solaires plus ou moins intenses. On peut à la rigueur remédier à cet état de choses, en employant les moyens de transport à l'usage des baigneurs, et c'est ce qu'il est indispensable de faire; mais, d'un autre côté, si l'on ne connaît pas suffisamment la plage, on s'expose à rencontrer des accidents de

terrain, et l'on est d'autant plus en danger de se noyer que le service de secours ne fonctionne d'habitude qu'au moment de la pleine mer.

La mer, en montant, charrie une écume jaunâtre, épaisse et sablonneuse, à laquelle certains auteurs attribuent, à tort ou à raison, une action irritante sur la peau, capable même de déterminer, tantôt certains accès de fièvre, tantôt un véritable état de surexcitation nerveuse. Quoique nous n'ayons jamais rien observé de pareil, nous engageons cependant les baigneurs à ne pas choisir le moment où la mer commence à monter, mais cela pour d'autres raisons. Nous sommes loin de croire que l'on puisse alors, comme le dit le docteur Auber, se baigner « sans aucun danger, même quand on ne sait ni nager, ni marcher dans l'eau, la mer montante poussant toujours devant elle et refoulant sur la plage tout ce qui fait obstacle à son mouvement d'intumescence. » Au lieu de se fier à cette tendance de la mer à rejeter vers le rivage, qu'on se défie plutôt de son mouvement ascensionnel ! Si égale et si unie que soit une plage, elle n'est pas sans présenter certaines dépressions, vulgairement appelées naux, où le baigneur en les traversant, pour aller trouver la mer, n'a rencontré qu'une faible hauteur d'eau et où, à son

retour, il peut être, s'il ne sait pas nager, en danger de périr, l'eau s'étant élevée par suite du mouvement ascensionnel de la mer.

Le moment où la mer est étale ou bat son plein est le plus favorable. D'abord, le baigneur n'a qu'une très-courte distance à parcourir, puis l'eau est alors plus claire et plus limpide. D'un autre côté, dans les stations balnéaires un peu suivies, un service de secours fonctionne, à ce moment, et le baigneur est certain de trouver assistance en cas d'accident. Il n'a pas non plus à redouter les surprises auxquelles exposent et le mouvement ascensionnel de la mer et le mouvement en sens inverse.

Lorsque la mer baisse, elle tend à emporter au large; les courants qui pendant le flux portaient vers la côte, agissent maintenant en sens contraire. Tant que l'on est debout, ce mouvement n'est point à craindre; mais, lorsqu'on nage, il faut se tenir sur ses gardes. « Il est parfois, dit le docteur Lecœur, fort difficile de résister à cette puissance d'entraînement du courant ou du reflux de la mer, surtout si l'on n'en a pas l'habitude, et j'ai vu de fort habiles et de fort vigoureux nageurs se trouver quelquefois, par suite de ces circonstances, dans une position tout-à-fait critique. Lorsque l'on est emporté par

le reflux, si l'on est bon nageur, dit-il, il ne faut pas essayer de lutter contre des forces supérieures pour remonter le courant... On userait en pure perte son énergie. On doit alors recueillir tout son sang-froid, bien observer de quel côté porte le courant, obéir momentanément à son impulsion, puis s'y laisser quelques instants dériver, en cherchant à regagner obliquement la plage... Quant au baigneur inhabile à nager... le plus sûr pour lui est de pousser un cri de détresse, avant qu'il ne soit en danger réel. »

Nous avons dit, en parlant de la température de la mer, que sur certaines plages, particulièrement sur les plages sablonneuses, l'action du soleil élève de plusieurs degrés la température de l'eau, au moment du reflux, ce qui a lieu surtout quand la mer est calme. Il suit de là que les mêmes personnes, auxquelles convient le bain du milieu du jour, pourront avec avantage choisir, comme moment du bain, celui du reflux commençant.

Du guide.

Les malades et les convalescents, les enfants, les personnes faibles ou craintives, celles qui sont sujettes aux évanouissements, à certains accidents nerveux, toutes les personnes qui

perdent facilement la tête , devront toujours , au moment du bain, être accompagnées d'un guide. Nous n'avons pas à dire les qualités du guide ; les établissements de bains n'admettent généralement, comme guides, que des hommes sûrs, résolus, éprouvés, intrépides, et capables, le cas échéant, d'exposer leur vie pour sauver celle du baigneur qui leur a donné sa confiance.

Le guide a pour fonction de porter quelquefois le baigneur, de lui faire connaître les accidents de la plage, la direction des courants locaux, de le soutenir, de le protéger contre les coups trop rudes de la vague. Que le baigneur lui accorde donc sa confiance sur tous ces points ; mais nous ajouterons qu'il doit aussi ne la lui donner que dans ces limites, et ne pas aller au-delà. Le baigneur doit se mettre en garde contre la prétendue science du guide. Se croyant « plus savants que les hommes compétents, dit le docteur Lecœur, il est très-ordinaire de les voir substituer leurs propres inspirations ou leur aveugle routine, aux conseils prudents et méthodiques de ces derniers ; et l'esprit de l'homme est ainsi fait, qu'il a plus de propension à adopter les errements d'une personne tout-à-fait inhabile à formuler un conseil médical, qu'à se soumettre aux recommandations étudiées, ration-

nelles et mûries d'un homme d'expérience, qui, lui, ne les fait pas à la légère, mais bien après en avoir pesé dans son esprit toutes les conséquences, par suite d'un examen sérieux et d'une étude judicieuse. Que les baigneurs se tiennent donc en garde contre de pareils envahissements, et que les guides aient le bon esprit de rester dans leur sphère. » Le guide doit être l'aide du baigneur; il ne peut ni ne doit être son conseil.

CHAPITRE X.

RÈGLES DU BAIN DE MER.

SOMMAIRE : Elles comprennent les précautions à prendre et la manière de se comporter avant , pendant et après le bain. — Avant : Quelle est la durée de l'intervalle qu'on doit mettre entre le repas et le bain ? — L'exercice avant le bain est-il nécessaire ? — Immersion dans l'eau , le corps en sueur. — Erreurs et préjugés à cet égard. — Pendant le bain : Différents modes d'immersion. — Immersion graduelle ; instantanée. — Pratique des affusions. — A qui elles conviennent. — A qui elles nuisent. — De l'immersion des enfants. — Précautions spéciales. — Du mouvement et de l'immobilité dans l'eau. — De la durée qu'on doit donner au bain. — Circonstances qui la modifient. — Après le bain : Les affusions sont-elles nécessaires ? — Faut-il regagner promptement sa tente ? — Comment on doit s'essuyer. — Du bain de pieds

chaud.—Son utilité, ses inconvénients, ses dangers. Des onctions, des frictions, du massage. — Moyens d'activer la réaction. — Doit-on se mettre à table au sortir du bain? — Utilité de la marche. — Signes d'une bonne réaction. — Troubles divers de la réaction. — Réaction exagérée; moyen d'y remédier. — Défaut de réaction; moyens de la provoquer.

L'emploi du bain de mer est soumis à des règles dont on ne s'écarte pas impunément. La plupart des inconvénients, des accidents, qu'on lui a reprochés, ne sont dus qu'à l'inobservance de ces règles. En vain nous dira-t-on que l'exemple des baigneurs de profession, des guides, est une protestation quotidienne et victorieuse contre ces règles. Nous répondrons avec Gaudet que « l'exemple est mal choisi, l'habitude ayant rendu nulle chez ces hommes la perturbation que produisent les conditions d'un bain de mer chez tous les autres. » D'ailleurs, s'il est vrai — ce qui est loin d'être prouvé — que les bains de mer, dans les conditions où ils les prennent, n'ont point sur eux d'effets nuisibles, ils ne leur procurent aucun avantage. En vain nous objectera-t-on encore la manière d'agir de certains baigneurs téméraires; nous dirons que ce n'est pas le fait d'une personne sage et soucieuse de

sa santé, de s'exposer à des accidents, la plupart du temps graves, quelquefois même mortels, par cela seul que ces accidents n'étant pas absolument inévitables, on a, pour ainsi dire, une chance sur cent d'y échapper.

Les règles dont nous parlons concernent les précautions à prendre et la manière de se comporter avant, pendant et après le bain. Elles s'adressent à la majorité des baigneurs; c'est dire assez que lorsqu'il s'agira de malades, il pourra y être dérogé, mais seulement d'après les conseils d'un médecin, et, dans ce cas, l'homme de l'art doit spécifier d'une manière toute particulière les conditions dans lesquelles il croit devoir faire prendre les bains.

Avant.

« Ne se mettre jamais à la mer que trois ou quatre heures après le repas est une précaution hygiénique qu'on ne peut impunément négliger, dit Gaudet. »

Cette règle a besoin d'être expliquée. S'il s'agit d'un repas copieux, il faut attendre quatre, cinq heures et plus même, c'est-à-dire tout le temps nécessaire pour que la digestion soit bien faite ou près de se terminer.

Crudum pavonem in balnea portas
Hinc subitæ mortes,

a dit Juvénal. Il est certaines personnes dont les digestions sont tellement difficiles et lentes qu'elles ne peuvent jamais se baigner que le matin à jeun. Quelques-unes même ne supportent bien le bain du matin que lorsqu'elles se sont contentées, la veille, d'un souper fort léger. D'autres, au contraire, chez lesquelles les fonctions digestives sont puissantes, peuvent sans nul inconvénient se baigner trois heures après leur repas. D'un autre côté, on rencontre assez fréquemment des personnes faibles, délicates, qui ont besoin pour réagir de prendre, avant le bain, une tasse de bouillon, de thé ou de chocolat léger; la réaction chez elles ne se fait promptement et facilement qu'à cette condition.

L'ingestion dans l'estomac d'une certaine quantité d'un liquide froid, d'eau ou de vin et surtout de bière, peu de temps avant le bain, est une mauvaise préparation au bain, et l'on doit s'en abstenir. En résumé : attendre quatre heures environ après un repas ordinaire, une heure et demie ou deux heures après un premier déjeuner consistant en lait, thé ou chocolat, et une faible quantité de pain : telle est la règle

à laquelle s'en doit tenir la majorité des baigneurs.

Nous avons dit précédemment que la réaction est favorisée par un exercice musculaire modéré, avant l'immersion. Les personnes qui peuvent marcher, et qui demeurent à une certaine distance de la plage, feront donc bien de se rendre à pied à la mer. Celles, au contraire, qui habitent sur le bord du rivage, feront une promenade de 15 à 20 minutes, avant le bain. La marche ne devra pas être assez accélérée pour qu'il survienne de la fréquence du pouls ou de l'anhélation ; mais alors même qu'il y aurait de la moiteur de la peau, surtout par le fait d'une température atmosphérique élevée, le bain ne doit pas être différé. Il faut se hâter de se plonger dans l'eau, au lieu d'attendre sur la plage, le corps nu ou vêtu du costume de bain et exposé à l'air frais, que la sueur se soit complètement évaporée. Quoique nous ayons déjà dit quelques mots sur cette question, son importance nous engage à y insister de nouveau.

Lorsque le corps est non-seulement moite, mais baigné de sueur, le bain est-il encore possible ? Peut-on sans danger entrer dans l'eau, le corps couvert de sueur ? Bégin l'a fait il y a quarante ans ; Buchan, Butini et de La Rive l'ont

conseillé. Aux restrictions de Currie, Fleury répond avec des milliers de faits recueillis par l'hydrothérapie : « Que la sueur soit au début ou que déjà elle ait une certaine durée et une grande abondance ; qu'elle soit provoquée par l'exercice musculaire ou par un moyen artificiel, les affusions, les immersions, les douches, les bains froids peuvent être administrés, sans aucun danger, *pourvu que leur durée ne soit pas trop longue et ne dépasse pas celle de la réaction spontanée.* Dans ces conditions, non-seulement les applications froides ne sont jamais suivies du plus léger accident, mais elles présentent des avantages précieux. En effet, elles terminent brusquement la transpiration et délivrent les sujets de la chaleur incommode qu'ils ressentent ; elles les mettent à l'abri des accidents qui pourraient résulter du contact d'un air froid avec le corps en sueur ; enfin elles exercent, sur la peau et sur l'économie tout entière, une action très-utile que devraient mettre à profit tous ceux qui, par leur profession ou par l'influence du climat, sont soumis à des transpirations abondantes et répétées (Fleury, *Cours d'hygiène*). »

Il y a loin de cette manière de voir à celle du docteur Lecœur qui dit : « Il (le baigneur) évitera toujours, avec le plus grand soin, de se plonger

dans l'eau , pour peu que le corps soit en sueur ou même la peau moite... ; il devra rester sur la plage , quatre à cinq minutes , à se promener et à s'exposer à l'air , pour *s'acclimater* en quelque sorte. » Conseil funeste et dangereux ; car « en agissant ainsi , on ne sue plus , mais on s'est refroidi , et c'est tout frissonnant que l'on va se jeter à l'eau où l'on reste outre mesure , ajoutant ainsi au danger du refroidissement commencé par l'air frais , le danger de la concentration continuée et achevée dans l'eau froide. Faut-il s'étonner alors si la réaction spontanée fait défaut , et si la réaction provoquée ne s'obtient qu'avec une extrême difficulté ? Souvent aussi elle manque , et le baigneur , victime de son ignorance et de ses préjugés , reste en proie aux suites graves et parfois mortelles d'une congestion cardiaque , pulmonaire ou cérébrale (Tartivel). » Le danger , on le voit , ne gît pas où on le croit communément ; il vient d'où on ne l'attend pas.

En principe , le bain est possible , il est même très-avantageux , quand le corps est en sueur ; mais c'est à la condition d'être très-court. Comme nous n'oserions nous flatter d'obtenir sur ce dernier point une obéissance exacte , parfaite , de la part de tous les baigneurs , nous n'irons pas

jusqu'à poser en règle générale (pas même à donner comme un simple conseil) qu'il faut se livrer, avant le bain, à un exercice musculaire qui amène à la peau une abondante transpiration ; mais aussi dirons-nous *qu'on ne doit jamais se plonger dans l'eau quand on s'est refroidi.*

Pendant.

De la manière d'entrer dans l'eau peut dépendre le succès du bain. Le principe est que tout le corps, tête comprise, soit immergé, mouillé au moins en même temps ou à très-court intervalle (Dutroulau). Si l'on entre dans l'eau graduellement, lentement, avec hésitation, avec crainte, l'impression du froid saisit d'abord beaucoup plus vivement et d'une manière d'autant plus désagréable qu'elle se renouvelle à mesure que l'on avance. Une augmentation de l'oppression épigastrique, des étouffements et quelquefois même de la congestion cérébrale, sont le résultat de cette manière de faire tout-à-fait défectueuse. En entrant dans l'eau franchement, résolûment, d'un pas rapide, on éprouve bien, à la vérité, les mêmes sensations ; mais l'impression du froid est beaucoup plus courte, et la durée de l'oppression, des étouffements, etc., pour ainsi dire, fugitive.

Certains baigneurs se font porter par un guide qui les prend sur ses bras, et, arrivé au point où il trouve une profondeur d'eau suffisante, les plonge deux ou trois fois, la tête la première. « L'immersion, telle qu'elle a lieu ainsi, dit le docteur Lecœur, est tellement rapide et instantanée que c'est à peine si le corps a le temps d'être mis en contact avec l'eau; il est tout au plus effleuré par elle..... Après quoi le baigneur est replanté debout, tout pantelant, tout suffoqué, tout haletant, presque aveuglé, crachant l'eau salée qui, contre son gré, se sera introduite dans sa bouche, involontairement et spasmodiquement ouverte par l'effet du saisissement qu'il aura éprouvé, sans qu'il ait pourtant en rien bénéficié du refroidissement préalable de la tête, que l'on avait en vue de déterminer chez lui. Ce mode d'immersion, bien que communément employé sur presque toutes les plages, est assurément des plus désagréables et des moins avantageux. »

Il est un mode d'immersion peu douloureux et tout-à-fait rationnel, mais qui ne peut être mis en usage que lorsque la disposition des lieux le permet, et par ceux-là seulement qui savent nager; c'est l'immersion en piquant une tête.

La méthode que nous conseillons comme

étant tout à la fois la moins pénible et comme répondant le mieux aux diverses indications , est la suivante :

Le baigneur entre rapidement dans l'eau. Tout en avançant promptement et presque en courant, il se baisse et recueille dans le creux de sa main de l'eau dont il se mouille la tête et la région du cœur, et cela à plusieurs reprises ; puis, lorsqu'il a de l'eau jusqu'au dessus du genou, il se plonge tout entier ; soit qu'il se jette à plat ventre, soit qu'il s'accroupisse ou que se jetant à genoux, il courbe la tête en avant et reste dans cette position le temps nécessaire pour être submergé par deux ou trois lames.

Quand il s'agit des enfants ou des personnes très-faibles ou très-impressionnables, ce mode d'immersion ne peut être employé, et on a l'habitude de le remplacer par un des procédés suivants, qui tous les trois nécessitent un guide : c'est d'abord le mode d'immersion instantanée, en commençant par la tête, procédé que nous repoussons, à moins qu'il ne s'agisse d'une indication spéciale à remplir ; tel serait le cas où, pour une affection nerveuse, hystérie, chorée, etc., le médecin aurait prescrit les bains de surprise. En second lieu, l'immersion instantanée en commençant par les pieds et qui se pratique de la

manière suivante : le guide , au lieu d'étendre horizontalement le baigneur sur ses bras pour le plonger dans l'eau , le place de manière à le laisser tomber dans l'eau les pieds les premiers et sans l'abandonner ; ce mode doit être préféré. Le guide aura seulement la précaution , aussitôt que le baigneur est dans l'eau , de lui mouiller la tête ; ce qu'il sera bon de faire de temps en temps pendant la durée du bain. Dans le troisième mode d'immersion , aussitôt que le baigneur a les pieds dans l'eau , le guide lui verse plusieurs seaux d'eau sur la tête , puis le fait avancer ou le porte et le mouille entièrement : c'est l'affusion. Lorsque l'affusion est faite d'une manière rationnelle , cette méthode peut être employée ; mais les conditions dans lesquelles elle se fait le plus communément ne nous engagent pas à la recommander aux baigneurs.

Pour que l'affusion soit utile , il faut , en effet , que l'eau soit versée en quantité assez considérable pour mouiller convenablement la tête et le corps ; de plus , l'eau ne doit pas être projetée avec force , mais être versée seulement d'une faible hauteur sur la tête du baigneur. Lorsqu'on n'emploie , comme il arrive habituellement , qu'une faible quantité d'eau , ou bien lorsqu'on ne pratique qu'une ou deux affusions , la tête n'est pas

mouillée, surtout lorsqu'elle est couverte de la calotte de toile cirée; d'un autre côté, le corps n'est mouillé que par places, l'eau ne faisant que sillonner le cou et les épaules. La sensation produite par le contact de l'eau avec certaines parties du corps et non le corps tout entier est très-désagréable et très-pénible. Enfin, la projection de l'eau avec force détermine assez fréquemment des accidents rapportés à tort aux bains de mer; certaines névralgies du cuir chevelu ou de la face, certaines congestions cérébrales ne reconnaissent pas d'autres causes. Il est par contre un certain nombre d'affections dans lesquelles les affusions sont non-seulement utiles, mais nécessaires. Au médecin seul il appartient de décider à cet égard. Aussi Gaudet a-t-il raison de dire que « les affusions, en général, ne doivent jamais s'administrer sans une indication particulière fournie soit par l'état présent de la santé des baigneurs, soit, en ce qui concerne les affusions après le bain, par quelque modification morbide produite chez eux par l'effet du bain de mer. » Encore ajouterons-nous que, malgré l'existence de ces indications, il est des individus auxquels les affusions causent une impression trop vive pour qu'on doive les leur continuer.

En résumé, et quel que soit le mode d'immer-

sion auquel on donne la préférence, dans aucun cas, on ne devra entrer lentement et se mouiller progressivement. Si, comme le fait remarquer le docteur Dutroulau, l'appréhension ou l'antipathie se montraient trop vives, comme cela arrive quelquefois chez les enfants, mieux vaudrait renoncer au bain, après quelques tentatives, que de faire violence au petit baigneur. A cet égard, voici ce que dit le docteur Lecœur : « L'aspect des flots, les vagues dont ils sont agités, le bruit que souvent elles font en déferlant, leur inspirent un profond effroi. Si vous parvenez, à force de raisonnements, de promesses, de cajoleries, à vaincre cette véritable terreur, restera toujours la répugnance... Cette antipathie peut être portée assez loin pour déterminer chez eux une telle impression que j'ai vu, dans plusieurs cas, un véritable état convulsif en être le résultat, même pour n'avoir fait que les plonger une ou deux fois dans l'eau. Il y aurait donc barbarie de la part des parents à chercher à vaincre cette répulsion par une volonté formelle, et à passer outre à leurs cris sans y avoir égard. Un état congestif du cerveau, un ébranlement nerveux tout au moins, et leurs suites funestes pourraient en advenir... Je ne suis donc pas d'avis qu'en aucun cas on violente, à ce sujet, ces intéres-

sants petits êtres, d'autant plus que, par des moyens détournés, on est à peu près certain d'arriver à ses fins et même sans trop de difficultés... En règle générale, ne faites jamais prendre à un enfant ses premiers bains à la lame, par une mer tant soit peu houleuse. Choisissez un temps bien chaud, bien calme, une mer douce et tranquille... Tâchez que le bain devienne pour lui un amusement, et ne l'y contraignez jamais par la menace ou par la violence. Occupez son attention à l'aide d'un petit bateau ou de tout autre joujou capable de flotter, que vous lui laisserez le soin de diriger selon son bon plaisir... Soutenez-le toujours bien droit dans l'eau, s'il vient à perdre plante, de telle façon que le liquide ne puisse lui entrer dans la bouche: sa saveur désagréable serait capable de le dégoûter pour longtemps du bain. »

Mais le baigneur est entré dans l'eau; que doit-il faire? Gardera-t-il une immobilité aussi complète que possible, la moitié du corps dans l'eau, l'autre exposée à l'air? Tous les auteurs sont d'accord pour vanter les bons résultats de l'exercice musculaire et de la natation.

L'exercice a pour effet d'activer la circulation, et, par conséquent, de favoriser le mouvement périphérique qui constitue la réaction. Ceux donc

qui savent nager, devront se livrer à la natation ; les autres y suppléeront par des mouvements variés et divers, dont le résultat sera, jusqu'à un certain point, le même. Non-seulement la natation et les exercices musculaires dans le bain, aident à la réaction, mais encore par l'activité qu'ils impriment à la circulation et partant à la calorification, ils permettent à l'organisme de lutter plus longtemps et plus victorieusement contre la perte de calorique ; en un mot, ils retardent le mouvement d'invasion du frisson secondaire ; ils permettent de prolonger la durée du bain ; de plus, ils favorisent le développement, la nutrition, l'accroissement de vigueur des muscles qu'ils mettent en jeu. Cependant, ces exercices musculaires ne doivent jamais être poussés jusqu'à la fatigue ; agir autrement, ce serait vouloir perdre, à peu près complètement, le bénéfice de l'action tonique du bain.

Nous arrivons maintenant à la question de la durée que doit avoir le bain, question vraiment capitale, et dont la solution intéresse au plus haut point le baigneur.

On peut hardiment affirmer que, dans les neuf dixièmes des cas où les bains de mer ont été nuisibles, soit primitivement, soit consécutivement, ce résultat tient à ce que le bain a été

prolongé outre mesure. Et il faut bien l'avouer, certains médecins et des plus recommandables, mais étrangers à la pratique des bains de mer, n'attachent à cette question qu'une importance toute secondaire. Aussi n'est-il ni rare ni étonnant de rencontrer, chaque année, un certain nombre de personnes qui, envoyées au bord de la mer par leur médecin avec la seule recommandation de suivre une saison de bains, n'ayant nul autre conseil que celui de leur fantaisie pour se diriger dans cette cure difficile, s'imaginent n'avoir rien à craindre, nulle précaution à prendre, nulle règle à suivre. Or, qu'arrive-t-il? Pour tous l'ignorance, pour quelques-uns le désir du mieux et pour un assez grand nombre le plaisir, la volupté du bain aidant, la durée du séjour dans l'eau est prolongée bien au-delà de toute mesure. Comme conséquence, la réaction se fait mal ou manque tout-à-fait, et, au lieu d'avoir rétabli ou consolidé sa santé, on se trouve, au bout d'un certain temps et après quelques bains, plus mal qu'à l'arrivée. Les uns, découragés, s'en retournent maudissant un moyen qui, plus intelligemment employé, leur eût procuré guérison ou soulagement; les autres se décident alors à consulter un médecin; mais un temps précieux a été perdu; il en faut perdre encore pour répa-

rer le mal, et la saison se passe avant qu'on ait pu en profiter d'une manière vraiment utile et durable.

L'âge, le sexe, la constitution, la maladie, le climat, l'habitude du bain froid : telles sont autant de conditions qui peuvent faire varier la durée du bain.

« Le bain hydrothérapique, dit le docteur Dutroulau, doit toujours être court; de quelques immersions seulement au début; de 2 à 3 minutes les cinq jours qui suivent; puis de 5 minutes en moyenne; de 10 minutes au maximum, quand la tolérance est bien établie. » Telle est la règle pour les adultes, et sur nos plages du Nord-Ouest; au-delà, il n'y a qu'incertitude, inconvénients et dangers. Pour les enfants jusqu'à 7 ans, les bains ne dépasseront jamais de 1 à 2 minutes; de 7 à 15 ans, 5 minutes au plus, à la fin de la saison.

Quand il s'agit des climats méridionaux, c'est-à-dire de ceux où la température de l'eau atteint 25° centigrades, il est évident que le bain peut, sans inconvénient, être prolongé bien au-delà de ce temps; car ce n'est plus un bain froid, un bain hydrothérapique, un bain à réaction que l'on prend, mais bien un bain où ne joue qu'un rôle tout-à-fait secondaire le double mouve-

ment de concentration et d'expansion des fluides, très-peu marqué du reste et parfois insensible. La durée du bain sur les plages du Midi pourra donc, pour la majorité des baigneurs, être portée à une demi-heure. Certains baigneurs pourront même aller au-delà, surtout lorsqu'ils se livrent à la natation. D'un autre côté, il est bien rare que la faiblesse ou l'impressionnabilité nerveuse soient telles chez les femmes et les enfants, qu'elles leur rendent impraticable, dans ce climat, le bain d'un quart d'heure seulement.

L'habitude de l'eau froide permet de prolonger la durée du bain. Cependant (et nous ne saurions trop insister sur ce point) sur les plages du Nord-Ouest, ce n'est que tout-à-fait exceptionnellement qu'on doit se permettre de rester plus de dix minutes dans l'eau, et encore n'y a-t-il nul avantage à le faire. En vain nous objectera-t-on qu'il n'est pas très-rare de rencontrer, sur les plages du Nord-Ouest, des personnes qui prolongent leurs bains vingt minutes, une demi-heure même, sans en éprouver d'effets nuisibles. Ce ne sont là que des exceptions, et, en le faisant, ces personnes s'exposent à des accidents qu'elles peuvent bien éviter pendant un certain temps, mais dont elles finissent par être victimes un jour ou l'autre.

« Les femmes d'un tempérament nerveux, dit Gaudet, amaigries, très-débilitées, les jeunes personnes qui se forment, les chlorotiques et les enfants rachitiques ne doivent jamais prolonger leurs bains au-delà de quatre à cinq minutes. Sous l'empire de telles conditions organiques, on est obligé quelquefois de limiter l'usage du bain à une seule, à deux ou trois immersions au plus. Tel est aussi le cas des femmes qui ont été affaiblies par de longues épreuves morales. »

« La méthode des bains courts, dit encore le même auteur, n'a pas les inconvénients nombreux de la méthode opposée ; elle est d'ailleurs la seule qui puisse faire du bain de mer un agent hygiénique et thérapeutique d'une patente efficacité. Elle offre moins d'attraits sans doute aux baigneurs ; mais mon but n'est pas de considérer les bains de mer comme exercice d'agrément. »

Il n'entre point dans le plan que nous nous sommes tracé, de traiter des différents états morbides pour lesquels les bains de mer sont habituellement conseillés. Nous nous bornerons à faire remarquer qu'ils sont, pour ainsi dire, toujours une indication de donner au bain une durée plus courte encore que celle que nous avons indiquée pour les différents âges.

L'état de repos ou d'agitation de la mer doit être pris en considération, dans la fixation de la durée du bain. Nous avons vu que lorsque la mer est agitée, houleuse, la température plus basse de l'eau, le choc des lames sur le corps, cette sorte de flagellation que les vagues produisent, ajoutent à la puissance de la réaction. Aussi, pris dans ces circonstances, le bain laisse-t-il après lui des fatigues musculaires et de la courbature ; c'est pourquoi les personnes faibles et les enfants devront le plus souvent s'en abstenir. Dans le cas où, pressé par le temps, on ne voudrait pas interrompre les bains, on devra, au moins, en abréger de beaucoup la durée et ne rester dans l'eau que le temps nécessaire pour recevoir quelques lames. Faisons remarquer incidemment que, pour peu que les vagues soient fortes, il ne faut pas les recevoir de face, mais bien de côté. Le choc des lames sur la poitrine détermine fréquemment des douleurs pleurodyniques, rhumatoïdes, et quelquefois même occasionne des hémoptysies.

Lorsque, après une série de jours chauds, la température atmosphérique et celle de la mer viennent à baisser sous l'influence soit des vents, soit de la pluie, cet abaissement de la température fait paraître le bain très-froid ; c'est une raison d'en raccourcir la durée.

Après.

Il faut, au sortir de l'eau, jeter sur ses épaules la pelisse de bains et regagner promptement sa tente. Sur quelques plages, les baigneurs ont l'habitude de se soumettre aux affusions. Cette pratique ne doit pas être généralisée; bonne quelquefois, elle est le plus souvent inutile; elle peut même être dangereuse. En général, les affusions, après le bain, ne conviennent qu'aux personnes chez lesquelles le bain, soit habituellement, soit accidentellement, détermine un certain degré de congestion de la face, un raptus sanguin vers la tête, avec céphalalgie. Faisons remarquer, avec Gaudet, que les organisations plutôt nerveuses que sanguines se trouvent ordinairement mal de la pratique des affusions, qui leur occasionnent un refroidissement des pieds avec étourdissements et qui entravent la réaction.

Si on se soumet aux affusions, elles doivent être faites méthodiquement; et, d'abord, l'eau ne devra pas être versée d'une grande hauteur sur la tête, mais seulement de 15 à 20 centimètres. La tête sera nue ou couverte d'un bonnet non imperméable; les affusions sur la tête cou-

verte d'un bonnet de toile cirée, valent ce que peut valoir la confiance du baigneur dans un moyen sans efficacité. Enfin, la quantité de seaux d'eau composant chaque affusion, devra augmenter graduellement, en commençant par deux ou trois après les premiers bains, et ne pas dépasser 18 ou 20.

Que l'on se soit ou non soumis aux affusions, il faut regagner promptement sa tente, et cela, quel que soit l'état de l'atmosphère. Lorsque le docteur Lecœur recommande aux baigneurs de ne pas se rhabiller avant d'avoir fait au préalable quelques tours de promenade sur la plage, « pour assurer en quelque sorte, dit-il, l'effet du bain, laisser égoutter leur habit tout ruisse-lant d'eau, et sécher à moitié l'épiderme, sans avoir besoin de l'essuyer, ce qui diminue l'action thérapeutique de l'immersion dans l'eau de mer », il donne là un conseil dangereux, fondé sur une espérance illusoire.

Après avoir dépouillé rapidement ses vêtements de bain, on s'enveloppe d'un drap, et l'on s'essuie promptement et un peu rudement par dessus. Le drap avec lequel on s'essuie ne doit pas être chauffé. La sensation que le linge chaud produit à la peau est, à la vérité, plus agréable; mais, si elle est prolongée, elle nuit

à la réaction lorsque celle-ci surtout est régulière et se fait bien.

On s'habille ensuite promptement, et l'on fait une promenade d'un quart-d'heure ou d'une demi-heure.

Suivant certains auteurs, le bain de pieds chaud doit toujours être employé au sortir du bain ; suivant d'autres, il ne doit l'être que dans des circonstances rares ; il en est même qui le repoussent énergiquement. Voici à cet égard ce que nous avons remarqué.

Les personnes d'un tempérament sanguin ou nerveux, chez lesquelles le bain détermine ordinairement, soit quelque congestion sanguine vers la tête et de la céphalalgie, soit quelque refroidissement ou engourdissement des extrémités inférieures, se trouvent bien de l'emploi du bain de pieds chaud, d'une durée de deux à trois minutes. Dans ce cas, il a pour résultat de mettre fin au mouvement congestif qui se fait vers l'encéphale, de régulariser, de généraliser en quelque sorte la réaction. Lorsqu'au contraire, la réaction se fait régulièrement, lorsqu'il n'y a ni raptus sanguin vers la tête, ni céphalalgie, ni refroidissement des extrémités inférieures, le bain de pieds est inutile, souvent même il offre des inconvénients et des dangers, particulière-

ment chez les femmes et dans certaines circonstances pathologiques. Lorsque le bain de pieds chaud n'était pas indiqué par quelque'une des conditions dont nous venons de parler, il nous a toujours paru nuire à la réaction, en limitant, plus ou moins, aux extrémités inférieures, le mouvement d'expansion qui la produit. Aussi recommandons-nous habituellement aux baigneurs de ne se servir que d'eau très-légèrement dé-gourdie, pour enlever le sable qui reste aux pieds.

Nous ne dirons rien des onctions, des frictions ni du massage, après le bain à la lame. Elles peuvent et elles doivent être quelquefois employées, mais leurs indications relèvent généralement d'un état pathologique. Elles trouvent du reste leur application, plus communément après le bain en baignoire tiède ou chaud. De plus, dans les établissements de bains de mer, la tente mise à la disposition de chaque baigneur rend leur emploi difficile. D'ailleurs, l'indication principale, essentielle, étant de favoriser, d'entretenir la réaction, ce qu'il y a de plus urgent à faire et le moyen le plus sûr d'y parvenir, c'est de se livrer à un exercice musculaire actif.

Il n'est pas très-rare de rencontrer des personnes qui, au sortir de l'eau, sont prises d'un

tremblement général léger et de frissons, alors même qu'elles ont pris leur bain dans les conditions les plus favorables, et chez lesquelles, du reste, la réaction s'établit et se maintient assez facilement. Ces accidents tiennent uniquement à une susceptibilité particulière du système nerveux, et il n'y a pas à s'en préoccuper.

Dans le but d'activer la réaction, nous avons l'habitude de recommander aux baigneurs, surtout à ceux qui sont faibles, valétudinaires, ou très-impressionnables au froid, de prendre, pendant qu'ils s'habillent, soit un verre de vin de quinquina, de Malaga ou de Porto, soit une tasse de bouillon ou de thé chaud. Les frissons nerveux, dont nous venons de parler, cèdent d'ordinaire à ce simple moyen, et la réaction en est rendue plus facile.

Nous avons déjà dit que le repos après le bain est une pratique vicieuse, qui empêche la réaction de se faire convenablement ou l'arrête si elle n'est pas bien établie. On ne doit pas non plus faire un repas copieux immédiatement après le bain ; il faut en effet que le travail de la réaction soit achevé, quand celui de la digestion commence.

Lorsque la réaction marche régulièrement, il n'y a qu'une chose à faire : l'entretenir ainsi

que nous l'avons dit par un exercice modéré d'une demi-heure environ.

On reconnaît que la réaction se fait bien aux signes suivants : une sensation de bien-être se répand dans tout l'organisme ; la respiration est libre et facile ; le pouls , calme et régulier ; la peau, moite, est le siège d'une douce chaleur et assez souvent de légers picotements ; toutes les fonctions s'accomplissent régulièrement ; l'esprit est libre et porté à la gaîté ; on se sent plus alerte et plus dispos.

Mais les choses ne se passent pas toujours aussi heureusement ; l'oubli ou l'ignorance des règles du bain , une mauvaise disposition accidentelle et quelquefois une intolérance naturelle, peuvent empêcher la réaction de se produire, ou l'exagérer. Lorsque la réaction pèche par excès, ce qui est le cas le plus rare, il se produit une notable accélération du pouls, qui devient fort et dur ; il y a irrégularité de la respiration ; la peau est chaude, âpre, mordicante ; le visage , fortement coloré ; les yeux sont rouges ; il survient une excitation cérébrale assez grande. Ces accidents peuvent se dissiper d'eux-mêmes ou céder à l'emploi de quelques verres d'une boisson acidule et de lotions froides du visage et de la tête. Dans ces conditions , un bain tiède d'eau

douce, ou un bain gélatineux, peut être utile. Mais s'il survient par exemple de la congestion cérébrale, la présence du médecin est indispensable.

Cette intensité de la réaction ne se montre d'ordinaire que chez les personnes douées d'un tempérament sanguin, exagéré, pléthorique, et particulièrement à la suite d'un bain pris lorsque la mer est fortement agitée. Nous avons cependant rencontré quelques personnes nerveuses, très-impressionnables, chez lesquelles les bains de mer ont déterminé des accidents analogues. En voici un exemple qui nous a frappé entre plusieurs autres et qui nous paraît instructif. Une dame de 25 ans, d'origine russe, d'un tempérament nerveux, fut envoyée aux bains de mer de Trouville par une des célébrités médicales d'Allemagne, pour différents troubles de la menstruation. Les bains de mer étaient indiqués, et cette dame en était désireuse. Arrivée dans la nuit, après avoir accompli en quelques jours un voyage de plus de trois cents lieues, cette dame prit le lendemain, à midi, un bain à la lame, de 5 minutes. La mer était agitée; la température de l'eau était à 17°, celle de l'atmosphère à 21°; le temps était beau, avec surcharge, toutefois, d'électricité. La réaction s'établit assez facilement

au sortir du bain ; mais la peau devint le siège d'une chaleur assez grande, sans moiteur. Cette chaleur de la peau alla en augmentant, et, une heure après le bain, il survint de la céphalalgie et de la congestion faciale. Dans le but de ramener la transpiration, cette dame s'imagina que le meilleur moyen d'y parvenir était de se mettre au lit et de s'y couvrir fortement. Elle nous fait appeler 4 heures après, et nous la trouvons dans l'état suivant : le pouls est à 116 ; la tête très-chaude, les yeux injectés, le visage congestionné ; il existe un certain degré d'exaltation cérébrale ; la peau est âpre, sèche, brûlante. La malade se plaint de céphalalgie, mais surtout d'une sensation générale de chaleur qu'elle caractérise par ces mots : je suis dans une fournaise et je ne puis suer ; j'étouffe ! Cette dame s'est couverte de deux couvertures de coton, de plusieurs vêtements ouatés et d'un manteau de drap doublé de fourrures. Nous commençons par la rassurer sur les suites des accidents qu'elle éprouve et qui l'effraient ; nous l'engageons à faire enlever tous les vêtements qui véritablement l'étouffent sous leur poids, lui disant que la transpiration en est plutôt contrariée que favorisée, et nous lui prescrivons de prendre quelques tasses d'infusion de

fleurs de mauve et, toutes les demi-heures, une cuillerée d'une potion calmante. Trois heures après, elle nous fait appeler de nouveau, parce qu'elle se sent faible et désire prendre quelques aliments. Le visage est calme; la tête, libre; le pouls à 80, régulier; la peau, moite. Nous conseillons un potage. La nuit fut bonne, et le lendemain, tous les accidents avaient disparu pour ne plus se reproduire aux bains suivants.

Les cas où la réaction est exagérée sont de beaucoup les plus rares. Il arrive plus souvent qu'elle manque au sortir de l'eau, ou qu'après s'être établie et avoir duré quelque temps elle fait de nouveau défaut. Dans les cas les plus simples, le baigneur sort de l'eau grelottant; il éprouve une sensation de froid général qui va en augmentant; son visage est pâle; ses lèvres, plus ou moins violacées; son pouls, petit; sa respiration, entrecoupée, suspicieuse; la peau est dans cet état particulier connu sous le nom de chair de poule. A ce degré, la réaction spontanée est encore possible; mais il est le plus souvent nécessaire de la favoriser par des frictions énergiques, par quelque cordial et par une marche assez prompte et prolongée. Lorsque ces accidents durent depuis un

certain temps ou lorsqu'ils s'aggravent et qu'il survient des défaillances, ces moyens ne suffisent plus, et l'intervention médicale devient indispensable.

CHAPITRE XI.

DE QUELQUES INCONVÉNIENTS ET ACCIDENTS DU BAIN DE MER.

SOMMAIRE : Des douleurs épigastriques pendant le bain. — Des crampes. — De l'introduction de l'eau dans les oreilles. — De la céphalalgie. — Action irritante de l'eau de mer sur les plaies, excoriations, etc. ; moyen de la prévenir. — De la syncope et de la lipothymie. — Causes de ces accidents. — Moyens à employer pour les faire cesser. — Eruptions cutanées à la suite du bain. — Comment y remédier. — Courbature, somnolence, phénomènes d'excitation générale, à la suite des premiers bains. — Troubles des fonctions intestinales à la suite du bain. — Ephélides ou taches du visage qui surviennent chez les baigneurs. — Action de l'eau de mer sur la chevelure. — Soin spécial des cheveux.

Il ne peut entrer dans le plan que nous nous sommes tracé de traiter de tous les accidents

que les bains de mer peuvent occasionner ; mais nous devons au moins dire un mot de ceux qui sont le plus fréquents , et des moyens de les prévenir ou d'y remédier.

Les douleurs épigastriques , que la première impression de l'eau froide détermine, deviennent quelquefois très-pénibles. Habituellement , elles cèdent sinon complètement , au moins en grande partie , à des frictions légères , exercées avec la main , au creux de l'estomac.

Les crampes , par l'intensité de la douleur qu'elles produisent et la paralysie momentanée qui en est la conséquence , peuvent mettre le baigneur en danger de se noyer. Les personnes qui y sont sujettes et qui savent nager , agiront prudemment en ne s'aventurant pas trop au large ; dans le cas où ces accidents auraient une certaine durée , elles courraient risque de n'être point secourues à temps.

L'introduction de l'eau dans les oreilles a , pour seules conséquences , une sensation assez désagréable, un étourdissement de courte durée , une demi-surdité et quelques bourdonnements momentanés. Pour y obvier , il suffit d'introduire préalablement dans l'oreille un petit bourdonnet de coton ou de ouate soit sec, soit imbibé d'huile d'amandes douces,

La céphalalgie que certaines personnes éprouvent au début du bain est habituellement calmée par les affusions ; mais si, alors même qu'on a soin de se mouiller fréquemment la tête, cette douleur allait augmentant, il ne faudrait pas persister à rester dans l'eau. Il vaut mieux donner au bain une durée trop courte, qui n'aura pour résultat en définitive que de le rendre un peu moins efficace, que s'exposer, en le prolongeant, à des accidents sérieux. Quant à la céphalalgie et à la congestion cérébrale après le bain, nous avons vu précédemment que les affusions au sortir de l'eau ou le bain de pieds chaud réussissent d'ordinaire à les faire cesser.

La surface d'un exutoire, d'une plaie, de gercures, devient quelquefois le siège de douleurs cuisantes par suite du contact de l'eau salée. Lorsqu'il ne s'agit pas d'une plaie que l'eau salée est appelée à modifier par ce contact même, on peut éviter ces douleurs par le moyen suivant : en pareil cas, nous faisons recouvrir la surface ulcérée d'un morceau de baudruche gommée et appliquer par-dessus une couche de collodion. On peut, pour plus de sûreté encore, recouvrir le tout d'un linge. Dans certains cas d'eczémas partiels, où la douleur occasionnée par l'action

de l'eau salée rendait les bains impossibles, ce moyen nous a permis de les faire continuer.

De tous les accidents auxquels une pratique vicieuse des bains froids expose chaque année les baigneurs, le plus commun est sans contredit la syncope ou plutôt la lipothymie. La gravité que cet accident peut revêtir nous engage à le signaler plus particulièrement au lecteur. La cause la plus fréquente de cet accident est la durée trop longue du bain. Une impression trop vive du froid, une faiblesse générale trop grande peuvent aussi la produire.

La lipothymie consiste dans une perte subite et momentanée du mouvement, la respiration et la circulation continuant encore. Elle est, en quelque sorte, le premier degré de la syncope, dans laquelle il y a suspension subite et momentanée de l'action du cœur, avec interruption de la respiration, des sensations et des mouvements volontaires.

L'accident dont nous parlons se produit quelquefois pendant la durée même du bain; mais, le plus souvent, c'est au sortir de l'eau. Les moyens à employer pour la combattre doivent s'adresser à l'innervation et à la calorification; en d'autres termes, ils doivent tendre à réveiller

les fonctions du système nerveux et à ramener la chaleur à la peau. On emploie à cet effet les frictions énergiques avec une flanelle sèche ou imbibée d'une liqueur alcoolisée, l'enveloppement dans du linge chaud ; on fait respirer au malade de fort vinaigre, un peu d'éther, de l'eau de Cologne, etc. On lui fera boire quelques cuillerées d'un vin généreux ou une petite quantité d'un liquide spiritueux, d'eau de mélisse ou autre. On ne cessera de lui donner des soins que lorsqu'il sera entièrement réchauffé et que tout malaise aura disparu. Si, au lieu de diminuer les accidents vont en augmentant ou s'ils menacent de se prolonger, il faut réclamer au plus tôt la présence du médecin.

Il n'est pas rare de voir le bain de mer déterminer, chez quelques personnes à peau fine et susceptible, certaines éruptions qui le plus souvent sont tout-à-fait éphémères. Lorsque la mer se trouve dans les conditions qui sont favorables à la production de la phosphorescence, l'apparition à la surface du corps de plaques rouges plus ou moins étendues est assez commune. Ces rougeurs, que l'on a comparées à des piqures d'ortie, durent peu. Il en est qui se dissipent dans les premières heures qui suivent le bain ; d'autres, au contraire, durent un ou deux jours.

Ces plaques, ces rougeurs, sont le siège d'une démangeaison assez vive. Un bain tiède d'eau de son, un bain gélatineux ou bien encore des lotions d'eau vinaigrée ou additionnée de suc de citron, ont assez facilement raison de ces éruptions et du prurit qu'elles occasionnent. Lorsque l'éruption et le prurit ont disparu, les bains peuvent être repris; cependant, il est des cas où ces mêmes accidents se reproduisent après chaque bain, et on est alors obligé de suspendre définitivement les bains.

A la suite des premiers bains, il survient chez quelques baigneurs des courbatures et une espèce d'accablement et de somnolence; chez d'autres, des douleurs erratiques et rhumatoïdes, et chez les personnes nerveuses et irritables, certains phénomènes d'excitation générale. Ces accidents que l'on a l'habitude de regarder comme étant une conséquence inévitable de l'action du bain, comme une preuve de son action favorable, sont le plus souvent un indice que le bain a été trop prolongé. Il est donc prudent de raccourcir la durée des bains suivants, jusqu'à ce que la tolérance soit bien établie.

Le dérangement des fonctions intestinales et le coryza ou rhume de cerveau qui se montrent quelquefois après les premiers bains, ne sont

point une cause de suspension , pourvu toutefois que ces accidents soient légers.

Quant à la constipation qui se montre chez presque tous les baigneurs , au début de la saison, un léger purgatif ou, suivant la remarque de Gaudet , un lavement d'eau de mer , suffit à la faire disparaître et quelquefois même pour toute la durée de la cure.

Il est un léger inconvénient dont les personnes à peau fine et délicate qui fréquentent les bains de mer ne laissent pas que de s'inquiéter. Nous voulons parler de ces taches de rousseur , de ces sortes d'éphélides, dont le visage et particulièrement le front et les joues sont le siège. Il n'y a pas lieu de s'en préoccuper ; l'expérience prouve, en effet, qu'elles disparaissent avec la plus grande facilité, après la saison.

L'eau de mer a-t-elle , ainsi que le redoutent certaines personnes, une action capable d'altérer la beauté des cheveux ? Nullement. Toutefois , nous devons dire que , lorsque les cheveux ont été mouillés par l'eau de mer—ce qui doit arriver si le bain a été pris méthodiquement—ils exigent des soins particuliers.

Lorsqu'on laisse les cheveux sécher sans les avoir débarrassés de l'eau salée au moyen de lotions répétées d'eau douce, ils deviennent rudes et rebelles ; de plus , en raison des propriétés hygrométriques du sel qui les imprègne , absorbant l'humidité de l'atmosphère , ils restent mouillés toute la journée où le bain a été pris.

Pour obvier à ces inconvénients , il faut , au sortir du bain , exprimer des cheveux tout ce que l'on peut d'eau salée, puis les laver avec de l'eau douce. On les essuie ensuite du mieux possible avec un linge sec non chauffé. Il est bon et souvent nécessaire de les laisser, pendant une heure ou deux, flottants sur les épaules, de manière que l'air puisse facilement y circuler. Cette pratique qui est celle des côtes anglaises et qui commence à s'introduire chez nous, mérite d'être recommandée aux personnes soucieuses de leur chevelure. On se gardera soigneusement de faire usage de pommades ou de cosmétiques gras ou huileux , avant que les cheveux soient complètement secs. Le mieux même serait d'y renoncer entièrement, pendant toute la durée de la cure de bains. Des névralgies faciales, des ophthalmies, des maux d'yeux ou d'oreilles ont souvent été la conséquence de l'oubli des soins dont nous parlons.

Si, pour avoir négligé ces diverses précautions, les cheveux deviennent gluants, épais, mal odorants, ce qui peut résulter de la combinaison de l'eau de mer et des matières grasses de la tête ou des cosmétiques employés, on peut y remédier de la manière suivante, indiquée par le docteur Marie de Saint-Ursin. On commence par laver les cheveux avec de l'eau tiède; on les laisse sécher à l'air, et l'on répète deux ou trois fois cette opération. On fait ensuite chauffer, dans un vase de fonte, trois ou quatre grandes poignées de son, et, quand celui-ci est suffisamment chaud, on jette dessus cinq ou six cuillerées d'eau de Cologne, et l'on mêle le tout ensemble. On se servira alors de ce mélange pour saupoudrer la tête à fond, et, au bout de quelques minutes, on pétrira les cheveux avec ce son alcoolisé, en les frottant en tous sens. Puis on peigne les cheveux avec un peigne fin et serré, afin de les débarrasser entièrement du son. Enfin, on brossera la tête avec une brosse un peu rude, et l'on pourra après cela se servir de pommade comme à l'ordinaire (docteur Auber).

CHAPITRE XII.

DU RÉGIME A SUIVRE AU BORD DE LA MER.

SOMMAIRE : Importance du régime et des exercices.—

De l'alimentation.—Doit-elle différer au bord de la mer de ce qu'elle est d'ordinaire ? — Action de l'air marin sur la puissance digestive. — De la quantité des aliments qui conviennent suivant le tempérament et la constitution.—De l'intervalle qu'on doit mettre entre les repas.—De l'exercice avant le repas.—Du calme nécessaire pendant le repas. — Des exercices et du repos après les repas.—A qui ils conviennent. — Accidents produits par certains coquillages. — Exercices.— De l'utilité des exercices en général et suivant les tempéraments, les âges, le sexe, etc.—Précautions à prendre après les exercices violents.—Du sommeil. — Nécessité de régler le sommeil. — Qualités du lit.—Sommeil de la nuit.—Dangers des veilles.—Durée du sommeil suivant l'âge, l'état de santé. — Inconvénient d'agiter les enfants par des

jeux excessifs, avant de les mettre au lit. — Des vêtements.— Précautions rendues nécessaires, par les variations brusques de température, au bord de la mer. — Danger de s'exposer à l'air de la mer après le coucher du soleil. — Utilité du manteau et des vêtements plus chauds, le soir.—Les vêtements de laine nécessaires surtout aux enfants.— Un mot sur la coiffure et la chaussure.

Au bord de la mer, le régime et les exercices doivent avoir pour but de concourir au résultat que l'on a en vue d'obtenir de l'influence du bain et du climat marin.

Un régime spécial, les bains froids, certaines pratiques de saine hydrothérapie, la gymnastique : voilà, a dit un hygiéniste, les instruments les plus sûrs, si on sait les manier, pour la transformation des tempéraments et des tendances vicieuses de l'organisme.

Il n'est pas douteux en effet que le régime, combiné avec des exercices, ne puisse, à la longue, amener un changement dans les formes de la constitution.

Le cadre dans lequel nous sommes tenu de nous renfermer est trop étroit pour qu'il nous soit possible d'insister sur toutes les questions qui pourraient s'élever à ce sujet ; mais nous

devons à nos lecteurs d'exposer, au moins, les principes généraux qui doivent les diriger.

Nous empruntons—en les abrégeant—au traité d'hygiène de Michel Lévy, la plupart des considérations suivantes, et nous y apportons les modifications réclamées par les conditions toutes spéciales qui résultent, pour le baigneur, de son séjour sur le littoral.

Alimentation.

Les règles qui doivent guider dans l'alimentation sont à peu près les mêmes au bord de la mer que partout ailleurs, c'est-à-dire que l'alimentation doit être en rapport avec l'âge, le sexe, la constitution, les tempéraments, les habitudes. Tout au plus y a-t-il lieu d'y être plus réservé sur l'emploi des condiments et sur la satisfaction de l'appétit.

L'air marin développe, ainsi que nous l'avons vu, les aptitudes digestives; aussi la sensation de faim est-elle habituellement plus fréquente et plus prononcée au bord de la mer que partout ailleurs. De là un besoin d'aliments plus abondants, lequel doit être satisfait, mais sur lequel aussi il ne faut pas se faire illusion, comme il arrive quelquefois. Certaines personnes — et ce

sont celles surtout chez lesquelles les digestions se font habituellement d'une manière laborieuse — toutes joyeuses d'éprouver, dès les premiers jours de leur séjour sur le bord de la mer, la sensation de la faim qu'elles avaient oubliée pour ainsi dire, toutes surprises de voir leurs digestions se faire sans malaise, se laissent facilement entraîner à dépasser les bornes de leur puissance digestive.

Bien digérer ce que l'on mange et ne point manger avec excès, voilà le principe. Or, l'excès est tout ce qui va au-delà du besoin satisfait. Il faut se faire une mesure, dit Hippocrate; mais cette mesure, vous ne la trouverez ni dans un poids ni dans un nombre : elle réside uniquement dans la sensation du corps.

Le genre d'alimentation doit concorder avec les divers tempéraments; il ne doit pas offenser les goûts instinctifs ni même les goûts acquis; car ils expriment toujours un rapport entre l'aliment et l'état actuel de l'organisme.

Plus le tempérament sanguin est prononcé, plus le régime doit être végétal, adoucissant (fruits, herbes potagères, viandes blanches, etc.). Les pléthoriques doivent éviter les aliments succulents, les assaisonnements âcres et aromatiques. Quant aux sanguins d'une nuance

modérée , c'est pour eux que Celse a émis le précepte de ne s'astreindre à aucune règle particulière de régime , mais d'en suivre un très-varié.

Le tempérament nerveux se fait remarquer par les caprices de l'appétit , l'irrégularité de ses retours , des alternatives de paresse et d'activité des organes digestifs ; il contre-indique l'emploi des aliments grossiers , des farineux non fermentés , des substances flatulentes ; il repousse de même les forts assaisonnements et , en général , tout ce qui peut surexciter la sensibilité déjà trop exaltée. Chez les sujets nerveux , il faut relever les forces digestives et favoriser l'hématose et la nutrition : les viandes rouges , rôties , le gibier non faisandé , le poisson à chair sapide et colorée , quelques végétaux amers concourent à ce but.

Les lymphatiques réclament une nourriture qui augmente les matériaux solides de leur sang. Les viandes rôties , les aliments savoureux et nutritifs sous un petit volume , leur conviennent le mieux ; les viandes blanches , les substances humectantes , les farineux non fermentés , seront bannis de leur régime. Ils ne se priveront pas , au contraire , des assaisonnements stimulants.

Les constitutions robustes ne s'accommodent

point de la nourriture qui réussit à l'homme faible et valétudinaire ; elles ont besoin de substances consistantes , capables d'exercer fortement les organes digestifs ; toutefois , elles ne sollicitent ce mode d'alimentation qu'autant qu'elles dépensent , par l'exercice , l'excédant des matériaux qu'il leur procure. Les personnes délicates , frappées de débilité originaire ou acquise , ont besoin d'une nourriture substantielle , mais prise en petite quantité , et répétée plusieurs fois dans la journée.

Un exercice modéré doit précéder le repas ; mais, poussé jusqu'à la fatigue, il peut empêcher l'appétit ou rendre la digestion difficile. Le calme moral n'est pas moins nécessaire.

Les heures des repas ne doivent être ni trop rapprochées ni trop éloignées. Trois repas, dont un léger le matin , suffisent, et il faut s'abstenir de manger dans les intervalles ; l'appétit qui se manifeste alors est le plus souvent illusoire et prompt à se dissiper.

Pendant les repas, on doit respirer un air pur. Point de vêtements qui compriment. Les contentions de l'esprit, les discussions animées , les sensations tristes, nuisent à la digestion. « Ce que l'on mange au sein de la joie, dit Réveillé-Parise, produit, à coup sûr, un sang pur, léger et nour-

rissant. Que le poison de la vanité ne gâte pas les mets les plus sains ; mais surtout laissez voguer en paix le vaisseau de la chose publique.»

Après le repas , il est avantageux de rester assis quelques moments , ou de se promener à pas lents, et ensuite de faire un exercice modéré. Evitez les fortes contentions de l'esprit, les sensations vives, les courses précipitées , l'exercice de la voiture qui provoque souvent le vomissement, celui de l'escarpolette. Le sommeil après le repas est sans danger pour les personnes affaiblies par les maladies , épuisées par les fatigues ou par l'influence d'une température élevée, pour les petits enfants , pour les vieillards ; mais l'habitude de la sieste est nuisible aux sanguins , à ceux qui mangent beaucoup. C'est à cause des inconvénients du sommeil pris aussitôt après le repas , que l'on doit souper légèrement et attendre ensuite une heure avant de se mettre au lit.

On supporte bien les aliments et les boissons auxquels on est accoutumé , même quand la qualité n'en est pas parfaite naturellement ; et l'on supporte mal les aliments et les boissons auxquels on n'est pas habitué , même quand la qualité n'est pas mauvaise, a dit Hippocrate. Il suit de cette remarque qu'on ne doit pas rompre

brusquement avec les habitudes prises , mais on peut les modifier peu à peu.

Le cidre et la bière sont des boissons excellentes pour ceux qui y sont accoutumés ; mais l'usage du vin est préférable pour ceux dont il est la boisson habituelle. S'abstenir d'eau pure , la rougir plus ou moins légèrement , user très-modérément des vins capiteux , des liqueurs alcooliques et du café , sont des recommandations dont il faut particulièrement tenir compte au bord de la mer.

On devra se montrer réservé sur l'usage des coquillages, homards, langoustes , crabes , crevettes , dont les propriétés excitantes ne sont pas douteuses. Les moules et les crabes sont quelquefois la cause d'accidents et d'éruptions cutanées , fort désagréables. Quelquefois même les accidents qu'ils produisent (les moules surtout), revêtent les caractères de véritables empoisonnements.

Exercices.

Sous l'influence de l'inertie prolongée, les fonctions plastiques se ralentissent ; l'appétit diminue ; la digestion est moins prompte, moins facile et s'accompagne fréquemment d'une production

de gaz dans les intestins. L'exercice soutenu, au contraire, par les pertes matérielles et dynamiques qu'il occasionne, prépare une digestion et une absorption plus énergiques. L'exercice détermine une perte; si la nourriture est proportionnelle à cette déperdition, il en résultera une accélération dans les phénomènes de l'assimilation et de la décomposition interstitielles; en d'autres termes, le renouvellement des matériaux de l'organisation sera favorisé.

Les exercices les plus actifs conviennent aux individus lymphatiques, pâles, faibles, bouffis, disposés aux scrofules. Chez eux, ces exercices produiront l'absorption des fluides blancs qui surabondent dans leurs tissus; ils prononceront leurs systèmes musculaire et sanguin, redonneront à leur teint la fraîcheur et la vivacité, et corrigeront l'inertie et la langueur habituelles de toutes leurs fonctions.

Les personnes d'un tempérament nerveux, même quand ce tempérament est poussé à un degré pathologique, retirent de la gymnastique et de tous les exercices actifs les plus précieux avantages. Tous ces exercices, en effet, développent et fortifient les muscles, activent la circulation générale, détruisent les concentrations viscérales et l'excès d'irritabilité du système ner-

veux. Pour les sujets nerveux l'exercice, poussé même jusqu'à la fatigue, est le meilleur calmant et l'antispasmodique le plus certain ; et chez les jeunes filles, il prévient souvent les maladies que l'oisiveté du corps et l'activité de l'imagination n'engendrent que trop souvent dans une période de délicate transition. La salubre fatigue d'une gymnastique opportune fait taire jusqu'aux désirs ; les anciens avaient personnifié, dans la même déesse, la chasse et la chasteté.

Autant que possible, l'exercice doit être pris à l'air libre ; mais quelques exercices ont lieu dans des espaces clos (danse, escrime) ; il y faut réunir toutes les conditions de salubrité et prévenir l'encombrement.

On ne fera point succéder à un exercice violent un repos absolu, et avant de le prendre on se couvrira un peu plus chaudement. Pour apaiser la soif, après un exercice violent, on préférera à l'eau pure une boisson légèrement alcoolisée.

Après le repas, point d'exercices. Pris sans ménagement, après le repas, l'exercice réduit l'estomac à l'impuissance.

Nous ne dirons rien des différentes sortes d'exercices : gymnastique, promenade, escrime, chasse, etc., sinon que, pour en tirer avantage, on doit s'y livrer avec modération et tenir compte

des règles générales que nous venons d'exposer. Quant à l'influence physique et morale de la danse comme ressource thérapeutique, elle nous paraît douteuse, et, dans tous les cas, elle peut être avantageusement remplacée par les autres exercices. Quoi qu'il en soit, trop répétée, elle surexcite les organes de la circulation si mobile et si irritable chez la jeune fille à peine pubère; et la crainte d'être sevrée d'une jouissance favorite fait taire la douleur, signal d'une lésion grave qui débute et qui s'installe sous le prestige d'une pâleur intéressante et sous les coquettes splendeurs de la mode.

Du sommeil.

L'influence bienfaisante du sommeil s'étend à toute l'économie; il la retrempe, il la régénère. Chaque réveil semble une éclosion nouvelle à la vie. Mais, pour être salulaire, le sommeil doit être pris dans de bonnes conditions d'hygiène.

Nous avons dit précédemment combien il importe que le local où l'on passe la nuit soit suffisamment vaste et spacieux. Ajoutons à cette remarque les quelques réflexions suivantes :

Le lit ne doit point être placé dans le fond d'une alcôve, ni enveloppé de rideaux. Il im-

porte, au contraire, que l'air puisse largement circuler de tous côtés ; mais les fenêtres ne doivent jamais être ouvertes la nuit. Le lit ne sera ni trop dur, ni trop mou. Dans ce dernier cas, il expose aux congestions ; dans l'autre, il défatigue mal. Le lit de plume est mauvais ; celui de laine est moëlleux ; mais il ne vaut pas le matelas de crin, de goëmon ou de zostère, qui constituent un coucher ferme et frais, très-convenable surtout pour les individus jeunes, sanguins, irritables. Une couche trop flasque, trop chaude, amollit les jeunes organisations, prolonge, sans besoin, leur sommeil, énerve leur vigueur musculaire, leur ôte l'appétit, rend leur digestion pénible et leur nutrition languissante. Toutefois, pour les femmes délicates, les vieillards, les tout jeunes enfants, les individus faibles par la constitution ou la maladie, les moyens de protection doivent être renforcés au lit, le corps réagissant moins pendant le sommeil contre les causes extérieures.

Le sommeil de la nuit est infiniment plus réparateur que celui du jour, et ce n'est jamais impunément qu'on substitue l'un à l'autre. Dans les réunions mondaines, où l'on fait de la nuit le jour, la chaleur du local, les émanations du corps, des fleurs, des lampes, la provocation

tumultueuse des sens par la musique, les parfums, les toilettes, les émotions de tout genre hâtent l'épuisement que la privation du sommeil produirait elle seule. Il n'est point d'agression plus directe, plus hostile, contre les lois conservatrices de l'organisme, que la subversion de l'ordre fixé pour le repos et pour l'activité. La saison des chaleurs et les climats ardents autorisent seuls quelques infractions à cette règle; la sieste y est parfois nécessaire; néanmoins, même en ces circonstances, le sommeil diurne laisse après lui des symptômes de réfection incomplète. L'habitude règle la durée du sommeil; un ancien a dit: Dormir sept heures est assez pour l'enfant et pour le vieillard.

Les malades doivent dormir plus que ceux qui se portent bien.

Pour avoir un bon sommeil, il faut que le cerveau ait été peu exercé immédiatement avant le coucher.

Il est indispensable de coucher les enfants de bonne heure, car ils font pendant le jour une énorme dépense de forces. Que l'on se garde bien de les agiter, soit par des jeux excessifs, soit par une prolongation de veille, au milieu d'une réunion bruyante, avant de les mettre au lit.

Vêtements.

Les variations brusques de température auxquelles sont sujettes les villes du littoral, la fraîcheur de l'air, l'existence des brises, l'humidité de l'atmosphère, exigent que les baigneurs se prémunissent contre ces causes d'accidents multiples. « Il est, dit Gaudet, une pratique usitée par les baigneurs, pratique vicieuse de tous points et de laquelle j'ai vu naître une foule d'accidents : par tous les temps, à toutes les heures, et surtout le soir, ils ont l'habitude de venir s'asseoir en face et sur le bord de la mer. Sur les côtes de l'Océan, dans la plus belle saison de l'année, il s'élève, comme on sait, à la fin de la journée, une brise refroidie qui est d'autant plus nuisible qu'à l'époque dont je parle les spectateurs assis ont commis, trop souvent, l'imprudence de se vêtir à la légère. Rien n'est commun comme de voir des névralgies faciales, des douleurs rhumatismales des épaules et de l'épicrâne, des angines, des bronchites et des coliques faire expier aux baigneurs le plaisir de prendre le frais. Porter des vêtements plus chauds, le soir ; à cette heure, ne s'exposer au vent de la mer qu'en faisant de l'exercice : tels

sont , dans ces circonstances , les deux préceptes d'hygiène indispensables. » « L'air de la mer , dit le docteur Dutroulau , si bon , si salubre , le jour et tout le temps que la chaleur solaire échauffe la vapeur d'eau qu'il tient en suspension , devient redoutable peu de temps après le coucher du soleil , et alors que l'humidité se condense et se refroidit. La première précaution à prendre pour les personnes qui sont le moins susceptibles , est donc d'éviter l'action directe de cet air pendant les longues soirées d'été ; et pourtant c'est là une des jouissances que recherchent avec le plus d'avidité ceux qui arrivent de l'intérieur des terres , par de fortes chaleurs. » Le docteur Lemarchand conseille d'avoir toujours un double vêtement à se mettre sur les épaules , en prévision des variations de température ; et le docteur Auber regarde le manteau comme le vêtement le plus utile au bord de la mer , où il voudrait qu'il fût , en quelque sorte , l'uniforme obligé.

Nous avons tenu à reproduire ces diverses recommandations afin de mieux convaincre le lecteur de leur importance , en lui faisant voir combien sont unanimes sur ce point les différents observateurs.

La laine , comme on sait , est un corps mauvais

conducteur du calorique. Les tissus de laine sont de ceux qui garantissent le mieux contre l'action des rayons solaires, en même temps qu'ils conservent mieux la chaleur du corps, lorsque la température ambiante vient à baisser. Les vêtements de laine rendent ainsi moins sensibles pour l'organisme les variations atmosphériques. Aussi conseillons-nous les tissus de laine, de préférence aux autres, pour les vêtements du bord de la mer.

C'est surtout pour les enfants qu'il convient de tenir compte de cette recommandation. Moins soucieux de leur santé que les adultes, moins attentifs aux impressions que produit sur leurs organes la température atmosphérique, tout entiers à leurs jeux et à leurs ébats, ils sont, plus que personne, exposés aux causes nombreuses de refroidissement qui se rencontrent sur le littoral. Aussi, pour eux encore, le gilet de flanelle est-il pour ainsi dire obligatoire.

Le chapeau de paille ou de feutre gris à larges bords est la coiffure qui convient le mieux pour les hommes. Quant à la coiffure des femmes, généralement mal entendue, elle est avantageusement suppléée par le parasol connu sous le nom de bain de mer. Une coiffure commode et tout-à-fait recommandable au point de vue

hygiénique, pour les jeunes filles, c'est la capeline de flanelle blanche.

La facilité avec laquelle le sable s'introduit dans les chaussures, fera préférer les bottes ou les bottines aux souliers. De plus, l'humidité que la mer laisse en se retirant demande que, pour les promenades sur la plage, les chaussures soient aussi imperméables que possible. Pour cela on les recommandera à double semelle. Il sera bon encore d'interposer, entre la bottine et les bas ou chaussettes, qui devront être de laine, une semelle de liège ou mieux encore de crin feutré.

Craignant d'entrer ici dans des détails fastidieux ou puérils, nous bornerons à ces quelques réflexions nos conseils aux baigneurs sur la question du vêtement. C'est aussi à ce point que s'arrête le plan que nous nous sommes tracé.

CHAPITRE XIII.

DES SOINS A DONNER AUX NOYÉS.

Bien que les stations balnéaires de nos côtes soient généralement pourvues d'un service de secours, il peut arriver qu'en l'absence du médecin, quelqu'un de nos lecteurs se trouve appelé à donner des soins à un noyé. Ce cas peut du reste se rencontrer ailleurs qu'aux bains.

Administrés quelques minutes plus tôt, des soins intelligents peuvent décider de la vie d'une personne. C'est ce qui nous engage à tracer pour nos lecteurs les règles principales qui devront les guider dans cette circonstance.

Quel que soit le temps qu'un noyé ait séjourné sous l'eau,—comme il n'y a d'autre signe certain de la mort que la putréfaction, —on n'en

devra pas moins lui donner tous les soins possibles.

Il vaut mieux prodiguer des soins inutiles à un cadavre, que négliger de les donner à un noyé, chez lequel la vie peut n'être pas encore tout-à-fait éteinte.

On ne perdra pas de vue que pour faire bien, il faut ici faire vite. Pour cela, il faut une direction unique : un seul doit commander.

En présence d'un accident de ce genre et en l'absence du médecin, c'est un devoir pour tout homme d'intelligence et de cœur de prendre la direction des secours.

Pour réussir — quand la chose est possible — il lui faut du sang-froid, de la méthode et de la persévérance.

On commencera les soins, comme le veut Portal, dans le bateau qui a servi à retirer le noyé. On le placera, pendant quelques secondes, sur le côté droit, la tête un peu plus bas que le reste du corps et soutenue par le front, et l'on tâchera, dès ce moment, de débarrasser l'arrière-gorge des mucosités et des corps étrangers qui peuvent s'y trouver.

S'il y a à proximité une cabane de secours, une maison, un abri quelconque, on l'y portera au plus vite.

Au cas contraire, et si l'accident a lieu l'été et que la température soit douce, il vaut mieux donner les premiers secours sur le rivage même que de perdre, à transporter le noyé, un temps précieux.

Si on le transporte, on évitera autant que possible de lui imprimer de trop violentes secousses; on le maintiendra dans une position déclive, de telle sorte que la tête et la poitrine soient plus élevées que le reste du corps. Le visage doit toujours rester découvert.

Après l'avoir débarrassé au plus vite de ses vêtements en les coupant, on le place sur un matelas, une paille, sur de la paille, des couvertures, ou même, si l'accident a lieu loin d'une maison, sur les vêtements dont les personnes présentes pourront disposer.

Le corps reposera sur le côté droit, la tête un peu élevée, mais non pas courbée sur la poitrine. Si l'on n'a rien de mieux à sa disposition, on repliera un des bras du noyé pour soutenir sa tête; on le couvrira de couvertures de laine, de vêtements, etc.

Celui qui a pris la direction des secours,

en attendant l'arrivée du médecin, qu'il a dû faire prévenir, assignera alors à chacune des personnes présentes le rôle qu'elles devront remplir.

Cinq ou six personnes suffisent; les simples spectateurs seront écartés; leur présence ne peut qu'être nuisible, surtout dans un appartement étroit.

Deux indications principales dominent l'administration des soins : ramener les mouvements respiratoires, rétablir la circulation et la chaleur.

Il importe de remarquer que l'arrêt des mouvements respiratoires entraîne l'arrêt de la circulation; c'est donc à ramener les mouvements respiratoires que l'on doit tout d'abord s'appliquer.

La respiration artificielle est le plus sûr, le plus prompt et le plus énergique traitement de l'asphyxie. En excitant artificiellement les actes mécaniques de la respiration, on aide puissamment au retour des fonctions du cœur.

Pratiquer la respiration artificielle, telle est l'indication urgente. C'est aussi le rôle le plus difficile à remplir; il revient naturellement à

celui qui dirige les secours , comme étant le plus expérimenté.

Pendant qu'il y tâche , ses aides s'efforcent de ramener , par les moyens que nous dirons , la circulation et la chaleur.

Afin de mettre un peu d'ordre dans l'exposé des divers moyens à employer , nous les diviserons sous ces deux titres : moyens de ramener les mouvements respiratoires , moyens de ramener la respiration et la chaleur. Mais , ainsi qu'on le comprend sans doute , ces deux ordres de moyens doivent être mis en usage simultanément.

1^{er} ordre de moyens.

MOYENS DE RAMENER LES MOUVEMENTS RESPIRATOIRES.

Si la bouche est entr'ouverte , on passe le doigt ou les barbes d'une plume dans la bouche et jusque dans l'arrière-gorge , afin d'enlever les mucosités et les corps étrangers ; on débarrasse également les narines.

Quand les mâchoires sont serrées , on fait une pesée au niveau des premières molaires , soit avec le manche d'une cuillère , soit avec un morceau de bois taillé en biseau.

Afin de maintenir les mâchoires ouvertes — qu'on ait été ou non obligé de les écarter — on place entre les arcades dentaires un tampon de linge ou un morceau de bois revêtu d'un linge, un bouchon de liège, etc.

Lorsqu'on a à sa disposition les instruments nécessaires et qu'on sait les manier, on aspire les mucosités qui peuvent se trouver dans la trachée-artère et les bronches. « C'est une rude tâche, dit le docteur Auber, mais c'est un devoir, et, quand il s'agit de rappeler quelqu'un à la vie, on ne peut pas hésiter. » Puis on pratique l'insufflation.

A défaut des instruments nécessaires, ou, si l'on ne sait s'en servir, après avoir, du mieux possible, débarrassé l'arrière-gorge, on peut pratiquer l'insufflation de bouche à bouche ; ce qui se fait de la manière suivante :

Le corps étant placé sur le dos, la tête un peu élevée, on applique ses lèvres sur celles du noyé, et on lui souffle dans la bouche, tandis qu'on lui tient les narines closes. « C'est un moyen, dit Maurice Perrin, qui ne peut donner que des résultats illusoires. » On doit lui préférer la méthode suivante.

Le noyé étant placé dans la position précédente, les mains d'un aide le maintiennent par

les hanches, sur le plan où il repose, tandis qu'un autre aide fixe la tête; après avoir attiré la langue au-dehors, on la fait maintenir dans cette position. Puis on se place en arrière du noyé; on le saisit à pleines mains par le haut des bras près de l'épaule, et, par un mouvement de bas en haut et d'avant en arrière, on porte les épaules en haut, ce qui entraîne l'élévation des côtes; puis on les ramène à leur position première, et l'on répète ce double mouvement, qui doit avoir la durée d'un mouvement respiratoire naturel.

Soit seul, soit combiné avec des pressions légères exercées à la base de la poitrine et sur le ventre, au moment où l'on ramène les épaules à leur position première, ce moyen, à la portée de tous, d'une pratique relativement facile, donne des résultats de beaucoup plus certains que l'insufflation de bouche à bouche.

La respiration artificielle par les mouvements rythmés est évidemment moins sûre que l'insufflation au moyen d'une canule, d'une sonde, introduite dans le larynx ou la trachée; mais pour pratiquer cette dernière, il faut une personne expérimentée et un instrument qu'on n'a pas toujours sous la main.

Si l'on peut mettre en usage l'insufflation la-

ryngienne ou trachéale, c'est à celle-ci qu'il faut avoir recours tout d'abord.

Nous devons dire, du reste, que l'introduction de la sonde dans le larynx — laquelle a pu quelquefois être assez difficile — est grandement facilitée maintenant par l'emploi du speculum laryngien du docteur de Labordette, instrument que nous voudrions voir figurer dans toutes les boîtes de secours.

Quel que soit le mode de respiration artificielle auquel on a recours, il faut que cette respiration artificielle soit continuée sans interruption, jusqu'à l'apparition de nouveaux mouvements respiratoires spontanés et réguliers. « La suspendre trop tôt, au moment où l'on observe les premiers signes du retour à la vie, comme il est arrivé si souvent, c'est s'exposer à de fréquentes rechutes ; la continuer trop longtemps, au contraire, ne présente aucun inconvénient. » (Maurice Perrin.)

2^e ordre de moyens.

MOYENS DE RAMENER LA CIRCULATION ET LA CHALEUR.

Les moyens qu'il nous reste à exposer ont pour effet d'agir sur la circulation périphérique,

d'exciter les nerfs cutanés et, par contre-coup, de réagir sur les mouvements du cœur. Si la sensibilité de la peau n'est pas tout-à-fait abolie, ils offrent des chances de succès.

Dans ce but « on frictionne les membres et le corps, par un mouvement porté vers le cœur. » (Marshall-Hall.)

Ces frictions se font avec une brosse sèche, un gant de crin, de la flanelle chaude, sèche ou trempée dans de l'eau-de-vie camphrée, sur le ventre, sur la poitrine, le long de l'échine, sur les membres.

On applique de la laine chaude sur le ventre, au creux de l'estomac; on met des briques ou des bouteilles d'eau chaude à la plante des pieds, au creux des aisselles, aux aines. On promène, par dessus la couverture, sur tout le corps, principalement sur la région du cœur et sur celle de l'estomac, un fer à repasser échauffé ou une bassinoire; mais on se gardera bien d'exposer le noyé à la chaleur d'un foyer ardent, ou de le mettre, tout d'abord, dans un appartement dont la température serait très-élevée, à 30° ou 35° par exemple.

On excite le noyé en lui chatouillant le voile du palais, en lui passant dans les narines les

barbes d'une plume trempées dans du vinaigre , de l'eau-de-vie. On lui fait respirer de l'eau de Cologne , de fort vinaigre. On lui passe , sous les narines , un flacon d'ammoniaque ou des allumettes soufrées en combustion.

On lui parle très-fort à l'oreille ; on l'appelle par son nom ; on le flagelle , avec la main seule ou armée d'une brosse sèche , de cordelettes , d'orties.

S'il revient à lui et qu'il puisse boire , on lui donne , de cinq en cinq minutes , une cuillerée à café d'eau-de-vie , d'eau de Cologne , d'eau de mélisse , étendues de deux tiers d'eau. Mais il faut éviter de le faire boire , tant qu'il a beaucoup de difficulté à avaler.

S'il a des envies de vomir , on titille la luette avec le doigt , des barbes de plume ; ou bien on lui administre de 5 à 10 centigrammes d'émétique , dans un ou deux verres d'eau. On lui donnerait , au contraire , quelques cuillerées de vin chaud , s'il survenait des selles.

Tarde-t-il à se rétablir ; on lui fait brûler sur les jambes , les bras , la poitrine , et particulièrement au creux de l'estomac , de petits morceaux d'amadou , de papier , de linge.

On peut lui donner un lavement d'eau de mer , d'eau vinaigrée , ou tenant en solution deux ou

trois cuillerées à bouche de sel de cuisine. Dans quelques cas, un lavement de décoction ou de fumée de tabac pourra être administré.

Au lieu de se rétablir, le noyé reste-t-il sans connaissance, le visage rouge, violet, les yeux étincelants, les veines du front et du cou tendues, gonflées, les membres flexibles et chauds ; on pratiquera une saignée au pied, au bras, ou mieux à la jugulaire ; mais on s'en gardera bien si le corps est froid, les membres roides.

Si l'on pouvait reconnaître que l'état de mort apparente du noyé tient à une apoplexie cérébrale ou pulmonaire, c'est à la saignée qu'il faudrait encore tout d'abord recourir. Mais les personnes étrangères à la médecine ne peuvent avoir recours à ce moyen, en connaissance de cause, et, comme c'est pour elles surtout que nous écrivons cette instruction et qu'il nous paraît impossible de les renseigner pleinement à cet égard, nous ne nous appesantirons pas plus longtemps sur les indications qui peuvent se présenter d'employer ce moyen aussi puissant et précieux entre des mains habiles, que dangereux entre des mains ignorantes.

Tous les secours dont nous venons de parler doivent être employés concurremment, simultanément, avec zèle, persévérance et longtemps

continué. On ne doit ni se lasser ni désespérer. C'est quelquefois après cinq, six heures et même plus de frictions énergiques, de soins méthodiques, empressés, incessants, qu'on parvient à ranimer un noyé. Nous pourrions en citer entre autres un cas remarquable de notre pratique personnelle.

Si l'on a le bonheur de voir le noyé reprendre connaissance, on ne doit pas de sitôt interrompre le traitement et cesser les soins. Tout danger n'a pas disparu.

Il en est, au contraire, auxquels ce nouvel état l'expose. C'est à ce moment, en effet, et pendant les premières heures qui suivent, que se déclarent les congestions des organes internes, si redoutables, si souvent mortelles. Et la présence du médecin n'est pas moins nécessaire à ce moment qu'avant.

Le seul conseil rationnel que nous puissions donner et que l'on peut toujours, sans danger et à tout événement, mettre en pratique à ce moment, c'est d'appliquer sur les extrémités inférieures des cataplasmes sinapisés qu'on déplacera toutes les dix minutes.

Enfin, on empêchera le malade de se livrer au sommeil jusqu'à l'arrivée du médecin, qui peut seul décider de la conduite ultérieure.

Arrivé au terme de notre travail, pouvons-nous nous flatter d'avoir atteint le but que nous nous sommes proposé en prenant la plume ?

Sommes-nous parvenu à rendre au lecteur la pratique du bain de mer et du climat marin plus facile et plus sûre ? Nous croyons qu'il en est ainsi.

Mais lui avons-nous dit tout ce qu'il lui est important, tout ce qu'il peut être désireux de connaître ?

Au lecteur de répondre.

Pour nous, alors même que nos efforts auraient trompé notre bonne volonté et nos désirs, la pensée d'avoir pu être, quelquefois au moins, utile au lecteur, nous empêcherait encore de regretter le temps que nous avons employé à causer avec lui.

FIN.

TABLE DES MATIÈRES.



PRÉLIMINAIRES.

SOMMAIRE : Utilité et efficacité des bains de mer. — Causes de leur vogue. — Plan général de ce livre. — Son but. — Utilité, pour les malades, de l'intervention médicale. Page 5 à 11

CHAPITRE I.

ATMOSPÈRE MARITIME.

SOMMAIRE : L'atmosphère maritime diffère-t-elle, par ses propriétés chimiques, de l'atmosphère terrestre ? — Des principes constants et des principes accidentels de l'atmosphère. — Rôle de la pression barométrique, de l'électricité, de la lumière, de l'ozone, de l'humidité dans l'action de l'atmosphère

maritime sur l'organisme. — Pureté de cette atmosphère. — De l'action des vents sur l'organisme suivant la force dont ils sont animés. — De l'humidité saline et des émanations iodées de l'air marin. Page 13 à 21

CHAPITRE II.

DU CHOIX DU CLIMAT ET DE LA LOCALITÉ.

SOMMAIRE : Des causes qui favorisent l'intensité marine des diverses parties du littoral. — Caractère d'égalité météorologique des climats marins. — Leurs variations brusques. — Des brises. — Division de nos côtes en trois régions sous le rapport du climat : — Région du nord-ouest, de l'ouest, du midi. — Propriétés de chacune d'elles. — Laquelle de ces trois régions doit être préférée. — Des localités. — Causes qui modifient, pour chaque localité, le caractère général du climat où cette localité se trouve. — De l'exposition : avantages et inconvénients des diverses orientations. — Influences de proximité sur les propriétés hygiéniques des localités. — Voisinage des marécages, des fleuves, des rivières, des forêts, des montagnes ; leurs avantages, leurs inconvénients. — Qualités d'une bonne plage de bains. Installations que doit présenter un établissement de bains de mer complet. Page 22 à 37

CHAPITRE III.

ACTION DE L'AIR MARIN.

SOMMAIRE : Effet reconstituant de l'air marin sur l'organisme. — Son action sur les fonctions de la respiration, de la circulation, de la digestion. — Troubles que le surcroît d'activité peut occasionner aux fonctions respiratoires et digestives. — Influence de l'air marin sur le système nerveux. — Il favorise les actes moléculaires par lesquels la vie organique s'entretient, se régénère. — Ses effets sur l'embonpoint et la maigreur excessive. — Etats de santé auxquels convient l'air marin. — Tolérance de l'air marin, critérium de son efficacité. — Il convient aux enfants qui s'étiolent et languissent dans les villes populeuses, aux jeunes gens et aux adultes, affaiblis par les travaux, les passions, les soucis de la vie, etc. Page 38 à 46

CHAPITRE IV.

MER, EAU DE MER.

SOMMAIRE : Propriétés physiques de la mer. — Ses mouvements. — Couleur, odeur, saveur de l'eau de mer. — Électricité, phosphorescence de la mer. —

Densité de l'eau de mer. — Des sels et des matières solubles de l'eau de mer. — De la température de la mer sur nos différentes côtes. — Causes qui font varier cette température. Page 47 à 56

CHAPITRE V.

DU BAIN EN GÉNÉRAL.

SOMMAIRE : Des sensations individuelles de froid et de chaleur, dans leur rapport avec les divisions de l'échelle thermométrique. — Du bain froid, du bain tempéré ou neutre, du bain chaud. — Sensations différentes que procurent les mers du Nord et les mers méridionales. — Effets éprouvés dans le bain froid d'eau douce, variables suivant la constitution des sujets. — Analogie d'action du bain froid d'eau douce et du bain de mer froid. — Du bain de mer froid de 15 à 18 degrés. — Effets que l'on éprouve pendant le bain de mer froid. — En quoi consiste la réaction. — Pourquoi elle peut manquer. — Température qui la favorise. — Supériorité des bains de la Manche sur ceux de la Méditerranée. — Du bain de mer de 20 à 25 degrés. — Il agit comme bain froid ou comme bain tiède. — Du bain de 25 à 30 degrés. — Son action primitive, son action consécutive. — De la part d'action qui revient à la minéralisation de l'eau dans les effets du bain de mer Page 57 à 75

CHAPITRE VI.

CONDITIONS DE LA RÉACTION.

SOMMAIRE : Importance de la température ; de la densité, de la minéralisation, des mouvements de l'eau par rapport à la réaction. — Dans quelle mesure l'agitation de la mer est favorable à la réaction. — Inconvénients du bain, quand la mer est houleuse. Température atmosphérique nécessaire pour que la réaction soit facile. — De la durée du bain favorable à la réaction. — Elle est subordonnée à diverses conditions. — Des caractères de la réaction chez l'enfant, chez l'adulte, chez le vieillard ; conséquences pratiques qui en résultent. — Des tempéraments par rapport à la réaction. — De l'immersion dans l'eau, le corps étant refroidi. — Ses dangers. — L'exercice avant le bain favorise-t-il la réaction ? — Dans quelle mesure il doit être pris. — De la natation et des exercices musculaires, pendant et après le bain. — De l'influence de la crainte ou du désir du bain, sur la réaction. — De la puissance de réaction propre à chacun. Pages 76 à 91

CHAPITRE VII.

INDICATIONS ET CONTRE-INDICATIONS DES BAINS DE MER.

SOMMAIRE : Les bains sont-ils avantageux aux enfants ?

— Est-il un âge au-dessous duquel on ne puisse pas baigner les enfants ? — L'avis du médecin est-il nécessaire ? — Doit-on baigner les enfants malgré eux ? — Les bains de la région nord-ouest conviennent-ils aux enfants ? — L'adolescence et l'âge adulte sont-ils une indication du bain ? — Réserves à l'égard des vieillards. — Les bains conviennent-ils à tous les tempéraments ? — Dans quelle mesure sont-ils permis aux personnes d'un tempérament sanguin ? — Dangers du bain propres à ce tempérament. — Effets du bain chez les personnes nerveuses ; contre-indications. — Modifications que le bain produit chez les personnes lymphatiques. — Le bain convient-il aux jeunes filles qui se forment ; à celles qui sont chlorotiques ; aux femmes à l'âge de retour ? — Conduite à tenir au moment des époques. — Peut-on prendre les bains pendant la grossesse et l'allaitement ? Pages 92 à 117

CHAPITRE VIII.

D'UNE SAISON DE BAINS.

SOMMAIRE : Ce qu'on entend par saison de bains. — A quelle époque les bains sont praticables sur nos côtes. — De combien de bains se compose une saison ? — Les bains doivent-ils être pris chaque jour ? — Peut-on les doubler ? — Doit-on les interrompre de temps en temps ? — De l'arrivée aux bains. — Doit-on

commencer la cure en arrivant?—Règles de l'hygiène par rapport au choix d'un logement. — Dangers de l'encombrement des chambres. — Action de l'air marin sur les fonctions pendant les premiers jours. — Choix du costume. — Costume des hommes, costume des femmes : pantalon, tunique, ceinture, pelisse, chaussons, bonnet, peignoir. P. 118 à 134

CHAPITRE IX.

DE L'HEURE DU BAIN.

SOMMAIRE : A quel moment de la journée le bain doit-il être pris ? — Dans quels cas le bain du matin est-il préférable ? — Qui sont ceux qui doivent se baigner au milieu du jour ? — Inconvénients et avantages du bain à la mer basse, montante, pleine, descendante.— Du guide.— Quels sont ceux qui ont besoin du guide?—Qualités du guide.— Ses fonctions. Pages 135 à 143

CHAPITRE X.

RÈGLES DU BAIN DE MER.

SOMMAIRE : Elles comprennent les précautions à prendre et la manière de se comporter avant, pendant et après le bain. = Avant : Quelle est la durée de

l'intervalle qu'on doit mettre entre le repas et le bain ? — L'exercice avant le bain est-il nécessaire ? — Immersion dans l'eau, le corps en sueur. — Erreurs et préjugés à cet égard. — Pendant le bain : Différents modes d'immersion. — Immersion graduelle ; instantanée. — Pratique des affusions. — A qui elles conviennent. — A qui elles nuisent. — De l'immersion des enfants. — Précautions spéciales. — Du mouvement et de l'immobilité dans l'eau. — De la durée qu'on doit donner au bain. — Circonstances qui la modifient. — Après le bain : Les affusions sont-elles nécessaires ? — Faut-il regagner promptement sa tente ? — Comment on doit s'essuyer. — Du bain de pieds chaud ; son utilité, ses inconvénients, ses dangers. — Des onctions, des frictions, du massage. — Moyens d'activer la réaction. — Doit-on se mettre à table au sortir du bain ? — Utilité de la marche. — Signes d'une bonne réaction. — Troubles divers de la réaction. — Réaction exagérée ; moyen d'y remédier. — Défaut de réaction ; moyens de la provoquer Pages 144 à 173

CHAPITRE XI.

DE QUELQUES INCONVÉNIENTS ET ACCIDENTS DU BAIN
DE MER.

SOMMAIRE : Des douleurs épigastriques pendant le bain. — Des crampes. — De l'introduction de l'eau

dans les oreilles. — De la céphalalgie. — Action irritante de l'eau de mer sur les plaies, excoriations, etc. ; moyen de la prévenir. — De la syncope et de la lipothymie. — Causes de ces accidents. — Moyens à employer pour les faire cesser. — Eruptions cutanées à la suite du bain. — Comment y remédier. — Courbature, somnolence, phénomènes d'excitation générale, à la suite des premiers bains. — Troubles des fonctions intestinales à la suite du bain. — Ephélides ou taches du visage qui surviennent chez les baigneurs. — Action de l'eau de mer sur la chevelure. — Soins spéciaux des cheveux. . . . Pages 174 à 182

CHAPITRE XI.

DU RÉGIME A SUIVRE AU BORD DE LA MER.

SOMMAIRE : Importance du régime et des exercices. — De l'alimentation. — Doit-elle différer au bord de la mer de ce qu'elle est d'ordinaire ? — Action de l'air marin sur la puissance digestive. — De la quantité des aliments qui conviennent suivant le tempérament et la constitution. — De l'intervalle qu'on doit mettre entre les repas. — De l'exercice avant le repas. — Du calme nécessaire pendant le repas. — Des exercices et du repos après les repas. — A qui ils conviennent. — Accidents produits par certains coquillages. — Exercices. — De l'utilité des exercices en général et suivant les tempéraments, les âges, le sexe, etc. —

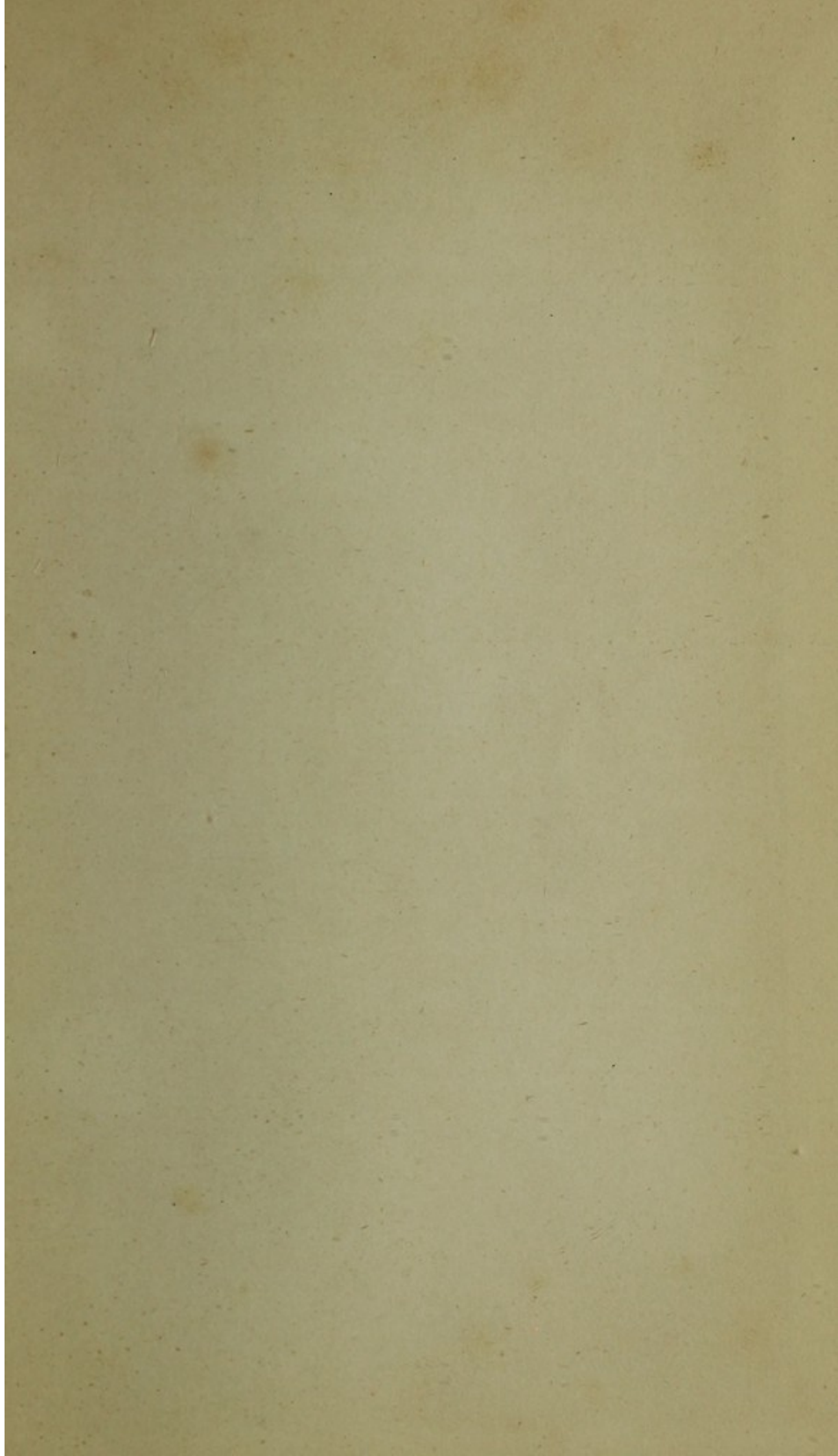
Précautions à prendre après les exercices violents.—
Du sommeil. — Nécessité de régler le sommeil. —
Qualités du lit.—Sommeil de la nuit.—Dangers des
veilles.—Durée du sommeil suivant l'âge, l'état de
santé. — Inconvénient d'agiter les enfants par des
jeux excessifs, avant de les mettre au lit. — Des
vêtements. — Précautions rendues nécessaires par
les variations brusques de température, au bord de
la mer. — Danger de s'exposer à l'air de la mer
après le coucher du soleil. — Utilité du manteau et
des vêtements plus chauds, le soir.—Les vêtements
de laine nécessaires surtout aux enfants.— Un mot
sur la coiffure et la chaussure. . Pages 183 à 199

CHAPITRE XIII.

DES SOINS A DONNER AUX NOYÉS. . Pages 200 à 212



Caen, imp. F. Le Blanc-Hardel,







國

書



五

八