Livre d'or de la santé : méthode nouvelle, complète et pratique de la médicine naturelle et de l'hygiène privée permettant de traiter soi-même toutes les maladies et assurant la conservation de la santé / par M. Platen ; ouvrage traduit et augmenté par Léon Deschamps.

Contributors

Platen, M.
Deschamps, Léon.

Publication/Creation

Paris : Bong, [between 1900 and 1909?]

Persistent URL

https://wellcomecollection.org/works/swcbjj7u

License and attribution

Conditions of use: it is possible this item is protected by copyright and/or related rights. You are free to use this item in any way that is permitted by the copyright and related rights legislation that applies to your use. For other uses you need to obtain permission from the rights-holder(s).

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

LIVRE D'OR DE LA SANTÉ

22101732737

Med
K26904

Digitized by the Internet Archive
in 2016

https://archive.org/details/b28131460_0001

VULGARISATION DE LA MÉDECINE

Livre d'Or de la Santé

Livre d'Or

de la

Santé

Méthode nouvelle, complète et pratique
de la Médecine naturelle et de l'Hygiène privée

permettant de traiter soi-même toutes les maladies
et assurant la conservation de la Santé

par

M. PLATEN
Professeur de Médication naturelle

Structure du Corps humain illustrée par des planches anatomiques
superposées et coloriées d'après nature:
430 figures dans le texte — 20 planches coloriées et
10 tableaux d'anatomie hors texte et démontables

Ouvrage traduit et augmenté

par le Docteur Léon Deschamps,
de la Faculté de Paris,
Inspecteur Honoraire des Ecoles de la Ville de Paris
Officier de l'Instruction Publique.

TOME I

2e ÉDITION

PARIS
BONG & Cie, ÉDITEURS
8 rue des Sts Pères.

[190-?]

6113

21897412

Tous droits réservés.

WELLCOME INSTITUTE LIBRARY
Coll. welMOmec
Call No. WB

Au Lecteur

« Vulgariser la médecine, la bonne bien entendu, serait le plus grand service qu'on pût rendre au genre humain. »

Louis PEISSE,
Membre de l'Institut et de l'Académie de Médecine.

Le savant ouvrage du professeur Platen, que nous sommes heureux et fiers de présenter ici au public français, ne semble aspirer, s'il faut en croire son titre, qu'à la Vulgarisation de la Médecine; *à notre avis, ce n'est pas assez dire, et c'est :* Vulgarisation de la Santé, *qu'il eût fallu graver en lettres d'or au frontispice de ce livre.*

Certes, c'est une belle œuvre que vulgariser la médecine, c'est-à-dire en mettre les notions générales et les préceptes à la portée des gens soucieux de leur santé; mais vulgariser les médications utiles et, en même temps qu'on fait toucher du doigt les causes des maladies, indiquer le moyen sûr et commode de les éviter et de les guérir, c'est la tâche la plus noble qu'un médecin puisse se proposer; lorsqu'il parvient à la réaliser, comme l'a fait le professeur Platen, on peut vrai-

ment dire de lui qu'il a bien mérité du genre humain et qu'il en est le bienfaiteur.

Nous savons bien, et il ne nous coûte pas d'en faire l'aveu, que toutes les maladies qui nous affligent ne sont pas également curables, qu'il en est quelques-unes encore devant lesquelles la science la plus dévouée reste souvent impuissante; mais, s'il n'est pas toujours possible de supprimer ou de vaincre le mal, il est bon et utile de vulgariser les moyens de l'éviter et surtout les moyens d'en atténuer la gravité. C'est le but que se propose le Livre d'Or de la Santé *et, proclamons-le bien haut, le but qu'il a pleinement et magnifiquement atteint.*

Nous ne vivons pas, fort heureusement d'ailleurs, à ces époques lointaines et barbares du Moyen-Age où, s'il n'y avait qu'une sorte de médecins, on employait pourtant deux méthodes pour guérir : l'une réservée aux riches, l'autre bonne seulement pour les miséreux et les indigents. Aux premiers, on formulait *pompeusement, et selon l'art, des mixtures plus ou moins cabalistiques, où les drogues les plus rares et les plus chères figuraient, au moins de nom. Plus un médicament était coûteux et plus aussi, d'après le vieil adage, il avait de vertu curative :*

« *Empta solet care multum medicina juvare.* »
« Plus le remède est cher, mieux il guérit. »

Aux indigents, par contre, on conseillait — *les conseils ne coûtant rien : — la vie au grand air, la régularité dans les repas, une nourriture frugale et saine et, au besoin, dans les cas graves, les simples cueillis sous la forêt ombreuse, ou l'eau pure et limpide du ruisseau voisin.*

Peut-être y avait-il quelque ironie à laisser supposer que

les moyens naturels, *impuissants contre les maux des riches, suffisaient à guérir ceux des vilains et des manants. Et pourtant, à tout prendre, ces derniers n'étaient-ils pas de beaucoup les mieux partagés? Lorsqu'on aura lu le livre du professeur Platen, on ne conservera plus aucun doute à cet égard, et l'on ne s'étonnera que d'une chose : qu'il ait fallu attendre si longtemps la démonstration scientifique d'une vérité qui s'impose au simple bon sens.*

Et, en effet, ce titre ne vous séduit-il pas tout d'abord : La Médecine Naturelle? *Où donc chercher plus efficacement que dans l'étude des lois naturelles, c'est-à-dire, en somme, dans l'étude des conditions nécessaires à la conservation de la santé, les moyens de la recouvrer quand elle est perdue ou simplement compromise? Or, ces conditions de la santé, que sont-elles? Les anciens, beaucoup plus avisés que nous, et au fond, plus hygiénistes que médecins, les connaissaient à merveille; Galien les appelait* choses conservatrices à raison qu'elles conservent et gardent le corps en santé; *il en distinguait six espèces, savoir : l'air; le boire et le manger; le travail ou exercice et repos; le dormir et veiller; l'excrétion et la rétention; et enfin la perturbation de l'âme. Telle est la doctrine du professeur Platen.* « *Pour le dire net et* « *de suite, écrit-il dès la seconde page de son livre, les fac-* « *teurs d'un genre de vie selon la nature, sont les suivants :* « la diète (alimentation); *l'*air; *la* lumière; *la* chaleur, « *l'*eau; *le* mouvement *et le* repos. *Les mêmes facteurs qui* « *conservent la santé sont aussi ceux de la guérison pour notre* « *corps malade.* »

Ce principe fondamental une fois bien établi, il devient superflu de chercher loin les causes des maladies; elles sont toutes *dans la transgression des règles qui s'appliquent à*

l'un quelconque des facteurs que nous venons d'énumérer, et ce sont précisément ces règles que le Livre d'Or de la Santé *nous trace dans une série de chapitres des plus suggestifs et des mieux documentés :* ce que nous devons manger et ce que nous devons boire ; l'air ; la lumière ; la chaleur ; l'eau ; comment nous devons nous vêtir ; comment nous devons dormir, etc., etc.

Viennent ensuite des conseils on ne peut plus judicieux et pratiques sur la façon d'élever les enfants et de les aguerrir *contre les maladies. C'est une partie des plus remarquables de l'ouvrage du professeur Platen et une de celles aussi dont il importe au plus haut degré de méditer les enseignements. On ne saurait imaginer, en effet, combien d'idées fausses et de sots préjugés règnent encore, surtout dans la campagne, au sujet de l'hygiène de l'enfance ; nous ne savons généralement pas élever nos enfants, et ce n'est pas une des moindres causes de la mortalité excessive qui les frappe avant qu'on ait pu en faire des hommes ; il était temps qu'une voix autorisée se fît entendre pour redresser ces erreurs et mettre enfin les choses au point.*

Le chapitre de la Méthode curative naturelle *développe une thèse que nombre de lecteurs n'admettront sans doute pas de prime abord. Comment donc? Tout cet arsenal de la thérapeutique moderne, tous ces médicaments chimiques en* ol *ou en* ine : *le salol, le naphtol, l'antipyrine, l'analgésine, etc., etc., — j'en passe, et des meilleurs — n'auraient aucune valeur curative et seraient tout au plus bons à* refouler *la maladie lorsqu'ils ne la déplacent pas ou ne l'aggravent pas! Hélas, il n'est que trop vrai et, il faut avoir le courage de l'avouer, le gros bon sens devrait suffire à faire le procès de ces produits malfaisants de l'industrie, où la nature n'a*

aucune part, et dont l'estomac, s'il pouvait émettre un avis en la circonstance, n'aurait que trop à se plaindre. Écoutons encore ici le professeur Platen : « Les maladies, dit-il, « causées par les médicaments, l'empoisonnement chronique « (morphinomanie, cocaïnisme, empoisonnement par la qui- « nine, les salicylates, le phénol, l'iode, le mercure, etc.) « sont aujourd'hui à l'ordre du jour. Le malade dont la « maladie a été refoulée par les médicaments peut s'estimer « heureux si après un temps plus ou moins long elle reparaît « sous la même ou sous une autre forme. Mais il peut s'esti- « mer plus heureux encore s'il ne tombe pas de nouveau « entre les mains de la médecine officielle « bienfaisante » « et s'il s'adresse pour sa guérison complète à la seule et « vraie manière de guérir, celle qui est basée sur les lois « naturelles. » (Page 304.)

Comme son nom l'indique, la Médecine naturelle *ne repose que sur des méthodes en harmonie avec la nature, et dont l'unique but est de rétablir l'organisme dans son état de fonctionnement naturel. Pour tout dire, en un mot, elle ne vise qu'à mettre en pleine valeur et à dégager de ses obstacles la* force curative naturelle, *la* nature medicatrix *des anciens, qui représente en chaque être la somme de sa vitalité et de sa résistance à la maladie.*

*Il est à peine besoin de démontrer que l'*air *et la* propreté *seront les deux grands agents de la méthode curative naturelle, de même qu'ils sont ceux de la santé. Aussi, le traitement par l'eau employée sous toutes ses formes et à toutes les températures, est-il décrit dans le* Livre d'Or de la Santé *avec un luxe de détails et une précision qu'on chercherait vainement ailleurs. Cette partie de l'ouvrage du professeur Platen est une merveille de clarté et constitue, à elle seule,*

le traité d'hygiène hydrothérapique le plus complet qu'il soit possible d'imaginer; tout y est expliqué et démontré à l'aide de figures nombreuses et d'une incomparable précision, depuis la simple et banale ablution *jusqu'aux méthodes plus compliquées du* frottement *et du* maillot.

Le chapitre consacré aux diverses sortes de bains *et à leurs* applications *n'est pas moins remarquable, comme aussi celui des* affusions *et de leur* emploi. *On se plaint souvent, surtout à la campagne, de ne pouvoir faire de traitement hydrothérapique, faute d'une installation appropriée; grâce aux indications du professeur Platen, on pourra très facilement se passer de la plupart des appareils compliqués des établissements spéciaux et y suppléer avantageusement par des moyens tout aussi énergiques, quoique beaucoup plus simples.*

Voilà pour ce qui concerne les divers emplois de l'eau, qui assure non seulement la propreté *générale des tissus, mais encore leur* aération *par le nettoyage des pores de la peau. Mais les fonctions normales de la peau, sur lesquelles repose tout l'édifice de la santé, sont, en outre, heureusement influencées et plus efficacement encore par le* massage. *Celui-ci, en effet, outre son action mécanique sur la peau, exerce une influence considérable sur les échanges nutritifs, sur l'augmentation de la vitesse du sang, sur l'absorption, sur le changement plus rapide du sang veineux en sang artériel, sur la diminution des inflammations locales, sur la production de la sueur et sur le morcellement et la résorption des inflammations déjà existantes.*

Malheureusement, il est un fait pénible à constater, c'est qu'en France, personne ou presque personne ne sait masser, alors que les pratiques du massage *comme celles de la* gym-

nastique médicale *sont élevées, en Suède, en Allemagne et chez tous les peuples du Nord, à la hauteur d'une véritable science. Il n'est que temps de réagir contre cette indolence et cette indifférence pour la santé publique, et nous espérons bien que le livre du professeur Platen y contribuera dans une large mesure.*

Qu'on lise donc les considérations pratiques sur le massage *et* son application *et l'on sera immédiatement gagné à cette méthode; les figures si nettes et si détaillées qui illustrent le texte permettront, au surplus, de s'initier bien vite aux diverses sortes de massages et de discerner sans peine les cas où ils doivent être employés.*

Nous n'avons plus qu'un vœu à formuler, c'est que les heureux possesseurs du Livre d'Or de la Santé *le lisent avec attention et en mettent en pratique les sages préceptes; cette lecture est, d'ailleurs, on ne peut plus attrayante et suggestive, car le livre du professeur Platen est rédigé avec une clarté et une élégance de style tout à fait hors de pair. Nous avons, en ce qui nous concerne, apporté tous nos soins à la traduction, que nous nous sommes attaché à rendre aussi fidèle que possible, tout en l'adaptant aux exigences de notre langue et du goût français; c'est de la science sans aucun doute, et de la meilleure, mais de la science sans prétention, assaisonnée de bon sens et d'utilité pratique. En un mot, l'ouvrage du professeur Platen, dont la vente a dépassé dans sa langue d'origine et dans les principales langues de l'Europe le chiffre colossal de plus de* 300,000 *exemplaires, est un livre qui vient bien à son heure, en France, à l'heure où chez nous la lutte pour la santé semble entrer dans une phase de succès certain et*

dans laquelle, si l'on ne doit pas espérer de supprimer la mort, on est en droit, pourtant, de compter sur une notable prolongation de la vie.

Comme on le disait autrefois dans un langage naïf et imagé, ceci est un livre désiré, et véritablement un livre d'or : Liber optatus, vere aureus.

DOCTEUR LÉON DESCHAMPS,
de la Faculté de Paris,
Officier de l'Instruction publique,
Inspecteur Honoraire des Écoles de la Ville de Paris.

PRÉFACE

DE LA PREMIÈRE ÉDITION

La santé est un bien qui disparaît de plus en plus.

Que nous interrogions nos parents, nos amis ou nos connaissances, que nous regardions autour de nous, de près ou de loin, où que ce soit, partout nous trouvons la maladie et l'infirmité, la douleur et la misère, sous leurs formes multiples.

Et nous sommes à tel point accoutumés à ce spectacle de l'universelle douleur que ce triste état de choses nous apparaît comme la conséquence inéluctable de notre civilisation et que nous nous soumettons, encore qu'à regret, à ce que nous estimons ne pouvoir être autrement.

Nous acceptons les souffrances imposées, les maux les moindres comme les pires, comme choses naturelles et nécessaires. Nous tombons malades et nous guérissons, nous voyons les autres tomber malades et guérir, ou, s'ils ne guérissent pas, mourir dans la fleur de l'âge, en ne nous préoccupant que très rarement des relations qu'il y a entre la santé et la maladie. Nous ne nous soucions pas de savoir si, par des procédés prophylactiques appropriés, par un genre de vie plus rationnel, on ne pourrait pas restreindre la multitude des maladies ou, tout au moins, diminuer leur gravité et les dommages qu'elles

causent; s'il n'y a pas de voies et moyens de prévenir une quantité de souffrances et d'enrayer la mortalité prématurée ; s'il n'existe pas d'autres méthodes de guérison que celles employées par la médecine officielle, méthodes par lesquelles on serait à même de guérir les maladies sans médicaments, plus facilement et plus sûrement et sans conséquences fâcheuses.

« Il n'y a tout de même rien à changer », prétendons-nous, malgré les nombreuses et diverses aspirations humanitaires de notre temps et malgré les innovations et les perfectionnements introduits dans le domaine de l'hygiène et des conditions sanitaires.

« Ce sera toujours la même chose » exclamons-nous résignés. « La maladie sera toujours, puisque nous ne pouvons modifier les malsaines conditions présentes de la lutte pour la vie, les conditions d'être de nos industries et de nos métiers, et, qu'en un mot, nous ne pouvons vivre comme nous le devrions, pour demeurer en bonne santé.

Et cependant, dis-je à tous ceux qui gémissent sous le joug des conditions malsaines actuelles, qui sont malades, débiles, infirmes ou misérables, dont la carrière a été troublée ou retardée par la maladie, dont l'existence et le bien-être ont été compromis ou tout à fait perdus, il est possible qu'il en soit autrement.

Le but de ce livre est d'exposer clairement que, même dans notre état social actuel malgré les conditions de notre régime industriel, qui laissent vraiment énormément à désirer, il n'est pas impossible de s'assurer, dans une très large mesure, la santé et le bien-être ou de les recouvrer même quand déjà la maladie et l'infirmité ont fait leurs ravages.

A la suite d'une grave et très longue maladie dont je suis guéri, par des expériences et des observations faites sur moi-même et au lit d'autres malades, par des réflexions et par des études, j'ai été amené à cette conviction qu'il existe une méthode de guérison, diamétralement opposée dans ses principes à la science médicale officielle enseignée dans nos écoles. Elle est malheureusemeut encore calomniée et décriée. Cette méthode peut amener la guérison d'une façon bienfaisante, dans les cas les plus désespérés, sans recours aux médicamments, souvent même sans interventions chirurgicales. Elle a pour principes que l'homme est une partie de la nature, qu'il est étroitement uni au grand Tout et qu'il est, par conséquent, soumis aux lois de la nature comme tout autre être organisé sur cette terre.

En application de ce principe, cette méthode fait valoir, pour combattre les maladies, les seuls facteurs que nous offre la nature elle-même : l'air, la lumière, le soleil, la température, l'eau, le mouvement, le repos, le massage, la gymnastique, le magnétisme, l'électricité et la diète.

Ce livre, cher lecteur, est destiné à démontrer que les maladies, traitées selon la vraie et la grande méthode, celle de la Nature, sont guérissables, d'une façon plus sûre, plus rapide et plus simple qu'à l'aide du traitement médicamenteux des médecins de l'École moderne

Ce livre doit montrer que, par l'observation d'un régime conforme à la nature, on peut facilement éviter les maladies, et qu'en acceptant ce régime on se met en état de contrebalancer et de vaincre les inconvénients qui peuvent résulter de la profession qu'on exerce ou du genre de vie qu'on mène.

Ce livre montrera également que les mêmes facteurs,

les mêmes moyens propres à conserver la santé, sont aussi seuls capables de la rétablir, et que des malades, qui avaient été sacrifiés par les plus célèbres professeurs et représentants de la science médicale, n'ont dû leur salut qu'à cette méthode, qui a pour unique base la loi de la nature.

Enfin, mon livre établira aux yeux du lecteur que la bienfaisante Méthode Naturelle, malheureusement toujours méconnue et méprisée, constitue la plus grande révolution dans le domaine de la science médicale contemporaine et qu'elle deviendra la science médicale populaire de l'avenir, dans le véritable sens de ce mot, ainsi qu'elle l'est déjà en partie. Dans toutes les classes de la société, riches ou pauvres, chez les grands comme chez les petits, elle a fait son entrée et son efficacité est démontrée. La science médicale populaire a pour but la santé du peuple. Et la santé populaire, c'est le bien-être populaire. Car un peuple ne peut être heureux, content et fort que quand il est sain.

Puisse ce livre contribuer au bien-être du peuple dans le sens le plus large du mot!

Va donc, mon livre, va chez le peuple. Frappe aux grilles des palais et aux portes des chaumières et répand partout la santé, le bonheur et l'aisance. Éclaire l'hésitant, calme l'inquiet, porte conseil et secours aux souffrants, console le désespéré, soulage et guéris tous les malades. Apprends et persuade à tous qu'il n'y a qu'un seul moyen de recouvrer ou de conserver sa santé : le retour à la nature, au régime naturel de la vie, à la Méthode naturelle de la guérison.

Que Dieu vous protège!

M. Platen.

PREMIÈRE PARTIE

L'HYGIÈNE

I. — LES CAUSES DES MALADIES

Rien au monde ne mérite plus de soin, rien ne doit avoir plus de prix que la conservation de notre santé. L'homme ne saurait avoir un idéal plus haut que celui de garder longtemps une santé parfaite. Car seul l'homme sain est en état de produire et de travailler d'une façon continue et, par conséquent, de répondre complètement aux nécessités que la lutte ardente pour l'existence de notre temps lui impose. Et ce n'est vraiment pas un propos vain de dire : « La santé, c'est la richesse. »

Quel est cependant, en réalité, l'état de la santé de notre humanité ?

On peut bien affirmer que pas « un article » ne s'offre et ne se demande tant sur le marché de la vie, que « l'article » santé.

Que l'on jette un coup d'œil sur la foule de médecins, sur le nombre de cliniques et de maisons de santé qui pullulent sur toute la terre, la quantité de remèdes de toute sorte, de méthodes, pronés quotidiennement par la presse, et on s'apercevra bien vite qu'il existe évidemment une humanité *malade.*

Et malheureusement, c'est la vérité. L'humanité est, en grande partie, malade. On trouve rarement quelqu'un qui jouisse continuellement d'une santé non compromise. L'un se plaint de ceci, l'autre de cela.

Aux maladies individuelles se joignent l'armée des mala-

dies épidémiques, qui produisent des ravages tantôt ici, tantôt là ; en un mot partout la maladie et l'infirmité se dressent devant nous dans ses formes effrayantes et multiples.

Si nous désirons savoir l'origine de tant de maux qui sont le plus souvent accompagnés par des désavantages considérables d'ordre social et économique, nous arrivons au résultat que voici : L'humanité est si débile, si malade et en proie à une telle quantité de maladies, dues à ce qu'elle a presque complètement renoncé à *une manière naturelle de vivre*. Elle mène une vie tout à fait contradictoire à la nature. Il est donc évident que chacun de nous doit considérer comme la principale tâche de conserver la santé du corps par une vie conforme à la nature et, s'il est malade, de se guérir d'une manière naturelle. En effet, notre bonheur ainsi que notre malheur sont intimement liés à notre santé.

Qu'importent tous les biens de ce monde, la richesse et l'honneur à celui qui se sent souffrant? Tout est indifférent au malade. Son état triste et misérable, plein de souffrances, étouffe chez lui tout sentiment de joie, tout espoir. Les soucis et la douleur atteignent le malade plus profondément que l'homme bien portant. On pourrait donc supposer que les hommes veilleront sérieusement et consciencieusement sur leur santé comme sur le plus grand bien de ce monde. Erreur complète! D'habitude, on commence d'apprécier la santé lorsqu'elle est déjà perdue, et que, dans beaucoup de cas, il est trop tard pour la rétablir.

Naturellement, l'état anormal actuel des choses est, en la plus grande partie, responsable d'un grand nombre de maladies. Car nos médecins diplômés, nos médecins officiels, renseignent très rarement l'homme sain sur la manière de vivre, susceptible de lui épargner des maladies et de conserver intacte sa santé (1). De plus, nous ne sommes pas toujours

(1) Pour le dire net et de suite, les facteurs d'un genre de vie, selon la nature, sont les suivants : *la diète, l'air, la lumière, la chaleur, l'eau, le mouvement et le repos*. Les mêmes facteurs qui conservent la santé sont aussi ceux de la guérison pour notre corps malade.

dans la possibilité de connaître d'une manière sûre la façon de vivre la mieux appropriée à notre santé.

Il y a autre chose. Les conditions économiques et professionnelles de beaucoup, du plus grand nombre même, sont si défavorables qu'il leur est impossible, du moins très difficile d conserver leur santé.

Un travail excessif ou sédentaire trop prolongé, souvent dans des endroits mal aérés, les odeurs malsaines et mauvaises de nos grandes fabriques (les industries chimiques, fabriques de miroirs, etc.) engendrent presque toujours des maladies et des infirmités.

Puis, c'est la misère, et, par conséquent, une nourriture insuffisante ou peu appropriée, un traitement insuffisant de la peau, des vêtements et des habitations malsains, principalement les privations, les tristesses et les soucis de toutes sortes, tout cela doit nécessairement avoir pour résultat un organisme malade et souffrant.

Cependant, l'indifférence de certains à l'égard d'une rigoureuse hygiène est pour beaucoup dans un grand nombre des maladies très répandues. Partout nous voyons ce que l'on peut appeler la peur de l'air pur. Cette peur est, jusqu'à un certain degré, sanctionnée par ceux qui ont fait de l'art de guérir un métier, qui, ainsi que je l'ai indiqué plus haut, devraient s'occuper avant tout de l'étude des moyens des règles préventives de la maladie et d'en contrôler l'observation. L'air pur, frais, riche en oxygène ne peut nuire ni à l'homme sain, ni au malade, ni à l'adulte, ni à l'enfant. Si l'employé d'un bureau, si l'ouvrier des fabriques ou de l'usine n'est pas toujours en état d'éviter les conséquences funestes d'une atmosphère remplie des exhalaisons humaines et de toutes sortes de miasmes, il peut néanmoins, s'il le veut bien, renouveler l'air dans son habitation domestique, dans son appartement et dans sa chambre à coucher.

Au contraire, qu'est-ce que nous voyons ? Dans la chambre à coucher où toute la famille passe la nuit dans quatre, cinq lits et parfois même davantage, pas une fenêtre ne

reste ouverte durant toute la nuit. Il arrive aussi que la chambre est encombrée de différents meubles (armoires, chaises, panier à linge sale) et d'autres objets qui occupent une place considérable et privent ceux qui y dorment de l'air nécessaire à la respiration. Faut-il s'étonner si de pareils logements, destinés au repos et à la réparation des forces, après une journée de pénible travail, deviennent des sources de toutes sortes de maladies et des causes terribles d'une mortalité prématurée! Impossible de se faire une idée de l'air empesté de ces logements, le matin!

Si l'on entre, venant du dehors, dans une de ces chambres, on recule involontairement devant les odeurs qui s'y dégagent. Et les gens s'étonnent qu'au lieu d'être reposés et ragaillardis, ils se réveillent le matin la tête lourde et les membres engourdis. Ils sont surpris d'avoir besoin d'un certain temps pour se remettre de ce sommeil anormal et nuisible à la santé!

On sait que le corps humain exhale plus de vapeurs durant la nuit que pendant la journée, et que les poumons respirent plus profondément pendant le sommeil. Cependant, aucune fenêtre n'est ouverte, plusieurs personnes couchent dans la même chambre, s'empoisonnant les unes les autres par leurs respirations. Au lieu d'un air pur et oxygéné, le dormeur, dans ces conditions, respire un amoncellement de miasmes les plus nuisibles.

Il est donc indispensable, en été aussi bien qu'en hiver, d'ouvrir une fenêtre, ou plutôt de pratiquer à la fenêtre deux ouvertures, l'une en bas, l'autre en haut. L'air pur et frais entre par le bas; par le haut se disperse l'air déjà utilisé, mauvais et empesté.

Bien plus, même le jour et en toutes saisons, les fenêtres de la chambre à coucher doivent rester ouvertes pour que les germes dangereux de maladie, qui peuvent se conserver dans les lits etc., puissent être détruits par l'air pur.

« La ventilation, dit en effet le Dr Paul Niemeyer, est le meilleur désinfectant. »

Dans les habitations actuelles on trouve les mêmes défauts que dans les chambres à coucher dont nous parlons plus haut Ce n'est que rarement, par exemple, que l'on ouvre la fenêtre lorsqu'on balaye ou que l'on nettoie la chambre; et, le nettoyage à peine terminé, s'empresse-t-on de la refermer. Cela ne suffit pas.

Constamment, — le jour comme la nuit, — une partie supérieure de la fenêtre doit au moins rester ouverte pour permettre à l'air vicié de s'échapper librement. De plus, et pour laisser pénétrer l'air frais dans la chambre, il importe qu'une partie inférieure de la fenêtre soit ouverte également.

Mais, direz-vous, ami lecteur, voilà qui peut encore se faire en été, mais non en hiver. Le chauffage coûte cher et on ne se soucie pas de chauffer la rue.

Vous avez tout à fait raison. Le chauffage coûte de l'argent, mais ce que vous dépenserez en plus pour le chauffage, vous l'économiserez largement sur les frais de médecins et de pharmaciens. Il est coûteux d'être malade et parfois très coûteux.

Pensez donc avant tout à vous créer des conditions d'existence saines en rapport avec votre situation domestique et professionnelle, et vous verrez bientôt — encore qu'au début cette meilleure manière de vivre vous paraîtrait une contrainte — les avantages sans nombre qui en résulteront pour votre corps, comme pour votre esprit et, par contre-coup, pour votre situation matérielle.

Mais, aussi longtemps que vous croirez, aussi longtemps que cette folie hantera votre cerveau, que l'air pur est nuisible, la nuit surtout, vous serez malade et souffrant et, par l'usure, chaque jour plus considérable, de votre organisme, vous vous acheminerez vers une mort prématurée.

Rien ne justifie cette démence — il faut bien l'appeler ainsi — que l'air pur est nuisible à l'homme, soit le jour, soit la nuit.

Vous pourrez vite faire justice de cette erreur, ami lecteur. Faites une bonne fois l'expérience de l'aération rationnelle de votre chambre à coucher, le jour aussi bien que la nuit. Chassez loin de vous toute crainte, toute inquiétude et ne

croyez pas que vous puissiez ainsi nuire à votre santé, que vous puissiez vous enrhumer à mort, comme le dit volontiers le dicton populaire.

Au sentiment de la force accrue, à la tête légère que vous aurez en vous réveillant le matin, vous vous apercevrez bien vite des avantages que procure l'air pur. Évidemment, il ne faut pas, à la première épreuve, vous coucher tout près de la fenêtre ouverte, ou, le corps échauffé, vous exposer dans votre lit à un courant d'air. Étant donné que votre corps n'est pas habitué au contact de l'air, cela pourrait avoir des conséquences désagréables; vous pourriez en rapporter un rhume de cerveau, des maux de tête ou d'autres douleurs insignifiantes. Mais tout cela n'a pas d'importance, en comparaison des avantages qui résulteront pour l'organisme tout entier d'une aération bien comprise.

Dans un des chapitres suivants, je vous renseignerai, ami lecteur, et vous éclairerai davantage sur l'influence de l'air pur et frais et sur l'importance d'un sommeil sain et paisible

La peur de l'air n'est pas le seul facteur qui provoque des maladies chez l'homme. Il y en a beaucoup d'autres, qui sont importants. C'est, le plus souvent, une nourriture défectueuse ou insignifiante, la négligence ou même le manque total des soins de la peau, le vêtement et la literie peu approprié et anormal, un régime irrationnel du mouvement et du repos, de la veille et du sommeil et bien d'autres choses encore.

Toutes ces questions seront traitées dans les chapitres suivants de la première partie de ce livre. Nous étudierons aussi la méthode naturelle de guérir, du bon et du mauvais usage, de laquelle dépendent la santé ou la maladie.

Et, sans plus attendre, je vous invite, ami lecteur, à parcourir avec moi le chapitre suivant qui traite de la nourriture ce qu'elle devrait être et ce qu'elle n'est pas ordinairement.

II. — CE QUE NOUS DEVONS MANGER

Si vous appartenez à la classe moyenne, si vous êtes artisan ou ouvrier, si votre situation vous oblige aux économies et aux privations dans votre régime de table, vous êtes évidemment tenté de dire : Je serais considérablement plus vigoureux, plus apte au travail, si, comme le riche, je pouvais manger en abondance de la viande bonne et saine, boire du vin ou de la bière, comme lui. Et cette opinion est, chez vous, d'autant plus profondément ancrée que peut-être ne pouvez-vous manger de la viande que quelquefois par semaine seulement, ou même peut-être votre situation ne vous permet-elle ce luxe que le dimanche. En outre, peut-être êtes-vous obligé de renoncer complètement au vin et ne pouvez-vous boire que très rarement de la bière. En revanche, vous êtes obligé de boire de l'alcool pour vous donner des forces, du moins vous le croyez, et, en hiver, pour vous garder la chaleur nécessaire.

En pensant ainsi, vous êtes dans l'erreur la plus entière. Les gros ventres des gens en bonne situation, leurs visages rouges, bouffis, échauffés, ne sont rien moins que l'indice d'une bonne santé et trahissent, au contraire, un pénible état de congestion.

Les apparences en effet sont trompeuses. Parmi les trésors de force et santé qu'on envie aux riches il y a ces deux fléaux : la goutte et l'apoplexie. Et c'est avec beaucoup de raison qu'observe le Dr Dock : « L'apoplexie, qui frappe tant de gens à la fleur de l'âge, qui est aujourd'hui un accident si fréquent, est en partie la conséquence d'une copieuse consommation de viande et de boissons spiritueuses. Ces excès rendent fragiles les vaisseaux sanguins et, par leur rupture, répandent le sang dans les organes vitaux.

Oui ! la bonne chère et les boissons alcoolisées endommagent les artères et provoquent ainsi l'apoplexie.

Une vie trop abondante est ainsi la cause première des maladies précitées. Malheureusement, beaucoup de gens mangent et boivent trop, comme si leur estomac pouvait tout digérer ou si une seconde santé était à leur disposition.

Et si on les rappelle à la modération, ils vous répondent de suite : « Jusqu'ici je me sens, grâce à Dieu, tout à fait bien portant. Et, si je tombe malade, il sera toujours temps de vivre plus simplement, plus modérément. »

Oui ! Mais souvent, il est trop tard alors, car il n'y a que la vie simple et modérée, l'abstinence et la maîtrise de soi qui vous assurent, ami lecteur, le bonheur et la satisfaction ainsi que la santé, ce bien suprême.

Et en se nourrissant d'une nourriture simple et peu excitante, l'homme le plus pauvre, le moins fortuné peut s'assurer et conserver un appareil digestif sain et, par suite, se garantir contre une foule de maladies.

Cependant, un grand nombre de gens vivent immodérément. De là une grande quantité d'hommes qui souffrent de maux d'estomac, et on peut affirmer, sans exagérer, que, sur deux hommes, l'un a l'estomac faible. Les hommes traitent leur estomac comme si cet organe important était indestructible, jusqu'à ce qu'une foule de maladies de l'estomac fassent leur apparition, provoquant, à leur tour, nombre d'autres maladies de toutes sortes.

La plupart des maladies existantes résultent d'une digestion troublée. La goutte, le rhumatisme, les maladies de foie, de reins et vessie, l'hypocondrie, le dégoût de la vie et les différentes affections nerveuses sont dues, à leur origine, pour la plupart au moins, à un système digestif malade. De mauvais mélanges d'humeurs, une circulation défectueuse, l'appauvrissement du sang résultent de notre intempérance et d'un estomac surmené.

« Toute culture part de l'estomac », a dit un homme célèbre et spirituel. J'affirme, moi, que « toute maladie a son origine dans l'estomac ».

Le célèbre banquier Rothschild, le millionnaire bien connu,

vint un jour chez le pasteur Kneipp, le médecin réputé de la méthode naturelle, à Woerishofen (en Bavière), pour lui demander conseil et secours au sujet de sa santé compromise. Le banquier Rothschild raconta au pasteur Kneipp par le menu comment lui, Rothschild, était habitué à vivre. Il énuméra ce qu'il avait coutume de manger et en quelle quantité. Il énuméra la quantité de plats qu'il prenait à ses quatre ou cinq repas quotidiens. Il demanda enfin au pasteur Kneipp, s'il ne pouvait, après tout ce qu'il lui avait raconté et suivant la description de son état, lui dire ce qu'il lui manquait, ajoutant que ses médecins lui avaient formulé tantôt tel diagnostic, tantôt tel autre.

« Certainement, riposta le vénérable pasteur, je puis vous dire très sûrement ce qui vous manque : il vous manque un second estomac. »

Un vieux proverbe, qui demeure toujours vrai, dit : « Il faut toujours sortir de table avec de l'appétit. »

Combien peu nombreux sont pourtant ceux qui suivent cette règle. C'est le contraire qui se produit, et l'on ne commence à bien manger qu'alors qu'on devrait déjà cesser.

Essayez donc une fois d'interrompre le repas alors que vous commencez à y prendre le plus de plaisir. Le prix de votre renoncement, vous sera vite et tôt compté.

Vous vous sentirez tout autre après le repas. Au lieu d'un corps embarrassé, des membres lourds, au lieu de somnolence et de dégoût, vous vous sentirez léger, apte au travail et de bonne humeur. Soyez sans crainte. Jamais vous ne vous ferez du mal en mangeant peu. On ne meurt pas si facilement de faim et il est facile de rattraper ce qui manque.

Au contraire. on se fait réellement du mal en mangeant trop. On surcharge l'organisme d'aliments inutiles qui, s'ils ne sont éliminés à temps par les organes d'excrétion (tube digestif, reins et peau), provoquent des mélanges d'humeurs et s'accumulent dans l'organisme sous la forme des corps étrangers.

Ce n'est pas ce que nous mangeons qui nous procure la

force nécessaire à la vie : c'est ce que nous digérons. Si nous introduisons dans notre corps plus de nourriture qu'il ne lui en faut pour se conserver, nous lui imposons un travail qui concourt à abréger la vie. Nous ne vivons pas pour manger, mais nous mangeons pour vivre. Malheureusement, il y en a beaucoup pour qui leur ventre est Dieu et qui ne veulent vivre que pour jouir. Mais, tôt ou tard, l'intempérence se paye. La maladie, les infirmités et une mort prématurée sont les conséquences inévitables de leurs excès. Les intempérants ne meurent pas. Ils se tuent. Ils creusent leur tombeau avec leurs dents.

Ceci dit, ami lecteur, sur la valeur de la tempérance, vous voici curieux de savoir comment je prouverai que certains modes de nourriture ou plutôt certains moyens excitants, la viande et les boissons spiritueuses, par exemple, sont plutôt nuisibles au corps. N'ai-je pas établi, au début de ce chapitre, que les classes riches souffrent d'un grand nombre de maladies dont l'origine se trouve exclusivement dans la consommation continuelle et immodérée de nourritures et de boissons excitantes et irritantes ?

Envisageons tout d'abord la viande. On est, en général, fermement convaincu que c'est la viande qui donne le plus de vigueur au corps. Je m'efforcerai donc de démontrer que la viande n'est nullement l'aliment de force que tant de gens estiment, avec le bouillon, le vin, etc., indispensable pour remettre sur pied les malades et les affaiblis. Comme les représentants de la science médicale, consultés en cas de maladie, affirment la qualité de ces aliments, je sais que j'aurai toutes les peines du monde à détruire ce préjugé si profondément enraciné. Je veux essayer néanmoins, et j'espère bien réussir à convaincre mon lecteur.

« Sans doute, la viande n'est pas précisément un poison, quoiqu'elle en contienne des éléments, comme, par exemple, la créatine, la créatinine, l'acide lactique et des phosphites, qui ont une action nuisible, surtout excitante et échauffante, sur notre organisme, et spécialement sur les nerfs. » (Dock

C'est ce que vous pourrez constater le mieux en vous abstenant de viande pendant un certain temps en manière d'expérience, pour vous y remettre ensuite. Vous remarquerez en tout cas chez vous une excitation générale, des pulsations dans le corps et un sommeil inquiet. Déjà, la manière de préparer la viande est le plus souvent nuisible à la santé. On se sert pour la cuire et la rôtir, de toutes sortes d'ingrédients mordants et d'épices, qui enflamment la muqueuse de l'estomac et, par la suite, excitent et surexcitent le système nerveux. Un médecin distingué a dit : « La dyspepsie (mauvaise digestion) est liée à un estomac surchargé d'aliments carnés en masse et de sauces piquantes. » La nourriture carnée cause encore un autre dommage : elle a généralement pour conséquence l'absorption d'un autre excitant. Car, lorsque vous avez mangé un bon beefsteak, vous n'avez certainement pas envie de boire un verre d'eau par là-dessus ; c'est plutôt un verre de vin ou un verre de bière qui est tout à fait à votre goût. Mais si vous êtes attablé devant du vin ou de la bière, vous aimeriez bien aussi à fumer un bon cigare ou une pipe. Voilà comment une excitation en provoque une autre, voilà comment une excitation en entraîne une autre. Au contraire, si vous n'aviez pris qu'une bonne soupe au lait nourrissante avec du pain et des fruits, vous ne désireriez ni vin, ni bière, ni cigare, ni pipe, et vous épargneriez à la fois votre santé et votre argent.

Des savants ont prouvé que la nourriture carnée met les parois de l'estomac en état d'inflammation. A cela il faut ajouter que la viande se digère plus vite, et c'est une particularité qu'il ne faut pas tenir pour avantageuse, mais pour désavantageuse. Car le temps que l'estomac gagne par une digestion plus rapide, il le paie de sa faculté de digérer. Les personnes qui se nourrissent principalement de viande ont beaucoup à souffrir après leurs repas de ce qu'on nomme la fièvre de digestion. Mais le bouillon de viande aussi, dont la valeur nutritive est faible ou nulle, qui est tout juste aussi peu nourrissant que l'extrait de viande, a une action excitante

sur les nerfs, et, surtout, il accélère l'activité du cœur (1).

L'excitation qu'on ressent après avoir consommé de la viande, des bouillons de viande et des spiritueux passe, à tort, pour une marque de force, et, bien que, l'accoutumance s'étant faite de l'action excitante de ces mets, l'ancien état de faiblesse reprenne habituellement, on ne laisse pas de vanter, après comme avant, ces excitants comme des fortifiants et des nourritures de premier ordre,

Oh! pauvre humanité malade, aveuglée et égarée! De plus en plus, l'usage s'introduit de se fortifier par des excitants, et, d'après les immuables lois de la nature, les nerfs, après avoir été excités, doivent toujours subir un relâchement.

Oui, cela n'est malheureusement que trop vrai! L'humanité semble devenir de plus en plus faible, et il est de fait qu'elle ne se tient plus sur pied que grâce à des excitants. Loin de moi la pensée, cher lecteur, de vous engager à devenir tout de suite végétarien ou mangeur de fruits ou de plantes; mais il faut bien considérer que c'est plus nuisible qu'utile de manger surtout de la viande. L'ingestion de la viande vous échauffe. Car, lorsque vous êtes malade, et que le médecin reconnaît chez vous de la fièvre, il commence par vous défendre la viande et les spiritueux, qui ne font qu'augmenter la fièvre. Et vous comprenez bien que la nourriture ou le plaisir dommageable pour un malade ne peut être favorable non plus à un homme bien portant. L'usage de la viande pendant les périodes de santé apparente vous met seulement dans un état de fièvre déguisé, et, si vous n'en avez pas la perception subjective, c'est uni-

(1) Les médecins protestent souvent contre l'idée que la soupe serait une nourriture fortifiante et conviendrait notamment aux malades. Mais cette protestation a rarement été exprimée avec plus d'énergie que dans les termes employés par le professeur Schweninger dans le fascicule, qui vient de paraître, à la *Bibliothèque générale des sciences médicales* de Drasche « Que le bouillon de viande soit très renommé et recommandé toujours et partout, c'est une chose d'autant plus incompréhensible pour nous que ce bouillon n'a que le minimum de valeur nutritive et que l'action de ses sels sur le cœur n'est pas négligeable. »

quement parce que vous prenez l'excitation trompeuse régnant en vous pour l'expression de la force et de la santé véritables. Mais un beau jour, — et cela peut se faire attendre tout un temps si votre corps est assez capable de résistance, — une maladie légère ou grave éclate en vous. Car c'est une chose connue que les personnes absorbant beaucoup de viande et de boissons spiritueuses sont facilement attaquées de maladies inflammatoires comme le typhus, la fièvre typhoïde, la pneumonie, etc, et il est tout aussi connu que, chez ces malades, la guérison est plus difficile et exige plus de temps que chez les patients qui, à l'état de santé, menaient une vie simple et modérée.

Je pourrais porter beaucoup d'autres charges contre la nourriture carnée, dire, par exemple, que la carie des dents a pour cause une corruption des humeurs, issue d'une prédominance de la viande dans l'alimentation, que la mauvaise haleine se trouve surtout chez ceux qui usent de viande et de spiritueux ; ensuite que l'anémie, fort répandue, est le résultat précisément de la « cure fortifiante », si en faveur aujourd'hui ; enfin, que l'énorme quantité de névropathes, d'hystériques, d'hypocondriaques, de mélancoliques, d'individus souffrant d'affection mentale est fournie presque exclusivement par les partisans de la nourriture carnée et des boissons spiritueuses, du tabac, du thé et du café ; mais je me contenterai d'appeler votre attention sur un point, cher lecteur, qui vous frappera certainement et vous donnera à réfléchir.

Etes-vous bien certain que la viande que vous consommez provient d'une bête saine ? Assurément, me répondrez-vous, j'en ai la certitude, car il existe une inspection officielle des viandes, chargée de reconnaître la salubrité de la bête ou de la viande, et qui ne doit laisser mettre en vente que de la viande absolument saine.

Vraiment ? Alors, vous ignorez, Monsieur, que, si l'on trouve des organes malades dans une bête abattue, on les enlève tout simplement et qu'on offre en vente le reste de la

viande, comme si le corps de l'animal différait du corps de l'homme, où, la pathologie nous l'apprend, la maladie d'un organe rend malade tout le reste du corps, l'ensemble de la vie sanguine et nerveuse. Croyez-vous, après cela, que vous mangiez toujours de la viande saine ? Ou tenez-vous pour bien portant le bétail qu'on élève dans des étables remplies du plus mauvais air imaginable et qui y demeure sans mouvement jour pour jour, d'un bout de l'année à l'autre ? Est-ce que le charbon, la pourmelière, la peste bovine, les maladies aphteuses ne sévissent pas d'une manière effrayante parmi le bétail de boucherie ? Le professeur Gerlach dit : « Il n'est pas d'animal, à l'exception peut-être du singe, pour lequel la tuberculose ait autant de prédilection que le bœuf. » Et puis, d'abord, la méthode d'engraissement contre nature, qui provoque chez les animaux une maladie artificielle, la stéatose ou adépose. Mais la stéatose n'est peut-être pas une maladie ? Combien de fois entend-on parler, malgré toutes les précautions prises, de cas de trichinose qui coûtent la vie à des quantités de personnes ! Combien de fois n'arrive-t-il pas que la viande d'un bœuf contenant des parasites, ou d'un porc atteint de ladrerie donne le ver solitaire.

Si la viande qui n'est plus tout à fait fraîche nuit à la santé, combien doit être plus malsaine encore la viande gâtée, déjà entrée en décomposition ! Et c'est si souvent le cas en été ! C'est pourquoi aussi beaucoup de personnes, sans être adeptes du végétarianisme pur, renoncent, pendant la saison chaude, à manger de la viande parce qu'elle se gâte trop facilement. D'ailleurs, dès que paraît la rigidité cadavérique, commence le processus de décomposition, dont l'action nocive ne peut certainement jamais être complètement neutralisée par les apprêts culinaires.

Des physiologues l'ont démontré, l'estomac de l'homme ne digère que des végétaux ; au contraire, quand on ingère des aliments carnés, le processus de décomposition auquel est soumis le corps de l'animal ne fait que continuer. On a observé, en effet, chez un malade ayant une fistule dont

l'orifice permettait de voir dans l'estomac, la manière dont la digestion s'opérait, et on a noté le temps nécessaire à la digestion de chaque mets et de chaque boisson. On fut ainsi à même de dresser un tableau complet de la durée de digestion des mets les plus communs (1) ; on découvrit aussi, et on n'en fut pas peu surpris, que les aliments végétaux seuls étaient, à proprement dire, digérés, et, que pour les viandes, il n'y avait pas autre chose qu'une continuation du processus de décomposition. Aussi les gourmets mangent-ils plus volontiers le gibier quand il est faisandé, c'est-à-dire quand il offre les phénomènes d'une décomposition déjà avancée, parce qu'alors il est d'une digestion plus aisée, autrement dit, qu'il épargne à l'estomac une partie de sa besogne.

Maintenant que je vous ai, cher lecteur, dépeint les inconvénients de la nourriture animale, j'espère bien que vous n'allez plus voir un véritable aliment dans cet excitant ou moyen de jouissance. Je vais bientôt, en effet, vous énumérer une quantité d'aliments pris dans le règne végétal, qui ont une valeur nutritive égale au moins, et même fort supérieure, à celle de la viande. Par la suite, j'en viendrai à parler de la valeur propre des boissons spiritueuses (alcooliques) et du thé, du café ainsi que du tabac (narcotiques).

Mais, au préalable, je voudrais pourtant vous avouer ceci : je ne vous ai pas exposé les inconvénients de la nourriture carnée uniquement pour vous en détourner, en raison de son insalubrité, de ne prendre que celle-là et d'en prendre par trop, mais j'ai surtout voulu vous faire remarquer qu'il ne faut pas considérer la viande comme le fortifiant direct qu'on nous représente et qu'on nous vante tant. Ne croyez donc pas que, si vous vous sentez faible et chétif, vous pourrez vous donner de la force en en consommant davantage. Vous vous rendriez, si possible, encore plus chétif.

Songez seulement à ces nombreux enfants de riches, à cette foule de femmes et de filles chlorotiques et anémiques que

(1) V. dans la table des matières *Tableau des aliments*.

l'on gave de mets et de breuvages forts (viande, œufs, bouillon, vin, bière de Bavière, etc.). Est-ce que leurs affections en sont le moins du monde détruites ? Est-ce que beaucoup parmi les enfants des riches, en dépit de toute alimentation forte, n'ont pas l'air maladif et débile ?

Ne cherchez donc pas la cause de votre état morbide dans l'absence d'une nourriture fortifiante, c'est-à-dire excitante. La faute peut en être à une quantité d'autres circonstances, dont il sera traité abondamment dans ce livre. Vous pouvez être devenu malade et valétudinaire pour n'avoir pas soigné votre peau, pour vous être tenu constamment dans une atmosphère mauvaise, pour avoir absorbé beaucoup de médicaments, par l'effet de nuisances professionnelles et pour beaucoup d'autres raisons encore. Cherchez avant tout à écarter ces inconvénients, et vous reviendrez à la santé. Mais ne soupirez pas après des excitants qui vous rendraient encore plus malade si vous les employiez ; si vous avez l'habitude de la viande, n'en mangez que modérément ; vivez surtout de végétaux et ne voyez dans la première qu'un aliment supplémentaire.

Rien que dans le simple brin d'herbe il y a tout ce dont le corps de puissants animaux (bœuf, cheval et autres) a besoin pour se constituer, s'entretenir et pour être capable des plus forts travaux. Combien doit donc être plus grande encore la valeur nutritive des grains et des légumineuses ! Dans beaucoup de pays on s'en nourrit exclusivement, par exemple, en Galicie ; la population des campagnes vit presque uniquement de végétaux et ne mange de la viande qu'une ou deux fois par an. Avec cela elle est saine, vigoureuse et intelligente. Ici, en Suisse, nous pouvons observer les Italiens, dont un grand nombre sont employés comme ouvriers dans la construction de chemins de fer et dans des travaux industriels. Ces hommes mangent chaque jour, à chaque repas, leur polenta, bouillie de maïs, qu'ils n'accommodent qu'avec un peu de graisse. Ils se privent complètement de viande et de boissons spiritueuses. On sait par les patrons et

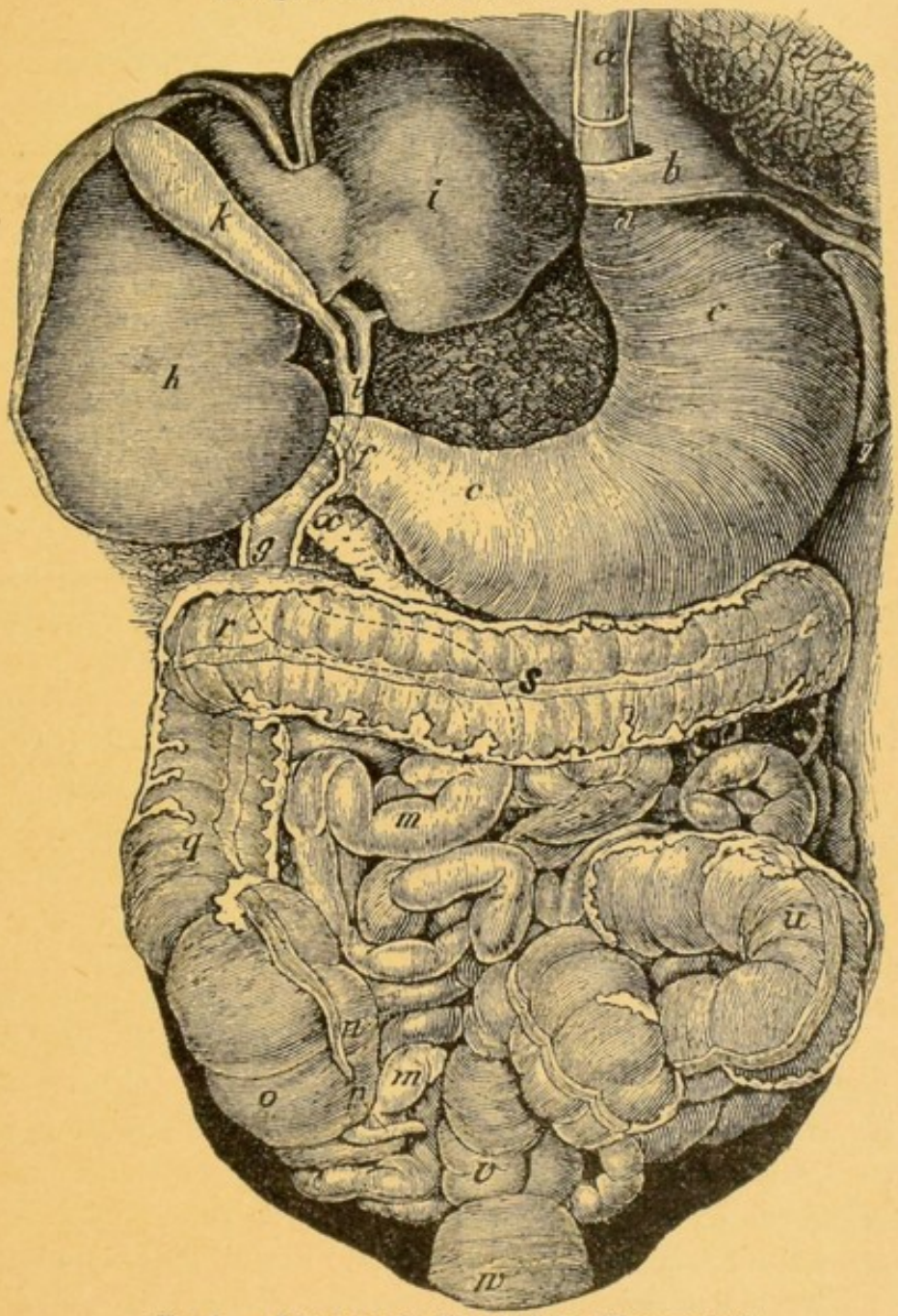


Fig. 1. — **L'appareil digestif de l'homme** (1).

Le foie est relevé, et on en voit la surface inférieure.

a, œsophage; *b*, diaphragme; *c*, estomac; *d*, orifice œsophagien de l'estomac; *e*, sac borgne; *f*, pylore; *g*, duodenum avec orifice pour l'entrée de la bile et du suc pancréatique; *h*, lobe droit et *i* lobe gauche du foie; *k*, vésicule biliaire; *l*, canal cholédoque; *m*, mésentère; *n*, entrée de l'intestin grêle dans le gros intestin; *o*, cæcum; *p*, appendice vermiculaire; *q*, côlon ascendant; *r*, courbe droite du côlon; *s*, côlon transversal; *t*, courbe gauche du côlon; *u*, côlon descendant avec courbe sigmoïde; *v*, rectum; *w*, vessie; *x*, pancréas; *y*, rate; *z*, poumon gauche.

(1) Voir d'autres détails à *Appareil digestif* dans la partie alphabétique de cet ouvrage.

les inspecteurs du travail que les ouvriers italiens, non seulement vivent avec plus de modération que les Suisses, mais que, corporellement, ils travaillent davantage et ne consomment ni viande, ni bière, ni eau-de-vie. Vous voyez, cher lecteur, par cet exemple, que ces travailleurs étrangers peuvent travailler aussi ferme sans user de viande ni de spiritueux. Vous abandonnerez donc en même temps ce préjugé que, sous les latitudes froides, notamment pendant l'hiver, il faut manger surtout des mets carnés gras, et prendre des boissons alcooliques pour augmenter la résistance du corps aux intempéries et accroître ses provisions de chaleur. Comme vous le savez, les Italiens, venus des pays chauds et ensoleillés du Sud, travaillent en hiver dans les pays septentrionaux sans modifier en rien leur alimentation ; tout au plus — et les gens du pays en font de même — s'habillent-ils plus chaudement. Mais, à part des cas exceptionnels, je n'ai vu que quelques Italiens consommer des boissons alcooliques, soit qu'ils y fussent amenés par des considérations de camaraderie, soit que, se trouvant en voyage, ils ne pussent éviter de prendre à l'auberge des mets et des boissons, d'ailleurs inaccoutumés.

Mais je n'ai pas encore vu en Allemagne d'ouvrier italien ivre. J'ai bien observé, au contraire, les Italiens se rendant le dimanche, quand ils étaient libres, dans les bureaux de poste pour envoyer au pays les économies qu'ils avaient faites sur leur salaire. Le dimanche, ils s'écartaient tout à fait craintivement des cabarets.

Ce genre de vie simple et modéré n'entretient donc pas seulement chez ses adeptes la force et la puissance de travail, mais il les met aussi en état d'épargner et de jeter ainsi les fondements d'une modeste aisance. Quelle façon frappante et visible ont les ouvriers italiens de démentir ce coûteux préjugé : « Il n'y a que la viande pour donner de la force ! »

Une alimentation surtout végétale nous permet donc d'exécuter nos travaux incessamment, régulièrement et sans fatigue prématurée ; seulement, il faut choisir et combiner les ali-

ments suivant des principes appropriés, et notamment accorder l'attention convenable à leur bonne préparation.

Les légumineuses, lentilles, pois et fèves surtout, l'emportent sur la viande comme valeur nutritive, sans en contenir les éléments nocifs et échauffants. Elles renferment beaucoup d'albuminates, en tout environ 10 ou 15 p. 100 d'éléments nutritifs de plus que la viande, et leur teneur en eau est, au contraire, inférieure.

Les légumineuses sont non seulement une nourriture à très bon marché, mais, pour la production de force, elles peuvent remplacer complètement la viande.

Je vous entends déjà dire, cher lecteur : « Oui, tout cela est bel et bon, mais les légumineuses sont d'une digestion très difficile et provoquent des flatulences. »

Il est certain, vous répondrai-je, qu'elles ne se digèrent pas facilement quand on les accommode mal ou qu'on mène par ailleurs une vie vicieuse et contraire à la nature. Car ce ne sont pas les légumineuses seules, mais la nourriture végétale en général, qui sont inconciliables avec des habitudes casanières. La nourriture végétale, comme régime naturel, réclame beaucoup de mouvement et de travail au grand air frais ; mais alors aussi elle fortifie le corps d'une manière vraiment merveilleuse et, en même temps, elle procure à l'esprit la plus grande force de tension.

Celui à qui les légumineuses n'ont pas réussi jusqu'ici, je lui conseillerai de les préparer de la manière suivante. Peu importe qu'il s'agisse de lentilles, de pois ou de fèves. On les lave à l'eau le soir, on les couvre d'eau et on les laisse ainsi toute la nuit. Le matin, on les cuit dans l'eau où elles ont passé la nuit. Il ne faut donc pas jeter cette eau, comme on le fait souvent à tort, les éléments nutritifs des légumineuses ayant passé dans l'eau pendant qu'elles y trempaient. Quand la cuisson les a amollies, on les passe au tamis pour les débarrasser de leur cosse ; elles sont alors prêtes à être mangées. Pendant la cuisson, on peut y ajouter un peu de sel et de beurre pour leur donner plus de saveur.

Préparées de la sorte, les légumineuses, tenues généralement pour difficile à digérer, peuvent être mangées même par des personnes menant une vie sédentaire, sans préjudice pour leur santé. Pour le travailleur surtout, qui doit fournir un grand effort corporel, les légumineuses, éminemment nutritives, conviennent beaucoup mieux que le régime, malheureusement trop goûté, « eau-de-vie, pomme de terre et café ».

Directement après les nourrissantes légumineuses viennent, sous le rapport de la contenance en éléments nutritifs, les céréales connues : les blés (grains), le riz, les semoules, l'avoine, l'orge, le maïs, etc. J'ai déjà signalé le maïs en dépeignant le genre de vie des ouvriers italiens et leur nourriture principale, la polenta, qui est en état de produire tant de force vive et de capacité de travail.

Les céréales contiennent aussi tous les éléments nécessaires à un aliment parfait, c'est-à-dire des albuminates, une grande quantité de matière amylacée, du mucilage et des traces de graisse.

Les céréales prennent la place la plus importante quand on les emploie à faire du pain. Toutefois, le pain, tel qu'il est ordinairement cuit et consommé, c'est-à-dire aigri et salé, ne répond pas à ce qu'un genre de vie, conforme à la nature, exige d'un aliment aussi prédominant. En premier lieu, on ne doit prendre pour préparer la pâte ni levure, ni levain, ni sel. Ensuite, le son doit entrer dans la cuisson, et, d'ailleurs, les grains ne doivent pas être moulus, mais égrugés dans des moulins construits spécialement à cet effet. Ce grain contient donc encore le son, dont l'importance et le rôle dans la nutrition et la digestion sont malheureusement encore beaucoup trop peu connus. Le son contient, dans ce qu'on nomme le gluten, les principes les plus fins et les plus nourrissants de la farine, surtout des phosphates (1); c'est un vrai gaspillage

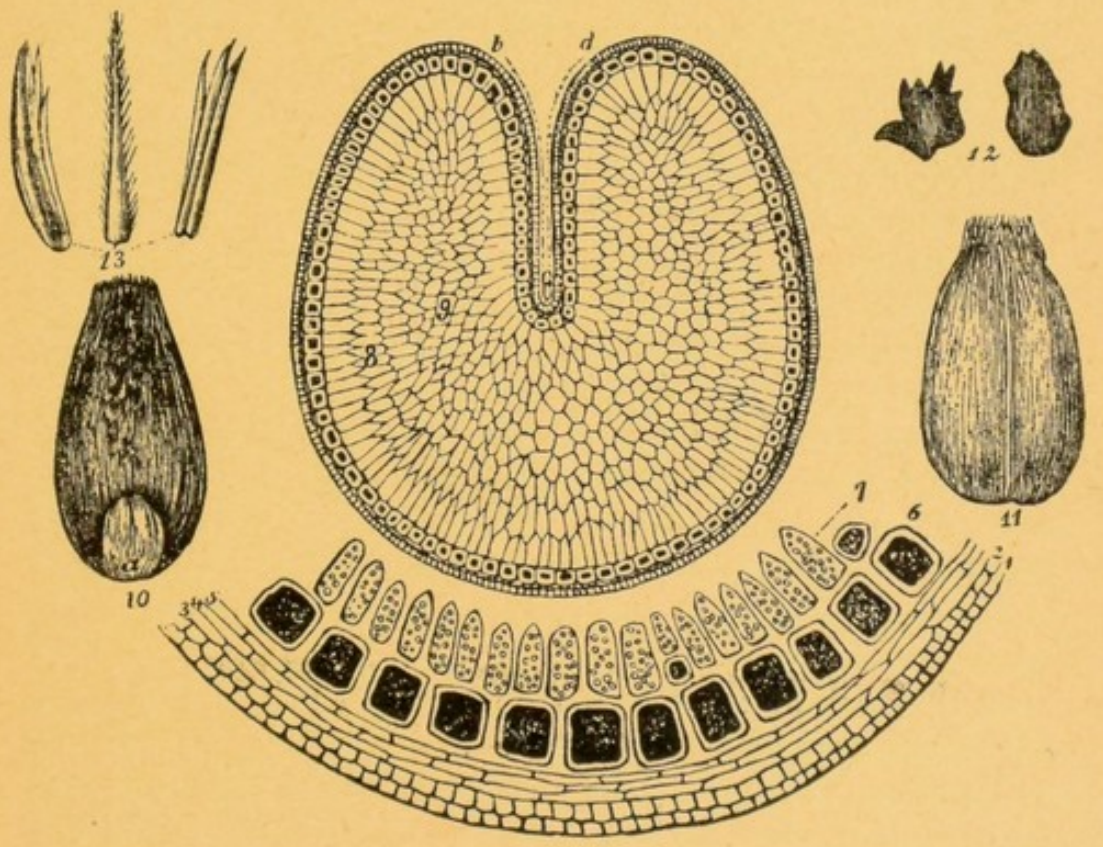
(1) Le phosphore est très important pour la nutrition de la substance cérébrale. Sans phosphore, pas de pensées, a dit, si je ne me trompe, Moleschott.

que de ne pas faire entrer le son dans la préparation du pain et de le donner simplement comme nourriture au bétail, et il est regrettable qu'il en soit ainsi.

Fig. 2. — **Anatomie du grain de froment.**

(Prise à Lehrenkraus : *Les moyens d'existence et jouissances*, d'après le professsur Dr G. Jäger.)

Le grain de froment est formé par le grain de farine et cinq couches qui lui sont superposées. De ces cinq couches, trois constituent l'enveloppe extérieure, et deux renferment le grain de farine.



COUPE DU GRAIN DE FROMENT

N°s 1 et 2, épiderme formé principalement de fibres ligneuses. Les nos 3, 4, 5 et 6 renferment les principes nutritifs les plus importants, phosphates et albumine, mais qui, dans le mode ordinaire de préparation de la farine, se perdaient depuis lors avec le son. Les nos 7, 8 et 9 fournissent la farine ordinaire et se composent principalement de fécule. Le n° 10 montre le grain de froment avec le germe *a* et la barbe. Le n° 11 montre le grain de froment sur l'autre face. N° 12, morceaux de son. N° 13, moreaux du prolongement filiforme dee paillettes et de la balle. *b*, *c*, *d*, parties couvertes de l'épiderme.

L'emploi du pain de Graham ou pain complet (il y a du pain complet de froment et du pain complet de seigle; dans mon traité, c'est toujours le pain complet de froment que j'ai seul en vue) a, en outre, les avantages suivants : Il augmente la production de la salive, il excite l'activité de l'estomac dans la secrétion du suc gastrique et excite mécaniquement les intestins, ce qui provoque une meillenre élimination des matières fécales en faisant disparaître ce qu'il peut y avoir de paresse intestinale.

Dans un chapitre spécial de cet ouvrage, je reviendrai encore sur l'importance considérable du pain complet. L'intérêt du sujet l'exige. Mais écoutez, cher lecteur, ce que je vous dis maintenant : dans le seul grain de froment sont contenus tous les principes nécessaires à l'organisme humain pour se former et s'entretenir. L'usage du pain complet uni à celui des fruits se montre encore plus efficace. Des personnes atteintes de troubles graves de la digestion sont de temps à autre soumises à une cure de pain complet et de fruits, et elles en obtiennent le meilleur résultat.

Écoutons encore ce que dit du pain complet un médecin distingué. C'est le Dr Dock, dont j'ai déjà parlé, qui, lui-même, depuis de longues années, ne vit que de végétaux et qui, par sa santé, sa capacité de travail et son extérieur frais et florissant, dément le mieux le préjugé ayant cours contre les végétariens.

Le Dr Dock dit : « Le pain de Graham mérite une place d'honneur non seulement sur la table, mais aussi dans ce qu'on nomme l'arsenal de la pharmacie, car presque toujours il guérit naturellement une affection désagréable et souvent grave : la constipation. On sait que ce mal répandu provoque souvent de graves malaises, comme, par exemple, le relâchement de l'intestin, la pléthore sanguine du bas-ventre, les hémorroïdes, des engorgements hépatiques et même des troubles psychiques profonds, de la mauvaise humeur allant jusqu'à l'hypocondrie. Et précisément, sous ce rapport, notre pain a déjà donné des résultats extraordinaires. Des centaines

de personnes lui doivent, sans l'aide de la pharmacie, la guérison des maux susdits, de sorte que nous ne pouvons assez le recommander à tous ceux qui souffrent d'une paresse des fonctions abdominales. Le pain complet a notamment l'inappréciable avantage d'être à la fois un aliment et un remède ; il n'a pas l'inconvénient, comme la plupart des médicaments pharmaceutiques, de faire du tort au corps et de ne pouvoir être pris que pendant un certain temps. Il convient si bien à notre corps que nous pouvons en manger notre vie durant, et nous avons en lui un moyen de combattre perpétuellement l'inertie intestinale. Il met donc fin au désordre créé par les purgatifs. On sait, en effet, quel dommage causent ceux-ci ; ils aident peut-être dans le moment en surexcitant l'intestin d'une manière contre nature, mais, comme suite de cette surexcitation, ils occasionnent un relâchement encore plus fort, c'est-à-dire de l'inertie intestinale. Nous ne pouvons donc trop recommander, à ce point de vue, le pain de Graham ou pain de son aux médecins et au public ; presque toujours, il se comporte de la manière la plus brillante. Il n'est que peu de cas à ma connaissance où il n'ait pas rempli son devoir, et la plupart du temps c'était quand la pharmacie avait déjà tout gâté. »

Voilà ce que dit le Dr Dock. Quand on mange du pain complet, il est essentiel de le mâcher comme il faut et de l'humecter de salive suffisamment. Les fortes quantités de salive ainsi introduites ont sur les phénomènes qui se passent dans l'estomac une action doublement favorable. D'un côté, les sels alcalins de la salive enchaînent une partie des ferments acides nocifs qui peuvent se trouver dans l'estomac ; de l'autre, le ferment de la salive, qui opère sur le germe des grains pour transformer la fécule en gomme et en sucre, arrive dans l'estomac en quantités si considérables qu'il peut y développer des actions digestives essentielles.

Que de plats ayant bon goût, nourrissants, profitables et à bon marché nous sont fournis par le riz, le gruau, l'orge, l'avoine, le maïs, soit avec, soit sans addition de lait ! L'avoine,

notamment, est un aliment dont on ne peut assez louer la valeur nutritive. On donne du gruau d'avoine aux accouchées, qui doivent reprendre des forces après avoir souffert de grandes pertes de substance dans l'accouchement, ou chez qui l'on veut augmenter la sécrétion du lait.

Quel rôle joué par l'avoine dans l'alimentation des enfants ! Dans la diarrhée et dans maintes affections de l'estomac, la bouillie d'avoine est un remède tout à fait excellent et que rien ne remplace.

Le riz est formé d'une combinaison où il entre plus d'hydrates carboniques et moins d'albuminates. C'est pourquoi il a besoin d'être additionné de lait, d'œufs, ou bien, ce qui vaut le mieux, on le cuit avec des légumineuses, ces aliments étant, de leur côté, plus riches en albuminates.

Le gruau au lait, la décoction d'orge, etc., sont également une excellente nourriture pour les gens bien portants comme un remède pour les malades. Le millet, la manne, le sarrasin, le salep, le sagou sont aussi des céréales nutritives qui trouvent dans la cuisine un emploi général.

En ce qui concerne les légumes, ce sont des aliments très rafraîchissants. Ils contiennent surtout du sucre, de la fécule et de la dextrine (1), mais peu d'albumine. Ils ne forment donc un aliment convenable que combinés avec d'autres et, convenablement préparés, ils ne peuvent qu'être recommandés dans les maladies chroniques. Les épinards même produisent beaucoup de sang et contiennent beaucoup de fer. Mais l'usage de certaines variétés de choux doit être déconseillé aux dyspeptiques.

La pomme de terre est formée en grande partie de fécule amylacée ; elle est indispensable comme annexe aux légumineuses, aux céréales et aux légumes. Une grande pomme de terre farineuse, rôtie ou bouillie, est même un mets tout à fait délicat. Nous pouvons manger des pommes de terre tous les jours, tout comme du pain ou des fruits, sans qu'il nous

(1) Gomme de la fécule.

en vienne aucun dégoût. Mais, comme le riz, il faut y ajouter quelque chose, et le mieux est donc d'en manger avec un peu de beurre fondu, de lait ou de basbeurre.

Les fruits crus ou cuits (compotes) sont aussi des aliments excellents et salubres, et, dans la question de l'alimentation, ils méritent certainement plus de considération qu'on ne leur en accorde. Les fruits contiennent surtout du sucre et de la dextrine et peu d'albuminates. Quand on les associe à d'autres aliments, leur avantage principal consiste à diminuer un peu la valeur nutritive des mets albumineux, par exemple du pain complet, des légumineuses, de façon que notre organisme ne reçoive pas de trop grandes quantités d'albumine. Car un apport exagéré d'albumine est, en tout cas, nuisible à notre corps. Les enfants désirent beaucoup les fruits, si rafraîchissants, et les adultes en usent souvent et volontiers. On attribue aux fruits le pouvoir d'améliorer le sang, et il en est ainsi en réalité. Il y a, en effet, une grande différence, pour employer une comparaison, entre se faire du sang au moyen de bière et de saucissons et s'en faire au moyen de pain complet et de fruits. Ceux-là produisent une masse de sang épaisse ; ceux-ci, une masse de sang déliée. Les fruits donnent en tout cas un sang très pur et très bon en provoquant la digestion et en activant les échanges. L'usage des fruits triomphe des engorgements dans les organes du bas-ventre et accroît l'activité des organes rénaux et urinaires. Par exemple, dans les maladies de la poitrine et du bas-ventre, la cure de raisins rend des services tout à fait remarquables. On ne saurait assez recommander l'usage des fruits dans la constipation chronique, les états inflammatoires des organes digestifs, le rhumatisme, la goutte, les affections du foie, de la vessie et des reins. Les fruits, étant très riches en eau et en acides, ont une action fort rafraîchissante et réfrigérante dans les états fébriles, où les médecins ont coutume de recommander surtout des boissons acides. On donne volontiers au malade pour apaiser sa soif du jus de fruit étendu d'eau, de la limonade à la framboise, au citron, etc. Mais qu'on donne

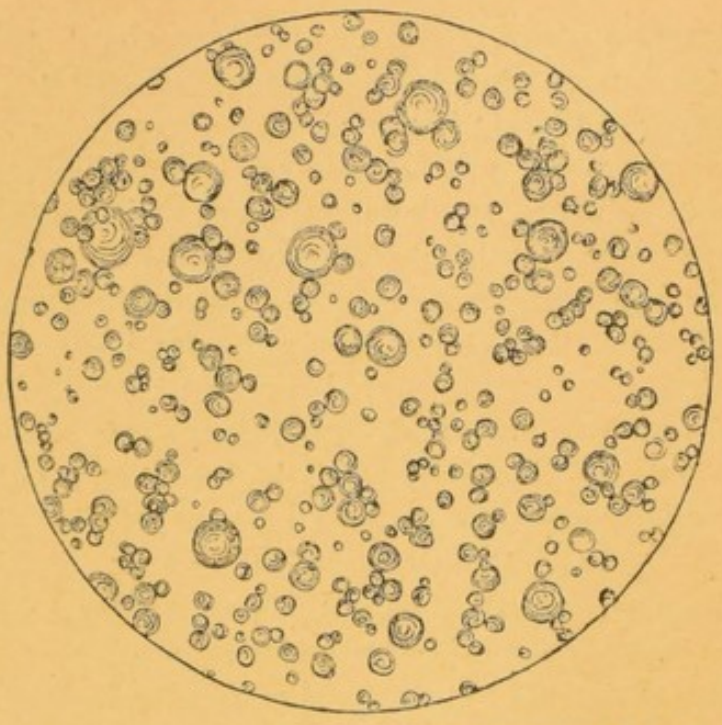


Fig. 3. — **Lait gras, non falsifié** (grossi 600 fois) (1).

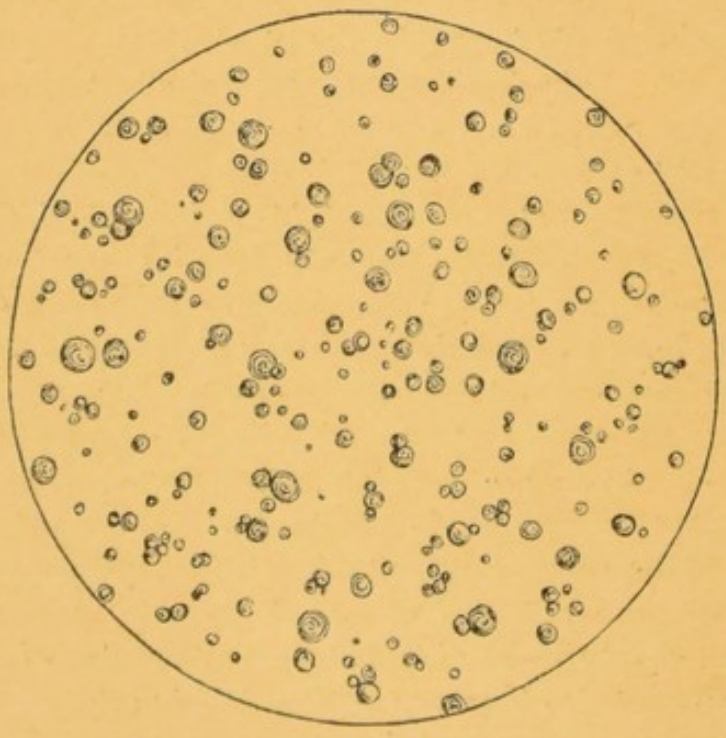


Fig. 4. — **Lait baptisé** (grossi 600 fois).

1) Voir, pour plus de détails, à *Lait*, dans la partie alphabétique de cet ouvrage.

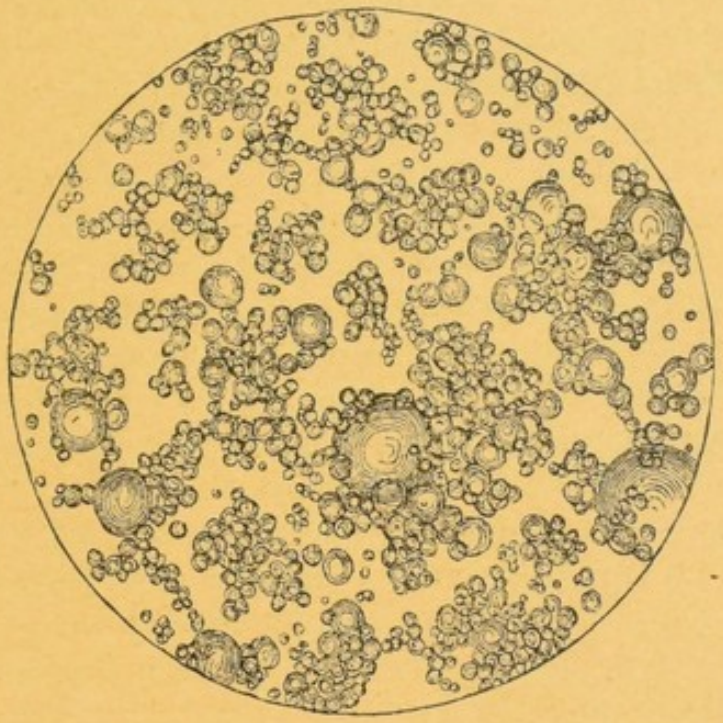


Fig. 5. — **Crème de lait** (grossie 600 fois).

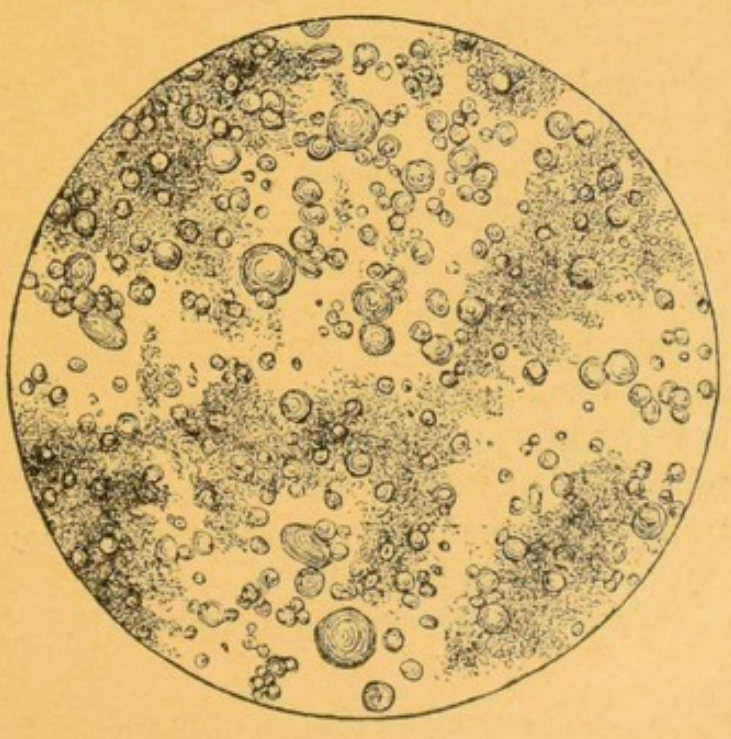


Fig. 6. — **Lait aigri** (grossi 600 fois).

des fruits surtout aux enfants. Pour eux, la meilleure nourriture consiste en pain complet, fruits et lait.

Et quel choix dans les variétés de fruits ! Dans notre zone, il y a des cerises, des prunes, des reine-claudes, des poires, des pommes, des abricots, des raisins, des pêches, des groseilles, des groseilles à maquereau, des framboises, des fraises, des myrtilles et des baies de ronce, et beaucoup d'autres fruits. De l'étranger nous viennent des raisins secs, des dattes, des figues, des bananes, des oranges, des citrons et d'autres. En été, nous préférons les fruits frais ; pour l'hiver nous les cuisons ou les faisons sécher.

Les fruits ne sont pas en état, dans nos climats, de nourrir à eux seuls l'homme, qui, pour entretenir son existence, est obligé à un travail trop soutenu du corps et de l'esprit ; mais, dans les régions tropicales, surtout dans les pays les plus chauds, il y a beaucoup d'hommes qui se nourrissent exclusivement de fruits.

Ce sont les fruits de l'arbre à pin, les dattes et les figues, qui ont le pouvoir de nourrir complètement l'homme à eux seuls.

L'Arabe, qui s'enfonce dans le désert à côté de son chameau sous un soleil ardent, vit uniquement de dattes, de figues et d'un peu d'eau.

L'auteur de ce livre, qui a passé quelques années au Paraguay, dans l'Amérique méridionale, ne mangeait souvent que des grains de maïs grillés, du manioc cuit (1) et des oranges pendant de grandes chevauchées soutenues de dix à douze heures par jour. Et c'était précisément cette nourriture simple et non excitante, composée surtout de fruits, qui lui donnait la force et l'aptitude nécessaires pour supporter ces grandes fatigues sous le soleil brûlant des tropiques. Il n'est pas du tout certain qu'une alimentation dite fortifiante (viande, œufs, vin) l'eût mis à même de les endurer.

Je viens de consacrer à l'usage des fruits un dithyrambe un

(1) Le manioc est un arbrisseau dont on mange les racines. Il remplace à la fois le pain et la pomme de terre.

peu long, cher lecteur, et je souhaite de tout cœur que vous vous habituiez de plus en plus à ce genre d'aliments. Si vous n'êtes pas content de votre digestion, si, par hasard, vous souffrez de la constipation, prenez pour règle de ne faire aucun repas sans fruit. Par exemple, si, le soir, avant de vous mettre au lit, vous vouliez manger seulement deux ou trois figues sèches (telles que celles qui sont dans le commerce chez nous), dès le matin suivant, vous constateriez chez vous un « changement atmosphérique ». Vous devriez probablement vous lever de votre couche une ou deux heures avant le moment habituel pour vous acquitter d'une besogne que les empereurs et les rois même ne peuvent esquiver à certains moments. Cet incident vous aurait fourni la meilleure preuve du pouvoir laxatif des fruits.

Les œufs, le lait, le beurre, le fromage et le sucre occupent une place importante parmi les aliments. Le lait et les œufs, par exemple, renferment tous les éléments nutritifs nécessaires au corps de l'enfant, auquel ils sont, d'ailleurs, destinés. Le lait est bien supporté par ceux qui mènent une vie modérée, se donnent convenablement de l'exercice physique, ne mangent pas trop de viande et ne dédaignent pas de boire de l'eau. Pour les enfants, c'est un aliment excellent. Plus d'un qui souffre de l'estomac supporte bien le lait ; à beaucoup d'autres, le lait, ne convient pas aussi bien. Ceux qui souffrent du foie et d'un engagement muqueux de l'estomac ne tolèrent pas du tout le lait. Il est bon de ne pas faire bouillir le lait (1), de ne le prendre que chauffé. L'acte de la digestion dans l'organisme humain est un processus de fermentation. Si, en faisant bouillir le lait au préalable, on lui retire la possibilité d'accomplir dans l'estomac le processus de fermentation, il ne se digère plus. Les mets préparés au lait sont généralement sains et de digestion facile.

Le lait aigri et le basbeurre sont aussi d'excellents aliments.

(1) On sait que l'on fait bouillir le lait pour lui retirer son pouvoir de fermentation.

Le basbeurre se recommande grandement aux personnes malades de l'estomac, qui ne s'accommodent pas du lait. Le malade mangera alors du basbeurre quand il aura faim et il boira du basbeurre quand il aura soif (Wiel). Le fromage également est un mets très nourrissant, quoiqu'il passe pour indigeste. Il y a un dicton : le fromage est or le matin, argent à midi et plomb le soir. Je serais tenté de rejeter plutôt sur les variétés grasses de fromage cette accusation d'être indigeste, bien que le fromage frais et la caillebotte passent également pour se digérer avec difficulté. Ces dernières sortes ne sont, en tout cas, indigestes qu'à un léger degré et toutes deux se recommandent de préférence à toutes les autres. D'après le professeur Reclam, docteur en médecine, la caillebotte blanche, assaisonnée de sel et d'un peu de carmin écrasé et délayée dans une petite quantité de lait, est un aliment qu'on doit considérer comme équivalant à la viande bouillie et même comme préférable sous le rapport de la facilité de digestion. La caillebotte accompagnerait excellemment les pommes de terre et le gruau.

Le professeur Dr Reclam, hygiéniste distingué, dit encore : « Le fromage nouveau, encore blanc, un peu jauni seulement à l'extérieur, peut remplacer complètement la viande et devrait, sous ce rapport, être plus estimé. Le fromage vieux, complètement jaune, « fait », ne sert que de condiment, d'excitant (*l'auteur*) et de prétendu stimulant de la digestion pour les adultes. Il est nuisible aux enfants. »

Le beurre, graisse tirée du lait, est sain, à la condition d'être frais et doux. Il est bon de n'en consommer qu'une petite quantité. Les prix élevés qu'atteint le beurre aujourd'hui interdisent déjà d'eux-mêmes d'en faire un trop grand usage. « Le beurre, de même que les graines végétales : beurre de noix de coco, huile d'olive, de lin et d'œillette, est favorable à la santé, surtout chez les personnes qui font un travail dur, restent longtemps au grand air, sont exposées au frais et prennent une nourriture grossière. » (Dr Reclam.)

Le sucre est un aliment indispensable ; il s'extrait du suc

de la canne à sucre, le plus souvent cependant de celui de la betterave ; nous l'absorbons, en outre, dans d'autres aliments, dans les légumes, les racines, les fruits, le lait, les grains, la viande, etc. Le sucre n'est pas seulement une épice douce pour nos mets, mais aussi un excellent élément de nutrition, très facile à digérer. Mangé par friandise isolément et sans addition, il nuit aux dents comme à l'estomac. Les gâteaux et la pâtisserie ne doivent donc se manger que de temps en temps, en aucun cas tous les jours.

Le miel est tout aussi sain que le sucre quand on en use modérément, et de préférence étendu sur du pain.

Les œufs sont, crus ou cuits, un des meilleurs aliments et des plus profitables. Les œufs durs passent généralement pour indigestes. Mais quand on les réduit soigneusement en petits morceaux par la mastication et qu'on n'en avale pas de trop gros morceaux ils se digèrent tout aussi facilement que les œufs mollets. Cette circonstance est encore beaucoup trop peu connue. Le jaune de l'œuf est plus nourrissant que le blanc ; celui-ci, de son côté, est d'une digestion plus facile, car il contient moins de graisse que le premier. Suivant des recherches chimiques, le blanc de l'œuf se compose d'environ 1/4 parties d'albumine chimiquement pure et de 86 parties d'eau. Les œufs sont un aliment excellent pour les femmes qui allaitent, les accouchées, les anémiques, les chlorotiques et les convalescents.

Je vous ai cité ainsi, cher lecteur, les aliments les plus usuels. Si vous voulez vous renseigner plus complètement sur l'un ou sur l'autre et sur ceux que je n'ai pas nommés ici, sur les épices, etc., vous les trouverez rangés dans la partie alphabétique de cet ouvrage, où chacun d'eux est traité encore plus en détail. Mon intention était seulement de jeter maintenant, au préalable, un coup d'œil d'ensemble sur les aliments généralement connus, afin de vous permettre de prendre, jusqu'à un certain point, position vis-à-vis du mode d'alimentation défectueux qui règne, et de ne pas croire que la viande soit pour votre corps le seul fortifiant, en dehors duquel il

n'est pas de salut. La viande est et reste un excitant, je le répète, et, à la fin de ce chapitre, j'ajoute quelque chose qui vous prouvera que l'organisation originelle de votre nature, avant qu'elle ne soit altérée, vous destine à vous nourrir de végétaux.

Des anatomistes éminents, en considérant l'organisation de l'homme, le tiennent pour un frugivore, et non un carnivore. Le Dr Nichols dit : « L'homme, par son développement moral et intellectuel, l'emporte sur tous les animaux ; par la constitution de son corps et de ses besoins, c'est toujours un animal. La structure de son corps le rend presque semblable aux animaux qui se nourrissent de végétaux. L'homme possède des mains pour cueillir des fruits, des incisives pour les couper, des molaires pour les broyer, un estomac et un canal digestif d'une longueur appropriée pour les digérer. »

Le professeur Häckel dit dans une de ses leçons : « On peut prendre quelque partie du corps que l'on veuille, on trouvera toujours que l'homme est plus rapproché des singes supérieurs que ceux-ci le sont des inférieurs. »

Les singes supérieurs, l'orang-outang, le chimpanzé et le gorille se nourrissent exclusivement de fruits. Leurs mains sont organisées pour cueillir les fruits ; leurs dents, pour les broyer ; leurs organes digestifs, pour les digérer. D'un autre côté, les dents du rapace, ses griffes, son estomac et ses intestins indiquent que la viande est la nourriture que la nature lui a assignée. Le cheval est bâti pour se nourrir d'herbe et de grains.

Le docteur en médecine T.-L. Nichols dit, dans son ouvrage *la Cure par le régime* (Th. Griebens éditeur, Leipzig) : « Il est encore plus naturel de boire de l'alcool que de manger le cadavre d'un animal. On sait que certaines races d'hommes ont mangé assidûment de la chair humaine, mais personne ne prétendra que les hommes doivent, de quelque manière que ce soit, se dévorer mutuellement. Si l'on dit aux gens qu'il n'est pas conforme à la nature de l'homme de manger de la viande et que c'est pour cette raison qu'il est malsain de le

faire, ils demandent : « Mais que devons-nous faire de tous « ces animaux si nous ne les mangeons pas ? » Cette question peut, naturellement, s'appliquer aux chevaux et aux ânes, aux chiens, aux chats et aux rats aussi bien qu'aux moutons, aux porcs et aux bœufs. Les faucons et les corneilles mangent de la charogne, et les hommes, qui aiment leur gibier « noblement », suivent cet exemple. Mais consommer des cadavres d'animaux n'est pas le régime le plus pur, le plus naturel, et, pourtant, le plus salubre pour les hommes. L'homme se porte le mieux quand il prend les mets les plus appropriés à sa nutrition. Plus il s'écarte de cette règle, plus il s'éloigne de la santé. Toute déviation provoque un trouble ou désordre dans la vie. Une nourriture contre nature se digère difficilement, et l'on contracte une faiblesse digestive. Puis viennent des inflammations et des congestions. Les intestins sont dérangés par la constipation ou la surexcitation. L'effort fait pour délivrer le corps de trop grandes quantités d'aliments ou des propriétés irritantes qui y sont contenues produit la fièvre. Une alimentation animale grossière et grasse trouble le foie et les reins. La peau ne peut éliminer les matières superflues. Les forts mangeurs de viande contractent la goutte et sont exposés à des apoplexies. Un sang impur, produit par une nourriture qui n'est pas naturelle et souvent morbide, engendre le scorbut, les scrofules, les maladies du foie, la phtisie, les éruptions, le cancer. En un mot, il n'est pas de maladie troublant l'humanité qui ne puisse résulter d'un régime contre nature. Ce que nous absorbons dans notre corps, le mauvais air que nous respirons, les mauvais aliments que nous mangeons, l'eau impure ou les breuvages excitants et enivrants que nous buvons, voilà ce qui nous rend malades, obnubiles la raison, enflamme nos passions et abrège notre vie. Nous défigurons la beauté du monde ; nous le remplissons de douleur et de maladie, de péché et de crime, de malheur inutile et de mort prématurée. Nous nous tuons nous-mêmes par nos vices et, comme si ce n'était pas suffisant, nous nous massacrons dans des guerres dont l'hor-

reur et l'effroi augmentent et fortifient l'effroi et l'horreur que nous prenons pour notre état paisible et normal. »

III. — Que devons-nous boire ?

Si vous me demandez, cher lecteur, ce que vous devez boire pour étancher votre soif, et que vous ayez lu avec attention le chapitre précédent, et considéré le régime naturel que j'y indique, vous ne vous attendrez pas de ma part à une autre réponse que celle-ci : De l'eau, de l'eau potable, saine, pure, car les boissons alcooliques, le vin, la bière et l'eau-de-vie sont comme les narcotiques (1), le café, le thé et le chocolat, des excitants et des stupéfiants.

L'eau entretient partout, dans l'ensemble de la création la vie, car sans elle, il ne peut y avoir d'échanges des matières (2). Le règne végétal est anéanti par la persistance de la sécheresse ; les hommes et les animaux également ne peuvent se passer d'eau. Ils périssent plus rapidement par la soif que par la faim. Le corps humain se compose d'eau pour 70 ou 80 p. 100 environ de son poids. Dans toutes les boissons, dans les mets solides aussi, comme dans les fruits, les légumes, les légumineuses, les céréales et la viande, l'eau est la partie constitutive principale.

Pour ces raisons, l'eau est un aliment sans lequel nous ne pouvons subsister ni entretenir notre santé.

Le plus souvent il est bon de boire le matin, après le lever, un verre d'eau fraîche de source ou de fontaine ; d'en faire de même une heure ou une heure et demie après le repas de midi, comme avant de se coucher. On donnera de l'eau en tous temps aux fiévreux, mais non à la température de la glace, et par petites gorgées seulement. Car l'eau, admise dans

(1) Stupéfiants.
(2) V. le chapitre *Échange des matières*.

l'estomac, aide à en détacher les impuretés qui s'y trouvent, ainsi que la nourriture pas encore digérée susceptible d'y être demeurée ; elle rafraîchit la muqueuse de l'estomac et raffermit les glandes pour la sécrétion du suc gastrique. L'eau est ensuite entraînée dans le sang et en élimine les âcretés ou autres éléments de maladie par les poumons, la peau et les reins. Mais, seule, la bonne eau alimentaire possède ces propriétés dissolvantes ; elle doit donc être claire et inodore et n'avoir pas d'arrière-goût. Toute eau qui contient quelque élément végétal ou animal est nuisible à la santé. On s'en aperçoit le mieux en conservant l'eau pendant quelques jours dans un verre ou une bouteille. Si elle acquiert une mauvaise odeur ou qu'elle laisse un dépôt coloré au fond du vase où elle a été conservée, elle est mauvaise (1).

Les eaux minérales artificielles, ou acides carboniques, si recherchées aujourd'hui, ne sont pas du tout à recommander. Car l'acide carbonique, introduit dans l'estomac par un usage prolongé, peut-être quotidien, passe dans le sang et finit par empoisonner le corps par excès d'acide carbonique. Les personnes, qui boivent de cette eau quotidiennement comme régime ou rafraîchissant, arrivent à avoir l'aspect blême et pâle, deviennent anémiques et débiles. De plus, les eaux à acide carbonique nuisent directement à l'estomac, car leur température glaciale exerce une excitation défavorable sur la muqueuse de l'estomac, et a valu à plus d'un buveur un catarrhe de cet organe dans l'origine duquel l'intéresssé ne parvenait peut-être pas à voir clair. Donc, mon cher lecteur, quand vous aurez soif, ne buvez que de l'eau de source pure et claire, si vous pouvez vous en procurer. C'est la boisson la plus naturelle qui existe au monde. En vérité, il y a beaucoup de personnes qui se sont tellement écartées de la manière de vivre naturelle que leur estomac ne peut plus supporter l'eau fraîche. Pour ceux-là, il est de règle de ne boire l'eau que par gorgées, au début, et d'en augmenter graduellement la quantité. Trois à

(1) V. d'autres détails dans le chapitre *l'Eau*.

quatre verres d'eau par jour se supportent alors sans embarras et ne fatiguent plus en rien l'estomac.

L'eau douce est assurément préférable à l'eau crue. La première détache mieux les impuretés qui se sont formées dans le corps, c'est-à-dire dans le sang et dans les masses d'humeurs ; l'autre, au contraire, qui contient beaucoup d'éléments minéraux, augmente ces impuretés, donne à l'homme une peau rude et sèche et occasionne même des maladies diverses.

J'arrive maintenant aux moyens d'abréger la vie, le vin, la bière et l'eau-de-vie que, jusqu'à présent, cher lecteur, vous avez pris certainement pour des fortifiants et des aliments sans pareils. Il est probable que vous avez fait honneur plutôt aux deux premières boissons qu'à la dernière ; je l'espère, dans votre intérêt. Mais toutes les trois contiennent de l'esprit de vin (de l'alcool), et, par là, exercent sur l'organisme humain une influence enivrante spécifique, d'abord vivifiante, mais ensuite paralysante.

Ce n'est pas ici le lieu de traiter des nombreuses falsifications des vins, des bières et des eaux-de-vie, des nombreuses variétés de gouttes hygiéniques et de liqueurs stomachiques, qui, au lieu d'améliorer la santé, arrivent précisément au résultat contraire ; je puis seulement vous certifier, cher lecteur, que toutes les boissons alcooliques, loin d'augmenter les forces, les diminuent. Bien que l'on vante les nobles boissons spiritueuses, ces bienfaits de Dieu, qui nous élèvent, bien que nous soyons poussés jusqu'à un certain point à en faire usage par notre instinct de sociabilité et les relations sociales d'aujourd'hui, je ne puis et je n'ose vous les recommander en conscience. Ce sont des excitants, qui stimulent pour relâcher ensuite. Ils abrègent la vie même quand ils paraissent, pris modérément, « égayer » et animer. Mais je ne puis non plus vous les interdire complètement, car il faudrait alors que vous viviez la plupart du temps en ermite et que vous rompiez entièrement les relations de camaraderie avec vos frères buveurs de bière et de vin ; vous ne pourriez plus sans difficulté assister à aucune fête et vous devriez renon-

cer à tout plaisir dans les réunions et les sociétés. (1). Cela ne se peut, je le sais bien ; mais, au moins, je vous en prie soyez sobres lors même que vous en avez encore envie. Cessez de boire. Buvez peu de vin, si possible et peu de bière. Ne cherchez pas à montrer votre capacité physique par l'intempérance, ni à prouver votre virilité, dans un faux orgueil, par une consommation démesurée de boissons spiritueuses. Restez dans la modération, je vous en prie.

Le vin contient environ 10 p. 100 d'alcool ; la bière 3 p. 100 environ ; l'eau-de-vie, au contraire, de 40 à 60 p. 100. Et la moindre quantité d'alcool introduite dans le sang excite le système vasculaire et nerveux.

« Le vin réjouit le cœur de l'homme », dit une vieille chanson ; « mais il l'attriste encore davantage », dit le professeur Hitzig, directeur d'un asiles d'aliénés.

« L'alcool, dit le Dr Dock, est un corps subtil (caché), un poison qui parcourt l'organisme presque avec la rapidité de la foudre, influe sur l'activité du sang, des nerfs et du cerveau, provoque des états inflammatoires et des troubles fonctionnels dans les organes les plus divers, exerce même sur notre corps une action éminemment destructrice. »

L'alcool a une action funeste sur notre système nerveux, qu'il excite plus ou moins; naturellement, une prostration succède à l'excitation.

On cherche à réveiller celle-ci par un nouvel apport de boissons alcooliques, et l'on continue de la sorte jusqu'à ce qu'à la fin il se produise un dépérissement de tout l'organisme. Tous les buveurs souffrent du catarrhe chronique de l'estomac ; beaucoup arrivent même au cancer de l'estomac. Puis viennent des dégénérescences graisseuses de certains organes, etc. Ensuite se développent des troubles du cœur, et, dans la plupart des cas, une hydropisie prolongée clôture la longue histoire de la maladie.

(1) Il y aurait une exception cependant si vous vouliez devenir végatarien et vous affilier à une association végétarienne. On y entretient des relations sans consommer ni viande ni spiritueux.

L'état d'un buveur déclaré est effrayant : alternatives continuelles d'excitation et d'abattement, de bonne et de mauvaise humeur ; puis perte de la mémoire, de la volonté et de l'énergie. Enfin naufrage moral, excès de mainte sorte, crime, etc.

« L'ivrognerie est une maladie mentale, dit le professeur Hitzig, déjà cité, et les quatre cinquièmes des meurtres sont imputables à ce vice. » L'alcool a une influence extraordinairement nocive sur les organes centraux de notre corps, et cela explique bien la grande quantité d'affections mentales nées de la consommation de spiritueux. Les ravages effroyables que causent les excès alcooliques s'étendent même sur la descendance, car les enfants des buveurs souffrent de débilité intellectuelle, d'épilepsie, de maladies mentales, de scrofulose, de rachitisme et de phtisie.

Et qu'advient-il de la prétendue force que l'on devait puiser dans l'usage des spiritueux ? Les buveurs sont des êtres extraordinairement faibles ; toute maladie chez eux est plus forte que chez les personnes vivant avec modération.

Le Dr Claye Shawe, un aliéniste anglais, publie quelques observations importantes sur le rôle joué par la bière dans la guérison des maladies mentales.

Il en résulte que, dans la maison de santé qu'il dirige, depuis qu'on ne donne plus de bière aux patients, près de la moitié (exactement 46,97 p. 100) de l'effectif guérit. Est-ce que ce fait n'est pas de nature à plaider contre l'usage de la bière chez les individus bien portants, qui devraient considérer la prophylaxie des maladies comme la tâche la plus importante de leur vie ?

Sous le rapport économique, quelle est l'importance de l'usage des spiritueux ?

Quelles économies pourrait-on faire en s'abstenant des spiritueux ! Quel bénéfice indirect encaisserait-on si on renonçait à tous les excitants ! Que de dépenses font d'un bout de l'année à l'autre une quantité de personnes pour de la bière, du vin, du thé, du café, du tabac, de la viande, etc., dans l'idée erronnée d'acquérir ainsi de la force ou de gagner une brève

jouissance ! On arrive facilement, il est vrai, à la bonne humeur ; mais... les conséquences plus éloignées sont-elles de nature aussi agréable ? Après la courte excitation et la sensation artificielle de la force viennent le dégoût, l'abattement, le mal aux cheveux physique et moral.

Que d'argent pourrait-on dépenser en plus pour avoir une nourriture vraiment saine et bien préparée, par exemple, pour de bons légumes et des fruits succulents, pour améliorer son logis, ses habits, pour élever ses enfants et continuer sa propre éducation si l'on évitait de boire des alcools ! Malheureusement, il n'y a que trop d'hommes, de toute condition, qui laissent leur femme et leurs enfants à la maison dans le besoin pour aller chercher dans les tavernes et les débits de liqueurs, au prix d'un salaire peut-être gagné durement et péniblement, quelque chose qu'ils prennent pour un fortifiant ! Quel enchaînement de misère, de soucis et de tracas s'attache à l'usage de l'eau-de-vie, et comme cette boisson endurcit et abrutit l'homme, image de Dieu !

L'immoralité de permettre les boissons spiritueuses aux enfants en bas âge, à demi adultes ou déjà plus âgés s'est toujours payée cher.

Peut-il y avoir plus grande stupidité que de vouloir fortifier de petits enfants, notamment pendant la période de dentition, avec du vin de Hongrie ? Entreprendre des essais d'invigoration avec des crus contenant plus de 10 p. 100 d'alcool ! Et quels sont les autres éléments de ces « vins fortifiants » ? De l'eau, du tannin, du sucre, de la gomme, de l'acide tartrique et de l'acide malique, des sels et une huile aromatique. Comme si ces substances ne pouvaient se trouver dans d'autres aliments, beaucoup plus appropriés et plus utiles à l'organisme de l'enfant, et véritables, et en quantité plus abondante, en combinaison avec de l'albumine et de la fécule, sans cette haute teneur en alcool ! Et la plupart du temps, ces vins doux (tokay, malaga, madère, porto, etc.) sont artificiels, c'est-à-dire que ce sont des mixtures d'eau, de colorant, de sucre, de tartre, d'esprit de vin, etc. Et c'est avec cela qu'on

veut fortifier, « sur les conseils du médecin », ces pauvres petits êtres ! Comme leur fièvre s'accroît après qu'ils ont bu du vin, comme ils se débattent dans leur petit lit, et comme ils étendent leurs petits bras vers la cuiller contenant cette « médecine », pour l'écarter sans pouvoir néanmoins émouvoir le cœur de leurs bourreaux, des parents et des nourriciers asservis à leur foi en l'autorité ! Comme, en leur faisant boire du vin sur l'ordre du médecin, on prédispose les enfants aux maladies inflammatoires ! et combien de maladies des enfants ne sont pas imputables, en général, à l'absorption d'excitants ! Les boissons spiritueuses sont également dommageables aux enfants plus âgés : elles peuvent provoquer les péchés secrets, si dangereux, qui ont déjà détruit tant d'existences pleines d'espoir. Le lait et l'eau sont les meilleures boissons pour les enfants. Qu'on leur donne ensuite, en abondance, des fruits, qui renferment tant d'eau et apaisent si agréablement la soif. Tout autre breuvage est malsain.

A-t-on raison alors de dire que le vin est le lait des vieillards ? Je le laisse à juger à quiconque a lu avec attention mes explications précédentes. Mais c'est une insanité de donner des boissons spiritueuses aux femmes qui allaitent et aux nourrices, et notamment de leur recommander cette bière de Bavière si en vogue. Les pauvres et pitoyables nourrissons doivent payer d'un sommeil inquiet, d'agitation et de spasmes ce procédé fortifiant, qui est censé améliorer et augmenter le lait de celles qui les allaitent. Car l'alcool passe dans le sang et, de là, dans le lait. Un médecin l'a prouvé un jour à l'évidence chez un nourrisson gravement malade, dont la nourrice s'adonnait aux spiritueux. Mères, prenez donc garde en allait tant vos enfants. Mangez du pain complet, des fruits, des légumes, des plats au lait, à la farine, aux œufs, mais pas de boissons alcooliques si vous désirez avoir pour vos chéris du lait abondant.

En ces dernières années, les tavernes de Munich ont pris dans les grandes villes de l'Allemagne un accroissement considérable. Beaucoup de femmes et de jeunes filles de tout âge

et de toute condition vont, sur le conseil de leurs médecins, boire la bière brune qu'on y sert, pour combattre leur anémie et leur chlorose, leurs maladies d'estomac, de nerfs et autres. Les femmes malades sont donc attablées là, parquées comme des moutons à l'étable, dans une impénétrable atmosphère de fumée de tabac, de relents de cuisine et d'exhalaisons humaines et boivent verre sur verre du « fortifiant » qui contient au moins de 6 à 7 p. 100 d'alcool. Et, outre l'alcool que contient encore ce fameux tonique? De l'eau, comme élément principal, puis de l'acide carboniqne, du malt, du houblon, du sucre, de la gomme, quelques albuminates et sels. Si les femmes malades, au lieu de se rendre plus malades encore en buvant de cette lourde bière de Munich, qui épaissit leurs humeurs et leur occasionne des engorgements abdominaux, préféraient prendre au grand air de l'exercice dans la mesure de leurs forces corporelles, s'entretenir la peau, manger des mets sainement préparés et non excitants, et pratiquer une thérapeuthique conforme à la nature et appropriée à leurs maux, elles se guériraient certainement, en un laps de temps pas trop long, le corps et l'âme. Mais, dans une ignorance sans bornes des exigences les plus simples de l'hygiène, elles s'asseoient dans ces « étables d'hommes » et s'empoisonnent le sang, en partie par leurs exhalaisons réciproques, en partie par la lourde bière qui contient de l'alcool! C'est vraiment charmant! Il n'est pas de chose à laquelle l'homme réfléchisse moins d'ordinaire que ce qui fait du bien à son corps et ce qui lui fait du tort. D'ailleurs, veut-il penser en lui-même? La grande majorité des hommes préfère se laisser mener en laisse par la médecine officielle, en dehors de laquelle il n'est point de salut; on boit, on fume, on fait des excès; si une maladie éclate, c'est que Dieu l'a envoyée, et on appelle tout simplement le médecin.

Le Dr T.-L. Nichols dit: « L'alcool n'est pas un besoin de la vie, en aucune quantité, sous aucune forme. Les bières allemandes légères ou les vins légers peuvent être peu nuisibles,

mais ils n'offrent aucune utilité non plus. La fermentation détruit toujours quelque chose de nourrissant et le remplace par quelque chose d'excitant, d'enivrant, qui incommode et rend malade. Des millions, de nombreux millions d'hommes n'ont jamais goûté ni vin, ni bière, ni spiritueux, et personne ne prétendra qu'ils s'en trouvent plus mal. »

D'autres boissons encore, le café, le thé, le cacao, et le chocolat, sont plutôt excitants que nourrisssants, tout en ayant quelque valeur nutritive. La caféine, élément principal du café, est un narcotique, ce qui signifie... un poison. Le thé renferme de la théine, substance qui jouit de la même propriété que la caféine. Les deux poisons excitent le cerveau et le système nerveux et provoquent une accélération des mouvements du cœur. Le cacao contient de la cocaïne.

D'après le Dr Joseph Wiel (*Livre de cuisine diététique*, p..125), la fève de cacao pelée se compose des substances chimiques suivantes :

Théobromine (cocaïne)	2
Gluten.	20
Graisse (beurre de cacao.	51
Fécule, gomme	22
Eau.	5
	100

« De cette conbimaison il résulte, écrit le Dr Wiel, que le chocolat jouit d'une grande valeur nutritive. On range ordinairement le chocolat à côté du thé et du café, quoi qu'il soit loin d'avoir une action aussi excitante. »

Pour ce qui est du café et du thé, leur usage est répandu dans le monde entier, en tout lieu où la culture et la civilisation ont mis le pied. Il faut chercher dans les principes aromatique volatils du café et du thé la différence entre leurs effets. Le café accélère la circulation sanguine ; le thé l'enraie. Mais, comme on l'a déjà remarqué précédemment, tous deux excitent le cerveau et les nerfs.

Le café stimule en premier lieu le système vasculaire et

précipite par là l'afflux du sang au cerveau. En conséquence, l'activité de cet organe est accrue et la force d'imagination éveillée de la sorte. Le café favorise plutôt une conversation légère ; de là cette passion des femmes pour les parlottes autour d'une tasse de café.

Le thé, au contraire, influence plus que le café le système nerveux et « accroît la faculté de tirer parti des impressions reçues ». (Dr Munde). Le thé, donc, en éveillant la pénétration et l'esprit critique et en excitant à la réflexion, favorise plutôt les conversations sérieuses ; d'où ce qu'on désigne sous le nom de « thés esthétiques ».

« L'abus du café a pour conséquences l'insomnie et une sorte d'état d'excitation qui ressemble à la griserie, où les images, les pensées, les désirs se chassent hâtivement les uns les autres. Il naît une sensation d'inquiétude et de chaleur, d'anxiété et d'étourdissement, un tremblement des membres, un besoin d'aller à l'air, et l'air frais est ordinairement le meilleur moyen de mettre fin à un état dont la prolongation soumet l'homme à une violence véritablement destructrice. L'huile volatile du thé engendre de la lourdeur de tête qui, dans la griserie du thé, se reconnaît d'abord à des vertiges, puis à des étourdissements. Ces actions nocives, le thé vert les exerce à un degré beaucoup plus élevé qne le thé noir, car il contient beaucoup plus d'huile volatile, etc. » (Moleschote.

Outre la caféine, le café renferme du gluten, de l'albumine et de la légumine (1), toutes substances nutritives importantes, même du tannin.

Par contre, le thé contient plus d'albumine, de tannin et de théine. Il est donc de ce fait un peu plus nourrissant que le café, et constitue un stimulant ou, comme disent ses amateurs, un distrayant beaucoup plus puissant que ce dernier à cause de sa richesse plus grande en théine (caféine), de son arome plus agréable et de son goût plus délicat. C'est le frère du café, mais plus noble que lui.

1) Principe des légumineuses, sorte de gluten.

Après vous avoir donné toutes ces notions sur les propriétés du thé et du café, vous voudrez peut-être, cher lecteur ou lectrice, me demander de recommander pour votre usage quotidien l'une ou l'autre de ces boissons. Je ne puis que vous conseiller d'en suspendre complètement l'usage ou du moins le limiter au minimum. La vie, selon les règles de la méthode naturelle. interdit l'usage de ces deux boissons, étant donné qu'elles sont des excitants, et vous n'en avez pas besoin pour vivre ou entretenir votre santé. Vous m'objecterez bien que vous ne buvez que du café ou du thé faible, le premier même mélangé avec de la chicorée, que jusqu'à présent leur usage n'a aucunement nui à votre santé, mais c'est égal. J'affirme, en me basant sur des faits, que ces excitants, même ingérés en petite quantité, sont nuisibles sans que vous en éprouviez l'action nocive. Car, quoi que vous en disiez, chère lectrice, vous n'êtes pas bien portante; vous souffrez toujours de quelque chose; de temps en temps vous avez de la migraine, votre digestion n'est pas toujours normale, vous avez facilement froid tantôt aux mains, tantôt aux pieds, vous vous plaignez de palpitations ou d'essoufflement, d'engourdissement des membres et d'autres troubles; et, malgré tout, vous dites : « A part cela, je suis bien portante! Attribuez donc une grande partie de ces troubles à l'emploi du café! Et, si vous le prenez mélangé avec de la chicorée, tant pis pour vous, car celle-ci possède une autre action nocive de plus. Employez plutôt le café malt de Kneipp, un café aux céréales ou le café homéopathique hygiénique ou, encore mieux, mangez une soupe nourrissante à l'avoine, à la farine ou aux pommes de terre. Tout cela est meilleur et coûte moins cher que le café.

Le Dr Mund dit : « On ne doit pas s'étonner que l'humanité dégénère de plus en plus. Depuis que la soupe au lait, aux pommes de terre ou à la farine a fait place au café, au thé et au chocolat, depuis même que la classe ouvrière se sert de plus d'excitants que de matières nourrissantes et qu'elle dépense son argent, non pour de la nourriture utile,

mais en tabac, eau-de-vie et en bière, depuis qu'on parle tant de l'éducation et qu'on perfectionne l'humanité, la beauté et la force de l'humanité décroissent de plus en plus. Comment cela finira-t-il si de nouveaux besoins artificiels priment les besoins naturels ? Dieu seul le sait. L'art médical naturel est trop faible pour s'opposer à cette corruption toujours croissante, il doit se contenter de faire ce qu'il peut pour y remédier. La médecine des savants suit, en général, le courant. Elle préconise le thé, le café, le chocolat, le vin, la bière et l'eau-de-vie, le tabac, et publie des livres dans lesquels elle s'efforce de démontrer que tous ces besoins artificiels constituent un bienfait par l'humanité. » (Mund, *Hydrothérapie*, p. 121.)

Il faut en tous les cas interdire aux enfants l'usage de ces deux boissons, le thé et le café. Chez eux, les maladies nerveuses commencent déjà à se développer et leur apparition est en grande partie due à l'usage du thé, du café, de la viande, du vin et de la bière. Les personnes nerveuses doivent nécessairement éviter le café ; de même, il est nuisible dans les maladies du cœur, dans certaines maladies de l'estomac, etc.

IV. — Quand, combien et comment devons-nous manger et boire ?

Les recherches des physiologistes (naturalistes) ont démontré qu'il existe une certaine régularité dans le fonctionnement de l'estomac, que le suc gastrique n'est sécrété, en quantité suffisante, que pendant un temps déterminé, et que, par conséquent, en dehors de ces périodes déterminées, la digestion se fait mal. Cela dépend certainement de l'habitude que nous avons prise de prendre nos repas à des moments déterminés. L'habitude est devenue chez nous une seconde nature et nous oblige donc à manger en temps déterminé. La sécrétion du suc digestif se fait constamment, mais elle se fait avec le

plus d'abondance quand l'estomac contient de la nourriture. Aux périodes habituelles des repas, le suc gastrique s'accumule dans l'estomac à jeûn en quantité considérable, ce qui,

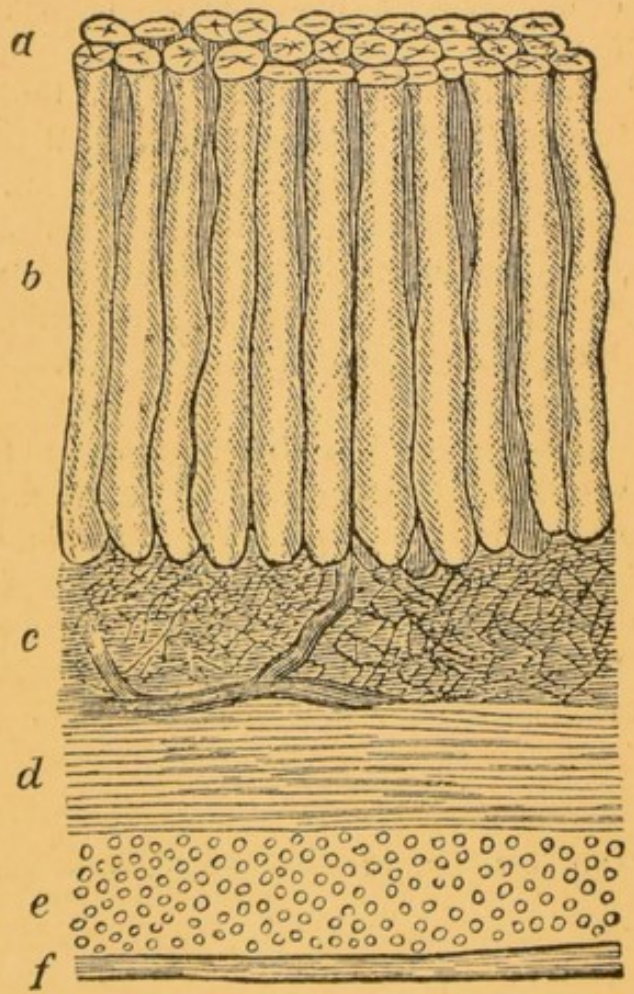


Fig. 7. — Coupe de la paroi stomacale (grossie 15 fois) (1).

a, la surface interne de l'estomac après enlèvement de la muqueuse; *b*, les glandules digestives qui secrètent le suc gastrique acide; *c*, tissus cellulaire; *d*, muscles transversaux, et *e* muscles longitudinaux de la paroi de l'estomac; *f*, tissu externe de l'estomac.

lié à la contraction de la paroi stomacale, nous donne la sensation de la faim. Que l'estomac ne reçoive rien en cet état, et le suc gastrique passe de l'estomac dans le canal digestif, et la sensation de faim disparaît. Mais que la faim passe,

(1) Pour plus de détails voir *Estomac*, dans la partie alphabétique de cet ouvrage.

ou qu'on prenne malgré cela quelque chose pour se rattraper, et qu'on mange beaucoup et avec rapidité, alors surviennent certains phénomènes désagréables : au lieu de l'état agréable, béat, qu'on éprouve après avoir satisfait normalement la sensation de faim, on se trouve sujet à des migraines, à des vertiges, à des nausées, à des indispositions, aux crampes de l'estomac, aux sensations de brûlure et à d'autres troubles.

On peut éviter ces symptômes en commençant le repas suivant par une soupe légère qu'on mange lentement. Alors l'appétit revient peu à peu, et la sécrétion d'un nouveau suc gastrique normal s'établit. « L'appétit vient en mangeant », dit un proverbe très connu. Vous savez donc maintenant, cher lecteur, à quoi vous en tenir et vous choisirez, dans l'intérêt de votre santé, le temps le plus propice pour les repas et vos relations avec vos proches en seront plus cordiales.

Pour les personnes bien portantes, qui ne font pas beaucoup d'efforts physiques et s'occupent plutôt de travaux intellectuels, il suffit amplement de prendre trois repas par jour.

Le premier doit être pris le matin, de 7 à 8 heures, et doit consister en une nourriture légère (lait, café Malt, légumes frais ou cuits), pain de son, beurre ou soupe à l'avoine avec du pain de seigle et légumes, etc.

Il est plus rationnel de ne pas se mettre à table aussitôt après s'être levé, mais de faire au préalable une promenade de une à deux heures à l'air frais ou de travailler physiquement, et cela pour provoquer une sensation de faim plus intense et faire naître dans notre organisme un besoin plus grand de nous fortifier par la nourriture.

Le second repas doit avoir lieu entre midi et une heure (soupe avec ingrédients divers, tels que pois, haricots, lentilles, riz, orge, semoule, avoine, farine d'orge, légumes, choux) ; légumes selon les saisons, pommes de terre, de préférence cuites avec leur pelure, légumes féculents, des plats au lait, aux œufs, à la farine ; des fruits, du pain de son, etc. On peut prendre encore en plus un peu de viande.

Le troisième repas, le dîner, doit être pris de préférence de 7 à 8 heures du soir ; il doit être, aussi bien par sa qualité que par sa quantité, le même que le déjeuner du matin, et ne doit donc consister qu'en nourriture légère.

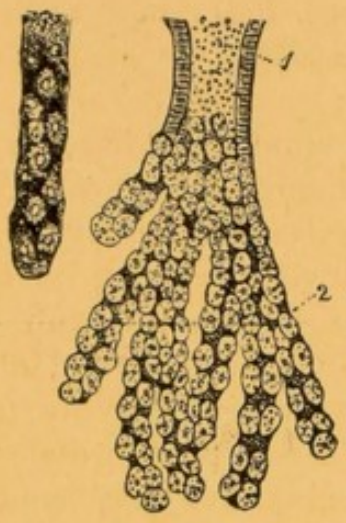


Fig. 8. — **Glande utriculaire simple de la muqueuse de l'estomac.**

Fig. 9. — **Glandule digestive combinée de l'estomac.**

1, conduit commun de sortie ; 2, utricules avec cellule

Les personnes qui se livrent aux travaux pénibles et les enfants qui sont en période de croissance, de même que les convalescents, qui doivent réparer les pertes de leurs substances. peuvent encore y ajouter deux autres repas, un second déjeuner et un goûter, le premier vers 10 heures du matin, le second vers 4 heures du soir. Mais il faut avoir soin qu'il ne s'écoule pas moins de trois heures entre les repas principaux et les repas secondaires, et cela pour permettre à la digestion précédente de bien s'accomplir (1).

Mais l'organisme aussi bien que l'estomac se portent le mieux quand on ne fait que trois repas par jour. En effet, l'estomac comme tout autre organe a besoin de repos de temps en temps. Or ce repos fait défaut chez les gens qui font cinq repas abondants par jour, et surtout comme cela s'observe fréquemment chez les gens riches, quand on y ajoute de plus un repas avant de se coucher.

Pour certaines personnes, chez qui la digestion se fait mal, il est nuisible de prendre même trois repas par jour. Ceux-là se portent mieux en ne prenant par jour que deux repas, dont

(1) Pour ces collations un morceau de pain de son et un fruit quelconque suffisent. Elles n'ont d'autre but que d'occuper l'estomac.

ou vers 11 heures du matin et l'autre vers 5 heures du soir. Le Dr Nichols recommande à ces personnes de manger à

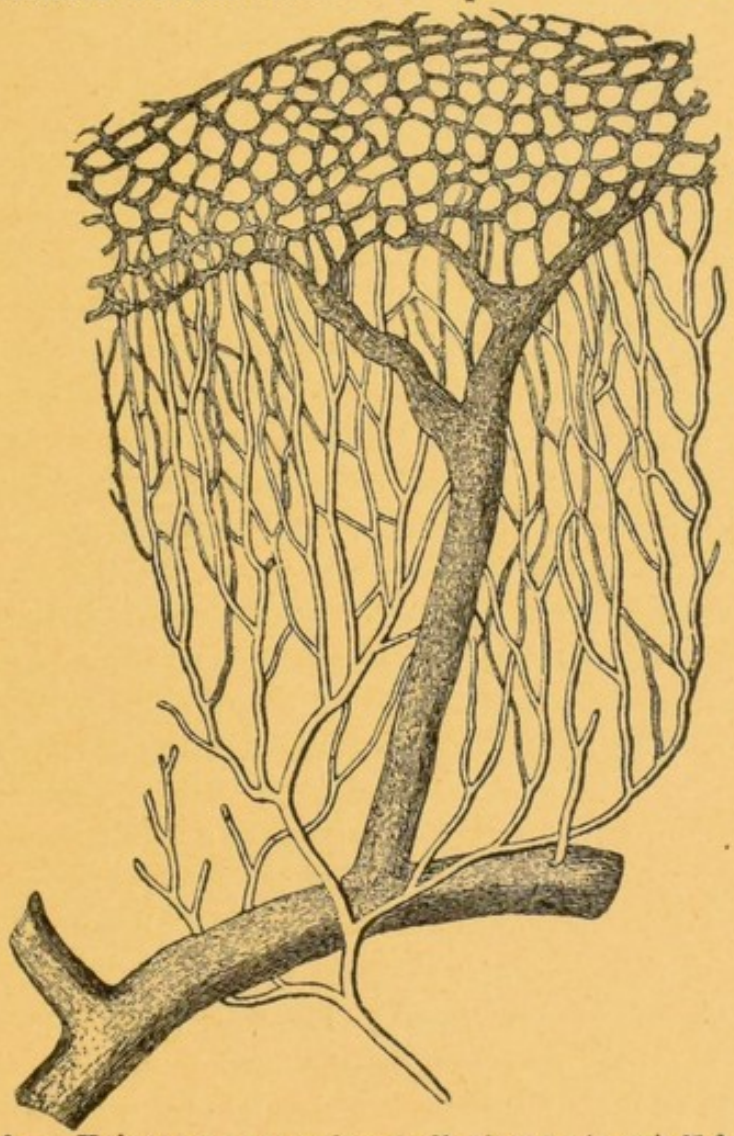


Fig. 10. — **Vaisseaux sanguins de l'estomac** (grossis 25 fois) (1).

L'artère qui apporte à l'estomac le sang venu du cœur est encastrée dans la couche de tissu cellulaire; elle se divise en rameaux d'où sort le réseau des fins vaisseaux capillaires. Ce dernier est tissé autour des orifices des glandes, descend ensuite latéralement à elles, se réunit à une veine (qui n'est pas représentée ici) où le sang retourne au cœur.

8 heures du matin et à 4 heures du soir. Et même les gens bien portants pourraient profiter de ce conseil. Il faudrait, à

(1 Voir, pour plus de détails, *Estomac*, dans la partie alphabétique de cet ouvrage.

midi, quand tout est disposé au repos, ne pas fatiguer l'estomac et remettre le repas principal au soir, et ceci pour éviter de retourner au travail avec un estomac beaucoup trop chargé. L'usage anglais de bien déjeuner entre midi et 1 heure et de remettre au soir, entre 5 et 6 heures, le repas principal, a acquis droit de cité en Allemagne, dans le nord, et ne peut être recommandé qu'à ceux qui n'en sont pas trop incommodés par habitude ou par nécessité professionnelle. Le travail journalier doit, pour ainsi dire, être terminé par le dîner. Alors le souper devient inutile ; c'est donc un avantage important au point de vue de l'hygiène et de l'économie ! Car par là on s'assure un sommeil bon et tranquille et on permet à l'estomac, pendant la durée du sommeil, de renouveler ses forces et de procurer pour le déjeuner suivant un bon appétit.

Le Dr Nichols dit dans son traitement diététique, page 19 : « Un grand nombre de malades souffrant d'indigestion, — et toutes les maladies chroniques sont des maladies dyspeptiques, — pourraient être guéris, s'ils ne voulaient manger qu'une ou, tout au plus, deux fois par jour. Mais, en réalité, d'après des conseils de médecins ignorants ou non renseignés, toutes les deux heures ils prennent toutes les nourritures possibles : extrait de viande de Liebig, thé à la viande, gelées, poisson, viande, volaille, et emploient dans l'intervalle du vin « nourrissant » et riche en alcool, peut-être aussi de l'alcool ou de l'eau-de-vie, et cela en même temps que les moyens ordinaires de repos et de fortification. »

« Ce qu'il faut admirer, c'est que les hommes peuvent vivre avec un traitement semblable. L'humanité a la vie merveilleusement tenace. » « L'allopathie, écrit le Dr Nichols un peu plus loin, tue les patients dans des milliers de cas et retarde plus ou moins la guérison ou en diminue les chances. » (1)

Ne mangez jamais sans avoir faim !

(1) L'hygiéniste Dr Paul Niemeyer dit : « La médecine vraie commence là où finit la médication. »

Avant tout, cher lecteur, prenez comme règle de ne jamais manger quoi que ce soit sans avoir faim, ni de boire sans avoir soif. La faim est le meilleur cuisinier. Et pour avoir faim aux repas principaux, arrangez-vous aux repas précédents à ne manger que le strict nécessaire pour que votre estomac soit libre en deux ou trois heures pour le repas suivant.

Ne buvez jamais sans avoir soif!

Si vous ne buvez que de l'eau vous n'éprouverez pas si facilement le besoin de boire plus que de raison. Je sais bien que vous buvez quelquefois aussi sans avoir soif, par exemple les boissons excitantes, le café, le thé, etc. Laissez cette mauvaise habitude du moins quand vous êtes malade ou si vous ne voulez pas le devenir. Ne goûtez jamais mon cher ami, aux apéritifs. Comme je vous l'ai déjà dit au commencement de ce chapitre, le suc gastrique s'accumule dans l'estomac justement au moment des repas habituels. Si vous buvez du vin ou de la bière peu de temps avant votre repas, vous diluez le suc gastrique, de sorte qu'il perd ses propriétés dissolvantes et digestives. Si vous vouliez renoncer pendant au moins deux jours aux apéritifs, vous conviendriez que le repas vous profite plus et que vous vous sentez beaucoup mieux après avoir mangé.

A ce point de vue, il faut aussi considérer comme une habitude nuisible de commencer le repas par une soupe légère, car par son emploi on diminue le degré de concentration du suc gastrique nécessaire à la digestion. C'est pourquoi, dans bien des familles, on ne mange plus de soupe ou bien on n'en mange que très peu.

Pendant les repas il ne faut boire que très peu et seulement quand on en éprouve le besoin. « Ce n'est que quand la digestion est tellement avancée que le contenu stomacal présente un bol très épais qu'on peut y ajouter du liquide. Car, pendant la digestion, il faut entre autres choses liquéfier le bol stomacal. » (Dr Wiel.) Les substances nutritives n'ont de valeur que quand elles sont dissoutes et le meilleur dissolvant

n'est autre que l'eau. La quantité de ce liquide à boire est déterminée par la soif. Si pendant ou après les repas on boit plus qu'il ne faut, non seulement l'estomac se distend outre mesure, mais, de plus, le suc gastrique devient très dilué et ne peut plus manifester ses propriétés digestives. Ce n'est que quand l'acide de l'estomac (pas de sensation de brûlure !) possède une force déterminée que la dissolution des aliments peut se faire.

Ne goûtez jamais aux plats qui ne vous plaisent pas ! L'expérience là-dessus est le meilleur guide. Les aliments qui répugnent ne peuvent pas être supportés par l'organisme et à l'avenir il convient de les éviter.

Il n'est pas indifférent de manger à chaque repas plus ou moins. Si l'on mange ou si l'on boit trop peu, on ne donne pas au corps la quantité suffisante de matières nutritives nécessaires pour entretenir les échanges en état normal. Mais si on mange ou boit plus qu'il ne faut, on nuit à l'estomac et à l'ensemble de l'organisme, on diminue les capacités physiques et morales par la surcharge de l'organisme d'un travail digestif. Ne mangez donc pas plus qu'il ne faut pour calmer la faim et pour pouvoir attendre jusqu'au repas suivant. Cessez de manger quand la nourriture vous plaira le mieux ! (1) Ce sont surtout les malades qui souffrent de l'estomac qui doivent admettre pour principe de ne jamais manger à satiété.

L'estomac étant plein se trouve dans un état d'engourdissement, ses mouvements sont ralentis, et, malgré la quantité des aliments ingérés, le suc gastrique est sécrété en quantité plutôt moindre. Aussi, ne regrettez donc jamais d'avoir une ou plusieurs fois mangé modérément. On peut facilement réparer la faute si l'on a mangé *trop peu*, mais si l'on a mangé *trop*, on le paie souvent très cher. Mais si, ami lecteur, vous avez déjà pris l'habitude de manger beaucoup, accoutumez-vous incessamment à manger de moins en moins. Le meilleur moyen d'y arriver est de se servir une quantité

(1) V. le chapitre : *Que devons nous manger ?*

suffisante de nourriture, mais une fois seulement, et de se lever de table aussitôt qu'on commence à se sentir rassasié, car tant qu'on est à table on est enclin à recommencer de manger.

Par le manger on ne doit que calmer la faim, mais nullement perdre l'appétit. Car la faim et l'appétit sont des choses différentes.

L'appétit est une excitation du voile palatin et consiste en un désir de prendre des aliments ou de la boisson rien que pour satisfaire notre goût. Un homme sain a toujours de l'appétit quand même il n'a pas faim, et tant qu'il n'éprouve pas la faim, il ne satisfait naturellement pas l'appétit.

Par contre, la faim est une excitation de l'estomac, provoquée par la contraction des parois stomacales. Chez certaines personnes, cette contraction stomacale (crampes) est très faible et la sensation de faim n'est chez eux certainement pas intense ; mais, chez d'autres, ces contractions spasmodiques sont très violentes et la faim se manifeste chez eux très violemment.

Donc, cher lecteur, notez-le, c'est la faim seule, et non l'appétit, qui doit être calmée ; l'appétit demeure si vous suivez la règle de cesser de manger quand la nourriture vous plaît le mieux. Mais si vous ne suivez pas cette règle, l'appétit disparaît après le repas et c'est le meilleur indice que vous avez trop mangé. Vous souffrez alors d'inappétence. Dans ce cas, il faut, à chaque repas suivant, manger de moins en moins jusqu'à ce que l'appétit revienne.

Mais il existe aussi des états maladifs (catarrhe des voies digestives et respiratoires) dans lesquels on n'éprouve ni faim, ni appétit, et celui-ci ne revient que quand ces états maladifs sont passés. Ces états constituent naturellement une exception à la règle.

L'homme a besoin journellement pour son entretien en nourriture solide et liquide d'environ 1/25 du poids de son corps. Un corps plus grand a, par conséquent, besoin de plus d'aliments qu'un corps plus petit, un adulte plus qu'un

enfant. Le travailleur éprouve ordinairement plus de faim que le fainéant ; celui qui dépense physiquement ou intellectuellement beaucoup de forces doit manger plus que celui qui fait des efforts modérés et mène une vie contemplative. L'homme sain consomme plus que le malade alité (1).

Conformez-vous donc, cher lecteur, à ces données et réglez la quantité de votre nourriture suivant les conditions de votre vie.

Ne mangez pas toujours la même chose, mais prenez soin de varier la nourriture afin que votre organisme puisse recevoir toutes les substances dont il a besoin pour son entretien et sa croissance. Choisissez pour base de votre nourriture les végétaux et le pain de seigle et ajoutez-y du fromage, des œufs, du beurre, de la graisse végétale, de la viande (de celle-ci très peu), suivant vos moyens et vos besoins corporels. Assaisonnez la nourriture très peu ou pas du tout, et n'employez pour améliorer son goût et augmenter sa force nutritive, que du sucre ou du sel (ce dernier très peu !)

Dans toutes les matières alimentaires, vous trouverez, en les choisissant bien et en les groupant régulièrement, le contenu normal en substances nutritives qui remplaceront les pertes de substance de votre organisme. Ils vous assureront le développement de votre corps et la production de chaleur nécessaire (2).

(1) Le Dr Reclam écrit: « Si les aliments sont nourrissants et facilement digestibles, on a besoin d'une quantité d'aliments moindre par contre, moins ils sont digestibles et nourrissants, plus nous en avons besoin. La digestion des aliments consiste en ce qu'ils se dissolvent dans l'estomac et les intestins par les sucs digestifs et deviennent capables de passer dans le sang. Plus les aliments se dissolvent rapidement, plus ils sont digestibles, plus ils contiennent de substances solubles, pouvant passer dans le sang, et plus ils sont nourrissants.

(2) Le Dr Joseph Wiel écrit dans son livre culinaire diététique, p. 255 : « Il faut chauffer la cuisine organique. La graisse est un bon combustible En hiver il se développe spontanément plus d'appétit et une tendance à une nourriture plus substantielle, comme à des

Mâchez bien et très lentement les aliments, surtout le pain de seigle et la viande, comme si vous ne pouviez vous en réjouir assez. Beaucoup d'indigestions proviennent de ce que la mastication se fait d'une manière insuffisante ; la mastication et la salivation insuffisantes, l'absorption rapide des aliments sont des habitudes fréquentes et très répandues. Mais, « ce qui est bien mâché est à demi digéré », dit un proverbe. Par la mastication insuffisante non seulement on donne à l'estomac un travail double, mais encore on augmente la difficulté de dissolution des aliments par le suc gastrique.

La muqueuse délicate de l'estomac est excitée par les miettes beaucoup trop grosses. Bien des personnes, qui ont perdu leurs dents, et qui ne pouvaient plus bien mastiquer les aliments avec les chicots qui leur restaient, ont commencé à bien mastiquer de nouveau dès qu'elles se sont fait mettre des dentiers artificiels et se sont guéries de nombreuses maladies de digestions, que leur occasionnait le manque de dents. Par la mastication la salive est sécrétée en abondance et mélangée aux aliments, ce qui constitue le premier pas dans la voie de transformation de la nourriture en partie constitutive de l'organisme humain. Par exemple, l'amidon du pain est transformé dans la bouche par la salive en sucre ou dextrine. Sans l'action de la salive les aliments seraient mal digérés par le suc gastrique. C'est pourquoi les soupes, les bouillons et surtout les aliments mous sont beaucoup moins digestibles, car on les avale habituellement sans les avoir mâchés au préalable. C'est pour cette raison qu'il faut mâcher du pain après avoir mangé des aliments liquides. Mais le mieux est de s'en tenir aux aliments de consistance plus ou moins grande qui doi-

hydrates de carbone, c'est-à-dire à la graisse et aux producteurs de chaleur. Certaines viandes grasses sont mieux supportées en hiver qu'en été. Aux saisons chaudes l'appétit est plus faible et s'oriente vers les aliments qui nourrissent moins (légumes, fruits). » Les légumes et les fruits ont moins de valeur nutritive que les substances azotées, mais rafraichissent plus que la viande et les autres excitants (l'Auteur).

vent préalablement être bien mâchés et soumis à la salive si l'on veut les avaler sans difficulté.

Ne mangez les plats ni trop chauds ni trop froids ! C'est une loi diététique très importante ! Malheureusement presque toujours les aliments et les boissons sont pris à une température anormale.

Suivant l'expérience, les aliments sont mieux digérés quand leur température s'approche de celle du sang, c'est-à-dire de 37° C. Si la température des aliments ingérés s'éloigne de celle de l'estomac (qui oscille entre 40 et 45° C.) alors non seulement ils exercent une action excitante sur la muqueuse stomacale, mais encore ils entravent la digestion des albuminoïdes ou même les arrêtent complètement.

Les soupes très chaudes, le vin chaud, le punch, le grog, le café, le thé, le chocolat chaud, la bière chaude, etc., nuisent aussi bien à notre corps que l'eau glacée, le vin très froid, la bière, etc., et surtout quand on en ingère une grande quantité, et cela indifféremment, que le corps soit échauffé ou refroidi. Il en résulte des catarrhes. Les crampes stomacales et même l'indigestion complète ne sont pas rares à la suite de l'emploi anormal de ces boissons. On prend encore souvent, comme moyen « thérapeutique » un verre de vin très chaud, une tasse de café ou une soupe chaude ! Vraiment, le *homo sapiens* (1), l'esprit humain n'est nulle part, dans aucune branche des sciences, aussi mal chez lui que dans « l'art médical ». De même, le changement brusque des aliments chauds et froids est également nuisible pour les dents et la muqueuse buccale, pour les voies digestives et l'estomac.

Ne prenez donc jamais de bière ou d'eau froide après une soupe chaude. Evitez aussi de manger de la glace, qu'on offre abondamment, les dimanches d'été, comme moyen de « rafraîchissement ».

L'eau potable ne doit pas être prise au-dessous de 10° à 12°,5 C., la bière au-dessous de 11°,2 C., les meilleurs vins

(1) L'homme sage.

blancs au dessous de 10° C., les vins blancs faibles au-dessous de 12°,5 et les vins rouges au-dessous de 15°.

Le café et le thé qu'on boit ne doivent pas être plus chauds que de 35° C. ; quant aux soupes, elles peuvent être prises même entre 41°,2 et 45° C. (1).

Evitez aussi, cher lecteur, de manger immédiatement après une forte fatigue physique ou intellectuelle : par là vous pourriez facilement troubler la digestion. Les émotions, l'angoisse, l'excitation, les soucis et la peur diminuent la sécrétion du suc digestif, et il vaut mieux s'abstenir de toute nourriture dans ces cas.

Aussitôt après le manger, il faut également éviter les efforts physiques intenses et le travail intellectuel. Il serait préférable de sommeiller un peu après le repas. « Chez les personnes bien portantes, écrit le docteur Wiel, les yeux se ferment machinalement après les repas et il en est de même chez les animaux. » Mais ce sommeil ne doit pas durer plus d'une heure, car, au cas contraire, on se sent non reposé et gai, mais mal à son aise et fatigué. Par contre, il n'est pas toujours recommandable aux personnes sujettes aux indigestions de dormir après les repas. Celles-ci peuvent se conformer à l'ancien dicton : « Après le repas reste debout et fais mille pas. » A ces malades il faudrait plutôt conseiller de dormir un peu avant les repas.

Mais il est important aussi de ne pas se coucher aussitôt après le souper : il faut laisser écouler pour cela de deux à trois heures, et se coucher d'autant plus tard que le souper était plus copieux.

Ne forcez personne à manger ! Il n'y a aucune nourriture qui soit également agréable à tout le monde et supportable par tous et même chez les membres d'une même famille ; tous

(1) Pour être plus complet, j'ai donné, à côté de la température de l'eau, celle des spiritueux et des narcotiques. Mais, pour éviter tout malentendu et ne pas contribuer même indirectement à l'emploi de ces excitants, je dois dire que ce sont des excitants et que leur emploi est anormal.

les goûts peuvent exister suivant leur âge, leur sexe et l'idiosyncrasie, c'est-à-dire les natures particulières propres à chacun ou les répugnances naturelles. On ne peut pas offrir des fourrages à l'homme comme à nos chers animaux. Quand plusieurs personnes mangent ensemble, il arrive que la majorité des convives trouve un plat meilleur qu'un autre, mais cela ne veut pas dire que la minorité doive le trouver bon aussi. Les personnes à qui ces plats répugnent peuvent être malades ou rassasiées, ou bien elles peuvent avoir un dégoût naturel pour ces plats. Dans ces trois cas il leur serait nuisible d'y goûter.

Le Dr Jäger, de Stuttgart, le physiologiste bien connu, s'exprime d'une façon très spirituelle à ce sujet dans son livre intitulé *Mon système* (p. 295). Il y dit textuellement :

« La mauvaise habitude de forcer les autres à manger est prise chez nous vis-à-vis des invités et des enfants surtout qui, assez souvent, sacrifient leur santé au préjugé stupide des parents d'après lequel l'enfant doit manger tout ce qui lui est servi. Et ce serait encore plus fréquent si l'estomac des enfants, dans la plupart des cas, ne se révoltait pas contre cette règle contraire à la nature et n'éliminait pas par le vomissement ce qu'on y introduit malgré lui.

« Vis-à-vis des enfants il faut suivre la pratique suivante en vue de calmer leur faim : il ne faut pas les obliger à remplir leur estomac d'un aliment qui leur répugne, mais les habituer à la nourriture peu à peu. Cette pratique exige qu'on ne leur fasse pas manger de grandes quantités, mais qu'on les habitue à ce qu'on appelle la gustation.

« La règle que l'enfant est tenu de manger tout ce qu'on lui donne doit donc être rejetée.

« L'enfant doit goûter à tout ce qu'on sert à table, et ne calmer sa faim que par le mets qui lui plaira le mieux. »

« Certaines ménagères, écrit Jäger plus loin, vous objecteront que, dans les familles nombreuses, il est, dans la pratique, impossible de tenir compte du goût particulier de chacun des membres et qu'on ne peut pas faire la cuisine de

chacun à part. A cela je réponds catégoriquement par la négative. Il n'est pas très difficile pour les ménagères de mettre, à côté des plats servis, du pain, du beurre, des fruits, des œufs et du lait ou au moins d'en avoir préparés. Déjà rien qu'avec du pain (pain de son ! *Auteur*) et des fruits, l'homme peut bien calmer sa faim, et la plupart des enfants les mangent avec plaisir ; le dérangement pour la ménagère serait-il donc grand si, au lieu d'une soupe qui répugne à l'enfant, elle lui offrait une tasse de lait avec du pain.

« L'usage ordinaire de ces aliments, qui ne demande aucune préparation, est aussi bien dans l'intérêt de la santé de la ménagère même, et notamment dans les familles où elle-même prépare les repas. Qui donc ignore que les odeurs de la cuisine coupent l'appétit, notamment à la personne qui prépare les aliments ?

« Cela arrive aussi quand la ménagère ne fait pas la cuisine elle-même, mais la surveille simplement. La nourriture lui semble plus savoureuse quand elle mange parfois dans un restaurant ou quand elle est invitée à dîner. Les médecins expérimentés savent combien les ménagères, surtout dans les familles d'aisance moyenne, souffrent de troubles digestifs ; or, dans bien des cas, il ne faut incriminer autre chose que la disparition de l'appétit par suite de l'accoutumance à l'odeur de cuisine et à l'ignorance de la malade à remplacer les mets servis, préparés par elle, par d'autres qu'elle n'a pas préparés. »

C'est là l'opinion du Dr Jäger.

J'ai longtemps, cher lecteur, abusé de votre attention et de votre patience dans ces différents chapitres sur l'alimentation du corps humain.

J'ai été contraint, par l'importance du sujet, de m'arrêter un peu longuement sur cette question, et de dire comment vous deviez vous nourrir pour guérir et être bien portant. La diététique, dans la vie de l'individu, a la même importance que la question sociale dans la vie des peuples. Plus la vie de l'individu est compliqué dans les sociétés civilisées, plus il faut, pour résoudre le problème, pénétrer dans les secrets des

lois de l'échange des matières (1), c'est-à-dire savoir de quoi notre organisme a besoin pour réparer la perte des substances et remplacer ces pertes par d'autres substances pour maintenir l'organisme en équilibre.

La diète est donc la clef de la santé; c'est le facteur principal de la vie naturelle et de l'art médical.

V. — USAGE DU TABAC

Le tabac doit être classé avec le café et le thé parmi les substances narcotiques, autrement dit les stupéfiants. C'est un moyen d'excitation et de plaisir de premier ordre pour les hommes civilisés et non civilisés. Tout le monde connaît le poison violent contenu dans le tabac : la nicotine. Il suffit qu'une seule goutte de nicotine soit répandue par terre pour que tout l'air de la chambre devienne irrespirable. Il se trouve en outre, dans la fumée de tabac, du cyanure (acide prussique), de l'hydrogène sulfuré, de l'acide sulfurique, du sulfure de plomb, de l'oxyde carbonique, de l'acide carbonique, etc. On a démontré que ces poisons, dans certaines circonstances, entrent par l'air dans le sang humain (Dr Munde). Malheureusement, on s'adonne tellement à l'usage du tabac, surtout parmi les hommes, qu'un homme qui ne fume pas n'est encore qu'une exception. Mais c'est au grand dommage de l'humanité, car l'usage du tabac provoque quantité d'embarras et occasionne une masse de maladies. Le manque d'appétit, le catarrhe de l'estomac, les troubles de la digestion stomacale, les vertiges, la céphalée, l'amaigrissement, la faiblesse générale, les catarrhes de la gorge et du larynx et beaucoup d'autres affections sont des conséquences de l'empoisonnement par la nicotine dans l'usage du tabac.

Tout le monde sait aussi que fumer est extrêmement nui-

(1) V. le chapitre *Echange des matières*.

sible à l'adolescence, parce que la croissance est entravée Les parents et les éducateurs le savent très bien et ne peuvent faire assez pour s'opposer par leurs enseignements à l'extension de cette habitude si nuisible. Mais le mieux serait, naturellement, que les adultes donnassent le bon exemple à la jeunesse. La meilleure éducation est la toute-puissance de l'exemple. Mais là est la grande difficulté. Comment le père ou l'éducateur réussiraient-ils à interdire à leur fils ou à leur élève de fumer, ou à les en déshabituer si le père et l'éducateur eux-mêmes sont des fumeurs passionnés ? (1)

Il est absolument paradoxal d'interdire à un autre, comme nuisible à la santé, ce dont on ne peut pas s'abstenir soi-même. « Les mauvais exemples corrompent les bonnes mœurs », et « comme les vieux chantent, les jeunes sifflent », disent deux proverbes connus. Quel sentiment de dégoût provoque le premier cigare ou la première pipe ! Combien fréquents sont, pendant qu'on fume, les nausées, les vomissements, les vertiges, les points noirs devant les yeux, la sueur froide, etc. Et on fume malgré tout !

Aussi le Dr Munde dit-il très vrai, dans son *Hydrothérapie,* p. 55 :

« Ainsi l'homme réussit, avec de grands efforts, à passer par une foule de maladies pour se faire l'esclave d'une habitude par laquelle il gâte pour lui et pour d'autres l'air même indispensable à sa respiration, habitude dont, une fois prise, il ne peut plus jamais se débarrasser. »

Il en est de l'usage du tabac, tout comme de celui de la morphine. L'abus effrayant de la morphine ou opium repose sur l'habitude continue de redonner du repos » (!) au moyen d'un poison, à nos nerfs trop tendus par toutes sortes d'efforts et de surmenages. Mais le calmant est beaucoup plus dangereux que la souffrance elle-même, et mène peu à peu l'organisme, si l'on ne s'en déshabitue pas à temps, à la ruine et à la mort.

(1) Une cause digne d'être prise en considération et importante en pédagogie.

L'action toxique de la nicotine ne provoque pas immédiatement la mort, mais elle diminue notablement le goût du travail, la faculté de travailler, la force de la pensée et l'énergie vitale. D'autres, au contraire, affirment qu'ils travaillent et pensent mieux quand ils fument. Ils prennent faussement l'excitation causée par la nicotine pour un sentiment de force vitale. L'alcool, la caféine et la théine agissent de la même façon que la nicotine.

Le Dr Wiel écrit dans son livre *le Régime alimentaire des dyspeptiques*, p. 200 :

« Quand l'usage du tabac émousse l'appétit et provoque une augmentation de l'excrétion de la salive, qui est aussitôt expectorée, il faut absolument s'en abstenir. La salive sert à la digestion de toute une catégorie de subtances nutritives (amylacées) ; aussi son élimination est-elle défavorable. Ensuite si la fumée de tabac est avalée, elle peut exercer une excitation nuisible sur la muqueuse stomacale. En outre, dans quelques circontances, le tabac provoque des phénomènes toxiques. Celui, par exemple, qui fume le cigare, comme un expéditeur de Brême attendant son bateau, doit avaler de la nicotine.

Le tabac n'est pas un aliment, c'est un poison. Je le répète encore une fois, et vous ferez bien, mon cher lecteur, de ne pas fumer, de ne pas priser, de ne pas chiquer ; il pénètre tout votre organisme, empoisonne chaque nerf et surtout agit d'une manière préjudiciable sur les organes sexuels. En chiquant ou en prisant le tabac, vous n'incommodez pas les autres, il est vrai, mais vous nuisez à votre santé tout comme en fumant. En chiquant, vous incorporez directement de la nicotine dans votre estomac, et en prisant vous excitez constamment d'une manière nuisible votre muqueuse nasale et vous faites à la longue un tort extraordinaire à vos nerfs oculaires et crâniens.

La population des nations dont les hommes et les femmes fument, décroît. Les femmes qui travaillent dans les fabriques de tabac n'ont presque jamais d'enfants.

L'auteur, qui a passé plusieurs années dans les États de la

Plata (dans le sud de l'Amérique), a eu l'occasion d'observer lui-même l'influence nocive du tabac sur la fécondité des femmes. Dans la république du Paraguay, par exemple, une femme qui ne fume pas est encore plus rare qu'un homme ne faisant pas usage de tabac. Le tabac est un plaisir, que les créoles et les Indiens du Gran Chaco, que la civilisation n'a pas encore effleurés, apprécient depuis leur jeunesse et dont ils ne peuvent se passer. A tout étranger, très peu de temps après son entrée dans la maison (à l'occasion d'une visite), on offre un cigare d'une forme un peu grossière avec ces mots : « Un cigarro de Paraguay le gusta ? » (c'est-à-dire : « Voulez-vous un cigare de Paraguay ?) » Refuser un cigare, ce serait outrager grandement l'hôte indigène. Mais il est vrai aussi que, pour se protéger contre le fléau du pays, une sorte de moustiques qu'on y appelle « mosquitos », les habitants du pays, comme les étrangers, sont obligés de fumer sans interruption, surtout au Paraguay. Or, grâce en partie à l'usage constant de tabac par les deux sexes, surtout par les femmes, la population du Paraguay est déjà tellement diminuée, que le Gouvernement se préoccupe vivement, depuis quelques années, de favoriser l'immigration et de fonder des colonies pour les Européens, afin de relever le chiffre de la population considérablement abaissé.

Ce serait porter de l'eau à la mer que de dire un mot seulement du tabac sous le rapport économique. Mais disons pourtant qu'en Allemagne la statistique a établi que sur une population de 40 millions environ, on brûle journellement pour près de 4 millions de francs de tabac. Que ne pourrait-on entreprendre avec cette somme ? Mais, attendez. Voici une consolation, bien que faible ! Des quatre millions environ de tabac quotidiennement brûlé, il reste au moins... de la cendre, qui est un bon moyen de détruire... les pucerons. Ces « gentils » petits animaux, de même que la vermine, sont détruits par le jus de tabac.

VI. — L'AIR

Partout, sur toute la surface du globe terrestre, nous sommes entourés d'air. Depuis le commencement jusqu'à la fin de notre vie, depuis notre premier jour jusqu'à notre dernier, nous respirons l'air; sans lui nous ne pouvons pas vivre, Nous n'absorbons les mets et les boissons que quelquefois par jour, tandis que nous respirons de 15 à 25 fois par minute, c'est-à-dire à peu près 1.200 fois par heure en moyenne. L'air bon et pur est la première et la suprême condition vitale dont notre organisme a besoin à l'état de santé comme pendant la maladie. Les jeûneurs Tanner, Succi, et Merlatti ont montré que l'homme peut se passer d'aliments pendant des jours et même des semaines, et de toute boisson pendant des heures et mêmes des jours ; mais il ne peut rester même quelques minutes sans air, sans exposer sa vie à un danger mortel.

Comme les poissons dans l'eau, nous vivons, nous, dans une mer d'air qui nous environne de tous les côtés. L'homme n'est ni plus ni moins qu'une créature de l'air. La bouche, le nez et la surface cutanée, tels sont les organes de notre corps extérieur, par lesquels nous inspirons et expirons l'air. A l'intérieur de notre corps ce sont les poumons qui nettoient notre sang à l'aide de l'air inspiré. Tout le monde sait que le sang circule dans notre corps, qu'il apporte à chaque organe des aliments frais et qu'il charrie, dans une certaine mesure, les substances usées à travers le cœur aux poumons. Là se fait le processus de nettoyage du sang, pendant lequel le sang foncé, ayant un aspect presque bleuâtre, passe, à l'aide de l'air inspiré, à travers le filtre pulmonaire, d'où il s'échappe purifié et clarifié pour passer dans le cœur. Le cœur le chasse, par son système de pompe, à travers une foule de canaux, petits et grands, nommés artères, vers les parties les plus éloignées de notre or-

ganisme. De là, chargé de substances usées de notre corps, il retourne de nouveau dans le cœur, pénètre dans les poumons, y subit, sous l'influence de l'air inspiré, le même nettoyage ; il recommence ainsi sans interruption le même tour qui ne cesse qu'à la mort de l'homme.

Le sang se forme de la nourriture digérée et, dans les conditions normales de la vie physiologique de l'homme, les substances sanguines consommées sont régulièrement restituées. La masse sanguine de l'homme sera ce que sera son alimentation. Une alimentation pure, dépourvue d'éléments nuisibles, donne un sang pur ; une alimentation impure donne du sang corrompu.

Un célèbre hygiéniste a comparé le cœur avec son réseau étendu et ingénieux de veines à un vaste système d'irrigation, mais a reconnu que le cœur est encore plus parfait, parce qu'il ne distribue pas seulement partout le liquide nutritif, mais qu'il rapporte encore les substances consommées, donc nuisibles, au lieu du nettoyage, et que, de là, il les ramène à la machine foulante.

L'air joue un rôle important dans ce processus de nettoyage du sang. Pour cette raison, il doit être toujours pur et d'excellente qualité. Le bon air, libre de tout élément étranger, est aussi indispensable pour l'homme qu'une alimentation pure et bien choisie. « Malheureusement, dans les grandes villes, le bon air est plus cher et plus difficile à trouver que les aliments et les boissons les meilleurs et les plus chers. » (Reclam.)

Un savant célèbre, le Dr Ranke, écrit : « L'air, c'est le pain des poumons avec la seule différence qu'il est respiré et non ingurgité. Aucun homme n'aura l'idée de manger du pain sale ; pourtant, c'est presque dans la même situation que se trouve l'homme qui est entouré d'air impur et en respire ; il s'empoisonne peu à peu ! Dans la mesure où nous employons l'air, nous lui empruntons ce qu'il a de bon et nous le souillons d'excrétions gazeuses, qui sont exactement la même chose que les excréments des selles et de la vessie. Est-ce que quelqu'un pourrait se décider à manger ce qui a déjà été mangé ?

Sûrement, non ! Pourtant, on fait quelque chose de pareil quand on respire l'air déjà respiré sans le renouveler.

L'opiniâtreté, avec laquelle le public s'oppose au renouvellement de l'air, nous paraît plus compréhensible quand nous songeons que même de nombreux médecins, de nos jours, qui auraient pu se procurer des notions exactes sur la question, ont encore sur elle des idées si parfaitement fausses.

Et que dirions-nous encore de la pratique ancienne, qui ne pouvait pas distinguer l'air frais du « courant d'air » si redouté ? Ce sont les médecins qui ont inspiré au public cette crainte de l'air ! »

Telle est l'opinion du Dr Ranke.

Si nous interrogeons la chimie, qui vient constamment à l'aide de la thérapeutique moderne, nous voyons que l'air atmosphérique qui nous entoure se compose de 72 parties d'azote et de 21 parties d'oxygène avec une très minime addition d'acide carbonique.

Mais l'association de l'azote avec l'oxygène n'est aucunement ce qu'on nomme une combinaison chimique, mais plutôt un mélange léger, peu consistant, semblable à celui qu'on obtient en agitant de l'eau avec de l'huile.

Outre une petite quantité d'acide carbonique, nous trouvons encore dans l'air un peu de vapeur d'eau, et, comme alliage, de l'ammoniaque et de la poussière. La teneur de l'air en humidité varie continuellement, suivant les conditions atmosphériques. Par la pluie et la neige, l'air contient plus d'humidité ; il en contient moins quand le temps est sec. Les vapeurs de l'eau se forment sur la terre non seulement aux dépens de l'évaporation des hommes, des règnes végétal et animal, mais aussi aux dépens de l'humidité provenant de la surface de la terre et des masses d'eau, fleuves et mers. Dans les plaines basses et les vallées, l'air est plus humide que dans les plaines élevées et les montagnes ; c'est donc avec raison qu'on recommande aux malades les altitudes, parce que, dans les plaines et dans un air humide, l'homme évapore moins, et que l'échange des matières en est chez lui diminué. Par un temps pluvieux,

l'homme est plus inerte et moins disposé au travail que par un temps sec, parce qu'il évapore moins dans l'air humide.

L'ammoniaque ne se trouve qu'en très petite quantité dans l'air atmosphérique pur. Les vapeurs ammoniacales se trouvent en majeure partie dans les rues sales des grandes villes, à l'intérieur des cabinets d'aisance et dans leur voisinage, à la campagne aux environs des tas de fumier, etc. L'honnête campagnard apprécie exceptionnellement son fumier pour son utilité dans l'agriculture et le place, en conséquence, aussi près que possible de sa maison. Que son puits, qui lui fournit l'eau à lui, à sa famille et à son bétail, se trouve près du fumier, il ne s'en soucie guère ou pas du tout. Il ne soupçonne malheureusement en aucune façon quel préjudice en résulte pour sa santé et celle des siens. On ne sait encore que trop peu quel nombre énorme d'enfants à la campagne, chaque année, deviennent malades et meurent à cause des vapeurs ammoniacales dégagées par les tas de fumier. L'habitant de ville, dont le domicile est voisin du cabinet d'aisances ou d'une fosse d'aisances, ou qui doit demeurer dans un arrière-bâtiment faisant suite à une cour malpropre, est exposé aux mêmes influences nocives que le campagnard. Pourtant, ce dernier pourrait, sans grande peine, changer cet état de choses et se procurer de l'air pur, tandis que le citadin, chose regrettable, rencontre souvent de telles dificultés (pauvreté, etc.) qu'il lui est impossible d'améliorer et de modifier sa situation contre nature, malsaine, quelque désir qu'il en ait.

Puisse un événement heureux intervenir dans la question des habitations urbaines, valoir bientôt à la classe moyenne, aux artisans, aux ouvriers, des logis secs, ensoleillés et placés dans une situation saine, et puisse ainsi une grande partie de la question sociale recevoir une solution ! Egalité de droits et... égalité de bon air frais pour tous !

L'azote ou plutôt le gaz azotique n'a aucune influence particulière sur notre organisme ; il est inspiré, et de nouveau expulsé, sans qu'il en résulte un avantage ou un inconvénient quelconque pour la vie sanguine de l'homme.

Au contraire, le gaz oxygène nous est indispensable pour la vie, et dans un air composé uniquement d'azote sans oxygène, nous péririons tout simplement. L'oxygène que nous inspirons passe des poumons dans le sang, s'unit tout d'abord aux « globules sanguins », qui se trouvent dans la masse sanguine et se mélange ainsi avec le carbone qui passe de l'aliment digéré dans le sang (1). L'oxygène et le carbone se combinent, en développant de la chaleur, en « acide carbonique », qui est un gaz et qui s'élimine de notre corps pendant l'expiration.

La chaleur se développe dans notre organisme de la même façon que dans tout processus de combustion, par exemple comme pour notre chauffage et notre éclairage. L'oxygène de l'air atmosphérique se combine avec le carbone de la stéarine d'une bougie, avec celui d'un flambeau de cire, ou du pétrole, ou de l'huile de lampe, etc., et il en résulte de la chaleur et de l'acide carbonique.

L'acide carbonique est pourtant, pour notre organe respiratoire, un vrai poison qui paralyse l'activité cardiaque et ralentit la circulation du sang. Nous l'inspirons cependant non seulement pendant la combustion du bois, du charbon, de l'huile, du pétrole, etc., mais du fait de la présence d'autres hommes et des animaux domestiques, qui expulsent constamment de l'acide carbonique en respirant, par le procédé physiologipue ci-dessus décrit.

Ainsi, nous autres hommes, nous nous empoissonnons presque constamment les uns les autres dans nos logis, bureaux, écoles, fabriques, ateliers, théâtres, salles de concert, cabarets, etc., et l'on ne peut recommander avec assez d'instances d'introduire par une aération rationnelle autant de bon air que possible dans ces « étables humaines ».

Par « bon air ». il faut entendre seulement un air qui n'est pas chargé d'exhalaisons quelconques (exhalaisons d'un grand nombre d'hommes, de la flamme du gaz, des flambeaux de

(1) Le carbone provient notamment des aliments amylacés, des graisses, du sucre, etc., ensuite des boissons alcooliques.

lampes, de la suie, de la poussière, etc.) ou de cabinets d'aisances, de tas de fumiers, d'eaux stagnantes, d'eaux courantes dans lesquelles des matières tinctoriales se sont déchargées, de substances chimiques, d'excréments humains, de marais, etc. Un air pur ne doit ni se voir ni se sentir. Dans les locaux où l'on se tient et les chambres à coucher, l'air « *parqué* » est presque toujours mauvais et corrompu. Aussi faut-il, pour laisser entrer le bon air, tenir ouvertes, aussi longtemps et aussi souvent que possible, toutes les fenêtres autant qu'il y en a.

Le professeur Dr Reclam s'exprime sur l'aération de nos appartements de la façon suivante : (*Clef de la santé*, p. 50.)

Beaucoup de personnes se figurent que, quand on a tenu ouvert pendant une heure le matin, le battant d'une fenêtre d'une chambre, cette chambre est aérée. Mais, proportionnellement c'est comme si on avait versé dans un verre d'eau trouble et vaseuse une cuillerée à thé d'eau bonne, pure ; l'eau n'en serait ni meilleure, ni plus saine. Chacun se rend bien compte de ce fait quant à l'eau, parce qu'il le voit. Mais comme l'air est habituellement invisible, et que les nez des adultes et des enfants ne sont pas dressés à sentir si l'air est bon ou mauvais, la plupart des gens ne remarquent pas l'impureté de l'air d'une chambre ou, sans y réfléchir, la considèrent comme un mal inévitable. Celui qui veut maintenir en bon état ses échanges et, par conséquent, rester sain et capable de travailler, doit veiller à avoir toujours de l'air pur et bon dans son logis, rester le plus souvent et le plus longtemps possible à l'air libre —, surtout dans les bois — pour se remettre au bon air, et aérer son logement et sa chambre à coucher, de manière qu'à sa rentrée il ne sente pas l'air, ni dans l'antichambre ni dans la chambre.

J'espère, mon cher lecteur, qu'après ces explications d'un professeur et hygiéniste célèbre, vous organiserez désormais l'aération à fond et continue de la pièce où vous vous tenez et de votre chambre à coucher. Il ne suffit donc pas de laisser ouverte pendant un court laps de temps une fenêtre ou une

porte ; il faut toujours ouvrir dans votre chambre deux fenêtres ménagées différemment ou, s'il n'y en a qu'une, ouvrir la fenêtre et la porte qui se trouve en face, pour provoquer une ventilation rationnelle et favorable à votre santé.

Le bon air est un facteur important du traitement et de la vie naturelles.

Dans une autre partie de ce livre, je m'arrêterai encore davantage, mon cher lecteur, sur le bon et le mauvais air, sur son influence sur le corps sain et le corps malade, sur l'aération, etc. Comme je suis entré dans des détails un peu étendus, dans le premier chapitre, sur la nature et la quantité de l'alimentation uniquement dans votre intérêt, mon cher lecteur, je dois me limiter un peu ici. Ces préliminaires n'ont qu'un but : vous faire connaître les facteurs naturels du traitement et les lois fondamentales de la vie naturelle.

Je répète donc brièvement que l'air bon et pur est une condition indispensable pour une bonne formation du sang, d'où dépend la santé de tous nos organes et, par conséquent, notre état d'âme et notre état mental.

Bien que je n'aie pas trop de place, je cite ici une partie d'un article excellent, intitulé : *De l'Air*, écrit par le célèbre hygiéniste Philon du Bois, (Reinelt), le défenseur courageux du traitement naturel, et publié dans le n° 6, 15e année, de la *Zeitschrift für volksverständliche gesuendheitspflege und Naturheilkunde*. Philon du Bois s'exprime en ces termes dignes d'être pris en considération :

« L'air, c'est le pain des poumons ; comme chacun ne veut manger que du pain pur, non falsifié, non toxique et sain, on devrait avoir les mêmes exigences par rapport au « pain des poumons » ! Malheureusement, des milliers d'hommes n'y pensent pas. Comme le poisson s'étiole et meurt dans l'eau sale, mélangée de substances chimiques et organiques nauséabondes, il en est de même pour l'homme dans l'air mauvais.

Le nez est le guetteur des poumons, et l'on ne devrait pas respirer là où il y a une « odeur ». Malheureusement, beaucoup d'hommes ont émoussé, par l'usage du tabac,

la finesse naturellede leur odorat ou l'ont contraint par habitude à pratiquer une tolérance étonnante à l'égard de toutes odeurs possibles. Beaucoup de personnes aussi cherchent à « améliorer » le mauvais air par des essences aromatiques (pastille du sérail, eau de Cologne, etc.), ou par la fumée du tabac. Tout homme qui pense se demandera si c'est raisonnable. Pour vivre il suffit toujours d'avoir de l'air vital, de l'oxygène, et là où il se trouve en quantité insuffisante ou empoisonnée par des corps qui sentent, il ne sert à rien de donner le change au moyen d'une substance aromatique ; au contraire, on ne peut que se nuire par ce moyen, qui prolonge peut-être notre présence dans un local où nous serions sans cela restés moins longtemps.

Ainsi le nez, ce gardien de la santé et des poumons, est étourdi et mis hors d'état d'agir ; c'est ainsi que procèdent les assassins avec le portier quand ils veulent pénétrer en cachette dans un château pour le saccager. Le sang transporte toute vie ; le mauvais air l'empoisonne.

Celui qui voudrait analyser chimiquement l'air des tavernes, des appartements, des chambres à coucher et des écoles, trouveraient, dans mille cas, des résultats terribles. Ces locaux sont, le plus souvent, de vrais cloaques d'air ! Non seulement, il y manque la quantité nécessaire d'oxygène, qui seul sert à la respiration, mais il s'y trouve encore de 1 à 10 p. 100 d'acide carbonique, sans parler de l'azote et de l'hydrogène sulfureux. Quelles masses la nicotine à elle seule fait-elle rouler dans l'atmosphère de nos cabarets pour que, par moments, on n'y voie pas même sa main en se la plaçant sous les yeux et que l'air n'y soit pas à couper au couteau ? La preuve que le tabac est hostile à notre organisme, c'est ce fait qu'il faut commencer par apprendre à fumer, que les premiers essais ont un triste résultat, parce que la nature, n'étant pas encore pervertie, rejette le poison de la nicotine. L'homme s'habitue à tout, il est vrai, mais il ne faut pas prétendre que tout lui réussit ; tout ce qu'on attribue de bon au fumeur n'est qu'apparence et illusions grossières, il arrive un

jour où la nature, qui a autant de longanimité etde compassion, mais aussi autant de justice que Dieu lui-même, prononce un jugement terrible. Entrer dans ces locaux, cela doit dégoûter aussitôt un homme doué d'un odorat non corrompu. On parle avec colère des « cavernes à opium » de l'Amérique, qui s'introduisent même à Londres ; nos cabarets sont des « cavernes à nicotine », ce qui ne vaut pas mieux. Où peut-on vivre encore aujourd'hui sans être « enfumé » ? Tout au plus dans les « compartiments de non-fumeurs », car même sur les places et dans les rues, dans les chaussées et les promenades, même sur les plus hautes montagnes on vous fume dans la figure. Dites, ô vous, étoiles qui êtes là-haut, quand cela ira-t-il mieux ? Un corbeau croasse : « Fou que tu es ! » Que dirions-nous si quelqu'un nous proposait de manger des aliments vomis par un autre ? Ne respirons-nous pas cent fois l'aliment pulmonaire, rejeté par d'autres, empoisonné par les substances toxiques évacuées ? Que de fois sommes-nous obligés, dans les locaux fermés, de respirer de nouveau l'air qu'expirent ceux qui y sont avec nous ! C'est un fait triste, et pourtant vrai, que la plupart, néanmoins, ne veulent pas comprendre. De pareils cloaques d'air sont les cuisines et les convois des maladies ; c'est là qu'on prend la contagion, c'est là que naissent le choléra, la scarlatine, la diphthérie, etc. L'air bon et frais est le meilleur moyen de désinfection, la meilleure assurance pour la santé ; l'acide phénique et tous les autres désinfectants ne servent à rien aussi longtemps qu'on ne comprend pas cette vérité.

Personne, certainement, ne voudrait boire des rinçures liquides ; pourtant, on respire avec plaisir des rinçures gazeuses.

Tout Allemand fait grand cas d'une gorgée de bonne bière ; cela tient depuis longtemps au caractère national. Mais là où la bière est la meilleure, l'air est le plus mauvais, parce que ces cabarets sont le plus fréquentés et qu'il est impossible, avec la meilleure aération, surtout en hiver, d'éliminer les matières d'excrétion et d'amener l'oxygène nécessaire.

Si nous rentrons dans la ville, après une promenade au grand air, comme toutes les rues nous semblent puantes ; mais, quand nous sortons d'un estaminet où nous avons passé plusieurs heures, qu'elle odeur paradisiaque nous trouvons aux rues pleines de miasmes ; preuve que l'atmosphère du cabaret doit avoir été terriblement mauvaise ! Pourtant nous nous laissons émousser et étourdir par elle jusqu'à ne plus remarquer du tout, à la fin, ce qu'elle a de nuisible. A peine avons-nous fait un pas dans la rue que nos poumons, paralysés, se soulèvent ; sans pouvoir nous retenir, nous sommes contraints de faire quelques inspirations profondes et quelques expirations que nous tirons de nos talons ; et les poumons sont ainsi complètement évacués. Mais il reste encore, dans les cheveux et dans les vêtements, les « bacilles du cabaret » et les « microcoques du tabac ». Notre santé est ainsi détériorée et notre vie raccourcie. Et on s'étonne quand arrivent les maladies de l'estomac et des nerfs et les apoplexies. Ne sont-elles pas des suites nécessaires et naturelles ? Toutes les considérations hygiéniques sont annihilées au cabaret ; on n'a pas le temps de s'en occuper. Il faut bien suivre le jeu si l'on ne veut pas perdre la partie ; il faut écouter et débiter des plaisanteries savoureuses ; il faut casser du sucre sur des personnages politiques en vue. La question d'Orient a pour des milliers de personnes un intérêt plus proche et d'un plus haut degré que celle de la santé et de la vie.

« Tant va la cruche à l'eau qu'à la fin elle se casse. » Et plus d'un va retrouver ses amis au cabaret jusqu'au moment où il doit rester couché, abandonné et souffrant, chez lui où il lui était insupportable autrefois de rester.

« Toute iniquité porte en soi son châtiment. » Quand on pêche contre sa santé on est puni dans sa santé, car, dans la nature humaine aussi, prédomine le principe de la vérité et de la justice la plus rigoureuse. Et il y a alors des pleurs et des grincements de dents.

« On récolte ce qu'on a semé. » « On est puni par où l'on a péché. » « Les fautes durent des heures, l'expiation des an-

nées. » C'est ainsi que parlent les proverbes populaires, produit d'une expérience millénaire. Aussi longtemps que l'homme est sain, il ne veut rien entendre ; pendant la paix, personne ne songe à la guerre. Alors on ne rencontre que des haussements d'épaules, des nez froncés et des rires moqueurs. « Combien j'en ai vu courir qui marchent maintenant à l'aide de béquilles. » Le but final de la plupart des gens, à l'heure actuelle, c'est le cabaret. Au lieu de se reposer dans un lieu tranquille, sous le ciel, loin du train féroce du monde, on reste assis, ligotté de la tête aux pieds, dans les concerts, sous une musique grondande, avec de la bière et des cigares. On doit « s'amuser » et « se fortifier ». Quels ravages le démon de l'alcool exerce dans notre vie de civilisés !

« Esprit du vin, si tu n'as pas encore de nom, souffre qu'on t'appelle diable », dit Shakespeare.

Parmi les citadins des classes élevées, ouvrir la fenêtre est déjà devenu une habitude agréable ; mais les campagnards ne la pratiquent pas encore beaucoup. Dans mes nombreuses excursions dans les villages des montagnes, je n'ai trouvé d'aérage dans les chambres que... quand il y avait un carreau cassé. Si le paysan ne se trouvait toute la journée dans l'air pur, il devrait périr à cause de son genre de vie, qui souvent fait dresser les cheveux. C'est ici qu'on peut étudier l'action de l'air ! Personne ne peut faire davantage que l'instituteur pour le bien du peuple, en lui enseignant l'hygiène. Malheureusement, on n'y songe encore que trop peu. Que de fois, étant écolier, j'ai lu, au chapitre de « l'Air », « ce que chacun doit avoir et a en abondance ». Je n'y ai rien compris et personne non plus ne nous l'a expliqué.

La lutte pour la santé est une lutte contre les passions humaines, et c'est une tâche pour laquelle tout le monde n'a pas assez de force et de courage. Mais il faut lutter ! Même si l'on crucifie les sauveurs de la santé, et qu'on mette académiquement hors la loi les apôtres de la nature, une personne qui se sent une vocation ne doit pas cacher son talent et le laisser inutile. Aucun état, aucun homme n'a le brevet et le pri-

vilège exclusif de s'occuper du bien-être moral et physique de ses semblables. Le bienfait du christianisme a été répandu sur l'humanité par des hommes « illettrés » ; il en est de même de la véritable thérapeutique du corps. Mais qu'aussi la modestie nous pare. Personne d'entre nous ne doit se considérer comme un Messie, mais seulement comme une *Vox clamentis in deserto*. Beaucoup de générations disparaîtront encore, des milliers de ceux qui combattent pour la bonne cause resteront encore sur le terrain avant que la victoire soit remportée, car l'ennemi dont il s'agit est trop en sûreté, parce que trop profondément logé. Le monde ne veut pas admettre la vérité de ce proverbe: « la guerre qu'on se fait à soi-même est la plus difficile ; la victoire qu'on remporte sur soi-même est la plus belle. » On cherche le bonheur et la paix dans la richesse, dans la satisfaction des innombrables besoins et non dans le manque de besoin et dans le contentement. « Il ne faut pas beaucoup pour être gai, et celui qui est gai est un roi. » Mais qui croit encore à cela ? Le retour à la nature est la seule chose qui puisse nous rendre le « paradis perdu ».

« Soyez unis à la pure nature et vous serez bientôt unis à la vertu. Par vos rapports avec elle, vous acquerrez de la lumière autant qu'il vous en faut et du courage et de la force autant que vous en avez besoin », dit Seume, le célèbre « promeneur de Syracuse ». Et il dit la vérité.

VII. — LA LUMIÈRE

Qui ne connaît le proverbe : « Là où luit le soleil n'entre pas le médecin. » Ce qui veut dire que le soleil est un facteur important de notre santé, et que si nous nous soustrayons à son action bienfaisante nous devons inévitablement tomber malades. Quand on parle de la *lumière*, il faut toujours entendre uniquement la lumière du soleil, dont l'influence puis-

sante, tantôt immédiate, tantôt médiate, se manifeste sur tout notre organisme comme sur tout le monde organique et inorganique.

« La lumière est perçue par l'œil comme un état de la vibration particulière de particules extrêmement fines de l'éther, qui remplissent tout l'univers ainsi que tous les corps ; de même que le son est aussi perçu par l'oreille comme un état de vibration particulier de l'air atmosphérique. » (Neumaun.)

L'importance de la lumière du soleil ou lumière de jour est incomparable. Elle nous met d'abord à même de donner leur usage exact à nos instruments visuels, à nos yeux, de distinguer ce qui nous entoure de près et de loin ; elle nous prouve la sûreté nécessaire dans tous nos mouvements corporels, elle nous protège contre le contact de corps étrangers et contre les chocs mortels avec d'autres objets, etc.

Le monde végétal et le monde animal se développent seulement sous la lumière solaire. Comme, après les jours troubles et courts d'un long hiver, les tiges d'herbe épient furtivement l'approche du printemps pour capter, si possible, un bref rayon de soleil. Nous voyons dans tout le monde végétal, sous l'influence du soleil, tout verdir et fleurir, se colorer, croître et prospérer. Il y a des plantes qui suivent la marche du soleil et dirigent vers lui leurs rameaux et leurs fleurs. Les plantes qui ne reçoivent pas la lumière solaire se flétrissent, se noient et perdent leur couleur, même si, pour le surplus, elles ont des conditions favorables de développement et de prospérité, comme un sol gras, un bon engrais, etc.

Tout sur notre globe terrestre dépend de la lumière solaire. Le globe lui-même se refroidirait, et tout ce qui s'y trouve s'engourdirait et mourrait, si le soleil interrompait brusquement ses fonctions. Sans lumière, de même que sans air, pas de vie possible ! Le soleil est pour les mondes animal et végétal le même distributeur de force que pour l'homme, qui, par malheur, ne sait que rarement faire de l'influence bienfaisante de la lumière un usage approprié à sa santé.

Aucun être vivant, et surtout aucun homme sain, ne peut se priver de l'influence de la lumière solaire, calmante, fascinatrice, presque enivrante. Car celui qui recherche l'obscurité et les ténèbres est certainement malade, et celui qui désire ardemment la lumière et le soleil, sans pouvoir satisfaire au moins de temps en temps ce besoin si sain et si naturel, tombe malade, ou il lui faudrait un organisme d'acier et de fer, pour pouvoir résister longtemps à une vie contre nature.

Qui ne connaît pas l'oppression que produisent sur l'âme sensible de l'homme les journées courtes et brumeuses d'hiver, et les cris de joie que nous poussons lorsque nous voyons fondre la glace et la neige, reparaître le soleil si ardemment désiré, tout prêt à nous étaler de nouveau le tapis vert du printemps. Avec l'apparition du soleil printanier, avec les belles journées ensoleillées, la paix, la joie de vivre et la confiance rentrent dans notre cœur, et l'envie de travailler et d'agir, disparue depuis longtemps, se réveille en nous. Car ce n'est pas seulement le bien-être physique, mais aussi le moral de l'homme qui subit l'influence profonde de la lumière solaire. La lumière, d'accord avec l'air, l'eau, et le régime, ainsi qu'avec du mouvement et du repos modéré peuvent beaucoup ou plutôt *tout* dans le domaine du traitement naturel.

Le célèbre médecin Rikli, à Veldes, l'inventeur des bains aériens de lumière, peut s'attribuer entièrement et à bon droit le mérite d'avoir protesté contre l'application exclusive de l'eau dans les buts de traitement. Sa devise est ainsi conçue : « Certes, l'eau agit, cependant l'air est plus puissant, et la lumière est au-dessus de tout ! »

Nous ne sommes point des créatures aquatiques, mais plutôt des êtres vivant dans un milieu d'air et de lumière, dit Rikli, et il affirme, non sans raison, que, dans les deux éléments contenant les conditions essentielles de notre existence et de notre prospérité, se trouvent aussi les principaux éléments de guérison de nos maladies.

Que le soleil, qui chauffe la terre et sous l'influence duquel se trouve, comme cela a déjà été dit au commencement de ce chapitre, toute vie soit organique, soit inorganique, exerce une influence particulière et salutaire sur un être organique tel que l'homme, c'est là un fait que vous devez avoir déjà compris, mon cher lecteur. Mais, voyons un peu le revers de la médaille, comme on a coutume de dire, et jetons un coup d'œil sur les pauvres gens, qui, d'année en année, de jour en jour, se trouvent être privés de la lumière solaire.

Suivez-moi donc à travers les sombres et étroites ruelles d'une grande ville ; passons dans ces sales cours humides, ou dans ces ouvroirs, où l'air est imprégné de toutes sortes de miasmes et de produits contenant l'acide carbonique, jetons enfin un regard dans les logements souterrains, où en dehors des provisions de pommes de terre, de légumes, etc. qui y sont accumulées, nous voyons encore loger toute l'année des hommes, des êtres vivants; que trouvons-nous partout? Des gens aux visages boursoufflés, pâles et misérables, aux yeux profondément cernés, aux nez grossis, aux lèvres renversées; leur teint est malpropre et blafard, leur ventre gonflé, et leurs jambes minces et faibles. Ni l'air (du moins pas d'air sain ni riche en oxygène) ni la lumière ne pénètrent dans ces « basses-fosses » souterraines, qui seraient dignes peut-être de servir de cachots d'inquisition d'un siècle déjà disparu depuis longtemps, mais peu capables de caractériser et de glorifier notre époque, particulièrement civilisatrice, du XIXe siècle, avec toutes ses nouvelles inventions dans le domaine de l'hygiène.

Vous est-il jamais arrivé, mon cher lecteur, de jeter, du haut d'une montagne ou d'une hauteur quelconque, un regard rapide sur cette mer d'habitations qu'étalait devant vous une grande ville industrielle au milieu d'une atmosphère de brouillard, de fumée, de suie et de vapeur de charbon? Etes-vous tombé, ne fût-ce qu'une seule fois, par hasard ou avec intention, dans le quartier ouvrier d'une grande ville et avez-vous vu de vos propres yeux toute la misère criante et

toute l'abomination que cachent cette série de maisons à façades égales et insensibles ? Si vous avez bien vu tout cela, vous avez dû vous rendre compte pourquoi chez la population pauvre, chez les ouvriers et les artisans, les maladies sont plus fréquentes que chez les gens plus aisés, qui peuvent se louer de beaux logements au soleil, dans les rues larges et mieux aérées, et sur les grandes places de la ville. Ce sont justement la lumière, l'air et le soleil qui manquent aux pauvres gens, c'est-à-dire les éléments, dont tout animal et toute plante ont besoin pour croître et pour prospérer.

Certes, personne ne niera que l'amélioration de la nourriture ne contribue grandement à la santé des classes non possédantes ; il est certain cependant que, ce sont l'air et la lumière qui exercent l'influence la plus substantielle sur le bien-être humain. Aussi est-il prouvé que, parmi les gens relativement riches, habitant des logements dans les rues larges et claires, mais disposés du côté nord de ces rues, on constate plus de cas de maladie que dans les habitations situées au sud de la même rue. Bien que cela puisse paraître extraordinaire, il faut dire que le corbillard s'arrête plus souvent devant les maisons situées au nord de la rue, que devant celles du côté sud. Il est donc bien juste, le proverbe, qui nous dit que : « là où le soleil ne vient point, vient le médecin ». Et là où le médecin ne peut plus rien, c'est la mort qui arrive.

C'est pourquoi, cher lecteur, dans le cas où, pour votre malheur, vous vous trouveriez logé dans un appartement humide, bas de plafond, et disposé au nord, vous devez faire tout votre possible, ne ménager aucun effort pour en obtenir un qui soit plus clair et mieux aéré. Il vaut mieux restreindre un peu vos autres dépenses, et ne plus continuer cette existence contre nature, et pouvoir vous procurer ainsi qu'à votre famille des conditions de vie plus saines. Si vous ne pouvez rien faire pour changer l'état des choses et que vous soyez déjà forcé de passer toute la journée à

vos occupations dans un espace malsain et manquant d'air, il faut au moins que vous puissiez passer les heures peu nombreuses du repos et la nuit, chez vous, dans une habitation mieux disposée, et ayant subi pendant la journée l'action des rayons du soleil. Tâchez au moins de choisir pour votre chambre à coucher celle qui est située vers le sud, puisque il est presque impossible d'avoir toutes les pièces disposées dans ce sens.

Dans les villes, le nombre de personnes nerveuses, anémiques et chlorotiques des deux sexes croît-il d'une façon absolument effrayante. En trouverez-vous beaucoup chez les gens qui passent presque tout leur temps en plein air, chez les cultivateurs, les soldats, les forestiers, les chasseurs, etc. de ces maladies du siècle comme « nervosité, chlorose, anémie ? » Assurément. non ! Je vous recommande donc, cher lecteur, chaque fois que vous vous trouverez, vous et les vôtres, dans un état maladif, produit par le manque d'air et de lumière, de profiter de chaque moment de loisir, pour filer dans les champs, dans les bois, dans les prés, dans le sein de la nature enfin. Plantez-là les brasseries et les cafés et allez vous promener au milieu de la belle nature!

Estimez-vous heureux d'être éclairé par le soleil ; car c'est lui qui vous donne de la force, du bien-être et de la santé, en colorant les globules du sang, en calmant et en fortifiant le système nerveux. Car, sans lumière, il n'y a pas de sang au moins pas de sang pur, et sans le sang il n'y a point de vie. (1)

VIII. — LA CHALEUR

Le soleil, n'est pas seulement la plus grande et la plus importante source de lumière, mais il fournit encore à l'homme

(1) V. la suite dans le chapitre *Bains aériens de lumière*, dans la table des matières.

ainsi qu'à toutes les créatures la chaleur *si nécessaire*. En même temps que la lumière, le soleil répand encore des rayons de chaleur, d'autant plus efficace que les rayons tombent plus droit. Ainsi, en été, il fait plus chaud qu'en hiver, et, dans les zones torrides, la chaleur est plus intense et son action est plus durable que près des pôles. Tout le monde, connaît cela.

Dans la vie ordinaire, on a l'habitude de désigner par le mot « chaleur » la sensation que nous éprouvons au contact de certains corps; ou bien quelquefois nous entendons par ce mot la cause de cette sensation ou la nature même des corps qui évoquent en nous les sensations de *bien chaud*, *chaud*, *tiède*, *frais* ou *froid*. Le plus souvent cependant, on parle de la chaleur comme d'une certaine matière que les corps exhalent, qui peut être conduite et qui pénètre dans le corps. Cela est faux! Il n'existe point de pareille matière calorifique, car elle ne possède pas une seule propriété de matière notamment pas de poids. La substance de la chaleur doit être considérée comme un mouvement, comme un état de vibration de l'éther, ayant, comme nous l'avons fait remarquer dans le chapitre précédent *la Lumière*, une certaine ressemblance avec le mouvement vibratoire de la lumière et du son; aussi voyons-nous souvent ces trois phénomènes (le son, la lumière et la chaleur) agir ensemble en même temps (par exemple, à la décharge d'une arme à feu).

En outre, la chaleur peut avoir pour origine le mouvement des petites molécules d'un corps vivant. Ce genre de mouvement est généralement appelé *chaleur animale* ou *chaleur du corps;* mais la source la plus importante de la *chaleur rayonnante* est, comme nous l'avons déjà vu, le soleil. Cependant, le frottement, la pression, les procédés chimiques, et notamment la combustion, peuvent produire de la chaleur, *Le froid* n'est qu'un *manque de chaleur* et *la température* d'un corps est le *degré de sa chaleur*.

Dans la méthode du traitement naturel nous avons à faire aussi bien à la chaleur animale ou à la chaleur du corps qu'à

la chaleur rayonnante, en tant que cette dernière peut entrer en rapport avec notre organisme et sa propre chaleur.

Comme vous l'avez déjà lu dans le chapitre sur l'air, mon cher lecteur, il se produit en nous, grâce à la respiration, pendant laquelle l'oxygène de l'air inspiré se combine avec les substances renfermant du carbone pour former l'acide carbonique, que nous expirons immédiatement, un processus continuel de combustion lente, auquel notre sang et tout notre corps en général doit la température de 37° C. (V. *les Thermomètres* dans la table des matières). Chez un homme bien portant, la chaleur du corps ne varie que très légèrement, de sorte que la température mentionnée peut être considérée à bon droit comme la température normale du corps humain (1).

Or, plus ce procédé de combustion est actif et fort, plus il se développe de chaleur ; plus il y a de chaleur dans le corps, mieux l'homme se porte et plus il se sent à son aise. Par contre, moins considérable est la provision de chaleur dans l'organisme humain, plus il lui faut de chaleur rayonnante ou tout simplement de chaleur extérieure pour ramener le corps à sa chaleur normale et pour la conserver. La meilleure chaleur rayonnante se communique au corps par l'action directe des rayons solaires. Mais la chaleur artificielle elle-même n'est reçue par l'homme que par l'intermédiaire de la chaleur du soleil, car le charbon, le bois, la tourbe et tous les autres

(1) L'homme maintient dans tous les climats sa température normale de 37° C. qu'il se trouve au pôle Nord ou au pôle Sud; qu'il soit exposé à un grand froid, qu'il absorbe des aliments riches en carbone (huiles, graisses, etc.), qu'il respire beaucoup d'oxygène dans l'air froid et que son échange de matière soit plus rapide que d'habitude, ou bien qu'il se trouve, au contraire, habiter une zone torride, perdre beaucoup de chaleur en transpirant fortement et se nourrir de choses contenant peu de carbone. L'oxygène que nous inspirons maintient, si nous absorbons avec cela des aliments et des boissons convenables, notre corps à sa température de 37° C ; dans les cas de grandes chaleurs extérieures, le refroidissement nécessaire se produit par une perte d'eau par les pores (transpiration).

combustibles renferment en eux une grande provision de chaleur solaire qu'ils ont amassée peu à peu depuis leur origine et leur formation (du carbone).

Donc, voilà qui est digne d'être répété : sans chaleur solaire toute vie sur la terre est impossible. Ce n'est que grâce aux rayons vivifiants et réchauffants du soleil unis à l'humidité de la terre que se développe la vie organique. Sans l'influence du soleil, tout sur la terre serait froid et mort.

Lorsqu'il fait un temps froid, et qu'il y a par conséquent peu de chaleur extérieure, le corps humain éprouve le besoin d'un échange de matières plus actif, ou, ce qui revient au même d'une augmentation de la chaleur interne. Cela peut être obtenu surtout par des mouvements physiques plus ou moins utiles et par des vêtements chauds mais perméables ; moins facilement par l'absorption des aliments et des boissons chauds, mais moins facilement encore par les spiritueux, si chers à certaines personnes pendant la saison froide.

Dans le processus curatif de notre *traitement naturel* la chaleur, soit celle du soleil, soit la chaleur humide, joue un rôle considérable. Sous l'action de la chaleur solaire, et particulièrement dans les *bains* d'air, de lumière et de soleil, la circulation du sang devient plus rapide, les vaisseaux capillaires de la peau se remplissent plus facilement de sang, une sueur bienfaisante et rafraîchissante s'exhale par les pores nombreux de la peau.

Dans l'intérieur et au-dessous de la peau existe une quantité innombrable de plexus nerveux qui relient les régions sensitives aux deux centres principaux, le cerveau et la moelle épinière, et de là aux autres parties de l'appareil nerveux. Ainsi, par une excitation bienfaisante de la peau, on peut obtenir une action favorable sur l'ensemble du système nerveux ainsi que sur l'organisme entier ; avec la chaleur et notamment avec la chaleur solaire, on peut même arriver à obtenir une excitation très forte. Mais il faut être bien prudent en se servant de la chaleur solaire dans un but curatif, éviter les *surexcitations* et voire les blessures qui peuvent se

produire sur le corps. (V. la suite dans la table des matières, chap. *la Peau* et *Bains de lumière et d'air.*)

La *chaleur humide* agit pareillement à celle du soleil. Celle-là aussi s'applique fréquemment, comme je l'ai déjà dit, dans le traitement naturel des maladies, et je me propose de vous en entretenir encore, cher lecteur, dans un des chapitres suivants de mon livre.

« Dans la chaleur humide », dit le célèbre médecin naturaliste Schroth, réussissent : le bois, les fruits, le vin, même la chair et les os ».

La chaleur humide est la base de la vie organique en général, car la chaleur sans humidité ne peut former ni conserver un être organique.

IX. — L'EAU

Si la chaleur sans humidité n'est en état de produire ni de conserver la nature organique prise dans son ensemble, l'humidité sans chaleur ne peut, à son tour, produire grand'chose dans l'économie si compliquée de la nature. La chaleur sèche, par exemple, qui règne dans le désert, n'est point en état de produire une végétation, et ce n'est que dans les rares endroits (les oasis) où jaillissent des sources que l'on trouve des arbres, des buissons et de l'herbe verte. Par contre, ni au pôle Nord, ni au pôle Sud, ce n'est guère l'eau qui manque. Et cependant, y trouve-t-on seulement une trace d'une végétation quelconque ? Aucunement ! C'est justement la chaleur nécessaire qui manque (1).

(1) Il est impossible de produire ou de conserver quoi que ce soit dans la nature à l'aide de l'eau seulement, non plus qu'avec la seule chaleur ; de même il est impossible de conserver le corps humain vie qu'avec de l'eau, sans le développement d'une certaine quantité indispensable de chaleur ; s'il s'agit d'une cure hydrothérapique, on ne peut jamais arriver à rétablir quelqu'un par les seules applications de l'eau froide sans la réaction nécessaire (le retour de la chaleur interne). D'ailleurs, nous en reparlerons.

Il en est dans les petites choses comme dans les grandes. Si l'eau joue un rôle considérable dans l'ensemble de la nature que nous voyons se dérouler sur notre terre, sa part dans la conservation du corps humain n'est pas non plus sans importance. Dans le chapitre intitulé : *Qu'est-ce que nous devons boire ?* j'ai déjà parlé de l'eau comme de la seule boisson utile et naturelle, et j'ai dit en même temps que l'eau forme 70 à 80 p. 100 du poids du corps humain. Comme l'eau n'entre point dans le corps par un procédé chimique, il faut que les pertes qui se produisent sous forme d'urine, de sueur, etc., se compensent par un afflux continuel du dehors. L'eau est donc le premier et le plus important des aliments, sans lequel nous ne pouvons vivre, ni nous porter bien.

« Si l'air de notre atmosphère n'est qu'un mélange mécanique de deux gaz (oxygène et azote), l'eau présente, au contraire, une combinaison chimique (dont les composants ont, par conséquent, perdu leurs propriétés individuelles) de deux gaz aussi, et notamment de l'oxygène et de l'hydrogène. En unissant tout simplement un volume d'oxygène (par exemple, un litre) avec deux volumes d'hydrogéne (par exemple, 2 litres) en un mélange pareil à celui qui forme l'air, nous obtenons un gaz, un mélange détonnant dont les composants au premier contact d'une flamme se combinent chimiquement avec une forte explosion et forment l'eau » (Neumann).

La bonne eau est claire et pure comme le cristal ; elle est incolore et perle dans le verre lorsqu'on la laisse à l'air ; en été et en hiver, elle conserve à peu près la même température. Elle contient toujours un peu de gaz carbonique et n'a aucune saveur.

« L'eau chimiquement pure contient environ 8 parties en poids d'oxygène et 1 partie d'hydrogène, mais une telle eau n'est presque pas trouvable dans la nature. Ordinairement, l'eau contient : de la chaux, de la magnésie, du fer, du sel ordinaire, de l'acide carbonique, de la silice, de l'air atmosphérique et des substances organiques » (Wiel).

L'eau, contenant des substances végétales et animales, est

généralement nuisible à la santé lorsqu'elle est employée en consommation. On peut s'en rendre compte en laissant l'eau pendant quelques jours dans un verre ou un autre récipient blanc. Au bout de quelque temps il se forme un dépôt coloré au fond du récipient, ou bien l'eau exhale une odeur désagréable de pourri. Une mauvaise eau potable est souvent la cause de différentes maladies, comme la fièvre typhoïde, la fièvre intermittente, etc. Aussi fait-on partout particulièrement attention à ce qu'il y ait de l'eau potable bien propre, et, dans les grandes villes, la question de garantir à la population l'approvisionnement de l'eau potable, au moyen des aqueducs, préoccupe beaucoup les municipalités.

On filtre l'eau malpropre dans des appareils spéciaux, contenant des pierres poreuses. L'eau devient également meilleure lorsqu'on la fait passer à travers du charbon de bois en poudre.

Dans la méthode du traitement naturel et particulièrement dans le traitement hydrothérapique, l'application de l'eau est très considérable. On en fait l'usage interne, mais c'est sur tout et avant tout extérieurement que l'on s'en sert. Comme vous l'avez déjà lu dans le chapitre *Que devons-nous boire?* l'emploi interne de l'eau est pour l'homme une nécessité absolue et un besoin essentiel. Sans compter que l'eau entre dans la composition de toutes les parties solides de notre corps, elle constitue encore le meilleur moyen de dissoudre les aliments ingérés et de les communiquer, déjà dissous, au sang. C'est alors, dans un état liquide, que les aliments pénètrent dans toutes les parties de notre organisme en constituant et en renouvelant les tissus. Les matières déjà employées ou les scories sont emportées des tissus par l'eau, et tous ces rebuts, toutes ces matières usées des tissus sont conduits vers les différents organes de sécrétion pour être éliminés du corps. Toute la masse des sucs existant dans notre corps, la salive, le suc gastrique, le sang, toutes les sécrétions des glandes ne contiennent presque rien que de l'eau. Même les os, qui présentent, comme on le sait, les tissus les plus durs

de notre corps, la laissent pénétrer afin de renouveler les substances dont ils sont composés. Nul aliment ne peut être introduit à l'état complètement sec dans les sucs, ni dans les vaisseaux sanguins ou lymphatiques. L'eau est donc l'agent principal de l'échange de matières dans le corps, ce qui est la preuve la plus importante de l'activité vitale ou plutôt des actions vitales.

Or, les recherches physiologiques ont démontré que, chaque fois que la quantité d'eau absorbée augmente, il y a aussi augmentation de la quantité de substances solides excrétées, et, par conséquent aussi, accélération de l'échange des matières. Notre nature, ou plutôt la puissance curative qui lui est propre, semble toujours prendre soin d'écarter du corps tout ce qui le gêne et d'en éliminer toutes les matières étrangères. Ainsi, l'affluence plus forte d'eau ne sert pas seulement à accélérer le processus de l'échange, mais en éloignant de l'organisme les matières étrangères qui s'y trouvent (corps étrangers, microbes, matières de sucre, matières de fatigue) et en général toutes les substances qui ne peuvent servir à reconstruire les tissus du corps, l'eau déploie une action curative très importante. En outre, l'absorption de l'eau froide rafraîchit, calme et fortifie l'homme, et, lorsqu'il s'agit d'une cure, on peut boire l'eau aussi longtemps que l'on veut sans que cela cause le moindre préjudice.

Quant aux détails sur l'emploi de l'eau, vous les trouverez cher lecteur, dans la seconde partie de mon livre, dans le chapitre intitulé *l'Emploi interne de l'eau*. Je veux cependant dire tout de suite que, dans le but d'une cure, lorsqu'il s'agit d'en boire continuellement, il faut se servir de la meilleure, et la plus pure que l'on puisse trouver. L'eau des montagnes, et particulièrement des sources qui jaillit au milieu des grès, des granits et d'autres formations pierreuses, et qui doit se frayer le chemin à travers toutes ces pierres, est en général la plus potable.

La pire et la plus malsaine des eaux est celle des marais, dans laquelle se trouvent des substances végétales, déjà en

état de putréfaction, et encore l'eau souterraine des grandes villes, où le sol laisse passer des excréments et toutes sortes de matières animales décomposées, qui sont ensuite portées vers le puits. Il faut donc se garder tout d'abord de boire l'eau des puits, qui se trouvent près des abattoirs ou dans les cours de ces derniers, dans les cimetières ou dans les cours d'équarrissage. Point n'est besoin d'avoir étudié la chimie pour distinguer si l'eau est pure ou non. On regarde à l'œil nu pour voir si elle est claire et transparente; on y goûte pour se persuader qu'elle n'a pas de goût particulier et qu'elle ne contient pas de substances nuisibles à la santé. On la sent pour savoir si elle n'a aucune odeur et si elle ne contient point de matières en putréfaction.

Ainsi, on recommande l'installation des établissements hydrothérapiques et de ceux du traitement naturel uniquement dans les endroits riches en bonne eau potable et pure. Les malades chroniques et pas trop pauvres ont déjà le choix d'une quantité d'établissements pourvus d'une excellente eau potable. Il n'en est pas de même des maladies aiguës ni des malades à qui les moyens ne permettent absolument pas de séjour dans un établissement. Dans ce cas, on est naturellement obligé de prendre l'eau telle qu'on la trouve, de la filtrer et d'en restreindre l'usage interne. Quant à l'usage extérieur de l'eau, dont je vais parler maintenant, il n'est pas nécessaire, heureusement, de trop tenir compte de sa composition.

Si, à l'usage interne, l'action de l'eau n'est pas seulement dissolvante, mais encore fortifiante, rafraîchissante, calmante et encourageante, elle déploie, d'une manière encore plus intense, toutes ces qualités par son application extérieure. « L'eau est un mauvais conducteur de la chaleur », dit le Dr méd. Charles Munde dans son livre sur l'hydrothérapie. « Bien qu'à une température relativement fraîche ou même froide, elle enlève rapidement au corps chaud sa chaleur, elle ne lui en rend que la dixième partie, en gardant le reste pour elle.

« C'est ainsi que s'explique l'action de ce qu'on appelle les compresses excitantes et les enveloppements de draps

mouillés, qui causent un rafraîchissement sans refroidissement. Dans le cas d'une forte fièvre, lorsque la peau est sèche, cette application de draps mouillés est l'unique et le plus sûr moyen d'arriver à l'abaissement de la température trop élevée et d'exciter l'activité de la peau.

« La puissance régénératrice de l'eau froide ne nous étonnera pas, si nous songeons à l'influence qu'exerce en général une température froide sur l'organisme, et à ce fait que l'eau est composée de presque neuf parties d'oxygène sur dix. »

Le vieux et très célèbre médecin Hufeland écrit dans son livre : *l'Art de prolonger la vie humaine* p. 172 : « Qu'on lave tous les jours tout son corps à l'eau froide en frottant fortement la peau, pour lui donner de la vie et ranimer sa fonction. »

C'est que l'eau, appliquée extérieurement à température basse, produit sur les organes de la peau une irritation qui se réfléchit sur le système nerveux et sur celui des vaisseaux. En même temps, son action s'exerce aussi sur l'électricité du corps humain, propriété que les nerfs possèdent et qui maintient et augmente l'activité physiologique des corps (1).

Or, les savants ont établi que la puissance existant dans l'homme, cet agent stimulant, la force curative naturelle ou

(1) Pour éclairer brièvement toute la diversité des fonctions de l'organisme humain, je veux seulemant mentionner ici que la charpente du corps et les muscles sont destinés à donner au corps de la solidité et à le rendre mobile. Par les poumons et par la peau, le corps reçoit de nouveaux matériaux de construction, sous la forme de gaz; par l'appareil digestif ou, ce qui revient au même, par les intestins il assimile les aliments liquides ou rendus liquides, et, au moyen des poumons, de la peau, des reins et des intestins, il excrète les matières usées qui ne peuvent plus servir à sa formation ni à sa conservation, c'est-à-dire tout le matériel devenu nuisible. Cette activité prise dans son ensemble — activité physiologique — règle le système nerveux, qui étend sur tout le corps une espèce de réseau télégraphique ayant deux stations centrales, le cerveau et la moelle épinière.

force vitale est par sa nature d'origine électrique, et a certainement son siège dans le système nerveux. Le système nerveux est donc en quelque sorte le seul organe de notre corps qui vit ; quant aux autres, ils ne sont qu'animés.

Avec l'eau nous avons donc un moyen par lequel nous pouvons agir fortement ou doucement, selon le besoin, mais toujours avec succès et sous formes différentes, sur la force qui existe à l'intérieur de la sphère nerveuse à l'état d'électricité. La physique nous apprend que l'eau possède la faculté d'enlever au corps beaucoup d'électricité. D'après le passage, que j'ai déjà cité de l'hydrothérapie du Dr Munde, l'eau appartientaux mauvais conducteurs caloriques. Or, les mauvais conducteurs de la chaleur sont aussi mauvais conducteurs de l'électricité. Ils gardent donc aussi bien la chaleur que l'électricité en eux. L'eau dure, qui contient plus ou moins de substances terreuses, est un conducteur électrique plus faible que l'eau douce, qui est un conducteur très fort.

Un des écrivains des plus connus dans la question de l'art hydrothérapique, le Dr Pleniger, démontre dans son œuvre *la Pathologie spéciale et l'Hydrothérapie*, que l'eau froide ayant la faculté d'enlever la chaleur, de produire des courants électriques, et cela dans toutes les parties du corps humain, on peut, par la température convenable et la continuité des applications d'eau, régler la fonction du système nerveux entier . « Nous pouvons, dit Pleniger dans son livre (p. 45), incorporer l'eau dans l'organisme humain, la pousser dans toutes ses cavités et choisir le premier endroit venu de sa superficie comme point central de notre action ; ici nous rencontrons les points périphériques des nerfs, dont l'irritation se répand rapidement et avec force vers les centres correspondants, etc. »

Dans le chapitre du second volume de mon livre, qui traite de l'usage externe de l'eau, je parlerais plus en détail des choses que je ne peux même pas mentionner ici, car cela me conduirait trop loin. Il s'agit ici seulement de vous donner quelques notions, cher lecteur, sur les effets de l'eau

sur votre corps et sur votre système nerveux. Cependant, vous pouvez déjà conclure de ces courts renseignements que l'eau peut devenir, selon la température et la durée de son application, un remède, qui agit plus sûrement et plus promptement que les médicaments, surtout quand son action est encore appuyée d'autres agents curatifs comme l'air, la lumière, le régime, le mouvement, le repos, etc.

L'abbé Kneipp dit, dans l'introduction de sa *Cure d'eau* : « l'eau et spécialement notre cure d'eau, guérit généralement toutes les maladies curables, car les différentes applications d'eau, ayant pour but d'exterminer la maladie dans sa racine, peuvent :

a) Dissoudre les éléments de la maladie dans le sang ;

b) Les excréter après les avoir dissous ;

c) Rétablir la circulation régulière du sang ainsi épuré ;

e) Enfin tremper l'organisme affaibli, c'est-à-dire le fortifier pour sa nouvelle activité. »

Employée à basse température et à courte durée, l'eau sert de moyen excitant et fortifiant. En l'appliquant chaude et pendant des périodes plus longues, on obtient au contraire un effet calmant, agréable et rafraîchissant.

X. — L'ÉCHANGE DES MATIÈRES

Plus d'une fois, je me suis déjà servi dans les chapitres précédents de l'expression « échange des matières ». Quoique je sois convaincu, mon cher lecteur, que le sens de cette expression ne vous est pas étranger, je veux néanmoins traiter ici ce sujet un peu plus complètement, car je tiens à vous démontrer que l'état de notre santé, tout notre bien-être dépend du mouvement plus ou moins énergique et régulier des substances dans notre corps, et que la suppression ou guérison des maladies peut être considérée dans son ensemble comme une accélération de l'échange des matières.

Un professeur de médecine très connu et mort aujourd'hui (1), auquel ses collègues n'avaient jamais témoigné beaucoup de sympathie, parce qu'il avait tenté d'éclairer, par des livres scientifique, populaires, les profanes sur le vrai sens de la santé et de la maladie, pouvait écrire avec raison les vers suivants :

Sachez que dans toute maladie
Du corps, la substance est changée,
Car des matières l'échange, songez-y,
En est faussé et incomplet.

On distingue généralement le monde organique du monde inorganique, la nature, organique de la nature inorganique, les corps organiques des corps inorganiques.

Parmi ces derniers, autrement appelés *organismes*, on compte tous les produits de la nature, qui sont pourvus de certaines armes (organes) ou de certains appareils dont ils se servent pour leur formation et pour leur existence, et chez lesquels le nombre plus ou moins grand de ces organes s'unissent en un être entier (2).

Nous appartenons, nous autres hommes, ainsi que les animaux et les plantes, à la nature organique ou plutôt aux corps organisés ou organismes. Tout le reste sur terre appartient à la nature inorganique.

Dans les corps organiques, nous observons certains procédés vitaux, mais il y a une manifestation de la vie qui leur est commune à tous : c'est *l'échange des matières*. Cet échange se produit constamment et consiste en ce que les parties composant l'organisme se renouvellent continuellement par la transformation et l'accroissement de nouvelles substances, ainsi que par la mort et l'excrétion des substances déjà usées.

Tant que cette métamorphose se produit régulièrement dans les organismes on les dit *vivants*.

(1) Le Dr Bock.
(2) Un individu.

Dès que le processus vital, c'est-à-dire la métamorphose des matières, cesse dans les organismes, ils sont *morts*, et alors commence le processus de la putréfaction ou de la décomposition. Dans les cas où le mouvement des substances se produit très lentement et d'une manière imparfaite, comme, par exemple, s'il y a accumulation des matières usées, ou que le processus de renouvellement est empêché, les organismes sont *malades*.

En passant des généralités au particulier, nous dirons que l'organisme humain subit les mêmes lois de la nature que les autres corps organiques. Le corps humain se transforme sans cesse. De jour en jour, de semaine en semaine, de mois en mois, d'année en année, il change d'aspect (1). Pas une minute de stagnation dans son processus vital, qu'il soit en mouvement ou en repos, que ce soit nuit ou jour. Les enfants peu à peu deviennent adultes ; ces derniers meurent après avoir acquis l'une après l'autre toutes les propriétés des vieillards, ou, autrement dit, après avoir atteint le but qui leur a été fixé par la nature. Quiconque se porte bien peut devenir malade ; le malade peut guérir. La cause des maladies peut aussi bien résider dans quelque formation défective de la matière que dans un renouvellement incomplet des substances ou dans une sécrétion imparfaite des matières usées.

Le changement produit dans l'homme par la circulation des substances ne se borne point aux organes extérieurs, il touche aussi toutes les parties intérieures, car toutes les substances dont sont composées les parties internes du corps, changent continuellement, et sont sans cesse expulsées du corps pour être remplacées par de nouvelles. Ces opérations sont désignées sous le nom de l'*échange des matières*.

L'assimilation et la désassimilation des matières ou l'échange des matières se produit et est constamment entretenu par la *nourriture* absorbée, par l'*eau*, la *chaleur* et par l'action de l'oxygène.

(1) On prétend que le corps humain se renouvelle complètement dans l'espace de sept ans.

Comme vous l'avez déjà pu voir dans les deux chapitres précédents, l'*oxygène* se trouve dans les deux éléments inorganiques : dans l'air et dans l'eau (1).

Nous aspirons l'oxygène avec l'air atmosphérique qui est composé d'une partie d'oxygène et de 4 parties d'azote. En certaine quantité, l'oxygène pénètre encore dans le corps humain à l'aide des organes de la peau aussi bien avec l'air qu'avec l'eau (sous forme de bains, de compresses, etc.), qui est composée d'oxygène et d'hydrogène. Des poumons, l'oxygène aspiré est introduit dans le sang, où il se combine avec le carbone des aliments assimilés. Il en résulte une combinaison avec dégagement de la chaleur dont le résultat est la formation de l'acide carbonique, gaz excessivement toxique que le corps expire et exhale immédiatement (2).

Plus le corps reçoit d'oxygène, plus énergique est l'opération de décomposition et combustion, toujours accompagnée d'un développement de chaleur des substances destinées en partie à être éliminées du corps, et plus énergiquement se produit cette élimination des matières usées. Ainsi, une afflux plus forte d'oxygène amène un échange des matières plus énergique et plus prompt.

Et maintenant, l'application pratique, cher lecteur ! *Respirez beaucoup, profondément et fortement l'air riche en oxygène et soignez bien votre peau* (c'est-à-dire entretenez-la toujours propre) pour que vous puissiez jouir toujours d'un échange des matières bien énergique. Pénétrez-vous de cette vérité incontestable que la vie c'est « l'échange des matières ».

(1) L'air, l'eau, les minéraux et le sol appartiennent au « royaume inorganique ». C'est pourquoi ils s'appellent aussi : « corps inanimés, *morts, inorganiques* ». (Bock.) Ils manquent d'organes (armes) au moyen desquels ils pourraient se former et soutenir leur existence.

(2) Les substances usées et brûlées par l'action de l'oxygène sont éliminées non seulement par l'expiration et l'exhalaison, mais encore par les intestins et les reins, d'où elles se dégagent avec les restes inutiles des aliments et de l'eau, *sous forme d'excréments et d'urine* (acide urique).

Comme je viens de le dire, l'aspiration, sous l'action de l'oxygène, provoque dans le corps le processus de la combustion, qui produit la chaleur. C'est justement la *chaleur interne* du corps que notre sang, et en général tout notre corps, acquiert par ce processus de combustiou. Plus ce processus est énergique, plus il s'en dégage de chaleur.

Les mouvements actifs (gymnastique hygiénique, courses à pied et à cheval, escrime) accélèrent l'échange des matières et augmentent par cela même la quantité de chaleur interne. Lorsque le corps est en activité, on aspire plus d'oxygène que pendant le repos. Le sang, qui est le véhicule de l'oxygène, circule avec une vitesse régulière à travers le corps, et accélère ainsi considérablement la combustion et l'excrétion des matières déjà usées.

Les mouvements passifs et les massages (effleurage, frictions), peuvent produire dans une certaine mesure une accélération de l'échange des matières, et par là une augmentation de la chaleur interne (1).

Il y a un rapport très intime entre la quantité de chaleur interne de l'homme et son bien-être physique. Une grande chaleur interne a pour effets une bonne santé et une activité vitale puissante. Si, au contraire, il ne se produit dans le corps que peu de chaleur, il se manifeste un besoin très net d'une chaleur extérieure augmentée, qui puisse entretenir le corps en

(1) Ce sont les troubles et les ralentissements de la circulation des matières qui causent la plupart des maladies. Or, lorsqu'il s'agit d'accélérer la circulation, nous trouvons dans les différentes applications de la méthode du traitement naturel ou de la méthode hydrothérapique, comme bains, compresses, enveloppements, douches et répressions et aussi dans le régime bien réglé, des moyens salutaires précieux. Il ne faut pas non plus négliger les vêtements perméables et la réparation convenable du lit, ni les intervalles plus ou moins réguliers entre l'activité et le rétablissement, entre le mouvement et le repos. La circulation des substances bien normales dépend de tout. Mais il en sera encore parlé dans plus d'un chapitre, et je dois vous renvoyer, cher lecteur, pour les détails sur ce sujet, à la suite de mon livre.

bonne santé et en général dans un état normal. Dans tous les cas, il est préférable pour la santé de pouvoir produire le plus possible de chaleur propre, et de se passer du secours de la chaleur extérieure. La chaleur extérieure la plus utile et la plus naturelle peut être obtenue lorsqu'on s'expose tout simplement aux rayons du soleil (1).

A une température assez basse de l'air, il y a évidemment peu de chaleur extérieure et en raison l'homme, sous l'influence du froid sur son corps, et sur les organes de sa peau, éprouve le besoin d'un échange des substances plus énergique, pour maintenir sa chaleur propre interne à un degré normal. Par des vêtements plus chauds et perméables ainsi que par une literie convenable (V. dans les deux chapitres suivants), la chaleur corporelle qui a la tendance de s'en aller par la peau peut être maintenue sur la superficie du corps (2).

Provisoirement, la chaleur interne du corps humain peut être relevée par l'absorption des aliments et des boissons chaudes. Les boissons, contenant de l'alcool, produisent également une sensation provisoire de chaleur.

Comme vous le savez déjà, cher lecteur, le corps humain renferme comme tous les autres corps organiques, « de l'eau ». L'eau qui se trouve dans votre corps ou plutôt le liquide se trouvant dans vos tissus et formant les sucs de votre corps, a pour tâche de maintenir le procédé de la combustion dans sa marche normale, tout à fait comme l'huile

(1) On peut toujours désigner la chaleur solaire comme la chaleur extérieure la plus naturelle. La chaleur *artificielle* se produit par la conbustion de certaines substances (chauffage et combustibles) sous l'action de l'oxygène. Mais la chaleur solaire est toujours préférable, vu qu'avec elle agissent simultanément la lumière et l'air, deux agents très importants pour la santé. La chaleur artificielle enlève aux endroits où elle se produit l'oxygène si indispensable, et le remplace par l'acide carbonique (produit de la combustion). C'est pourquoi la chaleur artificielle doit être placée au deuxième rang.

(2) La literie et les vêtements de l'homme doivent être perméables non seulement pour ne pas limiter la fonction de la peau, mais encore pour ne pas empêcher la pénétration de l'oxygène par la peau.

d'une lampe doit empêcher la combustion trop rapide de la mèche. La masse liquide qui existe dans votre corps empêche donc la marche trop démesurée du processus de combustion, en opposant à l'oxygène dans son travail de dissolution et de sécrétion une résistance très utile. L'humidité que votre corps contient ralentit donc, je le répète, d'une façon bienfaisante, l'opération de la combustion, règle la circulation des matières et la retient dans ses limites.

D'autre part, vous pouvez vous persuader, mon cher lecteur, que chaque fois que votre corps manque d'humidité nécessaire ou qu'elle lui est enlevée, la combustion en devient tout naturellement plus forte et moins restreinte, ce qui se manifeste par une température élevée du corps et par un battement rapide de votre sang. Cette combustion, augmentée et élargie, cet échange des matières démesurément haussé, s'appelle *fièvre*. Comme je vous le montrerai, dans un des chapitres suivants de mon livre, la nature a toujours la tendance d'arranger les troubles de ce genre qui ont lieu dans nos processus vitaux, et le commencement de fièvre doit presque toujours être considéré comme une tentative de la nature de réparer elle-même les dérangements internes du corps. Il va sans dire qu'il ne faut jamais laisser la fièvre s'aggraver jusqu'à ce qu'elle devienne dangereuse, il faut au contraire tâcher de l'adoucir et de la limiter, si l'on veut profiter de ce procédé curatif et recouvrir la santé du corps. Mais nous en reparlerons encore et avec plus de détails.

Si une diminution des liquides dans votre corps a pour suite une accélération de l'échange des matières, l'accumulation d'une quantité trop considérable de substances liquides peut gêner, empêcher et quelquefois arrêter ce même échange. Il s'ensuit que toute augmentation démesurée de boissons absorbées, si elle n'est pas suivie d'une sécrétion également augmentée à travers la peau par la sueur, ralentit la circulation des matières, et, par conséquent, est nuisible et contre nature.

Malheureusement, le corps reçoit aujourd'hui trop de liquides, qu'on lui fournit sous forme de vin, de bière, de café, de thé, de soupes, etc. La boisson est devenue une chose à la mode et une habitude en même temps. Quoi d'étonnant alors à tous ces troubles qui se produisent si fréquemment dans le processus de l'échange des matières et qui se manifestent sous forme de maladies si variées ? Y a-t-il, en effet, lieu de s'étonner de l'affaiblissement physique de l'humanité d'aujourd'hui du moment que « boire plus que la soif ne l'exige » est devenu une règle, et que ce vice est cultivé autant par goût que par ennui ?

Dans la sensation naturelle de la soif, l'homme a une indication très simple et très juste sur les liquides qu'il doit introduire dans son corps. Il va sans dire que la sensation de soif doit être naturelle et non pas provoquée artificiellement, comme cela arrive si souvent, par l'absorption de la bière et d'autres matières excitantes. Dans la bière, par exemple, on ajoute certaines substances, si elles ne se forment pas pendant le procédé de la fermentation, qui sont de nature à exciter artificiellement la soif, que l'on étanche malheureusement très souvent et très volontiers par une nouvelle quantité de « noble suc d'orge ».

Une fois la soif naturelle apaisée, le corps contient la quantité de liquides dont il a besoin pour le travail de l'échange des substances. En cas de fièvre la soif augmente. L'intérieur du corps perd une grande partie de son humidité par suite de la circulation trop vive des matières, et éprouve le besoin d'une plus grande quantité de liquides. Dans ce cas, on aurait grand tort de ne pas satisfaire à ce désir instinctif du corps nettement manifesté (1). Vous trouverez, plus loin, cher lecteur, dans le chapitre spécial, des renseignements détaillés sur la fièvre.

(1) Il n'y a pas longtemps encore que l'on se gardait de donner de l'eau à un malade qui avait la fièvre craignant de lui nuire. On peut en conclure facilement quelles idées fausses régnaient alors dans le domaine de la physiologie et de la théorie de l'assimilation et de la désassimilation.

A la place des substances décomposées par la combustion, et éliminées par les organes de sécrétion, entrent les matières alimentaires absorbées. Ces dernières doivent renfermer les éléments dont le corps est constitué. Ils sont quatorze environ, à savoir: l'azote, carbone, hydrogène, oxygène, calcium, soufre, phosphore, potassium, sodium, chlore, fluor, magnésium, silicium et fer.

Ces éléments essentiels se combinent ensuite et forment les compositions que voici : eau, substances albumineuses (albumine, tissus fibreux et caséine), argile, graisses, sel ordinaire, phosphate et carbonate de chaux, potasse et soude. La substance albumineuse (albumine, composition contenant de l'albumine), autrement appelée substance azotique, forme en quelque sorte la base pour la construction de l'organisme humain.

Il faut donc introduire dans le corps, à la place des produits sécrétés par l'échange des substances, principalement des aliments contenant, dans une mesure suffisante, et ayant la faculté de former dans l'intérieur du corps, de la substance albumineuse. Cependant l'albumine ne doit point être introduite dans le corps toute seule, sous forme concentrée, mais toujours liée avec des substances contenant du carbone. Autrement il pourrait arriver que les organes de digestion, relativement surchargés d'albumine, ne pussent plus continuer leur travail digestif (1). Aussi ne devrait-on jamais prendre plus de nourriture qu'il ne faut pour compenser les matières sécrétées. La compensation doit toujours se trouver proportionnelle au travail intérieur de l'échange des matières. Mais avant d'offrir au corps de la nourriture, ce dernier doit éprouver un besoin net, qui se manifeste par la sensation de la faim.

Les substances alimentaires introduites ne sont bonnes à remplacer les matières usées et éliminées qu'après avoir passé dans l'appareil digestif où elles subissent, sous l'ac-

(1) V. le chapitre: *Que devons-nous manger ?*

tion de l'oxygène, l'opération de la dissolution d'abord et de l'assimilation ensuite.

Le professeur Dr Reclam dit dans son livre *la Clé de la santé*, p. 8, en parlant du rapport entre le travail et l'échange des matières : « C'est là le grand avantage du travail, que les substances du sang soient employées et travaillées dans le corps. Le travail fortifie et rend robuste par « l'emploi des « matières », qui compensent la perte des substances déjà usées, et favorise ainsi l'alimentation. C'est justement le passage des matières tirées de la nourriture et des boissons, du sang, dans les organes du corps qui constitue ce que l'on appelle « l'alimentation ». L'échange des matières fortifie et renouvelle l'homme par l'alimentation. »

Nous ne vivons qu'aussi longtemps que l'échange des matières suit sa marche normale. Les moyens alimentaires qui fournissent à l'assimilation et à la désassimilation les matières nécessaires sont donc de vrais « moyens d'existence ». L'échange des matières est la base de la vie .

« Tant que la circulation des matières se produit énergiquement et abondamment, nous sommes en bonne santé, nous pouvons travailler, penser, sauter et plaisanter, manger et dormir convenablement.

« Quiconque tient à se bien porter afin de pouvoir accomplir la tâche de sa vie, doit maintenir dans un état normal l'échange des matières dans son corps ; de la sorte, on gagne chaque jour de la santé et de la vie.

« Il vaut mieux être pauvre, mais bien portant et courageux, que d'être riche et d'une santé faible. Se porter bien est une chose plus importante que l'or, et un corps vigoureux vaut plus qu'une fortune Nulle richesse ne vaut la santé, et aucune joie ne vaut la joie du cœur. » (Sirach, 30, 14-16.)

XI. — COMMENT DEVONS-NOUS NOUS VÊTIR ?

En répondant à la question : « Comment devons-nous nous vêtir ? » nous tâcherons de faire abstraction complète des habitants non civilisés des pays chauds, qui, grâce aux conditions climatériques des zones qu'ils habitent, ne s'habillent qu'en partie et de temps en temps ou même pas du tout. Nos observations sur la manière de se vêtir ne peuvent se rapporter, bien entendu, qu'aux habitants des latitudes plus froides ou de ces régions méridionales, où l'on a l'habitude de porter des habits, soit pour se défendre contre les rigueurs du temps et contre le froid en empêchant les trop grandes pertes de chaleur de la part du corps, soit pour des raisons de convenance ou de mode.

Nous ne parlerons pas non plus, en attendant, des phases du mouvement réformateur concernant les habits de dessus et de dessous ; cela nous mènerait trop loin.

L'analyse des avantages que peuvent présenter certains vêtements sur les autres, surtout par rapport aux matières dont ils sont faits (laine, coton, toile, soie) présente beaucoup de difficultés et demande des réflexions, car l'expérience nous dit qu'un homme n'est jamais semblable à un autre et que, par conséquent, ce qui convient à l'un ne convient pas toujours à l'autre.

Quant au choix de la nourriture il existe des idiosyncrasies, c'est-à-dire des particularités sensitives, dont il faut tenir compte ; il y en a aussi lorsqu'il s'agit de choisir les étoffes pour ses vêtements, sans compter que l'habitude et le goût perverti y jouent un grand rôle. Celui-ci, par exemple, se trouve très bien de porter de la laine sur la peau et des habits de dessus en laine, celui-là n'en veut point entendre parler ; l'un se sent tout à fait à son aise en portant le « dessous » de laine de Kneipp, l'autre ne se lasse pas de pro-

clamer le coton de Lahmann comme le meilleur des vêtements de dessous; un autre encore préfère le dessous de soie crue de Sliek, et d'autres encore portent des vêtements de dessous en laine et coton, soie et coton toile et coton.

Il serait donc un peu scabreux de proclamer un genre quelconque de vêtement, universel, irréprochable, et satisfaisant à toutes les exigences de l'hygiène. Laissons les savants se disputer « tranquillement » sur la question de savoir si ce sont les vêtements « animaux » ou « végétaux », qui sont les meilleurs, s'il est plus recommandable de porter sur la peau nue de la laine ou du coton, de la soie ou de la toile. Je ne suis point un savant, mais tout simplement un homme qui pense, et le seul jugement que je peux exprimer pour ma part, c'est que je ne vois absolument pas comment on pourrait mettre, — en ce qui concerne les vêtements, — tous les hommes sous la même peau (1).

(1) L'auteur croit d'ailleurs que les vêtements perméables de dessus et de dessous en pure laine conviennent le mieux à sa personne. Depuis de longues années déjà, il est partisan du régime de laine du Dr Gustave Jäger, sans se permettre toutefois de recommander avec une sorte d'enthousiasme fanatique ce régime à tous qu'on en veuille ou non. Quant aux préjudices pour la santé, que l'on attribue souvent aux habits de laine, il n'en a encore jamais rien éprouvé sur son propre corps; par contre, il a constaté depuis qu'il a adopté les vêtements et la literie en pure laine, un bien-être physique plus grand et une énergie physique et morale visiblement plus forte. Cependant les résultats favorables qu'il a pu constater sur son propre corps, surtout pendant son séjour dans l'Amérique du Sud, ne lui permettent point — et cela sans la moindre intention d'offenser la mémoire du vénéré et génial penseur, le professeur Jäger — d'imposer la « cure de laine » à tout le monde, comme moyen universel, ni les vêtements de laine comme convenant à chacun. Au contraire, il est arrivé à l'auteur plus d'une fois, dans sa pratique de médecin naturel, de rencontrer des personnes qui ne pouvaient absolument pas supporter la pure laine ni comme vêtement, ni comme literie; serait-ce parce que leur corps était déjà si chargé de toxiques propres et étrangers (restes de l'échange des matières non éliminées, matières usées, médicaments non digérés, etc.) qu'il (le corps) ne pût supporter les crises inévitables dans le cours de la « cure de laine » et ainsi em-

Tant que cette déesse tyrannique, la mode, tiendra le sceptre à la main, tant que l'on se laissera guider par la formule : « C'est l'habit qui fait l'homme », les discussions des savants et des simples mortels sur la question du rôle important que les vêtements jouent dans la santé de l'homme, ressembleront à la lutte de Don Quichotte contre les moulins à vent. Quant à ceux qui tiennent plus à leur santé qu'aux usages conventionnels, je leur rappellerai, en ce qui touche le système des vêtements réformés, l'ancien proverbe qui dit : « Essayez tout et gardez le meilleur ! »

La première et la plus importante exigence que l'hygiène pose lorsqu'il s'agit des vêtements peut être ainsi exprimée : *Les vêtements de dessus et ceux de dessous doivent être poreux*, c'est-à-dire *perméables*, et cette formule est également adoptée quand aux vêtements de dessous par tous les adhérents des différents systèmes nouveaux. En ce qui concerne les vêtements de dessus, seul le régime de laine du Dr Gustave Jäger, qui répond à cette première exigence de l'hygiène des vêtements.

Cette importante loi sur la pénétrabilité des vêtements, soit des vêtements de dessus, soit des vêtements de dessous, est en somme le principe fondamental de tout le mouvement réformateur dans la question de l'habillement, et, à son heure, le Dr Max Petterkofer a dit dans sa conférence sur « la laine et la toile », qu'il a faite au Congrès

pêcher ces personnes de porter des vêtements de laine; ou ce malaise et toute cette susceptibilité sensitive ne seraient-ils que les suites d'une simple « idiosyncrasie » (aversion sensitive innée à l'individu), toujours est-il que ces personnes ne pouvaient se faire aux vêtements de laine. Souvent l'auteur entendait des louanges illimités pour les vêtements et pour le lit fait de pure laine. D'autres personnes trouvaient, au contraire, la combinaison du dessous en coton réformé de Lahmann, du dessus de laine de Jäger et du lit de Steiner, excellente. L'auteur en conclut finalement que la même chose ne peut jamais convenir à tout le monde, parce que chez les personnes sensibles le « convient » et « ne convient pas » contiennent toujours une grande dose d'auto-suggestion.

des médecins à Munich : « Notre peau est destinée à être inondée d'air. L'air, dans nos vêtements, ne doit point rester immobile. Nos vêtements n'ont point pour tâche de nous isoler de l'air, mais seulement d'en adoucir l'accès de la peau. »

Cela ne demande point à être prouvé, c'est maintenant l'avis de tout le monde, que les vêtements de l'homme peuvent avoir une influence bienfaisante ou malfaisante sur l'état de la santé.

Considérons tout d'abord la grande importance de l'échange d'air pour la peau, et nous comprendrons les exigences auxquelles doit satisfaire le vêtement.

Nous respirons par la peau, comme par les poumons, bien que la respiration par la peau n'arrive pas jusqu'à notre sensation subjective. Nous recevons de l'oxygène et exhalons l'acide carbonique par la peau. « Entre les gaz du sang et l'air atmosphérique, il y a échange à travers les pores de la peau » (Falkenhorst).

La peau est faite pour servir d'organe de sécrétion ; il s'en dégage du suif de peau, des acides gras volatils, de la vapeur, des produits de décomposition de toutes sortes de matières, etc. La fonction de la peau se trouve en rapports très étroits avec l'échange général des matières, auquel il contribue énergiquement.

On sait que la peau exhale également des produits vénéneux de décomposition (que l'on songe seulement à la mauvaise odeur qu'exhalent certaines gens, au creux de l'aisselle, à la sueur des pieds, etc.); en général, il est prouvé par l'expérience que les produits de sécrétion de l'homme agissent comme des toxiques, lorsqu'ils rentrent dans le corps, y restent et s'y accumulent. La suppression de l'activité de la peau est donc très dangereuse pour l'homme, et peut avoir de très mauvaises conséquences.

Les vêtements doivent donc toujours être pénétrables, afin de ne pas gêner la respiration par la peau ou plutôt afin de ne pas la supprimer, de ne pas empêcher à l'air atmos-

phérique l'accès à la peau, et afin de donner une libre issue aux produits destinés à être éliminés par la peau.

Si nous considérons les vêtements dont on se sert aujourd'hui, du point de vue de la condition principale, la porosité, nous remarquons, dans la plupart des cas, que cette condition n'est point satisfaite.

Vous avez peut-être remarqué, cher lecteur, en changeant de linge en été, que lorsque vous ôtiez par-dessus la tête, votre chemise faite de toile, de demi-toile, de calicot ou de laine, vous ressentiez à ce moment un courant d'air chaud, lourd, qui vous gênait et qui menaçait de vous étouffer. Vous avez là une bonne preuve, que s'était accumulée sous la chemise la masse de vos exhalaisons sous forme de mauvais gaz, qui n'avaient pas pu se dégager à travers l'étoffe étroitement tissée et bien lisse (1) de votre chemise, ni à travers vos vêtements de dessus pourvus d'une doublure étroitement tissée et bien apprêtée. Les étoffes d'un tissu très serré ont déjà ce désavantage qu'elles ne laissent pas passer les produits gazeux de l'exhalaison par la peau. Il faut aussi tenir compte de ce fait que les tissus végétaux, dont sont faites votre chemise et la doublure de vos habits de dessus, deviennent complètement impénétrables dès qu'ils sont mouillés de sueur, car les fils dont la matière végétale est tissée se gonflent à l'humidité et obstruent ainsi complètement les mailles du tissu (2). Si votre chemise est encore

(1) Lisser, c'est-à-dire défroncer. Pour rendre le coton lisse et résistant, on l'imbibe de colle (colle d'amidon). Cette manipulation s'appelle « défrançage ou lissage ». On emploie ce procédé dans le but d'empêcher le fil, qui est presque toujours filé de filaments courts, de casser pendant le tissage. Une fois le tissu prêt, on le « délisse ». Seulement il est déjà impossible de délisser complètement le tissu en le faisant cuire ou en le trempant dans l'eau bouillante, car au contact de l'amidon le fil s'en était gonflé et imbibé. Il en reste donc toujours un peu ; à la première humidité les fils se gonflent (de sueur, etc.), de nouveau et causent encore la décomposition du vieil amidon resté du lissage.

(2) Avec les vêtements de dessous en coton réformé de Lahmann on évite cet inconvénient ; en prenant pour la fabrication de ce tissu des

pourvue, par-dessus le marché, d'un plastron en toile bien raide et bien empesé, vous avez là une double obstruction des mailles avec de l'amidon.

Il n'en est pas beaucoup mieux de vos vêtements de dessus, faits le plus souvent de drap, de cuir, de laine. Les étoffes de laine que l'on trouve aujourd'hui le plus fréquemment en vente (je vous rappelle seulement les draps pour l'armée) sont tellement compactes, qu'elles empêchent tout accès, tout renouvellement de l'air par la peau et en même temps aussi toute exhalaison des produits usés.

Il est tout à fait évident que de tels vêtements de dessus et de dessous ont des suites très fâcheuses pour la santé. Déjà, lorsque la peau transpire normalement, l'espace entre la chemise et la peau se remplit de vapeur d'eau, si bien que le linge fait d'un tissu bien serré et bien amidonné et tout à fait trempé de sueur, et le possesseur d'une chemise si humide sent, au moindre courant d'air, sa chemise froide se coller contre son corps. Cet inconvénient est encore plus sensible quand il s'agit d'une transpiration augmentée. La chemise de toile ou de calicot, généralement très mince, est alors tout à fait trempée ; l'humidité se communique à la doublure imperméable de l'habit de dessus ; la chaleur nécessaire, d'après la loi physique, pour l'évaporation de l'humidité, est dans ces cas fournie par la peau, et il s'ensuit alors que la température de la peau baisse sensiblement. La respiration générale du corps, qui ne peut suivre son cours qu'à une température et avec une circulation normale du sang dans la peau se trouve contrariée. Le froid de la chemise se collant contre la peau cause des stagnations dans les vaisseaux sanguins de la peau, de sorte que la respiration supprimée jointe à la stagnation du sang provoque une foule d'embarras divers.

Ordinairement, l'évaporation de l'humidité à travers les vê-

fils préparés des filaments longs ; de cette façon on se passe facilement du collage des fils.

tements impénétrables devient tout à fait impossible, ou bien elle se produit d'une façon si imparfaite que le corps reste enveloppé d'une atmosphère pleine de miasmes et de vapeur froide, qui, pour des raisons déjà exposées, peut amener et amène souvent des troubles quelquefois très graves. L'échange des matières est gêné ; il se produit des dyscrasies et des ralentissements dans la circulation ; bref, les fonctions normales sont plus ou moins gravement troublées. « Toute notre économie calorique dépend de la fonction de notre peau. » Par nos vêtements nous nous créons un climat à nous, à moitié tropical, de 25 à 30° C. »

« Nous n'avons qu'à mettre des vêtements toujours plus épais pour être sûrs d'une perte de chaleur bien régulière. » (Petterkofer.)

Notre peau est donc un appareil destiné à régler la chaleur, et il ne s'agit point seulement de bien envelopper et de couvrir la peau, ni de tenir le corps très chaud. Les vêtements, pour être conformes à la raison, doivent non seulement nous réchauffer et nous défendre contre les changements de température mais aussi permettre à notre peau de rendre une certaine quantité de chaleur. Or, il n'y a que l'accès de l'air, la circulation libre du sang dans la peau et l'exhalaison non gênée qui peuvent rendre la peau capable de chasser le superflu de la chaleur.

C'est encore aux vêtements trop chauds que nous devons ce continuel danger de prendre froid, qui nous menace sans, cesse et qui nous empoisonne la vie. Le professeur Pettenkofer a donc raison lorsqu'il dit :

« Ce que nous appelons *maladies de refroidissement* ne nous arrive guère par suite de perte de la chaleur, mais plutôt parce qu'il *en reste* de trop en nous. »

Cette sentence peut être appuyée de l'ancienne expérience qui nous dit que nous sommes toujours disposés aux refroidissements lorsque nous avons chaud et jamais quand nous avons froid.

« Les plumes des oiseaux, les cheveux et le poil des ani-

maux visent tous le même but : d'adoucir l'accès de l'air à la peau jusqu'à l'état d'accalmie (Petterkofer), mais ils ne doivent jamais entraver entièrement l'accès de l'air. Plus le corps exhale de chaleur, plus est chauffée la couche d'air qui l'entoure, plus vite elle montera et plus rapidement se produira l'échange d'air. Du moment que l'air devient trop froid sur la peau, celle-ci ferme ses pores, et la perte de chaleur devient si faible qu'aucun refroidissement n'est plus possible; c'est plutôt la mort par congélation (Ottomar Steiner, *le Lit et son influence sur notre santé*).

Le processus de la respiration par la peau, de la régularisation de la chaleur et de l'exhalaison, s'accomplit tout à fait d'une autre façon lorsque les vêtements sont largement tissés et perméables. Tandis que, sous les vêtements impénétrables, il se produit un épaississement de la sueur gazeuse, l'issue des produits gazeux de la peau reste absolument libre à travers les habits largement tissés et poreux. On comprend que, dans les cas d'exhalaison plus forte du corps, par exemple pendant une transpiration accrue, le linge poreux peut aussi devenir humide, mais alors l'air contenu dans le tissu pénétrable préserve la peau du refroidissement, — puisque la prévoyance de la nature veut que l'air soit un fort mauvais conducteur de chaleur, — et la sueur s'évapore bientôt sous l'action de la chaleur contenue dans les mailles du tissu. Cette évaporation ne demande pas une augmentation extraordinaire de chaleur, car la température superficielle de la peau et celle de la sueur est à peu près la même.

Ainsi, nous venons de voir, cher lecteur, combien l'hygiène a raison en exigeant que l'homme choisisse pour ses vêtements des tissus pénétrables. Cependant cela n'avance pas d'un pas la question « brûlante » : de quoi doivent être faites ces étoffes pénétrables, pour satisfaire aux exigences hygiéniques; doivent-elles être en laine, en soie, en toile, ou en coton ?

Dans nos recherches des étoffes les plus convenables pour les vêtements de l'homme, il nous sera presque impossible de

ne pas jeter un coup d'œil sur la nature, sur les bêtes, nos co-créatures vivantes, puisque l'homme n'occupe guère de place à part dans la nature, comme on a souvent le tort de penser.

Tout animal se trouve en rapports directs avec l'air atmosphérique, son véritable milieu, et sur toute la surface de son corps, il possède les moyens de communiquer avec l'air. « L'animal entre en communication avec l'air par une quantité innombrable de petits canaux plus ou moins ouverts, qui, sorte de prolongements des pores, sont composés d'une masse corneuse et apparaissent sous la forme de plumes et de poils. Si nous nous avisions de ne laisser pénétrer l'air que par quelques petits orifices jusqu'à la peau, ou bien de la traire complètement au mouvement de l'air, l'animal perdrait sa résistance et succomberait. » (Steiner.)

« Nous pouvons tirer une bonne leçon de la nature, si nous observons le rapport entre les poils et les plumes et la peau de l'animal. Aussi peu que les herbes des champs et les arbres des bois touchent au sol de la terre, aussi peu les couvertures des animaux touchent-elles à leur peau et aussi peu peuvent-elles influencer comme matière sur la santé et sur le bien-être des animaux. » (Steiner, *le Lit.*)

La nature a tout arrangé bien et sagement. La cause du mouvement de l'air gît dans ce que ce dernier est un mauvais conducteur de chaleur, et cette circonstance particulière sert aussi à réchauffer toute créature à sang chaud sur la terre. Car le réchauffement des animaux ne dépend pas de leur fourrure ni de leur plumage ; seule, la masse d'air qui se trouve contenue dans les vêtements naturels des animaux se charge de cette opération.

Nous ne pouvons cependant pas modeler nos vêtements sur ceux des animaux, ni les tenir loin de tout contact avec notre peau. Nous devons donc, en ce qui concerne le choix des étoffes pour nos vêtements, faire quelques réflexions, si nous ne voulons pas exposer la peau à une irritation trop forte par le contact immédiat avec nos habits.

Nos vêtements de dessus et de dessous, tels que nous les voyons tous les jours, sont généralement constitués des filaments que nous empruntons tantôt au règne animal, tantôt au règne végétal. Or, les matières des filaments se comportent de différentes façons au contact de la peau: ou bien elles agissent sur elle d'une façon excitante, ou bien elles restent tout à fait indifférentes. Nous voici encore une fois revenus au chapitre: *Désaccord des savants*. Ces messieurs se trouvent tous d'accord sur ce principe, que les vêtements de l'homme, pour répondre complètement à leur destination, doivent être pénétrables, ne pas empêcher le mouvement de l'air sur la peau, permettre une exhalaison énergiqne de cette dernière et régulariser la production et la perte de chaleur. Sur l'espèce et la qualité des vêtements de dessus, et notamment sur leur porosité et leur provenance animale, c'est-à-dire des filaments de laine, les deux chefs principaux de deux différents partis du mouvement réformateur des vêtements, le Dr Gustave Jäger et le Dr Lahmann, sont également tombés d'accord. La discussion tourne, comme on le sait, autour de l'étoffe pour le dessous.

Sans nous occuper ici des détails des deux systèmes « Jäger et Lahmann », nous devons tout de même constater tout de suite ce fait, que tous les tissus animaux (laine, soie) exercent sur la peau une action qui peut être de nature différente, selon la qualité de l'étoffe, et qui la met dans un état d'irritation. Nous n'approfondirons point ici les choses et nous ne demanderons pas si cette influence est d'une nature curative ou nuisible pour notre corps.

Les tissus végétaux se comportent, au contraire, tout à fait indifféremment envers la peau et produisent seulement quelquefois, par quelque gros filament ou par un tissage grossier, une excitation provisoire.

De tous temps on a cherché à affaiblir l'excitation, la démangeaison et le frottement des tissus épais et fins composés des filaments animaux, et principalement de la laine de mouton, en intercalant entre la peau et les vêtements, en forme de

linge ou de doublure des habits, une couche intermédiaire de tissus végétaux, qui, étant tout à fait indifférents, ne peuvent provoquer aucune irritation de la peau. Pour cette couche intermédiaire on se servait des filaments végétaux très doux de coton, de toile et de demi-toile.

La faculté de conduire la chaleur des différentes matières fibreuses est à peu près également insignifiante, mais il n'en est point de même de leur faculté d'absorber l'air. Les filaments végétaux, étant presque toujours doux et unis, se trouvent généralement bien serrés l'un contre l'autre dans le tissu et chassent de cette façon l'air des espaces formés entre eux; les fibres animales, soit la laine, peuvent, au contraire, grâce à leur tissage peu serré absorber relativement beaucoup d'air.

Nous voyons donc, de ces qualités très variées des filaments, que nous ne pouvons guère nous passer de la laine pour la production de la chaleur de notre corps; il faut seulement que les tissus de laine ne soient pas fabriqués ni employés trop serrés, pour ne pas en expulser tout l'air.

Écoutons maintenant ce que dit Ottomar Steiner, dans son excellent petit livre, *le Lit*, qui mérite vraiment d'être lu, sur les rapports des différentes matières fibreuses l'eau, avec la couleur, et sur autres choses encore concernant les vêtements :

« La laine se feutre à chaque lavage (peut-être seulement parce qu'on ne sait pas s'y prendre : L'auteur), et les tissus qui en sont formés perdent la faculté de retenir l'air et s'imbiber d'humidité; vieux, ils tiennent beaucoup moins chaud qu'étant neufs. Par contre, les tissus de coton et de toile ne changent presque pas de forme et gagnent plutôt qu'ils ne perdent par les lavages fréquents leur faculté d'absorber l'eau. Tout le monde sait que pour faire de la charpie on ne se sert jamais de toile neuve ni de coton cru, mais toujours de la toile usée et au coton blanchi.

« En mouillant plus fréquemment la fibre végétale sous les rayons du soleil ou par des procédés chimiques, on peut

accélérer le très avantageux processus de vieillissement et préparer ainsi, dès l'abord, de la laine et du coton pour les vêtements .

« Cependant, par le blanchissage, la fibre végétale perd sa couleur naturelle brune ou jaune grisâtre, devient tout à fait blanche et, par conséquent, permet de mieux reconnaître sur elle la saleté. Cette dernière circonstance attire notre attention sur un quatrième point : la fibre végétale dans la teinture.

« Outre cette circonstance, que les animaux fournissent de la laine et du poil de toutes les couleurs possibles, qui ne changent pas sous l'action de l'eau et des rayons solaires, les fibres animales s'associent toutes les matières colorantes plus intimement que les fibres végétales; les couleurs sont essentiellement « plus vraies ». La pourpre, connue déjà par l'Ancien Testament comme une étoffe de coton d'un rouge pur, le bleu d'indigo et le nouveau noir de Diamant présentent, portés sur le coton, des exceptions intéressantes.

« Tout ce que nous exigeons de notre vêtement pour donner à la question du vêtement une forme précise se résume ainsi.

Notre vêtement doit :

1° Nous tenir chauds; 2° dériver la chaleur; 3° régulariser la circulation de l'air sur la peau; 4° éloigner du corps tout ce qui, dans le monde extérieur, peut lui nuire, par exemple la saleté; 5° nous protéger contre tout corps irritant la peau, 6° absorber toutes les excrétions cutanées; 7° témoigner l'état civilisé de l'homme, et enfin 8° garder ses bonnes qualités aussi longtemps que possible.

« Le grand nombre de ces exigences prouve que les données de la science et de la nature sur l'habit humain sont autrement importantes que tous les modèles des journaux de mode, que l'homme est quelque chose de plus qu'un simple porte-manteau ambulant et que les erreurs, en matière de vêtement, seront toujours nuisibles à la santé.

« Toutes les exigences ci-dessus indiquées sont satisfaites si nous portons sur toute notre peau, pour autant qu'elle a besoin d'être couverte, un tissu léger, mou et poreux, et si nous

en changeons tous les jours deux fois, le matin et le soir.

Que nous choisissions pour ce linge de la laine ou du coton, peu importe pourvu que les deux soient blanchis (pas jaunis) et assez convenablement poreux (1). Alors, le linge remplit la plupart des conditions que nous avons indiquées; il enlève à la peau toute l'humidité et toute la graisse, il nous oblige à la tenir propre et à la changer chaque jour, il nous donne l'occasion pendant ce changement de laver tout notre corps, il nous protège du frottement et des saletés, ne met pas d'entraves à la circulation de l'air et ne tient pas trop chaud.

« Cette dernière condition, nous ne l'imposons qu'à notre vêtement de dessus, parce que nous pouvons le régler selon le besoin aussitôt que notre peau manifeste, par un malaise dans tout l'organisme, qu'elle a besoin d'air et de fraîcheur. »

« Toutes les qualités de la laine la désignent pour le vêtement de dessus, et, tant que la terre existera, que le froid et la chaleur, l'hiver et l'été se succèderont régulièrement, l'homme profitera des nombreux avantages de la laine pour munir sa peau d'un rempart toujours variable.

« Quels inconvénients présente aujourd'hui dans notre système d'habillement la doublure raide et agglutinée! Elle est indispensable pour maintenir la forme de notre vêtement de dessus; l'industrie a le haut et généreux devoir de fournir de la doublure poreuse, qui, ainsi que la laine et le vêtement de dessous, n'opposera plus d'entraves à la bienfaisante circulation de l'air. »

Ainsi parle M. Ottomar Steiner, l'inventeur du lit réformé bien connu, sur lequel je m'arrêterai dans le chapitre suivant : *Comment devons-nous dormir* ?

Il est incontestable que le climat, la température, les saisons, l'état de l'atmosphère, l'âge, le sexe et la constitution déterminent une quantité de modifications dans le choix des habits

(1) La toile est plus dure et plus solide que le coton ; celui-ci, au contraire, est plus mou et plus léger que la toile. Le coton se file plus fin et se tord plus ferme que la toile ; il la surpasse donc en solidité.

et doivent leur assurer le champ libre. Les us et coutumes de chaque pays jouent d'habitude en ces matières un grand rôle. Les pêcheurs, les matelots, et surtout les habitants des bords de la mer, ont une grande prédilection pour les vêtements de dessus et de dessous en laine. Ils ont trouvé que les vêtements en fibre végétale, à cause de sa grande facilité de refroidissement, ne valent rien. Comme l'air humide de la mer imbibe toutes les pièces du vêtement au point que les fils de la laine perdent presque complètement leur pouvoir irritant, qu'ils possèdent à l'état sec à un haut degré, ces gens peuvent porter de préférence le vêtement de laine, sans craindre une trop forte irritation de la peau. De même, on constate les avantages des vêtements de laine minces sous les tropiques, avec cette différence qu'ici le vêtement devient humide, grâce à la transpiration cutanée toujours abondante, provoquée par la chaleur extérieure.

L'Arabe porte donc un manteau blanc de feutre, qui pend autour de lui à une grande distance du corps, n'empêche pas la libre circulation de l'air sur la peau et n'absorbe qu'un minimum de chaleur.

Les habitants des régions arctiques des pays de glace portent des tissus épais de laine, mais souples, ainsi que des fourrures, dans lesquelles l'air, comme mauvais conducteur de la chaleur, peut s'arrêter en quantité suffisante pour les chauffer.

Pour des personnes âgées, faibles et maladives, ce qui convient le mieux pour le vêtement de dessous, c'est la laine et la soie, bien entendu en tissus perméables, de même que quand il fait froid et humide; au contraire, pour des personnes jeunes et fortes, qui développent elles-mêmes beaucoup de chaleur, le coton mérite la préférence. Donc cher lecteur, si vous êtes habitué à porter de la laine et si vous en avez ressenti des inconvénients sous la forme d'une sensibilité plus grande de votre appareil cutané(1), vous pouvez passer à la soie ou au

(1) Si vous avez porté jusqu'à présent, mon cher lecteur, des vêtements de dessous en laine sous des vêtements de dessus faits d'étoffes

coton pendant une saison quelconque, sans craindre aucun danger ni aucun mal pour votre santé. La soie (qui, d'ailleurs, n'est pas bon marché ; seuls les produits de Kilek présentent une exception) et la laine, vous pouvez les porter aussi bien l'été que l'hiver; elles sont préférables aux vêtements de dessous en toile, qui, devenus humides par la transpiration, refroidissent trop.

On sait que les couleurs claires émettent et absorbent moins de chaleur que les couleurs foncées, notamment le noir; il faudrait donc conseiller de porter toujours l'été et l'hiver des habits clairs de « couleurs naturelles ! » Nos habitudes sociales nous prescrivent un autre costume, non seulement dans les occasions spéciales et solennelles, et nous faisons bien de nous y soumettre malgré les protestations de l'hygiène.

Celui qui entreprend aujourd'hui de se soulever contre les mœurs et les habitudes générales et affirme son opinion en s'écartant, même à bon droit, des idées courantes, doit s'attendre à une opposition de tous les côtés, opposition fondée très rarement sur des considérations pratiques, mais dirigée surtout contre quiconque se permet, dans des questions vraiment importantes de quelque ordre que ce soit, d'avoir son opinion, à lui, différente de l'opinion de la majorité, et a l'au-

imperméables, vous vous êtes attiré, certainement, des inconvénients corporels, que vous en conveniez ou non. Les dessous de laine pure, la chemise de laine provoquent une plus forte irritation sanguine de la peau, et par conséquent, une plus forte transpiration ; celle-ci se dépose dans les doublures vicieuses (en toile raide empesée) du vêtement de dessus, conçu en dépit des règles, les mouille et les rend malodorantes, il s'ensuit que l'air contenu dans les vêtements est humide et sent mauvais, la peau se trouve, comme le remarque très justement le Dr Gustave Jäger, dans une sorte de chambre humide, qui ramollit démesurément la peau et la rend très sensible. Tout cela change quand le vêtement de dessus et sa doublure sont exclusivement en laine. Comme la laine laisse échapper sans peine à l'air extérieur l'exhalaison cutanée, la peau reste sèche et s'endurcit, parce que sécher, c'est endurcir, et tremper, c'est amollir.

dace de la mettre en pratique. Quand quelqu'un essaie de nager contre le courant, il se trouve beaucoup de gens, qui s'entendent à lui troubler l'eau, à entraver son initiative et à la rendre vaine, ne fût-ce que parce qu'ils se rendent compte de leur propre impuissance à en faire autant.

A l'époque actuelle, où, dans la lutte pour l'existence, chacun a déjà assez de mal, du fait des autres, à se tirer convenablement d'affaire, si l'on n'a pas des moyens d'existence solidement assis, matériellement assurés et indépendants, c'est prononcer soi-même son arrêt de mort que de vouloir changer ou même abolir des formes et des institutions sociales ayant pour elles leur ancienneté et la sanction générale. La vengeance de l'humanité consiste ordinairement à anéantir l'existence de celui qui ose se révolter contre des traditions consacrées, même quand ce ne sont que des traditions de coutume. L'auteur « adepte de la laine », pourrait en dire quelque chose qui se rapporte à lui et à d'autres, mais préfère ici ne pas prêter à rire.

Après cette petite digression, entreprise par l'auteur, parce que son cœur en avait besoin, revenons à notre question, le vêtement.

Le vêtement ne doit être ni trop serré, ni trop large.

L'expérience nous apprend que des vêtements trop serrés ou trop larges refroidissent facilement ; ainsi, le mieux ici, c'est le juste milieu. Des habits trop serrés empêchent en outre le mouvement, produisent des troubles dans la circulation sanguine et d'autres maladies, entravent l'échange des substances et la transpiration.

Pour le vêtement de dessus des hommes, le tricot de laine pure, tel que le portent les cyclistes, est fort recommandable. La redingote et le gilet, si on ne préfère pas la redingote tout à fait fermée devant, d'après la coupe de Jäger, doivent avoir des doublures perméables (en laine). Pour les vêtements de dessus et leurs doublures, il faut choisir, si possible, des étoffes à couleur naturelle ou claire.

Des manteaux caoutchoutés pour la pluie, si à la mode, sont

absolument imperméables et, par conséquent, très nuisibles à la santé.

Mais les inconvénients des vêtements masculins trop serrés sont de beaucoup surpassés par le mal que les femmes d'aujourd'hui se font avec le corset. Dans le chapitre sur les « Maladies des femmes », je parlerai avec plus de détails de cet « instrument de torture », et je ne cacherai pas à mes honorées lectrices mon opinion « personnelle » sur cette question. Ici, je voudrais seulement dire, au préalable, qu'on n'est autorisé à porter le corset que s'il satisfait complètement à toutes les exigences de l'hygiène, s'il laisse du jeu, s'il est perméable et peut se laver. Ceux qu'on appelle « corsets cuirasses », faits de fibres imperméables, collées, végétales, et serrant d'une façon vraiment effrayante les organes les plus importants du corps humain, sont, au plus haut point, nuisibles pour la santé. Que de fois arrive-t-il que chez la femme précisément la taille devient le siège d'éruption dartreuses, prolongées, parce que le corset empêche l'élimination des produits de sécrétion et que les produits de décomposition, formés par la colle du corset, irritent la peau! L'hygiène exige aussi avec instance que le corset puisse être lavé. Un vêtement qui touche le corps d'aussi près que le corset absorbe, s'il est porté constamment, tant de produits de sécrétions et de saletés, qu'il a absolument besoin d'être de temps en temps lavé.

L'extensibilité du corset aussi est instamment ordonnée pour des raisons physiologiques. Comme je l'ai dit, je traiterai encore plus à fond cette question dans le chapitre sur *les Maladies des femmes*. Aucune fille ne devrait porter de corset avant l'âge de la puberté (de la nubilité), parce que les corsets entravent le développement physique et produisent des désordres tenaces dans les organes abdominaux. On doit conseiller à toute femme de porter autour de la taille un tricot élastique au lieu du corset. Habituellement on serre trop le corset, soit pour se donner un air plus élancé, soit parce que le corps amolli de la femme éprouve le besoin d'un appui, d'un

soutien. Heureusement, il n'y a encore qu'un petit nombre de folles, qui ne craignent pas l'anémie, la chlorose, etc., pourvu qu'elles puissent exhiber une taille de guêpe obtenue artificiellement.

Ce qu'il y a encore à blâmer dans le costume féminin, c'est l'accumulation des couches de vêtements sur la partie inférieure du torse. Les pans du corsage, la jupe, les jupons de dessous, le corset, le pantalon et la chemise sont mis l'un sur l'autre et forment six couches sur le bas-ventre. Cette partie du corps est ainsi tenue trop chaude ; la distribution régulière du sang et la transpiration y sont fort entravées (Jäger.)

D'ailleurs, il y a beaucoup plus à réformer dans le costume féminin que dans le costume masculin. On ne déterminera pas facilement les femmes à échanger leur linge imperméable de shirting de chiffon (?) et de toile, qu'elles portent pour sa blancheur éclatante, contre le linge de tricot de laine ou de coton à couleur naturelle. La coupe et la forme des pantalons féminins, quand on en porte, laissent encore beaucoup à désirer. Les jupes sont, comme on le sait, ouvertes en bas ; mais, bien que leur étroitesse et le petit corsage forment un obstacle suffisant, les pantalons féminins devraient être complètement fermés comme les caleçons des hommes. A part la question de propreté, le port du pantalon est absolument nécessaire pour la santé des femmes; cependant, on porte en général des pantalons ouverts, qui ne présentent pas des garanties suffisantes contre les refroidissements du bas-ventre ; c'est incontestablement par ce fait qu'on doit expliquer la fréquence des maladies internes du bas-ventre chez la femme.

Le vêtement de dessus des femmes doit aussi être fait uniquement d'étoffes perméables. Au lieu de robes minces comme une toile d'araignée en coton ou en demi-laine, pourvues habituellement de doublures collées en coton, dans le but de donner de la fermeté et de la solidité à la taille, il est préférable de porter du tricot de laine perméable et solide, qui n'a pas besoin d'être doublé et qui a, en outre, l'avantage

de former des plis naturels en tombant de telle façon qu'il n'est plus besoin de le charger de tous les plis et replis artificiels imaginables. Un vêtement de dessus plus chaud permettrait fort bien de diminuer les jupons de dessous. Mais on ne doit pas croire qu'un habit de dessus en laine ne puisse servir qu'en hiver, et soit trop chaud pour l'été. La laine, surtout non colorée, (à couleur naturelle) et à couleur claire, possède toutes les qualités d'un corps mauvais conducteur de chaleur ; pendant l'été, elle ne laisse pas pénétrer la chaleur du soleil vers le corps, et, pendant l'hiver, elle empêche le corps de perdre trop rapidement sa chaleur. Des vêtements de dessous perméables en coton ou en laine complètent encore les avantages qu'un vêtement de dessus en laine offre pour l'organisme humain.

Il y a quelques années on a essayé de réformer les vêtements de dessus féminins au moyen du costume réformé dit habits de *Hirschberg de Wörishofen*. Pour le moment, ils sont ce que nous avons de mieux en ce genre, parce qu'ils *sont modernes sans avoir les inconvénients des costumes modernes*.

Je donne ici, au profit de mes lectrices que le sujet intéresse, un article des Blätter von Wörishofen avec reproduction du susdit costume réformé ; je souhaiterais seulement, dans l'intérêt de la santé de mes lectrices, qu'il trouve beaucoup d'adeptes.

« La nécessité d'une réforme dans le costume féminin, que l'on tente depuis des années dans presque tous les pays européens, se fait sentir de jour en jour davantage, soit grâce aux inconvénients que présentent les corsets trop serrés, soit parce que des jupes trop longues, en soulevant des tourbillons de poussière et d'ordures, présentent un danger réel pour la santé, soit enfin à cause du luxe toujours croissant, qui est devenu une source de misère indicible dans de nombreuses familles. D'innombrables journaux ont bien proposé les projets les plus différents sans pouvoir jamais les faire accepter définitivement. Que ce manque de résultat ait été dû à la vanité, ou à ce que la réforme proposée s'écartait par trop du courant de la mode

en vigueur, ou peut-être aussi au manque d'énergie d'un grand nombre de femmes, contentons-nous de dire que nul projet jusqu'ici ne l'a emporté. Mais il semble qu'enfin le costume

Fig. 11. — **Le costume réformé de Wörishofen.**

réformé de Wörishoffen ait réalisé une tenue simple, pratique, saine et bon marché ; de plus, habillant bien, décent et modeste. Il aura sans doute un grand succès.

« Mon costume « Mariette », inventé l'année passée et en-

voyé jusque dans les pays étrangers les plus éloignés, a fourni les éléments « du costume réformé de Wörishofen », qu'on a arrêté d'après de nombreux avis reçus et en s'inspirant exactement de sa destination. Il est représenté dans la figure suivante, dont voici l'explication.

« C'est un jupon plat sans doublure, ramassé en pli derrière la ceinture, dégageant complètement les pieds, en étoffe imperméable ; autour de la ceinture, à petites distances les uns des autres, des pattes et des boutons, pour qu'on puisse le trousser très haut pour la boue, les promenades à pied ou dans les montagnes, surtout quand on marche nu-pieds dans l'herbe humide, etc.

« Une blouse non serrée, aussi large ou bouffante que possible, avec un col marin ou col en châle, laissant libre le cou, fait en fin tissu de laine ou de coton, d'après les modèles russes, anglais, ou un modèle de fantaisie, au goût de chacun, mais toujours en évitant le port du corset d'acier, malsain et gênant. Ce dernier peut être remplacé par un casaquin à planchettes, tricoté ou crocheté, qui se vend bon marché, ou par un simple casaquin à bricoles et boutons comme en portent les enfants ou les campagnards, pour servir de soutien aux jupes et aux seins.

« Mais le plus caractéristique dans ce costume, c'est la jaquette tendue en arrière à la fermeture du corsage, devant très large et ouverte, mais se pouvant fermer pendant la pluie et le froid ; ici aussi un col laissant libre le cou, et enfin un chapeau ou une toque, selon l'âge et le goût, comme la mode en existe depuis longtemps pour les toilettes de voyage et de bains de mer.

« Pour la marche pieds nus, chez soi ou au dehors ce sont les sandales qui s'imposent, et c'est « aux sandales de Wörishofen », représentées dans le frontispice, qui se fabriquent à Munich, ayant des contreforts de cuir et des semelles de santé en coufah, que nous donnerions la préférence comme répondant le mieux, jusqu'ici, à leur but.

« Quiconque s'intéresse à ce que les femmes s'habillent d'une

manière saine et pratique saura comprendre les innombrables avantages que présente le costume indiqué, qui est :

« 1° Meilleur marché que tout autre costume moderne ,

« 2° Léger, habillant bien et imperméable, de telle sorte que le manteau imperméable devient inutile ;

« 3° Beau et nullement criard, se rapprochant autant que possible de la mode en vogue chez nous ;

« 4° Ne s'abîmant pas.

« Je porte ce costume depuis une année presque sans interruption, et il est encore comme le premier jour, malgré les pluies, les voyages et les fatigues. Le fait qu'on peut se procurer ce genre d'étoffes en toutes les nuances possibles, en brun, en gris, en bleu marin, en bleu gris ardoise, et même en noir, lèvera certainement les scrupules de celles qui, subissant encore le joug de la vanité, craindraient qu'un excès de simplicité les laisse trop en arrière de la mode régnante.

« Mais ce costume présente encore un avantage essentiel pour celles qui suivent la méthode du traitement naturel et la méthode de Kneipp. La marche pieds nus sur l'herbe ou sur le pavé humide, qui s'accordait si mal avec les toilettes à la mode, conviendra très bien à un costume si pratique, si approprié, et ne donnera plus sujet au pire plaisant de railler cet exercice si nécessaire pour la santé. Les bienfaits de ce costume seront ressentis par celles surtout qui, renonçant aux erreurs de la mode, auront à se réjouir de leur santé fortifiée et de leur bien-être général sans parler des conséquences avantageuses que présente ce costume pour la bourse !

« Ainsi, n'hésitez pas, femmes simples et raisonnables pour qui la santé, la commodité et l'économie sont autrement importantes que la vanité, la coquetterie et les exigences imbéciles de la mode qui ruinent si souvent la santé ; déposez ces cuirasses d'acier qui dénaturent la beauté de votre corps, ce don d'un Dieu bienveillant, et adoptez le « costume réformé de Wörishofen », car ce qui est sain, décent et en même temps joli et seyant, ne peut que vous être salutaire. »

Ce que nous venons de dire pour le vêtement des adultes

s'applique aussi à celui des *enfants*. Le vêtement de dessus, de même que celui de dessous, doit être perméable. Il faut éviter chez les filles et les petits garçons les vêtements de dessus en toile ou en coton (pas le coton réformé) pendant l'été. A part leur imperméabilité, ils absorbent le soir l'humidité de l'air par suite de l'amidon qu'ils contiennent et peuvent ainsi devenir la cause des refroidissements.

Si je ne me trompe, c'est en Espagne que l'Allemand passe qour malpropre, parce qu'il ne change pas tous les jours de chemise, comme le font les Espagnols. Au point de vue hygiénique, l'Espagnol a parfaitement raison. Il faut même changer deux fois de chemise en vingt-quatre heures : mettre le soir, avant de se coucher, une chemise de nuit, et le matin, au lever, une chemise de jour. De telle façon, en changeant ainsi de linge, on peut très bien faire sa semaine avec deux ou trois chemises lavées de frais. Mais il est nécessaire que la chemise de jour soit bien aérée pendant la nuit, et la chemise de nuit pendant le jour, pour que l'évaporation s'y produise convenablement.

Ainsi, il faut éviter, comme on le fait habituellement à tort, de mettre sa chemise de jour sous l'oreiller pendant la nuit. Peu importe pour le changement ou l'aération des chemises, qu'elles soient perméables on non, en laine, en coton, en toile ou en soie. Il faut toujours et en toutes circonstances en changer et les aérer.

Le même principe s'applique à tous les autres vêtements de dessous (caleçons, jupons de dessous, corsets, bas, etc.). De même, les habits de dessous qu'on a portés toute la journée, doivent être exposés pendant la nuit à un courant d'air frais ; en général, il ne faut jamais porter un vêtement sans interruption plus de vingt-quatre heures.

Nous devons encore étudier de près l'importante question de la coiffure et de la chaussure.

La coiffure constitue un chapitre très important de l'hygiène vestimentaire en raison du progrès incessant de la calvitie. On sait qu'elle atteint plus fréquemment les hommes

que les femmes. S'il faut admettre l'influence sur cette affection des troubles de nutrition, des dyscrasies, des maladies nerveuses, des excès, du surmenage intellectuel, etc., il est néanmoins certain que la cause principale en est dans la manière vicieuse dont on se couvre la tête. Que les femmes souffrent moins de la calvitié, cela s'explique bien par leurs coiffures plus saines, pour la tête. Leurs coiffures ne sont pas seulement plus légères plus aérées, plus perméables que celles des hommes, mais elles ne sont portées qu'au-dessus de la frisure des cheveux, de telle façon qn'il reste toujours un espace libre entre la peau de la tête et le chapeau pour la circulation de l'air. En outre, la plupart des femmes des classes inférieures sortent tête nue, et leurs occupations propres, qui les retiennent presque continuellement à la maison, leur donne moins qu'à l'homme l'occasion de se couvrir la tête, car la femme est aussi sujette que l'homme aux maladies sus-indiquées.

Ainsi la première et principale chose à exiger de la coiffure, c'est la perméabilité; elle est soumise aux mêmes lois de l'hygiène que le reste des vêtements. La meilleure manière de se couvrir la tête serait certainement de ne pas se la couvrir du tout. Mais la mode, les mœurs et, dans certains cas, la température l'interdisent. Aussi, faut-il conseiller aux hommes des coiffures légères et perméables, pour que le courant d'air puisse toujours passer sur la chevelure et sur la peau de la tête et pour que l'évaporation du cuir chevelu ne soit pas entravée. Les chapeaux doivent être sans doublure et pourvus de plusieurs trous sur les côtés et dans le fond. Il faut absolument rejeter le cuir dit « hygiénique » (1); il entrave l'évaporation et. comme il est souvent teint, il provoque des éruptions sur le front. Les chapeaux en feutre épais, les bonnets de fourrure et les casquettes de drap sont absolument à déconseiller, même quand il fait très froid. Ils échauffent trop, de telle façon que la peau de la tête transpire, et qu'en se découvrant on peut facilement provoquer un brusque refroidissement de la tête. En outre, ils sont absolument imperméables et entra-

vent l'évaporation du cuir chevelu. Le même inconvénient est offert par les hauts-de-forme et d'autres chapeaux raides et lourds. Beaucoup de gens se plaignent pendant et après le service militaire de la perte de leur cheveux et en accusent avec raison le casque lourd et imperméable.

D'après les principes généraux de l'hygiène vestimentaire, les chapeaux clairs doivent être préférés aux chapeaux foncés, surtout noirs.

Il faut aller autant que possible tête nue ou au moins s'y habituer peu à peu. L'air et la lumière n'auront qu'une influence salutaire sur la chevelure et sur sa croissance.

Quant à la manière de se chausser il faut considérer également les bas et les souliers. Tous les deux doivent être également perméables comme l'exigent les principes de l'hygiène. Il est très important de se couvrir convenablement les pieds. Il faut éviter d'avoir les « pieds froids », ce qui arrive quand le sang les quitte, et ne pas entraver l'irrigation sanguine et l'évaporation, parce que les pieds jouent un rôle très considérable dans la distribution du sang dans l'organisme. La preuve qu'aujourd'hui on se chausse habituellement mal, c'est qu'un grand nombre des personnes souffrent du froid aux pieds et de la sueur des pieds.

Il n'est pas difficile de trouver une forme perméable pour les bas, vêtement intérieur du pied ; d'ailleurs elle était déjà trouvée. Le régime de laine de Jäger et le système du coton réformé de Lahmann répondent suffisamment avec beaucoup d'autres systèmes à cette condition (2).

(1) Le professeur Dr Gustave Jäger recommande pour le front une bande de feutre de laine, et le Dr Lahmann, une bande de coton réformé. On peut donc choisir. Le mieux est de laisser le chapeau vide comme c'est le cas pour le fez des Turcs.

(2) Le port des jarretières est nuisible à la santé, parce qu'elles occasionnent des arrêts dans la circulation du sang, surtout quand elles sont attachées au-dessus et non au-dessous du genou. Il est bon de porter de longs bas et de les attacher par des cordons à une ceinture.

Il en est tout autrement pour le vêtement extérieur, souliers ou bottes. La chaussure ordinairement portée aujourd'hui ne répond pas du tout aux conditions de perméabilité, de même que les demi-bottines ou les bottines à lacets et à boutons. Les différents genres du cuir qu'on emploie pour la fabrication des bottines, de même que le cirage, dont on les enduit, ne garantissent que trop leur imperméabilité. C'est une chose, d'ailleurs, des plus difficiles de constituer une chaussure qui, satisfaisant aux exigences de l'hygiène, remplisse en même temps les conditions accoutumées de solidité, d'élégance et de protection contre les intempéries.

Les meilleurs projets de chaussure rationnelle appartiennent jusqu'ici, sans aucun doute, au professeur Gustave Jäger.

Il recommande des bottines de tricot de laine avec ou sans garniture de cuir (contrefort) et des bottines de cuir chamoisé ou mégi, de sauvagine (cerf, chevreuil, buffle, etc.). Jäger déclare que ces bottines sont perméables et surtout qu'elles ne refroidissent pas le pied quand elles sont mouillées. « Laine mouillée, laine chaude », dit-il. La sauvagine possède la même propriété que la laine sèche et la laine mouillée. Malheureusement, on ne peut pas encore faire, au moyen du tricot de laine perméable, des chaussures qui seraient élégantes, solides et durables. La sauvagine poreuse a, de son côté, l'inconvénient de se salir facilement et de ne pouvoir se nettoyer que par un lavage et non à la brosse. Et si on lave mal des bottines en sauvagine, le cuir en devient roide et dur.

Le professeur Dr Jäger s'exprime sur cette question, dans son livre *Mon Système*, p. 227, de la facon suivante :

« La seule matière pour les chaussures, qui réponde aux nécessités actuelles sous le rapport de la solidité de la façon, est le cuir tanné, mais il est mauvais au point de vue sanitaire, parce que le pied lui donne une mauvaise odeur.

« On ne peut obvier à cet inconvénient qu'en enlevant les résidus du tan au moyen d'un lavage à la soude et en imbibant ensuite les chaussures d'une graisse qui ne rancit pas ; la seule graisse de ce genre est la vaseline. Mais le cuir cou-

vert de vaseline devient imperméable à l'eau et, si on couvre complètement un soulier ou une botte de cet ingrédient, on entrave l'évaporation des pieds. Cependant, un soulier, fait uniquement de cuir vaseliné, est incomparablement plus agréable et plus sain qu'un soulier de cuir ordinaire.

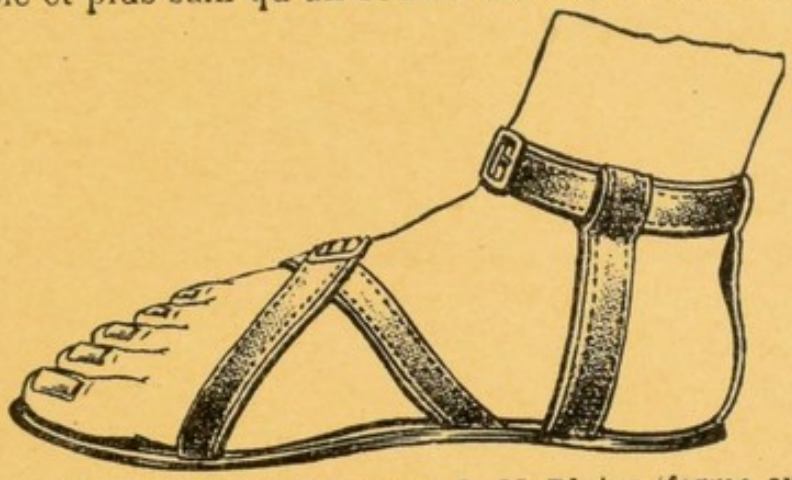


Fig. 12. — **La Sandale de traitement de M. Platen (forme ouverte).**

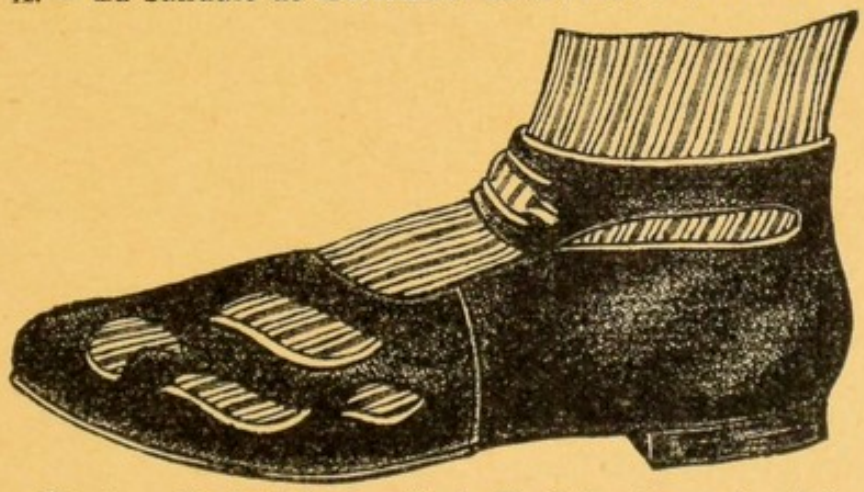


Fig. 13. — **La Sandale de ville de M. Platen (forme fermée).**

« Pour rendre le soulier ordinaire autant que possible sain et conforme aux exigences modernes de façon et de solidité, il faut combiner de la laine avec du cuir vaseliné ou du cuir chamoisé avec du cuir vaseliné, de telle sorte que la semelle soit faite de solide cuir vaseliné et les autres parties de laine ou de sauvagine. »

Telle est l'opinion du Dr Jäger.

Mais la meilleure chaussure est encore l'absence de toute chaussure. Il faut donc marcher pieds nus. La meilleure preuve que la marche à pieds nus est un facteur très important de la santé et de la guérison, c'est ce fait qu'elle entre généralement dans le programme du traitement naturel. Mais nous y reviendrons plus longuement. En attendant nous disons : « Tout adulte et tout enfant devraient profiter pendant l'été de toute occasion qui se présente d'employer ce procédé hygiénique contre lequel, malheureusement, se révoltent encore fréquemment ce qu'on appelle les convenances et la déraison « consciente » de l'humanité. La marche pieds nus est un des meilleurs moyens de fortifier l'organisme, et cet exercice même pendant l'hiver ne nuit pas à la santé, mais lui est au contraire utile, comme le démontrent les ramoneurs, qui marchent toujours pieds nus, qui sont si bien portants, souples et dont la figure brille de santé. La marche pieds nus sur les pierres mouillées, sur la neige fraîchement tombée, dans l'eau, etc., est un des moyens favoris et fréquents du traitement du pasteur Kneipp. Pour plus de détails « sur la marche à pieds nus », V. la table des matières.

L'humanité actuelle se rend bien compte du caractère inepte, malsain et contre nature de sa chaussure ; cela ressort, assez clairement de l'habitude qu'on commence déjà à prendre de porter, au moins pendant l'été, des souliers entièrement découverts sur le cou-de-pied et qui ont l'aspect de sandales. (V. les figures ci-contre). De même, les souliers bien cirés en noir, autrefois en usage, sont déjà souvent remplacés pendant l'été par des souliers de cuir clairs, bruns, sinon perméables, qui n'ont pas besoin d'être cirés. On le sait, l'hygiène vestimentaire exige, pour des raisons déjà données à plusieurs reprises, que les couleurs foncées, pour la chaussure également, soient entièrement écartées. Les enfants ne devraient jamais porter des souliers, sauf par les froids d'hiver rigoureux, alors que, d'ailleurs, on met des gants.

Les souliers caoutchoutés aussi sont imperméables ; donc malsains.

Je dois, mon cher lecteur, finir cet article sur le *Vêtement* ; il est déjà devenu trop long. Mais c'est ce qui arrive ! Bien que je me fusse imposé des limites, vu l'abondance de la matière, je ne voulais cependant laisser sans éclaircissement aucun point de la question du vêtement, qui aurait pu avoir une grande importance pour votre santé. Nourriture saine, air sain, vêtement sain, couchage sain sont des notions inséparables quand il s'agit de récupérer ou d'entretenir votre santé.

XII. — COMMENT DEVONS-NOUS DORMIR ?

Ce qu'est le vêtement pour l'homme pendant la journée, le lit l'est pendant la nuit. Ce que nous exigeons du vêtement au point de vue hygiénique, nous l'exigeons encore davantage de ce qui nous revêt pendant la nuit, de notre lit, où nous passons, dans les conditions normales, le tiers de notre vie, afin d'y trouver des forces pour nos occupations quotidiennes.

« La question comment doit être fait un bon lit est une des plus importantes bien que ce soit celle qu'on se pose le plus rarement. » (Falkenhorst.)

L'hygiène exige du lit les mêmes conditions que du vêtement ; le lit doit être perméable ; il ne doit pas entraver la circulation de l'air sur la peau du dormeur ; il doit permettre une transpiration aisée de la peau et ne pas entraver l'irrigagation sanguine ; il faut enfin qu'il laisse la peau absorber et émettre normalement son calorique. Le lit doit absolument satisfaire à toutes ces conditions s'il a la prétention d'être le seul vrai vêtement, ou la seule vraie enveloppe du corps humain pendant la nuit.

Le lit moderne, actuellement en usage, remplit-il toutes ces conditions ? Pas du tout ! Aucune ! Dans le lit, c'est une chose généralement admise, l'homme doit être aussi chaudement que possible « emballé » ; on ne doit pas geler dans le

lit, tel est le dicton commun. En effet, il y a un grand nombre de personnes qui vantent et pratiquent elles-mêmes l'endurcissement, le soin de la peau, la nourriture et le vêtement rationnels, et qui, cependant, sont arrivées aux résultats les plus étonnants pour ce qui est de supporter la chaleur du lit au milieu d'épais lits de plumes.

C'est à ce lit de plumes « traditionnel », héritage de votre aïeule, de votre grand'mère et de votre mère, mon cher lecteur, que je veux déclarer la guerre dans ce chapitre. Nous devons aussi réformer le lit, si nous entreprenons d'abolir, sous les espèces d'un couchage défectueux, une des principales causes des maladies.

Préalablement, je voudrais signaler encore ce fait que le lit de plume n'est employé comme couverture qu'en Allemagne et dans une petite partie de l'Autriche, mais que nulle part ailleurs on ne s'en couvre pendant le sommeil.

Toutes mes honorées lectrices savent certainement que les plumes et le duvet sont enfermés dans des enveloppes qui, pour remplir pleinement leur mission — qui est d'empêcher les plumes de s'échapper — sont d'un tissu serré et rendus complètement imperméables par un apprêt. Par là, la circulation de l'air sur la peau, sur la couverture, l'évaporation et le rayonnement de la peau sont absolument entravés. La peau et les organes intérieurs du corps sont dans l'impossibilité complète de remplir leurs fonctions (Dr Pettenkofer).

Comme vous avez lu déjà, mon cher lecteur, dans le chapitre *Comment devons-nous nous habiller?* notre peau est chargée en grande partie de régulariser la chaleur ; comme organe de respiration et d'excrétion, elle intervient tout spécialement dans les échanges (V. le chapitre *Échanges*), et une inaction prolongée de la peau pendant le sommeil (de 7 à 8 heures), c'est-à-dire une interruption des fonctions de l'organe cutané, peut provoquer des troubles aussi bien dans la peau elle-même que dans toutes les autres parties du corps. L'obstacle qu'on apporte à l'irrigation sanguine, à l'évaporation et au rayonnement, quand on se couvre de lits de plume,

produit un relâchement de la peau, tout comme un mauvais système de vêtements, et ce relâchement est synonyme d'amollissement.

Il est probable que c'est surtout cette circonstance, le relâchement de la peau dans les lits de plume et dans des habits mal compris, qui a créé le besoin de s'opposer en quelque manière par des frictions fraîches ou froides, des bains, etc., aux influences amollissantes du costume et du couchage actuels.

« Cet emballage » contre nature commence dès la naissance par les maillots de plume du nourrisson. « Le premier soin inintelligent que la mère donne à son enfant est une atteinte à la nature et à la destination de l'homme. » (Steiner.)

La fréquence et la propagation de la diphtérie en ce temps-ci ne peuvent s'expliquer que par les conditions de vie actuelles, que par l'usage établi d'amollir les enfants en les tenant, dès le début, trop au chaud et loin de l'air frais (*Conseiller sanitaire*, Dr Keil.)

Comme les plumes chauffent, tout le corps, dans un lit de ce genre, est chauffé et brûlant. Pas un être sur la terre n'est éloigné avec persistance de l'air, élément de sa vie, par les vices de son lit et de son vêtement et ne se trouve jour et nuit dans la lourde atmosphère de ses propres exhalaisons miasmatiques, comme l'homme, destiné à vivre dans l'air pur et riche d'oxygène. Sa peau et tout son corps s'amollissent ainsi à tel point, que, seules, cette circonstance et l'habitude (1), devenue une seconde nature, lui donnent le moyen de « couver » une partie de sa vie sous les lits de plume. Rien que le fait de pouvoir dormir sous ces lits de plume est la meilleure preuve que sa peau est complètement amollie, car une peau saine, vrai-

(1) Notre corps peut être amené à une modification de sa nature propre par l'action répétée d'agents nocifs (excitants, jouissants, tabac, café, thé, vin, bière, eau-de-vie, etc.) au point de ne plus percevoir l'action nuisible des dites substances comme telles, quoiqu'elles agissent sur lui, même à l'état latent ; il en est de même pour le sommeil dans les lits de plume. On n'en sent plus l'action nocive.

ment saine, n'est pas faite pour supporter cet usage. Mais en quel point du monde entier peut-on trouver, dans les conditions complètement contre nature où l'on vit aujourd'hui, une peau absolument saine ? Où peut-on, d'ailleurs, trouver encore la santé ?

Les lits de plume sur lesquels on se couche exercent sur la peau et sur tout l'organisme une action tout aussi nuisible bien qu'heureusement ils soient plus rarement employés que ceux dont on se couvre. Il est naturel que le corps subisse par là un double dommage.

Les parents et les éducateurs doivent bien se rendre compte que les « péchés secrets » des enfants des deux sexes, devenus si extraordinairement fréquents, sont pour le moins à attribuer au double lit de plume entre lequel ils dorment, aux « propriétés échauffantes » des plumes, qui créent pendant le sommeil une sorte de climat des tropiques et provoquent, d'après les lois physiologiques (1), des congestions dans les organes sexuels de même qu'une maturité prématurée.

Des excès dans le lit conjugal sont aussi à attribuer aux propriétés échauffantes des plumes.

Malheureusement, de nombreux parents et époux sont indifférents à ces questions si graves et si importantes dans la vie, et sont prêts à s'occuper de tout autre chose, plutôt que de veiller « raisonnablement » à leur propre bien-être corporel et à celui de leurs enfants.

En effet, si l'on recommande à quelques tendres parents un système d'éducation et d'endurcissement rationnel, il leur vient déjà un petit frisson, et à leur yeux se dessinent déjà des bains à l'eau glacée. Ils ne peuvent concevoir que le cou-

(1) Comme dans un corps couvert d'un lit de plume imperméable, les produits de sécrétion et les résidus des échanges ne peuvent s'éliminer par l'organe d'excrétion, la peau, ils cherchent une issue par l'intestin et le rein et donnent aussi un double travail à ces organes. Par suite, le sang arrive en plus grande quantité à tous les organes abdominaux, et il en résulte que les organes sexuels subissent, en même temps, un accroissement d'excitation.

chage et le vêtement peuvent être des moyens d'amollissement aussi bien que d'endurcissement; mais nous étudierons ces questions plus tard dans les articles sur *l'Endurcissement* et *l'Amollissement*.

Les lits de plume, couverts de toile ou de coton, dont on se couvre pendant la nuit, ont encore une autre propriété préjudiciable. Ils empêchent non seulement la pénétration de l'air sur la peau des dormeurs et rendent ainsi impossible la circulation de l'air à la surface de la peau, non seulement la transpiration de l'homme, mais même l'évaporation de leur propre humidité dans l'intérieur du lit.

« Les plumes possèdent à l'état sec une humidité de 10 p. 100 ; mais elles absorbent encore à l'air humide 20 à 25 p. 100 d'eau. » (Falkenhorst.)

Ottomar Steiner écrit, dans son intéressant livre sur *le Lit*, p. 18 :

« Toutes les plumes développent dans une faible humidité une odeur corrompue. Elles attestent un commencement de putréfaction, ce qui est absolument inévitable, parce que les substances les plus combustibles, les particules de viande, de peau, de moelle, sont inséparables des plumes. Les particules de viande et de peau restent attachées aux plumes quand on les arrache à la bête. C'est une circonstance qui donne à réfléchir.

« Il faut se rappeler après cela que toute putréfaction, développant une odeur et gâtant l'air, s'accompagne de formation des champignons, des spores et des bactéries (un médecin de Leipzig en a découvert 10 espèces dans des lits de plumes) et que ce processus a lieu continuellement dans notre vêtement de nuit, à proximité de notre corps.

« Peut-on dès lors considérer comme spécialement digne de tendresse et de respect son « cher et léger petit lit ».

« Ce qui nuit le plus à l'homme, ce sont les impuretés de l'air, l'acide carbonique et l'oxyde de carbone ; ce sont les différents gaz de putréfaction, les acides sébaciques puants (qui proviennent des lits de plume), les exhalaisons de l'homme

lui-même, de ses vêtements, de ses mets et de ses ustensiles. » (Sonderegger.)

L'air est rempli partout d'infiniments petits, des champignons, qui se forment dans les processus de putréfaction, surtout dans les locaux où sont gardés des déchets de tout genre, de vieux habits, des *plumes*, etc. (*Conseiller sanitaire*, Dr Keil.)

Toutes les plumes, qu'elles proviennent d'êtres vivants ou morts, qu'elles soient nouvelles et bonnes, vieilles et mauvaises, sont soumises au processus de putréfaction et de décomposition, résultat de l'humidité permanente des plumes et de la présence sur ces dernières des particules de graisse et de chair. Le processus de putréfaction est d'autant plus intensif que les plumes sont plus vieilles, jusqu'au moment où il atteint son plus haut point dans ce qu'on appelle « la corrosion des plumes ».

Steiner fait, dans son livre sur *le Lit*, plusieurs intéressantes remarques à propos du lit et de son matériel. Il écrit :

« Nous devons détruire aussi la bonne vieille croyance, qu'on peut arrêter pendant longtemps le processus de décomposition des plumes par la désinfection, en séchant les plumes sous les rayons solaires ou en les faisant nettoyer dans un établissement spécial. D'après la nature des choses, désinfecter ou nettoyer les plumes ne cause qu'une interruption fort anodine à ce processus, vie sourde menée par des milliards de petits êtres. Quelques jours après, cette vie reprend sous l'influence de l'humidité et de la chaleur, fournies par le dormeur, et elle reprend le plus vite dans les chambres à coucher humides, au bord de la mer (aux bains de mer !) et chez les gens transpirant beaucoup.

« Combien sont à plaindre les malades et les petits enfants qui doivent jour et nuit garder le lit! Ils ressentent toujours comme un bienfait de pouvoir une ou plusieurs fois par jour quitter leur lit, et fournir pendant quelques minutes à leurs poumons et à leur peau, qui les implorent, un peu d'air plus pur et plus frais.

« Là où l'air est impur, il y a toujours, à proximité, des saletés visibles. Nous découvrons diverses lacunes importantes dans nos notions sur la propreté allemande, et nous devons tenter de les mettre en lumière en comparant les lits allemands avec les lits d'autres peuples.

« Nous trouvons dans les lois de Moïse de nombreuses prescriptions *de laver tous les vêtements*, qui, faits de poil de chèvre, de laine, de coton ou de lin (mêler les étoffes était interdit) servaient pendant la nuit de *couverture*. Ainsi, habits et lit étaient très souvent lavés à fond. Les mêmes prescriptions existaient chez d'autres peuples de l'antiquité.

« Aucun état civilisé n'a des lois de ce genre ; cependant, les Anglais, les Français, les Américains, les Russes, etc., veillent non seulement à la propreté du linge de lit, comme le font nos ménagères allemandes, mais aussi à la propreté de tout le contenu du lit. On protège avant tout les plumes de lit et leurs enveloppes de la saleté et de l'humidité, de même que la peau du contact direct du dangereux lit de plume, en le séparant du corps par une couverture de laine ou une courte-pointe et en l'employant comme édredon. On a non seulement déclaré la guerre à ces stupides foyers de poussière et de bacilles, que sont les sommiers à ressorts sur lesquels on *cloue* le matelas, mais aussi on a pris soin qu'on puisse facilement nettoyer les matelas mobiles. Les matelas de crin et de laine, posés sur des sommiers d'acier, peuvent s'enlever facilement et sont une ou deux fois par an refaits et nettoyés.

« Dans le lit allemand, au contraire, depuis qu'en a disparu la paillasse « saine » et souvent renouvelée, en dépit de vingt différents brevets pour des sommiers en acier hygiénique, se trouve un sommier à ressorts. D'innombrables coins et angles, inaccessibles à la main qui voudrait les nettoyer, présentent le meilleur logement imaginable à la poussière et à ses habitants, et le matelas bien cloué ne peut jamais être nettoyé par un bain d'eau. Les matériaux assez douteux du matelas (étoupe, poil de veau, etc.), se dispersent en poussière

grâce aux mouvements continuels, et offrent à une vie latente du même genre les meilleures conditions, tout comme le lit de plume. Là où le lit de plume est remplacé par le matelas de crin, bien meilleur, ce matelas est professionnellement fixé avec fermeté et solidité pour toute une vie humaine, de telle façon que le refaire, travail où les pauvres apprentis matelassiers courent le danger d'être asphyxiés, demande de grand frais, et, par cette raison, reste un nombre incroyable d'années en souffrance. On couvre en Allemagne de linge fin et blanc la saleté de plusieurs années et on a le courage de confier pendant plusieurs heures son corps à un lit qui, faute d'être ainsi couvert, gâterait l'air nécessaire à un repos convenable. On sait que la vermine ne se rencontre jamais que là où la saleté et la poussière restent pendant longtemps, et que la poudre insecticide fait les meilleures affaires dans les chambres à coucher.

« Qui voudrait seulement porter par-dessus son linge de corps l'habit et le pantalon d'un inconnu? Pourtant, nul voyageur ne se gêne de coucher dans un lit où cent mille autres ont passé la nuit.

« Je trouve dégoûtant, nous a dit une Russe, de se couvrir « directement de l'édredon »; celui qui n'est habitué depuis l'enfance à rien de mieux sera en sûreté pendant toute sa vie contre des accès de cette sorte de susceptibilité exotique.

« L'année dernière, on a vu à la cour d'un prince allemand des vers sortir du lit ; le fournisseur de la cour et les médecins ne purent que déclarer que c'est le cas pour tous les lits de plume.

« Mais assez de ces considérations, qui font frémir, sur les petits et grands habitants des lits de plume; nous les tenons, en somme, pour moins dangereux qu'ils le paraissent; seules, les impuretés de l'air qui se trouvent toujours à leur proximité, qui nous révèlent même leur existence, doivent agir d'une façon nuisible sur notre respiration et la formation de notre sang, mais alors les lits de plume sont non seulement une cause d'amollissement, des entraves au développe-

ment normal, mais, sous toutes leurs formes, ils transportent et excitent des maladies.

« Toute l'aération des lits et des chambres à coucher et tout le linge blanc des lits n'y peuvent rien que nous illusionner sur la présence de nombreux ennemis de notre santé. »

Telle est l'opinion de M. Steiner, auteur de l'ouvrage *le Lit*. Je n'ai pu m'empêcher, cher lecteur, de lui donner la parole pendant assez longtemps comme au champion le plus autorisé de la réforme des lits, parce que, venant de lui, beaucoup de choses devaient vous paraître plus évidentes, plus croyables, plus parfaites et plus dignes d'être considérées que si elles étaient venues de moi.

Que notre lit de plume si aimé soit la source des nombreuses maladies, cela est clair pour tout le monde. Il n'y a pas de doute que l'afflux du sang vers la tête et d'autres organes, une distribution irrégulière du sang dans tout le corps, un sommeil inquiet et des rêves, de l'abattement et de la mélancolie au réveil et d'autres phénomènes soient les résultats d'un mauvais couchage. Le mal de dents et les douleurs rhumatismales des articulations et de la tête s'aggravent par l'usage des lits de plume, et cela prouve bien que ce qui peut aggraver une maladie ne peut être en conscience conseillé à un homme sain comme moyen prophylactique d'aucun genre de maladies.

L'humidité naturelle des plumes rend humides aussi la toile et le coton où elles sont renfermées et les draps de lit, de telle sorte qu'au coucher et au lever, le corps éprouve une sensation désagréable de froid, qui disparaît seulement après quelques frissons. L'échauffement, la congestion de la tête et le trouble de la circulation du sang provoquent chez le dormeur un refroidissement glacial des pieds ; alors on applique à ceux-ci des cruchons chauds, et voilà encore une cause d'amollissement.

« L'insomnie, si fréquente à l'heure actuelle, s'explique en grande partie par le couchage moderne contre nature ; cette affection commence par un état fiévreux, la tête devient chaude,

les pieds froids, on attend avec impatience le sommeil et il n'arrive pas. Enfin, après mainte tentative vaine pour s'endormir, arrive une légère sueur, signal, sous forme des diverses nuisances contenues dans le lit, de la mise en branle des matières étrangères que renferme le corps, mais le sommeil ne vient toujours pas.

« Les oreillers remplis de plume doivent être absolument rejetés », écrit Falkenhorst dans son livre sur l'*Habitation saine et pratique*. N'est-il pas paradoxal que l'homme expose sa tête, qui doit toujours rester fraîche, à l'air, au soleil et à toutes les influences atmosphériques pendant le jour et que, pendant la nuit, il l'enfouisse dans un oreiller de plume qui l'échauffe ? Enfin, ce fait que l'acide carbonique, expiré en si grande abondance par l'homme pendant la nuit, est retenu dans les « profondeurs » de l'oreiller de plume, est très nuisible pour la santé du dormeur; 1 p. 100 d'acide carbonique dans l'air le rend déjà mauvais pour la respiration. Le professeur Lehmann, de Würzburg, qui a fait des recherches sur le lit où l'on a dormi, a trouvé dans les enfoncements des oreillers de plume jusqu'à 1 p. 100 d'acide carbonique.

« Ainsi, nous voyons bien, par cette dernière circonstance, comment naissent les maladies pulmonaires, l'anémie, la chlorose, la faiblesse nerveuse et autres affections. L'homme ne meurt plus, il s'empoisonne ! L'enfouissement de la tête dans les oreillers à plume, qu'on couvre de voiles et les rideaux qui enveloppent le lit, autant de moyens d'auto-intoxicacation, et très souvent cette source de maladies et d'embarras innombrables, à laquelle généralement on ne pense qu'en tout dernier lieu ou pas du tout. » (Dr Hartmann-Gigger).

Et maintenant, je vous le demande, mon cher lecteur, le sommeil peut-il nous donner ce que nous en attendons, c'est-à-dire la restitution des forces dépensées pendant la journée, si nous confions notre corps à un lit dont toutes les propriétés ne sont que pathogènes.

Comme vous l'avez lu dans l'article sur *l'Échange des matières*, l'activité physique et intellectuelle de l'homme pendant

la journée provoque un échange des matières. Cet échange est causé, je le répète brièvement ici, par un processus de combustion à l'intérieur du corps ; pendant ce processus de combustion il se développe de l'acide carbonique, gaz très toxique. L'acide carbonique, qui n'a pas été éliminé pendant la journée par la respiration et la transpiration, reste dans l'organisme. Cette accumulation d'acide carbonique dans l'organisme est, en quelque sorte, un empoisonnement par l'acide carbonique dont les signes sont la faiblesse, l'état de fatigue, la somnolence. La fatigue nous pousse à dormir. Alors l'accumulation de l'acide carbonique doit être dissipée par des inspirations et des expirations profondes, par une transpiration sans obstacle ; le sang doit être pendant le sommeil imprégné d'oxygène frais pour remplacer l'acide carbonique évanoui, afin que le corps s'éveille, le matin, frais et vif, la tête et les membres fortifiés pour le nouveau travail du jour.

Plus forte a été la déperdition des forces pendant la journée, plus long, plus profond, plus fort doit être le sommeil pendant la nuit suivante.

Mais, je vous le demande, cher lecteur, le corps est-il en état, quand il dort dans un épais lit de plume, de se débarrasser de l'acide carbonique, est-il en état d'exhaler cet acide et de l'expirer, la tête enfouie dans l'oreiller de plume ? La santé est liée d'une façon très intime au sommeil, comme l'état morbide ou à un sommeil troublé et inquiet à l'insomnie. Le sommeil tranquille est absolument indispensable pour l'homme s'il veut rester sain et accomplir son travail du jour avec plaisir. L'insomnie, le sommeil inquiet sont des maux terribles. Qu'on enlève à l'homme l'espérance et le sommeil, et il sera la plus malheureuse des créatures.

Outre beaucoup d'autres troubles de la santé, qui nous viennent journellement dans nos occupations et notre profession, le sommeil est encore chargé de faire échec aux maux provoqués par les défectuosités du vêtement et de la nourriture. Mais comment peut-il remplir cette tâche, si les troubles

que nous apporte un lit de plume sont beaucoup plus grands et plus dangereux, que l'ensemble de tous ceux qui nous ont attaqués pendant le jour ?

Le préjudice qui nous est causé par l'imperméabilité de notre vêtement, ce qui nous couvre la nuit, c'est-à-dire notre couchage, vicieux aussi, et qui ne répond aucunement aux exigences de la perméabilité, ne peut être réparé sans déprécier l'importance d'un vêtement perméable pendant le jour. Le fait seul que nous sommes obligés, dans les conditions normales, de passer tout un tiers de notre vie au lit devrait attirer notre attention avant tout sur un couchage normal et naturel. D'après le célèbre docteur naturaliste Rikli, toute notre vie doit être un perpétuel bain d'air. Personne ne contestera la force curative de l'air, de l'air pur. Mais comment pouvons-nous prétendre être et rester sains, si nous faisons tout le possible pour tenir l'afflux de l'air loin de notre corps, de notre organe cutané, si notre vêtement et notre lit sont défectueux, qu'ils entravent l'accès de l'air à la peau, la circulation de l'air sur sa surface, l'irrigation sanguine, la transpiration et l'émission de chaleur par la peau pendant le jour et la nuit et si notre peau n'a l'occasion que pendant un minime laps de temps, lorsque nous changeons d'habits et de linge, lorsque nous prenons un bain ou dans un petit nombre d'autres cas, de se remettre d'une occlusion hermétique prolongée et d'un traitement mal compris.

Ne craignez pas, cher lecteur, que, par opposition aux plumes dont vous vous êtes couvert jusqu'ici et, qui vous échauffaient et vous relâchaient la peau, je vous conseille maintenant de vous exposer directement dans votre lit à l'air froid de la nuit, et de vous coucher dans une chambre froide, sur un matelas dur comme la pierre et sous des couvertures minces. Aussitôt que nous manque la chaleur du mouvement nous devons ménager très soigneusement la chaleur de notre corps, et, dans un corps qui gèle pendant un ralentissement du processus vital, le sommeil ne peut purifier et reconstituer. Le repos des muscles et la fraîcheur de

la nuit demandent qu'on s'enveloppe plus chaudement que pendant la journée où le travail nous tient « chaud », et où la température est plus élevée ; chaque animal des champs ou des forêts se construit ou cherche pour la nuit un logis couvert et chaud. » (Steiner.)

« Notre peau est destinée à être toujours baignée par l'air », écrit le Dr Pettenkofer; seule, l'ignorance de l'homme civilisé, quant aux lois les plus simples et les exigences de la nature et de l'hygiène, a fait que notre chère Allemagne a, pendant près de deux siècles, accordé sa faveur au lit de plume, en a fait même une sorte de « trésor de famille ».

Comment donc doit être fait un lit normal pour qu'il réponde aux principales exigences de l'hygiène ?

D'abord, mon cher lecteur, si vous voulez réformer votre lit dans l'intérêt de votre santé, débarrassez-vous du lit de plume sur lequel vous vous étendez et de celui que vous mettez sur vous. Si vons êtes dans des conditions qui vous obligent à borner vos dépenses, mettez sous vous dans le lit une paillasse ou un matelas de varech ou de copeaux sur lequel vous pouvez d'ailleurs étendre une couverture de laine à bon marché (couverture de cheval); vous coucherez là-dessus commodément et au chaud. Les gens plus aisés peuvent choisir un matelas de crin recouvert d'une étoffe de laine (1), un matelas de poil ou laine de mouton recouvert d'une étoffe de laine (système du Dr Gustave Jäger ou le matelas de fils d'acier avec deux matelas de dessous (système Steiner). Les deux matelas de dessous système Steiner doivent remplacer les matelas de crin jusqu'ici en usage. Chacun d'eux consiste en trois parties, permet ainsi un changement fréquent de chaque partie (avantage économique), est recouvert d'un côté d'un treillis de toile et de l'autre côté de tricot de coton; avec du crin sous le treillis de lin et de la laine animale sous le tricot de coton.

(1) Les enveloppes de laine peuvent se faire en feutre de laine poreux ou treillis de laine.

Pour la *tête* il faut prendre un oreiller de crin recouvert de laine, un oreiller de laine de mouton (système Jäger) ou un oreiller de crin recouvert de tricot (système Stener).

Pour se couvrir il faut prendre pendant l'été une ou deux et pendant l'hiver deux ou trois couvertures de laine ou de poil de chèvre, ou une courte-pointe garnie de laine et recouverte de tricot ; pour se couvrir les pieds, un édredon ou une couverture de laine. Les couvertures de laine sont maintenant si bon marché que le plus indigent peut s'en procurer.

Pour les taies et les draps il faut choisir du tricot de laine ou de coton (étoffe d'aération).

Le lit devra de préférence être en fer ; s'il est en bois, il doit être bien verni, laqué et poli au dedans et au dehors. On ne doit voir nulle part le bois à nu.

De même que le début d'une nouvelle époque pour l'art de guérir, marqué par la bienfaisante thérapeutique naturelle, a déjà nettoyé les écuries d'Augias de la médecine orthodoxe, de même il se manifeste un besoin puissant de réformes et d'amélioration dans l'hygiène. Spécialement, en matière de réforme du couchage, deux hommes se sont présentés qui ont découvert avec une perspicacité géniale par où l'humanité souffrante péchait le plus, et le point où, inaperçus et cachés, guettaient les germes des maladies, des infirmités et de la mort prématurée.

En reconnaissant les avantages du « lit de laine » de Jäger et du lit réformé de Steiner, l'auteur est loin de songer à faire une réclame à ces deux produits, parce qu'il juge indigne de lui de vendre une recommandation pour des articles que, seule, l'honorabilité de leur fabricant garantit solides, faits de matériaux appropriés et salubres. (V. les figures du lit réformé Steiner, p.).

Les deux lits évitent tous les inconvénients que, à part le condamnable lit de plumes de dessous et de dessus, nous relevons encore dans les sommiers à ressorts sur lesquels un matelas est cloué dans les matelas de crin couverts de toile, dans les oreillers de crin et les rouleaux pour les pieds, qui

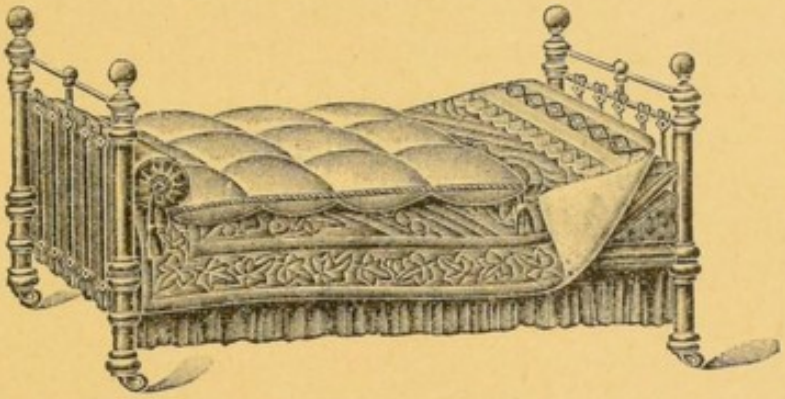


Fig. 14. — Le lit réformé de Steiner pour adultes.

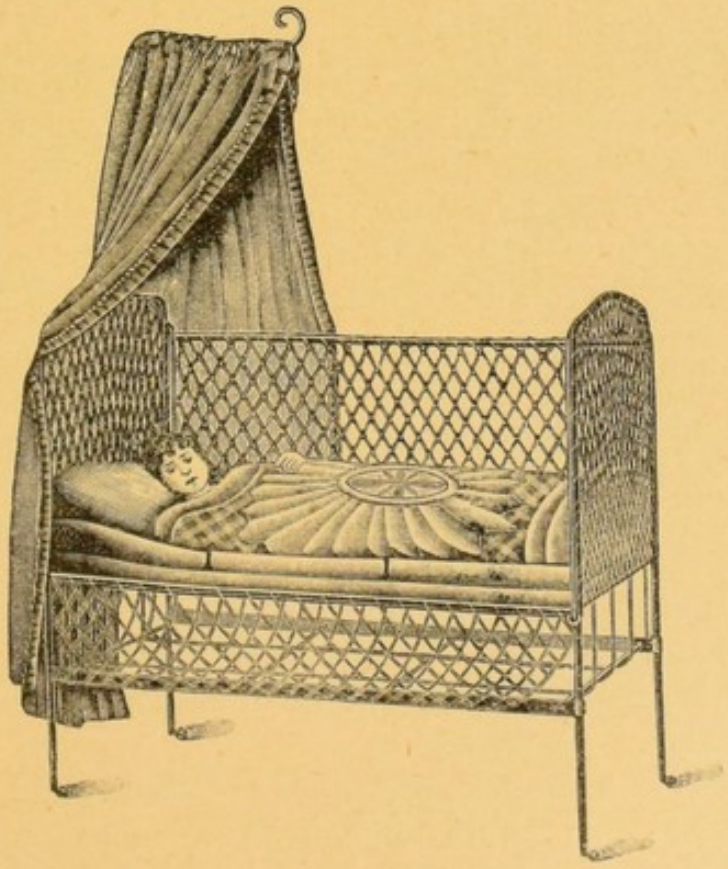


Fig. 15. — Le lit réformé de Steiner pour enfants .

négligent toute économie de calorique, distribuent la chaleur irrégulièrement, ne sont pas faits pour laisser circuler l'air sur la peau du dormeur et occasionnent enfin, suivant le mode de matelassage, des incommodités.

Je peux abréger la description du lit normal ou de laine, et du lit réformé, en renvoyant au chapitre précédent : *Comment devons-nous nous vêtir* ? Toutes les réformes en matière de vêtement s'appliquent aussi au lit. Les lits, c'est-à-dire les matelas, les oreillers et les courtes-pointes doivent être garnis de laine ou de crin animal, parce que ces matières doivent être enfermées dans des tissus perméables. Des tissus aérés ne conviennent d'ailleurs pas pour contenir des plumes, parce que cette matière s'éparpillerait. Un lit sain doit contenir aussi peu de plume que notre vêtement de jour. Enfin, si l'on se sert de plume comme pour un édredon, celui-ci doit être petit et accessible à la ventilation.

Il vaut mieux abandonner *l'édredon* et employer pour couvrir les pieds une ou deux couvertures de laine bien pliées. La propagation des vêtements hygiéniques a montré la voie à suivre dans l'arrangement d'un lit. Le matériel de notre lit doit être souple et donner libre passage à l'air, car celui-ci est l'agent indispensable à notre corps, et notre lit ne doit pas l'en priver. Nous pouvons obtenir la chaleur qui nous est nécessaire en remplissant les taies de laine de chèvre pas trop serrée. Le coton, par exemple (employé dans le lit de Steiner), ne conserve pas la chaleur. Par conséquent, la laine de chèvre doit être recommandée pour couvertures et comme matériel de rembourrement. « L'élasticité de la laine de chèvre libre et rebattue sous forme de ouate est plus grande que celle des tissus en coton ; voilà pourquoi ces derniers ne sont pas en état de comprimer la laine et de diminuer son volume en chassant l'air. » (Steiner.)

Suivant la température, le temps, la constitution, l'âge et l'état de santé, on prendra une couverture ou un drap de laine plus ou moins gros. La couverture étant très légère, le corps n'éprouve aucune pression ni irritation ; l'échange d'air

de tous nos tissus et du milieu extérieur se fait librement.

J'arrive à la fin de mon article sur cette question, et je prie le lecteur de vouloir bien lire dans la troisième partie de ce livre l'article *Sommeil* et l'article *Lit* (V. table des matières).

Encore quelques recommandations :

Il faut toujours se coucher à heure fixe. Pour les adultes, le meilleur temps de se mettre au lit est entre 10 et 11 heures du soir. Deux heures de bon sommeil avant minuit fortifient beaucoup plus que huit heures de sommeil après minuit ou dans la journée.

Le dernier repas doit avoir lieu deux ou trois heures avant de se coucher ; il faut éviter les boissons excitantes, comme l'alcool, le thé, le café. Un verre d'eau fraîche ou légèrement sucrée, pris avant de se coucher, provoque plus facilement le sommeil.

Il ne faut pas dormir sur le côté gauche du corps. La position sur le côté gauche a une grande influence sur l'action normale du cœur et présente un obstacle à la compression des organes digestifs par le foie. D'après le professeur Brunner, la meilleure position du corps pendant le sommeil serait le decubitus dorsal avec la tête et les épaules légèrement relevées, les membres étendus. Cette position du corps amène bien vite le sommeil par suite d'une meilleure circulation. Dans cette position sur le dos, tous les actes physiologiques, respiration, circulation, s'accomplissent pendant le sommeil d'une façon tout à fait régulière.

Chez quelques-uns, la position sur le dos cause des rêves, des cauchemars et des ronflements (trépidations du voile du palais à la suite de l'afflux d'air inspiré), qui se font sentir le lendemain matin par une sensation de chatouillement dans la gorge.

Quoi que la meilleure position pendant le sommeil soit celle qui est la plus utile, il faut néanmoins dire que, dans la manière d'être couché, les habitudes personnelles jouent un si grand rôle qu'il faut laisser à chacun le choix d'une position qui lui paraît la plus utile et la plus convenable. L'auteur de

ce livre, par exemple, ne peut pas dormir sur le dos, car cette position lui cause des rêves effrayants. Il dort le plus souvent sur le côté droit ; il lui arrive quelquefois de se trouver couché sur le côté gauche et alors, instinctivement, il se tourne sur le côté droit.

La tête ne doit pas être placée trop haut sur les coussins, autrement la circulation serait gênée.

Le lit doit être placé de manière que les pieds soient tournés vers le mur et la tête dans l'intérieur de la chambre. La meilleure position serait les pieds tournés vers le midi ; le dormeur aurait donc le nord derrière lui.

Il ne faut pas lire en se couchant dans le but de provoquer le sommeil. La lecture est nuisible aux yeux, et très souvent on rêve de ce qu'on a lu. Il faut éviter, avant d'aller se coucher, tout ce qui peut causer du chagrin, de la colère ou même d'une grande joie ; il faut, en un mot, éviter des impressions trop vives et la tension d'esprit. Le chagrin et le souci n'ont jamais été bons compagnons du sommeil.

Dans la chambre à coucher il ne doit faire ni trop chaud ni trop froid. Il existe une opinion bien répandue, mais erronée, qu'il est sain de dormir dans une chambre froide, et souvent celui qui, dans la journée, a froid quand il fait 20° Cent., passe la nuit, de huit à dix heures dans sa chambre à coucher, a une température de 10° Cent. et au-dessous. La température de 10 à 13° de Réaumur (12 à 16° de C.) est la meilleure pour une chambre à coucher.

Il faut prendre soin que la chambre à coucher soit bien aérée. Dans la journée, toutes les fenêtres doivent rester largement ouvertes (V. le premier chapitre : *les Causes des maladies*) ; la nuit on laisse, pour avoir continuellement de l'air frais, une ou plusieurs fenêtres ouvertes dans la chambre à coucher même ou dans une pièce contiguë en laissant ouverte la porte de communication.

Jour et nuit, procurez toujours de l'air frais à votre corps ! C'est sa nature même qui l'exige. Donc, tenez toujours des fenêtres ouvertes.

On prendra pour chambre à coucher la meilleure chambre de la maison ; celle-là doit être haute, sans humidité et bien aérée. Tous les meubles et objets inutiles ne doivent pas avoir leur place dans la chambre à coucher ; le linge sale surtout n'y doit pas être conservé. Des fleurs d'odeurs très fortes, des vases de nuit, des restes des repas de la veille doivent rigoureusement être expulsés. C'est un fait, malheureusement bien triste, qu'aucune chambre de nos appartements n'est si mal aérée que la chambre à coucher ; il y a toujours de l'humidité et son entretien est presque complètement négligé.

Après avoir fait le lit, il faut nettoyer le plancher de la chambre à coucher; un nettoyage doit avoir lieu tous les jours. Les couvertures en laine, en coton, les draps, etc., doivent tous les jours être exposés à l'air.

Un homme bien portant ne doit pas dormir trop longtemps. Un sommeil trop prolongé nuit à la santé. Les enfants et les malades, surtout les nerveux, peuvent dormir un peu plus longtemps. Pour les nerveux, le sommeil est un remède. Pour un homme bien portant un sommeil de six à huit heures est bien suffisant. Le lever bien matinal améliore la santé et prolonge la vie ; levez-vous donc dès que vous ouvrez lesyeux et ne vous tournez plus sur le côté opposé. Une fois habitué on se lève très facilement tôt. « Celui qui se couche à temps, se lève à la première heure, devient riche, sage et se porte bien » (Franklin.)

Couchez-vous donc à temps pour vous réveiller de même.

Si vous n'avez pas bien dormi, votre journée est perdue. La clarté du jour que vous saluez journellement vous aveugle, l'air frais du matin, que votre poitrine aspire habituellement avec une telle aisance, vous fait frissonner. Les bruits du jour qui se lève qui, ordinairement, vous encouragent pour la lutte journalière pour l'existence, vous rendent nerveux et de mauvaise humeur. Dans la rue, vous faites de faux pas ; votre démarche n'est pas assurée. Vous vous payez un petit verre d'une boisson quelconque pour vous remonter, car votre machine ne veut pas marcher ; vers 11 heures ou

11 heures et demie vous êtes obligé de vous remonter de nouveau. Le manque de sommeil et les alcools, c'est le cercle vicieux, la source du vice.

XIII. — COMMENT DEVONS-NOUS VIVRE ?

Tandis que l'habitant des pays chauds peut vivre presque toute l'année dans la rue, où l'action bienfaisante de l'air et de la lumière lui sont accessibles, comme, par exemple, en Orient, où il peut faire toutes sortes d'affaires sous le ciel ouvert sans être enfermé dans les bureaux ou magasins, les conditions climatériques forcent l'habitant du Nord de passer la plus grande partie de sa vie dans des bâtiments clos. C'est au moins le sort des artistes, des savants, des boutiquiers et des ouvriers des usines et fabriques. Il n'y a exception que pour un très petit nombre de professions, comme celles de fermier, garde forestier, soldats, etc.

La culture moderne avec ses exigences oblige l'être humain à rester enfermé depuis son enfance dans les chambres humides de nos écoles. Cette habitude de rester enfermé persiste même chez l'adulte et, si la civilisation moderne a des conséquences si fâcheuses pour la santé publique, la faute en est à l'humanité entière.

La plupart des hommes ne peuvent pas éviter ce mal social ; leurs occupations les obligent de rester dans les bureaux, magasins, fabriques, pour gagner leur vie. Des mesures doivent être prises pour que le mal causé par le séjour même dans des endroits clos ne soit pas augmenté par une disposition malsaine des locaux et qu'il ne soit pas le point de départ des maladies et des infirmités.

Par sa nature même, l'homme devrait rester continuellement à l'air, il ne devrait employer la maison que comme lieu de repos pendant la nuit ou comme lieu de retraite en cas de mauvais temps. Sous notre latitude, c'est encore l'hiver qui

nous force à garder la chambre avec son air humide. Pendant le printemps, l'été et l'automne, nous devrions passer toute la journée, n'importe par quel temps, au grand air. Malheureusement, ce bonheur de pouvoir passer la plus grande partie de la journée au grand air n'est dévolu qu'à une petite minorité par la nature même de leurs occupations et travaux. C'est encore la haute société, dont la seule occupation est de toucher tous les six mois leurs coupons de rente, qui peut se permettre ce luxe de l'air frais et sain. Comme la notion d'une vie raisonnable n'est pas étrangère aux cerveaux de riches, ils profitent des avantages que leur procure leur argent et entreprennent des voyages, des séjours prolongés au bord de la mer et dans les montagnes. Il est regrettable qu'ils ne constituent que la faible minorité « bénie par le sort ». La majorité, qui travaille au jour le jour dans les chambres et fabriques pour gagner sa vie, est condamnée à mener une existence peu conforme à la nature humaine. Voilà pourquoi la plus grande attention de l'hygiène doit être donnée à un bon arrangement des locaux de travail ; l'hygiène doit diminuer autant que possible, sinon faire disparaître complètement l'influence défavorable de notre séjour quotidien dans des chambres closes.

Il faut donc donner grand passage à l'air et à la lumière dans nos chambres à coucher et dans nos chambres de travail (V. le chapitre *l'Air et la Lumière*).

Notre logement ne doit pas être humide ; si notre logement est humide, l'air en est également humide et provoque des maladies comme les rhumatismes, l'enchifrènement, des rhumes, etc. L'air humide diminue les échanges par suite de la diminution de l'évaporation de la peau. Il cause la chlorose, l'anémie, la faiblesse du corps et d'autres conséquences nuisibles. Si le logement est froid et humide en même temps, le désavantage est double. Il ne faut jamais loger dans une maison dont la construction a eu lieu pendant l'hiver.

Les maisons dont la façade est tournée vers le nord sont le plus souvent froides. Les logements situés au-dessus des

caves sont également les plus froids, si les précautions nécessaires n'ont pas été prises pendant la construction.

Le professeur Reclam recommande, pour détruire l'humidité, le chauffage continu nuit et jour; pendant la nuit les fenêtres doivent rester ouvertes (V. le chapitre *Chauffage*). Le chauffage continu pendant la nuit et le jour ne coûte pas plus cher que si on renouvelle le chauffage chaque matin, parce que, dans ce dernier cas, on emploie des combustibles beaucoup plus chers que ceux employés dans le poêle recommandé par M. Reclam. Le chauffage continu de deux pièces ne me coute pas plus de 40 centimes en vingt-quatre heures.

Comme pendant le chauffage continu les murs du logement restent toujours chauds, on obtient, d'autre part, un avantage, en employant des combustibles de moindre quantité. Même si le chauffage continu exigeait un budget plus élevé, il faudrait néanmoins l'employer en songeant au nombre de maladies ainsi évitées et au temps ainsi gagné Il est absolument nécessaire d'employer le chauffage continu dans les logements situés au-dessus des caves. L'expérience montre que dans les logements situés au rez-de-chaussée il y a plus de maladies que dans les logements situés plus haut, et que l'état général de la santé des habitants des rez-de-chaussée est beaucoup plus faible ; ce sont eux qui sont atteints les premiers en cas d'épidémie.

Le logement doit être bien éclairé. En louant un logement, il faut bien faire attention à ce qu'il y ait dans le logement beaucoup de pièces tournées vers le soleil.

« Là où le soleil n'entre pas, c'est le médecin qui vient. » On prendra soin en ouvrant les portes que l'air chauffé par le soleil pénètre même dans les chambres situées à l'ombre.

Si, en été, il fait trop chaud dans la chambre, qu'on laisse le soleil y pénétrer pendant une heure. Après, on pourra fermer les jalousies et les fenêtres.

Pour atténuer l'action du soleil, nous recommandons des stores en grosse toile grise. Les murs de la pièce doivent être peints en clair. Les tapisseries murales, qui sont beaucoup

employées, ont des inconvénients pour la santé. Abstraction faite des couleurs malsaines souvent employées dans la fabrication des tapisseries, celles-ci répandent de mauvaises odeurs et provoquent les maladies infectieuses. La saleté et la poussière se trouvent également en dépôt dans les tapisseries. Les insectes choisissent volontiers leur domicile derrière les tapisseries ; en outre elles favorisent la moisissure de murs.

Voilà pourquoi nous recommandons de peindre les murs avec des couleurs. Que les tapisseries sont le siège des bactéries et moisissures, nous le voyons dans ce fait que jamais dans les hospices les murs ne sont couverts de tapisseries, mais peints. Les chambres dans les écoles, pour la même raison, ne sont pas tapissées mais peintes. Les écoles qui, vu le grand nombre d'élèves, ne présentent pas même à l'état actuel des garanties sérieuses contre les maladies, seraient un foyer par excellence des maladies et de toutes sortes d'infection si leurs murs étaient couverts de tapisseries.

Le logement doit être assez grand ; il est trop dificile de maintenir la propreté et l'ordre nécessaires dans une chambre basse et étroite ; les chambres se remplissent trop vite d'air vicié. Les plus grandes chambres doivent être destinées à servir de chambre de travail et de chambre à coucher, parce qu'on y reste le plus longtemps. Si l'état social ou d'autres circonstances nous empêchent de prendre un logement assez grand, il faut chercher à détruire par une bonne aération les inconvénients du séjour dans de petites pièces. (V. les chapitres *Causes des maladies* et *Aération.*)

Dans les petites chambres, l'air est très mauvais et les maladies sont presque inévitables. Il faut toujours songer à changer l'air dans les chambres où nous restons le plus longtemps. Il faut toujours laisser ouvert un vasistas ; entre la fenêtre et le cadre on aura soin de placer un morceau de bois attaché à un fil pour empêcher le courant d'air d'ouvrir et de fermer la fenêtre. Par ce moyen on peut obtenir une

bonne aération dans les petites chambres. Pour quelque temps on ouvrira simultanément la porte et les fenêtres pour produire un courant d'air et activer ainsi l'aération. Les fenêtres de nos logements doivent rester ouvertes toute la journée en été, moins en hiver. (V. le chapitre *Aération.*)

La poussière est un grand ennemi dans les chambres closes. On la chasse non seulement par le balayage et l'essuyage du parquet et des meubles, mais aussi en passant sur les murs avec des chiffons. Pendant ce nettoyage, il faut produire le courant d'air.

« Pour ne pas perdre beaucoup de temps au lavage des parquets et ne pas produire l'humidité dans les chambres, il faut couvrir les parquets avec la solution suivante ; dans un vase rempli d'huile de lin on mettra 3 grammes de « siccatif », on chauffera le tout dans une marmite deux fois plus grande, mais sans la faire bouillir (à cause du danger) ; on frottera le parquet avec un grand pinceau ou avec un chiffon de laine. Si cette opération est faite le soir, le parquet est déjà sec le matin. On répétera cette opération tous les trois ou quatre jours. Les parquets restent propres et ne se salissent pas si on a soin de les frotter une fois par semaine avec un chiffon humide. »

Le lavage des parquets en bois blanc non couvert de couleurs, l'humidité provenant du linge qu'on laisse sécher dans les chambres sont très nuisibles pour la santé. La chambre dont le parquet a été lavé ne doit pas être habitée jusqu'à ce que toute l'humidité soit disparue. Pour sécher la chambre au plus vite, il faut la chauffer et ouvrir les fenêtres, mais je ne crois pas qu'elle soit habitable la même journée. Laver le parquet le soir, comme cela se voit dans les familles pauvres, et se coucher après, c'est commettre une des plus grandes fautes envers la santé. Malheureusement, il y a tant de femmes hystériques, dans toutes les classes et dans tous les âges, qui ont une manie toute particulière pour le nettoyage et le lavage qu'elles ne restent pas tranquilles avant qu'elles n'aient inondé toute la maison. Elles ne veulent pas comprendre,

et quelle femme ne devrait pas savoir encore mieux que son mari et le médecin que le nettoyage avec un chiffon humide est de beaucoup préférable à l'inondation des parquets. Malheureusement, on ne peut pas éviter dans les familles pauvres cet inconvénient, qui consiste à faire sécher le linge dans les chambres ; mais, tout de même, si le mari voulait bien boire moins de bière et de vin, fumer moins, si la femme voulait dépenser moins pour les robes et les chapeaux, ils pourraient mettre de côté une petite somme qui augmenterait leur budget et leur permettrait de louer un logement plus grand et plus sain ; et alors ils n'auraient pas besoin de faire sécher eur linge dans les chambres. Un logement sain est aussi indispensable que la nourriture, les vêtements et le lit. Mais, malheureusement, on donne plus volontiers l'argent au médecin et au pharmacien, on le porte plus volontiers dans les cabarets ou on l'emploie pour les vêtements inutiles. Ici, en Allemagne, on a trois maximes : « Nourris-toi conformément à ta situation, habille-toi au-dessus de ta situation, et prends un logement au-dessous de ta situation. »

Ces maximes sont absurdes dans leur fond même. Il ne faut pas avoir honte de ses besoins, parce que cette honte est fausse ; mais la plupart des gens cherchent, en se mettant bien, à faire croire aux autres que leur situation et leur fortune sont plus grandes. A quoi sert cette manœuvre, si partout, dans tous les coins de la maison, il y a quelque chose qui manque.

« La santé est en rapport intime avec la satisfaction qu'éprouve l'âme ; le luxe, les distractions irraisonnables ne sont pas capables de procurer l'une ou l'autre. Celui qui aime les beaux vêtements montre qu'il les considère comme très importants, même plus importants que lui-même, et qu'il n'a pas un trop grand respect pour lui-même. »

Il vaudrait mieux si l'on mettait tous ses soins à trouver un logement grand, sain et bien aéré, et d'économiser sur les choses superflues dans ce but.

Dans la société actuelle on parle beaucoup des circons-

tances défavorables pour gagner la vie. Mais nous sommes nous demandés, en cherchant la solution des problèmes sociaux, si celle-ci ne serait pas peut-être plus vite trouvée par nous-même?

La vie régulière et l'économie bien placée sont en rapport réciproque. Admettons qu'on dépense journellement de 30 à 40 centimes pour l'alcool et le tabac. La somme, pour l'année, sera de 110 à 150 francs. Cette somme, économisée, et ajoutée au prix du logement que l'on paie et qui est généralement bien cher, donnerait la possibilité à une pauvre famille d'avoir un logement plus grand et d'être à son aise. L'économie sur l'alcool et le tabac permettra d'éviter la vie désagréable dans un logement humide et de jouir du bonheur familial.

Il en est de même dans toutes les autres questions sociales. Chacun devrait considérer comme devoir le plus sacré l'abstention de tous les excès. Abstraction faite de la satisfaction qu'on aurait par la victoire remportée sur soi-même, chacun gagnerait plus en forces et en argent qu'il pourrait employer pour son bien. On s'approchera ainsi, je le crois, de la solution des problèmes sociaux.

Chacun, par sa vie régulière et simple, doit contribuer pour sa part à faire disparaître les maux existants.

La question de trouver des logements sains et propres pour les ouvriers et les petits bourgeois doit être résolue avec l'appui de chacun.

Mais revenons à notre sujet.

Les rideaux et les tapis sont le siège de poussière. Les rideaux en laine sont les meilleurs ; ici, à la question santé, s'ajoute encore une considération, à savoir qu'en cas d'incendie le feu peut être plus facilement éteint.

Les meubles en bois doivent être polis de tous côtés. D'après le professeur Jäger, le bois blanc, pendant le changement de temps et l'humidité, attire et exhale des mauvaises odeurs.

Les livres et les papiers attirent aussi des mauvaises

odeurs, les retiennent et vicient l'air de la chambre. Il vaut mieux les conserver dans les armoires.

Souvent l'air des logements est vicié par les odeurs émanant des logements situés au-dessus ; cela arrive souvent grâce à la construction moderne. Il nous faut encore parler en dernier lieu des cabinets. Dans les maisons de vieille construction, ces derniers répandent des mauvaises odeurs dans tous les étages. Ils sont le siège de toutes les infections et ils ne devraient pas être tolérés ; mais, comme le changement de place des cabinets est souvent impossible, une ventilation abondante y doit être exercée. Dans les maisons neuves, les cabinets sont placés dans les escaliers et sont beaucoup moins désavantageux.

Quoique la vie commune des hommes dans les grandes villes, dans les maisons situées dans les petites ruelles où les logements sont privés d'air et petits, contribue très peu à la santé et à la vie régulière, la question d'aération est encore plus précaire à la campagne. Si, par hasard, la porte ne reste pas ouverte, l'aération des maisons de paysans est nulle, parce que le paysan n'y pense même pas. Ce n'est qu'à son séjour prolongé au grand air pendant les travaux que le paysan doit sa santé. Il dort naturellement dans la même chambre qui lui sert de salle à manger, et toujours fenêtres closes.

Il n'est pas étonnant que les maladies graves qui pourraient être évitées se propagent dans les maisons des paysans. Je voudrais que mon livre soit utile aux paysans et qu'il fasse disparaître chez eux cette idée manifestement fausse que l'air et l'aération sont malsains à l'homme. Le médicament que les habitants des grandes villes ne peuvent acheter ni avec de l'argent ni pour un bon mot, c'est l'air qui est en abondance devant la porte du paysan. Je voudrais bien qu'il reconnaisse ce facteur utile et qu'il en fasse un bon emploi.

XIV. — TRAVAIL ET MOUVEMENT

Pour s'assurer le bien-être physique et morale, il ne suffit pas de respirer le bon air pur assurant l'échange régulier d'oxygène et d'acide carbonique, il ne suffit pas non plus de procurer au corps la nourriture journalière indispensable, ni de bien se vêtir ou dormir, il faut encore employer utilement les forces que nous obtenons par une vie bien réglée, en exerçant notre activité physique et morale.

« Le travail adoucit la vie », dit un proverbe banal mais juste. Un autre proverbe dit : « La paresse engendre tous les vices ». La paresse, en l'absence du mouvement et du travail, est le plus souvent la cause de toutes les maladies. Le travail et le mouvement accélèrent les échanges des matières et provoquent la faim.

« Là où l'homme vit encore dans un état primitif, la lutte pour la nourriture et la vie exige tant de mouvements et d'efforts que l'homme doit veiller au maintien de son bien-être physique ». (Jäger.)

Chez l'homme civilisé nous ne trouvons pas cet état conforme à la nature. Il est compréhensible que les conditions défavorables à la vie, le manque des mouvements en plein air ne puissent pas rester sans influence appréciable sur la santé humaine. Comme je le disais dans le chapitre précédent, la majorité des gens est condamnée à une vie sédentaire entre quatre murs et si même quelques emplois exigent encore des mouvements corporels, comme dans les ateliers et fabriques, il ne peut y avoir aucune comparaison entre cette activité et le travail au grand air, pur et riche en oxygène.

Sans doute, une activité utile a une influence considérable sur notre bien-être physique et moral ; bien plus, elle est en relation intime avec le bon ou mauvais état de toute la société bourgeoise.

Le travail était toujours considéré comme un bonheur par les amis de l'humanité, comme la voie de pertection morale.

Mais on ne peut pas nier que parfois on abuse du travail, qu'il devient dans les mains de quelques-uns un moyen de ruiner la santé et de mettre leurs semblables en état d'esclavage. Mais cet inconvénient ne peut être imputé qu'à la nature humaine et non pas au travail lui-même. « Qui use ses forces vit », dit Sénèque, et qui fait son travail d'une façon régulière sait la raison d'être de sa vie. Car pour les peuples, comme pour chaque citoyen, une vie laborieuse est le plus grand devoir. Tout périrait, si le travail n'existait pas.

D'autre part, la lutte si intense pour la vie, provoque, comme je l'ai déjà remarqué plus haut, certains inconvénients pour le travail: nous travaillons ou trop longtemps ou avec trop d'intensité; notre repos est trop court ou nul.

Certains métiers et professions libérales ont une grande influence et souvent très fâcheuse sur l'état de notre santé. (V. le chapitre: *les Causes des maladies.*)

Malheureusement nous ne pouvons pas éviter certains désavantages de notre profession ou métier; je donne dans la troisième partie de ce livre quelques indications sur les moyens d'atténuer, sinon d'éviter complètement, ces désavantages pendant le travail. Il faut pourtant dire que beaucoup de personnes ne savent pas travailler. Celui qui fait suivre, et qui peut le faire, le travail physique au travail intellectuel, pourra à la longue produire plus de travail que celui qui est obligé de s'adonner uniquement soit au travail physique, soit au travail intellectuel.

Un travail uniforme fatigue plus vite qu'une activité variée. Comme je l'ai dit, bien travailler est un art qui doit être appris. Notre existence est pleine de travail fiévreux, de luttes, d'une course constante vers la fortune. Cette activité maladive a causé déjà beaucoup de malheurs et de souffrances, a détruit d'excellentes forces qui, bien employées, pourraient accomplir beaucoup d'œuvres utiles et bonnes. « Nous ne nous lasserons pas de prevenir

ces malheureux dont le but unique est de devenir riches, qui cherchent avec une activité fiévreuse à atteindre leur but, qui ne rêvent que d'or, d'honneurs illusoires, qui fatiguent tellement leur corps, leur cerveau et leurs nerfs que ceux-ci ne servent plus et qu'il ne reste plus à ces malheureux qu'un corps malade et un esprit usé. Pour ces gens-là, le travail n'est pas une bénédiction, mais un châtiment. (Dock). »

Le travail, le mouvement et le repos sont les facteurs les plus indispensables à la santé.

Ce n'est que par méconnaissance des lois de la nature et de la constitution de notre organisme que les hommes se livrent à une activité exagérée et peu raisonnable ; chacun doit donc avoir une notion de ce qui est utile ou nuisible pour l'organisme afin de ne pas exposer sa santé. *mens sana in corpore sano*. L'activité physique doit faire place, à un moment donné à l'activité intellectuelle, et réciproquement. Cette harmonie est indispensable pour le bien-être physique et moral. Le surmenage intellectuel provoque des maladies des cellules cérébrales. Il faut donc, quand on se sent la tête fatiguée, faire des exercices physiques ou s'abandonner au repos. Un organe aussi important que le cerveau est très vascularisé et l'accès du sang y doit être d'autant plus riche que le travail est plus actif. De la pureté de notre sang dépend la bonne nutrition du cerveau. L'intellectuel doit donc absorber beaucoup d'oxygène; l'exercice en plein air, le travail dans le jardin, etc. sont des moyens de procurer au corps cette pureté du sang qui lui est indispensable. Si, au contraire, le sang est pauvre en oxygène, le dégagement de l'acide carbonique est notablement diminué, les éléments nuisibles restent dans le sang ; il se produit des troubles de la circulation qui provoquent des maux de tête souvent très intenses. C'est surtout pendant la jeunesse et la croissance que les parents et les instituteurs doivent porter leur attention sur l'éducation du cerveau, et éviter à leurs enfants, tout surmenage de l'époque scolaire. D'autre part, il ne faut pas laisser les enfants dans l'état d'inactivité absolue.

Du cerveau, comme élément principal de notre corps, dépend le système nerveux. Les nerfs sont pour notre organisme des agents des mouvements et des sensations. Pour la plus grande activité, nos nerfs ont besoin d'une température de 37° C. que nous ne pouvons obtenir que par l'échange normal des matières de nutrition. Celui-ci ne peut être réglé que par le travail et le mouvement, par l'absorption de l'oxygène et le dégagement de l'acide carbonique et des produits de désassimilation ; ce n'est qu'à cette condition que nous pouvons avoir une bonne température indispensable au bon fonctionnement de notre système nerveux.

La présence de l'acide carbonique dans le sang diminue l'excitabilité de nos nerfs ; leur fonctionnement devient donc très peu actif. Voilà pourquoi le travail dans des endroits à l'air vicié est si malsain.

En même temps la paresse et l'inactivité provoquent, par suite du ralentissement de la circulation, l'affaiblissement du système nerveux. Celui-ci est également affaibli par un travail exagéré ou prolongé soit physique, soit intellectuel ; il se produit un état de fatigue qui ne peut être réparé que par un bon repos.

Le surmenage physique et intellectuel se venge cruellement en provoquant un épuisement cérébral et nerveux. Cet épuisement ne peut être guéri que par une abstention très prolongée de tout travail.

Le travail, le mouvement et le repos ont surtout une grande influence sur les poumons, la circulation et l'activité du cœur. Comme on le sait, le poumon a pour fonction de purger le sang de l'acide carbonique et des produits de désassimilation et de le charger d'oxygène.

Le poumon fonctionne d'autant mieux que l'air que nous respirons est plus pur. L'échange d'oxygène et d'acide carbonique est beaucoup plus actif pendant le travail et le mouvement. Pendant le travail et le mouvement au grand air, la respiration est plus profonde, ce qui est en même temps un grand avantage pour le développement de nos poumons et de

notre cage thoracique. Par des exercices continus on peut fortifier les poumons faibles et augmenter les échanges gazeux et nutritifs.

Les exercices physiques sont indispensables aux malades qui ont à combattre des troubles circulatoires, l'anémie, les troubles du système nerveux. Ils sont un des meilleurs facteurs du traitement, ce sont eux qui activent la circulation et le travail du cœur.

Le fonctionnement régulier du cœur est de première importance, car de la distribution régulière du sang dépend la nutrition du corps.

Les exercices physiques exagérés ont également une influence fâcheuse sur la circulation et sur le travail du cœur Le soulèvement d'un poids trop lourd, la danse trop prolongée les exercices gymnastiques prolongés, tels sont les facteurs de fatigue.

Les muscles jouent un grand rôle dans le travail et le mouvement. D'après le professeur Hermann, le muscle est composé de fibres très fines appelées éléments musculaires. Un muscle, de l'épaisseur d'un doigt, contient de 90 à 10.000 fibres.

On appelle groupe musculaire certains muscles disposés les uns à côté des autres et ayant une fonction commune. L'action des muscles est sous la dépendance du cerveau qui les commande par le système nerveux. Dans plusieurs occupations, même pendant la marche et la course, ce sont plusieurs groupes musculaires qui entrent en action. Le sang riche en oxygène est indispensable pour le développement du système musculaire. Après le travail, les muscles ont besoin de repos. La suractivité affaiblit les muscles et peut même entraîner une paralysie complète. Le muscle se fortifie avec un travail régulier et le repos correspondant ; il maigrit, faiblit et s'atrophie même quand il est inactif. Les muscles sont des organes de mouvement et de travail.

Un certain échange des matières a lieu également dans les muscles. Le produit du travail musculaire est l'acide carbonique qui passe dans le sang, et est expulsé de l'organisme

par la respiration et la désassimilation. Le dégagement de l'acide carbonique est plus actif pendant le travail musculaire que pendant le repos.

Il s'agit donc, comme on le voit, pour jouir d'un bien-être physique, d'assurer un échange continu des matières. L'échange continu, c'est la santé même ; le mauvais échange, c'est la maladie. Voilà les secrets dont la connaissance permet d'être bien portant et d'éviter les maladies.

« Le jeu au grand air est la première condition du bon développement tant physique que moral de nos enfants. » (Dock.)

Les jeux gymnastiques de l'adolescence ne sont pas seulement un repos et un plaisir, mais deviennent un moyen puissant de l'éducation du corps et de l'esprit. Dès que l'enfant s'accoutume à régler ses organes de mouvement, l'action de l'air pendant la course et les jeux produit l'effet le plus salutaire. Un garçon abandonné à lui-même au grand air ne marche pas, il court.

La marche à pas lents, comme un garçon bien élevé, est pour lui une contrainte ; la course jusqu'à l'épuisement des forces, un véritable plaisir. Comme la faim et la soif, le besoin du mouvement veut être satisfait ; nous y voyons une indication que cette satisfaction est bien nécessaire au développement de notre corps. Les exercices corporels provoquent un plus grand développement des organes humains ; le développement du poumon, par exemple, dépend uniquement de ces exercices. La nécessité du développement de ce dernier organe est indiquée par cette loi physiologique qu'un organe est en retard de développement quand il reste trop longtemps inactif, tandis qu'une certaine quantité de travail le rend sain et actif. Il est nécessaire d'exciter l'activité de toutes les parties du poumon pour le rendre plus résistant.

C'est le sommet du poumon, siège des maladies redoutables comme la tuberculose, qui doit surtout être développé. Pour le bon développement, le poumon doit se dilater au plus haut degré pendant la respiration, ce qui peut être

atteint par l'activité musculaire. Cette action s'exerce le plus pendant la course où tous les groupes musculaires entrent en jeu sans toutefois surmener une partie de ces muscles. En peu de minutes on réussit ainsi à augmenter la vitesse de la respiration. ce qui ne peut être atteint par aucun autre mouvement. Quand la limite est atteinte, il se produit une réaction, l'activité du poumon devient plus faible. Le maximum d'effort est ainsi atteint et le surmenage peut ainsi être évité. Avec le repos, cette faiblesse du poumon disparaît et le coureur n'en souffre pas.

Le travail et le mouvement sont les moyens les plus efficaces pour donner à notre corps la chaleur nécessaire de 37° C ; et c'est à nos muscles qu'est dévolue la fonction de régler la chaleur du corps. Il faut donc se rappeler que ce n'est que par le travail et le mouvement que nous réglons la chaleur de notre corps.

On peut constater que le travail et le mouvement ayant une si grande influence sur tous les organes de notre corps ne restent pas non plus sans influence sur notre peau. L'évaporation sur toute la surface de la peau est activée par le mouvement ; le dégagement de l'acide carbonique devient plus considérable ; c'est ce qui, surtout, est utile à notre corps (V. le chapitre : *les Échanges des matières.*) La peau est encore un organe de la respiration et de régularité thermique ; elle deviendra d'autant plus forte et fonctionnera d'autant mieux qu'elle ne sera pas couverte par les vêtements et que le contact de l'air sera plus libre.

Comme notre squelette est également sous la dépendance des échanges qui se produisent dans notre corps, le mouvement et le travail ont une influence considérable sur la formation et le développement de nos os.

Quelle comparaison entre les os puissants d'un maréchal ferrant, d'un soldat etc., et ceux des gens qui n'ont pas exercé leur corps, qui mènent une vie sédentaire ! Naturellement, le travail le plus efficace pour le développement des os sera celui qui les exerce dans leur ensemble. C'est la mécanothérapie qui est

la plus utile dans ce but ; aussi y a-t-il des professions qui développent bien le squelette.

Ce que j'ai dit ici sur l'influence du travail et du mouvement, sur le développement de notre corps, ne peut pas épuiser une question si importante que celle du travail. Sur les divers exercices physiques, voyez la troisième partie de ce livre.

Je ne dirai quelques mots que sur l'action du travail sur le sommeil, sur la digestion et l'état moral.

Le travail et le sommeil dépendent l'un de l'autre, comme l'effet dépend de la cause.

« Comme le pendule n'est rien sans horloge, le sommeil n'est rien sans le ressort du travail » (Dr Sonderreger.) Ce n'est qu'un travail sain et bien réglé qui peut provoquer un sommeil profond et bienfaisant. Le travail provoque la fatigue et, pour faire disparaître, un bon sommeil est nécessaire.

On n'a pas besoin de démonstrations pour prouver que l'appétit est augmenté par le mouvement et le travail. Le travail augmente les échanges dans notre corps ; l'excrétion des matières usées provoque le besoin du renouvellement de matériaux de nutrition, qui se traduit par la faim et la soif.

Les organes comme le poumon, la peau, les reins, sont excités par le travail et le mouvement ; leur activité est augmentée et l'excrétion se fait plus abondamment. Je n'ai pas besoin d'insister trop là-dessus. Chacun aura une notion suffisante de l'influence du mouvement, d'une promenade en plein air, etc., sur l'appétit et la digestion ; j'espère donc qu'on ne manquera pas de se procurer le moyen de faire continuellement des exercices, afin de provoquer un bon sommeil, une bonne digestion et, par suite, un état général excellent.

La conscience d'un devoir accompli — et le travail est un devoir sacré — procure à l'homme le bien-être moral ; il est content de lui même, de son entourage et de toutes ses relations. Ne vous éloignez donc pas du travail, si même ce dernier vous est désagréable. Le sentiment d'avoir travaillé, même contre le désir pour le bien de soi-même et pour la famille, rend

l'homme plus heureux. Dans cette circonstance, la tranquillité d'esprit a une influence bienfaisante sur l'état physique. L'hystérie et les autres maladies nerveuses, si répandues parmi les femmes de toutes classes, ne sont pas dues exclusivement au mauvais état moral ; la cause en est principalement dans l'inactivité et dans la paresse.

XV. — RÉCRÉATION ET REPOS

Quand le corps est épuisé par un travail physique ou intellectuel il a besoin du repos pendant lequel s'opère la réparation des forces.

L'organisme est comparable, et non sans raison, à une fabrique où les machines coopèrent ensemble à la production. Dans notre organisme, dans notre thorax, dans notre abdomen se trouvent des appareils ou organes, qui coopèrent ensemble pour procurer à notre corps un bien-être physique et moral. De même qu'une machine de fabrique, après un certain travail, doit être laissée en repos, de même les organes humains ont besoin du repos après une certaine activité.

Il n'y a qu'une différence entre l'organisme et la machine de fabrique : c'est que dans celui-là il n'y a jamais un repos complet ; il ne se produit qu'un changement dans l'activité de certains organes. Le repos absolu et l'abolition de toutes les fonctions organiques, c'est la mort elle-même.

Le besoin du repos, qui se manifeste aussi impérieusement que le besoin de manger, le besoin de mouvement, etc., doit être satisfait à temps si l'on ne veut pas avoir à déplorer des conséquences fâcheuses pour la santé. Le repos est une récréation, et déjà le changement dans le travail nous la donne. Nous sommes presque toujours obligés, que le travail soit physique ou intellectuel, de faire le même travail pendant un temps plus ou moins long.

Mais le travail uniforme est nuisible à notre corps ; celui-ci

a besoin d'un changement correspondant de l'activité. Nous éprouvons nous-mêmes, comme par exemple après une station prolongée, le besoin de modifier l'activité de notre corps et nous changeons de situation. Une occupation intellectuelle continue nous fatigue de même, si nous ne changeons pas l'objet de notre occupation ; changeons alors notre occupation ou, si cela est possible, entreprenons un travail physique. Si l'on est contraint de travailler toute la journée dans le même local, on arrive à renforcer le corps et à rafraîchir l'esprit en changeant de local pour respirer un autre air, ou, ce qui est encore plus à recommander, en faisant des mouvements au grand air. Nous nous fortifions en changeant de milieu. L'influence néfaste des prisons, des maisons de correction, etc., sur ses habitants est due, en grande partie, à la monotonie et à l'impossibilité de changement du milieu.

Le professeur Jäger a fait des observations intéressantes. Pour celui qui reste trop longtemps enfermé dans une chambre, le passage au grand air est un véritable plaisir ; et cela ne tient pas à ce que l'air de la chambre est mauvais comme nous pouvons le juger par l'exemple suivant : si un homme passe toute la journée ou même plusieurs jours de suite, comme cela a lieu pendant les manœuvres, à l'air libre, il salue avec joie la première cabane où il pourrait s'abriter pour quelque temps ; car c'est l'équilibre de notre état physique qui exige ce changement de lieu.

On peut se rendre compte de ce fait dans une promenade : si l'on se promène longtemps en pleine campagne, on salue avec plaisir l'air de la forêt ; si, au contraire, on reste trop longtemps dans la forêt on est content de revenir dans les champs.

Ces simples observations nous montrent que nous devons considérer le changement d'air comme indispensable, et nous dire qu'une promenade au grand air est indispensable aux gens enfermés dans leurs chambres. Il ne faut pourtant pas croire que cela suffise, pour maintenir l'homme à la hauteur de ses capacités physiques. Notre corps présente une propriété remarquable de s'accoutumer aux changements d'une

certaine monotonie ; il s'y habitue et cette habitude correspond à la diminution de l'énergie vitale. Il est donc compréhensible que la promenade journalière ne suffit pas; on doit joindre à ces promenades des changements d'air encore plus grands : il faut donc entreprendre des excursions, des voyages.

Le corps et l'esprit se fortifient par ces changements.

A ce point de vue, il faut saluer avec joie les vacances scolaires qui ont lieu pendant l'été, les stations de convalescence, les caisses de secours mutuels, etc., qui donnent la possibilité de réparer la santé ébranlée par le travail.

La bienfaisance des colonies infantiles où l'on envoie en été les enfants les plus pauvres de la cité est ainsi démontrée dans l'excellent rapport de M. Klaberg, maître d'études à Leipzig : Il y a, dit-il, dans chaque ville des enfants dont le développement physique et intellectuel laisse beaucoup à désirer. Le but des colonies est de les fortifier physiquement et moralement. L'eau et la fôret, une bonne nourriture et un bon traitement, le mouvement au grand air et les jeux, voilà les moyens sûrs de reconstituer la santé. Beaucoup d'enfants apprennent, pendant leur séjour dans la colonie, le profit d'une bonne nourriture et s'habituent à de longues promenades. En outre, l'influence morale et l'habitude à la propreté que prennent les enfants pendant leur séjour dans la colonie ne contribuent pas moins à leur développement. Plusieurs enfants, qui sont exposés à toutes les impressions de la vie des grandes villes, changent moralement d'une façon étonnante dans la solitude de la vie dans les montagnes. Les bons enfants sont accessibles au bien. La santé et la bonté sont en dépendance réciproque.

Le repos dominical a une grande importance sur la santé ; il est introduit partout malgré de l'opposition acharnée de quelques commerçants. Abstraction faite de la religion, pour laquelle le septième jour est le jour du repos dans la création, nous dirons que l'intensité du travail consiste en une sorte d'énergie qui, d'après les physiologistes, se maintient pendant

six jours seulement ; le septième jour doit donc être consacré au repos si l'on veut que l'énergie soit conservée pour le travail à venir.

Le repos dominical donne donc les forces et la longévité aussi bien aux hommes qu'aux bêtes.

L'histoire suivante peut servir de démonstration de la vérité sur le repos dominical : « Aux temps où le chemin de fer n'existait pas encore et où les diligences faisaient des centaines de milles en dix ou douze semaines sans interruption, il s'est engagé un pari suivant entre les partisans et les adversaires du repos dominical. Deux chariots attelés d'une façon égale et portant le même poids devaient entreprendre un lundi le même voyage ; le conducteur de l'un devait se reposer le dimanche, tandis que l'autre devait continuer sa route sans repos. Et quel en fut le résultat ?

« Quand il n'y avait pas de chemins de fer on ne pouvait parcourir avec des chariots chargés que des distances déterminées jusqu'à une certaine auberge, où il fallait s'arrêter pour donner de la nourriture aux chevaux.

« Le premier conducteur, l'adversaire du repos dominical, a gagné 3 ou 4 milles le premier dimanche, pendant que le second conducteur se reposait avec son cheval. Au bout de la sixième semaine, le second conducteur, avec ses chevaux bien reposés, rattrappa le premier, le dépassa et arriva ainsi le premier au but. »

Le médecin anglais Warren dit : « D'aprés mes observations, les gens qui se sont habitués à abandonner tout travail le dimanche, travaillent plus intensivement et d'une façon plus productive pendant la semaine. Je suis convaincu que ces gens travaillent mieux et produisent plus en six jours, que les autres en travaillant les sept jours. »

Le Dr Farre, également médecin anglais, disait au Parlement anglais, dans son discours prononcé à l'occasion de la fixation des époques du travail dans les fabriques :

« Je considère le dimanche comme un jour de repos nécessaire pendant lequel se réparent les forces de l'organisme.

Si ces forces sont épuisées, aucun traitement ne sera utile. La nuit, il est vrai, renouvelle les forces, mais cette réparation n'est pas suffisante. Voilà pourquoi la Providence a destiné le septième jour pour compléter le repos de la nuit et pour réparer complètement les forces usées. La mauvaise influence du travail continu, sans repos, n'est pas si vite marquée chez l'homme que chez l'animal ; mais, par contre, une fois épuisé l'homme est plus vite brisé. Le jour du repos est une nécessité naturelle pour l'homme. L'organisme humain, par sa nature même, exige qu'entre sept jours il y ait un jour libre de tout travail. »

Malheureusement, dans l'état actuel de notre société, il y a une quantité de professions dans lesquelles le repos dominical ne se prolonge que pendant quelques heures ou n'existe pas du tout. Ce sont surtout les employés des postes et télégraphes, les conducteurs d'omnibus, les cuisiniers, qui ne peuvent pas jouir d'un bon repos. Il est pourtant strictement nécessaire qu'un jour par semaine leur soit accordé pour la réparation des forces. En général, ils ont un jour libre tous les quinze jours, ce qui n'est pas suffisant. Le surmenage se venge cruellement, et il n'est pas étonnant que les travailleurs sans repos soient, à l'âge de quarante ans, surmenés au point de ne plus pouvoir travailler. Les médecins des sociétés de secours mutuels et de Compagnies d'assurances peuvent dire bien des choses sur la quantité de malades qui, à la suite du surmenage, sont devenus incapables de travailler et de gagner leur vie et auxquels il fallait assurer une rente viagère. La plupart de ces malades sont des victimes du travail chez les particuliers.

La cause du surmenage ne peut être imputée qu'au manque du repos dominical.

Dans les fabriques, le travail journalier pour les adultes, sans compter une heure et demie ou deux heures pour le repos, est de dix à treize heures. Les femmes travaillent moins. Les enfants de douze à quatorze ans ne peuvent pas travailler plus de six heures, ils ne doivent pas être occupés la nuit. Les

jeunes gens jusqu'à seize ans ne doivent pas travailler plus de dix heures.

Pour le déjeuner il y a ordinairement un repos d'une heure (de midi à 1 heure), dans l'après-midi un repos d'une demi-heure (de 4 heures à 4 heures et demie), et si on commence le travail à 6 heures du matin, il y a encore un repos de 8 heures à 8 heures et demie.

La division la plus régulière du jour serait la suivante : huit heures de travail assidu, pendant lequel toutes les forces entrent en activité ; huit heures de travail plus tranquille (lecture, gymnastique, promenades) et huit heures pour le sommeil. Mais, à l'époque actuelle, il n'existe pas un seul travailleur, quelle que soit la situation qu'il occupe, qui pourrait se contenter d'un travail de huit heures. Nous tous, nous sommes obligés de sacrifier au travail la plus grande partie de la journée. Nous devons donc d'autant mieux employer les heures du repos et ne pas raccourcir le temps de notre sommeil.

Chaque travailleur, depuis le plus haut placé jusqu'au simple journalier, doit vivre le plus loin possible de son travail pour être obligé de faire matin et soir une course au grand air, qui le fortifiera. Tous les employés des fabriques, des usines, devraient avoir leur domicile dans la banlieue de la ville, où la vie est meilleur marché, et où ils ont au moins la possibilité d'avoir un petit jardin et où, en cultivant les légumes, ils auront non seulement un profit matériel, mais, ce qui est encore plus important un profit considérable pour leur propre santé.

Le repos du soir après le travail ne peut pas remplacer le repos dominical. Le Dr Niemeyer raconte que, pendant son séjour comme médecin dans une société ouvrière, qui, alors, comptait des milliers de membres, il a eu la possibilité de s'assurer qu'un ouvrier qui finissait son travail à six heures du soir était complètememt épuisé.

« Après tout, continue Niemeyer dans son excellent travail sur le repos dominical, je conseillais à l'ouvrier de travailler encore près d'une heure, de souper après et d'aller se coucher.

Le samedi, il faut lui donner la liberté une heure avant l'heure de la semaine pour qu'il puisse prendre un bain ; le dimanche tout entier doit être à sa disposition.

« Il y a beaucoup à dire au point de vue médical, continue Niemeyer, sur le séjour dans les restaurants et les locaux de réunions, qui ont souvent lieu quand le travail finit trop tôt. Dans ces locaux l'air, saturé de fumée excite à boire, gêne la respiration et présente aux convives les mêmes inconvénients qu'ils trouvent daus leurs usines. Même les gens les plus raisonnables ne se rendent pas compte de l'action malfaisante de ces lieux sur la circulation et le système nerveux. »

Le Dr Niemeyer écrit encore : « La solution de la ques tion du repos dominical est une des plus difficiles. Un repos dominical absolu ne peut pas être atteint ; le service dans les hôpitaux, les communications, etc., nous en démontrent l'impossibilité. Malgré cela le besoin de ne rien faire le septième jour existe et se fait sentir, et le devoir de chacun est de soutenir une cause qui a pour but l'élévation de la moralité et du bien-être social. La meilleure récréation et le meilleur repos c'est le sommeil. C'est le repos du sytème nerveux et du cerveau. Un sommeil, parfois même de courte durée, fait disparaître comme par enchantement la fatigue et la lassitude, ranime l'homme et le réconforte ; par contre, souvent un sommeil long ne nous procure ni repos, ni renouvellement de nos forces »

Aucun esprit humain n'a pénétré les secrets de la nature car les processus vitaux qui se produisent dans notre organisme pendant le sommeil restent, à plusieurs égards, tout aussi inexplicables et énigmatiques pour notre entendement que nombre de phénomènes se produisent à l'intérieur de notre corps à l'état de veille.

Toutefois, les observations ont établi qu'il existe une différence essentielle entre l'absorption de l'oxygène et l'évacuation de l'acide carbonique par la peau et les poumons à l'état de sommeil et de veille. Dans la journée, on aspire moins d'oxygène que la nuit, et dans la nuit on expire moins d'acide car-

bonique que dans la journée. Les recherches des professeurs Voit et de Pettenkofer l'ont établi. En partie, grâce à l'introduction dans l'organisme des matières nutritives, grâce au travail, au mouvement, on expire dans la journée une quantité plus grande d'acide carbonique que celle de l'oxygène absorbée dans le même temps, et dans la nuit on aspire plus d'oxygène qu'on n'expire d'acide carbonique. L'oxygène amassé durant la nuit se transforme le jour suivant en acide carbonique.

Les expériences relatives à l'état de repos pendant la journée ont donné des résultats semblables, à savoir que, de même que la nuit, les matières oxygénées, amassées pendant le repos, se transforment plus tard, grâce au travail et au mouvement, en acide carbonique.

Au point de vue physiologique, ces recherches sont de la plus grande importance. Elles nous expliquent non seulement la nécessité du sommeil pendant la nuit, mais aussi celle du délassement au cours de la journée et encore le besoin d'une journée entière du repos absolu revenant tous les six jours, c'est-à-dire du dimanche.

Ainsi le repos est tout aussi indispensable à notre bien-être corporel et spirituel, que le mouvement, la nourriture, l'air et la lumière.

Travail, sobriété et repos
Ferment la porte au médecin.

XVI. — L'ENDURCISSEMENT ET L'AMOLLISSEMENT

Le public se fait généralement une idée entièrement fausse de la notion *endurcissement*, une idée la tendant à provoquer nombre de désastres, car on confond souvent la notion de *l'endurcissement* avec celle, beaucoup plus restreinte, de *l'habitude du froid*.

Cette conception est foncièrement erronée. Par le terme *l'endurcissement* on doit comprendre la résistance aux in-

fluences morbifiques en général, et un genre de vie est *aguerrissant* lorsque sont remplies les conditions qui augmentent les facultés de résistance de l'organisme, ou, pour parler le langage de l'art médical, douent celui-ci de l'immunité (peu de succeptibilité, insensibilité).

Les matières dont notre organisme est composé sont : l'albumine, la graisse et l'eau. L'albumine est la matière fondamentale de toutes les parties vivantes de notre organisme, telles que les nerfs, le sang, les muscles, etc. ; l'eau et la graisse ne sont que des matières auxiliaires, quoique tout aussi indispensables. Lorsque ces trois matières principales se trouvent dans des rapports réguliers entre elles au point de vue de leurs masses, nous sommes en présence d'un organisme régulier, normal et sain. Plus un corps animal contient d'albumine, plus il est solide et sain. A-t-il, par contre, trop d'eau et de graisse par rapport à la quantité d'albumine, sa solidité et sa faculté de résister aux influences morbifiques diminuent (Jäger).

La sensibilité des conducteurs de la vie, tels que les nerfs et les muscles, se trouve être étroitement unie au dosage régulier des substances vitales de l'organisme. De l'excitabilité du système nerveux et musculaire dépend à son tour la mobilité, la faculté de notre corps et de celle du système nerveux, de se mouvoir en particulier le ressort de notre esprit. De même, l'extensibilité de notre charpente osseuse et de ses parties spéciales, telles que tendons, ligaments, membranes, etc., jouent, dans la production de ce qu'on appelle l'état normal de l'organisme, un rôle extrêmement important. Ainsi, aussitôt que l'extensibilité et la solidité de la substance de notre squelette baissent, la solidité et la résistance de notre organisme diminuent. Le défaut des mouvements physiques, la paresse, la nonchalance, les habitudes voluptueuses, une nourriture insuffisante ou défectueuse, l'embarras dans l'échange des matières, le manque des soins donnés à la peau, les vêtements et la literie défectueux, échauffants, et provoquant la somnolence, le séjour dans un air vicié, l'abus de

tabac et les médicaments et plusieurs autres circonstances du même genre provoquent, chez les uns plus vite, chez les autres plus lentement, un changement, aussi bien dans le dosage du mélange chimique (albumine, graisse, eau) que dans les propriétés physiques (excitabilité des nerfs et des muscles, élasticité de la charpente) des substances de notre organisme, et cet état, s'écartant des rapports normaux du mélange, est nommé *l'amollissement*.

Pour écarter cet état *d'amollissement* auquel, dans les conditions antinaturelles d'aujourd'hui, nous sommes tous plus ou moins enclins, il faut provoquer un changement dans le mélange des substances vitales de notre organisme, changement grâce auquel la richesse en albumine serait accrue et celle en graisse et en eau diminuée. Il s'agit, par conséquent, d'une diminution de la quantité d'eau et d'un dégraissage, ce qui est le synonyme *d'endurcissement*.

« Des recherches suffisantes ont prouvé que les gens gras ont considérablement moins de sang que les gens maigres. Donc, il est complètement erroné de rattacher au terme : « plein de sève », par lequel le peuple désigne souvent les gens gras, la signification de « riches en sang », car en réalité les gras sont généralement pauvres en sang, anémiques, ce qui constitue une véritable maladie... Quant à la faculté de fournir un travail plus ou moins long, il est généralement connu que les anémiques sont moins endurants que les sanguins, car l'endurance d'un organe dépend de sa richesse en sang. » (Jäger, *Mon système*, p. 6).

Y a-t-il trop d'eau dans l'organisme ? Cet excès se manifeste d'abord par la présence d'une trop grande quantité d'eau dans le sang. De là, l'anémie et l'a non-endurance de tout l'organisme, moins bien nourri, plus riche en eau.

Conformément aux lois de la physiologie, la sensibilité des conducteurs de la vie, tels que nerfs et muscles et l'élasticité de l'organisme en seront tout autant diminuées.

Et maintenant, cher lecteur, voulez-vous aguerrir votre corps ? Si oui, pensez d'abord à accélérer l'échange des ma-

tières par l'aspiration de l'air pur et oxygèné, pour que le processus de l'oxydation puisse non seulement se poursuivre sans entrave, mais encore être activé, que la graisse organique soit diminuée (brûlée) et que l'élimination superflue de l'eau se trouvant dans les tissus soit accélérée par les organes de sécrétion (intestins, reins, peau).

Donnez pour cela des soins intelligents à la peau (V. dans la table des matières : « les soins de la peau ») ; cherchez, par la transpiration ; par les exercices physiques en plein air (canotage, promenades à cheval et à pied, bicyclettes, etc,) ; par le choix des vêtements et de la literie laissant libre passage aux vapeurs qui se sont dégagées de la peau ; par l'usage des mets augmentant la richesse du corps en albumine *et surtout par un genre de vie produisant la diminution de la quantité d'eau et de graisse dans le corps, cherchez à vous entraîner*, en un mot. L'endurcissement est le synonyme de la faculté de l'organisme de résister aux influences morbifiques · il apprend comment, en nettoyant notre corps des divers agents morbifiques, on se préserve des maladies contagieuses et épidémiques ; il vous fait supporter plus facilement les soucis, les fatigues et les souffrances de toute espèce ; il est le synonyme de la santé, tandis que l'amollissement est synonyme de maladie. Par l'endurcissement, on acquiert une chair ferme et vigoureuse, riche en albumine, pauvre en graisse et en eau et, l'essor de l'esprit accru par le bien-être physique, on peut, dans son travail, dans ses occupations professionnelles, accomplir des choses que sans cela on n'accomplirait jamais.

Mais gardez la mesure et n'exagérez rien. Les soins de la santé n'exigent point de harassement, l'endurcissement ne s'acquiert point par force ; il faut l'atteindre progressivement par des soins intelligents (1).

(1) V. la suite sur l'endurcissement dans la table des matières sous le titre : *les Soins de la peau.*

XVII. — COMMENT AGUERRISSONS-NOUS NOS ENFANTS ?

L'une des questions vitales la plus significative et la plus importante est sans contredit celle ci : *Comment devons-nous aguerrir nos enfants* ? Car, conformément au proverbe si connu disant : « s'habituer jeune, c'est faire provision pour la vieillesse », c'est dès leur bas âge que nous habituons le mieux nos enfants à un entraînement intelligent. Plus tard ils nous en seront reconnaissants ; ils seront toute leur vie plus actifs, tout aussi bien au point de vue physique qu'intellectuel, plus aptes aux efforts, sans être obligés pour cela de toujours craindre pour leur santé « délicate ». Un entraînement intelligent constitue pour nos enfants le meilleur préservatif contre les refroidissements que généralement on craint tant.

Le refroidissement joue un très grand rôle dans le peuple. Nombre de personnes s'en moquent comme d'une sottise et sont d'avis que le refroidissement n'existe pas.

Indubitablement, il existe des maladies causées par ce qu'on appelle : chaud et froid; mais une peur exagérée du refroidissement est injustifiée. Sans nul doute, un refroidissement de la peau fait rentrer dans celle-ci les produits de la transpiration, lesquels, et par leur quantité et par leur nature vénéneuse, peuvent provoquer un dérangement plus ou moins grave de la santé. Mais les poisons venant du dehors ou s'élaborant spontanément et qui existaient déjà dans l'organisme ne font que donner le premier coup au développement de la maladie. La rentrée dans l'organisme des produits vénéneux de la sécrétion de la peau fait fermenter les matières étrangères ; de là telle maladie causée par le refroidissement, ou maladie contagieuse qui, par la suite, comme nous le verrons dans l'un des chapitres suivants, prend une forme apparente et déterminée. C'est pourquoi, en essayant d'aguerrir

les enfants, on doit être très circonspect, n'entreprendre rien qu'avec beaucoup de mesure et de réflexion ; adapter les moyens à l'âge et à la constitution de l'enfant et ne n'aller de l'avant que progressivement, pour ne pas provoquer, par le refroidissement, une crise trop brusque de guérison (1) et ne pas tuer en germe les résultats attendus d'un entraînement, intelligent (2).

La possibilité d'entraîner les enfants croît avec leur âge. On ne peut généralement pas entraîner les nourrissons ni les enfants tout petits, si ce n'est en réformant la literie de leurs berceaux et en les faisant séjourner dans un air pur et chaud, bon à leur respiration. L'été est le plus propice à cet effet ensuite viennent l'automne et le printemps.

Comme la statistique nous l'apprend, la mortalité infantile a deux points culminants : l'un tombe en été, où les enfants meurent généralement en masse des diarrhées épuisantes (cholérines, etc.) ; l'autre, en hiver, pendant lequel les petits sont emportés par des maladies des organes respiratoires et les affections catarrhales.

Tandis que pendant la saison d'été, il meurt plus d'enfants dans les familles pauvres que dans les familles aisées. surtou dans les grandes villes, l'hiver, c'est la proportion inverse qu règne. Les enfants des riches succombent en nombre plus grand que ceux des pauvres.

Actuellement, on dit souvent avec ou sans raison, nous ne voulons pas l'examiner ici, que les enfants des riches sont plus efféminés que ceux des pauvres. Les femmes de campagne disent cependant : « Les enfants et les petits oiseaux doivent être tenus chaudement. »

Ceci est juste. Les femmes des campagnards et des classes

(1) Toute maladie aiguë n'est qu'un accident de guérison. Sans que les symptômes apparents en eussent averti, l'organisme est dérangé avant l'apparition de la maladie. La maladie aiguë n'est donc en réalité qu'une crise de guérison.

(2) Les règles semblables sont valables pour l'entraînement de grandes personnes.

pauvres du peuple ne sont point portées à aguerrir leurs enfants. Elles les enveloppent chaudement le jour; la nuit, dans le lit, elles les réchauffent de la chaleur de leur propre corps, et lorsqu'elles les sortent l'hiver, par un temps froid, ils sont si bien empaquetés, emmitouflés qu'ils courent plutôt le risque d'être étouffés. Dans un livre remarquable, intitulé : *Comment préserve-t-on la vie et la santé des enfants* ? le professeur Dr Ernest Brucke écrit ce qui suit :

« Examinons la manière dont la femme, appartenant à une classe aisée, laisse promener son enfant par un « beau « temps » d'hiver. En ce qui concerne le corps, l'enfant est bien préservé ; mais le visage n'est recouvert que d'un voile transparent. Ne faut-il pas laisser voir la petite figure adorée, et l'enfant lui-même ne doit-il pas respirer le bon air frais. Oui ! le frais, le bon air ! C'est celui pourtant que l'enfant ne doit respirer autrement que bien réchauffé et sous un mince voile; ce réchauffement est bien loin d'être aussi complet que sous les haillons dans lesquels une pauvresse enveloppe la tête et la figure de son enfantelet.

« Il règne dans le public une quantité d'idées fausses sur l'utilité de l'air hivernal pour les tout petits enfants. La température une fois descendue au-dessous de zéro, l'air devient d'autant plus dangereux, qu'il est plus froid et plus sec et il est absolument indifférent si avec cela le soleil chauffe la peau ou non. L'air froid et sec agit directement sur la muqueuse de l'appareil respiratoire comme un excitant et peut facilement provoquer une inflammation catarrhale. Celle-ci, à son tour, est d'autant plus dangereuse pour l'enfant qu'il est plus petit, vu l'étroitesse des voies par où l'air doit passer. Le temps froid et humide, pendant lequel la température ne descend généralement pas au-dessous de zéro, est beaucoup moins à craindre et il est absolument indifférent si, dans ce cas, il pleut ou non, pourvu que l'enfant soit protégé contre la pluie. Les brouillards, par contre, peuvent agir sur lui d'une manière fâcheuse, et d'autant plus fâcheuse que la température de l'air est plus basse. »

L'été, comme je l'ai déjà observé, est la saison la plus propice pour aguerrir les enfants. D'une part, les moyens dont on use sont moins dangereux pour l'enfant ; de l'autre, on peut les soumettre plus souvent et plus longuement à l'action du plus puissant de ces moyens, c'est-à-dire de l'air. En hiver, par contre, on ne peut exposer les enfants à l'air du dehors que pour peu de temps, et souvent, durant des semaines entières, on ne peut les sortir. En automne, on peut mieux qu'au printemps aguerrir les enfants, ceux-ci ayant pris pendant l'été l'habitude d'être à l'air; l'hiver, les influences débilitantes de l'air enfermé des chambres se font sentir le plus.

Le premier et le plus important des moyens d'aguerrir les enfants (aussi bien que les adultes) *c'est le séjour dans l'air pur, frais et riche en oxygène.* Ce n'est que pendant les heures où le soleil opère le plus fortement qu'il faut rentrer l'enfant dans les chambres qui ne doivent être ni glaciales ni pareilles à des caves.

Il est très regrettable que chez nous on ne puisse pas, l'hiver, donner l'enseignement scolaire à l'air, dans des préaux ouverts. Combien ceci serait avantageux pour la santé aussi bien du corps que de l'esprit.

En deuxième ligne viennent les vêtements et la literie laissant passer l'air. Tous les deux, ils constituent des moyens d'endurcissement extrêmement importants, n'empêchent pas l'expansion des vapeurs de la peau ni la pénétration de l'air extérieur jusqu'à la peau, et en même temps ils règlent et la production et l'expansion dans l'air de la chaleur de notre corps.

Un troisième point important dans la question de l'entraînement consiste dans les soins à donner à la peau à l'aide des lavages et des bains. Malheureusement, les soins à donner à la peau constituent un besoin de la santé qui, en général, et non chez les enfants seuls, est très peu pris en considération. Dans le chapitre suivant, je m'expliquerai plus clairement sur « les soins à donner à la peau et les bains à l'état de santé et de maladie. » Ici, je veux me borner à faire quelques courtes observations sur certains points essentiels.

Les soins intelligents de la peau nous fournissent aussi bien la possibilité d'écarter quantité de causes de maladies, que de provoquer la guérison dans un grand nombre des maladies déjà déclarées. Avec les poumons, l'estomac et l'appareil intestinal, la peau est l'organe le plus important, aussi bien pour introduire dans l'organisme les éléments indispensables que pour en éliminer les matières usées et nuisibles, et ce n'est pas sans raison que le célèbre médecin Hufeland observe que plusieurs milliers de gens cultivent bien la peau des chevaux confiés à leurs soins, et non la leur. Et la peau de notre corps demande si peu ! Elle ne demande tous les jours, si possible, qu'à être lavée ou baignée une fois.

Les nouveau-nés sont, comme on on le sait, baignés dans l'eau à la température de 28° Réaumur ou 35° Centigrades. C'est à peu près la température que l'on doit maintenir durant toute la période de l'allaitement (1). L'hiver, l'enfant ne doit être mis dans le bain que dans une chambre bien chauffée et pour peu de temps (4 à 5 minutes). Aussitôt sorti de l'eau, il doit être enveloppé dans un linge bien chaud ; l'essuyage ne doit être fait qu'avec beaucoup de circonspection, à l'aide d'une éponge. Ce bain n'a pour but que le nettoyage et non l'endurcissement. En le donnant au bébé, on ne tend ni à lui enlever une partie de sa chaleur ni à lui en procurer. Il est mauvais de laisser l'enfant longtemps au bain, car son épiderme si délicat est par là ramolli. L'épiderme des enfants est tellement fin, délicat et sensible, qu'en l'essuyant, il faut agir avec beaucoup de précautions. Au cours des mois suivants de leur existence, il ne faut pas non plus laisser les enfants longtemps dans le bain, pour leur seul plaisir. On prolonge ainsi, au dé-

(1) Certains médecins recommandent d'abaisser, dans la seconde semaine de l'existence de l'enfant, la température du bain d'un degré et dans la troisième de deux degrés. Je ne puis consentir à ce procédé qu'à condition que l'enfant reste moins longtemps dans le bain, c'est-à-dire au lieu de 4 à 5 minutes, seulement 2 à 3. Directement, je ne recommande jamais cette expérience.

Platen, *la Nouvelle Méthode de traitement.*

triment de l'enfant, l'action débilitante du bain. Car nul enfant sain, jusqu'à présent, n'a été fortifié par les bains chauds.

Il est inutile de baigner les enfants plusieurs fois par jour. Lorsque l'enfant est âgé de quelques mois et exige des nettoyages réitérés, on peut tout aussi bien le laver avec de l'eau tiède. Il faut seulement prendre garde de ne pas exposer l'enfant à un refroidissement. Quant aux enfants nés en automne et qui, par conséquent, au début de l'été, sont âgés de huit à dix mois, on peut très bien, et sans aucun danger, faire, par le temps chaud, descendre la température de l'eau de leur bain jusqu'à 30° C., selon la constitution de l'enfant et la température de l'air ambiant et à condition de raccourcir la durée du bain (2 à 1 1/2 minute), jusqu'à 27° 1/2 C. même. Toutefois, je ne recommande pas ce procédé pour tous les enfants ; je conseille instamment la prudence. Lorsque la peau de l'enfant ne recouvre pas assez vite après le bain sa chaleur naturelle ou lorsque l'enfant frissonne dans le bain, c'est que la température en a été trop basse.

Ces essais, faits pendant l'été, ne doivent pas, il va de soi, être tentés à l'égard des enfants qui ont vu le jour pendant l'hiver ou au printemps.

Ces bains rafraîchissants, au-dessus de 35° C., ne servent qu'à abaisser prudemment la température des enfants qui n'ont pas beaucoup souffert de la chaleur solaire. Ils n'ont pour but l'endurcissement, car, comme je l'ai déjà dit ci-dessus, les petits enfants ne peuvent généralement pas être entraînés. *L'endurcissement à l'aide de l'eau fraîche et non froide ne peut être entrepris que lorsque l'enfant commence à marcher.* A la même époque on commence aussi à l'habituer à marcher nu-pieds, ce qui est aussi un moyen important d'entraînement.

Pour entraîner l'enfant, on lave certaines parties de son corps de la manière suivante : Un jour on lave à l'eau fraîche ses mains et ses bras ; un autre, sa figure (si l'on ne se trouve pas en présence d'un catarrhe des yeux exigeant des lavages à l'eau chaude), les pieds et les jambes ; le troisième, le cou, la nuque, le dos et le derrière ; le quatrième, la poitrine et le ventre,

puis, on recommence cette série de lavages dans le même ordre. Les mains et la figure peuvent enfin, lorsqu'ils y sont habitués, être lavées tous les jours à l'eau froide. Quant aux autres parties du corps, elles ne doivent être lavées que successivement de la manière ci-dessus indiquée (1).

L'eau employée pour les lavages doit être fraîche, et non

(1) En recommandant ces lavages partiels, qui à certains « fanatiques de l'eau » peuvent sembler être un dosage trop restreint du moyen universel de guérison « l'Eau, je crois devoir faire remarquer d'abord que l'homme n'est pas un animal aquatique, mais un animal vivant dans l'air. Le Dr Lahmann, dans un petit ouvrage très soigné, s'élève d'une manière remarquable contre le fanatisme exagéré de l'eau, en disant : « Certaines personnes croient avoir atteint le maximum de la sagesse en prononçant journellement les mots : nager, frictionner, inonder, se baigner. A la plupart de ces personnes, cela ne fait aucun bien, ni un mal apparent ; mais, pour quelques-unes, cette manière amphibique de vivre est tout à fait nuisible. Un excitant des nerfs aussi éminent que l'action de l'eau froide procure au système nerveux, durant une période de six à huit semaines, un certain bien-être. Mais, employé durant des années, cet excitant devient un surexcitant. Il est clair que diminuer la chaleur du corps n'est pas bon pour tout le monde et que, grâce à *l'éternel frictionnement de la peau, celle-ci finit par être privée de la graisse qui l'assouplissait et qui a pour son fonctionnement une importance autrement grande que celle de l'eau ;* c'est compréhensible aussi. Nul animal n'agit comme le « fanatique de l'eau », qui croit devoir tout le temps corriger le bon Dieu. Les gros mammifères, tels que les bêtes à cornes et les chevaux, en revenant des pâturages, entrent dans l'eau jusqu'aux genoux ou jusqu'au ventre tout au plus. Ils ne prennent donc qu'un bain révulsif des pieds ou des jambes. Tous les huit jours, ils se laissent encore donner un ou deux bains complets de pluie, mais ils prennent constamment des *bains d'air.* L'homme, vêtu raisonnablement, n'a pas besoin d'agir autrement que ces animaux. Le ventru avec son rayonnement défectueux de chaleur peut se rafraîchir tous les jours. Il ne sera au moins pas consumé par la chaleur intérieure, encore attisée par l'alcool, le thé et le café chauds. L'homme mal vêtu, pour ramollir sa peau qui s'écaille sous des vêtements négligés et empêchant la transpiration, peut aussi chercher dans le bain froid pris journellement un moyen de compensation, surtout si, à l'instar de l'Esquimau, il ne préfère pas un bain d'air. Mais vouloir transformer le premier venu en amphibie ! ceci doit être rejeté comme déraisonnable.

froide, c'est-à-dire doit avoir passé de seize à vingt-quatre heures dans la chambre. On ne doit pas y ajouter de l'eau chaude. Ces lavages, qu'on n'exécuterait qu'en été, ne doivent pas avoir pour but d'enlever au corps de l'enfant la chaleur superflue, mais plutôt, ils doivent aguerrir progressivement les diverses parties de ce corps contre l'influence du froid. Toutefois se présente-t-il, durant la pratique circonspecte de ces lavages partiels, un catarrhe ou un rhume, on ne doit nullement, comme par suite d'une erreur cela se fait si souvent, interrompre les lavages jusqu'à la fin du catarrhe. Au contraire, on doit les continuer comme par le passé et donner à l'enfant un ou deux bains de vapeur (V. pour plus de détails dans la deuxième partie de mon livre). Les lavages de la poitrine, du dos et du ventre ne doivent jamais être exécutés aussitôt après le repas; il faut laisser s'écouler au moins deux ou trois heures.

Lorsque l'enfant est âgé de cinq à six ans, on peut étendre les lavages à tout son corps. Pour cet usage on remplit d'eau froide une bassine en fer battu, pas trop basse, ou un bain de siège, et on les met au soleil, jusqu'à ce que la température de l'eau s'élève de 22° 1/2 à 25° C. et on exécute les lavages de préférence à l'air. L'essuyage, selon le pasteur Kneipp, n'est pas indispensable. On habille l'enfant bien vite et on le laisse prendre de l'exercice à l'air, en courant et en sautant. Lorsque le temps est défavorable, on lave l'enfant dans la chambre, dans une eau qui préalablement y est restée assez longtemps; on l'essuie légèrement et on le laisse se réchauffer en courant et en sautant.

Si vous me demandiez maintenant, chers parents, combien doivent durer les lavages partiels des enfants au-dessous de quatre ans et les lavages complets des enfants au-dessus de cet âge ? et si l'on doit recourir à ces procédés fortifiants en hiver, je serais forcé de vous répondre qu'il n'est recommandable de continuer les lavages complets en automne, en hiver et au printemps que lorsqu'on dispose d'une pièce entièrement préservée de tout courant d'air et ayant une tempé-

rature d'au moins 20° C. On place alors l'enfant non loin d'un poêle chaud, dans une baignoire remplie jusqu'aux chevilles (de l'enfant) d'eau chaude, et on exécute le lavage à l'eau fraîche bien vite; on l'essuie de même et on le laisse courir par la chambre jusqu'à ce qu'il se réchauffe. On limite les lavages partiels des enfants au-dessous de quatre ans, en automne, en hiver et au printemps suivant, au lavage de la figure, des mains et des bras et on remplace les lavages journaliers des autres parties du corps en baignant l'enfant, une ou deux fois par semaine, dans de l'eau à 32° 1/2 C.

C'est un fait d'expérience que l'été nous supportons beaucoup mieux l'eau fraîche et l'eau froide que l'hiver. Lorsque nous nous lavons, l'eau qui, l'été, nous rafraîchit, l'hiver, tout en ayant la même température, nous paraît toute froide. Si c'est en vue de l'entraînement pour prévenir les refroidissements que l'on se sert en hiver de l'eau fraîche pour les lavages complets, il ne faut pas perdre de vue que ces lavages mêmes peuvent provoquer un refriodissement. Cet accident peut se produire aussi bien grâce à la différence entre la température de la chambre, où le lavage a été exécuté, et celle de l'air du dehors, que grâce au lavage lui-même, si les règles indispensables de la prudence n'ont pas été strictement observées.

Dès l'âge de six ans, les lavages froids de l'été peuvent être remplacés par des bains froids pris à ciel ouvert, si, ce qui va de soi, les enfants sont forts et sains et à condition que la température de l'eau ne descende jamais au-dessous de 20° C. Durant les grandes chaleurs de l'été, ces bains se prêtent le mieux à l'entraînement ainsi qu'à l'apprentissage de la natation. On apprend seulement expressément aux enfants de ne jamais prendre un bain aussitôt après le repas (trois heures doivent s'écouler), ni après une marche rapide excitante, ni aucun autre exercice physique produisant les mêmes effets, tant que le cœur et les poumons ne sont revenus à leur fonctionnement normal et de ne pas s'attarder dans l'eau au delà du rafraîchissement ; plus l'eau est froide, plus le bain doit être court. Le frisson survient-il pendant qu'on se

baigne, c'est preuve que le séjour dans l'eau a été trop prolongé et qu'il faut immédiatement quitter le bain.

Plus l'enfant (garçon ou fillette) est grand, plus grande aussi devient la résistance à la fraîcheur du bain. Selon le professeur Brucke déjà cité, cette résistance atteint son maximum entre onze et seize ans. Elle reste stationnaire durant un temps plus ou moins long, suivant la constitution et le genre de vie du baigneur, ensuite elle diminue. L'emploi fréquent des boissons alcooliques diminue tout particulièrement l'endurance à l'eau froide et déjà, dans l'antiquité, on considérait l'abstention de gens jeunes ou âgés des bains froids, que l'on appréciait hautement, comme une preuve qu'ils étaient livrés à la boisson ou à la débauche.

Les bassins artificiels, remplis d'une eau tempérée, c'est-à-dire ayant au moins 35° C., où on peut nager l'hiver, ne doivent être utilisés en automne, en hiver et au printemps suivant, qu'en s'entourant de toutes les précautions appropriées. L'usage de ses bassins donne souvent lieu à des refroidissements, qui peuvent généralement se ramener à ce qu'un bain à 25°, par son contraste avec la température plus ou moins basse de l'air du dehors, a rendu la peau plus sensible.

Quant aux enfants qui, tout en se baignant à l'air à partir de l'âge de six ans, se plaignent d'avoir continuellement froid ou qui, après le bain, ne se réchauffent qu'après de longs exercices, on ne doit leur permettre que des bains très courts ou leur défendre totalement de se baigner.

Pour une fillette, à l'âge critique où doivent commencer les menstruations, les bains froids aguerrissants exigent une attention toute spéciale de la part des mères et des éducatrices. Vers cette période, les fillettes ne doivent jamais prendre des bains au-dessous de 22°1/2 C. et, durant les menstruations, les bains doivent être complètement délaissés. Un bain complet, ou même un simple bain des pieds pris en ce moment, a souvent entraîné des conséquences fatales.

Encore une fois, la règle très importante pour les baigneurs est qu'entre un repas et un bain froid, il doit toujours s'écouler

un intervalle de 3 heures et demie et que cette prescription doit être observée tout aussi strictement par quant aux lavages froids complets ou partiels. Les mères, notamment, qui ont l'habitude, le soir, avant de mettre leurs enfants au lit, de leur laver non seulement la figure, le cou, les mains, les bras et les pieds, mais aussi la poitrine, le ventre et le dos, doivent surtout prendre cette règle en considération.

Il est important pour l'entraînement des enfants que, l'hiver, leurs chambres ne soient pas trop chauffées ; pour les enfants entre deux et trois ans on doit maintenir la température de la chambre au moins à 20° C., car il ne faut pas oublier que les petits séjournent habituellement dans les couches les plus basses de l'air de la chambre, où celui-ci est le plus froid, puisque, d'après les lois de la physique, l'air chaud tend à s'élever vers les hauteurs. Pour les enfants plus grands, on peut se contenter d'une température de 17°1/2 à 18°3/4 C. Il va de soi que les enfants doivent être vêtus de manière à ne pas grelotter.

La marche pieds nus est encore un moyen important de l'endurcissement des enfants. Un excellent passage sur la marche nu-pieds nous est apporté par l'*Avenir* (édit. de Seth, à Brême, 5e année, n° 10), qu'à cause de son contenu qui me va droit à l'âme je reproduis ici.

Un mot aux parents pour l'éducation des enfants sains.

« Le bien le plus précieux de l'humanité c'est la santé. N'est-ce pas notre premier devoir de faire tout notre possible pour l'entretenir, pour la fortifier ? Un tel entretien, une telle fortification s'effectuent le mieux par l'*entraînement dès l'enfance.*

Cet entraînement est atteint principalement par des bains froids journaliers, les frictions, etc., ensuite par un choix judicieux et approprié des vêtements aux besoins de la santé. Il est indiscutable que depuis quelques dizaines d'années ont a fait de grandes améliorations au point de vue hygiénique dans la manière de vêtir les enfants. Il n'y a que ces pauvres pieds,

par rapport auxquels on continue à pécher de la manière la plus grossière, comme en témoignent les éternelles plaintes relatives aux « pieds glacés » et les refroidissements provoqués par le fait d'avoir eu les pieds mouillés. Toutefois, la règle hygiénique : « avoir les pieds chauds » est juste, à condition de ne pas être interprétée dans ce sens qu'il faille les empaqueter le plus chaudement possible. Au point de vue du réchauffement spontané, les pieds se trouvent, par rapport au corps, dans la même situation que les mains. Cependant, tandis qu'on laisse la majeure partie des enfants, même pendant les plus grands froids, se promener les mains nues, les gens ne savent que faire pour empaqueter les pieds de la manière la plus douillette, la plus chaude. Il existe des bas de laine, des bottines chaudes, des semelles mobiles, des souliers fourrés, en caoutchouc, des guêtres, etc., et en dépit de tout ceci, ou plutôt, grâce à tout ceci, les enfants ont toujours les pieds glacés et tombent malades aussitôt que ceux-ci ont été mouillés. A ce propos, il a été plusieurs fois répété, que les plus éminents hygiénistes et pédagogues se sont on ne peut plus clairement prononcés qu'il n'y a rien de plus sain que de marcher le plus possible soi-même et faire marcher ses enfants nu-pieds. Et de fait, l'expérience a prouvé que les gens qui, durant toute leur enfance, ont marché pieds nus, sont bien moins sensibles, souffrent bien plus rarement du froid de pieds et d'autres malaises semblables. Aussi chacun peut-il facilement se convaincre, dans son jardin particulier par exemple, quel bienfait est l'été, d'exposer ses pieds à l'air libre et combien tout le corps s'en trouve rafraîchi. Par l'usage fréquent de ce procédé, les pieds s'aguerrissent si bien, qu'ils deviennent presque insensibles au froid et à l'humidité. L'excitation produite par le froid fait descendre tout le sang de la tête aux pieds, qui s'en trouveront foncièrement réchauffés. Dans certains endroits, les enfants des gens simples sont encore aujourd'hui si heureux, que l'entraînement leur est donné sous sa forme la plus étendue. Dans l'Allemagne du Nord, il y a dans les campagnes des enfants qui n'ont jamais

de leur vie mis des bas et qui, durant les plus grands froids seulement, portent des sabots. Et combien sains sont ces enfants ! Et aux autres, ceux qui sont habitués à marcher souvent nu-pieds, il est indifférent d'avoir en hiver des chaussures déchirées à travers lesquelles l'eau passe et repasse.

« Toutefois, même en reconnaissant l'utilité de la marche nu-pieds, on objectera que les citadins aisés ne peuvent laisser marcher ainsi leurs enfants, tout au plus dans les appartements et dans leurs jardins particuliers, car autrement, cela aurait l'air trop « mendiant » et les petits auraient les pieds trop sales. A cette objection nous pouvons répondre en proposant un accommodement qui permettra aux citadins aisés d'aguerrir leurs enfants en exposant leurs pieds à l'action de l'air.

« Il faut faire porter à ces enfants des sandales. Celles-ci garantissent les pieds de la boue, de l'humidité et des blessures. En outre, dans la période de croissance, elles permettent le libre développement des pieds et les préservent ainsi de nombreux estropiements, cors, etc., que l'on acquiert principalement durant l'enfance. Ce serait une mode estivale dans les appartements elle pourrait être conservée et l'hiver aussi) aussi saine que jolie, car, rattachées aux pieds mignons des enfants par des rubans voyants, les sandales feraient un effet charmant, en tout cas un effet bien plus gentil, que les vilaines bottines en cuir qui défigurent les pieds enfantins. Dans certains endroits, on a adopté la si jolie et surtout la si saine habitude, empruntée à l'Écosse, de laisser les genoux et les mollets des enfants à nu ; on en a fait une mode, pourquoi n'en ferait-on pas une de celle, beaucoup plus saine, plus pratique et plus jolie de porter les sandales. Dans les entreprises de cette espèce, il ne s'agit que de faire énergiquement la première tentative, et si cela devient une mode, personne n'y trouve rien d'extraordinaire et tout le monde en fait autant. Quiconque veut élever ses enfants vigoureux et bien portants doit négliger la surprise de la foule ignorante et profiter de ce conseil : cela sera un bienfait et une joie pour les enfants.

Je ne connais aucun vêtement qui soit plus beau, plus pratique et plus approprié à l'usage dans les villes d'eaux où actuellement les enfants mouillent leurs chaussures et chaussettes. »

« Quant à la manière de se procurer des sandales, tout cordonnier les fera volontiers sur commande. La meilleure matière à employer serait le liège, avec semelle de cuir ; il faut les couper sur le pied posé à terre et, pour qu'elles tiennent mieux, les munir d'un quartier.

« Les personnes qui ne peuvent absolument pas se décider à imposer à leurs enfants le port, si utile, des sandales devraient au moins les laisser aller, autant que possible, pieds nus à la maison et les chausser, pour le dehors, en été, de souliers bas d'étoffe légère (soie ou toile) sans bas, comme font au Brésil les femmes et les enfants : ce serait à la fois très joli et sain. Telle fut déjà la mode pour les enfants, et nous lisons dans le *Journal du luxe et des modes* de l'année 1803 : « En « Angleterre, les enfants, sans distinction, ne portaient pas « de bas. » Ce qui put être à la mode alors serait encore adopté aujourd'hui pour le bien des enfants. Qu'adviendrait-il si les associations dont le but est de propager un genre de vie conforme à la nature cherchaient à mettre en vogue le port des sandales en arrêtant que les enfants de leurs membres devraient, un jour déterminé, paraître en public ayant aux pieds ce genre de chaussures ou en organisant des fêtes enfantines où les enfants devraient se montrer en sandales ou, au moins, sans bas ? Qu'on en tente l'expérience. Il y va du bien des enfants. »

L'abbé Kneipp, l'apôtre de la santé et l'hygiéniste bien connu, dit qu'aller pieds nus est « le plus simple et le plus naturel des moyens d'endurcissement ». Dans la deuxième partie de cet ouvrage, vous trouverez, cher lecteur, une description plus complète des moyens d'endurcissement de l'abbé Kneipp, et je vous renvoie aux passages qui s'y rapportent. Je voudrais cependant profiter de cette occasion pour vous adresser ces paroles du vieux prêtre et vous inviter à les méditer pour vous et vos enfants : « Dans la vie, beaucoup de tempêtes s'abattent sur la santé des hommes. Heu-

reux celui qui, par l'endurcissement, a bien affermi les racines de la santé, les a menées en profondeur et les a fixées. »

Au commencement de ce chapitre, je signalais déjà le grand air comme le premier et le principal moyen d'endurcissement. Je voudrais y ajouter comme complément le *mouvement à l'air* qui, cela va de soi, est une exigence de l'hygiène de l'endurcissement. Courir, sauter, s'empoigner les uns les autres, danser, ramer, jouer au cerceau, au cricket, au croquet, faire de la gymnastique, etc., et spécialement le patinage en hiver sont tous d'excellents moyens d'endurcissement. Un abondant apport d'oxygène et une transpiration aisée de la peau pendant l'exercice accélèrent considérablement le processus de la combustion dans le corps, l'échange des matières, et il en résulte, comme je l'ai déjà expliqué dans le chapitre précédent : *Endurcissement et Amollissement*, une modification favorable dans la teneur des trois plus importants éléments dont se compose la substance du corps vivant: l'albumine, la graisse et l'eau. Le corps des enfants s'enrichit en albumine et, par là, s'appauvrit en graisse et en eau.

Si les enfants sont encore trop petits pour faire d'eux-mêmes et tout seuls de l'exercice en plein air, voici les règles à suivre pour eux en hiver : Les nourrissons ne doivent pas du tout être exposés à l'air par un temps de gelée, à moins d'envelopper la tête de l'enfant d'un drap chaud, de telle sorte que ce drap forme une sorte d'antichambre à la bouche et au nez, qui, ainsi, ne trouve à respirer que de l'air préalablement chauffé. Au-dessus de l'ouverture extérieure de l'antichambre constituée par le drap, on placera encore un drap de laine léger et perméable, afin que l'air puisse parvenir sans obstacle à la bouche de l'enfant.

On peut faire prendre l'air par 3 à 4 degrés de froid à des enfants de deux à trois ans, mais pour peu de temps. Par cette température il ne faut plus qu'ils parcourent de longs trajets. Les enfants au-dessous de cinq ans ne doivent plus aller à l'air quand le thermomètre est à 8 ou 9° au-dessous de zéro.

Chez les enfants de six à sept ans, la force de résistance contre le froid s'accroît, et, à douze ans, quand ils sont chaudement vêtus et d'ailleurs bien portants, ils supportent les basses températures aussi bien que les adultes.

Dans l'endurcissement des enfants, la nourriture joue un rôle extrêmement important. Leur corps doit être abondamment fourni d'albumine. Sur cette question de la nourriture, je me suis étendu si complètement dans le chapitre *Que devons-nous manger?* qu'il m'est permis, sans inconvénient, de renoncer à répéter ici ce que j'ai dit précédemment. Je ne veux revenir que sur un point : c'est que la nourriture chez l'enfant doit être simple, mais sainement préparée. Le pain de Graham ou pain de son et les fruits y tiennent le tout premier rang. Il ne faut pas croire cependant que l'ingestion de grandes quantités de nourriture contenant de l'albumine, c'est-à-dire azotée, soit capable de donner au corps une richesse convenable en albumine et de produire par là l'endurcissement. Sous le rapport des phénomènes physiologiques de la nutrition du corps humain, une telle idée est très erronée et absolument déplorable, car la santé a déjà eu beaucoup à souffrir d'une consommation exagérée d'aliments albuminoïdes. Une nourriture naturelle, composée d'albumine, de graisse et d'hydrates carboniques dûment proportionnés entre eux est, avec la collaboration d'influence extérieures endurcissantes, la seule en état de produire les coefficients voulus d'albumine, de graisse et d'eau qui entrent dans la composition du corps vivant, et d'exercer ainsi sur lui une action endurcissante.

« Un point auquel l'endurcissement ne devrait pas s'étendre, écrit le professeur docteur Brücke, est le repos nocturne. Il y a un dicton usité : « Il faut habituer ses enfants « à sept heures de sommeil ; dormir beaucoup est une mau- « vaise habitude. » On devrait dire, au contraire : La quantité de sommeil nécessaire à l'homme dépend de sa constitution en général et de la constitution de son système nerveux en particulier. Il faut laisser dormir les enfants autant qu'ils

veulent ; plus tard, quand ils iront à l'école et, plus tard quand ils assumeront d'autres devoirs, il sera temps de veiller à ce qu'ils ne dorment pas trop. On n'a de raisons d'intervenir que lorsqu'ils se mettent à faire des difficultés, le soir, pour aller au lit, lorsque, couchés, ils ne peuvent s'endormir, lorsqu'ils demandent que quelqu'un vienne s'assoir à leur chevet pour leur raconter des histoires, etc. A certains points de vue éducatifs, il n'est pas bon que les enfants s'accoutument à être couchés sans dormir. Il faut, dans ce but, les priver de tout sommeil diurne jusqu'à ce qu'on obtienne un repos nocturne prompt et spontané.

« Je dois faire observer, en outre, continue le professeur Brücke, que les natures qui réclament beaucoup de sommeil ne sont nullement des natures endormies, au sens ordinaire du mot, mais qu'un grand et impérieux besoin de sommeil peut coïncider, l'expérience le prouve, avec les dons intellectuels les plus élevés et avec l'activité la plus effective et la plus intensive chez l'individu une fois qu'il a suffisamment dormi.

« S'il est nécessaire d'éveiller les enfants, remarque en terminant le professeur Brücke, aussi bien les grands que les petits, qu'on le fasse toujours avec ménagements. Qu'on appelle les grands sur un ton amical, mais pas plus haut qu'il n'est indispensable pour les tirer de leur sommeil ; les petits, pu'il faut d'ailleurs, autant que possible, éviter d'éveiller, ne doivent pas être arrachés du lit ; qu'on obtienne prudemment leur réveil pendant qu'ils sont encore au lit ou bien, si ce qu'on veut faire d'eux peut se passer pendant qu'ils sont encore dans le demi-sommeil, qu'on les y laisse. »

XVIII. — L'ENTRETIEN DE LA PEAU ET LE BAIN PENDANT LA SANTÉ ET DANS LA MALADIE

Dans les relations avec les autres hommes, la propreté est une condition indispensable, une loi du respect que nous

devons à notre prochain. Aussi la plupart des hommes obéissent à cette exigence sociale en se lavant la figure et les mains, le matin, après le lever. En été, pendant les grandes chaleurs, on se baigne en plein air quelques mois durant, mais en hiver, on ne dérange pas la crasse. Tout au plus se guinde-t-on jusqu'au luxe d'un lavage complet du corps le samedi soir. La « salle de bains » est un privilège de la « demeure seigneuriale ». Pas toujours cependant. Dans ce cas, les « gens comme il faut » prennent hebdomadairement un bain chaud dans un établissement de bains publics, et croient avoir de la sorte pleinement et entièrement satisfait aux exigences de la propreté. Souvent aussi, ils ne se baignent pas du tout, crainte de refroidissement ou... de dépenses « inutiles ».

Autrefois, il n'en était pas de même. Chez les peuples anciens, le bain quotidien était l'objet d'une institution publique qui semblait toute naturelle. Le bain public avait en même temps une destination de sociabilité : on se baignait, on s'entretenait et on s'amusait. Hommes et femmes se rendaient chaque jour aux bains publics de même qu'aujourd'hui les premiers fréquentent les brasseries et les dernières s'invitent mutuellement à prendre le café. Les Romains et les Grecs continuèrent ainsi à se baigner jusqu'à l'époque où, les mœurs de ces deux peuples ayant disparu graduellement, l'hygiène, de son côté, se trouva atteinte.

On serait presque tenté d'attribuer à la diffusion du christianisme, lors de ses débuts, quelque responsabilité dans la décadence de l'hygiène. Car, en dépit du baptême, qui, chose bien connue, traduit le symbole de la purification, les premiers chrétiens regardaient comme une œuvre méritoire de mortifier leur « chair » et de négliger le soin de leur corps, que l'on tenait pour la cause originelle de tous les dangers de l'âme. On macérait le corps et, le laisser dans la malpropreté, passait pour un élément essentiel de l'ascétisme, c'est-à-dire des pratiques de dureté sur soi-même dans un but de pénitence. On considérait le bain comme une institution et une tradition « païenne », et c'est ainsi que les bains quoti-

diens figurèrent de moins en moins « à l'ordre du jour ».

Au moyen âge, il y avait encore ce qu'on appelait des « étuves », où l' « étuviste » (barbier) exerçait en même temps sa profession. Mais, peu à peu, les étuves tombèrent en désuétude à leur tour, et les Allemands eurent la triste réputation d'être la population la plus malpropre de l'Europe centrale, jusqu'aux temps récents, où le souci de la santé privée et de la santé publique, et particulièrement le bain, acquit de nouveau une plus grande importance. On commença à créer des établissements de bains dans toutes les grandes villes de l'Allemagne, quoiqu'ils fussent pour la plupart encore peu fréquentés, en égard au chiffre des habitants. La statistique nous apprend, en effet, que, dans des villes d'environ 130.000 âmes, il n'est fourni que 100.000 bains par an ; par conséquent, un bain environ par personne et par an, et les bains particuliers y sont évalués, ce qui est encore très élevé, à 30.000.

En même temps parurent des hommes comme Prieznitz, Schroth, Rausse, Hahn, Rikli, plus tard Kneipp et Kuhne, qui, en propageant leurs cures d'eau, surent réveiller le sens d'un entretien rationnel de la peau à l'état de santé et à l'état de maladie. On peut penser ce qu'on veut de ces hommes ; ce qu'il y a de certain, c'est que maint individu qui, pour satisfaire aux exigences de l'entretien de sa peau, se contentait jusqu'alors de se laver la figure et les mains, a été par eux tiré de sa saleté, et s'est mis, sur leurs indications, à étendre ses lavages à toute la surface du corps, en un mot à pratiquer l' « entretien de la peau ».

Comme vous l'avez appris par les chapitres précédents, cher lecteur, la peau, conjointement avec les poumons, les intestins et les reins, n'est pas seulement un important organe excrétoire, mais aussi un organe de respiration et un appareil de réglage pour notre chaleur. Elle offre, comme dans un miroir, une image fidèle de l'état de notre corps à l'intérieur, car elle ressent les variations que subissent les fonctions de chacun de nos organes, avec lesquels elle est liée de la ma-

nière la plus étroite. La santé de la surface extérieure de notre peau influe sur la santé et la maladie de l'ensemble de notre organisme, tout comme, inversement, celui-ci influe sur la santé de notre peau extérieure,

Avec quelle éloquence la figure pâle, exsangue de la plupart des habitants des villes indique que leur santé corporelle d'autrefois est en mauvaise voie ! Combien tristement la peau sans rougeur et relâchée des citadins révèle qu'ils doivent se priver de lumière, d'air et de soleil, qu'ils ne se donnent pas de mouvement au grand air et sont, par suite, atteints de la « maladie de la chambre » ! L'aspect souffreteux des pauvres, leur teint blême et passant par toutes les nuances du gris et du jaune expriment en une langue si claire et si impressionnante le mauvais état de leur nutrition et les actions nocives que leur corps a endurées dans le passé ! Comme nous remarquons bien l'influence du mauvais air de l'école à voir les couleurs mates des joues de nos enfants, qui doivent passer dans de véritables « écuries humaines » la fleur des années dorées de leur jeunesse, sont accablés d'heures de classe et de devoirs à faire à la maison et, en conséquence, doivent renoncer continuellement à ce dont le corps et l'esprit ont également besoin pour se développer en santé et en harmonie, c'est-à-dire l'air, la lumière, le soleil, une nourriture appropriée, de l'exercice physique et du repos !

Considérons maintenant l'organe de la peau, sa conformation et ses fonctions. La peau de notre corps, qui se compose de trois couches superposées, enferme chacune des parties de ce corps comme un sac contient les objets qui s'y trouvent. Ce serait une erreur, toutefois, de ne prendre la peau que pour une couverture générale, pour une gaine de protection ou même pour une barrière contre l'atmosphère ambiante; au contraire, il faut voir dans la peau, comme le lecteur le sait déjà, un moyen de communication ininterrompu avec le monde extérieur.

La couche extérieure ou supérieure de la peau, ou épiderme, qui est très tendre et ne possède ni nerfs ni vaisseaux sanguins,

est formée de nombreuses et minces couches de cellules qui se détachent de la couche de peau sous-jacente, nommée derme, dépérissent successivement et se dessèchent en une

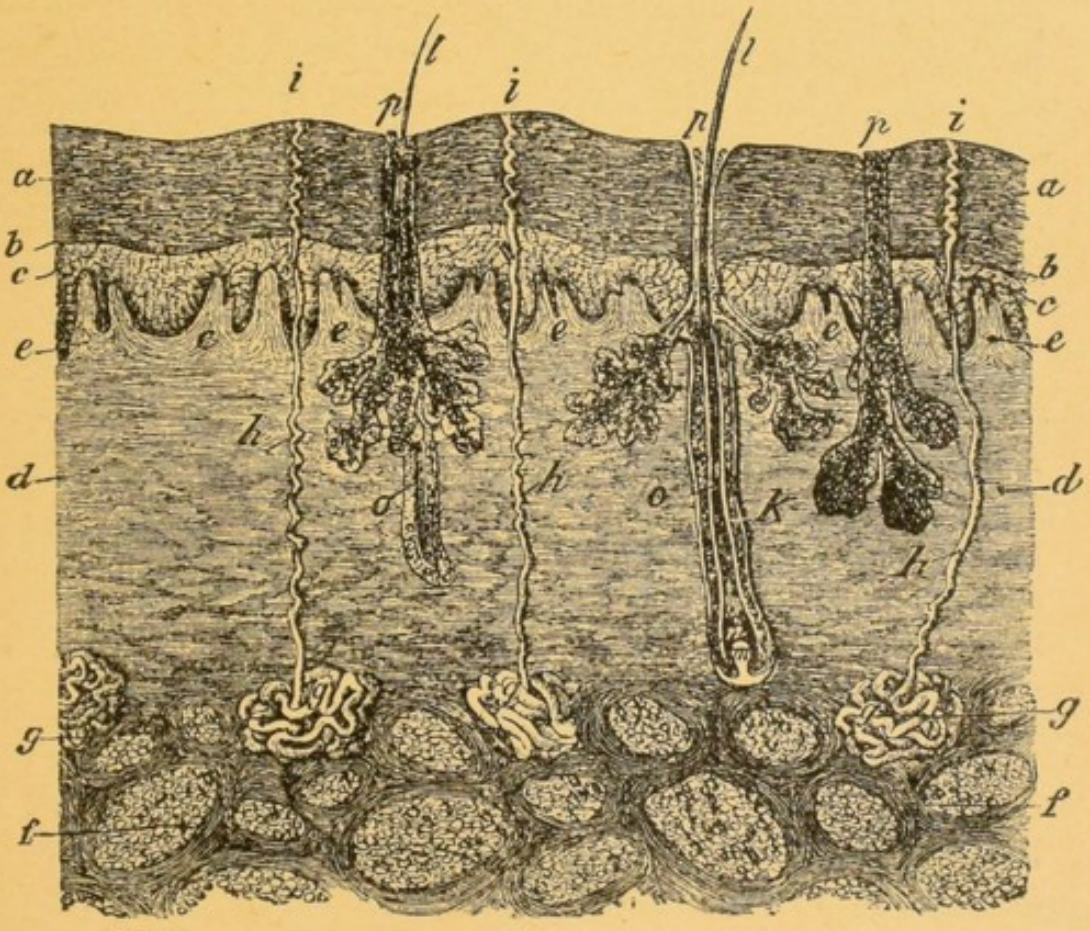


Fig. 16. — **La peau de l'homme.**
(Section perpendiculaire et agrandissements explicatifs.)

(*a*) Couche cornée ou supérieure de l'épiderme ; (*b*) Couche muqueuse ou inférieure de l'épiderme ; (*c*) Couche pigmentaire dans la couche muqueuse de l'épiderme ; (*d*) Derme ; (*e*) Corps ou Verrues tactiles du derme ; (*f*) Tissu adipeux ; (*g*) Glandes sudoripares ; (*h*) Canaux miliaires ; (*i*) Pores de la peau ; (*k*) Follicule pileux ; (*l*) Poil ; (*m n*) Bulbe pileux ; (*o*) Racine du poil ; (*p*) Glandes adipeuses.

sorte de masse cornée. L'épiderme du corps humain ne peut donc être considéré comme une couverture de protection que dans une acception restreinte, en ce sens qu'elle protège

la peau proprement dite, le derme, et qu'elle sert d'intermédiaire au passage de la lumière, de l'air, de la chaleur, etc. La couche inférieure de l'épiderme ou couche muqueuse, qui repose sur les corps tactiles ou verrues tactiles du derme, produit la sécrétion destinée à colorer la peau. La matière colorante de la peau y est renfermée dans des cellules en forme de grains, comme, par exemple, chez les hommes de couleur.

La couche inférieure de peau ou tunique adipeuse, consistant en un tissu mou, dont l'assemblage est relâché, dans et sous lequel se forme un réceptacle plus ou moins grand pour la masse de graisse, se trouve du côté du corps dans un état de flaccidité complète et a pour but de rembourrer en quelque sorte la peau et de donner au corps son aspect de rondeur et de plénitude.

La plus importante couche de peau est celle du milieu, qui reçoit chez l'homme le nom singulier de derme, qui signifie *cuir*, parce que c'est avec cette couche de la peau des animaux que se fabrique le cuir. Le derme constitue la base de la couverture générale du corps. Sa couche supérieure, celle des corps tactiles ou verrues tactiles, est revêtue, comme il a été dit plus haut, de la couche muqueuse de l'épiderme, et sa surface inférieure est reliée par le tissu cellulaire de la tunique adipeuse aux parties sous-jacentes du corps. Le derme consiste en un tissu fibreux élastique, à feutrage dense, en une sorte de faisceaux de tissu qui renferment de nombreux nerfs et vaisseaux sanguins. Le derme comporte encore une infinité de glandes sudoripares et sébacées, de canaux où elles se déchargent (qui traversent l'épiderme et y débouchent), de papilles vasculaires (c'est-à-dire de corps semblables à des verrues) et de poils avec leurs racines, ces dernières étant renfermées dans de petits corps cylindriques.

Le système nerveux du derme se compose en majeure partie des nerfs dits nerfs tactiles. Ces nerfs cutanés sont si rapprochés et se présentent en telle quantité qu'on pourrait les prendre pour un seul tissu serré. Ce tissu volumineux est

placé isolément et immédiatement sous l'épiderme et comprend une grande partie de substance nerveuse de tout l'organisme humain. Sous forme d'innombrables petits corps tactiles, le tissu nerveux cutané (la masse nerveuse cutanée) du derme s'introduit dans la couche muqueuse de l'épiderme, principalement à la paume des mains, à la plante des pieds, à l'extrémité des doigts des mains et des pieds, aux lèvres et à la langue. L'ensemble de la masse nerveuse cutanée est en communication ininterrompue au moyen des deux centres nerveux, le cerveau et la moelle épinière, avec le reste du système nerveux ; il est donc clair que les excitations ou les impressions atteignant les nerfs cutanés doivent provoquer simultanément une excitation dans les autres parties de la sphère nerveuse. Ce fait démontre suffisamment l'importance extrême de l'organe cutané dans l'ensemble des circonstances de la vie et le dommage que cause à la santé une dépression dans le fonctionnement de la peau ou un traitement vicieux appliqué à cet organe ; il montre aussi l'ampleur du rôle que joue, dans la guérison des maladies, un traitement approprié de la peau par l'eau, l'air, la lumière, la chaleur, le vêtement, le couchage, etc.

Les nombreux vaisseaux sanguins, également contenus dans l'organe cutané, se présentent à une profondeur un peu plus grande que les nerfs cutanés et sont si rapprochés que toute lésion, si légère soit-elle, par exemple une piqûre d'aiguille, en transperce des parois, ce qui se reconnaît à la goutte de sang qui jaillit. Les vaisseaux sanguins de la peau sont ou des veines, qui contiennent du sang rouge foncé, ou des artères, qui contiennent du sang rouge clair, ou aussi det tubes capillaires, c'est-à-dire des artères de transition translucides, minces et fins. Les parois des tubes capillaires sont si délicates et d'une conformation si fine qu'elles permettent l'irruption et l'expulsion de substances gazeuses. Par là elles présidens à l'échange incessant des matières de notre corps et servent d'intermédiaires à la nutrition de l'ensemble de ses organes. Il est donc possible, en exerçant une action bienfaisante et

appropriée sur l'organe cutané, d'exciter et de hâter l'activité des parois des tubes capillaires et de favoriser ainsi les échanges de matières, de même qu'en soignant insuffisamment la peau ou en ne la soignant pas du tout, on peut diminuer gravement les fonctions des tubes capillaires et, par là, troubler et suspendre considérablement les échanges. Les vaisseaux capillaires se présentent partout dans le corps, mais ceux de la peau et des poumons servent seuls à la respiration.

Dans les chapitres précédents, il a été traité si abondamment de la respiration cutanée, de la production de chaleur et de l'émission de chaleur de la peau que je puis me dispenser, cher lecteur, de m'en occuper encore ici. Je reviendrai plusieurs fois sur l'un ou l'autre sujet dans la partie alphabétique de cet ouvrage. En tout cas, ce serait vous fatiguer, que de vous entretenir sans cesse, dans cette première partie et en vous l'exposant longuement, d'un seul sujet déjà aride en soi. C'est pourquoi je traiterai encore une fois en détail le chapitre de la peau dans la troisième partie. Donc, pour le moment, je me borne à ces observations :

« Tout homme de taille moyenne a, pour 2 mètres carrés de surface de corps, 2 mètres carrés de peau. Dans la couche médiane de cette peau il y a environ 15 millions de petites papilles ou verrues, qui reçoivent les uns les corps tactiles comme terminaison des nerfs sensoriels, les autres les nœuds des vaisseaux sanguins pour échauffer la peau. Il y a en outre plus de 2 millions de glandes sudoripares tournées en forme de pelotes, qui sont sous la peau, et dont les conduits de sortie la traversent (sur le dos, les joues, le haut du bras et la cuisse, il y a, par centimètre carré, de 300 à 600 de ces glandes; sur le front, le cou, la poitrine, l'avant-bras, la main et le pied, il y en a de 900 à 1.000; à la plante du pied, 2.500; dans la paume de la main, 2.600) » (Reclam.)

L'humidité créée par les glandes sudoripares s'évapore continuellement à la surface de notre peau et nous procure ainsi le rafraîchissement nécessaire. Qu'une circulation accélérée

du sang provoque un accroissement de chaleur dans le corps et aux conduits de sortie, aux canaux sudoripares ou pores des glandes sudoripares renfermées dans les profondeurs de l'épiderme, apparaissent de toutes petites gouttes (de sueur) qui, peu à peu, se jettent les unes dans les autres. La surface de la peau est, comme on le sait, moite quand nous transpirons, et l'évaporation de l'excrétion cutanée (de la sueur), quand elle s'opère librement, y fait naître la fraîcheur.

Dans certaines glandes du derme s'élabore aussi ce qu'on appelle la matière sébacée (grasse), dont l'élimination s'opère par des canaux particuliers débouchant à la surface de la peau. Ces glandes de graisse se rencontrent surtout dans les parties velues, et leurs conduits ou canaux excrétoires se dirigent pour la plupart vers les bulbes pileux de sorte que les glandes sébacées ont, dans l'épiderme, des ouvertures en commun avec les cheveux (1). Les ouvertures des canaux ou conduits par où sort la matière sébacée se voient très distinctement lorsque la peau se contracte par l'action du froid ou de la peur; les extrémités des canaux remplis de matière grasse se montrent sous la forme de petits nœuds. La peau, quand elle change ainsi d'aspect, prend le nom de « chair de poule ».

Eh bien, si les canaux de sortie de la sueur et des glandes sébacées, c'est-à-dire les pores, sont bouchés par la crasse, l'excrétion est empêchée, et les pores, s'ils continuent à rester clos, finissent par perdre leur principal caractère, l'élasticité, parce qu'elle ne s'exerce pas assez. Si les fonctions des pores continuent à être entravées, ils ne se ferment plus sous l'action du froid, ne s'ouvrent et ne se dilatent plus par l'effet de la chaleur, et ne livrent plus passage à l'exhalaison gazeuse de la peau. Et nous avons déjà vu dans les chapitres sur le *vêtement* et le *couchage* quel préjudice la

(1) Le bulbe pileux forme un sachet cylindrique qui enveloppe étroitement la racine du cheveu. Ce sachet s'enfonce profondément dans le derme, parfois même jusque dans le tissu cellulaire du tissu adipeux. Du fond du bulbe s'élabore par le germe la croissance du cheveu (V. *cheveu* dans la partie alphabétique)

santé du corps est susceptible de subir quand l'excrétion cutanée est résorbée ou se fait mal.

Le lavage quotidien de toute notre surface cutanée n'a donc pas seulement pour but la propreté, mais aussi celui de maintenir toujours ouverts les conduits de sortie de la sueur et de la graisse.

Mais ce n'est pas la crasse et la poussière seules qui bouchent les orifices des glandes cutanées; c'est aussi la sueur et la graisse que ces glandes elles-mêmes produisent pour être expulsées. L'agglomération de ces produits, l'obstruction qui s'ensuit et l'incapacité fonctionnelle qui en résulte pour la peau ouvre la porte non seulement à des maladies internes considérables, mais à des affections de la peau. Les boutons, les bourgeons, les dartres, etc., prennent naissance ainsi le plus souvent, s'ils n'ont été provoqués par d'autres causes, par exemple par une nourriture mal choisie. Mais les deux causes, manque de soin de la peau et aliments qui ne conviennent pas, peuvent opérer de concert pour engendrer des maladies, de plus la tâche des poumons est grandement embarrassée par le mauvais air.

L'homme propre est plus ou moins endurci; l'homme malpropre est plus ou moins amolli.

Chez l'homme propre, l'excrétion cutanée se fait à l'aise; ses autres organes d'élimination fonctionnent aussi régulièrement; les échanges de matières chez lui sont vifs et animés; la circulation sanguine sans trouble; ses humeurs et son sang sont purs; sa chair musculaire ferme et tendue, sa peau rougie et brillante; il est courageux, content de vivre et énergique.

L'homme malpropre est, au contraire, abattu, blême et bouffi comme une éponge; dans les coefficients des mélanges dont se forme la substance du corps vivant (albumine, graisse et eau), c'est la graisse et l'eau qui l'emportent, et elles se logent dans le tissu cellulaire du tissu adipeux. Les mouvements de l'homme malpropre sont relâchés et sans énergie; l'excrétion cutanée, étant étranglée, entraîne l'atonie des or-

ganes digestifs et une sensation générale de froid et des frissons. Pour dissiper cet état de frigidité, il endosse chemise sur chemise, s'emmitoufle en hiver jusqu'au bout du nez, tremble devant tout courant d'air, sans néanmoins arriver par ces précautions au bien-être. Car les obstacles apportés aux échanges, l'arrêt des évacuations cutanées, l'impossibilité où se trouvent les pores, obturés, de remplir leurs fonctions lui interdisent tout bien-être corporel et mental quelque peu satisfaisant.

Vous m'objecterez bien, cher lecteur, que les gens de la campagne, et les peuples vivant en plein air, comme les Bohémiens, les Indiens, les sauvages, etc., font pour l'entretien de leur peau aussi peu que rien et jouissent, nonobstant, d'une bonne santé.

Il est vrai; mais, chez les hommes qni se tiennent et circulent toute la journée dans une atmosphère fraîche, pure, riche en ozone et en oxygène, loin des villes, les poumons et les organes de la digestion fonctionnent le plus souvent de la manière la plus régulière et la plus parfaite, et les échanges ont lieu chez eux de façon à produire un bien-être général; tout au moins, ils se font de la meilleure manière sous le rapport de la digestion et de la respiration. L'honnête paysan a rarement sujet de se plaindre de sa digestion. En outre, il respire l'air le plus pur, non un air vicié, comme le citadin, et il respirerait continuellement un air encore bien meilleur s'il n'avait la sottise de camper le tas de fumier, objet de son « orgueil », dans le voisinage de son habitation, et même vis-à-vis de la chambre où il se tient (V. le chapitre *l'Air*), et il aurait à se féliciter d'un degré encore beaucoup plus élevé de bien-être relatif s'il voulait adopter une aération rationnelle de son logis pendant le jour et la nuit. (V. le chapitre *Comment faut-il se loger?*)

Je viens de citer les Bohémiens, la « gent voyageuse », et aussi les Indiens et les sauvages, qui ne pratiquent pas l'entretien de la peau, au sens où nous l'entendons. Je dis : « au sens où nous l'entendons », c'est-à-dire les lavages et les bains. Les Bohémiens, en effet, usent d'un mode d'entretien de la

peau : ils la frottent de graisse. La graisse est un facteur favorable au fonctionnement de la peau. Ointe de graisse, la peau devient molle et ductile et supporte sans désavantage une plus forte évacuation. Cette circonstance, les Romains, les Grecs et les Hébreux de l'antiquité y avaient égard, et les Orientaux de nos jours ne la perdent pas de vue. Chez les peuples civilisés de l'antiquité, par qui l'institution du bain fut développée et perfectionnée, le corps, « demeure de l'âme », comme le nomment les Orientaux dans leur langue fleurie et riche en images, était, après le bain, enduit de baumes odoriférants et de corps gras. L'idée, très répandue, que les pores de la peau se bouchent par l'onction au moyen de corps gras est erronée, et les méthodes balnéaires des peuples susdits et les habitudes des Bohémiens la réfutent de la manière la plus éclatante. Il faudrait, de plus, que la nature se fût trompée cruellement en dotant notre peau de glandes sébacées. Boucher les canaux de sortie de la sueur et de la graisse qui existent dans la peau humaine, c'est-à-dire les pores, en la frottant de graisse est aussi impossible que de rendre étanche, au moyen de l'huile, un tonneau qui fuit.

Donc, répétons-le, les Bohémiens pratiquent l'entretien de la peau dans un autre sens que nous, quoique je ne veuille pas pour cela les signaler précisément comme un modèle de propreté. La digestion et la respiration seront bien aussi chez eux en bonne situation pour compléter un solide échange de matières. J'arrive avec certitude à cette conclusion pour avoir observé jadis les jeux de physionomie si vifs, les mouvements élastiques, vigoureux et énergiques de ces petits êtres bruns, qui ne trahissaient — tout plutôt que cela — nulle hypocondrie ni aucun mal de ce genre, fruits d'une digestion troublée. Toutefois, l'auteur n'a demandé à aucun de ces compagnons luisants de graisse et à la chevelure noire si, faute de bains, sa « tendre » santé n'aurait pas par hasard subi déjà une atteinte.

Jusqu'ici, cette population nomade s'est bien entendue à tenir à distance, pour le bien de sa santé, les « bienfaits » de

la civilisation qui consistent à rester constamment dans des locaux clos et autres nuisances.

Les sauvages aussi sont, sous le rapport d'une hygiène naturelle, de « meilleurs hommes » que nous. Ils respirent, comme tous les peuples vivant au grand air, une atmosphère pure, non pas une atmosphère chargée de poussière qui encrasse non seulement les poumons, mais aussi la peau. Suivant le climat et la saison — l'auteur ne peut cependant faire état que de l'expérience acquise dans le climat tropical et subtropical, chez les Indiens du Gran Chaco, dans la République Argentine (Amérique du Sud) — ces fils du désert s'exposent, à moitié nus, au soleil, à l'air, bref à toutes les influences météorologiques ; ils ne restent au soleil cependant que le matin, jusqu'à 10 heures environ, et l'après-midi à partir de 4 heures. La partie chaude de la journée, de 10 heures du matin à 4 heures de relevée, l'Indien de l'Amérique du Sud sous le tropique la passe, comme le créole ayant un commencement de civilisation, sous le toit ombreux de son rancho, dont la véranda offre à l'air un passage ininterrompu par ses trois côtés entièrement ouverts. Grâce à la pureté merveilleuse de l'air atmosphérique, qui ne souille ni les poumons ni la peau, l'homme de la nature dans l'Amérique méridionale, avec le vêtement extrêmement léger bien entendu, avec le port d'un costume qui est presque celui d'Adam, a la peau dans un état si parfait que le bain d'air et de lumière continu, de jour et de nuit, où son corps est plongé, le dispense d'ablutions à l'eau. Aussi le naturel évite-t-il instinctivement, je dirais presque anxieusement, l'usage externe de l'eau ; ce n'est qu'au passage des cours d'eau qui ne peuvent être franchis à cheval et doivent être traversés à gué ou à la nage, qu'il surmonte sa peur innée de l'eau. Les Indiens et les sauvages sont donc, au sens de Rikli, les véritables créatures d'air et de lumière (1).

L'auteur s'est baigné abondamment durant son séjour aux

(1) Pour plus de détails, voir la table des matières au mot *Bain d'air-lumière*.

tropiques, surtout au Paraguay, mais plutôt dans le but d'enlever à son corps de la chaleur due aux hautes températures qui règnent là-bas. C'est avec volupté qu'il se rappelle, tandis qu'il écrit ces lignes dans l'air d'une chambre, la pureté de l'atmosphère qu'il pouvait respirer dans ces pays, circonstance qui, naturellement, avait une grande influence sur son bien-être physique et mental.

L'habitant des villes est « contraint » de respirer dans les rues, dans les pièces où il se tient, où il dort, où il travaille, du mauvais air urbain plus ou moins infecté de germes d'épidémie et de bactéries de tout genre et, pour des raisons multiples, il digère au pied levé ; un tel homme doit soigner sa peau pour soutenir la lutte contre les ennemis de sa santé qui surgissent de diverses manières et se présentent en divers sens. Le citadin le peut avec quelque bonne volonté. Car il ne dépend pas toujours de sa bonne volonté de se procurer de bon air pur et de la nourriture convenable. Au contraire, en raison des conditions contre nature où nous vivons aujourd'hui et telles qu'on en crée en parquant ensemble des êtres humains dans les grandes villes, il subit souvent tout à fait contre son gré les influences nuisibles à sa santé auxquelles ses relations l'obligent. Mais, par contre, il peut maintenant obtenir partout de l'eau saine et pure en abondance et veiller ainsi sans empêchement à l'entretien de sa peau.

En soumettant notre peau à l'action de l'eau froide ou fraîche sous forme de lavages et de bains, avec les précautions nécessaires, nous émoussons ce qu'on appelle les réflexes du froid ; en d'autres termes, si nous habituons continuellement notre peau au froid en faisant agir sur elle de l'eau froide, nous pouvons atténuer l'effet qu'aurait sur elle un changement de température (par exemple un passage subit du chaud au froid). En même temps, nous pouvons accroître l'activité des pores, des nerfs cutanés et des vaisseaux capillaires de la peau, exciter l'excrétion et le dégorgement et, par suite, augmenter notre force de résistance aux influences extérieures nocives ; en d'autres termes, nous endurcir.

L'expérience nous l'apprend, la pratique de l'endurcissement par l'eau, une fois commencée, doit être continuée pour conserver son efficacité. Si on la suspend, la peau retourne à son état antérieur d'amollissement.

Soigner sa peau et se baigner quand on est en bonne santé est donc le meilleur moyen de prévenir quantité de maladies.

« La première chose que toute personne convenable tenant à sa peau et à ce qui s'y trouve inclus, devrait faire le matin pour s'entretenir en bonne santé et demeurer agréable à soi-même et aux autres, c'est un lavage de toute sa surface cutanée, et cela avec de l'eau froide, fraîche si possible. En tout état de cause, l'eau froide doit avoir la préférence sur l'eau chaude, car elle ne réalise pas uniquement le nettoyage, mais, par sa température, elle excite les nerfs cutanés et elle anime et fortifie ceux-ci et aussi l'ensemble du système nerveux. Un lavage rigoureux à froid, qui vivifie, qui réchauffe aussi, a pour récompense, chaque fois, un bien-être général. » (Munde.)

Les lavages à froid du corps entier, que les adultes peuvent entreprendre en été comme en hiver (1), ne doivent avoir lieu, en hiver, que dans un local dont la température égale à peu près la moyenne ordinaire du plein air en été. Il faut donc bien chauffer le local en hiver; il doit avoir une température d'au moins 20° C., afin d'éviter les refroidissements. Le mieux est de procéder à ce lavage complet le matin, aussitôt après avoir quitté le lit. Dans ce cas, une transpiration modérée ne doit pas empêcher le lavage matinal, car elle ne résulte pas du travail et du mouvement et on ne se trouve pas en présence d'une accélération de l'activité des poumons ni de l'activité du cœur. Il importe seulement que la chambre soit déjà chaude (20° C.) et que tout ce qui est nécessaire au lavage soit déjà préparé.

Un récipient contenant de l'eau, un bassin plus grand, une

(1) Pour les « ablutions à froid » des enfants, voir le chapitre *Comment aguerrissons-nous nos enfants ?*

forte serviette (1) large de 50 centimètres environ, longue de 75, une ou deux grandes serviettes, pas trop fines, pour se sécher, une couverture de laine ou un petit tapis sur lequel on se tient pendant le lavage, et une paire de pantoufles en feutre, voilà tout ce qu'il faut.

Celui qui n'est pas encore accoutumé aux lavages froids commencera par de l'eau à la température de 23° C. et descendra petit à petit, à mesure qu'il s'habituera, jusqu'à la température naturelle de l'eau, mais pas au-dessous de 10 à 12° et demi C. en hiver.

Les tempéraments des individus étant trop différents, on ne peut donner qu'approximativement la température de l'eau à employer. Il faut remarquer ceci : Si l'on tient la main dans une eau et qu'on ressente une sensation douloureuse, cette eau est décidément trop froide pour un lavage de corps. Chacun a donc, en quelque sorte, son thermomètre en main.

Le lavage du corps doit s'effectuer rapidement : en deux à trois minutes. On sort du lit, on passe ses pantoufles de feutre, on enlève sa chemise de nuit et on se place sur la couverture de laine ou le tapis étendu devant le bassin, qui est par terre et rempli d'eau. On y trempe la serviette pour le lavage, on la presse légèrement avec la main et on s'en sert pour se laver d'abord la figure, la nuque et le cou, puis les épaules, les bras, la poitrine et le ventre. Ensuite on se frotte le dos en jetant par-dessus l'épaule la serviette dont on saisit un bout dans chaque main et que l'on tire ainsi en haut et en bas. On change aussi d'épaule, puis on frotte la région des reins en tenant de nouveau la serviette par les bouts, et en la tirant à droite et à gauche. Il va de soi que l'on trempe de nouveau la serviette dans le bassin plusieurs fois, à son idée ; quand elle commence à devenir chaude, c'est qu'il est temps de la retremper. On

(1) Une forte serviette est préférable à une éponge pour se laver. Avec la grosse serviette, on peut frotter mieux partout et couvrir en une fois une plus grande étendue de la peau. On peut mieux « se travailler » le dos et on mouille moins le parquet qu'avec une éponge.

sèche vite la tête, le cou et le dessus du corps (1), on met sa chemise de jour et on commence le lavage du siège et des parties génitales, pendant lequel on tient d'une main la chemise levée. Puis, c'est le tour du haut des jambes, du bas des jambes et des pieds l'un après l'autre. Chaque jambe doit être lavée isolément et séchée aussitôt. Il faut bien sécher les pieds, et spécialement les parties entre les doigts afin d'éviter qu'il s'y produise des lésions. Après quoi on s'habille vite, on va et l'on vient rapidement pendant quelques minutes dans la chambre, ou l'on fait un peu d'exercice à l'air (2).

J'ai décrit si minutieusement la manière de se laver parce que, dans ma pratique de la médecine naturelle, j'ai souvent entendu qu'on se plaignait de s'être refroidi en usant des lavages froids. Si l'on suit exactement mes prescriptions rapportées ci-dessus, on pourra avoir la certitude de ne jamais s'exposer à un refroidissement, mais, au contraire, de fortifier et d'endurcir sa peau et d'échapper ainsi à une quantité de maux qui proviennent habituellement de ce qu'on ne l'entretient pas. Car *le meilleur moyen d'éviter les refroidissements est de se « refroidir » journellement.*

Ce lavage complet du corps peut être entrepris partout, même en voyage. Doit-on laver la partie chevelue de la tête ou ne le doit-on pas ? Cela dépend de la longueur des cheveux. En tout cas, si on se lave la tête, il faut la frotter jusqu'à ce qu'elle soit complètement sèche. En été, surtout quand on n'a pas l'occasion de se baigner en plein air, on peut, sans inconvénient pour la santé, réitérer le lavage complet avant de se mettre au lit. On s'y prend comme le matin. Même si l'on est las et surtout si, par une forte chaleur, on a beaucoup transpiré, on ne se refuse pas volontiers le lavage, qui rafraîchit et

(1) « Ne pas se sécher » après l'emploi de l'eau est un facteur de la cure dans le traitement du pasteur Kneipp. Je ne puis ici en parler plus longuement, cela me mènerait trop loin, mais je le signale dans la table des matières, *ne pas se sécher.*

(2) Il y a une autre manière de procéder au lavage complet. voir à *Lavage* dans la deuxième partie de cet ouvrage.

ranime. Frottée journellement, la peau se fait plus fine et plus vivace ; elle acquiert une apparence plus vive et plus fraîche, et, de plus, les émanations en deviennent plus inodores et plus agréables.

La suite des lavages, c'est-à-dire les frottements, vous la trouverez dans la deuxième partie de ce livre, cher lecteur, car, dans ce chapitre, il me reste quelque chose à vous dire sur le bain à l'état de santé et sur l'entretien de la peau pendant la maladie.

Les avis sont partagés sur la valeur du bain. On croit pouvoir observer, en effet, que les personnes qui se baignent beaucoup et abondamment ne sont ni plus vigoureuses ni mieux portantes que celles qui se baignent peu ou pas du tout. On allègue ensuite que, pour posséder et conserver la santé, et prévenir la maladie, il faut l'intervention d'autres facteurs trop considérables pour que le bain jouisse, comme facteur unique, d'une importance toute spéciale.

Cette manière de voir, si on l'applique à des peuples vivant à l'air libre, n'est pas sans justesse, comme il a déjà été expliqué précédemment, car l'homme, dans l'état de nature, n'est pas un être aquatique, mais un être vivant dans l'atmosphère. Mais le nombre des hommes à l'état de nature, de ceux qui mènent encore et peuvent mener une existence se rapprochant de la condition naturelle est relativement très minime sur la vaste étendue du globe. La majorité des individus se compose de civilisés qui n'ont aucune envie de se transformer sans plus en hommes de la nature. Le but qu'ils doivent s'efforcer d'atteindre, en ce qui concerne leur santé, ne peut être que de devenir et de rester des civilisés bien portants, rien de plus. Mais, par l'effet de toutes les mauvaises influences possibles, et spécialement par la crasse, la poussière, et par les excrétions, le corps et la peau sont sans cesse souillés chez les hommes qui ne se tiennent pas en permanence dans l'air frais et n'ont pas une alimentation naturelle.

Et puisque, comme je l'ai déjà dit, se nourrir sainement les

poumons et l'estomac est une chose indépendante de la volonté et du pouvoir de l'homme, il faut accorder un soin et une attention toute particulière à la peau, cet important organe de respiration et d'élimination. Or, on ne saurait satisfaire à ces exigences hygiéniques qu'en assurant à la peau un traitement à l'eau approprié (1), des lavages et des bains, et les conséquences, que les conditions contre nature où nous vivons entraînent pour notre bien-être corporel et spirituel, ne sauraient être atténuées que par un endurcissement convenable de notre constitution et de nos forces.

En été, les bains quotidiens au grand air dans les cours d'eau, les étangs et les lacs constituent la meilleure manière de pratiquer l'entretien de la peau. Pour le bain en plein air, il y a douze règles à observer, que voici:

1° Commencer à se baigner par 20°. 2° Aller lentement à l'établissement de bains. 3° Renoncer au bain après un repas copieux ; il faut qu'il se soit écoulé trois heures ; mais il ne faut pas non plus se baigner complètement à jeun. 4° Attendre 5 minutes *en restant habillé*. 5° Se dévêtir promptement et sauter à l'eau. 6° Si le corps est échauffé et le pouls rapide, se reposer 10 à 15 minutes avant le bain, jusqu'à ce qu'on puisse y entrer sans inconvénient. 7° Se baigner d'ordinaire durant 10 à 15 minutes ; les personnes débiles et nerveuses ne doivent rester dans l'eau que 5 minutes. 8° En se baignant, se remuer fort, se frotter la poitrine et se rafraîchir soigneusement la tête pour éviter les maux de tête. 9° Après le bain, se sécher d'abord les pieds, les bras et les jambes et ensuite seulement le ventre, la poitrine et la tête. 10° Après le bain, faire de l'exercice jusqu'à ce que le corps soit réchauffé. 11° Si l'on est en bonne santé, se baigner en plein air, sans aucune crainte, dans une eau dont la température s'abaisse de 15 à 19° C. Laisser se baigner les enfants au-dessus de six ans dans les endroits ensoleillés, dans une eau ayant été

(1) Naturellement la « réforme du vêtement » et la « réforme du couchage » tiennent aussi une place importante dans l'entretien de la peau.

exposée pendant quelques heures aux rayons du soleil et marquant 20° environ.

En hiver, si l'on pratique le lavage quotidien à l'eau froide, il faut prendre une fois par semaine un bain chaud, à la température de 32° C., pour exécuter un nettoyage au savon. Mais, aussitôt après, on se lave entièrement dans une eau ayant 22 à 25° C., car un bain chaud relâche toujours la peau et prédispose au refroidissement.

Voici ce qu'écrit sur les bains le professeur Reclam, docteur en médecine :

« En hiver, c'est le bain en baignoire qu'il faut choisir, mais sa température doit en être réglée avec prudence. Le bain chaud apaise et relâche par une diminution passagère de la perte de chaleur. Il ne convient qu'aux vieillards, aux gens faibles, à ceux qui sont très fatigués par le voyage et le déplacement, au nouveau-né et au nourrisson. L'adulte a besoin, pour se bien porter, de la perte de chaleur qui excite son corps à en produire de nouvelle, pousse ses échanges à une nouvelle activité et à un nouveau travail et raffermit ainsi la santé. Un bain chaud de plus de 28° C. au-dessus de zéro peut devenir dangereux, même pour celui qui se porte bien. Un bain tiède de + 32 ou 33° C. repose et, pour beaucoup de personnes, est un moyen de se détendre. Un bain frais de + 30° C. double déjà la production de calorique du corps, et un bain de + 18 à 20° C. la quadruple. La température du bain n'est donc nullement indifférente, et rien que pour cette raison on ne devrait pas rester au bain plus de 10 à 15 minutes. Seules, les personnes très bien portantes et vigoureuses, déjà habituées à se baigner, peuvent rester plus longtemps à la baignade en rivière si, en nageant, elles effectuent un exercice corporel convenable et assurent ainsi la circulation du sang. Il faut être très prudent en prenant un bain prolongé dans de larges cours d'eau, des lacs et dans la mer. Maintes fois, le séjour dans l'eau froide a glacé à tel point des personnes, même fortes et jeunes, qu'elles n'ont plus eu la force de nager, ont perdu connaissance et trouvé la mort. »

Ceux qui, dans leur métier, respirent beaucoup de poussière ou exécutent des travaux qui les salissent fort, ont un besoin pressant de se laver entièrement tous les jours et, plus encore, de prendre chaque semaine un bain de propreté.

L'hygiène publique a déjà adopté ces *desiderata* de l'hygiène privée et leur a donné satisfaction d'une manière remarquable en instituant, dans beaucoup de grandes villes, des bains populaires à bas prix. Par exemple, on peut avoir pour 10 pfennig, à Leipzig, un de ces bains dits d'arrosage, où le baigneur met lui-même la douche au degré de chaleur qui lui plaît. On est donc à même de se savonner et de se rincer convenablement sous une douche, d'abord chaude (douche en arrosage ou en pluie), de mettre ensuite la douche au frais ou au tiède et de terminer l'opération par un court arrosage froid. Le temps que l'on peut passer dans ces douches populaires, qui sont destinées à permettre les soins de propreté aux hommes et aux femmes de la classe ouvrière (naturellement, les deux sexes ont des locaux distincts), est mesuré de manière suffisante. Pour la simple somme de 10 pfennig, l'ouvrier est donc en état de se procurer un bain complet de propreté. En profite-t-il beaucoup? Ou bien, au lieu d'employer l'eau à l'usage externe, préfère-t-il encore l'usage interne de l'eau brunie, de la bière ? On voit cependant que celui qui se soucie sérieusement de conserver sa santé trouve aussi du secours. Car 10 pfennig pour un bain dont le coût n'est nullement proportionné au bienfait et qui assure de si grands avantages sanitaires, c'est une somme à la portée du plus pauvre, et il y gagnerait un véritable réconfort corporel en se débarrassant de sa crasse et en ouvrant les pores de sa peau : il sortirait de là autrement fortifié qu'il ne peut l'être par la trompeuse, excitante et étourdissante eau-de-vie.

La santé du peuple est un des plus importants facteurs de la vie publique; c'est sur elle, en définitive, qu'est basée la prospérité d'une nation. Voilà des principes qu'on devrait de notre temps reconnaître mieux qu'on ne le fait généralement, et on devrait en tirer plus de conséquences pratiques qu'on

ne l'a fait jusqu'ici. Le monde moderne s'efforce, on doit le reconnaître, à soulager la misère résultant des affections du corps et de celles de l'esprit ; mais il s'applique beaucoup trop peu à les prévenir et à relever la santé du peuple. Une des nombreuses choses qui peuvent et doivent y concourir est le bain, journalier si possible, et c'est là précisément ce qui ne prête encore qu'à des constatations assez tristes. Combien de nos populations ouvrières ou agricoles, une fois sorties de la baignoire pour enfant, ne prennent plus jamais un bain complet, et combien croient avoir rempli leur devoir envers leur santé en trempant complètement leur corps dans l'eau une fois ou deux par an ! Et cependant, la santé du peuple subirait une influence extraordinairement favorable si la coutume du bain quotidien entrait dans nos mœurs.

Cette coutume, généralisée, contribuerait à rendre notre peuple sain non seulement de corps, mais aussi d'esprit et de mœurs. On devrait reconnaître partout qu'il est de la plus grande importance pour la santé du corps que la peau soit chaque jour nettoyée et rafraîchie par un bain complet. Nos amis du peuple proclament beaucoup trop peu que l'habitude du bain froid est ce qui tire le mieux l'esprit de l'aveuglement et du manque d'énergie, où notre époque sombre si fréquemment après une tension et une excitation hâtives, et que cette habitude l'éveille à une vie fraîche et active.

Faites-en l'essai pendant quelque temps seulement, vous qui ne cherchez à vous récréer du travail quotidien qu'au cabaret, où quelques heures du crépuscule se passent à des jeux de cartes et à des conversations superficielles, et vous qui ne songez à invigorer vos nerfs détendus que par une courte promenade ! Entrez dans la rivière ou le lac, chaque jour, dès que la température le permet, et vous vous sentirez bientôt une nouvelle fraîcheur et une nouvelle force !

Le troisième point : influence favorable que la coutume du bain froid excercerait sur les mœurs d'un peuple, est celui qu'on considère le moins, peut-être bien parce qu'une telle influence ne se constatera jamais immédiatement et aussi

parce que la discussion des questions qui s'y rattachent est toujours d'un caractère un peu précaire. Songez que la plupart des péchés contre les mœurs, qui menacent de conduire les peuples modernes à la dégénérescence, ont leur origine et leurs fondements dans l'érotisme de la chair, pour nous servir d'une expression biblique. Et à la plupart de ces fautes s'applique ce mot que l'esprit est plein de bonne volonté pour les éviter, mais que la chair est faible.

Les efforts de la plupart des moralistes, prédicateurs et pédagogues tendent à fortifier l'esprit pour dominer la chair, effort dans lequel l'homme certainement ne doit jamais céder. Mais n'est il pas très important aussi de chercher à guérir la chair de ses appétits maladifs et de faciliter par là la suprématie de l'esprit ? Le meilleur auxiliaire dans cette entreprise c'est, à l'âge du développement de l'homme, un exercice énergique en plein air et, si possible, le bain froid quotidien.

La chaleur de l'été pousse d'elle-même l'homme à chercher de la fraîcheur dans les flots. Suivez cette impulsion, hommes et femmes. Et vous, parents et éducateurs, veillez à ce que les enfants qui vous sont confiés aient chaque jour leur bain, au moins en été. Les résultats favorables ne feront certainement pas défaut. Les administrations des villes et des villages doivent prendre soin, de la manière la plus sérieuse, que leurs administrés aient l'occasion de se baigner gratuitement. L'argent qu'on prélève à ces fins sur les fonds de la commune est vraiment bien placé. Naturellement, il ne rapporte pas d'intérêts sonnants en espèces, mais il rapporte de riches bienfaits en améliorant la santé de la population, et ce qui aura été dépensé pour la santé publique sera peut-être, par la suite, épargné sur l'entretien des malades et des aliénés, peut-être aussi sur le coût des prisons. Notre nation progressera-t-elle jusqu'au point que, dans toutes les communes, comme ce fut en partie le cas avant la guerre de Trente Ans, des établissements de bains chauds, même dans la saison froide, seront chaque jour à la disposition du public ? Nous

l'espérons, quand ce ne serait que dans un avenir éloigné. Mais laissons cette question. Une chose qui peut s'obtenir dès maintenant, c'est que, au moins en été, on donne partout la faculté de prendre gratuitement en plein air des bains froids, car, dans la plupart des cas, cela n'exige pas des ressources élevées, et il faut qu'elles soient disponibles quand il s'agit de la santé publique.

Le docteur Paul Niemeyer, médecin et hygiéniste éminent, conseiller de santé, s'exprime en termes saisissants, dans la brochure, dont j'ai parlé dans un chapitre précédent, le *Repos dominical considéré au point de vue de l'enseignement sanitaire,* sur l'importance du bain de propreté hebdomadaire chez le travailleur et l'ouvrier industriel. Le docteur Niemeyer retrace, de sa manière bien connue, magistrale et instructive, et sur le ton de la conversation, les idées qui, en matière de bain, règnent dans les milieux populaires, et il le fait avec un art si saisissant et pris sur le vif que, dans l'intérêt de mes lecteurs, je vais placer ici une partie de son traité. Le docteur Niemeyer écrit :

« ... Si l'on considère seulement qu'une figure de gypse posée à découvert dans la chambre où l'on se tient perd elle-même tout aspect en peu de temps, on se fera une faible idée de la détérioration à laquelle est exposée la surface cutanée du travailleur dans les ateliers ; on se le représente plus vivement en frappant sur le vêtement d'un ouvrier de fabrique : un véritable nuage de poussière s'échappe, et quelle odeur répand maint vêtement de tous les jours dans ces classes ! La poussière et la fumée s'unissent pour boucher les pores, dont le nombre est d'environ 2 millions, et empêchent l'excrétion, excitent les nerfs cutanés. Les maladies éruptives, des ulcères rebelles, des suppurations du tissu cellulaire sont des phénomènes quotidiens dans ces milieux. Les organes internes aussi souffrent de la compression imposée à l'excrétion, qui, normalement, comporte 5 à 800 grammes en vingt-quatre heures (celle des poumons non comprise). C'est ce que pensaient les anciens médecins, attribuant beaucoup de ma-

ladies internes à l' « empêchement de l'élimination cutanée » ou à une « gale rentrée », ce que, plus exactement, nous mettons aujourd'hui au compte d'une « ventilation cutanée interrompue ».

Le fléau de la poussière n'est pas le seul mal ; il n'est pas moins dommageable de négliger seulement le nettoyage régulier. Celui même qui se lave tous les jours rend chaque fois une eau de vilaine couleur, avec déchets de peau (cellules d'épiderme), poils, sels, ordures organiques. Le linge de corps dont on ne change pas fréquemment contient, pour 100 livres de son propre poids, 4 à 5 livres de crasse. Les propriétés malsaines d'un tel linge sont peut-être ce que les anciens Grecs ont voulu mettre en évidence dans le mythe de la tunique de Nessus dont le port rendait malade. Ce que produit l'entretien diligent et complet de la peau, nous le voyons par l'exemple du... ramoneur. Plus ce corps de métier se roule dans la saleté pendant la semaine, plus il se sent contraint de se nettoyer à fond le samedi, et la grosse crasse, lors du lavage, sert encore en quelque sorte de brosse à ouvrir les pores. En réalité, je ne connais pas de classe de travailleurs chez qui il existe un contraste plus fort entre la propreté de leur extérieur quand ils sont au repos, et la saleté qu'ils montrent quand on les voit dans l'exercice de leur métier. En même temps, la peau du visage chez le ramoneur éclate vraiment de blanc frais et de rouge, et les maladies cutanées ne l'attaquent pour ainsi dire pas du tout. Mais que devient la propreté dans les autres catégories d'ouvriers ?

Le serrurier, le mécanicien, celui qui travaille la chicorée ou le tabac croit faire du superflu en débarrassant, le soir, de la plus grosse crasse, les parties du corps restées à découvert. De son côté, l'homme de bureau et l'employé d'étude a trop peur de l'eau pour entrer en communion intime avec l'humide élément, et se déshabitue de plus en plus du savon et de l'éponge. Je connais des patrons dans l'industrie qui se vantent carrément de « ne plus s'être baignés depuis leur mariage ». Pendant que j'écris ceci, il tombe une averse ; je

vais à la fenêtre et j'aperçois au dehors une bande de pigeons qui, sagement désireux de se nettoyer, s'exposent aux flots d'eau, les ailes levées afin que l'humidité pénètre bien à l'intérieur. Mais je ne suis pas chargé d'écrire un traité sur le lavage et la balnéation en général ; la question ne nous intéresse que dans ses rapports avec le repos dominical, et c'est pourquoi je dis : « Donnez son dimanche au travailleur et, tout naturellement, il se baignera à fond le samedi, il se lavera, se peignera et fera ainsi le premier pas vers l'œuvre du relèvement. Le sommeil après le bain ragaillardit véritablement : on sent bien que tous les pores travaillent à pleine force, et, le jour suivant, l'organe cutané, revenu à la vie, rivalise en ventilation avec les poumons et les muscles pour expulser toutes les scories qui, pendant la semaine, se sont attachées à l'intérieur. On peut aussi prendre à la lettre cette expression des gens compétents et de ceux qui ont l'habitude de se baigner, que le bain « libère le cerveau ».

Voilà ce que dit le docteur Niemeyer. Espérons que le tableau de cet excellent « médecin du peuple », malheureusement mort beaucoup trop tôt, aura fait sur vous une telle impression, cher lecteur, que vous prendrez la ferme résolution de soigner mieux votre peau que par le passé. La propreté dompte la maladie. Le célèbre médecin de la nature, Louis Kuhne, dit : « La propreté seule guérit », et un dicton anglais prétend que *cleanliness is godliness*, c'est-à-dire que « propreté signifie dévotion ». Car seule une peau propre est une peau saine, et nous ne pouvons maintenir en santé nos autres organes corporels qu'en tenant méticuleusement propre un organe si important pour les phénomènes vitaux.

La peau doit se soigner et se traiter autrement quand on est malade. Si, comme à l'état de santé, nous cherchons à agir sur la peau au moyen de l'eau pour combattre le mal et redevenir bien portants, ce traitement, variable en forme et en température suivant la nature de l'affection, est tout différent. Car il nous faut considérer que la maladie résulte peut-être de ce que, étant bien portants, nous avons négligé de nous

soigner à l'eau, et que, en s'y prenant avec le malade comme avec un homme bien portant, on lui nuirait en général plus qu'on ne le servirait.

Non seulement la peau, peut-être déshabituée de l'eau, serait désavantageusement affectée par une pratique non appropriée, mais encore l'ensemble de l'organisme, si vivement impressionné par la peau et ses organes en étroites relations d'échanges avec elle, aurait à en redouter de graves conséquences. Au lieu de guérir, on pourrait devenir plus malade. Les lois et règlements que formule le traitement à l'eau pour les malades sont multiples. Suivant la nature du mal, sa force et sa durée, suivant l'âge, le sexe et le tempérament, l'emploi de l'eau varie et diffère beaucoup. Chaque procédé théorique offre donc de grands dangers pour le patient. Tout homme est autrement fait qu'un autre, et la même maladie, qui éclate de telle manière chez celui-ci et de telle autre manière chez celui-là, doit donc se combattre par la cure d'eau fort différemment dans les deux cas. Individualiser, c'est-à-dire reconnaître les ressources, le caractère propre de chaque organisme et régler en conséquence les moyens curatifs, est une des nécessités essentielles de cette cure si l'on tient à ce qu'elle réussisse et ne nuise pas. Guérir n'est donc pas une science particulière avec ses lois fixes et invariables auxquelles la réalité est soumise ; c'est un art fondé sur l'expérience, la pratique, l'observation et la réflexion et qui ne connaît pas de formules toutes prêtes, que l'on suit pour obtenir la guérison.

L'état des forces du malade en général, sa force vitale, qui est représentée par les soutiens de la vie, les nerfs, l'état de chacun des organes, la digestion, le sommeil sont choses à considérer soigneusement avant d'adopter un traitement à l'eau, après quoi seulement on peut faire choix du procédé approprié.

Vous indiquer à vous, cher lecteur, le bon chemin à suivre, voilà le but principal de mon livre. Ne croyez pas qu'on vous impose ainsi une tâche trop difficile. Cherchez avant

tout à faire connaissance avec les principes fondamentaux de la médication par l'eau ; vous recueillerez bientôt les fruits du faible effort à fournir et vous pourrez en jouir dès que vous vous entendrez à être votre propre et votre meilleur médecin. Mais il sera question de cela dans le chapitre suivant et dans les autres divisions de mon ouvrage.

XIX. — COUP D'ŒIL RAPIDE SUR QUELQUES FORMES DE L'EMPLOI DE L'EAU ET L'USAGE DE DIVERS BAINS

« Les conditions qui conservent la santé à un être humain sont les seules qui soient capables de la lui rendre après que la maladie s'est déclarée. » Tel est le principe fondamental de la manière naturelle de vivre et de guérir. L'importance de la peau, cet organe de respiration et d'élimination, dans l'ensemble des échanges, dans tout le processus de la vie, je vous l'ai déjà exposée dans le précédent chapitre, cher lecteur. Mes explications établissent aussi, comme vous allez le comprendre de vous-même, que, lorsque la peau est devenue incapable de remplir ses fonctions par suite des obstacles apportés à son excrétion par la malpropreté et l'occlusion de ses pores, elle ne peut plus laisser échapper les matières à expulser et usées (déchets de fatigue, déchets de mue), et, comme organe de respiration, elle ne peut plus absorber de l'oxygène.

Par suite, les produits à éliminer se cantonnent solidement dans vos organes et y restent, alors que vos autres organes excrétoires, ne possédant plus, en vertu des lois physiologiques, une activité adéquate, sont incapables d'assumer le rôle et la besogne de la peau mise hors de service et même font ensuite plus ou moins longtemps dans l'intérieur de votre corps l'office d'agents morbigènes. Par l'effet des éléments morbides engrangés dans votre corps, vous êtes dès maintenant malade, bien que vous ne le constatiez pas subjectivement ; vous vous croyez toujours

bien portant, même quand telle ou telle circonstance devrait vous avertir que, dans la machine de votre corps, il y a quel que chose qui n'est pas en règle.

Se sentir bien portant, ce n'est pas l'être, et, comme le dit l'épigraphe de la première partie de mon livre, il y a plus de gens qui se croient bien portants que de malades imaginaires. Mais la scène change quand, par suite d'un mouvement de délivrance, un refroidissement, un changement de température, une contagion, une émotion, etc., les éléments morbides tenant garnison dans votre corps entrent en fermentation et se pressent avec violence vers les issues naturelles (intestin, reins, poumons et peau) pour s'y frayer un passage. Alors seulement vous vous sentez malade : votre attention a été éveillée par les changements qui se sont opérés dans votre intérieur. Les éléments morbides veulent sortir maintenant, comme je le disais, et se pressent impétueusement contre votre peau, tandis que la chaleur produite par la fermentation, selon les lois physiologiques, dilate les parois du corps. Les affaires prennent, naturellement, une mauvaise tournure. La peau, depuis longtemps négligée par vous et devenue incapable de fonctionner, est bien encore moins en état de remplir ses devoirs et de réprimer la poussée en masse des éléments morbides dont le corps cherche à se débarrasser. La peau ne leur livre pas passage et la pression des éléments étrangers se fait d'autant plus forte vers vos organes intestinaux, vers vos reins et vos poumons, qui ne se montrent pas davantage à la hauteur de leur tâche, et ne peuvent s'en débarrasser en une fois. Il se produit alors des retours et des arrêts dans les rouages physiologiques de votre organisme, la fermentation prend le dessus et s'accroît, la chaleur qui en résulte se transforme en ardeur de fièvre et selon le campement des corps étrangers, selon les chemins qu'ils ont pris dans votre corps, suivant la condition de chacun de vos organes, l'un ou l'autre peut être plus ou moins impliqué dans l'état pathologique, et la porte est ouverte aux diverses formes de maladie.

Qu'avons-nous à faire à votre mal, qui est ardent ou, comme on dit, aigu? L'inflammation s'est élevée à un tel point qu'elle menace d'anéantir d'importants organes. Il faut aviser à remettre au plus tôt en activité vos organes d'excrétion qui refusent leur service ou ne s'en acquittent que très imparfaitement, à élever si possible leur activité et chercher à calmer et à amoindrir le feu qui vous dévore, en nous gardant d'étouffer entièrement la fièvre, qui dénonce les efforts de votre corps vers la guérison.

Il faut amener à vos poumons de l'air frais, chargé d'oxygène, ordonner à vos organes intestinaux une nourriture douce, naturelle, ou leur ordonner le jeûne, après toutefois un certain temps d'abstinence complète, exciter l'activité de vos reins par une absorption d'eau convenable; le mieux encore sera de soumettre votre peau sans retard à un efficace traitement par l'eau, car, par cet organe, nous pouvons influer favorablement sur l'ensemble de l'organisme et, de plus, la grande surface de la peau nous permet de mieux modérer la combustion intérieure devenue maladive, de régler la chaleur de la fièvre et de nous en servir au profit de la guérison, d'abaisser la chaleur du sang, d'apaiser les nerfs et de refroidir cet organe lui-même, de le rafraîchir, de le fortifier et de le remettre en état de fonctionner.

Pour écarter l'état de fièvre, mon cher lecteur, nous allons tout de suite entreprendre un lavage complet de votre corps. A ce que je vois, vous n'êtes pas comblé des dons de la fortune et ne possédez aucun appareil balnéaire, baignoire entière, de demi-baignoire ou baignoire où l'on s'assied. Mais je vois aussi que la fièvre vous a déjà affaibli considérablement, et nous devons donc agir avec prudence. D'abord, je vais vous aider à sortir du lit et à vous asseoir sur une chaise, afin d'étendre un drap sur votre lit pour éviter que celui-ci ne soit trempé d'eau. Bon. Maintenant rentrez au lit, afin que je puisse vous couvrir de la couverture, car je vais d'abord vous laver la figure et le cou et les sécher aussitôt. Comme vous voyez, je choisis pour

l'eau, en considération de votre grave dépression, une température de 27° C. (1), et pour les lavages suivants, à mesure que vous irez mieux, j'abaisserai chaque fois la température d'un demi-degré, jusqu'à ce que j'arrive à 23° C. La serviette à laver, que je trempe maintenant dans ce bassin assez grand, je la presse de telle façon qu'elle ne puisse plus laisser échapper un filet d'eau. En vous lavant la figure, je remarque que la serviette s'est déjà échauffée. Je dois donc la tremper encore une fois et continuer le lavage de la figure, comme je le ferai plus tard pour chaque partie du corps, jusqu'au moment où toute chaleur se sera évanouie et que votre peau sera préhensible et fraîche au toucher. Le cou maintenant. Puis je vais vous ôter votre chemise. Mais je dois de nouveau vous couvrir de la couverture, parce que je veux d'abord vous laver un bras, puis l'autre.

Je vous ai lavé plusieurs fois et puis essuyé un des bras ; il commence à être frais. Donnez-moi l'autre. Voilà ; il est maintenant rafraîchi aussi par le lavage.

Maintenant, avant de poursuivre le lavage, je jette l'eau employée et la remplace par de l'eau fraîche, encore à la température de 27° C. Car l'eau qui a servi est sale. Grâce aux cellules mortes de l'épiderme, à la crasse organique, aux produits obstruants de votre peau, cette eau a pris une si vilaine couleur et est devenue si trouble qu'elle réclame avec instance d'être renouvelée. Cette eau utilisée est parvenue aussi à une température de plus de 22° parce que la serviette à laver, échauffée à la chaleur accentuée produite par votre peau, a passé la chaleur ainsi recueillie à l'eau où je l'ai trempée à plusieurs reprises.

Voici de l'eau fraîche. Nous allons rabattre la couverture supérieure du lit : je vais vous laver la poitrine et le bas-ven-

(1) Chez des personnes très affaiblies, par exemple celles qui sont atteintes de phtisie pulmonaire et autres affections, il peut devenir nécessaire de commencer les ablutions à la température de 32 à 33° C., et abaisser graduellement la température de l'eau à mesure que les forces reprennent.

tre. Vous objectez : « Mais je vais me refroidir, car l'atmosphère de la chambre n'a que 12 à 13° R. environ. Cela ne fait rien. Une atmosphère même des plus froides (de 11 à 13° C.) n'est pas dangereuse à des personnes atteintes de fièvre, et d'ailleurs un fiévreux ne se refroidit pas si facilement (1).

Nous allons donc laver la poitrine et le ventre. Mais ils sont chauds : je m'en aperçois au rapide échauffement de la serviette à laver. Les voilà qui deviennent frais. Ils y ont mis assez longtemps. Le dos à présent. La poitrine et le ventre sont déjà essuyés : on les a prudemment touchés à petits coups avec une serviette molle et sèche. Peut-être êtes-vous en état de vous redresser ? Sinon, couchez-vous sur le côté ou retournez-vous complètement, de façon à être étendu sur le ventre. Le dos est terminé à son tour. Renouvelons encore l'eau. Un instant ! Je vais d'abord vous remettre votre chemise et vous couvrir de la couverture. Les jambes et les pieds maintenant, l'un après l'autre. Tendez-moi en premier lieu la jambe droite sous la couverture. Je la laverai et la sécherai tout de suite. C'est fait. La gauche. La voilà lavée aussi et essuyée.

Eh bien ! comment vous sentez-vous ? « Mieux ». Fort bien ; seulement il faut que je touche le creux de votre aisselle pour savoir s'il n'est plus chaud. Alors seulement j'accorderai toute créance à votre affirmation que vous allez mieux. En effet, il est frais au toucher, le creux de l'aisselle. Et puis je vais encore vous placer sur le ventre une bande que j'ai trempée à 23° C. et qui doit être assez bien tordue, car elle doit servir d'excitant, c'est-à-dire aiguillonner les organes du bas-ventre, accroître leur activité et provoquer l'expiration entamée et l'élimination des matières étrangères à travers la peau à cet endroit.

Je vais également rouvrir la fenêtre, que j'avais fermée au

(1) Le mieux est en tout cas de procéder à un lavage dans une chambre où la chaleur de l'atmosphère atteint au moins 19 à 20° C. Les fiévreux ne supportent pendant un temps prolongé une température plus basse que s'ils sont bien enveloppés dans leur lit, cela s'entend.

début du lavage. L'air frais est plus que jamais nécessaire à vos poumons.

Voulez-vous prendre quelque chose ? « Non. » Eh bien ! alors essayez de dormir un peu. Si vous réussissez à vous endormir et à transpirer en dormant, nous recommencerons à votre réveil le lavage complet.

Mais je vois que vous ne pouvez pas encore dormir, cher lecteur. Je vais donc encore vous dire quelque chose, bien que le sommeil soit préférable dans votre état.

Ce lavage complet dont vous avez fourni l'exemple est d'un emploi très étendu dans la pratique de la cure d'eau, et on l'emploie volontiers dans les cas où une expérience plus énergique ne peut avoir lieu à cause de l'état corporel du patient en question ou à cause d'autres circonstances. Le lavage complet chez les malades est susceptible de multiples variations *dans la manière de la pratiquer*, suivant l'état des forces.

On peut prendre une serviette à laver rude ou douce, selon l'état de la peau du patient. Mais il ne faut pas qu'elle soit toute neuve, car elle ne pomperait pas l'eau. On se sert donc préférablement de vieilles serviettes plusieurs fois lavées, etc. Au lieu de la serviette à laver, il est loisible d'employer une éponge, une serviette à frotter ou un gant à frotter.

La température de l'eau à employer pour le lavage se règle en tout cas d'après l'état du corps du malade; mais il est de règle de ne pas descendre sous 19 à 20° C. S'il s'agit de personnes débiles, déshabituées de l'eau, ayant les nerfs affaiblis, on prend une température plus élevée pour l'eau (de 27 à 22° C.); pour des personnes robustes et fortes on peut en prendre une plus basse (22 à 20° C.).

Ceux dont le mal est à l'état aigu se sèchent en règle générale par un tamponnement léger ; par contre, chez ceux qui souffrent d'un mal chronique, on peut frotter la peau en l'essuyant, afin d'y provoquer un afflux sanguin ; chez ceux qui sont gravement malades, il faut parfois renoncer à laver la moitié postérieure de la tête ; chez ceux qui ont des maladies de la peau (petite vérole, rougeole, scarlatine, etc.) il

faut en les lavant se borner à tamponner légèrement avec une serviette à laver molle ; fréquemment même poser seulement la serviette mouillée sur la peau, la maintenir d'une main et tamponner ou frotter doucement la peau avec l'autre main posée au-dessus de la serviette et non avec la serviette elle-même.

Chez les personnes atteintes de maladies chroniques, on choisit pour le lavage des extrémités, des mains, des bras, des pieds et des jambes, une température plus basse que pour le lavage du torse. Si, par exemple, on lave celui-ci avec de l'eau à 22°, on peut très bien se servir d'eau à 19° pour le lavage des membres.

Si le malade alité a encore des forces, on peut aussi opérer le lavage complet dans une chambre bien chauffée en lui disant de se coucher complètement dévêtu sur le lit protégé par un drap de toile ou une couverture de laine et en achevant rapidement, à longs traits, le lavage de la figure, du cou, des bras, des mains, de la poitrine, du ventre et des reins, en séchant le haut du corps, en lui mettant une chemise préalablement chauffée et en continuant par le lavage des membres inférieurs. Ou bien, dans une chambre bien chauffée, on fait placer le malade entièrement dévêtu, sur une couverture de laine pliée en plusieurs épaisseurs et on le lave, dans le voisinage du poêle, rapidement, de la manière ci-dessus indiquée. Pour le lavage des pieds et des jambes, le malade, ayant le haut du corps lavé, séché et revêtu de la chemise, reste assis sur une chaise.

On peut aussi traiter le malade encore vigoureux au moyen de ce qu'on appelle le « drap trempé ». Un drap de toile grand et large (drap de lit) est plongé dans une eau de 25 à 22° et plus ou moins tordu ; le malade étant complètement déshabillé, et se tenant sur une couverture de laine pliée en plusieurs épaisseurs ou dans ce qu'on appelle un « chapeau » (1),

(1) Le « chapeau à bain » est un petit baquet à frotter, circulaire et ayant un diamètre différent. Il est muni d'un rebord haut de 10 à 15 centimètres, en bourrelet, auquel est adapté un bec pour vider l'eau.

une seconde personne jette ce drap sur lui par derrière et l'en entoure de façon que tout le corps, à partir du cou, en soit couvert en une fois. Le malade se frotte lui-même la poitrine et le ventre avec le drap trempé pendant que la seconde personne lui frotte le derrière du corps par-dessus le drap, mais non avec le drap. On peut aussi rabattre le drap par-dessus le patient de telle manière que le bout droit, partant de l'épaule droite, croise sur la poitrine et se dirige vers l'épaule gauche et que le bout gauche, partant de l'épaule gauche, croise sur la poitrine et se dirige vers l'épaule droite. Les deux bouts sont ensuite placés simplement autour du cou ou réunis derrière le cou par un nœud simple. Le patient est donc complètement enveloppé par devant et par derrière dans le drap, qui lui tombe jusque sur les pieds. La seconde personne se met à côté de lui et le frictionne des deux mains à la fois, l'une sur le devant, l'autre sur le derrière du corps, par-dessus le drap, mais pas avec le drap; elle le frictionne à longs traits jusqu'à ce que le drap trempé s'échauffe. On peut alors, suivant les circonstances, verser de l'eau à 22 à 20° R. sur le patient encore dans le drap trempé et recommencer à frotter, ou bien on démaillotte le patient, on jette sur lui un gros drap de toile sec et on le frotte jusqu'à ce qu'une légère rougeur apparaisse à la peau. Il est nécessaire, si l'on use de ce procédé, que les bras et les mains, les jambes et les pieds soient bien frottés sous le drap trempé et puis soient bien séchés.

Ce traitement, quand on emploie le drap trempé et plus ou moins tordu, mais sans versement d'eau, s'appelle une *friction*. Le principal est de frotter vigoureusement. Les poitrinaires, si on peut encore leur prescrire le drap trempé, doivent, après y avoir été soumis, se mettre au lit pour se réchauffer le corps, la fenêtre ouverte; pour les autres malades, il vaut mieux se donner un peu de mouvement à l'air, car le procédé susdit a prédisposé la peau à un accroissement d'évacuation et d'admission d'oxygène.

Les lavages et frictions ne doivent pas avoir lieu quand le corps est froid, quand il est glacé on frissonne. Peu im-

porte que l'on soit en bonne santé ou malade. Au reste, il faut le dire au préalable, l'emploi de l'eau froide, que ce soit sous forme de lavage, friction, maillot, sous forme de bain (bain entier, demi-bain, bain de torse, de siège, de pieds) ne doit pas avoir lieu quand le corps est glacé, quand la peau est froide. L'emploi de l'eau froide ou de l'eau fraîche n'est que quand la peau produit sa chaleur normale ou une chaleur démesurément élevée.

Par exemple, quand il y a fièvre à un degré élevé, pendant la marche au cours de laquelle la peau passe par des alternances de froid et de chaleur, on peut être en situation d'employer tantôt un traitement rafraîchissant, calmant, dérivatif, tantôt un traitement qui réchauffe (bains de vapeur au lit, etc.). Quand le corps est en sueur, il n'est pas interdit d'employer de l'eau fraîche ou froide, bien entendu si la transpiration n'a pas été provoquée par un exercice corporel échauffant. Plus la peau est chaude et humide, plus est efficace l'usage de l'eau froide.

Mais on peut aussi se trouver amené à employer simultanément la méthode rafraîchissante, calmante et la méthode réchauffante. Par exemple, le corps, étant chaud, doit être rafraîchi, tandis que les mains et les pieds, froids, ont besoin en même temps qu'on les réchauffe (par l'application de bouteilles ou de cruchons chauds). Ou bien le corps doit être réchauffé par un bain de vapeur au lit ou par un autre emploi de la vapeur et la peau doit être prédisposée et préparée de cette manière à un traitement rafraîchissant consécutif, alors que, au contraire, la tête chaude et parfois aussi les mains et les pieds chauds doivent être constamment rafraîchis par des compresses fraîches ou froides que l'on pose jusqu'à ce que l'on ait obtenu une répartition plus régulière du sang et que l'ensemble de la surface cutanée du corps malade ait atteint une température plus uniforme.

Pour apporter un dérivatif à des organes vitaux, menacés au plus haut point par le processus de combustion à l'intérieur du corps, on trouve de très nombreux cas où, dans le lavage complet, il faut entreprendre d'abord les bras, les

mains, les jambes et les pieds et traiter ensuite seulement le torse.

Ainsi il faut, quand on applique les lavages à des malades, avoir égard à quantité de circonstances accessoires si l'on désire vraiment réussir et rétablir le corps malade (1).

La cure par l'eau a encore d'autres applications, qu'on appelle l'empaquetage ou l'emmaillotement qui, suivant ses dimensions, est « complet, aux trois quarts, à moitié », est un maillot du torse, du ventre, des bras, de la jambe, du mollet, du pied, de la tête et du cou. Le rôle de ces modes dans la cure d'eau est très important.

Ce qu'on connaît sous le nom de bandage pour le ventre(2) ou bandage Priesznitz, s'emploie très fréquemment. Dans la médication infantile et dans toutes les petites et grandes affections des adultes, elle constitue le remède « de fer » de la pharmacie domestique naturelle. Pour le plus petit malaise du nourrisson, pour toute indisposition de l'enfant, pour toutes les maladies aiguës ou chroniques des enfants et des adultes, il faut faire une ventrière. En cas de diphtérie, coqueluche, vomissements et diarrhée, rougeole, scarlatine, inflammation des poumons chez les enfants, etc., la ventrière peut être portée pendant toute la durée de la maladie, avec brèves intermissions; comme aussi il trouve une application distinguée dans les maux du bas-ventre et les maladies de la digestion chez les adultes. Aussitôt qu'on a des raisons de croire à un trouble, même léger, de la digestion, on peut se contenter de se mettre, la nuit suivante, rapidement un maillot de ventre et, d'ordinaire, tout est de nouveau rentré en ordre le lendemain matin. Le bandage que l'on place autour du bas-ventre doit être assez large pour bien l'envelopper. Il faut deux serviettes assez longues et larges (la toile à demi rude plusieurs fois lavée est la meilleure), une

(1) Pour plus de détails, voir à *frictions* et *lavages* dans la deuxième partie de ce livre.

(2) Le bandage pour le ventre se nomme aussi « ceinture de Neptune ».

pièce de laine propre ou une ceinture ventrière en laine bien lavée, cette dernière un peu plus large que les serviettes, puis des cordons, des épingles à cheveux ou des épingles de sûreté pour attacher le bandage et de l'eau fraîche et pure ayant de 20 à 25° C. (La température se détermine d'après l'état des forces du patient.)

Pour les enfants, au lieu des grandes serviettes et de la grande enveloppe extérieure en laine, on se sert d'un mouchoir de poche lavé plusieurs fois et propre, d'une serviette ou d'un morceau de serviette et d'une petite pièce de laine.

On procède comme suit pour la pose de l'enveloppe du ventre : l'un des mouchoirs, mouillé dans l'eau, plus ou moins tordu, se place autour du ventre de manière que les deux bouts de ce mouchoir se croisent devant sur le ventre; autour de l'enveloppe humide le mouchoir sec et au-dessus, faisant le tour du ventre, la bande de laine, c'est-à-dire le drap de laine plié en forme de bande, ce dernier étant ensuite attaché au moyen de cordons ou d'épingles. Il faut bien ajuster chacune de ces trois couches (la toile humide, la toile sèche, la laine sèche) isolément, pour empêcher l'introduction de l'air.

Cette garniture de ventre peut aussi se poser dans le lit en étendant transversalement sur le lit la bande de laine, c'est-à-dire le drap de laine, et cela à l'endroit où portera le bas du dos du patient. Sur la bande de laine on place ensuite la ceinture de toile sèche, et par-dessus, la ceinture de toile humide. Si l'on veut obtenir un effet plus fort, on peut par-dessus la seconde serviette humide en mettre une troisième humide aussi. Les serviettes doivent s'appliquer exactement l'une sur l'autre et l'une et l'autre correspondre exactement à la grandeur de la bande de laine extérieure. Il est bon que cette dernière soit de deux à trois doigts plus large que les serviettes.

Le patient relève sa chemise devant et derrière jusque sous les aisselles et se couche rapidement sur ce maillot qui

doit aller des reins jusqu'au milieu du dos. Puis la serviette mouillée, c'est-à-dire les deux bouts de cette serviette sont rapprochés solidement sur le ventre ; on place par-dessus la serviette sèche et puis la bande de laine. Les bouts de l'enveloppe de laine sont assujettis au moyen de cordons — le mieux est qu'ils soient tout de suite cousus — ou d'épingles à cheveux ou à plaid, de sorte que le patient, au cas où il s'agiterait, puisse se remuer dans le lit avec sa garniture. On abaisse ensuite la chemise que l'on tire sur la garniture de ventre et le patient est bien recouvert avec la couverture de lit.

En cas de maladie grave, si l'on ne peut pas bien redresser le patient, on lui glisse d'abord sous le dos un bandeau de laine et puis une plus grande toile humide repliée six à huit fois en forme de compresse, qui, même par une forte fièvre, peuvent rester longtemps à cet endroit; on lui pose sur le ventre une ou deux grandes serviettes humides repliées six à huit fois, on les enfonce sous les deux côtés du ventre et on les recouvre solidement de la bande de laine préalablement glissée sous le dos et qui est fixée également de la manière ci-dessus indiquée.

La garniture de ventre reste d'ordinaire en place jusqu'à ce qu'elle devienne chaude ou sèche. On la remplace alors par des serviettes de toile fraîches. Celles qui ont servi doivent, avant d'être employées de nouveau, subir un lavage au savon et à la soude, être aérées et séchées, car des éléments morbides, les produits toxiques éliminés par la peau, s'y sont fixés. La bande de laine doit aussi de temps à autre être lavée et aérée.

Si l'on ne revêt pas le patient d'une nouvelle ventrière, il est bon que les endroits ayant été couverts soient lavés avec de l'eau à la température de 20 à 22° C. et puis bien séchés.

La ventrière est d'ordinaire assez large pour aller du creux de l'estomac jusqu'au giron. Si elle va du giron jusqu'aux aisselles, elle prend le nom de « maillot de torse » ou « bandage de torse ».

Si l'on veut emmailloter le torse chez les adultes, on prend pour servir de couverture extérieure une légère couverture de laine, qu'il est loisible de replier à la longueur convenable, et, comme toile, le mieux est un drap de lit plusieurs fois lavé. Comme toutes les bandes, cette couverture de laine doit dépasser de plusieurs doigts les pièces humides et bien couvrir celles-ci.

Si l'emmaillotement va du creux de l'estomac jusqu'aux pieds et que ceux-ci soient couverts également, c'est un « demi-maillot ». Il faut ici un drap de lit humide, un drap de lit sec et une couverture de laine. La règle pour les empaquetages où les jambes et les pieds sont inclus est que chaque jambe avec son pied soit *isolément* introduite dans l'enveloppe humide.

Un maillot qui couvre le corps depuis les pieds jusqu'au creux des aisselles s'appelle un « maillot de trois quarts ». Si le corps tout entier, sauf la tête, est empaqueté, le maillot est dit « complet ».

Les emmaillotements partiels se posent comme la garniture de ventre: Toile humide, par-dessus toile sèche et puis couverture de laine. Suivant l'endroit que l'on recouvre, il y a des emmaillotements ou des bandages de tête, de cou, de poitrine et d'épaules, de reins, de jambes, de mollets, de pieds selon l'âge et la constitution du patient, la nature de la maladie, selon qu'on veut exciter, échauffer, vivifier, fortifier, ou rafraîchir, calmer, dériver, apaiser la fièvre, la température de l'eau où l'on trempe les bandes est plus haute ou plus basse, on les tord plus ou moins et les toiles humides placées à l'intérieur ont une épaisseur simple, double ou multiple.

Pour s'expliquer l'action exercée par les empaquetages, emmaillottements ou bandages, frais et humides, il faut considérer que la température en est ordinairement de 10 à 13 au-dessous de la température normale du corps (37 à 37^0 1/2 C.). Posés sur un corps humain embrasé par la fièvre ou sur une des parties du corps, ils rafraîchissent aussitôt le sang par leur action immédiate sur les fins vaisseaux capil-

laires de la peau ; or le sang, comme nous le verrons dans la troisième partie de mon livre quand il sera question du circuit sanguin, fait le tour du corps deux fois environ en une minute. Le système vasculaire de notre organisme étant en rapport d'échanges très étroit et très actif avec le système nerveux, nous obtenons par le rafraîchissement un apaisement. L'excitation que produit sur la surface cutanée le froid apporté par les toiles fraîches nous procure en même temps un accroissement de perspiration cutanée. Notre organisme a la propriété de diriger aussitôt un plus grand afflux de sang aux endroits touchés par une excitation. Par exemple, si le froid excite une partie de notre corps, le sang s'y rassemble inévitablement en masse plus forte afin de paralyser l'excitation froide par un réchauffement aussitôt commencé; de même on peut amener le sang en plus grande quantité à certains endroits du corps en les soumettant à une excitation mécanique (frottement, égratignure, massage, démangeaison, effleurement, etc.), car le tissu du corps troublé par l'excitation mécanique doit être aussitôt amélioré, c'est-à-dire reconstitué par l'apport de nouveaux éléments.

Si donc on place sur la peau un maillot humide, froid ou frais, les vaisseaux capillaires de la peau se contractent tout de suite sous l'action du froid. Le sang est expulsé de la peau, mais après un temps plus ou moins long, suivant le degré de l'action subie, il part de l'intérieur du corps et rentre dans la peau en s'efforçant vigoureusement de surmonter le froid et de rapporter la chaleur à la peau. C'est ainsi que de puissantes masses de sang sont expédiées aux parties du corps exposées aux effets d'un maillot froid, humide, afin d'opérer au plus vite un réchauffement en abolissant l'état de froid.

Comprenez bien, mon cher lecteur, qu'en nous servant d'eau froide ou fraîche nous avons affaire à deux facteurs : premièrement, la retraite du sang qui abandonne la peau et le refroidissement de la peau qui en résulte, c'est-à-dire l'*action* ; secondement, le retour du sang à la surface cutanée, c'est-à-

dire la *réaction*. La réaction détourne le sang des parties intérieures, les plus nobles, que la pléthore sanguine menaçait peut-être gravement.

En même temps que la peau, les toiles humides du maillot commencent à s'échauffer. La chaleur est retenue sur la peau à l'état de « moiteur » par les diverses couches de l'empaquetage ; l'afflux du sang aux vaisseaux capillaires cutanés a lieu sans interruption, et ces vaisseaux, sous l'influence de la chaleur humide, se dilatent de plus en plus. Les organes intérieurs nobles sont délivrés de leur pléthore sanguine et peuvent de nouveau fonctionner plus librement et avec moins d'entraves. En même temps, les agents de maladie, les matières étrangères dont le corps veut se débarrasser et qui opèrent une poussée violente contre la peau sont, sous l'influence de la chaleur humide, relâchés et dissous ; passant par les pores de la peau, qui sont préparés à un accroissement d'élimination et ouverts, ils se jettent sous forme de sueur dans les bandes. De là vient que, le plus souvent, elles exhalent, quand on les enlève, une puanteur pénétrante, une odeur extrêmement repoussante (1) et l'eau dans laquelle on les lave offre un aspect limoneux et trouble.

Vous voyez par là quels résultats curatifs on obtient par les bandages humides, cher lecteur. Comme vous l'avez vu au chapitre des « échanges de matières », l'organisme humain se renouvelle continuellement par l'apport de matières nouvelles et l'éjection des matières usées. Si l'on place les maillots pour un certain temps, comme il arrive toujours dans des affections longues, l'échange de matières du corps est excité et accéléré de la manière la plus vive (voyez le chapitre la *Chaleur*), car les vieilles matières usées qui s'étaient longtemps emmagasinées dans le corps et qui devaient à la fin entraîner un état morbide sont éliminées, tandis que l'élaboration de nouveaux tissus est provoquée. Un organe

(1) Aussi le professeur Dr Gust. Jäger dit-il avec raison : « La maladie, c'est la puanteur. »

malade peut être rétabli d'autant plus vite, cela se comprend, que le tissu malade est remplacé plus vite par un nouveau.

Apaisement, rafraîchissement, le sang emmené des organes vitaux vers la peau, excitation de celle-ci à une augmentation d'excrétion des agents morbides dissous par la chaleur humide et mis en état d'être rejetés, accélération des échanges, voilà les principaux effets que l'on doit à la pose d'un maillot. Sur la manière d'employer les divers maillot — il y en a qui durent longtemps et d'autres qui durent moins — vous lirez d'autres détails dans la deuxième partie de mon livre, chapitre 1er ; ici ils dépasseraient le cadre de mes explications intentionnellement courtes, qui ne doivent servir que d'introduction au corps proprement dit de la science de guérir par l'eau.

Nous arrivons aux bains, qui trouvent un emploi étendu dans la cure par l'eau. Nous avons affaire ici au bain complet, au demi-bain, au bain de torse, de siège, de siège avec friction, de pieds, de jambe, de main, de bras, de coude, de tête, d'yeux, d'oreilles et de bouche. Toute une litanie.

Pour les malades, on use rarement du bain complet; son application est prévue seulement dans la méthode Kneipp et pour certaines affections, dont je parle encore dans la deuxième et la troisième partie de mon livre.

Dans la cure par l'eau, le demi-bain vient en première ligne. Il a sur le bain complet l'avantage incontesté de rafraîchir beaucoup mieux les corps fiévreux, échauffés, car il laisse l'air et la lumière accéder au corps sans interruption. Pour les adultes, le demi-bain se prépare dans ce qu'on appelle une demi-baignoire, c'est-à-dire dans un bassin à peu près de la longueur d'une baignoire, par conséquent assez longue pour qu'on puisse s'y asseoir les jambes entièrement allongées, ayant un bord d'une hauteur d'environ 25 à 40 centimètres, et du côté de la tête une hauteur de 45 à 60 centimètres. On peut baigner les enfants dans une cuvette posée sur une ou deux chaises ou sur un banc. On remplit la baignoire de façon que l'eau dépasse les hanches du patient. La

température de l'eau varie, suivant les forces du patient, entre 26 et 30° C. Plus la fièvre est forte, plus le patient est atteint et débilité, plus la température du bain doit être élevée. Qu'on ne croie pas pouvoir aboutir à un résultat et diminuer plus tôt la fièvre par de basses températures. Le bain dans l'eau froide rafraîchit bien et abaisse la chaleur de la fièvre relativement vite, mais il excite extraordinairement le patient, parce que l'excitation du froid, anormale, nullement en rapport avec la force vitale du patient, pousse le sang avec trop de violence hors de la peau. Une réaction extrêmement vive s'ensuit naturellement, à laquelle le malade n'est d'ordinaire plus en état de faire face.

Le patient, déshabillé, est mis promptement dans le bain au cas où il serait trop faible pour y entrer de lui-même. Une deuxième personne frotte des deux mains les jambes du patient dans l'eau du bain, tandis qu'une troisième personne, au moyen d'un petit vase, arrose continuellement de l'eau du bain le haut du corps du patient et alternativement lui frotte la peau de cette partie avec les mains seules ou avec une serviette à laver. Comme, pendant ce bain, l'air aussi baigne constamment le malade, le rafraîchissement est encore très fort, même avec une plus haute température de l'eau. On continue le bain jusqu'à ce que la peau du patient soit fraîche et souple au toucher, et spécialement jusqu'à ce que le creux de ses aisselles ne soit plus chaud, ce dont on doit s'assurer par le toucher. Généralement on ne constatera la réussite qu'au bout de 5 à 8 minutes. On sortira ensuite rapidement le patient de son bain, on l'essuiera bien en le tamponnant avec un grand drap de lit en toile, on le mettra au lit et on le couvrira bien. Qu'on lui laisse consacrer au moins une heure ou deux au repos avant de le soumettre à une nouvelle opération. Voir les autres détails sur le demi-bain dans la deuxième partie de mon livre, chapitre II.

Vous me demanderez maintenant, cher lecteur, quand l'emploi du demi-bain est indiqué. On baigne d'abord quand la chaleur apparaît, donc quand la température du corps com-

porte 38° 1/2 C. et au-dessus. (La température du corps se prend au moyen d'un thermomètre que l'on introduit dans le creux des aisselles.) On baigne quand la peau est sèche et chaude et que le pouls est accéléré. (Les adultes ont, à l'état de santé, de 70 à 80 pulsations par minute, les enfants de 90 à 100, et les enfants de moins d'un an de 120 à 130.)

L'effet du demi-bain s'explique comme ceci :

Quand le corps à l'état de santé a trop chaud, il commence à transpirer et il se rafraîchit alors, comme on sait, par l'évaporation de la sueur. Mais la peau du malade, quoiqu'elle ait une production de chaleur plus élevée, ne livre passage à aucune éruption de sueur à cause de son impuissance à fonctionner.

Le bain doit donc suppléer à la transpiration et rafraîchir en même temps le corps. Pendant le bain, le sang qui afflue à la peau, arrive en contact avec l'eau, est rafraîchi et retourne rafraîchi dans l'intérieur du corps. Comme, en raison du perpétuel circuit du sang, qui, je l'ai déjà signalé aux empaquetages, parcourt environ deux fois le corps en une minute, des masses toujours nouvelles sont soumises à l'action rafraîchissante, il est manifeste que, durant un bain de 5 à 8 minutes, on a suffisamment l'occasion d'abaisser considérablement la température de l'ensemble de la masse sanguine, de rafraîchir ainsi le corps et de calmer le système nerveux gravement impliqué dans l'état de souffrance. Les frictions pendant le bain nettoient la peau, les tissus usés sont atteints par le frottement et les apports nouveaux qui leur sont destinés se préparent par un plus fort afflux de sang, les pores de la peau deviennent libres ; l'évacuation des matières usées, de même que l'absorption d'oxygène trouvent également les portes ouvertes.

A côté du demi-bain, la médication par l'eau fait un très grand emploi du « bain de siège ». Il sert spécialement à influencer d'une manière immédiate le bas-ventre et ses organes, et, d'une manière indirecte, l'ensemble de l'organisme. Il se donne dans une baignoire dite bain de siège, dont le fond

mesure environ 40 centimètres de diamètre; dont le bord est haut d'environ 25 à 35 centimètres et s'élève graduellement à une hauteur de 50 à 60 centimètres environ pour former dossier. Le baigneur a retiré son habit, retroussé sa chemise et son gilet et baissé sur les genoux les vêtements qui lui couvraient le haut et le bas des jambes. L'eau lui vient d'ordinaire au nombril. La température de l'eau va en règle générale jusqu'à 30° C. au commencement du bain. Après quelques minutes, on ajoute de l'eau froide, de sorte que la température du bain s'abaisse peu à peu à 25° C. La durée du bain de siège varie : 5, 10, 15, jusqu'à 20 minutes. Le bain de siège convient surtout aux maladies chroniques où il s'agit d'exercer une action sur les organes du bas-ventre ou d'obtenir un dérivatif efficace d'autres organes. Il est indiqué en cas d'hémorrhoïdes, d'embarras digestifs, de constipation, de troubles et de suspensions dans le système de la veine-porte, dans les maladies du foie, des reins, de la vessie, les maladies des hommes et des femmes, etc., comme dans les états congestifs de la tête et de la poitrine, les vertiges, l'insomnie, quand la tête est prise, etc.

Comme les autres emplois de l'eau, le bain de siège donne lieu à une action sous forme de rafraîchissement résultant de ce que le sang est chassé des vaisseaux sanguins cutanés et à une réaction, qui la suit, et qui se manifeste par un accroissement de l'afflux sanguin à la peau.

Les organes du bas-ventre sont poussés à un accroissement d'activité, surtout quand on pratique dans le bain un massage ou des frictions avec une étoffe rugueuse, le sang dans sa course étant surtout attiré vers les organes du bas-ventre, décharge d'autres organes, par exemple le cerveau, les poumons, etc., qui souffrent peut-être de pléthore sanguine. (Pour d'autres détails sur le bain de siège, voir la deuxième partie de mon livre.)

Le bain de siège, s'il est pris dans une plus grande baignoire, de sorte que l'eau atteint jusqu'au creux de l'estomac du baigneur, devient un « bain de torse ».

Le bain de torse, où de plus grandes quantités d'eau entrent en contact avec le corps, agit comme un bain de siège renforcé. Dans le bain de torse, on frotte le bas-ventre à partir du nombril avec un chiffon rude de toile, de jute ou de chanvre, afin d'accroître l'action éliminatoire et vivifiante de l'eau. La température de ce genre de bain est, en règle générale, de 29 à 22° C.; la durée en est de 15, 20, 30 minutes, etc.

Les effets des autres bains partiels s'expliquent comme ceux des bains de siège et de torse. On se propose ou bien d'exercer une action excitante, réchauffante ou calmante, rafraîchissante dans les parties soumises au bain, ou bien de produire un dérivatif pour d'autres organes. (Pour la suite, voir seconde partie, chapitre II.)

Dans la médication par l'eau, l'emploi de la vapeur chaude tient un rôle très important. Comme je l'ai déjà dit, à l'égard de corps froids ou glacés, l'usage de l'eau froide sous forme de lavages, de frictions, d'empaquetages, de bandages et de bains est contre-indiqué. On se trouve en présence d'une pénurie de sang dans la peau et dans les extrémités du corps et l'on n'aboutirait pas plus à une action, c'est-à-dire à refouler le sang hors des vaisseaux sanguins de la peau qu'à une réaction. Si, par exemple, on mettait des pieds froids dans un maillot froid, ou si se servant d'un demi-maillot, d'un maillot aux trois quarts ou d'un maillot complet, dont on entoure un corps chaud, on voulait introduire aussi dans la toile humide froide des pieds qui sont froids par suite d'une distribution défectueuse du sang, les pieds deviendraient encore plus froids et, outre la sensation très désagréable, on provoquerait un accroissement de l'afflux sanguin vers des organes vitaux, ce qui pourrait avoir des conséquences très périlleuses. Les pieds froids, les mains froides et une tête chaude ordinairement sont l'indice d'un trouble dans la circulation sanguine. Anémie aux extrémités, pléthore d'organes internes nobles. De même que des parties chaudes doivent être rafraîchies, il faut réchauffer des parties froides au moyen de la chaleur humide.

La méthode qu'on a coutume d'employer dans la médication par l'eau pour amener la chaleur au corps ou à des parties du corps isolément ne laisse rien à désirer quant à la simplicité. On remplit d'eau chaude trois cruchons à eau minérale, en terre, on les bouche bien en enveloppant encore le bouchon dans un petit morceau de toile, on entoure chaque cruchon d'une serviette trempée dans l'eau chaude et non tordue et sur chacun des cruchons roulés dans la serviette humide et chaude on passe un gros bas de laine. On place un cruchon transversalement dans le lit devant les pieds du patient ; les deux autres servent, si c'est nécessaire, à réchauffer les mains. Les mains se posent tout simplement sur les cruchons. La chaleur humide qui se dégage alors agit sur les extrémités froides d'une manière bienfaisante : les vaisseaux capillaires recommencent à se remplir du sang qui afflue vivement des vaisseaux éloignés; les nerfs, mis en état de paralysie par le froid et le manque de sang, recommencent à s'animer et à répondre à leur destination ; au bout de peu de temps, la circulation sanguine est de nouveau plus réglée; le malaise corporel se dissipe ; la tête, chaude et rouge, se rafraîchit graduellement.....

L'afflux du sang aux organes intérieurs diminue par suite de sa dérivation vers les extrémités de l'organisme, reconquiert la faculté de réagir au point qu'on peut recommencer des lavages froids, etc., pour produire une action puis une réaction et ainsi préparer le processus de guérison.

Je serais entraîné trop loin, cher lecteur, si je voulais dès maintenant exposer en détail toutes les applications de la vapeur sous forme de bains de vapeur les plus variés, etc. Je me réserve ce plaisir pour le 2e volume de ce livre, où je traiterai explicitement des rinçages, des affusions et des douches. Vous savez que ce chapitre est intitulé : « Quelques mots sur certaines formes d'emploi de l'eau, applications et l'usage de différents bains ». Je pense que vous ne pouvez vous plaindre de moi, cher lecteur ; au lieu de « quelques mots » je vous ai fourni une dissertation imposante. Aussi est-il grand temps

de commencer le chapitre suivant pour que vous appreniez encore « à temps » quelle est en réalité la différence entre la santé et la maladie.

XX. — SANTÉ ET MALADIE

L'état normal de l'homme est la santé, son état anormal est la maladie. Si l'homme veut remplir la tâche de sa vie, il doit bien se porter. L'homme ne jouit pas dans la nature d'un régime d'exception ; c'est la nature qui l'a créé. Mais toutes les créatures vivant à l'état naturel sont saines, c'est-à-dire qu'elles se trouvent dans cet état de vie, où toutes les fonctions vitales s'accomplissent sans aucun trouble. Voilà pourquoi n'est bien portant que l'homme dont toutes les fonctions physiques et psychiques s'accomplissent sans entrave et dont chaque organe remplit exactement les devoirs qui lui sont dévolus par la nature. L'alimentation, par exemple, doit être en rapport déterminé et naturel avec les substances usées et éliminées par processus vital, l'absorption de l'oxygène par les poumons et la peau doit régler la production et l'expiration de l'acide carbonique. Conformément à des lois déterminées, les phénomènes de lassitude et de relâchement, d'affaiblissement intellectuels et corporels doivent se trouver en rapport exact avec les efforts qui les ont précédés ; bref, il doit y avoir une certaine harmonie dans notre vie physique et psychique, si nous voulons être sains de corps et d'esprit.

C'est la constitution régulière et la nourriture convenable, ainsi que l'entretien de notre organisme par un échange régulier et libre de substances, qui forment le fondement de cette harmonie, de la santé. Nous vivons tant que l'échange de substances se fait dans l'organisme. Nous mourons dès que cesse le processus de la vie ou l'échange de substances. Nous sommes en bonne santé tant que l'échange des substances se

fait régulièrement et aisément. Si cet échange est retardé ou empêché, nous sommes malades. Donc la tâche principale de celui qui veut vivre et bien se porter est de maintenir la marche régulière de l'échange des substances. Comme vous le savez, cher lecteur, l'échange de substances, ainsi que l'indique déjà son nom, consiste dans la transformation ininterrompue de la substance de notre corps, dans son renouvellement constant et dans son dépérissement continu. Le processus vital n'est possible que dans certaines conditions dites conditions vitales, et les moyens par lesquels il s'opère s'appellent l'air, la lumière, l'eau, la chaleur, la nourriture, etc. Tous les éléments fondamentaux dont se compose la substance de notre corps et dont nous avons besoin constamment pour la constitution et l'entretien de notre corps peuvent, par conséquent, être nommées avec raison « *moyens d'existence* ». De même que l'homme, tous les êtres vivants sur la terre (animaux et plantes) sont formés de petits germes de ces substances qu'ils se procurent dans leur milieu organique et inorganique.

La santé, processus régulier de la vie, ne peut donc être réalisée que moyennant une nourriture convenable, une formation et une distribution régulières de sang, une irrigation sanguine et une transpiration de la peau s'effectuant sans obstacles, un apport abondant d'oxygène et l'expiration aisée de l'acide carbonique, un renouvellement et une usure réguliers des tissus du corps, des alternatives appropriées de mouvement et de repos, etc.

La santé nous assure la jouissance complète et exacte des forces de notre corps et de notre esprit, ainsi que de tous les plaisirs de la vie que la nature nous accorde légitimement ; la santé est la condition fondamentale de notre suprême bonheur sur la terre ; la santé est une richesse.

Si l'état de santé de l'homme qui se manifeste par le sentiment d'un certain bien-être est troublé pour une cause, si insignifiante qu'elle soit, l'homme est malade. Suivant le degré de ce trouble on distingue les états morbides les plus

divers, légers ou graves. Même le sentiment d'un bien-être corporel n'est pas toujours une preuve sûre d'une santé effective. Par exemple, un apoplectique, peu de temps avant sa mort, nous assurera que sa santé est excellente, bien qu'il soit gravement malade, destiné depuis longtemps à une mort prématurée, la prédisposition à des maladies qui peut être héréditaire, innée ou acquise et qui rend l'organisme susceptible de tomber facilement et rapidement malade, doit déjà en tout état de cause être considérée comme un état de maladie. En dehors de la prédisposition à la maladie, des *causes prédisposantes*, les maladies peuvent éclater encore par suite de causes occasionnelles (p. ex. un refroidissement, une excitation morale, la peur, etc.) ou de causes *éloignées*, en tant que celles-ci ouvrent graduellement et en commun les voies à une maladie et, enfin, de *causes immédiates*, par exemple, une infection, une blessure, une fracture, etc.; car autant sont variées en général les actions exercées par le monde extérieur, autant sont variées, d'ordinaire, les causes de ces maladies.

On désigne par « *phénomènes morbides* », « *signes de maladie* » ou « symptômes » des phénomènes communément déterminés, se manifestant, sautant aux yeux, quand il y a maladie et que constatent le malade et son entourage. Il est explicable que, d'habitude, on ne se croie *malade* que quand on perçoit à l'extérieur ou à l'intérieur de son organisme des phénomènes inaccoutumés. Or, ces phénomènes peuvent donc être perceptibles comme sensations désagréables ou douloureuses à quelque endroit du corps (symptômes subjectifs), ou bien l'activité de quelque organe peut être modifiée d'une manière frappante (p. ex. l'accélération des mouvements du symptôme fonctionnel) ou bien dans telle ou telle partie de notre corps, dans tel ou tel organe ou bien dans le corps tout entier peuvent se manifester des anomalies frappantes, sous le rapport de la forme, de l'étendue, de la consistance, de la coloration (p. ex. des hypertrophies des tumeurs, des tuméfactions, des néoplasmes à l'extérieur ou à

l'intérieur du corps, une éruption claire ou foncée, etc.) (*symptômes physiques ou matériels*).

Il n'est pas rare que les trois symptômes susmentionnés (*subjectifs*, c.-à-d. personnels ou bien que l'on sent soi-même, *fonctionnels*, c.-à-d. reposant sur l'activité ou la fonction d'un organe, *physiques*, c.-à-d. conformes à la science de la nature) se manifestent tous les trois ensemble dans une maladie, comme il se peut que l'un ou l'autre phénomène se présente seul.

L'ensemble de tous les phénomènes morbides essentiels perçus est ce qu'on appelle le « *complexus des symptômes* » qui constitue la « forme *de la maladie* ».

Dans la très grande majorité des cas, les causes des phénomènes de la *maladie* ou symptômes tiennent à ce qu'un organe, un tissu, la masse des humeurs, etc., sont dans un état qui s'écarte des conditions naturelles, dans l'état d'un organe, d'un tissu, de la masse des humeurs, etc., cet état déviant de la condition naturelle.

Les pathologues appellent cet état « trouble anatomique ou organique ».

Si l'on cherche encore à découvrir les « *causes de ces causes* », notamment l'origine de cet état anormal, de ce trouble organique, on constate que dans ce cas l'échange de substances s'est fait irrégulièrement. Aussi peut-on dire, par conséquent, que la maladie est un processus irrégulier de l'échange de substances. La maladie n'est pas autre chose qu'un processus vital anormal en voie de progression et soumis aux lois qui dans les conditions anormales régissent ce fonctionnement physiologique du corps. Les changements qu'apporte dans les tissus et organes un trouble dans les échanges de substances et dont on ne peut plus avoir raison, sont dénommés *défauts organiques* afin de les distinguer d'un mal qui continue à progresser.

D'après les parties du corps où une maladie se manifeste d'après la mesure dans laquelle le corps prend part au mal, on a coutume de distinguer les « *maladies générales* » où

l'ensemble de l'organisme est uniformément atteint, sans que une partie spéciale du corps semble particulièrement atteinte ; « les affections » ou « *maladies locales* », où des parties ou organes isolés participent tout spécialement au mal, ce qui, bien entendu, met l'organisme tout entier dans un état maladif ; les « *douleurs externes* » quand c'est sur l'extérieur du corps que siège la maladie, et « *douleurs internes* » quand c'est à l'intérieur qu'elle siège.

La pathologie (science de la maladie) distingue encore : les *maladies sympathiques*, dont les phénomènes (symptômes) se manifestent ou se perçoivent à des endroits du corps autres que celui où siège l'organe attaqué, et les *maladies idiopathiques* qu'on ne perçoit que dans les parties du corps qui sont atteintes.

Le *cours des maladies* est différent suivant les circonstances qui les accompagnent. On distingue donc : les *maladies aiguës* qui sont de nature impétueuse et inflammatoire et qui ne durent que peu de temps et les *maladies chroniques* qui durent plus longtemps, parfois pendant nombre d'années.

Puis il y a des *maladies périodiques* récidivant à des intervalles déterminés, comme, par exemple, la fièvre intermittente, — des *maladies typiques* qui reparaissent toujours à certaines périodes régulières, — des *maladies intermittentes* (*à interruption*) dans lesquelles à de certaines époques les phénomènes morbides disparaissent complètement pour réapparaître sous forme d'un accès (paroxysme) ; des *maladies rémittentes* (*avec des hauts et des bas*) qui, présentant une série d'alternatives, ont des périodes où les phénomènes deviennent plus forts, suivies de périodes où le caractère menaçant des phénomènes s'affaiblit.

Toute maladie aigüe, depuis ses débuts jusqu'à sa guérison, traverse différents degrés ou stades. Nous distinguons un *stade d'incubation* ou d'*assoupissement*, où la maladie se prépare à éclater et où des symptômes perceptibles ou frappants ne se manifestent pas encore ou ne se manifestent que très rarement ; un *stade précurseur*, où par exemple, l'on ressent

de l'inquiétude, de la perte d'appétit, de l'élévation de la température propre, une fièvre légère ; — la *maladie déclarée* ou l'*irruption de la maladie*, puis le *stade d'accroissement* et encore le *stade de floraison*, où la maladie atteint son apogée, puis viennent le *stade* de *décroissance* et celui de *convalescence*.

La transformation d'une maladie en une autre maladie se fait ordinairement de deux manières.

Si la maladie change complètement de forme, d'essence et de caractère, ce changement s'appelle métaschématisme (transformation).

Si une maladie *générale* se transforme en une maladie *locale* ou inversement si une maladie *locale* se *généralise*, ou bien si le siège de la maladie passe à une autre partie du corps, en d'autres termes, si la maladie se transporte d'un organe à un autre, cet événement se nomme *métastase* (transposition).

Quand la maladie prend le chemin de l'amélioration, quand elle se décide, il y a ce qu'on appelle une *crise*. On la dénomme aussi *crise salutaire*. C'est un phénomène fournissant des indications déterminées d'où l'on peut conclure que la nature s'efforce de rétablir la santé et ensuite que ces efforts sont couronnés de succès.

Le phénomène de la crise est variable. Il peut se manifester, par exemple, sous forme d'une effusion de sueur, de selle, de modification dans la nature de l'urine, sous forme d'éruption cutanée, de suppuration, d'hémorragies, etc.

Comme les maladies naissent de diverses manières, on emploie des termes distinctifs pour marquer leur origine et on distingue, par conséquent, les *maladies héréditaires*, qui passent des parents aux enfants, les *maladies innées*, qui sont transmises par la mère à l'enfant pendant la grossesse et que ce dernier apporte en naissant, des *maladies acquises*, résultant d'influences pathogènes extérieures. Puis il y a des *maladies primaires*, provenant directement d'influences nuisibles extérieures, des *affections secondaires* et *tertiaires*, qu'il faut

considérer comme consécutives à des maladies primaires. Il y a lieu de mentionner encore des *maladies infectieuses* (*contagieuses*) dont l'origine est due à la transmission d'une matière contagieuse spécifique, des *maladies épidémiques* (*épidémies*) donnant naissance à un grand nombre de maladies à la fois et dont l'essence propre doit être recherchée dans un contage répandu par l'air, ou provenant des exhalaisons miasmatiques du sol, des cours d'eau, etc., ou bien de l'emploi d'une eau alimentaire contaminée, des *maladies endémiques*, qui doivent leur origine à une manière de vivre défectueuse de toute une population, comme c'est le cas, par exemple, pour la plique polonaise, ou bien qui résultent des conditions climatériques spéciales d'un pays, par exemple la fièvre paludéenne ou intermittente (malaria). Des maladies qui ne se présentent qu'isolément, répandues çà et là dans la population, sont appelées *maladies sporadiques*.

Aucune maladie ne commence spontanément, toute maladie doit son origine à une cause qui agit sur notre corps comme nuisance extérieure ou bien se trouve dans l'intérieur même du corps. Dans beaucoup de cas, il est absolument impossible de trouver la circonstance qui a fait naître une maladie ; très souvent une seule et même cause provoque des maladies tout à fait différentes chez différents individus, comme bien souvent des causes absolument différentes donnent naissance, chez différentes personnes, à des phénomènes morbides identiques.

Louis Kuhne, le praticien bien connu de la thérapeutique naturelle, a par sa découverte sensationnelle de « *l'unité des maladies* » apporté une élucidation, l'explication désirable dans le chaos d'opinions, d'hypothèses et de contradictions savantes sur l'origine et l'essence des maladies. Il explique que toute maladie a pour cause l'agglomération de *substances* étrangères dans le corps qui s'y fixent pour un temps plus ou moins long dans tel ou tel organe, en quantité plus ou moins grande, provoquant par là une corruption des humeurs, des troubles de la circulation et des changements

de forme dans le corps jusqu'à ce qu'une circonstance extérieure, la mise en branle, irrite le corps et fait entrer par là en même temps les substances pathogènes en fermentation. Le processus de fermentation commencé est désormais la maladie qui éclate. Kuhne n'admet plus l'existence de personnes absolument saines. Se plaçant au point de vue des pathologues humoralistes et solidistes (1) qui considèrent comme point de départ des maladies, les uns les *humeurs*, l'humidité du corps humain, les autres ses parties *solides*, Kuhne dit: « Tout homme, il n'y a que peu d'exceptions, est chroniquement malade, dans les conditions actuelles contraires à la nature, et plus ou moins chargé de corps étrangers. Les efforts faits par la nature pour libérer le corps des substances étrangères se manifestent dans l'apparition d'une maladie aiguë qui constitue une crise salutaire. »

De Grauvogl, l'illustre homéopathe, explique également que les maladies sont une modification due à des causes extérieures, qui se produit dans la nutrition ou les fonctions de l'organisme, car aucun corps ne peut au moyen de sa propre force transformer son état.

Tout changement n'est, par conséquent, que la succession de deux états opposés du même organisme. *La maladie n'est pas une simple notion, mais un fait qui résulte de causes pathogènes inhérentes aux substances et exerçant leur influence tout le temps que l'organisme leur offre des conditions favorables.*

Un savant éminent et hygiéniste considérable, le professeur Dr Gustave Jäger, s'exprime comme suit sur le fait que *l'état d'assoupissement* où le *stade* d'*incubation* de la maladie est pris habituellement pour de la *santé*. « On peut dire dans le sens étroit, strict, dit-il, que nul homme qui s'est accoutumé à vivre dans un air impur, surtout d'y *dormir*, c'est-à-dire dans des chambres à fenêtres closes, à employer par-

(1) Les pathologues solidistes se divisent à leur tour en pathologues cellulaires et neuropathologues.

dessus le marché des *vêtements impurs*, des *lits impurs* (et prendre de la nourriture impure. — L'auteur) n'est réellement sain ».

Ce qui prouve déjà que ce n'est pas là une subtilité, c'est que la langue populaire distingue très exactement entre deux états par rapport à la maladie: Dans un cas le peuple dit : « il a quelque chose », dans l'autre il dit : « il est malade », ou bien — « quelque chose a éclaté en lui ».

La maladie a donc (en tant qu'il ne s'agit pas d'un empoisonnement récent) deux genres d'état, un *latent*, « assoupi » et un autre « déclaré », manifeste, et le premier vient avant le second. C'est le genre de *maladie* de beaucoup le *plus fréquent*, justement celui qui a provoqué le plus de confusion dans les esprits et qui ne cesse pas d'en provoquer. D'habitude on considère en effet comme « santé » l'état d'*assoupissement* de la maladie, bien qu'il ne soit pas nécessaire d'avoir beaucoup de « signes » pour être à même de distinguer entre quelqu'un qui a quelque chose en soi et un homme véritablement sain, et très souvent quand la maladie a éclaté, le médecin et l'entourage entendent le malade déclarer qu'il avait senti déjà depuis longtemps qu'il y avait quelque chose en lui qui devait sortir. Oui, l'homme a bien raison ; cet état précède la plupart des maladies déclarées (1), *mais il y a ici confusion et malentendu;* on considère généralement comme « cause » de la maladie, l'influence ayant provoqué l'irruption de la maladie, c'est-à-dire la transition de l'état d'assoupissement à l'état déclaré (1).

On ne peut réellement se faire aucune idée, en effet, des erreurs et des malentendus qui règnent dans le public, notamment en ce qui touche au chapitre « santé ». Le médecin naturiste G.-A. Selsz publie à ce sujet dans les numéros 22, 23 et 24 de la 3e année du *Nouvel art de guérir*, édité

(1) Mais cela ne s'applique pas seulement aux maladies « contagieuses », où cet état est connu depuis longtemps et s'appelle « période d'incubation », mais aussi aux maladies de refroidissement.

par Lothaire Volkmar, de Berlin, un article si intéressant que je ne puis m'empêcher de le reproduire ici *in extenso* au profit de mes honorés lecteurs.

M. G.-A. Selsz écrit :

CONTRIBUTION A LA PHYSIOGNOMONIE (1)

DES PRÉTENDUS SIGNES DE SANTÉ

« Qu'est-ce que la santé? demande-t-on souvent. Notre nouvelle médecine (2) enseigne que la santé n'est pas autre chose que l'état où le corps est libre de substances étrangères, et qui a pour conséquence immédiate l'entière énergie et la capacité fonctionnelle de tous les organes. D'après ce principe, l'humanité civilisée n'a presque pas, assurément, de types sains à offrir, car chacun a bien remarqué la présence des substances pathogènes en lui-même, ne fût-ce que sous forme de rhume. Et moi, j'affirme, si paradoxal que cela paraisse, que l'homme chroniquement chargé est d'autant plus sain que sont plus fréquentes et plus énergiques les crises salutaires que son corps est capable de provoquer ; il est d'autant plus malade qu'il a moins de disposition pour celles-ci, qu'il met plus de force à conserver en lui les substances pathogènes. Grâce à cette détermination des notions « sain », « malade », on jette une lumière exceptionnellement vive sur le caractère des « maladies aiguës », qui sont si avantageuses pour la santé, parce qu'elles constituent une

(1) L'expression « connaissance de l'expression de la physionomie » occasionne plusieurs malentendus. Pour éclairer cette question nous dirons brièvement qu'ainsi qu'il résulte de ce qui suit les formes du corps dans leur entier forment la base de la nouvelle manière de reconnaître les maladies, mais que la tête et le cou, parties du corps restant toujours libres, offrent un moyen commode et suffisamment sûr de reconnaître les maladies, parce que, comme l'expérience l'a prouvé, les formes de maladies du corps entier viennent s'y refléter.

(2) Le système « Louis Kuhne » (l'auteur).

élimination des substances pathogènes, et sur le caractère si désavantageux des maladies « chroniques », qui signifient le maintien de ces substances. Cependant, comme la signification des mots « sain » et « malade » ne se laisse pas transformer si vite, nous devons en commençant compter avec les termes usuels. Je ne veux ici que contribuer à préciser la différence qu'il y a entre *sain et malade*, en même temps, profitant de quelques observations tirées de la vie quotidienne, je ferai voir ce qui passe habituellement pour « sain », tout en étant « malade ».

« On croit, en général, que tout ce qui, dans le corps, est épais, rond, plein et rouge atteste la santé et la force. Nous allons examiner ce que cette opinion populaire a de fondé en ce qui concerne chacune des parties du corps.

« Un cou plein est toujours mauvais, que la plénitude du cou soit par devant ou par derrière, plus forte ou bien régulière. »

« Un avant-cou fort indique une mauvaise digestion, que les masses qui s'y attachent soient molles et lâches formant ce qu'on appelle le double menton, ou qu'elles soient raides et durcies ; la mobilité du cou sera toujours plus ou moins atteinte et empêchée par ces agglomérations de matière, qui s'enfoncent en profondeur, surtout sous forme de nœuds durs. Dans des cas isolés, où, se basant sur les signes qui viennent d'être cités, on dira à quelqu'un qu'il a une mauvaise digestion, on pourra s'entendre objecter que l'appétit est pourtant actif, les selles régulières, que la digestion ne saurait donc pas être mauvaise. A cela il faut répliquer qu'il ne s'agit pas seulement de savoir si l'on prend la quantité nécessaire de nourriture et si une quantité déterminée d'excréments est expulsée à certains moments, que ce qui importe, c'est de savoir quelle nourriture le corps peut extraire des substances ingérées et comment il peut en tirer profit. Le profit qu'il en tire ne dépend pas seulement de la composition chimique, mais aussi des propriétés physiques et mécaniques des aliments.

Ne peut s'effectuer dans les conditions normales que le

processus de digestion où la quantité et la nature des substances alimentaires correspondent parfaitement aux capacités physiologiques du système digestif de l'homme. Ainsi, par exemple, la nourriture ne doit pas être liquide, ni semi-fluide, parce qu'elle ne pourra pas être mâchée. Mais il est nécessaire de mâcher avec soin pour imbiber efficacement la nourriture de salive fluide digestive dont l'importance n'est pas inférieure à celle des sucs gastriques et intestinaux. Des mets fluides, tels que la soupe, sont par conséquent une nourriture contre nature et mal appropriée pour l'homme muni de dents, de même que l'homme vivant suivant la nature et consommant des fruits en abondance peut se passer généralement de boisson. Puis la nourriture ne doit pas se composer exclusivement des substances dites digestibles, c'est-à-dire passant directement dans la masse des sucs, mais elle doit contenir également des éléments dits indigestibles, dont la présence favorise, conformément à la nature, le processus de la digestion. Là où la nourriture est mal choisie sous n'importe quel rapport, les facultés physiologiques du système digestif paraîtront, en effet, s'adapter graduellement aux aliments défectueux comme quantité et comme nature qu'on ne cessera de leur offrir, mais il en résultera un état de trouble pour tout l'organisme, état qui, comme on le sait par l'expérience, se reconnaît aux formes anormales du cou qui viennent d'être indiquées. »

« La *partie postérieure du cou épaissie* est un signe manifeste de nervosité; il veut dire maux de tête, tintements d'oreilles, des rêveries, sommeil inquiet, douleurs de la moelle épinière, troubles d'esprit. On reconnaît par là que la poussée des matières étrangères sur le dos en remontant des côtés de l'épine dorsale et vers la tête augmente toujours, et qu'elle est souvent forte au point que la voûte cranienne derrière ou bien aussi sur le front ressort sous forme de deux saillies latérales dites cornes. »

« La *couleur brune* ou *rouge du cou*, le plus souvent sur la *nuque*, ne doit pas toujours être attribuée à l'influence du

temps et à la vie saine à l'air libre, telle que la mènent, par exemple, les paysans, les pêcheurs et les marins. Une pression du doigt sur la surface colorée de la peau nous indique immédiatement la cause de cette coloration. Si l'endroit où l'on a fait la pression change immédiatement de couleur et que la pression, par conséquent, devienne visible sur la peau, c'est que la coloration n'est pas saine, qu'elle est due à une inflammation des organes abdominaux. Une coloration saine, au contraire, ne porte jamais la trace d'une pression. »

« Les *joues pleines*, comme celles qui, le plus souvent, accompagnent la plénitude de la région antérieure du cou et que l'on voit parfois chez des enfants, même chez des nourrissons, ne sont point des signes de santé, si rebondies et « florissantes » qu'elles paraissent. »

« Ici également c'est un trouble de la digestion dû le plus souvent à un encombrement héréditaire, qui, uni à un ventre trop épais, met les joues dans cet état contre nature. Un signe particulièrement inquiétant qui n'est pas rare même parmi les enfants est une saillie allant de l'os du nez à la pommette. Une pression de l'abdomen pousse les matières étrangères, en haut et le long de l'oreille vers la pommette, où elles forment justement la saillie susmentionnée. »

« Les *joues rouges* doivent, en général, être considérées comme signe de bonne santé, mais ici le peuple va par trop loin et ne fait aucune différence relativement à l'étendue et à la force de cette rougeur. Si cette coloration rouge n'est pas régulièrement répartie et ne prend pas une extension graduelle et uniforme dans tous les sens, surtout si, justement à la pommette, on voit une tache délimitée et de couleur intense qui ne s'éteint pas peu à peu, mais forme un cercle enserré dans une démarcation brusque, c'est signe de mauvais augure ; il indique l'existence d'une maladie qui ne peut être combattue que peu à peu par des soins attentifs, appropriés et prolongés, ou bien dans des cas avancés, il annonce même que les poumons sont menacés de destruction. Combien de personnes portent sur les joues ces marques de la mort que

l'on a nommées avec raison « les roses du cimetière », pendant des années, sans s'en apercevoir, passent dans leur milieu, parce qu'ayant les joues roses, pour jouir d'une parfaite santé, et finissent par succomber à une mort prématurée du fait d'une maladie mortelle — qui paraît subite — la phtisie galopante. Mais il n'est pas de maladie qui éclate tout à coup. Toute maladie est toujours le résultat d'une longue préparation, d'une mauvaise administration corporelle qui s'est prolongée. Puisse ceci servir d'avertissement au plus grand nombre possible et l'engager à prendre à temps des mesures de défense. »

Une rougeur répandue sur toute la figure, qui est constante chez beaucoup de personnes, est très souvent considérée comme signe d'une force exubérante, de même que la rougeur qu'on voit sur la partie bombée de la poitrine.

Mais cette rougeur n'est que la marque d'une inflammation ardente continue qui fait rage dans le cerveau ou la poitrine ; quand elle se montre à la tête, elle provoque un malaise continu, de l'inquiétude, des bourdonnements d'oreilles ou des maux de tête qu'on nomme l'« excitation nerveuse » et quand on la voit sur la poitrine, elle occasionne un engorgement muqueux des bronches.

Il faut également signaler la mauvaise digestion comme source du mal. Une pression du doigt donnera, dans ces états, un signe infaillible pour distinguer la coloration saine de la coloration morbide.

Chez les femmes et chez les jeunes filles règne cette opinion répandue qu'un *buste* vigoureusement conforme et proéminent révèle une santé plantureuse ; qu'on peut donc se ménager l'apparence de cette santé en se créant artificiellement un buste plus développé. De ce préjugé est née cette mauvaise habitude — que jugera contraire à l'esthétique quiconque possède un goût délicat et conforme aux modèles classiques de l'antiquité de porter un instrument de torture connu sous le nom de corset. Celui-ci est arrangé de manière à comprimer le corps au-dessus des hanches, pour que les

masses du corps ainsi écartées soient chassées vers les seins, qui font alors fortement saillie.

La conséquence, c'est que le corps, violenté dans ses formes naturelles et ses fonctions, subit une déformation, qui n'est pas passagère, mais devient constante avec le temps. Si l'on apprenait à considérer cette proéminence du buste obtenue par des moyens artificiels pour ce qu'elle est, c'est-à-dire pour la marque d'un développement corporel qui n'est pas naturel, hostile à la nature, non pour un embellissement, mais pour une déformation du corps et de son type original et classique, on verrait naturellement disparaître l'application qu'on met à créer l'apparence d'un état corporel aussi préjudiciable, et c'en serait bientôt fait de cette tyrannie barbare imposée au corps et qui sacrifie directement ou indirectement des milliers de victimes.

Celui qui désire combattre cet abus de la mode devrait donc tout d'abord s'efforcer de détruire ce préjugé fondamental et faire ressortir la fausseté de l'hypothèse qui amène l'usage du corset. Alors le mal céderait plus rapidement à ses efforts.

Quiconque peut supporter des mets et des boissons, des jouissances et des excitants sous toute forme et en toute quantité, selon le désir du moment et son bon plaisir, sans qu'il s'ensuive des phénomènes concomitants ou consécutifs désagréables, celui-là passe ordinairement pour un modèle de santé et de force digestive. Si pourtant on prend la peine d'observer pendant des années l'état des personnes de cette espèce, on apprend que cet état de prétendue résistance de l'estomac à toute surcharge de mets et de boissons, surcharge souvent pratiquée par des jeunes gens même en manière de sport, est rarement de longue durée ; qu'il est bientôt remplacé par un état tout contraire et, au lieu de cette robustesse en apparence invincible, s'établit une maladie de longue durée. Cette maladie peut bien, au moyen de médicaments, être repoussée dans l'ombre où ne la voient pas les personnes n'ayant pas l'habitude de la physionomie ; mais on

ne saurait en avoir raison sans un retour au régime naturel. L'estomac sain possède la faculté naturelle de se révolter, par des éructations, des vomissements, de la diarrhée, du ballonnement et une sensation de douleur, contre toute nourriture qui l'incommode par sa composition ou par sa quantité, et de mettre en garde son possesseur contre la continuation ou répétition de ce contre-sens alimentaire. Mais si l'individu n'écoute point l'avertissement, s'il continue, au contraire, à maltraiter son estomac de la même manière, celui-ci finira par s'habituer peu à peu au nuisible, c'est-à-dire perdra la faculté de donner des avertissements par les manifestations susmentionnées. Celui qui n'accorde pas une attention toute particulière à ses fonctions corporelles, mais en juge seulement de façon grossière et superficielle et sacrifie toutes les considérations sur ce sujet à sa commodité, considérera ce changement comme un agrément et une force ; il en aura la sensation et s'en vantera devant les autres. Un estomac sain, c'est-à-dire sensible à tout écart de régime, n'est-il pas, en général, regardé comme une faiblesse, voire comme une charge, comme un surveillant mal commode et un juge instantané des mauvaises habitudes de régime, celles précisément qu'on aime le mieux, et pour pouvoir s'y livrer impunément, on souhaite une abolition de la sensibilité de l'estomac et, le plus souvent, on y parvient. Moi-même, par suite des préjugés régnants et de mon ignorance en matière de diététique, j'étais entré dans la voie qui m'aurait le mieux rapproché de cette insensibilité complète de mes organes; mais, en adoptant une alimentation naturelle, je fus averti à temps qu'un estomac qui se ressent de tout écart dans le régime est un bien trop précieux pour être sacrifié inconsidérément aux habitudes régnantes d'alimentation irrationnelle.

Un corps « fort » n'est rien moins qu'une preuve de santé. Déjà ce terme contient l'erreur populaire qui identifie les notions de « fort » et de « gros ». Si, immédiatement au-dessous de la cage thoracique, la paroi abdominale se soulève et devient fortement tendue, on ne peut guère dire, d'une façon

normale, que cette région ait un caractère. Ou bien l'estomac est dilaté, ou bien il y a des dépôts considérables de matières étrangères et de masses adipeuses, ou bien les deux choses coexistent à la fois. Toute raideur et toute tension de l'abdomen proviennent d'un mal. Un corps normal présente, immédiatement au-dessous du sternum, une dépression qui se continue à peu près jusqu'à l'ombilic et qui se nomme la fosse stomacale. La partie du ventre située au-dessous de cette dépression ne doit jamais être tendue, même après un repas, mais doit présenter des plis, fussent-ils peu marqués. C'est de cette façon seulement que le ventre se montre en bonne santé.

Il faut noter qu'une peau blanche et sans tache recouvrant tout le corps, laquelle est pourtant un sujet de grande vanité pour mainte personne, n'est pas un signe de santé. En réalité, la couleur blanche est exclusivement un signe de maladie, de suppression de l'activité cutanée. Des masses de matières étrangères sous-jacentes bouchent la peau, la séparent du torrent sanguin, la mettent dans l'impossibilité d'accomplir sa fonction d'excrétion ou de respiration.

La peau devient de moins en moins perméable, sue beaucoup trop difficilement et rarement et a la gloire douteuse de se montrer toujours propre, sèche et décolorée, souvent à la satisfaction de son possesseur. La conséquence de l'abaissement de l'activité respiratoire de la peau est une surcharge des fonctions des poumons, qui en deviennent malades. La conséquence des troubles de l'excrétion dans les organes qui y sont affectés en première ligne sont des excrétions et des écoulements douloureux et malodorants, qui apparaissent sous une forme pénible aux divers orifices du corps. L'état qui vient d'être décrit est connu sous le nom de chlorose, il est la conséquence inévitable et le phénomène concomitant de blancheur de la peau, qu'on apprécie tant sous le nom de « teint délicat ».

Une autre erreur, fort répandue, fait que, souvent, si l'on dit à quelqu'un qu'il n'est pas bien portant, on entend cette

exclamation : Mais je n'ai jamais été malade. Cette objection ne serait justifiée que si le corps de la personne en question était effectivement libre de matières étrangères. Mais, comme cela n'arrive, dans les conditions actuelles de civilisation, que dans des cas rares et isolés, cette objection ne sera justifiée que bien rarement.

Ce qu'on entend communément par être malade, c'est un état dans lequel le corps essaie de se libérer des matières étrangères, et la guérison est d'autant plus rapide qu'est plus grande la quantité de ces matières capable d'être, en peu de temps, dissoute et éliminée.

Ce qui démontre le mieux la justesse de cette assertion, c'est le bien-être que chacun éprouve après une fièvre violente, bien-être qui habituellement est perdu frivolement trop tôt par le retour aux anciennes mauvaises habitudes de vie.

S'il n'y a point dans l'organisme de dépôt de matières étrangères, les états d'élimination dénommés « fièvre » et maladie ne peuvent se produire. S'il existe pourtant une charge considérable, ce qu'on perçoit, du reste, toujours distinctement au cou, on ne peut considérer l'absence prolongée d'états d'élimination dits « crises de guérison » que comme un signe défavorable ; car ou bien le corps n'a plus l'énergie nécessaire pour provoquer la crise, et dépérit plus ou moins rapidement, ou bien il se produit tôt ou tard, dans un corps encore capable de quelque effort, une révolution d'autant plus forte, qui peut secouer le corps jusqu'à le ruiner. Il s'ensuit clairement que la fréquence de crises ou de fièvres dans un corps réellement chargé ne peut qu'être salutaire et prévenir les dangers de maladies graves. Il faut pourtant prendre garde, dans toute cure, de ne pas forcer artificiellement les crises de guérison, comme le font généralement les débutants par l'usage immodéré de bains de vapeur, etc. Car un organisme soumis à des efforts de guérison excessifs, prématurés et amenés artificiellement, n'est pas à même de satisfaire aux exigences qu'on manifeste à son

égard et il subit un tort considérable, ou tout au moins il se prépare de graves embarras qu'aurait épargnés une action en harmonie avec l'état des forces de l'organisme.

On devrait chercher à éviter toute douleur inutile non seulement parce qu'un jugement rendu par un tribunal de l'empire la considère comme « coups et blessures », mais aussi en raison des embarras qui, pour beaucoup de malades, accompagnent une cure, malgré toutes les précautions et la douceur du traitement, et doivent être surmontées avec courage et persévérance de la part de toute personne qui veut être réellement guérie.

Une musculature très développée n'est nullement un signe constant de santé. La plupart des gens ne conçoivent point, il est vrai, que la force musculaire et la santé ne soient pas synonymes, et pourtant ce ne sont point deux concepts inséparables. C'est que le développement exorbitant et exclusif des muscles du bras et de la jambe se fait aux dépens des autres fonctions organiques, et surtout de la force nerveuse, qui justement est d'ordinaire très fragile chez ceux qu'on nomme athlètes. D'un autre côté, tout ce qui sur les membres est gros et charnu, de même que tout ce qui est contraire à la nature, manque de beauté et détruit la symétrie du corps ; car ces irrégularités procèdent des mouvements qui ne sont pas naturels, mais factices, qui ne s'étendent pas uniformément à tout le corps, mais se réduisent à certaines parties et ne servent qu'à un but particulier.

L'organisme envoie constamment aux parties qui sont le plus souvent en activité la plus grande part du sang, donc la plupart des matériaux de reconstruction, mais en même temps aussi la plupart des matières morbides. Si donc vous mettez constamment en activité une même partie du corps, les muscles de cette région, bien entendu, se développeront et feront saillie contre les parties du corps avoisinantes.

Il n'y a donc dans ce fait aucune garantie pour la bonne santé du corps. Mais une véritable symétrie corporelle peut passer pour une pareille garantie; car santé et beauté sont

des notions identiques. L'œil habitué à la véritable harmonie du corps humain trouvera aussitôt ce qui s'écarte de la forme normale, quand même ce ne serait qu'aux phalanges des doigts et des orteils, *à fortiori*, les écarts de ce genre qui se manifestent dans la musculature d'un athlète professionnel ; tandis que la génération actuelle est à peine en état de les apercevoir, car, par l'effet des maladies qui presque toujours chargent le corps, la véritable symétrie, et avec elle aussi la justesse du coup d'œil, s'est perdue. C'est un fait connu que, sur les statues et les bustes les meilleurs, dus à l'art contemporain, et par-ci par-là aussi sur ceux que nous a laissés l'art antique, le vrai connaisseur des formes corporelles normales découvre parfois des dégénérescences morbides considérables, donc des laideurs, que n'a su distinguer comme telles même l'œil de l'artiste créateur. Faut-il s'étonner alors que le sens de la forme normale du corps manque tant à la grande masse de l'humanité civilisée actuelle ? Nous ne devons plus chercher les vrais modèles de la beauté que dans une antiquité reculée, ou bien de nos jours chez des peuples dont la vie est entièrement conforme à la nature comme, par exemple chez les Cinghalais, qui, autrefois, se sont exhibés en public à Paris, qui vivent en végétariens dans leur pays natal et montrent en partie des formes corporelles véritablement dignes de servir de modèles.

Les présentes explications démontrent que non seulement la notion de « santé » et de « maladie » est assez trouble de nos jours, mais aussi que les exigences pour ce qui concerne le bien-être corporel sont devenues très minimes; par là on sent fortement que le peuple n'est pas véritablement instruit des choses de la santé, et que l'on méconnaît totalement tous les moyens préventifs que fournit la véritable connaissance des formes corporelles, connaissance qu'un homme d'esprit doué de grandes facultés d'observation n'a que tout récemment mise en valeur pour la pratique médicale. Heureusement cette science n'est point une vision purement subjective ou la manière de sentir d'un seul, mais un art qu'on peut appren-

dre, un art en réalité de valeur objective et déjà transmis à une série d'élèves. Je crois, par ces esquisses détachées, empruntées à la vie, avoir montré combien l'opinion générale dominante résiste encore aux résultats lumineux de cette science, et en même temps avoir signalé un champ, sur lequel nous avons à lutter encore contre le préjugé. »

. . . . . .

Telles sont les paroles de M. Selsz. J'ai éprouvé une certaine satisfaction à pouvoir vous servir cet article instructif écrit par un représentant vaillant et autorisé de la « Médecine Nouvelle », cher lecteur. N'est-ce par que vous voilà tout étonné? Ce que vous avez cru jusqu'à présent les signes les plus agréables et les plus précieux de la force et de la santé chez vous et dans votre entourage n'est — ô illusion! — que la maladie ! La santé de l'humanité d'aujourd'hui n'est qu'un sépulcre blanchi. Notre génération actuelle, chez les peuples de haute civilisation, est atteinte d'une incontestable dégénérescence. Notre vie corporelle et spirituelle est malade par suite des circonstances antinaturelles qui se sont glissées peu à peu dans notre existence et ont acquis droit de cité. Nous vivons trop rapidement et trop artificiellement ; nous nous écartons trop des règles prescrites par la nature, et plus notre vie est élégante, ultramoderne, luxueuse et raffinée, surtout dans les grandes villes, plus elle est factice et antinaturelle.

Il suffit d'un coup d'œil sur notre entourage pour nous en convaincre. Contemplons nos habitations, dans l'installation desquelles nous recherchons tant l'utilité, la commodité et le confort : combien elles s'éloignent de ce qui est indispensable à l'homme! Nous passons par-dessus l'hygiène et l'utilité pour arriver d'abord à l'agréable, et nous sacrifions encore ce dernier pour obtenir la volupté, la splendeur et la mollesse. Qu'est-ce qu'on appelle confort dans nos demeures et dans leur agencement, sinon la mollesse ? Nous nous barricadons autant que possible devant l'air frais, l'influence salutaire et curative, fortifiante et bienfaisante des substances atmosphériques, des variations de température, qui nous endurcissent

et fournissent à notre organisme un trouble bienfaisant de l'équilibre. Nous nous cuirassons devant l'air par notre habillement et notre literie, par rapport auxquels nous négligeons le côté utile et nécessaire, et nous ne nous guidons point par les conseils de l'hygiène, mais par ceux de la mode capricieuse qui réglemente tout. Si, de nos jours, quelqu'un s'habille d'après son goût individuel, ses besoins ou les principes de la raison et de l'hygiène, il passe pour un original, pour un fou, est en proie aux railleries et à la mésestime, de telle sorte qu'il faut maintenant un courage et une persévérance rares pour vivre à sa guise, d'après sa science et sa conscience, et ses besoins propres.

Que mangeons-nous? Que buvons-nous? Rien que des mets fortement pimentés et composés avec art, des boissons alcooliques, aromatisées jusqu'au narcotisme, faits pour exciter les nerfs ou les sens, en déterminant le narcotisme alcoolique (vertige, ivresse); la nourriture simple, substantielle, fortifiante, surtout végétale, qui contribue le plus au bien-être de l'homme et par laquelle les peuples furent sains, vifs et alertes, sages et puissants, ne se rencontre plus que chez peu de gens et dans la classe moyenne en train de disparaître rapidement. L'homme qu'on qualifie de « cultivé » recherche des mets préparés avec art, fortement assaisonnés, qui ne sont supportables pour l'organisme humain que grâce à la diversité et au changement. L'usage de la viande est prépondérant, les tempéraments affaiblis et nerveux ne pouvant plus tolérer la nourriture saine, simple et solide : légumineux, céréales, le pain noir, si salutaire, si nourrissant, et les fruits, qui rafraîchissent et purifient le sang, et la prédominance de la nourriture carnée a pour conséquence nécessaire l'usage des spiritueux. (V. le chapitre : *Que devons-nous boire?*)

Comment la majorité de nos gens cultivés, de nos classes dites élevées passe-t-elle sa journée ? En dormant une partie de la journée et en faisant d'une grande partie de la nuit le jour. Le professeur Reclam (voir chapitre : *Récréations et repos*) recommande, à celui qui veut vivre sain et content, une

division consciencieuse de la journée en trois parts, huit heures de travail, huit heures de récréation et huit heures de sommeil.

Et en quoi la récréation doit-elle consister de préférence ? Après le travail intellectuel, en promenades au frais, en mouvements vigoureux jusqu'à l'échauffement et l'apparition de la sueur qui en est la suite, qui ranime l'activité de la peau, favorise la digestion, rafraîchit le corps et l'âme, les fortifie et les endurcit. Après un travail corporel la récréation doit consister en jouissances spirituelles stimulantes. Mais que font la plupart des gens ?

Ils cherchent à empiéter le plus possible sur les huit heures de sommeil et les huit heures de travail, à ajouter le plus possible aux huit heures de récréation, mais ne remplissent point ces heures par des jouissances stimulantes, favorables à la santé, mais par des plaisirs excitants, nuisibles à la santé. Ils réduisent la promenade salutaire en plein air à la flânerie réglementaire ; ils « foulent le pavé » de la grand'rue ou du mail pour pouvoir regarder et se faire voir, et l'air frais absolument nécessaire à leur bien-être, ils le respirent dans des « étables d'hommes » extrêmement chaudes, dans des théâtres, des salles de concert ou d'autres lieux de plaisir, remplis de fumée de tabac, d'odeur de mets ou de « relents d'humanité » ils se « récréent » dans de mornes cabarets ou cafés viennois au moyen de jeux de cartes excitants, etc., et ils passent là un certain temps, le matin un certain temps, l'après-midi et encore beaucoup plus longtemps le soir jusqu'à une heure avancée de la nuit.

Quelques-uns parmi les prétendus « cultivés » tâchent de remplacer le mouvement simple et salutaire de la promenade, besoin inéluctable de la nature : ils vont à cheval ou en voiture, jouent au cricket, au croquet et aux quilles ; ils canotent, pédalent, etc., mais ce ne sont là très souvent que des « succédanés », la mode, le snobisme des sports et des cercles (?) étant la raison principale que l'on a de faire quelques exercices physiques, d'ailleurs salutaires, et il faut noter

encore ce fait que dans toutes ces occasions on boit ferme et le bon effet du mouvement qu'on s'est donné est le plus souvent neutralisé par une intoxication alcoolique aiguë.

Je pourrais broder encore indéfiniment sur ce thème, mais je pense que ce que j'en ai dit suffira, cher lecteur, pour établir à vos yeux pourquoi l'humanité moderne est maladive, pourquoi toutes les maladies possibles se répandent dans toutes les classes, surtout dans les classes « élevées » et « aisées » des villes et sont à l'ordre du jour. Le premier et le plus commun des symptômes de ces états antinaturels est habituellement des troubles digestifs, ensuite viennent les dyscrasies, les troubles circulatoires, les hémorrhoïdes, la chlorose, les affections nerveuses, la scrofule, la tuberculose, etc.

Voilà les « bienfaits » de la civilisation ; la maladie est la suite inévitable du « parquage » de l'humanité moderne dans les grands centres. La maladie est la conséquence de notre « ordre » social et économique actuel. Cherchons à le réformer de manière pacifique par le retour à une vie plus conforme à la nature. Tous à bord ! chacun, du plus haut au plus bas de l'échelle, doit y contribuer en commençant à régler sa vie et son activité d'après les lois naturelles. Combien vraies les paroles de Max Nordau dans ses *Mensonges conventionnels de l'humanité civilisée*, p. 239. « La nature montre à l'homme qu'il ne peut vivre sans la terre arable, qu'il a besoin du champ comme le poisson de l'eau ; l'homme se voit périr en s'arrachant de la glèbe, que le paysan seul se reproduit sans cesse, demeure sain et vigoureux, pendant que la ville dessèche la moelle de ses habitants, les rend languissants et stériles, les extermine irrémédiablement au bout de deux ou trois générations, de sorte que toutes les villes seraient, au bout de cent ans, des cimetières sans un seul être humain vivant, si les morts n'étaient remplacés par l'immigration des campagnards ; l'homme continue pourtant à déserter le champ, aller vers la ville, s'arracher à la vie et embrasser la mort. »

XXI. — COMMENT NOUS PRÉSERVONS-NOUS DES MALADIES ?

> Si le froid et la chaleur, la tempête et la pluie sont vos ennemis, vous le devez à votre hostilité à leur égard. Concluez la paix avec eux et ils se transformeront pour vous en amis ; ils vous donneront l'endurcissement, la force et la résistance aux influences pathogènes, l'énergie, l'empire sur vous-même et la joie de vivre.

Tant que la civilisation n'eut pas encore pris racine, pendant plusieurs milliers d'années, une loi d'airain pesait sur l'humanité : Tu mangeras ton pain à la sueur de ton front. Le dur labeur physique en plein air, par tous les temps, par les pluies et le soleil, constituait pour l'homme de la nature le but propre et la tâche de sa vie, trempait ses forces physiques, le rendait capable de travail et le conservait en bonne santé.

A l'état de civilisation les choses se passèrent et se passent tout autrement. L'eau, la vapeur et l'électricité ont supplanté dans la plupart des cas le travail musculaire de l'homme et arraché la majorité des hommes civilisés à leur vocation naturelle. On considère comme une corvée le travail physique, qui passe dans les cercles des soi-disant « cultivés » pour manquer de chic. Le travail intellectuel est considéré comme plus important et plus noble, et avant tout le développement intellectuel de la jeunesse, au mépris du développement physique, est regardé comme le but vers lequel doivent de préférence tendre les efforts de l'instruction. Nous considérons le travail en lui-même comme un complément désagréable de la vie, la commodité, les plaisirs fades et les jouissances sensuelles comme le but propre de l'existence et nous croyons que rendre le travail plus facile et abréger le temps

qu'il demande est une exigence justifiée de l'hygiène comme de l'humanité.

Par la transformation successive de la vie saine et naturelle en une vie factice et qui rend malade, la source de la santé s'est de plus en plus tarie, et le lit du ruisseau bruyant de l'amour de la vie et de la joie de vivre s'est de plus en plus desséché La constitution plus ou moins douillette de l'être civilisé, de l'homme n'est pas en étatde neutraliser toutes ces influences morbides qui sévissent constamment contre l'homme par suite de son ignorance et de sa négligence des lois de la nature. Son corps est réellement empêché d'exercer ses fonctions vitales, la maladie et l'infirmité sont les conséquences inéluctables de ce genre de vie anormal.

Il n'en sera pas autrement pour nos enfants et nos petits-enfants, tant que nous ne saurons pas éloigner d'eux dès le jour de leur naissance toutes les influences nocives qui entravent le développement de chacun de leurs organes et, par solidarité, de l'organisme en entier; tant que nous ne saurons pas les pénétrer du principal précepte hygiénique et jusqu'à ce qu'il devienne leur chair et leur sang, précepte selon lequel l'homme n'occupe pas une place à part dans la nature, n'est pas une machine, œuvre d'art combinée, mais un produit créé de la planète, de la Terre, un organisme animé dans toutes ses parties, qui s'engendre, se reproduit et disparaît d'après des lois indépendantes et inhérentes à lui, dont toutes les parties sont en étroite harmonie entre elles, et qui entretient les plus étroites relations d'échange avec le grand tout, et conséquemment est aussi bien soumis aux lois naturelles que la création tout entière avec son monde organique et inorganique.

La préservation la plus sûre des maladies consiste donc pour nous autres êtres civilisés à nous familiariser avec ces lois naturelles et à vivre selon elles pour conserver la santé.

Ayant mentionné pour la plupart dans les chapitres initiaux de ce volume les conditions qui peuvent conserver la santé, à propos de la question de l'alimentation, du vêtement, du couchage, de l'habitation et ayant traité de l'influence de

l'air, de la lumière, de l'eau, de la chaleur, du mouvement et du repos sur l'organisme humain, je peux me dispenser ici de répéter ce que j'ai dit. Car j'ai déjà montré de façon détaillée comment on doit vivre pour demeurer sain et prévenir les maladies. Je voudrais donc porter maintenant mon observation sur la nature intime des maladies, et à ce propos reparler des dangers qui résultent pour l'homme de l'éloignement de « prétendues nocuités » (1) et recommander des mesures de protection contre certains empiètements et excès de pouvoir qui menacent et atteignent notre santé et celle de nos enfants de la part de la médecine allopathique officielle régnante, et qui n'ont pas médiocrement contribué à amener la triste décadence de l'humanité moderne et causé des malheurs infinis, de la misère, des infirmités et des affections sans nombre.

Car voilà bien le point le plus douloureux de notre désordre social, que personne n'est plus maître de sa propre vie et de celle de ses enfants. Autant on s'évertue d'un côté, par des réformes utiles sur le terrain de l'hygiène et de l'organisation sanitaire, à améliorer et à conserver la santé publique, autant on la mine d'un autre côté par des mesures dignes de l'inquisition d'un autre âge, et auxquelles l'individu ne peut se dérober s'il ne veut pas avoir des relations tendues avec les institutions de l'État et s'exposer à une punition judiciaire. Dans ces empiètements et excès de pouvoir, j'ai surtout en vue la vaccination obligatoire. L'État, qui devrait avoir et a réellement le plus grand intérêt à ce que ses citoyens soient dans un bon et même dans un excellent état de santé, établit l'obligation de la vaccine et y tient la main, en méconnaissant l'action nocive d'un « poison étranger », — pour employer un terme modéré — comme la lymphe des veaux et des vaches incorporée à l'homme, et en suivant les avis d'un haut cénacle médical ; cette mainmise porte préjudice à la santé et à la vie de chaque citoyen ; et par là, cause à la santé

(1) Voir l'épigraphe du présent chapitre.

publique et, partant, au bien-être public un tort qui s'expie cruellement par la décadence ininterrompue du peuple entier. Mais nous en parlerons plus tard davantage. D'après les institutions officielles actuelles il n'est plus permis à l'individu, sur ce point, de conserver le plus précieux et le moins remplaçable de tous les biens, la santé, quoiqu'il s'en préoccupe. La déraison consciente a su remporter encore la victoire dans sa lutte avec la raison inconsciente ; l'erreur et la superstition médicale règnent toujours, et Dieu seul sait quand viendra l'instant du salut et quand les pétitions continuelles au Parlement pour l'abolition des empiètements de l'État sur le droit, la vie et la santé de l'individu comme de la collectivité, seront couronnées de succès.

Comme je l'ai dit dans le chapitre : « Santé et Maladie », l'état sain chez l'homme ne se rencontre que là où l'organisme se trouve sous la domination régulière et sans entraves des lois naturelles. Ces lois le régissent, c'est par elles et sous leur tutelle que l'homme vit. Comme tout ce qui est produit par la nature, il se trouve en étroite relation d'échange avec tout le reste de la création et en dépend sous beaucoup de rapports. De ce monde coexistant, organique et inorganique, des animaux, des plantes, de l'air, de l'eau, etc., il tire les matériaux de vie et de formation nécessaires à son existence, appropriés à sa nature et correspondant à ses besoins; il les consomme et se les assimile en partie, tout en rendant « dans le cycle perpétuel de la nature » une partie de son individualité à la création ambiante, et finalement, par la mort, il rentre dans l'ensemble comme partie intégrante du grand tout, justifiant ainsi littéralement le mot biblique : Tu es poussière et tu retourneras poussière.

Ces phénomènes et manifestations du processus vital témoignent d'une marche déterminée, d'une certaine régularité dans leur cours. De même que l'organisme humain est en relation d'échange avec le monde extérieur ambiant, chacune des parties — organes — du corps humain est liée aux autres par d'étroites et fortes relations d'échange.

Que si un organe du corps humain est frappé de maladie, en vertu du rapport d'échange des organes entre eux, il s'établit une affection d'autres organes, comme de l'organisme total. Si par exemple l'estomac, le cœur, le poumon, la langue, l'œil, l'oreille, le pied, un doigt de la main est malade, ce n'est pas seulement l'organe ou le membre atteint qui est en puissance de maladie, les autres parties du corps étant parfaitement saines, mais, par suite de l'influence réciproque de toutes les parties de l'organisme, le corps tout entier est atteint et prend part à la douleur. Si une partie du corps souffre, il n'y a aucune partie qui ne souffre également, sauf que, grâce à l'état particulier du système nerveux de l'homme, mainte douleur locale n'est pas « signalée » à l'encéphale du malade comme étant en rapport avec l'organisme entier simultanément atteint, et ainsi n'arrive pas à être perçue comme douleur générale.

Au point de vue de ces processus de l'organisme humain visant la médecine officielle, l'art de guérir allopathique et « scientifique » est fondé sur des bases fausses, et voilà pourquoi la médecine d'école n'est pas en état de guérir les maladies. Elle considère l'organisme humain comme une machine, comme un ouvrage mécanique composé d'os, de muscles, de nerfs, de chair, de graisse, de sang, et dans lequel chaque partie ayant subi un dommage peut être isolément réparée (1). Mais l'organisme humain est, comme nous l'avons vu, un ouvrage organique, dans lequel chaque organe doit être considéré et traité comme partie nécessaire du tout et en étroite solidarité avec le tout et ne peut l'être autrement. La médecine officielle n'a jamais pu voir clair dans le mécanisme de l'organisme au point de vue des processus vitaux du corps humain.

(1) De là, spécialisation parmi les médecins. Le spécialiste, qui s'occupe de préférence de raccommoder un seul organe endommagé de l'organisme, est censé en mieux connaître le traitement qu'un autre médecin qui ne s'est pas spécialisé dans l'étude d'un organe.

Cette fausse notion que l'organisme humain est une machine mécanique entraîne également, dans la médecine d'école, la conception trop à rebours du bon sens, grossièrement matérielle de la nature propre de la maladie. On se figure la maladie comme une intruse étrangère : semblable à un objet étranger ayant pénétré dans une machine, qui a amené du désordre dans le mécanisme et en a lésé certaines parties. C'est probablement pour ce motif qu'on impose au malade de grandes quantités de médicaments qui à l'instar de l'huile des machines graissent la mécanique ou doivent produire d'autres améliorations dans les parties fermes du corps.

Le corps humain n'est point un ouvrage mécanique, en voici une preuve caractéristique. L'organisme possède la vie, et la possède en soi, jamais par un deuxième organisme ; la vie manque au mécanisme. La seule manifestation vitale, le mouvement, lui est fournie par une force qui agit sur lui du dehors, au dehors du mécanisme lui-même. Cette différence essentielle est trop peu prise en considération par la « médecine scientifique ». Selon ses conceptions simplistes au plus haut point, reposant sur des bases matérialistes, elle considère aussi tous les processus vitaux de façon vraiment matérielle et mécanique, comme par exemple le processus de la nutrition. Elle dit : Les matériaux dont est constitué le corps humain doivent être ingérés sous la même forme pour sa conservation. Le fer ingéré dans le corps fournit du fer, le sang donne du sang, etc., tandis qu'il a été établi suffisamment d'après des lois physiologiques que l'appareil digestif organiquement constitué, en vertu de leurs propriétés et dispositions spéciales, transformait la nourriture qui leur est confiée pour la digestion, non seulement sous le rapport de l'aspect, mais en modifiait la nature et ainsi seulement la rendent propre à la nutrition de l'organisme.

De la maladie, la médecine « scientifique » a les conceptions les plus singulières, à proprement parler elle n'en a aucune ou elle a des conceptions contradictoires. Un professeur universellement connu, le « grand et célèbre Virchow »,

déclarait autrefois que la maladie n'était qu'une « idée ». Si lui-même considérait cela comme vrai, l'allopathie ne devrait conséquemment appliquer aucun médicament, car on ne peut pas lutter contre des « idées » avec des médicaments.

Oui, Virchow, célébrité universelle, s'écrie humoristiquement : « La pathologie est l'étude de la physiologie avec des obstacles », c'est-à-dire que l'étude des maladies, c'est l'étude de l'état de santé avec des obstacles. Dans une autre occasion il dit : « L'activité de la vie malade peut « essentiellement » s'accorder avec celle de la vie normale, mais être plus grande ou plus petite, ou bien elle peut fournir un résultat tout différent, qui toutefois pour une autre partie du corps serait normal ». M. le professeur Virchow, coryphée de la science médicale, établit ainsi, par ses paroles si grosses de conséquences, la catégorie des « maladies saines » s'il fait concorder les produits de la vie normale avec ceux de la vie malade « dans leur essence ». (Dr Ratsch.)

Récemment, M. le professeur Virchow, contrairement à la conception ancienne et en opposition diamétrale au matérialisme qui domine la médecine officielle, a eu la sagacité de découvrir que les maladies ne sont pas des phénomènes mécaniques mais dynamiques (Dynamis, en grec la force, principe actif, activité vitale). Il n'est point rare de voir la médecine officielle faire de ces sauts d'un extrême à l'autre ; ce sont là les progrès de la « sublime » science, que vous, cher lecteur et moi, nous ne pouvons comprendre, parce que nous ne sommes point ce qu'on nomme des « esprits scientifiques ». Si nous agissions comme les savants, cher lecteur, on nous considérerait comme dépourvus de mentalité, déraisonnables et sans principes. Dans la médecine des universités, dans la médecine officielle on nomme ces sauts de carpe « la Science ».

Pour le moment que ce seul exemple instructif vous suffise. Après des conceptions de troubles sur la nature de la maladie dans la tête d'un seul savant, qui passe encore pour une lumière du monde scientifique, la médecine officielle prescrit jour-

nellement des médicaments, et les prescrit — comme je le démontrerai dans un autre chapitre de ce livre — avec une ignorance parfaite de l'effet des médicaments sur le corps humain, mais néanmoins à hautes doses. « *Difficile est satiram non scribere* ». En français : il est difficile de ne point écrire de satire ! Mais allons au fait.

La nature intime de la maladie consiste en ce que des matériaux étrangers s'accumulent dans l'organisme, et ne servent plus à sa constitution et à sa conservation, et n'ont pas été éliminés à temps par les organes excréteurs (intestin, rein, peau, poumon). Ces matériaux doivent leur apparition à différentes causes. D'un côté, l'homme consomme plus qu'il n'a besoin pour remplacer les matériaux usés de son corps ; de l'autre, ces corps étrangers procèdent de l'ingestion d'une nourriture non appropriée qui ne s'accommode pas à la structure anatomique et aux conditions physiologiques de l'homme, comme le sont les excitants mentionnés dans les deux chapitres « Que devons-nous manger? » et « Que devons-nous boire? », les spiritueux et les narcotiques, comme aussi le tabac.

Ensuite, ce sont les poisons vendus à la pharmacie et donnés comme « médicaments », auxquels je reviendrai encore dans un des chapitres suivants, qui sont incorporés à l'organisme dans ses jours de maladie, y demeurent comme matériaux étrangers et s'y fixent. En première ligne la « lymphe » inoculée comme moyen préventif contre la redoutable variole, sous les auspices de la médecine officielle ; c'est une matière étrangère et un agent morbide de premier ordre, qui mérite une mention spéciale.

Nous dirons avec Lothaire Volkmar, le spirituel écrivain sur l'hygiène et le subtil penseur : « C'est l'empoisonnement par le vaccin, qui d'un peuple gai, fort, sain, florissant et énergique, fait, malheureusement, conformément à la loi d'empire, une nation composée d'individus pâles, maladifs, nerveux, inquiets, sans force, rêveurs, pessimistes, inactifs, mélancoliques, en un mot des individus entièrement malades, qui

décime nos enfants et occasionne le développement de la diphtérie, terreur des familles. » Puis ce sont les mélanges nuisibles de l'air, les exhalaisons miasmatiques que, bon gré mal gré, nous aspirons dans nos grandes villes, dans les rues, dans nos demeures mal ou pas du tout aérées, dans les bureaux, les magasins, les écoles, les salles du Palais de justice, les concerts et lieux de plaisir, les théâtres, les restaurants, les cafés et autres « écuries d'hommes ». Ces miasmes pénètrent dans notre corps, envahissent chaque nerf, chaque fibre, et s'y établissent comme « substances étrangères ». Finalement, comme le lecteur l'a déjà vu dans le chapitre intitulé « l'Échange des matières » l'organisme humain s'use en une continuelle consommation de soi-même. La nourriture qui lui est fournie, il l'emploie pour la nutrition et la formation de ses organes. Il emploie les organes pour l'exécution des fonctions qui leur sont imparties, et il force tellement l'activité des organes que s'il ne leur apportait pas des aliments en quantité suffisante, ils seraient peu à peu détruits par le processus de combustion (échanges). Les matières usées (matières de mue, résidus des échanges) qui ne sont pas expulsées du corps, comme cela est généralement le cas dans l'organisme d'un homme civilisé chez qui les organes excréteurs ne fonctionnent qu'imparfaitement, ces matières restent également comme substances étrangères dans le corps et elles deviennent une cause de maladie. Toutes les substances étrangères qui, par suite d'une nourriture trop abondante ou impropre, par suite d'empoisonnement médical ou par le vaccin, par suite d'un arrêt survenu dans la transformation des substances, arrivent dans le corps et y restent parce que les organes d'excrétion — en partie à cause de leur fonctionnement imparfait, en partie par suite d'entassement des substances étrangères et par suite du fait que les poisons étrangers forment avec la substance du corps une combinaison chimique — ne peuvent expulser à temps les matières étrangères, se ramassent pour la plupart dans le bas-ventre, la partie du corps où elles arrivent en première ligne, pour

trouver une sortie par les organes d'excrétion, comme l'intestin et les reins, qui s'y trouvent. Mais le bas-ventre ne reste pas le seul dépôt de ces substances.

D'après les lois physiques de la pesanteur. selon la position que prend la personne en question, ces substances se mettent tantôt en avant tantôt en arrière, à droite à gauche, tantôt de preférence dans un organe, tantôt de préférence dans un autre. Elles ne ménagent aucune partie du corps, elles avancent jusqu'aux extrémités et s'établissent aussi bien dans la tête que dans les mains et les pieds. Les personnes qui sont atteintes par le processus de dépôt éprouvent souvent des frissons, des tiraillements dans tous les membres, un malaise général et une inquiétude inexplicable. Elles constatent tous les symptômes qui précèdent d'ordinaire les maladies ardentes et aiguës. Les substances étrangères entassées dans le corps occasionnent la pourriture ou la fermentation, car il n'est pas douteux que la fermentation est une sorte de putréfaction déterminée par la décomposition et la putréfaction des substances organiques.

Les substances étrangères restent ainsi dans leur dépôt plus ou moins longtemps, selon la constitution, la manière de vivre et la force des personnes qui les hospitalisent, jusqu'à ce qu'un moment de délivrance arrive : ce moment peut venir des causes extérieures ou intérieures. Un échauffement, un refroidissement, un changement d'air, une émotion, etc... C'est ainsi que les substances étrangères se mettent en mouvement, commencent à fermenter, et cherchent comme tous les produits de fermentation à sortir de l'espace étroit qui les enserre, et selon leur position et en suivant les voies qui leur sont ouvertes dans l'intérieur du corps, elles se pressent vers la peau et remontent à la tête.

Si les matières étrangères rencontrent un obstacle ou une résistance sur leur voie, ou bien ils élargissent l'espace où elles se sont mobilisées provoquant ainsi un néoplasme, tumeur, polype, kyste, emphysème, goître, induration, etc., ou bien elles se déposent dans les mem-

bres inférieurs, dans les jambes et dans les pieds, ou ils se réfugient dans les extrémités du corps, dans les jambes ou les pieds, mais ils ont toujours une tendance à s'éloigner de l'endroit où ils sont déposés et à transmigrer dans les parties les plus éloignées du corps, telles que les mains, les pieds, la tête et le cou. Ici, ils doivent s'arrêter forcément,la peau leur barrant le passage. Cette dernière se trouve ou bien à l'état de complète inactivité, ses pores étant complètement obstrués, par suite du manque de soins et de régimes erronés, ou bien elle ne fonctionne qu'imparfaitement et ne peut livrer passage suffisamment à tous ces éléments de fermentation qui cherchent à s'évader. C'est le frottement et la poussée de toute cette masse en fermentation contre la paroi de la peau qui produit la tension de cette dernière, la rougeur et la hausse de la température dans les membres qu'on peut remarquer dans tous les accès de fièvre.

Si la peau est encore en fonctionnement et obéit à cette pression, il ne résulte qu'une fièvre bénigne et la maladie est considérée comme non dangereuse, elle cessera d'elle-même sans aucune intervention étrangère, comme dans la rougeole. Si elle ne fonctionne qu'à moitié, la fièvre sera plus intense et la maladie présentera plus de gravité, exemple la fièvre scarlatine. Mais si elle ne fonctionne plus du tout, il en résulte des maladies devant lesquelles la médecine officielle est complètement impuissante comme la diphtérie. Car si on ne permet aux éléments de fermentation de s'éloigner à temps en rendant les pores praticables, ces éléments reprennent leur chemin à travers le corps et finalement ils échauffent, broient brisent et brûlent les organes intérieurs plus délicats. L'organe le plus menacé est la gorge avec le larynx, car elle présente la seule issue possible lorsque la peau est imperméable et que les reins et les intestins ne fonctionnent point suffisamment. Tous ces éléments s'y précipitent après avoir saturé de leur ferment tous les organes qu'ils ont rencontrés dans leur ascension. (Lotaire Volkmar : « La maladie du prince héritier est-elle guérissable ? »)

Les maladies chroniques ne sont que des processus de fermentation arrêtés dans leur développement par des traitements erronés, par des poisons qu'on appelle communément médicaments, etc. ; en d'autres termes, ce sont des maladies qui ne sont parvenues à éliminer complètement les germes de fermentation au moment où elles étaient à l'état aigu. Tant que le corps est encore apte à réagir, c'est-à-dire tant qu'il possède encore la faculté de donner naissance à ces germes, il cherchera toujours l'occasion de les éliminer suivant les lois de la nature. Mais habituellement, la médecine officielle entrave ces efforts de la nature elle-même, et elle n'arrive, par suite de son ignorance complète du caractère intime de la maladie, qu'à la contenir et non pas à la guérir. Et les conséquences ne se font pas attendre. La vieille masse de fermentation déposée, augmentée par la sécrétion incessante de nouveaux germes, sature le corps, l'affaiblit, et lui enlève toute puissance de réaction. Une fièvre continue qui, quoique interne, n'en est pas moins violente, consume les organes internes plus délicats et mène le malheureux à une mort prématurée. Et lorsque nous lisons dans les journaux une lettre de faire-part dans le genre de celle-ci : « Par la volonté insondable du Très-Haut, M. X..... est décédé après une longue et douloureuse maladie supportée avec patience, etc., » nous pouvons dans la grande majorité des cas remplacer la volonté insondable du Très-Haut par les principes et les traitements erronés de la science officielle comme cause du décès prématuré. Il va de soi-même que nous ne parlons pas ici des maladies incurables qui échappent également à l'efficacité de la méthode naturelle. Car elle aussi a ses limites et il serait risqué de la considérer comme la panacée universelle. Mais ce ne sont là que des exceptions. Habituellement le malade est victime de sa grande confiance dans les diplômes et de sa conviction que les pharmaciens font le commerce de guérir. Mais revenons à nos moutons.

Dans les maladies aiguës comme dans les maladies chroniques il se forme souvent des excroissances tant à l'extérieur

qu'à l'intérieur du corps. A l'intérieur, les parties les plus affectées sont la gorge, le larynx, le nez et le bas-ventre (polypes de la matrice, des ovaires), etc... C'est là une loi générale de la vie organique que quand des germes de fermentation se trouvent dans un milieu chaud et humide, ils donnent naissance à de nouveaux organismes (Volkmar). Car la peau durcie ne présente aucune issue à ces germes pas plus dans les maladies chroniques que dans les maladies aiguës, et les autres organes d'élimination fonctionnent tout aussi mal et avec la même irrégularité.

Les maladies chroniques ne peuvent être guéries que si leurs germes sont attirés de l'intérieur à la surface, c'est-à-dire lorsqu'elles redeviennent aiguës. C'est ce qu'on appelle habituellement une « crise », une crise amenant la guérison, une fièvre bienfaisante. C'est pourquoi un médecin célèbre a dit : « Donnez-moi le moyen de provoquer la fièvre quand je veux et je guérirai toute maladie (1). »

Si l'on veut par conséquent guérir des gens atteints de maladies chroniques en chassant au dehors les germes nuisibles, on fera bien d'attirer leur attention sur ces crises bienfaisantes si l'on ne veut courir le risque de se voir reprocher que le traitement ne les a rendus que plus malades. La crise de guérison peut se présenter sous toutes les formes, depuis la plus légère jusqu'à la plus grave. La forme légère ne se manifeste quelquefois que par un sentiment de malaise général accompagné de sueurs abondantes et de transpirations ; mais cette forme est capable de s'aggraver et de se transformer en une fièvre intense avec tous les symptômes qui l'accompagnent.

Vous saurez donc dorénavant, ami lecteur, que les maladies aiguës qui ne sont que des crises, imparfaitement guéries (vu l'élimination insuffisante des germes) et passées à l'état chronique par suite de l'arrêt de cette élimination, réapparaissent de nouveau lors d'un traitement fondamental ;

(1) C'est-à-dire toute maladie chronique (note de l'auteur).

et la crise de guérison se manifeste alors par les mêmes symptômes que la maladie. Une inflammation des poumons, des reins, etc., se déclare de nouveau pour être guérie radicalement par une cure qui chasse au dehors les germes de la maladie. Plus l'état aigu est de date ancienne, plus longtemps il faudra pour provoquer la crise de guérison qui n'est qu'un processus d'élimination. Si un homme a été affecté plusieurs fois de la même maladie à l'état aigu et si chaque fois cette maladie au lieu d'être guérie n'a été que comprimée par un traitement inefficace (médical), il sera sujet à plusieurs crises de guérison à condition toutefois que son corps n'ait pas été affaibli au point de le rendre inapte à toute réaction. La première crise de guérison aura les symptômes de sa dernière maladie, la seconde se manifestera sous la forme de l'avant-dernière et ainsi de suite.

Il arrive ainsi que des crises sont provoquées qui prennent le caractère d'une maladie durant des semaines et même des mois. Il y a aussi des crises qui peuvent se terminer par la mort, soit que le corps malade est trop affaibli pour en supporter la véhémence, soit qu'on les arrête de nouveau par un traitement erroné (médical). Mais il ne faut pas se laisser apeurer par cela et reculer devant une cure radicale. Un examen fait en connaissance de cause permet toujours de prédire si le traitement qui chassera au dehors les germes de la maladie provoquera une ou plusieurs crises et leur degré. On reconnaît ceci à l'état général du malade ; et un corps tant soit peu vigoureux permet toujours d'escompter une crise heureuse ayant une action bienfaisante sur la santé du patient pourvu qu'on lui accorde les soins nécessaires.

Les crises sont toujours en connexion avec des éliminations de matière. Chacune d'entre elles est accompagnée d'une sécrétion abondante de germes de la maladie (materia morbi). Tantôt cette sécrétion se manifeste sous la forme d'une transpiration accélérée d'une odeur désagréable de la peau, qui peut se transformer en sueur abondante et même en une éruption de la peau ; et l'odeur mauvaise qui se dégage

de cette transqiration est perceptible par le malade tout autant que par son entourage ; tantôt elle a lieu par une inflammation des muqueuses accompagnée l'une sécrétion salivaire intense, ou bien en saignements (hémorragies et hémorroïdes), tantôt en sécrétion de l'intestin et des reins.

Nous venons de démontrer que l'explication du *célèbre* Virchow : « la maladie est une manifestation purement dynamique, » ne répond point à la vérité. Les causes des maladies sont purement matérielles comme vous pouvez vous en persuader tous les jours par votre odorat, car les gens malades sentent mauvais. Ils transmettent leur odeur désagréable à la la chambre où ils se tiennent et « empoisonnent » par leur transpiration les assistants. On le ressent plus fortement encore si ni le malade ni les personnes qui l'entourent n'ont le courage de tenir une ou plusieurs fenêtres ouvertes nuit et jour. Car il s'agit non seulement de chasser au moyen de l'air les germes nuisibles du corps, il faut encore laisser pénétrer l'air afin que le malade ne soit obligé de respirer de l'air vicié.

C'est un préjugé « que d'interpréter l'air frais auprès du malade comme pouvant lui nuire. Nous venons de voir que la maladie n'est pas une manifestation dynamique ayant sa source dans les forces vitales de l'organisme, mais qu'il faut chercher ses causes dans un germe matériel qui est un poison.

« Qu'est-ce qu'un poison ? Un poison c'est tout et rien ; dit le professeur Gustave Jaeger, tout corps peut devenir poison, il suffit de le concentrer(1) à un certain degré ou d'en absorber une quantité suffisante. Ainsi l'on peut s'empoisonner avec du sel de cuisine. D'autre part, rien n'est un poison, car tout corps peut être délayé au point de devenir inoffensif. Tels par exemple les médicaments qui donnent la mort à un faible degré de concentration (2). L'idée de poison

(1) Concentrer veut dire comprimer en un seul point, rendre plus épais, plus fort (note de l'auteur).

(2) Concentration veut dire épaississement, renforcement (note de l'auteur).

n'est donc qu'une idée de quantité, de concentration ; et la seule question qui se pose est celle-ci : avons-nous les moyens nécessaires pour délimiter ce qui empoisonne de ce qui n'empoisonne pas ? Et à cela je réponds : Nous avons un moyen très simple, notre nez. Tout objet est empoisonné et peut empoisonner du moment que l'odeur qui s'en dégage affecte notre odorat d'une manière désagréable ; au contraire tant qu'on a du plaisir à sentir son arôme, on peut le considérer comme inoffensif. Toute chose qui a une mauvaise odeur et un goût désagréable est un poison. »

« Nous devons cependant examiner encore cette question sous le point de vue qualitatif. Un homme peut s'empoisonner en absorbant des poisons étrangers, c'est-à-dire en s'assimilant au moyen des organes de l'odorat ou de ceux de la nutrition des matières trop concentrées, ou en les concentrant lui-même dans son estomac par une absorption continue. Ainsi, par exemple, si une tapisserie contient des couleurs à l'arsenic, nous nous empoisonnons lentement en respirant cet arsenic, de même nous voyons des plombiers s'intoxiquer en respirant du plomb ; des ouvriers en métaux s'empoisonner par le vert-de-gris. Mais ce qui est bien plus grave encore, c'est que toutes les matières sécrétées par le corps humain, soit par la transpiration de la peau, soit par celle des poumons, sont capables de nous empoisonner si nous en absorbons une quantité suffisante ; et nous pouvons appeler ces matières nos propres poisons par antithèse aux poisons étrangers. C'est avec ces matières que l'homme vicie l'air dans lequel il se trouve, etc. »

Voici ce que dit le professeur Jäger, ce qu'il appelle les poisons étrangers et les poisons propres sont les ferments de maladie, les matières étrangères, les résidus de la transformation de la matière de notre terminologie. Ces matières étrangères se trouvent dans notre organisme tantôt à l'état libre, tantôt agglomérées.

Les matières étrangères à l'état libre sont absorbées d'autant plus facilement par la respiration cutanée et pulmo-

naire que l'air dans lequel se trouve l'homme est plus pur ; par contre plus l'air est vicié (comme par exemple dans les logements, les lieux de réunion insuffisamment ventilés) par les produits de la transpiration et plus ces matières étrangères sont refoulées dans l'organisme.

Les matières étrangères agglomérées ou agrégées ne peuvent être chassées au dehors que par une crise d'élimination (comme par exemple un changement de température ou d'air, une grande émotion, un traitement radical, etc.) qui occasionne un état fiévreux, aigu, de courte durée ; c'est ce que nous appelons une crise de guérison.

La question que je traite ici étant de toute gravité et comme une faible partie de mes lecteurs doivent en être suffisamment informés, je vais revenir de nouveau sur la nature des maladies au risque de paraître prolixe, et m'occuper encore une fois du dépôt des « matières étrangères » dans notre organisme.

J'ai déjà parlé de ces dépôts et de leur agglomération dans l'organisme, résultat d'une nourriture trop abondante et mal choisie, de l'absorption d'un air mauvais, vicié, de l'arrêt dans l'élimination des résidus de la transformation des tissus (1), conséquences aussi de l'absorption des poisons dits médicaments comme la lymphe des vaches et des veaux, l'arsenic, le mercure, l'opium, etc. Mais on a attaché trop peu d'importance à ce fait que, d'après un éminent physiologue, le professeur Jäger, notre corps lui-même produit et emmagasine un poison spécial, le poison individuel (1). Nous devons considérer ce phénomène physiologique comme analogue à l'emmagasinage de l'oxygène dans notre corps pendant le sommeil et pendant le repos (voir le chapitre récréation et repos). On a pu lire dans ce chapitre, ami lecteur, que l'oxygène est aggloméré et emmagasiné pendant le sommeil, mais non pas consommé. L'organisme ne l'emploie pas pen-

(1) Le poison individuel est l'emmagasinage d'acide carbonique. Pour plus de détails voir le chapitre spécial traitant de cet acide.

dant le sommeil à la formation d'acide carbonique et d'eau; mais le conserve à l'état aggloméré; c'est de là que provient le rafraîchissement, la reprise des forces que nous éprouvons après un sommeil profond. Le corps a reçu une provision considérable d'oxygène dont la quantité est augmentée à chaque aspiration et qui ne se dégage que petit à petit.

Dans le courant de la journée notre corps sécrète ce poison individuel d'une manière continue. Il en produit en plus grande quantité pendant la digestion, et lorsque l'homme est en mouvement, baigné d'air frais, ce poison s'échappe et se répand dans l'air ambiant. Mais si l'homme est enfermé dans une chambre ou dans tout autre local fermé, et que l'acide carbonique ne peut se dégager à l'air ambiant, le corps n'en continue pas moins de produire ce poison qui reste dans l'organisme. De même qu'un homme sain se trouve après un sommeil réparateur rempli d'oxygène, de même l'homme qui a passé un temps plus ou moins long dans une chambre close est imprégné de ce poison individuel, et se trouve empoisonné par l'acide carbonique.

Nous possédons donc un nouvel agent de maladie dans notre corps ; l'acide carbonique ainsi refoulé en nous, en connexion avec les autres matières étrangères dont nous avons suffisamment parlé, modifie de différentes manières la composition normale de vos tissus, composition contenant avant tout de l'albumine, des corps gras et de l'eau. Les tissus attirent de l'eau sous l'influence des différents poisons tant étrangers qu'individuels et s'en imprègnent de plus en plus, la quantité de graisse augmente aussi au détriment de l'albumine et le corps se trouve dans un état tout à fait maladif; il est amolli.

Il faut citer en premier lieu parmi les facteurs capables d'amener des crises d'élimination, c'est-à-dire d'amener les corps étrangers en fermentation emmagasinés dans notre organisme, l'air frais, en d'autres termes parmi les facteurs capables de provoquer la transformation d'une maladie à l'état latent en une maladie aiguë, l'air frais est le plus puissant.

Le peuple appelle habituellement une telle maladie un « refroidissement » ; et cela pour deux raisons, d'abord parce que la maladie se manifeste tout d'abord par une sensation de froid, un frisson, mais aussi parce que souvent la puissance éliminatoire de l'air a été renforcée par la pluie, le vent, la bourrasque.

Nous avons touché là à la vraie raison pour laquelle tous les gens sédentaires, tous ceux qui se sont déshabitués pour une cause ou une autre de l'air frais, évitent avec tant de soin les tempêtes, les pluies, etc. Tous les gens qui sont forcés de passer la plus grande partie de leur temps dans une chambre fermée sont surchargés de « matières étrangères » ; ils sentent, d'après l'expression du professeur Jäger, « qu'il y a quelque chose en eux » ; et bien qu'ils aient tellement peur de l'air frais, un instinct plus fort les y attire incessamment jusqu'à ce qu'un beau jour la crise se déclare. Alors ils accusent pitoyablement l'air d'être la cause de leur maladie. Ils ont raison jusqu'à un certain point; mais leur conception de la maladie comme existant en soi, ou comme une manifestation dynamique, est erronée.

Le fait que l'homme sédentaire devient malade sous l'influence de l'air frais n'est qu'une vengeance exercée par la nature qui ne nous permet de transgresser aucune de ses lois. Si l'homme se trouve toujours ou la plus grande partie de son temps baigné d'un air vicié (ce qui arrive dans les chambres les mieux aérées) attendu que l'homme empoisonne l'air continuellement par ses respirations ; si par-dessus le marché il s'habille et se couche de manière à intercepter toute transpiration, les matières étrangères s'agglomèrent de plus en plus dans son corps jusqu'au moment où le moindre facteur le met en fermentation.

Nous venons de voir que l'air est le principal facteur de fermentation, qu'il produit la crise de guérison; mais son rôle n'est pas moindre en tant que facteur éliminatoire des ferments. On parvient à refouler, à comprimer une maladie dans un milieu atmosphérique vicié, mais pour la guérir radicalement,

c'est-à-dire pour en éliminer les germes, on ne peut se passer du concours de l'air frais. Nous remarquons avec plaisir que, même pour la médecine officielle, la conviction que l'air frais est plus nécessaire encore au malade qu'à l'homme sain fait des partisans de plus en plus nombreux. Tout au moins le traitement des malades et des blessés pendant la dernière guerre autrichienne et franco-allemande prouve que les médecins ne considèrent plus l'air frais comme si dangereux pour le malade, depuis qu'un docteur fameux a dit qu'il est préférable à un homme atteint de la fièvre typhoïde de se trouver dans la rue qu'à l'hôpital.

Cette qualité qu'a l'air frais de chasser les germes de maladie de votre organisme se fait surtout sentir lorsqu'on se rend à la campagne, l'été, ou lorsqu'on fréquente les bains de mer, les sanatoria dans les montagnes, etc. L'auteur a pu remarquer souvent, pendant sa pratique au « Bad Ottenstein » situé au milieu des montagnes Noires de la Saxe, quel effet rafraîchissant, réparateur et bienfaisant avait cet air pur, riche en ozone, sur les citadins venus comme malades ou comme excursionnistes. Mais cet effet ne durait que quelques jours pour faire place à un abattement, à un malaise plus ou moins profond qui était dû à ce que ces gens étaient tout imprégnés des miasmes des grandes villes. L'air pur des montagnes sans aucun élément étranger avait vite fait de mettre en fermentation tous ces miasmes, et une crise d'élimination se manifestait qui apparaissait souvent au malade comme bien dangereuse (1).

Ceux qui venus pour passer quelques mois d'été dans un sanatorium aérien, font leurs paquets au premier malaise et retournent dans les réduits empestés des villes, agissent le plus inconsidérément. Ils ne font que refouler la crise, le processus de fermentation et leur affaiblissement, leur langueur font un pas de plus. Tandis que les autres qui ont la patience

(1) Ces crises sont vite surmontées dans les établissements de cures naturelles à l'aide d'autres facteurs naturels comme l'eau, la chaleur, la diète, un mouvement et un repos efficaces.

de faire toute la cure et qui, après avoir éprouvé l'influence fermentatrice de l'air, le font agir comme facteur éliminatoire ceux-là se sentiront après la crise plus sains que jamais ; ils éprouveront nettement que quelque chose a été éliminé de leur corps qui l'empêchait de bien fonctionner (1).

C'est pourquoi nous appelons ces crises, provoquées dans les sanatoriums aériens et qui ont pour effet de guérir les individus, des crises de guérison. On se sent fatigué, éreinté, de mauvaise humeur, mal disposé; toute activité a disparu, l'esprit ne fonctionne plus avec la facilité habituelle, on sent en un mot « qu'on a quelque chose en soi ». La guérison consiste donc à éliminer ces matières étrangères, ces germes de maladie et cette élimination prend toujours la forme d'une maladie plus ou moins grave, plus ou moins longue (2).

Ainsi donc, pour vous remuer, le meilleur facteur pour provoquer une crise efficace et par conséquent le meilleur moyen de guérir, c'est l'air frais et pur qui est aussi, comme nous l'avons vu, le meilleur agent pour aguerrir le corps.

A côté de l'air il y a d'autres agents naturels qui jouent un

(1) Une crise ne se produit pas chez tous les gens qui changent d'air en vue d'une guérison. Les gens nerveux en sont habituellement exempts; il ne faut pas confondre avec les gens naturellement nerveux ceux dont la nervosité provient d'une réaction des matières étrangères ou d'une agglomération anatomique.

(2) Le professeur Gustave Jäger explique de la manière suivante les crises provoquées par l'air frais et pur: « Les poisons tant étrangers qu'individuels peuvent apparaître sous deux formes: tantôt à l'état libre, tantôt à l'état aggloméré ; dans ce dernier cas ils sont soumis aux lois de la tension des vapeurs. Or, si l'on diminue la pression des poisons qui se trouvent dans l'atmosphère ambiante, cela produit un déversement du poison individuel. Cela arrive lorsque, par exemple un homme imprégné d'air mauvais se trouve tout à coup dans un air dur comme celui des forêts et des montagnes, qui lui permettent une bonne transpiration; cette transpiration dilue le poison individuel qu'il contient à l'état libre et cette dilution provoque de son côté une décomposition du poison à l'état aggloméré. L'homme est sujet alors à ce qu'on appelle habituellement un refroidissement, une crise de guérison, car après il se sent plus dispos que jamais.

rôle prépondérant dans une crise de guérison, tels sont la lumière, l'eau, la chaleur, la diète, le mouvement et le repos, etc. Seuls ou combinés d'une manière intelligente, ils provoquent d'abord la fermentation des germes de la maladie et la guérison ensuite par l'élimination des germes ; le corps ainsi purifié devient plus robuste.

C'est pourquoi je vous recommande avant tout, ami lecteur, au cas où vous iriez dans un sanatorium aérien, à une station balnéaire, à la campagne ou à un établissement de cure naturelle, soit pour rétablir votre santé ruinée, soit tout simplement pour vous reposer, de ne pas oublier que vous ne vous débarrasserez d'une maladie chronique que lorsqu'elle se sera représentée à l'état aigu. La santé n'est pas une chose qu'on retrouve facilement une fois qu'on l'a perdue, il faut lutter pour la reconquérir. La maladie n'est pas une intruse qui a choisi notre corps pour y habiter, c'est, comme je le répète souvent, une agglomération de germes malfaisants, agglomération qui s'est effectuée parce que vous ignorez ou négligez d'observer les lois de la nature. Et ces germes ne pourront etre éliminés que par un combat entre votre corps et la matière en fermentation. Les deux conditions fondamentales d'une cure radicale sont donc la patience et la persévérance. Croyez-vous avoir ces deux qualités? Alors seulement rendez-vous dans une station balnéaire ou bien dans un sanatorium situé près de la mer ou dans les montagnes et promettez-moi de supporter la première crise courageusement sans vous laisser abattre. La victoire ne s'obtient que par la lutte. Et si rétabli, réconforté, vous retournez à vos occupations habituelles gai et dispos, n'oubliez pas alors le sens de ce chapitre qui se résume en ceci : « Continuez vos relations avec les nouveaux amis que vous venez d'acquérir dans le sanatorium surtout avec l'air. »

XXII. — RÈGLES GÉNÉRALES DE LA SANTÉ

Quoique ce livre s'occupe exclusivement de la santé et des maladies, je veux rappeler brièvement dans ce chapitre les principales règles de la santé. Prenez-en bonne note, ami lecteur ! Tout dépend de votre santé, le bonheur, la paix, les plaisirs de la vie ne peuvent se concevoir sans une bonne santé et il est plus facile d'éviter cent maladies que d'en guérir une.

En ce qui concerne la nourriture, je dois vous rappeler avant tout les règles suivantes :

Ne vous mettez à table que quand vous avez faim et à heure fixe.

Ne prenez aucune nourriture trop épicée, salée, poivrée ou vinaigrée (1).

(1) Les aliments doivent être légèrement épicés, car sans épices non seulement l'envie manque d'absorber une quantité suffisante de nourriture, mais il y aura aussi défaut de sécrétion de sucs digestifs et d'utilisation de la nourriture absorbée. Une addition modérée d'épices de jardin à la nourriture agit avantageusement sur la digestion, mais en général, on épice les aliments plutôt trop que trop peu. Sous le titre « Epices et excitants dans notre nourriture », le renommé professeur Zunz, le fondateur à Berlin de la thérapeutique moderne par la nourriture, s'exprime ainsi dans les connaissances médicinales complètes, de la Bibliothèque Drasche : L'homme aisé surtout cherche toujours des excitants de plus en plus forts. De cette surexcitation il résulte un affaiblissement graduel des fonctions de l'appareil nerveux, des cellules et des glandes de la sécrétion. Une grande quantité de dérangements d'estomac dans l'âge avancé ont pour cause cette surexcitation. Il faut surtout l'éviter dans la jeunesse. A cet âge, où par suite de la croissance rapide du corps le travail de l'appareil digestif doit être principalement soigné, la nourriture devient facilement excessive par l'emploi d'excitants. La croissance et l'engraissement du corps en sont affectés outre mesure pendant un certain temps ; il en résulte, et surtout pendant l'âge de la puberté, un relâchement de l'appareil précédemment trop comprimé et par suite un terrain propice aux apparitions neurasthéniques, aux pâles couleurs et

Limitez vos repas journaliers à trois avec un intervalle de cinq à six heures. L'estomac doit être vide au moins une heure avant de manger de nouveau, car, comme tout autre organe, il a besoin de repos. Pour les enfants et les convalescents dont la digestion est plus rapide, on peut intercaler deux repas supplémentaires ; au contraire, deux repas suffisent aux personnes âgées qui digèrent plus lentement.

Vivez sobrement et ne surchargez pas votre estomac.

Son bon fonctionnement est en relation intime avec votre humeur d'esprit et votre force de travail. Ne mangez pas ce que vous savez par expérience ne pas vous convenir.

Nous mangeons trop ! dit un médecin français dans une causerie hygiénique, et il ajoute : « Prenons les trappistes comme exemple : du 14 septembre jusqu'au 1er dimanche de carême, les trappistes ne prennent qu'un repas dans l'espace de 24 heures. Ce repas a lieu à 2 heures 1/2 de l'après-midi, douze heures après le lever qui a lieu à 2 heures 1/2 du matin. Ces douze heures sont remplies par la prière et le travail et les trappistes se trouvent très bien de ce régime ; les maux d'estomac et autres indispositions sont très rares chez

aux maladies similaires. En plus des excitants habituels on introduit souvent outre mesure dans la nourriture l'albumine qui accélère la croissance et dans la suite occasionne une puberté précoce, et dont les réactions dangereuses sur le système nerveux et les autres parties du corps sont bien connues. A ce point de vue je conseille pour la nourriture des jeunes gens en croissance les aliments légers et digérant facilement (pain, légumes et fruits). De plus comme véhicules de l'albumine nous conseillons en première ligne, le lait qui est beaucoup moins excitant que la viande et les œufs dont la quantité doit être limitée et qui ne doivent pas former la base du souper. Doivent être tout à fait exclus les alcaloïdes (thé, café et les excitants alcoolisés). La croyance populaire trop répandue que le vin et la bière sont des fortifiants principalement pour les enfants faibles, n'est plus admise par aucun médecin sérieux. La statistique de la croissance et du développement corporel nous apprend que l'excédent de poids du corps des enfants riches et bien nourris se perd à l'époque de la puberté ou peu après et même à cette époque ils sont surpassés en poids et en croissance par les enfants pauvres.

eux. La nourriture consiste en pain, pommes de terre, une soupe sans graisse, un plat de carottes, de navets ou de légumes cuits dans l'eau. La viande, le poisson, le beurre et les œufs sont interdits aux valides, l'huile ne peut être employée que pour la salade. Un demi-litre de cidre est leur boisson habituelle. Le dessert consiste en fruits cuits ou crus.

« Cette manière de vivre est loin de raccourcir la vie humaine, surtout si l'on tient compte de la vie active de ces moines et de l'air pur qu'ils respirent.

« La goutte est inconnue dans leurs couvents, et dans l'espace de 28 ans le médecin des trappistes n'a constaté chez eux aucun cas d'apoplexie, d'hydropisie, de crampe, de maladie de la pierre ou de cancer. Même les plus fortes épidémies qui ont désolé la contrée n'ont pas atteint les couvents. Ces constatations sur le régime et la santé des trappistes français concordent avec les renseignements sur les trappistes d'Alsace, de Belgique, de Bosnie et de l'Afrique du Sud, car chaque voyageur ou visiteur admire leur sévère manière de vivre et en remarque les conséquences.

« Les trappistes racontent que souvent des personnes qui entrent dans leur ordre, faibles et malades, deviennent fortes et bien portantes.

« De sorte, ajoute ce médecin, la plus grande partie des maladies paraît provenir du contraire du jeûne. Le célèbre Bourdaloue eut jusque dans un âge avancé une santé florissante. A un médecin qui l'interrogeait sur son genre de vie, il répondit : « Je ne prends qu'un repas par jour ». — Ne le dites pas, riposta le médecin en souriant, sans cela nous autres ne gagnerions plus rien. »

Appliquez-vous à bien mâcher la nourriture et prenez le temps de manger. Les aliments bien mâchés sont seuls bien digérés. Entretenez pendant le repas une conversation gaie et animée; les soucis, la tristesse, le chagrin influent défavorablement sur la digestion et empêchent le bon effet de la nourriture.

Ne mangez ni trop chaud ni trop froid. La température des

mets et des boissons que nous mélangeons plus ou moins rapidement par l'absorption a souvent des différences sensibles nuisibles à notre santé » par exemple, — 50 degrés de différence ne sont pas rares lorsqu'à la fin d'un dîner on prend un café très chaud après une glace. Il est évident que cela est contraire à notre santé.

La meilleure nourriture est un poison quand elle est prise trop chaude. La température la plus convenable des aliments est celle qui concorde le mieux avec la température du sang. La chaleur du sang est de 37 degrés centigrades, et nous forçons souvent notre estomac à absorber des aliments et des boissons qui ont 55° c. et plus. Les différences en plus ou en moins de la température des aliments et du sang produit surtout dans le jeune âge des malaises et de fréquents dérangements de la digestion.

L'homme adulte au contraire supporte plus facilement cette différence de température de la nourriture. Cependant les aliments et les boissons glacées « au-dessous de 7° et 8° c. » et ceux trop chauds « au-dessus de 55° c. » causent chez les personnes adultes des douleurs particulières et désagréables.

Après l'absorption de nourriture trop chaude il se produit ordinairement des brûlures dans la bouche et dans l'œsophage et souvent un état catarrheux de l'estomac. On a observé aussi après l'absorption d'aliments trop chauds des hémorragies fréquentes de la muqueuse de l'estomac et la formation d'ulcères.

Les aliments trop froids et surtout les boissons sont tout à fait nuisibles aux personnes en sueur. Abstraction faite de la sensation que les aliments très froids produisent dans la cavité buccale sur les dents, le gosier et l'estomac, ils occasionnent une irritation préjudiciable de la muqueuse de l'estomac qui est la cause fréquente des crampes d'estomac, de catarrhes d'intestins, de pertes d'appétit et d'autres dérangements.

D'après le professeur Munk on a constaté des troubles de la santé chez des ouvriers travaillant loin de chez eux qui avaient l'habitude surtout à midi de manger des aliments qui

s'étaient refroidis pendant le transport de leur domicile à leur lieu de travail. Comme les aliments froids ne sont pas un excitant suffisant pour l'estomac, ils recherchent des excitants plus réchauffants, principalement l'alcool.

Chaque femme qui doit faire parvenir ainsi le dîner à son mari doit penser à cela si elle veut l'empêcher de se livrer à l'alcool. D'après le temps et la distance du domicile au lieu de travail, elle doit mettre la nourriture très chaude dans de la vaisselle chauffée pour que le dîner se conserve suffisamment chaud.

L'absorption rapide et successive des aliments chauds et froids est très préjudiciable aux dents dont l'émail est souvent détérioré. Les microbes peuvent s'introduire par les fissures et produire la carie.

Ne mangez pas tous les jours la même chose, variez tous les jours votre nourriture.

Faites immédiatement avant ou après le principal repas, de forts mouvements corporels. Une grande fatigue corporelle, ou une grande activité intellectuelle ne doivent pas être recommandées après un copieux repas pas plus aux hommes valides qu'aux malades. La nature elle-même nous ordonne après le repas le repos du corps et de l'esprit. On en a fait l'expérience, car la nature ne se trompe pas.

L'habitant des pays chauds se sent très bien après sa sieste. Et le nourrisson ne s'endort-il pas après le repas ? Après manger, les yeux de nos animaux domestiques ne se ferment-ils pas ?

Soignez l'évacuation journalière des intestins, mais sous aucun prétexte par les soi-disant moyens purgatifs. Suivez au contraire les règles que nous donnerons pour obtenir de légères selles régulières, dans la troisième partie de ce livre sous les rubriques « Digestion, Obstruction, Constipation ».

Ne buvez jamais sans soif !

Si vous buvez seulement de l'eau, vous ne courez pas le risque de trop boire, car, dans ce cas, vous ne boirez que pour satisfaire un besoin naturel. Les boissons fabriquées engagent non

seulement à boire sans soif, mais encore à boire outre mesure En été, surtout pendant les grandes chaleurs, c'est un véritable art de calmer sa soif convenablement.

Doit-on, pour calmer sa soif, boire peu ou beaucoup ? De quelle manière doit-on boire pour faire disparaître la sensation de sécheresse de la bouche et du gosier ? Est-il dangereux de boire quand le corps est fortement en sueur ? Ce sont des questions qui se présentent lorsqu'on a soif et durant les grandes chaleurs. Elles ne sont pas encore suffisamment éclaircies.

Nous conseillons d'éviter de boire quand le corps est échauffé par des mouvements violents, parce que nous craignons que l'usage de boissons froides pendant que le corps est en sueur ne produise un refroidissement, une maladie dangereuse et même la mort. Des cas de maladie et de mort ont été souvent constatés dont la cause était l'absorption de boissons glacées.

Si l'on boit une boisson froide pendant que le corps est en sueur, le phénomène suivant se produit : l'introduction du froid dans l'intérieur du corps pousse le sang vers l'extérieur, vers la surface du corps et vers la peau et augmente la formation de la sueur.

Pendant l'évaporation, la grande masse de sueur en rapport avec la température et la quantité de liquide absorbé ramène successivement le sang de la surface vers l'intérieur du corps. Cet afflux vers la peau et ce reflux à l'intérieur n'ont rien d'anormal et cependant il peut y avoir là une cause de maladie pour l'individu.

Nous savons que la température de notre sang est de 37° c., c'est celle de l'été, car elle est régularisée par l'irradiation de la chaleur et l'évaporation de la sueur, qui la maintiennent à sa hauteur normale de 37° c.

Nous savons aussi que, par suite de l'évaporation de la sueur, il se produit un refroidissement de notre corps. Chaque quantité de sueur vaporisée laisse sur la surface de la peau une sensation très prononcée de froid. Au fond ce sont les nerfs qui soutiennent, qui règlent et qui développent les cir-

constances de la vie animale, et ainsi ils sont le véhicule de l'irradiation calorique, de la régularisation de la chaleur et de l'évaporation de la sueur. Notre système nerveux pousse notre organisme dans une vue rétrospective à se rafraîchir dans l'air ambiant, de sorte qu'il conserve la température de 37° c.

Si notre corps, pendant qu'il est chaud, entre dans l'air froid, l'air enlève à l'appareil nerveux le principal travail de l'évaporation de la sueur; l'air volatilise la transpiration et l'absorbe en plus grande quantité que si les nerfs avaient agi tout seuls.

Plus il y a d'humidité sur la surface de la peau, plus grande est la formation de la sueur. Donc ce n'est pas la boisson glacée, mais surtout la température extérieure et l'air ambiant qui sont préjudiciables à la santé si la chaleur du corps est trop élevée. En cas d'absorption de boissons glacées, le danger disparaît si on se donne du mouvement et si on ne reste pas assis ou couché. Par le mouvement on acquiert de nouveau de la chaleur et de la sueur, de sorte qu'en dansant, en tournant ou en se livrant à des mouvements de corps très échauffants, par une marche pendant les grandes chaleurs, on peut tranquillement et sans crainte boire froid, pourvu qu'on se mette immédiatement en mouvement après boire et qu'on ne s'abandonne pas au repos pour attraper un refroidissement.

Si à ce point de vue l'absorption de boisson glacée est sans danger, on ne doit cependant pas la conseiller. Il est même nécessaire de la défendre sévèrement surtout qu'il s'agit presque toujours d'une extravagance.

Comme je l'ai spécifié plus haut, l'absorption de boissons glacées produit une poussée de sang plus grande de l'intérieur vers la surface de la peau, et par conséquent une élévation de la température de l'épiderme. Mais, d'après des lois naturelles déterminées, la chaleur s'identifie avec la force. Avec l'élévation de la chaleur nous exigeons de notre organisme une augmentation d'efforts. Ainsi, en provoquant de la chaleur à la surface du corps, nous diminuons notre force vitale par

l'entrave de nos nerfs source de la vie. Chaque quantité de boisson glacée diminue le capital de notre force vitale, ce que nous pouvons constater par ce fait que les buveurs se fatiguent et s'endorment vite surtout pendant les marches par les grandes chaleurs, même quand au lieu d'alcool ils ne boivent que de l'eau pure, tandis que les sobres et abstinents qui quoique ayant soif limitent la boisson ou s'en abstiennent complètement, restent frais et dispos et peuvent supporter de grandes fatigues. L'excès de boisson affaiblit notre organisme et le rend incapable de résister aux épidémies et aux maladies de toutes sortes. Bien plus, la soif n'est pas calmée par l'excès. Par exemple, qui n'a pas remarqué par lui-même qu'après une forte consommation de liquide la soif augmente au lieu de diminuer. A cela, il n'y a rien d'étonnant, car l'envie naturelle de boire provient de la quantité d'eau de notre sang. Par une grande production de sueur on perd plus de moyens de transpiration surtout dans la partie aqueuse du sang, qu'on peut en remplacer dans le même espace de temps par l'absorption de liquide. Notre estomac n'a pas la capacité de recevoir une si grande quantité de liquide correspondant à la perte par la transpiration. Donc le corps perd plus qu'il ne gagne par une grande absorption de liquide, notamment si le liquide est glacé, car il produit une grande abondance de sueur. La soif augmente dans la proportion ou diminue par la transpiration l'état aqueux du sang et ainsi s'explique ce phénomène que plus on boit plus on a soif.

Il serait cependant insensé de tirer de ces observations la conclusion qu'il ne faut pas boire pendant les grandes chaleurs. Nous devons et nous pouvons boire, mais nous devons rechercher ensuite une nouvelle sudation. On fait cependant bien d'attendre pour boire qu'on soit rafraîchi pour ne plus recommencer à suer abondamment. On diminue par là, principalement par une boisson glacée comme je le répète, l'état aqueux de la masse sanguine qui ne peut se remplacer aussi rapidement. En tout cas il est bon de manger quelque chose en même temps qu'on boit; nous recommandons aussi de

prendre les boissons glacées avec une paille, cette coutume est très estimée dans les pays tropicaux. Comme par ce procédé, une petite quantité de liquide seulement parvient à l'estomac, il ne se produit aucune poussée violente du sang vers la surface de la peau et la soif sera mieux et plus tôt calmée, car aucune augmentation de la transpiration n'aura lieu, comme je l'ai déjà fait observer dans le chapitre « Quand, combien et comment devons-nous manger et boire? » Il est recommandé principalement de boire à petites gorgées les boissons glacées pour éviter une excitation dangereuse de la muqueuse de l'estomac.

On admettra en principe que dans les marches et parties de campagne pendant la danse et d'autres mouvements corporels échauffants, il est bon d'attendre dix ou quinze minutes avant de prendre une boisson fraîche. Pendant ce temps la transpiration produite par le mouvement sera tellement diminuée qu'on sera en état de calmer sa soif avec succès. A-t-on malgré cela bu froid pendant que l'on était en sueur, il faut éviter les courants d'air et l'immobilité. Dans ce cas, on se donnera du mouvement jusqu'à ce que le corps soit de nouveau réchauffé.

Exercez tous les jours vos forces corporelles dans l'air frais et pur loin du mouvement et de la cohue des villes. Le mouvement concourt à la digestion et la transformation de la matière fortifie les muscles, calme les nerfs et régularise la circulation du sang.

Si vous avez eu chaud, en marchant, ne vous asseyez pas dans les endroits exposés au courant d'air.

En marchant tenez le corps droit, la tête haute et les épaules en arrière. — Marchez gaiement, bannissez les pensées tristes, évitez les réflexions trop sérieuses, réconfortez votre cœur et votre esprit à la belle nature de Dieu et faites de temps en temps un petit trot.

Vos vêtements doivent laisser circuler l'air et être en rapport avec les saisons. Ne vous habillez pas trop chaudement pour éviter un refroidissement. Vous obtenez juste le contraire de

ce que vous désirez, vous gênez la transpiration et la circulation du sang et vous faites dépasser la normale à la production de chaleur de votre peau. Le relâchement et le ramollissement de la peau sont les conséquences de vêtements trop chauds et la porte est ouverte à tous les refroidissements et à toutes les maladies. Tenez la tête fraîche, les pieds toujours chauds. Portez la tête et le cou découverts, et ne vous protégez que contre les grands froids ou un soleil trop ardent. Aller nu-tête et nu-pieds par n'importe quelle température est très supportable et avantageux.

Ne négligez pas l'entretien de la peau par le lavage, le frottement, les bains, etc. — La peau n'est pas seulement un organe de réparation, mais un organe de respiration. C'est pourquoi il faut prendre soin que les millions de pores de la peau soient toujours libres. Lavez fréquemment tout le corps avec de l'eau à la température de 22 à 25 degrés c. et, en vous séchant, frottez jusqu'à ce que la peau rougisse.

Après chaque bain froid il est nécessaire de réchauffer complètement le corps ; jusqu'à ce que vous ayez obtenu ce résultat donnez-vous beaucoup de mouvements, de préférence à l'air frais, ou couchez-vous dans un lit.

Occupez-vous d'avoir une respiration aisée. La plupart des hommes ne connaissent pas les bienfaits d'une respiration régulière, ceux-là surtout qui sont enfermés la plus grande partie de leur existence ne savent pas respirer régulièrement. Une bonne respiration doit être tranquille et profonde, la respiration a lieu par le nez. Vous savez, cher lecteur, que l'expulsion de l'acide carbonique du sang a lieu par les poumons et par conséquent une respiration sensée et normale est une nécessité pressante pour la santé.

La plupart des hommes quand ils respirent normalement le font par hasard, plutôt par instinct et sans le savoir. Mais des centaines de mille ne respirant pas régulièrement sont sujets aux maladies des poumons et du larynx, grâce à la mauvaise habitude de respirer par la bouche et non par le nez. La bouche a sa destination propre : manger, boire et parler ;

le nez a la sienne : sentir et respirer. En été il est certainement moins dangereux de respirer par la bouche qu'en hiver. Respire-t-on par le canal naturel qui sont les fosses nasales, l'air passe sur les muqueuses, couvre les différentes cavités du nez et se réchauffe avant d'atteindre les poumons ; si au contraire on respire par la bouche, l'air froid entre en communication avec les pellicules sensibles qui recouvrent le larynx et les poumons, il en résulte un refroidissement local qui se termine souvent par une inflammation. Sans fatigue on prendra l'habitude de respirer les lèvres closes et il est nécessaire d'en prendre cette habitude dès le jeune âge pour s'épargner des maladies pendant l'âge adulte. Si cette habitude était générale, on verrait une grande diminution dans les maladies des poumons et du larynx qui font chaque année un grand nombre de victimes.

L'homme est la seule créature qui ait la mauvaise et fatale habitude de respirer par la bouche. En sortant de bonne heure le matin, on peut à l'air frais comparer ces deux manières de respirer, par le nez et par la bouche. Dans le premier cas, on constatera qu'on respire légèrement, librement et avec bien-être, car l'air frais en contact avec la muqueuse du nez est très favorable aux poumons ; au contraire, quand on respire avec la bouche ouverte, l'air frais se jette directement sur les poumons et donne une sensation de froid et un malaise qui ont ordinairement comme suite des rhumes ou d'autres douleurs.

Dormez et veillez à heure régulière. Lorsque l'organisme a été assez longtemps en activité, il a besoin de repos pour remplacer la perte de matière. Le meilleur repos est le sommeil. La chambre à coucher doit être propre et gaie. Habituez-vous à dormir les fenêtres ouvertes. Les préceptes de la médecine moderne qui déclare que l'air de la nuit est dangereux pour les hommes, sont depuis longtemps rejetés dans les légendes par la nouvelle méthode curative naturelle et la manière de vivre conforme à la nature.

Si vous souffrez d'insomnies, évitez les moyens artificiels

de sommeil, surtout ne prenez pas les médicaments ordonnés par votre médecin. Les remèdes les plus usités contre l'insomnie sont : le sel de brome, le chloral hydraté et la morphine. Ils ne procurent aucun sommeil naturel et réparateur, mais seulement un état d'engourdissement dont vous sortez fatigué et misérable. Les nerfs s'accoutument peu à peu à ces moyens d'engourdissement comme les organes paresseux de la digestion s'habituent aux moyens purgatifs et ces médicaments, pour continuer à produire un effet sur les nerfs, doivent toujours être pris en plus grandes quantités. Le patient sera empoisonné méthodiquement, ses nerfs seront désorganisés et il prendra le germe de sérieuses maladies nerveuses et cérébrales. Plus effective et par conséquent sans danger est la méthode curative par une manière de vivre conforme à la nature, souper de bonne heure et légèrement — une température ambiante 22 à 25° ; la fenêtre de la chambre à coucher ouverte, de la literie perméable, sans plume et laissant circuler l'air. Pendant le jour mouvement à l'air frais et le matin après le lever un lavage complet du corps à 22° c., et si l'insomnie n'est pas le résultat de graves désordres organiques, cela vous procurera un bon sommeil léger et sûr. Évitez avant d'aller dormir les lectures émouvantes et les boissons trop alcoolisées et ne vous couchez pas ayant froid aux pieds. Remplissez consciencieusement vos devoirs, évitez les procès et administrez bien et économiquement votre ménage pour ne pas vous endetter, et vous dormirez bien. La nuit est le meilleur temps pour le sommeil, la nature elle-même nous prescrit ce moment pour le repos. Quand la nuit commence, tout devient calme et silencieux dans la nature. Les oiseaux et tous les autres animaux se livrent au repos, seuls les animaux carnassiers et autres engeances sortent de leurs tannières pour se livrer au vol et à la rapine. L'homme même est pendant la nuit plus disposé au désordre que le jour, les passions brutales se réveillent pendant la nuit sous l'influence des boissons alcooliques ; la plupart des crimes, tels que les effractions, les vols et les assassinats, sont com

mis pendant la nuit. On doit donc se coucher au plus tard à 10 ou 11 heures du soir afin de se réveiller frais et dispos pour le travail journalier.

XXIII. — MÉTHODE CURATIVE NATURELLE. SA SIGNIFICATION ET SON APPLICATION

De toutes les innovations importantes dont notre époque est si riche, celle-là peut prétendre au premier rang, qui non seulement s'occupe des conditions dans lesquelles l'homme est placé, mais qui surtout a pour objet sa personne et avant tout le bien-être de son corps et de son esprit. On est arrivé à reconnaître que la violation des lois naturelles — la non-observance du mécanisme vital dans l'organisme humain, les fautes qu'on peut éviter dans la manière de vivre et de se nourrir, sont les causes principales des souffrances humaines, et que supprimer ces causes c'est aussi supprimer les effets.— On s'est rendu compte que l'organisme humain est une partie de la nature (1) à laquelle il est étroitement uni, et que s'il tombe malade, il ne peut recouvrer la santé que par les mêmes lois et conditions qui peuvent le protéger de la maladie et le maintenir en bonne santé.

Les conditions qui maintiennent le corps de l'homme en bonne santé consistent en l'existence de la force vitale ou force curative naturelle qui se trouve en lui et ces mêmes conditions entrent en compte aussi lorsque le corps humain de-

(1) Par *nature*, dans le sens étendu du mot, on entend la perception intérieure de tout ce que nos sens peuvent saisir, de ce qui n'a subi aucune modification par le fait d'une coopération de l'homme. Ces choses perceptibles à nos sens comprennent tous les corps existant dans la nature et toutes les forces naturelles. Par *nature* dans le sens étroit, on entend, au contraire, l'ensemble de tous les phénomènes, événements, forces, états, etc., de la vie organique — mais surtout de la vie humaine — qui lui conservent son originalité et sont organisés intérieurement pour rétablir cette originalité quand elle est en perdition. (Dr Charles Neumann.)

vient malade. La force vitale ou curative naturelle est la force qui rétablit le corps malade dans son état normal.

Cette force curative naturelle indiscutable forme la base de tous les systèmes de la méthode curative naturelle en opposition avec la méthode curative médicale dominante qui la méprise. Pour soutenir la force curative naturelle qui existe dans l'organisme humain, on recourt, lorsqu'on veut guérir les maladies, aux moyens que nous fournit la nature elle-même, tels que l'air, la lumière, la chaleur, l'eau, l'électricité, etc., on complète ces moyens par des mesures utiles au but qu'on poursuit, par un traitement curatif, conforme et approprié aux conditions individuelles de l'organisme et fondé sur les lois naturelles. « De même que le corps, comme tout dans la nature, croît, pousse et prospère de lui-même, de même il doit aussi se guérir lui-même, et nos moyens ne sont bons que s'ils favorisent cette croissance et cette guérison qui émanent de l'intérieur du corps » (Kles).

Dans l'économie de la nature, tout se fait d'après des lois déterminées et sévèrement réglées. Il en est de même dans l'économie du corps humain. Ces lois sont-elles violées ou seulement tournées, la punition arrive sous forme de dégénérescence ou de maladie.

D'autre part, la nature est toujours occupée à réparer les dommages causés à son économie et à reconstituer l'harmonie perdue d'un organisme (dans le cas présent, il s'agit de l'organisme humain), elle emploie toute sa force, la force curative naturelle, pour écarter les troubles dans le mécanisme vital; et pour utiliser encore davantage cette force, la protéger et la maintenir dans ses efforts de guérison, voilà la tâche et l'essence propre de la méthode curative naturelle.

Nous voyons aussi par là que la maladie n'est pas une chose étrangère, indépendante, un intrus dans le corps humain, mais, au contraire, un phénomène naturel inhérent au corps interne, qui doit, comme on le voit clairement, prendre soin lui-même de la guérison par les efforts de la nature. D'après ce principe, le but du traitement naturel curatif et de la mé-

thode curative naturelle ne peut être de supprimer sans délai un état de maladie (1) ou d'étouffer l'affection à son apparition, mais d'écarter les causes de la maladie. Elle devra ensuite employer tous ses efforts à limiter l'extension et la force de l'état de maladie, dès que le corps commence à en souffrir, ou bien elle devra pousser la force curative naturelle à un redoublement d'activité dès que l'état de maladie deviendra si faible et si atone qu'on ne peut plus penser que la guérison puisse se produire sans nul secours. C'est ainsi que la méthode curative naturelle est seule en état de seconder utilement la nature dans son entreprise de guérison et de ramener complètement, par le traitement curatif, l'organisme à la santé.

Les efforts faits par la nature pour rétablir l'ordre en mettant fin à la rupture d'équilibre produite dans le corps humain par des influences nuisibles, de quelque nature qu'elles soient, et visant en partie à expulser et à éliminer tous les produits étrangers au corps, donc inutiles et nocifs (éléments morbides), en partie à régler et à rétablir les fonctions troublées ou suspendues des divers organes. Le premier devoir du traitement curatif et naturel doit donc être d'aider à la besogne d'expulsion entreprise par le corps sous l'action de la force curative naturelle, de soutenir et d'exciter l'activité des organes excréteurs par un choix de moyens appropriés, tels que la nature nous les fournit, en abondance, et de placer ainsi le malade dans les conditions de vie qui rendent possible au plus tôt et au mieux la reprise des fonctions et des phénomènes vitaux qui avaient été troublés.

Dans toute maladie il se produit une lutte entre la force vitale ou curative naturelle et les matières étrangères qui sont établies fortement dans le corps humain (Voy. le chapitre : « Comment nous préservons-nous contre les maladies?). Il est évident que cela ne peut se passer sans des efforts plus ou

(1) L'état de maladie est une action de fermentation. (Voyez le chapitre : « Comment nous préservons-nous contre les maladies?) »

moins grands, qui se manifestent par un état fiévreux plus ou moins fort. La fièvre est une fermentation de la masse des matières étrangères qui se trouvent dans le corps humain et tous les organes, le sang, les nerfs, etc., sont, comme de juste, impliqués dans le processus de fermentation.

La nature suit dans son activité curative un système bien déterminé dont la quintessence ou noyau est la fièvre. Donnez-moi le pouvoir de produire une fièvre et je guérirai toute maladie, a dit le professeur Harless, un des coryphées de la science médicale. La méthode curative naturelle n'étouffe jamais la fièvre dans les maladies fiévreuses, car cette dernière est, jusqu'en ses états spécifiques, une compagne salutaire de tous les états anormaux du corps et un facteur de guérison important et favorable. La méthode curative naturelle a seulement le devoir de surveiller la fièvre qui se produit dans les affections aiguës, de la ramener à un degré modéré quand elle atteint une température dangereuse et dans les maladies chroniques, où dans une langueur de longue durée, où la fièvre paraît manquer tout à fait, dans des variations désespérantes de phénomènes morbides, de la produire et de l'entretenir quelque temps pour arriver à la guérison. Bien entendu les moyens de la méthode curative naturelle ne sont pas dans leurs rapports réciproques des médicaments, des moyens, des substances équivoques, des poisons aigus dont l'effet n'est jamais sûr, dont une partie à peine est plus exactement connue, dont les médecins mêmes mettent les effets en doute, desquels on sait sûrement qu'ils nuisent aux hommes bien portants, et sont donc nuisibles aux malades; mais ce sont, au contraire, une manière de vivre conforme à la nature et appropriée avant tout de la chaleur humide, qui dans toute la nature produit le développement et la prospérité croissante, est indispensable à la naissance, au développement et à l'entretien de tout ce qui vit sur notre planète « la Terre ». (Voyez le chapitre « la chaleur ».)

La Méthode curative naturelle fait appel à tous les moyens naturels (comme ils se trouvent dans la nature) pour

guérir : l'individu malade qui est avec la nature dans le plus étroit rapport d'échanges,l'homme, et ces moyens sont l'air, la lumière, la chaleur, l'eau, une manière de se nourrir naturelle, conforme à la structure anatomique de l'homme et aux conditions physiologiques de son existence, l'électricité, etc. — Repos et mouvement, massage et gymnastique curative, sont en les employant méthodiquement d'autres facteurs très importants de la méthode curative naturelle. Au contraire la méthode curative naturelle n'est pas ce qu'on nomme une « cure par l'eau froide » comme ses adversaires la désignent souvent par inintelligence ou par ignorance (1). La méthode curative naturelle ne limite non plus par ses applications à l'usage de l'eau seule ce que l'on croit fréquemment à tort, mais elle tire parti, avec l'eau, de tous les facteurs naturels de guérison, tels que : l'air, la lumière, la chaleur, le régime, le mouvement, le repos, etc. — et par un assemblage intelligent les utilise pour la guérison de l'organisme humain malade. On ne veut qu'exciter la force curative naturelle du malade par une sage utilisation de ces moyens de guérison simples et naturels. C'est uniquement la force curative naturelle qui est chargée de guérir. Les procédés curatifs de la méthode curative naturelle tiennent donc strictement compte de cette circonstance ; elles sont douces et, tout à fait adéquates à l'état des forces et à la vigueur du

(1) La « cure dite à l'eau froide », comme il ressort de la dénomination même, emploie exclusivement l'eau froide dans ses procédés curatifs. Cette méthode curative a déjà causé de nombreux dommages. Maintes personnes souffrant des nerfs, qui, sans se douter de rien, avaient accepté de « patauger dans l'eau froide » sont tombées de la fièvre en état anormal », car, au lieu de sortir guéries de l'établissement de cure par l'eau et de rentrer dans leurs conditions de vie habituelles, elles ont été envoyées directement dans une maison d'aliénés. La méthode curative naturelle n'emploie l'eau froide que dans des cas spécialement appropriés et alors l'emploi en est extrêmement court et rapide. C'est surtout de l'eau tempérée qu'il s'agit et elle use de cette eau, dans la dégradation des températures les plus variées et d'une manière strictement individuelle.

malade. Toute opération, sans plan, doit en être écartée. Par ce traitement doux et simple, on obtient des guérisons qui paraissent fort merveilleuses aux représentants et aux partisans de la médecine officielle dominante, de l'allopathie. Il n'est pas étonnant que la médecine d'État tienne pour merveilleuses les guérisons obtenues par la méthode curative naturelle quand elle-même ne peut guérir une maladie, mais seulement en refouler les phénomènes à l'aide de poisons médicamentaux.

La seule chose merveilleuse dans une guérison naturelle réside dans la sage conformation de notre organisme, dans les efforts de celui-ci pour se maintenir en bonne santé, et, pour se guérir en cas de maladie, et dans ce fait que la nature, bonne mère, nous a donné dans le grand Tout les moyens de guérison qui peuvent nous servir. Mais on doit connaître ces moyens et les employer avec justesse.

Sans aucun doute, on ne peut considérer comme matériaux de la thérapeutique naturelle tous les produits et substances qui se présentent dans la nature.

Presque tous les minéraux et beaucoup de substances végétales font exception et ne peuvent être considérés comme moyens de guérison naturels. Car aucun état de maladie du corps humain ne provient d'un manque de substances chimiques, par exemple, d'arsenic, de bromure, d'iodure de potassium, de mercure ou de quinine, digitaline, de migrainine, d'antipyrine, d'antifébrine, etc. Les maladies résultent uniquement de ce qu'on viole les lois naturelles auxquelles est soumis le corps humain, de ce qu'on ne remplit pas les conditions de la vie qui sont pour l'organisme humain les conditions de sa santé, c'est-à-dire de ce qu'on manque d'air frais, de lumière, d'une nourriture appropriée, de mouvement et de repos, de vêtements et de literie perméable, d'un logement salubre.

L'organisme humain est comme l'organisme animal le résultat de la combinaison chimique des corps suivants : oxygène, azote, carbone, hydrogène, calcium (base métalli-

que de la chaux), potassium (base métallique de la potasse), sel alcalin végétal, sodium (base métallique de la soude), sel alcalin minéral réfractaire, chlore (un corps simple, pondérable non métallique, d'après « Bock » un élément aériforme) d'une couleur vert jaunâtre, d'une odeur suffocante, et qui en se combinant avec l'hydrogène forme l'acide chlorhydrique bien connu), fluor (un élément incolore gazeux, non métallique, qu'on ne peut obtenir à l'état libre et qui, combiné avec le calcium produit le spath fluor), magnésium (base métallique de la magnésie), silicium (base métallique du gravier), fer, soufre et phosphore.

Ces quatorze éléments se combinent ensemble pour former les éléments des mélanges suivants de la substance corporelle vivante: l'albumine, la graisse, l'eau, la gélatine, le sel, la potasse, la soude, les phosphates et carbonates de chaux.

L'organisme humain, comme je l'ai dit au chapitre « Endurcissement et amollissement », est composé surtout d'albumine, de corps gras et d'eau et une modification, quelle qu'en soit la cause, des rapports normaux du mélange des substances du corps vivant a comme conséquence la diminution du principe albumineux et l'augmentation des graisses et de l'eau du corps. Une altération des substances du corps apparaît sous forme de fermentation, et, quand les proportions normales des substances n'existent plus, il y a amollissement, c'est-à-dire un état de maladie. L'état de maladie — de quelque manière qu'il se produise — ne peut donc être guéri par l'introduction de substances étrangères qui n'entrent pas dans la composition du corps, dont il n'a aucun besoin et qui ne lui appartiennent pas. Mais par l'introduction de principes étrangers ou de poisons, comme le sont plus ou moins les produits pharmaceutiques, ou bien la force de réaction du corps humain est appelée à des efforts ou à des résistances plus ou moins violents pour expulser du corps le poison, cet intrus étranger — ce qui malheureusement ne réussit pas toujours — ou bien il arrive que la force curative naturelle,

déjà en lutte avec les principes pathogènes primitifs, ne pouvant partager ses forces pour se défaire en même temps du poison pharmaceutique, reste complètement impuissante. Ce dernier cas se présente le plus souvent.

Les médecines ou les médicaments ne peuvent donc guérir aucune maladie (il est fait exception pour les herbes du règne végétal, ayant une force curative et ayant été expérimentés dans leurs effets sur l'organisme humain, tels que racines, écorces, tiges, feuilles, fleurs, fruits, etc.). Si après l'emploi d'une médecine ou d'un médicament, la guérison s'est néanmoins faite complètement, c'est que la force curative naturelle a été assez puissante pour vaincre et la maladie et les dommages causés dans l'organisme par les médicaments. Le malade a donc guéri non par l'effet des médicaments, mais grâce à sa force vitale et en dépit de la médecine.

Mais cet heureux événement ne se présente que rarement. Habituellement la maladie et ses phénomènes sont refoulés par les médicaments et le corps tombe dans une langueur de longue durée, qui est souvent affublée du nom de « santé ». Les maladies causées par les médicaments, l'empoisonnement chronique (morphinomanie, cocaïnisme, empoisonnement par la quinine, les salicylates, le phénol, l'iode, le mercure, etc.) sont aujourd'hui à l'ordre du jour. Le malade dont la maladie a été refoulée par les médicaments peut s'estimer heureux si après un temps plus ou moins long elle reparaît sous la même ou sous une autre forme. Mais il peut s'estimer plus heureux encore s'il ne tombe pas de nouveau entre les mains de la médecine officielle « bienfaisante », et s'il s'adresse pour sa guérison complète à la seule et vraie manière de guérir, celle qui est basée sur les lois naturelles. Puisse ce livre contribuer à propager cette manière de guérir dans les couches les plus étendues de la population et en faire une propriété commune à tous. Comme je l'ai déjà fait remarquer plus haut, la méthode curative naturelle ne s'attaque pas aux phénomènes morbides (symptômes, signes de la maladie) comme le fait l'allopathie, mais aux causes fondamentales du

mal. De cette manière la méthode curative naturelle guérit effectivement et ne refoule pas seulement la maladie. Elle n'a, par suite, que fort rarement à faire avec les rechutes ou restes de maladie, qui ne sont que la preuve d'une guérison incomplète (comme celle qui est due aux médicaments), ou le déplacement de la maladie dans une autre partie du corps. Comme — c'est une chose connue — toutes les parties de l'organisme humain sont dans la plus étroite communauté entre eux, la méthode curative naturelle ne considère jamais les phénomènes morbides dans quelque partie du corps ou organe qu'ils se présentent, comme des maladies locales, mais comme des maladies de l'organisme tout entier et à côté du traitement local, elle dirige principalement ses efforts sur le traitement et la suppression de l'affection générale, de l'affection fondamentale qui a été cause de l'affection locale (1).

Le Docteur Lahmann, un des plus éminents représentants de la méthode curative naturelle, s'exprime ainsi sur la guérison complète :

« Un organisme malade est seulement guéri quand il peut, avec les stimulants les plus élémentaires de la vie (nourriture simple, mouvements et repos, soins donnés à la peau, etc.), résister à l'action de la vie journalière et qu'il ne soit pas influencé d'une manière nuisible, soit par les chan-

(1) Les exemples suivants serviront d'éclaircissements :

Supposons que vous souffriez « de maux de tête » qui proviennent d'un estomac en mauvais état ; le mal de tête est le signe, le symptôme de la maladie — l'estomac est la cause et la base de l'affection. Veut-on se débarrasser des maux de tête, on doit d'abord écarter la cause du mal, le mauvais état de l'estomac. Pour la guérison du mal, la méthode curative naturelle s'attaque à l'estomac malade, en prescrivant un régime approprié, un maillot excitant du ventre, et ne place qu'en seconde ligne un traitement local de la tête par des compresses rafraîchissantes.

Autre exemple : vous avez un panaris, par suite d'une piqûre d'aiguille. La piqûre d'aiguille est ce qui met la maladie en mouvement, le panaris est la conséquence des humeurs mauvaises contenues dans le corps. Car si votre sang était pur, la petite piqûre serait vite guérie

gements de température, soit par les exigences normales de sa profession ou de ses relations sociales. On ne peut pas dire qu'un rhumatisme soit guéri lorsque le salicylate a enlevé la douleur et que le malade peut de nouveau se mouvoir, s'il doit se garer anxieusement des plus légers courants d'air, et s'il est atteint à la première occasion d'un nouvel accès de rhumatisme. Mais il peut se dire guéri du rhumatisme, si par des bains de sueur suivis de bains rafraîchissants invigorants, tous les produits anormaux des échanges déposés dans son corps (les urates) ont été expulsés et si, par une hygiène rationnelle (c'est-à-dire rendant impossible la formation de produits anormaux des échanges) appliquée à la nourriture et au vêtement, son corps est devenu plus résistant et si par des essais de refroidissements artificiels (bains chauds et froids alternés, bains d'air) il a acquis la preuve qu'il ne peut plus ni attraper de refroidissement à l'air libre et sain, ni même dans les salles de danse ou les appartements à courants d'air.

On ne peut se dire guéri des maladies digestives si l'on doit prendre tous les jours de la soude ou de la magnésie contre le pyrosis et les aigreurs d'estomac et un purgatif ou un lavement contre la constipation, et par là se demander toujours avec inquiétude ce que l'on peut ou ne peut pas manger et si, malgré cela, on n'est à l'abri d'un cancer de l'estomac ou du rectum causé par la fermentation constante d'une nourriture impropre et mal digérée.

Celui-là seulement peut se dire guéri des maladies digestives chez qui on a donné au tube gastro-intestinal relâché,

pourvu qu'aucune impureté ne s'y soit glissée. Il faut donc épurer la masse des humeurs de votre corps par un maillot excitant complet, des bains de vapeur ou des bains de vapeur au lit et un régime léger et sans stimulants pour se défaire du rassemblement d'humeurs malades qui se trouve dans le panaris, et expulser les matières causes de la maladie par les organes d'évacuation naturels, l'intestin, les reins et la peau. Couper, brûler, cautériser le panaris, procédé favori de la médecine officielle, n'élimine pas naturellement les causes, la formation défectueuse d'humeurs dans tout le corps.

et dont le travail était insuffisant, une activité normale en provoquant la circulation du sang, en excitant les muscles de l'estomac et de l'intestin et les nerfs du bas-ventre (enveloppes humides du ventre dérivantes, massage du bas-ventre, bains de tronc avec arrosage froid du bas-ventre, etc.).

Voilà ce que dit le Dr Lahmann :

En plus de l'usage des médicaments la méthode curative naturelle rejette l'usage interne et externe de la glace. Par son application externe aux organes les plus importants pour la vie, il peut se produire des déplacements fort nuisibles et se créer des états très dangereux.

L'Hydropathe renommé et bien connu, le professeur Winternitz de la Faculté de médecine de l'Université de Vienne, rejette avec raison de la pratique curative conforme à la nature l'usage de la glace, et il dit notamment qu'en plaçant de la glace (par exemple, dans les inflammations du cerveau) on amène la congélation de cet organe, mais même dans des parties moins sensibles une action prolongée de froid glacial doit provoquer un état de congélation, de paralysie.

C'est une des règles principales de la méthode curative naturelle dans les inflammations d'un organe isolé de dériver la grande quantité de sang qui se trouve à l'endroit malade. Prenons comme exemple une inflammation de cerveau, il faut détourner le sang de cet organe vital important vers des parties du corps moins importantes, vers les extrémités, les jambes et les pieds, les bras et les mains, on doit d'ailleurs rétablir la circulation normale du sang. Ce procédé n'agira localement qu'en rafraîchissant la tête au moyen de compresses humides.

Par le procédé préféré des Allopathes, application de glace sur la tête, outre que le froid irrite d'une manière nuisible, le sang se dirige précisément vers l'endroit enflammé. Car il y afflue en grande quantité pour résister, pour paralyser l'irritation pernicieuse produite par le froid. L'inflammation sera donc plutôt augmentée que diminuée, même si l'application

de glace a pour effet de chasser momentanément le sang du cerveau. Après avoir été ramené en arrière, il ne se précipitera qu'avec plus de force de l'intérieur du corps vers le cerveau pour augmenter l'inflammation. Plus l'inflammation augmente, plus on appliquera et plus on maintient la glace suivant une coutume déraisonnable.

La force curative naturelle du malade a-t-elle assez de pouvoir pour écarter l'inflammation en dépit de la glace qui l'augmente, on dit : le traitement par la glace a obtenu le « succès espéré » et l'inflammation est guérie. Si le malade meurt, si sa force vitale n'a plus été en état de vaincre ensemble l'inflammation et le traitement absurde. On dira : D'après la volonté de Dieu est décédé, etc.

La méthode curative naturelle emploie l'eau comme facteur de traitement à des degrés très variés et sous toutes sortes de formes (bains de vapeur, bains entiers, demi-bains, bains de tronc, de siège, maillot, friction, affusion, rinçage, boisson, etc.), mais jamais à l'état de glace.

L'action curative de l'eau repose surtout sur l'invigoration et l'excitation de la vie cutanée abattue et du système nerveux. D'autre part l'action physiologique de l'eau s'explique par l'oxygène qu'elle renferme qui s'introduit dans le corps par les pores ouverts de la peau et peut y déployer un grand pouvoir d'invigoration. Par un traitement rationnel à l'eau, on peut régulariser la fièvre, en augmenter ou en diminuer la température, dériver ou répartir le sang, alléger les organes enflammés et engorgés de sang et de cette manière écarter les troubles de l'équilibre dans l'organisme humain. Mais un froid glacial n'est pas nécessaire pour atteindre ces résultats. L'emploi de la glace (1) dans la thérapeutique est contraire à la nature et par là, au plus haut degré, nuisible à la santé parce que le froid extrême comme l'extrême chaleur ne sont nullement conformes aux conditions physiologiques de la vie chez

(1) La glace c'est la mort, l'eau c'est la vie, la première attire la paralysie, la seconde l'enlève. (Priessnitz).

l'homme. De même que la méthode curative naturelle rejette l'introduction dans le corps de principes minéraux et végétaux qui n'entrent pas dans sa composition et dont il n'a pas besoin, par conséquent, ni pour s'entretenir, se développer et se reproduire ni pour retrouver sa santé perdue, de même elle évite autant que possible les opérations, les amputations, les incisions, les cautérisations, etc. Supprimer complètement les opérations ne serait pas possible dans notre état actuel contraire à la nature. Les guerres, les risques de beaucoup de métiers, les systèmes actuels de transport réclameront toujours des victimes pour la table d'opérations. Des fractures d'os se produiront toujours. Les accouchements laborieux à l'aide d'instruments par suite de la manière de vivre contre nature de beaucoup de femmes nécessiteront toujours l'intervention et l'assistance d'un chirurgien expérimenté.

Par suite, il ne saurait y avoir de thérapeutique absolument « sans opérations » ; la thérapeutique peut seulement proscrire les incursions opératoires en cas de néoplasmes internes et externes (tumeurs, indurations, kystes, polypes, hypertrophies, etc.), en cas de furoncles, d'abcès, d'inflammations gangrénées ou cancéreuses de parties isolées du corps, etc.

Comme je l'ai déjà dit plus haut, la méthode curative naturelle donne comme base à une maladie locale une affection générale et traite indirectement la maladie locale en ce sens qu'elle dirige son système de traitement sur l'élimination de l'affection principale. Les néoplasmes internes et externes, les abcès, la gangrène, ne sont jamais que la suite ou les phénomènes devenus visibles et tangibles d'un rassemblement de matières étrangères dans le corps, d'un mélange vicieux du sang, d'un trouble dans la formation des humeurs. Le traitement doit donc d'abord être dirigé convenablement sur les causes fondamentales des phénomènes morbides qui se sont révélés, afin que la suppression des causes fasse disparaître les effets. On fera toujours bien d'employer un traitement local à côté du traitement général, par exemple, par

l'application sur les ulcères et abcès de compresses humides ou de vapeur par lesquels on arrive toujours à les faire percer, on diminue les douleurs et la tension de la peau et on évite la laideur des cicatrices. Le traitement curatif naturel épargne donc au patient les incisions, les cautérisations, les brûlures, que la médecine officielle emploie presque toujours en pareil cas, et l'intoxication du sang qui en résulte fréquemment ; outre qu'en faisant disparaître par une opération la maladie consécutive on ne guérit jamais du même coup la maladie générale.

Pour illustrer ces considérations par un exemple, je vais donner un cas de maladie emprunté à ma pratique d'autrefois à Cassel et que je tire du *Nouvel Art de guérir*, 3e année.

Tumeur enkystée (*tumor cysticus*). — *Opération évitée.*

« Allez dans la rue de Hollande ; un homme y demeure qui guérit sans opération. » — Ainsi parla, dans l'antichambre d'une salle d'opération d'une maison de santé, « la Croix-Rouge », à Cassel, un malade, qui attendait son tour, à une jeune fille qui, pour son bonheur, quittait le lieu de torture sans être encore opérée.

Cette demoiselle, Élise D., de W., s'était rendue à la Croix-Rouge pour consulter un des médecins qui y étaient attachés au sujet d'une tumeur enkystée du cou, comme elle le racontait, tout émue, aux autres patients attendant dans l'antichambre de l'hôpital, — on avait voulu la garder sur-le-champ comme étant mûre pour l'ablation. Mais elle avait déclaré aux jeunes esculapes sanguinaires qu'elle ne pouvait ni ne voulait se soumettre à une opération sans le consentement de ses parents. Elle réussit ainsi à échapper au couteau qui la menaçait et à arriver chez l'homme de la rue de Hollande qui n'opérait pas.

La demoiselle D... se présenta chez moi dans l'après-midi du 29 septembre de l'année dernière.

Âgée de 24 ans, d'aspect vigoureux et plantureux, elle parais-

sait cependant, aux yeux d'un homme connaissant le système Kuhne, surchargée à l'excès de matières étrangères indépendamment de son affection locale.

La tumeur échappée à la rage opératoire de l'Allopathie siégeait au côté gauche du cou, grande comme un poing d'enfant; elle était fort dure, non mobile et indolore.

D'après l'expression du visage, je fus convaincu que la cause fondamentale du mal résidait dans des troubles sexuels, invétérés, l'appareil digestif était en même temps complètement en désordre.

Les matières étrangères s'étaient en grande partie élevées de derrière sur le côté gauche du cou, et toute la tête était aussi fortement remplie. La peau était sèche et inactive.

Le manque d'appétit, la constipation, le froid aux pieds et aux mains qu'on ne pouvait réchauffer, par aucun moyen, des battements de cœur périodiques et des évanouissements fréquents indiquaient de graves dérangements de la circulation.

Comme le diagnostic de son état morbide concordait avec ses constatations subjectives, Mademoiselle D... eut confiance en moi et en la méthode curative naturelle que je représente. Elle entra le 2 octobre dans mon établissement pour se guérir de son mal en se soumettant à une cure Kuhne.

A la grandeur et au degré de l'induration, on pouvait reconnaître sans peine qu'une résorption de la tumeur n'était plus possible. Restée inaperçue à son origine, elle existait depuis de longs mois déjà et devait maintenant être amenée à percer. Les vieux résidus d'échanges et les agents pathogènes devaient d'abord être expulsés de l'organisme tout entier, et il fallait empêcher qu'il en pénétrât d'autres, afin de relever l'état général et de mettre le corps en état de laisser la force curative naturelle propre travailler à crever la tumeur.

C'est ce qui se fit de la manière suivante :

Au début de la cure on lui fit prendre 3 bains d'une demi-heure et la patiente était très sensible, à la température de 18° c., qu'on ramena graduellement, en quelques jours, à la température naturelle de l'eau. Petit à petit dans le courant

de la cure les bains furent prolongés jusqu'à la durée d'une heure.

Après les bains la patiente se réchauffait en se donnant du mouvement à l'air frais.

La première semaine, elle n'eut qu'un bain de vapeur, suivi d'un bain de tronc.

La sueur n'arriva que lentement et en petites quantités. La tête et le cou ainsi que les mains et les pieds ne suaient pas du tout.

Des bains de vapeur locaux furent appliqués à la tête et au cou, plusieurs fois par semaine et pendant la nuit on appliqua sur la tumeur un maillot excitant avec des compresses supplémentaires jusqu'à ce qu'enfin les bains de vapeur amenassent une transpiration notable. Un bain complet suivait toujours les bains de vapeur partiels.

Le régime était réglé et strictement végétal. Comme je me promettais des résultats tout particuliers de l'absorption de froment égrugé pur pour régler une digestion complètement languissante, j'en ordonnai à la malade 4 ou 5 cuillerées à thé à chaque repas en lui commandant de bien imprégner de salive les grains en les mâchant. Mes conseils eurent le résultat désiré. Les troubles de la digestion disparurent à vue d'œil ainsi que la constipation opiniâtre.

Au commencement, il y eut encore quelques cas d'étourdissement, mais avec amélioration de l'état général, ils diminuèrent de fréquence, puis enfin disparurent complètement.

Mlle D. avait suivi la cure Kuhne pendant trois semaines. La digestion était bonne comme elle ne l'avait jamais été depuis plusieurs années. Les battements de cœur avaient disparu. Les pieds et les mains avaient le plus souvent une chaleur normale. La tumeur était devenue plus molle et plus mobile. En elle et autour d'elle il se manifestait périodiquement des douleurs tirantes et térébrantes.

Les matières étrangères qui gîtaient là s'animaient.

Un revirement dans la vie de l'âme et de l'esprit marche d'ordinaire la main dans la main avec une amélioration roc-

porelle. La force de volonté et l'esprit d'entreprise se manifestèrent de nouveau. Il arriva ainsi que Mlle D. se sentit une envie irrésistible de voyager et elle résolut de continuer sa cure dans son pays.

Cela ne m'était pas agréable à l'approche de la crise qui s'annonçait, mais qu'y faire ? Le bonheur de l'homme est de faire ce qu'il veut, et quand le médecin et le Directeur d'une maison de santé ne font qu'une seule et même personne, conseiller de rester est chose délicate.

Mlle D. partit donc. C'était vers la fin d'octobre.

Le 30 novembre seulement, je reçus d'elle la nouvelle que la tumeur avait percé et qu'une grande quantité de matière était sortie par un trou gros comme un petit pois. Elle m'écrivait en même temps qu'elle avait abandonné tout traitement pendant 15 jours.

Cela explique pourquoi la tumeur n'a pas percé plus tôt ; alors qu'à son départ on pouvait observer distinctement déjà un mouvement des matières étrangères a l'endroit affecté.

Elle finissait sa lettre par des remerciements chaleureux.

M. Platen.

Cassel, février 1891.

Je n'ai que quelques mots à ajouter à cette observation. Dans une lettre postérieure, Mlle D. m'annonça que la plaie était refermée et n'avait laissé qu'une petit cicatrice insignifiante, et que le cou était redevenu uni et symétrique. Si Mlle D. au contraire s'était laissé opérer, il en serait résulté une grande cicatrice qui l'aurait défigurée ; et l'état général morbide n'aurait pas été écarté. Les matières étrangères auraient plutôt après comme avant pris leur chemin vers la tête et dans le cas le plus favorable occasionné une nouvelle tumeur au même endroit. Mais il aurait pu en résulter aussi une grave affection des yeux, des oreilles ou du cerveau, tandis que les embarras généraux auraient empiré à moins que le mal principal n'eût disparu par l'expulsion des matières étrangères, à l'aide d'une cure intégrale de régénération.

Comment ? Qu'advint-il en son temps de l'opération du prince Frédéric-Charles de Prusse ? Le prince dut se soumettre à une double opération d'un « papillome » (1) sur la joue et six mois après que l'opération eut « réussi », il mourut d'une attaque d'apoplexie. Cette attaque d'apoplexie fut la suite irréfragable de l'opération qui coupa aux matières étrangères une route de sortie sans danger, et les fit se rabattre vers des organes intérieurs importants. « Naturellement, la « science » et la « nature » n'ont pas la même manière de voir ; mais nous ne devons pas nous en étonner, car la science se trompe dans sa conception extérieure grossièrement matérielle, des phénomènes de la vie et de l'essence propre de la maladie. La nature, au contraire, ne se trompe jamais... L'hygiéniste, Lothaire Volkmar, s'exprime de la manière suivante sur les opérations.

« La médecine ose pénétrer dans la vie intime de l'organisme par des opérations chirurgicales, des incisions, des ponctions et des cautérisations et cette activité jouit d'une grande considération d'autant plus qu'elle exige de la hardiesse, de l'aptitude, de la dextérité, un coup d'œil juste, de la rapidité, du calme et de la sûreté, qualités qui ne se trouvent pas toujours réunies ; d'autant plus qu'elle a des résultats immédiatement visibles, bien que très souvent, hélas ! très souvent, l'opération s'étant faite excellemment, le malade succombe peu après à une apoplexie du cœur ou à quelque autre accident imprévu et inexplicable pour l'opérateur ; d'autant plus que, grâce à l'ignorance des vraies lois de la nature et de la vraie méthode curative, elle est vraiment, dans beaucoup de cas, le seul moyen d'éloigner pour quelque temps ces dangers de mort immédiats mais toujours naturellement sans atteindre ni détruire par là la maladie dans sa cause racine. Parallèlement à cela on doit dire : il n'y a qu'une maladie mais beaucoup de phénomènes morbides ; il n'y a

(1) Le papillome est un néoplasme verruqueux, qui comme tous les néoplasmes résulte d'une dyscrasie.

qu'une seule manière de traiter l'unique maladie, et pour les nombreux phénomènes morbides, les médicaments sont funestes, et quand il y a un traitement exact et fait à temps, les opérations sont superflues et doivent être rejetées. »

La méthode curative naturelle rejette ensuite les moyens anti-épidémiques ou désinfectants, si chers à la médecine d'école et à ses partisans, et tenus par eux en si grande considération, par lesquels on veut débarrasser les corps ou les locaux des matières qui s'y rattachent ou planent à l'air et qui ont le pouvoir d'engendrer des maladies. L'acide phénique, l'iodoforme, l'hypermanganate de potassium, l'acide salicylique, le sublimé, le chlorure de chaux, etc., tiennent un rang éminent comme moyens de désinfection aussi bien dans la chirurgie pour annihiler les agents de maladie et les contages que dans l'hygiène pour éloigner les germes de maladie qui planent dans l'air, les miasmes (des hôpitaux, lieux d'aisances, etc.).

La méthode curative naturelle ne connaît que deux moyens de désinfection, mais moyens naturels : « l'air et la propreté ». L'aération est la meilleure désinfection, dit le Dr Paul Niemeyer, conseiller de santé, abstraction faite de l'utilité immédiate de l'air pur et frais pour les personnes bien portantes comme pour les malades, l'oxygène de l'air est un moyen excellent d'entraver ou empêcher complètement la propagation des agents d'épidémies.

La méthode curative naturelle recommande la propreté la plus scrupuleuse dans le traitement des plaies, les soins donnés aux malades, ainsi que pour les personnes qui y participent, afin d'éviter la contagion et la transmission des éléments de maladie.

L'eau est le principal agent de la propreté, lorsqu'elle est pure, c'est-à-dire libre de tout mélange dangereux, c'est un très bon moyen de désinfection. On peut l'employer pour toutes les plaies, surtout pour celles qui ont coutume de guérir par suppuration. Comme le dit le célèbre chirurgien anglais Lawson Tait, l'eau déploie ses précieuses propriétés de désin-

fection sur les plaies les plus grandes, comme il l'a constaté dans ses centaines d'opérations de l'ovaire. Contrairement à l'opinion de son compatriote et confrère en chirurgie, Lister, Tait rejette le traitement antiseptique (antiputride) des plaies à cause des effets corrosifs et destructifs des produits chimiques sur la matière organique qui forme, comme on sait, la susbtance du corps humain.

L'eau tient la plaie constamment propre et fraîche. Le traitement à l'eau empêche l'intoxication par putréfaction et suppuration, la gangrène et l'érysipèle traumatique. La formation de la chair nouvelle dans la blessure se fait sans difficulté et la cicatrice n'a qu'une étendue relativement minime.

Je me suis déjà expliqué plus haut pour ce qui est d'éviter autant que possible les opérations, cependant je voudrais encore mentionner ici le jugement d'un spécialiste important (qui malheureusement a conservé l'anonyme), sur la science chirurgicale. Ce spécialiste anonyme, en tout cas éminent, s'exprime ainsi dans son ouvrage intitulé : *Maladie de l'empereur Frédéric. Que nous enseigne-t-elle?* (Editeur, Oswald Mutze, Leipzig.)

« La médecine interne, en faillite, cherche sa dernière chance de salut dans son habileté mécanique à amputer les organes malades qu'elle ne s'entend pas à guérir, et l'art, la science de traiter ont réussi à prouver scientifiquement qu'il ne peut y avoir d'autre art de guérir que la chirurgie. On a posé ce principe et on l'a appuyé de tant de preuves spécieuses (1) qu'il est impossible de prouver le contraire *en paroles.* » — « Les maladies sont des *phénomènes dynamiques* », d'où il sensuit que les maladies sont des maux locaux, qui ne peuvent donc être soumis qu'à un traitement local (chirurgical, mécanique, etc.).

Par là la chirurgie a été mise sur le pavois et tout le monde médical entier ne cherche plus ou moins son salut que dans les

(1) Une fausse doctrine ne se réfute pas; car elle repose sur la conviction que le faux est vrai. Mais on peut, on a le droit et le *devoir* de répéter souvent le contraire.

opérations chirurgicales. On ampute l'estomac, les poumons et tous les autres organes, et cela ne finirait pas, si l'issue déplorable de la plupart des opérations, soit qu'elles fussent trop hardies, soit que le traitement meurtrier des plaies les eût fait échouer, n'avait à la fin un peu effrayé les médecins et la population.

Voilà ce que dit l'auteur anonyme de la *Maladie de l'empereur Frédéric :*

La science médicale officielle est arrivée à avoir dans plusieurs branches de ses « connaissances » des notions exactes ; par exemple elle admet qu'il n'y a pas de maladies imaginaires, pour lesquelles on n'avait autrefois que des haussements d'épaules, de la raillerie et de l'ironie ; que ces états de maladie imaginaire ont au contraire pour base un trouble réel de l'état physique ; — elle admet aussi que les aliénés ne doivent plus être traités par des moyens de coercition barbares, mais être soumis à des influences psychiques conformes au but à atteindre, unies à un traitement curatif approprié au corps ; mais il lui reste à comprendre que, pour toutes les autres maladies, de fortes doses de médicaments plus ou moins vénéneux ou par des invasions opératoires ne peuvent jamais les guérir non plus, mais seulement les rendre plus dangereuses ou les comprimer.

Avant que la « science » ne parvienne à faire comprendre tout cela, il coulera encore pas mal d'eau à la mer. C'est pourquoi il faut que le peuple, ayant une fois reçu une idée exacte de la nature de la maladie, de ses causes et de sa marche, ainsi que de la nature et de la façon dont la traite la médecine enseignée, de l'action et des empoisonnements produits par cette dernière, des suites des opérations, etc., parvienne enfin au moyen de se secourir lui-même. Le peuple a besoin d'être éclairé sur les causes dont dépend son affaiblissement physique toujours croissant, il doit savoir comment il arrive qu'il n'y a plus de santé du peuple, car la soi-disant « science médicale » détruit la santé publique.

Cependant on voit déjà quelques rayons de soleil éclairer

la pointe du jour. De plus en plus le crépuscule disparaît Tel l'astre du jour, le soleil, la nouvelle de la guérison publique monte à l'horizon, toujours plus splendide et bientôt ses rayons éclaireront du haut du firmament l'humanité qui soupire dans son dépérissement et dans sa misère physique et qui attend sa délivrance du joug de la science. C'est à la nouvelle thérapeutique, à la méthode naturelle, basée sur les lois infaillibles de la nature qu'appartient l'avenir. De ses limites jusqu'à présent étroites, le traitement naturel se développera jusqu'à ce qu'il devienne une façon normale d'envisager les choses, car son but est avant tout d'empêcher les maladies par une manière de vie conforme à la nature, et ensuite de les guérir par des remèdes naturels. La méthode du traitement naturel a une tâche sociale très importante à accomplir. Elle lutte contre la sensualité poussée à l'excès, contre cette vie pleine de délices raffinés que l'on mène actuellement, contre l'alcoolisme et les débauches de toute espèce et, avec sa théorie sanitaire pour l'individu, elle aspire à ce que l'hygiène publique veut pour la collectivité, c'est-à-dire : *à la santé publique*, *au bien-être public*.

XXIV. — LA MÉTHODE PRIESSNITZ

« Pour l'hydrothérapie il faut du caractère. »

« Ce n'est point le froid qui guérit, mais la chaleur qui se développe par l'eau froide. » (Priessnitz.)

Déjà dans la haute antiquité les ablutions et les bains étaient fort en usage. Ils constituaient et formaient une branche du culte religieux. Ainsi, par exemple, les Hébreux avaient leur fleuve Bedesta, ainsi qu'un ange spécial, « gardien des bains » et maintes ablutions rituelles. Dans l'ancienne Rome il y avait déjà un guérisseur qui traitait par l'eau, l'affranchi Antonius Musa, qui rétablit par une cure d'eau la santé de

l'impérial « neurasthénique » Auguste et son ami « l'alcoolique » Horace, qui tous deux avaient été abîmés par l'usage trop fréquent du vin. Les anciens Romains et les Grecs fondaient et fréquentaient de nombreux établissements de bains, afin de fortifier la santé, ravagée par la vie trop opulente et débauchée qu'ils menaient et afin de ranimer l'énergie défaillante.

Dans les œuvres d'Hippocrate (né en 460, mort en 377 avant J.-C.) ainsi que dans celles de Galien de Pergame, d'Asclépiade de Samos, d'Antonius Musa, dont il a déjà été question et plus tard, lors des autres événements historiques après J.-C., partout nous trouvons des indications, que déjà depuis des milliers d'années on traitait les maladies avec de l'eau froide, avec des bains, etc., que les malades de fièvre buvaient de l'eau, et que l'eau était connue « comme le meilleur remède ».

Hippocrate, qui exigeait déjà de tout médecin la connaissance du massage, fut le premier qui introduisit un système, je serais tenté de dire « une science » dans ce que l'on savait par expérience de l'art de traiter, aussi a-t-il reçu le nom de « père de la médecine ». Ses successeurs avaient formé diverses écoles, jusqu'à Galien (mort en 200 après J.-C.) qui vint à bout de la scission et parvint à unir en un seul système toutes les écoles qui s'étaient formées pendant cet intervalle.

Ce fut le zèle de Théophraste Paracelse (mort le 23 septembre 1541) dont l'art de traiter les maladies était égal à sa connaissance profonde de la nature, qui parvint à briser « l'autorité » si longtemps considérée infaillible (jusqu'à la fin du moyen âge) de la médecine, c'est-à-dire le système de Galien, qui, jusqu'à ce moment, entravait complètement le progrès dans l'art de guérir les maladies. Il est vrai que cette révolution fut le résultat des recherches auxquelles Paracelse s'était adonné dans le but de trouver la « pierre des sages », un élixir vital, un remède universel, mais il n'est pas moins vrai qu'au cours de ces recherches il a fait maintes découvertes très importantes dans le domaine de la médecine et de la chimie en

même temps. Sa devise était : « Natura artis magistra », ce qui veut dire : « La nature est la maîtresse de l'art. »

Le traitement hydrothérapique ne fut ensuite tiré de son état stagnant que par un médecin de Schweidnitz, un certain I. S. Hahn (mort en 1773) qui en fixa les principes dans un livre écrit par lui, et qui l'introduisit en même temps dans la pratique. Ses cures ne furent cependant que ce que l'on appelle « des traitements de cheval », et ne furent aucunement de nature à établir la renommée de l'hydrothérapie.

En 1784, Samuel Hahnemann, le fondateur de la science homéopathique, fit publier un livre intitulé : *Manuel de l'art de guérir à fond les anciennes blessures et les ulcères putrides*, où il parle beaucoup de l'application de l'eau froide dans le traitement des maladies et où il donne des indications très détaillées sur la façon de se conduire dans le bain et après en être sorti, quelle heure de la journée et quelle température de l'eau doit être préférable, quelle doit être la durée d'un bain complet ou d'un demi-bain, etc. Il y parle aussi des « frictions ». Hahnemann fut donc le premier après Hahn qui défendit, dans l'art de traiter les malades par l'eau, cet agent curatif, qui se trouvait alors fort compromis, grâce à des applications peu raisonnables.

L'introduction de l'hydrothérapie dans la pratique allopathique exigeait de l'autre côté, c'est-à-dire du côté de Hahnemann et de ses adhérents, qui se trouvaient être adversaires de l'allopathie, une impulsion quelconque qui fut donnée en 1826 par le professeur Oertel, d'Ausbach (non médecin, celui-là) qui, plus tard, en 1833, fit aussi publier une nouvelle édition de l'œuvre de Hahn : *Indication sur la force et l'action de l'eau fraîche sur le corps humain.*

Ce fut donc en 1826 que médecin naturel, paysan de son état, Vincent Priessnitz fonda le premier établissement hydrothérapique à Gräfenberg (Silésie autrichienne).

La priorité d'avoir expliqué scientifiquement et appliqué pratiquement l'eau fraîche dans le traitement des maladies, appartient donc, non pas à Hahnemann, ni à Oertel, ni à

Priessnitz, mais — soyons justes — au médecin Hahn. En revanche, Hahnemann a bien le droit d'exiger l'honneur d'avoir le premier introduit l'application raisonnable et modérée dans le traitement homéopathique. Car ce fut seulement l'antagonisme entre l'allopathie et l'homéopathie qui, de ce temps, était déjà aussi fort que maintenant, qui fit que les allopathes préféraient accepter quelque chose d'un paysan que d'un homéopathe. Et, sans doute, c'est là la raison pour laquelle Priessnitz, et non pas Hahnemann, est considéré comme le vrai fondateur de l'hydrothérapie systématique.

Vincent Priessnitz (né le 4 octobre 1799 et mort le 28 novembre 1851 à Gräfenberg) était un pauvre garçon paysan qui travaillait pour subsister aux besoins de son père aveugle. Grâce à son application géniale de l'eau dans le traitement des maladies, il devint un des plus célèbres médecins naturels, un véritable médecin « par la grâce de Dieu » dont l'esprit simple, clair et flexible n'a pas été « fortifié » aux dépens de la raison dans les écoles mal aérées et pleines de poussière, ni dans les auditoires, ni à la table de dissection et de vivisection. Autodidacte, agissant au moment et à l'endroit où il fallait, Priessnitz créa un système hydrothérapique bien réfléchi, complètement indépendant et tout à fait original, basé sur les lois de la nature, sur ses propres observations faites au sein de la nature, sur son propre corps et au lit des malades. Comme tous les génies, il agissait uniquement d'après son inspiration purement instinctive ; il était toujours à observer, à étudier et à essayer en pesant sévèrement tous les menus détails des actions qui se produisaient soit dans la nature, soit en lui-même ; il fut ainsi à même d'acquérir une notion très juste des phénomènes mystérieux de la nature, des processus vitaux de l'organisme humain et du cours naturel que devaient suivre les différentes maladies, et finit par posséder la faculté de traiter et de guérir ces dernières d'une façon conforme à la nature.

Pour montrer combien Priessnitz était bon observateur et à quel point sa manière d'agir était raisonnable, laissons le

raconter lui-même, comment il s'était guéri d'une fracture des côtes (1).

« En 1819 j'ai eu le malheur d'être renversé par une voiture; j'eus les côtes du flanc gauche brisées. Le médecin qui fut appelé déclara le mal irréparable. Mon père déjà aveugle et moi chargé de tous les travaux — invalide — c'était vraiment une situation effrayante! Les compresses aromatiques chaudes qui m'avaient été ordonnées ne faisaient qu'augmenter la douleur et je les arrachais tout à fait désespéré. A cette occasion je me suis rappelé comment, il y avait quelque temps, mon doigt écrasé avait été guéri avec de l'eau froide, et tout de suite je me suis entouré le corps de compresses froides. Les douleurs cessèrent peu à peu et je tombai dans un sommeil très profond. Au bout de quelques jours je fus rétabli à ce point que je pus marcher, vaquer à mes affaires du ménage. Depuis, j'appliquai l'eau froide chez nous, à la maison à toute occasion, soit pour des blessures, soit pour d'autres douleurs et toujours avec le plus grand succès. De plus en plus souvent les voisins et puis d'autres malades des environs s'adressaient à moi, et bientôt je fus connu un peu partout. Plus ils venaient de malades, plus j'avais d'occasions d'observer et de recueillir des expériences utiles. C'est ainsi que je compris l'utilité de la chaleur humide et je commençai à faire transpirer mes malades. Mais cela affaiblissait beaucoup certains d'entre eux, je les ranimais avec de l'eau fraîche. Je revenais donc aux bains rafraîchissants et ainsi de suite. »

Ainsi, dit Vincent Priessnitz.

« Selon la théorie de Priessnitz la plupart des maladies ont pour cause des stagnations ou des accumulations de matières pathogènes, qui le plus souvent sont venues de la pharmacie jusque dans le corps du malade. En outre Priessnitz reconnaissait encore la faiblesse des organes séparés ou des parties du corps, ou bien quelquefois de l'organisme entier. A cela se bornaient les principes de sa pathologie » (Munde).

(1) Je tire ce récit de la *Nouvelle Méthode*.

Le but de Priesnitz était d'arriver en appliquant l'eau froide sous forme de bains complets, de bains de siège, de pieds et d'autres bains partiels, d'emmaillotements, de compresses, de frictions et des douches froides — à secouer le tas de matières pathogènes qui s'étaient logées dans le corps et pousser l'organisme lui-même à les expulser.

La justesse du raisonnement par lequel Priessnitz considérait les causes et la substance des maladies est incontestable, de même il faut approuver la conviction qu'il montre de la force curative de l'eau et de sa faculté de fortifier, de rafraîchir, de ranimer, de refroidir, de calmer, de dissoudre et d'expulser; cependant c'est bien à l'emploi trop fréquent et trop abondant de l'eau froide et à un régime trop abondant et peu correspondant au but dont il se servait qu'il faut attribuer certains mauvais résultats qu'il a eu à enregistrer. Beaucoup de patients avaient dû mettre trop de temps pour cette cure; d'autres étaient tourmentés de crises cruelles et très longues, provoquées par l'application rigoureuse et l'introduction d'une nourriture trop abondante ; il y eut même des cas où les suites de cette cure trop rigoureuse, sans distinction d'individualités, étaient tout à fait regrettables. Sans tenir compte d'une certaine aversion instinctive propre à toutes les créatures à sang chaud, et par conséquent à l'homme aussi, — contre le froid, donc pour l'eau froide, on peut dire que les résultats plutôt mauvais obtenus par les procédés héroïques de la cure d'eau ont fini par discréditer encore une fois « le traitement à l'eau froide ».

De ce qu'on appelait les établissements « pour le traitement par l'eau froide » que les médecins avaient installés alors un peu partout d'après la méthode Priessnitz, il n'en est resté que quelques-uns. Il n'y a que très peu de médecins qui se décideraient à appliquer en ce moment ce traitement.

Le *traitement naturel* ne doit en aucune façon être confondu avec « le traitement par l'eau froide ». Dans la méthode du traitement naturel l'eau bien froide ne s'applique que très

rarement dans les cas spéciaux et encore n'est-ce que pour très peu de temps. Dans la plupart des cas on se sert d'eau tiède; d'ailleurs dans chaque cas, la température d'eau, ainsi que la durée du procédé, se conforme à la forme de la maladie, à l'état des forces, à l'âge et aux autres propriétés du malade. Certaines personnes, animées d'un esprit de corps, considèrent avec crainte le traitement naturel qui se répand de plus en plus parmi le peuple et y acquiert droit de cité ; aussi, mues par des motifs matériels, ces personnes ont tâché et tâchent encore d'évoquer chez le public la croyance que le traitement naturel consiste essentiellement en application héroïque de l'eau froide souvent nuisible à la santé. Grâce à ces tentatives le traitement naturel a eu très souvent à souffrir énormément. Mais ce sont encore davantage les pauvres malades effrayés par des médecins jouissant d'une grande renommée qui se sont détournés du traitement naturel qui aurait pu leur apporter la santé et le salut.

Ainsi qu'il résulte des notes très intéressantes prises par le beau-fils de Priessnitz, le lieutenant en retraite Ripper, d'après les récits contrôlés des vieux garçons des bains, Priessnitz s'était toujours occupé à perfectionner son « système » et à le modifier conformément à l'expérience. Tout de même sans diminuer en rien les grands mérites de Priessnitz, il faut dire que, dans un grand nombre de cas morbides, il a d'une manière trop rigoureuse appliqué le traitement par l'eau et que ses expériences avec « l'eau froide » ont souvent été entreprises aux dépens de l'état de santé et du temps de ses malades.

Ce serait trop dépasser les limites d'un abrégé précis du « système de Priessnitz », que j'avais envie de donner, que de le décrire trop en détail. Qu'il suffise de rappeler qu'à Gräfenberg l'eau était employée presque toujours à la même température qu'elle avait à la source, c'est-à-dire à la température de 10° à 12°,5 c. Ainsi que le raconte un élève de Priessnitz, le Dr Munde, les bains étaient, dans la plupart des cas, gelés en hiver, de sorte que les malades en traitement

à Gräfenberg étaient obligés de faire enlever la croûte de glace, avant de plonger dans l'eau glacée, dont la température était seulement de 3°,75 à 5° c. C'est seulement dans les demi-bains qu'on ajoutait, à Gräfenberg, un peu d'eau chaude.

C'est cette eau un peu attiédie dont selon Munde on ne mesurait jamais la température, que l'on dénommait « eau attiédie ». La température devait être de 12°,5 à 16°,25 c. En règle générale Priessnitz observait personnellement les malades, pendant qu'ils prenaient le premier bain, et déterminait la température de l'eau en y plongeant sa main. « Nos mensurations personnelles, écrit le docteur Munde, nous ont permis de constater que la température de cette eau n'était jamais supérieure à 15°-16°,25 c. Ce n'est que dans les cas aigus et au cours des crises qu'il (Priesnitz) permettait de la prendre à une température de 2°,5-3°,75 degrés plus élevée. »

Jusqu'à l'an 1839 les malades en traitement à Gräfenberg prenaient les bains complets dans une baignoire dite « grande ». A cette époque Priessnitz faisait encore transpirer tous ses malades. Mais par suite des résultats pas trop brillants que lui avait fournis la transpiration excessive, avec bains froids complets et consécutifs, il fut obligé de modifier sa méthode, et de limiter considérablement le procédé, aussi bien de la transpiration que des bains complets froids. Toutes les fois que l'on avait affaire à des malades de constitution plus faible, le traitement était aussi modéré. Dans les dix premières années, tout à Gräfenberg était encore taillé dans le roc et grossièrement, on ne savait pas ce que c'était qu'individualiser. La température de l'eau n'était jamais adaptée aux forces, à la constitution ni à l'âge du malade. La faute énorme qu'on commettait de la sorte sera aisément comprise par toute personne qui connaît le développement actuel des procédés du traitement naturel et qui est au courant de tous les progrès accomplis à l'heure qu'il est par l'hydrothérapie. Aussi était-on souvent témoin à Gräfenberg d'états de surexcitation causés par l'abus de l'eau froide longtemps prolongé.

Priessnitz enseignait, il est vrai, qu'il avait l'intention de provoquer par l'emploi de l'eau froide la production de chaleur dans le corps, mais les échecs répétés, subis par lui, démontraient à n'en pas douter la non-concordance de sa théorie avec le traitement qu'il appliquait. En effet, la source première de toute vie et de toute guérison, à savoir la chaleur, peut bien être enlevée à l'organisme humain par l'abus de l'eau froide, mais elle ne peut jamais être provoquée par elle.

Le régime employé à Gräfenberg n'était pas fait pour constituer un important facteur thérapeutique.

« Nous suons et nous mangeons, nous mangeons et nous suons », écrit le Dr Munde qui fut non seulement l'élève mais encore, durant longtemps, le patient de Priessnitz, et plusieurs malades furent obligés par lui de continuer pendant plusieurs années le traitement par la sueur, jusqu'à ce que leur peau endolorie et leur digestion de plus en plus affaiblie leur rappelassent que leur état n'était ni normal ni naturel, et qu'il devait cesser, même contre leur volonté. Et le pire de tout était que la maladie ne voulait pas fléchir, que des nouveaux accès de goutte se manifestaient et on arrivait ainsi à comprendre que *l'introduction en trop grande quantité de substances alimentaires* était la cause *principale de la maladie* et qu'on pouvait obtenir à meilleur marché le même résultat, si le malade mangeait peu, au lieu de manger trop ; car d'abord il dépensait beaucoup de ses forces et gaspillait une grande partie de son temps pour s'exténuer ensuite ».

« M. Priessnitz posait en principe *que celui qui ne peut manger tout est malade*, dit le Dr Munde, en décrivant les méthodes de traitement de Priessnitz à Gräfenberg, et ce fut pour lui (Priessnitz) un indice d'amélioration de son malade, quand celui-ci mangeait tout ce que Mme Priessnitz lui offrait ».

« Moi, je crois qu'en cas de traitement hydrothérapique il vaut mieux pour le malade ne pas manger tout et surtout ne pas manger beaucoup. Ceci ne veut pas dire bien entendu que d'après le système de Priessnitz le malade doit jeûner. »

Quant au système de Schroth, il est bien différent et l'drhoy-

thérapie est considérée comme une chose secondaire. Il y a pourtant une grande différence entre « beaucoup » et trop.

Cependant on n'a rien voulu entendre jadis de la diète quantitative (1), en se soumettant aux avis de M. Priessnitz et de sa femme.

Après le Dr Munde, Priessnitz a eu encore des adeptes de son « système naturel », notamment MM. Rausse et Schindler, qui ont adopté le « système Priessnitz » et l'ont amélioré, en apportant des modifications concernant la diète, la durée et la température.

Munde a fondé en Amérique un grand établissement hydrothérapique, Rausse fut un propagateur zélé de la théorie de Priessnitz en Allemagne et Schindler fut le successeur de Priessnitz dans son établissement de Gräfenberg.

Plusieurs médecins sont venus chez Priessnitz pour le voir, pour éprouver l'efficacité de son traitement et pour l'appendre. Priessnitz raconte qu'ils furent très mauvais élèves, et que si par malheur son établissement après sa mort devait tomber dans les mains d'un médecin, il craindrait pour son sort.

En effet, les médecins qui « étudiaient » chez lui ne pouvaient obtenir chez eux les mêmes bons résultats, puisqu'ils pratiquaient le traitement à l'eau froide seulement *lege artis* (d'après la méthode artificielle) et non *lege naturæ* (d'après la méthode naturelle) comme Priessnitz.

Schindler nous raconte avec beaucoup d'esprit comment ces médecins « étudiaient l'hydrothérapie ». Je vous en prie, disait l'un d'eux, montrez-moi les bains. Ah ! comme ils sont longs, larges, profonds !... Maintenant les ceintures, s'il vous plaît !... Ah ! qu'elles sont longues... Je vous remercie, maintenant je sais tout !... Et ils appelaient cet empirisme « l'étude scientifique » de l'hydrothérapie.

(1) Les choses n'ont guère changé depuis. Le malade croit que sa guérison dépendra de ce qu'il mangera beaucoup, que cela le « fortifiera », enfin — il faut dire la vérité — il en veut avoir pour son argent. Ma longue expérience, comme médecin, me permettrait de dire bien des choses sur ce dernier point.

Faut-il donc s'étonner qu'avec des études pareilles ces médecins arrivent à expédier *ad patres* une foule de malades et que tous se méfient quand on leur parle des traitements hydrothérapiques.

Après Vincent Priessnitz, Joseph Schindler, son meilleur élève, a maintenu la renommée de son maître. Schindler disait : « Sobriété et tempérance pour le corps, insatiabilité pour l'esprit, voilà la seule voie pour guérir les hommes. » Schindler fut un grand adversaire des « traitements forcés ». Les hommes d'aujourd'hui, disait-il, ne sont pas ceux de jadis. Les hommes changent d'une génération à une autre et, si je voulais traiter mes malades comme feu Priessnitz traitait les siens, qui les mettait au bain à n'importe quelle température, et même en état de sommeil, certes ils mourraient entre mes mains ».

Jean Engl écrit dans son livre *Priessnitz et son successeur Schindler* les lignes suivantes : « Il faut modifier certaines des idées de Priessnitz. Son élève Schindler l'a fait. Notamment Priessnitz soignait de la même façon les habitants de montagnes et de campagnes et les habitants de grandes villes nerveux et faiblement constitués. Il ne prenait nullement en considération les conditions de la vie urbaine, raffinée et civilisée, qu'il ne connaissait même pas, ayant vécu toujours à la campagne. Et l'eau à la température convenable pour les campagnards était nuisible pour les citadins. Schindler, au contraire, appliqua un système de traitement gradué et différent pour les diverses classes de ses malades et il en a guéri des milliers. Il a sauvé entre autres le duc Adolphe de Nassau, d'une grave maladie en 1872, et guéri complètement le duc de Mecklenbourg ; celui-ci lui a fait cadeau de son portrait avec une inscription autographe. En 1888 Schindler a eu comme hôte le roi Charles de Roumanie.

Le duc de Mecklenbourg envoie depuis sa guérison tous les ans quatre médecins de ses sujets, pour qu'ils fassent un stage d'un an à l'établissement de Schindler.

XXV. — LA MÉTHODE SCHROTH.

> Dans la chaleur humide poussent le bois, les fruits, le vin, même la chair et les os. (Schroth.)

Jean Schroth (né le 11 février 1798, mort le 26 mars 1856) fut un contemporain de Priessnitz et son camarade d'école à Freiwaldau, en Autriche. Il était à peine âgé de 7 ans, quand son père mourut. Sa mère Thérèse, née Werner, épousa M. Grœger, à Lindenwiese. Schroth mérita, par ses capacités et par sa bonne gestion du domaine maternel, l'estime de son beau-père, qui lui légua une grande partie de sa propriété.

En 1817 un cheval lui brisa les articulations du genou droit. Il se soigna chez les médecins, mais sans grand succès et il resta boiteux. Un jour il voyageait avec un moine de la compagnie des « Frères miséricordieux », et celui-ci lui conseilla de laver son genou plusieurs fois par jour et de l'envelopper d'un torchon mouillé. Schroth suivit le conseil du moine, et au surplus il entourait le torchon mouillé d'un autre torchon sec; il les changeait plusieurs fois par jour, la nuit il enveloppait sa jambe malade dans une couverture. Au bout de dix semaines de traitement, Schroth fut guéri, les articulations avaient repris leur vigueur et leur souplesse primitive. Ce traitement servit à Schroth comme base de sa méthode, qu'il élargit et perfectionna dans la suite. Après sa guérison il administrait les compresses humides seulement pour maladies externes (plaies, contusions) et aux gens de son entourage. Les résultats très heureux démontrèrent la grande valeur des compresses humides et dirigèrent ses investigations sur un autre point. Il se demanda si ces compresses ne conviendraient aux maladies internes. Il fit des expériences sur les maladies nerveuses, celles du foie, de la digestion, qui toutes réussirent très bien.

Schroth savait que les semences ont besoin d'humidité et

de chaleur en certaine proportion, et que cette proportion influe précisement sur leur croissance et par conséquent sur la récolte. Il savait également que tout organisme a besoin de chaleur et d'humidité, et que par exemple l'embryon et le fœtus chez l'homme comme chez les animaux en ont besoin également pour se développer.

A l'aide de ces réflexions, il est arrivé à la conclusion que la chaleur humide est la base et l'élément indispensable de l'existence et du développement des organismes constitués (hommes, plantes, animaux), et par conséquent l'abus de la chaleur humide peut occasionner leurs maladies, et inversement son application raisonnable peut leur porter remède.

Schroth, quoique paysan, fut un très bon observateur de la nature, c'est peut-être à cause de cela qu'il n'était pas, comme Priessnitz, adversaire de la diète. Il guérissait les animaux domestiques, par exemple, en leur faisant garder le repos absolu. Car il savait comment les bêtes, blessées par le chasseur, s'en vont dans leurs repaires pour y attendre dans le calme leur guérison. Ces indices, fournis par la nature, l'amenèrent à la conclusion que pour l'homme malade l'abstention temporaire de nourriture solide et liquide ou le changement de la nourriture jusqu'à présent employée doit être la condition indispensable du traitement, bien que l'homme par suite du développement excessif de ses instincts naturels exige telle ou telle nourriture.

Pendant ces voyages en qualité de cocher, il avait remarqué que ses chevaux transpiraient plus et se fatiguaient plus vite, s'ils buvaient trop. Il a donc conclu que la boisson abondante doit exercer une mauvaise influence sur la santé de l'homme et que chez le malade l'abstention systématique des liquides doit exercer un bon effet sur la modification des échanges organiques des corps. Il a vérifié ses conclusions sur lui-même et sur les autres; et il s'est assuré pendant le traitement des fractures et des plaies que la guérison s'obtient plus vite, si l'usage des aliments liquides est limité autant que

possible. C'est ainsi qu'est née la méthode de Schroth qui porte le nom caractéristique de « Diète sèche ».

Mais cette méthode entraînait chez beaucoup de personnes la lassitude et la faiblesse ; et Schroth pensa alors à un moyen qui pourrait régénérer les forces défaillantes de l'organisme afin que celui-ci pût lutter jusqu'au bout. Après plusieurs essais Schroth arrêta son choix sur le vin — le simple vin de campagne — qui a pour effet non seulement de soutenir les forces du malade, mais encore d'aider l'activité de l'organisme dans son travail d'élimination des éléments étrangers (1).

Le régime constitue une partie extrêmement importante du traitement de Schroth, et le complète : c'est en quelque sorte la clef de voûte du magnifique édifice de la méthode thérapeutique consacrée par l'expérience.

Il n'a pas fallu longtemps à l'intelligence aiguë de Schroth pour reconnaître que la fièvre est, dans toutes les maladies, une conséquence absolument nécessaire de l'effort fait par la nature pour arriver à la guérison : donc un agent de guérison, et non un état morbide spécial de l'organisme. Il fut conduit ainsi à la conviction, qu'une maladie ne peut être guérie radicalement que si, conjointement à son processus, un état de fièvre se développe avec une force suffisante. Donc, dans les maladies aiguës, à température élevée, Schroth ne

(1) Le fils de Schroth raconte, dans son livre *Johann Schroth, fondateur de la méthode et sa vie*, comment son père est arrivé à arrêter son choix sur le vin.

« Toujours plus fort dans sa conscience sur l'efficacité de sa méthode, il s'adonna d'abord au traitement des maladies chroniques ; mais il avait à lutter contre la perte des forces qu'accusaient les malades traités par sa méthode. Il était tellement préoccupé de cette question qu'il passait des nuits blanches en cherchant un moyen de relever les forces des malades. Il se rendait un jour tout pensif dans un village et il passait devant le maire du village, ce dernier lui proposa de décharger avec lui le vin. Quand mon père, qui consentit à venir en aide au maire, eut fini la besogne, ce dernier lui proposa de prendre un verre de vin. Mon père remercia et dit : « Je ne prends pas de vin, Monsieur, je voudrais, si vous voulez m'offrir quelque chose, prendre un verre de votre eau-de-vie de grains. » Le maire insista

s'évertuait aucunement à comprimer la fièvre, mais seulement à maintenir un niveau convenable qui lui permît de prendre soin de l'œuvre curative de la nature. Ce but était atteint par le régime et les compresses mouillées.

Mais, en usant des mêmes moyens, il est arrivé aussi à provoquer dans les maladies chroniques, à développement lent, un état fiévreux, à le régulariser et à le tenir au niveau voulu jusqu'au moment où le corps fut nettoyé de ses éléments morbides.

Schroth vit la cause principale de la plupart des maladies dans une dyscrasie existant dans l'organisme, et résultant soit d'une digestion défectueuse occasionnée par une alimentation non adéquate, par une ingestion abondante de médicaments, etc., soit d'une prédisposition héréditaire, transmise par les parents aux enfants, soit d'une contagion produite par les matières épidémiques contenues dans l'air, ou par le contact d'un objet infecté, soit du fait que l'activité d'un organe d'excrétion ou d'élimination a été supprimée ou entravée. Si, concluait-il, on ne se débarrasse pas complètement à temps et avant toute chose de cette corruption des humeurs, il naît un état morbide plus ou moins durable accompagné d'une dégénérescence générale graduelle de la substance du corps, des humeurs, du sang, de tous les organes, etc., enfin stagnation ou arrêt des rouages physiologiques du corps humain et, par suite, la mort. Schroth,

tout de même sur sa proposition et mon père vida avec lui une bouteille de vin qui le rafraîchit tellement que sa mélancolie disparut comme par miracle. Il dormit très bien cette nuit et se sentit tout à fait à son aise le lendemain. »

Il s'est donc décidé à donner à ses malades du vin et espérait venir en aide à la nature dans son action réparatrice. Il trouvait ces mesures pleinement justifiées, et, étant donnés les soins ininterrompus qu'il donnait au malade pour le guérir, des hasards semblables n'ont pu lui servir qu'à se constituer un système complet de traitement avec le moins possible de moyens mais bien appliqués. Ce traitement fut l'adaptation aux plus importants lots de l'organisme et c'est par cette raison qu'il était d'une application si étendue.

dans sa méthode, s'est donc donné pour tâche de purifier la masse du sang et des humeurs du corps malade et de procéder à l'élimination des substances morbides par des voies naturelles ; ces voies naturelles sont les organes d'excrétion, l'intestin, les reins, la peau et les poumons ; et l'élimination naturelle a lieu par les selles, les urines, la transpiration et l'expectoration. Mais, d'après l'opinion de Schroth, l'état normal de l'estomac, des intestins, des reins et de tous les organes digestifs, est la condition fondamentale de toute guérison, c'est pourquoi son premier soin fut de fortifier, de mettre en état et de bien nettoyer ces organes. Quand l'appareil digestif a une activité réglée et que la nourriture est pure, il ne se forme que de bons sucs nourriciers et la somme des humeurs bonnes doit surpasser celle des mauvaises. Enfin la combinaison morbide des hommes disparaît complètement, avec ses suites. La force curative de la nature doit être augmentée de façon qu'elle ait et qu'elle conserve le dessus sur la maladie. Il faut soigneusement éviter tout ce qui peut entraver ou supprimer l'action de la force curative naturelle de l'organisme. Elle ne doit être que secourue, la nature combat les éléments morbides en les secouant, en les dissolvant et enfin en les expulsant. Cet effort de la nature doit être soutenu surtout par la chaleur humide et par le régime. La chaleur humide est un excellent moyen de dissoudre les éléments morbides, qui se sont fixés. Le régime empêche la formation de nouveaux sucs nourriciers morbides. La chaleur humide provoque la fièvre, la modifie et enfin l'écarte.

Les moyens dont Schroth se servait pour prêter secours à la nature dans son travail curatif étaient la petite ventrière, la grande (maillot du torse), les bandages partiels, les maillots de tout le corps dans des draps de toile humides et un régime particulier respectif. Je ne puis entrer ici dans la description exacte du mode de cure et je vous prie, mon cher lecteur, de la chercher au chapitre 29 : la « cure de privation » ; je voudrais seulement ne signaler ici que si l'on ne suit pas de la manière la plus stricte les pré-

ceptes du régime, l'action des maillots humides partiels et complets est insuffisante et insignifiante. Comme je l'ai dit plus haut, le régime est un élément indispensable et fort important de la méthode de Schroth et seul le malade qui se sentira assez de force pour s'acquitter de cette partie difficile de sa tâche peut avec certitude compter sur quelque guérison.

La cure — je l'indiquerai encore brièvement — se divise en avant-cure, cure principale ou rigoureuse et arrière-cure. L'avant-cure est une mesure de prudence : ayant pour but de ne pas nuire au malade en apportant un changement immédiat dans le genre de vie qui lui était jusqu'alors coutumier; sa nature et sa durée se règlent sur les habitudes de vie, la constitution, l'âge, l'état des forces et le genre de la maladie du patient. On emploie pendant la nuit la ventrière ou le maillot de torse et l'alimentation consiste en mets mucilagineux, en bouillies, etc. — L'avant-cure n'exige pas encore beaucoup de force de volonté du malade.

Au contraire, la cure principale, la section la plus originale, la plus importante et la plus difficile à exécuter de la méthode de Schroth réclame de la part du malade des qualités comme la constance, la patience, le courage, la confiance en soi, l'empire sur soi, la force de volonté à un haut degré. Elle consiste dans l'emploi des enveloppements complets (dans les cas chroniques le maillot dit de trois quarts, dans les cas aigus le maillot dit complet uni à la pose de la grande ventrière), dans un régime sec ou de pain blanc et de bouillie, dans une ou plusieurs poses de récréation.

L'arrière-cure est destinée à permettre au patient la transition à son genre de vie habituel. Dans cette période, il faut éviter soigneusement tout écart de régime. En s'abstenant de tout excitant et de tout condiment dans l'alimentation, on retourne lentement et prudemment à sa nourriture ordinaire.

Les objections faites à la cure de Schroth et les réflexions auxquelles on se livre en la suivant portent surtout sur ce point que le procédé, en privant les malades de nourriture et de boissons, les affaiblit de telle manière que les symptômes

morbides sont seulement comprimés, tandis que l'organisme perd la force de supprimer la cause de la maladie par l'élimination des éléments étrangers. La maladie elle-même serait ainsi simplement comprimée et non guérie, et devrait réapparaître lorsque les forces corporelles seraient rétablies.

Pour réfuter cette opinion erronée, je donne la parole à M. Cybulka, docteur en médecine, praticien qui resta longtemps chez Schroth pour expérimenter la méthode sur place, à Lindewiese, qui par une observation impartiale de l'établissement Schroth pendant près de 14 mois, comme il l'écrit lui-même, puis par des relations amicales quotidiennes de 7 mois avec Schroth, enfin par l'observation des malades présents et des beaux résultats de leur cure, fut mis à même de communiquer fidèlement tout ce qui est nécessaire pour connaître la méthode de Schroth.

Le Dr Cybulka écrit : « Ce n'est pas seulement la théorie, mais aussi les résultats de la méthode de Schroth qui s'élèvent contre ces objections imaginaires. Le régime appliqué pendant le traitement ne donne au corps, il est vrai, que la nourriture indispensable, mais il empêche aussi la force curative de la nature d'être gênée par l'arrivée de nouveaux éléments nuisibles et troublés dans ses efforts de guérison. Ce sont les éléments morbides qui affaiblissent et abattent l'organisme ; et cette faiblesse se reconnaît surtout au moment de la cure où les substances morbides sont dissoutes et prêtes à être excrétées. A mesure que ces substances sont éliminées, *et le même régime sévère étant suivi*, la force et la plénitude des formes corporelles s'accroissent, l'aspect devient plus frais, et la santé complète reparaît en très peu de temps, lorsque le corps a été entièrement nettoyé et que l'on prend une alimentation un peu plus nourrissante, le malade se rétablit bientôt complètement, parce que toutes les fonctions sont alors remplies régulièrement.

« Si l'on considère les moyens de la méthode de Schroth, on voit que chacun d'eux vise la dissolution et l'élimination des substances morbides. Celui qui tient compte de la quan-

lité, souvent énorme, des éléments morbides, véritablement critiques évacués par l'expectoration, les selles, la transpiration et l'urine pendant la cure Schroth, celui qui s'est convaincu de la rapidité avec laquelle les convalescents ayant suivi la cure reprennent des forces et arrivent à avoir un aspect vraiment florissant en buvant un peu de vin et en prenant des mets simples, sans que les phénomènes morbides se répètent, comprendra que ces objections doivent leur origine à une ignorance complète de la méthode et de ses pratiques ou uniquement à la malveillance. »

« Il y a bien eu des cas où, chez l'une ou l'autre des personnes traitées suivant cette méthode, la même maladie ou une autre a éclaté postérieurement ; mais cela est arrivé seulement lorsque le malade, impatient ou pressé par les circonstances, avait interrompu la cure avant l'épuration complète ou totalement guéri, s'était exposé avec étourderie aux influences nocives, qui devaient provoquer fatalement la même maladie ou une autre. Un feu imparfaitement éteint se rallume et jette des flammes sous l'action du plus léger courant d'air, et de même que l'assurance contre l'incendie n'indemnise que des dégâts causés par l'incendie et ne peut garantir contre un nouvel incendie de la même maison, de même une méthode de traitement ne peut vaincre que la maladie actuelle et ses conséquences mauvaises, mais ne peut pas protéger pour l'avenir contre une récidive de la même affection ou contre une autre, si l'organisme est fortuitement ou inconsidérément livré à des influences nuisibles capables de provoquer le mal. »

Telle est l'opinion du Dr Cybulka ; à ces paroles dignes d'être prises en considération je n'ai rien à ajouter.

Schroth avait une pratique étendue de malades. Il en guérit beaucoup, abandonnés déjà par les sectateurs de la médecine. Tantôt il recevait les malades à Lindewiese, tantôt il les visitait chez eux, de sorte qu'il passait quelquefois en voyage des semaines entières. Une nature ouverte, aimable, sympathique, affectueuse, qui éveillait la confiance,

lui donnait le caractère du véritable médecin, de celui qui porte secours. Malgré le grand nombre de ses cures heureuses ou plutôt à cause d'elles précisément, Schoth eut beaucoup à souffrir des persécutions des médecins et de l'ingratitude « bien connue » des hommes. Il était comme une épine dans le pied de la « corporation » médicale parce qu'il s'entendait réellement à guérir et était donc, pour la « science » un charlatan, que dis-je, *charlatan?* Naturellement ce n'est qu'au point de vue de la « science » que Schroth faisait du charlatanisme. Si un homme n'ayant pas reçu l'approbation, si habile qu'il soit à guérir, entreprend de rétablir des malades à l'égard desquels la « science » a échoué et qu'elle a, par suite, proclamés « incurables » : eh bien, ce guérisseur non approuvé, non diplômé est nécessairement, aux yeux de la science, un charlatan. Pourtant, c'est le contraire qui est, ordinairement, la vérité : c'est le « savant » qui se mêle de ce qu'il ne connaît pas, puisqu'il ne sait pas guérir. Mais qu'est-ce que cela prouve aujourd'hui pour le bon public plein de foi dans l'autorité? Devant le seul titre de docteur, il se sent pris d'un respect qui lui coupe presque la respiration ; car ce que fait un « docteur » est *à priori* bien fait. Bien qu'ayant rendu à d'innombrables malades la santé et la vie, le pauvre Schroth, pour son malheur, ne possédait pas le chapeau du docteur, sous la protection duquel il pût revendiquer le privilège d'envoyer les malades d'où l'on ne revient plus. Aussi, pendant à peu près 20 années, Schroth fut-il poursuivi, expulsé, tantôt d'une localité, tantôt d'une autre, un jour déporté comme sorcier, un autre jour traduit devant les tribunaux comme pratiquant illégalement la médecine et mis sous les verroux, « car il n'appartenait pas à la confrérie ». Ah ! si ç'avait été un « confrère ! » Si sa méthode n'avait pas été si simple et si compréhensible ! » Mais comme il s'y prenait...

Toutes les poursuites, les humiliations et les attaques auxquelles Schroth, ainsi que, sous plus d'un rapport, son confrère en thérapeutique naturelle et contemporain, Priessnitz, furent soumis de la part des représentants de la science médicale,

n'ont pas empêché, bien entendu, ces derniers, malgré leur hostilité notoire, d'adopter dans leur pratique les méthodes de ces deux « charlatans médicaux » (terme technique sous lequel la médecine officielle désigne les médecins profanes) ; non plus que d'élever un nombre imposant d'établissements où ils soutenaient ensuite l'efficacité et les succès du procédé de l'hydrothérapie et de la méthode du régime, mais « seulement » appliqués d'une manière « scientifique ».

Peut-être bien que commencer par traiter de charlatan un profane qui s'y connaît et guérir ensuite selon son « système » appartient à une branche de ce qu'on nomme la « science ». J'ignore si ce procédé s'appelle science ; je lui donnerais un autre nom... si j'osais.

Très souvent Schroth s'était résolu à renoncer à sa pratique curative chez les hommes et à se consacrer exclusivement, lui et son art de guérir, aux animaux « plus reconnaissants », seules les prières et les instances des nombreux malades qui sollicitaient continuellement son secours et la force intérieure qui le poussait à soulager les souffrances humaines le détournèrent toujours de sa décision.

Il fallait réellement avoir une haute vocation pour demeurer les yeux invariablement fixés sur son noble but, servir les hommes en anéantissant leurs souffrances corporelles, écrit le docteur en médecine Cybulka, déjà cité dans son ouvrage *La Méthode curative diététique de Jean Schroth*, après les persécutions qu'il souffrit et l'ingratitude qu'il recueillit de divers côtés pour des secours apportés avec abnégation et sans profit personnel.

Cette vocation intime se reconnaît aussi à ce fait que cet homme simple, sans être guidé par personne, sut bien réduire les fractures osseuses, même les plus compliquées, y mettre un appareil extrêmement simple et vraiment génial et les guérir en quatre ou six semaines, sans laisser de difformité, de raideur ni de troubles fonctionnels dans les membres.

Son appareil pour les fractures osseuses diffère de celui qu'on emploie dans les hôpitaux ; il est très simple et pour-

tant fort pratique ; car on peut le lever toutes les heures et examiner le point de fracture sans sortir le membre brisé de sa position de repos ni le soulever, ce qui est fort utile, quand la fracture est compliquée de plaies, de contusions ou qu'il y a des esquilles. Pour réduire la luxation, il a des manipulations à lui, qui facilitent extraordinairement la besogne, dispensent de tout instrument et fournissent la meilleure preuve de son ingéniosité. Il emploie aussi, pour ce traitement, l'eau froide, d'une manière toute particulière, en ne changeant les compresses que toutes les 2 ou 3 heures et en n'appliquant jamais de glace ; pour lui, l'inflammation est nécessaire à la guérison des fractures osseuses ; il faut donc la modérer mais ne pas trop la comprimer, si l'on ne veut pas empêcher ou arrêter le progrès de guérison. L'auteur de cet ouvrage a souvent accompagné Schroth dans ces occasions et avait toujours sujet d'admirer la simplicité de ses moyens, la rapidité de la guérison, de même que sa délicatesse et les ménagements auxquels il s'efforçait pour épargner au malade toute douleur inutile.

C'est au point que, dans le pays, on craint peu une fracture osseuse, et on se dit : « Schroth aura bientôt fait de la guérir. »

Écoutons encore l'opinion du Dr Cybulka, qui, je l'ai déjà dit, ayant pendant près de quatorze mois observé impartialement la méthode Schroth, lors de son séjour à Lindewiese, peut bien se croire appelé à formuler un jugement compétent par sa valeur et son importance. Les explications sont d'autant plus importantes et intéressantes qu'il critique en même temps la méthode de Priessnitz, mise en parallèle avec celle de Schroth.

« De nombreuses et merveilleuses guérisons ayant souvent bravé pendant des années tous les efforts de la médecine et dont on désespérait déjà ont été obtenues par Schroth depuis ses 26 ans de pratique, grâce à ses procédés si simples : même des maux que les médecins déclaraient incurables sans opération, par exemple, des fistules lacrymales et rectales, la carie des os,

les tumeurs blanches, etc., ou dont ils n'attendaient la guérison que du temps, comme la scrofulose, ont été guéris par lui dans le court espace de 6 à 20 semaines. Malgré l'excellent caractère de Schroth, malgré la bonté de sa méthode, sa conformité avec la nature et ses succès si beaux, non seulement on calomnie la personne de cet homme de bien, mais aussi son traitement, et ses succès sont tellement défigurés et caricaturés surtout par les partisans enthousiastes de Priessnitz que beaucoup de malades qui prêtent l'oreille et ajoutent foi à ces bruits fabuleux, imbéciles et malveillants s'en effrayent, à leur propre détriment, comme d'un spectre, et s'abstiennent de chercher leur salut auprès de Schroth ; seulement ceux qui ont le courage d'envisager ce spectre de plus près avec tranquillité et clairvoyance et de le mettre à l'épreuve, découvrent que ces tableaux ne sont que des contes imaginés par l'esprit de parti mercantile et les intérêts personnels alarmées, que cette thérapeutique a des assises raisonnables et une base ferme et que, dans la coquille grossière et sans apparence de la méthode Schroth, on peut trouver une perle précieuse, la « vraie guérison ».

Je suis loin de vouloir dénier à l'eau froide sa force thérapeutique ; je pense, au contraire, tout à fait d'accord en cela avec le grand médecin Hoffmann, que, s'il y a une panacée, ce ne peut être que l'eau froide dans la méthode de Schroth, aussi l'eau est-elle le principal agent de guérison, et elle a été vantée comme telle depuis les temps les plus anciens.

Mais je ne peux pas approuver cet emploi interne et externe contraire à la raison et demesuré de l'eau froide qui est prôné et pratiqué actuellement suivant les ordonnances de Priessnitz, en même temps qu'on néglige sous tous les rapports le régime : j'en suis empêché par la rareté des bons résultats et la fréquence des mauvais effets obtenus par cet emploi exagéré de l'eau froide que j'ai eu l'occasion d'observer pendant mon séjour de quatorze mois en cet endroit.

« Quand Priessnitz lavait encore ses malades à l'éponge et leur prescrivait un régime raisonnable, il comptait plus de

guérisons que maintenant ; quand il faisait encore transpirer et prendre un bain, il y avait aussi plus de cas de guérison qu'aujourd'hui bien que la méthode de transpiration réclamât ses victimes, parce qu'elle a été employée sans distinction — et souvent avec exagération — par exemple, même pour les maladies du bas-ventre qui ne se prêtent pas, comme le prouvent de nombreuses expériences, à ce traitement. La comparaison défavorable qu'on a l'occasion de faire actuellement à Gräfenberg avec le passé sous le rapport du nombre des guérisons et de la durée des maladies s'explique peut-être bien uniquement par l'abandon presque complet de la sudation et l'abus de l'eau froide à l'intérieur et à l'extérieur, qu'accompagne un régime déraisonnable; car le principe de toute végétation, de toute vie et de toute guérison est actuellement arraché du corps avec violence par l'excès de l'eau froide, et le régime usité n'est pas fait pour diminuer la somme des éléments pathogènes, mais au contraire pour l'augmenter, et par là éclatent ce qu'on appelle des crises. Priessnitz dit bien, à la vérité, qu'il veut créer avec de l'eau froide la chaleur du corps; mais la raison et les faits démontrent qu'il ne peut pas atteindre son but et qu'effectivement il ne l'atteint pas par la manière dont il emploie l'eau aujourd'hui ; rester couché pendant un petit espace de temps dans les draps de toile mouillés, le renouvellement fréquent de ces draps, le changement fréquent des ventrières, les bains complets fréquents et se suivant à de courts intervalles, les douches, les frictions, les bains de siège, de pied, de tête et autres, le vêtement trop léger en toute saison sont plutôt pour enlever la chaleur interne du corps que pour l'augmenter ; outre que l'absorption de quantités d'eau froide, de lait froid, de fraises, etc., fournit des matériaux pour allumer dans le foyer de toutes les fonctions, c'est-à-dire les organes digestifs, un feu bienfaisant, qui serait cependant nécessaire quand l'estomac est surchargé d'aliments souvent indigestes de tout genre, comme c'est l'usage à Gräfenberg. Car de la viande de bœuf mal braisée, des rôtis de porc, d'oie et de canard, de la chou-

croûte et avec différentes salades, des saucissons poivrés, des mets farinés gras, des quantités de beurre, etc., ne sont pas faits pour les dyspeptiques, les goutteux et autres malades. Il faut vraiment attribuer à l'eau des forces fabuleuses pour lui demander non seulement de supporter et de subjuguer les substances nuisibles dont le corps est ainsi quotidiennement gavé, mais encore de s'attaquer au vieux levain qui s'y trouve déjà et de l'expulser. L'organisme a amplement assez de besogne à supporter les nouveaux fardeaux ; les vieilles écuries d'Augias doivent rester telles quelles, quand on n'y ajoute pas.

« Les résultats défavorables de l'emploi exagéré interne et externe de l'eau froide, et du mauvais régime tels qu'ils se pratiquent maintenant à Gräfenberg, ne peuvent échapper à un observateur impartial, langues chargées, éructation, pyrosis, flatulences y sont à l'ordre du jour ; le froid aux pieds et aux mains avec insensibilité, les vomissements où l'on rejette l'eau qu'on a ingurgitée en se forçant, les diarrhées tenaces et affaiblissantes n'y ont rien de rare, et bien qu'on ait coutume de désigner beaucoup de ces phénomènes sous le nom de crises, ils n'en sont pas moins la conséquence de l'abaissement de la chaleur et des troubles de digestion, car ils ne diminuent ni ne suppriment que dans des cas très rares l'état maladif originaire. »

« La crise dans le sens où on l'entend à Gräfenberg qu'on attend souvent avec mélancolie et qu'on salue joyeusement, doit en tout cas être favorable, car on n'aspirerait pas après des crises fausses ; mais une vraie bonne crise doit se faire reconnaître à ce que, en même temps qu'elle paraît ou bientôt après, on constate une amélioration dans la maladie primitive. Mais comme à Gräfenberg il arrive très souvent que les malades soient, pendant des semaines, des mois et même des années, tourmentés par ce qu'on nomme des crises sous forme d'abcès, de collections purulentes, d'eczéma sur les parties les plus diverses du corps, de vomissements, des diarrhées, etc., sans relever aucune amélioration de la maladie

pour laquelle ils sont entrés. On ne peut, à moins de se moquer de la raison, désigner sous le nom de crise de tels phénomènes; il faudrait plutôt les tenir, dans la plupart des cas, pour des états morbides nouveaux, produits par l'action de l'eau froide et un régime contraire à son but. »

« Même chez un homme tout à fait sain, les bandages froids prolongés et souvent renouvelés peuvent provoquer des furoncles, des dartres, des abcès à n'importe quel endroit (1), ce qui affaiblit beaucoup la valeur critique de crises ainsi forcées. Il y a, d'ailleurs, beaucoup de parti pris à croire que la peau soit destinée à se débarrasser des substances morbides en formant des abcès; elle obtient d'ordinaire ce résultat par la transpiration et la sueur; ce n'est que quand cette fonction de la peau est troublée et comprimée qu'apparaissent des tumeurs et autres maladies cutanées. Or comme à Gräfenberg, grâce à l'emploi abondant de l'eau froide et au vêtement léger même pendant le temps froid, qui y sont de mode, l'activité cutanée est plutôt entravée que favorisée, et que l'afflux des tumeurs est conduit vers la peau par ce fait de l'irritation fréquente par l'eau froide, sans trouver une issue dans la transpiration, car on néglige complètement la vaporisation. Cela explique l'apparition des différentes maladies de peau qui sont de plus favorisées par une alimentation extraordinairement copieuse et l'absorption fréquente des aliments indigestes.

Et puis, ce n'est pas à la peau seule qu'est dévolue la fonction d'éliminer les tissus malades de l'organisme, mais le canal intestinal ainsi que la voie urinaire sont aussi destinés

(1) Le Dr Cybulka se trompe en cela. Un homme complètement, c'est-à-dire absolument sain, est libre de tous éléments pathogènes. Il n'est donc pas possible d'obtenir chez lui, par quelque procédé que ce soit, une élimination de substances morbides sous quelque forme que ce soit. Mais, aujourd'hui, il n'est plus d'hommes absolument sains, et chez ceux qui jouissent d'une bonne santé relative on peut à la fin, par un emploi prolongé de compresses irritantes, amener une excrétion d'éléments morbides; c'est ce fait seul qui peut justifier jusqu'à un certain point cette observation. (L'auteur.)

à l'élimination, et ce sont même les voies les plus naturelles ; cependant Priessnitz ne les prend pas assez en considération.

« Mon enthousiasme pour Gräfenberg et Priessnitz a été diminué aussi bien par ma propre expérience que par l'observation des résultats que cette méthode a donnés pour les autres ; mais malgré tout j'aime bien l'eau et suis persuadé qu'une cure d'eau modérée, combinée avec les promenades à l'air frais, promenades de durée différente, suivant les maladies, peut donner de bons résultats dans bien des cas. Dans les maladies invétérées, la diète sévère est la condition principale pour obtenir une guérison sûre et rapide, et dans ces cas la méthode, la cure de Schroth, est ordinairement efficace. Je l'ai éprouvée sur moi-même, ayant guéri d'un rhumatisme datant de trois ans ; j'ai aussi vu des guérisons d'autres maladies graves obtenues par cette méthode et souvent en très peu de temps. Nombre de malades, après une cure à Gräfenberg de quelques mois et même de quelques années, allaient à Lindewiese, chez Schroth, et n'avaient pas à le regretter. »

Jusqu'ici j'ai donné la parole au Dr Cybulka, et cela dans l'intérêt de tous ceux qui ont des notions fausses sur la méthode de Schroth ou qui en ont entendu des louanges exagérées et, en effet, je n'ai rien à y ajouter, sinon que je m'y rallie complètement.

Avant de finir, je voudrais rapporter ici l'observation du duc Guillaume de Würtemberg, qui, grâce à Schroth, a complètement guéri d'une lésion du tibia.

La guérison du prince de Wurtemberg (1).

Quand, en été 1851, j'ai été à Lindewiese chez Schroth pour étudier sur place cette cure dont on répand tant de notions fausses, j'ai entendu parler, entre autres guérisons, de celle du duc

(1) Le duc vit encore aujourd'hui. Il est, depuis le 1er janvier 1875, à la tête du gouvernement de Bosnie. Je cite cette guérison du livre du Dr Körner : *La guérison la plus sûre des maladies fébriles, avec instructions à la portée de tout le monde et mention des cas de guérison, etc.* Edition de Hugo Reinecke, Wolgast.

de Wurtemberg, et suis allé chez Schroth pour lui demander de me raconter l'observation, ce que, avec sa bienveillance habituelle pour les médecins, il a fait très volontiers. Je l'ai écouté attentivement et j'ai été très surpris d'apprendre la guérison d'une maladie qui, de l'avis des médecins même les plus autorisés, menace la vie du malade et ne peut lui permettre de vivre que par l'amputation de la jambe; encore ici, les suites opératoires étaient douteuses par suite de l'extrême affaiblissement du malade. Quelques années plus tard, j'ai trouvé dans un journal l'histoire de la maladie et de la guérison du duc, et comme elle correspondait en tous points au récit de Schroth, je me suis décidé à la copier et la communique aux lecteurs, qui, j'espère, m'en sauront gré, ne serait-ce qu'en raison de la haute personnalité du patient.

Le duc Guillaume de Wurtemberg, capitaine d'infanterie au régiment n° 45, fut blessé à la bataille de Novarre, le 23 mars 1849, un peu au-dessous du genou, par une balle tirée à bout portant. La balle lésa les tendons du genou, traversa et mit en pièces le tibia, coupa les muscles et certaines artères et sortit de l'autre côté du genou. Le prince resta couché sur le champ de bataille durant tout le combat et ne fut porté à l'ambulance que plus tard, et le lendemain on le transporta à Mortara, au voisinage duquel avait eu lieu la bataille.

L'hémorragie du prince, âgé de 20 ans, était considérable, mais grâce à sa belle constitution il ressentait beaucoup moins la douleur physique que sa faiblesse générale. Néanmoins il fut soumis à deux reprises aux saignées. Le 28 mars, le prince arriva à Pavie. Pendant le transport il souffrit beaucoup, il s'était formé au genou lésé une forte suppuration, qui avait envahi le mollet. Les bandes qu'on avait appliquées contre le mollet augmentèrent tellement les douleurs que le malade perdait souvent connaissance. Une forte fièvre se déclara et sur l'avis des médecins la vie du jeune héros était en grand danger.

Malgré cela, le prince quitta Pavie à cause de son mauvais

climat et fut transporté à Milan où il fut soigné par le médecin principal du régiment royal de gendarmerie. Le 7 mai on fit une large incision du mollet pour donner sortie au pus et le malade se sentit soulagé.

Vers la mi-juin le duc abandonna pour la première fois son lit, mais il ne pouvait pas faire de mouvement avec sa jambe malade. Il prenait tous les deux jours un bain chaud ; il essayait de marcher avec des béquilles ; à partir du 20 juin il sortait chaque soir en voiture. Le 1er août le malade malgré les douleurs très vives quitta, sur le conseil de ses médecins, Milan pour Bade où il devait prendre une cure des bains. Malgré ses douleurs le malade a bien supporté le voyage et pendant 15 jours il se sentait assez bien. Mais bientôt les forces diminuèrent ; le gonflement de la jambe et l'inflammation de la blessure augmentèrent les douleurs. Le malade, même quand il se sentait bien, ne pouvait pas se tenir debout.

Comme en Italie, les médecins les plus célèbres conseillèrent au prince l'amputation de la jambe ; il refusait toujours énergiquement. Comme son état empirait toujours, le prince abandonna Bade et entreprit le voyage dans son pays natal, où il arriva le 22 septembre de la même année, dans un état extrêmement grave.

Une célébrité fut mandée de Berlin qui conseilla la résection et l'ablation d'une partie d'os malade. Mais l'état général du malade étant très grave, on fut forcé d'abandonner l'idée d'une opération. Dans cette situation désespérée, le malade se décida, malgré l'opposition de son entourage, à aller chez le Dr Schroth à Lindewiese, près Gräfenberg, dont il avait entendu parler. Déjà étant blessé, le prince disait : « Si j'étais chez Schroth, je serais sauvé ! « C'est ainsi que le jeune prince après les efforts inutiles des médecins abandonna son pays pour aller chercher son salut chez Schroth. Le 14 novembre le prince arriva à Lindewiese, refuge des malades désespérés. Son visage était d'une pâleur extrême, sa jambe qu'il ne pouvait plier était constamment soutenue par un domestique.

Le Dr Schroth était effrayé par l'aspect du membre malade.

Le volume du genou avait augmenté de plus d'une moitié par suite de l'infiltration du tissu cellulaire; l'extension du membre était très douloureuse ; le malade ne pouvait faire aucun mouvement, ne pouvait même pas plier le genou. L'os était gonflé également et les recherches à l'aide d'une sonde faites par un médecin démontrèrent l'existence d'une ostéite ; on ramenait sans effort des parcelles d'os du membre malade. Le pus d'une odeur fétide était abondant. L'enflure s'étendait jusqu'au mollet; dans les interstices musculaires se trouvaient de gros ganglions lymphatiques très douloureux. A l'examen plus attentif on avait trouvé en outre l'augmentation des volumes de la rate et du foie, survenue probablement à la suite d'une fièvre paludéenne contractée par le malade pendant son séjour à Venise.

Il s'agissait donc de combattre ici, outre la lésion locale, le mauvais état général du malade. Pour atteindre ce but il fallait, d'après l'opinion de Schroth, arriver à expulser le sang malade et à former un centre plus sain, plus actif. Comme le médecin qui se trouvait alors chez Schroth ne pouvait pas, suivant les préceptes de ses maîtres, croire à un traitement sans administrer des médicaments, il se prononça contre Schroth et lui déconseilla de prendre sur lui un cas si grave et de s'exposer au danger d'une issue malheureuse. Schroth demanda trois jours pour réfléchir et au bout du troisième jour il répondit au médecin: « Le duc suivra la cure et je le guérirai, soyez-en sûr. »

Pour faire une cure énergique suivant la méthode de son inventeur, l'organisme du malade, d'après l'opinion très juste de ce médecin, devait être fortifié pour le rendre plus sensible au traitement. Le 14 novembre Schroth commença sa cure. Depuis ce jour jusqu'au 10 décembre le prince mangea et but tous les jours. Chaque nuit il avait un enveloppement sur le ventre spécialement préparé à cet effet par Schroth.

La plaie était frottée, autant que le permettait la douleur, tous les matins avec la main mouillée, on entourait après la jambe malade d'une bande en toile trempée dans l'eau aussi

froide que possible ; le tout était encore enveloppé 14 à 16 fois et laissé pendant 12 heures dans une température moyenne. Au bout de ce temps les bandes en toile devenaient sèches et l'humidité disparaissait. Comme la suppuration ne disparaissait pas au commencement, Schroth appliquait, 2 heures avant le pansement du soir, un autre pansement inventé par lui.

Le prince raconte lui-même ainsi l'histoire de sa maladie et de son traitement :

« Ma diète était extrêmement simple. Le matin je ne mangeais rien, car je n'aime pas le pain sec ; à midi j'avais comme nourriture un bon morceau de viande et quelquefois du riz sec ou des pommes de terre ; dans l'après-midi à 4 heures, on me permettait de prendre un peu de vin auquel pourtant je ne pouvais pas m'habituer malgré ma grande soif. Ce n'est qu'au bout de 15 jours que j'ai commencé à tolérer l'eau comme boisson. Le résultat de ce simple traitement était surprenant. Déjà au bout du deuxième jour la plaie s'est ouverte, le pus est sorti, le sommeil est devenu plus calme et la fièvre a notablement diminué.

« L'appétit devint plus grand et je n'étais pas des derniers mangeurs pendant les fêtes qui ont eu lieu durant mon séjour à Lindewiese. A cette occasion j'ai mis à l'épreuve la sagacité du vieux Schroth. Il m'a permis à ma grande joie de prendre du bouillon, qu'il ne tolère pas pendant le traitement des plaies. Quand, le soir, on a enlevé le pansement, on a vu, comme l'a prédit Schroth, une forte enflure au genou. Schroth m'a démontré ainsi l'influence fâcheuse du bouillon sur les plaies, quand l'estomac ne fonctionne pas encore bien. Pour me convaincre complètement, il me proposa de prendre après midi, avec les autres malades, de la bière bien fraîche. J'en ai pris 2 verres et quand trois heures après j'ai enlevé le pansement, j'ai trouvé du pus grisâtre ; les bords de la plaie étaient rouges et douloureux. C'était la preuve la plus évidente que ma digestion se faisait mal et que tous les éléments étaient attirés vers la plaie. Une abstention complète, — tel était le résultat de cette démonstration ».

Déjà le 2 décembre, le malade pouvait la première fois depuis Novarre se tenir debout et faire plusieurs fois le tour de sa chambre. La jambe paraissait forte ; le malade n'accusait des douleurs que dans le genou et dans l'articulation du pied.

La fièvre a enfin disparu complètement. Après la guérison apparente définitive de la plaie, le malade a entrepris la cure principale, appelée cure sévère. On a commencé à lui faire des enveloppements complets dans trois gros draps. L'essai de la cure sévère échoua vu la faiblesse du malade et Schroth le laissa à sa diète primitive. Ce n'est que vers la mi-janvier qu'on a pu entreprendre cette cure sévère. Le malade écrit :

« Plus j'avais soif, plus grande était la suppuration de la plaie ; il se formait un fluide noirâtre, mêlé de sang. Dès que le pus disparaissait, mon membre devenait plus fort et je pouvais faire des mouvements. Comme au bout d'environ trois semaines ma langue était devenue propre et que le dégagement du pus avait presque disparu, Schroth m'a permis d'entreprendre la cure principale. Au bout de quelques jours, la suppuration avait complètement cessé et la plaie était guérie. J'ai beaucoup maigri pendant cette cure sévère ; quand j'ai commencé à engraisser, ma jambe était devenue plus forte et il fallut très peu de temps pour rétablir complètement mes forces et ma santé. Au mois de janvier 1850 je me suis rendu à Gräfenberg pour démontrer aux partisans de la méthode Priessnitz l'efficacité de la méthode Schroth. Le 1er mars je pouvais me considérer comme complètement guéri et j'ai remercié personnellement l'honorable Schroth de la guérison. »

Le prince reconnaissant a publié l'appel suivant, dans le n° 43 du journal : *Ami du soldat autrichien :*

« Aux camarades de l'armée !

Le soussigné considère comme son devoir d'appeler l'attention de ses camarades blessés sur une nouvelle méthode de traitement qui s'est montrée supérieure à toutes celles connues jusqu'à présent par les médecins.

Johann Schroth, à Lindewiese (Silésie), guérit des plaies nouvelles et anciennes par une méthode spéciale malheureusement peu connue. Sa méthode était appelée cure au pain sec, car on croyait qu'il traite les plaies avec du pain sec. Ce n'est pas la vérité. Le principe de Schroth, c est de fournir aux parties blessées des matières les moins nuisibles et il y arrive en soumettant les malades à une diète absolue. Ainsi l'eau est tout à fait prohibée par lui ; il nourrit les malades avec du vin et du pain pour les fortifier. Il fait également des enveloppements humides locaux qui restent plus ou moins longtemps suivant la nature de la plaie. La cure ne peut pas être appelée légère, mais elle n'est pas non plus trop sévère, surtout quand on a en vue le rétablissement de la santé.

Pour donner quelques exemples je commencerai par ma propre cure.

Une bombe a traversé ma jambe, au-dessous du genou ; j'étais resté alité pendant près de 9 mois et je ne pouvais pas espérer guérir ma jambe. Je me suis alors adressé à Schroth et il m'a complètement remis en 4 mois.

Le colonel T. souffrait depuis 1809 de ses plaies. En 1849 il a fait une cure de 19 semaines et était complètement guéri.

Une plaie ancienne exige naturellement plus de temps pour se nettoyer et guérir qu'une plaie nouvelle. Pour ces dernières le succès est vite et excellent. Je ne cite que deux exemples auxquels j'ai participé moi-même à Lindewiese.

Une paysanne se cassa le bras et se fractura l'articulation. Schroth n'employa que des compresses froides et une diète appropriée et au bout d'un court espace de temps la fille put de nouveau se servir de son bras et le plier comme si jamais aucun accident ne lui était arrivé.

Un autre paysan déjà d'un certain âge se donna un coup de hache si malheureusement que la jambe était presque détachée ; plusieurs tendons étaient coupés. Au bout de trois semaines tout danger était passé et il recommença à se servir de sa jambe.

Je me ferai de tout temps un plaisir de donner des détails

plus circonstanciés à mes camarades blessés sur cette cure à laquelle je dois ma santé et qui, je l'espère, sera profitable à beaucoup de gens.

FRÉDÉRIC, duc de WURTEMBERG,
Capitaine au régiment d'infanterie de l'archiduc Sigismond N° 45.

XXVI. — LA MÉTHODE RIKLI

L'eau peut certainement y parvenir.
RAUSSE.
Mais l'air est plus efficace et la lumière plus que tout autre agent.
RIKLI.

Il n'est pas rare de voir que des réformes destinées à éliminer des erreurs, à redresser des torts sur un terrain quelconque sont des sujets de disputes pour leurs partisans eux-mêmes. On ne distingue pas de prime abord les choses essentielles des choses secondaires, et si nous ajoutons à cela les conceptions différentes, les jugements divergents déterminés par une éducation, des habitudes, une constitution, des intérêts matériels différents, on comprendra aisément que les sujets les plus futiles, les modifications les plus superficielles peuvent changer en animosité et intolérance une simple divergence de vues. La lutte ne cesse, les dissensions ne s'apaisent que lorsque la mort a enlevé les premiers champions à leur champ d'activité et que leurs successeurs parviennent à reconnaître après calme réflexion le lien, le fondement commun qui les unit.

Autrefois on n'entendait que les cris : « Pour ou contre Schroth » — « pour ou contre Priessnitz »; aujourd'hui ces deux hommes sont considérés comme les champions d'une

même cause. Le traitement naturel combiné a succédé aux deux méthodes rivales en les englobant toutes deux, réduisant d'un côté à sa juste mesure les traitements à eau froide de Priessnitz et donnant une application plus large à la chaleur humide de Schroth en prescrivant plus souvent des bains de vapeur et d'air chaud. Et cette nouvelle méthode va encore plus loin. Non contente de modifier complètement la diète de Priessnitz et de Schroth, elle utilise deux nouveaux agents pour les guérisons, l'air et la lumière, dont le rôle important avait échappé à ces deux pionniers.

Le premier qui adjoignit ces deux agents au traitement naturel combiné fut Arnold Rikli (né le 13 février 1823 dans la Carinthie), le fondateur du traitement par bains d'air, de lumière, de soleil ; et comme je l'ai déjà remarqué dans le chapitre sur la lumière, c'est à lui que revient pleinement le mérite de s'être le premier élevé avec énergie contre l'eau comme seul remède de guérison.

Rikli raconte lui-même qu'étant encore enfant il sentait en lui le besoin de s'exposer aux rayons vivifiants du soleil. Il se trouvait mal à l'aise par les temps brumeux et pluvieux. Aux premiers jours du printemps il allait dans la campagne, souvent dès le mois de mars, se dépouiller de ses habits sur quelque versant de coteau baigné par le soleil pour sentir sur son corps son action bienfaisante. Lorsque le soleil n'était pas ardent, il restait ainsi 15 à 20 minutes, il prolongeait son bain jusqu'à 60 minutes si le soleil était bien chaud : puis il s'habillait et faisait une petite promenade. Rikli écrit à ce sujet dans son *Traitement atmosphérique :* « Ces bains primitifs au soleil pris dans les premiers jours du printemps n'avaient pas une action échauffante, bien au contraire, ils agissaient comme rafraîchissants et équivalaient à ce que j'appelle aujourd'hui des bains d'air et de lumière. Lorsque le soleil devenait plus chaud avec la saison, je marchais quelque temps dans la forêt dépouillé de mes habits pour réagir contre son action trop forte, et en plein été, lorsque l'air de la forêt était insuffisant pour produire une réaction

convenable, je prenais mes bains de soleil à proximité d'un ruisseau où je m'élançais échauffé par le soleil et où je nageais jusqu'à ce que je fusse suffisamment rafraîchi. Bien que doué d'une forte constitution, je me sentais revivre et gagner en force par ce régime. »

Rikli est l'inventeur des lits et des appareils pour bains partiels de son nom (voir dans la 2e partie de cet ouvrage au chapitre « bains de vapeurs ») dont la légèreté et le maniement facile ont été reconnus partout; il perfectionna, arrivé à l'âge d'homme, la méthode qu'il avait expérimentée sur lui-même dans sa jeunesse.

Les bons résultats qu'il obtint de son traitement par les bains de vapeur l'encouragèrent à poursuivre ses recherches et à appliquer sur une échelle plus large ses bains de soleil. Il se persuada que la transpiration (1) dans les bains de soleil devait constituer un moment tout à fait spécial, c'est pourquoi il introduisit en 1855 dans l'installation de son sanatorium naturel à Veldes (canton de Berne) le maillot sec avec exposition au soleil après les bains. Ces bains se prennent nu.

Tout métier a besoin d'un apprentissage, écrit-il dans son livre, la discipline la plus simple a ses lois qui demandent à être apprises, il en a été de même pour moi dans mes traitements par les bains de soleil. Pendant 4 ans de 1865 à 1868 j'éprouvais l'effet de ces bains sur mon propre corps, journellement hiver comme été. J'avais été élevé, comme tous les gens civilisés, dans le préjugé que le refroidissement causé par l'air était une source de maladies dangereuses. J'étais par conséquent saisi d'une certaine crainte

(1) La transpiration et l'élimination des éléments de maladie, des matières étrangères qui s'ensuit ne sont pas le principal résultat des bains de soleil, ce dernier consiste plutôt dans l'effet vivifiant que ressent le malade par suite de l'excitation du système nerveux. Nous pouvons dire la même chose des maillots complets ou aux trois quarts. Pour beaucoup de maladies ce n'est pas la sueur qui joue le principal rôle, mais justement ce sentiment de vie nouvelle obtenu par une légère excitation du système nerveux.

devant mes projets téméraires, je procédais donc graduellement; je commençais par me dépouiller de mes chaussures et à marcher nu-pieds ; petit à petit j'en vins à jeter tous mes vêtements. Je fus ainsi convaincu que non seulement l'air frais n'était pas dangereux, mais qu'il produisait un effet tout à fait opposé à celui qu'on s'imagine. J'éprouvais que les bains d'air et de lumière fortifiaient les nerfs et qu'ils produisaient une sensation bien plus agréable et donnaient bien plus d'élasticité que l'emploi de l'eau, et que ces bains suivis de bains de soleil étaient dépourvus de tout danger. »

J'ai déjà parlé dans mes deux chapitres « l'air » et « la lumière » de l'action bienfaisante produite par ces deux éléments sur notre organisme. Rikli en parle, comme on peut le voir du reste par les citations du présent chapitre, comme de deux agents de la guérison de premier ordre et les appelle avec raison les facteurs par excellence pour guérir, fortifier et endurcir le corps humain. Pour un traitement pareil il ne suffit pas que nous subissions l'influence de l'air et de la lumière couverts de nos habits, car tel bain doit être pris complètement en costume d'Adam afin d'en obtenir un résultat satisfaisant.

Bien que Rikli emploie dans les traitements qu'il opère dans son sanatorium — situé dans une des contrées les plus belles du monde, à Veldes appelé aussi le Gräfenberg carinthien — les autres agents naturels tels que l'eau, la diète, le mouvement, le repos, etc., on désigne habituellement sous le nom de la méthode de Rikli le traitement par l'air et la lumière.

Tout le monde connaît l'influence qu'a sur le corps un air pur et sain ; mais on n'estime pas à sa juste valeur l'influence de l'air sur l'organisme de l'homme et de l'animal. Et cependant il est hors de doute que la lumière vivifie sous ses différents rayons (1) les plantes, et contribue à leur croissance.

(1) Les différents rayons du soleil ont des effets différents. La physiologie des plantes nous apprend que les rayons ultra-rouges du spectre solaire sont les agents propres de la chaleur, les rayons jaunes décomposant l'acide carbonique au moyen du chlorophylle sont les rayons

Mais la lumière a aussi une influence prépondérante sur la vie de l'homme et de l'animal, elle ne pénètre pas seulement directement dans l'intérieur de l'organisme par la voie de l'œil mais aussi par l'épiderme. Des naturalistes ont démontré que la peau subissait la sensation de la lumière et des couleurs, et que le phénomène se produisant sous l'influence de ces deux agents devait être analogue à celui de la rétine. La lumière traverse donc l'épiderme et pénètre dans le corps, il en résulte que le corps ne peut prospérer sans lumière, surtout sans la lumière du soleil.

L'élimination de l'acide carbonique augmente (1) sous cette influence et l'assimilation des matières se fait plus rapidement. Cette influence a lieu par la peau, c'est pourquoi le manque de lumière peut devenir la cause de beaucoup de maladies. La lumière contribue au développement des cornes chez les animaux et joue un rôle dans la couleur de leur robe qui devient plus sombre et moins sensible aux impressions extérieures sous l'influence de la lumière.

J'ai déjà parlé de toutes ces influences sur la vie animale de l'homme dans mon chapitre sur la lumière. Ne voyons-nous pas dans les villes populeuses devenir pâles, anémiques et chlorotiques tous ceux qui demeurent dans des habitations dépourvues d'une lumière suffisante, sans parler des autres maladies qu'ils s'attirent par là. Tous les êtres organiques de

nutrifiants ; les rayons bleus agissent comme excitants sur le mouvement des différentes parties de la plante et contribuent par là à la croissance de cette dernière ; les rayons ultra-violets donnent naissance aux éléments composant la fleur.

(1) La lumière a une influence stimulante sur l'assimilation des matières dans l'organisme animal, l'homme tout aussi bien que l'animal produit plus d'acide carbonique dans la clarté que dans l'obscurité; de même le processus de décomposition de la matière animale est plus actif sous l'influence de la lumière. Les paysans tiennent compte de ce phénomène lorsqu'ils engraissent les bestiaux en retenant dans des endroits plus éclairés le bétail destiné à l'engraissement, car l'engraissement chez l'animal est une maladie analogue à l'obésité de l'homme ; c'est le résultat d'une assimilation des substances trop lente et entravée.

notre planète : hommes, animaux et plantes, ont besoin de lumière ; et la vie aux champs est si salutaire non seulement à cause de l'air pur, riche en oxygène qu'on y respire et du mouvement qu'on s'y donne, mais en grande partie à cause de la lumière qui s'y répand librement. Si nous nous donnions la peine d'observer au jour le jour les influences de la lumière et de l'éclairage sur notre corps, nous ne nous étonnerions pas le moins du monde de ce que je viens de dire. Une relation de cause à effet existe entre la lumière solaire et le développement de la vie organique sur terre ; il se produit une circulation de la nature, dans laquelle le soleil agit différemment suivant l'angle sous lequel ses rayons, selon les différentes saisons, frappent la terre. Suivant les saisons, les oiseaux changent de plumage et les animaux de robe. Quelle est la cause de ce changement ? L'influence du soleil sur l'épiderme, qui est soumise aux mêmes conditions que la surface de la terre. La naissance des poils et du plumage s'effectue de même que la germination des plantes dans la terre, où le soleil réveille, aidé par l'humidité, les germes qui y sommeillaient. La même cause qui couvre les prairies d'un tapis au printemps, fait bourgeonner les arbres et s'épanouir les fleurs, la même cause amène les fruits à leur maturité en automne, et c'est elle encore qui fait de notre peau un organe important et sensible. Nous devons toujours reconnaître que l'homme, l'animal et la plante sont des organismes dont toutes les parties sont pleines de sève et de vie et qu'ils ne sont qu'une partie de la création en relations intimes et étroites avec le tout universel.

Le manque de lumière produit une réduction du sang et une diminution des globules rouges de ce liquide ; l'homme et l'animal se trouvent anémiés et épuisés si on les prive de lumière pendant un certain temps.

Rikli reconnut cette influence de la lumière sur le sang, les nerfs, la nutrition et l'assimilation par un trait de génie. La vie ne peut se développer normalement qu'en pleine lumière. « La lumière avant tout », telle était sa devise, c'est pourquoi

il recommandait de s'y baigner plutôt que de se baigner dans l'eau. Ablution, bains, enveloppements, frictions cèdent pour lui le pas à la lumière. C'est lui aussi qui a dit : « L'homme est un être ayant besoin d'air et de lumière et non pas un amphibie qui doit toujours « barboter » dans l'eau », et encore : « L'homme ne naît pas avec ses vêtements, mais il est soumis à la loi primordiale de vivre en contact avec l'atmosphère comme une plante mouvante. »

Il suffit de se rappeler que la membrane médiane de votre peau — le derme — est incrustée d'un réseau nerveux en relation directe avec les deux grands centres du système nerveux : le cerveau et la moelle épinière, que ce réseau est en relation au moyen de ces deux centres avec les nerfs des autres organes, et que c'est à cette même membrane que viennent aboutir les ramifications les plus délicates de nos vaisseaux sanguins (vaisseaux capillaires) pour reconnaître quelle influence doit avoir sur la circulation du sang, sur les nerfs, sur votre organisme en général un bain de soleil pris ainsi, dépouillés des vêtements. Les exigences de l'hygiène tendant à vous faire adopter des vêtements et une literie qui permette à l'air de circuler librement sont remplies par ces bains. La transpiration, la respiration par les pores, la circulation du sang à travers la peau, la production et le rayonnement de la chaleur s'effectuent avec activité par ces bains et c'est alors que l'air et la lumière pénètrent librement dans l'organisme. Même un léger refroidissement de la peau causant un frisson superficiel (ce qu'on appelle vulgairement la chair de poule) n'est pas à craindre. Les vaisseaux capillaires de la peau se contractent sous l'excitation de l'air, tout comme à l'effet rafraîchissant de l'eau. Le sérum est refoulé, mais pour se précipiter l'instant d'après avec plus d'énergie vers la surface du corps et entraîner des matières étrangères avec lui. Mais il ne faut pas croire que l'excitation produite par l'eau ou par l'air soit équivalente physiologiquement. Les différentes causes produisent des effets différents. D'après Rikli, l'eau a une faculté de transmission de la chaleur plus grande que l'air et elle en

absorbe 770 fois plus que l'air. Par conséquent non seulement l'excitation nerveuse ayant pour base des phénomènes atmosphériques est bien plus forte au contact de l'eau, mais elle refroidit bien plus rapidement le système de nos vaisseaux sanguins. A température égale nous pouvons supporter, le corps nu, l'influence de l'air 25 à 30 fois plus longtemps que celle de l'eau. C'est pourquoi l'influence de l'air et celle de la lumière sont plus réparatrices que celle de l'eau. La puissance de guérison de l'eau est reconnue et au-dessus de toute contestation ; mais là où il s'agit de développer les nerfs qui sont la condition primordiale de la vie et de la santé, elle doit céder le pas aux deux éléments les plus efficaces en cette circonstance: l'air et la lumière.

La valeur de ces trois principaux éléments: l'air, la lumière et l'eau pour l'organisme humain est en rapport direct avec leur action rapide. La lumière a la plus grande vélocité, l'eau la plus petite, l'air tient la moyenne (Rikli).

L'air et la lumière sont les deux meilleurs moyens pour endurcir notre corps (voyez le chap.: *Comment aguerrissons-nous nos enfants ?*) et les meilleurs éléments de fermentation aussitôt qu'il s'agit de désagréger les germes de maladies agglomérés dans notre corps. Mais non seulement ils provoquent la fermentation, ils servent aussi à la guérir.

Le bain d'air et de lumière est le remède le plus naturel, le plus efficace que l'on puisse s'imaginer, car il agit par notre système nerveux sur l'organisme tout entier.

C'est — je n'hésite pas à le déclarer — l'unique moyen universel que nous possédions dans le trésor de remèdes de la nature divine.

Malheureusement, l'état de violence où nous place la culture moderne forme un obstacle puissant à l'application de ce moyen universel. Notre climat, par les difficultés de saison, nous impose également des limites. Nous sommes donc obligés d'avoir recours aux autres remèdes naturels qui sont d'ordre secondaire, comme l'eau, la diète, la gymnastique, le massage, etc Dans de grandes villes, l'application des bains de

soleil est presque impossible. L'habitant de ville possède rarement un terrain sur lequel il pourrait se soumettre librement au régime du traitement au soleil et loin des regards curieux. Celui qui, habitant la ville, possède un terrain et un jardin, ne peut s'isoler de ses voisins à ce point qu'il puisse se soumettre, libre de tout vêtement, à l'action bienfaisante de l'air et de la lumière. Il est vrai que l'on peut se faire construire cette sorte de bain à l'aide de quatre murs en planches, mais un bain, dans ces conditions, n'est pas un vrai bain. C'est seulement à la campagne ou dans la solitude de la forêt, loin des villes et des hommes, que les conditions pour un bain d'air et de lumière sont remplies jusqu'à un certain degré. Mais ici même un obstacle se dresse devant nous, dans la personne du brigadier de police, qui ne manquerait pas de voir, avec ses yeux de policier, dans la promenade d'une personne complètement nue ou à demi nue, un délit contre la société et un attentat aux bonnes mœurs (1).

Je ne parle pas du danger auquel on s'expose, en se promenant tout nu, d'être pris pour un fou et d'être soumis à un examen médical forcé.

Il est hors de doute que partout des obstacles de considération d'ordre moral, des ennuis et des misères de toute sorte nous guettent si nous désirons nous plonger dans l'océan de lumière et d'air. Voilà pourquoi l'usage de bains atmosphériques, dans la plupart des cas, n'est guère possible que dans les institutions de la médecine naturelle, et même là, grâce aux changements fréquents du temps, l'usage des éléments bienfaisants de l'air et de la lumière est limité, tandis que les autres moyens de la Méthode Naturelle sont là, ainsi qu'à la maison, à notre disposition.

(1) Dans une promenade semblable en vue de la santé, il n'y a rien d'immoral. Il n'y a que le but, la tendance d'une action pour lui imprégner un caractère moral ou immoral.

XXVII. — LA MÉTHODE KNEIPP

Autrefois nous rencontrâmes partout le nom de Kneipp. Partout on parla des guérisons merveilleuses auxquelles arriva M. Kneipp par son traitement d'eau. Ses guérisons, sa manière de traiter le malade et les livres publiés par lui attirèrent l'attention profonde des journaux politiques, des journaux amusants, des revues consacrées à la méthode naturelle et même des journaux techniques de la médecine.

Qui était M. Kneipp ? C'était un prêtre catholique qui, en même temps, pratiquait la Méthode naturelle et qui, par ses nombreuses et merveilleuses guérisons, s'acquit une grande réputation aussi bien dans les cercles médicaux que chez les laïques. L'abbé Kneipp était un médecin aussi bien pour les maladies de l'âme que pour celles du corps. Il exerçait sa profession d'une façon tout à fait désintéressée et touchante, laissant à chacun la liberté de ne donner comme paiement que ce que bon lui semblait pour des œuvres d'église et de charité. M. Kneipp demeurait de son vivant à Woerishofen, village attirant entre Memmingen et Augsburg, et eut de nombreux malades ou faibles de constitution. Donnons d'abord quelques détails biographiques sur ce digne prêtre et praticien important de la Méthode naturelle.

M. Kneipp, fils de pauvres tisseurs, est né le 17 mai 1821, à Stephansried près Ottobeuren. Ses parents n'étaient pas assez riches pour pouvoir satisfaire le désir ardent d'études de leur garçon bien doué, il fut forcé de devenir tisseur à son tour. Obéissant à une voix intérieure et irrésistible, qui le poussait à devenir prêtre, il quitta à l'âge de 21 ans brusquement son métier et alla d'une maison de curé à l'autre, pour y demander l'aide nécessaire pour les études exigées. Après plusieurs essais sans résultats, l'entreprenant jeune homme trouva un protecteur, le chanoine Merkle — plus tard prélat — à Groenenbach. Kneipp reçut de lui d'abord des leçons de

latin et fréquenta ensuite le gymnase. C'est pendant ce temps-là que M. Kneipp commença ses premières expériences pour guérir avec de l'eau. N'ayant pas de quoi se bien nourrir et surmené par les études il était devenu poitrinaire. Son médecin, professeur Pezold, à Munich, ne pouvait pas le guérir malgré des soins minutieux, et son espoir d'être consacré prêtre un jour s'effaça de plus en plus. Pendant ces heures pleines d'angoisse il tomba, comme par hasard, sur un petit livre écrit par le Dr Hahn, premier Allemand qui employa la cure d'eau, et publié par le vieux et habile médecin Hufeland. Dans cette brochure on parla de plusieurs guérisons par la cure d'eau et cette méthode y était chaudement recommandée. Cette lecture releva le courage de Kneipp et il commença des expériences sur lui-même. Sa maladie s'arrêta. Il put continuer ses études et être consacré prêtre. En poursuivant le traitement commencé, son état de santé devint bientôt meilleur qu'il n'avait été dans ses années d'enfance et d'adolescence.

Les succès que la cure d'eau obtint sur son propre corps l'encouragèrent à faire des expériences sur d'autres. Les résultats qu'il obtenait chez quelques-uns de ses compagnons d'études malades s'indiquaient tellement favorables, qu'il jugea opportun de continuer à pratiquer de la même façon plus tard. En observateur perspicace, tête intelligente et pratique, le curé Kneipp fonda peu à peu une méthode spéciale qu'il a décrite d'une façon populaire dans son livre intitulé : *Meine Wasserkur, durch mehr als* 30 *Jahre erprobt und geschrieben zur Heilung der Krankheiten und zur Erhaltung der Gesundheit.* « Ma cure d'eau, éprouvée pendant plus de 30 ans, écrite pour la guérison des maladies et pour conserver la santé (1). »

(1) Dans la préface de la première édition, le curé Kneipp dit: « Ce livre n'est ni une spéculation scientifique ni une spéculation d'argent. Il repose sur un simple désir du cœur de soulager l'humanité souffrante. Des milliers de personnes, guéries par moi, m'ont prié de le publier. L'insistance de mes amis, qui considèrent le fait, que mes

Ce livre instructif et persuasif, contenant de nombreuses histoires de malades, propagea, dans les milieux les plus divers, la réputation de Kneipp comme guérisseur et provoqua bientôt une petite migration vers Woerishoffen. Des malades appartenant à toutes les classes sociales et venant de tous les coins du monde arrivèrent en masse à Woerishofen, cherchant conseils, secours et rétablissement de leur santé chez le curé Kneipp. Nombreux étaient les cas de guérison. Les hommes guéris louaient la méthode devant tout le monde. Par suite l'affluence des malades à Woerishofen se doubla. Messieurs les médecins rendus attentifs par le pèlerinage de leurs clients, qu'ils ne pouvaient guérir, à Woerishofen et les très nombreux succès presque miraculeux, venaient à leur tour. Ils voulaient voir les miracles de leurs propres yeux et aussi — apprendre. La science était une fois de plus l'élève de l'art. Les professionnels se faisaient petits, pour apprendre chez le « charlatan ». Car, d'après la caste des médecins d'état, M. Kneipp n'appartenant pas au rang ne comptait ni plus ni moins que comme charlatan, quoique original et génial. Il guérissait sans avoir le privilège d'état, il donnait des

expériences seraient perdues par ma mort, comme un péché de ma part contre l'amour du prochain, de nombreuses lettres des hommes guéris, et surtout les ardentes prières des pauvres villageois malades, me mettent la plume à la main malgré toutes mes hésitations. Je me suis toujours attaché avec une toute particulière attention et avec amour aux classes les plus pauvres, aux malades abandonnés et aux ignorants des campagnes. A eux surtout, je dédie mon livre. Son style correspond à ce but; il est simple et clair. Intentionnellement j'évite la langue savante, compliquée et sèche et choisis plutôt une forme pour ainsi dire amusante... Je me soucie fort peu de la critique et du blâme facile des partis et j'accepterai tranquillement le titre de charlatan... A cette occasion j'assure que, malgré mon accueil très sévère et peu engageant, le bâtiment le plus vaste n'aurait pas suffi à loger tous les malades et les souffrants qui sans exagération se comptent par milliers. De célèbres médecins ont commencé à pratiquer la méthode de guérison par l'eau avec résolution et avec de grands succès. Peut-être enfin un jour clair et durable suivra-t-il cette aurore ! »

conseils médical sans être diplômé. Messieurs les médecins, après avoir suivi leurs études à Woerishofen avec plus ou moins de succès, fondaient un grand nombre d'établissements d'après le système du curé Kneipp, et chose étonnante, beaucoup de médecins lui demandèrent des certificats écrits constatant leur capacité de traiter par sa méthode. Il n'en restait pas moins un charlatan au regard de la science. Mais ce n'était d'aucune importance. La méthode était introduite dans le public et en l'exerçant on gagnait pas mal d'argent. Le professeur Schweninger, le médecin de Bismarck, dit, on le sait, dans le *Zukunft* (éditeur Maximilian Harden, à Berlin) : « Nous reconnaissons les résultats obtenus par le charlatan, mais nous ne voulons pas qu'il soit payé. » On s'explique ainsi en partie au moins pourquoi les professionnels reconnaissaient les résultats dans le domaine de la médecine, parce que le curé Kneipp ne revendiquait aucun honoraire pour lui-même, mais donnait tous ses revenus à l'église ou à des œuvres charitables (1).

(1) Un sentiment d'humiliation envahit le médecin quand il entend raconter à Woerishofen par de nombreuses personnes appartenant à la classe la plus élevée qu'elles ont consulté pendant des mois des sommités du monde médical, en dépensant beaucoup d'argent, sans obtenir un résultat quelconque, qu'elles ont été martyrisées pendant des semaines dans des établissements d'eau et qu'elles ont trouvé ici la guérison ou du moins un soulagement notable. On exagérait partout. Le bon observateur trouvera bientôt que M. Kneipp, sans faire beaucoup de phrases, revendique l'homme entier qu'il veut traiter : il fait appel chez lui non seulement à la raison, en premier lieu, mais aussi à la volonté, tant négligée dans notre éducation moderne, même hygiénique ; — il procède par le bon exemple personnel : M. Kneipp se lève chaque jour à 5 heures, ne boit des semaines durant, malgré un travail persévérant, ni bière, ni vin et a l'habitude, avant de se coucher le soir, de se promener pendant quelques minutes pieds nus sur un sol froid. Beaucoup de gens qui se plaignaient du manque de sommeil pour une raison quelconque et qui essayaient vainement et souvent aux frais de leur santé d'avoir recours à la morphine ou à un autre narcotique ont reconquis un sommeil très dur en prenant un bain de siège froid de deux ou trois minutes. En même temps ces méthodes facilitent la sécrétion des urines et l'échappe-

L'idée de la méthode Kneipp est aussi simple que ses succès ont été grandioses. M. Kneipp pose en principe que chaque maladie a sa cause dans le sang. soit qu'il s'y trouve des substances malpropres, soit à cause de troubles dans la circulation. Dans les deux cas, l'eau froide doit exercer une action bienfaisante. Dans le premier cas, la peau est mise en action plus vive, les éléments morbides sont dissous et éliminés. D'après la théorie Kneipp, par exemple, on guérit la petite vérole et la fièvre typhoïde dans un laps de temps très court, en lavant le corps entier. Si la circulation est dérangée, elle sera rendue normale par des affusions d'eau. De cette manière encore, M. Kneipp a guéri d'innombrables malades qui avaient perdu la voix, et même la vue ou l'ouïe, infirmités dont il trouvait la cause dans un état chronique de congestion. En tous les cas, M. Kneipp s'efforçait d'aguerrir et de fortifier

ment des gaz. Quelle agréable sensation pour les pieds blancs, froids et anémiques d'un homme toujours enfermé, quand, en été, il se promène nu-pieds pendant un quart d'heure ou une demi-heure dans l'herbe couverte de rosée ou en hiver dans la neige nouvellement tombée ! Qu'on regarde les jeunes garçons de nos paysans qui déjà à la fin d'avril vont pieds nus. Comme ils se portent bien, non malgré, mais justement à cause de ce genre de vie.

De plus, M. Kneipp, pour aider sa méthode à base d'eau (promenade pieds nus, affusions d'eau, bains et vapeur en applications variées) indique quelques médicaments internes que maint professeur qualifierait de « pur non-sens », mais qui, malgré tout, rendent de temps en temps de bons services, comme, par exemple, le collyre, fabriqué avec de la poudre d'aloès, en cas d'inflammation scrofuleuse des yeux. Le miel, injustement tombé dans l'oubli en médecine, est vivement recommandé par M. Kneipp. Cet « epitheton ornans » cité plus haut nous sert mal, nous autres médecins pratiquants, et les choses qui se passent à Woerishofen prouvent que les clients demandent du pain et non des pierres. De l'eau seule naturellement ne fait pas tout, moins encore de grandes doses d'alcool, même sous la forme du vin. L'histoire de la médecine définira cette dernière méthode, un jour, comme une grande erreur. L'excellente nouveauté qui nous est offerte par M. Kneipp, et qui consiste surtout dans la rapidité, la facilité et le bon marché des différentes opérations, devrait être admis et perfectionné par nous autres médecins, en séparant les choses utiles des moins utiles. » (*Aerztlicher Central-Anzeiger*, Hambourg, n° 35.)

l'organisme. Il aboutit à cela par l'emploi de l'eau froide et par l'action électrique qu'elle exerce sur le corps humain. Il ne traitait jamais une partie malade isolément, mais toujours le corps entier. En aguerrissant le corps d'une façon rationnelle, la force va croissante, rend plus forts les organes faibles et peu à peu les signes de maladie disparaissent. D'après les informations qui me sont parvenues, M. Kneipp guérissait ainsi toutes maladies, excepté les maladies organiques, héréditaires ou contractées dans la première jeunesse, comme par exemple, l'épilepsie, la phtisie, etc. Il n'avait pas l'habitude de questionner longtemps le malade, de se faire montrer sa langue ou de lui tâter le pouls. Il n'aurait pas eu le temps de si longues consultations, puisque plusieurs centaines de malades lui demandaient journellement conseil. Il lui suffisait de jeter un regard sur la figure pour constater son expression et sa couleur, sur les yeux, et de considérer la façon dont le corps se tenait pour constater l'état de la maladie. M. Kneipp était né médecin par la grâce de Dieu ! Cette perspicacité et son diagnostic rarement erroné donnaient confiance à tout le monde.

Simple comme sa théorie est aussi sa méthode d'emploi d'eau. L'eau froide est appliquée d'une façon très douce et raisonnable, dans la plupart des cas de 30 secondes à une minute seulement, rarement plus longuement que pendant 3 minutes. Il n'y a pas lieu de frotter, brosser et sécher la peau après l'application à l'eau ; après chaque séance, les malades doivent se réchauffer en marchant en plein air ou, s'ils ne pouvaient y arriver, en se mettant au lit. C'est un indéniable avantage de ne pas se sécher à cause de cette bienfaisante chaleur humide qui se produit et de la répartition égale du sang. M. Kneipp recommande aussi de marcher un peu avant chaque séance pour donner au corps sa chaleur normale. Celui, dit-il, « qui va vers l'opération en transpirant fait le mieux ». Mais dans aucun cas il permet de prendre un bain froid entier quand le cœur est surexcité. Parmi les affusions de toutes sortes en usage à Woehrishofen, l'affusion des parties supérieures est la plus fréquemment employée. Cette opéra-

tion consiste à projeter sur le dos des malades de deux à trois arrosoirs d'eau froide dont on modifie intelligemment le jet.

A cette affusion on joint ordinairement l'affusion du genou qui consiste à diriger l'eau sur les genoux et les mollets.

Après avoir appliqué la première de ces deux douches, M. Kneipp laisse le malade debout de 1 à 3 minutes dans l'eau froide jusqu'au mollet ou jusqu'au genou, ou bien encore il recommande de marcher de 1 à 5 minutes ; une cure très pratiquée par beaucoup de malades consiste à se promener dans l'eau d'une rivière. On a recours encore à des « demi-bains » (le malade est assis dans l'eau froide jusqu'à mi-ventre de 2 à 6 secondes), à des bains de siège qu'on prend aussi dans l'eau froide et qui durent une minute à peu près, à des affusions du dos qui ressemblent à l'affusion des parties supérieures, et en même temps on douche les jambes. Après la promenade dans l'eau souvent on laisse tremper les mains et les bras pendant 1 à 3 minutes. L'eau doit toujours être employée à la température froide de la source. M. Kneipp pose en principe que plus l'eau est froide, plus elle est efficace. En hiver il la mélange généralement encore de neige.

Tous les emplois de l'eau froide indiqués ci-dessus hâtent et règlent la circulation du sang. Beaucoup de patients doivent se promener pendant 15-30 minutes, quelquefois plus longtemps, dans la rosée matinale sur l'herbe humide, sur les pierres mouillées ou dans la neige nouvellement tombée, beaucoup même doivent aller pieds nus pendant toute la journée. En hiver il est recommandé à chaque malade de marcher nu-pieds sur la neige nouvellement tombée durant quelques minutes, ces promenades fortifient l'organisme entier, font revivre le système nerveux, règlent la circulation du sang et dirigent d'une façon bienfaisante le sang de la tête jusqu'aux extrémités.

Une description entière de toutes les procédures de M. Kneipp m'entraînerait trop loin. Le lecteur la trouvera dans la deuxième partie de mon volume; je ne veux ici que souligner le principe essentiel de M. Kneipp: « Les applications d'eau les plus courtes sont les meilleures. » Aussi

recommande-t-il un repos de quelques jours après avoir suivi le régime pendant un certain laps de temps. Bien que M. Kneipp recommande dans ses livres l'emploi de la vapeur, des maillots, etc., à Woerishofen l'emploi de l'eau froide était mis en premier plan. Dans tous les cas c'est là une règle sévère, il faut marcher en plein air après chaque séance jusqu'à ce que le corps ait retrouvé la température normale.

M. Kneipp donnait l'exemple à tous ses patients en pratiquant sa méthode sur lui-même. Chaque matin il prenait un « demi-bain », y restait à peu près une minute et se lavait tout le haut du corps. Ami de l'air frais, il dormait même pendant la nuit la fenêtre ouverte. Convaincu que les vêtements légers et partout égaux sont les meilleurs au point de vue hygiénique, il ne portait en toute saison que les vêtements absolument nécessaires. Il n'admettait chez aucun de ses malades l'usage de vêtements superflus. M. Kneipp ne buvait presque pas de boissons alcooliques et ne permettait à ses malades d'en user que d'une façon très modérée. Quant à la nourriture, il se conformait à ce principe : « Mangez suivant votre appétit ». Partisan et propagateur d'un genre de vie régulier et naturel il se couchait chaque soir à 9 heures, pour commencer sa journée le lendemain vers 5 heures. M. Kneipp était un adversaire des manières vives. Assez souvent il conseillait à ses malades de marcher lentement, de penser lentement et de parler lentement. Il ne connaissait pas de distinctions d'états sociaux chez eux. Il n'estimait pas trop les médicaments des médecins. En revanche il rendait, à côté de son traitement d'eau, leur ancienne place d'honneur aux remèdes balsamiques. Il ne puisait pas son savoir dans des livres de pathologie, mais dans la longue observation des maladies et malades divers et des résultats que donnait le traitement d'eau.

Qu'on ne croie point que la cure de M. Kneipp puisse, malgré ses résultats les plus brillants obtenus, guérir des maux qui auraient duré peut-être pendant des années déjà,

« Dans le traitement d'eau il faut du caractère », disait déjà feu Priessnitz. La guérison se fait lentement mais sûrement. Certes il y a eu des exceptions, où M. Kneipp constatait des succès les plus brillants dans un laps de temps relativement court. Au commencement du traitement, alors que les éléments morbides s'agitent, se dissolvent et s'éliminent, il y a souvent des crises, donc des aggravations dans l'état maladif. Aujourd'hui le malade se porte aussi bien que possible, le lendemain il est au plus mal. Il fait la même expérience que M. Kneipp avait fait lorsque dans sa jeunesse il employa sa méthode sur lui-même pendant six mois sans succès apparent jusqu'à ce qu'enfin après ce laps de temps une amélioration se produisit qui fit des progrès visibles. « Dans la cure d'eau », dit-il, tout va comme à la chasse, où il se produit toujours beaucoup de bruit ». Plus les essais d'aguerrissement du corps sont lents et prudents, plus les affusions seront de courte durée, et plus est douce la cure au commencement, plus les signes de réaction, les soi-disant crises sont bénignes.

Le lecteur fera bien de retenir ces principes pour la deuxième partie de mon livre.

La méthode Kneipp, sans aucun doute, fera époque dans l'art de guérir sans emploi de médicaments. Le fait que M. Kneipp a emprunté pour sa méthode des idées prises dans les méthodes de ses grands prédécesseurs Priessnitz et Schroth, et que la gloire d'avoir trouvé une méthode de guérison tout à fait nouvelle ne puisse être revendiquée par lui que d'une façon relative, ne doit pas nous empêcher de fêter ce digne prêtre comme un des interprètes les plus importants du temps présent, de la méthode hydrothérapique. M. Kneipp était un génie au point de vue de la médecine naturelle. Le fait qu'il était prêtre et que cette profession jouit de l'estime et de la vénération était naturellement une circonstance favorable pour sa réputation. Simple mortel il n'aurait probablement pas atteint ce degré de célébrité. Toutefois M. Kneipp a trouvé quelque chose de nouveau, ce sont ses affusions qui ont eu pendant qu'il vivait une impor-

tance universelle. Elles renforcent les propriétés électriques des nerfs et des muscles et, par conséquent, modifient l'organisme entier. L'action des organes de respiration, la circulation du sang sont stimulées puissamment. Les affusions demandent peu de temps et sont tellement bon marché, que même le plus pauvre peut les employer au grand bien de son corps. L'économie de temps et d'argent est d'une certaine importance dans nos jours.

Les partisans orthodoxes et extrêmes de la méthode d'eau ont fortement critiqué M. Kneipp ayant utilisé certaines plantes qui peuvent produire des effets de guérison. Obéissant à la maxime : « Je ne connais pas la force de guérir par des plantes, mais je suis adversaire de leur utilisation », ces fanatiques attaquaient énergiquement la cure de Kneipp en général, en allant ainsi plus loin que le but originel de cette critique le voulait. C'est chose bien connue, que certaines plantes possèdent des propriétés de guérison et que la nature nous les donne comme les autres facteurs de vie et de guérison : l'air, la lumière, l'eau, la chaleur, etc. Le régime des végétariens est-il donc autre chose qu'une espèce de médication par des plantes ? Et le partisan convaincu de la méthode naturelle rejette-t-il cette manière de se nourrir ? Certes non ! Et certains légumes et racines comme par exemple, le persil, la choucroute, l'asperge, l'épinard, le céleri, le radis, les cornichons et tant d'autres légumes, n'ont-ils pas chacun certaines qualités spécifiques médicales ? Les partisans de la vie et de la méthode naturelle le savent bien et ils ne bannissent point les mets végétaux de leur menu. Pourquoi alors ne veulent-ils pas admettre que M. Kneipp se serve des plantes pour guérir ? Parce que, disons-le franchement, ils sont imbus de préjugés et parce qu'ils ne connaissent pas la première loi qui doit guider un adversaire bien élevé. D'abord examiner et juger après. Heureusement aujourd'hui on est arrivé à une entente, en partie au moins, entre les deux partis et on doit s'en réjouir, les efforts de la méthode naturelle ayant ainsi reçu un nouvel essor.

M. Kneipp a donné encore des nouvelles idées quant aux vêtements. Il était adversaire des vêtements en laine spécialement de ceux qui touchent directement le corps, et recommandait les vêtements de toile crue ou en chanvre dont il définissait lui-même la qualité, se basant sur sa propre expérience. On fabrique, en utilisant la soi-disant toile de Kneipp, non seulement les articles de linge pour le corps ou le lit, mais aussi des serviettes, des bas et des draps qui servent à envelopper le corps après avoir pris des bains et des douches froides. A Stuttgart et à Munich il y a des fabriques pour les articles de lingerie, dits de Kneipp. M. Kneipp avait pour principe que le vêtement doit être mou et ajusté, quoique d'un tissu grossier, parce que la circulation du sang ne doit pas être dérangée, pour que la peau puisse librement respirer et l'air être facilement en contact avec la peau.

Le régime de Kneipp est tout ce qu'il y a de plus simple. Il recommandait la bonne cuisine bourgeoise et variée. Pour donner plus de force encore par la nourriture, dans certains cas, il recommandait une soupe farineuse et bien fortifiante qu'on mange en Bavière dans certains couvents et du pain de son. Il défendait rigoureusement de prendre du café ordinaire et recommandait comme boisson chaude le « Café-Malt ».

Malgré ses magnifiques succès la cure de Kneipp a encore beaucoup d'adversaires, soit parmi les médecins, soit parmi les partisans des autres méthodes naturelles et des systèmes de guérison quelconques. Les uns attaquent la méthode de M. Kneipp comme peu scientifique, les autres comme trop sévère et ne variant pas assez pour les malades de diverse constitution.

Il est bon, dans ces circonstances, de mettre en relief ce que disait le professeur Winternitz à Vienne, fondateur de l'hydrothérapie scientifique, lorsqu'il a créé en 1871 un établissement d'eau pour guérir la fièvre typhoïde : « Le développement de la cure d'eau a, une fois de plus et de la façon la plus éclatante, confirmé le fait que le progrès qui est contraire

à l'habitude et blesse les préjugés traditionnels, doit lutter ardemment contre toutes sortes d'intolérance, d'insulte et de sarcasme. L'idée de vérité que représente ce système doit du reste triompher un jour. Il n'y a pas longtemps encore, on condamna fortement ce que les empiriques — médecins qui guérissent d'après des recettes confirmées par l'expérience — parmi les hydropathes, font depuis presque 30 ans minutieusement: le traitement des maladies fiévreuses par l'eau froide. Et aujourd'hui par les meilleurs médecins phrase par phrase est confirmé ce que M. Priessnitz prêchait depuis longtemps: qu'il n'y avait pas de meilleure et de plus simple méthode que le traitement par l'eau pour guérir les fièvres et l'inflammation. »

Le professeur Dr Hirt à Breslau (hygiéniste et collaborateur de l'œuvre collective de Ziemssten dans le *Livre populaire de la pathologie et thérapie spéciale* se prononça dans une conférence publique sur les maladies nerveuses d'une façon très aimable à l'égard de M. Kneipp, dont il avait étudié la méthode à Woerishof même. Il dit que ce vénérable vieillard avait guéri des milliers d'hommes, même gravement malades, et il ne comprenait pas et trouvait injuste la fière réserve de la part de la science envers cet homme éminent, plein d'amour pour son prochain.

Que tous partagent le point de vue de M. Hirt, et ne refusent pas la reconnaissance que le digne prêtre n'a jamais cherchée et bien méritée. L'abbé Kneipp mourut le 17 juin 1897, trop tôt pour l'humanité souffrante, succombant aux suites d'une grave maladie de vessie. C'était un génie, un medecin-né et un vrai bienfaiteur de l'humanité. Le bien qu'il a fait dans le domaine de la science de guérison, ses œuvres ne seront jamais oubliés.

XXVIII. — LA MÉTHODE KUHNE

« Seule la propreté guérit. »
(KUHNE.)

En parlant des réformes dans l'histoire des guérisons, on rencontre le nom de Kuhne presque aussi souvent que celui de Kneipp. Qui est Kuhne ? Louis Kuhne, mort à présent, était un médecin laïque à Leipzig, comme ses grands prédécesseurs, Priessnitz et Schroth, et ses célèbres contemporains, Rikli et Kneipp, un génie, qui a créé lui aussi une méthode orginale et individuelle pour guérir. Pareil aux hommes cités ci-dessus, il devint partisan de la méthode naturelle par une maladie, contre laquelle il chercha vainement secours auprès des médecins professionnels. Le malade devint professeur d'abord, puis maître de l'art nouveau de guérir.

Donnons la parole au maître Kuhne lui-même, pour qu'il nous raconte ses maladies et l'origine de ses découvertes.

« A l'âge de vingt ans, dit-il, mon corps ne voulait plus fonctionner convenablement, je ressentais des douleurs vives dans les poumons et dans la tête. Tout d'abord j'eus recours aux médecins, mais sans succès. Il faut le dire, ma confiance en eux était limitée. Ma mère qui était depuis plus de dix années infirme et misérable nous avertit, nous autres enfants, contre les « docteurs ». Elle disait qu'ils avaient toute sa misère sur leur conscience. Mon père, qui souffrait d'un cancer à l'estomac, est mort pour ainsi dire dans les mains des médecins. En 1864, je lus l'annonce d'une conférence des amis de la méthode naturelle. Après avoir vu ladite annonce pour la deuxième fois, j'allais assister à l'assemblée. C'était un cercle de braves gens qui entourait notre inoubliable M. Meltzer (1).

« Modestement, je demandai à quelqu'un des assistants ce que je devais faire contre la douleur lancinante que je ressen-

(1) Un important médecin de la méthode naturelle à Leipzig, malheureusement mort beaucoup trop tôt.

tais dans les poumons. J'étais constamment trop nerveux pour pouvoir parler à haute voix devant plusieurs personnes. Il me conseilla de mettre un cataplasme qui me rendit immédiatement d'excellents services. Depuis lors je fréquentai assidûment ces conférences. Quelques années plus tard, en 1868, mon père tomba malade, sans que la méthode naturelle, pas encore perfectionnée alors, ait pu le guérir. Nous entendîmes parler d'un praticien de ce genre, M. Théodore Hahn (1).

« Mon père y alla. Il revint après quelques semaines de séjour. Son état s'était beaucoup amélioré. Je me convainquis moi aussi de l'excellence de cette méthode et me laissai traiter par ce monsieur en pleine confiance.

« Pendant ce temps-là mes souffrances augmentaient. Les germes de maladie, héritage de mes parents, se développaient de plus en plus, le faux traitement par des professionnels étant cause des nouveaux maux. Mon état s'aggrava jusqu'à ce qu'il devint presque insupportable. Dans mon estomac le cancer faisait son apparition, les poumons étaient en partie détruits, les nerfs de la tête étaient tellement excités que je ne pouvais trouver du repos qu'en plein air. Impossible de dormir et de travailler tranquillement. Aujourd'hui, je puis le dire, malgré ma bonne mine, j'étais pauvre comme Lazare. Je suivis le traitement de la méthode naturelle très exactement. J'usai de bains (d'eau et de soleil), des clystères, des douches, je pratiquai la diète, bref je faisais tout, sans trouver de soulagement. Alors je découvris, en observant la nature, les lois sur lesquelles repose la méthode exercée et enseignée par moi.

« Après avoir établi mon plan, je construisais les instruments les plus convenables. L'expérience fut couronnée de succès. Mon état s'améliora de jour en jour. D'autres personnes qui suivirent mes conseils et mes procédés furent satisfaites. Les appareils faisaient leurs preuves. J'étais assuré que mes

(1) Praticien de la méthode naturelle, célèbre en même temps comme écrivain hygiéniste.

découvertes n'étaient point des illusions. Cependant, si j'en parlais, je rencontrais l'étonnement incrédule, l'indifférence et des attitudes sarcastiques et humiliantes, non seulement de la part des médecins, mais aussi et surtout chez les partisans et même les meilleurs représentants de la méthode naturelle, je mis gratuitement tous mes appareils à leur disposition, pour rendre utiles à l'humanité entière mes découvertes. Ils les abandonnèrent, sans faire d'essai sérieux et honnête, dans la poussière d'un coin comme inutilisables. »

Ainsi parle Louis Kuhne. Il avait, comme ses récits le démontrent, non seulement une lutte à soutenir contre les préjugés des médecins professionnels, mais aussi dans son propre parti à lutter contre les disciples de l'ancienne méthode naturelle, les partisans des méthodes de Priessnitz et de Schroth.

La théorie de M. Kuhne dit qu'il n'y a qu'*une* maladie en somme qui se manifeste de différentes manières, comme il n'y a qu'*une* santé. Cette maladie consiste dans l'accumulation de substances dans le corps — de substances étrangères ou morbides — qui ne servent plus à la reconstitution et à la conservation du corps. Ces substances changeraient la constitution originale du corps et ses formes ou empêcheraient l'exercice des fonctions de l'organisme suivant leur nombre et caractère et les chemins qu'elles choisissent dans le corps. Ces « substances étrangères » se trouveraient non seulement dans les parties liquides du corps, mais encore dans les parties solides et produiraient ainsi un changement complet dans la proportion des ingrédients de la substance vivante du corps. Par conséquent, quand il y a de ces éléments de maladie, chaque cellule du corps serait pour ainsi dire malade.

La théorie de Kuhne dit, en plus, que la présence de ces éléments morbides changerait certaines formes du corps et en même temps la forme de la tête et du cou. Le cou notamment représenterait dans ce cas le tronc du corps humain en miniature et tous ces changements de formes extérieures et toutes les accumulations de ces « éléments

étrangers » dans les organes intérieurs s'exprimeraient très clairement au cou. L'expression des yeux, aussi la couleur de la figure, l'état et l'aspect de la peau et des cheveux, la forme du crâne et d'autres signes encore apparaîtraient comme d'importants facteurs pour connaître l'état intérieur, et l'on pourrait par le seul examen de la tête et du cou fixer l'origine et définir le cours de la maladie d'une façon sûre et exacte. (Théorie de l'expression de la figure.)

Il faut très rigoureusement et très consciencieusement tenir compte de l'action concomitante de toutes les conditions vitales, si l'on veut obtenir par l'élément très important du régime « conjointement avec les autres facteurs naturels de la cure une guérison permanente ». Car la maladie n'est rien autre qu'une marche défectueuse de l'échange des matières, provoquée par des conditions de vie mauvaises, et l'échange normal ne peut avoir lieu que si toutes les conditions naturelles de la cure, air, lumière, chaleur, eau, mouvement, repos et régime, agissent de concert de façon bienfaisante sur l'organisme.

Les mêmes contrastes marqués, qui coexistaient autrefois dans les méthodes de Priessnitz et de Schroth, se manifestent aujourd'hui dans les méthodes Kneipp, Rikli et Kuhne. Sans parler de la question de régime — Kuhne soumet les malades à un régime végétarien rigoureux et Kneipp dit : « On doit manger chaque jour une fois de la viande et bien et beaucoup » — les deux maîtres rejettent le massage et la gymnastique curative; Kuhne ne veut pas entendre parler de maillots et de gargarisme ; Kneipp croit encore pouvoir se passer des bains de vapeur. Rikli représente uniquement le point de vue de l'aéro-photo-électrothérapie et se montre hostile à l'hydrothérapie de Kneipp.

C'est absurde, et le chevauchement sur une seule méthode, sans combinaison avec ce qu'il y a de bon dans les autres méthodes, ne peut aboutir avantageusement pour le malade.

Il est donc juste de combiner les méthodes de Kneipp, de Kuhne et de Rikli, car les trois directions ont pour principe

de préserver l'homme sain par une façon de vivre naturelle, par l'application des facteurs naturels de vie et de guérison : air, lumière, soleil, eau, chaleur, etc. — de toutes les maladies, et de rétablir le malade par ces mêmes conditions. Si à ces méthodes — Rikli, Kneipp et Kuhne — nous ajoutons encore un régime particulier, ainsi que l'application du massage et de la gymnastique médicale, nous aurons les meilleurs moyens pour combattre toutes les formes morbides avec succès.

La méthode de Kuhne, quoiqu'elle soit en elle-même un système fermé, n'est pour la médecine moderne dans son ensemble, la médecine populaire, qu'une partie du tout. De même que les forces naturelles dépendent réciproquement l'une de l'autre, se transforment l'une dans l'autre et forment un cycle bien fermé dans le grand tout, de même les méthodes curatives qui se fondent sur les lois naturelles et appliquent les forces naturelles pour la guérison de la créature naturelle malade, l'homme, se transforment l'une dans l'autre et les méthodes de Priessnitz, Schroth, Rikli, Kneipp et Kuhne, efficacement unies, occuperont une place et la rempliront toujours dans la médecine populaire du passé, du présent et de l'avenir sous le titre de « Méthode thérapeutique naturelle combinée ».

Ensuite, dit la théorie de Kuhne, il faut, pour traiter une maladie et pour la mener à la guérison, que la méthode de traitement soit exclusivement une aussi et que ce traitement soit commencé sur la partie du corps sur laquelle et dans le voisinage de laquelle les substances pathogènes se seraient fixées principalement au début de la période d'accumulation pour ensuite entreprendre graduellement leur migration dans les autres parties du corps, notamment au bas-ventre.

Sous ce rapport, le fait que l'action des principaux organes de sécrétion, les intestins et les reins, se trouvant dans le bas-ventre, soit ainsi augmentée, est d'une grande importance dans la méthode de traitement une et particulière (1).

(1) La méthode de traitement une, d'après Kuhne, se pratique en première ligne par ce qu'on nomme le bain de siège avec friction. Puis

De plus toutes les substances qui demandent à être expulsées, inutiles à l'organisme et usées, sont attirées au bas-ventre pour être éliminées. On va ainsi au-devant des aspirations de l'organisme qui sont de confier à l'intestin et aux reins le soin d'évacuer tout ce qui ne peut pas sortir par la peau et les poumons. En même temps par une bonne application d'eau au bas-ventre on éliminerait sur cette partie du corps directement par la peau, d'après les lois de la diffusion, les substances pathogènes qui se trouvent précisément là en grande quantité et en grande densité ; en outre, on pourrait par là exciter d'une manière bienfaisante, par action réflexe et lui donner un accroissement d'activité sans toutefois provoquer un excès d'excitation et une paralysie des nerfs.

A ces parties du bas-ventre, traitées spécialement dans le bain, se trouveraient certaines terminaisons du système nerveux qui communiqueraient plus intimement avec les principaux cordons nerveux que toutes autres terminaisons nerveuses se jetant dans la peau. En conséquence il se produira à travers tout le corps des courants électriques bienfaisants dus à l'influence efficace exercée sur les terminaisons nerveuses du bas-ventre et une augmentation de la force vitale que les nerfs transportent.

La méthode de Kuhne comprend le bain de siège avec friction, le bain de vapeur et les bains de soleil. Un autre élément important et essentiel de la cure de Kuhne est le régime végétal. Toutes les boissons alcooliques : le café, le thé, le tabac, la viande, en général tout ce qui pourrait exciter, est rigoureusement défendu.

Le moyen curatif principal dans l'hydrothérapie, suivant le système Kuhne, est le bain de siège avec frictions (voir pour la description la deuxième partie de mon ouvrage), bal-

viennent les bains de torse et de vapeur. Ces derniers se donnent sur un appareil pour bains de vapeur, démontable et aménagé pour qu'on puisse s'y asseoir et s'y coucher. Dans ces bains de vapeur la tête est libre. On enveloppe le corps dans une couverture de laine. (Pour plus de détails, voir au mot « bain de vapeur ».)

néation tout à fait originale, plutôt une espèce de lavage contre laquelle l'inintelligence et la pruderie humaines se sont beaucoup insurgées et s'insurgent encore. Maître Kuhne a eu, au début de ce bain, à supporter les plus grandes inimitiés de la part d'un public mal informé et malveillant, qui généralement juge et condamne tout à priori, sans examiner par lui-même. Les autorités municipales de Leipzig condamnèrent également ce bain (1) comme suivant toutes les formes et en tout droit nuisible à la santé et immoral. Mais M. Kuhne savait bien ce qu'il voulait avec sa découverte de l'unité des maladies « et l'emploi du bain de siège avec friction » qui ne forme du reste qu'un anneau dans la chaîne de ses magnifiques découvertes, et ne se sentait nullement disposé à sacrifier les fruits de ses longues et laborieuses études aux aveugles préjugés et aux chicanes. Il arriva par sa grande persévérance et avec la plus grande difficulté à vaincre enfin ses adversaires publics et privés et à conquérir pour sa méthode cette juste appréciation que lui valent à bon droit ses innombrables et fort étonnants succès.

Le bain de siège avec friction où l'on se lave sous l'eau avec

(1) Cette évacuation des substances pathogènes à travers la peau a été découverte, il y a quelques années, par M. Kuhne lui-même sur son propre corps. Il était assis un jour, à la bonne mode ancienne, dans le bain de siège. Le soleil lui donnait sur le bas-ventre et il s'aperçut qu'il se formait de petites boulettes sur toute la surface du ventre. Il se frotta le bas-ventre avec la main et les boulettes devinrent plus nombreuses. Il se servit pour se frotter le bas-ventre dans l'eau d'un drap souple et les boulettes augmentèrent encore. Ensuite il se frotta plus vigoureusement à l'aide d'un drap grossier et le nombre des boulettes ainsi dégagées augmenta de plus en plus. En même temps il se sentait beucoup mieux et plus léger par suite des rafraîchissements dus à la friction. Cet état de bien-être durait plus longtemps que lorsqu'il avait pris un simple bain de siège, où l'on se contente ordinairement de rester tranquillement assis comme on sait. Ainsi M. Kuhne découvrit le bain de siège perfectionné sous forme de bain de torse avec friction simultanée du bas-ventre qui compte maintenant dans l'hydrothérapie comme une opération des plus recherchées et des plus efficaces.

un linge rude les parties sexuelles d'une manière spéciale — description plus exacte dans la partie II de mon livre — produit de tout autres résultats, quoiqu'on y emploie aussi l'eau, tels que certains procédés de l'ancienne thérapeutique naturelle que le bain de siège ordinaire, la compresses sur le ventre ou compresse de Priessnitz, l'applique de haut de Kneipp et l'enveloppement du tronc. Le « bain de siège avec friction » qui rafraîchit directement l'intérieur du corps excite et fait revivre tout l'organisme par l'intermédiaire de tout le système nerveux, n'exerce pas seulement son action sur certaines parties restreintes des nerfs et du corps comme les procédés indiqués ci-dessus, la compresse sur le ventre, etc. Il relâche les substances pathogènes dans tout le corps, les fait fermenter, et provoque par conséquent de la fièvre, enfin fait disparaître la fermentation, en évacuant les éléments pathogènes par des intestins, les reins, la peau et les poumons et rétablit la santé. L'emploi du « bain de siège avec frictions » est seulement interdit aux malades dont la force de vie a fortement diminué, par exemple aux poitrinaires, aux hommes fort affaiblis et fort âgés. La physiognomonie fournit du reste le moyen de distinguer les malades qui peuvent être guéris par le « bain de siège avec friction » et d'éviter l'issue défavorable de son emploi à faux. Il est donc indispensable d'individualiser dans l'emploi de la méthode de Kuhne et on lui reproche à tort de ne devoir être et de n'être appliquée que d'après des modèles invariables. Qu'il y ait des insuccès dans l'emploi de la thérapeutique Kuhne par suite d'omission ou d'erreur du diagnostic que fournit la physiognomonie, cela ne doit pas surprendre celui qui sait que nul n'est infaillible ici-bas. Il y a aussi des malades chez lesquels le « bain de siège avec friction » reste sans effets, ou ne donne que peu de succès, la communication des nerfs étant interrompue, ou pour toute autre raison, et il y a des maladies contre lesquelles les bains de siège avec friction ne peuvent rien, de sorte que je n'ai point l'intention de recommander ces bains comme moyen universel, comme panacée, malgré leur indéniable effet, celle de

conseiller à tous les malades sans exception de passer immédiatement de l'alimentation composite au régime végétal pur qui est aussi un acteur de guérison dans la méthode de Kuhne. Grâce à l'emploi des « bains de siège avec friction », le changement brusque de régime, le passage sans transition de l'alimentation carnée au régime végétal peut être supporté sans grandes conséquences désagréables, et très peu de personnes visiblement surchargées de substances étrangères ont besoin d'abord d'un régime intermédiaire; mais cela prouve à suffisance la nécessité d'individualiser dans la cure de Kuhne. Si le corps humain a été forcé plus ou moins longtemps, pour se constituer et s'entretenir, d'emprunter à la nourriture qu'il a reçue des substances qui ne convenaient pas à ses capacités physiologiques et à ses conditions de vie, il est probable que ses fonctions se sont développées en s'adaptant à ces substances. Les sucs et les parties solides de la matière corporelle vivante sont en conséquence aménagés seulement pour assimiler les éléments extraits de la nourriture mixte et le changement de la nourriture habituelle doit exercer une action plus ou moins forte sur l'organisme entier. Surtout dans un âge avancé un changement subit de régime fait naître des phénomènes de maladies désagréables. Dans beaucoup de cas il y a des crises profondes qui pourraient même entraîner un dommage pour l'économie vitale. Certes l'emploi simultané du bain de siège avec friction facilite beaucoup, dans la méthode de Kuhne, l'adaptation de l'organisme humain au régime végétal, les matières pathogènes qui entravent l'activité des organes étant habituellement expulsées bientôt du corps ; pourtant il y a nombre d'exceptions où le régime végétal ne doit pas être adopté brusquement et je voudrais plaider pour l'usage d'un régime de transition. Selon le vers d'Horace : *Est modus in rebus, sunt certi denique fines*, il y a une mesure en toute chose et des limites déterminées. Nous ne devons pas oublier, que réglementer strictement le régime dans chaque cure est chose essentielle, mais qu'on évite les extrêmes dans l'intérêt de la

chose et du patient. Les méthodes de Priessnitz et de Kneipp où on mange trop et trop bien ne sont pas non plus sans défauts sous le rapport du régime. Comme nous avons dit déjà, pour qu'une cure réussisse, un régime strictement individualisé est très important.

XXIX. — LA CURE DE PRIVATION (TRAITEMENT PAR LA FAIM ET LA SOIF)

La méthode Schroth dont j'ai parlé au chapitre 25 de la première partie de mon livre s'identifie avec ce qu'on nomme cure de privation, appelée aussi traitement par la faim et la soif ou cure de régénération. Ce sera un mérite immortel pour Schroth, simple cultivateur, d'avoir créé cette cure, la méthode de guérison par le régime. Par ses faits concluants, par ses admirables guérisons il a prouvé que, pour trouver les moyens de guérir toutes les maladies internes et externes, il ne faut ni études universitaires, ni grande érudition, ni savoir profond, mais simplement du bon sens et la faculté d'observer exactement les phénomènes de la nature vivante. Ce n'est que par la méthode de Schroth que nous apprenons à comprendre au juste le mot « guérison » et la chose elle-même qui, dans ce traitement ingénieux, a pour base essentielle le principe de toute vie organique dans la nature, le principal facteur de tout bien-être et de toute croissance sur la terre : la chaleur humide et son application méthodique.

Quand il s'agit de maladies fébriles, passagères ou aiguës, la méthode de Schroth cherche à adoucir et à limiter la haute température par des enveloppements de toiles humides que l'on change aussitôt qu'elles se réchauffent, tandis que dans les affections sans fièvre, insidieuses, latentes, lentes, chroniques, elle cherche à obtenir une chaleur humide qu'elle produit par des enveloppements, par des toiles humides, à provoquer un état fébrile. A l'aide d'un régime grâce auquel s'effectuent une décomposition et une combustion des résidus des échanges

et des autres principes morbifiques, leur élimination se fait par l'intestin, les reins, la peau et les poumons. Par suite les organes dont le fonctionnement est entravé reprennent leur activité libre et normale et le rétablissement de la santé se fait.

Le chapitre « *Comment nous protégeons-nous contre les maladies ?* » nous a montré que toutes maladies ont leur cause matérielle dans un échange de matières, ralenti ou entravé. La cure de Schroth accélère d'abord et rend normal peu à peu cet échange. Des maladies invétérées, chroniques, ne peuvent être guéries radicalement que par la fièvre, ce que savait très bien le célèbre professeur, Dr Harless, déjà cité, directeur de la Clinique médicale à Bonn, car il s'écriait souvent devant son auditoire en traitant un malade sans fièvre : « Donnez-moi le moyen de produire la fièvre et je vous guérirai toutes les maladies. »

Le remède a été trouvé par le simple voiturier Schroth. Ainsi la nuit noire qui pendant des siècles a pesé lourdement sur la médecine, a fait place à un jour éblouissant. La cure de privation tend à la purification radicale de la masse de sang et de la totalité des humeurs du corps et à l'élimination des éléments malades par la voie naturelle, grâce à la force vitale ou à la vertu curative naturelle du malade.

Pour guérir les maladies chroniques de différents genres on emploie d'abord l' « avant-cure ». Elle consiste dans ce qu'on appelle le maillot du corps ou maillot du tronc que le malade pratique en se couchant environ deux heures après le repas du soir. (J'ai mentionné les deux genres de maillots au chapitre 19; on est prié relativement à la mise en usage de lire encore la suite dans la seconde partie de mon livre, division I.) Ces compresses restent sur le corps ordinairement de huit à dix heures, donc jusqu'au lendemain. Au premier instant elles opèrent d'une façon rafraîchissante et vivifiante, puis, après la disparition de la différence de température, il naît une chaleur humide et agréable entre les enveloppes et la peau qui produit en même temps un effet avivant et récon-

fortant sur les organes abdominaux, et aussi sur les organes thoraciques. En excitant l'activité de peau de ces parties de corps enveloppées, non seulement il s'y produit une plus forte affluence des humeurs, mais encore la chaleur humide qui se développe, favorise la décomposition des stagnations et des engorgements existant dans les organes en question et favorise l'excrétion des matières morbifiques. Plus longtemps on maintient les compresses, plus la chaleur humide s'élève, augmente sa force de décomposition et d'élimination.

Généralement on emploie pendant la première semaine de l'avant-cure le régime suivant (1): Au déjeuner on mange des petits pains blancs rassis; avec cela on prend par petites gorgées un bouillon pas trop clair d'avoine ou d'orge un peu sucrée et mêlée d'une petite quantité de jus de citron. Le repas de midi se compose d'un bouillon de riz, de gruau, d'orge ou d'avoine, simplement préparé avec de l'eau et un peu de beurre et de petits pains rassis. Dans l'après-midi on mange par gorgées, comme au déjeuner, un peu de bouillie d'avoine ou de crème d'orge et le repas du soir consiste en une bouillie facile à digérer ou l'on se contente de petits pains rassis. Si la faim n'est pas suffisamment calmée, il est permis de manger dans le courant de la journée quelques petits pains toujours rassis,

Pendant la durée entière de la cure, l'avant-cure y comprise, celui qui souffre d'une maladie chronique ne doit jamais boire de l'eau fraîche ou frappée. L'eau dont on fait usage pour se rincer la bouche ou laver les différentes parties du corps, par exemple la figure et les mains, doit être tiède.

(1) Le régime de la cure de privation dans les périodes de l'avant-cure, de la cure principale et de l'arrière-cure est sujet à beaucoup de modifications selon l'état des forces, la constitution, l'âge, le degré et la forme de maladie, etc. Je cite dans ce chapitre le régime sévère qui était usuel à Lindewiese. Cependant on y fait dans certains établissements des changements, en ce sens qu'on donne au malade au temps de l'avant-cure du cacao ou du lait au déjeuner et au repas du soir du gros pain blanc et des fruits.

Pendant la seconde semaine de l'avant-cure on réduit la quantité de boisson, tandis qu'on prescrit toujours les aliments de consistance ferme et pâteuse. On ne boit qu'une fois par jour, environ deux heures après le dîner, un verre de vin du pays (du vin blanc) coupé d'un peu d'eau et sucré. La boisson doit être chaude, prise lentement et par cuillerées à thé et on ne mangera qu'un peu de petit pain rassis.

Le régime reste le même pendant la troisième semaine de l'avant-cure: des petits pains et des bouillies; le vin doit être pris sans eau.

La durée de l'avant-cure doit dépendre de la constitution et de l'état des forces du malade. De même l'espèce et le degré de la maladie jouent un rôle important: si la souffrance est telle que l'avant-cure n'arrête pas suffisamment ses progrès, on passe immédiatement au régime « diète principale » ou « rigoureux » (par exemple quand il s'agit des ulcères gangréneux ou syphilitiques qui menacent de destruction des organes nobles).

Ce n'est que dans des cas rares qu'il faut plus de trois semaines pour l'avant-cure. Dans beaucoup de cas elle ne dure que peu de jours. Chez les malades qui, après s'être traités par des médicaments pendant longtemps ou par une longue cure hydrothérapique sont affaiblis ou « surchargés » de poisons externes et internes, de substances morbifiques, une grande prudence et une plus longue avant-cure sont nécessaires. La diète sèche qui fait partie intégrante de la « cure rigoureuse » aurait chez ces malades pour conséquence une perte de forces trop rapide, ce qu'on évite en prolongeant le régime transitoire de l'avant-cure.

L'avant-cure faite, le malade entre dans la période de la « cure rigoureuse » ou « cure principale ». La nuit, le corps entier du malade est enveloppé de draps humides en toile; c'est ce qu'on nomme maillots de trois quarts. On enveloppe le corps entier, y compris les jambes — mais non la tête, la gorge et les bras — d'abord dans un drap de toile humide et bien tordu, puis dans un drap de toile sec, ensuite dans

une couverture de laine et enfin on le couvre d'un édredon (1). (Voir les détails dans la seconde partie, division I, au titre « maillots de trois quarts ».) Les maillots de corps entier agissent au premier moment comme le maillot de corps ou de tronc d'une façon vivifiante et rafraîchissante sur l'organisme. Celui-ci après le régime sec avide d'humidité absorbe en partie par ses pores principaux l'humidité renfermée dans les enveloppes. Par conséquent la soif diminue et la sécrétion urinaire augmente. Par le nivellement de la température du corps se forme dans le maillot une chaleur humide, qui agit d'une manière décomposante et « excrétoire sur le corps entier, comme le maillot de ventre et de tronc sur les seuls

(1) Dans le traitement des maladies chroniques le maillot complet de Schroth s'identifie avec le maillot de trois quarts adopté par la méthode naturelle et on en parle toujours quand il est question des « maillots complets » de Schroth dans ce livre. Avant d'envelopper le corps d'un drap de toile humide, on met au malade, selon la méthode de Schroth, le drap de tronc, lequel, comme on sait, descend du creux de l'aisselle des deux côtés jusqu'aux genoux.

Je vais décrire, en quelques mots, la manière de faire le maillot. On met, après avoir ôté le dessus de lit, une couverture de laine sur le lit, de façon qu'elle s'étale également des deux côtés du lit. En haut elle va jusqu'au milieu de l'oreiller, de sorte qu'elle vient au voisinage des aisselles du malade, lesquelles ne sont pas enveloppées. Sur cette couverture qui doit être toute lisse, on étend un drap de toile sec afin d'éviter l'absorption de l'humidité du drap mouillé par la couverture de laine. Sur ce drap, également uni, on met alors le drap de grosse toile (la toile fine ne convient pas, parce qu'elle absorbe trop peu l'eau) trempé dans de l'eau fraîche et froide — pour des personnes faibles dans de l'eau tiède — et bien tordu. On l'étend de telle sorte sur le drap sec, que celui-ci et la couverture de laine le dépassent sur l'oreiller de quelques travers de doigts. Alors on tire le drap humide devant et derrière, en haut et en bas, pour le rendre lisse. Puis on trempe un autre drap de grosse toile dans de l'eau fraîche, froide ou dégourdie ; on le tord bien, afin qu'il ne dégoutte plus, on le plie en trois de manière qu'il descende des aisselles du malade jusqu'aux genoux, et on le met, ainsi plié, sur la partie supérieure du premier drap humide, étalé également des deux côtés du lit.

Maintenant le malade déshabillé complètement, sauf la chemise, se

organes du bas-ventre et de la poitrine ». La force décomposante et excrétoire des exhalaisons chaudes entourant le corps augmente d'autant plus que le malade reste plus longtemps dans le maillot.

La chaleur humide pénètre peu à peu le corps entier et agit aussi d'une façon décomposante sur les dépôts latents et tenaces de matières étrangères logées dans les profondeurs du corps et accélère la circulation du sang dans les ramifications les plus fines et plus éloignées des vaisseaux. Par ce moyen les virus morbifiques sont absorbés par la masse des humeurs, conduits aux organes excrétoires qui les expulsent.

met sur le dos au milieu de l'enveloppe, ayant d'abord retroussé la chemise jusqu'au creux des aisselles, de manière que les draps humides touchent ses bras restés libres. La personne chargée de l'enveloppement met d'abord sur le tronc du malade l'enveloppe, doublée sur la poitrine et le ventre, mais simple au dos. Il faut éviter de trop serrer, pour ne pas rendre la respiration difficile. Alors on entoure le malade des deux côtés du long drap humide, en enveloppant chaque jambe isolément et on place le bout du drap humide qui dépasse les pieds, de manière à les y emmitoufler entièrement. On procède de même pour envelopper le malade du drap sec. Puis on met la couverture de laine, dont les deux bouts se réunissent sous le dos et les jambes du malade ; surtout il faut bien solidement envelopper les pieds, en plaçant le bout inférieur de la couverture sous eux. Puis on descend prudemment la chemise par devant et par derrière l'enveloppe, en prenant garde de ne pas la mettre en désordre, on couvre le malade avec l'édredon de plumes jusqu'au menton. L'édredon doit bien protéger le malade enveloppé de tous côtés, afin qu'aucune ouverture ne se forme dans les enveloppes qui laisserait rentrer de l'air et par conséquent pourrait produire un refroidissement excessivement nuisible. Il est donc à recommander d'étendre sur le dessous du lit encore une couverture de laine et de bien la bourrer de tous côtés sous le matelas. En cas de catarrhe de la muqueuse du nez, de maux de gorge, d'enchifrènement, etc., on applique en outre une compresse à la gorge ; comme du reste on applique dans le maillot entier des compresses spéciales sur les parties du corps sur lesquelles on veut agir plus particulièrement.

Si chez les personnes qui souffrent du bas-ventre les pieds ne se chauffent pas à cause de l'enveloppement entier de nuit, il faut ou leur mettre dans les enveloppes un cruchon, ou s'abstenir de leur

L'odeur repoussante qui sort des enveloppes et de la peau du malade, la teinte des draps, l'urine qui contient des mucosités et des sédiments, l'augmentation des expectorations, les diarrhées critiques, des éruptions de toutes sortes, et beaucoup d'autres phénomènes, qui mettent hors de question l'efficacité des maillots humides, prouvent (1) que cette action de la chaleur est réelle.

Ordinairement le malade reste enveloppé toute la nuit. Le matin, on le débarrasse prudemment de ses draps, en le laissant couvert du dessus de lit, on le frotte d'un drap de toile rude et sec. Il doit rester au lit pendant une demi-heure, pour attendre le retour de la chaleur naturelle du corps. Pour empêcher le malade de prendre froid, la chambre doit être chauffée de 17 à 20° c. pendant la nuit en hiver et aux jours frais. Après avoir quitté le lit, le malade doit rester quelque temps dans la chambre avant de sortir.

envelopper les pieds de draps humides et secs, mais le faire seulement avec la couverture de laine.

Pour les femmes les maillots entiers ne doivent pas se faire pendant la menstruation. On ne leur met que l'enveloppe du tronc, qui est alors quadruple.

Aussitôt que, dans le courant de la cure rigoureuse, la peau commence à fonctionner plus vivement et que l'organisme par suite de l'alimentation sèche demande plus d'humidité, on met encore dans le maillot entier une espèce de maillot de jambe. Dans ce but on prend un troisième drap de toile, on le trempe dans l'eau fraiche et froide, on le tord bien, on le plie en trois et le maillot étant ouvert, on le place sur le premier drap humide à l'endroit où les jambes seront mises. La partie supérieure touchera au bord de l'enveloppement du tronc; le maillot emboîte encore le séant et n'atteint qu'aux chevilles ; les pieds ne sont pas aussitôt enveloppés, chacune des jambes s'enveloppe séparément dans la triple épaisseur de l'enveloppe qui leur est destinée. Les maillots du tronc et de jambes mis, on enveloppe le corps du drap de toile humide et on achève l'enveloppement de la manière décrite.

(1) Dans le courant de la cure on emploie aussi le maillot de ventre. Les humeurs morbifiques qui ont été décomposées par les maillots entiers, mais qui ont été exhalées seulement en partie par la peau, doivent être poussées vers les organes de la digestion, pour les faire rejeter par les autres organes excrétoires.

Il va sans dire que pendant la cure rigoureuse on ne doit se servir que de l'eau tiède pour rincer la bouche ou pour laver les différentes parties du corps. La non-observance de ces prescriptions, de même que l'usage de boissons froides ou chaudes, interdit pendant le traitement entier, est suivie de mauvaises conséquences.

Le régime de la cure rigoureuse consiste dans l'usage de petits pains blancs rassis et de bouillies. Il est permis au malade de manger 3 à 6 petits pains blancs, ou quelquefois encore plus, mais jamais il ne doit dépasser son appétit s'il veut éviter des embarras. A midi on lui donne une bouillie épaisse d'avoine ou de riz, de gruau, d'orge, de millet, etc. Le petit pain sec est surtout à recommander, car il a la faculté d'absorber beaucoup de mucus des organes de la digestion. C'est pourquoi Schroth recommandait d'en manger après le réveil dans le lit lentement et de cracher les premières bouchées, dans le but d'éliminer en même temps le mucus amassé dans la bouche. Quand le malade aura quitté son lit et se sera rincé la bouche à l'eau tiède, il continuera à manger du pain blanc au déjeuner. Au cas où le palais et la langue seraient desséchés, où le malade aurait des difficultés à humecter de salive le pain mâché ou à l'avaler, on lui permettra pour faciliter la mastication et la déglutition, de boire un peu de vin avec son pain blanc.

Ce régime de pain ne nourrit le corps qu'insuffisamment, mais d'un autre côté il ne lui apporte pas de substances nuisibles, qui arrêteraient le processus de nettoyage. Le petit pain blanc est un excellent moyen d'absorber comme par une éponge les humeurs nuisibles du corps qui par suite de la diète de liquide sont attirées par les organes de la digestion, les mucosités de l'estomac et de l'intestin (1), et de rejeter les

(1) On peut se persuader de la faculté d'absorption du pain blanc sec très facilement par l'expérience suivante : Qu'on coupe le pain par pièces et qu'on y verse peu à peu un liquide. Comme on veut purger l'estomac et l'intestin par ces repas de petit pain, l'utilité de cette prescription de la cure de régénération est évidente pour tout

matières morbifiques et maladives, sans causer des maux quelconques. Le pain blanc a relativement une haute valeur nutritive et est facile à digérer. Il faut à peu près deux heures pour sa digestion.

Ce régime sévère dans la cure de Schroth est de grande importance, puisque son but est en première ligne de rétablir une digestion normale. Cette abstention au point de vue culinaire n'offre, il est vrai, point d'agréments pour le moment ; mais plus que tout autre moyen elle purge les humeurs, en empêchant l'ingestion de liquides par la bouche et en faisant « boire » l'organisme par les pores. Pendant l'enveloppement on amène le processus de combustion dans l'intérieur du corps à décomposer ou brûler la substance dont la composition a subi des changements pathologiques. L'estomac doit être obligé, pour ainsi dire, d'attirer cette masse de substances vicieuses et de la dévorer.

La privation temporaire de boisson pendant la cure principale se règle d'après la constitution et la force vitale du malade. Au début de la cure principale le malade doit essayer de s'abstenir de toute boisson, c'est-à-dire de toute nourriture liquide pendant une journée entière. Le jour suivant dans l'après-midi il prend un ou deux verres de vin chaud lentement et par petites gorgées. Au bout de quelques jours on interrompt cette diète en laissant boire pendant un jour après le second et, après quelques jours encore, « après le troisième jour ». Il est à recommander, pour différentes raisons, de ne boire que dans l'après-midi, quelques heures après le repas, un verre de vin chaud et sucré et puis plusieurs verres de vin, toujours très lentement. En même temps on mange du pain blanc rassis, qui cependant ne doit pas être trempé dans le vin. Si dans le courant du traitement le malade souffre de la fièvre, ou que la température de l'air soit très haute, ou

le monde. Celui qui souffre d'une indisposition par suite d'une orgie se persuadera de l'absorption de la mucosité par le pain blanc. Qu'il mange du pain blanc rassis en s'abstenant de boisson, le lendemain la digestion sera en ordre.

que les pores du malade ne soient pas encore très habiles à absorber de l'humidité contenue dans les maillots, il peut ou boire un peu plus de vin prudemment et par gorgées, ou on lui met, de jour, le maillot du ventre pour calmer la soif qui le tourmente. Le mieux est de le mettre une heure et demie ou deux heures après qu'on a mangé le pain, et on peut le laisser jusqu'à ce qu'il soit devenu sec. Il faut l'ôter deux heures au plus tard avant l'enveloppement du soir.

Dans la cure Schroth l'usage du vin les jours où il est permis de boire a été une pierre d'achoppement pour beaucoup de « tempérants » et de « végétariens » et a valu à cette méthode des jugements prématurés et immérités. — Il faut réfléchir plus profondément sur ce point.

L'auteur tient absolument le vin, comme toute liqueur alcoolique, pour un stimulant; pourtant il croit qu'on en use à bon droit pendant la cure de privation. Un bon vin blanc de terroir, pur et léger, réchauffe, par sa force d'excitation, les parois de l'estomac et en accélère les mouvements péristaltiques et l'action musculaire. La contraction vigoureuse et une température élevée de l'estomac sont d'essentielles conditions préliminaires pour faciliter la digestion, en buvant en quantité modérée de bon vin pur, on ne peut qu'aider le rétablissement de la digestion dérangée, ce qui est le premier but du traitement de Schroth. L'action renforcée de l'estomac favorise les fonctions des autres organes du bas-ventre, de façon que leurs produits deviennent plus complets. Le vin accélère aussi la circulation du sang, augmente la chaleur naturelle du corps, seconde la transpiration cutanée et la résorption des matières vicieuses décomposées. Le malade commence à se trouver dans un léger état d'excitation qui entraîne l'augmentation des évacuations critiques et des expectorations, rend l'urine trouble, produit une plus forte exhalaison pendant l'enveloppement de nuit, ainsi que, souvent, une constipation critique, etc. Dans la cure de privation, l'usage du vin ne menace d'embarras (sous forme de malaises, vomissements, etc.) que ceux qui, par un usage immodéré d'eau

froide, ont amolli les parois de leur estomac ou qui, au lieu de boire le vin par gorgées lentes, se sont laissé entraîner par la soif violente à le boire très rapidement et par grandes gorgées. L'estomac, déshabitué de tout stimulant, ne supporte naturellement pas de grandes quantités d'une boisson qui dans tous les cas reste un stimulant. Il y a des malades qui, souffrant de congestions à la tête, refusent de boire du vin parce qu'ils craignent une aggravation de leur mal. Ils ont grandement tort. Tous les états de congestion de la tête ont leur cause dans le bas-ventre, dans des troubles de digestion, des stagnations et des dérangements, dans un rassemblement de matières vicieuses; le mélange du sang est anormal, et il se produit une fausse répartition du sang et des troubles dans la circulation. Le vin, bu lentement, en petites quantités, écarte avec les autres facteurs de la cure, peu à peu, les maux du bas-ventre. L'élasticité de l'organisme et de ses vaisseaux se relève, la circulation du sang devient régulière, la répartition du sang proportionnelle, de sorte que la cause des congestions est écartée et le malade se nuit en refusant de boire du vin.

La preuve que le vin possède la faculté de remuer et de décomposer les substances viciées est fournie par l'interdiction que lui oppose la médecine en cas de syphilis, de goutte, etc. Ces maladies, que le traitement médicinal, en prétendant les guérir, ne fait que comprimer, se réveillent de leur état latent, c'est-à-dire de leur torpeur, par l'usage du vin (1). Il est donc clair que le vin produit un effet spécifiquement excitant. Or, la méthode de cure de Schroth ne tend pas à comprimer la maladie, mais au contraire à remuer, dissoudre et expulser les matières viciées, bref à guérir la maladie. Dans ce but, Schroth a adopté le vin comme partie essentielle de sa méthode de guérison originale.

(1) Le médecin sait qu'une maladie comme, par exemple, la syphilis, est réveillée par des extravagances de régime ou par l'usage d'excitants; il reconnaît donc, par là même, que la maladie n'est que comprimée et non guérie.

Mais revenons à l'examen de la cure principale. Pour interrompre la monotonie du menu, on peut, aux jours où on boit, servir ces mets sur la table : du riz ou du gruau bouilli dans l'eau, mêlé de pain blanc râpé, d'un œuf, d'un peu de beurre, de très peu de sel, et frit dans une forme. On sert avec une sauce qui se compose à moitié d'eau, à moitié de vin, sucrée et épaissie par de la farine de pommes de terre. Ce repas convient surtout aux « gourmands ».

Le malade fort pituiteux, et qui, à cause de la sécheresse de la bouche, ne peut pas bien rejeter la pituite, doit prendre chaque jour du vin chaud sucré jusqu'à ce qu'il réussisse mieux. D'ailleurs, diverses modifications dans le régime et le traitement peuvent devenir nécessaires dans le cours de la cure, qui demande instamment la présence d'un médecin naturaliste expérimenté.

La cure rigoureuse, qui dure environ cinq à huit semaines, est suivie de ce qu'on nomme récréation. Elle doit commencer au moment où la langue est devenue plus pure et où se fait sentir un fort appétit, surtout pour la viande. Pendant la récréation, qui dure une ou deux semaines, on fait manger au malade docile, pour le récompenser de sa force de volonté et de sa constance, le riz, le gruau ou l'orge à l'état épais, cuit dans du bouillon. Le second jour, on ajoute à son dîner la moitié d'un pigeon bouilli ou un morceau de veau ou de poulet. A partir du troisième jour, il mange au dîner, au lieu de bouillies, des légumes bouillis dans un bouillon épais, toutes espèces de viande bouillie et rôtie, excepté le porc. La viande ne se prépare qu'avec du beurre. De même la compote de pommes préparée avec du vin, des pommes frites, des prunes, des poires, des cerises, de la marmelade de pommes ou de prunes est permise au malade. Les épices, l'oignon, les cornichons, les mets acides sont défendus. On ne doit pas boire du vin au dîner, deux ou trois heures après le dîner, il est permis d'en boire à peu près une chopine (la moitié d'une petite bouteille). Tels sont les plaisirs « luculliens » de la récréation. Toute autre chose est nuisible. Il ne faut manger que

sobrement de la viande et des légumes ; mieux vaut se régaler davantage de pain blanc rassis ; qu'on en mange aussi avant le dîner, si l'on a faim. Au déjeuner on prend, avec le pain blanc, une petite tasse de cacao.

Si, pendant la récréation, le malade remarque une diminution de son appétit ou d'autres irrégularités et maux, on est obligé d'arrêter la récréation immédiatement et de reprendre le traitement rigoureux jusqu'à ce que l'appétit se fasse sentir de nouveau. Après cela la récréation peut reprendre.

Pendant la récréation on ne pose la nuit que le maillot de tronc. On ne se sert de l'enveloppement entier que dans le cas où le malade souffre de la fièvre ou de grande soif.

Au bout de la récréation, on reprend la cure sévère pour cinq à huit semaines ; elle est suivie d'une récréation d'une ou deux semaines. Ainsi on continue jusqu'à ce que le malade soit rétabli et qu'on puisse commencer l'arrière-cure.

Dans chaque nouvelle récréation l'appétit du malade s'accroît considérablement et il est facilement tenté de faire trop d'honneur à la nourriture de la récréation. Le mieux est de lui offrir un second déjeuner consistant en pain blanc, avec des anchois, un verre d'eau ou une tasse de bière chaude dans laquelle on a battu un œuf ou bien on ne lui donne qu'un œuf à la coque.

Pendant la cure, les fatigues de corps ou d'esprit ne sont pas avantageuses au malade. Mais du mouvement modéré à l'air, même par mauvais temps, une facile occupation domestique, une lecture légère et amusante sont à recommander. Le tabac est défendu sévèrement. Le malade ne doit pas se tracasser trop sur son état. Qu'il laisse ce soin au médecin naturaliste qui surveille sa cure. — Il n'est pas du tout recommandable de faire une cure de privation chez soi. Les complications de la maladie, les modifications du traitement qui deviennent nécessaires, les rapports domestiques et de profession, l'entourage du malade qui aime à attribuer un caractère menaçant à chaque phénomène produit par la cure

et d'autres circonstances empêchent de suivre régulièrement et utilement le traitement. Qu'on se confie à un établissement naturaliste bien dirigé et où l'on met en usage avec circonspection la méthode de privation. Dans une cure de Schroth les phénomènes morbides les plus différents viennent au jour, phénomènes qui ne montrent que le changement de la maladie chronique en maladie aiguë, mais qui rendent le malade inquiet et timide, même lorsqu'il est prévenu par son médecin. Il faut alors un médecin qui jouisse de la confiance absolue du malade pour lui faire franchir ces écueils. Après des jours de bien-être, viennent des jours et des heures de grande lassitude physique, d'infirmité, d'accablement, d'inquiétude, d'excitation, d'angoisse, de maux de tête, de paroxysme, de frissonnement, etc., des jours où des éruptions critiques, des diarrhées et des sécrétions, des expectorations et de la toux se montrent. Tout cela n'est pas un symptôme inquiétant, car le rétablissement avance rapidement; mais le malade en est troublé. Il serait absurde d'interrompre alors le traitement. Il vaut mieux donner au malade un peu de vin avec de l'eau pour soulager ses maux. Seulement, si l'état du malade empire et qu'il a soif, on doit lui donner un peu de tisane d'avoine avec du jus de citron et du sucre jusqu'à ce que son état s'améliore. Qu'on se rappelle que de pareils symptômes de maladies sont les suites du traitement et nécessaires pour obtenir la guérison. (Voir chapitre : *Comment nous protégeons-nous contre les maladies?*

Des phénomènes ordinaires pendant le traitement sont par exemple : une soif violente et gênante qui cependant diminue à l'aide des enveloppements humides — une saveur fade, pâteuse et qui souvent rappelle la glaise et qui dans le courant de la cure devient acide, amère et même métallique chez ceux qui ont subi antérieurement un traitement mercuriel, et enfin une saveur saline, preuve sûre que la digestion s'améliore — une langue sèche et chargée, dont l'aspect change continuellement à mesure qu'avance la décomposition des matières vicieuses, en sorte qu'elle est souvent brunâtre, jau-

nâtre, même noirâtre et couverte, notamment le matin après le réveil, d'une pituité cotonneuse, épaisse, visqueuse.

La convalescence avancée, la langue commence à s'épurer par le bout et les bords vers son dos et sa racine, de sorte que ses papilles devenues visibles montrent une belle rougeur Aussi la saveur s'améliore avec l'épuration progressive du corps. Le convalescent éprouve ordinairement une saveur douce, aigrelette ou plutôt saline; son haleine est pure et odorante, et la gencive ferme et bien rouge. Voilà les signes d'un appareil digestif qui se remet à bien fonctionner. — Les personnes qui souffraient depuis longtemps de la digestion rejettent de grandes quantités de masses sécrétoires épaisses, visqueuses, purulentes, de couleur jaune verdâtre ou grise. Parfois un vomissement critique arrive, lequel, comme sécrétion, est souvent précédé d'inquiétude, d'excitation, maux de tête, éructations. Au commencement de la cure, il n'est pas rare que l'appétit se perde, de façon que trois ou quatre petits pains blancs assouvissent la faim. Une inquiétude fiévreuse, un serrement de cœur et de l'excitation joints à une grande irritabilité, à un fort mécontentement et à une sensibilité excessive, à un sentiment d'accablement, de faiblesse, de fatigue, des extrémités froides, des flatuosités, un sommeil troublé et souvent interrompu, des douleurs et de la pesanteur dans le fondement et les membres, sont des phénomènes assez fréquents.

Tous ces phénomènes, sans danger certainement, mais très désagréables, proviennent de ce que des substances viciées sont remuées, dissoutes et mûres pour l'expulsion. Sans ces maux on ne parvient point au but désiré : on ne recouvre pas la santé ; le rétablissement s'avançant, ils diminuent peu à peu et disparaissent totalement à la fin.

Ordinairement une éruption miliaire se produit au courant de la cure. Si elle n'est pas d'importance, on ne doit pas interrompre le traitement.

Dans le cas contraire, il faut couper court à la diète en ce qui touche la boisson et faire cesser l'usage du vin, pour ne

pas augmenter l'excitation. Quand le malade souffre de la soif, il lui faut prendre en petites portions une tisane d'avoine tiède avec du sucre et du jus de citron. Aussitôt que l'éruption baisse, on mêlera au lieu de jus de citron à la tisane d'avoine trois décilitres de vin en retournant peu à peu à la cure diététique.

La quantité de l'urine rejetée se réduit un peu au début de la cure rigoureuse. Dans le courant du traitement le malade expulse souvent dans les 24 heures un demi-litre ou plus, quoiqu'il ne boive aucun liquide. La couleur de l'urine est plus ou moins rouge. Conservée, elle se trouble bientôt et devient alors glaiseuse ou laiteuse ou rouge. Quelquefois des sédiments terreux ou arénacés ou muqueux restent sur le fond du vase.

Ces substances expulsées par l'urine sont produites par le processus d'auto-consommation propre à la fièvre de guérison et que la cure de privation augmente par des moyens artificiels. C'est l'expérience qui nous a enseigné cela. Si, pendant le traitement, le malade boit de l'eau ou de la bière, l'urine s'éclaircit et cesse de rendre des sécrétions. Aussitôt qu'on reprend la diète en ce qui touche la boisson, la fièvre recommence et l'urine subit de nouveaux changements et se trouble. Par là, Schroth a donné la preuve de la vertu curative de la fièvre produite par la diète. Aussi a-t-il montré la fausseté de la doctrine allopathique qui y voit une aggravation de la maladie qu'on doit supprimer.

Peu à peu l'urine s'éclaircit et s'élève même aux jours de diète à la quantité d'un litre. Les sédiments diminuent et deviennent plus rares. A la fin l'urine est tout à fait claire. Si on la conserve pendant deux jours, elle est d'une couleur de paille. L'état et l'aspect de l'urine comme une langue pure et déchargée sont les plus importants signes qu'il est temps de commencer l'arrière-cure.

Un phénomène excessivement caractéristique est l'absence de selles pendant plusieurs jours, même pendant plusieurs semaines dans certains cas. Elles sont ordinairement dures et

tubéreuses, souvent garnies de mucosités et mêlées de sang. Cette constipation qui est un phénomène critique n'est pas d'une importance grave ; il ne faut pas y employer de remèdes. Il y a des maladies où la constipation est interrompue parfois par des diarrhées avec fèces muqueuses, visqueuses mal teintes, souvent sentant très mauvais, chez les personnes souffrant d'hémorroïdes quelquefois avec du sang et du pus. Les diarrhées critiques sont suivies généralement d'une amélioration ; ce sont surtout les malades souffrant de congestion à la tête ou à la poitrine qui sentent subitement un soulagement. Des maladies d'yeux et d'oreilles, qui sont toujours causées par une digestion troublée, sont l'objet, après une diarrhée critique, d'une atténuation frappante. La diarrhée ne se produit chez beaucoup de personnes que pendant l'arrière-cure, dont je vous parlerai plus tard. Dès ce moment, les selles se régularisent sous l'influence simultanée de la reprise de la nourriture carnée de sorte que le convalescent va à la selle une ou deux fois par jour.

Il va sans dire que l'amaigrissement, comme suite de l'auto-consommation du corps, est un des phénomènes de la « cure par la faim et la soif ». La rondeur et la graisse du corps se perdent, la musculature diminue et devient mollasse, le ventre autrefois gonflé est sensible à la pression, se rétracte peu à peu et devient insensible, on remarque des tiraillements des parties périphériques vers l'estomac, les mouvements péristaltiques de l'estomac ; les manifestations des pressions et des mouvements de l'intestin se sentent distinctement, notamment dans le temps où l'on applique seulement le maillot du ventre, pour éjecter les matières vicieuses, dissoutes par les enveloppements entiers, mais non entièrement rejetées par la peau. Il n'y a aucune raison d'avoir peur. Le renouvellement de la substance vivante du corps ne peut se faire que par l'élimination complète des vieilles substances fluides, liquides et solides.

La menstruation des femmes manque quelquefois pendant le traitement, sans causer aucun mal. Qu'on ne s'en effraie

pas. Avec le retour de la santé, elle apparaîtra de nouveau.

Des éruptions invétérées de tout genre, par exemple des dartres humides sécrètent davantage au début de la cure. Plus tard elles dessèchent, s'écaillent de manière que la peau recouvre son aspect naturel. Des tumeurs suppurent plus fortement au commencement du traitement, plus tard moins ; leur aspect s'améliore. A la fin elles se guérissent, sans former de cicatrices considérables. Des enflures, des indurations, des abcès, en général toutes les éruptions de la peau s'amollissent, diminuent et se résorbent finalement. Les abcès des malades syphilitiques se rouvrent souvent, se mettent à suppurer pour un certain temps et se referment sans produire de cicatrices visibles.

Après être parvenu à guérir complètement le malade par un traitement énergique, lorsque les symptômes de la maladie ont disparu complètement ou en grande partie, de sorte qu'on peut conclure de l'état du patient que le corps est purifié, commence le traitement complémentaire dont le but est de faire reprendre au patient son genre de vie et ses habitudes anciennes. Les maillots et les compresses sont pratiqués plus rarement ; en ce qui concerne le régime, on revient à la nourriture de la cure préparatoire, puis à celle des intermittences afin d'arriver au régime habituel. On ne doit manger communément qu'un ou deux plats par repas en s'abstenant de boire pendant la durée de ce dernier. Dans certains cas on peut permettre un verre de vin, mais l'eau doit être sévèrement interdite. Si l'on éprouve une grande soif, on peut boire un verre d'eau ou deux, deux heures après le repas pour s'habituer graduellement. Il faut se garder de toute négligence pendant la cure complémentaire et éviter avec soin les aliments acidulés, salés et épicés. Le convalescent doit manger modérément et se méfier de la faim aiguë qu'il éprouve et qui a poussé plus d'un malade à manger plus qu'il ne lui était profitable. Au bout de plusieurs semaines on peut rendre le régime plus abondant.

Schroth avait l'habitude lorsque les forces étaient revenues

au patient et que tous les symptômes de la maladie avaient disparu, lorsque l'œil était devenu vif, l'odorat et le goût fins et sensibles, la peau et les cheveux luisants, en un mot lorsque tout indiquait un complet rétablissement de la santé, de soumettre le malade à un traitement expectatif de 15 jours à 1 mois pour se persuader que tous les germes avaient été expulsés et que le corps se trouvait purifié. A cet effet le malade était de nouveau soumis pendant 2-3 jours au traitement sec avec les maillots complets pendant la nuit. Il ne devait pas absorber la moindre quantité de liquide. Si l'urine ne laissait pas de précipité après cette épreuve et ne se colorait pas, si la langue restait rouge et humide, il le déclarait rétabli complètement, sinon il le soumettait de nouveau au traitement sévère suivi du traitement complémentaire jusqu'à ce que le malade eût reconquis sa santé complète.

L'exercice en plein air pendant la cure complémentaire doit être réglé d'après les forces du convalescent. Pendant ce traitement il est inutile d'employer des cordiaux ou des fortifiants spécifiques ; bien au contraire il faut les éviter avec soin, car ils ne peuvent avoir qu'une influence néfaste. Pendant cette cure il faut s'abstenir de trop boire surtout de l'eau, car cela empêche la reconstitution du sang et des sucs. Le sang devient trop aqueux et le suc gastrique trop dilué, et en conséquence tout l'organisme ne recevra pas la nutrition qui lui convient et restera sans force et sans énergie pour surmonter les influences nuisibles. De là vient cette abstention de toute boisson dans la cure complémentaire de Schroth.

La durée d'une cure de régénération dans les maladies chroniques ne peut être déterminée d'avance même par un médecin naturel expérimenté. Car l'âge, la force vitale, la constitution, ainsi que la durée, le type et le degré de la maladie ainsi que les traitements allopathes subis avant, y jouent un grand rôle. Il faut beaucoup de temps pour guérir complètement certaines maladies nerveuses, des états rachitiques et scrofuleux, des hémorroïdes, une goutte

ancienne, des maux dans les articulations, des caries, des paralysies, des cancers, etc. Mais la maladie chronique la plus invétérée peut être guérie grâce à la cure de régénération et la convalescence quoique lente n'en sera que plus certaine, si le malade y met de la bonne volonté, de l'énergie, de la persévérance et même un peu d'opiniâtreté. Et toutes les privations, toutes les difficultés et tous les maux s'oublient bien vite lorsqu'on a la conscience d'avoir reconquis la santé par sa propre énergie.

Pour soigner des maladies aiguës d'après la méthode Schroth, on n'a pas besoin de traitement préparatoire. La méthode de traiter des maladies échauffantes consiste à employer des maillots complets (1), avec ou sans compresses partielles du bas-ventre ou du tronc, le régime est tout aussi sévère avec la seule différence qu'on permet au patient de boire quelque liquide après la transpiration.

Les enveloppements humides de tout le corps se pratiquent pour les maladies d'une certaine intensité ou pour celles qui sont susceptibles de se développer. Le malade reste dans un maillot mouillé, triple et même quadruple suivant l'intensité de la fièvre jusqu'à ce qu'il se sente mal à l'aise ou bien jusqu'à ce que le maillot soit devenu sec. Ainsi enveloppé, le malade peut prendre quelques aliments. Il faut faire bien attention, lorsqu'on enlève les linges, de le faire autant que possible

(1) Pour les maladies échauffantes de nature fiévreuse la méthode Schroth emploie les maillots connus dans le traitement naturel sous le nom de complets, car les bras y sont enveloppés avec le corps. On peut arriver à un résultat plus rapide et plus efficace en faisant agir la chaleur humide sur tout le corps.

On donne la préférence dans les maladies chroniques aux maillots de trois quarts, car rarement ces maladies présentent un danger imminent contre lequel il faudrait réagir aussitôt, et en second lieu parce que ces maillots complets sont très gênants, surtout pendant le sommeil, et qu'ils ne permettent pas au patient de s'en défaire tout seul si besoin en est. Si des maladies chroniques exigent le maillot des bras pendant la nuit, on enveloppe chaque bras séparément pour ne pas entraver la liberté de ses mouvements.

sous la couverture. Aussitôt que la fièvre reparaît, que le malade devient de nouveau inquiet, excité, etc., on recommence l'enveloppement jusqu'à ce que toute fièvre ait disparu. Si l'on veut agir spécialement sur le tronc ou le bas-ventre, on y applique une compresse partielle et puis on enveloppe le malade par-dessus cette compresse et il peut rester dans cet état même toute la nuit.

Des constipations dans des maladies aiguës doivent être combattues par des clystères. D'après Schroth ces derniers doivent être tièdes et pour les rendre plus efficaces on peut y ajouter un peu d'huile d'olive ou de sel.

Si le malade a froid aux pieds, on applique une bouteille échauffante sous l'enveloppe.

Comme l'appétit manque complètement dans les maladies échauffantes, de courte durée, le malade n'a pas besoin de manger. Si cependant il ressent la faim, on peut lui donner des soupes d'orge, de gruau, de riz, d'avoine cuit simplement à l'eau avec un peu de beurre et de sel. Lorsque le malade se sent mieux et que la langue est dégagée, on peut lui donner quelques légumes (à l'exception des différentes espèces de choux difficiles à digérer) cuits dans un léger bouillon, avec cela il peut manger des biscuits ou des petits pains rassis. Plus tard, lorsque le malade est en convalescence, on peut lui donner des pigeons, du poulet, du veau, des légumes secs dépourvus de leurs membranes, du laitage, de la compote, etc.

Au commencement de la maladie il faut donner à boire une décoction de gruau, d'avoine filtrée ou bien de l'eau mêlée de sirop de citron, de framboise ou de cerise. Si la soif est très intense, on donnera de l'eau dégourdie. Si la fièvre est très forte et si la soif torture le malade, on lui donnera de l'eau fraîche prise simplement à la fontaine, mais à petites gorgées. Lorsque pendant la convalescence on commence à donner de la viande, on pourra y ajouter une tasse de cacao ou de bière chauffée ; plus tard on donnera un verre de bière simple.

Voici mes remarques sur mon traitement de privation faites. Je dirai pour récapituler que dans les maladies chro-

niques il consiste dans l'application de la chaleur humide et en un régime sec.

La chaleur humide donne de la flexibilité aux vaisseaux capillaires de la peau et les rend plus élastiques ; la circulation du sang est activée et par elle une quantité de germes de la maladie amenée aux organes éliminatoires de la peau qui les expulsent ensuite par voie de transpiration.

Le régime à sec a pour but de soutirer une grande quantité de liquide au sang et aux différents sucs et de provoquer ainsi une assimilation plus active, un processus de consomption plus énergique, des états fiévreux. Le sang devient plus doux, en conséquence les sucs absorbent une partie de l'humidité des organes malades.

Le vin qu'on donne aux malades pendant ce régime a pour effet d'activer la fonction des nerfs et du sang.

La cure de privation, comme je viens de la décrire, ne peut être appliquée à tout malade ni à toute espèce de maladie. Ce n'est pas une panacée universelle pas plus que les autres méthodes. Là où elle est à sa place, elle produit des résultats merveilleux, mais elle peut devenir très nuisible si on l'emploie mal à propos. Il est dangereux de l'employer quand le corps est fortement épuisé, la force vitale très réduite, le malade à un âge avancé. Dans ces différents cas il faut ou bien l'employer avec beaucoup d'adoucissements ou la combiner avec une autre méthode, « le traitement naturel combiné », car on peut arriver au résultat voulu, c'est-à-dire soutirer au corps les liquides qu'il contient par d'autres voies sans soumettre le patient à l'épreuve de la soif.

Mais si le malade est capable de réagir fortement, si aucun de ses organes principaux n'est atrophié, s'il est encore jeune ou dans la maturité de l'âge et s'il est vraiment possédé du désir de purifier son corps, alors il n'a qu'à faire appel à son énergie et à sa persévérance et se soumettre au traitement. Il y a certaines maladies qui ne laissent pas de choix. Ainsi une maladie mercurielle invétérée, conséquence d'une syphilis, des états scrofuleux ou rachitiques, des paralysies et des caries,

le cancer, l'hypocondrie et l'hystérie, la goutte avec la perturbation de l'organisme qu'elle engendre sont des maladies pour lesquelles la méthode de Schroth est très efficace.

La possibilité d'arriver à des résultats excellents par le traitement naturel combiné sera prouvée au lecteur par les faits suivants arrivés à l'auteur pendant sa longue pratique. Il s'agit d'une vieille dame âgée de 72 ans qui souffrait d'une inflammation du périoste, les médecins l'avaient abandonnée, l'auteur parvint à la rétablir complètement dans un temps relativement court, grâce à la méthode Priessnitz-Schroth.

Si la malade avait été plus jeune et plus robuste, si sa force vitale et de réaction n'avait pas été si faible, le traitement le plus en rapport avec sa maladie (une dyscrasie tuberculeuse) eût été la cure de privation qui aurait permis à de nouveaux sucs de se constituer. Mais la vieille dame aurait risqué sa vie dans ces efforts. Le cas est encore intéressant sous d'autres points de vue, c'est pourquoi je demande au lecteur la permission de le raconter tout au long :

Le 5 mars 1891 je fus appelé auprès de la femme du professeur israélite Sp. qui vit encore habitant la ville C..., Wolfhager-Strasse, 4, au rez-de-chaussée.

« Je trouvai la vieille dame couchée dans son lit dans une complète apathie, son bras gauche était enflé, inflexible et sans mouvements. Mme Sp. me raconta ses longues douleurs. Elle avait eu une vie pleine de travail et de soucis, elle y avait perdu ses forces. Depuis quelques mois elle avait ressenti des douleurs dans le bras, surtout dans l'articulation du coude, puis le bras était devenu inflexible. Une lassitude générale l'avait forcée à se coucher et elle gardait le lit depuis de longs mois. La maladie ne se laissait pas traiter quoi qu'on eût employé. Des médecins qui avaient été consultés avaient prescrit des frictions et des médicaments internes qui n'eurent aucun effet. Après s'être adressé à une célébrité médicale le Dr X., à D., qui avait employé en vain pendant quelques mois ses poudres et ses teintures, elle voulut essayer de l'hydrothérapie.

Lorsque je lui demandai l'opinion des différents médecins sur sa maladie, elle me dit que quelques-uns avaient déclaré que c'était la goutte, d'autres un enflement rhumatismal, mais que la plupart avaient gardé le silence. Un disciple éminent d'Esculape avait même répondu, après un examen approfondi lorsqu'elle lui demanda la nature de la maladie : « Ma chère dame, il est préférable que vous l'ignoriez. » Cette réponse lui fit perdre patience et elle répondit au docteur qui avait pris sa mine la plus solennelle : « Vous n'en savez rien vous-même. »

La dame ayant fini ses griefs contre la science médicale qu'elle avait cru toute-puissante, je lui fis remarquer que les représentants de cette science n'avaient pu la guérir, car d'une part ils n'avaient pas reconnu la maladie, et que si même leur diagnostic avait été juste, ils n'avaient pas en leur pouvoir les moyens nécessaires pour la guérison; mais que la méthode naturelle savait trouver les voies et les moyens pour rétablir des maladies très compliquées; et que même, dans les cas exceptionnels où tout secours humain est vain, la méthode naturelle parvient toutefois à calmer les douleurs et donner un peu de bien-être au malade. Mais j'espérais, avec l'aide de Dieu, la guérir complètement.

Je fis enlever tout doucement du bras gonflé les diverses couvertures de laine — autant que je me rappelle maintenant c'étaient quatre mouchoirs ou plaids en laine, pour « tenir chaud » le membre malade, — et je l'examinai attentivement.

Le bras ne se mouvait qu'à l'articulation de l'épaule; autrement il était courbé, inflexible et très douloureux. Dans son côté intérieur, un peu au-dessus de l'articulation du coude, j'ai découvert une petite cicatrice. Mme Sp. me dit que celle-ci provenait d'un ancien cautère. (Le cautère est un petit abcès produit artificiellement, pour permettre aux humeurs malades de s'écouler.) L'abcès est tenu ouvert par un petit objet dur, rond (un pois, un haricot), et par cela même empêché de guérir. L'application de la fontanelle (du

cautère) comptait autrefois pour un remède le plus usité des médecins d'humeurs de l'école allopathe.

C'est là que nous avions le « momentum causæ ». Mme Sp., en levant le pois — cela arriva il y a à peu près 18 mois à 2 ans — laissa le cautère se refermer, arrêta ainsi l'écoulement des humeurs, qui pendant de longues années avaient suivi le même chemin. Par la mauvaise habitude, qui dura des années et qui consista à trouver aux « humores peccantes », aux humeurs nuisibles, un écoulement artificiel par la production d'un abcès, la nature de la dame s'était complètement modifiée, — pour employer ici comme explication une expression populaire. Les humeurs nuisibles allaient comme avant au bras gauche, ne trouvaient là aucune issue, et puisque la force naturelle manquait, n'en pouvaient faire une, et produisaient ainsi des congestions et des dérangements locaux et généraux. Les autres suites étaient une inflammation chronique de la membrane, de l'articulation du coude, de la membrane de l'os de l'avant-bras et du tissu cellulaire environnant, ainsi qu'une faiblesse corporelle générale, à la suite de laquelle la dame garda le lit instinctivement. L'appétit manquait absolument, la selle était irrégulière, quelquefois manquait 3 ou 4 jours, puis dure et bosselée. Le sommeil était inquiet et interrompu, l'état de l'esprit apathique.

Si nous résumons l'ensemble de l'aspect maladif qui se présente, nous voyons, comme dit M. Louis Kuhne à Leipzig, que Mme Sp. était surchargée de matières étrangères. D'après mon avis le fond de toute maladie était un mélange de sang tuberculeux.

Comme une flamme qui s'éteint, les forces de vie de la vieille dame devaient être allumées doucement par le traitement. Le corps devait être mis en état de chasser lui-même l'ennemi, la maladie. L'organisme avait besoin d'être fortifié pour réagir contre les crises qui pouvaient se produire pendant le traitement. Il fallait secouer, délier et excréter les matières de maladie. A l'application du traitement naturel la décomposition et la sécrétion des matières de maladie, ainsi

que la fortification du corps s'accomplit si merveilleusement, qu'une cure résolvante est en même temps une cure sécrétoire et par cela même fortifiante, et ma cure fortifiante emmène à sa suite une cure résolvante et sécrétoire. Comme dans le ménage de la nature tout se fait d'après les lois harmoniques et réglées, ainsi le traitement naturel se base sur des lois qui se complètent, s'harmonisent dans le mouvement pathologique du corps humain. La méthode du traitement naturel se donne comme tâche de trouver et d'étudier ces lois, d'éloigner des dérangements venus par l'utilisation de la force de la nature et par l'application d'un traitement propre à l'état de maladie, rétablir pour ainsi dire l'harmonie du corps. Toute action schématique doit en être exclue. La nature ne crée jamais l'égal, mais toujours le ressemblant. Par conséquent la même forme de maladie ne sera jamais égale chez deux individus, mais seulement ressemblante. C'est pourquoi l'art de guérir n'est pas une science avec des lois inamovibles auxquelles la réalité est soumise, mais un art qui ne connaît pas de schémas fixes et des échantillons préparés, d'après lesquels toutes les maladies doivent être jugées et traitées.

Aux différentes formes du traitement naturel l'art se base essentiellement sur l'individualisation, et celle-là se base exceptionnellement sur l'expérience, l'étude et avant tout sur les facultés de la personne qui est traitée.

Dans le cas présent il fallait faire l'épreuve si le guérisseur était à la hauteur de son art. Une vieille femme, à peine capable de vivre, abandonnée par les médecins, était l'objet de l'épreuve.

La cure commença. Mes ordonnances disaient : de grand matin une friction tiède de tout le corps avec de l'eau de 28 à 30° c. Dans la journée des compresses excitantes de 23° c. sur le ventre. Les renouveler dès qu'elles deviennent chaudes. Au bras gauche de grosses compresses, 8-12 fois pliées, de 23-25° c., bien couvertes avec de la laine ; changement immédiat dès qu'elles s'échauffent. — Tous les deux jours un bain de vapeur d'un quart d'heure pour le bras. Tous les trois jours

un bain de vapeur au lit, suivi de frictions d'eau à 25 et 28° c. La nuit une compresse excitante sur le ventre, une autre compresse sur le bas-ventre à partir du nombril, et enveloppement des mollets à 19° c. Oter les compresses du ventre et des mollets au réveil, soit la nuit, soit le lendemain matin. — Renouveler les compresses des bras pendant la nuit.

La nourriture la moins irritante, principalement un régime sec. Pas de viande, pas de vin, pas de bière, pas de café ou de thé. — De l'air frais nuit et jour.

Je dois affirmer que rarement j'eus une cliente aussi docile. J'avais sa confiance illimitée, elle faisait tout — je dis effectivement tout — ce que je lui ordonnais d'après ma ferme conscience et mon meilleur savoir, et sa docilité, sa résignation et sa persévérance étaient récompensées par les plus beaux résultats.

Au bout de 15 jours le bras devint droit, quoiqu'il se formât un abcès au niveau de l'articulation (par conséquent plus bas que la cicatrice du cautère) qui prit dans le courant des semaines et du mois suivants la grandeur d'une pièce de cinq francs. Dans les premières semaines beaucoup de matière puante s'en écoula; quelquefois le pus était mélangé d'eau sanguine. Avec cela l'abcès prit une telle mauvaise figure, que beaucoup d'allopathes expérimentés auraient sans doute diagnostiqué un cancer. Moi-même j'étais un peu soucieux, puisque j'ai diagnostiqué une dyscrasie tuberculeuse et un passage au cancer n'était pas improbable, parce que chez les malades qui appartiennent à la race sémitique le diagnostic certain de la marche et de la fin d'une maladie est presque impossible. Le plus innocent et le plus léger symptôme de maladie se transforme subitement, sans aucune modulation, en un mal dangereux et alternant, comme au contraire un danger imminent se transforme subitement en une apparence toute calme. C'est une étrangeté qui est propre au sang et au système nerveux de la race sémitique, qui jusqu'à présent n'est pas encore suffisamment connu. Et je veux

le dire de suite, cette particularité m'a beaucoup tourmenté pendant la cure, puisque, comme je l'ai dit au commencement de cet article, Mme Sp. était de confession israélite.

L'écoulement de l'abcès devint bientôt plus bénin et l'aspect de l'emplacement de l'abcès plus doux, de sorte que ma crainte d'une dyscrasie cancéreuse de ma cliente se dissipa peu à peu.

L'état général s'améliorait de jour en jour depuis le commencement de la cure; la digestion, presque nulle, s'était rétablie à la suite du régime végétarien, très facile à digérer, et du doux traitement à l'eau; des sueurs critiques, se produisant chaque nuit, abondantes, durant plusieurs semaines, amenèrent par l'éloignement des causes de la maladie par leur chemin naturel, la peau, l'amélioration, accélérèrent l'échange des matières et aidèrent la souffrante à arriver doucement à un bien-être relatif.

Chaque jour cela allait mieux. Au commencement de juin elle quitta le lit. Au milieu de juin la plaie se cicatrisa, le bras était encore inflexible, mais devint chaque jour plus mobile à la suite d'un exercice gymnastique approprié à ce but.

L'état général était maintenant complètement remis, mais il avait fallu aussi pour cela une énorme cure de nettoyage.

A la fin de juin 1891, ma cliente rétablie pouvait fêter en pleine validité corporelle et fraîcheur d'esprit ses noces d'or avec son époux. J'y étais invité et je pouvais me réjouir avec les bons vieux et boire un verre de vin à leur santé. Plusieurs médecins allopathes, amis de la famille Sp. qui avaient déclaré Mme Sp. incurable, vinrent pendant mon absence apporter leurs félicitations à la malade. Comment ils se sont exprimés sur le compte du charlatan Platen, je n'ai jamais pu le savoir

XXX. — LE TRAITEMENT GÉNÉRAL FORTIFIANT ET RÉCONFORTANT

Il y a des faiblesses générales dans l'organisme humain qui n'ont pour cause aucune maladie certaine et qui se font reconnaître par une diminution graduée des forces, de la substance musculaire, de l'énergie vitale, par un affaissement, une faiblesse et autres apparitions et malaises.

Cet état s'appelle scientifiquement « marasme », c'est-à-dire dépérissement. La cause en est dans un délabrement de la croissance. Il provient principalement de deux circonstances. Dans un cas il manque pour l'entretien de l'organisme des conditions de vie tout à fait nécessaires et des impulsions bienfaisantes et il en devient malade ; dans un autre cas l'organisme tombe malade du superflu des excitations, surtout de l'emploi d'alimentation et des médicaments excitants.

Vous savez par la lecture de plusieurs chapitres de ce livre, cher lecteur, que les principales conditions de la vie humaine sont: la nourriture et l'habitation saines, le vêtement et la literie laissant accès à la lumière et à l'air; de la lumière, de l'air, de la chaleur, du mouvement et du repos dans une variation régulière. — Les soins aussi donnés à l'âme et à l'esprit, les vivifiantes impulsions des sens et de l'imagination appartiennent aux conditions et moyens de la vie. L'usage incomplet ou le manque de tous ces facteurs de santé ou de leur partie peuvent produire dans un laps de temps plus ou moins long une faiblesse de corps suivant l'individualité, la disposition ou autre circonstance. — Des excès de différente nature, les veilles, de longues pertes de sperme, de sang et de substance, des diarrhées, des empoisonnements médicaux, etc., produisent souvent l'affaissement et la faiblesse corporelle. Pour détruire l'affaiblissement produit par le manque de nourriture, par le manque d'intérêt vital, par la perte de substance, il faut donner au corps les excitants naturels qui man-

quent à la vie normale. Mais il faut ordonner ces excitants prudemment et doucement, parce que l'irritation des nerfs est très accentuée par la faiblesse corporelle et pourrait être facilement nuisible. L'organisme humain, affaibli par la misère, peut être comparé à une plante fanée, qui serait détruite par une forte pluie et un ardent soleil, mais qui reverdirait et refleurirait avec de l'humidité et de la lumière en une quantité convenable.

Quant à la nourriture, il faut que l'affaibli consomme des aliments naturels, non excitants et qui peuvent facilement être digérés. Le malade ne doit pas croire qu en absorbant une grande quantité de nourriture dite fortifiante il se fortifiera plus vite. Au contraire. ainsi il irritera trop l'organisme encore trop faible pour s'approprier, c'est-à-dire s'assimiler la quantité et l'espèce de cette nourriture. Tout changement de notre nature doit s'effectuer lentement et plus on est faible, plus lentement ce changement doit s'opérer.

Qu'on prenne pour déjeuner du lait, si c'est possible, fraîchement trait de la vache, si elle est bien portante et nourrie naturellement. Avec cela du pain de froment égrugé, du pain de gruau ou biscuits, ainsi que des fruits cuits. Le café malté avec du lait et sucré, cacao, une bouillie d'avoine ou d'orge, de la bière chauffée, etc., sont très bons pour le déjeuner d'après les circonstances. (Regardez les détails dans « alimentation pour malades » dans la table des matières.)

A midi on mange des légumes cuits à l'eau et assaisonnés d'un peu de beurre, du riz, de la semoule, du millet, de l'orge, de la compote, de la volaille, du gibier, du poisson, etc. Avec cela du pain de froment égrugé ou de gruau. (Voir les détails dans « alimentation pour malades.) Le souper est pareil au déjeuner.

Qu'on boive dans la journée de l'eau bonne et pure autant qu'on en a besoin. On peut aussi manger dans la journée des fruits tant qu'on en a envie. — Ne manger de la viande que pour le dîner et très peu. — Doivent être sévèrement évités toutes viandes grasses, ainsi que le café, thé, tabac, vin et bière. (Détails dans « alimentation des malades ».)

Des constipations seront éloignées par les lavements. (Détails au mot « lavements ».)

Il est absolument à conseiller à celui qui est affaibli l'usage continuel de l'air pur, frais, qui contient de l'oxygène, il ne doit d'ailleurs jamais en abuser. Qu'il prenne de l'air autant que possible, selon les saisons et la température, selon ses forces — assis ou couché — et qu'il fasse de temps en temps un peu de mouvement. L'affaibli a besoin de repos, et toute la fatigue corporelle, si elle n'est exactement proportionnée à ses forces, augmentera son affaissement et sa faiblesse. Qu'il se tienne l'hiver pendant les grands froids dans une chambre bien aérée, d'une température de 18 à 20° c. Qu'il fasse de la gymnastique pulmonaire en plein air. Qu'il respire, les mains sur les hanches ou les bras croisés sur le dos, bien tranquillement, lentement et profondément, l'air par les narines, qu'il retienne la respiration aussi longtemps que possible et qu'il souffle ensuite tranquillement. Il faut faire cet exercice de respiration deux ou trois fois par jour. Avec sa guérison progressive, il peut augmenter plus tard la quantité de ces repas d'air quotidien. Respirer par le sommet du poumon peut être recommandé pour fortifier l'affaibli. Pour faire cet exercice, il faut joindre les mains derrière la tête et respirer de la même manière qu'avec les mains sur les hanches. Étant au grand air il faut tâcher en général d'avoir la respiration tranquille et profonde. (Détails sur « gymnastique pulmonaire » dans la table des matières.)

La lumière, la lumière de jour, est indispensable pour l'affaibli ; qu'il supporte la lumière du soleil autant que les rayons de chaleur lui sont agréables. A la moindre excitation produite par un « bain de soleil », l'affaibli doit se soustraire immédiatement aux rayons solaires. S'il est encore très faible, il doit être tout à fait habillé pour s'exposer à l'air, la lumière et le soleil. Quand les forces augmenteront, il pourra mettre à nu les pieds et le bas des cuisses pour les exposer aux rayons du soleil, puis il pourra se dévêtir progressivement jusqu'au moment de pouvoir exposer tout son corps nu au

soleil. (Détails sur « bains d'air et de lumière » dans la table des matières.)

Il est à conseiller à la personne qui doit se fortifier une demeure tranquille, sèche, gaie, propre et exposée au soleil. « Où le soleil n'entre pas, vient le médecin. » La literie et les vêtements laissant passer l'air et la lumière, ainsi que les fenêtres ouvertes pendant le sommeil, jouent un rôle principal dans le traitement fortifiant. A bas les lits de plumes qui amollissent, empêchent les exhalaisons et sont la source de tant de souffrances, d'infirmités et de fatigues ! A bas les cols des gommeux, les cravates étroites, les corsets, les hauts talons et autres bêtises de la mode, à bas tout ce qui empêche la transpiration, la circulation du sang, la juste répartition du sang, le mouvement de l'air, de la chaleur et du sang sur la peau. (Détails sur « habitations, literie, vêtements » dans la table des matières.)

L'affaibli doit soigner sa peau par une cure d'eau appropriée à ses forces. Dans ce but il faut faire des ablutions à la température de 20° et quand les forces augmenteront — de 25° à 20°. Par ces ablutions on a l'intention d'affermir et d'ouvrir les pores de la peau, mais non de lui enlever la chaleur. L'affaibli a besoin de chaleur. Il faut lui conserver et augmenter peu à peu sa propre provision de chaleur appauvrie. La sensation du froid et du frisson, ainsi que la chaleur jusqu'aux sueurs, ne peuvent qu'augmenter sa faiblesse.

L'ablution journalière se fait le mieux le matin au lit ou au moment de le quitter. L'affaibli, après l'ablution, doit se remettre au lit et y rester jusqu'à ce qu'il se réchauffe complètement. Si la guérison est avancée, l'affaibli peut, après avoir fait l'ablution à une température plus basse, faire des mouvements au grand air. De même on peut faire une ablution le soir avant de se mettre au lit.(Détails sur « ablutions » dans la table des matières.) Si l'affaibli a les extrémités froides, s'il frissonne toujours, les bains de vapeur lui seront de grande utilité, si le soleil manque et si sa chaleur n'est pas bien supportée. Il est bien entendu que ces bains de vapeur doivent

être très modérés, car la bienfaisante chaleur tiède doit réchauffer et non provoquer les sueurs. Alors, attention! Dès qu'il est réchauffé, le malade doit sortir de la vapeur, car il faut bien réfléchir, à chaque bain de vapeur, pendant une éruption de sueur, non seulement les matières malades sont sécrétées, mais aussi les matières nécessaires à la reconstitution et à la conservation du corps. Si on enlève les dernières du corps d'un affaibli, on lui diminue encore sa minime quantité de force. Pour réchauffer le corps entier par la vapeur, on emploie de préférence les « bains de vapeur au lit », les bains de vapeur sur siège, etc., et pour réchauffer les ifférentes parties du corps, les « bains de vapeur des pieds », les « bains de vapeur des pieds au lit », les bains de vapeur « des bras ou des mains », etc., (Détails sur toutes ces applications dans la table des matières.)

Après chaque application de vapeur, qu'elle soit entière ou partielle, on doit toujours faire suivre une ablution fraîche, à la température de 30-20° c. selon l'état des forces du malade. Si la guérison est avancée, on peut le faire suer quelquefois dans le bain de vapeur. Au commencement de la cure, il ne faut jamais donner des bains de vapeur pour le corps entier plus de deux ou trois fois par semaine, tandis que des bains de vapeur partiels peuvent être appliqués tous les deux jours, quelquefois même chaque jour. Pour stimuler l'activité du bas-ventre et des organes digestifs, on mettra le soir avant que le malade se couche une compresse sur le ventre dans la température de 25-24° c. (Détails « sur compresses du ventre » dans la table des matières.) Cette compresse reste sur le malade jusqu'à ce qu'il se réveille, — la nuit ou le lendemain matin, — et doit être enlevée de suite. Après quoi on frotte avec les mains les parties du corps qui en étaient recouvertes jusqu'à ce que la chaleur normale soit revenue. Quand le malade a repris un peu de forces, on peut, pour seconder la sécrétion des matières morbifiques par la peau, lui faire une ou deux fois par semaine ce qu'on appelle des « maillots de torse, de trois quarts et entiers », qui doi-

vent être de courte durée et d'une température pas trop basse. Dans quelques cas on emploie avec succès la vapeur avant le maillot. (Détails sur les maillots dans la table des matières.)

Dans le courant du traitement fortifiant on pratique encore des « bains de siège et de torse ». Ces bains ont pour objet : premièrement de fortifier les organes sécrétoires du bas-ventre et les stimuler ; deuxièmement, régler la circulation du sang et provoquer une régulière répartition du sang. (Détails sur « le bain de siège » et « le bain de torse » dans la table des matières.

Si le malade est tout prêt de sa guérison, on peut pratiquer aussi les affusions des genoux, des cuisses, du dos suivant la méthode de Kneipp, en observant bien les forces reconquises et en pesant bien le pour et le contre. Toujours il est bon d'attendre, pour employer ce remède, que le malade ait une certaine force de volonté et assez d'énergie pour supporter la saisissante et électrisante force de l'affusion. A ce programme s'ajoutent encore les promenades pieds nus dans l'herbe mouillée de rosée, ce qui est un très important facteur fortifiant. Avec les forces croissantes, que le faible ne se contente pas des promenades quotidiennes au grand air, mais qu'il commence à pratiquer la gymnastique de résistance, qui consiste en des mouvements passifs, plus tard en des mouvements actifs, et qui doit fortifier ses membres affaiblis et insuffisamment nourris.(Détails sur « gymnastique de santé » dans la table des matières.) L'application du massage entier, c'est-à-dire du massage du corps entier, avec l'effleurement préalable du dos, a un grand succès dans une cure fortifiante. (Détails sur « massage » dans la table des matières.)

Puisque l'homme est composé d'esprit, d'âme et de matière, qui sont toujours dans une corrélation très intime, il faut non seulement fortifier le corps, mais encore l'esprit par une lecture intéressante, par une conversation et par des relations avec des personnes sympathiques. Avec la guérison progressive, on peut s'occuper un peu de musique, d'art, et s'égayer les sens à la vue de la nature. C'est ainsi qu'avec l'augmen-

tation des forces on retournera à ses anciennes habitudes et on sera rendu à ses occupations, à sa famille, à la société.

La faiblesse corporelle provenant des excès et des excitations est une suite des débauches culinaires et érotiques, de l'ivrognerie. de l'intempérance, d'une vie irrégulière, du surmenage, des chagrins, des soucis, de trop de chaleur, de l'emploi suivi de remèdes irritants et des médicaments. Toutes ces causes entraînent à leur suite une grande irritation de l'organisme et son affaiblissement. Dans ce cas, il faut, avant tout, enlever les causes de cet état, et, suivant la constitution, l'âge, la force ou la faiblesse du malade, changer peu à peu sa manière de vivre avec l'application des remèdes appropriés à son cas.

Si on voulait enlever, par exemple, à un viveur, à un débauché, toutes ses jouissances habituelles et le mettre, sans transition, à une diète simple et naturelle; enlever subitement à un buveur son alcool, à un fumeur son tabac, à une commère son « cher » café, — on pourrait s'attendre à différents phénomènes de maladie et de malaise. — Le surmenage corporel et spirituel ne supporte pas non plus une subite inactivité des muscles et du cerveau. Les affaiblis par les grandes chaleurs, ce qui arrive toujours pendant un long séjour aux tropiques, avant de se rendre dans un climat froid, ont besoin d'un séjour dans les climats tempérés. Une entrée directe dans la zone froide produirait les plus graves dérangements dans leur santé.

A peu d'exceptions près, il faut arranger le traitement fortifiant des affaiblis par des excès de manière à faire la transition d'une vie irrégulière à une vie naturelle en changeant peu à peu et lentement les habitudes nuisibles devenues une seconde nature et en employant les prescriptions recommandées pour rétablir un régime normal. On peut obtenir tout de la nature par la bonne grâce, rien par la force.

XXXI. — DIFFÉRENTES AUTRES MÉTHODES DE GUÉRISON

« In necessariis unitas, in dubiis libertas, in omnibus autem caritas. »

« L'unité convient aux choses nécessaires, la liberté à celles qui sont douteuses, la tolérance dans tout. »

« Marcher séparément, frapper ensemble », telle est une loi stratégique importante. Celle-ci trouve avec raison son emploi à l'endroit des diverses autres méthodes de guérison, qui marchent séparément à côté de la méthode naturelle et qui, s'écartant dans leur emploi et leur principe de celles de la médecine d'État, combattant ces dernières, peuvent être considérées comme confédérées de la méthode naturelle.

Les mots « frapper ensemble » pourraient cependant avoir une signification plus profonde dans le sens des efforts particuliers des différentes méthodes de guérison, car elles poursuivent, concurremment avec la méthode naturelle, le même but : rétablir l'organisme humain malade par un traitement simple, naturel et inoffensif.

Ces méthodes s'appellent l'homéopathie, la cure de laine ou le régime de laine du professeur Dr Gustav Jäger, le magnétisme médical ou vital, le traitement par l'air, la lumière solaire du prof. Korschelt, la cure par le jus des plantes de M. Glunicke, et l'électricité (1). Cette dernière est surtout employée par les médecins ordinaires.

Toutes ces méthodes reposent sur la loi de la nature et ont leur origine tantôt dans le monde organique, tantôt dans le monde inorganique ; chacun de nos procédés présente une

(1) On trouvera la description de chacune de ces méthodes dans la troisième partie (alphabétique) de ce livre.

méthode expérimentale s'appuyant sur l'observation et sur l'expérience méthodique. Chaque méthode forme un tout complet.

Malheureusement ces méthodes se combattent les unes les autres. Un partisan convaincu d'une méthode rejette ordinairement à priori et sans examen toutes les autres. Les plus intolérants sont, d'habitude, les fanatiques de la cure par l'eau, qui n'admettent d'autre dieu que celui de l'eau. Cependant tout le monde admet qu'en général on découvre plus facilement la vérité par un examen impartial qui fait surgir plus d'une qualité précisément en ces méthodes contraires, qu'on a l'habitude de considérer avec préjugé et de rejeter aveuglément.

« Examiner avant de juger, » telle est la première règle de la convenance dans tout débat. Je supplie à cette place tout partisan de la Méthode Naturelle pure, aussi bien que les partisans des autres méthodes de ne pas rejeter sans examen telle ou telle méthode que peut-être il ne connaît pas dans son caractère et dans ses effets. Il nuit à sa propre cause en attaquant ses alliés, qui luttent côte à côte avec lui contre la « science de rendre malade », contre la funeste médecine d'état. En effet, la médecine officielle et ses partisans ne nous donnent jamais, ou très rarement, la satisfaction à nous, partisans de la Méthode Naturelle, d'examiner sans parti pris notre œuvre bienfaisante, ses tendances et ses résultats.

Nous devons d'autant plus nous garder d'induire en erreur les autres et de leur déconseiller d'appliquer une méthode que nous ne connaissons pas suffisamment bien nous-mêmes C'est notre devoir de lutter contre notre ennemi encore très puissant et d'éviter les querelles dans notre propre camp afin de ne pas affaiblir nos alliés par notre propre faute.

« Plusieurs chemins mènent à Rome. » — Il y a beaucoup de méthodes pour recouvrer la santé. Pour celui-ci est bon tel traitement, pour l'autre un tel autre. L'âge, la constitution, le tempérament, le sexe, l'état social et matériel du malade et surtout une quantité d'autres circonstances qui accom-

pagnent la maladie jouent très souvent un rôle décisif dans le choix et dans l'application de la méthode de traitement. Alors pourquoi se priver d'une telle méthode quand pour des causes diverses l'application d'une telle autre est impossible ?

La méthode naturelle et toutes les autres méthodes de traitement sont des systèmes opposés dans le sens propre du mot. Toutes les méthodes sans exception combattent la convoitise de la caste médicale, la croyance irraisonnable dans l'action des « médicaments-poisons » donnés à haute dose et la croyance dans l'autorité de la majorité « hypnotisante ».

Est-ce que chacune des méthodes en concurrence doit s'enfermer derrière un mur de Chine ? Devons-nous nous séparer des méthodes qui sont d'accord dans leur principe et qui ne diffèrent que par le mode d'application ?

Si nous agissons ainsi, aurons-nous le droit de combattre la science obscure qui se croit souveraine; ne serons-nous pas nous-mêmes trop autoritaires et aussi intolérants que les médecins et leurs partisans.

Aucune méthode, de quelque nom qu'elle se désigne, ne peut avoir la prétention d'être bonne pour toutes les variétés de maladies. Non seulement dans les maladies chroniques mais aussi dans les maladies aiguës, telle ou telle méthode peut parfois ne pas être applicable. Nous le reconnaissons bien volontiers, par amour de la vérité et de la justice. Un homme raisonnable ne trouvera rien de surprenant dans cet aveu, car chaque essai pour reconstituer l'organisme malade a des limites par rapport à la possibilité du traitement et cette dernière est très différente chez les divers malades et dans les diverses formes de la maladie.

Nous nous mettons en garde nous-même et les autres, en refusant de considérer une seule des méthodes existantes comme universelle. Le problème de la véritable science de guérison est de trouver pour chaque malade la méthode qui pourrait lui être applicable. Si cette méthode est basée sur les lois naturelles, elle appartient aussi à la méthode et à la science naturelles.

XXXII. — LA FIÈVRE ET SON TRAITEMENT

« Le malade a la fièvre », « le médecin a constaté la fièvre » ou « si seulement la fièvre tombait », telles sont les expressions qu'on entend journellement.

Mais que devons-nous comprendre par ce mot : la fièvre ?

Comme je l'ai déjà dit dans les chapitres sur « les échanges des matières », la fièvre n'est autre chose que la combustion exagérée des principes constitutifs de l'organisme (1).

Cette circonstance anormale est liée à l'augmentation de la chaleur du corps et nous jugeons de l'intensité ou de la faiblesse de la fièvre par l'augmentation ou la diminution de la chaleur propre du corps. Comme vous le savez déjà, cher lecteur, la température normale d'un homme bien portant est de 37° c. Pourtant même à l'état normal cette dernière subit certaines oscillations. La température du corps change pendant la journée suivant qu'on est en mouvement ou en repos; elle change également avec la constitution, l'âge, le tempé-

(1) Dans l'intérêt général il faudrait donner la définition suivante du professeur italien Kantani qu'il a donnée dans sa communication au 10e congrès international de médecine auquel assistèrent près de 6.000 médecins : « La fièvre et son traitement ». Il faut comprendre par fièvre la suractivité des échanges des matières dans notre organisme qui marche la main dans la main avec les produits des échanges. L'organisme à l'état fébrile consomme plus de matériaux de combustion qu'à l'état sain. Il semble que d'après la nature de la maladie c'est tantôt tel ou tel tissu de l'organisme qui est le plus consumé par la fièvre.

Dans la malaria ce sont les globules rouges qui disparaissent, dans la fièvre typhoïde c'est la graisse, dans la tuberculose tous les tissus; ce sont les nerfs qui souffrent le moins.

« On se fait souvent une fausse idée sur la valeur de la fièvre. Elle est la conséquence directe de beaucoup de maladies et rien autre chose que la manifestation de la lutte entre l'organisme et le microbe envahissant. Nous ne devons pas chercher à faire disparaître la fièvre complètement, mais la soutenir dans certaines limites.

rament, etc. Mais ces oscillations atteignent rarement 1° c. La température de 38° indique déjà un léger état fébrile (1).

Le professeur Wunderlich qui a fait des études considérables sur la fièvre donne l'échelle suivante : fièvre légère 38° à 38°,5 c. ; fièvre moyenne de 38°,5 à 39° c. le matin et à 39°,5 le soir ; fièvre notable 39°,5 c. le matin et 40°,5 c. le soir ; grande fièvre au-dessus de 39°,5 le matin et de 40°,5 le soir.

Si la température du corps monte pendant plusieurs jours au-dessus de 41°,7 c., la vie du malade est en grand danger et il y a peu d'espoir de le sauver quand elle arrive à 42°,5 c.

Mais la fièvre ne consiste pas seulement dans l'élévation de la température du corps ; elle est accompagnée d'autres manifestations qui provoquent le changement des processus vitaux.

La première période est le frisson froid. Le malade se plaint de sensation de froid. Il frissonne de tout son corps et éprouve le besoin de bien se couvrir ; mais malgré cela il ne peut se réchauffer. — Les capillaires de la peau, les vaisseaux du tissu cellulaire et de la plupart des muscles se contractent ; c'est la conséquence du reflux du sang de la surface du corps

Nous ne pouvons pas espérer trouver un traitement qui pourrait enrayer la maladie en même temps que la fièvre. Notre effort dans le traitement de la fièvre doit plutôt consister à faire disparaître l'excès de fièvre sans l'apaiser complètement, ce qui peut avoir des conséquences sérieuses. Les bains froids et les enveloppements dans des draps mouillés sont à recommander en première ligne.

Nous autres médecins modernes, nous devons nous imposer pour devoir de rechercher les processus intimes de la maladie afin de ne pas enrayer l'action thérapeutique de la nature et, dans ce sens, la rendre positivement nuisible.

(1) On prend la température en mettant le thermomètre sous l'aisselle ; le bras doit être fortement appliqué contre la cage thoracique ; l'avant-bras repose sur la poitrine en formant avec le bras un angle aigu. Chez les petits enfants on met le thermomètre induit d'huile dans le rectum. On le laisse 5, 10 ou 15 minutes. On emploie le thermomètre à maxima dans lequel la colonne de mercure monte rapidement et une fois montée reste stationnaire. (Voyez pour les détails : « Le thermomètre et son emploi » dans la 2e partie de ce livre.)

vers les organes intérieurs, notamment vers le cœur et l'abdomen. Il est donc compréhensible qu'un malade atteint de fièvre peut frissonner et avoir une sensation de chaleur, car sa peau est froide et pauvre en sang et par contre ses organes intérieurs contiennent trop de sang et sont surchauffés. Nous pouvons nous assurer de l'existence de la fièvre, pendant la période du frisson, dans les organes intérieurs en mesurant la température.

Le mercure atteint alors, à notre grand étonnement, maintes fois une hauteur de 39° c. et au-dessus.

Après un temps plus ou moins long paraît le deuxième période, celui de chaleur, où la fièvre atteint son point culminant. La peau est chaude et sèche ; sèches sont aussi les lèvres, la langue et le pharynx. La langue est d'un rouge foncé et fendillée, et souvent couverte d'un enduit, comme la muqueuse des joues et les gencives. Les mouvements du cœur et le pouls sont accélérés, le besoin de respiration s'élève, la digestion est dérangée, l'appétit fait défaut et la soif, au contraire, est accrue par suite de l'abaissement de la teneur d'eau dans le sang et les tissus. L'activité nerveuse est diminuée, la tête prise ; la fatigue, le relâchement, l'abattement, l'anxiété, l'inquiétude, les éblouissements, les douleurs de tête, les bourdonnements d'oreilles se mêlent dans un ordre variable et existent à un degré plus ou moins élevé. Les muscles perdent leur force habituelle, et il se manifeste une incapacité de penser. Le sommeil est troublé et interrompu par des rêves agités et angoissants. La conscience de soi est encore claire au début, mais elle disparaît par moments quand la fièvre est à un degré élevé. Il s'y joint du délire, des visions folles, des tableaux fantaisistes, ou bien c'est l'insomnie complète. La très grande variété du second période prêtent à la fièvre un caractère multiple, changeant. La masse sanguine et les sécrétions sont toujours altérées dans la fièvre. Tout indique que le processus de la combustion dans l'intérieur du corps est modifié et élevé, que la machine physiologique se trouve dans une passe anormale.

Dans le troisième période, celui de la transpiration, il se produit habituellement un retour vers le mieux. La peau reconquiert son humidité, et il y a des suées abondantes. Dans ce période aussi la température du corps redevient normale.

Comme nous le savons déjà, la fièvre est une manifestation du mouvement qui s'exécute dans l'intérieur du corps pour amener la guérison, un processus de fermentation, qui ne poursuit qu'un but : chasser les facteurs de maladie contenus dans le corps. De même que les « causes déterminantes » de l'état de fièvre peuvent être de nature très variée, de même la lutte engagée entre la force curative de la nature et ses ennemies, les matières étrangères, aura le cours le plus multiple, suivant l'importance de leur accumulation, leur nature, leur mode de dissolution et de déjection, suivant l'âge, le tempérament, le sexe et la force vitale du malade, et rendra la durée de la fièvre très variable. Parfois cette lutte, aussi bien qu'une quantité de symptômes menaçants, ne dure pas plus de quelques heures. Chez les femmes et les enfants, chez les personnes très sensibles, apparaissent de violents phénomènes de fièvre consécutifs à des faits insignifiants, et, après un temps relativement court, le corps revient à sa température normale. Chez ces personnes, la gardienne de la santé, la force curative naturelle, est solide au poste. Le plus léger refroidissement, la moindre émotion peut, chez elles, donner lieu à un « mouvement dans les matières étrangères », à une fermentation, à une fièvre. Quelque rapidité que la fièvre ait mise à se montrer, et quelle que soit la température qu'elle ait atteinte, elle n'en disparaît pas moins rapidement d'ordinaire. C'est là un signe favorable, qui indique que l'individu atteint jouit d'un état de santé relativement bon. Il est très rare que chez ces personnes il se produise un rassemblement en masse et étendu des matières étrangères. Un corps passablement sain profite de toute occasion pour se débarrasser des agents morbigènes, qu'un organisme bourré de matières étrangères est obligé de laisser échapper parce que sa force

curative est mal en point. Autant l'état de fièvre existant alors est fort et bref, autant la force de guérison inhérente au corps est d'habitude active et énergique.

Les dangers qu'entraîne la fièvre pour le malade dépendent de sa durée et de son élévation. Ainsi les températures de 42° c. et au-delà ne sont supportables que pendant quelques heures ; les températures de 41° c. peuvent se supporter quelques jours, et celles de 40° c. plus longtemps, s'il s'agit, bien entendu, de natures encore douées d'une force de résistance. En général, les enfants résistent bien pendant un certain temps à des températures élevées; au contraire, la persistance de hautes températures met en danger de mort les personnes d'un âge avancé, celles qui sont déchues par l'effet de longues maladies épuisantes, les ivrognes, les épileptiques, etc. Une fièvre constante, par exemple dans le typhus et la pneumonie, diminue rapidement le poids du corps : cela tient à la forte décomposition de l'albumine, à la combustion de la graisse, à l'abaissement de l'apport alimentaire qui résulte de l'anorexie, à la diminution de la force digestive du canal stomacal intestinal.

La fièvre, si elle est une manifestation accompagnant de fortes inflammations de tels ou tels organes, peut se prolonger plusieurs jours, même plusieurs semaines avec de courts intervalles de rémission. En certains cas, l'accroissement de la température du corps peut s'arrêter rapidement et la température normale revenir tout à coup ; en d'autres cas, la cessation de la fièvre n'est que graduelle et lente, ou bien la température est soumise à des fluctuations continuelles, et on la trouve tantôt abaissée, tantôt relevée. Si la température du corps descend au-dessous de la normale, par conséquent au-dessous de 37° c., si les forces s'abaissent visiblement, que le cœur batte très vite, mais faiblement et presque imperceptiblement; que les mains, les pieds, les oreilles, les joues, les lèvres, le nez, pâlissent et se refroidissent, on se trouve en présence d'un état de torpeur susceptible d'avoir une issue funeste.

Il n'y a pas encore si longtemps que la « science » croyait que combattre ou étouffer la fièvre était un de ses devoirs principaux.

Dans les milieux profanes, une idée encore fermement enracinée aujourd'hui, c'est que toute fièvre doit être chassée aussitôt que possible.

C'est une erreur. La fièvre est un effort que fait la nature pour arriver à la guérison. Nous ne devons donc pas l'étouffer, mais bien plutôt soutenir notre organisme dans le combat contre la fièvre. Nous devons considérer comme un devoir capital pour nous d'enlever à la fièvre son caractère menaçant, en abaissant la température du corps. Car si nous parvenions à étouffer brusquement la fièvre, nous entraverions en même temps les efforts tentés par notre organisme pour consumer et rejeter les matières morbigènes qui se sont cantonnées à l'intérieur.

Il n'y a qu'une exception: c'est quand le processus de combustion, par trop activé, menace de détruire non seulement les matières étrangères, mais l'organisme lui-même. En ce cas, nous devons « combattre » la fièvre. Car il est évident que l'organisme aussi peut avoir le dessous dans une lutte où ses ennemis sont les plus forts. Mais ce n'est pas seulement la fièvre élevée qui offre des dangers ; une fièvre faible dans certaines affections : la diphtérie, l'empoisonnement du sang, par exemple, doit donner de grandes inquiétudes sur l'issue du mal.

Il faut mettre en garde contre la guerre à la fièvre au moyen de ce qu'on appelle les antipyrétiques (1), de la quinine, de l'antipyrine, de l'antifébrine, de la phénacétine, de la digitale, etc., que la science allopathique continue toujours à mettre en œuvre, bien qu'un de ses représentants les plus éminents, le professeur Lœbermeister, de Tubingue, parle du traitement par l'eau comme de la méthode la plus digne de confiance, la

(1) *Antipyrétique*, formé de la préposition grecque *anti*, contre, et du substantif grec *pyretos*, chaleur de la fièvre, signifie *moyens employés contre la fièvre*.

plus efficace pour abaisser de hautes températures. Tout médicament antipyrétique peut provoquer des phénomènes menaçants et inquiétants aussi bien que des actions toxiques.

La prudence ne trouvera ni dans l'état du fiévreux, ni dans la dose un point d'appui sûr pour l'éventualité d'une action bienfaisante de ces poisons curatifs. La science médicale prescrit ces moyens pour étouffer la fièvre alors que celle-ci ne doit pas encore être étouffée. La science les met en action afin d'écarter des dangers, et elle occasionne des dangers plus grands encore en usant de ces « poisons à fièvre ».

La médecine naturelle, au contraire, ne combat pas la fièvre en l'étouffant, mais par un traitement curatif approprié elle modère les phénomènes concomitants : l'excitation nerveuse, les troubles de la circulation sanguine, les vices de la distribution sanguine, etc., et elle appuie les efforts de l'organisme pour se séparer des matières étrangères, c'est-à-dire pour les consumer et ensuite les expulser.

Toute tension corporelle et mentale élevant la température du corps, le premier point et le plus important du traitement est le repos absolu du corps et de l'esprit.

Tout fiévreux, du moment qu'il ne s'agit pas d'une petite fièvre, comme on dit (*febricula*), doit se mettre au lit. C'est de la plus grande importance.

Il faut considérer que, dans certaines conditions, deux tiers de l'ensemble de la masse sanguine peuvent trouver place dans la surface de la peau et que, par suite, la chaleur du lit, quand elle est uniforme, peut y amener l'afflux sanguin des organes intérieurs enflammés. Vous aurez sans doute remarqué vous-même, cher lecteur, quand, ayant la fièvre, vous vous êtes mis au lit, que votre corps tout entier se réchauffait et que le sang affluait d'une manière uniforme vers la tête et les pieds. Se coucher tranquillement, c'est éviter que la chaleur soit refoulée vers l'intérieur, c'est empêcher une congestion d'un organe noble.

Il est essentiel qu'il y ait de bon air dans la chambre d'un malade. Qu'on y veille par une aération rationnelle. De l'aéra-

tion, de la siccité, le renouvellement, de temps à autre, de chaque pièce de la literie, surtout une propreté méticuleuse de la couche du malade sont choses instamment ordonnées si l'on veut préserver l'air de contagions et de miasmes. Jamais fiévreux ne devrait être couché dans l'air sec d'une chambre chauffée. Qu'on place donc dans les chambres de malade des vases pleins d'eau fraîche. L'eau non seulement communique à l'atmosphère de la chambre une dose d'humidité convenable, mais elle la désinfecte grâce à sa propriété d'attirer des éléments de la circulation aérienne.

Le fiévreux doit observer un régime approprié. C'est une fausse conception que de lui retirer toute nourriture, comme on le fait souvent, d'une manière inintelligente. Le fiévreux a besoin de remplacer les substances qui se perdent par l'accroissement du processus de combustion, par l'accélération des échanges. Il évacue l'acide carbonique, les combinaisons azotées, les sels, l'eau, etc., bien plus abondamment qu'à l'état de santé, et si ces éléments usés ne sont pas remplacés, son corps court le danger de se brûler ou de se dévorer lui-même.

Mais la nourriture du fiévreux doit être choisie de façon à lui convenir, car son appareil digestif est en désordre et n'est plus en état de décomposer et d'assimiler toute espèce d'aliments. Le mieux est de donner au malade une nourriture liquide. Les mets liquides sont les mieux supportés par un appareil digestif affaibli et prostré et les plus promptement transformés en la nature du corps malade. La nourriture liquide peut être donnée plus fréquemment et en plus petite quantité chaque fois.

En premier lieu vient l'eau, de bonne eau fraîche, qui est parmi les corps liquides le principal moyen de nourriture, de rafraîchissement et d'apaisement à offrir au malade, surtout si celui-ci exprime formellement son désir d'en avoir pour calmer sa soif. Mais, même si le malade ne demande pas à boire ou qu'il soit trop faible pour traduire son sentiment, ou qu'il soit incapable, il faut lui faire prendre de l'eau fraîche par petites gorgées pour humecter ses lèvres sèches et atté-

nuer l'état de sécheresse de la langue et du pharynx. Il est bon d'ajouter à l'eau du jus de fruit. Le jus de citron, le jus qu'on exprime d'un citron frais est à recommander particulièrement. On peut recommander aussi comme régime convenant aux fiévreux un mucilage d'avoine ou d'orge, du lait d'amande, du lait de vache étendu d'eau, une faible décoction de riz ou de gruau, des soupes de fruits, de la compote, etc. Les goûts et les habitudes du malade jouent dans le choix de cette nourriture liquide le même rôle que l'état de son appareil digestif. Aussi ne faut-il jamais contraindre le fiévreux à prendre des mets ou des boissons qu'il n'aime pas. Ils ne lui font pas de bien, et on n'obtient autre chose que d'aggraver la fièvre par l'introduction d'une nourriture non appropriée et déplaisante (1). Dans certains cas, toujours rares, il est indiqué de faire ingurgiter au malade une petite quantité, quelques cuillerées seulement parfois, d'une nourriture liquide convenable, à de courts intervalles — suivant le degré de la fièvre et l'état général — toutes les demi-heures, tous les trois quarts d'heure, toutes les heures.

La viande sous toutes ses formes et les bouillons de viande n'entrent pas dans le régime des fiévreux. Il faut les proscrire très sévèrement.

Toutefois, les nouvelles recherches ont prouvé que les aliments végétaux libres des matières azotées (les hydrates de carbone tels que : sucre, amidon, dextrine, ainsi que les matières contenant de la colle) ont la propriété de ralentir la décomposition de l'albumine, si rapide dans les états fiévreux, et de réagir par là d'une manière conservatrice sur les tissus organiques. Si une introduction par trop abondante de

(1) Le désir instinctif du malade, la voix de la nature maintenue sous l'empire de la raison, nous donnent en quantité les meilleures indications pour le choix d'une nourriture appropriée. Parfois la diète absolue est ordonnée, spécialement chez les enfants. La plupart des maladies fiévreuses chez l'enfant proviennent d'un excès d'alimentation. La faim est ici le meilleur... médecin et la meilleure aide pour la guérison.

l'albumine dans un organisme bien portant même peut lui être nuisible, surchargeant inutilement les organes de la digestion, d'autant plus soigneusement doit-on éviter de donner aux malades ayant besoin d'une diète propre aux fiévreux, une nourriture où prédomine l'albumine. Celle-ci ne doit pas être complètement bannie de l'alimentation des malades fiévreux, mais elle ne doit être contenue dans leur nourriture que dans une quantité très limitée, pour que les organes de la digestion affaiblis soient en état de digérer les aliments et de les assimiler.

Le traitement par la méthode hydrothérapique doit dans tout cas particulier être adapté à chaque malade, c'est-à-dire être strictement individualisé. Les individus humains ne sont pas pareils, ils ne sont que ressemblants. En traitant une fièvre, on doit dans chaque cas particulier prendre en considération l'âge, le sexe, la constitution, la forme de la maladie dont le patient est atteint. Le besoin instinctif de surcroît de chaleur ou de rafraîchissement que manifeste tel ou tel malade mérite surtout l'attention. Dans certaines formes de fièvre, notamment celles qui ont pour origine le prétendu « refroidissement », les malades éprouvent une répulsion très marquée contre la diminution de la chaleur par l'application des procédés nommés « rafraîchissants ». Dans des cas pareils, on recommande de recourir aux ainsi nommées « applications chaudes ». Les malades, dans des cas semblables, cherchent tout à fait instinctivement à faire accroître la chaleur lorsque par l'absorption des boissons chaudes, par l'usage d'épaisses couvertures, etc., ils veulent provoquer une transpiration. C'est tout instinctivement aussi que les malades vont de cette manière au-devant de la tendance de leur organisme à expulser par la peau les matières nuisibles. Les chapitres antérieurs du présent livre nous ont suffisamment appris que grâce à sa nature, sa faculté de s'étendre, on peut demander à la peau d'éliminer les matières étrangères, sans qu'elle souffre aucune espèce de mal. Mais dans des cas fiévreux il est souvent difficile de provoquer une transpiration d'abord

parce que la peau, grâce au défaut antérieur des soins intelligents, est devenue incapable de remplir normalement ses fonctions, ensuite, parce que la majeure partie de l'humidité contenue dans l'organisme est employée par la nature à diminuer la chaleur interne. Dans les maladies fiévreuses, l'activité d'autres organes éliminant les liquides, tels que les poumons et les reins, se trouve tout aussi limitée que celle de la peau.

Dans la première phase de fièvre celle des frissons pour réchauffer et pour calmer le malade, il est permis d'avoir recours à des applications chaudes sous la forme d'un doux bain de vapeur au lit ou d'un bain de pieds de vapeur au lit, ou mieux si le malade peut encore se tenir debout, d'un bain de vapeur en caisse ou sur une chaise cannée. Par l'emploi de la vapeur, le sang afflue aussitôt dans les vaisseaux sanguins dilatés et y anéantit les matières morbigènes. Les organes intérieurs nobles sont ainsi délivrés de la pléthore sanguine. Cet emploi de la vapeur n'a pas pour but de produire une sudation. Ce traitement n'est destiné qu'à exciter l'irrigation sanguine cutanée, l'activité cutanée et qu'à provoquer l'apport de la « chaleur humide » si importante. Le calme suit presque toujours l'emploi de la vapeur approprié au cas à traiter ; il faut chaque fois le faire suivre d'un traitement rafraîchissant convenable (lavage, demi-bain, bain de torse, etc.).

C'est seulement quand, dans le second période, celui de la chaleur, les éléments morbigènes sont consumés à l'intérieur, et quand la peau est sèche et chaude, qu'on peut passer à un traitement à l'eau froide modifié, à un traitement rafraîchissant, calmant et dérivatif, à l'emploi des maillots complets ou de trois quarts, au demi-bain, au bain de torse, aux lavages, aux enveloppements partiels, etc. La froideur des extrémités réclame en outre l'emploi de la chaleur, c'est-à-dire de la vapeur. On se règle sur le degré de fièvre et la force vitale du patient, pour savoir à quel degré de température il faut employer les traitements par le froid.

La température de l'eau doit être d'autant plus basse que

la fièvre est plus élevée et que les forces vitales du malade sont plus faibles. On cherche par l'emploi d'eau froide à enlever à l'organisme la fièvre, ainsi qu'à lui procurer l'humidité nécessaire. Comme le démontre l'expérience, le malade lui-même éprouve instinctivement le besoin d'être traité par l'eau froide.

Pendant le troisième période — période des transpirations — quand la combustion des impuretés des tissus, des matières de mue et de fatigue, des principes produisant la maladie, des virus propres et étrangers à l'organisme, et principalement de tous les excréments a eu lieu, le sang chargé des principes destinés à être éliminés afflue avec plus d'activité dans les organes de sécrétion. La peau sèche et chaude devient petit à petit plus humide, plus riche en sang et perd son odeur, la respiration est également plus humide et sans odeur, le goût devient meilleur, l'urine est plus abondante et plus chargée des matériaux de déchet, les excréments développent une odeur pénétrante cadavérique et sont chargés de formations tubéreuses ayant subi la combustion. Dans cette circonstance l'eau chaude est à recommander pour provoquer la transpiration à côté du traitement réconfortant (1). Il faut venir en aide à la fonction sécrétoire de l'organisme: l'organisme doit être nettoyé. C'est là le commencement de la guéri-

(1) La nature se sert de la sueur comme d'un moyen de traitement. Elle constitue donc un facteur très important pour la médication naturelle. Mais il faut distinguer les diverses sortes de la sueur. La sueur produite par exemple par la compression des vaisseaux sanguins, la sueur artificielle diffère notablement de celle qui est produite par l'organisme en activité par l'influence directe sur les glandes sudoripares. Dans le premier cas la sueur est plus riche en eau et contient moins de matériaux de désassimilation que dans le second, les glandes sudoripares ayant une grande influence sur l'élaboration de la sueur et sur sa composition. Il y a une différence entre un bain de vapeur dans des appareils spéciaux et le bain de vapeur au lit, c'est-à-dire application sur tout ou partie du corps des briquettes chaudes enveloppées dans un linge chaud et humide. Dans le premier cas la sueur est plus riche en eau et par conséquent contient moins de matériaux de désassimilation.

son. On emploiera contre la constipation, quel que soit le période, des lavements qu'il faudra donner avec toutes les précautions. Pendant le période de la fièvre, on emploiera avec plus d'utilité des petits lavements froids qui seront gardés par le malade. Ces lavements ont pour effet de refroidir les organes intérieurs et de les désinfecter en agissant sur les ptomaïnes. L'eau froide introduite dans l'organisme est généralement rendue au bout de 15 à 40 minutes après avoir été chauffée dans l'organisme. Dans un bain froid l'eau s'échauffe aux dépens de la chaleur produite par le corps qui alors se refroidit ; il en est de même avec le lavement : l'organisme en chauffant l'eau froide donnée en lavement se refroidit lui-même.

Les faits que les maladies à haute fièvre guérissent plus vite que les maladies à fièvre moyenne ou presque nulle et que les principes nuisibles qui se trouvent dans l'organisme sont brûlés par la fièvre, ont amené Schroth à l'immortelle découverte de sa méthode de traitement des maladies chroniques par provocation de la fièvre. Cette découverte de celui qui n'appartient pas à l'école officielle est une des plus grandes acquisitions pour la médication naturelle.

La fièvre guérie par la médication naturelle ne confère pas l'immunité contre le retour de la maladie ; elle provoque seulement un changement favorable dans les échanges de tous les principes vitaux de l'organisme et dans le tissu cellulaire. L'organisme devient plus riche en albumine et plus pauvre en graisse et en eau. On observe très souvent que les adultes et les enfants ont une meilleure mine après la fièvre et que leur développement physique et moral fait un grand pas en avant.

Nous voyons donc que, pour employer l'expression populaire, « la fièvre est utile à la santé », quand elle suit les lois de la nature. Nous ne devons pas, je le répète, l'oublier : notre but est d'appliquer la fièvre au traitement de notre organisme. Car c'est la nature qui guérit — « natura sanat ». C'est dans ce sens que nous considérons — et avec droit — la fièvre comme un moyen de traitement.

XXXIII. — LES REFROIDISSEMENTS ET LEURS CAUSES

« J'ai pris froid » ou « Je ne sais pas où j'ai pris froid » — telles sont les exclamations qu'on peut entendre tous les jours en réponse à la question stéréotypée « Comment allez-vous ? »

Qu'entendons-nous sous le nom de « refroidissement »? On entend sous le nom de refroidissement les conséquences du refroidissement de notre organisme pour une cause quelconque. La cause le plus souvent la plus importante du refroidissement est dans la négligence et l'altération de la fonction de la peau. La respiration et la transpiration de celle-ci, la régulation thermique sont irrégulières. C'est la peau qui est atteinte en premier lieu quand arrive ce qu'on appelle le moment « perturbateur » — une influence extérieure par exemple, un changement brusque de la température ou une émotion morale.

Nous savons déjà, des chapitres précédents, que la chaleur du corps est régularisée par la peau, que la circulation et l'activité nerveuse sont en relations intimes avec la chaleur du corps. Ce sont les nerfs de la peau qui ont la plus grande influence sur la régulation de ces processus physiologiques.

Sous l'influence du moment « perturbateur » — nous nous servirons de cette expression à cause de sa simplicité et de l'avantage de comprendre sous cette dénomination les diverses influences : le refroidissement du corps par l'air et l'eau (courant d'air et vêtements mouillés) ou la peur (d'où la pâleur, l'angoisse) — les vaisseaux sanguins de la peau se contractent par suite de terminaison nerveuse de notre organisme. Le sang circule par conséquent plus lentement, il est refoulé vers les organes intérieurs ; la peau devient froide, sèche et pauvre en sang. Mais au bout d'un temps plus ou moins long, le sang refoulé dans l'organisme par l'élément perturbateur afflue de nouveau vers la peau pour faire disparaître l'action paralysante du froid et favoriser la désassimilation et le dégage-

ment de chaleur par la peau. Mais celle-ci est incapable de se produire par suite du mauvais entretien. Ses pores sont obstrués par diverses matières de désassimilation. Les nerfs de la peau ont perdu l'habitude de leur activité. Le sang est par conséquent refoulé de nouveau dans les organes intérieurs, y séjourne et provoque une congestion des tuniques de ces organes.

Cette abondance du sang produit un processus inflammatoire connu sous le nom de « catarrhe ». Les tuniques des organes intérieurs sont sujettes aux maladies sous l'influence directe de principes nuisibles. Ainsi l'absorption d'eau froide, l'inspiration de poussière peut provoquer une inflammation des organes repiratoires du nez, du voile du palais, du larynx, des bronches.

On désigne cette inflammation sous le nom de « catarrhe bronchique ». L'inflammation de la tunique nasale constitue le rhume de cerveau. Les mauvaises digestions ont pour résultat l'inflammation de l'intestin, etc. Ces maladies sont connues sous le nom de catarrhe de l'estomac, de l'intestin, de la vessie. L'état catarrhal des yeux n'est pas rare. Les organes génitaux des deux sexes sont souvent atteints de catarrhe ou inflammation de leur tunique. La blennorrhagie n'est autre qu'un catarrhe et pourtant « l'élément perturbateur » n'est pas du tout le refroidissement.

Les séreuses des muscles et des articulations sont très souvent le siège de réactions inflammatoires qui sont pour la plupart provoquées par les influences extérieures (changement de température, l'air humide, etc.). On désigne cette sorte d'inflammation sous le nom de « rhumatisme », quoique cette expression n'exprime pas complètement la forme de la maladie.

Nous exposerons les processus inflammatoires des tuniques et des séreuses sous l'influence directe de principes nuisibles de la même manière que nous avons exposé l'influence de ces principes sur la peau. L'organisme envoie vers la partie de l'organe atteint une plus grande quantité de sang qui a pour résultat de produire une inflammation.

Quand on a froid aux mains et aux pieds, la répartition du sang n'est pas régulière. Le sang se trouve en plus grande quantité dans d'autres parties du corps qui trop riches en sang s'enflamment.

S'il se trouve dans l'organisme des principes étrangers capables de provoquer une maladie, ils sont mis en fermentation pendant l'état inflammatoire pour être consumés et désassimilés. A ce point de vue les refroidissements sont plus ou moins utiles pendant les diverses complications des maladies.

Les refroidissements sont donc des maladies fébriles accompagnées de processus de fermentation de principes étrangers. La première manifestation du refroidissement consiste en une sensation de froid et en frissonnement. Il n'existe pas un seul homme qui n'ait pas des principes étrangers dans son organisme. La sensation du froid produite par une cause quelconque n'est pas le refroidissement lui-même, mais seulement une manifestation de celui-ci. Le refroidissement proprement dit est, je le répète, une maladie fébrile, un processus de fermentation pendant lequel les tuniques et les séreuses sont le siège de désassimilation. Il faut donc pour combattre l'inflammation des tuniques des organes activer par un traitement spécial la désassimilation des principes nuisibles par la peau et les autres organes secrétoires.

Tout d'abord c'est la peau qui doit être rendue normale par un traitement approprié, pour qu'elle soit capable de désassimiler les principes nuisibles. Nous savons déjà comment il faut la traiter pour arriver à ce résultat.

Occupons-nous donc de notre sujet. Par suite de l'état climatérique de notre partie du globe, où la température change constamment et les influences extérieures qui sont très sensibles pour l'organisme, le refroidissement est une maladie très fréquente, journalière même, mais présente peu de gravité. Mais comment nous expliquer les diverses manifestations de cet état morbide qui sont si différentes d'un individu à l'autre ? Comment nous expliquer ce fait qu'un individu guérit de son refroidissement pendant un changement de tempéra-

ture, tandis que l'autre prend froid à ce même changement ? Est-ce un hasard et à quoi tient-il ?

Les changements d'air extérieur ne peuvent pas en général être la cause de refroidissement chez tous les individus. Il faut une autre cause et cette cause — intérieure — est dans l'individu lui-même.

Elle consiste dans l'emmagasinement des produits de désassimilation ou dans la prédisposition au refroidissement. Ce n'est que l'individu prédisposé qui prend froid sous l'influence extérieure. Mais, comme je l'ai déjà dit, chaque individu a dans son organisme une quantité plus ou moins grande des principes invisibles. Celui qui en contient plus prend froid plus facilement que celui qui en contient moins. — L'air, comme nous le savons du chapitre « Comment nous préserver contre les maladies ? » provoque et accomplit en même temps la fermentation, ce qui explique pourquoi un individu prend froid à une température donnée, tandis que l'autre ne s'en ressent pas — ou même guérit du refroidissement. Ici nous arrivons à l'article très important sur l'endurance et l'efféminations. L'homme qui a beaucoup d'endurance résiste mieux au refroidissement et aux maladies ; l'homme faible est au contraire plus exposé au refroidissement et aux maladies.

Chez le premier la fonction de la peau est régulière, ce qui le préserve contre l'emmagasinement des principes nuisibles, il est en état de paralyser en activant la fonction de la peau les influences nuisibles venant de l'extérieur, comme changement de température, humidité, et les influences psychiques. L'autre au contraire prend très facilement froid sous l'influence des causes déjà décrites dans ce chapitre.

Mais un individu ne peut se débarrasser de ses principes nuisibles pendant « une crise de refroidissement » qu'à la condition que ses nerfs soient capables de provoquer la réaction nécessaire.

Si la force vitale de celui qui a pris froid n'est pas en état de produire cette réaction, les nouveaux principes nuisibles s'ajoutent aux principes déjà existants, et une issue fatale est

inévitable si les mesures pour provoquer cette force ne sont pas prises à temps.

« Heureux celui qui peut encore prendre froid », dirai-je en pensant à l'humanité qui est chargée dans une mesure plus ou moins grande des principes nuisibles capables d'engendrer une maladie. Qu'on ne considère pas le refroidissement comme une maladie spéciale, mais plutôt comme un effort heureux de la nature de se débarrasser des principes nuisibles. Il faut donc aider la nature dans son effort de désassimilation par une bonne médication naturelle.

Pour un corps refroidi employez donc un traitement capable de produire la chaleur et la transpiration ; pour un organisme en fièvre, quand la peau est sèche et chaude donnez un traitement chaud. On prévient l'accumulation des principes étrangers et par suite « la crise de refroidissement » par une vie bien réglée, par une bonne nourriture, par les soins de la peau et par les mouvements au grand air ; par conséquent le meilleur moyen d'éviter le refroidissement, c'est de prendre froid tous les jours.

XXXIV. — LA MALADIE DE NOTRE ÉPOQUE. FAIBLESSE NERVEUSE. NEURASTHÉNIE.

> Il y a plus d'hommes qui se croient bien portants que de malades imaginaires.

Les exigences excessives que présente notre époque à la productivité physique et morale de chaque individu, les plaisirs et la vie raffinée des classes aisées, les privations de ceux qui ne possèdent rien et beaucoup d'autres causes encore provoquent un certain nombre de manifestations morbides caractérisées par une suractivité du système nerveux et surnommées « faiblesse nerveuse » (Neurasthénies). La faiblesse

nerveuse est une des maladies les plus fréquentes de notre temps.

Bien que la neurasthénie ait été observée depuis des milliers d'années et qu'il se trouve chez Hippocrate des tableaux de situations pathologiques qui ne peuvent se rapporter qu'à la faiblesse avec excitabilité de tout l'organisme, il n'en est pas moins vrai que l'excitabilité morbide des nerfs, l'insuffisance prononcée de force nerveuse et vitale est la triste acquisition précisément de notre présente époque de civilisation. Si nous jetons un regard sur l'histoire de la médecine, nous verrons que de tout temps il a existé certaines corrélations intimes entre le caractère d'une période et le propre des formes de maladie qui y ont prédominé. Il y a eu de tout temps des êtres nerveux ou souffrant des nerfs, mais jamais encore de périodes ayant un caractère marqué de neurasthénie. Il était réservé à notre époque d'avoir la « spécialité » de la neurasthénie; elle est la conséquence nécessaire de notre extrême civilisation. La différence entre notre âge et les précédents réside dans les efforts et l'empressement qu'il met à opérer des recherches, à rendre utilisables dans tous les domaines de la vie pratique les résultats de ses découvertes dans les sciences naturelles, pour les incorporer à toutes les exploitations industrielles et entreprises commerciales. A ces avantages visibles pour la collectivité se lient d'inévitables et graves préjudices pour la santé des individus ; ils impliquent de graves dommages pour la vie publique comme pour la vie sociale. La haute civilisation, avec ses prétentions, ses aspirations et ses besoins sans cesse plus élevés, l'excès de tension dans une activité exclusive et uniforme du corps ou de l'esprit, la poursuite et la chasse sans répit du gain matériel, la concurrence de plus en plus accrue dans toutes les branches de l'industrie et tous les genres de production, le travail à haute pression, la manie de la spéculation, les opérations de Bourse et la vie d'affaires, avec toutes ses déceptions et ses chicanes, la surproduction et l'insuffisance de consommation dans tous les domaines, la rivalité et la lutte

pour l'existence, pour le pain quotidien, lutte sans frein, au-dessus des forces, devenant toujours plus destructive, l'augmentation contre nature des exigences en ce qui concerne les talents et la force de travail, la soif des jouissances, le bien-être raffiné, les excès de tous genres, spécialement dans les choses de Gambrinus, de Bacchus et de Vénus, l'ambition souffrante, l'amour malheureux, les tracas et les soucis, le manque de sommeil, l'exagération de ce qu'on demande au labeur intellectuel de la jeunesse, que l'on soumet, précisément au moment de la croissance physique, aux plus grands efforts cérébraux, pour lesquels elle n'est pas mûre, son appétit sexuel éveillé prématurément et satisfait contrairement à la nature : toutes ces causes et beaucoup d'autres se réunissent à d'autres nuisances déjà décrites dans ce livre, comme la vaccination, l'empoisonnement par les médicaments, la nourriture et le logement non appropriés, le vêtement et le couchage anormaux, l'insuffisance d'air et de lumière, le manque d'entretien de la peau, de repos et de mouvement, etc., etc., pour diminuer de plus en plus la force vitale de l'humanité civilisée et produire la faiblesse avec excitabilité, l'épuisement nerveux.

Abstraction faite d'une disposition nerveuse héréditaire ou native, existant déjà par conséquent, les personnes devenues nerveuses par l'une ou l'autre cause sont affectées d'une sensibilité plus vive à l'égard d'impressions extérieures, comme à l'égard d'exaltations psychiques et mentales, qui se manifeste bientôt par l'accablement, l'épuisement, la faiblesse de résistance du système nerveux. On peut comparer le système nerveux à l'organe de la peau. Quand la couche supérieure de la peau, l'épiderme, est grosse et forte, elle paraît d'autant plus vive, lisse, blanche et brillante. Les nodosités et saillies du derme et de son réseau de vaisseaux sont peu ou point visibles.

C'est ce qu'on appelle une peau fine, tendre. Une peau mince, inégale, rougeâtre, qui n'empêche pas le réseau des vaisseaux de transparaître, est qualifiée de peau grossière. De

même on considère comme fort — en dépit d'une contradiction visible dans la désignation — un système nerveux insensible et ne réagissant, par suite, que faiblement, car l'homme qui réagit trop fort sous l'excitation extérieure semble être et est réellement plus faible que celui qui ressent moins. Le système vasculaire et le système nerveux sont, dans le corps humain, étroitement unis par leurs plus fines ramifications et réseaux. Entre les deux systèmes règnent des relations d'échanges continues, actives et intimes ; un rapport réciproque, une excitation et une réaction ont lieu sans interruption, et dans cet équilibre entre la vie sanguine et la vie nerveuse réside la conservation de la santé; c'est là ce qui gouverne la force organique. Comme nous le savons par des chapitres antérieurs de cet ouvrage, le sang contient toujours une plus ou moins grande quantité de matières excrétoires qui sont destinées à être charriées vers les organes éliminateurs. Nous comprendrons donc que notre système nerveux, selon que son possesseur est plus ou moins chargé de matières étrangères ou d'agents morbides, selon la quantité et le genre des matières qui rayonnent dans le sang et les humeurs, par conséquent des poisons élaborés en lui-même ou venus du dehors qui se trouvent à l'état libre et sans liens, est plus ou moins irrité et que sa sensibilité peut être soumise aux fluctuations les plus multiples et d'une intensité toujours variable. Si le système nerveux est, par des excitations extérieures, porté à un degré d'activité plus élevé, il influence le système vasculaire et lui imprime de même un accroissement d'activité (1). Si la vie sanguine, d'un autre côté, n'est pas normale, si beaucoup d'éléments excrétoires envahissent le sang, l'activité nerveuse prend relativement le dessus, c'est-à-dire qu'elle est portée à une excitabilité qui prédomine sur la vie sanguine, et cette excitabilité est déjà un état pathologique, un état nerveux.

La formation normale du sang, une circulation sanguine

(1) Les effets curatifs du magnétisme vital ou animal, de l'électricité dite vitale, du magnétisme minéral (par exemple de l'appareil Korschelt), soleil, éther, rayons, s'expliquent par cette circonstance.

régulière sont donc des conditions fondamentales pour le fonctionnement normal de l'appareil nerveux. Et une circulation sanguine normale et un sang pur et sain ne s'obtiennent que par des échanges normaux, nous assurant autant que possible un corps affranchi d'éléments étrangers.

Par suite de cette circonstance que le système nerveux préside à chacune des parties de notre organisme, mais, par contre, dépend de lui et de la façon dont les échanges s'affectuent, les manifestations morbides de la neurasthénie sont des plus multiples et extrêmement variables. Le tableau de la maladie y gagne encore en étendue, se présente plus compliqué ; déterminer la signification de l'un ou de l'autre symptôme et en attribuer l'origine à la pure neurasthénie devient quelquefois difficile même à un médecin expérimenté, le système nerveux étant divisé en parties différentes et relativement indépendantes (1).

Outre les centres nerveux, cerveau et moelle épinière, ce sont spécialement l'estomac et les organes sexuels qui sont atteints de troubles. Mais nul organe, nulle partie du corps n'échappant à l'activité nerveuse, aucune fibre, aucun filament dans tout l'organisme n'est à l'abri de la maladie.

Dans tel cas, les nerfs de la tête, de la moelle épinière, du bas-ventre ou nerfs sympathiques peuvent refuser le service ; ici une sensation de froid ou une impression de chaleur, là une douleur peuvent se dégager dans tel ou tel organe ou partie du corps, venant de telle ou telle névrogamie. Il peut y avoir aussi des illusions sensorielles. Tantôt il y a constipation opiniâtre, tantôt manque d'appétit, aigreurs d'estomac, pyrosis, crampes d'estomac, flux de salive ou autres manifestations d'un catarrhe de l'estomac et de l'intestin. On peut constater les embarras les plus variés, qui, à ce qu'il semble, n'ont que peu ou n'ont rien à démêler avec les nerfs et sont néanmoins une marque de leur affaiblissement. Les plus légères variations de température provoquent des états d'excitation suivis

(1) Pour plus de détails, voir *nerfs* dans la troisième partie (alphabétique).

d'abattement, très fréquemment liés avec des phénomènes catarrhaux plus ou moins vifs. Ici prédominent l'excitation, les battements de cœur, interrompus par intermittences, le besoin constant d'uriner, la fuite des idées, la faiblesse de la mémoire, des tourments de conscience injustifiés, l'irritabilité, la colère, maintes sortes d'anxiétés (agoraphobie, anthropophobie, etc.), les échauffements, les congestions, la froideur des extrémités, l'insomnie, l'impressionnabilité à la lumière, etc., de terribles idées de suicide ; ailleurs, ce sont des sensations douloureuses diverses, des maux de cou, de tête, de dents, de dos, de reins, et autres, ou bien une sensation de fatigue, de faiblesse, d'abattement, de relâchement, de manque d'énergie, de la lâcheté, de la somnolence, une lassitude mortelle, etc., etc.

L'un est d'une gaieté exubérante, l'autre a l'âme troublée, est immobile, démoralisé et affligé. L'un est défiant et soucieux avec exagération, l'autre par trop confiant et sans soucis. L'un fuit la société, l'autre ne peut rester seul.

L'un ne se sent à l'aise que quand il se livre entièrement à l'exercice de son métier; il travaille jour et nuit, ne s'accorde pas de répit, ne peut jamais en faire assez ; l'autre n'a pas envie de travailler et doit se contraindre pour la moindre besogne, pour les moindres soins à prendre. Le sentiment du devoir est en lutte perpétuelle chez lui avec la conscience de son incapacité, qui l'inquiète et le déprime ; il reste mélancoliquement les yeux fixés devant lui, ne peut coordonner aucune idée raisonnable ou s'accroche tristement au souvenir des jours heureux d'autrefois. Il arrive cependant aussi que celui qui travaille sans répit et celui qui ne fait rien échangent leurs rôles. Celui qui était par trop occupé sombre peu à peu ou tout d'un coup dans l'épuisement, l'homme morose, sans énergie, faible, se met à la tâche avec un zèle démesuré et une contention forcée.

Beaucoup ne parviennent ni à lire ni à écrire. Leurs yeux papillotent ou leurs mains se mettent à trembler. D'autres lisent avec la plus grande attention apparente et la plus com-

plète intelligence. Interrogés ensuite, ils ne savent plus que peu de chose ou plus rien de qu'ils ont lu. D'autres encore parcourent avec précipitation tout ce qu'ils lisent et ne peuvent assez vite achever leur lecture. Des hommes qui étaient habitués à travailler au milieu des interruptions et du vacarme se trouvent dérangés dans leur besogne par le plus léger bruit. La présence d'une autre personne dans la chambre suffit à les gêner. Le froissement du papier, le bruit d'un objet tombant de la table, le frôlement ou le grincement d'une plume qui écrit, d'inévitables bruits de rue, le roulement des véhicules, une voix qui se fait entendre, même dans une pièce contiguë les dérangent et peuvent les jeter dans le désespoir, l'énervement et même dans un déchaînement de fureur.

Je ne suis pas en état de dénombrer ici toutes les manifestations de l'ensemble de symptômes attachés à la neurasthénie : il me faudrait beaucoup plus de place que je n'en ai à ma disposition dans ce livre. Ces manifestations appartiennent à mille genres. Il faut « avoir des nerfs » soi-même pour apprécier dûment les souffrances des névropathes et les comprendre. Ce qu'elles ont de plus triste, c'est que ceux qui les endurent sont souvent tenus par leur entourage pour des « malades imaginaires », surtout quand l'état pathologique corporel ne se traduit guère que par de plus ou moins graves symptômes psychiques. Cette idée erronée que le névropathe se figure seulement souffrir s'appuie encore sur ce fait que, fréquemment, il a l'aspect florissant et bien nourri. Sépulcres blanchis ! Derrière la plénitude des formes et le teint rouge se cachent l'abattement, le relâchement et la faiblesse nerveuse. L'alimentation plantureuse à laquelle un système nerveux excité de fond en comble doit son aspect n'est pas naturelle et fortifiante. Si ces neurasthéniques éprouvent un jour une impression extraordinaire, violente, leur manque de résistance apparaît clairement d'une manière effrayante. Parmi ces malades bien nourris, il en est plus d'un qui, constatant sa bonne apparence dans un miroir, ne se croit pas atteint déjà par le mal. Son excitation incessante, il la

prend pour une marque de force. Les phénomènes dont il est molesté et ses embarras sont attribués à d'autres causes qu'à son système nerveux souvent déjà gravement délabré, avec une abnégation digne d'un meilleur objet, il étouffe et renie son mal jusqu'à ce qu'une pire catastrophe l'instruise d'une manière inattendue du véritable état de sa santé. Cette peu enviable autosuggestion donne aux malades de cette espèce de la susceptibilité à l'égard de tout doute que l'on exprime sur leur santé ; ils trouvent « terriblement » mauvais qu'on les regarde comme souffrants. Ils ont l'air si frais et si florissant, sont gros et bien nourris et... ils seraient malades ? Ils détestent la physiognomonie et voudraient en voir l'inventeur à tous les diables. C'est elle cependant qui met en lumière avec tant d'évidence toutes les peines qu'ils tiennent secrètes, peines auxquelles ils ne peuvent se contraindre à croire. Ces personnes appartiennent à la catégorie des « bien portants imaginaires ». Elles forment un contingent plus important qu'on ne croit, et leur nombre surpasse de beaucoup celui des malades imaginaires. D'ailleurs, il n'y a pas de malades imaginaires. Toute souffrance psychique sans exception a des causes matérielles, est fondée sur des troubles corporels, physiques, que la physiognomonie indique facilement. Mais les « bien portants imaginaires » — tous plus ou moins neurasthéniques de la plus belle eau — forment un nombre imposant dans notre génération actuelle dégénérée. Aussi est-ce avec raison que la faiblesse nerveuse est appelée la « maladie des gens sains ». N'est-on pas, en effet, tout à fait bien portant, « sinon », « un peu » nerveux seulement ?

Il y a là cependant des névropathes à l'aspect maigre, pâle et malheureux, qui sont mal nourris et présentent une musculature lâche et d'autres symptômes de dérangement du système nerveux.

Ceux-là, on les « croit » malades, parce qu'on le... voit bien. Les malades de ce genre sont, sous d'autres rapports, en meilleure situation que leurs semblables bien nourris. Leur extérieur misérable dénote la lutte déjà commencée,

durant depuis plus ou moins longtemps, entre leur force curative naturelle et l'agent morbide, la cause originelle de leur affection nerveuse. Ils sont constamment égrotants, ce qui fournit la preuve visible et palpable que la force vitale ne cesse d'être occupée à réparer et à atténuer le dommage causé dans l'économie de la nature humaine. Quand toute la force organique de l'homme est requise pour remédier à un mal, il ne peut rester aucun élément constitutif de trop pour arrondir et capitonner les formes du corps ; nous le savons déjà par la description de la cure de la faim et de la soif au chapitre 29 de la première partie de cet ouvrage. Si les « bien portants, imaginaires », les nerveux aux joues rouges, c'est-à-dire atteints de congestions à la tête, veulent revenir à la santé, il ne leur reste qu'un moyen : commencer par devenir pâles et minables et maigrir. Lorsqu'ils perdent les éléments étrangers, sous forme de ces rondeurs de corps auxquelles ils tiennent tant de leur rembourrage de graisse, lorsque les congestions à la tête disparaissent et que la circulation et la distribution sanguines se font plus normalement, leur corps, et partant, leur système nerveux gagnent en force organique, et plus rien ne s'oppose à une guérison complète s'appuyant sur des procédés curatifs appropriés, naturels.

L'hypocondrie et l'hystérie, les fléaux de ceux de nos contemporains qu'on appelle des « intellectuels » sont des maladies nerveuses perfectionnées, mais nullement des maladies imaginaires. Une fluctuation constante, une alternance continuelle des manifestations morbides et de la bonne humeur, etc., donnent une empreinte caractéristique (1) à ce malaise extrêmement désagréable mais aucunement dangereux pour la vie. La fatigue de l'esprit et celle du corps se reconnaissent fréquemment à la tenue relâchée et à la lassitude des traits du visage, à leur expression de souffrance. La bonne humeur est le plus souvent dissipée. Les moindres excitations

(1) Il faut en chercher la caractéristique dans ce fait que, dans les deux formes de la maladie, surtout dans l'hystérie, les phénomènes qui apparaissent n'ont précisément aucun caractère marqué.

extérieures opèrent rapidement et intensivement, mais non d'une manière prolongée, à cause du prompt changement des impressions dont on se rend compte, du manque d'énergie, du manque de persistance dans les travaux intellectuels, surtout dans ceux que comporte la profession qu'on exerce, des douleurs dans le dos qui inquiètent parce qu'on se croit une maladie de la moelle épinière ou des reins, des embarras de poitrine qui éveillent la crainte d'être atteint de phtisie galopante, un catarrhe de l'estomac qu'on prend pour l'indice d'un cancer ou d'un ulcère de l'estomac, etc., etc., toutes ces manifestations sont des symptômes de l'hypocondrie avec prédominance d'irritabilité psychique. Les maladies de l'esprit ne sont que les conséquences d'une affection nerveuse qui n'a pas été exactement reconnue et n'a pas été traitée comme il aurait fallu pour en venir à bout.

L'accroissement d'excitabilité dans les organes de la génération résultant le plus fréquemment de la masturbation, des pollutions, du coït démesurément renouvelé, tient une place capitale dans l'ensemble des symptômes de la neurasthénie. On le désigne « scientifiquement » sous le nom de « neurasthénie sexuelle » (1). Elle se présente aussi bien chez les hommes que chez les femmes, et offre un tableau nosologique propre et très étendu. La faiblesse nerveuse sexuelle atteint son maximum dans ce qu'on appelle le « satyriasis « (fureur contre nature d'accouplement, maladive dans le sexe mâle) et la « nymphomanie » (fureur d'amour, fureur utérine, fureur d'accouplement dans le sexe féminin). Plus d'un déjà a pris l'augmentation de son appétit sexuel pour une preuve de sa force physique et de sa santé, alors qu'elle n'est qu'un symptôme de son extraordinaire excitabilité nerveuse, de la faiblesse nerveuse sexuelle. Toute émotion sexuelle cause le plus grand préjudice au névropathe. Mais il lui prend parfois une terrible, une incoercible envie ; la satisfaire, c'est toujours avoir à l'expier par une augmentation d'excitabilité. Le névro-

(1) Voir d'autres détails dans la troisième partie (alphabétique).

pathe doit garder une continence sexuelle absolue. C'est une cure d'eau adoucissante, dérivative, de l'exercice au grand air, selon ses forces, et, avant tout, une alimentation simple et non excitante, qui le mettront au plus tôt à même d'entreprendre et de soutenir victorieusement la « lutte contre la chair ».

Je ne veux pas manquer de signaler encore brièvement cette particularité que les personnes nerveuses se sentent mieux vers le soir que dans la journée et surtout que le matin. Avant midi, les « bien portants imaginaires » veulent d'ordinaire mourir; le soir, ils se sentent de force à... arracher des arbres. Ce phénomène fréquent ne s'explique que par l'existence d'un état fiévreux latent. Le bien-être au soir n'est pas la force et la santé ; il n'en est que l'apparence, une exaltation trompeuse, un état fiévreux réel, auquel doit succéder naturellement une réaction sous forme de relâchement, faiblesse, fatigue et abattement. Toute fièvre grandit le soir et décroît vers le matin. Que le névropathe se place à ce point de vue pour considérer son état, qui lui a peut-être paru inexplicable jusqu'ici.

Le Dr Lahmann, adepte distingué de la médecine naturelle et jouissant d'une réputation dans les cercles les plus éloignés, fait une communication éminemment intéressante dans le quatrième fascicule de son *Journal de psychiatrie*. J'insère ici une petite partie de son exposé parce que, dans les importantes indications pédagogiques qu'il renferme, les parents et les éducateurs devraient trouver des notions à retenir en matière de soins à donner à la santé et à l'éducation de leurs enfants et élèves.

Le Dr Lahmann dit :

Il y a des écoliers neurasthéniques comme il y a des adultes neurasthéniques; il y a de la neurasthénie dans les couches sociales les plus élevées comme parmi les domestiques et les journaliers. On a beaucoup discuté et on discute encore sur la question du surmenage. Il est vrai que, pour une jeunesse fon-

cièrement saine, les matières scolaires ne sont pas trop nombreuses ; mais, avec le système adopté dans nos écoles, avec la négligence apportée aux soins corporels, il est impossible que le plus sain matériel (?) reste sain, de sorte que les conséquences funestes d'un système pédagogique vicieux doivent se montrer dans le jeune homme et l'homme. Mais on ne peut partager l'opinion que les exigences de l'enseignement soient trop grandes pour des écoliers maladifs et débiles. Les écoliers physiquement faibles ayant la supériorité numérique et à cause de l'accroissement des cas des maladies (les affections aiguës sont moins nombreuses que les maladies de langueur : scrofulose, pauvreté de sang, pâles couleurs, maladies des os, etc.) et à cause de leur prédisposition héréditaire à la débilité, le surmenage ne fait pas question. Je crois cependant que le système d'éducation et d'enseignement porte la plus grande part de responsabilité dans la formation de la neurasthénie chez les écoliers. Ce système est celui de la terreur. « Attends seulement : quand tu arriveras à l'école, tu auras affaire au maître! » Voilà ce que l'on entend déjà dans la chambre aux enfants. On a de plus en plus éliminé le châtiment de la bastonnade dans les écoles ; mais qu'est-ce qui vaut le mieux : que le maître fustige l'enfant et qu'on en reste là ou bien que le bulletin de punition ou la retenue signifie qu'on va recevoir une terrifiante volée de coups d'un père prompt à se fâcher ou d'une mère du même genre ? Il serait permis encore de se le demander. L'enfant — et précisément celui qui est bien prédisposé — travaille avec anxiété et tracas sous l'impression produite par ce système de terreur. Le soir, on place sous son oreiller le livre où l'on a appris sa leçon ; le matin, on le reprend hâtivement, et la crainte d'avoir oublié la leçon n'abandonne la jeune âme que lorsque la classe est achevée. Mais alors c'est l'inquiétude du lendemain qui fait son apparition.

Celui qui peut se rappeler son enfance ou gagner la confiance des enfants jusqu'à être admis à jeter un regard dans leurs sensations et leurs pensées doit reconnaître que les écoliers sont soumis sans relâche à une compression paralysante qui rendrait certainement neurasthénique un adulte. Il faut y joindre encore la coupable manière dont on aiguillonne leur ambition. On se plaint devant eux de la difficulté de faire son chemin dans la vie, on leur gâte la « joie de vivre », privilège de la jeunesse ;

on les compare à des adultes, et, naturellement, l'enfant est très enclin à se sentir réellement incapable de devenir jamais ce qu'est son père ou son oncle, car il ne peut nullement comprendre comment il deviendra « adulte ». Nous voyons alors le teint de santé des enfants pâlir quand vient l'âge d'aller à l'école, nous les entendons se plaindre de manque d'appétit ou de troubles digestifs, de maux de tête, etc., et nous voilà précisément devant des symptômes de neurasthénie. L'envahissement du suicide parmi les écoliers nous montre à quel point une fausse méthode d'éducation est capable de dégrader le système nerveux d'un enfant. Vraiment, un être dont on empoisonne l'enfance, qui, traité en prodige d'imbécillité, se croit incapable de jamais rien devenir, qui s'épouvante devant les peintures qu'on lui fait des difficultés de la vie, et, en plus, attend un châtiment corporel ou moral pour avoir reçu de mauvaises notes, est-il à blâmer s'il quitte volontairement la vie? Il est honteux pour nous que l'ordre naturel soit renversé au point que des enfants soient déjà las de l'existence. Quand l'enfant est venu à bout de l'école, les faux principes d'éducation continuent à produire incurablement leurs effets. La nature réclame ses droits, mais l'instinct dévoyé des jeunes gens lui laisse chercher dans des plaisirs et des excès douteux, destructeurs de l'âme et du corps, une compensation à leur jeunesse perdue. Beaucoup, un très grand nombre périssent, aussi parce que les maladies consomptives font le plus de victimes à cet âge; mais les survivants témoignent par leurs idées maladives du coup qu'a reçu leur système nerveux. A ce moment viennent pour beaucoup d'entre eux les examens, et on dirait que ces examens font la preuve de la neurasthénie. Celui-ci, en travaillant, acquiert l'étreinte céphalique de la neurasthénie, qui le rend complètement « abruti » et incapable de travail; celui-là contracte des troubles digestifs nerveux; cet autre perd tout courage. L'examen passé, la force de tension du système nerveux est chez beaucoup tellement épuisée qu'ils ne peuvent plus rien en faire.

Une foule de ceux qui atteignent l'âge d'homme portent déjà l'empreinte de la neurasthénie, ne sont pas de force à vaquer à l'exercice d'une profession sans être continuellement affectés de troubles nerveux; d'autres peuvent satisfaire aux exigences, normales de la vie bourgeoise et de la famille; mais les mul-

tiples misères auxquelles chez ces hommes a été soumise la force de tension nerveuse se reconnaissent aux soudaines attaques de neurasthénie qui éclatent lors des crises d'affaires ou dans des événements particuliers de société ou de famille. Si l'effondrement de l'énergie nerveuse est complet, nous nous trouvons fréquemment en présence du suicide, ou au moins ce que nous avons sous les yeux, c'est un homme brisé de corps et d'âme.

Le sexe féminin n'est pas épargné par la maladie de l'époque. Les éternels cafés, thés et fêtes dans des pièces mal aérées, la vie assise, le manque de soins corporels, la toilette déraisonnable, etc., se chargent de rendre pauvre de sang la majorité des femmes et des filles et, par suite, de mal nourrir leur système nerveux. Les devoirs de famille, les soucis pour les enfants, ou les soucis pour l'existence et les peines de l'âme pour celles qui vivent seules, apportent naturellement un excès d'excitation au système nerveux affaibli.

Le « peuple » aussi a sa part de neurasthénie. Une quantité innombrable de servantes et de travailleurs qui pour quelque maladie se mettent entre les mains des médecins présentent en même temps des symptômes nerveux. Les troubles digestifs nerveux sont surtout fréquents Les causes de la neurasthénie dans le peuple ne sont pas difficiles à découvrir. Nos ancêtres dînaient d'une solide platée de légumes et de lard, avec, de temps à autre, un morceau de viande : aujourd'hui le gros de la masse se nourrit de pommes de terre et de café et, au lieu de se préparer un légume convenable, réserve son argent pour un morceau de saucisson ou de viande comme pour de l'eau-de-vie et du tabac. Eh bien, avec l'insuffisance de nourriture comme base, le café, l'eau de-vie et le tabac comme jouissance « de table », qu'y a-t-il d'étonnant à la faiblesse nerveuse dans le peuple ?

Ce n'est pas seulement dans les couches épaisses du peuple que règne un régime mal compris, mais aussi dans les classes plus favorisées, et chez les unes comme chez les autres par la mauvaise nourriture du système nerveux, elle est la cause capitale de la neurasthénie. C'est pourquoi on ne parviendra à combattre partout la neurasthénie qu'en enseignant un régime raisonnable, de même qu'en modifiant entièrement les bases de l'éducation et de l'enseignement, et il est nécessaire avant tout

d'appuyer les efforts de ceux qui ont entrepris d'éclairer et d'instruire le public en ce qui touche aux soins à prendre pour conserver la santé et de ceux qui ont récemment mis sur le tapis la question de la réforme scolaire.

Voilà ce que dit le Dr Lahmann.

Autant les causes (1) de la faiblesse nerveuse sont multiples, autant les symptômes en sont variés et changeants, autant il y a de variété dans son cours et il doit y en avoir dans sa cure. Le cours de la faiblesse nerveuse est d'autant plus long que sont plus graves les manifestations déjà apparues.

La neurasthénie née des privations et des influences déprimantes de tout genre qu'ont agi sur l'esprit, d'une insuffisance de nourriture, de pertes de substance, du surmenage, etc., réclame le plus souvent une *cure fortifiante* prudemment instituée ou un régime approprié à chaque cas, autant que possible sans excitant, néanmoins nutritif, beaucoup d'air frais et un traitement à l'eau lénitif jouent le rôle principal. La neurasthénie issue de la suralimentation, de la débauche, de la mollesse, etc., doit être au plus tôt repoussée au moyen d'une *cure régénératrice*, une cure Kneipp ou Kuhne.

Les névropathes qui doivent leur mal à un empoisonnement par des produits pharmaceutiques (intoxication mercurielle, morphinisme, intoxication arsenicale, etc.), doivent, cela va de soi, subir un autre traitement que ceux dont la neurasthénie est le produit de maux psychiques (excès de tension cérébrale, soucis et tracas, terreur, etc., amour dédaigné, ambition contrariée, vanité blessée et souffrances du même genre).

Les causes les plus diverses se réunissent très fréquemment

(1) Ou, pour mieux dire, « ce qui fait éclater » la faiblesse nerveuse. La faiblesse nerveuse, avec ses symptômes appartenant à une multitude de genres, a pour fondement le caractère uniforme de toutes les maladies : troubles dans les échanges, présence d'éléments morbides dont le corps est bourré, modification dans les teneurs normales des mélanges dont se compose la substance du corps vivant.

pour engendrer la faiblesse nerveuse : aussi le traitement curatif, pour réussir, doit-il être différent pour chaque cas.

Donc, reconnaître exactement les causes de l'affection et les éloigner est le premier devoir à accomplir en instituant le traitement. Conjointement avec celui-ci, qui doit se régler d'une manière strictement individuelle d'après la force vitale, la constitution, l'âge, le sexe, la forme de la maladie de chaque sujet, il convient de faire marcher la main dans la main une action psychique efficace exercée par le médecin Si nous considérons qu'une éducation corporelle et intellectuelle défectueuse reçue dans la jeunesse est souvent la cause princi pale de la neurasthénie, nous devons réserver au médecin, chargé de reprendre l'éducation, la première place incontestablement dans le traitement de la névropathie. En aucun cas il n'est plus difficile aux profanes de reconnaître eux-mêmes leur mal — et, par conséquent, il n'est pas sans danger de se traiter soi-même — qu'en matière de maladies nerveuses, surtout quand il s'agit d'affections anciennes et enracinées. L'auteur de ce livre s'est donné comme tâche principale, en décrivant chaque maladie, ses causes, son cours, sa durée et le traitement le plus convenable à lui appliquer (1), de rendre inutile l'intervention du médecin ; mais il faut faire exception pour plusieurs formes de la neurasthénie et pour quelques autres maladies.

Outre une éducation vicieuse, la faiblesse nerveuse est propre à causer souvent des dommages psychiques et des dispositions héréditaires ou acquises. Reconnaître et éloigner les causes de chaque maladie et non pas la neurasthénie seule est la condition indispensable et l'obligation essentielle de chaque mode de traitement, comme nous le savons à suffisance par les chapitres précédents. Le malade lui-même ne peut juger de son propre état ni choisir un traitement exact et rationnel, car, dans la plupart des cas, les maladies nerveuses occasionnent des troubles plus ou moins graves dans

(1) Ce sujet est traité dans la deuxième et dans la troisième partie de cet ouvrage.

le caractère et l'esprit, sont provoquées et entretenues par des influences psychiques et même, en plus d'une de leurs formes, touchent aux affections mentales. Les névropathes ont donc avant tout besoin d'un homme compétent en l'art de guérir aussi bien pour traiter les causes de leur maladie que pour agir sur leur esprit.

Vous savez peut-être, par votre propre expérience, cher lecteur, quelle influence exercent sur un malade et sur sa guérison les qualités personnelles d'un médecin. Cette influence doit tout spécialement se manifester en matière de troubles nerveux, car ceux-ci sont toujours en connexité avec des désordres psychiques. La puissance curative de l'hypnotisme et du magnétisme vital repose uniquement sur le lien sympathique existant entre le médecin (hypnotiseur ou magnétiseur) et le malade et sur l'action directe du fluide nerveux du guérisseur sur le système nerveux du malade. Sur cette influence repose l'échange — un échange allant jusqu'au tréfonds de l'intimité — qui s'opère entre médecin et patient, cette réciprocité magnétique mystérieuse grâce à laquelle les regards et les paroles du médecin éveillent la confiance et l'espérance, même la vie et peuvent faire des merveilles.

Il est fort à recommander d'arracher le névropathe à ses habituelles relations domestiques et professionnelles, qui peut-être ont la plus grande part de responsabilité dans son mal, pour peu que le temps et les ressources pécuniaires de l'intéressé le lui permettent. Qu'il aille à la campagne, dans les montagnes, à la mer ou dans un établissement bien dirigé. C'est dans une maison de santé qu'il trouvera le plus tôt la guérison. Enlevé à ses ordinaires accointances, dans un air autre et meilleur, soumis à un traitement consciencieux, compétent, sympathique et amical, il arrivera plus vite et mieux à ses fins qu'au foyer domestique, où une foule de circonstances l'empêchent d'ordinaire de suivre jusqu'au bout un traitement destiné à anéantir complètement sa neurasthénie.

XXXV. — MESURES DE PRÉCAUTION ET DE PROTECTION A PRENDRE LORSQUE ÉCLATE UNE ÉPIDÉMIE (1)

> Les épidémies sont des orages de nettoyage destinés à débarrasser une population des éléments morbides agglomérés.
>
> (Dr BILFINGER, *Conseiller de santé.*)

Parmi les efforts dignes de considération que fait la médecine d'école pour compléter les sciences de la chimie, de la physique et de la microscopie et arriver par là à mieux reconnaître la nature propre des maladies, spécialement des maladies épidémiques, les chercheurs sont tombés sur des corps végétaux extrêmement petits, nommés bacilles (2), que l'on tient désormais pour les causes fondamentales des maladies infectieuses et des épidémies.

Comme je l'ai déjà signalé au chapitre du « traitement médical et ses inconvénients », les savants auteurs de recherches ne sont pas d'accord sur ce point : le bacille naît-il d'une épidémie ou d'une maladie infectieuse, ou est-ce celle-ci qui naît du bacille ? Les savants qui voient dans le bacille la cause de la maladie portent le nom de contagionnistes (3) ; ceux qui admettent une prédisposition personnelle et ne regardent la contagion que comme la cause déterminante, celui « d'individualistes » (4), et ceux qui attribuent l'explosion d'une épi-

(1) Voir aussi l'article « Epidémies de l'avenir, avenir des épidémies, » du professeur Schweninger, docteur en médecine, p. 498.

(2) *Bacilles*, du latin *bacillum*, c'est-à-dire *bâtonnet*, et, dans un sens plus étendu, petits animaux en forme de bâtonnets.

(3) *Contagionnistes*, ceux qui affirment la force contagieuse d'une maladie, du latin *contagio*, c'est-à-dire contagion, épidémie.

(4) *Individualistes*, du latin *individuum*, c'est-à-dire être distinct ; d'où vient *individualité*, c'est-à-dire *unité* ; ici, dans un sens plus étendu, une disposition individuelle ou une réceptivité existant d'elle-même chez chacun.

démie à des circonstances de lieu ou de temps, comme les marécages, les nappes souterraines, les fortes chaleurs, etc., celui de « localistes » (1).

Nous le savons déjà par de précédents chapitres de cet ouvrage, que l'apparition d'une épidémie ou maladie contagieuse, comme celle de toute autre maladie, comporte deux facteurs : une cause déterminante d'abord et, ensuite, une disposition individuelle ou réceptivité personnelle.

Dans les épidémies, les causes déterminantes consistent en contagions (matières contagieuses ou épidémiques, bacilles, bactéries, etc., qui se propagent par contact, par transfert personnel) ou en miasmes (matières contagieuses ou épidémiques qui se répandent dans l'air). La réceptivité personnelle consiste en un organisme chargé d'éléments morbigènes ou de matières excrétoires non éliminées (2). En l'absence de

(1) *Localistes*, du latin *localis*, c'est-à-dire de lieu.

(2) La réceptivité pour une contagion, comme pour tout refroidissement ou autre maladie, tient à la même circonstance, c'est-à-dire à la présence dans l'intérieur du corps de matières toxiques indigènes et de matières toxiques étrangères. Il résulte de cette situation, comme on sait, un amollissement, qui, à son tour, nous l'avons appris par le chapitre *Endurcissement et amollissement*, amène un accroissement de l'eau des tissus. (Voir aussi le chapitre *Comment nous préservons-nous des maladies?*) Cette situation implique une augmentation de la fermentescibilité par les bacilles. Car la fermentation du malt, du moût du vin, des sucs de fruits, etc., par exemple, ne s'opère que par des champignons connus sous le nom de levure. Si l'on veut empêcher la fermentation, il suffit de retirer l'eau à ces sucs, c'est-à-dire les laisser se figer. La fermentation cesse alors parce que les champignons ne peuvent plus exister dans le surcroît des éléments nutritifs, du sucre, par conséquent, dans les sucs ci-dessus.

Il existe dans le corps une masse de matières étrangères qui y est engrangée et solidement cantonnée dans les tissus; une partie de cette masse est libre, toujours en état de concentration; elle rayonne dans le sang et les humeurs, et c'est elle qui offre aux agents de contagion, aux bacilles, un foyer de développement suffisant. La fermentation dans le corps s'accroît en proportion de la rapide multiplication des bacilles ; les matières toxiques indigènes ou d'origine étrangère qui étaient retenues sortent peu à peu de leurs réserves, c'est-à-dire passent à l'état libre, et de là vient que les maladies épidémiques, de

l'une ou de l'autre cause déterminante ou réceptivité, il ne peut se produire d'épidémie ou d'infection. Que les nuisances venues du dehors procèdent de champignons, dont il existe une infinité d'espèces et qui, en opérant, provoquent des phénomènes d'empoisonnement — ou qu'elles procèdent de ferments chimiques ou de toxines (poison) qui développent une fermentation, cela est secondaire. Si le corps est libre de matières étrangères, s'il n'y a pas de réceptivité, si la machine physiologique est en bon ordre, en d'autres termes si les fonctions corporelles normales ne sont pas troublées, si le libre jeu du corps est maintenu, les poisons étrangers qui se sont introduits sont expulsés, sans qu'on s'en aperçoive au milieu du reste ou sans qu'on ressente rien de plus que des minimes changements dans sa manière d'être (1).

même que les maladies dues au refroidissement, commencent toutes par une sensation de froid et des frissons, donc par la fièvre. L'odeur particulière de la sueur chez les fiévreux provient de leurs poisons propres sortis des réserves. Dans les maladies épidémiques et infectieuses, à l'exhalaison du poison propre vient s'ajouter l'exhalaison spécifique du champignon qui a apporté la contagion ; c'est une chose que nous pouvons constater par l'odorat.

Avec des mouvements de fièvre analogues, un diphtérique a une autre odeur qu'un varioleux, un varioleux qu'un cholérique, etc.

(1) Pour fournir la preuve que le bacille ne tient pas le rôle principal dans une infection ou un processus épidémique, le professeur Dr de Pettenkofer, à Munich, lors du choléra de 1892, le 7 octobre, avala devant témoins, après avoir écarté toutes les conditions qui pouvaient faire obstacle à la vie des bacilles, un « bouillon de culture cholérique » renfermant par gramme environ un milliard des bacilles redoutés qu'on désigne sous le nom de bacilles-virgules, dans une quantité de beaucoup supérieure à celle que l'on « consomme » quand on se touche les lèvres avec des doigts non lavés.

Avant l'absorption de ce « verre de choléra », l'acide gastrique — qui, d'après le « grand Koch », détruit en certaines circonstances le bacille-virgule — fut neutralisé au moyen de bicarbonate de soude afin de procurer en tout cas à la « couvée de bacilles » un foyer de développement approprié.

Le « breuvage magique » fut donc avalé! Au dire du célèbre hygiéniste, il avait le goût de... « l'eau la plus pure ». Le professeur disait: « *Fiat experimentum in corpore vili* », c'est-à-dire que l'expérience se

Depuis que le monde existe, il y a toujours eu de petits êtres animaux comme, avant tout, il y en a eu de végétaux. Ils ont toujours rendu à la circulation la substance organique morte, chimiquement altérée (déchets de mue, déchets de fatigue, produits excrétoires, résidus des échanges, etc.). Ce n'est pas leur faute si des individus « chargés », bourrés de poisons en eux-mêmes, de matières étrangères et de matières excrétoires se trouvent sur leur chemin, si des rapports complètement contraires à la nature, la déraison consciente, l'indifférence, la paresse, etc., leur préparent un lit d'incubation. Par la bouche et le nez, en avalant des mets et des boissons, en respirant de l'air et de la poussière, par les nombreuses ouvertures naturelles (pores, glandes sébacées, follicules pileux), par des solutions de continuité dans la peau (blessures), les agents d'infection ou de contagion pénètrent dans notre corps sans que, pour cela, nous ayons chaque fois à en attendre les conséquences sous forme de maladie infectieuse. Dans tous

fasse sur un corps sans valeur. « J'ai le droit de me considérer comme un corps sans valeur. J'ai 74 ans, je souffre de glycosurie (émission d'urine sucrée) depuis des années, je n'ai plus une seule dent; je n'emploie pas mon râtelier pour manger, et je ne le mets que quand j'ai à parler pendant un certain temps et que mes paroles doivent être perçues ; je ressens aussi les autres fardeaux de la vieillesse avancée. Même si je me trompais et que mon expérience mît en danger ma vie, j'envisagerais tranquillement la mort, car ce ne serait pas un suicide par étourderie ou lâcheté; je mourrais au service de la science, comme un soldat au champ d'honneur. La santé et la vie sont, comme je l'ai déjà dit souvent, de très grands biens sur la terre, mais ils ne sont pas les plus grands pour l'homme. L'homme qui veut s'élever au-dessus de la bête doit être prêt à sacrifier sa vie et sa santé pour des biens idéaux plus élevés. »

L'état général du professeur de Pettenkofer ne fut pas troublé, bien qu'il se trouvât des quantités de bacilles-virgules dans ses évacuations. Abstraction faite de cette circonstance que, le professeur s'étant chargé d'agents pathogènes et sa réceptivité étant manifeste, le bacille-virgule avait refusé, cette fois, ses services comme cause déterminante; l'épreuve démontra jusqu'à l'évidence que les bacilles cholériques ne sont pas en état, par leur présence dans les organes intestinaux de l'homme, d'y créer le poison du choléra.

les objets que nous touchons et employons tout le long du jour, il y a de ces petits êtres (microorganismes) (1). La pous-

(1) Deux médecins de la Havane, Acosta et Grand-Rossi, ont examiné une grande quantité de billets de la Banque espagnole à la Havane, sous le rapport du poids, chimiquement et microscopiquement. Ils ont trouvé que, pour quelques billets en circulation, le nombre des microbes qui y adhéraient augmentait d'environ 19.000 en un certain temps. Dans les différentes espèces de champignons on rencontra les bacilles de la tuberculose, de la diphtérie, du typhus, de la fièvre scarlatine, de la variole, etc. On inocula ces microbes à des animaux qui moururent. La mauvaise habitude de mouiller le bout des doigts avec la langue en comptant du papier-monnaie peut donc, en certains cas, donner lieu à une contagion. Aussi je vous conseille la prudence, cher lecteur, lorsque vous compterez vos billets de cent ou de mille (?!). N'oubliez jamais, après l'amère besogne qui consiste à compter, de vous laver soigneusement les mains.

E. Seitz a fait des expériences sur le nombre, la vitalité et la toxicité des bactéries qui se rencontrent sur les vêtements. Dans un bas de coton qui avait été porté, il y avait 956 colonies de bactéries; dans un bas de laine porté, il y avait 712 germes de bactéries; 33 dans un gant de laine; 9 dans du linge non porté; 23 dans du linge qu'on avait mis pendant huit jours; dans du velours porté, 26; dans une étoffe de soie non portée, 22; dans de la soie portée, 32. Il faut remarquer que les chiffres ci-dessus ne se rapportent qu'à un morceau circulaire de 3 millimètres de diamètre seulement; on peut donc évaluer quelle énorme quantité de germes de bactéries vivent, suivant leur grandeur, sur un bas, un gant, une chemise, une jupe ou un habit. Le résultat de ces recherches est extraordinairement important en ce que l'on n'a trouvé que rarement dans les vêtements en question des microorganismes pathogènes (c'est-à-dire qui produisent des maladies — *Note de l'auteur*) et seulement des staphylocoques pyogènes (tout petits êtres végétaux produisant de la suppuration, semblables à de petits cônes — *Note de l'auteur*). L'existence du bacille du typhus était encore constatée dans des vêtements après une période de 21 à 26 jours; au contraire, les microcoques de l'érysipèle avaient déjà disparu au bout de 18 heures; mais le *staphylococcus pyogenes albus* (un champignon blanc, produisant de la suppuration, semblable à un petit cône — *Note de l'auteur*) qui est un peu moins toxique que le *staphylococcus pyogenes aureus* (un champignon couleur d'or, produisant de la suppuration, semblable à un petit cône — *Note de l'auteur*) le bacille que l'on rencontre dans les abcès les plus divers, les suppurations, dans les furoncles et les clous, etc., persiste encore après 19 jours; le bacille du choléra, sur du linge, encore après un jour, mais plus après 3 jours; le bacille de la ratelle, encore

sière de l'air, qui se compose partie d'ordures, partie de débris putréfiés d'animaux et de plantes, contient un nombre infini de microorganismes végétaux vivants. Dans chaque litre d'air que nous respirons, il y a au moins, en moyenne, cinq à dix sortes de champignons, dont tous, cependant, n'ont pas une action toxique. Car il y a aussi des champignons utiles. Les champignons sont nécessaires à beaucoup de transformations organiques; par exemple, le champignon de la levure est indispensable à la fermentation.

Notre corps est imprégné constamment, jour et nuit, de ces microorganismes ; ils engendrent dans nos humeurs un poison nommé « ptomaïne », mais qui est toujours éliminé quand les échanges s'effectuent normalement.

Nous voyons par là que les bacilles ne cessent pas d'être en activité même sans qu'il y ait épidémie, qu'ils envahissent notre corps et chacune de nos cellules, sans que, pour cela, il en résulte une maladie de caractère épidémique. On en con-

après un an ; celui-ci forme, comme on sait, des spores qui peuvent se maintenir longtemps contagieux et toxiques. L'auteur a aussi essayé de trouver le bacille de la tuberculose chez deux phtisiques qui transpiraient fort, en leur plaçant sur la poitrine un linge, en le frottant dans l'eau et en injectant ce liquide dans la peau du ventre de deux cobayes. Toutefois aucun des deux animaux, d'ailleurs très prédisposés à la tuberculose, ne fut atteint par la contagion, de sorte qu'on ne put avoir la preuve du passage des bacilles tuberculeux dans le linge par l'intermédiaire de la sueur. Nous ajouterons que l'on a ordonné de divers côtés le jus de citron et l'acide citrique pour le traitement local de la diphtérie. H. Laser a entrepris des essais sur cette donnée pour savoir à quel degré de concentration l'acide citrique a des effets mortels sur le bacille de la diphtérie. Il a trouvé ainsi qu'un centimètre cube ou une solution à 50 pour 100 d'acide citrique a le pouvoir de faire périr les bacilles de la diphtérie dans dix centimètres cubes d'une culture, et cela en quatre à cinq minutes. La présence de corps albuminoïdes n'entrave l'action que d'une manière insignifiante. L'auteur peut, en se basant sur l'ensemble de ses essais relatifs à la désinfection des membranes diphtériques, recommander l'acide citrique pour le traitement de la diphtérie. On peut employer une solution à 5 à 10 0/0 comme gargarisme, mieux encore, comme badigeonnage des endroits malades, mais aussi pour l'usage interne.

clut donc à bon droit que, pour qu'il éclate des maladies infectieuses et des épidémies, il faut qu'il y ait non seulement une réceptivité particulière chez l'individu, mais aussi une circonstance favorable *de lieu* et *de temps* (1) et l'on peut avec raison parler de lieux et de temps jouissant de l'immunité épidémique, c'est-à-dire de temps et de lieux qui ne reçoivent pas les épidémies. La nature du sol et son degré d'humidité surtout ont une importance capitale. Mais nous y reviendrons.

La plupart des maladies infectieuses ont pour caractéristique commune de se présenter sous forme d'épidémie. La fièvre typhoïde et les maladies éruptives, comme le typhus (typhus exanthématique et typhus abdominal), la petite vérole, la rougeole, la fièvre scarlatine, la diphtérie, l'urticaire, l'érysipèle (l'herpès circinal), la pourriture d'hôpital, le torticolis, l'influenza, la fièvre puerpérale, le tétanos, etc., dont l'agent de contagion se rencontre dans de très petits corps végétaux et se propage d'une personne à l'autre, donc par contagion immédiate, toutes ces maladies dépendent, abstraction faite de la prédisposition personnelle, au même degré de condition de lieu et de temps, comme le choléra, la peste, la fièvre jaune, la fièvre intermittente, la dysenterie, etc., dont les miasmes ou matières de contagion procèdent d'états telluriques ou atmosphériques, et qui sont plus ou moins violentes suivant la force de résistance individuelle de ceux qu'elles atteignent. Il n'y a d'exception que pour la syphilis, le chancre mou, la blennorrhagie, la tuberculose, etc., ainsi que pour la

(1) Les maladies qui, au moins en grande partie, dépendent de l'époque, s'appellent maladies épidémiques. Pendant des années, il n'y a pas de véritables cholériques, et personne ne rencontre le bacille propre du choléra. Tout à coup l'épidémie existe. Des milliers de personnes deviennent malades; le bacille du choléra se trouve alors partout : dans la terre, dans l'air, même dans l'eau la plus pure. L'épidémie croît et décroît, a des temps d'arrêt et disparaît de nouveau.

Les maladies infectieuses qui dépendent en grande partie du lieu s'appellent endémiques, miasmatiques. Le choléra, par exemple, est autant épidémique qu'endémique, car il a pour conditions le temps et le lieu.

rage, la ratelle, la morve, qui se transmettent des animaux aux hommes. Pour ces affections, les conditions de temps et de lieu ne sont pas à considérer. Est-il indispensable qu'il y ait une réceptivité personnelle pour contracter une infection vénérienne, spécialement la syphilis et le chancre mou (1), ainsi que la rage, la ratelle et la morve? En raison de l'obscurité qui plane encore sur l'essence de ces contagions, la question n'est pas résolue.

Au professeur de Pettenkofer, dont j'ai déjà parlé, revient l'honneur d'avoir découvert que les éléments de contagion du choléra et du typhus trouvent dans les nappes souterraines, c'est-à-dire dans les masses d'eau souterraines, un milieu d'incubation et de développement approprié. C'est par là que les matières infectieuses ont l'occasion de contaminer les hommes. Pettenkofer fut le premier à établir le principe, dont plus tard d'autres confirmèrent la grande portée, que le danger de pénétration du corps humain par les matières infectieuses commence au moment où les nappes souterraines se retirent et où les exhalaisons s'élèvent du fond (2). Le danger diminuerait quand l'eau stagnante se remet à monter.

(1) L'auteur est d'avis que la contagion spécifique du chancre mou par transfert *à un organisme humain absolument sain, donc entièrement libéré d'éléments étrangers*, doit inévitablement créer une infection, c'est-à-dire donner naissance à un ulcère chancreux. Le chancre mou est une affection purement locale : l'ensemble de l'économie y est peu intéressé; le chancre mou se guérit donc à peu près exclusivement par un traitement local. Il en est autrement de la syphilis, qui est une maladie constitutionnelle et réclame, par suite, un traitement s'étendant à toute l'économie.

(1) C'est un fait que l'auteur cite, à la suite de son séjour dans les régions tropicales de l'Amérique du Sud. Dans chaque district du Paraguay éclate la fièvre dite intermittente ou climatérique *(malaria)* dont les miasmes naissent dans les marais que l'on appelle lagunes. Aussitôt que le niveau de l'eau s'abaisse par suite d'une sécheresse persistante et que des étendues de plus en plus grandes de logunes arrivent à se dessécher, la fièvre intermittente, dont l'agent de contagion consiste indubitablement en très petits corps végétaux, entre en scène avec une violence de plus en plus grande.

Aux endroits où le sol est toujours humide, par exemple où il y a un fond de glaise et à ceux où il est toujours sec, par exemple sur un sol rocheux, où, par suite, il ne peut jamais y avoir d'exhalaisons, il n'y aurait pas non plus à craindre d'épidémie.

On s'est donné tout le mal imaginable pour infirmer l'aphorisme de Pettenkofer, mais en vain. Si par exemple, en une localité bâtie en grande partie sur un terrain rocheux, il se trouvait des cholériques dans une ou plusieurs maisons, on constaterait, en y regardant de plus près, qu'à l'endroit où étaient bâties les maisons des malades, le terrain rocheux avait une fissure comblée de terreau poreux.

C'est une chose connue que, dans toute maison air, c'est-à-dire les exhalaisons du terrain, traverse toute la maison et sort par le toit. Plus le terrain d'une maison est malpropre, plus le retrait de l'eau stagnante provoque l'exhalaison des matières épidémiques qui y sont contenues, plus tôt et plus facilement éclatent dans la maison en question des épidémies et des maladies contagieuses de tout genre dont la violence se mesure au degré de réceptivité individuelle des habitants. Plus les murailles de la maison sont poreuses, plus elles pompent de matières contagieuses. Les murailles perméables des cabinets d'aisances sont pour cette raison tout particulièrement redoutables, parce qu'elles absorbent et laissent échapper des miasmes d'une nature tout à fait indéfinissable.

Dans toute épidémie, la variété de champignon pathogène qui s'y rapporte est répandue en quantités tellement grandes que l'on peut admettre que quiconque vit dans une région ou une ville atteinte du mal ou se trouve en contact avec des malades est infecté du même champignon. Mais, d'ordinaire, le pourcentage des personnes infectées qui deviennent malades est minime, et la proportion de ceux qui meurent par l'effet d'un traitement maladroit est encore plus faible. Dans un organisme où l'estomac est encore relativement sain et qui n'a pas emmagasiné dans ses tissus et ses humeurs par trop de ferments, c'est-à-dire d'éléments étrangers, le bacille de

l'épidémie est bientôt anéanti par l'acidité du suc gastrique. Il ne parvient plus alors dans l'intestin, qu'il lui faut gagner d'abord pour exercer sur l'ensemble de l'organisme une action malfaisante (1). Mais même dans l'intestin son domaine est encore fort restreint. Par exemple, les agents du choléra et du typhus ne se trouvent que dans l'intestin grêle. Mais assez de « science » pour le moment.

La meilleure garantie contre les dangers d'une épidémie ou d'une maladie infectieuse est un corps non prédisposé, c'est-à-dire manquant de réceptivité. Nous ne pouvons pas empêcher l'apparition d'un état météorologique anormal, pas plus que nous ne pouvons, en un cas donné, procurer à notre logis un autre sol plus sain, et sans exhalaisons. Mais il nous est permis, en pratiquant un genre de vie conforme à la nature, de rendre notre corps aussi réfractaire que possible à l'action des poisons d'épidémie. Cela est et reste en notre pouvoir. Car la prédisposition individuelle du corps humain réside uniquement dans ses teneurs chimiques. La modification dans les teneurs normales des mélanges qui composent la substance du corps humain équivaut à amollissement, et on sait que c'est là un état de maladie latent, chronique.

Quand il y a épidémie, cet état somnolent, chronique, se transforme en état ardent, aigu, et le tableau de la maladie correspond alors exactement au genre d'épidémie, de sorte que, de toute manière, la maladie nouvelle offre un aspect tout à fait différent de celui qu'avait la maladie originelle latente.

La meilleure prophylaxie contre une épidémie est donc, comme je vous le répète, un corps capable de résistance, endurci. Lors des épidémies de choléra que nous avons eues

(1) Quoique Pettenkofer ait prouvé par l'expérience faite sur lui-même que les bacilles cholériques introduits dans son intestin n'avaient pu provoquer chez lui le choléra, il reste à savoir si ce n'est pas pourtant principalement de l'intestin que l'action des matières épidémiques en général et du bacille-virgule en particulier rayonne sur l'ensemble de l'organisme. Les débats sur cette question ne sont pas encore clos.

ces dernières années, l'impuissance de la médecine officielle régnante s'est si bien montrée ! On ne connaissait pas d'autres moyens contre le mal que d'introduire en masse des opiacés dans le corps humain (1) et de désinfecter les rues, les maisons, les latrines, les canaux, les tuyaux de décharge, etc., atteints par l'épidémie, ainsi que les hommes, les animaux, les vêtements, etc., au point que, comme il arriva à Hambourg, les moineaux sur le toit des maisons prirent le large devant la puanteur. La ville de Hambourg spécialement en ses parties les plus désinfectées était complètement désertée par les oiseaux chanteurs et les moineaux. Et c'est dans cette atmosphère empestée que les hommes devaient devenir bien portants ! On cherchait partout les causes du choléra, dans l'eau de l'Elbe et où que ce fût ; on recourait aux mesures les plus absurdes, par exemple on alla jusqu'à interdire l'arrosage des rues au moyen de l'eau de l'Elbe. Dans l'ignorance où l'on était de la nature particulière de chaque cas, on ne cherchait pas les causes du choléra où elles étaient en réalité, c'est-à-dire dans la population hambourgeoise, prédestinée à un orage de nettoyage, à une épidémie, par ce fait qu'elle était parquée en des rues et des maisons étroites, obscures, anguleuses et sales, sur un terrain remplissant toutes les conditions nécessaires, d'après Pettenkofer, pour faire éclater une épidémie. A cela vint s'ajouter la grande chaleur de l'arrière-été de 1892, de sorte que l'on avait tous les facteurs d'une épidémie. La *cause déterminante* devait, *dans ces conditions de lieu et de temps*, rencontrer une prédisposition *individuelle* appropriée.

(1) Couper la diarrhée par des moyens comme l'opium, ou chercher à la couper — car, dans le choléra, les médecins y réussissent très rarement — est une conception absolument fausse. C'est étouffer des évacuations ayant une importance critique pour la guérison des symptômes d'une affection. Ces évacuations sont un véritable bienfait pour les malades. Le choléra dit « sec », où les excrétions aqueuses se cantonnent dans le corps et le gonflent, est aussi beaucoup plus dangereux et amène plus vite la mort que le choléra « humide », c'est-à-dire que le choléra avec évacuation.

Mais de tout cela la science ne sait rien ou à peu près. Elle enfourche le dada du bacille pour effrayer la population. Elle se met en campagne armée de poisons afin de combattre un ennemi dont la puissance et la provenance sont, pour elle, enveloppées d'une impénétrable obscurité. Au lieu de tranquilliser le public et de le renseigner sur l'essence propre d'une épidémie ou d'une maladie infectieuse — dont le nom et le mode d'apparition importent peu — la science le confirme dans l'idée de la contagion et de la transmissibilité du mal. Grâce à quoi, ce fut en l'année de grâce 1892, après la naissance du Christ, que l'on put voir les malheureux Hambourgeois qui cherchaient à s'enfuir de leur foyer, poursuivis sous le « soupçon » d'épidémie, mis au ban et sous la surveillance, exclus de toute localité et de toute auberge, et, si ces pauvres suspects réussissaient à trouver accueil quelque part, désinfectés, fumigés et finalement fourrés de force pendant quelques semaines dans un hôpital. Tout cela, uniquement parce que la science ne sait pas guérir. Au lieu de guérir, elle présente aux citoyens, avec l'aide de l'État, une nouvelle loi de contrainte, pendant à la loi de la vaccination obligatoire. Cette loi comporte, entre autres, la main mise sur la propriété privée, des empiètements sur l'exercice des professions, et, même dans des circonstances données, certaines restrictions à la liberté personnelle. Je ne sais vraiment pas quel autre nom il faudrait donner à la désinfection par contrainte au moyen de substances chimiques prescrites par les autorités locales, à l'évacuation par contrainte de logements ou de maisons entières, à la séquestration de malades ou de suspects, c'est-à-dire la maison de santé forcée, et au traitement médical imposé par contrainte pour des maladies d'yeux transmissibles.

Si l'épidémie a éclaté à un endroit, le premier soin de chacun doit être de rester sain. Il faut adopter un genre de vie naturel. Le plus important est que les organes digestifs fonctionnent sans trouble, et spécialement que l'estomac soit en ordre. Car tout homme vivant dans une localité attaquée par

l'épidémie absorbera indubitablement avec les mets et la boisson les champignons de l'épidémie : en un tel moment, la « plus pure » eau de table contient les méchants bacilles. L'estomac principalement doit être en bon état. Car le bacille-virgule, par exemple, est détruit par le suc gastrique d'un estomac sain, comme on l'a indiqué. Un solide régime de vie, pas d'excès ni dans le domaine de Vénus, ni dans celui de Bacchus, du travail et du repos convenablement alternés, beaucoup de mouvement en plein air, un sommeil régulier dans une chambre bien aérée, une alimentation simple, non excitante (1), l'entretien de la peau et les autres facteurs d'un régime conforme à la nature, c'est ce qui réussira le mieux à conserver la santé à l'organisme et à empêcher les bacilles de se créer un foyer de développement propice.

Mais si l'on a des raisons pour ne pas être content de son état, qu'on expulse de son corps une partie des poisons élaborés en soi. On y parvient par de l'exercice échauffant à l'air libre jusqu'à ce qu'on transpire, par des frictions, des bains, des sudations, du massage, de la gymnastique curative, etc. (Voir le chapitre : Endurcissement et amollissement.

Si la digestion est troublée, qu'on se mette la ventrière en se couchant ou qu'on prenne un bain de torse à la température de 25 à 23° C. et d'une durée de 10 à 15 minutes ; après quoi on se met au lit sans se sécher. Si l'on a des frissons, qu'on prenne un bain de vapeur au lit. (Voir pour plus de détails les *Formes d'application* dans la table des matières.)

Le professeur Dr Eichhorst, de Gœttingue, écrit dans l'*Encyclopédie pratique de tout l'art de guérir* du Dr Albert Eulenburg, professeur à l'Université de Greifswald, tome III, p. 241:

(1) Pendant une épidémie de choléra, on peut consommer tranquillement des fruits crus et mûrs, ou cuits, si opposée qu'y soit la « science » médicale. On peut aussi manger sans souci et sans hésitation des légumes, de la salade, etc. Les végétaux et les fruits ne sauraient qu'aider la digestion. Il ne faut pas croire que l'usage des fruits en temps d'épidémie doive en tout cas être purgatif. On règle la digestion par un régime naturel. Par le même régime on guérit aussi bien la constipation que la diarrhée.

« Les personnes qui contractent facilement le catharre d'estomac ou le catarrhe intestinal, ou qui ont fait un grand usage de purgatifs, ou qui ne traitent pas avec un soin particulier une dysenterie qui leur est venue occasionnellement sont spécialement prédisposées aux atteintes du choléra. Cette maladie est surtout dangereuse pour ceux qui sont affaiblis pour avoir été alités un peu longtemps, et l'on ne jouit pas d'une certaine immunité qui pourrait avoir résulté d'autres maladies. Les femmes enceintes sont en très grand nombre attaquées par le choléra, et le plus souvent elles meurent àprès avortement. L'excitation psychique a aussi une influence qu'on ne saurait méconnaître ; une crainte exagérée de la contagion apparaît particulièrement funeste. »

« Celui qui redoute la maladie est déjà malade », dit avec raison la théorie nosologique de Kuhn. Un corps bondé d'éléments morbides influence de la manière la plus défavorable l'esprit et le caractère. « Mens sana in corpore sano. » « Dans un corps sain il ne peut y avoir qu'un esprit bien portant. » Il n'est donc pas étonnant qu'à l'apparition d'une épidémie les conséquences préjudiciables produites par la réaction d'un corps malade et amolli sur le caractère favorisent une contagion. Dans l'état de crainte l'albumine se décompose ce que l'odorat perçoit distinctement, car un homme sous le coup de la peur... pue. Si l'on a le devoir de demeurer auprès d'une personne atteinte d'une maladie épidémique ou infectieuse, ou si l'on se trouve occasionnellement à proximité d'elle, qu'on fasse appel à la force de sa volonté pour chasser toute crainte de contagion et dominer ses impressions de dégoût et de répulsion. Qu'on pense seulement à la foule de médecins, infirmiers et infirmières qui, chaque jour, d'un bout de l'année à l'autre, sont exposés à la contagion et, c'est une chose démontrée, ne deviennent malades que rarement. Il faut d'ailleurs ne pas croire à la possibilité d'une contagion et garder une humeur insouciante, joyeuse et courageuse. Cette autosuggestion met certainement en état de se préserver, autant que possible, de la contagion, en dépit des prédis-

positions. Si l'on a à soigner des personnes atteintes d'une maladie épidémique, qu'on suive un genre de vie soigneusement conforme à la nature, qu'on prenne beaucoup de bains de vapeur, qu'on observe surtout la plus grande propreté, qu'on se donne beaucoup de mouvement au grand air, surtout au soleil, la lumière ayant la propriété de détruire la contagion. »

Quand une épidémie s'est déclarée, un autre soin à prendre, c'est la plus grande propreté dans la maison et dans la cour, dans le salon et dans la chambre. Les champignons se multiplient d'autant plus vite que les parquets, les fenêtres et les murs des chambres et de la maison sont plus sales, que l'air y est plus corrompu. L'expérience a appris que, dans toutes les épidémies, surtout du choléra, la malpropreté des maisons et des rues favorise extraordinairement l'apparition et l exten sion du mal. Le meilleur moyen de désinfection est, d'après le professeur Biermer, l'air frais. Où les portes et les fenêtres sont diligemment ouvertes on a une sûre garantie d'être épargné par l'épidémie.

« Où vit donc de préférence l'ensemble des bacilles et des bactéries ? » demande le professeur Dr Gustave Jäger, et il répond lui-même à sa question : « Tous dans les liquides qui sentent mauvais. Ce sont des parasites amis de la puanteur que le mouvement du vent et de l'eau porte partout, mais qui ne se multiplient et ne créent de la fermentation que dans un lieu où il pue. Par exemple, un fait connu depuis longtemps du peuple et de ceux qui pratiquent une industrie où la fermentation joue un rôle (brasseurs, propriétaires de caves, etc.), c'est que les relents mal odorants des menstrues, quand ils pénètrent dans les liquides de fermentation, produisent une fermentation fausse, c'est-à-dire de bactéries. »

La plus efficace désinfection en temps d'épidémie est une ventilation rationnelle (voir le chapitre la *Méthode curative naturelle*, etc.). car désinfecter les rues, les habitations et spécialement les latrines au moyen de substances chimiques est plus dangereux que de ne pas les désinfecter du tout.

Sur ce sujet, le professeur Naegeli, de Munich, s'exprime comme suit :

« Si des champignons morbides provenant de cholériques, de dysentériques ou de typhiques, arrivent dans les fosses d'aisances, ils n'y conservent que peu de temps leur caractère spécifique d'agents de maladies, car ils périssent entièrement ou, leur nature étant modifiée, ils cessent d'être contagieux. Une désinfection insuffisante, c'est-à-dire qui n'est pas assez concentrée pour donner la mort, suspend seulement la multiplication et la fermentation des champignons morbides, qui, précisément pour cette raison, conservent leur propriété spécifique d'exciter des maladies. Une mesure insuffisante comme celle-là équivaut donc à la conservation de l'élément de contagion, car, aussitôt que celui-ci sort de la vidange mal désinfectée et revient à l'air, puis de là à l'homme, il vit à nouveau avec toutes ses facultés originales. »

Il n'est pas bon, en temps d'épidémie, de conserver du linge jusqu'au prochain jour de lessive. Ce linge contient, comme le lecteur l'a vu dans une note précédente, une quantité infinie de matières épidémiques. Si l'on n'est pas à même de laver le linge aussitôt qu'il a été retiré, il vaut mieux le sécher à l'air ou au soleil. Ce sera la manière la plus efficace de le désinfecter, car le bacille a besoin de puanteur et d'humidité pour vivre.

Pour l'air qui s'élève du sol, quand le terrain est affecté de réceptivité épidémique, il est recommandé de lui fermer hermétiquement l'intérieur de la maison en cimentant le parquet et les murs de la cave et, au dehors, l'entourage du soubassement, car les émanations du sol ne s'élèvent pas seulement dans la cavité de la maison, mais dans les murailles même. Le sol, je veux encore le signaler, est d'autant plus accueillant pour les matières épidémiques qu'il est plus perméable ou poreux ; plus il peut admettre d'air, plus il a de facilité à sécher. (Un sol fait d'un mélange de gravier et de sable grossier est le plus accessible aux matières épidémiques et, partant, le plus dangereux.)

Les chambres chauffées dans une maison sont en quelque sorte des cheminées d'appel pour l'air venu du sol. La chambre la plus chaude est, en temps d'épidémie la, plus périlleuse. Il ne faut donc pas surchauffer ses chambres, n'entretenir le feu à la cuisine que tout juste autant qu'il est nécessaire, et ne dormir que dans une chambre non chauffée ou, en hiver, dans une chambre modérément chauffée, la fenêtre ouverte.

Si les fosses d'aisances ne peuvent être tout à fait éloignées et remplacées par des récipients souvent renouvelés, il faut qu'elles soient bien cimentées au dehors, solidement closes et fréquemment vidées.

Chaque personne et l'ensemble de la société, surtout les autorités, doivent prendre soin autant de prévenir les épidémies que d'observer, quand elles ont éclaté, la plus stricte, la plus scrupuleuse propreté. La propreté à l'intérieur du corps comme à l'extérieur doit être et demeurer pour chacun le devoir capital. La société est formée d'individus ; elle donnera ainsi dans son ensemble une impression de propreté. Il est donc fort à souhaiter, dans l'intérêt de la santé publique et du salut public que, dans toutes les sphères, une idée se répande de plus en plus et mène à une application pratique complète : l'idée que la propreté seule, au sens le plus large du mot, est capable de prévenir les épidémies et qu'elle est seule capable de les combattre efficacement (1).

XXXVI. — LES SOINS A DONNER AUX MALADES

Garder et soigner les malades, intelligemment et attentivement, n'est pas seulement un commandement de l'humanité, un apaisement, une consolation, un réconfort pour les malades dont on soutient ainsi la patience, dont on anime le courage et dont on adoucit les ennuis et les tourments,

(1) Pour le traitement de chacune des maladies infectieuses, voir plus de détails dans la troisième partie.

mais c'est aussi une chose de la plus grande importance pour la marche et l'issue de la maladie.

Toute personne n'est pas propre à soigner des malades. Outre des qualités indispensables comme l'assurance, l'endurance, la patience, la mansuétude, la persévérance, le sentiment du devoir, etc., il faut, pour soigner rationnellement un malade, avoir une nature gaie, aimable et de saines aptitudes physiques, propriétés et capacités qui ne se rencontrent pas toujours de la manière désirable. Les qualités requises se trouvent plutôt réunies chez la femme que chez l'homme ; la première est donc mieux faite pour soigner les malades. Depuis longtemps d'ailleurs, ç'a a toujours été son plus beau devoir. Le métier de garder ceux qui souffrent a toujours été réservé à la femme, en temps de guerre comme en temps de paix ; son abnégation et sa patience, son esprit de sacrifice, sa fidélité, sa main légère, douce et tendre, la prédestinent sans conteste à une profession qui n'est pas commode et qui avant tout exige ce qui fait le fond de l'individualité féminine et qui est enraciné dans sa nature : l'amour qui aplanit tout. La femme est le médecin né ; elle incarne le plus idéal Samaritain.

C'est donc à la femme, épouse et mère, que je m'adresse spécialement dans ce chapitre. Je voudrais par mes explications la mettre à même d'accomplir, s'il y a des malades dans la famille, au lit de douleurs de ses affections, tout ce qui se rapporte aux soins à donner et d'apporter sa contribution à l'évolution favorable de la maladie.

Ce que l'on exige d'une bonne chambre de malade ne differe pas essentiellement de ce que doit offrir une bonne chambre d'habitation. Pour un malade qui doit passer sa journée entière au lit et, lors de la convalescence, garder la chambre peut-être pendant longtemps, la pièce où il se tient devient en quelque sorte une chambre d'habitation. Une chambre à coucher saine, sèche et agréable, où il passe environ le tiers de son existence, est d'une nécessité capitale pour conserver la santé à l'homme bien portant ; cela est encore

bien plus vrai pour le malade. Qu'on le couche donc, sans tenir compte d'autres considérations, dans la pièce la plus ensoleillée et la mieux située de l'habitation. La meilleure chambre est précisément assez bonne pour un malade, dont la guérison a parfois tant d'importance, et implique même toute l'existence d'une famille. Donc il faut quitter la chambre à coucher familiale où dorment, parqués, les autres membres, et entrer dans la bonne chambre. (Voir aussi le chapitre *Comment faut-il se loger ?*)

Que la chambre soit haute, gaie, sèche, vaste, aimable : qu'elle ne soit pas soustraite au soleil par une exposition au nord ni sur une cour, pas plus que livrée, par exemple, durant tout l'été, aux chauds et aveuglants rayons du soleil depuis le matin de bonne heure jusqu'au soir. L'exposition du sud-ouest est la plus convenable.

En cas de très grande susceptibilité des yeux, comme il s'en produit par une forte nèvre, ou en cas d'ophtalmie, la chambre doit être obscurcie ; sinon, il faut qu'elle soit claire. C'est une erreur très répandue qu'un malade doive rester constamment dans l'obscurité. Outre que maintes illusions de figure et maints états d'inquiétude sont épargnés au malade par la bienfaisante influence de la lumière, la lumière, et spécialement celle du soleil, est, avec l'air, le meilleur désinfectant pour les matières épidémiques ou contagieuses. Les champignons, les microbes et les fongosités prospèrent le mieux dans les espaces obscurs, putrides. Je me suis déjà expliqué si abondamment dans les chapitres précédents sur l'influence vivifiante de la lumière que je puis regarder comme connu ce que j'en ai déjà dit.

Dans une chambre de malade doivent régner le repos et la tranquillité. Le tapage dans l'intérieur de l'habitation, les bruits doivent être strictement proscrits dans son intérêt. Il va de soi que le tapage dans l'intérieur de la maison, celui que fait dans la rue le roulement des voitures, les cris des marchands, les industries qui s'exercent dans le voisinage ne sont pas chose salutaire pour le malade. Mais qu'y faire ? En présence

des nécessités matérielles de chacun, on ne pourra former que de pieux souhaits pour le repos et la tranquillité réclamés par le malade, mais qu'on sera dans l'impossibilité de lui accorder. Cependant il y a deux choses que l'on peut sans réserve lui procurer : un air pur et la plus absolue propreté, qui forment la base des soins exacts et appropriés.

Il faut toujours laisser ouverts un vantail supérieur et un vantail inférieur de la fenêtre, au large en été, entrebâillé en hiver ; mais, de plus, aérer chaque jour, plusieurs fois selon les besoins, en ouvrant simultanément toutes les fenêtres et portes de la chambre du malade. Pendant cette opération, on recouvre le malade, à l'exclusion de la tête, pour qu'il ne se trouve pas au courant d'air. Qu'on songe toujours que l'air est un puissant facteur de guérison. Mais comment en est-il ordinairement de l'aération dans une chambre de malade? C'est triste, fort triste ! Les produits d'excrétion et les évacuations du malade, l'amas d'acide carbonique formé dans la chambre par les lampes, les lumières et le chauffage, les odeurs des bandages enlevés, des suppurations, des onguents, des reliefs de nourriture, des désinfectants se réunissent pour former un conglomérat atmosphérique sans pareil, qui rendrait inévitablement malade un homme sain s'il s'y trouvait placé. Rien d'étonnant donc à ce que les personnes qui soignent le malade deviennent malades à leur tour ; et puis elles incriminent les... bacilles ! Il ne faut donc ni faire la cuisine, ni laver, ni sécher dans la chambre du malade, n'y jamais laisser ses évacuations, n'y mettre de fleurs qui répandent une odeur douceâtre, entêtante, ni prendre comm · désinfectants des produits chimiques (carbol, chlorure de chaux, sublimé, etc.), des poudres de senteur, des bougies parfumées. Qu'on aère, aère, aère. Nul malade ne guérit sans air ; son état ne fait qu'empirer et devenir plus torturant par l'absence de cet important moyen vital. On peut bien étouffer une maladie dans le mauvais air, mais non la guérir. (Voir aussi le chapitre *Comment nous préservons-nous des maladies?*) Dans les « angles morts », c'est-à-dire les coins de la chambre

que le flot d'air, lors de l'aération, ne baigne pas, on chasse jusqu'à un certain point l'air stagnant au moyen d'un parapluie ouvert. Il ne faut pas de poussières dans les coins : on s'en débarrasse en l'essuyant avec un corps humide.

Les poêles allumés nous procurent aussi de bons appareils de ventilation. L'air chaud se presse constamment dans la cheminée, comme on peut le reconnaître distinctement au tirage de la flamme, et entraîne l'air de la chambre. Très utiles aussi sont les vitres d'aération des fenêtres dans les maisons nouvellement bâties et les clapets de ventilation dans les murs, parce qu'ils produisent l'aération d'une manière continue et à peine sensible pour une personne se trouvant dans la chambre.

Si, pour quelque raison, l'aération n'est pas praticable dans la chambre même du malade, il faut ouvrir la fenêtre dans la pièce voisine et laisser pénétrer par la porte de communication l'air ainsi admis.

C'est le matin qu'on lave la chambre ; on l'essuie ensuite avec une loque sèche. Qu'on n'oublie pas de laver le parquet sous le lit du malade et sous les gros meubles, ainsi que dans les coins. Tout le mobilier est à épousseter soigneusement, toute agglomération de poussière étant à éviter. On époussette seulement au moyen de draps modérément mouillés, car il ne s'agit pas de faire lever des tourbillons de poussière. La poussière est le véhicule des agents morbides. Aussi ne faut-il tolérer dans aucune chambre de malade ce qu'on appelle des nids à poussières ; meubles rembourrés, sièges à dossier, sophas, divans, couvertures de peluche, tapis, portières, lourds rideaux de dessus, rideaux de lits, etc. Simplicité donc, dans la chambre de malade, afin que tout ce qui s'y trouve puisse être nettoyé facilement et à fond. Le lit, la descente de lit, un lavabo, une armoire, une table, quelques chaises, une petite table de nuit, un paravent, peut-être encore un sopha commode ou une chaise longue constituent déjà un mobilier tout à fait confortable pour une chambre de malade.

La température ne doit jamais y être trop haute : elle ne

les inconvénients du lit de plume. Car, bien souvent, en pénétrant dans une chambre de malade, « comment » trouve-t-on doit pas dépasser 17 à 19° C. Mieux vaut qu'il y fasse trop froid que trop chaud. 15° C. sont déjà suffisants pour le malade alité ; mais il est bon d'avoir de 17 à 19° en prévision de lavages, maillots, etc., pendant lesquels le corps du malade doit être entièrement découvert pendant un instant. Les fiévreux même ne sont pas incommodés par une température de 10 à 17° C. dans leur chambre ; mais il est bon d'élever la température de 19 à 20° C. pour des personnes atteintes de maladies chroniques ou ayant subi des pertes d'humeur ou de sang et, qui par suite, grelottent facilement.

L'air de la chambre devenant en général très sec par suite du chauffage, et l'air sec irritant les organes de la respiration, le larynx et les poumons, il est nécessaire de lui donner une certaine teneur en humidité en plaçant sur le couvercle du poèle un récipient contenant de l'eau qu'on amène lentement à évaporation.

Que le lit du malade soit de préférence isolé, afin qu'on puisse y accéder commodément de tous côtés. Si la superficie de la chambre ne permet pas cette disposition, que le lit ne touche le mur que par son chevet, de manière que la lumière atteigne le malade de dos ou de côté. Pas trop près du feu et à distance modérée de la fenêtre. Qu'on veuille bien voir la description d'un lit de malade bien approprié au chapitre *Comment devons-nous dormir ?* Le lit doit être en fer, les matelas et oreillers plutôt de crin ; les couvertures, une ou plusieurs, suivant la température et la saison, doivent être en laine. Le lit de malade le plus simple est le meilleur. Des rideaux et un ciel de lit ne valent rien. Ils resserrent le malade et entravent la circulation de l'air. Si le malade est couché sur une paillasse, il faut que la paillasse soit fréquemment renouvelée. Et surtout pas de matelas de plume ! Pour rien au monde ! Le malade serait déjà à moitié... tué. Je vous prie, chère lectrice, lisez encore une fois attentivement, dans le chapitre *Comment devons-nous dormir?* les passages où je dépeins

les patients « emballés » dans le lit de plume ? Ils sont étendus la tête « enterrée » dans un oreiller de plume, le corps « noyé » entièrement ou à demi dans un matelas de plume, « calfeutrés » hermétiquement du haut en bas au moyen d'un épais édredon. Les fenêtres sont fermées, et les rideaux aussi, le poêle est chauffé au rouge, sur la table se dresse une batterie vide de bouteilles de « poisons » à guérir venues de la pharmacie, sous le lit il y a « certain » vase qui n'a pas été vidé ; du reste il y a dans la chambre une atmosphère ayant la plus grande analogie avec celle d'un cloaque, et le malade s'étonne, et son entourage s'étonne également qu'au lieu d'aller mieux son état empire toujours. Eh bien, victime de la... « science », il n'y a pas de quoi s'étonner. Libère-toi de la tutelle scientifique, jette par la fenêtre les flacons de médecine, mais ne la referme plus, et, si ce petit effort t'a mis en sueur, fais-toi frictionner à frais, retire du lit matelas et oreiller de plume, ne te couvre moelleusement que d'une couverture de laine, et tu auras fait le premier pas vers ta guérison.

Il ne faut pas que le malade soit couché de manière à s'apercevoir de tout ce qui se passe dans la chambre. Un paravent empêche cet inconvénient et sert aussi à protéger le lit du courant d'air. Car, si le lit est rapproché de la fenêtre, le malade éprouve une sensation désagréable au contact du flot d'air froid qui pénètre du dehors par le haut de la fenêtre.

Si l'on tient ouvert le haut de la fenêtre, voici ce qui se produit : L'air chaud contenu dans la chambre monte et s'échappe au dehors ; l'air froid venu de l'extérieur descend, au contraire, en raison de son poids, lorsqu'il pénètre à l'intérieur et sa chute est presque verticale le long de la fenêtre (1);

(1) D'après les lois physiques, l'air chaud monte parce qu'il est plus léger ; l'air froid, plus lourd, descend. Dans une chambre chauffée, c'est au plafond qu'il fait le plus chaud, au plancher qu'il fait le plus froid. Si l'on n'ouvre que le battant inférieur de la fenêtre, il n'entre dans la chambre que de l'air froid, sans que l'air chaud, usé, puisse s'échapper par le haut. Si donc les circonstances ne permettent pas de tenir ouverts les deux battants, il est bon de ne laisser ouvert sans interruption que celui du haut.

il faut, en conséquence, protéger le malade contre cet afflux froid, et on y arrive en se servant du paravent.

Il faut toujours veiller à ce que le malade soit commodément couché, à ce que rien ne le serre, ne le presse, ne le refroidisse ou le mouille. Quand on fait le lit, il faut prendre garde, en conscience, que le drap ne forme pas de plis, qu'il ne reste pas de miettes de pain dans le lit, dont l'excitation mécanique pourrait occasionner une courbature.

S'il est nécessaire de changer les draps de lit ou le linge, il faut les chauffer à fond pendant quelques heures avant de les mettre en service. Quand on changera le malade on lui enlèvera la chemise en la tirant en l'air par le dos d'abord, puis on la passera doucement par-dessus la tête du malade, penchée en avant, enfin on sortira les manches. Pour lui mettre une chemise propre, on procèdera inversement : on vêtira un bras d'abord, puis l'autre, puis on passera la chemise, tenue repliée par-dessus la tête, ensuite on la fera descendre doucement le long de la poitrine et du dos.

Si le malade est en convalescence, il faut refaire le lit chaque soir. Pendant ce temps, le malade est couché sur un second lit, une chaise longue ou un siège commode. Si la personne qui le soigne est seule et n'a pas d'aide à sa disposition pour soulever le malade hors du lit, elle passera un bras sous le séant, un autre sous le haut des épaules du malade, qui entourera de son bras la nuque de la personne. Si celle-ci, le malade sur les bras, se dresse lentement et en même temps se penche en arrière, le fardeau ne porte pas seulement sur ses bras, mais aussi sur son buste. Le malade peut ainsi facilement être transféré d'un lit à l'autre par une seule personne.

Pour éviter une courbature au malade, on glisse sous les parties du corps menacées, qui, au commencement, se distinguent d'ordinaire par une rougeur douloureuse, principalement les hanches, les omoplates et les talons, un coussin à air (fig. 17 et 18) ou un grand coussin à eau (fig. 19). Les endroits douloureux sont ainsi délivrés de la pression. Il ne faut, en outre, pas perdre de vue un instant la plus rigou-

reuse propreté et l'entretien le plus soigneux. Le malade doit le plus fréquemment se coucher sur le côté ; il faut empêcher que le drap ne forme des plis et on y parvient en le tirant bien des deux côtés du matelas, et en l'assujettissant avec des

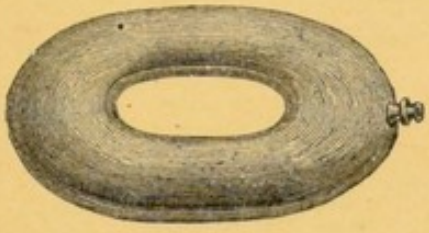


Fig. 17.

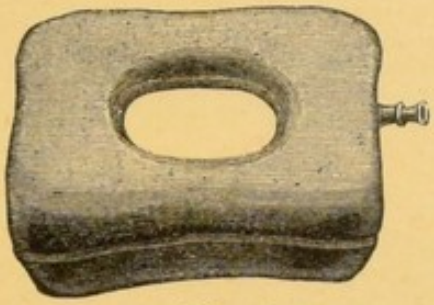


Fig. 18.

épingles de sûreté ; la chemise doit toujours être rangée bien unie le long du corps du malade. Après chaque repas, examen du lit pour en extraire les miettes de pain. Ces miettes ont déjà causé maint decubitus fort douloureux et mainte suppuration. « Petites causes, grands effets. » (Pour plus de détails sur la courbature voir la troisième partie alphabétique.)

Fig. 19.

Pour ce qui est des évacuations du malade, la plus scrupuleuse propreté doit y présider. La chaise percée, chaque fois qu'on s'en est servi, doit être vidée et nettoyée à l'eau chaude. S'il y a des évacuations involontaires, il faut protéger le matelas par une grande pièce de caoutchouc posée sous le drap. Pour les malades qu'on ne peut remuer ou qui sont lourds, chez les accouchées, par exemple, les bassins (voir les fig. 20 et 21) et les urinaux sont indispensables. (La fig. 22 représente un urinal pour homme ; la fig. 23, un urinal pour femme.)

Près du lit, il doit y avoir une petite table (table de nuit) pour que le malade puisse saisir de lui-même un verre d'eau, un crachoir, une sonnette et les remettre en place. S'il y a

une glace dans la chambre, il ne faut pas qu'elle soit placée de façon que le malade puisse y regarder. L'expérience a appris que quand un malade a vue sur une glace, très souvent il y a augmentation dans les fantaisies enfantées par sa fièvre.

On veillera à ce que, à proximité du malade, il ne soit pas parlé inutilement, à haute voix et de façon continue ; on ne tolèrera pas de trop longues visites faites dans la chambre du

Fig. 20.

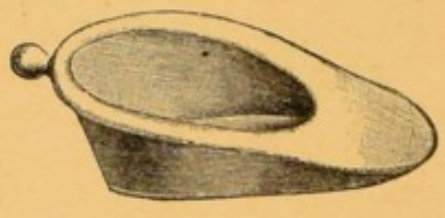


Fig. 21.

Fig. 22.

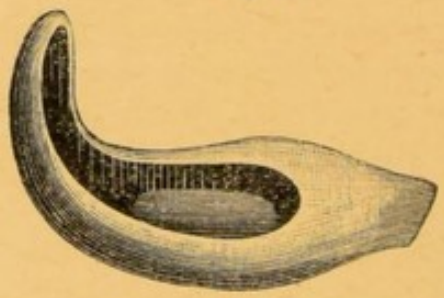


Fig. 23.

malade par de « bons voisins », des cousines, des cousins et autres personnes qui s'intéressent à lui ou sont... curieuses : tout cela énerve le malade, l'excite et peut aggraver son état. Les heurts imprudents aux tables et aux chaises, surtout au lit du malade, la fermeture bruyante des fenêtres et des portes, les allées et venues avec des chaussures qui craquent, etc., ne constituent pas un agrément pour l'appareil auditif d'une personne bien portante, à plus forte raison pour celui d'un malade, dont les nerfs sont « à bas ».

D'autre part, il ne faut pas tomber dans l'excès contraire et exagérer les précautions au point que le malade trouve quelque chose de mystérieux dans la manière d'être de son entourage. Dans ces mesures de précaution, il ne voit généralement que des préoccupations inspirées par la gravité de

son état ; il s'inquiète et s'excite sans raison. Aussi faut-il se garder de chuchoter et de parler à voix basse en sa présence ; on ne doit pas se glisser autour de lui, mais marcher doucement, le traiter avec bienveillance, il est vrai, mais aussi avec assurance. Qu'on lui lave la figure tous les matins au savon et à l'eau tiède, qu'on lui brosse ou lui peigne les cheveux, qu'on lui nettoie les dents et qu'on lui rince la bouche à l'eau tiède.

Je ne peux m'empêcher de reproduire ici les importantes considérations émises par une dame qui s'est acquis les plus grands mérites en soignant les malades selon la bonne méthode. C'est Mme Florence Nightingal, qui, dans l'ouvrage bien connu de Billroth « *Les Soins à donner aux malades, à la maison et à l'hôpital*, écrit ce qui suit : « On peut jusqu'à un certain point apprendre dans un livre à soigner les malades ; mais cela n'est pas possible pour l'art de penser à tout, qui diffère totalement pour chaque cas. Il n'y a que peu d'hommes et aussi peu de femmes ayant conscience de ce qui s'appelle être responsable d'une chose, grande ou petite. La faute originelle qui amène les plus grands malheurs, comme les petits malheurs de tous les jours, est imputable assez souvent à ce que quelqu'un n'a pas fait son devoir ou ne s'est pas rendu compte de la responsabilité attachée à ses fonctions. Manifestement, la responsabilité ne consiste pas seulement à faire tout soi-même comme il faut, mais à veiller aussi à ce que tous les autres agissent de même et que personne ne suscite d'obstacles par ignorance ou malveillance. »

Le genre de tapage ou de bruit qui frappe le plus un malade est celui qui se fait sans raison et excite l'esprit en provoquant l'attente. Donc un premier commandement en matière de soins convenables porte qu'il ne faut jamais tirer un malade de son sommeil soit avec intention, soit par méprise. S'il a été troublé dans son premier sommeil, on peut être sûr qu'il ne se rendormira pas de sitôt, et c'est une chose aussi compréhensible qu'elle paraît singulière que le malade

éveillé après quelques heures de sommeil se rendormira plus facilement que celui qu'on a éveillé au bout de quelques minutes. Un homme bien portant qui se livre au sommeil durant le jour ne dormira pas bien la nuit ; chez les malades, c'est l'inverse : plus on les laisse dormir, d'autant plus ils dorment. C'est une cruauté que de chuchoter dans la chambre d'un malade, car à coup sûr il ne pourra s'empêcher de faire effort pour écouter.

Marcher sur la pointe des pieds et changer sa voix est extrêmement désagréable au malade Il vaut beaucoup mieux faire entendre sa voix naturelle, fût-elle dure, que d'adopter une voix légère ou qui n'est pas naturelle et qui se fait insinuante, et qui, précisément, peut rendre le malade nerveux.

Il y a des femmes qui, soignant les malades, ne peuvent fermer la porte sans mettre tout en commotion bruyante, ou qui la rouvrent fréquemment sans nécessité pour n'avoir pas pensé à tout ce qu'elles auraient pu apporter en une fois.

J'ai vu de mes yeux la frayeur se peindre sur le visage de malades chaque fois que la garde entrait parce qu'elle ne pouvait s'empêcher chaque fois de buter contre la caisse à charbon.

Ensuite, une garde soigneuse veille à ce que, dans la chambre d'un malade, aucune porte ne crie, aucune fenêtre ne grince, qu'aucun store ou rideau ne batte, et c'est un point qu'elle prendra surtout en considération si elle se dispose à laisser le malade seul durant la nuit. Qu'on se place toujours en face du malade, pour qu'il n'ait pas à tourner la tête péniblement afin d'envisager l'interlocuteur, car chacun désire voir le visage de celui avec qui il veut causer. Mais si l'on se tient debout, on oblige le malade à regarder en l'air, qu'on s'assoie donc tranquillement autant que possible et qu'on renonce dans la conversation à tout jeu de physionomie.

Il ne faut jamais adresser la parole brusquement à un malade, mais ne jamais non plus mettre son attente à la torture. Il ne faut jamais non plus retenir un malade qui circule ou courir au-devant de lui pour lui dire quelque chose.

On ne s'imagine pas l'effort dont a besoin un convalescent pour rester debout et écouter, ne serait-ce que quelques minutes.

« Tout ce qui est emporté de la chambre du malade après qu'on s'est mutuellement dit : « bonne nuit, » tend à lui procurer une nuit mauvaise. Le réveille-t-on plus tard encore, c'est assurément une nuit sans sommeil qu'on lui prépare.

Ensuite, il est à remarquer qu'on ne doit jamais s'adosser à un lit de malade, ni s'asseoir dessus, ni le heurter sans nécessité, les malades ne supportant pas tout ceci.

On ne doit contredire le malade, s'opposer à ses désirs qu'avec précision et mesure, particulièrement lorsqu'il s'agit d'une réponse orale. On ne doit non plus laisser voir au malade que l'on est indécis, surtout en ce qui concerne les futilités. On conserve le doute pour soi et on ne montre au malade qu'un air d'assurance. Les gens enclins à penser tout haut et à énumérer tous les pour et les contre ne sont pas aptes à être gardes-malades.

Tous les malades ont en horreur l'indécision, et lorsqu'ils voient leur entourage indécis, ils ramassent, avec beaucoup de peine et d'effort, toutes leurs idées, pour prendre eux-mêmes une décision.

Pour entrer dans une chambre de malade, ou pour en sortir, il faut prendre une allure décidée et rapide, mais pas surprenante et bruyante.

On ne doit jamais laisser longtemps attendre un malade lorsqu'on va chercher quelque chose ou lorsqu'on sort en général. La rapidité et la décision sont toujours recommandables, la précipitation et la hâte, jamais. Celui qui sait se dominer saura facilement trouver le juste milieu entre la lenteur et la hâte.

Quant aux lectures à faire au malade, mon expérience personnelle m'a appris que, tant que le malade n'est pas en état de lire lui-même, il ne supporte généralement pas les lectures à haute voix.

Lorsqu'on trouve nécessaire de faire de la lecture au

malade, il ne faut la faire que lentement. Car on se trompe en croyant que plus vite on finira, moins la lecture impressionnera le malade et lorsqu'on se dépêche à en perdre haleine.

Le lecteur qui lit d'une manière interrompue, en sautant de temps en temps quelques passages ou qui dit postérieurement les avoir sautés, prépare un véritable martyre au malade.

Il n'y a que des gardes-malades expérimentées ou des gens ayant eux-mêmes passé par la triste école du lit qui sachent apprécier les souffrances qu'endurent l'esprit et les nerfs du malade, obligé de supporter la vue de quatre murs et du plafond et tout l'entourage toujours les mêmes, tant qu'il est astreint à garder la chambre.

Je n'oublierai jamais la joyeuse émotion que j'ai vu éprouvée par certains malades lorsqu'ils apercevaient un frais bouquet de fleurs des champs. Je me rappelle aussi qu'au temps où je fus malade moi-même, ma convalescence faisait des progrès rapides chaque fois qu'on me faisait cadeau d'un bouquet.

C'est un douloureux problème pour le malade lui-même : pourquoi est-il porté à des idées plutôt tristes que joyeuses et pourquoi, en dépit de grands efforts, il ne peut se débarrasser de celles-là ?

Un malade est tout aussi peu en état de changer le cours de ses idées, que de remuer un membre brisé sans une aide lui venant du dehors. Cette impotence de l'esprit à changer la direction de ses pensées sans qu'on l'y aide est l'une des circonstances qui aggravent l'état du malade souffrant d'une maladie interne quelconque, de même que l'immutabilité du membre atteint en est une pour celui qui a une jambe brisée.

Lorsqu'on se trouve au lit d'un malade, il ne suffit pas de soigner sa nourriture et ses boissons. On doit aussi prendre soin de ses souffrances morales en lui procurant des spectacles agréables, la vue d'un frais bouquet ou de quelque chose d'autre de joli. La lumière à elle seule fait beaucoup à ce point de vue ; et, dans la plupart des cas, c'est ce besoin de lumière qui constitue le fond de l'impatience avec laquelle un grand nombre de malades attendent l'apparition

du jour, la vue de toute une série de choses rafraîchissant l'esprit morne et fatigué du patient.

Ensuite, je vous prie de prendre en considération que chacun et chacune de nous, gens bien portants, nous sommes habitués à une espèce quelconque d'occupations, sauf un certain nombre d'agréables petites dames dont le système nerveux ne se trouve pas pour cela dans un état meilleur que celui des malades. N'ayant pas une conscience bien nette de la distraction que de pareilles occupations nous procurent, nous nous faisons difficilement l'idée à quel point un certain nombre de convalescents souffrent d'en être privés.

En réalité, un petit travail manuel quelconque, un peu d'écriture ou de dessin pourraient faire beaucoup de bien au malade lorsque celui-ci en est capable. On ne peut pas en dire autant de la lecture, quoique celle-ci soit souvent la seule et la dernière occupation à laquelle le malade puisse se livrer.

Il faut donc tâcher toujours de lui procurer un changement.

Il est superflu de remarquer que le trop de travail manuel, d'écriture ou de n'importe quelle autre occupation de cette espèce peut rendre le malade tout aussi irritable que le défaut complet de distractions.

C'est une chose presque impossible pour des malades faibles que de prendre une nourriture (solide) avant onze heures du matin, même s'ils se sentaient jusque-là mourir de faim.

Il serait bon pourtant de leur donner toutes les heures une cuillerée de bouillon, de potage ou de lait de poule, pour les préserver de l'inaction complète et les préparer à la jouissance future du repos (1).

(1) J'ai laissé subsister ce passage et les deux passages suivants, quoiqu'ils ne soient pas entièrement conformes aux lois fondamentales de la diète naturelle. Forcer le malade à manger, ne serait-ce que par petites cuillerées, lorsqu'il n'a pas faim, c'est accroître ses souffrances. Si le malade n'a pas d'appétit, on le laisse tranquille et on attend jusqu'à ce qu'il demande lui-même à manger. Le défaut de l'appétit est un symptôme critique *salutaire;* l'organisme a besoin de toutes ses forces pour la lutte avec les éléments morbifiques ; il ne lui en reste plus pour la digestion. Ce signe de la nature doit être

La garde est-elle chargée de donner au malade toutes les trois heures un bol d'un liquide quelconque, si l'estomac du malade ne peut pas supporter la boisson sous cette forme, elle essayera de lui en faire prendre une cuillère à bouche toutes les heures, ou une cuillère à café tous les quarts d'heure.

Certains malades, grâce au relâchement de leurs nerfs bien faibles, sont parfois incapables d'avaler; les efforts et les excitations ne font qu'augmenter cette faiblesse. Par conséquent, s'ils ne reçoivent pas leur nourriture, à l'heure même, à la minute où ils sont entièrement libres de toute autre préoccupation, il pourrait arriver qu'ils se trouvent hors d'état de l'avaler, non seulement à l'instant même mais aussi durant les quelques heures suivantes.

Chez les malades chroniques surtout, on arrive par là à régler les heures où le malade demande à manger et aussi celles où il se sent le plus faible, les unes et les autres variant tous les jours. Le don de l'observation, l'esprit d'à-propos et la persévérance qui doivent être propres à toute bonne garde-malade, deviennent ici des vertus indispensables, dont l'exercice a conservé la vie à un nombre de malades bien plus grand qu'on ne se le figure. L'une des plus fréquentes conséquences de la privation de nourriture est l'insomnie, car généralement les malades dorment d'autant mieux qu'ils ont mieux mangé.

Dégoûter complètement le malade du manger, c'est laisser auprès de son lit, d'un repas à l'autre, les mets auxquels il n'a pas voulu toucher, dans l'attente de ce que, dans l'intervalle, il les prendra lui-même, faute par laquelle, en réalité, un repas après l'autre lui est rendu insupportable. C'est à l'heure réglementaire que le manger doit être apporté, et c'est à l'heure réglementaire aussi que, si on y a touché ou non, il doit être emporté, et on ne doit jamais laisser le malade en présence de

strictement observé. L'auteur de ces lignes se trouve sous l'influence des dogmes « scientifiques » erronés, et il n'y a que ses grands et célèbres mérites dans l'art de soigner les malades qui me font hésiter à biffer ce qui a été écrit par une femme, Mlle Nightingal. (L'auteur.)

quelque plat, si l'on ne veut pas le dégoûter de toute nourriture.

Il n'est pas douteux que le malade prend son repas d'autant plus facilement que la présence de quelqu'un ne le gêne pas ; dans le cas, cependant, où il a besoin d'être aidé, la garde ne doit pas le laisser causer trop, ni lui parler beaucoup elle-même, et moins encore sur le manger.

On ne doit rien verser dans la soucoupe, qu'il faut conserver toujours propre et bien essuyée. On ne se figure pas combien c'est ennuyeux pour un malade d'être obligé, chaque fois qu'il porte une tasse à ses lèvres, de soulever aussi la soucoupe de crainte de salir son corps ou le linge de son lit.

Si tous les conseils donnés par miss Nightingal et par moi-même dans le chapitre sur la manière rationnelle de soigner les malades étaient suivis d'une façon assez stricte, les gardes pourraient avec raison s'attribuer une bonne part de mérite dans le rétablissement des malades. Et aider un malade, aplanir la voie qui doit le mener à la guérison, voici un véritable samaritanisme.

XXXVII. — L'ALIMENTATION DES MALADES

> Dans nombre de maladies, une recette de cuisine est bien plus utile que tout un paquet d'ordonnances en un latin médiocre d'où il ne sort que mixtures, emplâtres, poudres, etc.

Le premier chapitre du livre présent nous a appris de quelle extraordinaire importance est pour un organisme bien portant même une alimentation rationnelle, ayant pour but de lui fournir les matières dont il se reproduit continuellement, dont il forme ses os, ses muscles, ses tendons, ses nerfs, son sang et ses graisses, dont il tire les matériaux de la production de la chaleur, de la faculté de respirer, de sécrétions, etc.

Cette importance est encore plus grande pour un organisme débilité par la maladie, surtout si nous prenons en considération qu'un grand nombre de maladies ont pour cause première, unique, ou du moins pour l'une des causes principales quelque erreur diététique. La « science » elle-même n'a pas pu repousser l'avis, suivant lequel la cuisine est souvent plus utile au malade que la pharmacie, et des médecins clairvoyants se contentent souvent de mettre simplement leurs malades à la diète, pour assurer la guérison de certaines maladies, surtout chroniques (obésité, diabète, etc.).

Malheureusement, la science erre encore dans l'art de l'alimentation, ce que j'ai prouvé à satiété dans les chapitres précédents de ce livre, en tant que, comparant l'organisme humain à une cornue, elle ne prend point, ou plutôt elle ne prend pas suffisamment en considération les phénomènes physiologiques qui se produisent dans le corps et fait dépendre une alimentation régulière de l'apport prépondérant des matières, dont principalement se composent les substances vivantes de l'organisme, telles que : albumine, graisse et eau. — Au lit d'un malade, en présence d'un cas brusque ou foudroyant toutefois la science se comporte comme à l'époque du culte de la viande. Plus le malade est faible, plus forts doivent être le bouillon et le vin. Les malades même qui sont prêts de passer de vie à trépas sont souvent délectés de Champagne sous forme de boisson et sous forme de lavement, probablement pour leur donner le courage de faire leur entrée dans une vie « meilleure ». Oh ! sainte... science ! Et après cela on est encore étonné de l'élévation de la température et de la rapidité du pouls ! Comme l'ont prouvé les physiologues, ce n'est pas l'albumine qui soutient l'organisme humain ou animal, mais principalement les hydrates de carbone. Toute plante, servant à la nourriture, contient plus d'hydrates de carbone que la viande, qui fournit plus d'albumine et peu d'hydrates de carbone.

Dans une cornue, on ne peut tirer de l'albumine que d'une matière qui en contenait avant dans un état susceptible d'éli-

mination. C'est un processus chimique. Dans un corps animal cependant, de grandes quantités d'albumine sont formées des substances riches principalement d'hydrates de carbone, de l'eau, etc. et qui ne contenaient que de petites quantités d'albumine. C'est un processus physiologique. La preuve que les choses se passent réellement ainsi nous est fournie par la richesse en albumine des corps des animaux exclusivement herbivores, tels que bœufs, etc.

Ainsi, nul bouillon même, celui où on n'a pas mis de légumes, n'est entièrement dépourvu des hydrates de carbone; et le plus « fort » consommé n'a pas la valeur nutritive de la plus « claire » soupe aux pommes de terre. En revanche, le bouillon contient certaine matière excitante et comme tel il peut être nuisible à certains malades, les exciter. Les médecins disent : il les fortifie. Après l'excitation vient naturellement la détente, le sommeil. Que dit alors le médecin ? — Rien ! S'il dit quelque chose et fait quelque chose, il ordonne des aliments, des vins encore plus forts. Et ainsi de suite, jusqu'à ce que les forces vitales ou la maladie l'emportent. Je ne puis m'occuper plus longtemps ici des « judicieuses » expériences scientifiques. Toutefois, une sustentation des malades conforme aux lois de la nature diffère totalement de celle prescrite par la science. Dans nombre de maladies elle rejette entièrement la viande, dans d'autres, elle prescrit une nourriture mélangée où les plantes prédominent; mais une sustentation se composant exclusivement de viande, comme celle qui depuis l'introduction de l'allopathie, est ordonnée dans un grand nombre de maladies (catarrhe d'estomac, obésité, etc.) n'existe pas dans un plan de diète.

La règle principale de l'alimentation des malades est : *Ne forcez jamais un malade et même ne l'excitez jamais à manger lorsqu'il n'a pas d'appétit.* Et un malade a généralement peu ou point d'appétit. Les gardes sont souvent portées à croire que tout leur devoir à l'égard du patient qu'ils soignent se borne à le forcer à manger. La charge superflue ne fait qu'accroître la fièvre; un mets facile à digérer

devient dans ce cas indigeste. Toutes les forces vitales du malade sont engagées dans une lutte avec les éléments morbifiques. Elles tâchent de débarrasser l'organisme de ces éléments en les dissolvant, en les brûlant et en les éliminant. De là un arrêt ou un certain ralentissement dans l'activité de certains organes, par exemple, de l'estomac sous forme de l'insuffisance dans la sécrétion du suc gastrique dont la nature change aussi ; d'où le défaut de l'appétit. La nourriture introduite dans l'estomac qui se trouve dans un état pareil n'est pas seulement mal et péniblement digérée, et une nourriture incomplètement digérée ne se borne pas à accroître la quantité des matières étrangères en décomposition, mais les forces organiques ou vitales de l'organisme, correspondant à l'effort de la digestion, sont par là déviées de leur activité antérieure ayant pour but de brûler et d'éliminer les éléments nocifs.

Souvent le malade manifeste un désir, un appétit tout particulier à l'égard de certains plats et de certaines boissons. Suivre cette indication de la nature, ni la raison, ni l'expérience ne s'y opposent dans certains cas. L'auteur lui-même connaît des personnes qui se sont guéries en mangeant à leur appétit certains aliments, tels que choucroute ou concombres marinés. Lorsqu'un malade manifeste un désir déterminé d'un certain aliment, on ne doit que limiter sa quantité.

Considère-t-on comme vrai que la jouissance apportée par l'aliment est un signe non trompeur du réveil de sains instincts, on en donne au malade de plus en plus « de la même espèce ».

Dans toutes les fièvres et affections inflammatoires, on doit donner le moins possible de nourriture. La sécrétion du suc gastrique est, dans ces cas-là, comme je viens de le dire, ou amoindrie, ou entièrement supprimée, ce qui rend la digestion incomplète ou impossible. Les malades ont en revanche soif, très soif. On leur donne alors de l'eau, tant qu'ils en veulent, si possible, fraîchement puisée, à condition qu'ils n'en

boivent qu'à petites gorgées. L'eau sucrée n'est pas aussi utile, le sucre appartenant à la catégorie des agents qui produisent la chaleur; par contre les boissons acidulées, telles que l'eau avec du jus de citron et un tout petit peu de sucre, les limonades, etc., sont très recommandables.

Lorsque, après la cessation ou la diminution de la fièvre, un appétit réel se manifeste, on commence la sustentation par une panade. Pendant la fièvre, la sécrétion de la salive est diminuée aussi, c'est pourquoi, tant qu'elle dure, on défend aux malades les aliments farineux. Car c'est la salive qui a pour tâche de dissoudre les farines. Les soupes contenant de la crème aigre et celles agréablement rafraîchissantes aux fruits, telles que: pommes, poires, prunes, cerises, myrtilles, framboises, baies d'églantier, etc., sont recommandables avant toute autre chose. Pour changer on a recours à des gelées, leur nombre est grand. On en fait avec des fruits de mûrier, de fraises, de framboises, etc. Les compotes de fruits frais ou secs peuvent aussi y être jointes, à condition de n'être pas trop sucrées. Ensuite le malade peut commencer à manger les bouillies de riz, de semoule, d'avoine, etc., faites avec des fruits ou avec du lait.

La convalescence avance-t-elle rapidement, on donne au convalescent des légumes verts cuits à l'eau, faciles à digérer et préparés rien qu'avec un peu de sel et de beurre, auxquels, un peu plus tard, on peut ajouter une purée de pommes de terre ou des pommes de terre en robe de chambre, un peu de viande maigre de veau, de mouton ou de bœuf. On peut aussi passer à ce moment à des légumineux, à condition qu'ils soient très bien écossés et écrasés. Les venaisons, la volaille maigre, les poissons à la chair tendre et non grasse, le jambon cru bien maigre, le cervelas bien cuit et en petite quantité, un ou deux œufs à la coque, peuvent aussi être donnés au convalescent. Dans cette période, le malade peut, à chaque repas, manger un peu de pain de froment rassis, ou, encore mieux, de pain de gruau qui doit être bien mastiqué.

Pour le reste, on n'a qu'à se conformer aux prescriptions que j'ai données dans les trois chapitres de la première partie de mon livre et relatives à une sustentation rationnelle. Elles se rapportent tout aussi bien aux malades qu'aux bien portants. On tient à la croyance pleine de dangers que seule une nourriture fortifiante, telle que : viandes saignantes, vins vieux et fortes bières peuvent remettre debout un malade. Il n'y a rien de plus dangereux pour le malade et rien qui puisse ralentir autant son rétablissement que cette erreur largement répandue. Les aliments seuls que nous pouvons digérer et ensuite assimiler à notre organisme nous donnent de la force, non pas tout ce que nous mangeons. La nourriture destinée aux malades comme aux personnes bien portantes doit être propre, simple, saine et préparée sans trop d'artifices culinaires. Une nourriture propre donne un sang, une sève pure et des nerfs forts, et ceux-ci sont les conducteurs des forces vitales, de la vie (1).

XXXVIII. — LE PAIN DE GRUAU DE BLÉ ET SON IMPORTANCE

De tout temps, et dans toutes les parties du monde, on a considéré l'aliment tiré des grains de blé écrasés, de la farine, le pain, comme le principal élément de la nourriture humaine. L'importance de cet aliment pour tous les peuples civilisés n'est sujette à aucun doute. Oui ! nous pouvons affirmer avec conviction et raison que c'est le pain qui, à un certain point de vue, constitue la mesure vitale de l'humanité et qui doit être considérée comme le véritable fondement de

(1) Pour plus de détails relatifs à l'alimentation des malades, voir dans la table des matières les chapitres consacrés à « la nourriture excitante » et la « nourriture mélangée », ainsi que dans la troisième partie de ce livre les chapitres relatifs à certaines maladies particulières, dont il m'a fallu donner certaines prescriptions diététiques particulières.

la civilisation et comme le mobile de l'ensemble du progrès. Ce n'est que lorsque *homo sapiens* a su apprécier la grande importance et la valeur de la matière nutritive contenue dans les grains de diverses céréales et graminées, et lorsqu'il a réussi à ramener cette matière à une forme acceptable pour son appareil digestif, la rendre digérable,— en faire du « pain », qu'il commença à cultiver systématiquement les diverses espèces des céréales pour se procurer journellement son principal aliment. Il transforma les sites sauvages en champs fertiles et en plaines riantes; sur l'agriculture viennent se greffer, l'une après l'autre, diverses industries; un métier rendait indispensable un autre, etc., de sorte que c'est le pain qui ouvre à l'homme les voies du progrès et lui permet de devenir le maître du monde.

Il va de soi que « notre pain quotidien », jouant dans notre alimentation un rôle si important, demande à être préparé de la manière conforme aux facultés physiologiques des organes digestifs pour que notre organisme se trouve en état de s'assimiler les matières nutritives contenues dans le pain, ce qui constitue l'alimentation au sens propre du mot. Mais il y a un autre point encore que nous devons prendre en considération en préparant notre pain.

Dans les grains de la plupart des espèces de blé, des céréales, nous trouvons toutes les matières, tous les éléments qui répondent le mieux aux facultés physiologiques et aux lois de la constitution de notre organisme. Nous n'avons donc qu'à prendre soin à ce que les matières nutritives contenues dans les diverses espèces de blés et de céréales, lorsqu'en préparant notre pain nous leur donnons une forme assimilable par notre organisme, conservent toute leur valeur nutritive. Ce n'est qu'à cette condition que l'aliment une fois préparé mérite le nom de « pain ». C'est alors qu'il est, dans le sens propre du mot, un aliment, lequel, à l'instar de ce que la nature nous offre sous la forme du fruit de l'arbre à grains, réunit toutes les propriétés indispensables à l'alimentation du corps humain et au besoin peut à lui seul nourrir un

homme. Toute autre préparation du pain, ne remplissant pas les conditions ci-dessus énumérées, c'est-à-dire, éliminant ou diminuant l'une des matières nutritives contenues dans les grains de blé, agit sur lui non seulement en diminuant sa valeur nutritive naturelle, mais encore, elle est susceptible aussi de créer un « produit » qui, ne correspondant pas aux facultés physiologiques de notre appareil digestif, peut être très préjudiciable à l'organisme humain.

Un pareil « produit boulanger » n'atteint point le but véritable de l'alimentation par le pain. Il ne peut à lui tout seul nourrir l'homme, mais il doit être mis sur la même ligne qu'un grand nombre d'autres aliments partiels, qui, sous diverses formes et espèces, sont offerts aux hommes. Mais nul autre aliment ne peut compenser le mal qui est fait à l'organisme par une sustentation défectueuse à l'aide d'un « succédané » du pain. Dans l'économie de la nature humaine, ce défaut se fera et devra se faire bientôt sentir. En faisant un usage plus ou moins long d'un « succédané du pain » de cette espèce, l'homme n'est ni si bien portant ni si capable, aussi bien au point de vue physique que spirituel. Pour constituer la partie fondamentale de l'alimentation humaine, le pain sous sa forme naturelle doit tenir la première place dans les repas quotidiens, car les forces nutritives d'autres aliments n'ont toute leur valeur que grâce à l'adjonction du pain. Or, le pain, tel qu'il est actuellement préparé et employé par la majorité des peuples civilisés, ne répond point aux exigences ci-dessus énumérées. Il ne mérite guère le nom de « pain », car il est fait d'une farine pure, presque entièrement dépourvue du son et souvent d'une qualité inférieure ; il se trouve, au point de vue de sa faculté nutritive, à un degré très bas ; il est loin d'avoir tout son bon goût et grâce à cela devient la source d'un grand nombre d'embarras et de souffrances.

Comme nous le savons d'après les premiers chapitres de ce livre, la grande majorité des maladies peut être ramenée à quelque défaut dans l'alimentation et à des embarras gastriques qui en découlent. Une grande partie des maladies de

l'estomac, de dérangements de la digestion et de changements des substances est indubitablement attribuable à l'usage d'un pain défectueux. Abstraction faite de la manière de le préparer, l'imperfection du pain a pour source principale « les plus nouvelles inventions patentées » appliquées à la production de la farine.

Pour préparer le pain, on se sert de diverses espèces de farines et surtout de la farine de blé et de seigle. Les grains de blé sont d'abord « égrugés » c'est-à-dire moulus entre deux meules et ensuite le produit en est « bluté ». Par ce procédé on sépare le son de la farine pure. Or, les diverses recherches nous ont prouvé que les matières nutritives ne sont pas également distribuées entre les diverses parties des grains de nos céréales. La farine blutée, provenant de la partie intérieure blanche du grain de blé (voir fig. 2, nos 7, 8, 9), contient principalement « l'amidon »(1), un peu de glucose s'y trouve aussi, environ un cinquième de l'amidon, c'est-à-

(1) On tire de l'amidon une matière susceptible d'être fermentée (céréaline), et ensuite l'amidon de la farine étant mélangé avec de l'eau produit le « sucre de raisin » ou glucose. C'est sur la fermentation, c'est-à-dire la décomposition de ce sucre qu'est basée la production du pain. La « levure » jouant le rôle principal dans la fermentation est un petit champignon qui, sous l'influence de l'acide carbonique, transforme le sucre de la pâte en alcool. C'est l'acide carbonique qui provoque la « levée » de la pâte, il la fait monter. Les champignons de la levure sont tués par la grande chaleur des fours à cuire; l'acide carbonique et l'alcool servent à donner à la mie du pain une apparence vésiculaire; et celle-ci s'endurcit en une mie qui est enfermée dans une croûte dure et forte. Celle-ci contient, en outre de quelques matières combustibles, beaucoup de gomme d'amidon, elle est, par conséquent, plus facile à digérer que la mie où, à côté d'une très petite quantité de glucose évaporée, nous ne trouvons que de l'amidon de farine ordinaire.

La croûte d'un pain bien cuit n'est ni trop claire ni trop foncée. Le pain ne doit pas être crevassé, ni avoir un goût amer. La mie ne doit pas être ni coriace, ni gluante ou friable, mais elle doit posséder une certaine élasticité, par exemple, une compression exercée par le doigt ne doit pas laisser d'enfoncement, la mie doit se relever progressivement. La mie doit aussi avoir une bonne odeur et un bon goût.

dire de la matière qui en une certaine mesure ne fournit à notre organisme que du combustible.

L'albumine produisant les tissus et la sève (sang) ainsi que les sels indispensables, nourrissant le cerveau et les nerfs ainsi que donnant de la consistance à la charpente osseuse de notre corps, se trouve au contraire principalement dans les couches brunes (fig. 2, nos 3, 4, 5, 6) du son disposées sous la pellicule extérieure (fig. 2, nos 1, 2) dure qui est rejetée avec le « son » par le blutage. Le son consiste en : environ 15 pour cent de glucose (1), 34 pour cent de matières nutritives non azotées et enfin environ 10 pour cent de cellulose. Celle-ci ne présente presque aucune valeur nutritive. Elle n'est pourtant pas entièrement dépourvue d'utilité puisqu'elle provoque mécaniquement les mouvements des intestins et, en excitant leur activité, elle aide à la digestion et à l'excrétion et, se traînant parmi les parties nutritives, elle favorise la sécrétion du suc pratique durant l'acte de la digestion.

Lorsqu'on prépare de la manière ordinaire la farine, le germe ou l'embryon du grain qui se trouve non loin de sa surface et qui contient le ferment naturel de la digestion se perd.

Mon traité actuel ne peut pas avoir pour tâche d'énumérer les parties dont se composent les diverses espèces des grains des céréales ou les pertes que leur fait subir le rejet du son. Ceci est la tâche de la « science », qui l'a du reste déjà remplie. Je ne veux que mentionner encore ici, à titre de simple observation, qu'un campagnard sait si bien apprécier la valeur nutritive du son, qu'il l'achète pour nourrir sa vache à un prix ne différant pas beaucoup de celui des grains.

Au début du XIXe siècle, le célèbre physiologue le professeur Sylvestre Graham, de l'Amérique du Nord, affirmait justement que c'est dans la préparation du pain de la farine fine, blutée, qu'il faut chercher la source principale d'un grand nombre des dérangements et des souffrances humaines. Il fit préparer

(1) La glucose appartient à des corps albumineux.

pour ses malades du pain d'une farine grossière et non blutée, et grâce à ce changement dans l'alimentation, à l'aide d'autres moyens naturels précieux, il guérit un nombre infini de souffrants, notamment ceux que la « science » avait déclarés incurables. L'action toujours bienfaisante, souvent curative qu'exerçait journellement et à la vue de tout le monde sur l'estomac et le tube digestif l'usage du pain contenant du son, força un grand nombre de médecins intelligents à recommander l'usage de ce pain surtout dans les cas difficiles, de sorte que le pain de son, connu sous la dénomination du « pain de Graham », acquit bientôt un renom presque universel dans toutes les parties du monde.

Malgré l'influence indéniablement bienfaisante du pain de Graham sur les organes de la digestion reconnue par les autorités « scientifiques », ce pain n'a pas pu jusqu'à présent s'introduire partout et supplanter celui préparé de farine fine, blutée. Le fait s'explique uniquement par ce que jusqu'à nos jours on n'a pas réussi à faire avec de la farine non blutée un pain qui, tout en conservant toute sa valeur nutritive et toute son influence bienfaisante, puisse satisfaire complètement aux exigences du goût.

Dans plusieurs contrées de l'Allemagne cependant, on prépare actuellement avec de la grosse farine de seigle une espèce de pain noir; toutefois tout le monde ne peut supporter ce pain, qui produit souvent des aigreurs dans l'estomac, car la présence d'une pâte aigre dans cette sorte de pain le rend susceptible d'une fermentation acide. Pour écarter cette aigreur et procurer au pain noir le degré nécessaire de porosité, on a « scientifiquement » essayé de remplacer la pâte aigre par la levure et on a obtenu des résultats favorables (1).

(1) Dr Prausnitz (Société morphol. et physiol. à Munich). La *Semaine médicale* de Munich, n° 41893. L'auteur a entrepris avec le Dr Menicanti dans l'Institut physiologique de Munich une série d'expériences devant établir quelles différences il y a dans le canal intestinal lorsque le pain est préparé avec de la levure ou de la pâte aigre, lorsqu'on a employé pour sa préparation de la farine de blé ou de la farine de seigle

Toutefois, cette préparation du pain laisse encore beaucoup à désirer au point de vue de son goût, de son assimilabilité et de sa valeur nutritive, car la fermentation, provoquée tout aussi bien par la pâte aigre que par la levure, produit un changement dans la matière de la farine, lequel non seulement amoindrit la valeur nutritive naturelle du pain, mais lui enlève aussi une partie de son action curative sur l'appareil digestif.

Un bon pain, répondant à toutes les exigences de l'hygiène, ne doit se composer que « de farine de gruau (farine non blutée), d'eau et d'air ». La fermentation provoquée tout aussi bien par la pâte aigre que par la levure, c'est la décomposition; la fermentation de la pâte produit une décomposition de la matière de la farine, de même qu'en cas de putréfaction, une décomposition qui ne cesse qu'à la mort du champignon tué par la chaleur du four. Telle est... la théorie d'un « pain normal ».

Malheureusement, dans la pratique, on n'a pas encore réussi à préparer sans fermentation aucune, un pain vraiment irréprochable, répondant à toutes les exigences qui doivent être posées à sa force nutritive, à son goût et à son assimilabilité. Dans plusieurs endroits on cuit un bon pain de Graham, préférable tout aussi bien au pain blanc qu'au pain bis et au pain acide, mais dont le goût et la difficulté d'assimilation laissent encore beaucoup à désirer. Le problème de produire un pain poreux sans le faire fermenter préalablement

et lorsque la farine a été tirée des grains émondés, ou non émondés. *Les expériences établissent que le remplacement de la pâte aigre par la levure exerce une influence favorable sur l'emploi du pain.* Quant aux pains préparés avec de la levure, les uns avec de la farine de blé, les autres avec de la farine de froment toutes les deux moulues de la même manière, l'utilisation du pain blanc fut de beaucoup meilleure que celle du pain bis. Le pain fait du mélange de ces deux farines se rapproche beaucoup, au point de vue de son utilisation, de son assimilation, du pain blanc. *Quant à ce qui touche le pain fait avec de la farine des grains émondés, les expériences prouvent que les avantages qu'on lui attribue sont exagérés.*

reste jusqu'à présent irrésolu ; plusieurs personnes évitent d'ajouter et de la pâte aigre et de la levure, mais elles font fermenter la pâte spontanément en la laissant rester au chaud jusqu'à ce qu'elle devienne poreuse. Toutefois, cette fermentation spontanée ne diffère en rien de celle provoquée par la pâte aigre. Dans l'un comme dans l'autre cas c'est toujours le même champignon qui agit ; comme il fait fermenter d'autres aliments, sa présence nous fait considérer ces aliments comme un inconvénient.

Quant à l'opinion des experts sur la préparation du pain de gruau et notamment de gruau de blé, je donne ici la parole à M. Carloto Schulz, l'un des plus éminents représentants de la diète naturelle, qui, dans son ouvrage : *Livre de la cuisine végétarienne*, présente et commente la recette suivante :

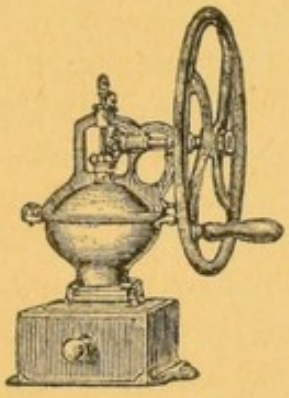


Fig. 24.

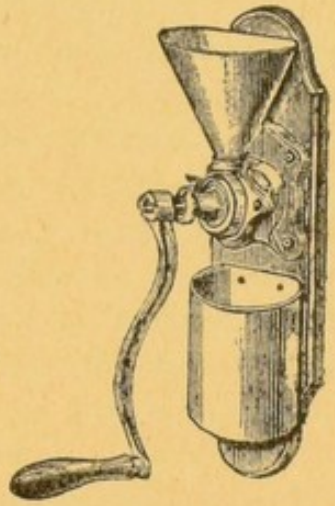


Fig. 25.

« Pour faire un bon pain, complètement nutritif et d'un goût agréable, il convient de se servir d'une farine de gruau de blé ou de gruau de froment fraîchement, c'est-à-dire peu avant son usage journalier, tirée des grains bien nettoyés de la poussière, de l'ivraie et de toute saleté, bien lavés et séchés à l'air ou au soleil. Il va de soi qu'une pareille farine ne peut être trouvée chez le premier meunier venu et on ferait le mieux en moulant soi-même les grains (1).

« Ces conditions supposées remplies, on peut, sans levure ni sel ni pâte aigre, préparé un excellent pain de la manière suivante :

(1) Voir les deux images ci-dessus, fig. 24 et 25. La fig. 24 représente un moulin à gruau pouvant être vissé au mur ; la fig. 25 un autre de la même espèce, enrichi d'une roue motrice et pouvant être vissée à une table.

« La farine est délayée dans une eau tiède de manière à former une pâte molle, que l'on pétrit aussi fortement et jusqu'à ce qu'elle se détache facilement du baquet et des mains, après quoi on la recouvre et on la laisse un certain temps reposer dans un endroit chaud. Ensuite, on verse la pâte sur une planche propre, parsemée de farine, on lui donne une forme convenable, on la dispose sur une plaque de tôle, préalablement enduite d'huile et de beurre fondu et on l'introduit dans un four bien chauffé et pouvant être hermétiquement clos. Pour préserver la croûte des crevasses, on l'entaille avant d'enfourner les pains d'un bout à l'autre avec une plume d'oie ou avec un petit morceau de bois, en plusieurs endroits. En deux heures tout au plus la pâte doit être cuite. Veut-on donner au pain une surface luisante, on doit, environ une heure après l'avoir mis au four, passer dessus une éponge ou une toile humide, l'enfourner prestement de nouveau et le laisser cuire définitivement.

« Le pain aux fruits est obtenu de la manière suivante : pour délayer la farine, on prend l'eau de raisins secs, de pruneaux ou de figues petits ou gros (bien lavés la veille et trempés dans beaucoup d'eau) ; on mélange les raisins eux-mêmes (auxquels on a préalablement enlevé leurs queues), les pruneaux ou les figues (coupés en quatre) avec la pâte, on laisse celle-ci lever un peu après le pétrissage, on lui donne une forme convenable et on la met au four.

« Le pain fait avec de la farine de gruau de seigle monte plus difficilement que le pain fait avec celle de blé, et un pain fait de cette farine-là sans levain (pâte aigre) ou levure ne peut être bien cuit que dans des fours dont on se sert en Westphalie pour faire des *pomperniekels* (pain bis). Avec des fours ordinaires, on ne peut pas éviter l'emploi de la pâte aigre ou de la levure ; toutefois on n'en prend que la quantité absolument indispensable pour faire lever la pâte, quantité que l'expérience seule peut déterminer.

« Veut-on faire des pains hauts, ou nommés « miches », on les obtient lorsque la pâte délayée avec du levain ou de

levure (et de l'eau) et déposée après son pétrissage dans des formes en tôle, préalablement enduites d'huile d'olive ou de beurre clarifié. Le pain cuit dans ces formes a une croûte plus tendre et plus uniforme.

« Si bonnes et si nutritives que puissent être les diverses espèces de pain fait avec de la farine de gruau, il se trouvera dans les pays civilisés toujours une grande quantité de gens qui le trouveront insupportable, par suite de nombreuses oppressions que leur corps a dû subir et continue à subir, vu le genre de leurs occupations. Grâce à l'alimentation défectueuse, aux mauvaises habitudes, acquises dès l'enfance peut-être, tous les gens ayant un estomac sain et non affaibli, surtout les habitants des campagnes et la partie de la population dont les occupations exigent de forts exercices physiques en plein air, sont toujours en état de digérer un pareil pain. Mais à ceux qui mènent continuellement une vie sédentaire, font peu d'exercices, ou dont les facultés digestives sont en décadence grâce à l'usage continuel d'une nourriture forte et excitante, à l'abus des boissons alcooliques, du café, du thé, du tabac, des médicaments, etc., l'usage de ce pain n'apporte que des désavantages qui les forcent à revenir au pain ordinaire.

« Pour toutes les constitutions faibles, ainsi qu'en général pour les savants, les instituteurs, les artistes, les bureaucrates ; pour tous ceux qui appartiennent à la plupart des industries, pour la majeure partie d'ouvrières manuelles, les espèces de pain les plus convenables sont :

« Le pain fait avec 1/3 de farine de gruau et 2/3 de farine fine, et à peu près une tranche d'épaisseur moyenne de pain bis (pomperniekel) sur une de pain blanc, ou une de pain de gruau de blé, une de pain blanc ordinaire, dans la même proportion, avalées et mastiquées ensemble. »

Je vais citer ici encore une recette tirée de mon expérience personnelle.

On mélange environ 2 1/2 kilos de farine de gruau de blé avec environ 1/2 litre d'eau froide et on pétrit fortement la pâte. De cette pâte on fait trois ou quatre pains qu'on

dépose sur une tuile préalablement bien lavée, séchée et parsemée de farine de gruau. On humecte convenablement la surface de chaque pain et on le dépose, avec sa tuile, sur un pot à fleurs vide en terre glaise. Ce pot avec sa tuile et son pain est ensuite mis dans un four à pain bien chauffé ou dans un four ordinaire où, toutefois, durant la cuisson ne doit être introduit nul autre plat, la chaleur du four doit être maintenue par un feu continu. Après environ une demi-heure, on tourne le côté antérieur du pain en arrière. Après 20, 25 minutes encore, on essaie si la croûte du dessus du pain est suffisamment dure et on retourne le pain sens dessus dessous pour que la croûte intérieure cuise aussi. On peut ensuite encore une fois retourner le pain ; en général il doit cuire encore environ cinq quarts d'heure avant qu'il donne des signes non trompeurs de son parachèvement ; notamment lorsqu'on frappe avec le doigt au milieu du pain, il doit rendre un son clair. Alors le pain est « bien » cuit.

Il vient de paraître un petit livre de cuisine, *le plus simple livre de cuisine*, Hannover, écrit par l'un des chefs du mouvement végétarien en Allemagne, depuis peu décédé. J'emprunte à ce livre encore une recette de préparation d'un bon pain de gruau, avec ses commentaires. Mr von Seefeld écrivait :

« C'était une bagatelle que de se procurer de la bonne farine de gruau (de blé) tant que nous avions nos simples vieux moulins. Actuellement, où nos moulins mécaniques sont construits de manière que les grains une fois versés, le meunier lui-même ne les revoit que sous forme de farine fine, ceci devient plus difficile. Pourtant, avec la bonne volonté du meunier, on peut aisément ménager dans le tournant une petite porte, à la place où toute la mouture n'a pas encore atteint le tamis, et ainsi le gruau pourra toujours (s'il y a une demande suffisante) être prélevé. Si cela est possible, chacun doit s'aider lui-même, c'est-à-dire acheter son blé, le laver, sécher et moudre dans un moulin à bras. En cas de nécessité, on le moud dans un bon moulin à café.

« Il faut prendre soin à ce que le gruau provienne d'un blé

bon, propre et sans aucune odeur et ne soit pas échauffé durant la mouture ; à la maison, il doit être conservé dans une chambre fraîche et dans un bon air. Le gruau qui est resté longtemps dans des placards ou des tiroirs, à côté de beaucoup d'autres choses de différentes espèces, devient mauvais et malsain.

« Outre le pain, la farine de gruau peut être employée à différents usages, tels que : la préparation de la soupe pour les repas du matin et du soir, des pâtes, des gâteaux et enfin dans tous les cas où on se sert de la farine fine. Elle peut être considérée comme le meilleur dentifrice. On l'emploie comme tel à l'aide d'un doigt humecté.

« Le pain de gruau (pain de Graham) peut être préparé de différentes manières.

a) Lorsqu'il s'agit de le préparer à la maison, on pétrit bien le gruau de blé avec de l'eau froide et sans y ajouter rien d'autre, jusqu'à ce qu'on en obtienne une pâte solide ; on chauffe le four à pain ou un four ordinaire, lorsque celui-ci est à la hauteur appropriée et peut être bien fermé ; on fait de la pâte des galettes rondes d'environ 2 ou 3 doigts d'épaisseur, et on le fait cuire. Si l'ouverture du four est bien fermée de sorte que les vapeurs dégagées par les galettes ne puissent pas s'échapper, la croûte reste molle. On peut aussi faire dessus, avec un petit morceau de bois, quelques entailles pour que la croûte ne se fende pas. Si la croûte est trop dure, il faut l'enlever avec un couteau et en faire de la soupe. Ce pain restant lourd, il faut le mastiquer bien et en l'entamant, se rappeler notamment qu'on ne peut pas en manger un aussi gros morceau que du pain fin.

b) Dans un four de boulangerie, on peut cuire des miches plus grosses. Pour cela, on prépare le soir la pâte (comme dans *a*), on la laisse durant la nuit dans un endroit modérément chaud, et le matin on la pétrit avec autant de farine encore qu'elle peut en absorber. Alors on fait les pains en leur donnant leur forme ordinaire oblongue et on laisse ceux-ci chez le boulanger pour que celui-ci les cuise avec ses pains noirs.

On peut aussi prendre des formes en tôle non étamées, les enduire d'un peu d'huile douce, mettre dedans la pâte, recouvrir les formes et les enfourner. Le pain de cette sorte aussi est souvent lourd et épais ; il convient pourtant à ceux qui n'en mangent pas beaucoup à la fois.

c) Le *pain de Waldesheim*. On met du gruau de blé dans une écuelle et, après avoir versé de l'eau bouillante dessus, on le pétrit bien à l'aide d'une cuillère de bois ou d'un pilon. La pâte est ensuite comme dans *b*. Ce pain est très doux et ressemble à un gâteau, car ici une plus grande partie qu'ailleurs de l'amidon du gruau est transformée en dextrine.

d) Le *pain luxembourgeois*. La pâte est préparée comme sous *a ;* on en fait de petits pains oblongs et on met ceux-ci dans un four froid. Ensuite on allume le four et pendant qu'elle se chauffe lentement, la pâte a le temps d'entrer dans une fermentation douce. Au bout d'une heure, les petits pains recouverts d'une croûte de l'épaisseur d'une feuille de papier sont complètement cuits. Lorsqu'on en fait un usage journalier, il vaut mieux les préparer en petits pains tous les jours.

e) Le pain poreux ne s'obtient que par l'addition d'un peu de levure, mais il est moins nutritif et a moins de goût. Après avoir ajouté une petite quantité de levure à l'eau, on prépare la pâte comme dans *b*. Si l'on prend trop de levure, ou si on laisse la pâte se reposer trop longtemps, on obtient un pain grumeleux, fade et sec. Il y n'a que des personnes dont les facultés digestives sont affaiblies ou qui font peu d'exercices, à qui ce pain poreux au moins au début, convient mieux que le pain lourd.

f) Le pain au raisin sec est fait par l'addition du raisin sec à la pâte, préparée comme dans *c* — le raisin de Corinthe, nettoyé de ses queues est le plus agréable. — L'on obtient un pain légèrement poreux, qui a un très bon goût et reste longtemps frais.

g) Les *biscottes de Graham*. Le gruau de blé auquel on ajoute de l'eau, du lait, beaucoup de raisin sec et un rien de levure, est pétri en pâte. On doit y ajouter aussi un peu de

beurre frais ou de l'huile d'olive. Lorsque la pâte est levée, on en fait de longues biscottes qui doivent être bien cuites dans un four de boulanger. Ceci donne un pain poreux, d'un goût excellent, qui convient pour les journées de fête.

h) Pour cuire des pains de gruau de seigle et les pompernickiels (pains bis), il faut des fours spéciaux.

Ainsi on peut essayer de l'une ou de l'autre manière de préparer son pain en n'ajoutant à son gruau que très peu ou point de levure.

Je ne puis passer ici sous silence les grands services rendus par le célèbre savant, le professeur Gustave Jäger de Stuttgart, dans le domaine de la réforme des moyens de s'alimenter et surtout de préparer un bon pain. Les recherches du Dr Jäger ont établi que les fibres ligneuses jouent un rôle décisif non seulement dans l'habillement de l'homme, mais aussi dans la préparation du pain ou plutôt celle de la farine. La pelure des grains de blé, rejetée avec le son, consiste en fibres ligneuses lesquelles ont la propriété d'attirer les odeurs plutôt désagréables. Cette propriété nous explique pourquoi la farine de gruau, les pains complets et en général toutes les espèces de pain dans la composition desquels entre le son, acquièrent plus facilement une odeur désagréable et se gâtent plus vite que ceux faits de farine dépourvue du son. C'est pourquoi lorsqu'on se sert journellement du pain de gruau, il est préférable de préparer tous les jours soi-même sa farine, sans quoi le pain, l'auteur le dit d'après une longue expérience personnelle, a un goût rance et moisi.

En suivant les indications données par le professeur Jäger, on est parvenu à préparer un pain contenant les matières les plus nutritives du son sans le son lui-même, grâce à quoi il peut non seulement se conserver plus longtemps et éviter les mauvaises odeurs, mais aussi être supporté par les personnes ayant les organes de la digestion fort irritables et forcées par là à ne pas faire usage du pain de gruau ordinaire. L'irritation mécanique de l'estomac et du canal intestinal accompagnant l'usage du pain de gruau, est produite par les pellicules

dures et ciliceuses (fibres ligneuses) (voir fig. 2, nos 1,2) ce qui, pour des personnes dont l'appareil digestif se trouve être affaibli, est fort avantageux, mais par contre fort nuisible à celles chez qui la muqueuse des voies digestives est irritable.

« La connaissance de ce fait », écrit le professeur Gustave Jäger, a donné une nouvelle direction à la préparation du pain. On cherche actuellement à éloigner ces pelures à l'aide du mondage sans enlever la couche de l'amidon qui se trouve dessous ni le germe, procédé ayant l'avantage de donner lieu à un nettoyage complet des grains de toutes les saletés et de tous les champignons de fermentation adhérents à leur surface. Les difficultés techniques de ce moulage sont levées au point qu'on parvient actuellement à éloigner la partie détachée de la pelure. Par contre, on n'a pas encore réussi à séparer la partie de la pelure incrustée dans la fente du grain et en moulant ces grains émondés on obtient quand même un déchet de son contenant une certaine quantité d'amidon.

« Toutefois, cette quantité est considérablement moindre que lorsqu'on procède à la mouture des grains non mondés. Le déchet en son, lorsqu'on a à faire à des grains non mondés, est de 20 à 25 pour cent, tandis que, lorsqu'il s'agit des grains mondés, ce déchet n'est que de 8 à 10 pour cent. Si, en moulant les grains mondés, on rejette maintenant ces 8-10 pour cent de son, on enlève au pain préparé de cette farine une partie qui n'est pas à dédaigner, d'importantes matières nutritives contenues dans la couche d'amidon. On ne peut compenser cette perte et restituer à la farine les justes proportions des matières nutritives qu'en tirant celles-ci du son à l'aide de certains procédés chimiques et en les ajoutant en proportions voulues à la farine, au moment de la préparation du pain. Ces « pains complets », dépourvus des fibres ligneuses, contiennent toutes les parties nutritives solubles, entrant dans la composition des grains de blé et dans les mêmes proportions que dans un grain, avantage qui les rend supérieurs à toutes les autres espèces de pain dépourvu de son et surtout au pain blanc, lequel manque non seulement des substances

produisant notre chair et de presque toutes celles qui produisent nos os et nos dents, qui nourrissent notre cerveau et nos nerfs, mais aussi du ferment naturel de la digestion contenu dans le germe. »

Et, continue le Dr Gustave Jäger :

« Vu l'influence extrêmement importante du pain comme aliment sur l'ensemble des intérêts vitaux de l'humanité, aussi bien au point de vue individuel qu'au point de vue général, l'obtention d'une irréprochable farine et la préparation d'un pain sain constitue une revendication juste de l'hygiène privée et de l'hygiène publique, une partie intégrale de la tendance à relever le niveau de la santé et du bien-être des peuples. Les producteurs et les consommateurs doivent actuellement accorder à la préparation du pain une attention plus grande qu'ils ne l'ont fait jusqu'à présent. L'état sanitaire de la population serait beaucoup meilleur ; un grand, très grand nombre de maladies, ayant pour source l'usage d'un pain défectueux, seraient évitées si notre aliment quotidien, le pain, répondait aux exigences qu'au nom de l'hygiène nous sommes parfaitement autorisés à lui demander. Ce n'est que de ce pain-là, de l'aliment soutenant nos forces et réellement utile à notre santé qu'il peut s'agir, lorsque nous disons dans notre prière :

« Donnez-nous notre pain quotidien. »

DEUXIÈME PARTIE

LES APPLICATIONS

INTRODUCTION

Avant de donner au lecteur les explications et la méthode de l'application pratique de la cure naturelle, je suis obligé de mettre en évidence ce qui suit :

Observez, cher lecteur, dans cette partie de mon livre les instructions concernant la température ou la durée de chaque traitement par l'eau comme les plus exactes et les plus scrupuleuses.

Obéissez à ces instructions, et ne croyez pas que l'exagération pourrait vous conduire plus vite au but que vous poursuivez pour votre santé.

C'est la nature, soucieuse de votre santé, qui vous a donné la tendance instinctive à la guérison. Ce que vous pouvez faire est généralement limité, vous pouvez seulement exciter et soutenir cette tendance. D'ailleurs l'exagération n'est d'aucun profit. Au contraire elle nuit en dissipant inutilement la force vitale, surtout par la trop grande tension de votre force curative qui, peut-être, ne se trouve chez vous que très faible.

Ayez, ami lecteur, dans chaque cas de maladie, plus de patience et de persévérance et, en suivant ponctuellement et avec intelligence les instructions détaillées de ce chapitre, dans la majorité des cas vous arriverez plus vite à la guérison qu'en appellant le médecin ou le pharmacien, ou en employant tantôt tel remède de bonne femme, tantôt tel autre.

Cependant, souvent dans ces cas de maladies difficiles, périlleuses et de longue durée, il est nécessaire de demander con-

seil à un médecin pratiquant les méthodes de cure naturelle. Ne comptez jamais sur vous, cher lecteur, dans de pareils cas, si vous n'êtes pas tout à fait sûr de vous et si les expériences pratiques, que vous avez pu recueillir jusqu'alors, ne sont pas suffisantes pour venir en aide pendant les maladies de vos parents ou de vos connaissances. Comme on dit: « à force de forger on devient forgeron. »

Mais c'est notre devoir sacré d'apprendre à connaître le plus vite possible les règles principales et les méthodes d'application de la cure naturelle, à l'aide desquelles vous pourrez vite donner le secours indispensable à vos proches, même dans les maladies difficiles. Cette partie de mon livre, par les moyens les plus compréhensibles, doit vous apprendre à être votre unique et meilleur médecin.

Si vous vous trouvez encore sous l'influence des superstitions médicales, cette influence durera encore quelque temps jusqu'à ce que vous pénétriez dans le domaine de la seule véritable science médicale, la méthode naturelle, jusqu'à ce que vous compreniez son sens véritable et que vous voyiez que ce ne sont pas les remèdes employés qui peuvent soulager les souffrances, mais que la guérison d'une maladie est une conséquence de votre vertu curative. C'est la propriété de tous les êtres vivants sur la terre. Cette vertu curative guérit sans votre participation les altérations de votre corps. Ne croyez donc pas que vous pourrez acquérir cette vertu curative à l'aide des mixtures mystérieuses, de toutes sortes de poudres ou à l'aide de frictions d'onguents divers. Le créateur omniscient a mis en vous cette vertu curative en vous créant.

Sur la notion que c'est la nature seule qui guérit, que c'est seulement notre vertu curative qui peut éloigner les maladies, est basée l'existence de la cure naturelle. Elle est la base de tout le système. Par conséquent nous pouvons nous livrer sans souci, en cas de maladie, seulement à cette cure, parce que notre nature, convenablement secourue par la méthode naturelle, ne s'égare jamais et ne prend jamais la fausse route dans la guérison de nos souffrances. Qu'on se garde donc

d'empêcher le procédé de guérison naturelle par l'emploi d'expédients ou par l'application inexacte des moyens convenables, ou de l'étouffer par l'abondance de médicaments. Les maladies lentes et la mort prématurée en sont les conséquences inévitables.

La quantité des maladies, dont le cours bénin est aggravé par les fausses mesures, est malheureusement énorme de nos jours. Dans ces cas on ferait vraiment mieux, si on n'entreprenait rien et si on abondonnait le malade à son sort; moins de malades mourraient que lorsqu'on supprime l'effort de l'organisme pour se guérir au lieu de le favoriser et protéger.

Mille et mille malades meurent parce qu'on leur enlève les plus nécessaires éléments d'existence : l'eau, l'air frais et la lumière; parce qu'on leur ôte justement ces facteurs de la santé qui sont les conditions essentielles de l'existence de chaque être vivant, et sans la jouissance desquelles un être bien portant devient forcément malade.

Au malade il faut avant tout procurer les conditions de l'existence, dont la privation l'a rendu malade. En ne le faisant pas, on met obstacle aux efforts de la force curative d'achever la guérison, aussi bien que si l'on employait des moyens absurdes pour amener cette guérison.

Dans quel tout autre état serait la santé de l'humanité d'aujourd'hui, quelle quantité innombrable de malades auraient été sauvés, si on pratiquait, dès le commencement de la maladie, la plus sûre méthode de traitement, la méthode prospère de la cure naturelle.

Que la bonne destinée engage tous les malades, infirmes, faibles, impotents, dans la seule voie normale pour recouvrer leur santé.

I. — INSTRUCTIONS GÉNÉRALES. LES ABLUTIONS, LES LOTIONS, LES MAILLOTS ET ENVELOPPEMENTS, LES COMPRESSES, ETC. ET LEUR APPLITION.

1. — INSTRUCTIONS A L'EMPLOI DES REMÈDES NATURELS, SURTOUT DE L'EAU.

1. Tous les procédés de traitement par l'eau modérée ou froide, maillots, enveloppements, lotions, affusions, etc., ne doivent être appliqués qu'au corps complètement chaud du malade. Faites attention que les pieds des malades soient chauds. Si les pieds sont froids, il faut, avant l'emploi de l'eau froide, les réchauffer par un bain de vapeur(1). Chaque état de frisson du malade exige l'application de l'eau à la température modérée ou froide. Prenez soin avant tout de réchauffer bien tout le corps du malade. Il faut frotter tout le corps avec les mains ou avec des serviettes rudes chauffées, ou faire un bain de vapeur au lit ou un bain de vapeur de pieds, ou mettre le malade au lit, ou, s'il est assez fort, lui ordonner de faire les mouvements actifs pour se réchauffer.

2. Le meilleur moment pour le traitement est le matin; le plus commode, immédiatement au sortir du lit; de même que les heures du soir avant de se coucher. Ces enveloppements

(1) Les différentes applications de « la cure de Kneipp » forment exception; par exemple, « l'affusion des genoux », « les courses nu-pieds dans l'herbe humide », « dans la neige », etc. Ces exercices peuvent être employés utilement même avec les pieds froids et ils les réchauffent admirablement.

du corps, du torse, des mollets, des jambes, des pieds se font de préférence le soir en se mettant au lit.

3. Peu avant les repas, ainsi que de suite après les repas, tout traitement excitant est défendu. Les procédés calmants peuvent être employés selon l'exigence du cas.

4. Après les grandes excitations, après les grands efforts physiques, qui raniment extraordinairement la circulation du sang, aucune application de la cure par l'eau ne doit être entreprise. Il faut attendre jusqu'à ce que le corps et l'esprit soient complètement calmés. L'état fiévreux pendant lequel la température est élevée, la circulation et le système nerveux excités, constitue l'exception. Dans ce cas, attendre, c'est nuire.

5. Chaque manipulation par l'eau froide ou tiède : vapeur, lotion ou un procédé semblable, doit être pratiquée dans une chambre chaude. La température ne doit pas s'abaisser au-dessous de 20° C.

6. Attendez avant de recommencer une manipulation par l'eau, que le corps soit complètement reposé et réchauffé, ou que la forme de maladie (par exemple dans les cas aigus l'augmentation de la fièvre) montre sans équivoque la nécessité absolue de répéter la même manipulation ou l'application d'une autre, comme d'un désir instinctif de l'organisme malade. Il ne faut pas se hâter d'employer l'une après l'autre les manipulations, mais attendre avec patience jusqu'à ce que le réchauffement acquis ou l'élévation de la fièvre exigent l'application nouvelle. Loin que l'exagération soit profitable, souvent elle nuit. Car ce ne sont pas les facteurs naturels qui guérissent directement, mais seulement la force vitale et la force salutaire de la nature qui doivent être mises en état de vaincre la maladie.

7. Pour obtenir le réchauffement après l'application du traitement, il faut mettre le malade au lit, le bien couvrir, lui mettre sous les pieds et aux côtés externes des genoux les bouteilles chaudes. Ou il faut frictionner le malade avec les mains ou le forcer de faire les mouvements actifs jusqu'à ce qu'il soit réchauffé de nouveau.

8. Si le malade est si faible et infirme que son organisme ne peut plus produire le réchauffement, observez soigneusement que dans de pareilles circonstances on ne peut pas employer les procédés existants qui ont comme suite une réaction. Dans ce cas lavez le malade avec précaution avec l'eau à la température de 32-35° c. et séchez-le en l'essuyant délicatement avec une serviette douce.

Si l'organisme affaibli se fortifie peu à peu, on peut employer les procédés plus forts, c'est-à-dire qu'on peut abaisser peu à peu la température de l'eau, mais pour arriver au but il faut le faire très soigneusement.

9. L'application des ablutions, des enveloppements ou des bains d'eau chaude au-dessus de 35° c. ne sont pas recommandés généralement, à part les cas exceptionnels, parce que, par de la haute température, les véhicules de la vie ou la force curative, les nerfs deviennent indolents, la peau devient molle et flétrie et l'échange de matière se ralentit ou s'arrête.

Seulement dans les cas exceptionnels on peut employer l'eau chaude, par exemple, en forme de compresses, de bains complets ou de bains de siège comme procédés calmants des douleurs, les crampes et réglant la circulation du sang. Il ne faut pas oublier de faire après chaque application de l'eau chaude un lavage frais, bain frais, etc.

10. Dans tous les cas soyez très prudents avec tous les malades, s'ils possèdent plus ou moins la force de résistance, en commençant l'emploi de l'eau à très basse température. Plus l'eau employée est froide, plus forte est la réaction ou le contrecoup de l'organisme. Plus l'eau est froide, plus vite le sang reflue de la peau aux organes intérieurs, mais aussi plus vite afflue-t-il ensuite à la surface extérieure de la peau. Par conséquent, il faut être très prudent et il vaut mieux commencer le traitement avec de l'eau à haute température, et la diminuant peu à peu.

11. Avec les enfants, qui montrent au commencement de la cure un très grand trouble et une frayeur et tentent de résis-

ter de toutes leurs forces en poussant de grands cris, il faut trouver des paroles caressantes, faire promesse de cadeau, etc., pour les obliger à laisser faire les applications de l'eau indispensables. Dans tous les cas prenez garde de faire un trop énergique commencement avec les enfants, parce qu'un traitement trop rigoureux ordinairement produit chez eux une trop forte excitation. Par conséquent, ce qu'on ferait de bon par l'application de l'eau, on le perdrait en excitant trop l'enfant. Il faut savoir distinguer si l'enfant résiste par la peur ou par impertinence. Dans le dernier cas soyez exigeant et forcez les enfants, même par les punitions ou par les menaces de punitions, de laisser faire l'indispensable. Si au contraire les enfants sont trop craintifs, abattus, pleins d'inquiétude, n'insistez pas sur l'emploi de l'eau froide, mais prenez-la pour les premières fois de quelques degrés plus chaude en diminuant la température selon le genre et la forme de maladie. A un médecin ou en général à une personne étrangère les enfants permettent plus docilement qu'à leurs parents de donner les bains ou de les emmailloter. Il faut donc recourir à ce dernier procédé pour arriver au but, afin de pouvoir guérir l'enfant par la méthode naturelle, au lieu d'employer les poisons des pharmacies et de les laisser mourir.

12. Si la cure commencée n'apporte pas assez vite une amélioration, il ne faut pas l'interrompre. Car si les formes du traitement d'une maladie sont employées déjà, la guérison arrive toujours plus vite que si on les changeait. C'est alors une vraie guérison, et non une suppression des symptômes de la maladie, qui se produit pendant le traitement allopathique et qu'on prend par erreur comme un prédécesseur de la guérison. Une guérison semblable n'est qu'apparente, et il ne faut qu'une occasion favorable pour q'une nouvelle maladie vienne se greffer sur la maladie primitive. Et les choses n'en vont pas mieux !

13. Pendant l'application à un malade, qui souffre des congestions à la tête, de bains de siège, de bains de torse ou de bains de vapeur des pieds, le malade doit se garder de

lire. Cette occupation provoque encore plus de congestion et produit, comme suite inévitable, une pesanteur de la tête avec l'augmentation des autres douleurs. Il vaudrait mieux que le malade se livre à ses pensées, s'occupe de châteaux en Espagne, de sa prochaine guérison, etc.

« *Mens sana in corpore sano.* » A ce vieux et juste proverbe devraient penser tous ceux qui voudraient vite se rétablir. L'esprit de l'homme influe beaucoup sur son corps et la foi ardente à la prompte guérison, la confiance au traitement par l'eau, le courage et la volonté ferme de dompter bravement la souffrance, aident à amoindrir le mal et à accélérer la guérison. Les personnes qui entourent le malade doivent s'employer de toutes manières pour lui faire plaisir, pour éloigner de lui tout chagrin et tout souci.

14. En ce qui concerne le régime, il faut prendre comme règle, dans les cas fiévreux ou aigus, d'employer la nourriture simple, naturelle, non excitante, de préférence végétale. Si le malade n'a pas d'appétit, il faut suivre l'indication de la nature et ne pas le forcer à manger jusqu'à ce qu'il le demande lui-même. Il faut lui donner à boire de temps en temps de l'eau fraîche, mais seulement quand il en exprime le désir.

Dans les maladies chroniques il faut régler le régime suivant leur forme et leur degré. La nourriture doit être variée, sans alcools ni narcotiques. Le mieux est de donner à manger trois fois par jour. « Manger peu à la fois, mais manger plus souvent pendant la journée, » est la règle préférée des allopathes, mais elle contredit les règles principales de la nutrition naturelle (Voy. « La diète » dans la table des matières).

15. Il est très important que les couvertures en laine indispensables pour une manipulation. ainsi que celles qui s'emploient après la manipulation, soient bien aérées et les draps de lit (les bandages, les compresses) bien lavés après l'emploi. Pour éloigner des objets de l'enveloppement les matières morbifiques ils doivent être bien désinfectés, si on veut les employer de nouveau.

16. Tâchez de prodiguer au malade les soins indispensa-

bles pendant l'application de la cure d'eau. La plupart des issues de maladie défavorables est due aux soins négligeants et à l'application incorrecte de notre méthode. Dans les cas sérieux de maladie, il faut toujours appeler un médecin pratiquant les méthodes de cure naturelle, écouter ses explications à propos des manipulations qu'il faut faire et suivre strictement ses conseils. Les bandages, les couvertures en laine, les baignoires doivent se trouver dans chaque famille et doivent être prêts à l'emploi dans les cas de maladie subite pendant la nuit. Il vaut mieux avoir trop de matériel que de n'en avoir pas assez.

17. Dans la chambre d'un malade doit régner le calme et elle doit être bien aérée. La plus salutaire et agréable température pour les malades de fièvre est entre 15-18° c. Si on veut entreprendre les manipulations par l'eau il faut élever la température de 18 à 20° c.

18. Les procédés de la cure par l'eau ne doivent pas être appliqués à la hâte. On inquiète ainsi le malade et on l'excite sans aucun besoin. La température d'un fiévreux ne s'abaisse pas facilement ; c'est pourquoi il faut appliquer les enveloppements et les autres manipulations avec le plus grand calme, prudence et sang-froid. Avant tout, il faut examiner s'il faut employer un traitement calmant, excitant, apaisant ou rafraîchissant, et puis agir selon le cas avec prudence et patience.

19. Il ne faut jamais réveiller le malade s'il s'est endormi pour le débarrasser du maillot dont il est revêtu ou pour lui faire une manipulation quelconque. Le sommeil est le meilleur remède. Le malade endormi avec le maillot se réveille juste à temps, quand ce maillot a fini son action. Par le réveil, la nature montre bien que le temps de faire un nouveau maillot est arrivé. Si le malade ne dort pas, il faut faire les manipulations aux heures indiquées. Le sommeil calme, long ou court, produit souvent une amélioration de l'état dangereux.

20. Pendant les menstruations il vaut mieux que les malades interrompent l'application de l'eau ; on parlera à part dans ce livre, plus loin, des cas où un traitement s'impose.

II. — LE THERMOMÈTRE ET SON EMPLOI

Pour déterminer la température de l'air, d'un liquide, par exemple de l'eau pour les manipulations, du sang de l'homme pendant l'état fiévreux, etc., on emploie le thermomètre.

Fig. 26. — **Un thermomètre à maxima.**
(2/3 de grandeur naturelle.)

L'effet le plus important de la chaleur est la dilatation. Tous les corps se dilatent par la chaleur et se contractent par le froid. La dilatation des corps par la chaleur est utilisée pour mesurer la température. On emploie les corps qui pendant leur dilatation montrent une certaine uniformité. Un de ces corps est le mercure, et l'appareil pour mesurer la chaleur est appelé thermomètre. Le thermomètre se compose d'un tube de verre terminé par une boule à une extrémité. On remplit le tube de mercure et, après avoir chassé l'air par l'échauffement jusqu'à l'ébullition, on soude l'autre extrémité du tube. Sur le tube se trouve une graduation ou échelle ; on marque le point jusqu'auquel s'élève le mercure à la température de l'eau bouillante, puis le point où se trouve le mercure à la température de la glace fondante. Le premier s'appelle point de l'ébullition, le deuxième, point de la congélation. L'espace entre les deux points, dans le thermomètre de Réaumur, est divisé en 80 parties égales ou degrés ; le thermomètre de Celsius ou centigrade en 100 points. — Le point de congélation est le point de zéro.

Pour mesurer la température du corps humain on emploie exclusivement le thermomètre centigrade de Celsius. On prend pour cela un thermomètre spécialement préparé pour

mesurer la température des malades, dont la graduation est telle qu'on peut lire seulement les degrés qui montrent la température du corps humain. La graduation s'étend de 30° C. à peu près jusqu'à 43° C. Sur la même graduation entre chaque degré sont marquées encore dix divisions, de sorte qu'on est en état de mesurer la température du sang jusqu'au dixième d'un degré.

Fig. 27.—Un thermomètre de bain ou d'appartement.

Comme il est indispensable que vous ayez chez vous, cher lecteur, un pareil thermomètre, voici quelques renseignements sur son choix. Un thermomètre doit avant tout indiquer précisément la température. Si vous ne pouvez pas comparer un thermomètre acheté au hasard avec un thermomètre normal, je vous conseille d'acheter un thermomètre éprouvé avec un certificat. Dans ce certificat doit être indiqué de combien de degrés ce thermomètre décline d'un thermomètre normal, s'il montre précisément la température, s'il la diminue ou l'augmente. Et c'est absolument nécessaire que le thermomètre soit juste, surtout dans les cas de maladies où il s'agit de mesurer la température pour pouvoir, d'après l'état particulier de la fièvre, indiquer et entreprendre les manipulations convenables.

Pour mesurer la température du corps humain, on emploie ordinairement le thermomètre maxima, dans lequel la colonne de mercure reste au point qu'elle a atteint pendant le mesurage. De sorte qu'on peut prendre tranquillement un pareil thermomètre, du creux de l'aisselle ou du rectum, sans que la colonne de mercure ne descende, et lire la température à la lumière. Après quoi on secoue le thermomètre une ou plusieurs fois, pour faire descendre la colonne de mercure au-dessous ou jusqu'à 37° C. — température normale du

sang. Il ne faut jamais oublier de faire cela, parce qu'en employant souvent le thermomètre on pourrait faire de grandes erreurs. Le mesurage de la température se fait de la manière suivante. On découvre la gorge et la poitrine du malade, on sèche un des creux de l'aisselle avec une serviette et on y place la partie inférieure (globule avec le mercure) du thermomètre. Après quoi on presse le bras contre le torse. — Le thermomètre reste ainsi au moins 10 minutes (10-15 minutes). Puis on le prend et on lit la température. Mais on peut prendre pour lire seulement le thermomètre maxima. Le thermomètre ordinaire doit rester dans le creux de l'aisselle jusqu'à ce qu'on ait lu la température. Après chaque emploi le thermomètre doit être lavé.

La température peut être mesurée plus vite et plus précisément si on introduit la partie inférieure du thermomètre, frottée d'huile, avec précaution dans le rectum. Ce procédé est employé surtout pour les petits enfants. La température du rectum montre plus exactement la température du sang et est d'un demi degré plus haute que celle du creux de l'aisselle. Le thermomètre doit rester dans le rectum au moins 5 minutes (5-10 minutes). Après quoi on lit la température sur le thermomètre placé dans le rectum ou après l'avoir retiré de là. Ici le thermomètre maxima ne peut pas être remplacé parce que, comme je l'ai dit plus haut, sa colonne de mercure ne redescend pas quand on l'a retiré.

On mesure la température de l'eau pour les bains, douches, enveloppements, etc., par un thermomètre spécial " thermomètre de bains " sur lequel se trouvent une échelle de degrés Celsius (C.) et celle des degrés Réaumur (R.).

Pour exprimer les degrés de Réaumur en degrés centigrades il faut ajouter à la somme entière le quart de cette somme. Par exemple 20° Réaumur $= 20 + \frac{20}{4} = 20 + 5 = 25°$ cent.

Si on veut exprimer les degrés centigrades en degrés de Réaumur on déduit de la somme sa cinquième partie. Par exemple : 25° centigr. $= 25 - \frac{25}{5} = 25 - 5 = 20°$ Réaumur.

III. — L'EMPLOI INTERNE DE L'EAU

En ce qui concerne « l'emploi interne de l'eau » je renvoie le lecteur à la première partie de mon livre, chapitre Ier.

Notre nature tend, comme je l'ai plusieurs fois dit, à réparer toujours les désordres de notre viscère et à éloigner les restes des échanges de matières, excréments, etc.; l'introduction de l'eau dans l'intérieur aide beaucoup à ce procédé. L'échange des matières est accéléré et le renouvellement des tissus favorisé et le rajeunissement de notre corps est atteint. Et c'est tout à fait naturel de ne jamais oublier que à peu près les trois quarts de l'organisme de l'homme consistent en eau, que l'eau est le meilleur agent pour dissoudre les matières alimentaires, et de les amener au sang dans un état liquide, de favoriser leur cours dans toutes les parties de l'organisme, de faciliter leur distribution dans les tissus, de débarrasser les tissus des éléments comburés, de les amener aux organes excréteurs, et si finalement nous envisageons encore le fait important, que toutes les maladies consistent dans l'existence de poisons autogènes ou étrangers dans le corps et dans la promiscuité de ces poisons avec la substance vivante, l'usage interne et conforme à la cure d'eau qui favorise et notamment les fonctions digestives, excrétoires et respiratoires, l'activité du cœur, l'hématopoïese, l'assimilation et la désassimilation, se recommande donc :

1. Dans tous les états aigus ou fébriles, dans toute exagération de calorique et de fréquence du pouls.

2. Dans les congestions vers les organes internes et dans les inflammations de ces derniers. Dans la congestion, surtout dans les organes abdominaux, par exemple dans les hémorrhoïdes, troubles fonctionnels du foie, des reins, etc.

3. Dans la gêne circulatoire ou dans la répartition insuffisante du sang, dans la stagnation des humeurs dans les glandes, dans les néoplasmes, internes et externes, les kystes, les polypes, les abcès, les tuméfactions, dépôts pathogènes,

exsudats inflammatoires, etc., quand une dissolution ou absorption par la masse des humeurs en paraît indiquée.

4. Dans une catégorie déterminée d'affections du sang, où des éléments morbides, soit introduits, soit produits dans le corps lui-même, doivent être divisés eté liminés, par exemple, la bile dans la jaunisse, l'acide urique dans la goutte, l'acide lactique dans le rhumatisme, etc. L'anémie et la pâleur font exception et l'introduction exagérée d'eau ne se recommande pas dans ce cas.

5. Dans les accumulations de matières étrangères, de matières d'expectoration, de produits d'échange dans l'organisme qui ralentissent ses fonctions ou les arrêtent complètement et provoquent un engorgement, une constipation ou des symptômes analogues.

6. Dans le mélange des humeurs ou la tendance vers cet état, par exemple, dans la tuberculose, la scrofule ou le cancer, ces affections se rattachent toujours à une hématopoïèse vicieuse, une impureté du sang.

7. Dans la lipomatose et dans un amaigrissement exagéré avec troubles digestifs, l'eau agit par l'usage interne dans deux sens différents. Elle favorise en rétablissant l'état normal, aussi bien l'assimilation des tissus neufs, sains, et elle seconde l'élimination des matériaux superflus, des masses graisseuses, etc.

L'eau doit être, pour l'usage interne et curatif, fraîche et froide. L'eau tiède, longtemps conservée, surtout dans un vase ouvert, n'est pas propre à l'usage curatif. Elle provoque facilement le dégoût, preuve que l'estomac et l'intestin se révoltent contre son usage.

La quantité de l'eau ingérée chaque jour est en raison des circonstances. Le genre et la forme de la maladie contre laquelle on emploie la cure, l'âge, le sexe et la corpulence du malade sont faits pour modifier individuellement la quantité prescrite. L'essentiel, c'est qu'on ne prenne jamais qu'un verre à la fois, lentement, à petites gorgées, qu'on fasse des mouvements pendant qu'on boit et qu'on attende l'absorption

de l'eau ingérée. Alors on prend seulement le deuxième verre de la même façon et ainsi de suite jusqu'à la « ration » voulue.

Un mouvement corporel est nécessaire dans l'usage interne de l'eau froide pour conserver la chaleur du corps à son degré normal. La température de l'eau avalée est plus basse que la température du corps. En buvant donc, la température de l'estomac baisse d'abord, puis celle du sang. Le mouvement est donc nécessaire pour annuler la différence de température entre l'eau et le sang.

L'eau froide agit encore par un usage interne comme excitant thermique nerveux, par réflexe de l'estomac sur le cœur et la fonction respiratoire.

Le pouls devient plus lent ainsi que la respiration qui se fait plus entière et plus profonde.

L'eau froide bue lentement et à petite gorgée, tend à régulariser la marche de l'estomac et de l'intestin et favorise la sécrétion des sucs gastriques. Ce dernier cas est la suite de l'action de l'eau froide sur les vaisseaux sanguins des parois de l'estomac, qui, comme les vaisseaux sanguins de la peau, subissent une réaction par les stimulants caloriques.

L'eau froide, introduite dans l'estomac, rétrécit d'abord les vaisseaux et les élargit ensuite. Il en résulte une grande abondance de sang dans les parois de l'estomac et la gradation de ses fonctions en est la conséquence.

L'absorption de l'eau, lentement et en quantité non exagérée, provoque l'appétit, augmente la digestion et favorise les selles.

Boire de l'eau froide et en grande quantité peut, par suite d'un refroidissement fort et rapide des parois de l'estomac, en supprimer les fonctions et la marche momentanément et occasionner une paralysie, des phénomènes catharreux, etc.

La quantité d'eau appropriée à la cure doit, dans l'intérêt final, être répartie sur la journée entière. Le moment où le corps est le mieux disposé à l'absorption de l'eau est le matin, immédiatement après le lever, quand l'estomac est

encore vide. On peut alors boire, si l'on veut, de 1 à 3 verres d'eau, et même 4 dans certains cas. On commence par boire un verre le premier jour, deux le second jour, puis trois le troisième jour et s'arrêter à cette quantité. A jeun, l'eau parcourt beaucoup plus facilement le corps, imprègne tous les tissus, relâche les matières transformées et les entraîne vers les organes d'évacuation, elle augmente l'activité de l'intestin et des reins, sans nuire à la digestion de la nourriture prise ni à l'adaptation de nouveaux matériaux de formation. Après avoir pris la portion d'eau prescrite et s'être donné suffisamment du mouvement de préférence à l'air frais, le patient déploie un très bon appétit à son déjeuner qui peut consister en café de malt, lait, pain de blé égrugé, beurre, fruits, etc.

Après le déjeuner le malade prendra 2 ou 3 heures de repos, puis, avant le dîner, tout en se donnant du mouvement, 1 ou 2 verres d'eau. Il est à remarquer qu'on ne doit plus boire d'eau, au moins une demi-heure avant de manger. Pendant le dîner, qui doit se composer de mets solides et sans stimulants, c'est-à-dire d'une préparation trop raffinée, on fait mieux de ne rien boire, ou seulement un verre d'eau après.

3 ou 4 heures après le dîner, toujours en se donnant du mouvement, le malade pourra boire de nouveau 2 ou 3 verres d'eau et par là clôturer sa « portion journalière »; comme avant le dîner on ne doit plus boire d'eau une demi-heure avant le souper. Le souper doit se composer de nourriture légère et facile à digérer, pain de blé égrugé, lait, pain beurré, œuf à la coque, compote, etc. Généralement on ne peut pas recommander de boire de l'eau, peu de temps avant de se coucher, sauf dans des cas particuliers qui peuvent se présenter.

On ne peut pas donner une règle générale de conduite pour la quantité d'eau à boire journellement pendant une cure, car le temps seul peut fixer la durée de la cure d'eau intérieure. L'eau en grande quantité ne doit pas être bue plus longtemps que la maladie ne l'exige ou que la constitution du malade ne puisse le supporter.

L'état de l'appareil digestif prouve que chaque cure est un état « non naturel », et celui-ci doit cesser sitôt que le but, c'est-à-dire la santé, est atteint. C'est une grosse erreur de croire que la cure d'eau intérieure ou extérieure doit être continuée toute la vie, et sans aucun doute beaucoup l'ont appris à leurs dépens et souvent même aux dépens de la ruine de leur corps. Il vaut mieux interrompre une cure quand on éprouve de la fatigue ou de la répugnance et la continuer plus tard dans une meilleure occasion. On ne doit pas suspendre d'un seul coup l'usage intérieur de l'eau, mais diminuer la quantité à chaque repas et tous les jours supprimer un verre ou un demi-verre et revenir petit à petit à son genre de vie habituel. De cette manière on sera à l'abri de tout préjudice corporel.

Du reste, qu'on ne soit pas trop timide dans l'usage intérieur de l'eau, par crainte qu'une trop grande quantité ne soit nuisible. On peut les compter, ceux qui sont morts pour avoir bu de l'eau, mais pas « les autres ».

IV. — L'USAGE EXTERNE DE L'EAU

Dans l'eau, nous avons, par son usage externe, sous la main, un moyen d'agir de différentes manières sur l'organisme humain, soit malade ou en bonne santé. Selon la température de l'eau, la durée de son emploi, la plus ou moins grande partie du corps, mise en contact avec elle, son action est très variée. Le lecteur sait cela d'après le chapitre : « Coup-d'œil rapide sur quelques modes d'emploi de l'eau, etc. », qui se trouve dans la première partie de mon livre. Je ne vais donc pas répéter ce que j'ai déjà dit.

Pour influencer efficacement l'organisme humain, pour obtenir la gradation de son activité vitale, pour augmenter ou diminuer sa provision de chaleur et principalement obtenir une action curative, on emploie l'eau dans les formes suivantes : Méthode excitante (réchauffante), méthode dérivante (modérante), méthode de renforcement (fortifiante).

Il s'agit surtout, par l'usage de l'eau, soit d'exciter et d'augmenter l'activité organique ou de la modérer et de la diminuer, soit d'accélérer et d'augmenter la circulation des matières, ou de la ralentir et de la diminuer (1). Car toutes les maladies, qui ne sont ni plus ni moins qu'un état vicieux de la nutrition, ne peuvent être guéries que par la régularisation du rouage physiologique du mouvement organique ; elles représentent un mouvement anormal, entier ou partiel, des matières, ou un changement dans la régularité de leurs combinaisons.

Il en découle les deux règles principales de la méthode curative par l'eau, qui sont:

A basse température et par une courte durée de son emploi extérieur l'eau sert de moyen d'excitation et de production. Plus sa température est basse, plus courte sera la durée de son emploi.

A haute température et avec une durée d'application extérieure plus longue, l'eau sert de moyens de dérivation.

Le célèbre Dr Pleniger, adepte de la cure par l'eau, divise la température de l'eau en :

Eau très froide	6-10° C.
— tempérée	13-18° C.
— tiède	18-25° C.

(1) Les altérations dans les matières, par combinaison ou circulation, qui sont l'embryon de chaque maladie, résultent du mouvement propre et circonstancié des plus petites molécules de notre organisme.

Ces petites parties sont pourvues d'une force d'attraction et de répulsion (force moléculaire) qui leur permet de se combiner ou de se séparer. Les mouvements circonstanciés de toutes les molécules du corps seront influencés indirectement par l'action de l'eau, qui agit directement sur le système nerveux et par suite sur le mouvement moléculaire. Les mouvements moléculaires des natures dosables, et des atomes de l'éther, non dosables, seront, par l'action de l'eau, régularisés d'après le degré de cette action, c'est-à-dire accélérés par l'excitation ou ralentis par l'abaissement de la dérivation.

Ces mouvements des matières peuvent être aussi bien régularisés par l'usage interne ou externe de l'eau, et produire, de l'intérieur ou de l'extérieur, une excitation ou une dérivation. Mais comme la surface extérieure de la peau a une surface d'action plus grande que les muqueuses qui se trouvent sur le chemin de la digestion, on donne la préférence à l'emploi externe de l'eau pour un traitement curatif.

Mais on doit faire, quant à la température, beaucoup de concesions par suite de l'état du corps de la race humaine de nos jours, énervée et efféminée, de sorte que la température doit être admise ainsi :

10-16° C.	comme	eau froide
16-22° C.	—	tempérée
22-28° C.	—	tiède.

La méthode excitante ou échauffante est employée dans le traitement des maladies quand il s'agit d'une gradation de la circulation des matières, ou de secouer, amollir. consumer, absorber ou éliminer les principes de maladie fortement enracinés et les restes de la nutrition.

Par l'action de l'eau froide et par l'intermédiaire du système nerveux principalement des nerfs de la peau, on obtient et on entretient une excitation ou irritation de l'organisme, qui accélère la nutrition. L'eau, dont la température doit être accommodée à la sensibilité des nerfs, doit être employée rapidement et pendant un temps assez court, sous forme de bains, d'ablutions, etc. La légère perte de chaleur, qui en résulte, trouve une forte compensation dans l'augmentation de la chaleur qui se produit ensuite et la gradation de la production calorique de l'organisme. L'action des enveloppes excitantes ou d'autres maillots de tout ou partie du corps, à la température de 16-23° C., a les mêmes effets : d'abord une perte de chaleur puis un gain de chaleur. Si la capacité irritante des nerfs est légère, la température devra être abaissée pour obtenir une gradation convenable de la chaleur.

L'action des procédés excitants ou de la méthode échauffante paraîtra plus claire au lecteur, par un exemple :

Qui, par exemple, l'hiver n'a pas mis sa main dans la neige ou fait des pelotes de neige ?

Après la première sensation de froid très sensible, il se produit une forte sensation de chaleur et une brûlure intense des mains.

Il en est de même de l'emploi de l'eau froide pour la production de la chaleur.

Plus la température est basse, plus la réaction est forte, ainsi que la circulation sous-cutanée du sang, l'irradiation de la chaleur. Des parties isolées du corps, par exemple les mains dans la confection des pelotes de neige, peuvent sans danger être exposées plus ou moins longtemps à une basse température, mais le corps tout entier un court espace de temps seulement, pour ne pas amener un manque de sang ou une diminution de chaleur dans les organes internes par une gradation trop forte de la circulation sous-cutanée du sang et une perte de calorique. Une très courte excitation par l'eau froide, un « choc » comme on dit, est toujours suffisante pour obtenir une action bienfaisante et une chaleur persistante, et on est à l'abri de tous les dangers qui pourraient résulter d'une application trop froide et prolongée sur tout le corps. L'application intérieure et extérieure de l'eau froide ayant pour but une production de chaleur, pour ne pas être dangereuse, doit toujours être en rapport avec la constitution, l'âge, le sexe et la capacité individuelle de l'organisme pour une production de chaleur. Une forte et persistante excitation du système nerveux, une circulation sous-cutanée du sang en rapport avec elle, et un allégement des organes intérieurs de la surabondance de sang ne peuvent être obtenues que s'il y a un système nerveux en bon état, ou, en un mot, une force réactive du corps fonctionnant rapidement. Si elle manque, il faut la produire par un traitement fortifiant (Chap. 30, 1re partie). L'arrivée d'une chaleur humide par des moyens artificiels, bains de sueur, etc., est tout à fait propre à préparer un emploi futur de la « Méthode excitante ».

La « Méthode de dérivation, de repos, de rafraîchissement, à l'abri des inflammations et des douleurs (Méthode d'abaissement), contrairement à la « Méthode excitante », a pour but le ralentissement de toute gradation trop forte de la circulation des matières, et l'éloignement des inflammations générales et locales. En d'autres termes, on a en vue de ramener à son état normal un corps malade, sans avoir recours aux moyens excitants. Le retrait de la chaleur doit

se faire avec prudence, car par une action soudaine et sans intermédiaire, dans un état anormal d'inflammation générale ou locale, par une perte de chaleur trop forte, le système nerveux sera surexcité au lieu d'être calmé. C'est juste le contraire de ce que l'on a en vue : une gradation plus grande de la circulation des matières, une combustion plus accélérée des substances du corps. Dans la méthode de dérivation, on emploie l'eau, par des lavages, des ablutions, des compresses, soit à une température de 16-23° C. ou tiède à 23-29° C. Les bains et les lavements de 23-28 à 28-32C. Pour l'abaissement, la dérivation ou l'élimination d'une inflammation, on place, en couches épaisses, les maillots et les compresses, etc. On tord légèrement la compresse et on la remplace sans retard dès qu'elle commence à s'échauffer. Si on laisse les enveloppes et compresses lorsqu'elles sont chaudes et même brûlantes, elles produiront un effet contraire et augmenteront l'inflammation.

La Méthode fortifiante (Méthode vivifiante) a pour but principal l'endurcissement ; elle ne convient qu'aux personnes relativement en bonne santé ou à la fin d'une convalescence. Quand on veut produire une action de l'eau froide ou tempérée, sous forme d'ablution, friction, bains, demi-bains, bains de siège, etc., sur l'organe tout entier de la peau ou une partie seulement, on prend toutes les précautions nécessaires, et on s'efforcera d'émousser l'action réflexe du froid. Par exemple en habituant la peau à la fraîcheur de l'eau, on préviendra l'influence mauvaise d'un changement de température (le passage soudain du chaud au froid ou réciproquement), on rendra plus tard la peau plus riche de sang, on débarrassera les organes intimes intérieurs d'un amas possible du sang et on excitera principalement l'activité de la peau et, d'une manière efficace et bienfaisante, les fonctions du système nerveux et, par suite, de l'organisme tout entier.

Pour croire aux propriétés fortifiantes et vivifiantes de l'eau froide on n'a qu'à remarquer les effets d'une température froide, principalement sur l'organisme humain, et envisager

le fait que l'eau contient au moins 9 dixièmes d'oxygène. De plus on a l'influence de l'eau sur l'électricité de l'organisme humain, dont les nerfs, intermédiaires de tous les événements du corps vivant, sont les conducteurs.

De même que nous remarquons dans la nature l'action bienfaisante et sûre de l'eau sur la croissance et le développement des plantes, par exemple sur une prairie, après une pluie d'orage succédant à une grande sécheresse, de même aussi nous devons croire à l'action vivifiante de l'eau sur le corps humain qui est en relation constante et étroite avec le monde organique et inorganique.

V. — L'ABLUTION (1)

L'ablution humide trouve une application étendue non seulement dans le traitement des malades mais aussi pour l'endurcissement de personnes relativement bien portantes, et surtout quand on ne peut employer un autre moyen curatif à cause de l'état du corps du malade ou par suite de certaines circonstances locales.

L'ablution est surtout applicable, par exemple, dans les familles pauvres, où les appareils, vases et ustensiles de bains manquent totalement ou, si par suite de douleurs trop fortes, le malade ne peut quitter son lit sans l'aide de quelqu'un.

Procédé pour les personnes relativement bien portantes ou atteintes de maladies chroniques et qui peuvent se traiter elles-mêmes.

Sont nécessaires :

Un baquet ou vase quelconque pas trop petit.
Un thermomètre.

(1) Pour mieux comprendre ce qui a été dit dans ce chapitre et dans les chapitres suivants de la 1re et 2e section de la 2e partie de mon livre, on peutrelire les deux chapitres 18 et 19 de la première partie.

De l'eau, à une température conforme chaque fois à l'état malade.

En général la température normale est — 21-26° C. — Les personnes endurcies et relativement en bonne santé peuvent sans danger diminuer la température.

Une serviette pour se laver.

Une ou deux serviettes pour s'essuyer.

Un petit tapis épais, ou une couverture de laine pliée en quatre, ou encore une natte en paille.

La température de la chambre doit être 19-20° C.

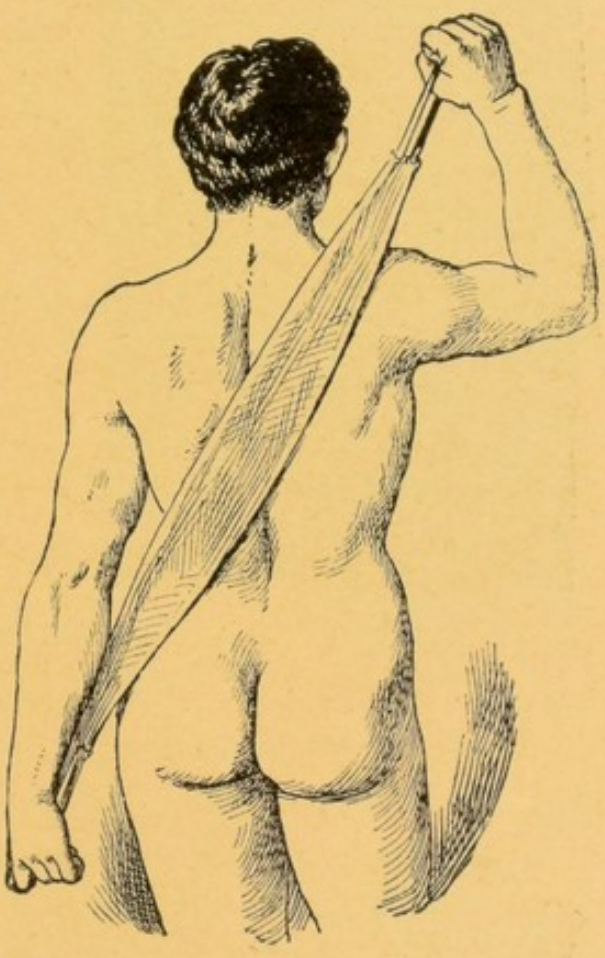


Fig. 28.

On ne devra pas se laver à l'eau froide lorsqu'on a froid ou qu'on frissonne.

On doit quitter le lit en pleine chaleur corporelle, revêtir rapidement ses bas, son caleçon ou son pantalon, se poser sur la natte de paille ou la couverture pliée, et se mettre nu jusqu'aux hanches en rabattant sa chemise. On peut se ceinturer le corps avec une serviette sèche pour ne pas mouiller sa chemise, son pantalon ou ses chaussures.

Ensuite on lave vivement, en trempant à plusieurs reprises la serviette dans l'eau, la tête, le cou, les épaules, la poitrine et le ventre. On s'essuie immédiatement avec une serviette sèche et en frottant très fort. On lave ensuite le dos tout

entier, en trempant de nouveau la serviette dans l'eau ; pour cela on prend un bout dans chaque main et on la tend à travers le dos, on se frotte ainsi à partir de l'épaule droite et de l'épaule gauche, et en dessous des épaules à partir du côté droit et du côté gauche jusqu'au bas des reins (fig. 28.). Cette figure représente une personne se lavant le dos de cette façon.

Fig. 29.

On essuie rapidement le dos, on remet immédiatement sa chemise et sa veste et on enlève son pantalon et ses chaussures.

En trempant à plusieurs reprises la serviette dans l'eau, on lave chaque jambe isolément et on l'essuie immédiatement. — Ne pas laver les deux jambes l'une après l'autre et les essuyer ensuite. — On lave ensuite les parties sexuelles en s'accroupissant au-dessus du vase, on les essuie et on passe rapidement son pantalon. Puis vient le tour des pieds. On

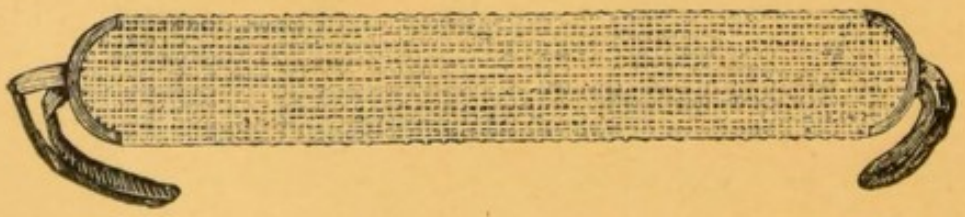


Fig. 30.

met chaque pied isolément dans le vase, on le lave, on l'essuie et on se chausse. Ensuite, jusqu'au complet réchauffement, on se donne du mouvement, soit dans sa chambre (gymnastique de chambre avec fenêtres ouvertes), soit au grand air. Pour se réchauffer, les personnes faibles doivent se remettre au lit.

Les personnes fortes peuvent, en suivant le procédé décrit, se dévêtir complètement et se laver vivement le corps de la tête aux pieds, puis s'habiller rapidement et se réchauffer ensuite en se donnant le mouvement convenable. Déjà en s'essuyant on éprouve une sensation de chaleur, qui augmente en s'habillant; la réaction ne sera complète qu'après le mouvement qu'on s'est donné et qui ne doit jamais être interrompu; on éprouvera alors une sensation de bien-être, comme seul peut le donner l'organe de la peau fonctionnant régulièrement.

Les personnes endurcies et capables de résistance peuvent même se laver dans une pièce à température plus basse (10-13° C.), mais seulement le matin en se levant. Au premier moment le froid de l'air et de l'eau vous cause une impression désagréable, mais dès que le corps est suffi-

Fig. 31.

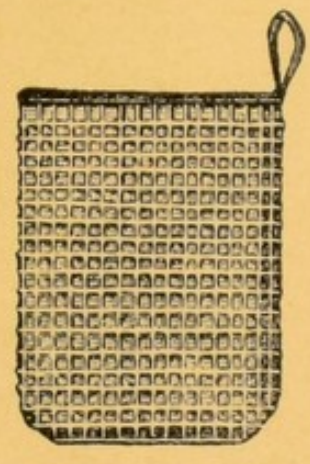


Fig. 32.

samment lavé et essuyé, l'air, froid d'abord, paraît beaucoup plus chaud. S'il est nécessaire d'accélérer l'ablution, on peut tordre à fond la serviette et s'en frotter vigoureusement le corps. Dans une chambre froide on doit d'abord laver promptement la partie supérieure du corps, la revêtir et passer à la partie inférieure.

Pour animer davantage l'activité de la peau, enlever l'épiderme atrophié, ouvrir les pores et activer la circulation du sang de la peau et l'évaporation, on peut se servir avec utilité d'une serviette appelée « serviette-frottoir » (fig. 29).

Pour « travailler » vigoureusement le dos et activer encore plus la circulation du sang, on peut après s'être essuyé se servir avec utilité d'un « frottoir à dos » (fig. 28 et 30) qui peut servir aussi pour les pieds.

La « serviette-frottoir » et le « frottoir à dos » sont formés d'un tissu fort, épais et raboteux, de lin ou de chanvre, et trouvent aussi leur emploi dans la « friction à sec ». Le « gant-frottoir » et la « brosse-frottoir » ont le même but (fig. 32-33). Voir pour plus amples renseignements, dans le deuxième chapitre suivant, « Friction à sec ».

Comme récipient on peut servir d'une espèce de « cuvette à ablution » (fig. 34) ou d'une « cuvette de bain en caoutchouc ».

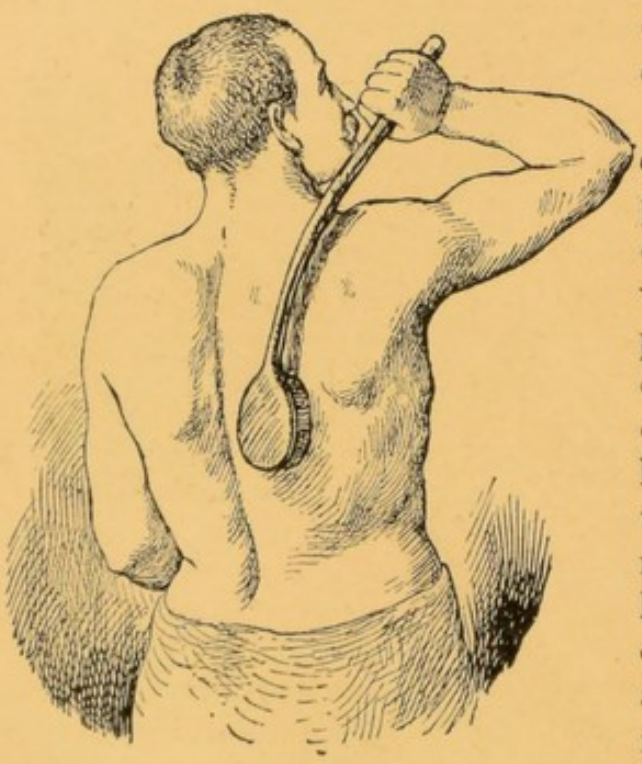


Fig. 33.

Dans celle-ci on peut, en se déshabillant complètement, se mettre dedans, et chausser si l'on veut des sandales en paille. On place à côté de soi, par terre, le vase qui contient l'eau, ou bien sur un tabouret ou une chaise pour ne pas mouiller le parquet, ou bien on remplit à moitié d'eau la petite cuvette à ablution (1), on s'agenouille au-dessus, on se lave rapidement et on va s'essuyer sur une couverture pliée. On peut, comme on le voit, faire une ablution de différentes manières. La meilleure est la plus rapide. Comme cela se fait souvent à tort, on ne doit jamais laver seulement la partie supérieure du corps, dans l'intérêt d'une circulation normale du sang et pour sa répartition proportionnelle, on doit laver les jambes et les pieds en même temps.

J'ai fait remarquer dans le chapitre 18 de la première par-

(1) Les « cuvettes à ablution » sont de différentes grandeurs, leur diamètre le plus avantageux est de 75 centimètres à 1 mètre.

tie de mon livre l'utilité de ces ablutions autant que possible journalières, je ne puis donc m'appesantir ici sur l'importance d'une fonction régulière de l'organisme humain pour l'activité vivifiante de notre organisme tout entier.

Plus de la moitié de la nourriture et des boissons absorbées est éliminée par la peau et les poumons, à l'état gazeux ou vaporeux. Ces éliminations éloignent non seulement des matières liquides, mais aussi des matières solides utilisées, en grande quantité. J'en ai déjà fait mention dans des chapitres précédents, où il est question « d'Habillement et de literie »

J'ai parlé aussi des vaisseaux capillaires, des innombrables

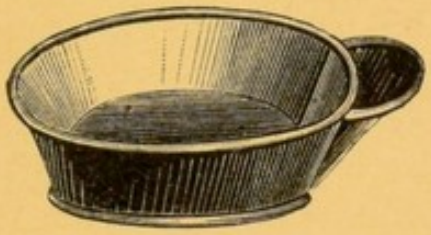


Fig. 34.

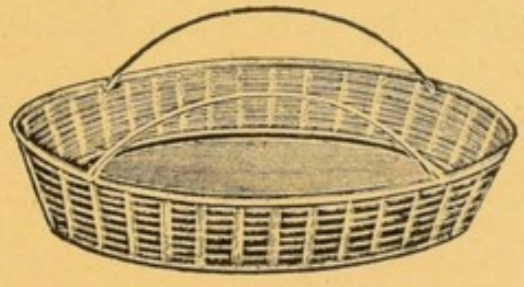


Fig. 35.

glandes et pores de la peau, ainsi que du riche réseau des nerfs de la peau. Ce réseau comprend les nerfs délicats de la périphérie en relation constante avec les deux centres nerveux, le cerveau et la moëlle épinière et, par leur intermédiaire, avec le reste de l'appareil nerveux. Le courant thermien, stimulant, qui par suite d'une ablution d'eau froide atteint les nerfs de la peau, qui sont une partie importante du système nerveux, se propage dans tout le corps, sous forme de courant électrique et magnétique, et dure encore longtemps après que la cause, l'ablution à l'eau froide, a cessé depuis longtemps.

Plus le mouvement des molécules du système nerveux sera vivace, plus vite le courant électrique occupera tout le réseau nerveux, son action générale sera plus intense, les vaisseaux et le sang seront influencés d'une manière bienfai-

sante, la répartition du sang sera mieux faite, sa circulation sera régularisée, et d'autant meilleure sera la formation du sang et moins il s'élèvera, par suite de la circulation sous-cutanée, dans les gros vaisseaux et les organes intimes intérieurs, plus grande sera l'activité des autres organes d'évacuation, intestins, reins et poumons, moins il restera dans le corps de causes de maladie, de scories des tissus, de restes de la nutrition et de poisons étrangers, ou la cause, la force vitale sera répartie également dans tout l'organisme et sur les organes isolés ; la santé et la sérénité de la vie en seront la conséquence.

Les ablutions froides, le matin après le lever, ne font pas perdre beaucoup de temps, et seulement la commodité, la malpropreté et la déraison peuvent être une excuse pour leur omission. Car même les personnes phtisiques, ou atteintes de douloureuses maladies nerveuses, peuvent s'en servir dans l'intérêt de leur santé, pourvu qu'elles commencent avec une température de 39-38-36° C et descendent progressivement jusqu'à 32 à 27° C.

Procédé pour les personnes atteintes de maladies aiguës ou chroniques, pour celles qui ne peuvent quitter le lit et pour les petits enfants.

Les malades, gravement atteints, se feront laver par quelqu'un.

Sont nécessaires :

Une cuvette à ablution quelconque.

Un thermomètre.

De l'eau à une température chaque fois conforme à l'état du malade.

Un essuie-main ou un « gant-frottoir » très doux.

Un ou deux essuie-mains secs.

Un drap ou une couverture de laine pour empêcher le lit de se mouiller.

La température de la chambre sera de 18-20° C.

Une chaleur complète du corps est nécessaire. Une peau humide et en transpiration n'empêche pas l'ablution. Au contraire, quand le malade a transpiré, il doit être lavé ou baigné, car on risque un refroidissement par suite de l'élargissement des pores de la peau. Plus la peau sera chaude et humide, plus efficace sera l'ablution.

Pour les fièvres on procédera de la manière suivante. Le malade sera soulevé sur son lit pour pouvoir y étendre une couverture de laine ou autre. Si le malade ne peut être soulevé, on s'arrangera comme on pourra pour passer la couverture sous lui. On relève alors la chemise jusqu'au cou, et avec un essuie-main suffisamment tordu, on lave la poitrine et le ventre jusqu'à ce qu'il ressente de la fraîcheur, on frotte régulièrement et doucement et on trempe l'essuie-main dans l'eau, chaque fois qu'il est chaud. Souvent on est obligé de changer l'eau, car l'essuie-main lui communique sa chaleur.

Après avoir essuyé la poitrine et le ventre par un frottement léger et doux avec un essuie-main sec, on rabat la chemise; on soulève le malade sur son séant, on le couche sur le ventre ou sur le côté, pour pouvoir laver la nuque et le dos, après avoir relevé la chemise par derrière.

On doit de nouveau laver doucement jusqu'à ce que la peau éprouve une sensation de fraîcheur.

Après avoir essuyé la nuque et le dos vient le tour des bras, chacun isolément.

Après le lavage du dos il va sans dire que la chemise sera rabattue par derrière.

Les manches de chemise relevées très haut avant le lavage seront rabattues ensuite.

On passe aux jambes qui, pendant le lavage de la partie supérieure du corps, ont été recouvertes par la couverture du lit. On lave et on essuie chaque jambe l'une après l'autre. Celle qui est ou n'est pas encore lavée restera couverte par la couverture du lit. Les pieds seront lavés et essuyés en dernier lieu, on agira comme pour les jambes, pendant l'opération le malade sera couvert depuis le cou jusqu'aux pieds

Si le malade n'est pas susceptible de mouvement, ou si le mouvement le surexcite trop, on renoncera au lavage du dos, car le dérangement sera plus nuisible que le lavage utile.

Il peut arriver que le malade soit si faible et si débile qu'il ne puisse supporter un lavage complet du corps. Dans ce cas on lave dans la matinée la poitrine, le ventre et les bras, et dans l'après-dîner la nuque, les jambes et les pieds.

Ou, au lieu de laver le corps entier sans arrêt, on fait trois lavages partiels : le matin, à midi et le soir. A des malades encore plus faibles on ne doit administrer qu'un lavage partiel par jour, pareillement comme je le décris dans le chapitre : De quelle façon endurcir nos enfants ?

Si le malade est encore capable de remuer les membres et dispose de forces suffisantes, on peut, avant de le laver, lui ôter sa chemise sous la couverture du lit, pour ensuite procéder au lavage du corps supérieur entier ou de ses parties, l'une après l'autre. Après on lave les extrémités inférieures.

Les personnes atteintes de maladies chroniques qui, quoiqu'elles ne gardent pas le lit, ne peuvent ou ne veulent pas se laver, sont traitées de la façon suivante : on ôte leur chemise, lave leur corps supérieur sans arrêt et ensuite chaque jambe. L'eau qui sert pour le lavage des bras et des jambes a une température de 3-4 degrés inférieure à la température de l'eau qui sert à laver le tronc. En lavant et séchant le corqs on pourrait frotter la peau d'une manière vigoureuse pour produire de la chaleur et élargir les ramifications des veines qui se trouvent dans la peau et près d'elle.— On procède toujours au lavage le matin, après que le malade a quitté le lit. Le corps sera ensuite réchauffé au lit.

Les malades à l'état aigu sont toujours lavés quand la température du corps monte ou quand ils sont et se montrent excités. Chez les malades fiévreux, d'après l'intensité de la fièvre, la température remonte souvent très vite après le lavage.

Après le lavage on touche les aisselles pour voir si elles sont fraîches. Si elles sont encore chaudes ou même brû-

lantes, alors on n'a pas lavé assez longtemps le malade ou avec de l'eau trop chaude. On ne finit de laver une partie du corps pour laver une autre que quand la peau, après l'avoir séchée, est devenue fraîche.

Si les bras et les jambes du malade à l'état aigu sont froides, on doit les réchauffer avant le lavage.

Les effets du lavage chez les malades à l'état aigu ou chez les fiévreux sont les suivants : ils font diminuer la température du sang et l'excitation, en dirigeant le sang des organes intérieurs vers la peau et protégeant cœur, poumons et cerveau contre des courants de sang trop forts.

Par le lavage, les malades à l'état chronique auront les résultats déjà décrits. J'insiste encore une fois, ces malades ne seront lavés que le matin dans le lit, ou dans le cas où ils peuvent se traiter eux-mêmes, ils doivent commencer le lavage tout de suite après s'être levés. La température du corps élevée et partout égale, qu'ils possèdent en ce moment, assure un résultat favorable du traitement et un réchauffement immédiat et égal. On regagne la température normale qu'il est nécessaire d'avoir en marchant activement dans la chambre ou en plein air ou en se mettant dans le lit encore chaud.

Aussi bien chez les malades à l'état aigu que chez ceux à l'état chronique on commence d'abord par des lavages, non seulement parce qu'ils sont bon marchés et facilement réalisables, mais aussi parce qu'ils ne sont, bien exécutés, jamais nuisibles et préparent le corps d'une façon efficace à des traitements d'eau plus conséquents.

Les lavages qui ont lieu après un soi-disant « procédé réchauffant » (1), après un traitement de vapeur quelconque

(1) Sous le nom « procédé réchauffant » on comprend ordinairement un procédé qui réchauffe le corps ou certaines de ses parties par de la chaleur artificielle, sous le nom de « méthode réchauffante » une production de chaleur naturelle du corps par le froid. — Pourtant on ne peut pas toujours séparer les deux définitions et j'ai, par conséquent, dans la première partie de mon volume, employé quelquefois l'expression « méthode réchauffante » en parlant de la production de la chaleur artificielle.

ou après les enveloppements entiers ou partiels, sont de plus courte durée que les lavages uniques ; aussi on n'a pas, dans ce cas, à individualiser la température de l'eau d'une manière aussi exacte.

Sous l'influence de la chaleur humide les vaisseaux capillaires sont déjà élargis, les pores ouverts et la respiration du corps est plus vive. Ici l'ablution ne poursuit que le but de rafraîchir et de faire revivre la peau, d'y retirer la chaleur superflue et de rétrécir les vaisseaux capillaires pour éviter un refroidissement. Naturellement on doit sécher la peau, après ces ablutions, en frottant ou frappant doucement.

Chez les malades de constitution faible on procède à l'ablution avec une serviette bien mouillée de haut en bas, chez les plus forts on peut employer le drap mouillé ou le « manteau de Priessnitz », dont j'ai déjà décrit l'usage et que je décrirai dans le chapitre suivant encore plus explicitement. Il s'agit dans ce cas seulement d'un rafraîchissement de la peau et on ne doit pas frotter fortement sur le drap mouillé, mais plutôt frapper, glisser et appuyer.

La meilleure méthode de laver les enfants est la suivante :

On met deux chaises devant le lit. La cuvette se trouve sur l'une d'elles, l'enfant, qu'on a auparavant déshabillé sous la couverture du lit, sur l'autre. L'enfant se tient au dossier et est avec les mains trempées souvent dans l'eau, avec une éponge ou un drap en toile fine. Ensuite on le sèche par une serviette bien douce et on le remet au lit pour le réchauffer.

Point n'est besoin de décrire les « ablutions partielles », qu'on emploie surtout aux bras, jambes, mains et pieds. Ici la température de l'eau peut être plus basse (15-20° C). Leur but est de rafraîchir et d'empêcher l'affluence du sang aux principaux organes intérieurs. Le procédé est le même comme pour les ablutions entières. Chaque partie sera lavée seule, séchée et frottée plus ou moins pendant cette dernière opération.

Sans se sécher

Ne jamais sécher le corps après les ablutions, bains, douches, etc., est une règle spéciale de la méthode Kneipp, dont nous parlerons ici. M. Kneipp lui-même écrit à ce sujet dans son testament, p. 40, ce qui suit:

« Cette règle a paru désagréable à beaucoup de gens qui n'osaient pas faire des ablutions, croyant qu'ils ne sécheraient plus pendant une demi-journée ou une journée entière. Un médecin m'a dit qu'autrefois il aurait pris lui-même ce système pour un non-sens. Jamais de cette manière il a procédé à une ablution, excepté à Woerishofen, où il a acquis la conviction qu'il est absolument différent de se laver et sécher après ou de prendre une ablution sans s'essuyer ensuite. L'eau, que contiennent les pores, se chauffe bientôt. Par la chaleur de la peau, l'eau s'évaporise vite. Cette agréable chaleur du corps se communique ensuite aux vêtements. Que l'ablution sans qu'on se sèche après ne nuise pas, cela nous est prouvé par les animaux de la forêt et nos animaux domestiques. Personne ne les essuye, quand il a plu. Celui qui les a mouillé les sèche aussi; le créateur. Les animaux, du reste, se portent bien. Le lavage seul produit donc une chaleur plus active et ne dérange point les pores. Si l'action de sécher et de frotter n'est pas nuisible, elle n'est en tout cas pas utile. »

A cela je remarque que si on ne sèche pas le corps après un traitement d'eau, on se sent certes mieux portant que si l'on s'était essuyé, surtout quand on porte des chemises en laine ou en coton d'un tissu grossier. Mais beaucoup de malades disposent de très peu de chaleur naturelle et ne supportent pas qu'elle s'en aille.—Au contraire on doit consciencieusement veiller que le peu de « chaleur de vie » leur reste. Si on ne les sèche pas après un traitement d'eau froide, ces malades gèlent et ont des frissons trop longtemps, surtout parce qu'ils ne peuvent pas se réchauffer assez vite en marchant d'une façon active. C'est ainsi que l'évaporisation de l'humi-

dité restée à la surface du corps reste trop longtemps en retard. C'est pourquoi on doit toujours essuyer, en frottant plus ou moins fort, les malades à l'état chronique après les avoir traités avec de l'eau froide. Le frottement élargit les vaisseaux capillaires du sang et permet au sang d'y pénétrer.

Sécher les malades à l'état fiévreux qui ont toujours une température élevée, n'est pas nécessaire, parce que l'humidité s'évapore en rafraîchissant le corps. De cette manière le rafraîchissement, résultant du traitement d'eau froide, est augmenté. En plus les restants de l'humidité, en forme de chaleur humide, élargissent les vaisseaux capillaires de la peau.

Les malades à l'état fiévreux chez lesquels on doit laver une partie du corps après l'autre seront naturellement séchés. On ne peut employer ce procédé que chez les hommes, malades à un degré léger, dont l'état de maladie permet que le corps, le corps supérieur ou le corps inférieur, soit nu pendant un certain laps de temps.

Si des personnes, légèrement malades à l'état chronique, préfèrent ne pas se sécher après le traitement d'eau froide, il est absolument nécessaire qu'ils se couvrent sans tarder ou qu'ils s'habillent — s'ils ne veulent pas se réchauffer dans le lit — en boutonnant bien les différentes parties de leurs vêtements, en serrant la cravate, etc., pour marcher ensuite en plein air. De cette façon seule on peut éviter de prendre un froid et d'assurer le retour de la chaleur naturelle du corps.

VI. — LE FROTTEMENT

Le frottement est une espèce de lavage où le malade est complètement enveloppé dans un drap de toile mouillé et frotté sur le drap, pas avec le drap, par une deuxième personne. Il est essentiel dans ce procédé de frotter fort. Le terme technique est : drap ruisselant « le frottement

par le manteau de Priessnitz » le bain dans des draps de lit, le bain d'eau et d'air.

Ce procédé est employé chez des grièvement malades à l'état aigu où le malade peut encore se mouvoir, chez les malades épidémiques (choléra, fièvre typhoïde, etc.) et chez des malades à l'état chronique.

Sont nécessaires :

Une deuxième personne.

Un seau d'eau (température de l'eau en général 21-33° C).

Une cuve (fig. 34) ou à la place une couverture en laine pliée, un petit tapis, un paillasson.

Deux draps en grosse toile. L'un d'eux peut être plus fin et un peu usé pour mieux absorber l'eau. Les draps sont longs de 2^m 1/2-2^m 3/4 et larges de 1^m 3/4-2^m. Les draps de lit ordinaires ont rarement ces dimensions et ne peuvent pas être employés pour les adultes.

Température de la chambre, 25° C.

La chaleur naturelle et normale du corps est indispensable (1).

Le Procédé. — Le ou la garde-malade mouille le drap plus fin dans l'eau et le tord après un peu. Alors le drap est plié en éventail en haut et mis à côté, prêt à l'usage. On fait de même avec le deuxième drap sec qu'on plie aussi en haut.

Le malade se déshabille sous la couverture du lit, saute vite du lit pour se mettre dans la cuve au fond de laquelle on pourrait même mettre un paillasson ou une couverture de

(1) Des exceptions sont seules admises quand il y a danger et la « méthode réchauffante » doit être employée comme dernier moyen de sauvetage. Par exemple on ne fait plus dépendre l'emploi de ce procédé de l'existence de la pleine chaleur naturelle du corps dans la phase du choléra où la peau du malade est pâle et vidée du sang, presque bleue, et la température a diminué jusqu'à un état anormal. — Alors on choisit l'eau aussi froide que possible, sans se lier à la règle d'utiliser de l'eau de 18-27° C. — Si dans cette phase du choléra on veut avoir encore un résultat, c'est seulement possible par un traitement « brutal » d'eau froide.

laine pliée. (Le malade peut aussi se chausser avec des pantoufles en feutre ou en paille.)

L'aide se place alors devant le malade qui tient ses bras d'une façon horizontale, et lui met l'un des bouts supérieurs du drap mouillé sur le côté droit du buste et au-des-

Fig. 36. — **Le frottement.**
(Le drap mouillé est mis sur la poitrine et ramené sous l'aisselle gauche.)

sous de l'aisselle de droite. Le malade baisse aussitôt le bras droit, pour retenir le drap mouillé. — L'aide amène ensuite l'autre bout et, en même temps, toute la partie supérieure du drap mouillé, vers le côté gauche du buste, par l'aisselle gauche et vers le dos. Ceci fait, le malade baisse le bras gauche. L'aide — toujours le même bout avec la partie supérieure du drap mouillé, qui se fait de plus en plus petit pendant l'opération, dans les mains — passe alors le drap par-dessus le dos, l'amène vers l'épaule droite (fig. 37), en

couvrant celle-ci ainsi que le bras droit baissé, et vers la poitrine. Le drap est resserré dans l'aisselle droite, pour qu'il se place en haut du cou et entoure bien celui-ci. Le drap est alors amené plus loin et pour la deuxième fois sur la poitrine vers l'épaule gauche (fig. 38), au-dessus de celle-ci et du bras

Fig. 37. — **Le frottement.**
(Le drap mouillé est tiré sur le dos vers l'épaule droite.)

gauche baissé, vers le dos, au-dessus de celui-ci et pour la deuxième fois vers l'épaule droite. Enfin le bout est bien fourré au côté droit du cou (fig. 39).

Maintenant le drap mouillé est fixé au cou. L'aidé plie alors le drap entier bien autour du corps et tire le bout inférieur et encore libre du drap bien en haut. Le malade prend ce bout-là à travers le drap et le tient ferme dans la main, pendant qu'on frotte (fig. 40). Aussi autour des jambes le drap

doit être fermement serré et fourré entre les cuisses du malade, pressées l'une contre l'autre. Le drap mouillé doit partout bien toucher le corps. Alors celui-ci se chauffe vite et d'une façon égale, pendant qu'on frotte. Il ne doit pas se former des bulles d'air sur le drap mouillé, parce qu'il y a des

Fig. 38. — Le frottement.
(Le drap mouillé est placé par derrière sur l'épaule droite et ramené vers l'épaule gauche de manière à être rabattu de cette épaule sur le dos.)

sensations désagréables aux endroits pas couverts de la peau. La tête reste libre. Les pieds ne sont couverts que de la partie inférieure du drap (fig. 40 et 41).

Il est essentiel avec ce procédé que le drap mouillé soit très rapidement mis autour du corps. On doit faire des exercices avec un drap sec dans ce sens-là quand on se porte bien encore, pour que, dans les jours de danger, l'opération se

fasse d'une façon exacte et avec un plein succès, et pour que le malade, ayant déjà l'habitude de la méthode, ne s'excite pas trop. Qu'on fasse les études concernant la méthode naturelle d'eau avant, et qu'on n'attende pas qu'on soit malade. Alors on a généralement autre chose à faire.

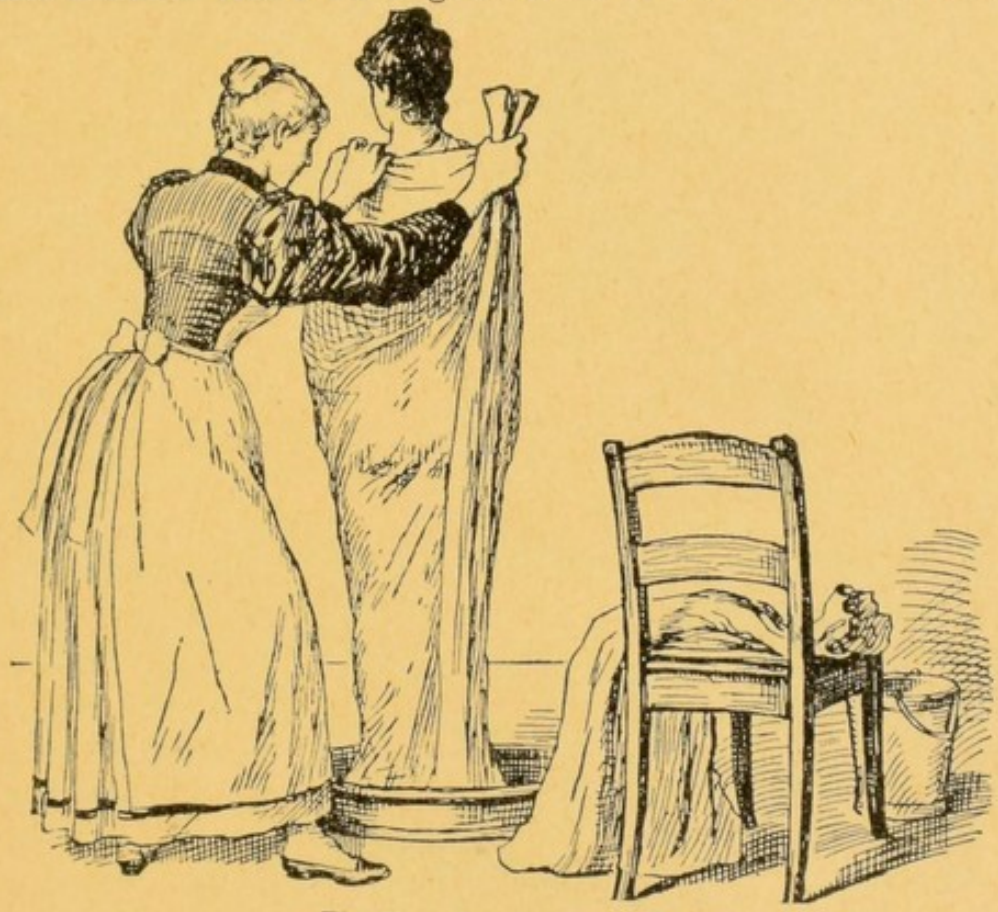


Fig. 39. — Le frottement.
(Le drap mouillé est placé sur l'épaule gauche, tiré vers l'épaule droite et arrêté du côté droit du cou.)

Revenons maintenant au sujet. L'aide, avec la paume de la main, commence à frotter le corps entier d'une manière rapide et vigoureuse. Toutes les parties du corps sont frottées à plusieurs reprises, d'abord la poitrine, le ventre et le dos, ensuite le cou, les épaules et les bras, et enfin les jambes.

De temps en temps il est nécessaire de battre certaines parties du corps avec les mains plus ou moins fortement, surtout si le malade ne supporte pas bien qu'on le frotte à ces parties.

Le malade se tient, pendant toute l'opération, tranquille et inactif. Toutes ses capacités intellectuelles et corporelles se concentrent à tenir le bout inférieur du drap mouillé.

Si certaines parties du corps ou la surface du corps entière se réchauffent trop, le drap devient très chaud, il est nécessaire de doucher ses parties en question ou le corps entier avec de l'eau froide. On fait couler de l'eau froide sur le drap et continue à frotter. Cette douche peut être, au besoin, répétée plusieurs fois. (Bain de drap.) Les parties qui ne se chauffent pas tout de suite sont frottées vigoureusement et d'une façon répétée. Un malade qui ne se réchauffe que très difficilement n'est pas douché.

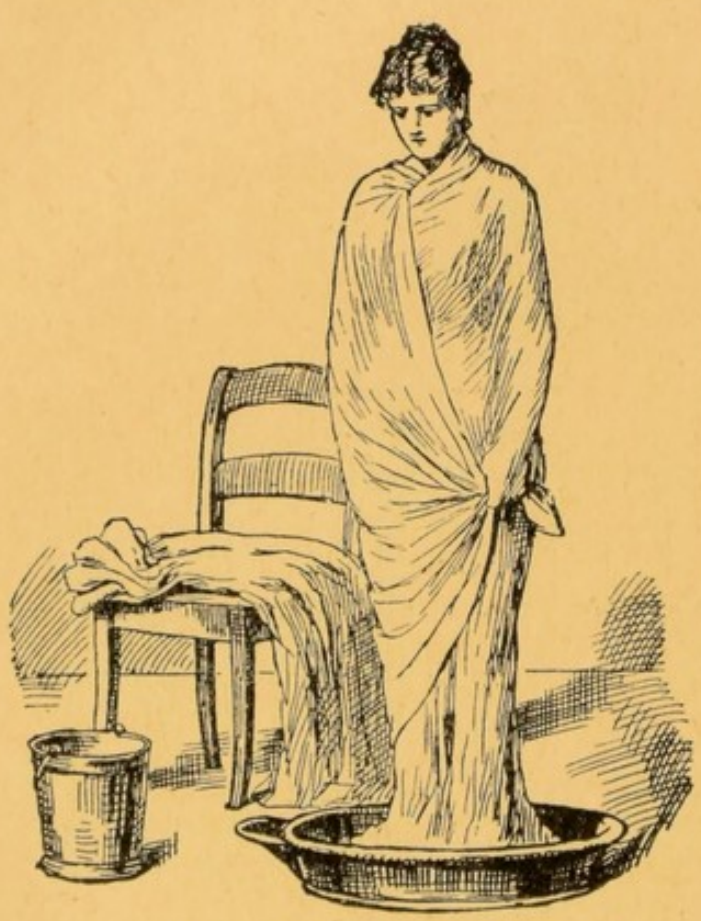


Fig. 40. — **Le frottement.**
(L'enveloppement est terminé. Le bout inférieur du drap mouillé, tiré par-dessus la jambe droite, est solidement tenu de la main gauche).

Après avoir ainsi frotté le malade pendant 4-5 minutes, l'aide prend le drap sec qui se trouve près de la cuve sur une chaise, tandis que le malade quitte la cuve et se tient sur un tapis ou un paillasson, ôte le drap mouillé et plie le drap autour du malade pour frotter de nouveau. Ensuite ce dernier s'habille le corps supérieur et s'asseoit sur la chaise.

L'aide lui frotte alors particulièrement les jambes et les pieds.

La soustraction de la chaleur corporelle pendant cette opération peut encore être réglée par la manière de tordre le drap mouillé. Un drap bien mouillé soustrait une quantité plus grande de chaleur qu'un drap bien tordu ; un drap d'un

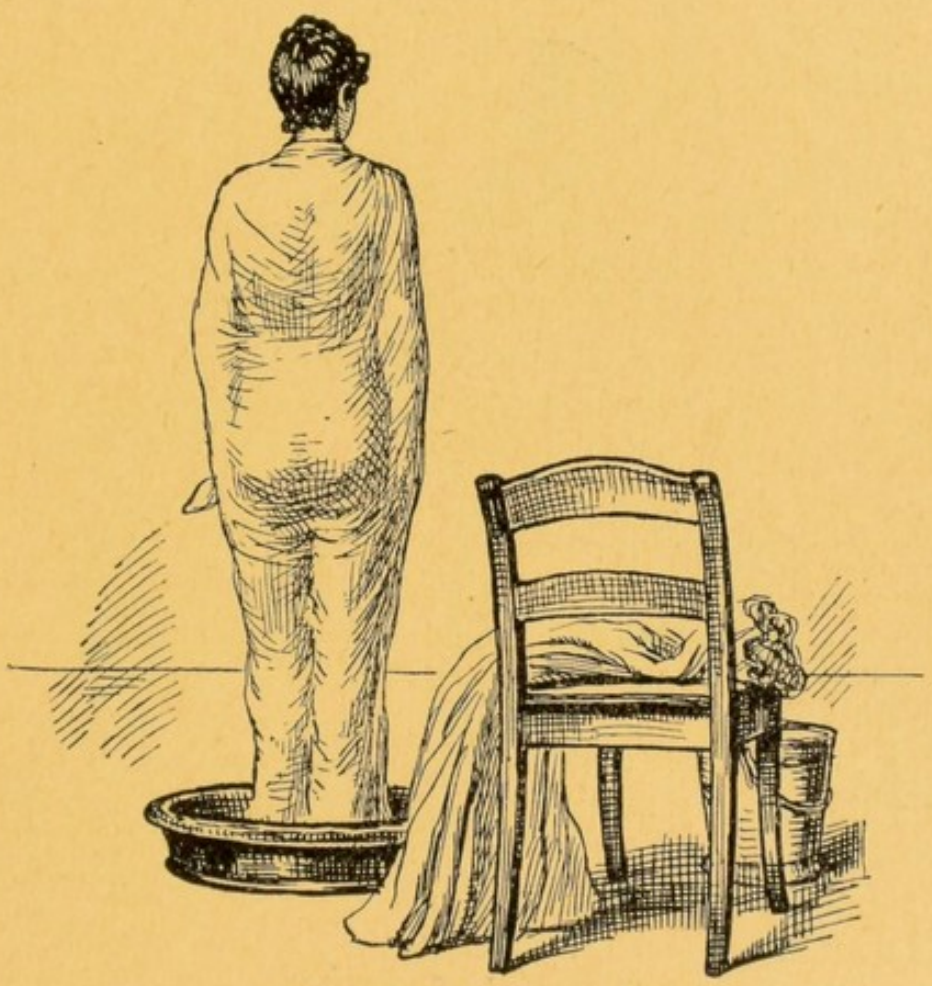


Fig. 41. — **Le frottement.**
(L'enveloppement est terminé. Le drap mouillé est maintenu entre les cuisses.)

tissu fin, une quantité moindre qu'un drap d'un tissu grossier. En frottant ce dernier à température égale de l'eau et à la force égale avec laquelle on frotte, on produira des effets plus sensibles sur la peau que le premier. Si, en conséquence, on vise de soustraire beaucoup de chaleur et fortement exciter la peau, on emploie un drap grossier et bien mouillé. Pour

soustraire moins de chaleur, mais viser à une excitation vigoureuse, on use d'un drap grossier bien tordu.

Pour frotter une peau bien tendre et sensible on emploie toujours des draps fins.

Le procédé du « frottement mouillé » peut du reste

Fig. 42. — Le frottement.
(La friction commence de haut en bas)

avoir lieu sous une autre forme, comme je l'ai décrite.

Si on veut donner au malade un « bain d'eau et d'air », l'aide jette seulement le drap sec sur le corps, après avoir retiré le drap mouillé. Le patient, dans ce cas, n'est pas frotté. Il prend les bouts supérieurs, en les agitant fortement, tandis que l'aide fait du vent avec les deux bouts inférieurs du drap. Pendant la durée de ce procédé la fenêtre peut rester ou-

verte. Mais cette opération n'est à employer que pour les personnes vigoureuses.

Effet du frottement.

La friction avec de l'eau froid produit une excitation mécanique et réchauffante sur l'organe de la peau. Contrairement aux effets du lavage (voir le chapitre précédent) où les deux excitations agissent d'une façon successive, elles se produisent ici simultanémenl. Dans le frottement, toute la surface du corps, avec ses innombrables bouts de nerfs subit les effets du froid et de la friction et, par conséquent, l'appareil entier des nerfs. C'est, en effet, un ébranlement du système nerveux qui se communique avec la rapidité du courant électrique aux deux centres nerveux, le cerveau et la colonne vertébrale, et aux autres systèmes nerveux, surtout aux nerfs de la respiration et du cœur. Au moment où le drap mouillé entoure le corps, il y a oppression dans la respiration, respiration spasmodique et profonde, jusqu'à ce que, après une pause, le souffle revienne, plein et plus profond. Le pouls aussi devient plus lent et le cœur fonctionne d'une façon plus puissante qu'avant le traitement.

Les résultats du frottement sur la circulation du sang sont remarquables. Au moment où la peau a la sensation du froid, les principaux vaisseaux sanguins se resserrent, et le courant du sang se dirige vers les organes intérieurs. Pour alors rediriger le sang vers la peau, on joint l'excitation de la chaleur à l'excitation mécanique du frottement. Les principaux vaisseaux sanguinaires s'élargissant ainsi, le sang revient de l'intérieur du corps à la surface. La poussée du sang vers la peau rend celle-ci plus riche de sang et et par conséquent plus chaude. Elle doit forcément communiquer de la chaleur au drap mouillé, avec lequel elle est couverte.—Le frottement avec le drap sec qui succède, cause l'élargissement des vaisseaux sanguins et fait garder à la peau, la richesse du sang

et de la chaleur pendant un certain laps de temps après le frottement.

En résumé les effets du frottement sont les suivants: Excitation vigoureuse des nerfs, surtout des vaisseaux nerveux, de l'action des poumons et du cœur, réglement de la circulation et répartition du sang, augmentation de la respiration par la peau, production et irradation de la chaleur sans tenir compte du résultat d'endurcir le corps contre le froid Il n'est pas rare que le malade, après le frottement et pendant qu'il se réchauffe commence à transpirer.

Quand faut-il employer la méthode humide et froide

On emploie la friction d'eau froide utilement dans tous les cas où un ou plusieurs organes souffrent d'un trop-plein de sang, par exemple dans des rhumes chroniques des poumons, asthmes, des défectuosités des ventricules du cœur, etc., en général dans des rhumes différents, où on veut diriger les congestions des parties enflammées vers la surface de la peau. Aussi, au commencement des maladies fiévreuses, par exemple fièvre typhoïde, le frottement d'eau froide rend de bons services, ainsi que pour les rhumes d'estomac et d'intestins (Diarrhée, cholérine, etc.) même lorsque le malade est tout jeune.

Le frottement est indispensable chez les cholériques. Chez eux la répartition normale du sang n'existe plus. Le sang va de la peau vers les organes intérieurs, surtout dans les intestins. Par la rentrée du sang dans la peau, causée par le frottement, la pression et l'accumulation du sang dans le bas-ventre est diminuée qui chassait le sang en grande masse des vaisseaux sanguins dans le boyau, produisant ainsi la purgation violente. Le frottement, dans ce cas, doit durer plus longtemps, parce que la crampe des principaux vaisseaux sanguins ne cesse pas bientôt. Aussi on se procure l'eau la plus froide et des draps grossiers et on douche le malade dans le drap mouillé avec de l'eau froide, aussitôt

que le drap commence à se chauffer. Après le frottement on enveloppe le malade dans une ou plusieurs couvertures de laine et on le couvre bien ou un edredon pour qu'il transpire. Si la transpiration vient, le malade est sauvé (1).

Aussi des personnes anémiques ou de pâles couleurs, des personnes ayant les nerfs faibles, etc., sont quelquefois et avec les précautions nécessaires avantageusement soumises au frottement d'eau froide. L'influence favorable sur la respiration et l'action du cœur augmente la masse d'oxygène dans le sang, d'où résulte ensuite une augmentation de combustion des substances usées, sans tenir compte des effets secondaires du frottement sur la peau, les nerfs, la circulation et répartition du sang, l'appétit, la digestion, l'évacuation.

Il est toujours de première importance dans le frottement d'eau froide de tenir compte de la constitution du corps et de la force vitale du malade, surtout parce qu'il s'agit de diriger le sang des organes intérieurs vers la peau. Le procédé provoque toujours un ébranlement violent de l'organisme entier et des nerfs. En conséquence il est supprimé dans des cas où il existe un état d'excitation maladif des nerfs, ou quand il y a des inflammations aigües, des organes intérieurs, ou des dispositions de ceux-ci à saigner. Dans ces deux derniers cas on nuirait directement, le frottement provoquant une poussée du sang vers les organes intérieurs.

Si on veut éviter dans certains cas les congestions vers la tête, on lave, avant de commencer le procédé, la figure, la tête, le cou, la poitrine et les aisselles du malade avec de l'eau froide et on lui met, pendant le frottement, une compresse autour de la tête.

Le corps des personnes qui ne disposent que de peu de chaleur propre ou qui souffrent d'une répartition anormale du sang (pieds et mains froides à l'état chronique) est

(1) Si le malade cholérique est trop faible pour rester debout pendant le procédé, on le laisse s'asseoir étant enveloppé, ou coucher sur le lit. Dans le dernier cas on doit le mettre, tantôt sur le ventre tantôt sur le dos.

réchauffé avant entièrement ou en partie. On choisit dans ce but un bain de vapeur quelconque qui doit durer 5-10 minutes. On n'a pas, dans ce cas, l'intention de faire transpirer le malade, mais seulement de le chauffer. Dans une température de 37 à 40°, le corps dont la température normale est de 37-37, 5°C ne peut pas remettre de la chaleur, et celle-ci s'accumule.

Après un tel procédé, bien exécuté, non seulement la première impression du froid en mettant le drap mouillé est moins désagréable, le resserrement des vaisseaux sanguinaires moins convulsif, mais aussi le résultat sur les nerfs est plus vigoureux et plus durable. La réaction se fait plus vite et d'une façon plus parfaite et le malade se porte mieux pendant l'opération et après.

Le frottement d'eau froide correspond non seulement avec les règles de toute la méthode naturelle d'eau, mais son emploi est aussi, par sa simplicité, réalisable presque dans chaque ménage. C'était pour moi la raison de faire une description plus longue de ce procédé et de ses effets.

VII. — LE FROTTEMENT SEC

Tandis que les personnes efféminées, mais restées plus ou moins vigoureuses, se servent du frottement d'eau froide, les personnes plus faibles et plus excitées doivent employer le lavage froid avec le frottement sec après.

Celui-ci a pour but de rendre, après le lavage froid, la peau sèche et d'augmenter ses fonctions.

Grâce à l'excitation mécanique, on conduit le sang en grande quantité vers la peau, puisque, le tissu vivant détruit, l'épiderme mort doit être réparé par la production d'éléments nouveaux. On emploie aussi très avantageusement la friction sèche avant l'usage de l'eau afin de nettoyer les orifices glandulaires de la peau obturés par la saleté, la poussière, la sueur, la graisse et leurs propres produits de sécrétions. Par ce procédé la peau est préparée à l'application consécutive de l'eau

de façon efficace, le sang est attiré, le rayonnement calorique est accru, etc., de façon à augmenter l'effet de l'excitation thermique consécutive de l'eau.

On frotte à sec, soit avec les mains seules : manipulation à laquelle s'ajoute souvent un effet magnétique de la personne qui frictionne, en vertu du fluide nerveux qui s'échappe du bout de ses doigts ; ou bien avec des gants à frottement, ou bien avec un linge écru. Ce dernier doit être chauffé légèrement quand il s'agit de personnes de santé délicate.

Le dos et les autres parties du corps peuvent être travaillés avec un frotteur dorsal (fig. 30) ou une brosse à frottement (fig. 32). L'excitation mécanique produite par le frottement sur l'organe principal est intensifiée, grâce à ces moyens auxiliaires. On frotte la peau doucement jusqu'à la rougeur légère, mais jamais de telle façon comme si l'on cirait des souliers.

VII. — LE MAILLOT TOTAL

L'une des applications les plus efficaces de la méthode hydrothérapique est le « maillot total » ou le « paquet humide ». Cet emmaillottement a sur l'organisme une action semblable à celle de la friction humide à froid, mais elle atteint cette action d'une autre façon plus douce et plus délicate. Il faut avoir sous la main :

Une deuxième personne, un lit, une ou plusieurs couvertures en laine, pour adultes, ayant de préférence 225-260 centimètres de long et 165-200 de large ;

Deux ou plusieurs draps de lits en toile ou en soie écrue, pour adultes, ayant au moins 200 centimètres de long sur 120 de large ;

De l'eau à la température voulue, généralement à 19-22° C. Une fièvre intense et une grande jeunesse nécessitent souvent de plus hautes températures (22-30° C.).

Température de la chambre 19-20° C.; température normale minima du corps.

Il est désirable d'avoir une baignoire pour bains entiers

ou demi-bains, une baignoire pour bain du torse ou une baignoire pour frictions.

Procédé à employer : on étend une couverture de laine, en déplissant sur un lit de telle façon qu'elle arrive au malade couché sur elle, à peu près jusqu'au milieu de l'occiput. Sur cette couverture, dont on emploie quelquefois deux selon des indications fournies plus tard, on étend le linge humide ou le drap humide en soie écrue, lequel s'étend jusqu'à une largeur de main, du côté de la tête, plus profondément que la couverture en laine. Le linge humide, comme je l'expliquerai plus tard, est plus ou moins déployé selon les cas. Dans certains cas on prend, au lieu d'un drap d'emballage, deux ou trois ou même quatre. On étend transversalement sur le linge humide, sur l'endroit destiné à la partie inférieure du dos du malade, une serviette humide plus ou moins déployée. Le maillot est alors disposé comme sur la figure 43. Il faut noter que la couverture doit dépasser les pieds de 40 à 45 centimètres, et le drap humide 25 à 30 centimètres (ce qui n'est pas montré sur le cliché). Si vous n'avez pas de couverture suffisamment longue et large, prenez-en deux et disposez-les selon la longueur du lit, l'une à côté de l'autre, de telle façon que l'une d'elles recouvre l'autre sur une largeur de 10 centimètres.

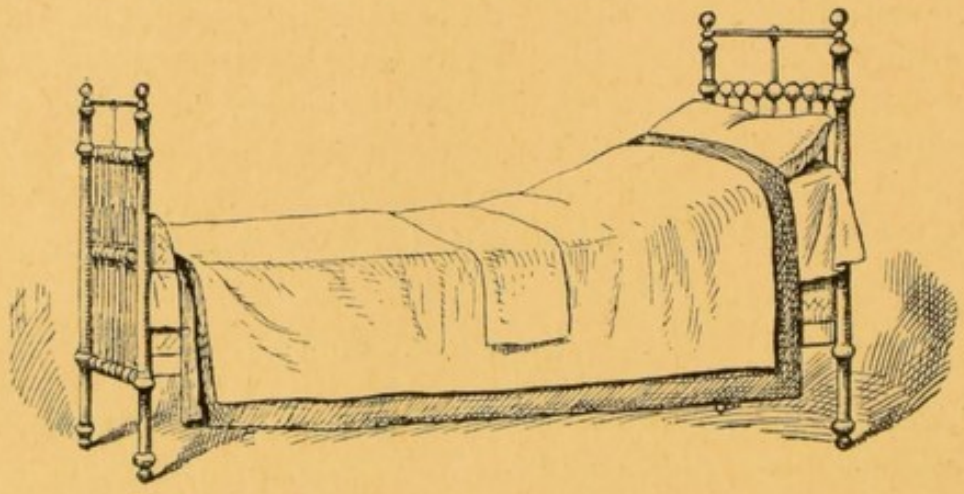


Fig. 43. — **Le maillot total.**
(Le maillot ouvert.)

Le malade se couche alors, tout à fait déshabillé sur le mailot, comme le montre la figure 44. Si l'on a des raisons

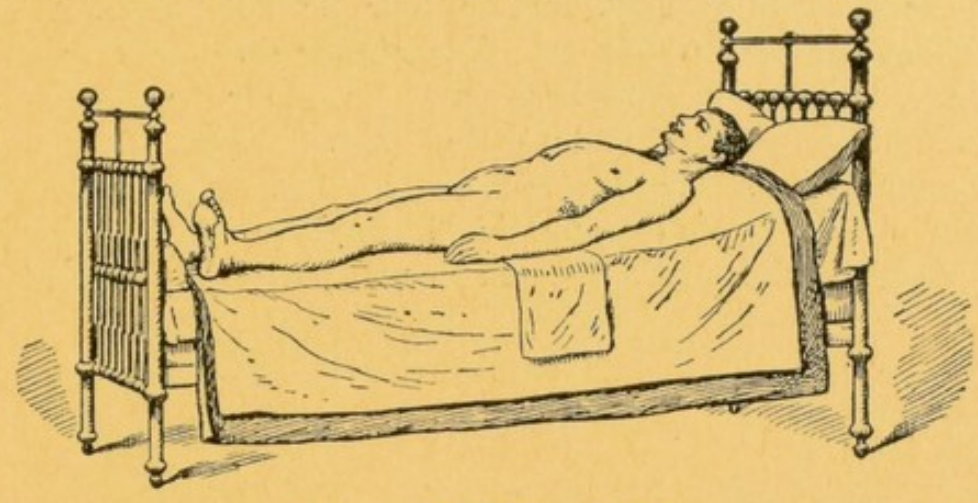


Fig. 44. — **Le maillot total.**
(Le malade couché sur le maillot ouvert.)

de craindre qu'il ne survienne une stase sanguine, une congestion cérébrale ; en enveloppant le malade dans le linge humide,

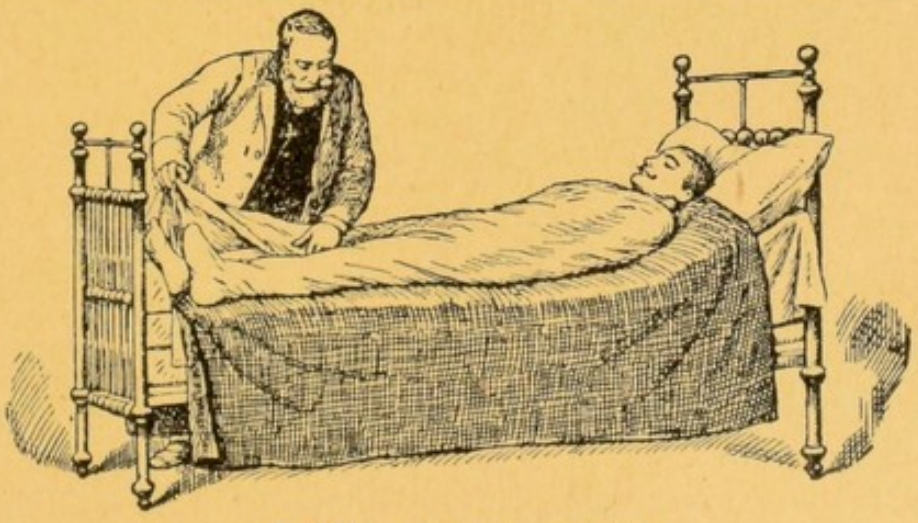


Fig. 45. — **Le maillot total.**
(Cette gravure montre comment chaque jambe séparément est enveloppée dans le drap humide.)

on lui conseille d'humecter auparavant la face, la tête, le cou, le thorax et les creux axillaires avec de l'eau froide, ou bien on lave soi-même d'abord ces parties du corps.

Alors le malade soulève un peu ses deux bras, pour pouvoir être enveloppé de la serviette humide. Celle-ci doit être assez longue pour faire deux fois le tour de l'abdomen. A ce moment le linge humide est glissé autour du thorax du malade, qui a rapproché ses bras du tronc. Pour ne pas gêner la respiration pendant la durée de l'emmaillottement, on peut faire tenir au malade les bras à angle obtus. Un des côtés du linge humide, le plus proche de la personne qui soigne, est promptement enroulé autour du corps (partie supérieure) du

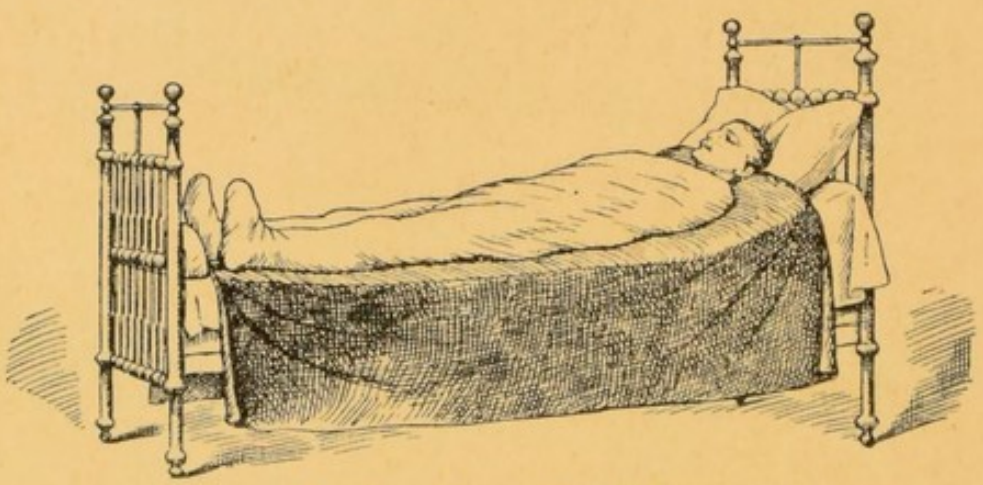


Fig. 46. — Le maillot total.
(Le malade est entièrement enveloppé dans le drap humide.)

malade, embrassant le tronc, l'épaule et le cou. On en fait autant avec l'autre côté du drap qui doit également remplir les creux de la partie supérieure du corps, épaule et cou. Alors c'est le tour des jambes, dont chacune est enveloppée isolément dans le drap humide (fig. 45) avec le côté correspondant du drap.

Il faut donc avoir soin principalement de bien glisser le drap humide partout entre les surfaces cutanées contiguës, entre les bras et le tronc, entre les cuisses, afin que chaque partie de la surface du corps soit en contact avec le drap. Le drap doit partout embrasser convenablement, sans plis notamment, uniformément plié autour du cou. Des parties du corps qui se réchauffent difficilement et ne produisent qu'une

médiocre chaleur ne doivent être recouvertes que de peu de couches du drap ou d'une seule seulement ; cela s'applique

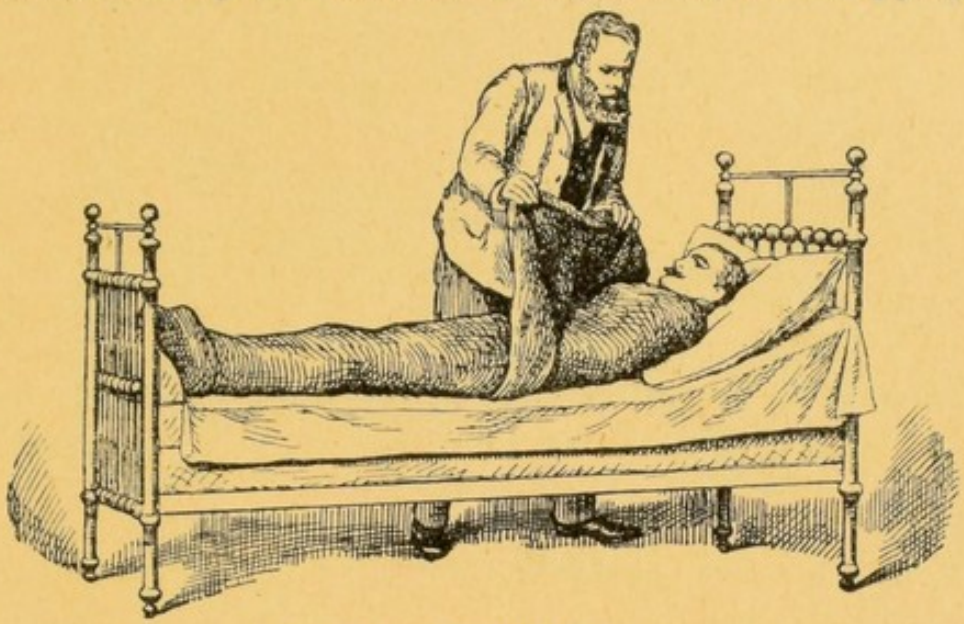


Fig. 47. — **Le maillot total.**
La gravure montre comment l'aide tient la couverture de laine pour la fixer sous l'épaule gauche du malade.)

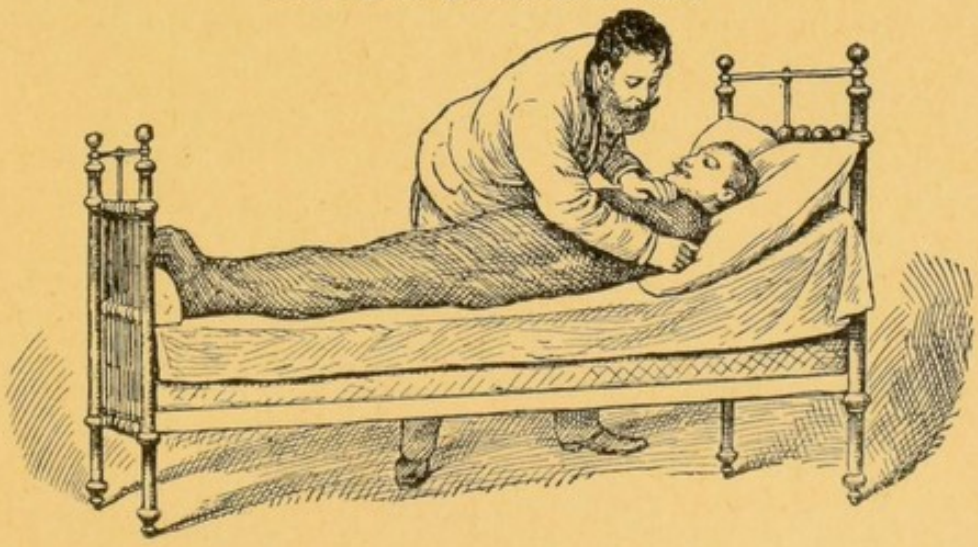


Fig. 48. — **Le maillot total.**
(La gravure montre comment l'aide fixe la couverture de laine sous l'épaule gauche du malade.)

surtout aux jambes, si elles sont froides ou si on craint leur refroidissement dans l'emmaillottement (ce qui est le cas

constant dans les fièvres) et elles ne doivent alors être enroulées que dans la couverture et non dans le drap humide.

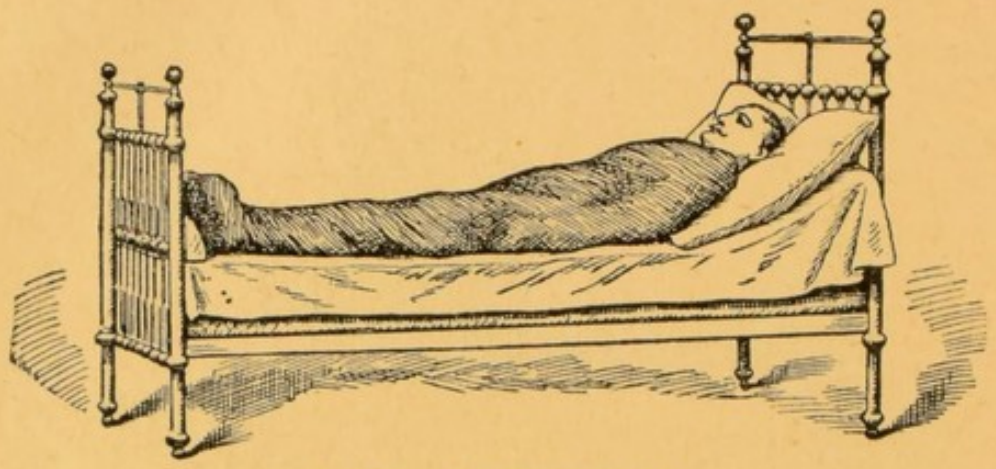


Fig. 49. — **Le maillot total.**
(Le maillot terminé.)

Quand le drap humide entoure tout le corps (fig. 46), l'aide qui soigne debout d'un côté du lit saisit la partie

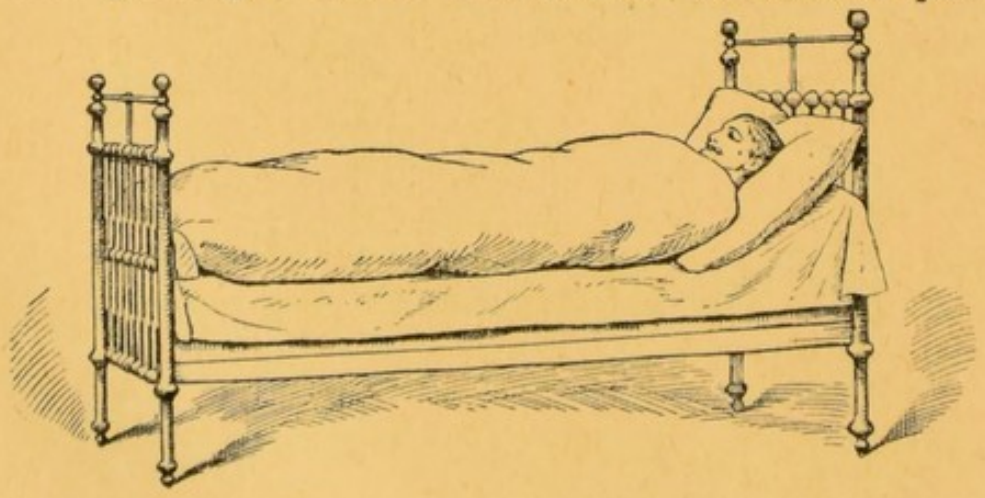


Fig. 50. — **Le maillot total.**
(Le malade est recouvert d'un lit de plume dans le maillot terminé.)

tombante de la couverture du côté opposé, la ramène vers le corps et en entoure ce dernier en la serrant sous le cou, le dos et les jambes. Qu'on ait surtout soin que la couverture enveloppe convenablement le cou, le serre fermement mais sans tension.

A ce moment l'autre partie tombante de la couverture, celle qui est du côté de la personne qui soigne, est enroulée autour du corps du malade ; le bout inférieur, dépassant de 40-45 centimètres, est replié, renversé et glissé sous les pieds légèrement soulevés, le bord supérieur de la couverture est attiré et serré fortement sous le cou et l'épaule.

Maintenant l'emmaillottement est achevé et se présente comme dans la figure 49.

Selon l'effet visé, de réchauffer le corps plus ou moins rapidement, de produire plus ou moins de chaleur, on étend encore des couvertures ou un lit de plumes sur le malade et on les serre ferme des deux côtés du maillot. On peut étendre sur le lit de plume encore une toile ou une couverture de laine, mais il faut toujours la serrer des deux côtés, pour éviter très rigoureusement l'accès de l'air autour du l'emballé.

Maintenant, qu'on ouvre aussi une fenêtre.

Entre les pieds et l'extrémité podalique du lit on posera un oreiller en plumes. Qu'on ait soin de laisser le menton du malade toujours au-dessus du maillot et du lit de plume, afin que la respiration s'effectue bien et que les poumons reçoivent constamment de l'air frais et riche en oxygène. Selon l'effet visé le malade reste dans cette position d'une à trois heures. Le procédé doit être rapidement exécuté. Il n'exige aucune habileté spéciale, mais il est toujours recommandable de s'y exercer avec des draps secs durant les jours de santé.

L'action du maillot.

Après avoir traité en détail des effets physiologiques de l'ablution et de la friction dans les chapitres 5 et 6 de la deuxième partie, ainsi que dans la première partie de mon livre et plus loin où j'ai parlé des effets physiologiques des maillots, je peux être bref dans mes conclusions de ce chapitre.

Le maillot humide et froid a l'excitation thermique de commun avec la friction humide à froid ; il ne lui manque

que l'excitant mécanique du frottement par lequel, comme on sait, on cherche à accélérer le début de la réaction. Par le maillot on cherche, comme par tous les procédés hydrothérapiques à basse température, une réaction, mais d'une façon toute spéciale, à savoir que par une concentration de la chaleur on entrave la déperdition calorique.

Il se produit par le maillot, comme par la friction, grâce à l'action du froid, une action première sur le système nerveux et vasculaire, sur la respiration et l'activité du cœur ; mais, au lieu d'être intensifiée par le frottement, il s'établit après le maillot peu à peu un nivellement de la température entre le drap humide et le corps. L'enveloppement humide et laineux qui enserre le corps empêche aussi bien l'évaporation cutanée que le rayonnement calorique de la peau. La vapeur d'eau et la chaleur s'accumulent, après un maillot prolongé, de plus en plus sur la surface du corps, de sorte que finalement tout le corps se trouve dans un bain de vapeur humide et chaud, dans une chaleur humide. La chaleur humide dilate d'un côté les vaisseaux superficiels, les détend et amène un afflux sanguin plus prompt et plus abondant des centres intérieurs vers la superficie cutanée. D'un autre côté la chaleur humide calme par son uniformité les nerfs cutanés et par là aussi le cerveau et tout l'appareil nerveux. Le pouls devient plus lent, la somnolence survient.

Ainsi que nous le savons déjà, l'eau froide dérobe au corps de la chaleur et de l'électricité. Plus est grande la superficie cutanée en contact avec le drap humide, plus la déperdition de chaleur et d'électricité est considérable. Plus l'eau est froide, plus le processus est aigu et rapide, plus les courants électriques qui s'établissent du centre à la périphérie sont vifs.

Nous avons donc comme résultat de l'emmaillottement, non seulement une perte de calorique, conséquence du réchauffement du drap humide, mais aussi une dérivation du sang vers la peau, qui agit non comme excitant, comme celle provoquée par le frottement froid et humide, mais plutôt comme calmant et lénifiant.

Seulement si le malade demeure longtemps couché dans le maillot, le calme cède peu à peu à des sensations opposées, telles que malaise, chaleur, excitation et agitation. La chaleur accumulée autour du corps agit dès lors comme excitant ; le battement du cœur et le pouls sont accélérés, les nerfs et le cerveau sont incités à un fonctionnement trop vif, des symptômes fébriles apparaissent, et si on ne délivre pas le malade de son emmaillottement, soit pour le mailloter à nouveau, soit pour le laver ou le baigner, ces symptômes sont calmés ou supprimés par une sudation, le plus souvent, qui doit être recherchée en vue de la guérison de certains états morbides.

Comme nous le voyons, le maillot agit, selon la durée de son application, comme dérobant de la chaleur, calmant et révulsif, comme diaphoréhique aussi. Nos considérations doivent donc s'étendre encore sur les points suivants :

Quand l'application d'un drap humide plus ou moins exprimé ou de plusieurs draps humides est-elle indiquée ?

Quelle doit être la température de l'eau sous ce rapport ?

Quand est-il indiqué d'envelopper de plusieurs couvertures de laine, de couvrir plus ou moins le maillot achevé avec d'autres couvertures de laine, avec un ou plusieurs lits de plume ?

Si je pose ces questions déjà en ce moment, c'est que, pour tous les maillots, enveloppements, etc., décrits dans les chapitres suivants de la section I de la deuxième partie de mon livre, les mêmes principes sont valables, pour les questions ci-dessus, que pour le maillot total. On recherche par la durée plus ou moins prolongée de l'application d'un maillot total ou partiel, par un drap plus ou moins exprimé, par un degré de température plus ou moins élevé de l'eau, par une couche plus ou moins épaisse, simple ou multiple, du drap humide, par un enveloppement de laine plus ou moins épais de la couche humide, l'action soit excitante, stimulante, thermique ou révulsive, déprimante, calmante, rafraîchis-

sante, antiphlogistique, sédative sur le corps ou sur certaines parties seulement.

Voici les règles à observer sous ce rapport :

Pour provoquer une action excitante, stimulante, thermique, on prend un seul drap humide, plus ou moins fortement exprimé, selon qu'on veut modérer ou accroître son action, à température basse, une ou plusieurs couvertures de laine pour envelopper ; on choisit une couverture plus épaisse pour le maillot achevé et on laisse le malade couché assez longtemps dans le maillot, jusqu'à la production de chaleur et de la transpiration. Des maillots partiels sont gardés jusqu'à ce qu'ils deviennent chauds ou secs.

Pour obtenir une action dérivative, déprimante, calmante, rafraîchissante, antiphlogistique, sédative, on se sert, selon l'intensité de l'effet à produire, d'un ou de plusieurs draps encore mouillés, on choisit une température plus élevée pour l'eau, on n'emploie qu'une enveloppe de laine légère mince ou même aucune, on ne laisse le malade dans le maillot que jusqu'à ce qu'il se réchauffe, ou si l'on applique des compresses locales, celles-ci ne sont laissées que jusqu'à échauffement des parties enveloppées.

On peut admettre une infinité de variations aussi bien pour le procédé excitant que pour le déprimant, selon la forme et le degré de la maladie, la force vitale, la corpulence, l'âge et le sexe du malade.

Comme on sait, toutes les maladies se déclarent par la fièvre, soit qu'on veuille, dans les états morbides chroniques, pour les modifier, provoquer la fièvre, soit que dans une fièvre provoquée artificiellement, ou naturellement, c'est-à-dire survenue spontanément, dans des affections aiguës, on veuille utiliser les mouvements fébriles au bénéfice de l'organisme et les accélérer ou les modérer, nous devons employer toujours la méthode excitante, c'est-à-dire fébrigène, ou la méthode fébrifuge, c'est-à-dire déprimante. On n'envisage donc, dans les cas où l'on emploie le maillot total ou partiel sous une forme déterminée, que la provocation de l'une ou l'autre action.

Le maillot excitant.

Si l'on veut agir de façon excitante, c'est-à-dire provoquer un état fébrile artificiel, ou bien exercer seulement une stimulation thermique sur le corps entier, sur une ou plusieurs parties du corps, il est recommandé dans ce cas de bien exprimer le drap humide. Dans un maillot prolongé, quand il se produit de la chaleur humide par le réchauffement du drap mouillé et que l'humidité du drap est en partie changée en vapeur, le corps perd plus de chaleur par l'évaporation que par le drap humide. Quand le drap a été bien exprimé, l'évaporation de l'eau se produit plus rapidement que pour un drap ruisselant, la production et la perte de chaleur sera donc, bien entendu, dans un enveloppement dans un drap bien exprimé, plus considérable que dans un drap mouillé, surtout si la durée prolongée de l'application vient renforcer l'action excitante du drap bien exprimé.

Plus le drap bien exprimé est froid, plus le réchauffement est rapide et plus la réaction est durable. Je ne peux m'empêcher de faire remarquer ici que le froid de l'eau est un stimulant pour les nerfs sensitifs de la peau, et d'autant plus intense que la différence de température entre le corps et l'eau est plus grande. Ce stimulant se transporte par l'intermédiaire des nerfs au cerveau, où il est perçu comme froid et y provoque en même temps la sensation d'une animation et d'une fraîcheur.

Sous l'effet nerveux, l'excitation des terminaisons nerveuses de la peau, les vaisseaux cutanés se resserrent, le sang s'éloigne de la peau pour se porter en torrent intense vers les organes centraux, dont les fonctions sont ainsi accrues. Tout cela est suffisamment connu à notre cher lecteur.

Plus l'eau est froide, plus la stimulation des nerfs et de la peau est considérable, plus est grande la quantité de sang chassée de la peau, plus le courant sanguin vers le centre est

intense, plus rapidement est vaincue la stase sanguine, et plus prompt est le retour du sang vers la surface corporelle, plus la circulation est régulière, plus la répartition du sang est uniforme, plus la peau est irriguée et plus la production de chaleur, le rayonnement et l'évaporation en est considérable, plus rapidement sont mis en mouvement, dissous, brûlés et éliminés les matériaux de déchet fixés, plus l'échange total des matières se fait vivement. Plus l'individu est susceptible et plus le degré de froid est bas, plus les processus cités se produisent vivement. Qu'on ne croie pas que le malade se réchauffe d'autant plus promptement que l'eau dans laquelle le drap a été trempé est plus chaude, c'est justement le contraire.

La chaleur produite par un drap humide et froid fortement exprimé, entouré de plusieurs couvertures de laine, ou par un maillot excitant recouvert de différentes couvertures ou d'un épais lit de plumes, atteint bientôt un degré qui, non seulement égale la température du corps, mais la dépasse ; cet état est déjà fébrile. La masse des matériaux étrangers de l'intérieur du corps est de cette façon mise en fermentation. Aux agents morbides circulant dans le sang s'en ajoutent de nouveaux, relâchés, qui sont portés par le courant sanguin vers la peau pour y être excrétés sous forme de vapeur.

On peut se convaincre, par l'odorat, du fait que le maillot excitant absorbe les matières pathogènes, en enlevant les draps et les couvertures et en lavant les draps du maillot. Ce maillot a une odeur d'autant plus intense, que le corps a transpiré davantage par l'activité propre de ses fonctions pendant l'enveloppement. L'eau dans laquelle on lave les draps montre une coloration plus ou moins trouble.

Il s'établit, comme je l'ai fait observer, sous l'influence de la chaleur humide, une recrudescence vive des processus d'échange. Nous savons donc maintenant que le maillot excitant, de longue durée, avec un ou plusieurs draps plus ou moins exprimés, à basse température, avec une ou plusieurs

enveloppes et couvertures de laine, est applicable de préférence dans les maladies chroniques, où l'on vise par l'accélération de l'échange des matières une élimination des matériaux pathogènes.

Le maillot calmant.

L'emballage calmant ou déprimant, c'est-à-dire fébrifuge, par lequel l'échange exagéré des matières et le processus de combustion des matériaux organiques doit être arrêté et mitigé, exige, suivant l'effet visé, un ou plusieurs draps humides, faiblement exprimés, encore mouillés à la température plus ou moins basse selon le degré de la fièvre ; d'enveloppes légères de laine, et peu ou pas de couverture. La durée de ce maillot calmant est relativement courte. Le malade est sans retard enlevé du maillot pour être mis dans un autre, dès que l'enveloppe humide est échauffée, ce qui, dans une fièvre intense, arrive au bout de 5-10-15 minutes. La raison de ce changement rapide est évidente. Quand l'enveloppe humide a atteint la température du corps humain (37° C.), elle ne peut plus emprunter de chaleur au corps. Quand la température du drap humide dépasse 37° C., celui-ci s'échauffe. Le malade redevient agité, sa tête est chaude, les joues s'empourprent, la respiration devient saccadée et le pouls rapide. On installe alors, sur un second lit à côté un maillot frais, et l'on transporte le malade du premier dans le second. On peut ainsi donner 2-4 maillots, quelquefois plus, l'un après l'autre, jusqu'à faire tomber la fièvre. Par chaque nouveau maillot les mouvements fébriles sont interrompus. Le changement du maillot humide n'est pas du tout désagréable au malade, car, comme l'honorable lecteur le sait déjà, l'excitant froid est bien moins désagréable quand la peau est bien irriguée et échauffée. L'expérience apprend que le frisson et « la chair de poule » ne surviennent qu'après plusieurs maillots quand la température du corps est redescendue à la normale ou même au-dessous.

Il n'est pas besoin d'autres preuves pour démontrer que l'emprunt de la chaleur, dans les enveloppements promptement renouvelés, est d'autant plus considérable que l'enveloppe humide est plus ruisselante, plus épaisse et plus grossière. On n'aura garde, toutefois, d'employer des températures d'eau par trop basses dans la fièvre très élevée, dans l'attente de la faire tomber plus rapidement. La stase sanguine dans les centres pourrait, dans l'absence de toute réaction, provoquer des troubles considérables dans la circulation, qui se manifesteraient par une respiration saccadée, palpitations du cœur, pouls imperceptible et fuyant, pâleur ou cyanose de la surface cutanée, refroidissement des extrémités et autres phénomènes, et finalement par le collapsus (affaissement des forces à l'approche de la mort).

Plus la fièvre est élevée, plus le sujet est jeune et susceptible, plus doit être élevée la température de l'eau dans laquelle on trempe le drap du maillot.

Dans les derniers maillots qu'on emploie pour faire tomber la fièvre, le malade séjourne habituellement plus longtemps que dans les premiers, puisqu'il les réchauffe plus lentement. Si la maladie est de nature à se résoudre par une transpiration critique — qui agit aussi comme fébrifuge, la sueur étant pour ainsi dire l'écume des masses de fermentations de l'organisme — on peut exprimer plus fortement l'enveloppe humide du dernier maillot et choisir une enveloppe de laine et une couverture de laine. Ce maillot devient donc excitant. On aura à choisir ce maillot pour clore une série d'enveloppements calmants, dans les formes morbides qui sont de nature à se résoudre par une crise de transpiration, c'est-à-dire à préparer la guérison, par exemple dans les catarrhes, refroidissements, etc. Dans les maladies inflammatoires, par exemple, la diphtérie, pneumonie, péritonite, inflammation du péricarde, de la plèvre et du péritoine, fièvre typhoïde, délire, etc. ; dans les fièvres éruptives, rougeole, scarlatine, variole, etc., qui ont une marche plus ou moins typhique et où l'on cherche seule-

ment à enrayer les mouvements fébriles intenses à la période d'état, les maillots calmant et déprimant fréquemment renouvelés sont seuls indiqués.

Le maillot tempérant et calmant, rafraîchissant et antiphlogistique est un des meilleurs moyens pour amener doucement la chute de la fièvre. Il est donc principalement indiqué pour des personnes faibles, de constitution délicate, excitables et anémiques et quand on vise une sédation du système nerveux et de la circulation et la suppression des phlegmasies, qui céderaient aussi à d'autres médications, en l'absence des appareils balnéaires nécessaires.

Importantes remarques générales sur le maillot total.

L'application d'un maillot n'est contre-indiquée que dans les états morbides où une action excitante ou stimulante d'un effet instantané doit avoir lieu. par exemple, dans le choléra, lipothymie, apoplexie, faiblesse cardiaque subite, dyspnée, etc. Dans ces cas des frictions avec des affusions, ou ces dernières seules, ou des bains sous différentes formes sont indiqués.

A chaque maillot en succède ou bien un autre, ou bien une ablution superficielle (20-23° C.), une affusion (23-30° C.), un court demi-bain (28-32° C.), un bain entier (32-36° C.), ou un bain de tronc (23-28° C.). Le dernier maillot est clos par un court procédé réfrigérant. On vise ainsi d'un côté la dérivation de l'excès de chaleur accumulée sur la surface du corps pour parfaire ainsi l'action du maillot, d'un autre côté le resserrement des vaisseaux cutanés détendus dans la chaleur humide du maillot; de fermer les orifices de la peau et d'amener un effet d'animation au moyen des nerfs sur l'organisme total. Le but de ce procédé n'est point de refouler le sang des vaisseaux périphériques vers les centres et de provoquer une nouvelle réaction.

Pendant qu'on exécute le procédé réfrigérant il faut avoir soin de fermer les fenêtres. Il faut les fermer aussi pendant le changement des maillots. Si on veut seulement laver le

malade on déballera d'abord la moitié supérieure du corps, on le lavera comme il est recommandé au chapitre v. On l'essuyera et on remettra au malade sa chemise. Ensuite on enlèvera le maillot de ses jambes, qu'on lavera, essuyera et recouvrira pareillement. En essuyant il faut éviter de frotter. On ne doit qu'effleurer légèrement, surtout dans les affections éruptives et cutanées. On pourrait même se dispenser de l'essuyer. On laissera le malade en repos et réouvrira la fenêtre.

Il ne faut jamais oublier, pendant que le sujet est couché dans le maillot, d'ouvrir une ou plusieurs fenêtres. L'air pur, frais, riche en oxygène favorise le réchauffement dans un maillot, surtout excitant, plus qu'un poêle chaud dans la chambre. De l'air frais pour les poumons, quand même la surface cutanée en est hermétiquement séparée ! La rapidité de l'échauffement du corps, la fenêtre étant ouverte s'explique par l'accélération des processus de la combustion (échange de matières) par suite d'une plus grande provision d'oxygène.

Si l'on n'emploie pas pour les draps humides la soie écrue, qui est très recommandable et relativement bon marché, on prendra des linges de toile grossière, usée, déjà plusieurs fois lavée d'un tissu pas trop ferme, pour que l'eau soit bien absorbée et que les draps humides se moulent étroitement sur le corps.

Il faut avoir toujours sous la main des draps d'enveloppement en nombre double, pour qu'on puisse employer pour chaque nouveau maillot du linge frais, nettoyé dans l'intervalle. On lavera le drap imbibé de matières morbides dans l'eau tiède, on le rincera ensuite dans l'eau froide et on le suspendra dans l'air pour faire sécher. Si l'on change souvent les maillots on est obligé d'utiliser à nouveau les draps du maillot défait aussitôt après les avoir bien lavés dans l'eau tiède. Bien entendu on les trempera immédiatement avant d'en faire usage dans l'eau fraîche à la température convenue. Si le malade reste ensuite pendant quelque temps sans maillot, on doit achever le nettoyage des draps par le dégorgeage,

le bouillissage et l'aérage dans l'air frais. On nettoiera les couvertures de laine par le battage et l'aérage. Le mieux est de les suspendre au soleil où elles peuvent être bien désinfectées. On nettoiera également les enveloppements de laine.

Les dispositions nécessaires pour l'emploi d'un maillot doivent être achevées avant de déshabiller le malade. Pendant qu'on applique le maillot il ne faut pas trop parler au malade, mais on concentrera plutôt toute son attention pour appliquer les différentes enveloppes selon toutes les règles. On conservera pendant cette application le plus grand calme. L'inquiétude et la hâte nerveuse de la personne qui soigne excitent le malade. La hâte n'est pas nécessaire chez les fébricitants. Un fébricitant ne se refroidit pas facilement. On ne dérangera jamais un malade endormi dans son maillot. On ne le déballera qu'après son réveil. Par contre on ne tardera pas à changer de maillot s'il s'établit de l'angoisse, de l'agitation, de la fièvre, etc., ou s'il perd connaissance. Quand on change de maillot, le nouveau doit être préparé complètement sur un second lit avant qu'on défasse le premier.

Les « besoins » petits ou grands doivent être faits avant l'enveloppement. On aura soin d'en avertir surtout les enfants. Pour les adultes qui ne peuvent retenir l'urine, on leur met dans le maillot un réservoir spécial. On peut, pour prévenir les éventualités, observer ce louable procédé dans tout maillot de longue durée.

Des pieds froids ne doivent pas être enveloppés du drap humide, mais de la couverture de laine. Si l'on craint le refroidissement des pieds pendant la durée du maillot, on mettra une bouillotte sur les pieds entourés du drap humide, et on l'emballera ensemble avec la couverture de laine.

Si l'on veut agir particulièrement sur certaines régions du corps soit en excitant soit en réfrigérant, on mettra sur les parties en question des maillots partiels plus ou moins exprimés. plus épais ou plus minces, des compresses, trempés préalablement dans l'eau à 19-25° C.

L'enveloppement ou maillot total d'après Kneipp.

L'enveloppement de Kneipp ne se distingue en rien du maillot. Il a pour effet de dissoudre des matières morbides, de les enlever (c'est-à-dire absorber) et, d'après les propres paroles de Kneipp, « corriger la nature ».

L'enveloppement modérateur enlève l'excès de chaleur du corps, c'est-à-dire l'absorbe, diminue donc et supprime l'ardeur fébrile. L'enveloppement excitant produit une chaleur humide, mobilise et dissout les agents morbides par la création d'un état fébrile factice. L'enveloppement est trempé soit dans l'eau pure et froide ou bien dans une décoction encore chaude d'herbes (de fleurs de foin, de paille d'avoine, de branches de pin, ou décoction de prêles), plus ou moins exprimé, et est dès lors préparé pour l'usage. L'application et l'enveloppement de laine se font comme pour le maillot. La durée de l'enveloppement froid est habituellement d'une heure à une heure et demie; l'enveloppement chaud trempé dans la décoction dure jusqu'à son refroidissement.

Le manteau espagnol d'après Kneipp.

Le manteau espagnol de Kneipp ressemble à une robe de chambre. Il est confectionné de toile grossière et dépasse largement les pieds. On le met humide, plus ou moins exprimé selon l'effet visé, on se couche ainsi sur une couverture de laine étendue sur une couche, et on se fait alors envelopper dans la couverture comme pour le maillot. Si l'on veut obtenir une action excitante, on trempe le manteau espagnol dans l'eau à basse température, on l'exprime fortement et on prend deux ou trois couvertures d'enveloppement. On peut y ajouter un lit de plume pour recouvrir le maillot achevé. On aura soin de le disposer de façon égale sur chaque partie du corps, sans émettre des plis et sans qu'il serre nulle part. La couverture doit aussi, avant l'enveloppement, être tirée

jusqu'à l'effacement de tout pli, des deux côtés, pour qu'il ne reste point de pli sous le dos du malade. L'action du manteau espagnol ne se distingue en rien de celle du maillot. Il suffit amplement, écrit l'abbé Kneipp, de le mettre tous les huit ou quinze jours, et je ne le recommande pas plus souvent. Mais si des personnes très corpulentes veulent maigrir rapidement, il peut être employé pendant quelque temps tous les deux ou trois jours. De même, il peut être mis deux, jusqu'à quatre fois par semaine, quand tout le corps est enflé. Comme ce manteau est très déprimant, il faut que les personnes de nature délicate ou très maigres prennent garde en l'employant, pour ne pas perdre trop de forces et de sucs et en pâtir. Beaucoup de gens croient que tout enveloppement, tel que le manteau espagnol, doit mettre en sueur ; cela n'est pas exact du tout. Au contraire, la chaleur intérieure accrue doit seulement détruire les matières morbides accumulées dans le corps, et le drap ou le manteau doit les recevoir. Après l'enlèvement du manteau, le malade peut rester encore au lit une demi-heure jusqu'à une heure, parce que l'évaporation continue à se produire. Il n'est pas permis du tout de faire des ablutions ou de prendre un bain après le manteau espagnol.

Fig. 51. — Le manteau espagnol selon Kneipp.

Telles sont les paroles du pasteur Kneipp. On joint dans une cure de Kneipp l'usage du manteau à d'autres applications, par exemple, demi-bains, affusions et bain de dos. Si

le sommeil s'établit dans l'enveloppement avec le manteau, on laissera le malade dormir tranquillement ; de même sont applicables pour le manteau tous les principes énoncés à propos du maillot.

La chemise mouillée de Kneipp.

La chemise mouillée de Kneipp est d'une excellente application dans les maladies légères et agit avec plus de douceur et de lenteur que le maillot ou le manteau espagnol. — On trempe une chemise assez longue, bien lavée, d'étoffe grossière, dans l'eau froide, ou dans un mélange d'eau et de vinaigre, ou bien, dans une décoction encore chaude de paille d'avoine, de fleurs de foin ou de branches de pins, on l'exprime ; après l'avoir trempée dans l'eau froide, plus ou moins selon l'effet visé, on la met et on se fait, comme dans le maillot, envelopper dans une ou plusieurs couvertures de laine. La durée de l'enveloppement froid est en tout d'une heure et demie à 2 heures ; l'enveloppement chaud ou décocté dure jusqu'au refroidissement du drap. La somnolence commence, sinon dès le premier enveloppement, du moins dès le second ou le troisième. La chemise mouillée agit non seulement comme un calmant mais aussi comme un dissolvant et un stimulant de l'excrétion. Quand la chemise est ouverte sur le devant, c'est-à-dire disposée comme un habit pour l'usage, les fervents de Kneipp l'appellent « le petit manteau espagnol ». Après avoir quitté la chemise mouillée, le malade reste couché une demi-heure à une heure, pour rendre encore de la vapeur. Pour tout le reste sont applicables les mêmes principes de traitement que pour le manteau espagnol.

L'application de la chemise mouillée ou du petit manteau espagnol se recommande notamment chez les enfants dans les états fébriles. Si les autres applications gênent trop les enfants, on emploie avec avantage la chemise mouillée, en la changeant aussi souvent qu'il est indiqué pour amener la chute de la fièvre.

IX. — LE MAILLOT DE TROIS-QUARTS

Le maillot de trois quarts est un procédé hydrothérapique excellent, très précieux dans les maladies fébriles ou aiguës. Dans les affections chroniques, il est appliqué de préférence dans les cures par la « faim ou la soif ». Ce maillot produit une action analogue, mais un peu moins vive que celle du maillot total, et on l'applique volontiers dans les cas où l'on a affaire à des personnes hydrophobes, anxieuses, excitées

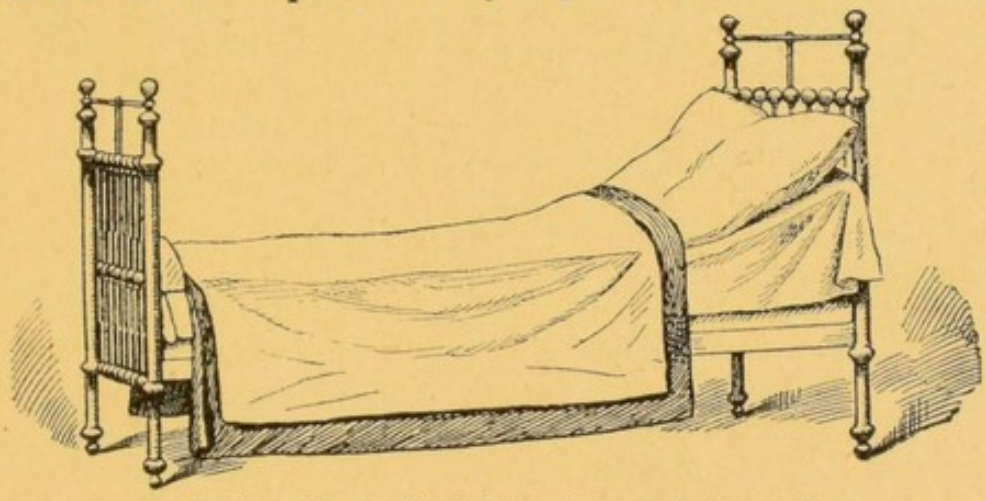


Fig. 52. — **Le maillot de trois-quarts** (ouvert).

qui se regimbent à l'enveloppement des bras dans le drap humide qui a lieu dans le maillot total. Notamment aux enfants non habitués à l'eau on appliquera le maillot de trois quarts. Dans les états inflammatoires des organes internes (du cerveau, du cœur, des poumons, etc.), on choisit de préférence le maillot de trois quarts et l'on couvre les parties enflammées, après enveloppement, de compresses froides. Il faut avoir une seconde personne, une ou plusieurs couvertures de laine, qui pourraient être plus petites que celles employées pour le grand maillot. Plusieurs draps de toile, de l'eau à la température voulue, généralement à 19-22° C., comme pour le maillot total. Voici le procédé : on étend la couverture de laine, ayant de préférence la longueur

du malade, pour qu'elle dépasse inférieurement les pieds d'une certaine longueur, et une largeur nécessaire pour en-

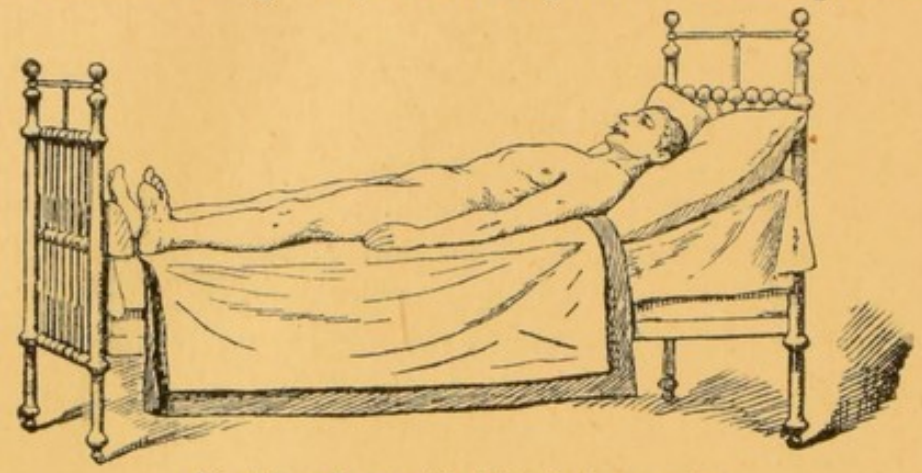


Fig. 53. — **Le maillot de trois-quarts**
(Le malade est couché sur le maillot ouvert.)

e m alade, sur le lit, de façon à ce que le bord supérieur de la couverture affleure au niveau des creux axillaires

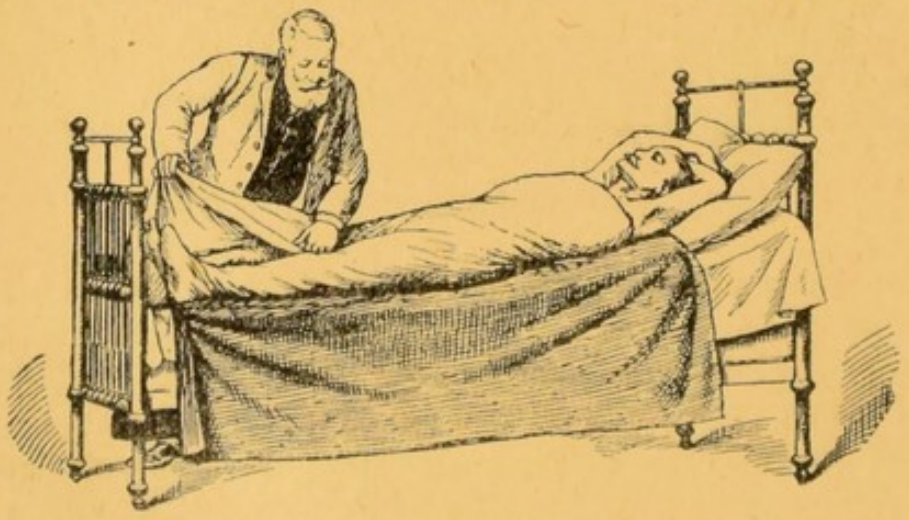


Fig. 54. — **Le maillot de trois-quarts.**
(Cette figure montre comment il faut envelopper chaque jambe séparément dans le drap humide.)

du malade. Si la couverture est trop longue, on la retrousse un peu en haut ou en bas, pour qu'elle ait la longueur juste nécessaire. Sur la couverture, on étend le drap humide exprimé plus ou moins selon l'action visée. Il doit avoir la même gran-

deur que la couverture de laine, mais son bord supérieur peut affleurer d'une largeur de main plus bas que le bord de la couverture et dépasser les extrémités des pieds, comme dans le maillot total d'une longueur de 25 à 30 centimètres. Le maillot est alors préparé comme sur la figure 52.

Le malade, tout à fait déshabillé, se couche sur le drap humide, c'est-à-dire sur le maillot, de telle façon que celui-ci lui arrive du côté de la tête jusqu'au creux axillaire (fig. 53). Pendant que le malade soulève les bras ou les plie sous la tête, le drap humide tombant des deux côtés du lit est enroulé,

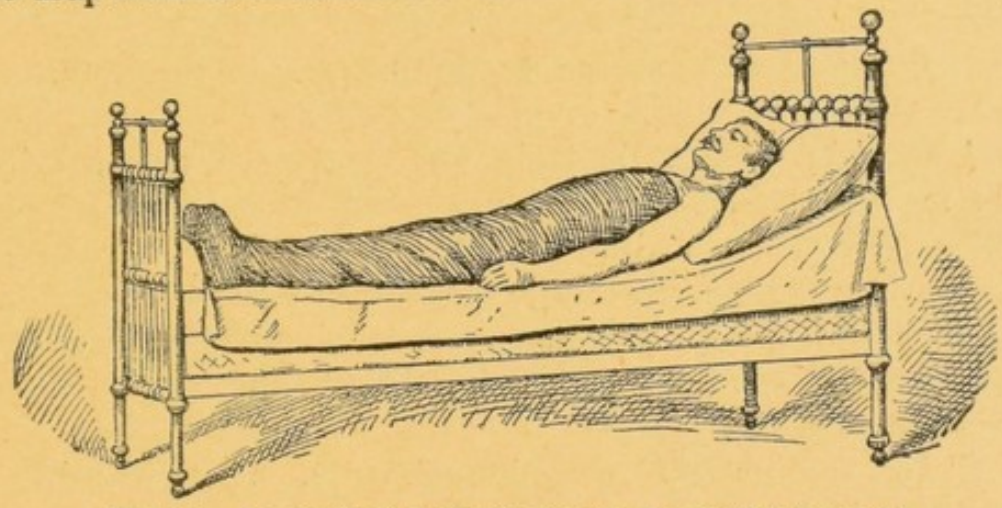


Fig. 55. — **Le maillot de trois-quarts.** (Le maillot terminé.)

comme pour le maillot total, d'abord autour du tronc, puis autour des jambes, en ayant soin d'emballer chaque jambe isolément et de la bien emmailloter (fig. 54). Le bout dépassant les pieds du drap humide est ramené sur les pieds et disposé lâchement sur eux. A ce moment, on enroule la couverture autour du malade revêtu du drap humide, en ayant soin, comme pour le maillot total, de saisir d'abord le bord tombant de l'autre côté du lit et de l'enrouler depuis les pieds jusqu'aux creux axillaires et de le bien serrer sous le côté du malade qui regarde la personne qui soigne, et d'en faire autant ensuite de l'autre partie de la couverture, qu'on serre aussi sous l'autre côté du malade. La partie dépassante de la couverture, du côté des pieds, est repliée, comme dans le mail-

lot total, et tout en soulevant un peu les pieds d'une main on la renverse et on la dispose sous les pieds. Le maillot est alors achevé, comme le montre la figure 55. On recouvre le malade d'un lit de plumes, qu'on serre bien partout, surtout au cou et aux épaules. On peut étendre encore par-dessus un drap ou une couverture de laine, laquelle doit également être enfoncée partout. Les pieds froids sont d'abord réchauffés ou dans le maillot même, comme pour le maillot total. L'espace entre les pieds et le bout du lit doit être rempli par des oreillers en plumes.

Effets et indications du maillot de trois-quarts.

L'effet du maillot de trois quarts est analogue à celui du maillot total. S'il doit agir comme un excitant, on exprime davantage le drap humide, on prend de l'eau, pour tremper le drap, à plus basse température et on choisit un enveloppement ou une couverture de laine plus épaisse. On peut aussi glisser entre le drap humide et l'enveloppement de laine un drap sec.

Si l'on veut obtenir une action calmante, on prenddes draps (2-4) modérément exprimés ou ruisselants, une légère enveloppe de laine et une couverture légère pour le maillot achevé.

Dans le traitement des enfants on applique, comme je l'ai dit au début de ce chapitre, l'emballage aux trois quarts de préférence dans les états fébriles. Si l'on s'aperçoit, selon le mot du professeur Jäger, « qu'il y a quelque chose de louche chez l'enfant, » on prescrit un maillot de trois quarts excitant, d'une durée de 2 heures à 2 heures et demie. Si ce « quelque chose» s'est manifesté par la fièvre, l'éruption, etc. on donne un maillot calmant. Pour les enfants les mêmes principes sont applicables comme pour les adultes. Si l'enfant s'échauffe et s'agite dans le maillot, on doit l'en retirer et le coucher dans un autre, fraîchement préparé d'avance, et l'on doit continuer ce renouvellement des maillots jusqu'à ce que

la fièvre ait considérablement baissé et que l'enfant se voie calmé. Un enfant endormi dans le maillot ne doit pas, bien entendu, pas plus que l'adulte, être inquiété. Il ne faut donc pas réveiller ni les adultes bien endormis ni les enfants pour leur faire des applications quelconques.

Un maillot de trois quarts excitant, ou le dernier des maillots calmants renouvelés, doit toujours être clos par une ablution, affusion, un demi-bain, etc. Si le malade, qu'il soit adulte ou enfant, est endormi dans son maillot, on n'exécute le procédé réfrigérant qu'après son réveil.

Il faut essayer le maillot de trois quarts des enfants déjà aux jours de bonne santé avec des draps secs. Ils se laissent d'autant plus volontiers envelopper aux jours de maladies, car ils savent que dans la manipulation du maillot, le couteau ou la pince de M. le docteur n'entre pas en scène. L'action réfrigérante du drap humide peut être encore mitigée par un cadeau. On sait que le but justifie les moyens.

Je ne peux conseiller de se mettre un maillot de trois quarts à soi-même dans le cas où il n'y a pas d'autre personne. Le maillot n'est mis alors qu'imparfaitement, ne se ferme pas bien et manque totalement son but, sans parler du danger de refroidissement auquel on s'expose par une entreprise aussi hasardeuse. On s'appliquera plutôt à la place un demi-maillot, ou bien un maillot de jambe et de dos, qu'on peut se mettre commodément.

Le maillot-sac de Kneipp.

Le maillot-sac de Kneipp ne se distingue en rien du maillot de trois quarts. Ce procédé est parvenu, grâce à l'ingéniosité de Kneipp, à justifier son application à la population pauvre. Kneipp, après avoir décrit en détail l'application de l'enveloppement, s'exprime en ces termes: « Les gens simples, les pauvres paysans et cultivateurs peuvent avoir tout cela à meilleur compte. Il prennent quelque vieux sac de blé, assez usé et déraidi par conséquent, le trempent

dans l'eau, l'expriment fortement et se glissent jusqu'au niveau des bras dans ce sac, tout comme s'ils mettaient un pantalon. Dans cette tenue démodée ils se couchent sur une couverture de laine étendue et s'enveloppent bien et sans le lit de plume. Des centaines ont essayé ce genre d'enveloppes, n'ayez pas honte, le sac vous profitera aussi à vous ! »

L'enveloppement en sac est trempé soit dans l'eau froide, soit dans une décoction chaude d'herbes et produit une action analogue à celle de l'enveloppement total de Kneipp. Les principes à observer sont les mêmes que pour cet enveloppement, le manteau espagnol et la chemise mouillée.

X. — LE DEMI-MAILLOT.

Le demi-maillot est appliqué de la même façon que le maillot de trois quarts, mais ne va que de l'ombilic aux

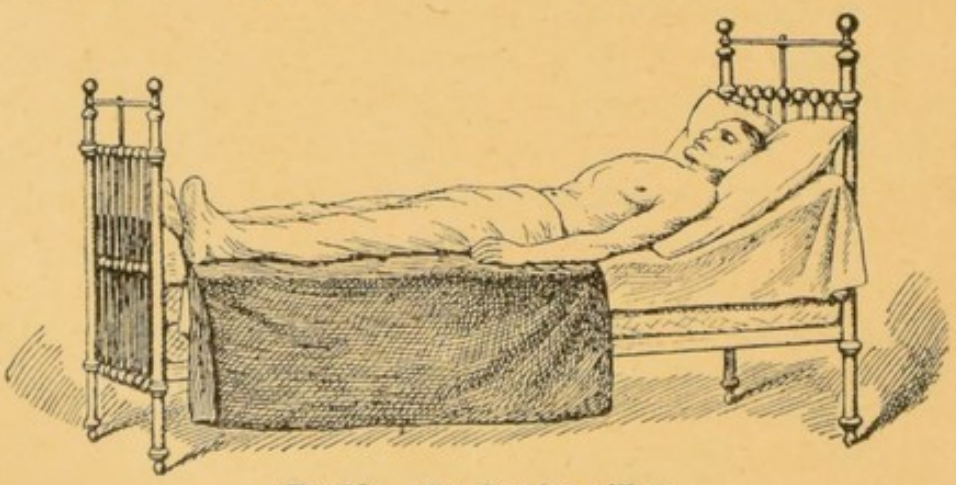


Fig. 56. — Le demi maillot.
(Le malade est couché, enveloppé du drap humide, la couverture de laine tombant de chaque côté.)

pieds, qui sont aussi enveloppés. En appliquant le maillot la chemise n'est pas retirée mais retroussée en haut et, le maillot achevé, rabattue. Chacune des jambes est enveloppée isolément dans le drap humide. Pour le reste sont applicables quant aux détails techniques du demi-maillot de mêmes règles que pour le maillot total et celui de trois quarts.

On n'applique le demi-maillot que sous la forme excitante et surtout conjointement avec d'autres procédés hydrothérapiques dans les cas où il s'agit soit d'une révulsion, pour remédier à des congestions cérébrales ou thoraciques chroniques, soit de mobiliser, détruire et excréter les agents morbides fixés dans l'abdomen et les jambes, par exemple, dans une congestion cérébrale, avec étourdissements, céphalalgie, délire, vertige, insomnie, etc. ; dans les affections cardiaques et

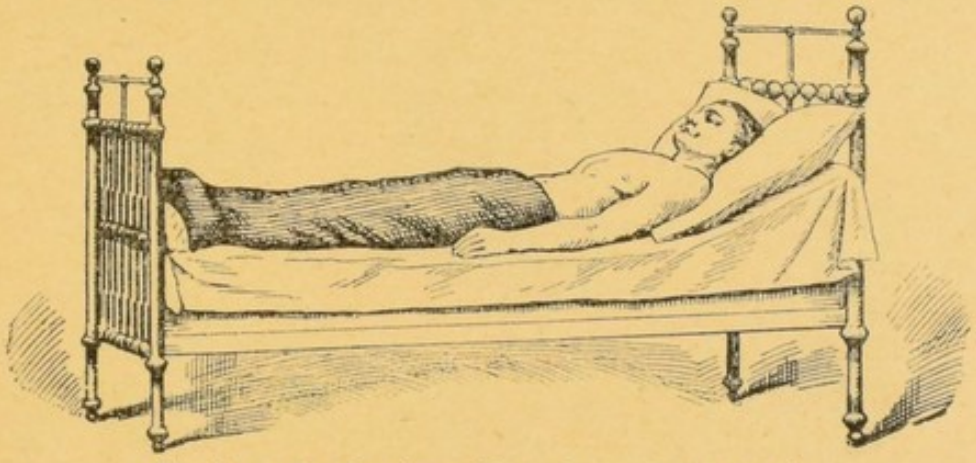


Fig. 57. — **Le demi-maillot.** (Le maillot terminé.)

pulmonaires, ou dans les tuméfactions du pied ou de la jambe, douleurs rhumatismales et gonflement goutteux des jambes, affection du rein et de la vessie, hémorrhoïdes, flatuosités, maladies des femmes. Leur action dans les douleurs abdominales est augmentée encore par une compresse excitante sur l'abdomen, posée à partir de l'ombilic. La durée du demi-maillot excitant est d'une heure et demie à 2 heures ou 2 heures et demie. Le malade est recouvert pendant l'enveloppement d'un lit de plumes. Après avoir retiré l'emballage : demi-bain, ablution, affusion, etc.

XI. — LE MAILLOT DU TRONC

C'est un maillot qui va depuis les creux axillaires jusqu'aux hanches. On prend comme enveloppement de laine soit un plaid, un châle, ou une pièce ajustée de flanelle, et

comme compresse, soit une nappe, soit deux serviettes cousues ensemble par leur long côté, soit un drap de lit plié en quatre, ou une pièce ajustée de toile ou de soie écrue. L'enveloppe de laine et la compresse doivent avoir une largeur égale à la hauteur du tronc du malade, mais il est bon que l'enveloppe de laine dépasse la compresse en haut et en bas de deux ou trois doigts de large, afin de mieux enserrer le maillot après application. La longueur du maillot sera

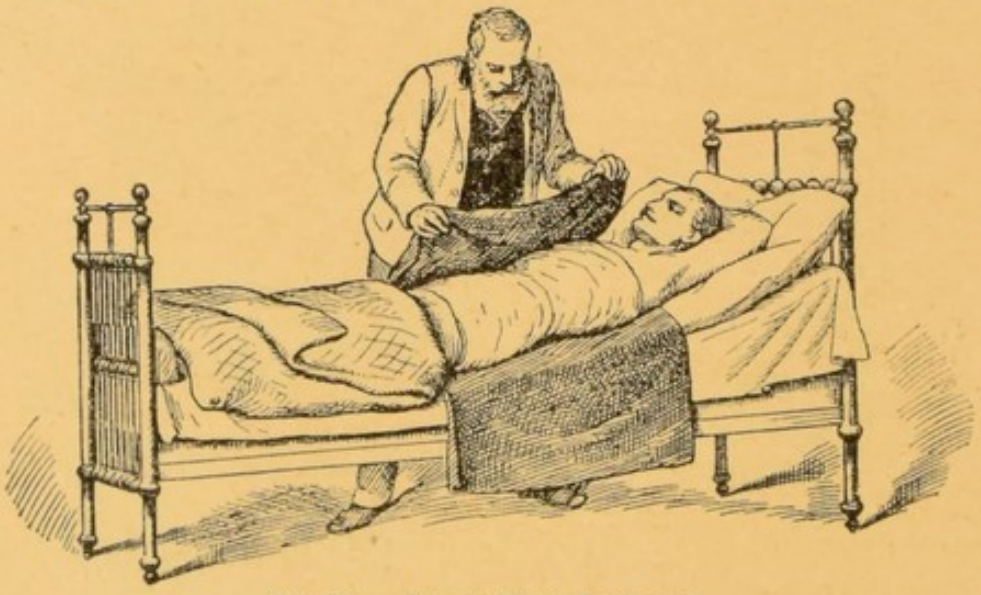


Fig. 58. — **Le maillot du tronc.**
(Le garde-malade met la couverture de laine.)

telle qu'elle recouvrira deux fois la poitrine et l'abdomen. Quelques épingles de nourrice ou à cheveux complètent le dispositif pour un maillot du tronc.

Les principes à suivre sont les mêmes que pour les autres maillots, c'est-à-dire eau à température réglée d'après la constitution, force vitale, âge, sexe, forme et degré de la maladie, généralement à la température de la chambre, c'est-à-dire 19-22° C. (chez des sujets faibles, déprimés, anémiques, etc. 22-30° C.). La température de la chambre en apliquant et en retirant le maillot sera de 19-20° C. et tout au moins égale à la chaleur normale du corps.

Procédé pour des malades gravement alités : on trempe la

compresse dans l'eau froide, on l'exprime selon l'effet visé plus ou moins, on l'applique en déplissant sur l'enveloppe de laine, qui doit être, comme je l'ai dit, plus large de deux ou trois doigts et dépasser d'autant la compresse, et on dispose le maillot, ainsi préparé, sur le lit derrière le malade, qui se redresse un peu dans le lit, en se penchant en avant, ou qui a été relevé un peu par une autre personne. On retrousse alors la chemise du malade, on le recouche sur le maillot, on enroule rapidement le drap humide des deux côtés sur la poitrine et l'abdomen (fig. 58.), par-dessus le drap de la même façon la couverture et on fixe celle-ci avec trois épingles de nourrices (fig. 59). Le maillot est achevé comme le montre la figure 60. La chemise est rabattue et le malade chaudement couvert.

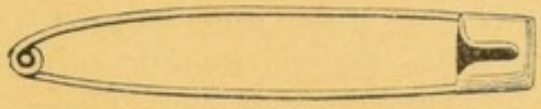


Fig. 59. — **Une épingle de nourrice.**

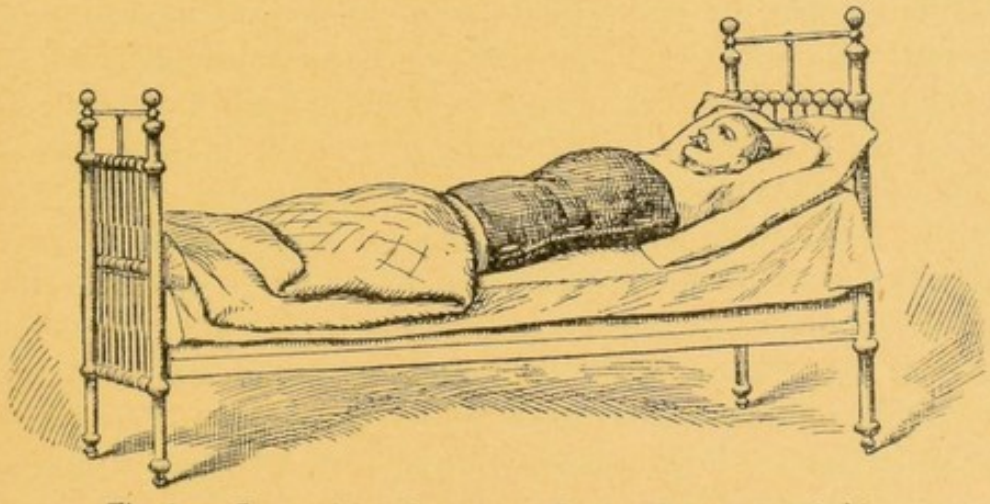


Fig. 60. — **Le maillot du tronc.** (Le maillot est terminé.)

Il faut avoir soin de mettre le drap humide autour du corps de façon égale, sans plis, et qu'il soit bien recouvert en haut et en bas par la couverture de laine ; ce qui s'obtient en serrant fortement la couverture sur les côtés et dans son milieu.

Chez des personnes gravement malades, immobiles, qui ne

se laissent point redresser, on glissera d'abord, après avoir retroussé la chemise, le drap de laine sous le dos, en l'enfonçant d'abord d'un côté du lit, et puis on passe de l'autre côté du lit pour étirer parfaitement le drap de laine.

Sur ce drap parfaitement étendu on glissera de la même manière sous le dos une compresse convenablement pliée en six ou en huit, peut-être un drap de lit ou une grande nappe modérément exprimée, pour qu'elle soit plus réfrigérante et puisse rester plus longtemps ; on posera sur le thorax et l'abdomen une compresse à la fois grande et épaisse, par exemple sous la forme d'une nappe pliée ou de deux ou trois serviettes, un peu plus fortement exprimées ; on enroulera alors le drap de laine des deux côtés sur la poitrine et l'abdomen, on fixera le maillot avec quelques épingles et on rabattra la chemise. La compresse du tronc peut même dans une fièvre intense rester quelquefois 2 ou 3 heures avant de s'échauffer et d'avoir besoin d'être changée, comme le lecteur le sait déjà. De cette façon on épargne à la personne gravement malade des ennuis nécessités par un changement fréquent des compresses, ennuis inévitables, et on peut ainsi lui fournir dans le degré le plus avancé de sa maladie les bienfaits de la médication naturelle, car on peut renouveler plus fréquemment les compresses de poitrine ou de l'abdomen puisque, sans déranger le malade et sans le redresser, on n'a qu'à défaire l'enveloppe de laine, mettre la compresse nouvelle et à refermer la compresse de laine.

Chez des poitrinaires, qui sont souvent oppressés et excités par une seule compresse épaisse, recouvrant à la fois la poitrine et l'abdomen, on peut diviser la compresse en deux plus petites en faisant de deux ou trois serviettes une compresse pour l'abdomen, plus épaisse et lourde, et avec une ou deux autres serviettes, une compresse plus mince, plus légère pour la poitrine seule.

Des malades sensibles et très susceptibles appliquent souvent avec avantage pour leur santé la compresse thoracique et abdominale de Kneipp seule, sans la compresse dorsale de Kneipp.

Procédé pour les malades légèrement atteints : ces malades, auxquels on prescrit le maillot dorsal, sortent du lit, pendant qu'on arrange dans le lit. Alors ils retroussent leur chemise, se couchent sur le maillot et maintiennent la chemise et les bras levés jusqu'à ce que le maillot soit achevé. Ils peuvent aussi se mettre le maillot du tronc sans le secours d'une autre personne, comme les figures 65 à 68 le montrent, à propos de l'application de la compresse du corps. Entre l'enveloppement de laine et le drap humide on peut, dans certains cas, glisser encore un drap de toile sec. De cette manière, comme on sait, la formation de chaleur est accrue, le procédé est, bien entendu, un «excitant». Après enlèvement de la compresse du tronc, si on ne veut pas garder le lit jusqu'au retour de la température normale du corps, on doit employer toujours un procédé réfrigérant, de préférence une ablution des parties du corps qui étaient recouvertes.

Effet et indications du maillot du tronc.

On sait qu'à l'intérieur du tronc humain se trouve un grand nombre d'organes nobles, tels que poumons, cœur, estomac foie, rate, reins, viscères, troncs vasculaires, etc., dont les fonctions seront décrites en détail dans la 3e partie de cet ouvrage. Un fait très remarquable, au point de vue de l'effet du maillot du tronc, c'est que sur la ligne médiane du tronc, notamment dans la région ombilicale, aboutissent les terminaisons de tous les vaisseaux sanguins du tronc, qui représentent ensemble une bonne partie du système vasculaire total. Aussitôt que les vaisseaux sanguins du tronc sont rétrécis, par une action du froid, ou dilatés par un effet de la chaleur, la pression sanguine s'élève ou s'abaisse dans tout l'organisme. En dehors de la ligne médiane antérieure du thorax et de l'abdomen, il y a encore d'autres endroits de l'organisme où se terminent les principaux vaisseaux. Ce sont les extrémités des membres, les doigts ou les orteils, les mains et

les pieds. Les mesures qu'on prend pour augmenter ou pour modérer l'irrigation de ces régions, s'étendent non seulement à ces parties mais aussi à tout l'organisme, elles augmentent ou diminuent l'irrigation dans tout le corps. Si donc on combine, comme cela se fait souvent, le maillot du tronc avec les maillots de la main, du bras, des pieds et des mollets, on a des moyens précieux pour influencer la pression et par là la répartition et le cours du sang de tout l'organisme de façon très efficace, soit dans un sens excitant, c'est-à-dire thermogène, favorisant l'irrigation de la peau, ou bien dans un sens modérant, c'est-à-dire calmant, diminuant l'irrigation exagérée. Mais nous en parlerons plus tard davantage sous les titres : maillots du bras, de la main, de la jambe et du pied.

Dans toutes les maladies chroniques l'action excitante, c'est-à-dire thermogène, favorisant l'irrigation cutanée, des maillots, enveloppements et compresses, tient le premier plan. Le maillot du tronc excitant amène donc, avec la diminution de la pression sanguine dans l'intérieur, une dilatation des vaisseaux fins de toute la surface cutanée du tronc, et comme de cette dilatation dépend l'intensité de la vaporisation, produit aussi une évaporisation considérable de la peau. Les nobles organes centraux, dans lesquels le sang stationne et circule insuffisamment sont ainsi déchargés, leurs fonctions affaiblies sont rétablies. Tous les processus vitaux se reproduisent par conséquent de façon normale. La néoformation et la combustion des tissus organiques, des plus petits éléments, des cellules, l'excrétion des produits de l'échange, la résorption des substances non utilisées, l'excrétion du sérum nutritif du sang, etc., tous ces processus marchent plus vivement. Des matières morbides fixées sont mobilisées, détruites, absorbées et livrées aux organes de l'excrétion, les exsudats sont divisés, transportés dans le torrent circulatoire et par là emportés vers les organes de l'excrétion ; tout cela et d'autres actions bienfaisantes sont produites par un maillot du tronc excitant. Pour accroître encore son action, on

peut donner au malade encore un maillot de pied ou de main.

Le maillot excitant du tronc qu'on applique suivant les principes communs, plus fortement exprimé, à température plus basse et recouvert d'une couverture de laine plus épaisse que pour le maillot calmant, est gardé généralement 2 heures à 2 heures et demie. Si on le met le soir en se couchant, on le garde jusqu'au réveil, on s'en débarrasse alors sous la couverture, on frotte avec les mains les parties du corps qui étaient recouvertes jusqu'à siccité et l'on s'endort tranquillement.

Mais, s'il s'agit de calmer, dans les maladies aiguës, dans les états fébriles, de modérer le processus de combustion très exagéré et de le mitiger, c'est alors le maillot calmant qui entre en scène.

Selon ce qui a été dit de l'action sur les transmissions vasculaires du tronc, le maillot rafraîchit et calme tout l'organisme. On choisit une compresse plus épaisse, par exemple deux draps de lit pliés ensemble et superposés, ou deux à trois compresses en soie écrue superposées, on les exprime modérément ou on les laisse ruisseler, on prend de l'eau à température plus ou moins basse selon le degré de la fièvre, en général 19-22° C. et une seule couverture de laine légère.

Il faut prendre en même temps des maillots excitants des mollets et des avant-bras, puisqu'il s'agit de dériver le sang vers ces régions et d'y favoriser l'irrigation cutanée, pendant qu'on refroidit le tronc enfiévré, dont la production thermique est exagérée ainsi que le rayonnement calorique, par suite d'une irrigation exagérée.

On ne mettra donc jamais de maillot excitant de main ou de pied, mais s'il y a lieu d'emballer ces membres, quand ils sont ardents, on mettra des compresses réfrigérantes calmantes, puisque, comme je l'ai déjà expliqué, par ces parties on exercerait une action excitante sur tout l'organisme et qu'on augmenterait encore plus l'irrigation et par là la formation de chaleur de tout l'organisme et on nuirait encore plus au

malade enfiévré. Pour le reste sont applicables pour le maillot calmant du tronc les principes généraux des maillots calmants et des compresses.

La courte enveloppe de Kneipp.

La courte enveloppe de Kneipp commence sous l'aisselle et va jusqu'aux genoux. Kneipp lui-même en dit ce qui suit : « De toutes les enveloppes c'est bien la plus importante.»Nous

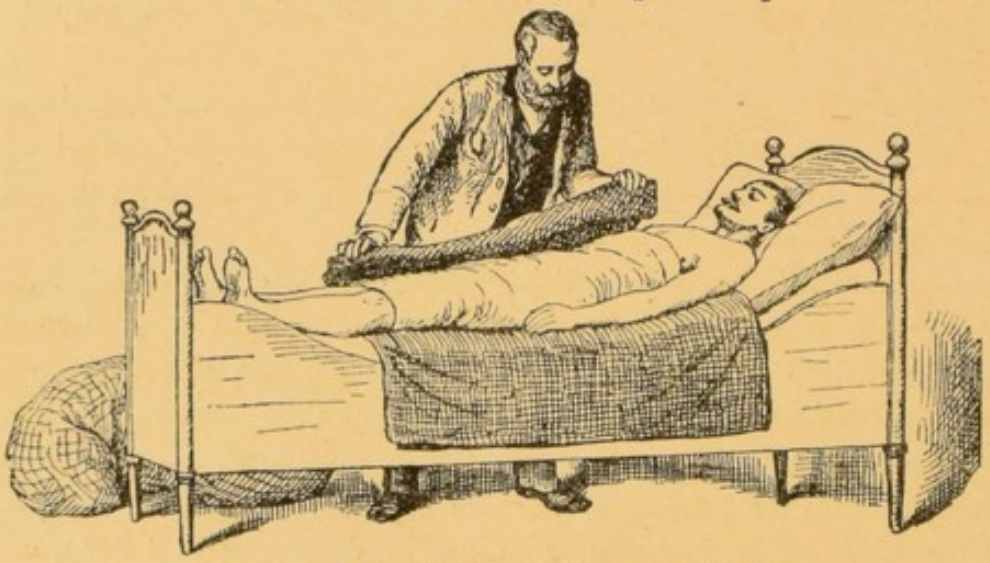


Fig. 61. — **La courte enveloppe de Kneipp.**

le savons déjà, puisque nous avons vu, à propos du maillage du tronc, que tous les vaisseaux sanguins de l'organisme peuvent être influencés très efficacement au niveau de la ligne médiane antérieure du tronc (fig. 61, la courte enveloppe d'après Kneipp). L'enveloppe courte est un long maillot. La technique de l'application est la même pour les deux, mais on veillera très sévèrement à ce que le drap humide soit bien enfoncé entre les deux cuisses. Il ne doit pas rester d'espace vide entre la peau et le drap humide, c'est d'ailleurs le principe fondamental de tout enveloppement et de tout maillot.

L'enveloppement de laine peut être au-dessus plus large que la toile humide pour la grandeur de 3 à 4 doigts, et au-dessous comme une main pour la couvrir complètement.

Pour attacher cet enveloppement de laine, on se sert d'épingles de nourrice ou à cheveux. (Les épingles à cheveux sont enfoncées d'abord dans la direction opposée à soi-même dans l'enveloppement, on se penche ensuite du côté opposé et on les enfonce dans la direction vers soi-même, solidement.) On couvre le malade couché dans l'enveloppement achevé, bien entendu revêtu de sa chemise, d'un lit de plumes, qu'on fourre bien partout.

Il existe un enveloppement aromatique excitant et calmant, et je pense que le lecteur attentif sera maintenant en état de les distinguer et de les appliquer justement dans les cas correspondants. Par un enveloppement aqueux, excitant, c'est-à-dire thermogène, ou par un enveloppement aromatique chaud on veut mobiliser des substances pathogènes, les dissoudre et les éliminer; par un enveloppement calmant, on veut réagir contre un processus de combustion exagéré, c'est-à-dire le modérer, afin que la fièvre survenue par suite de l'échange de matières anormalement exagéré soit utilisée de manière bienfaisante pour le salut de l'organisme malade.

Un enveloppement ne « doit » jamais être suivi, selon l'abbé Kneipp, d'un procédé réfrigérant ; après l'enlèvement d'un enveloppement, on doit séjourner au lit encore une demi-heure à une heure environ, la vaporisation se ralentissant peu à peu. L'honorable lecteur sait déjà mon opinion sur ce chapitre, « sous toutes réserves ». Je recommande après un enveloppement calmant, administré avec alternance, pour la clôture une fois pour toutes, un procédé hydrothérapique réfrigérant mais mitigé et de courte durée. Après un enveloppement excitant et aromatique, qui généralement ne sont appliqués que dans les cas de maladies chroniques, on peut toujours suivre le précepte de Kneipp. Il n'y a que ma qualité d'auteur qui m'empêche de prononcer la phrase « pleine de sens profond » : Si cela ne fait aucun bien, cela ne nuit pas non plus !

XII. — LA COMPRESSE ABDOMINALE

La compresse abdominale de Priessnitz possède de nos jours déjà une célébrité universelle. C'est à bon droit que le professeur Schweninger, médecin du prince de Bismarck, dit : Sans la compresse de Priessnitz, un médecin peut aujourd'hui à peine se tirer d'affaire, et pourtant Priessnitz n'est qu'un paysan, qu'un gâcheur.

Fig. 62. — **La compresse abdominale** (en soie écrue, enroulée).

Fig. 63. — **La compresse abdominale** (en laine, enroulée).

L'application de la compresse abdominale, aussi bien en dehors du lit qu'au dedans, manipulation très simple et facile à comprendre a déjà été si bien

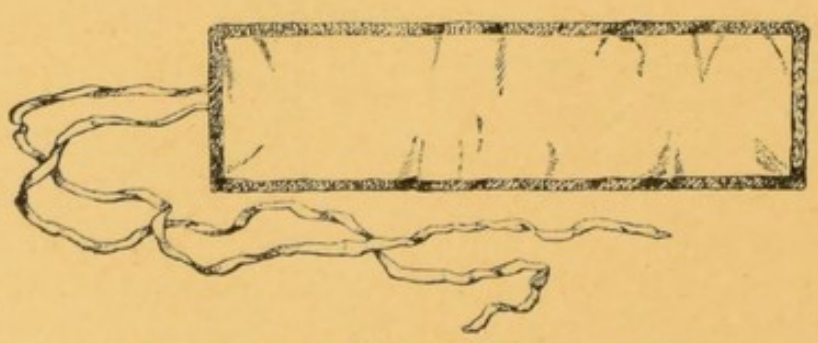


Fig. 64. — **La compresse abdominale.**
(Déroulée. — Les cordons sont cousus à la compresse.)

décrite par moi, que je peux me dispenser justement d'une répétition de ce qui a été dit. Il ne reste qu'à reproduire la partie illustrée, ce qui est fait par les figures 62-71. La température de l'eau employée pour le cataplasme est en général 18-24° centigrades (22-25° centigrades pour les moins endurcis).

La compresse abdominale a, pour des personnes adultes, 35-40 centimètres de largeur et 130-150 de longueur. Si on ne veut agir que sur l'abdomen ou l'estomac seul, il suffit d'une largeur de 15 à 20 centimètres.

Notez bien, une fois pour toutes, pour toute espèce de compresses ou d'enveloppements partiels, que le foulard de laine doit toujours être plus large que la compresse (environ de deux à trois doigts).

Pour économiser, dans l'application de la compresse, une compresse de toile sèche spéciale, on peut coudre ensemble deux serviettes, selon leurs largeurs, pour qu'elles aient la longueur voulue, 130-150 centimètres. On humecte alors seulement une moitié de la longueur de cette compresse, on l'exprime plus ou moins, et l'on enroule toute la compresse, en commençant par la partie sèche, à la manière d'une écharpe enroulée. En appliquant autour du corps, on déroule ainsi d'abord la partie mouillée de la compresse, qui est ensuite recouverte par la partie sèche. Ensuite on applique le foulard de laine, qui avait été aussi d'abord enroulé, sur la partie sèche de la compresse. Il est recommandé d'enrouler tous les maillots partiels (du cou, du thorax, de la jambe, du bras, du pied et de la main) en écharpe roulée, avant d'en faire usage, puisque par là on rend possible une application plus commode et plus rapide.

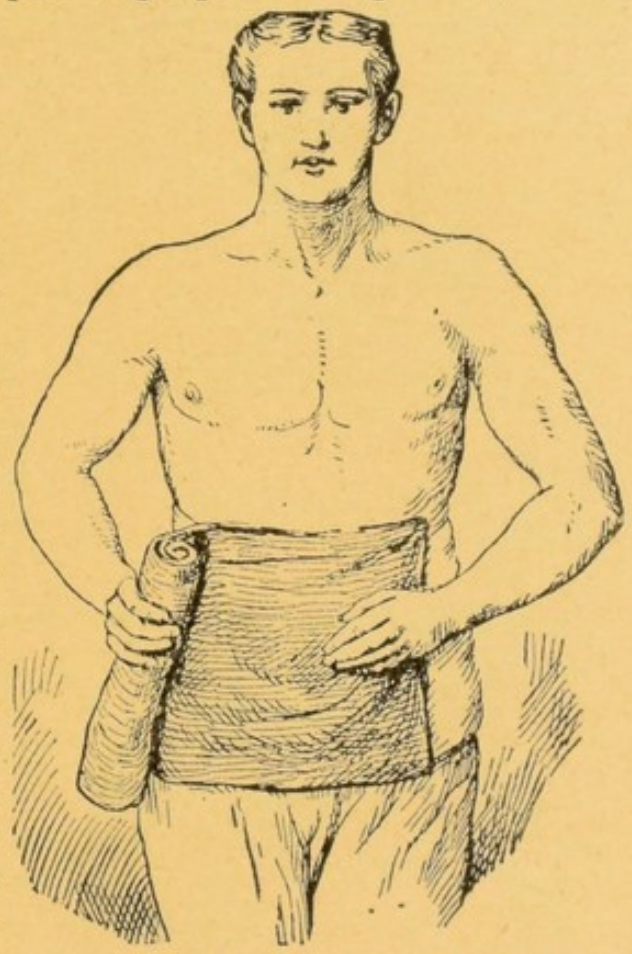


Fig. 65. — **La compresse abdominale.**
(La partie en soie écrue est déjà appliquée. On commence à poser la partie en laine. La main gauche maintient à la fois la partie appliquée et l'enveloppe de laine.

Effet et indication de la compresse abdominale.

La compresse abdominale est applicable aussi bien sous la forme excitante que sous la forme modérante. Le plus souvent, on poursuit pourtant par son usage un but d'excitation et de réchauffement, puisqu'on veut en première ligne exercer une action sur tout l'appareil digestif pour stimuler ses fonctions. Car un des meilleurs auxiliaires de toute médication, c'est le moyen de favoriser la digestion. L'honorable lecteur sait déjà que la compresse abdominale agit comme tout maillot humide, d'abord comme excitant local, en resserrant les vaisseaux superficiels, non seulement sur les vaisseaux de l'abdomen recouverts par lui, mais aussi sur ceux du corps tout entier, puisque sur la ligne médiane antérieure du tronc, surtout dans la région ombilicale, se trouvent les terminaisons des principaux vaisseaux du corps, qui, par cette excitation, influencent de manière réflexe la circulation totale. Étant recouverte de laine, la compresse humide se réchauffe peu à peu jusqu'à atteindre la température du sang, les vaisseaux sanguins se détendent et se dilatent considérablement dans la chaleur humide pro-

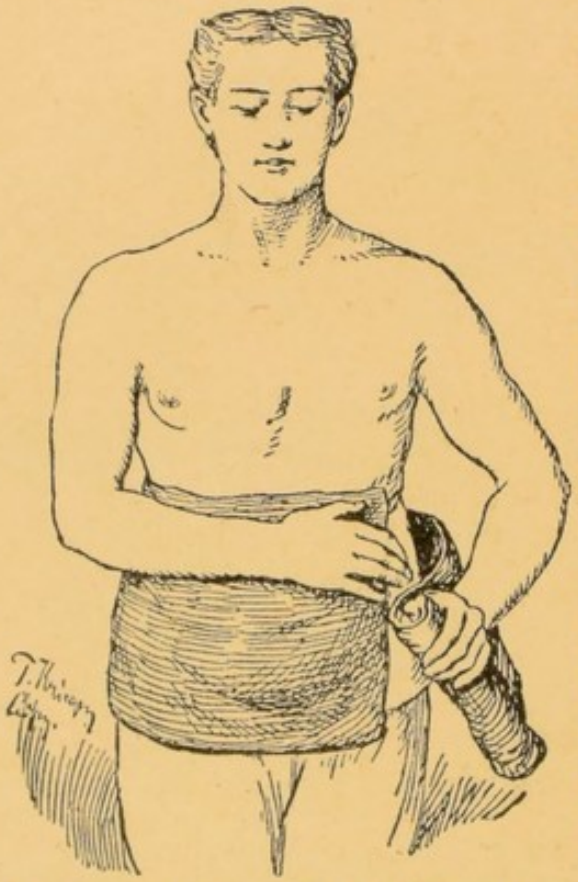


Fig. 66. — **La compresse abdominale.** (L'enveloppe de laine est ramenée de derrière les reins par la main gauche. La main droite maintient solidement la compresse et l'enveloppe.)

duite, de sorte qu'il en résulte, comme action visible et palpable, d'abord une dérivation (révulsion) locale du sang du centre à la surface des parties abdominales recouvertes, et par suite de cela une révulsion générale vers toute la surface cutanée.

Le lecteur sait aussi que, dans la vapeur, à la température du sang, s'établit le repos des terminaisons nerveuses, qui se propage au centre nerveux, au cerveau, à toutes les autres terminaisons nerveuses de l'organisme, et qu'après le réchauffement de la compresse humide jusqu'à la température du sang, il se produit une stagnation de chaleur qui agit en mobilisant et en dissolvant les éléments pathogènes fixes. A peine ai-je besoin de répéter que par le mouillage de la compresse dans l'eau plus froide et en l'exprimant plus fortement, cette action est augmentée, qu'en exprimant moins fortement et en pliant plusieurs fois la compresse humide on peut provoquer une action plus antithermique, c'est-à-dire réfrigérante. Tout cela est suffisamment connu du lecteur.

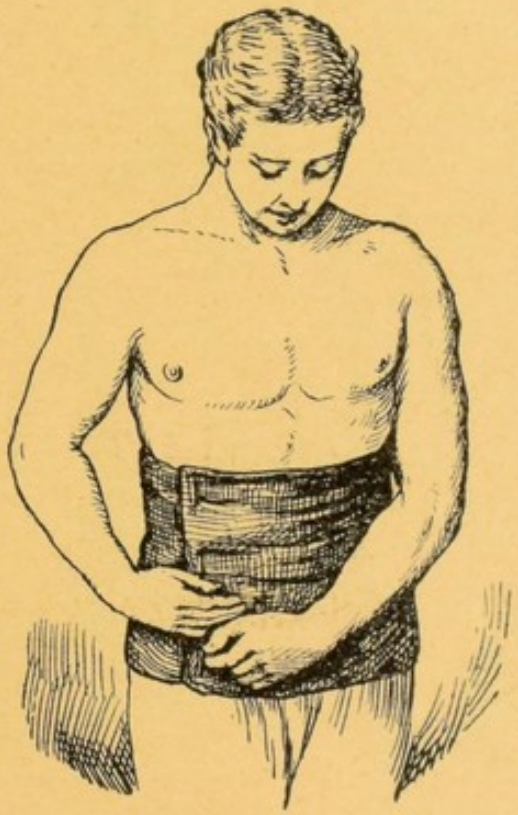


Fig. 67. — **La compresse abdominale.**
(L'enveloppe de laine est fixée par des épingles de nourrice.)

La compresse abdominale n'a pas seulement une influence immédiate sur la digestion, mais aussi, comme je l'ai indiqué plus haut, sur l'appareil digestif et ses fonctions en cas de troubles. Si la compresse est portée assez longtemps, soit avec les mesures de précaution nécessaires, dans la journée,

soit pendant le sommeil de la nuit, elle favorise et provoque des excrétions critiques, qui parfois pénètrent dans la compresse en quantité et qualité telle, que celle-ci est colorée de toute espèce de nuance, et que les matières acides excrétées la corrodent à tel point qu'elle finit sous peu à tomber en lambeaux.

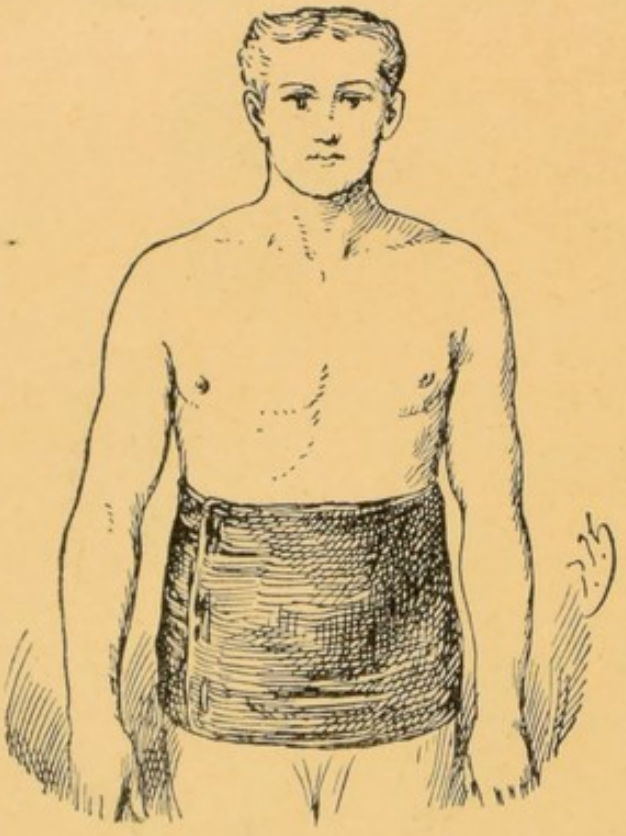


Fig. 68. — La compresse abdominale.
(Fermée.)

L'odeur de ces excreta est parfois si pénétrante et désagréable qu'on peut à peine se tenir à proximité du malade. Ces excreta de la *materia peccans* peuvent aussi se manifester sous la forme d'un exanthème critique qui consiste le plus souvent en vésicules et pustules très petites, parfois plus grandes, éparpillées en groupes circinés sur la surface cutanée de l'abdomen recouverte auparavant de la compresse excitante. Cet exanthème s'établit souvent dans les maladies chroniques de l'abdomen, les maladies des femmes, et il n'est pas rare que les malades soient délivrés d'une grande partie de leurs maux après la disparition de l'exanthème. Il est vrai qu'il faut avoir de la persévérance et qu'il faut appliquer ce cataplasme pendant plusieurs semaines, parfois même plusieurs mois, toutes les nuits ou constamment jour et nuit.

Il arrive parfois que sous une compresse excitante (non seulement une compresse mais aussi d'autres maillots partiels), la peau reste pâle et exsangue, la compresse par consé-

quent n'est pas réchauffée, et au lieu d'une sensation de chaleur douce il s'établit un frissonnement. Il n'y a alors pas de réaction et les motifs peuvent en résider soit dans une exécution défectueuse du procédé, soit dans l'état même de l'organisme. Il se peut qu'on ait appliqué la compresse sur la peau froide du malade, qu'elle ait été trop ruisse-

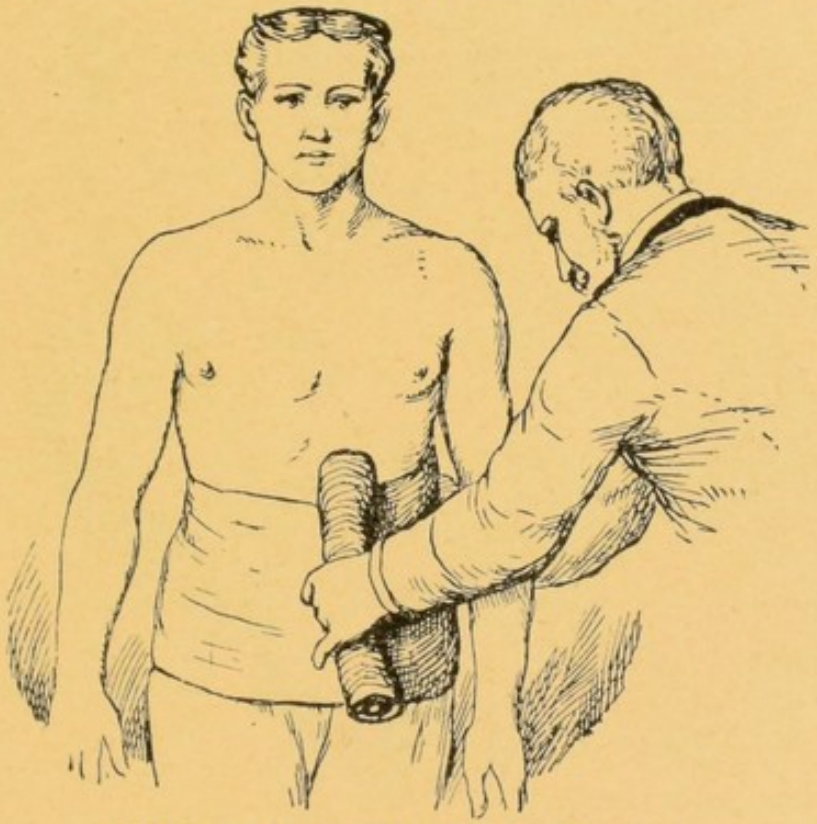


Fig. 69. — La compresse abdominale.
(L'application de la compresse par une deuxième personne. L'applique en soie écrue est déjà en place.)

lante, ou l'eau, où était trempée la compresse, à trop haute température ; ou elle a été appliquée trop lâchement et l'air a pu arriver, ou le foulard de laine était trop mince ou ne fermait pas suffisamment.

On ne laissera donc en aucun cas la compresse à demeure ; si elle ne se réchauffe point, on l'enlèvera, on la trempera si le corps manifeste une chaleur normale, de nouveau dans l'eau froide, on l'exprimera bien, on l'appliquera pru-

demment pour la seconde fois et on couvrira la compresse humide d'un foulard sec et ensuite d'un foulard épais et bien serré. Généralement la réaction ne tardera pas à se produire. Si l'on veut amener une réaction en toute circonstance, on frottera à sec, ou avec un drap froid humide, jusqu'à la rougeur, les parties en question avant d'appliquer une compresse

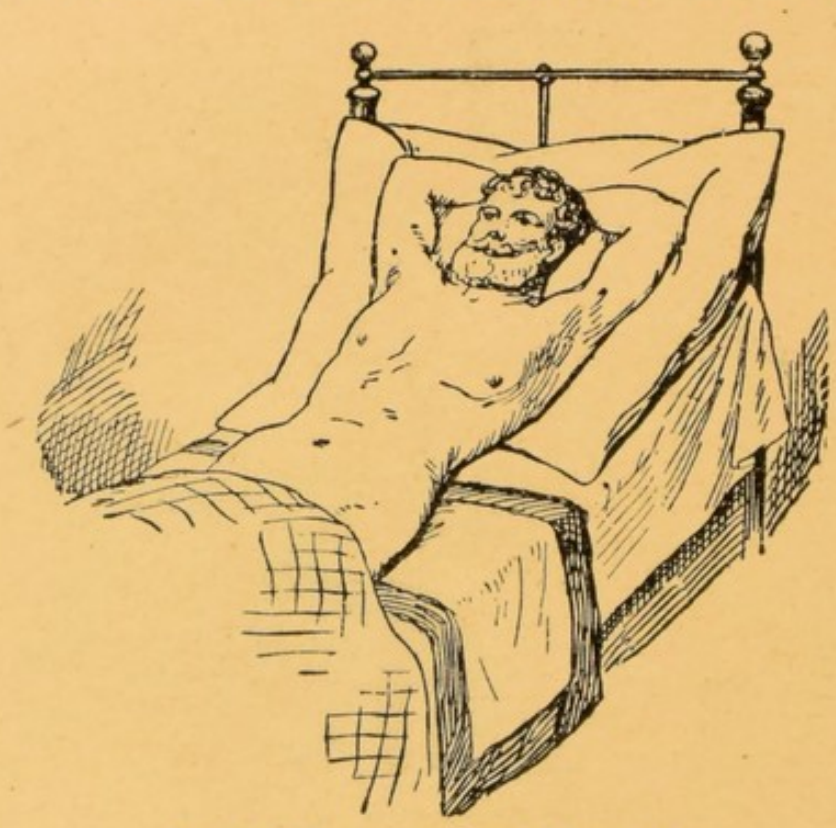


Fig. 70. — **La compresse abdominale.**
(Le malade est au lit, couché sur l'enveloppe ouverte).

excitante. Comme moyen préventif contre toute espèce d'affection, l'homme relativement sain peut aussi appliquer la compresse abdominale avec avantage pour sa santé deux à trois fois par semaine, la nuit.

Pour agir encore particulièrement sur l'estomac ou l'abdomen on applique sur ces parties, sous la compresse humide encore, une autre pliée en quatre ou en huit et bien exprimée. A des nerveux, des bien portants imaginaires, des sédentaires, des hémorroïdaires, des dyspeptiques, des hystériques et des

hypochondriaques, etc., on ne saurait assez recommander l'emploi temporaire de la compresse

Pour des petits enfants on choisit comme compresse un ou plusieurs mouchoirs de toile ou des bandes de toiles taillées de façon convenable. Il est plus avantageux d'appliquer aux petits enfants le cataplasme de cou pour adulte avec la compresse en soie écrue, large de 10 centimètres et longue de 100-150 centimètres.

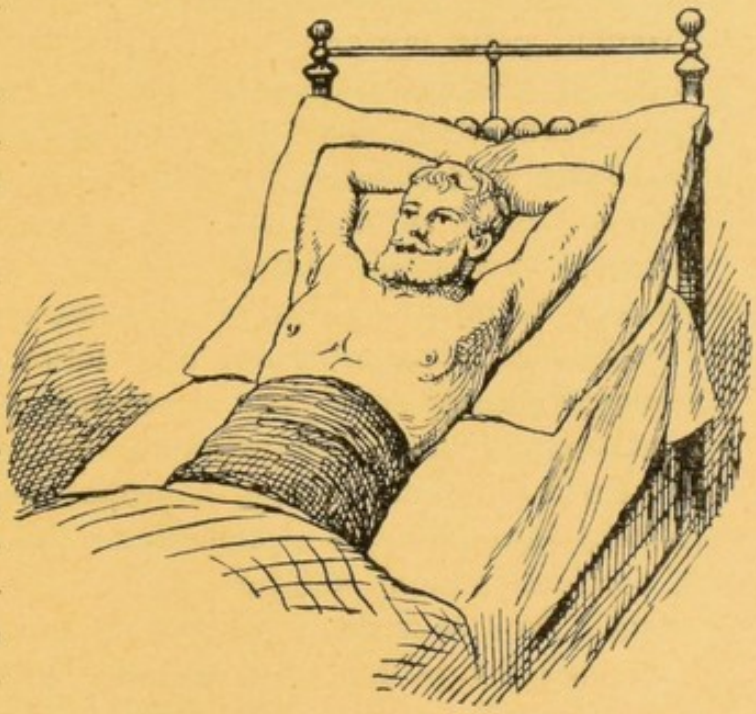


Fig. 71. — **Compresse abdominale.**
(Le malade est au lit couché dans l'enveloppe fermée.)

On essayera l'application du cataplasme aux enfants déjà aux jours de santé, et on conservera en prévision des cas de maladie qui peuvent survenir dans la nuit deux ou trois compresses toutes préparées, de même aussi des compresses de cou, de poitrine, de mollets, qui doivent former « l'élément de fer » de la pharmacie naturelle domestique. Les cataplasmes excitants de l'estomac et de l'abdomen sont dans le traitement des enfants justement un moyen indispensable, pour supprimer une indisposition subitement survenue dès son début. Le cataplasme apporte généralement, sans tarder, quelque soulagement puisqu'on sait que chez les enfants toutes les affections, c'est-à-dire les « périodes de rançon », ont pour siège de prédilection les voies respiratoires et digestives.

Le plus souvent il suffit pour amener la guérison et est

sans effet secondaire nuisible, s'il est appliqué à temps dans le lit chaud, aussi souvent qu'il est nécessaire, c'est-à-dire, qu'il est rechangé dès qu'il est devenu chaud. La diarrhée, la constipation, la toux, l'enchifrènement, le croup, l'inflammation du cou, la céphalalgie, etc., cèdent souvent, sans autre procédé hydrothérapique, rapidement à l'action du cataplasme. Si des enfants en bas âge ne peuvent pas dormir, qu'on ne garde point la croyance erronée très répandue qu'ils ne veulent point dormir; il est utile généralement de leur mettre un cataplasme excitant plus ou moins grand, mais naturellement moins épais que pour des adultes. Si l'excitation est très considérable, si l'enfant fébricite, on lui donnera plutôt un maillot calmant aux trois quarts.

Dans les fièvres éruptives des enfants les cataplasmes excitants sur l'estomac, qu'on ne doit pas tarder à renouveler dès qu'ils sont réchauffés, ont une action remarquable. Ils stimulent l'activité de la peau et secondent la disparition de l'exanthème. J'aurai fréquemment l'occasion dans la troisième partie de mon ouvrage, à propos des maladies citées isolément dans un ordre alphabétique, de revenir à l'application particulièrement indiquée de la compresse abdominale excitante. Pour le moment, encore un mot : Il n'y a presque pas de maladies ni des adultes ni des enfants qui interdise l'application du cataplasme excitant et où il ne soit pas utile et salutaire.

La compresse sus-abdominale de Kneipp.

La compresse sur l'abdomen de Kneipp est une compresse épaisse pliée en deux, quatre, six ou huit, qui va depuis la fosse stomacale jusqu'au milieu de la cuisse. Chez des malades affaiblis, on l'applique pliée en deux ou quatre, chez des malades excitables, en six ou huit. La durée de l'application est à l'ordinaire de une à une heure et demie, jamais plus longtemps que ne l'exige son réchauffement, et alors on l'enlèvera ou on la renouvellera.

La température de l'eau employée, selon l'état des forces du malade en question, est généralement de 20-22° C.

Selon l'action visée la compresse sera plus ou moins exprimée, recouverte avec de la laine plus ou moins épaisse, ou ne sera pas recouverte du tout. La compresse est encore trempée dans une infusion de fleurs de foin, de paille d'avoine ou de branches de pin, elle est laissée pendant quelques minutes dans cette infusion et appliquée aussi chaude que le malade peut la supporter.

L'action de la compresse excitante ainsi que « aromatique » est une action mobilisante et dissolvante. Son application est donc particulièrement propre à supprimer les stagnations et les stases, les indurations de l'abdomen, les hémorroïdes, la constipation, les douleurs menstruelles, les affections sexuelles, etc., aussi à la guérison des troubles circulatoires et d'état nerveux (hystérie, hypochondrie, etc.) qui se ramènent surtout à l'accumulation d'excitants morbides dans l'abdomen et à des fonctions troublées de l'appareil digestif, urinaire et sexuel. Car avec la suppression de la cause d'une souffrance en disparaissent aussi, comme on sait, les conséquences visibles et palpables.

Mais avant tout, écrit l'abbé Kneipp lui-même, cette compresse est propre à dissoudre des accumulations, des tumeurs, des glandes à l'intérieur, où l'enveloppe courte pourrait peu agir sur les régions souffrantes et si elle était souvent appliquée, pourrait devenir sensible à l'organisme ; comme cette compresse chaude renouvelée élève la chaleur, de même la trop grande chaleur de l'intérieur est modérée par le trempage réitéré dans l'eau froide.

En cas de température abdominale élevée, inflammation de l'abdomen, on applique une compresse calmante.

D'après Kneipp la compresse, trempée dans l'eau et le vinaigre, fortement exprimée, produit une caléfaction plus intense et, si elle est ruisselante ou modérément exprimée et de nouveau trempée à sa caléfaction, une révulsion et réfrigération plus forte que si elle n'était trempée que dans l'eau.

Les compresses sur l'abdomen sont utilement combinées avec d'autres applications, par exemple, avec des maillots de mollets, des bains de siège, de tronc ou de friction, bains de vapeur de lit, de cabinet ou de pied, car il faut attaquer l'ennemi, la maladie, par plusieurs côtés à la fois pour le combattre avec succès.

XIII. — LE MAILLOT CROISÉ

Le maillot croisé ou bandage en T trouve dans la méthode hydrothérapique souvent son application dans les maladies de femmes et d'hommes (sexuelles). Qu'on veuille bien se reporter pour l'aspect au bandage à la figure 72. Le bandage tout préparé a pour les adultes 130-150 centimètres de long sur 40 centimètres de large. A ce bandage de laine, au milieu d'un de ses longs côtés, on coud une bande de laine, ou de toile, ou de soie écrue, ayant environ 12-15 centimètres de large sur 50-60 centimètres de long. La bandelette de laine doit dépasser la bande de la compresse dans le sens de sa longueur et de sa largeur la valeur d'un à deux doigts. L'application du maillot en croix se fait ou bien dans le lit ou en dehors du lit. L'application dans le lit se fait de la même manière comme cela a été décrit à propos du cataplasme dans le lit. La bandelette fixée au bandage est tournée, quand on étend le maillot sur le lit, vers l'extrémité où sont les pieds. Le malade se couche sur le maillot préparé, après avoir retroussé sa chemise jusqu'aux creux axillaires, saisit d'abord la bandelette humide, que nous appellerons la pièce en croix, entre les jambes et l'applique sur l'abdomen. Alors il attire en haut l'une des parties tombantes sur le côté du lit du bandage humide et la pose sur l'abdomen sur la pièce, et puis l'autre partie du bandage humide, qui couvre ainsi doublement la pièce du milieu et l'abdomen. On en fait autant avec l'enveloppe de laine. D'abord la pièce de laine du milieu est mise sur l'enveloppe humide achevée, fig. 73; ensuite les deux parties latérales du bandage en laine sur la pièce en laine du

milieu, l'enveloppe humide et le ventre. Le bandage en laine est alors attaché ou bien avec des rubans ou avec trois épingles de nourrices ou épingles à cheveux, tout comme pour le cataplasme abdominal. Le maillot croisé se présente alors comme sur la figure 74. La chemise est abaissée par-dessus, et le malade se couvre bien dans le lit.

Il faut donc avoir soin que la pièce du milieu soit toujours fixée par le cataplasme abdominal. Celui-ci va pour cette raison jusqu'à la région du sein. Si l'on veut accroître l'action du

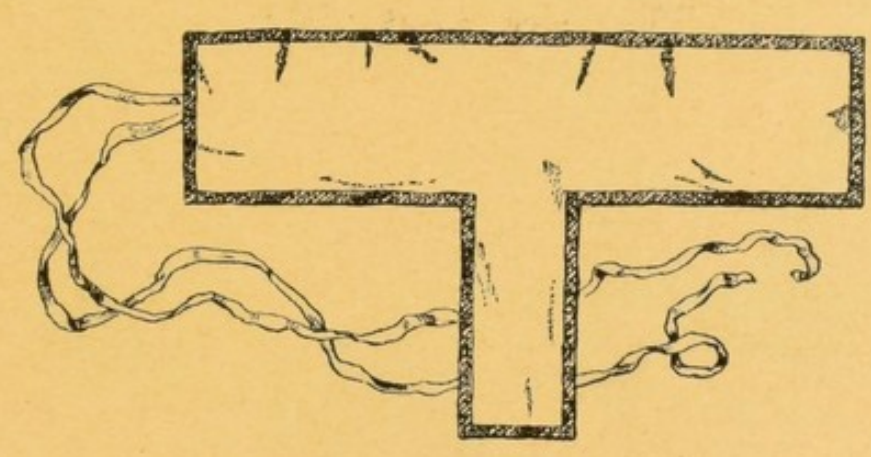


Fig. 72. — **Le maillot croisé.**
L'enveloppe de laine est déroulée et dessus est posée l'applique de soie écrue.

maillot en croix, on met sur le corps, sous la pièce humide du milieu, encore une compresse, deux à quatre fois repliée et plus ou moins exprimée. La température de l'eau pour le maillot en croix est généralement 19-22° centigrades, quelquefois de 25-28° centigrades.

L'application en dehors du lit n'a besoin d'aucun autre éclaircissement. L'honorable lecteur sera suffisamment renseigné par la description que j'ai donnée sur l'application du maillot au lit.

Le maillot croisé excitant, comme le calmant, trouvent un champ d'application très étendu dans le domaine des maladies des organes génitaux : maladies de la matrice, changement de position, prolapsus, polypes, kystes de cet

organe, affection du vagin, tumeurs de l'ovaire, etc.; en général, les indurations, inflammations, abcès et écoulements des parties génitales féminines ont toutes pour indication le maillot croisé. La nature du mal et l'état momentané de ce mal déci-

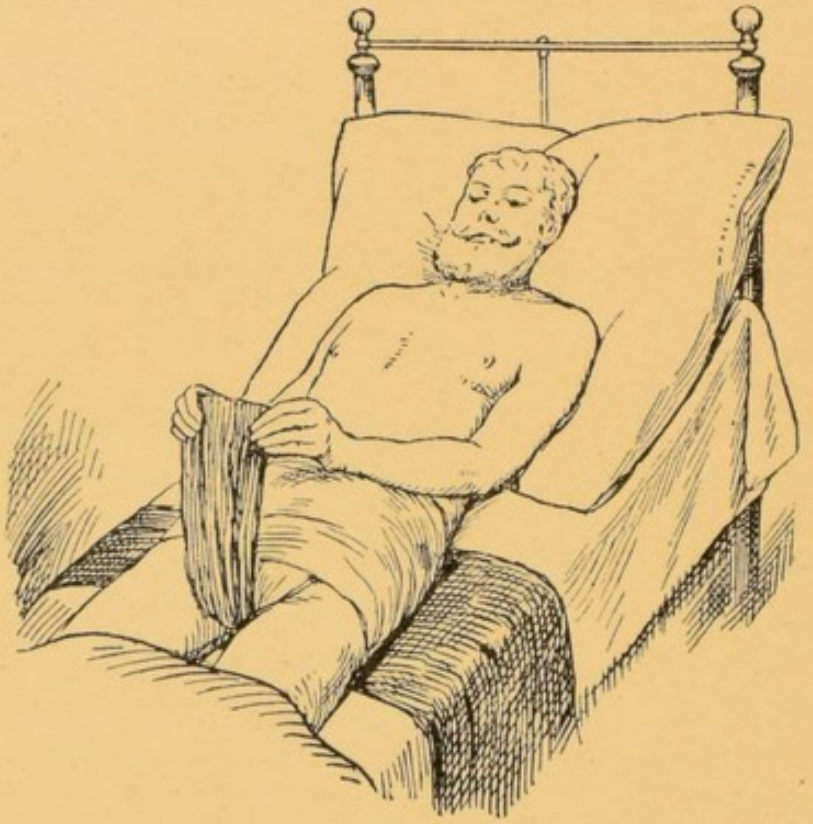


Fig. 73. — **Le maillot croisé.**
(Le malade tire entre ses jambes la partie inférieure de l'enveloppe de laine pour la placer sur le ventre. L'applique de soie écrue mouillée est déjà en place.)

dent seuls entre un traitement excitant ou calmant. On doit réfléchir si l'on veut provoquer une inflammation, autrement dit, transformer un état chronique en état aigu, ou si l'on veut supprimer une inflammation qui existe déjà. C'est ainsi qu'il peut devenir nécessaire par exemple, dans une maladie de femme chronique, d'appliquer d'abord toutes les nuits le maillot excitant. Quant à son application il est soumis aux mêmes principes que tous les autres cataplasmes, maillots et enveloppements. S'il est sec, il doit être enlevé. Ou bien

le maillot est suivi d'un autre maillot, ou bien d'un procédé réfrigérant sur les parties qui étaient recouvertes, ou la malade demeure au lit jusqu'au retour de la chaleur normale et essuie les parties en question en frottant avec les mains. S'il s'établit une crise, tôt ou tard, par suite du traitement excitant, si les symptômes excitants sont accrus, plus visibles et plus palpables, s'il y a aggravation apparente du mal, le passage de l'état chronique dans un état aigu, fébrile, inflammatoire, alors le maillot excitant doit sans plus tarder être échangé contre un calmant, jusqu'à ce que l'état inflammatoire ait été supprimé.

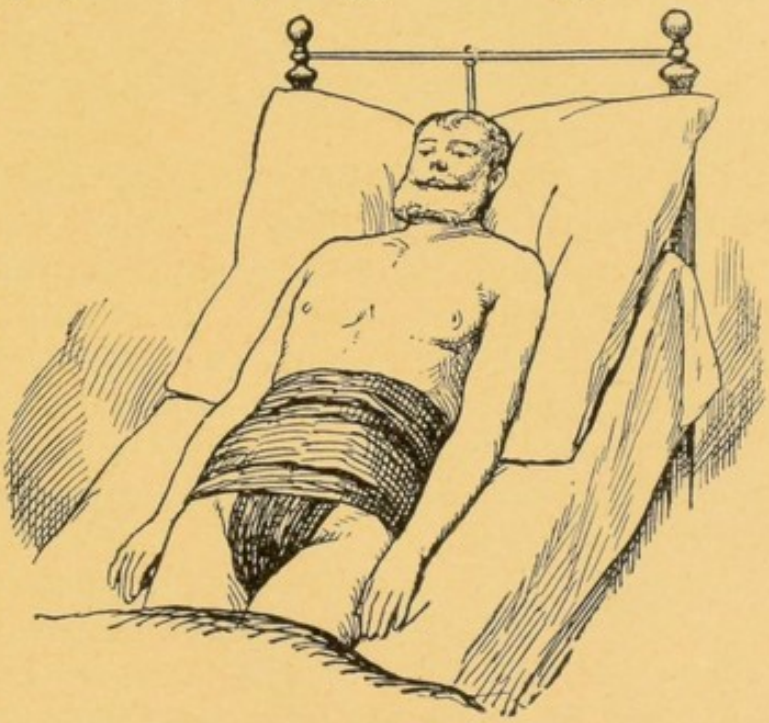


Fig. 74. — **Le maillot croisé** (fermé).

Dans les maladies des organes virils obstinées, par exemple, dans les vieux rétrécissements, les bandages en T excitants, alternant quelquefois avec le calmant, se montrent aussi efficaces que dans les infections récentes, telles que la blennorrhagie, le chancre. De même dans le mal si répandu que sont les pollutions ou pertes séminales involontaires ainsi que dans les états de faiblesse de la sphère sexuelle, neurasthénie sexuelle, le maillot croisé peut être appliqué avec toutes chances de succès. On les combine volontiers avec d'autres applications hydrothérapiques, comme des lavages du corps, frictions, bain de siège et de tronc, les femmes surtout avec des injections vagi-

nales à la température de 30-33° C. Le maillot croisé est une concurrente dangereuse de la chirurgie moderne « si avancée ». Il supprime des néoplasmes externes et internes des organes sexuels, sans piquer, brûler, couper et cautériser, doucement et sans danger. Il a encore l'avantage de guérir véritablement et ne fait que supprimer les symptômes d'une maladie, ce qui arrive généralement par l'opération. Bien entendu on appliquera aussi le maillot croisé, qui joint à son action propre celle du cataplasme abdominal, contre les affections qui sont en relation plus ou moins étroites avec la sphère sexuelle.

Des affections rénales et vésicales, surtout des troubles fonctionnels des parties inférieures de l'intestin, en particulier du rectum, sont efficacement combattues par l'application du bandage croisé. Le bain de siège a une action semblable, mais plus saisissante que celle de l'emballage. En traitant de ce dernier dans la section II du 2e volume, je mentionnerai encore quelques-uns de ses avantages, qui sont atteints sous une forme moins violente aussi par l'usage du bandage.

Quand la pièce du milieu sert principalement à calmer et à refroidir et doit par conséquent être souvent renouvelée, on fait bien de ne point la coudre, mais seulement de la fixer lâchement à la compresse, mais alors elle doit être maintenue en avant comme en arrière.

XIV. — LE MAILLOT D'ÉPAULE ET DE POITRINE

Le maillot d'épaule et celui de poitrine sont spécialement applicables dans les formes morbides où l'on désire exercer une action immédiate sur les organes thoraciques, les poumons, la trachée et ses branches (les bronches).

Le procédé d'application du maillot de l'épaule est très simple. Une serviette humide pas trop longue, plus ou moins exprimée, est placée d'arrière en avant sur les épaules jusqu'à la poitrine, en croisant cette dernière, et puis recou-

verte solidement d'un foulard de laine qui est attaché à la poitrine par une épingle de nourrice. Mais la serviette humide peut aussi être pliée et appliquée dans le sens de la longueur, c'est-à-dire appliquée dans une position double, de façon à ne présenter qu'une bande d'une largeur de main. La poitrine doit être couverte dans ce maillot jusque sous le mamelon, il faut donc mesurer d'après cela la longueur de la serviette.

Des bandages d'épaules ajustés, préparés d'avance, avec compresse en soie écrue ont généralement 1 mètre de longueur sur 25 centimètres de largeur. Le maillot d'épaule est toujours combiné avec le maillot du tronc ou le bandage abdominal. On applique d'abord le bandage d'épaule et ensuite le maillot abdominal, de sorte que l'enveloppe de laine du bandage d'épaule avec la compresse humide sous-jacente soit bien fixée par le maillot de corps complet. Le maillot de poitrine (fig. 76) est plus long et plus large que celui d'épaule. Il est appliqué de la même façon que ce dernier. Les bouts de la compresse humide sont attachés sur le dos avec une épingle de nourrice, et le maillot humide achevé est solidement entouré de l'écharpe de laine. Ensuite on applique au-dessous la compresse abdominale. Le bandage de poitrine tout préparé a généralement 130, 150, 200 centimètres de long sur 40 centimètres de large.

Fig. 75. — **Le maillot d'épaule et la compresse abdominale.**

Le bandage dit « écossais » forme en quelque sorte une

combinaison de bandages de poitrine et de corps. Il est appliqué de la façon suivante : Deux serviettes sont cousues ensemble selon leur côté large ; on les applique comme bandage humide sur la région thoracique et stomacale, de façon à ce que le bandage humide soit partagé par la ligne médiane du tronc en deux moitiés égales, que la couture soit donc sur le milieu du corps. On porte alors les deux moitiés de la serviette en les croisant sur le dos par-dessus les épaules (fig. 77) et de nouveau sur la poitrine, où elles sont croisées en haut et enfoncées sous la partie du bandage qui s'y trouve déjà. De la même façon on applique alors l'écharpe de laine. Celle-ci doit, comme dans tous les maillots et bandages, être un peu plus longue et plus large, afin d'entourer la compresse humide de façon hermétique. Les bouts de l'écharpe de laine sont également bien enfoncés, et finalement le maillot achevé (fig. 78) est attaché en haut sur la poitrine avec une épingle de nourrice. Le bandage écossais tout fait a généralement 200 à 250 centimètres de long sur 90 centimètres de large.

Fig 76. — **Le maillot de poitrine.**

Le bandage écossais est utilisé avec un succès tout particulier dans les affections des organes respiratoires. Dans le traitement des enfants il est aussi appliqué de préférence quand il s'agit de remédier à des catarrhes, de guérir une pneumonie ou pleurésie, la coqueluche, le croup, etc. Il est indiqué pour cela, dans certains cas, de partager le

bandage en deux moitiés égales et de l'appliquer ensemble avec le maillot du tronc, ou le bandage abdominal. Sans compter que dans cette application on peut plus facilement éviter la formation de plis que dans le bandage non divisé, il s'ajoute encore l'avantage qu'on peut renouveler isolément les parties du bandage qui recouvrent les épaules et la partie supérieure de la poitrine et du dos, dès qu'elles deviennent chaudes. Le procédé par le bandage écossais divisé est le suivant : on prend deux serviettes, on les plie dans le sens de la longueur en deux ou en quatre, de façon à ce qu'elles aient une largeur de 10 à 20 centimètres, on les humecte plus ou moins et on en met une sur chaque épaule. Ensuite on les croise sur la poitrine et sur le dos, et on les recouvre de l'écharpe de laine, qui doit aussi se composer de deux bandes isolées, plus longues et plus larges que les bandes humides. Il est aussi rationnel de couvrir le maillot humide doublement avec de la laine pour en accroître l'effet. Pour attacher le maillot achevé on prend deux épingles de nourrice, dont l'une fixe l'écharpe sur la poitrine (fig. 78) et l'autre sur la région correspondante du dos. Ensuite le maillot de tronc ou de corps est appliqué par-dessus de la manière qu'on sait.

Fig. 77. — Le bandage écossais (vue de derrière).

Un enfant à qui ou veut appliquer le bandage écossais divisé est redressé dans son petit lit dans la position assise, on étend alors derrière lui le maillot du tronc ou du corps

tout préparé sur le lit, on lui enlève sa chemise, on lui pose rapidement les deux bandes humides sur les épaules, on les croise sur la poitrine et le dos, on applique par-dessus les deux bandes de laine et on couche l'enfant sur le maillot qu'on applique alors de la façon qu'on sait et qu'on attache avec trois épingles.

Il faut surtout faire attention que les quatre bouts de l'écharpe de laine, qui recouvre la compresse humide du maillot de poitrine et d'épaule viennent sous le bandage de corps et soient ainsi fixés par celui-ci. Si les bandes isolées de ce maillot sont trop courtes, on doit toujours choisir le maillot de tronc; si elles sont longues, on peut, selon l'effet cherché, appliquer soit le maillot de tronc ou le bandage de corps qui est comme on sait plus étroit. Quand l'enveloppement est achevé, on fixe l'écharpe sur la poitrine et la nuque avec une épingle de chaque côté.

Fig. 78. — **Le bandage écossais** (fermé).

Si l'on veut renouveler les bandes humides de l'épaule et de la poitrine, on défait le maillot du tronc ou du corps, on l'étend des deux côtés sur le lit et on soulève l'enfant, pour faire l'échange. Le maillot d'épaule, de poitrine, et le bandage écossais agissent, selon qu'ils sont appliqués sous la forme excitante ou modératrice, sur les organes de la cage thoracique de la même façon que la compresse abdominale sur les organes de la cavité abdominale.

Dans les affections chroniques du poumon, où il s'agit de diviser et d'absorber les exsudats, en général dans les affections des organes thoraciques, où il est nécessaire d'y favoriser le cours du sang et de régler la répartition sanguine, de mobiliser des éléments pathogènes fixés et de les dissoudre, c'est le maillot excitant qu'on applique. La température de l'eau où doivent être trempées les compresses des bandages sera généralement de 20-23° centigrades; la durée de chaque enveloppement, de 2-3 heures; l'enlèvement du bandage doit être suivi d'un procédé réfrigérant.

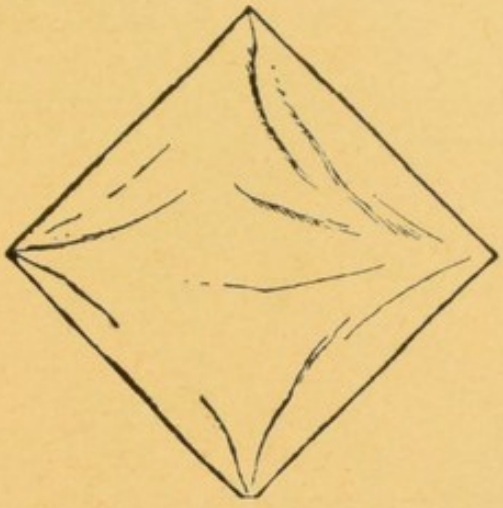


Fig. 79. — **Le châle** (ouvert).

La forme calmante des bandages d'épaule et de poitrine se recommande dans les inflammations aiguës et fébriles des organes thoraciques. Le sang est dérivé vers la peau ; les organes internes délicats sont délivrés de la pression sanguine ; la toux qui peut exister est mitigée ; l'expectoration est plus fluide et plus facile à rejeter; la respiration est moins gênée, etc.

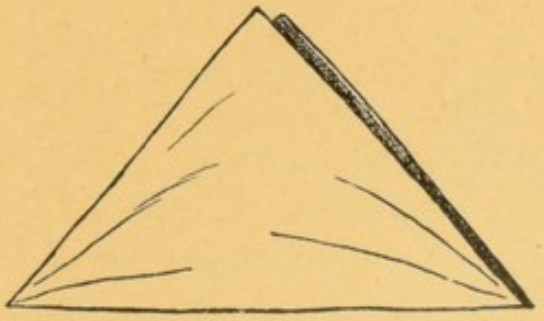


Fig. 80. — **Le châle** (plié en deux).

Les bandages sont appliqués généralement à la température de 20-25° centigrades et renouvelés aussitôt qu'ils deviennent chauds. Le dernier enveloppement sera toujours suivi d'une ablution des parties qui étaient recouvertes avec de l'eau à la température de 20-25° centigrades.

Les bandages décrits dans ce chapitre pour la poitrine, les épaules et le dos doivent toujours être combinés avec des maillots révulsifs de jambe, de mollet ou de pied. Que le lecteur attentif en fasse particulièrement la remarque.

Le châle d'après Kneipp

Le « châle » consiste en une pièce de toile carrée, grossière, comme compresse, et une pièce de flanelle carrée, de pure laine, comme écharpe. Sous la forme bien ajustée et préparée pour l'usage, le châle a environ 1 mètre de long et de large. L'écharpe de laine doit être, bien entendu, d'une largeur de main plus longue et plus large que la compresse.

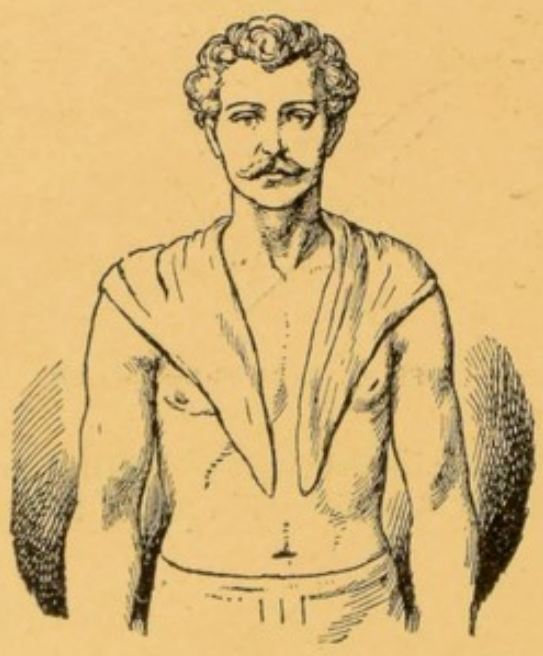


Fig. 81. — **Le châle** (vu de devant).

Le châle a donc l'aspect ouvert, comme sur la figure 79, et est appliqué après avoir été plié en forme triangulaire, comme sur la figure 80. Il est appliqué comme un châle ordinaire, comme les campagnardes ont coutume de porter un fichu triangulaire, et il recouvre ainsi la nuque, les épaules, la partie supérieure du dos et de la poitrine. La compresse, trempée dans l'eau froide (20-24° centigrades) ou dans une décoction aromatique chaude d'herbe, de paille d'avoine ou de fleur de foin, plus ou moins exprimée, est appliquée, comme le montrent les figures 81 et 82, et puis hermétiquement recouverte d'un fichu de laine, qu'on peut aussi croiser sur la poitrine et dont on peut attacher ou nouer ensemble les bouts sur le dos.

Si l'on veut agir en excitant, le châle est trempé dans l'eau plus froide et plus fortement exprimée. On le garde jusqu'à ce qu'il devienne importun. On peut encore accroître son effet en le renouvelant fréquemment, en limitant chaque application à une durée fort courte. Pour remédier à une congestion cérébrale, un épistaxis, une otite ou une ophtalmie, encéphale, méningite et autres maux de tête, on applique avec avantage le châle excitant comme dérivatif. Pour le reste sont applicables, pour le châle, les mêmes principes que pour le maillot d'épaule et de poitrine.

Fig. 82. — Le châle (vu de derrière).

Le « châle aromatique chaud » agit en mobilisant et en dissolvant. Il est laissé à demeure jusqu'à ce qu'il soit devenu frais. Puis on le trempe encore une ou deux fois dans la décoction chaude pour répéter le procédé. Il faut encore faire remarquer que l'application du châle froid humide est souvent combinée à celle du bandage abdominal, mais toujours avec un maillot dérivatif de jambe, de mollet ou de pied.

XV. — LE MAILLOT DE TÊTE

Le maillot de tête est appliqué le plus souvent sous la forme excitante. Ce maillot excitant est trop peu employé, malgré son action indiscutablement salutaire. Le mal de tête, dans l'anémie et la neurasthénie, n'est pas l'effet, comme cela a été admis faussement, d'une congestion du

sang vers le cerveau et les méninges, mais juste du contraire, de l'anémie et du rétrécissement morbide des vaisseaux sanguins. Dans ces cas, notamment dans la céphalalgie nerveuse, dite « migraine », le bandage de tête rend de grands services. Par l'action de la vapeur humide et chaude naissante qui environne la tête, les vaisseaux sanguins sont détendus et les nerfs calmés. Le bandage de tête est alors appliqué le soir en se couchant et est laissé à demeure jusqu'au réveil.

L'application en est simple. Une serviette humide, bien exprimée, est posée sur le front, et la tête est enveloppée d'un fichu épais en laine, ou bien en turban ou bien comme sur la figure 83. Le fichu de laine est, dans ce dernier cas, exactement ajusté quant à ses dimensions, avant de mettre la compresse humide, sur la tête nue, et muni d'un nœud à chacun de ses quatre bouts. Quand il est alors appliqué sur l'enveloppe humide, il entoure solidement celui-ci, s'il est bien ajusté pour la tête nue. En enlevant le bandage on fait bien de frotter la tête avec un linge humide et on l'essuie.

Fig. 83. — **Le maillot de tête** (fermé).

On combine le bandage de tête, dans les cas indiqués, avec le maillot excitant de corps, ainsi que les maillots dérivatifs de la jambe, du mollet, du pied, du bras ou de la main.

Pour agir sur la tête de façon calmante et réfrigérante on prend des compresses humides froides, épaisses, ou des cataplasmes, qu'on applique avec avantage aussi sur le cou et la nuque, et qu'on renouvelle dès qu'elles sont devenues chaudes. Dans les maladies fébriles, on obtient une fraîcheur de la tête en humectant aussi celle-ci, toutes les 4-5 minutes environ,

d'eau à la température de 16-24° centigrades, sans l'essuyer, mais en laissant l'eau se vaporiser et procurer ainsi de la fraîcheur.

L'enveloppement de tête d'après Kneipp

Il ne se distingue en rien du bandage qu'on vient de décrire. Kneipp lui-même s'en exprime ainsi : « L'enveloppement de tête est le plus efficace quand par des états rhumatismaux, ou par une trop forte pression du sang, la tête est prise de douleurs et que la dérivation ne peut se faire autrement, par exemple, dans les stagnations de sang ou de *sucs*. Dans les affections du cerveau, il ne doit être appliqué que rarement, car, dès que l'enveloppement est trop dérivatif, il survient de la faiblesse. »

XVI. — LE MAILLOT DU COU

Le maillot du cou ou le bandage de cou de Priessnitz a obtenu de nos jours une popularité presque égale à celle de la compresse abdominale. Dans les affections du pharynx et du larynx, l'enrouement, la toux, le croup, les amygdalites, la dyphtérie, il est généralement prescrit d'autorité privée, quoiqu'on fasse ordinairement la grande faute de l'appliquer sans les maillots de corps, de jambe, de mollet, etc., absolument nécessaires en même temps, destinés à dériver le cours du sang du cou enflammé.

Le procédé consiste dans l'application d'une serviette humide ou d'un essuie-main autour du cou, et par-dessus d'une écharpe de laine bien enroulée. La compresse humide est de préférence en soie écrue, large de 10-12 centimètres, sur 90-100 de long ; l'écharpe sera un peu plus large et plus longue. Si l'on n'a pas de bandage bien ajusté, on plie la serviette ou l'essuie-main quatre fois dans le sens de la longueur, et l'on

prend comme couverture un châle ou un foulard de laine qu'on plie également dans le sens de la longueur, mais plus largement que la serviette. La figure 84 montre le maillot du cou achevé. La température de l'eau servant au maillot doit être de 19-23° et quelquefois 22-26° centigrades.

On applique le maillot excitant du cou dans les cas où l'on a en vue de mobiliser des éléments pathogènes, les dissoudre, diviser et éliminer. Dans les abcès, les tuméfactions, néoplasmes, ganglions (adénites), membranes diphtéroïdes, le croup, catarrhe du pharynx ou du larynx, etc., son application est indiquée. Sous l'action de la chaleur humide, du bain de vapeur à la température du sang, les vaisseaux cutanés sont dilatés, le sang se presse des couches muqueuses enflammées vers la surface cutanée, charrie et y emporte en même temps une multitude d'éléments morbides; les muqueuses sont délivrées de la pression sanguine et des dépôts de matière; la production de chaleur est ralentie, et l'inflammation disparaît. Bien entendu on peut, le cas échéant, renouveler encore le bandage excitant.

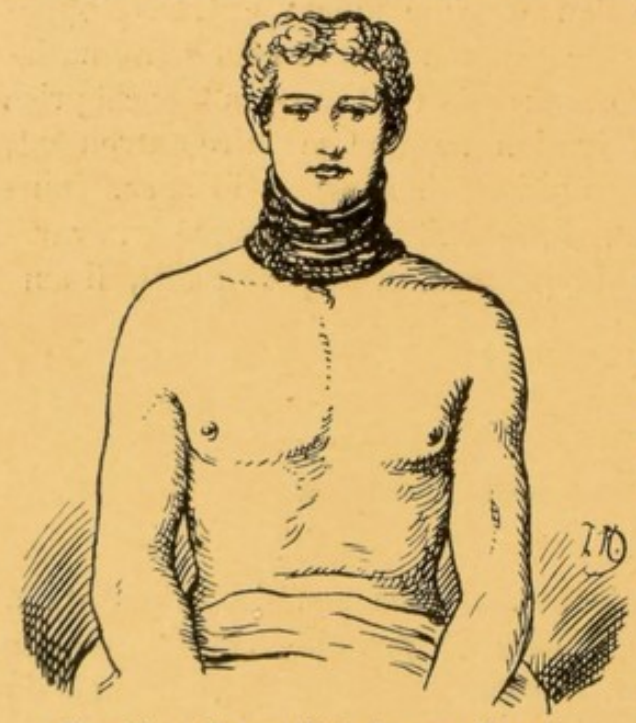


Fig. 84. — **Le maillot du cou (fermé).**

Le maillot calmant et réfrigérant est pris plus épais et plus humide, peu ou pas couvert de laine, et renouvelé aussitôt devenu chaud.

Pour le reste sont applicables au bandage du cou les principes d'application des autres maillots. Il doit toujours être accompagné — ceci est à noter tout particulièrement — de

maillots dérivatifs de tronc, de corps, de jambe, de mollet ou de pied.

L'enveloppement du cou de Kneipp

Il s'identifie avec le bandage décrit à l'instant.

« Son effet s'étend sur la tête et aussi sur le corps », écrit le digne prêtre lui-même. « Il fait descendre de la tête et coupe l'accès : tout ce qui veut monter vers la tête est donc saisi par l'enveloppement du cou. Quand ce dernier devient chaud, il dérive le sang de la tête et même du corps dans le cou, et fait de même pour les sucs. »

Si quelqu'un souffre d'une trop forte pression du sang vers la tête, il n'obtiendra rien par l'enveloppement cervical. Il lui faut un enveloppement qui ramène le sang en bas, à savoir ou bien un enveloppement de pied ou un enveloppement de cuisse, ou bien un foulard humide sur l'abdomen. Bref, on doit faire descendre le sang d'en haut. L'enveloppement cervical peut bien dériver de la tête, mais seulement en recevant en soi et les éléments saisis étant aussitôt éloignés, ce qui n'arrive que par un renouvellement rapide. Dans une inflammation du cou, quiconque a quelque habileté pourrait bien appliquer l'enveloppement cervical. Mais celui qui ne connaît point son action aggrave le mal. S'il existe une inflammation du cou, il y a aussi pression sanguine vers le cou. L'enveloppement s'échauffe alors très rapidement, le sang est encore plus attiré, et le mal empire. Si donc on veut supprimer la fièvre ou l'inflammation du cou par l'enveloppement, celui-ci doit durer tout au plus 10 minutes et doit être préparé avec l'eau la plus froide. On agit plus prudemment en posant sur l'abdomen un foulard plié en six, qui développe vite une chaleur intense, qui amène le sang dans l'abdomen, et l'inflammation du cou est modérée. On peut aussi envelopper les genoux jusqu'aux pieds (enveloppement du pied), ce qui ramène également le sang de haut en bas.

XVII. — LE MAILLOT DE JAMBE.

Le maillot de jambe enveloppe toute la jambe jusqu'au milieu de la cuisse. Les pieds ne sont pas compris dans le maillot. Ce maillot est appliqué comme tout autre enveloppement. On étend, dans toute sa longueur sur une table ou un divan, une pièce ajustée d'étoffe de laine, ayant la longueur et la largeur convenables, de telle sorte que la jambe soit

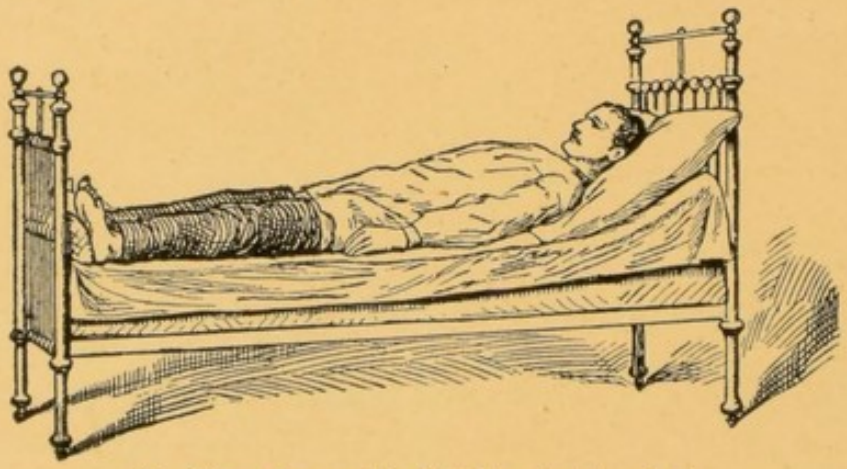


Fig. 85. — **Le maillot de jambe** (fermé.)

entourée doublement en haut, et on pose dessus la compresse humide (plutôt deux serviettes juxtaposées par leur côté le plus long, qui empiètent réciproquement sur une largeur de main). La compresse humide doit être de 2-3 doigts plus courte et un peu plus étroite que l'écharpe de laine. On rabat alors la couverture de lit et l'on glisse le maillot préparé pour l'une des jambes sous une jambe du malade ; on enroule d'abord la compresse humide et ensuite l'écharpe de laine et l'on attache avec trois épingles de nourrice. Ensuite on prépare le maillot pour l'autre jambe, et on l'applique de la même façon. Chaque jambe est donc enveloppée isolément. On peut recommander le bandage tout fait

avec une compresse en soie écrue, ayant les dimensions de 60 sur 75 centimètres, ou le maillot tricoté (des bas de laine ou de coton sans pièce de fond).

Le maillot excitant agit, dans les maladies aiguës, fébriles, comme un dérivatif, par conséquent en modérant et

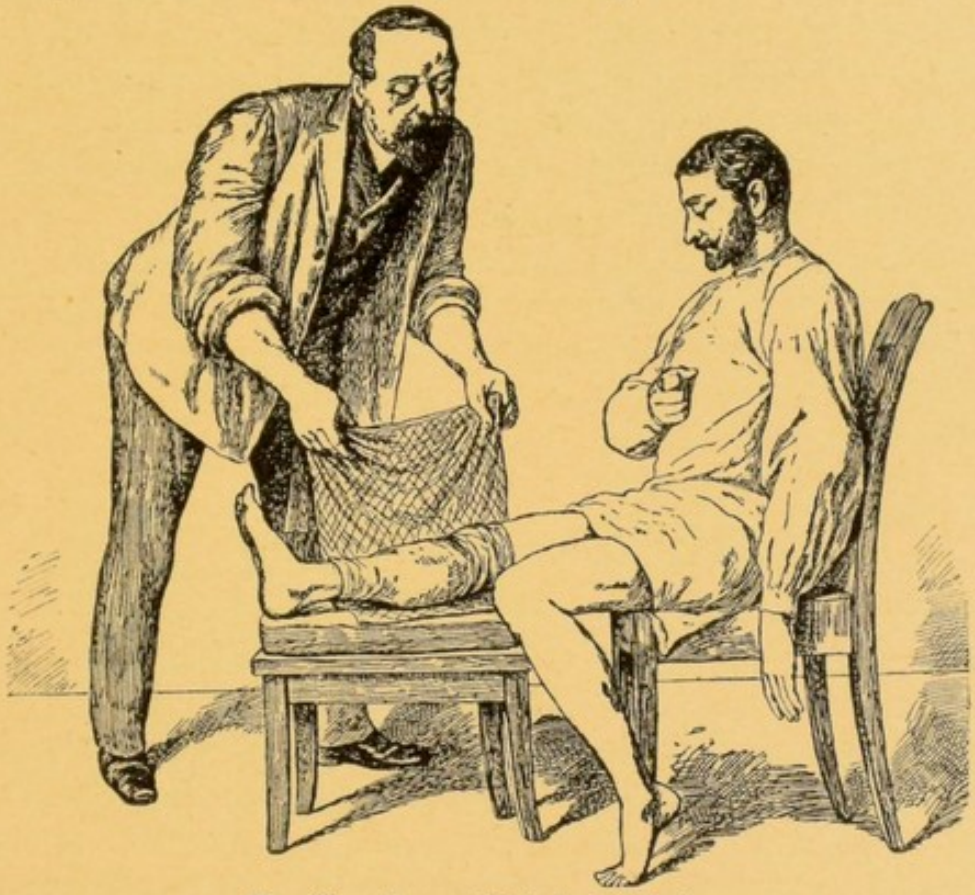


Fig. 86. — **Le maillot du mollet.**
(L'applique mouillée de soie écrue est déjà en place. Le garde-malade met l'enveloppe de laine.)

calmant. Dans les maladies chroniques, où l'on veut combattre des congestions vers la tête et le tronc (maux de tête, vertiges, étourdissements, délire, affection du cou, du poumon, du cœur etc.), le bandage de jambe exerce également une dérivation. Pour dissoudre et absorber les éléments pathogènes qui se sont déposés dans les jambes, pour morceler les néoplasmes, tumeurs, indurations des jambes, pour combattre les affections goutteuses ou rhumatismales, stases sangui-

nes, etc., des jambes, c'est-à-dire pour exercer une action locale directe, le maillot excitant de jambe est également bien appliqué. Pour le reste sont valables les mêmes règles que pour les autres maillots. On remarquera, en outre, que jamais une jambe n'est enveloppée toute seule : si l'une des deux est malade, il faut néanmoins envelopper aussi l'autre isolément. Quand le maillot de l'une est retiré, soit parce qu'il est gênant, soit parce qu'il a agi suffisamment, on ne doit pas laisser à demeure l'autre maillot, à moins qu'il n'y ait besoin de renouvellement pour la jambe qu'on découvre.

La température de l'eau servant aux maillots excitants de la jambe, en général aux maillots des membres, est généralement plus basse que pour ceux du tronc, 17-20° centigrades.

XVIII. — LE MAILLOT DU MOLLET

Le maillot du bas de la jambe ou du mollet est mis en application, comme le maillot de jambe, le plus souvent sous la forme excitante, puisqu'il doit agir comme dérivatif sur des organes vitaux internes. Pourtant des états inflammatoires du haut ou du bas de la cuisse, des abcès, etc., rendent nécessaire aussi un procédé antiphlogistique et réfrigérant.

Le maillot de mollet excitant trouve dans la méthode hydrothérapique dérivative un champ d'application très étendu.

Son application au bas de la cuisse est si simple qu'on a à peine besoin de décrire le procédé en particulier. (Fig. 86 on voit le procédé, et fig. 87 on voit le maillot achevé.) Les maillots tout préparés avec une compresse en soie écrue ont une grandeur de 60 sur 75 centimètres. Mais, pour les cas où ces enveloppes sont laissées à demeure pendant toute la nuit, il est à recommander des bandages tricotés, qu'on peut se préparer soi-même en retranchant la pièce d'un fond de bas de laine ou de coton. On mettra alors, dans l'application d'un maillot

excitant, une chaussette courte, assez large, en coton, sans fond, bien exprimée, humide, sur chaque mollet, et par-dessus, selon l'action visée, un, deux ou trois bas de laine, qui peuvent avoir « un fond ». Mais on ne laissera jamais, par raison d'économie, le fond du bas de coton employé pour le maillot, de crainte de l'humecter ; car alors le maillot de pied simultané excitant, non seulement détruirait l'effet dérivatif du premier, mais, dans les états fébriles, augmenterait la production de chaleur de l'organisme total, l'effet d'excitation provoqué par les terminaisons vasculaires du pied par ce maillot se propageant dans les vaisseaux de tout le corps. J'en ai déjà dit mon avis au chapitre : « Maillot du tronc. »

Fig. 87. — Le maillot du mollet (fermé).

L'application du maillot excitant du mollet est, de même que celle du maillot excitant de jambe, indiquée dans les cas où l'on veut combattre des congestions de la tête et du tronc. Dans les affections chroniques, on le combine le plus souvent avec des maillots de corps, de poitrine, d'épaule, de tronc ou de cou, qu'on applique ordinairement pendant la nuit. Les principes du traitement sont les mêmes que pour les autres maillots. Les pieds froids n'empêchent pas l'usage du maillot excitant de jambe ou de mollet, mais ils doivent être absolument réchauffés, pendant l'application, par une bassinoire enveloppée d'un linge humide.

L'enveloppement du mollet d'après Kneipp.

Il peut être trempé aussi bien dans l'eau froide que dans une décoction aromatique chaude. Le vénérable maître écrit à ce sujet ce qui suit :

« Quand j'étais obligé de faire un voyage de plusieurs heures, et que mes pieds étaient devenus trop chauds, je prenais une serviette, la plongeais dans l'eau, en entourais les mollets et en peu de temps la chaleur était baissée et toute fatigue supprimée. Ainsi je répétais ce procédé deux ou trois fois par jour. Une seule serviette peut suffire si elle est assez longue ; on trempe alors une seule moitié, et l'autre est enroulée sèche autour de la première. De même, un simple enveloppement ou un bas peut être placé par-dessus l'enveloppement humide. »

Cet enveloppement est aussi très bon pour les anémiques, chez lesquels les pieds sont généralement exsangues. Si on amène la chaleur dans le pied par ce procédé, le sang y pénètre plus facilement, et la nutrition s'y fait mieux.

XIX. — LE MAILLOT DE PIED

Si l'on applique par exemple un bandage étroit, excitant, au milieu de la jambe, tous les vaisseaux de la jambe sur la longueur s'étendant depuis la région du bandage jusqu'au cœur, quoique dans une mesure limitée, sont dilatés ; au contraire ils sont retrécis depuis le bandage jusqu'aux bouts des orteils. Si donc l'on veut amener plus de sang dans toute la jambe, on doit ou bien étendre le bandage sur toute la jambe, ou bien le reculer jusqu'à l'extrémité de la jambe, puisque alors tous les vaisseaux sont dilatés depuis le bout du membre jusqu'au cœur. Si l'on choisit pour l'application du bandage excitant un endroit qui se trouve non au milieu du cours d'un vaisseau

principal, mais là où le vaisseau se termine, alors l'effet d'excitation ne profite pas seulement à l'endroit excité, mais à tout l'organisme. Comme nous le savons déjà par le chapitre « Maillot du tronc », ces terminaisons vasculaires se trouvent dans le tronc, sur la ligne médiane de la poitrine et de l'abdomen, surtout dans la région ombilicale, ainsi qu'aux extrémités des membres, des mains et des pieds.

Un « maillot excitant dilate donc les vaisseaux principaux de tout l'organisme, de même qu'un maillot réfrigérant ou calmant les rétrécit.

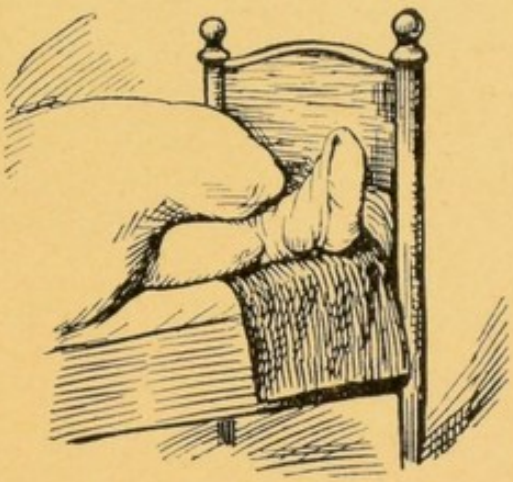


Fig. 88. — Le maillot du pied (l'enveloppement humide terminé).

On choisit de préférence pour ce maillot des chaussettes de coton humides, qu'on exprime plus ou moins, qu'on applique alors en mettant par-dessus une ou deux paires de bas de laine. Dans les affections telles que troubles auditifs, douleurs oculaires ou maux de tête, etc., qui ne se rattachent point à un état congestif, mais au contraire à l'anémie cérébrale, le maillot excitant de pied agit, en combinaison du maillot excitant de corps et de tête toujours favorablement. Les maillots sont appliqués plutôt pendant la nuit et laissés jusqu'au réveil ou jusqu'à ce qu'ils deviennent gênants. Les pieds froids contre-indiquent naturellement l'application du maillot de pied. Pour le reste sont applicables les mêmes principes que pour les autres bandages

L'enveloppement de pied d'après Kneipp.

Dans l'enveloppement du pied, d'après Kneipp, tout le pied, jusqu'au-dessus des chevilles, est enveloppé d'un linge en toile (serviette ou essuie-main) humide et plus ou moins exprimé,

une ou deux fois (fig. 88). La compresse humide est enveloppée solidement d'un foulard de laine. Quiconque a été soldat et a porté des « chaussettes russes » saura bien mettre un enveloppement de pied. Comme dans tous les enveloppements, l'écharpe de laine doit dépasser la compresse de toile de trois à quatre doigts de largeur. « L'enveloppement du pied détruit et élimine tous les éléments morbides qui s'y fixent, surtout si le malade a beaucoup négligé ses pieds (Kneipp). » L'enveloppement du pied est pris tantôt froid, tantôt chaud, c'est-à-dire trempé dans la décoction aromatique chaude. Il vaut encore mieux employer pour l'enveloppement chaud une infusion de fleurs de foin ou d'herbes, surtout s'il s'agit de dissoudre des éléments très cachés et pathogènes. La durée de l'enveloppement est d'une heure à deux heures. On peut cependant, pour renforcer son action, en faire un nouveau au bout d'une heure.

XX. — LE MAILLOT DU BRAS ET DE LA MAIN

Pour produire une bonne dérivation, dans les maladies aiguës, surtout dans les inflammations du poumon, de la plèvre, du péricarde, du cœur, en général des organes respiratoires, dans les hémorragies, etc., on se sert avec avantage d'un maillot de bras excitant (fig. 89) dans lequel — ceci est très important — l'articulation de la main est aussi enveloppée et, si possible, enveloppée encore d'une compresse spéciale. Les maillots sont alors renouvelés fréquemment.

Fig. 89. — **Le maillot du bras** (l'enveloppement humide terminé).

Le maillot de main (fig. 90) a, dans son application sous la forme excitante ou calmante, sur la circulation totale, une action analogue à celle du maillot du pied. Mais les mains doivent être chaudes si elles sont enveloppées à froid. Pour le reste sont valables pour ces maillots les règles générales, mais on remarquera particulièrement que jamais on ne doit envelopper un bras seul, mais toujours les deux en même temps (voir sous le titre : « Maillot de la jambe »).

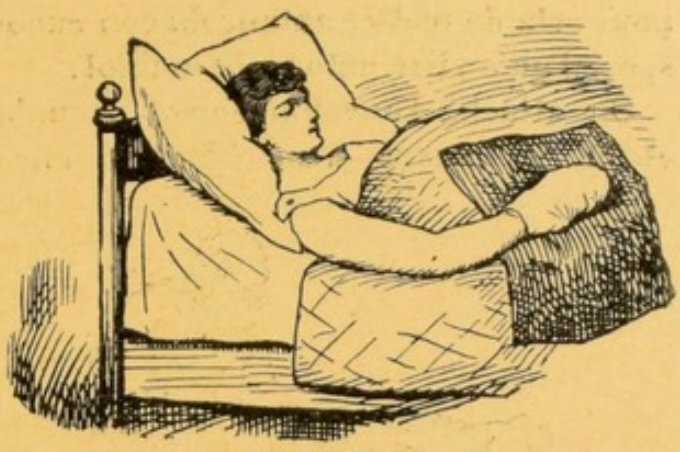


Fig. 90. — **Le maillot de la main**
(l'enveloppement humide est terminé)

XXI. — L'APPLIQUE DU DESSUS D'APRÈS KNEIPP

Elle représente un enveloppement de tronc, dont la compresse humide consiste en une seule compresse épaisse (un drap de lit grossier et plié en quatre) qui recouvre la poitrine et l'abdomen, et va du cou jusqu'à la région mammaire. Elle dépasse un peu des deux côtés du tronc, de façon à pouvoir, dans l'application de l'écharpe de laine, être fixée vers le dos (fig. 91). Selon l'effet visé, la compresse sera plus épaisse ou plus mince, pliée de trois jusqu'à dix fois, trempée dans l'eau plus froide ou moins froide, plus ou moins exprimée, plus souvent renouvelée ou appliquée une seule fois.

Quant à la manipulation, voir sous le titre « Maillot du tronc », Les mêmes principes que pour tous les enveloppements sont applicables. Il faut particulièrement veiller à ce

que l'écharpe de laine ferme hermétiquement la compresse humide étendue sur la poitrine et l'abdomen. On fait bien pour cela de mettre autour du cou encore un foulard de laine spécial qu'on fixe autour du maillot.

On attache l'enveloppement complet par trois épingles et on le couvre d'un édredon, en enveloppant, comme

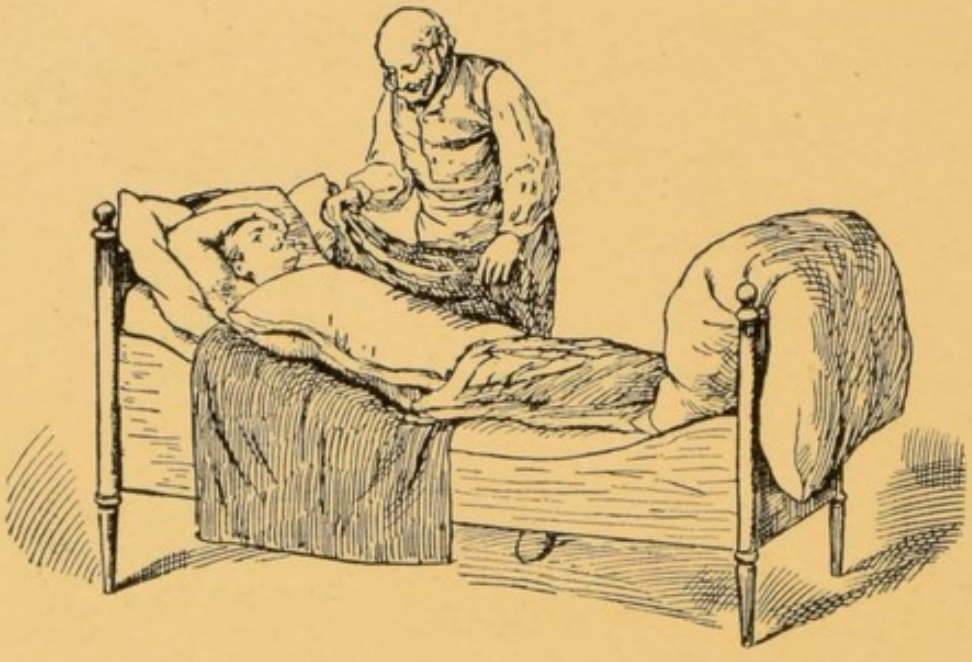


Fig. 91. — **L'applique du dessus**
(l'enveloppement humide terminé, on place l'enveloppe de laine).

on le fait pour l'enveloppement complet, à trois quarts, à demi ; pour l'enveloppement du tronc, dans toutes les directions.

... Après enlèvement de l'applique de dessus vient un traitement rafraîchissant, ou bien on attend au lit le retour de la chaleur naturelle normale. Comme pour tous les maillots, il faut fermer la fenêtre pendant les opérations, mais la tenir ouverte le reste du temps. D'après Kneipp, l'emploi de l'applique de dessus est surtout efficace pour « l'expulsion des gaz rebelles dans l'estomac et le bas-ventre ».

XXII. — L'APPLIQUE DE DESSOUS D'APRÈS KNEIPP

L'applique de dessous, d'après Kneipp, se place, comme le montre bien la figure « au-dessous », (en regardant le malade couché sur son lit), c'est-à-dire sur le dos. Le procédé de

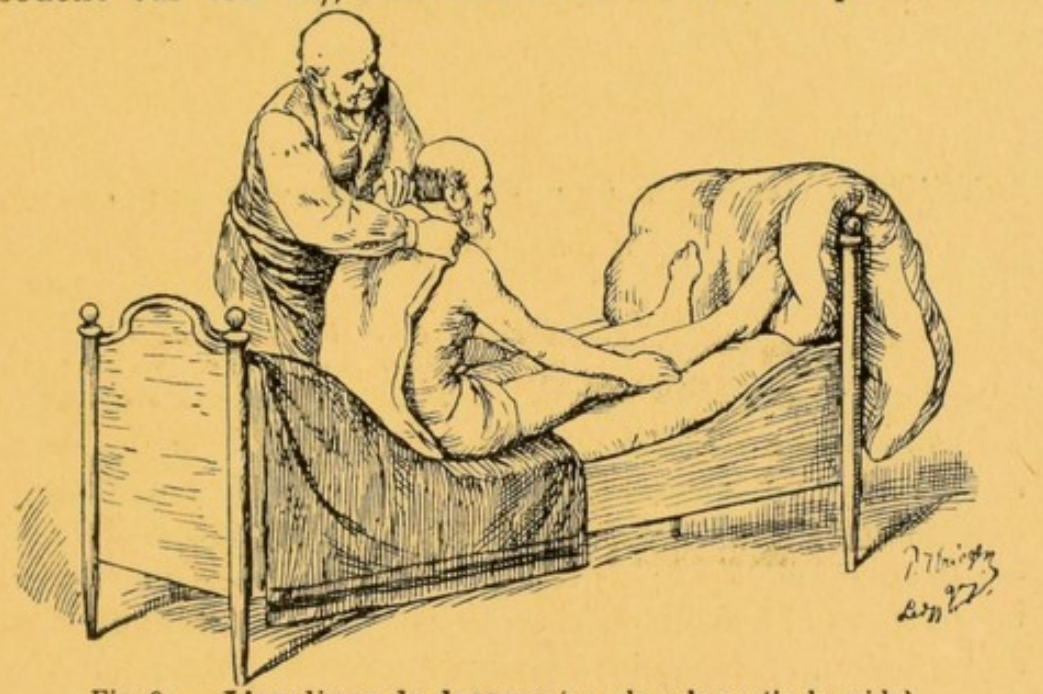


Fig. 92. — **L'applique du dessous** (on place la partie humide).

l'enveloppement a été expliqué par moi assez en détail, quand j'ai décrit le maillot du torse, pour que je n'aie pas la peine de me répéter. L'applique sur le dos se met quadruple, parfois aussi sextuple et même octuple, et presque toujours à froid, puisqu'elle doit servir à « fortifier ». En cas d'affections chroniques, l'applique de dessous peut être prise de deux à quatre fois par semaine. Kneipp le recommande « pour fortifier l'arête du dos, la moelle épinière, en cas de douleur de dos »...

Si l'on prend l'applique de dessous et l'applique de dessus l'une après l'autre, donc alternativement, aujourd'hui le des-

sous, demain le dessus, c'est le dessous qui commence la série.

Au reste, pour l'applique de dessous, on procède comme par l'applique de dessus. Une occlusion solide, hermétique pour l'enveloppement dans la laine et un bon « emmitouflement » par le moyen de l'édredon fixé par-dessus, est la condition principale, comme dans tous les maillots excitants, pour détruire les affections chroniques.

XXIII. — L'APPLIQUE DE DESSUS ET L'APPLIQUE DE DESSOUS D'APRÈS KNEIPP

Si l'on veut agir « comme il faut » sur de l' « ordure » ancienne logée dans le corps, on pose l'applique de dessus et l'applique de dessous simultanément. On place d'abord le « dessous » sur la couverture de laine ; on se place soi-même sur le « dessous », et puis on met sur soi le « dessus », on se fait bien et solidement envelopper avec la couverture de laine et l'édredon, afin que le « mauvais » air ne puisse pénétrer nulle part. La couverture de laine doit avoir une longueur convenable, afin que, comme lorsqu'on emploie isolément l'applique de dessus ou l'applique de dessous, elle puisse être mise double sur la poitrine et le ventre et bien fixée sous les deux côtés du tronc. L'enveloppement double dure ordinairement de trois quarts d'heure à une heure. « Son emploi rend des services excellents en cas de grands échauffements, de gaz, de congestions, d'hypocondrie et autres affections. » (Kneipp.) Le reste du mode d'emploi pour l'applique de dessus et l'applique de dessous, prises ensemble, est le même que pour les autres maillots.

XXIV. — COMPRESSES POUR DES PARTIES DU CORPS TRAITÉES ISOLÉMENT

Les compresses pour des parties du corps que l'on traite seules s'emploient soit sous forme excitante, soit sous forme rafraîchissante.

Pour les compresses excitantes, on prend de la toile (vieux linge plusieurs fois lavé, vieilles serviettes, essuie-mains, mouchoirs de poche, linge de table) repliée sur elle-même de quatre à six fois ; on les trempe, suivant l'effet qu'on se propose, en général dans de l'eau ayant de 16 à 22° C. ; on les tord bien ; on les place sur la partie souffrante et on les enveloppe soigneusement de laine. D'ordinaire, on les laisse en place jusqu'à ce qu'elles soient devenues sèches. L'enveloppe de laine doit être de la flanelle pure laine et être double ou triple.

Les compresses excitantes agissent sur un endroit de la même manière que les maillots excitants sur l'ensemble ou sur une grande partie du corps. Elles commencent par détourner la chaleur, la refoulent ensuite dans la compresse elle-même, qui non seulement atteint la température du corps, mais encore la dépasse de beaucoup. La chaleur moite qui naît sous la compresse attendrit la peau, ouvre les pores, élargit les vaisseanx sanguins cutanés et permet un échange de matières qui se reconnaît nettement à la couleur et à l'odeur de la compresse quand on l'enlève. La compresse excitante s'emploie, en connexion avec un traitement général approprié, pour détruire des indurations, des tumeurs, principalement tous les néoplasmes extérieurs et les exsudations morbides par voie de relachement, dissolution, fractionnement, aspiration ou rupture (1).

(1) Je ne puis m'empêcher, ici, où je touche à la fin de mon traité sur « les maillots, etc. », de présenter encore une fois, dans une courte récapitulation, les principaux effets du traitement excitant.

La compresse excitante ou le maillot excitant apaisent d'abord.

Les compresses rafraîchissantes sont trempées en général dans de l'eau ayant de 16 à 22° C., parfois aussi dans de l'eau tout à fait froide, donc à moins de 16° C., mais pas au-dessous de 12° C.; on les tord peu ou point; on les couvre peu de laine ou on les laisse entièrement découvertes, et on les renouvelle aussi souvent qu'elles sont devenues chaudes et que le réclame le procédé de rafraîchissement. On les replie sur elles-mêmes quatre, six, huit fois et même plus, suivant l'action qu'on veut exercer. Leur usage a pour but d'enlever de la chaleur à des organes ou à des parties du corps enflammés ou gorgés de sang. Elles exercent une action calmante, durable, rafraîchissante et sédative.

Pour les brûlures, on les prend aussi épaisses, mouillées et froides que possible. Dans ce cas, on emploie de la toile ayant servi, qu'on replie sur elle-même de huit à douze fois; on la trempe dans de l'eau froide (de 12 à 19° C.); on place la compresse sur l'endroit brûlé et on la renouvelle toutes les

Puis commence peu à peu, progressant à mesure que s'échauffe la compresse, un échange des liquides, tandis que la peau expulse la matière peccante sous forme d'exhalaison et que, par contre, selon les lois de l'endosmose (aspiration, succion d'un liquide moins dense par un liquide plus dense à travers une peau qui les sépare) et de l'exosmose (expiration, phénomène par lequel une solution plus faible abandonne du liquide à une plus forte, jusqu'à ce que toutes deux aient le même mélange et la même densité), elle emprunte de l'humidité à la compresse à travers l'épiderme amolli et relâché. Si l'action de la compresse est prolongée, si l'on en poursuit l'emploi pendant des semaines et des mois, comme c'est fréquemment le cas, par exemple, pour les compresses sur le ventre, il se produit parfois des éruptions qui, par les démangeaisons qu'elles causent et leur odeur, deviennent fort désagréables au malade. Abandonner alors la compresse — que le lecteur veuille bien le remarquer — serait tout gâter. Les frictions à l'huile et à la graisse, auxquelles on recourt alors généralement sur le conseil de femmes « avisées », n'amènent aucun adoucissement. La seule chose qui serve est de changer plus souvent la compresse, que l'on prend un peu plus humide et à laquelle on met une enveloppe de laine un peu moins épaisse. *Je ne puis avec assez de force mettre en garde contre l'emploi du taffetas gommé pour couvrir les compresses excitantes:* il entrave la sortie des produits excrétoires morbides et, par conséquent, toxiques, et ces matières sont de nouveau pompées par la peau. L'enveloppe de laine les laisse exhaler librement, mais non le taffetas gommé.

3 ou 5 minutes jusqu'à ce que les douleurs aient diminué. On ne la renouvelle plus ensuite que quand elle s'est échauffée et que les douleurs reparaissent. On procède de même pour les hémorragies. Une compresse humide, bien froide, appliquée sur la région de la nuque, arrête un saignement de nez dans la plupart des cas. Si elle reste sans effet, qu'on place la compresse sur les parties sexuelles. Il va sans dire qu'il faut changer les compresses au bout de quelques minutes, jusqu'à cessation du saignement. Pour arrêter les saignements de nez, on peut aussi placer le malade dans un bain de siège bien froid (10 à 15 centimètres de hauteur d'eau) et en même temps lui poser une compresse rafraîchissante sur la nuque et le front.

Quand il s'agit de combattre l'inflammation, on applique des compresses à température plus haute (de 20 à 25° C.) ; on les tort un peu plus que pour rafraîchir ; on ne les fait pas trop épaisses et on les maintient plus longtemps. Leur emploi est indiqué en cas d'inflammation de la peau, du tissu cellulaire sous-cutané, des os et des articulations touchant à la surface, de blessures, d'ulcères, etc. (1).

(1) Pour les inflammations de nature locale, le mieux, en général, est de poser sur l'endroit enflammé des compresses fraîches, c'est-à-dire trempées dans de l'eau dégourdie, modérément tordues, d'en poser de froides, donc à température plus basse que les fraîches, sur les parties par où le sang afflue aux endroits enflammés, et des excitantes pour dériver à des parties plus éloignées. Prenons quelques exemples. Une blessure à la main se rafraîchit par des compresses contre-inflammatoires fraîches, c'est-à-dire trempées dans de l'eau dégourdie. Le bras reçoit un traitement calmant, c'est-à-dire est à envelopper « froid », et, pour dériver, on use d'un maillot excitant de trois quarts, d'un demi-maillot, d'un maillot de torse ou de ventre, les deux derniers en concurrence avec un maillot de jambes excitant. En cas d'inflammation du cerveau, des yeux ou des oreilles, on rafraîchit ces parties de la tête ; le sang affluant à la tête est à rafraîchir par une compresse froide de poitrine et d'épaules, ou une compresse de nuque, ou ce qu'on appelle un châle, et il faut dériver par un maillot excitant de trois quarts ou un empaquetage excitant du torse et des jambes. S'il y a inflam-

On couvre les blessures, les ulcères, les contusions, etc., de compresses locales, mais qui doivent s'étendre au-delà des parties malades, de l'ensemble du foyer d'inflammation, par

mation des poumons, on rafraîchit la partie supérieure de la poitrine dans un maillot complet ou de trois quarts calmant, c'est-à-dire fébrifuge, et la partie supérieure du dos au moyen de compresses supplémentaires contre-inflammatoires, ou bien, dans un maillot calmant du torse, qu'on associe à des maillots excitants des jambes ou des mollets ; on place sur les parties enflammées de grosses compresses rafraîchissantes, ou bien on rafraîchit seulement la poitrine et le haut du dos par des compresses et on pose une compresse excitante sur le ventre et des maillots excitants des jambes ainsi que de l'avant-bras et de l'articulation de la main.

Quand l'inflammation disparaît, il convient, par des compresses excitantes, de rappeler l'afflux du sang vers les parties enflammées, pour appuyer la reconstitution des tissus troublés par le processus inflammatoire. Les quelques produits d'exsudation excitant encore sont alors, par l'effet de la chaleur moite, entièrement extrait de la masse des sucs et charriés par le sang vers les organes d'élimination. Par conséquent, lorsqu'un traitement calmant a écarté le danger dont une inflammation menaçait des organes intérieurs nobles, il ne faut nullement cesser les applications d'eau, comme il arrive par malheur si souvent; au contraire, pour accroître l'afflux sanguin vers les organes atteints, on use de la méthode excitante, réchauffante (sous forme, par exemple, d'un maillot de torse, d'un « maillot court », etc.), et on la continue pendant 2 ou 3 semaines environ, en commençant par pratiquer le traitement à l'eau pendant le jour, puis en lui ôtant peu à peu de sa fréquence, en abaissant de plus en plus la température de l'eau à mesure que le malade reprend des forces, enfin en changeant les applications dans la forme et en les restreignant à la nuit, en sautant une nuit, puis deux, puis trois, pour, finalement, cesser tout à fait la cure.

Les ulcères, les abcès, etc., qui n'ont pas encore percé, se traitent par la chaleur artificielle, les compresses de vapeur, etc. En même temps, on rafraîchit les parties du corps voisines, par lesquelles le torrent sanguin se dirige vers les sièges d'inflammation, et on provoque une excitation dans des parties éloignées pour détourner l'afflux sanguin des parties enflammées et activer les fonctions des organes éliminateurs (intestins, reins, peau).

Sur un ulcère ouvert, on met des compresses excitantes. On ne les supprime que lorsque la suppuration a pris fin et que l'ouverture de la plaie est refermée.

conséquent couvrir en outre les parties saines limitrophes. Le mieux est de mettre sur les endroits enflammés, sur la plaie, l'ulcère, etc., un morceau plié double de toile fine, molle, ayant déjà servi — préalablement mouillée et modérément tordue, comme de juste — auquel on superpose la compresse épaisse, mouillée, rafraîchissante. En cas de blessures ou de lésions étendues, on étend une couche d'ouate, de laine ou de coton par-dessus. Le tout ensuite est enveloppé de flanelle de laine et assujetti par un lien de flanelle. Cette compresse locale se renouvelle ensuite, quand elle commence à gêner ou à devenir chaude. Cependant on ne change que la grosse compresse humide. On ne change pas le morceau de toile mince du dessous, qui se trouve directement sur la blessure, sur le siège de l'inflammation ou de l'abcès, et n'est renouvelé que de temps en temps, s'il y a suppuration, à l'occasion du nettoyage de la plaie. (Il ne faut jamais, pour le dire tout de suite, nettoyer une blessure avec une éponge, mais toujours avec un petit morceau de toile fine et molle, avec de la charpie et de l'ouate hydrophile. Bien entendu, pas d'ouate phéniquée !)

La série de bandages.

Ce qu'on appelle « série de bandages », et dont le médecin naturel Schroth se servait en cas de carie des os, de formation d'abcès, d'indurations, de kystes, etc., consiste en une compresse froide, mouillée, bien tordue, repliée sur elle-même quatre, six et jusqu'à huit fois, que l'on ne renouvelle pas quand elle est devenue sèche, mais que l'on recouvre d'une deuxième compresse, froide également, mais contenant plus d'eau. Quand cette deuxième est sèche, on ne l'enlève pas non plus, mais on en met une troisième sur les deux premières, de sorte que la durée d'emploi de cette série de bandages est souvent de 10 à 12 heures, et plus parfois.

Quoique Schroth ait guéri de cette façon la jambe perforée par une balle et plus tard atteinte de carie du prince Guillaume de Wurtemberg, je recommanderai pourtant une

grande prudence dans l'emploi du bandage en question, et je ne conseillerais pas du tout cette application sans une surveillance très compétente : « car ce qui convient à un ne convient point à tous! »

XXV. — MAILLOT SEC

Dans le maillot à sec, le drap de toile humide, la compresse mouillée est supprimée. Le malade est, tout comme dans le maillot total, enveloppé dans une grande couverture de laine épaisse, de sorte que l'air ne trouve point d'accès ni au cou ni aux pieds. Sur ce maillot sec, qu'on peut réaliser aussi avec deux ou trois couvertures, on pose de deux à quatre autres couvertures de laine et on assujettit les bords des deux côtés du malade. Sur le tout on met un lit de plume épais, qu'on fixe également de tous les côtés. Entre les pieds et le bout du lit on pose un oreiller de plume; sur le tout on étend une couverture ou un drap, également bien fixé de tous les côtés. Pour éviter les congestions cérébrales, on met une compresse réfrigérante sous la tête, et non sur elle, où on la met généralement ; elle agit davantage ainsi et gêne moins.

Le maillot sec n'est appliqué que dans les maladies chroniques et ne sert qu'en vue de la diaphorèse. Il faut absolument déconseiller son usage aux personnes chétives, nerveuses, anémiques, pâles, etc. Il est destiné spécialement aux personnes robustes, résistantes, pléthoriques, chez lesquelles on veut provoquer une sueur abondante sans léser de nobles organes intérieurs. Le maillot à sec est notamment indiqué dans la goutte, le rhumatisme et autres maladies du sang, dans lesquelles il est difficile ou impossible d'obtenir la transpiration par le maillot humide total ou aux trois quarts. Il est à recommander, pour provoquer la sueur plus facilement et plus promptement, de mettre le bandage du corps sous enveloppement de laine, et de couvrir aussi de compresses

excitantes, avant l'enveloppement, les parties douloureuses pour qu'elles soient moins douloureuses et suent plus abondamment.

Il faut qu'il y ait quelqu'un dans la chambre pendant que le malade demeure dans le maillot, pour lui donner à boire et pour chasser les mouches. Peu avant l'apparition de la sueur il se produit généralement une légère excitation, qu'on peut calmer par une gorgée d'eau fraîche. Quand la sueur est apparue il faut, pour la favoriser, donner au malade, toutes les 10 ou 15 minutes, un verre d'eau froide. Si le malade sent par la diminution de la sueur qu'il en a assez, il faut le défaire et lui donner un bain entier à la température de 30-33° R., ou un demi-bain de 27-28° C., ou un bain de tronc de 22-25° C. Une ablution ou une friction ne suffit pas pour obtenir après le maillot à sec une réfrigération parfaite. A la réfrigération par le bain succède le réchauffement dans le lit ou, mieux encore, par le mouvement en plein air.

Le maillot sec trouve également son application après l'usage des bains de soleil. Elle est alors de plus courte durée. Pour le reste sont valables les mêmes principes que pour le maillot total.

II. — LES BAINS ET LEUR APPLICATION

I. — LE BAIN FROID

En ce qui concerne l'usage du bain froid, je renvoie le lecteur d'abord au chapitre XVIII du premier volume de mon livre. Dans le traitement au lit du malade, il ne peut guère être question d'emploi de bain froid, pour des motifs qui sautent aux yeux. Des personnes relativement bien portantes, en d'autres termes des malades légers chroniques — car je crois de façon inébranlable que, en dedans

des frontières de notre patrie immédiate, comme de celles, plus vastes, empestées par le vaccin, il n'existe plus un seul homme absolument bien portant, et si une telle personne existait réellement, je la prie de me le faire savoir, pour que je lui fasse mon compliment je dis des malades légèrement atteints et chroniques peuvent toujours fréquenter les bains froids aux jours chauds d'été, à condition d'observer les mesures citées par moi. Les personnes atteintes de maladies graves et chroniques, parmi lesquelles je range aussi les « hommes sains imaginaires », les grands nerveux, qui se suggèrent la santé à eux-mêmes, peuvent employer, pour se rafraîchir et s'animer par les grandes chaleurs d'été, des ablutions, des bains de tronc, dans lesquels on doit régler la température de l'eau d'après la constitution et la force vitale de l'individu, et, après chaque amélioration, on peut abaisser graduellement la température de l'eau.

II. — LE BAIN COMPLET

Le bain chaud de baignoire pour personnes relativement bien portantes.

La question de l'usage du bain de corps ou du bain de baignoire a été effleurée par moi à propos des « soins principaux », p. 213. Il s'agissait là essentiellement de l'usage du bain de baignoire pour personnes relativement bien portantes.

Il sera peut-être encore nécessaire d'indiquer ici la température nécessaire pour un bain chaud de baignoire. Généralement on se baigne dans l'eau trop chaude et on se nuit en s'en rapportant uniquement au thermomètre. On a coutume de préparer le bain à 31-33° C. Si l'on ne le trouve pas assez chaud au moment de l'entrée dans l'eau, on ajoute encore de l'eau chaude. C'est absurde ! Un bain soi-disant chaud, pour personnes en bonne santé, n'a la température nécessaire,

variable d'après l'état momentané de la chaleur propre de l'individu, que lorsque, au contact avec l'eau, on éprouve non pas de la douleur, mais une sensation de frisson léger. Cette sensation, quand l'eau s'est reposée au bout de quelques instants, doit disparaître et faire place à une sensation de chaleur agréable ; mais elle doit revenir chaque fois qu'on quitte la position immobile dans le bain et qu'on fait quelque mouvement qui agite également l'eau. C'est de cette façon seulement qu'on obtient la température juste de l'eau du bain. Elle peut se trouver, selon l'état momentané de la chaleur du sang,

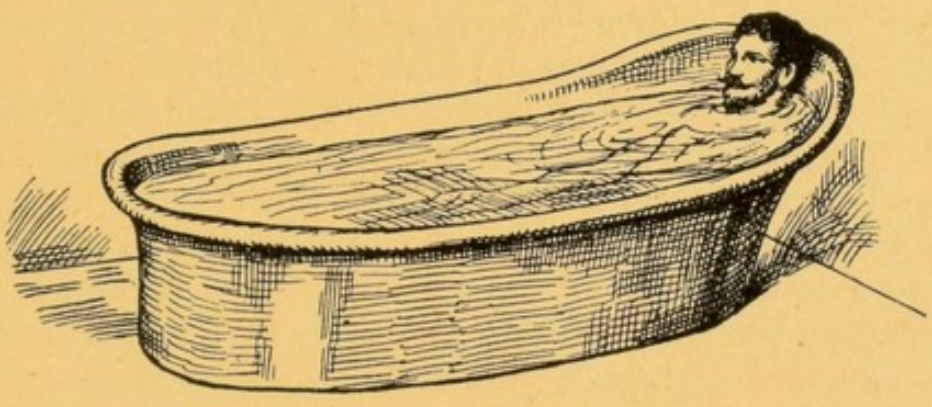


Fig. 93. — Le bain complet.

de la constitution, de l'âge, du sexe, etc., du baigneur, entre 29° et 33°,5 C. (Fig. 93, le bain de corps.)

Si, au contraire, l'eau s'étant reposée, l'état de frisson dans le bain ne disparaît point, c'est que l'eau est à trop basse température, et on est obligé alors de faire ajouter la quantité nécessaire d'eau chaude. L'eau de la baignoire doit arriver jusqu'au cou du malade.

On ne reste au bain que juste le temps nécessaire pour que le frisson qu'on a senti en y rentrant se fasse sentir de nouveau. Cela peut durer de 10 à 15 minutes, quelquefois même plus. Alors, il faut quitter immédiatement le bain, se sécher, s'habiller vite et sortir à l'air libre faire de l'exercice pour se réchauffer. On peut aussi ne pas se sécher, mais remettre le

linge nécessaire et se mettre au lit pour y attendre le retour de la chaleur.

Le bain entier froid d'après Kneipp.

Le bain entier froid comptait jadis, au temps de Priessnitz, comme un des meilleurs remèdes de l'hydrothérapie. Mais par les abus dans son application on l'a discrédité peu à peu. De nombreuses observations nous démontrent que, par suite de la forte affluence du sang dans le corps, causée par l'excitation intense du froid, la pression du sang dans les organes délicats, comme les reins, par exemple, devient si forte que des hémorrhagies et des pertes d'albumine s'ensuivent. Certains malades prolongent tellement la durée du bain que la température du corps descend au-dessous de la normale ; alors la peau, qui au commencement était rougeâtre, prend une teinte bleuâtre, la figure devient pâle, les lèvres bleues, les pieds et les mains prennent un aspect de cire, et un frisson se produit. Quelquefois même, le malade est saisi de crampes, d'évanouissements et subit un bourdonnement dans les oreilles. Les conséquences étaient la faiblesse et l'amaigrissement. C'est l'abbé Kneipp qui, le premier, a réussi à rendre au bain entier froid, cet enfant terrible de l'hydrothérapie, les honneurs qui lui sont dus. Fidèle à sa maxime : « les bains froids qui réussissent le mieux sont ceux dont la durée est la plus courte », il ordonnait des bains froids d'une durée de 1-2 secondes, quelquefois aussi de 4-5 secondes. Mais toujours des secondes et pas de minutes. Pour faire ces bains on emploie de l'eau fraîche très froide. D'après Kneipp, il ne faut pas se sécher après le bain. La seule chose essentielle est de se réchauffer après par des exercices en plein air. Ces bains sont recommandés seulement pour les maladies chroniques légères. On les prend une fois, au plus deux fois par jour. On y joint volontiers d'autres traitements hydrothérapiques. Leur action est très efficace quand on les prend après avoir réchauffé le corps artificiellement en s'enveloppant dans

des linges spéciaux, ou en sortant du lit. On y entre lentement, on s'asseoit doucement et on plonge la tête sous l'eau plusieurs fois.

L'action et les indices du bain entier froid.

Ces bains appartiennent aux remèdes excitateurs : par eux on cherche le moyen de produire la chaleur par le froid. C'est pourquoi il faut les prendre quand le corps est chaud. Tous les vaisseaux sanguins, toute la périphérie des nerfs sensibles sont attaqués à la fois par l'excitation froide, dont les effets sont d'autant plus intenses que l'eau en très grande quantité touche toute la surface du corps. Alors le sang afflue violemment à l'intérieur du corps et retourne aussitôt à la surface par suite de l'excitation thermique. La peau devient rouge et la sensation du froid cède la place à une sensation très agréable de chaleur. Voilà pourquoi le bain froid est seulement pour les malades chez qui, en vue de la guérison, il faut produire une forte secousse des nerfs et des vaisseaux sanguins. Les maladies nerveuses, l'anémie, la pâleur, les maladies du cœur, des poumons et des reins empêchent l'emploi de ces bains.

Le bain entier chaud d'après Kneipp.

D'après Kneipp, le bain entier chaud n'est pris qu'alternativement avec le bain froid. De même, les bains chauds aux fleurs de foin ne doivent être pris qu'alternativement avec les bains froids. Il y a deux façons de procéder pour prendre ces bains :

1° On remplit la baignoire avec de l'eau chaude d'une température de 31-33° C. ou de 33-35° C., selon l'âge et la force des malades. La durée du bain est de 25-30 minutes. En sortant de ce bain, on entre de suite dans une autre baignoire pleine d'eau froide, mais dont la température n'est pas inférieure à 16° C. La durée de ce bain ne doit pas excéder une minute. On

s'habille vite, sans se sécher, et on sort en plein air se réchauffer. Dans le bain froid il faut se remuer fortement, se frotter la poitrine, le ventre et les membres, mais il ne faut pas plonger la tête sous l'eau ;

2° La température de l'eau, au lieu de 35-33, est de 33,5-36°,5 C. et en certain cas même d'un degré supérieur ; pourtant elle ne doit jamais dépasser 39° C. D'après Kneipp, la durée de tout ne doit pas excéder 33 minutes.

On reste 10 minutes dans le bain chaud et 1 minute dans le bain froid. On répète cela trois fois ; pour le reste, on agit comme dans le premier cas. La succession immédiate des excitations extrêmes de froid et de chaleur provoque des réactions diverses, qui se réunissent en une seule et forte réaction du corps entier. Dans certains cas de maladies de la nutrition, la goutte, les rhumatismes, les gonflements des jointures, les maladies du sang, les bains entiers chauds sont recommandés par Kneipp.

III. — LE DEMI-BAIN

Si l'on comparait le bain entier froid, dans ses effets physiologiques, aux frictions froides, on pourrait dire que le demi-bain se rapproche, dans son influence tranquillisatrice, des lavages. Le demi-bain trouve une application très étendue dans l'hydrothérapie. La place me manque ici pour répéter ce que j'ai déjà dit de la procédure et des effets du demi-bain dans les maladies aiguës. Je prie donc le lecteur de bien vouloir s'en rapporter au chapitre XIX de la première partie. Dans les maladies chroniques, aussi bien que dans les fièvres, il faut, aussitôt que le malade est au bain, lui frictionner les jambes et les pieds sous l'eau, afin de mettre en circulation les vaisseaux sanguins ; pendant ce temps, le malade lui-même se lave et se frictionne la poitrine et les bras. C'est seulement quand les jambes commencent à devenir

rouges que l'infirmier (fig. 94) commence à verser de l'eau sur le cou, le dos et les épaules, en les frictionnant, pendant que le malade, lui aussi, ne cesse de verser de l'eau sur la poitrine et les bras en les frictionnant également. Si la peau de la partie supérieure du corps devient rouge, on cesse le bain tout à fait ou on recommence la procédure. La durée du bain est de 2-4, 5 minutes au maximum. La température de l'eau, en général, est de 20-30° C. Après le bain, on se sèche douce-

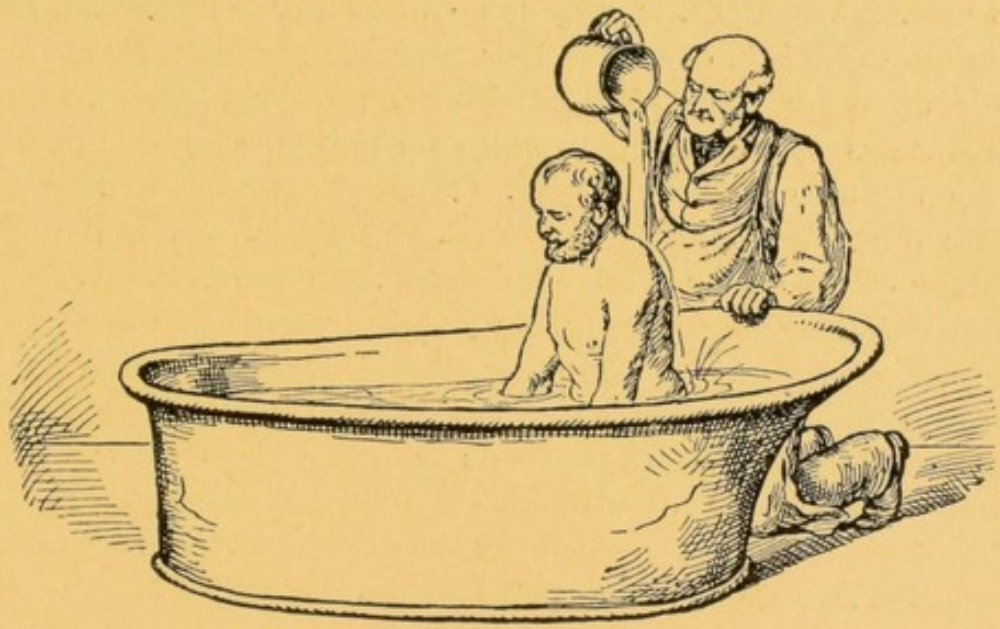


Fig. 94. — **Le demi-bain** (le dos du malade est aspergé).

ment, ou on se frotte fortement avec un linge épais, si on veut augmenter l'excitation thermique du bain par un frottement mécanique.

L'action et les indices du demi-bain dans les maladies chroniques.

Le demi-bain est ordonné, comme le lavement, dans toutes les maladies chroniques dont le traitement a besoin de l'hydrothérapie. Il n'y a que certaines maladies du sang et certaines maladies chroniques des poumons qui font excep-

tion. Le demi-bain a cet avantage sur les autres traitements ayant les mêmes effets, comme, par exemple, le lavage, l'enveloppement, que lui seul permet de mesurer la température de l'eau assez exactement. Le demi-bain agit d'une façon plus douce et cause une secousse beaucoup moins forte que les frictions à l'eau froide, le bain entier, la douche de Kneipp, ou même la douche-éclair. Tous ces remèdes causent une réaction et par là une amélioration dans les rouages physiologiques. Néanmoins, la réaction causée par le demi-bain est toujours efficace, car la chaleur agréable produite sur la surface du corps dure pendant des heures après le bain. Pour rendre les hydrophobes ramollis un peu plus forts, le demi-bain est un excellent moyen. On peut commencer avec de l'eau d'une température de 30° C. et puis baisser la température chaque jour d'un demi-degré. On réussit ainsi facilement à habituer le malade en peu de temps à une température de 20-23° C. Le demi-bain rend de très grands services pour débarrasser les organes intérieurs, comme le cœur par exemple, d'une affluence du sang, ou dans les cas où, pour éloigner les congestions de la tête, les maux d'yeux et d'oreilles, il faut provoquer un élargissement des vaisseaux sanguins dans le bas-ventre et dans les jambes.

IV. — LE BAIN DE SIÈGE

Pour la description de la procédure du bain de siège il faut se référer à ce qui a déjà été dit. Dans le bain de siège, nous possédons un des remèdes le plus efficaces de l'hydrothérapie, non seulement parce que dans ce bain une grande partie de la surface du corps est en contact avec l'eau, mais aussi parce que la partie la plus grande des vaisseaux sanguins du corps peut être influencée très efficacement.

Le bain de siège excitant froid.

Le bain de siège excitant est pris généralement dans l'eau d'une température de 16-20° C. et dure très peu de temps, de une demi à trois minutes. Il est généralement employé pour augmenter la force des organes sexuels. Les bains d'une température inférieure à 16° C. et d'une plus longue durée ne sont pris que par ordre d'un médecin. Les personnes qui sont sujettes à une affluence du sang à la tête peuvent, avant de prendre le bain, se laver avec de l'eau froide la figure, le cou, les bras et la poitrine. Ils peuvent aussi, pendant qu'ils sont au bain, mettre une compresse froide sur la tête. Quand la réaction commence, c'est-à-dire quand les parties plongées dans l'eau deviennent rouges, on se sèche vite, en frottant fortement les parties en question et on se hâte de sortir faire des exercices en plein air.

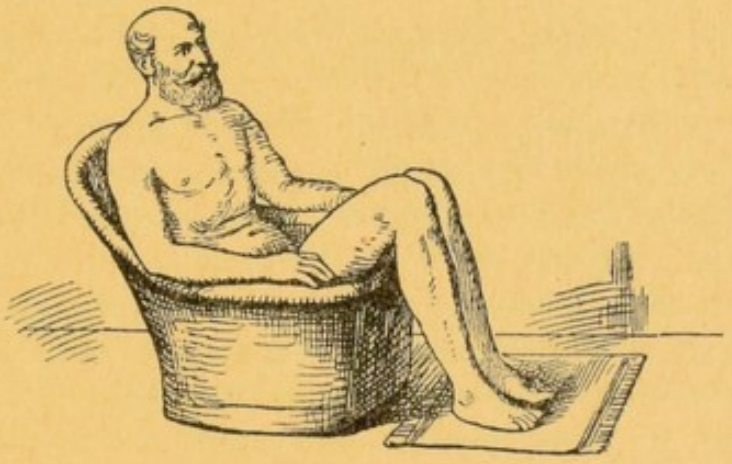


Fig. 95. — Le bain de siège.

L'action et les indices du bain de siège froid.

En se mettant au bain, ce qui doit être fait lentement et avec précaution, il se produit, par suite de l'excitation du froid, les réactions qui nous sont déjà suffisamment connues par leurs descriptions dans les chapitres précédents. En ce qui concerne le système nerveux, il se produit les change-

ments des fonctions du cœur et de la respiration décrits au chapitre intitulé : « La friction. » En ce qui concerne le système des vaisseaux, il se produit le rétrécissement des vaisseaux sanguins du bas-ventre. A cause de l'excitation des vaisseaux sanguins, placés dans le creux du ventre, il se produit dans le premier moment une affluence de sang vers la poitrine et la tête, par conséquent les personnes disposées aux congestions feront bien de se laver la tête à l'eau froide pendant la durée du bain. La réaction consiste, comme le lecteur attentif le sait depuis longtemps, dans le retour violent du sang repoussé vers les parties du corps attaquées par l'eau froide. Plus l'eau est froide, plus l'excitation est grande ; plus la réaction est forte, et plus l'élargissement des vaisseaux sanguins rétrécis se fait vite. De même, le réchauffement qui en résulte est d'autant plus agréable et efficace. Par l'augmentation de l'affluence du sang dans les organes du ventre, comme les intestins et les organes sexuels, il se produit une dérivation efficace du sang des organes de la tête et de la poitrine. Par suite de l'augmentation de la quantité du sang dans le bas-ventre, les fonctions des organes qui s'y trouvent sont activées, les organes digestifs accélérés. De sorte que le bain de siège froid peut être utilement employé chez des malades dont on veut guérir l'inertie dans les fonctions des organes comme l'intestin, la vessie et les organes sexuels.

De même, dans les cas d'affaiblissement des tissus et de la pauvreté du sang: impuissance, pertes séminales, affections des organes sexuels, maladies de la matrice, anteflexion, prolapsus de l'utérus, certains cas des pertes blanches, irrégularités ou absence des menstruations, des hémorragies, etc., dans toutes ces maladies le bain de siège peut être recommandé. De même on l'emploie utilement pour la dérivation des congestions des poumons et de la tête, dans les cas de surabondance du sang dans le foie, les maladies de la digestion, etc.

Une grande irritabilité sexuelle (neurasthénie sexuelle)

des pollutions fréquentes qui en sont la conséquence, saignements des organes sexuels de la femme, par suite d'un afflux de sang vers ces organes, inflammation ou crampes des organes urinaires (catarrhe vésical, crampe vésicale), ou des parties inférieures de l'intestin, en général toute excitabilité entraînant l'afflux du sang, l'irritabilité, ou des troubles et des douleurs abdominales causés par l'inflammation contre-indiquent sévèrement le bain de siège froid. Dans ces cas est indiqué le bain de siège calmant.

Le bain de siège calmant et modérateur.

Le bain de siège calmant est pris à la température de 22-25° C., mais des personnes hydrophobes, efféminées, excitables, abattues, feront bien de le prendre au début, de même que le demi-bain, à la température de 27-30° C., et de descendre progressivement, les forces augmentant, jusqu'à 22-25° C. Ou bien elles abaissent chaque jour la température du bain d'un demi-degré jusqu'à 1°, ou elles font affluer de l'eau froide pendant le bain, de façon que la température du bain tombe peu à peu de 2-5. La durée du bain de siège calmant est variable, selon la constitution, la forme morbide et le degré de la maladie. Elle est en général de 15-20 minutes. Si le bain dure plus longtemps, on enveloppe les pieds du baigneur, d'une couverture de laine, pour les préserver du refroidissement. De même, le malade peut déshabiller complètement le tronc pendant le bain, et s'envelopper, ainsi que la baignoire, dans une grande couverture de laine, qu'on ferme au cou et aux genoux avec quelques épingles de nourrice. Après le bain, s'essuyer ou ne pas s'essuyer (selon les cas), se réchauffer par le mouvement ou dans le lit.

L'action du bain de siège calmant et modérateur.

Par suite du degré assez élevé de la température du bain de siège calmant, les vaisseaux de l'abdomen se resserrent,

mais une réaction déterminée par la nouvelle dilatation de ces vaisseaux ne se produit point, ou se produit imparfaitement. Le sang est ainsi chassé pour longtemps des parties du corps recouvertes par l'eau, leur température est abaissée, et les processus d'échange sont retardés. Le bain de siège calmant agit donc comme antiphlogistique et est destiné particulièrement à remédier à des états inflammatoires chroniques des organes abdominaux, en particulier des appareils génitaux masculins et féminins. On le prend de préférence le soir avant de se coucher,mais à aucun moment de la journée il n'est contre-indiqué, si l'on prend la précaution de le prendre à la température du corps et seulement trois heures après un des principaux repas.

On ne prend jamais de bain de siège, ni excitant ni calmant, seul, mais toujours concurremment avec d'autres moyens hydrothérapiques, par exemple avec des ablutions, maillots du corps et des mollets, affusions du tronc et des genoux.

Dans la fièvre, on donne, pour diminuer l'excitation, des bains de siège froids ou tièdes, qui agissent en calmant, ralentissent le pouls, abaissent la température et préparent la peau efficacement à la transpiration, en supprimant les stases sanguines. Ils sont administrés alternativement avec des maillots entiers ou à trois quarts.

Le bain de siège chaud.

Le bain de siège chaud est pour ainsi dire un palliatif. La méthode thérapeutique naturelle possède aussi ces moyens; mais ils ne nuisent point comme les narcotiques et les anesthésiques de la science médicale. On peut combattre, par l'application de l'eau chaude, un symptôme momentanément gênant ou dangereux ; bien entendu, on doit encore agir en même temps d'une autre façon, ce qui est l'essentiel, pour supprimer l'origine de la maladie. On administre le bain de siège chaud à la température de 31-40° C. et on le laisse

durer, selon les circonstances, d'une demi-heure jusqu'à deux heures. L'eau de cette température agit en calmant et en détendant, donc en adoucissant les douleurs et les crampes. Dans les douleurs vives de l'époque menstruelle (coliques menstruelles), dans les crampes vésicales (par exemple par suite du refroidissement ou de l'inflammation de l'urèthre), etc., le bain de siège chaud procure toujours un soulagement, sans avoir aucun inconvénient. Si l'eau se refroidit, on doit ou bien quitter le bain, ou bien ajouter de l'eau chaude. Après ce bain on prend soit un court bain de siège froid de 20-22° R. ou une ablution froide des parties baignées, à 18-20° R.

Le bain de siège chaud d'après Kneipp.

Le bain de siège de Kneipp est préparé avec des herbes, des fleurs de foin ou de la paille d'avoine. La préparation de la décoction est déjà connue du lecteur. Après avoir fait cuire les herbes dans l'eau bouillante, on les laisse pendant quelques minutes sur la plaque ardente, pour qu'elles s'infusent. On fait refroidir l'infusion dans la baignoire jusqu'à la température de 31 à 35° C., et le bain est alors préparé pour l'usage. La durée du bain est, d'après Kneipp, de 15 minutes, et il ne le fait prendre, comme le bain de corps chaud, qu'en alternant avec un bain de siège froid. On a donc besoin de deux baignoires à bain de siège. L'une est remplie de la décoction des herbes, l'autre d'eau froide. D'abord on se met pendant 5 minutes dans le bain chaud, puis 1 minute dans le bain froid et ainsi de suite jusqu'à trois fois, et le traitement est achevé.

Le bain d'infusion chaud est indiqué dans les maladies rhumatismales, goutteuses et les crampes des organes abdominaux.

Les fleurs de foin agissent dans les abcès, tumeurs, en général dans les néoplasmes, dans les coliques (menstruelles), dans la constipation, crampes vésicales, etc. La paille d'avoine agit dans les stases sanguines, stagnation des sucs organiques,

la goutte, etc. L'herbe la prêle est employée contre les douleurs vésicales, rénales, le calcul de la vessie et la gravelle.

Après le bain, on ne doit pas s'essuyer, d'après Kneipp. Il vaut mieux se mettre au lit, pour y attendre le retour de la chaleur normale du corps.

V. — LE BAIN DE SIÈGE A FRICTION D'APRÈS KUHNE

Le bain de siège à friction est pris de la manière suivante : Dans une baignoire à bain de tronc on pose une planche munie en avant d'une échancrure semi-lunaire (fig. 96), de telle façon qu'entre la planche et le fond de la baignoire il reste encore de l'espace pour au moins deux à trois seaux d'eau. Au lieu de la planche on peut aussi mettre dans la baignoire un marchepied pas trop bas, mais il faut absolument préférer la planche spécialement construite en vue d'être assis plus commodément. La baignoire est alors remplie d'eau froide jusqu'à ce que le niveau de l'eau atteigne, mais ne dépasse point le bord supérieur de la planche ou celui du marchepied. Le siège doit rester absolument sec. Le baigneur s'asseoit alors (la chemise retroussée, le pantalon enlevé; les souliers et les bas peuvent être gardés) sur la planche, de sorte que les jambes et les pieds se trouvent en dehors de la baignoire (1).

Les femmes et les filles se lavent ensuite les grandes lèvres

(1) Le plus avantageux est de rester entièrement dévêtu dans le chaud soleil et l'air frais et unir ainsi au bain de siège avec friction un bain de soleil et d'air. Cela n'étant possible que dans des cas fort rares, pour des raisons faciles à comprendre, il faut avoir une chambre convenablement chaude, à la température d'au moins 20° C. Si l'on ne peut avoir cette chambre non plus, qu'on se couvre de plusieurs couvertures de laine ou d'un vêtement aéré, mais chaud, de sorte que le corps puisse transpirer durant le bain.

de la vulve, en « ramenant en haut » autant d'eau que possible avec un drap rude en jute ou en toile à sac, ou avec une serviette ayant déjà subi plusieurs lavages ; mais elles ne doivent se laver que très doucement. Il faut éviter rigoureusement de frotter, de récurer en allant et venant. Un point à observer particulièrement, c'est qu'il ne faut jamais laver que de bas en haut et seulement les grandes lèvres, et non les petites.

Les hommes et les garçons, pour se servir du bain de siège avec friction, abaissent le prépuce par-dessus le gland du membre, maintiennent ferme le prépuce devant le gland, soit avec le médius et l'index, soit avec le pouce et l'index de la main gauche, et lavent ensuite, doucement et légèrement, sous l'eau, le bord extérieur ou pointe du prépuce avec un drap rude, de la grandeur d'un mouchoir de poche, qu'ils tiennent de la main droite. Il faut bien prendre garde de laver toujours sous l'eau. C'est très important ! Souvent, usant d'un procédé vicieux, on lave au-dessus de l'eau et en n'y trempant que le drap rude. D'autres fois, on saisit comme il faut le prépuce et on le maintient sous l'eau ; seulement, au lieu de laver la pointe du prépuce, on lave le membre tout entier, depuis le bout des doigts qui rassemblent le prépuce jusqu'au ventre. La pratique exacte du bain de siège avec friction exige que le membre et les mains soient en partie sous l'eau.

Pour le bain de siège avec friction, on prend toujours de l'eau à son degré de froideur naturelle ; toutefois, les personnes amollies, délicates, et surtout celles qui sont impressionnables, peuvent commencer par de l'eau dégourdie (19° C.) et descendre graduellement à la température naturelle de l'eau pour la saison.

Plus l'eau prise pour ce genre de bassin est froide, plus il est efficace. Néanmoins, il ne faut jamais que l'eau soit plus froide que les mains le peuvent supporter.

Si l'on ne possède pas de baignoire pour le torse, on peut affecter au bain de siège avec friction tout autre récipient à

laver qu'on voudra, assez large et profond pour admettre un tabouret ou quelque autre siège commode. D'après Kuhne, chaque bain pour les adultes doit contenir au moins de 30 à 40 litres d'eau ; pour les enfants, il n'en faut que de 10 à 25 litres, dans une plus petite baignoire. Si l'eau est en quantité insuffisante — et, je le répète, l'eau doit en tout cas atteindre le bord supérieur du siège — elle s'échauffe trop vite, et l'efficacité du bain s'en ressent.

L'eau douce est, pour ces bains, préférable à l'eau dure. En premier lieu vient l'eau de pluie, puis l'eau de rivière ou de ruisseau, puis l'eau de fontaine. Il est préférable qu'on laisse cette dernière reposer quelque temps avant de l'employer au bain de siège avec friction.

La durée du bain est, suivant l'âge et le tempérament, de 10 à 60 minutes. En cas d'affections aiguës, on se baigne aussi souvent qu'il est nécessaire pour que paraissent une élévation de fièvre, un accroissement d'excitation, etc., et l'on se baigne ensuite assez longtemps pour que la fièvre tombe et que le calme soit revenu. On ne peut donc fixer à l'avance au bain une durée déterminée.

En cas de maladies chroniques, on prend les bains deux à trois fois par jour. Le meilleur moment à leur assigner est le matin, après le lever ; à midi, 1 à 2 heures avant le repas, et le soir, peu de temps avant de se mettre au lit. Il faut de toute manière que le corps ait sa chaleur normale ; sinon il faut la lui donner par un procédé d'échauffement. Le froid aux pieds n'interdit pas le bain.

Dans la pratique de maître Kuhne lui-même, le bain de siège avec friction s'emploie seul ou accompagné de bains de vapeur sur chaise cannée et de bains de torse, mais toujours avec un régime végétarien strict. La cure de Kuhne néglige complètement les maillots, les clystères et autres arrosages, le massage, etc. Sur ce sujet et d'autres je me suis expliqué si complètement au chapitre XXVIII de la première partie de mon ouvrage que je dois prier le lecteur de relire ce passage.

J'ai aussi décrit, dans ce chapitre, l'action physiologique et donné l'indication du bain de siège avec friction. Je voudrais cependant laisser encore une fois la parole, sur ce genre de bain et ses effets, à son inventeur, maître Kuhne. Dans son ouvrage *la Nouvelle Science de guérir*, pp. 113 à 116, il écrit là-dessus ce qui suit :

Chez les malades qui ont dans l'intérieur du corps des endroits enflammés ou brûlants, l'inflammation intérieure est bien vite abaissée, souvent déjà après le premier bain, et reparaît à l'endroit frotté ou dans son voisinage le plus immédiat... C'est là une manifestation favorable dans tous les cas et qui ne doit détourner personne de continuer les bains.

Plus d'un trouveront sans doute inexplicable qu'on ait choisi pour y appliquer ces bains cette partie du corps et non une autre. La raison en est fort simple. L'action des bains de siège avec friction est double : d'abord purement mécanique, car, par ce moyen, opérant d'une manière spéciale tout à fait inconnue jusqu'ici, l'intérieur du corps, où, dans tous les états de maladies, règne une trop grande chaleur, est normalement rafraîchi sans que le reste du corps le soit inutilement. De sorte qu'en même temps, pendant tout bain de siège avec friction, il se produit un réchauffement particulier de la peau extérieure, trop froide surtout dans les maladies chroniques. Cette action propre surtout au bain de siège avec friction, mais aussi à mon bain de torse, normalise les températures anormales suscitées dans le corps par la maladie, c'est-à-dire que toute fermentation des matières étrangères dans le corps est désormais empêchée...

Ensuite, les bains de siège avec friction exercent une influence fortifiante, d'une manière tout à fait inconnue jusqu'ici, sur les nerfs, ces porteurs de la vie, et, par suite, sur la force vitale elle-même, dans le corps entier.

L'endroit indiqué par moi est précisément le seul où se rencontrent beaucoup de terminaisons des nerfs les plus importants du corps humain. Ce sont surtout celles de beaucoup de nerfs médullaires et du nerf sympathique, qui sont les principaux du bas-ventre et qui, par leur connexité avec le cerveau, permettent d'influencer de cette manière l'ensemble du système nerveux. C'est seulement aux parties sexuelles de l'homme que

TOUT le système nerveux est à influencer. Là se trouve en quelque sorte la racine de tout l'arbre de vie. Les lotions froides renforcent considérablement les nerfs, ou, autrement dit, la force vitale du corps entier, même celle de sa partie la plus petite,se trouve attisée. Il n'y a d'exception qu'en cas de rupture des communications nerveuses.

Je crois que personne ne pourrait découvrir un autre endroit du corps d'où l'on pourrait exactement de la même manière agir sur tout l'organisme. Mais, comme personne ne peut faire en sorte que toute vie ne procède de l'action réciproque du soleil, de l'air et de l'eau, il n'est possible de rien changer non plus aux dispositions ci-dessus

Voilà ce que dit maître Kuhne. Comme pour toute cure ayant en vue de nettoyer le corps de ses éléments étrangers, il intervient dans la cure de Kuhne ce qu'on appelle des crises, où le malade d'ordinaire croit constater une aggravation, mais qui ne sont rien d'autre que les suites nécessaires de la cure et ne sont rien que des états curatifs, aigus, enflammés, fiévreux. Dans le cours de la cure, un processus de fermentation se produit à plusieurs reprises, et l'état morbide chronique est peu à peu vaincu avec l'aide de la fièvre qui coexiste alors. Que le lecteur remarque ceci pour chaque cure : Toute aggravation apparente, toute crise n'est qu'une étape sur le chemin de la santé : car une guérison véritable ne peut se concevoir sans crises.

VI. — LE BAIN DE TORSE

Le bain de torse est, comme son nom l'indique déjà, un bain du torse, du haut du corps. L'eau, qui, dans le bain de siège, n'atteint qu'au nombril, va, dans le bain de torse, jusqu'au creux de l'estomac.

On adjoint au bain de torse, que l'on prend d'ordinaire à la température de 22° à 27° C. une friction énergique du bas-

ventre (sous l'eau), en descendant du nombril et en y revenant, avec un drap rude de chanvre, de jute ou de grosse toile. Ceux qui sont moins endurcis peuvent, en commençant, choisir une température plus élevée (de 27°,5 à 30° C.) et, pendant qu'ils sont dans le bain, y laisser couler sans interruption de l'eau froide (par exemple au moyen d'un tuyau de caoutchouc fixé à la distribution d'eau) jusqu'à ce que l'eau ait atteint la température de 22° à 25° C. On lave le bas-ventre jusqu'à rafraîchissement complet du corps. La durée du bain de torse est en général de 10 à 15 minutes, mais, pour les enfants, les personnes débiles et sensibles, on la réduit de quelques minutes sans inconvénient. Dans le bain de torse exclusivement, les jambes, les pieds et le dessus du corps ne sont pas rafraîchis, c'est-à-dire ne sont pas baignés ou lavés. Il n'y a d'exception que pour le bain de torse pris immédiatement après un bain de vapeur, pour rafraîchir. Avant de se mettre dans ce bain de torse, on se lave la tête, la figure, le cou et la poitrine, ainsi que les jambes et les pieds. On pose d'abord une jambe dans la baignoire et on la lave avec le linge rude qui sert à frictionner le bas-ventre, puis l'autre jambe; on essuie les parties lavées, et l'on se met dans le bain pour commencer le rafraîchissement complet du corps en frottant le bas-ventre avec le drap rude, sous l'eau.

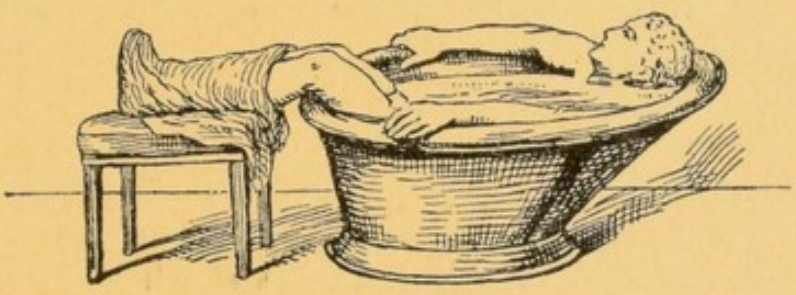


Fig. 96. — Le bain de torse.

Tandis qu'un bain de siège avec friction ne peut être pris que d'une manière, à l'eau froide, le bain de torse admet quantité de modifications dans la température de l'eau. La quantité d'eau servant au bain de torse est également soumise à de multiples variations. On peut, par exemple, commencer le bain à 34° C. et en abaisser continuellement la température en

y versant ou en y laissant couler de l'eau froide et en enlevant l'eau échauffée. On peut aussi, quand on est endurci, commencer par une température basse et puis, de même, enlever l'eau échauffée et laisser entrer de l'eau fraîche, froide, pour maintenir le bain à la basse température désirée.

Il n'est pas rare que, dans les bains de torse indépendants, c'est-à-dire ceux qui ne servent pas à rafraîchir après un bain de vapeur, l'eau mise dans la baignoire — et cela à une température un peu plus basse (de 18 à 22° C.) — n'arrive qu'au nombril et aux hanches. Par le fait qu'une petite partie du corps seulement est baignée, il se produit une action dérivative vigoureuse, encore accrue par le frottement ininterrompu du bas-ventre, de la partie inférieure du dos et de la région des reins.

La position du malade dans la baignoire pendant le bain de torse — mi-assise, mi-couchée — est tellement commode qu'on peut donner ce genre de bain à des malades très affaiblis, très déchus, bien entendu à une température appropriée à l'état de leurs forces, de 27 à 30° C.

Les malades chroniques débilités ne prennent pas plus d'un bain par jour; des malades plus forts peuvent en prendre deux et même trois par jour. Après chaque bain, il faut se réchauffer, soit en se donnant du mouvement avec vivacité, de préférence à l'air libre, dans une atmosphère échauffée par le soleil, soit en entrant au lit. Si le bain a eu lieu le soir, qu'on se couche aussitôt. Le lit doit être « chaud », de façon à y obtenir une suée, si possible. Une paillasse est ce qui y convient le mieux. Le meilleur genre de couverture consiste en couvertures de laine avec un édredon solidement fixé (1).

(1) La « guerre » aux lits de plume, amollissants, imperméables, ne doit, cela va de soi, pas s'étendre aux lits de plume en tant que « matériel d'enveloppement » et « refouleur de chaleur ». Ce qui, pour un dormeur relativement bien portant, est désavantageux dans l'emploi des imperméables couvertures de plume, devient, au contraire, un avantage pour le malade chez qui on veut provoquer la transpiration en empêchant la chaleur de se perdre.

L'« édredon pour le repos nocturne » est d'ailleurs partie « intégrante » de la cure Kuhne, car on veut amener le corps à transpirer pendant le sommeil nocturne en augmentant sa productivité propre.

Les malades aigus ou les fiévreux sont baignés (le bain peut ainsi durer une demi-heure et au delà) jusqu'à ce que la chaleur ait disparu de la tête et de la poitrine, ce dont il faut s'assurer en tâtant ces parties ainsi que le creux des aisselles. La température du bain de torse doit être d'autant plus élevée que le malade est plus faible ou plus jeune et que la fièvre est plus forte. Les malades plus vigoureux sont mis au lit sans être essuyés et bien couverts avec un édredon. Si la chaleur et l'excitation reparaissent, il faut aussitôt reprendre un bain.

Naturellement, le bain doit être préparé chaque fois, à nouveau, c'est-à-dire qu'il faut prendre de l'eau fraîche ; l'eau qui a servi ne doit pas resservir. Ce principe s'applique d'ailleurs, je profite de l'occasion pour le faire remarquer, à toutes les sortes de bains, sans exception. Chaque fois on enveloppe les pieds jusqu'aux genoux dans une couverture de laine (fig. 96).

Les malades chroniques prennent le bain de torse de préférence complètement déshabillés, au grand air frais, chauffé par les rayons du soleil ; à l'occasion, on pourra ne couvrir le corps mis à nu que d'une couverture de laine qu'on suspend comme un manteau autour de soi et de la baignoire et qu'on attache au cou par une épingle de sûreté. Si le bain se prend en chambre, il faut que la température du lieu soit d'au moins 19° à 20° C.

Pour les bains de torse servant à rafraîchir après des bains de vapeur, on peut dès le début choisir une température plus basse (de 22,5 à 20° C.). Il faut prendre toujours assez d'eau pour en avoir jusqu'au creux de l'estomac. Dans l'état où l'on a quitté le bain de vapeur (bain de vapeur sur chaise cannée, bain de vapeur au lit, bain de vapeur en caisse, etc.), on se met aussitôt sur une natte de paille ou sur une couverture de laine repliée posée devant la baignoire, on puise l'eau à deux mains dans la baignoire pour se laver la tête, la figure, le cou, les épaules et la poitrine ; on lave rapidement avec le drap rude comme je l'ai indiqué plus haut, chaque jambe séparément,

et on sèche les parties lavées (1); ensuite, en s'appuyant sur la personne qui sert d'aide, prudemment, lentement, on s'assied dans la baignoire ; on se fait laver le dos par la personne en se penchant en avant, puis frotter vigoureusement au moyen du drap rude la région des reins — sous l'eau, comme de juste, — on s'adosse dans la baignoire, on se fait envelopper les pieds jusqu'aux genoux, puis, quand ils sont recouverts, poser sur un petit escabeau ou un tabouret pas trop bas, puis frotter les parties du bas-ventre avec le drap rude sous l'eau jusqu'à complet rafraîchissement de tout le corps. Mais on peut aussi se traiter soi-même, se charger de la friction. On peut aussi prendre l'eau plus chaude (29° à 30° C.) et laisser couler de l'eau froide pendant le bain, etc.

Il va de soi qu'après le bain de torse consécutif à un bain de vapeur il faut se réchauffer en se donnant du mouvement ou en se mettant au lit.

Les avantages incontestables du bain de torse consistent surtout en ceci : l'eau n'ayant d'action que sur une petite partie du corps, la température peut en être relativement basse et il n'y a pas d'inconvénient à prolonger la durée du bain.

La friction du bas-ventre, en vertu de la loi de la diffusion (de la fonte), a pour effet d'expulser immédiatement par la peau les éléments morbides établis en grande quantité et densité dans cette région et d'attirer vers les principaux organes d'excrétion, qui se trouvent de même dans le bas-ventre, les produits d'échange, les produits à éliminer, etc., de tout le corps. On favorise ainsi efficacement les efforts de l'organisme pour apporter aux organes d'élimination, l'intestin et les reins, avec mission de le faire sortir, tout ce qui ne peut être ou n'a pas été expulsé par la peau et les poumons.

Les effets bienfaisants du bain de torse se manifestent

(1) Ces parties se lavent plutôt par propreté, pour enlever la sueur, que pour dissiper l'excès de chaleur. Le rafraîchissement de tout le corps doit être obtenu exclusivement par l'action du bain de torse, que l'on doit prolonger jusqu'à ce que la tête, la poitrine et le creux des aisselles donnent au toucher une sensation de fraîcheur.

surtout après un bain de vapeur. L'action de la vapeur a fait entrer en fermentation la masse des matières étrangères dans le corps. Le bain de torse évite, d'une part, l'ascension de la masse en fermentation vers la tête ; d'autre part, les matières étrangères, rendues plus lâches par l'influence de la vapeur, si elles n'ont pas été, durant le bain de vapeur, expulsées sous forme de transpiration par la peau, sont entraînées vers le bas-ventre, vers l'intestin et les reins ; elles sont ainsi empêchées de se répandre davantage dans le corps et, au cas où elles ne seraient pas ultérieurement éliminées par les organes excrétoires, de se cantonner de nouveau dans quelque organe ou partie du corps.

Le bain de siège (chapitre IV) appartient déjà aux plus efficaces applications de la cure par l'eau ; on est en droit d'en dire autant, à plus forte raison, du bain de torse, où collaborent une excitation thermique et une excitation mécanique. De même que le lavage, on peut, sans relever aucun inconvénient, le prescrire aux malades les plus affaiblis, — bien entendu, avec les mesures de précaution nécessaires. Et même on n'aura à signaler que des avantages pour l'état du malade. L'emploi du bain de torse étant basé sur la théorie de l'unité des maladies, je ne vois vraiment aucune forme d'affection qui pourrait le contre-indiquer, car même les phtisiques à la dernière période tirent encore d'un bain de torse doux (30 à 31°,5 C.) et peu prolongé une atténuation et un soulagement à leurs souffrances, un rafraîchissement et un réconfort. Je recommande spécialement l'usage du bain de torse dérivatif à toutes les femmes à l'époque de la grossesse, pour obtenir des couches plus légères et plus heureuses. Toute femme enceinte devrait prendre un bain de torse au moins quatre ou cinq fois par semaine. Pour tous les genres d'affections du bas-ventre, les maux d'estomac, d'intestin, de reins, de foie, de rate, les incommodités variées qui se présentent chez les hommes et les femmes dans la sphère sexuelle, les maladies des voies urinaires, etc., les douleurs d'yeux, d'oreilles, de tête, de

bouche, de larynx, de cou et de poitrine, etc., pour tous ces maux et bien d'autres, l'usage du bain de torse est constamment à recommander.

VII. — BAIN DE PIEDS

De même que les bains de siège et de torse, le « bain de pieds » se prend pour détourner le sang d'autres parties du corps, en état de pléthore sanguine morbide, ou pour donner de la force et de la vigueur aux pieds. Comme je l'ai déjà dit au chapitre du « maillot de torse », c'est aux pieds — entre autres parties du corps citées à cet endroit — c'est-à-dire aux doigts de pied qu'aboutissent les principaux vaisseaux sanguins du corps, et les mesures prises pour augmenter ou diminuer l'irrigation sanguine de la peau dans ces membres n'affectent pas ces membres seuls, mais le corps tout entier, bien que le retentissement, aille en s'affaiblissant depuis la place où il se produit, le long du principal vaisseau dans la direction du cœur.

Peut-être mettrait-on en doute que le bassin sanguin du pied, peu étendu, soit à lui tout seul en état, par une excitation thermique, même en ses plus importantes extensions, de dériver le sang des parties supérieures du corps correspondantes ?

Dans ce cas, cette force de dérivation, qui est un fait, trouverait sa seule explication dans cette circonstance que l'importante excitation thermique affectant les terminaisons nerveuses sensibles des pieds opère d'une manière réflexe sur d'autres névrogamies régulatrices de la vie sanguine et, ainsi, d'une manière médiate, produit le rétrécissement des vaisseaux sanguins de la partie supérieure correspondante, c'est-à-dire du cerveau.

En raison donc du rôle important qui revient aux pieds dans la distribution du sang, le bain de pieds occupe une des premières places dans l'emploi de l'eau.

Bain de pieds fortifiant.

Pour le bain de pieds « fortifiant », l'eau est froide et profonde, de manière à dépasser les chevilles. Durée de 5 à 10 minutes, la température de l'eau ne descendant généralement pas au-dessous de 13°,5 C. Une seconde personne frotte vivement avec ses mains les pieds dans le bain, puis les sèche. Ensuite la personne servant d'aide les frotte avec ses mains jusqu'à ce qu'ils soient devenus chauds, ou bien on se donne du mouvement en marchant jusqu'à ce que la chaleur normale y soit revenue. En cas d'engourdissement des pieds, un bain de pieds réconfortant rend de grand services.

Fig. 97. — **Le bain de pieds.**

En cas de foulure ou autre lésion semblable aux pieds, les bains réconfortants des membres lésés rendent de bons services. Le pied est-il démis, ce qui, avec les sottes bottines à talons hauts que portent les dames, arrive moins rarement qu'on ne le croit, on laisse le membre malade dans l'eau froide environ une heure, tout en le frottant fortement, surtout dans la région de l'articulation, et on ajoute encore de l'eau froide pour que le bain soit bien froid. Grâce à l'excitation thermique provoquée par le froid de l'eau et à l'excitation mécanique produite par les frictions, l'exsudation accom-

pagnant les entorses est dissoute et absorbée, les fibres musculaires distendues, les capillaires et autres petits vaisseaux circulaires rompus se rapprochent de nouveau, les douleurs sont apaisées et, si ce procédé est renouvelé deux fois par jour et si dans les intervalles on applique au membre lésé des compresses excitantes, au bout de deux ou trois jours, le malade se trouve en état de recommencer à marcher, tandis que, traité « scientifiquement », il a besoin d'autant de semaines pour arriver au même résultat précieux.

Bain froid de pieds.

Pour préparer un bain froid de pieds, on se sert de l'eau fraîchement puisée, dont la température toutefois ne doit pas être inférieure à 10-13°,5 C. Conformément à la règle, les pieds doivent être plongés dans l'eau jusqu'à la cheville. Avant de les y plonger, il faut donc avoir environ 1 1/2 à 2 centimètres d'eau. La durée de ce bain est réglée sur le temps qu'il faut aux pieds pour se réchauffer. Pour hâter le début de la réaction, on frotte durant le bain un pied contre l'autre et on étend ce frottement jusqu'au mollet. Quand les pieds sont devenus chauds dans le bain, il faut les ôter. Les processus physiologiques provoqués par cette « méthode réchauffante » ou, comme le lecteur attentif le sait déjà, révulsive, lorsqu'on l'applique aux extrémités, sont les suivants : la perte initiale de la chaleur a pour conséquence une récupération de celle-ci, l'échange des matières est activée, non seulement dans les membres affectés, c'est-à-dire les pieds, mais aussi dans tous le corps. De là résulte la descente de la chaleur des parties supérieures souffrantes du corps, telles que la tête, les oreilles, les yeux, les dents, le cou, la poitrine, l'articulation iliaque, les genoux, etc.

Les maux de tête et de dents, ainsi que les douleurs rhumatismales dans les articulations disparaissent souvent après un seul bain froid de pieds un peu prolongé.

Ces bains froids, pris un jour sur deux, amènent souvent

une rapide amélioration dans les maladies chroniques de gorge, d'yeux et de poumons. Ils ne donnent jamais lieu à une éruption critique sur d'autres parties du corps, sur les mollets par exemple.

Les bains froids de pieds rendent d'excellents services dans le froid chronique des pieds. Lorsqu'on les emploie, la condition essentielle est de marcher longuement avant et après le bain, en plein air. On ne se repose après le bain que lorsque les pieds sont devenus complètement chauds. Les malades par trop faibles pour se livrer à la marche doivent, avant et après le bain, se faire frotter les pieds jusqu'à ce qu'ils deviennent bien chauds.

Pour éviter un reflux de sang (une congestion) vers la tête au moment ou on met les pieds dans le bain, il est recommendable de les laver d'abord ou, au besoin, d'y appliquer même des compresses fraîches que l'on change dans le bain aussitôt qu'elles deviennent chaudes. A côté des bains froids de pieds on emploie avec avantage « les frictions à l'eau froide». On se fait d'abord frictionner tout le corps, on se réchauffe après par le mouvement et, enfin, on prend un bain froid de pieds. A proprement parler, celui-ci a aussi pour conséquence un réchauffement. On ne prend le bain froid de pieds qu'une fois par jour. Les malades plus faibles n'en prennent qu'un tous les deux jours; ceux qui sont plus faibles encore ne le font que deux ou trois fois par semaine.

Bain froid de pieds selon Kneipp.

Le « bain froid de pieds » selon Kneipp ne se distingue en rien du bain froid de pieds ci-dessus décrit. Pour le prendre on se sert d'une eau naturellement froide et on le fait durer jusqu'à ce que les pieds redeviennent chauds. Ceci dure de deux à quatre minutes environ. « Aussitôt que le froid abandonne les pieds et que ceux-ci recouvrent leur chaleur comme si l'eau n'était point froide, le bain doit être terminé, c'est-à-dire à la première réaction qui amène la chaleur après le froid » (Kneipp).

Pour régler le reflux et la distribution du sang (lorsqu'on a la tête chaude et les pieds froids), en cas de maux de tête de toute espèce, dans les maladies des reins et de la vessie (rétention de l'urine, etc.), pour fortifier les organes de la parole (par exemple, lorsqu'on a une voix faible refusant souvent ses services) ; dans les constipations, les hémostases des organes de la partie inférieure du corps (appareil sexuel féminin), et ainsi de suite, l'honorable abbé Kneipp recommande les bains froids de pieds. En règle générale, on n'essuie pas les pieds après le bain, mais on met vite des bas et des bottines et on court jusqu'à ce que les pieds deviennent chauds.

Stationnement dans l'eau froide d'après Kneipp.

Le « stationnement » dans l'eau froide selon Kneipp (fig. 98) est un moyen d'aguerrissement. Dans la plupart des cas, il se rattache à l'immersion des bras dans l'eau froide aussi. On se met debout dans une grande baignoire, dans un baquet, etc., remplis d'une eau complètement froide, jusqu'au-dessous ou au-dessus des genoux, mais on n'y reste pas plus d'une minute. Après le bain, les pieds ne sont pas essuyés, mais on met rapidement des bas et des chaussures. Ensuite, on trempe

Fig. 98. — Le stationnement dans l'eau froide selon Kneipp.

ses bras nus jusqu'aux aisselles, de même pas plus d'une minute, dans l'eau froide ; on enfile vite, sans s'essuyer, les manches de la chemise ; on met rapidement ses vêtements, et on court dehors ou on se promène, toujours vivement, jusqu'à ce que les pieds deviennent bien chauds et que les bras recouvrent au moins leur chaleur ordinaire. Lorsqu'on a une grande baignoire (fig. 98), on peut, en se penchant, tremper en même temps ses jambes et ses bras. Ou encore on trempe ses pieds, ses jambes, dans un baquet placé par terre et on immerge en même temps ses bras dans un autre baquet, disposé sur un escabeau ou sur une chaise. La condition préalable de cet exercice, c'est que le corps doit être normalement chaud. Les mains et les pieds froids ne doivent pas être un obstacle à ce procédé.

Marche dans l'eau froide selon Kneipp.

La « marche dans l'eau », selon Kneipp, ou « foulage de l'eau », procédé d'aguerrissement ou de révulsion, est exécutée de la manière suivante : on entre dans une grande baignoire dont le fond tout entier est recouvert d'eau froide à la hauteur de 2 à 2 centimètres 1/2 et on y marche vite, en avant et en arrière ou, tout en restant à la même place, on relève tantôt l'une, tantôt l'autre jambe, c'est-à-dire on exécute le mouvement nommé « foulage » (V. sous le titre : *Gymnastique curative*). La marche dans l'eau ne doit durer que deux, tout au plus trois ou quatre minutes. Les pieds ne sont pas ensuite séchés, mais on les revêt vivement de bas et de chaussures. Le retour de la chaleur est provoqué par la marche ou par la course en plein air.

Les personnes aguerries peuvent faire monter l'eau jusqu'aux mollets ; les personnes moins fortes, surexcitées, affaiblies, nerveuses, les convalescents, etc., prennent d'abord de l'eau tiède, et en abaissent la température d'un demi-degré, ou d'un degré entier tous les jours, jusqu'au moment où elles peuvent, sans inconvénient, supporter l'eau ayant une tem-

pérature naturelle. Ces personnes sortent de l'eau sur une natte de paille ou sur une couverture de laine repliée, essuient bien, ou se font bien essuyer par un tiers leurs pieds, se les font énergiquement frotter avec les mains, jusqu'à ce qu'ils deviennent brûlants, et se remettent au lit, jusqu'à ce qu'elles recouvrent la faculté de se réchauffer elles-mêmes par les exercices.

Bain de pieds excitant.

(Voir : *le bain froid de pieds.*)

Bain de pieds révulsif.

(Voir : *le bain froid de pieds* et *le bain froid de pieds selon Kneipp.*)

Bain chaud de pieds selon Kneipp.

Le « bain chaud de pieds », selon Kneipp, ne doit pas durer au delà de quatorze minutes. Se rapprochant le plus souvent de la température indifférente, il sert surtout de calmant. Les personnes faibles et âgées, ne pouvant pas se décider à prendre des bains froids, peuvent remplacer ceux-ci par des bains chauds ayant, de préférence, une température de 29-30° C. (la température du sang). Les vieillards particulièrement, après avoir pris un tel bain le soir, avant de se mettre au lit, se sentent très bien et, en règle générale, ils dorment de même. Pour que ces bains chauds calmants exercent aussi une action révulsive, on peut y ajouter un peu de sel ou de poudre de moutarde. Les bains d'herbes chauds, ayant une température de 37 à 41° C. et durant environ quatorze minutes, sont aussi très utiles au point de vue de la révulsion. Selon Kneipp, les bains de pieds aux fleurs de fenaison et ceux à la paille d'avoine peuvent être utilement appliqués contre les refroidissements, la goutte, la rétention de l'urine, les maladies de

sang et d'os, les abcès, les tumeurs aux pieds, aux os, aux muscles, contre les sueurs des pieds, etc. On ne s'essuie pas après ces bains, mais on se met au lit, les pieds enveloppés ou non dans un linge, pour transpirer et attendre le retour de la chaleur propre normale.

On peut aussi appliquer avec avantage (dans la goutte, la podagre, etc.) les bains qu'on appelle : « alternants ». Ceux-ci durent quatorze minutes. On plonge d'abord les pieds durant deux minutes dans un bain chaud (37-41° C.), ensuite, durant une minute, dans un bain froid (pas au-dessous de 12,5-15° C.) et ainsi de suite trois fois, jusqu'à ce que le troisième tour soit terminé par un bain froid.

Les bains de pieds brûlants rendent souvent de bons services au point de vue de la révulsion, en cas d'interruption dans les menstruations, surtout lorsque cette interruption est accompagnée de grandes douleurs. Toutefois, ils jouent ici et ils joueront le rôle de petits palliatifs et ne doivent être appliqués qu'en cas de nécessité. Il va sans dire qu'on ne doit point laisser prendre pendant les menstruations des bains de pieds froids révulsifs d'aucune sorte, de même que l'on doit modifier ou, ce qui vaudrait mieux encore, interrompre complètement tout traitement par l'eau froide.

Marche nu-pieds dans l'herbe humide selon Kneipp.

La « marche nu-pieds dans l'herbe humide », selon Kneipp, est devenue l'un des plus populaires moyens du traitement par la méthode de Kneipp, et la course nu-pieds n'est pas une excroissance qui pousse exclusivement à Wörishoffen. C'est une partie intégrante du traitement par l'air et la lumière, ou de la « cure atmosphérique », qui fut recommandée encore par Rikli et autres Nestors de la méthode physico-diététique de traitement comme un moyen curatif de première importance, longtemps avant qu'on n'ait connu l'abbé Kneipp, ne serait-ce que de nom. Le docteur Munde disait dans son *Hydrothérapie*, p. 230 : « Dans les constipations habituelles aussi, j'ai ap-

pliqué souvent avec avantage les bains froids profonds de pieds ainsi que la marche nu-pieds sur un sol froid et humide, surtout le matin dans l'herbe couverte de rosée. »

La marche nu-pieds dans une herbe humide, sans distinguer si cette herbe fût mouillée par la rosée, par la pluie, ou par un arrosage, est un moyen d'aguerrissement qui non seulement agit d'une manière révulsive sur la tête, la poitrine et les organes de la partie inférieure du corps, mais qui aguerrit et endurcit aussi les pieds. C'est le plus naturel des bains froids de pieds dont l'action est encore plus forte par l'influence simultanée bienfaisante de l'air, de la lumière et par le mouvement du corps qui en résulte.

La course dans l'herbe dure ordinairement de dix à quarante-cinq minutes. On commence par une durée moins prolongée et on l'augmente tous les jours. La course finie, il ne faut pas sécher les pieds — cela est à noter d'une façon plus particulière — mais seulement il convient de les nettoyer et mettre des chaussettes et des souliers complètement secs. Il ne faut donc pas se servir de chaussettes mouillées, et veiller à ce qu'elles soient déposées dans un endroit sec.

Une fois les pieds chaussés il faut se donner du mouvement jusqu'à ce que les pieds deviennent complètement chauds.

Un quart d'heure suffit pour cela. Si les pieds sont froids, cela ne doit pas empêcher la course.

L'influence d'une promenade pieds nus sur l'herbe mouillée est analogue à celle d'un bain froid de pieds, et les mêmes indications peuvent servir pour les deux cas. La régularisation de la circulation du sang et de sa distribution, qui résulte d'une promenade nu-pieds, influence favorablement toutes les fonctions vitales, rend l'homme capable de supporter les changements de la température et les émotions.

On ne peut trop recommander les promenades pieds nus pour combattre les maux de tête, les maladies des yeux, des oreilles, du nez, de la gorge, de l'arrière-bouche, du gosier, de la poitrine et des intestins, maladies de toutes sortes (mala-

Fig. 99. — **Marche nu-pieds dans l'herbe humide**
Une dame dans le costume réformé de Wörishofer.)

dies de l'estomac, du foie, du tube digestif, de la rate, de la vessie, etc. etc.

Les personnes efféminées ou faibles, les convalescents, etc., peuvent commencer leurs promenades pieds nus sur un terrain chauffé par le soleil et sec, durant cinq à dix minutes au début, en en augmentant peu à peu la durée, et c'est alors seulement qu'elles peuvent se promener pieds nus sur l'herbe humide.

« Les promenades sur l'herbe humide sont une marque de noblesse, dit l'abbé Kneipp. » Il n'y a rien de plus agréable que les promenades pieds nus sur la rosée, et elles le sont d'autant plus qu'elles sont plus longues. »

... « On peut appeler la course à pieds nus un vésicatoire qui absorbe dans les pieds toutes les matières nuisibles et les en décharge » (1).

Promenade nu-pieds sur les pierres humides selon Kneipp.

« La promenade pieds nus sur des pierres humides » est, selon Kneipp, plus commode et plus facile pour plusieurs que la promenade dans l'herbe humide : car on peut le faire chez soi, pourvu que l'on dispose d'un petit espace (vestibule,

(1) L'auteur a fait ses premières promenades pieds nus en 1883, sur la célèbre « Prairie » (Sanatorium Naturel), près de Soleure, en Suisse. Kneipp était alors complètement inconnu.

Lorsqu'il (l'auteur) habitait les pays tropicaux de l'Amérique du Sud, il marchait et montait à cheval pieds nus, comme les « *paisanos* ». Cela a fait du bien à son corps. Les éperons s'attachent au pied tout nu. Cette habitude excellente est suivie, ainsi que l'auteur l'observait, tout particulièrement au Paraguay, dans l'armée, par le général aussi bien que par le simple soldat. Il est tout naturel qu'un officier supérieur, chamarré d'or, aux épaulettes d'or de la grandeur d'une petite roue de voiture, dans un uniforme de modèle français, montant un grand cheval et mettant ses éperons sur les pieds nus, produise un effet quelque peu comique, mais cela est utile à la santé.

buanderie, cuisine, etc.) (1). Pour se livrer à cet exercice fortifiant avec « zèle et circonspection », pour se servir des pierres on prend de préférence un tuyau d'arrosage rempli d'eau aussi froide que possible, on arrose les dalles d'une manière à peu près uniforme, et « on se met à marcher » dessus. Les pierres sèchent-elles, ce qui arrive vite par les chaleurs d'été, on les arrose une seconde et une troisième fois. Les personnes qui souffrent de maux de tête peuvent ajouter un peu de vinaigre à leur eau d'arrosage.

On marche alors, pour parler le langage de l'abbé Kneipp, « d'un pas ailé » en avant et en arrière, ou, si l'on ne dispose que d'une petite surface de quelques pierres, on « écrase », on pétrit celle-ci, comme les vignerons écrasent, pétrissent les grappes de raisin ou les apprentis boulangers leur pâte. Selon la constitution, les forces, l'âge et le sexe, cet exercice peut durer de trois à quinze minutes ; mais, au début, on ferait bien d'imposer certaines limites à la jouissance que l'on éprouve en ne « se trémoussant » pas sur les pierres humides au-delà de trois à cinq minutes. Les personnes bien portantes, c'est-à-dire « non imaginaires », peuvent jouir de ce plaisir plus longuement, jusqu'à une demi-heure, si la monotonie de l'exercice ne les fait pas déserter la place bien avant.

Le froid chronique des pieds, les catarrhes, les embarras de gorge et les congestions de la tête sont des cas où l'emploi de la marche nu-pieds sur les pierres humides est tout indiqué. Quant au reste, les règles relatives à l'habillement et aux exercices postérieurs sont les mêmes qu'après la marche nu-pieds dans l'herbe humide.

Marche nu-pieds dans la neige fraîchement tombée, selon Kneipp.

« La marche nu-pieds dans la neige fraîchement tombée »,

(1) Dans la chambre, on peut se procurer un pareil chemin de promenade en recouvrant le plancher de quelques serviettes ou de quelques draps humides.

selon Kneipp, dépasse de beaucoup, quant à son action, celle des deux sortes d'exercices ci-dessus décrits. Toutefois la neige (condition capitale) doit être fraîchement tombée. La neige des mois de mars et d'avril est la plus efficace. Elle doitse tenir, ou s'attacher aux pieds à l'instar de la poussière, mais ne doit pas être gelée, raide et dure ; la promenade dans la neige dure, en règle générale, de trois à quatre minutes. Le pasteur Kneipp écrit lui-même :

« Je connais quelqu'un qui se promenait dans une pareille neige durant une demi-heure, une heure entière et même une heure et demie et en obtenait les meilleurs résultats. Ce n'est que pendant les quelques premières minutes du début de la promenade qu'il faut se vaincre soi-même ; ensuite il ne reste plus nulle trace de malaise ou de sensation d'extrême froid. »

« Parfois il arrive que ce ne sont que les orteils, tout à fait délicats et complètement déshabitués du contact de l'air extérieur, qui ne peuvent pas supporter le froid de la neige et « gèlent », c'est-à-dire deviennent secs, chauds, douloureusement brûlants et enflés. Il ne faut pas s'en effrayer ; la chose n'a nulle importance, et la guérison survient vite lorsqu'on lave plus souvent les orteils congestionnés ave de l'eau glacée ou lorsqu'on les frictionne légèrement avec de la neige. » Voilà ce que l'abbé Kneipp en a dit. — Quant à l'habillement et aux exercices à faire après une promenade de ce genre, les règles en sont les mêmes que pour la marche nu-pieds dans l'herbe humide. Les pieds froids ne constituent pas une contre-indication pour ce procédé ; au contraire, on doit justement y avoir recours pour faire descendre le sang vers les extrémités inférieures en les réchauffant.

Bains de pieds de fleurs de fenaison selon Kneipp.

(Voir *les bains chauds de pieds selon Kneipp.*)

Les « bains de pieds de fleurs de fenaison », selon Kneipp, comme je le veux faire ressortir encore une fois, ne doivent

durer qu'environ quatorze minutes. Ils développent une grande chaleur, agissent d'une manière révulsive et fortifient les pieds. Les personnes qui souffrent de sueurs des pieds emploieront ces bains avec avantage.

Bain de plante des pieds.

Les « bains de plante des pieds » (hauteur de l'eau : 1/2 à 3/4 de centimètre) sont pris dans de l'eau froide (10-16°) et sont indiqués dans le froid chronique et les sueurs des pieds, les congestions de la tête, dans les maux de tête, de dents, d'oreilles et d'yeux, dans les lourdeurs de tête, etc. Les principes fondamentaux de leur application ne se distinguent en rien de ceux des bains de pieds. Une condition préalable, rendant l'action de ces bains plus sensible et plus durable, consiste en ce que les pieds doivent être chauds, et, s'ils étaient froids, il faut les réchauffer avant le bain à l'aide d'un bain à vapeur ou des exercices physiques, tels que la marche, la course, etc. Dans le bain, on frotte les pieds l'un contre l'autre et on met fin au bain lorsque les pieds deviennent chauds. Ensuite viennent les frictions sèches, et l'on réchauffe les pieds par l'exercice ou en se mettant au lit.

VIII. — BAINS DE JAMBES

Le « bain de jambes » est pris de préférence dans une eau tiède ou mélangée avec de l'eau chaude, dans un baquet ovale devant lequel on s'asseoit sur une chaise ou, si le baquet est trop haut, sur une table. Cette sorte de bain n'étant pris que contre certains maux locaux, tumeurs, abcès, dartres, éruptions, déviations des os, apoplexies, fongus du genou, etc.), on ne baigne que la jambe malade. Toutefois, le bain est en maintes circonstances incommode et impossible, indépendamment de la circonstance que, en règle générale, les jambes

malades doivent être maintenues dans une position horizontale et, pour réagir convenablement sur une jambe malade, on est souvent forcé à avoir de préférence recours à l'application de compresses de bains de vapeurs de demi-bains et même de bains complets.

IX. — BAINS DE MAINS.

Les « bains de mains » sont soumis aux mêmes règles fondamentales de l'application que les bains de pieds. De même que les pieds, les mains sont les parties du corps où se terminent les principaux vaisseaux vasculaires et d'où, par conséquent, on peut exercer une influence sur toute la circulation du sang (Voir les *bains de pieds*). Les bains de mains sont pris tantôt dans le but de produire une action locale, tantôt dans celui de provoquer une révulsion des organes nobles internes se trouvant en état de congestion maladive.

Les plaies, les abcès, etc., exigent des bains tièdes (22-30° C.) ou à l'eau dégourdie, lorsqu'on veut réagir sur eux d'une manière calmante, rafraîchissante et décongestionnante. Pour éloigner les congestions du cœur, des poumons et de la tête et pour produire une révulsion, on prend une eau complètement froide (10-15° C.). Si l'on baigne les deux mains à la fois, l'action est plus forte que lorsqu'on n'immerge qu'une seule. Les bains froids de mains constituent un excellent moyen lorsqu'il s'agit de réagir contre les palpitations nerveuses du cœur, surtout pour ralentir les battements. Dans la plupart des cas, il suffit d'un bain froid d'un quart d'heure pour obtenir un résultat sensible. En cas de toux nerveuse, d'accès d'asthme, de courtes respirations, etc., les bains froids de mains sont tout indiqués. Une cuvette ou quelque autre vase de cette espèce, un oreiller où l'on pose l'un ou les deux bras et l'eau, c'est tout ce dont on a besoin pour prendre un bain de mains.

On peut aussi appliquer avantageusement un bain froid, c'est-à-dire révulsif, se rattachant à un bain de pieds révulsif aussi, pour produire une révulsion plus forte et plus énergique des organes internes ; par contre, lorsqu'il s'agit de provoquer une révulsion instantanée des parties nobles internes (par exemple, en cas d'apoplexie, crachements de sang, hémorragie, faiblesse de cœur, coma, etc.,) et où les pieds et les mains sont d'habitude froids comme la glace, il faut avoir recours à des bains très chauds (39-40° C.) donnés simultanément. On met le malade dans un fauteuil bien commode, les pieds dans une baignoire et les mains dans une cuvette, qu'on a préalablement placée sur ses genoux. On le laisse environ de six à douze minutes, ensuite on verse sur les mains et sur les pieds de l'eau froide (15-19° C.), après quoi on le transporte dans son lit, où on applique aux mains et aux pieds des bouillottes bien chaudes, enveloppées dans des linges mouillés, et des compresses excitantes aux bras et aux mollets, ainsi qu'autour du corps.

X. — BAINS DE BRAS ET DE COUDES

Les « bains de bras et de coudes » sont aussi rarement appliqués dans l'hydrothérapie que les bains de jambes. On peut tout aussi avantageusement, et d'une manière bien plus commode, produire une action locale ou révulsive à l'aide de compresses.

Pour employer utilement le bain de bras en cas de rhumatisme, goutte, paralysie, etc., on doit immerger le bras malade durant deux minutes dans de l'eau chaude (39-40° C.), ensuite une minute dans de l'eau froide (15-19° C.) et continuer ainsi trois fois pendant neuf minutes, jusqu'à ce que le bain prenne fin par une application froide.

Le bain de coudes convient en cas de maladies inflamma-

toires de la main (panaris par exemple), pour produire une révulsion. Dans ce cas, il doit être complètement froid.

Quant à l'action aguerrissante d'un bain froid de bras, voyez le *stationnement dans l'eau froide selon Kneipp*. Les bains de mains et de bras, comme ceux de pieds et de jambes, ne sont jamais appliqués seuls, mais toujours combinés avec d'autres procédés du traitement par l'eau.

XI. — BAINS DE TÊTE

On prend un bain de tête, étendu sur le dos sur un matelas posé par terre. A l'une des extrémités de celui-ci se trouve une cuvette ou une bassine dans laquelle on place la partie postérieure de la tête. Celle-ci repose directement sur le fond de la cuvette ou sur un linge plié qu'on a préalablement placé sur ce fond. On se sert pour cette espèce de bain de l'eau froide (15-22° C.) et on fait durer celui-ci cinq, dix, vingt minutes, parfois plus longtemps même. Toutes les quatre ou cinq minutes, le malade tourne la tête pour frictionner avec ses mains la partie immergée et il pose ainsi tantôt un côté, tantôt l'autre côté de sa tête dans l'eau. Il est à observer qu'à chaque changement de position, c'est la partie la dernière immergée qui doit être frictionnée. Les femmes ramènent leurs cheveux en avant et les maintiennent à l'aide d'un filet, pour qu'ils ne soient pas mouillés.

Les bains de tête sont ordonnés en cas de douleurs rhumatismales ou goutteuses, de surdité complète ou partielle, de dérangements de l'odorat ou du goût, des maux et inflammations d'yeux, etc. Nombre de personnes, en employant les bains de tête, éprouvent de fortes douleurs, un symptôme critique de la guérison constituant un pronostic favorable, lequel, parfois, se complique de quelques mouvements fiévreux. Néanmoins, on continue à prendre son bain tous les jours, ou tous les deux jours, et, dans les intervalles, on recouvre la

tête d'une épaisse compresse excitante ou d'un cataplasme de tête. Un abcès se forme-t-il sur la tête et perce-t-il, en règle générale, les douleurs persistantes de la tête s'en vont alors, et l'odorat, le goût, l'ouïe reviennent. Il va sans dire que, durant l'inflammation et la suppuration, on doit se servir d'un procédé contre-inflammatoire ; on prend des bains tièdes (22-29° C.) ; on applique des compresses ou des cataplasmes calmants; de même qu'avant et durant la crise, à côté de l'emploi des bains de tête, on doit suivre un traitement approprié, c'est-à-dire révulsif, de tout le corps.

XII. — BAINS D'YEUX

Les « bains d'yeux » qui, habituellement, sont pris à la température de 22-29° C. (selon Kneipp, l'eau doit être complètement froide), et servent à des fins locales, pour guérir les maladies d'yeux, surtout les inflammations. Le procédé est simple.

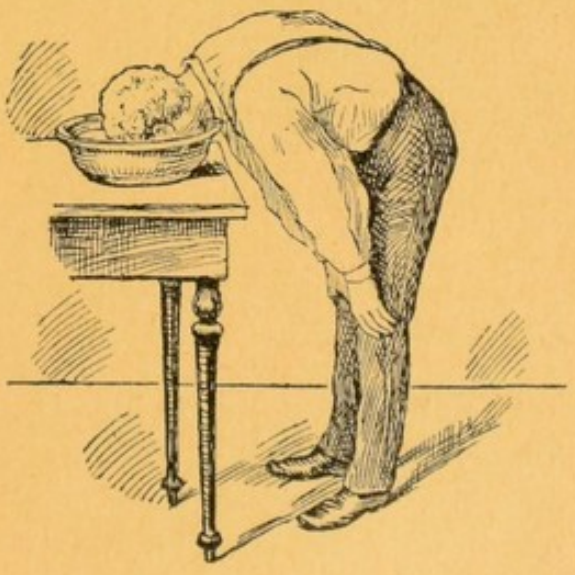


Fig. 100. — **Bain des yeux.**

On remplit une cuvette ou un autre vase quelconque d'eau de température exigée ; on met ensuite le front et les yeux dedans, et alors on tâche de tenir les yeux ouverts dans l'eau aussi longtemps que possible, ou bien on ne les tient ouverts dans l'eau que cinq à six secondes, puis on se lève, pour en faire sortir l'eau, en clignotant, et pour les replonger encore une fois dans l'eau. Cette opération peut être répétée trois fois. Ces bains fortifient et rafraîchissent les yeux.

Un bain comme nous venons de le décrire ne peut être qu'utile aux gens relativement bien portants. Quant à ceux qui ont les yeux faibles, les bains froids des yeux doivent leur faire du bien.

Dans les cas les plus variés des ophtalmies (les noms « savants » n'y sont absolument pour rien), on prend de six à douze de ces bains par jour. Plus l'inflammation est forte, plus haute doit être la température de l'eau (22°,5-31°C.).

Si par hasard les bains quotidiens d'eau froide (13°-18° C.) provoquaient quelquefois une inflammation quelconque, cette dernière doit être considérée comme une crise favorable, comme une tendance de la nature à éloigner les matières pathogènes amassées dans la tête. Dans ces cas, il faut adoucir l'inflammation par des bains des yeux rafraîchissants (25° - 30° C.) entre lesquels il est utile d'appliquer des compresses molles sur l'œil et de soigner en général par des moyens rafraîchissants (bains de vapeur, maillots complets, trois quarts, bains de pieds, maillots des mollets, etc.).

Aux personnes sanguines qui ont beaucoup de peine à se pencher, on peut recommander les baignoires oculaires en verre qui se trouvent en vente un peu partout.

XIII. — LAVAGE DE LA BOUCHE

Pour les lavages de la bouche, il est préférable de se servir de l'eau tout à fait froide, aussi froide que les dents pourront la supporter. On garde l'eau dans la bouche jusqu'à ce qu'elle devienne chaude; alors on la crache et on prend une nouvelle « provision ». Dans les cas de maux de dents (abcès, périostites), d'inflammations de la bouche et de l'arrière-bouche, de celles de l'oreille moyenne (qui, par la trompe d'Eustache, est liée avec l'arrière-bouche), de sensations d'un mauvais goût pâteux dans la bouche, des membranes muqueuses affaiblies de la bouche et du larynx, etc., les

lavages de la bouche sont d'une grande utilité. Cependant, pour en rendre l'effet anti-inflammatoire, il faut suivre les règles déjà indiquées pour les autres bains ; plus l'inflammation est intense, plus chaude doit être l'eau (25-30° C.).

La durée de l'opération doit être généralement de cinq, dix à quinze minutes. Dans les cas fiévreux on la répète, selon le besoin, toutes les deux ou toutes les trois heures ; dans les maladies chroniques, on lave la bouche trois ou quatre fois par jour.

Il est utile d'y joindre un traitement général d'un caractère rafraîchissant.

XIV. — BAINS D'AIR ET DE LUMIÈRE

J'ai déjà parlé plus d'une fois, dans la première partie de mon livre, et particulièrement dans les chapitres VI, VII et XXVI, de l'influence que l'air et la lumière exercent sur l'organisme humain, soit en état normal de santé, soit malade. Dans celui-ci, j'ai pour tâche très agréable d'exposer à l'honorable lecteur l'application des bains d'air et de lumière dans un but curatif. Je dis « très agréable », car des agents curatifs comme l'air et la lumière sont les seuls moyens composant la provision divine, c'est-à-dire naturelle, de remèdes que nous pouvons considérer comme universels ou, autrement dit, propres à guérir n'importe quelle forme de maladie. Pour bien mettre en lumière l'importance de ces remèdes, un dessinateur nous a fourni deux jolis croquis (fig. 101 et 102).

Quiconque veut profiter des bains « d'air et de lumière », excitant le système nerveux et activant si bien la formation du sang, doit songer à ce qu'il n'est autre chose qu'un pauvre homme civilisé, c'est-à-dire plus ou moins chétif; qu'il commence donc à prendre ces bains bien doucement, sans abuser au début. Il faut d'abord choisir en plein air, par un

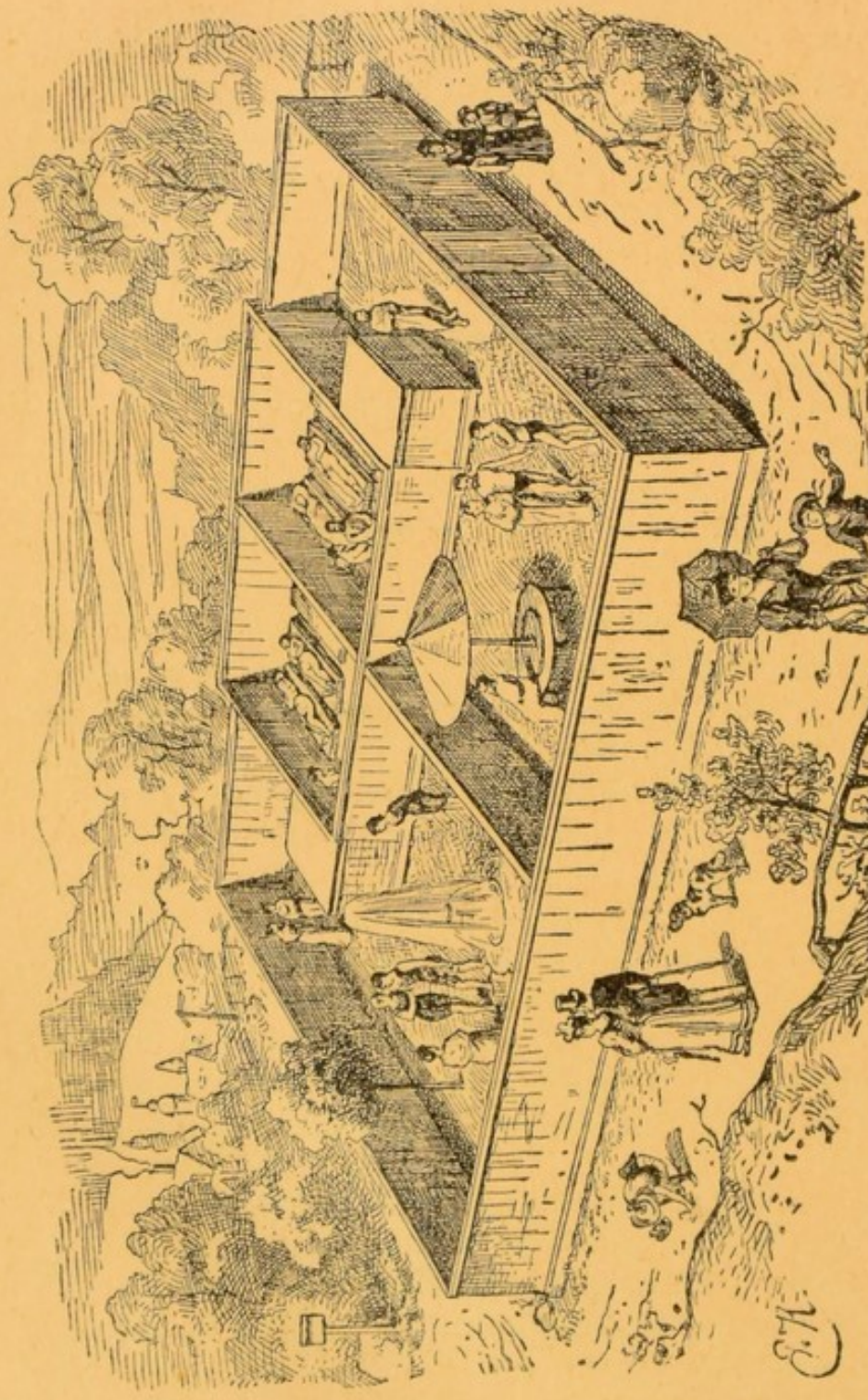


Fig. 101. — **Bain d'air et de lumière.**
Le spectateur aperçoit à gauche la section des dames et à droite celle des hommes des bains aéro-lumineux et des bains de soleil

temps doux, un endroit qui ne soit pas exposé directement aux rayons du soleil, mais où l'air a déjà subi l'action de la chaleur solaire. Qu'il se promène alors sans se déshabiller ou bien couvert d'un peignoir, nu-pieds ou en sandales, tout doucement pendant quelques minutes ; puis, il pourra pendant quelques minutes laisser agir l'air et la lumière sur son corps complètement découvert. Ceux qui sont sujets aux congestions cérébrales feront mieux de couvrir la tête d'un chapeau clair et léger. Cela suffira pour la première journée. On peut alors augmenter tous les jours la quantité; mais il n'est pas raisonnable de prendre un bain de soleil avant qu'on ne se soit habitué au bain d'air et qu'on le supporte déjà assez bien. Plus la température de l'air est basse, plus courte doit être la durée du bain et plus vifs doivent être les mouvements qui l'accompagnent et qui le suivent. Il suffit alors de trois ou quatre minutes. Les nerveux, à savoir les « malades imaginaires », se trouveront, après avoir pris un bain atmosphérique de deux ou trois minutes par un temps plutôt frais, assez mal à leur aise. Des personnes fortes peuvent sans danger prendre un bain atmosphérique très court à une température de 5° à 6°,5 C. ; il leur faudra seulement se couvrir tout de suite et se réchauffer par des mouvements. Mais les personnes plus faibles ne doivent jamais se baigner à une température inférieure à 10°-12°,5 C.

Par une belle journée de soleil on n'a pas besoin de compter à une minute près. C'est le bien-être qui a alors la voix décisive, et non pas le thermomètre, qui ne fait que conseiller. Il faut cesser justement lorsqu'on trouve le bain le plus agréable.

Quiconque ne peut exposer tout son corps à l'action du soleil fera bien d'en exposer au moins à ses rayons bienfaisants les jambes nues, ne fût-ce qu'en restant dans sa chambre, devant la fenêtre grande ouverte. C'est là une chose que chacun pourra faire, s'il le veut sérieusement. — En se promenant, il faut toujours profiter de toute occasion pour enlever sa redingote, son gilet, même ses bas et ses chaussures, si c'est possible, ainsi que son chapeau, afin de laisser pénétrer

l'air et la lumière à travers la peau dans l'intérieur du corps. C'est surtout aux enfants qu'on devrait le plus souvent faire ce plaisir, de les laisser courir la tête et les pieds nus; ils en deviendraient pour toute leur vie trempés contre les intempéries de l'air et résisteraient en général mieux à toutes les émotions.

Voir plus loin les détails sur l'action des bains atmosphériques.

XV. — BAINS DE SOLEIL

Le « bain de soleil » produit une action plus énergique, mais aussi plus fatigante que le bain atmosphérique de lumière. Aussi ne devrait-on jamais en prendre sans l'indication formelle d'un médecin naturel.

Les personnes nerveuses, s'irritant facilement, ne doivent prendre des bains de soleil qu'avec maintes précautions et de très courte durée, et encore le bain doit-il être interrompu au moindre symptôme d'inquiétude ou d'irritation. Quant aux personnes fortes et plus ou moins résistantes, elles peuvent tranquillement prendre des bains de soleil, et même sans être couvertes; seulement il ne faut pas que le bain dure plus de trois quarts d'heure.

L'installation des bains de soleil est à peu près la suivante: dans un espace oblong et élevé à peu près d'un demi-mètre au-dessus du sol, de 10 à 15 mètres de longueur sur une largeur de 6 à 10 mètres, et entouré de murailles en planches d'une hauteur de 2 à 2 mètres et demi, — qui se trouve disposé au sud, ou bien accessible au soleil de tous les côtés, — nous voyons sur un parquet de bois nombre de matelas de paille avec des traversins. Sur une de ces paillasses on jette une couverture en laine, et là-dessus se couche le malade. Sa tête est juste protégée contre le soleil par un petit banc pas trop étroit ni trop bas. Étant couché sous le so-

Fig. 102. — Le bain de soleil.

leil, le malade se tourne — toutes les cinq minutes à peu près — tantôt sur un côté, tantôt sur l'autre; tantôt nous le voyons couché sur le ventre, tantôt sur le dos, afin de permettre au soleil d'agir sur tous les points de son corps également. Au bout de quelque temps, selon le besoin, d'un quart ou d'une demi-heure, on enveloppe le malade dans la couverture de laine, absolument comme on fait dans le cas « de maillots » (V. dans la table des matières), et on le laisse ainsi jusqu'à ce qu'il cesse de transpirer ou qu'il en ait tout simplement assez. Alors on le découvre et il reçoit soit un bain complet de 30-32°, soit un demi-bain de 27-30° C., soit un bain de tronc de 22-27° C. Dans ce dernier cas, il reçoit auparavant une douche de 20-22° C. Dans le bain complet, le malade peut être massé pendant 10-15 minutes. Ceux qui sont plus faibles s'essuient, s'habillent vite après le bain et se réchauffent en faisant des mouvements. Les plus forts se laissent sécher par le soleil et par l'air, puis se baignent encore et s'habillent sans s'essuyer, ou bien ils s'habillent tout de suite après le premier bain.

Le bain de soleil peut être modifié de maintes façons. Si le bain de soleil n'a pour but que de provoquer la transpiration, on ne laisse point le malade rester nu au soleil, mais on commence par l'envelopper dans sa couverture de laine à même sur le corps, pour que les rayons solaires puissent agir à travers. Le cou, les pieds et les côtés doivent être soigneusement attachés, afin que la transpiration ne soit empêchée par un courant d'air. Dans ce cas, le malade doit être retourné toutes les cinq minutes par la personne de service, tantôt sur le ventre, tantôt sur le dos, tantôt sur les côtés, jusqu'à ce qu'il sente lui-même qu'il en a assez. Alors on lui donne un bain frais.

Le bain de soleil est un excellent moyen contre les maladies où il y a confusion des humeurs ou du sang et contre les catarrhes de toute espèce ; l'anémie, la chlorose, la tuberculose, les scrofules, le rachitis, la syphilis, la maladie mercurielle, les rhumatismes, la goutte, l'obésité et en général tous

les embarras gastriques et tous les dérangements dans l'échange des matières peuvent être traités avec succès par l'emploi des bains de soleil.

Mais c'est surtout contre la chlorose, si terriblement répandue, que les bains de soleil représentent un véritable « spécifique ». Le sang, dont la composition normale change à cause du manque de globules, est attiré vers la peau par l'effet des rayons solaires. Là, l'action chimique du soleil sur le sang est telle qu'elle favorise la formation des globules en contribuant fortement à son oxydation, sans parler qu'il réchauffe et adoucit agréablement la peau froide et trop pâle. L'activité fortement haussée de la circulation périphérique du sang accélère la respiration par la peau et en même temps aussi tout le processus de l'échange des matières ; la sanguination activée améliore aussi les conditions de la nutrition et du renouvellement des tissus sous-cutanés, des glandes, etc., et arrive de la sorte à guérir les os et les articulations malades très profondément placés.

Cependant, *ne quid nimis* » — « il faut de la mesure dans tout », — l'application du soleil poussée trop loin devient, comme toute chose, plutôt nuisible. L'abus de ce moyen a pour suite une excitation trop forte et un grand affaiblissement. La transpiration trop abondante rend l'organisme trop faible pour réagir au procédé rafraîchissant qui suit sous forme de bain. C'est pourquoi on fera mieux d'enlever la couverture de laine juste au moment ou l'on s'y trouvera le mieux, comme on fera toujours mieux de cesser de manger juste au moment où on trouve le repas « délicieux ». Il est trop facile de comprendre que ces mêmes bains atmosphériques, ainsi que ces bains de soleil pris dans un établissement situé dans les montagnes, où l'air est plus pur et plus riche en ozone, seront d'une action plus efficace que dans le cas où on les prend sur une plaine.

Je crois utile d'adresser là-dessus à l'honorable lecteur quelques paroles sur le climat des montagnes en général.

Le « climat montagnard », qui se distingue de celui de la vallée par sa moindre pression atmosphérique, provoque un

afflux de sang vers les parties du corps qui se trouvent en contact direct de l'air. Le sang afflue plus abondamment vers la surface de la peau, vers les membranes muqueuses extérieures, vers les poumons, tandis que les organes internes et les principaux vaisseaux sanguins se déchargent plus facilement. En conséquence, le cœur fonctionne plus énergiquement, le pouls devient plus fort, la respiration plus large et plus profonde, et les poumons, même ceux qui ne fonctionnaient presque pas du tout, sont forcés de prendre part au procédé de la respiration. Le résultat qui s'ensuit est une nutrition plus normale des poumons, qui retrouvent leur faculté d'exhaler les substances pathogènes et de les repousser.

La sécrétion des muqueuses est accrue, et le contenu des bronches est expulsé grâce à l'activité plus vive de la respiration.

Par une température plus fraîche, le climat des hauteurs agit, de plus, en exerçant une influence salutaire sur le système nerveux et l'échange des matières. L'action du soleil est plus intense grâce à la raréfaction de l'air, et grâce aux vallonnements fréquents (l'air a une plus grande pureté et contient moins de poussière. Le grand nombre de poitrinaires ou de cardiaques, de nerveux et d'affaiblis par des maladies antérieures, trouvent donc dans les montagnes, sous le climat des hauteurs, un soulagement, voire la guérison de leurs maux.

Certes l'influence bienfaisante de l'air des montagnes sur l'organisme humain se modifie selon qu'il s'agit de montagne boisée de hauteur moyenne ou de hautes montagnes. Les montagnes d'une hauteur moyenne de 400 à 500 mètres n'exigent point une trop grande activité du cœur, de la respiration, une production de chaleur et un échange exagéré de matières, surtout s'ils sont entourés de hauteurs boisées, qui arrêtent les vents secs. C'est le cas, par exemple, à Schwarzenberg, dans l'Erzgebirge saxon (484 mètres au-dessus de la mer, où l'auteur a dirigé pendant longtemps l'établissement de cure naturelle *Aux bains d'Ottenstein*). Un climat de hauteurs de

cette espèce est bon pour des malades de constitution délicate, des gens fatigués et affaiblis. Les hauteurs de 500 à 1.000 mètres ont une atmosphère plus sèche et sont exposées à de plus grandes variations de température ; elles agissent donc plus fortement sur les processus physiologiques; elles sont donc recommandées à des malades plus résistants et plus robustes. Le climat des hautes montagnes proprement dites, les montagnes d'une hauteur de plus de 1.000 mètres, destinées aux phtisiques, asthmatiques, pâles et anémiques entre autres, accroît les fonctions vitales, le processus de la combustion des substances vivantes, c'est-à-dire l'échange des matières, de la façon la plus intensive, et ne peut conséquemment être recommandé comme séjour qu'à des malades qui possèdent encore assez de force vitale pour pouvoir supporter les crises subséquentes de guérison et de recréation.

XVI. — BAIN DE MER

Je dépasserais le but et les dimensions permises de ce volume, si je voulais traiter des bains qui n'appartiennent pas, dans le sens étroit du mot, à la méthode hydrothérapique, quant à leur application et leur action physiologique, de façon à peu près complète. Peut-être l'occasion s'en offrira-t-elle dans un ouvrage spécial. Je dois donc me borner, en énumérant et en décrivant les bains dont il sera parlé dans ce chapitre, à une courte esquisse des points essentiels.

Dans l'antiquité déjà, le bain de mer, tout au moins l'air de la mer et l'usage de l'eau de mer, étaient connus comme remèdes. Les mers ont, d'après les différentes latitudes, aux mêmes saisons, des températures différentes et une teneur en sel variable. Les températures de la mer du Nord et de la Baltique oscillent dans la saison des bains (juillet à octobre) entre 12,5 et 30° C.; généralement la température moyenne de l'eau de nos mers septentrionales vers cette époque est de 18-20° C. Le

bain de mer représente, à cause de sa richesse en sel, un bain d'eau salée d'une grande intensité ; mais son importance résulte surtout de la forme sous laquelle son action s'exerce. Pour lutter contre le jeu des flots, pour résister au flux et reflux continuel des ondes, le baigneur doit posséder une dose considérable de résistance, et, comme cela arrive dans les attitudes du corps les plus différentes, il y a dans l'usage d'un bain de mer une bonne partie de gymnastique de résistance.

Les phénomènes de réaction qui s'établissent en plongeant brusquement dans la mer ont une grande analogie avec ceux de la friction humide, dans l'application du drap humide. C'est un ébranlement de tout le système nerveux qui se traduit par un grand frisson. La respiration devient difficile, presque haletante, le pouls petit et rapide, toute la surface cutanée pâle et ridée. Peu à peu la réaction s'établit. Les vaisseaux principaux se dilatent à nouveau par le sang reflué du centre vers la périphérie, la peau se colore, la respiration devient plus facile et plus libre, et on éprouve une agréable sensation de chaleur. Cette réaction est provoquée par l'excitation thermique de l'eau riche en sel et l'excitation mécanique du choc des flots.

Généralement on se baigne en longues chemises de laine ou en costumes de bain en laine, hommes et femmes, sur des rivages séparés ou à différents moments. La durée du bain est d'une demi-minute à une heure et même plus, selon la constitution, l'âge et le sexe, s'il faut se baigner avant ou après le repas, s'il faut se donner du repos ou du mouvement, selon l'individualité et la forme morbide.

Il se produit facilement des phénomènes critiques par l'usage du bain de mer, comme des éruptions démangeantes (pourpre du bain), diarrhée ou constipation, vomissements, état fébrile, maux de tête et insomnies, même lipothymie. Ce ne sont pas, comme le lecteur le sait bien, des phénomènes menaçants, mais les conséquences nécessaires d'une cure, qui a pour but l'expulsion de matières morbides.

Par le climat des mers, connu glorieusement pour ses pro-

priétés salutaires, l'action bienfaisante du bain de mer est encore accrue. L'air marin n'est jamais sec, toujours libre de tout miasme, plus uniforme, en été plus frais, et en hiver moins froid que l'air d'un pays d'intérieur.

Il est imprégné de parcelles salines et seconde par là l'effet matériel du bain. Au-dessus de la mer, la partie, comme on sait, la plus basse de la surface terrestre, l'air a sa densité maxima. Mais, tandis que, sur le continent, les couches d'air inférieures sont les plus malsaines, parce qu'elles laissent échapper les vapeurs miasmatiques de la terre, elles sont, au-dessus de la surface de la mer, où elles ne sont pas mêlées de substances toxiques, et à cause de leur plus grande densité, plus riches en oxygène que les quantités égales d'air de l'intérieur. De même l'air marin contient, d'après l'examen des naturalistes, moins d'acide carbonique que l'air des plaines. Des vents fortifiants augmentent encore les qualités salutaires mentionnées de l'air marin.

L'air marin agit en stimulant la respiration et l'échange de matières, l'appétit est augmenté, la digestion favorisée. On l'utilise pour cette raison, en dehors des bains de mer, dans les cures dites « cures de plages » qui, quoique présentant un mélange d'air de campagne et de mer, possèdent un excès considérable de ce dernier.

Le bain de mer est indiqué dans les troubles de la nutrition, dans les affections nerveuses chroniques, surtout dans l'hypochondrie, l'hystérie, la neurasthénie sexuelle (impotence, pollution), dans les maladies de la peau, la goutte, le rhumatisme, la scrofule, les stagnations dans le système de la veine porte (hémorrhoïdes), dans les maladies chroniques des femmes, dans la faiblesse après pertes de sucs, etc.

Au contraire, l'usage du bain de mer est contre-indiqué, ou doit être accompagné de la plus grande prudence, pour les tempéraments sanguins, les vices du cœur, la tendance à l'hémorragie cérébrale et à l'hémoptysie, dans l'asthme chronique, les suppurations internes, l'irritabilité exagérée des nerfs, etc.

Il faut bien apprécier l'influence qu'exerce la mer par son changement continuel de mouvement et de forme, des effets d'éclairage et de colorations, sur l'œil et l'esprit du spectateur. C'est à bon droit ce que fait remarquer le grand savant Alexandre de Humboldt dans son *Cosmos*, vol. I, p. 331.

Quiconque, éveillé à l'activité intellectuelle spontanée, se construit volontiers un monde personnel dans son intérieur, est rempli par l'image sublime de l'infini au spectacle de la mer vaste, ouverte. Son œil est fasciné particulièrement par l'horizon, où l'eau et l'air confinent vaguement, comme dans un parfum, où descendent les étoiles et se renouvellent devant le voyageur sur mer. Au jeu éternel de ce changement se mêle, comme partout dans la joie humaine, un souffle de volupté infiniment triste.

XVII. — BAIN D'EAU SALÉE

Les bains d'eau salée sont préparés soit avec de l'eau naturelle, c'est-à-dire de l'eau salée non altérée, quelquefois artificiellement réchauffée, telle qu'elle jaillit du sol, soit artificiellement préparés avec du sel qu'on obtient par voie de graduation et qu'on mélange avec de l'eau très chaude pour le dissoudre en vue de l'usage balnéaire. L'action physiologique de l'eau salée dans un bain de corps, à la température de 37° 1/2 à 43° 3/4 centigrades et d'une durée d'une demie à une heure, repose essentiellement, sans compter l'effet thermique du bain sur l'excitation des nerfs sensibles périphériques qui propagent cet effet dans les deux centres nerveux, le cerveau et la moelle, dans toutes les autres anastomoses nerveuses de l'organisme, et amènent, par l'influence exercée ainsi sur l'activité du cœur, la respiration, le rayonnement et la production de chaleur, la digestion et l'excrétion, un revirement salutaire du processus vital. L'action du bain salé est, par suite de son contenu en sel, semblable à celle du bain

de mer, avec la seule différence que la provocation d'une réaction, d'un réchauffement consécutif à un froid, fait défaut dans le bain d'eau salée.

L'eau salée est fournie par les bains les plus riches en matières qui contiennent parfois jusqu'à 30 p. 100 de sel. La science médicale prescrit ainsi des bains salés, volontiers sous forme concentrée, pour provoquer dans les maladies de la peau, dans les éruptions anciennss (dartres, etc.), dans les suppurations des os, une action caustique, telle qu'elle est produite par les caustiques préférés, le nitrate d'argent (*lapis-lazuli*), l'acide muriatique, etc.

Dans les eaux salines, on trouve, outre le sel de cuisine, encore d'autres éléments actifs. On distingue ainsi les eaux : salines simples, ferrugineuses, alcalines, iodurées, bromurées. Dans les formes morbides diverses, selon les données de la « science », est indiqué tantôt l'usage d'une de ces eaux salines minérales, tantôt d'une autre.

Souvent on ajoute, pour renforcer l'action du bain salé, une quantité « d'eau-mère ». (L'eau-mère, c'est le résidu liquide des poêles à bouillir, qui reste, dans la préparation artificielle du sel, après que le sel de cuisine s'est cristallisé (après vaporisation de l'eau) et a été épuisé en totalité. Ce liquide est clair, jaune brunâtre, un peu plus fluide que l'huile et d'une consistance sirupeuse.)

La « science » recommande les bains salés avant tout dans les affections scrofuleuses et rachitiques, contre la syphilis, la tuberculose, le rhumatisme, les maladies cutanées et maladies des femmes.

XVIII. — BAINS MINÉRAUX

Il y a des bains minéraux, bains salés, ferrugineux, sulfurés, iodurés, carbonatés, etc., pour la guérison des infirmités du corps, sur tout le continent européen, aussi nombreux que

le sable dans la mer. On admet qu'en vertu de la loi de la diffusion, les matières solides contenues dans un bain minéral à l'état de dissolution sont absorbées par les vaisseaux capillaires de la peau et transplantées dans le sang.

Les savants ne sont pas tout à fait d'accord sur ce point, et on prétend avoir découvert, après d'amples recherches, que la peau humaine n'absorbe que médiocrement l'eau et les substances dissoutes dans l'eau, mais en revanche laisse pénétrer de petites quantités de vapeur d'eau et avant tout des gaz (hydrogène sulfuré, acide carbonique, etc.), si profondément dans le tissu cellulaire sous-cutané, qu'il est possible qu'ils atteignent les vaisseaux sanguins et lymphatiques périphériques et de là développent une action sur l'organisme total. La possibilité d'agir des substances solides absorbées par la peau pendant un bain minéral est en tout cas fort minime et on ne risque point de se tromper en mettant le revirement favorable de l'organisme, le soulagement de certaines douleurs, sur le compte d'autres circonstances. C'est un fait que pour un souffrant, souvent l'éloignement même de son entourage, le transport dans d'autres conditions, suffit pour adoucir ou fortifier sa vie.

Ajoutez-y certains facteurs qui se combinent dans une ville d'eaux ou de bains, comme une vie régulière, une nourriture bien préparée, l'abstention de toute boisson enivrante ou excitante, un sommeil régulier, beaucoup de mouvement dans un air sain et riche en oxygène, une stimulation bienfaisante de l'esprit, très différente de la vie ordinaire, et surtout les soins, inhérents à l'usage des bains, de l'organe cutané, peut-être jusque-là très négligé, tout cela est très propre à influencer favorablement l'état du malade et à atténuer ses douleurs.

Pour l'usage des bains minéraux naturels aussi bien qu'artificiels, sous forme de bains de corps chauds, sont applicables en général les mêmes principes cités au chapitre II, deuxième partie. Pourtant, dans chaque station balnéaires, les températures des sources naturelles, ainsi que la constitution,

l'âge, le sexe et la forme morbide rendront nécessaires des prescriptions particulières pour chaque individu, quant à la durée de chaque bain, à la conduite avant et après, au régime, au mouvement, au repos, etc.

XIX. — BAIN DE FLOTS

L'effet du bain de flots repose sur une augmentation de la réaction par la combinaison de l'excitation thermique de l'eau froide et l'excitation mécanique du choc des ondes. (Voir sous la rubrique « Bains de mer ».)

On prend des bains de flots aussi bien dans la mer, dans le fleuve, que dans les baignoires installées exprès pour cela et des caisses en bois. Celles-ci sont disposées dans un fleuve et munies d'un fond en bois incliné, des deux côtés duquel se trouvent les bords plus ou moins élevés des parois. Le malade s'asseoit la face contre le torrent et se maintient soit par des cordes attachées aux bords des parois, ou bien à une corde attachée au milieu du fond au moyen d'une traverse en bois. Pour l'usage d'un bain de flots sont appliquables les mêmes règles que pour les bains froids; mais il ne faut recommander cette espèce de bains qu'à des gens robustes et résistants. Ils sont contre-indiqués pour les nerveux et les malingres.

XX. — BAIN DE BOURBE

Dans beaucoup de stations balnéaires, la vase minérale, ou « bourbe », qui se trouve dans les environs en couches plus ou moins considérables est utilisée pour les bains. Elle contient, outre les substances minérales concentrées et la terre très grasse de marais, beaucoup de matières végétales, qui, en fer-

mentation permanente, dégagent une grande quantité de gaz (acide carbonique, hydro-carbure, hydrogène sulfuré). Il y a toutes sortes de bourbes ou vases minérales, telles que bourbe sulfureuse, ferrugineuse, saline, carbonatée et terreuse.

En vue de l'usage du bain, la bourbe est débarrassée de ses parties dures (petites pierres), finement pulvérisée, réchauffée avec de l'eau chaude de la source minérale en question et réduite en bouillie et réglée dans sa température.

On prend les bains de bourbe à une température de 30-38° centigrades et d'une durée de un quart à trois quarts d'heure. On en prend des bains entiers ou des demi-bains. La bourbe chaude au-dessus de 38° centigrades n'est employée que pour les bains partiels ou les compresses. Après avoir pris un bain de bourbe on se lave à l'eau tiède, ou on prend un bain de nettoyage d'eau de puits ou de source ordinaire d'une température de 33-35° centigrades. Le bain de bourbe est ordonné dans la goutte, les rhumatismes (tumeurs rhumatismales des membres), les névralgies, les paralysies, etc.

XX. — BAIN DE SABLE

Le sable chauffé au soleil ou artificiellement est employé, dans diverses stations thermales, comme un remède pour les rhumatismes, les névralgies et les paralysies. On prend les bains aussi bien au bord de la mer qu'à l'intérieur du pays. Quand les couches supérieures du sable sont réchauffées par le soleil, on creuse un puits et on laisse ce puits se chauffer suffisamment aux rayons du soleil pendant une ou deux heures. Alors le malade se couche tout nu dans le puits et on le couvre jusqu'au cou avec une couche de sable d'une épaisseur de 5-6 centimètres. La durée du bain est généralement de un quart à une demi-heure, parfois même plus longue. La température du bain s'élève jusqu'à 47-49° centigrades. Les bains de sable partiels (pour les bras et les jambes) peuvent être

chauffés jusqu'à 51° centigrades; par suite de l'irritation thermique jointe à l'irritation mécanique du sable, l'activité de la peau est très puissamment excitée, et la pression du sang diminue dans les organes internes. Une sueur intense est généralement le résultat le plus précieux du bain de sable. Après ce bain, le malade prend un bain de nettoyage, d'une température de 30-33° centigrades. Les états de faiblesse, les maladies du cœur, et un grand état de nervosité défendent l'usage de ce bain.

XXII. — BAIN DE FLEURS DE FOIN D'APRÈS KNEIPP

Le bain de fleurs de foin — bien entendu un bain entier — d'après Kneipp, se prend à la température de 33-34° centigrades. Il sert dans le but de dissolution et d'élimination. Kneipp conseille de ne pas prendre ce bain plus d'une fois, maximum deux fois par mois, et de ne pas y rester plus d'une demi-heure. D'abord on reste 10 minutes dans le bain d'herbes, puis 5-6 secondes dans un bain entier froid, et on répète le même procédé deux ou trois fois. (Pour la préparation du bain de fleurs de foin, voir le chapitre intitulé « le Bain de siège chaud, d'après Kneipp ».)

XXIII. — BAIN DE PAILLE D'AVOINE D'APRÈS KNEIPP

Le bain de paille d'avoine, d'après Kneipp, est pris de la même façon que le bain de fleurs de foin que nous venons de décrire. Sa durée ne doit pas dépasser une demi-heure. On le prend alternativement avec des bains entiers froids d'une très courte durée. Kneipp ordonne ce bain dans le cas de maladie de la gravelle. (Pour la préparation de ce bain, voir chapitre intitulé « le Bain de siège chaud, d'après Kneipp ».)

XXIV. — BAIN D'AIGUILLES DE PIN

Le bain d'aiguilles de pin consiste en un bain entier d'eau chaude auquel on ajoute un liquide obtenu par la distillation (par un appareil à vapeur) des aiguilles de pin, ou pin sauvage, fraîchement cueillies chaque jour. Cet extrait, appelé aussi baume d'aiguilles de pin, est presque clair ; au commencement il est d'une couleur blanc jaunâtre, mais après quelques heures il devient brun verdâtre. Il a une odeur de résine agréable, vivifiante et forte. Il contient de l'huile d'éther, des matières résineuses amères, du tannin et de l'acide formique. Les effets immédiats des bains d'aiguilles de pin, qui, encore à présent, trouvent une large application dans les scrofules, la goutte, les rhumatismes, les paralysies, les états de faiblesse, les maladies de la peau et les maladies des organes uro-génitaux, sont les suivants : la peau devient rouge dans le bain, et les malades sentent très souvent après quelques bains seulement des démangeaisons, des picotements et même des brûlures dans tout le corps. L'influence irritante directe sur les nerfs et les vaisseaux cutanés a pour résultat une augmentation durable de l'activité cutanée. Le pouls devient plus rapide et plus accentué, pourtant sans que l'activité du cœur augmente au point de mettre le sang en ébullition. Il va de soi que la température et le degré de force du bain doivent être adaptés spécialement pour chaque individu. Après un long usage du bain, lorsque les principes actifs de l'extrait d'aiguilles de pin ont pénétré dans l'infusion, les fonctions des organes servant à l'élimination (peau, intestins, reins) sont activées, les stases sont écartées, les glandes gonflées sont ramollies et diminuées, les exsudats morcelés et absorbés... Le processus de nutrition et d'assimilation devient plus actif et plus parfait, les muscles deviennent plus tendus, les nerfs sont calmés, les couleurs deviennent plus fraîches et plus

vives, le sommeil plus calme et l'humeur plus gaie. Des symptômes critiques ne sont pas impossibles. De même, la fatigue de traitement après quelque temps d'emploi de ces bains n'est pas un phénomène rare. La température du bain varie, selon la forme de la maladie et la force du malade, de 30-37° C. La durée est de 10-40 minutes. De même la quantité d'extrait mélangée au bain se règle strictement sur la constitution, l'âge et le sexe du malade, ainsi que sur le degré et la forme de la maladie.

XXV. — BAIN D'ÉCORCE DE CHÊNE ET DE TANNIN

Les bains d'écorce de chêne sont pris dans la forme du demi-bain, à la température de 40-47° centigrades, et d'une durée qui va jusqu'à une heure. Selon l'état du malade et selon l'effet qu'on a en vue de produire, on ajoute de l'écorce de chêne, quelquefois même de l'acide tannique pur extrait de l'écorce de chêne, en plus ou moins grande quantité. Au lieu d'écorce de chêne on peut employer l'écorce d'orme ou de saule. L'action de ces bains, indépendamment de l'action thermique qu'ils produisent, est due aux propriétés astringentes de l'ingrédient tannin, ou plus encore à celles de l'acide tannique. Ces bains sont employés comme remède très efficace et salutaire contre la goutte, les rhumatismes, les maladies de la peau, les maladies des organes génitaux (maladies de femmes, écoulements), la dyscrasie, et dans un grand nombre de maladies de la nutrition.

Après le bain suit un rafraîchissement sous la forme d'une ablution d'eau tiède.

XXVI. — BAINS DE SON, DE FEUILLES ET AUTRES BAINS

Pour rendre le contact de l'eau avec la peau malade, ou d'une irritabilité maladive, aussi peu irritant que possible, on

peut, dans certain cas, comme les brûlures, les blessures, les éruptions douloureuses de la peau, dans le cas d'une excitabilité nerveuse exagérée (les hystériques, les femmes sensibles), etc., on peut alors ajouter à l'eau un ingrédient calmant. Le son convient spécialement bien à ce but. On met de 1 1/2 à 3 kilogrammes de son dans un petit sac, on le fait bouillir avec 4-8 litres d'eau de pluie et puis on met la décoction dans le bain (33-35° centigrades). De même, un kilogramme de gélatine dissout dans l'eau bouillante, 1/4 de kilogramme d'argile dilué dans de l'eau bouillante, servent au même but. Si le lait n'était si coûteux il serait très recommandable comme calmant et enveloppant. Les bains de feuilles sont pris dans un grand sac; on y entre quand les feuilles qui s'y trouvent sont chauffées à une température de 38-45° centigrades. On les prend dans le but de dissolution et élimination. A propos des bains d'alun, qui sont employés localement pour la guérison des tumeurs chancreuses, — des bains de sulfure de zinc, des bains de vin, des bains de son, des bains de bière, des bains de bouillon, des bains de moutarde, des bains de fourmis, des bains d'acide minéral et des bains de sang, comme ils n'ont qu'un intérêt « scientifique », nous n'en parlerons pas ici.

XXVII. — BAIN ÉLECTRIQUE

On comprend sous le nom de bain électrique la transmission d'un courant constant ou interrompu par l'eau du bain dans le corps humain, pendant que celui-ci est soumis à un traitement électrique, fait par l'application d'électrodes ou par une machine produisant de l'électricité statique.

On choisit volontiers la méthode du bain électrique, quand dans le traitement on a besoin de faire subir au corps entier, et partout dans la même mesure, un courant galvanique. Cela se fait de deux façons: ou, on place les deux pôles métalliques dans l'eau d'une baignoire en bois, c'est-à-dire non conduc-

trice, et on les place de telle façon que le baigneur se trouve entre eux, sans pourtant les toucher, ou bien il n'y a qu'un seul pôle qui est dans l'eau (ou la baignoire étant en métal sert comme pôle) tandis que l'autre se trouve en dehors de l'eau, mais quand même en contact direct avec une partie du corps du baigneur (par exemple les mains de celui-ci reposent sur l'électrode qui est placé d'une manière transversale sur la baignoire au-dessus de la surface de l'eau). Les bains électriques sont ordonnés principalement dans les cas suivants : faiblesse générale des nerfs, états de faiblesse par suite des maladies épuisantes, dans certaines formes d'hystérie et d'hypocondrie, des convulsions (crampes des écrivains, tremblement nerveux, etc.), inflammation des nerfs, douleurs nerveuses (par exemple la sciatique), dans les cas de paralysies qui dérivent de l'état malade des nerfs périphériques ou de la moelle épinière, dans les rhumatismes des muscles et dans certains cas chroniques des rhumatismes articulaires, etc. La durée et la température de ces bains, ainsi que la nature et la force des courants galvaniques sont déterminés selon les formes et le degré de la maladie, l'âge, le sexe et la constitution du malade. Comme on peut aussi se nuire beaucoup par le bain électrique, dans les cas où, par suite de certaines maladies, un traitement contraire doit être ordonné, ou quand la durée du bain est trop prolongée, ou quand un courant électrique trop fort a été appliqué, il faut être très circonspect. Surtout, il faut se garder de ces individus entourés d'une auréole de science et d'érudition. Ces soi-disant électrothérapeutes, lesquels, quoique ne connaissant l'électrothérapie que très superficiellement, ne se gênent pas de crier sur les toits les louanges des bienfaits de l'électricité et de la déclarer un remède universel, et tout cela uniquement à seule fin d'essayer sur eux-mêmes l'effet électrisant d'une belle monnaie sonnante. Il faut spécialement mettre les gens en garde contre l'opinion généralement répandue que, pour le traitement électrique, il suffit d'avoir un appareil d'électricité, tandis qu'en vérité, il n'y a pas d'autre méthode de traitement qui

demande pour son application tant de connaissances préalables de physique, d'anatomie et de physiologie que l'électrothérapie.

III. — LES INJECTIONS ET LEUR APPLICATION

I. — LES INJECTIONS

Parmi les injections, la plus connue est celle faite dans le rectum, sous le nom de clystère. La seringue, un instrument uniforme aussi grand que possible, fait partie dès l'antiquité des attributs des docteurs et des sages-femmes. On les trouve encore maintenant assez souvent représentés sur des vieilles images une seringue sous le bras. Ce n'est pas ici la place de chercher à savoir quand les vieilles images dans lesquelles se trouve la seringue ont été faites, car, dans la pratique, ce moyen n'est plus ou rarement employé ; on donne la préférence aux purgatifs (*laxantia*), comme la rhubarbe, l'huile de ricin, l'écorce du bourdaine, le séné, le sulfate de magnésie, etc. Mais nous avons à nous occuper ici de l'injection comme d'un élément important dans l'hydrothérapie. Une injection peut se faire en dehors du rectum, dans tous les orifices naturels du corps, dans les narines, les oreilles, les voies urinaires, pour calmer et éloigner les inflammations aiguës et chroniques des muqueuses libres, ainsi que pour renforcer et augmenter leurs fonctions, pour faire évacuer les excréments, pour l'entassement muqueux, etc.

II. — L'INJECTION DANS LE RECTUM

L'injection dans le rectum rend d'excellents services dans la constipation, la diarrhée, la faiblesse de l'intestin, l'afflux du

sang à la tête, les hémorroïdes, etc., dans la dysenterie et même dans le choléra.

Pour faire cesser la constipation (V. dans la table des matières), il s'agit tout d'abord de dissoudre et, ensuite, de faire expulser les substances fécales (excréments). Ces dernières sont généralement amassées dans le gros intestin, c'est-à-dire dans cette partie des intestins qui se trouve immédiatement après le rectum. A la solution et à l'expulsion mécanique des excréments endurcis peuvent être très utiles les lavements à eau tiède, joints au massage du ventre et accompagnés de bains de siège, de compresses excitantes, etc.

Pour les lavements on prend généralement l'eau à la température de 22°,5 à 30° C. Si on la prenait plus froide, cela causerait une irritation trop forte, et l'eau sortirait sans entraîner les substances endurcies. La masse d'eau que l'on introduit doit être pour les adultes d'un tiers à un quart de litre et pour les enfants la moitié, c'est-à-dire un, un et demi ou deux verres.

Divers appareils peuvent servir à accomplir ce procédé. L'ancienne seringue à lavement avec le petit tuyau en os est heureusement presque disparue maintenant, car celle-ci causait assez souvent des blessures assez graves, surtout chez les petits enfants, dans les cas où l'on ne savait pas trop bien la manier. En place de cette seringue, on se sert actuellement du « clysopompe » (fig. 103) et de « l'irrigateur » (fig. 104), dont je décrirai ici l'application en quelques mots.

Pour bien appliquer le clysopompe, il faut remplir un vase quelconque (une cuvette de fer-blanc) d'eau prise en quantité et à la température convenables ; on y met ensuite le clysopompe, dont on a préalablement fait sortir l'air en pressant (1), on graisse la canule avec un peu d'huile,

(1) On recommande de le faire chaque fois avant de se servir de tout appareil à lavement, vu que l'introduction de l'air dans les intestins provoque toujours des étreintes insupportables. Avant qu'une goutte d'eau n'apparaisse au bout de la canule cette dernière ne doit pas être introduite dans le rectum.

puis on met la cuvette et l'appareil sur une chaise, près d'un lit, sur lequel on prendra le lavement, étant couché. Il s'agit maintenant d'introduire tout doucement la canule dans le rectum, en restant couché sur le ventre, en tenant toujours d'une main le tuyau et en faisant marcher la pompe de l'autre. Lorsque le courant d'eau est fini, on n'a qu'à se coucher sur le côté gauche et à « se retenir » aussi longtemps que l'on peut, afin de donner à l'eau le plus de temps possible pour déployer ses facultés dissolvantes dans le gros intestin (1).

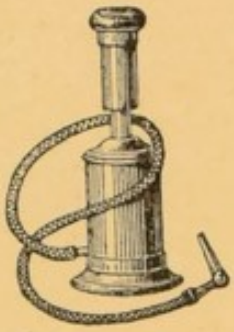


Fig. 103.
Clysopompe.

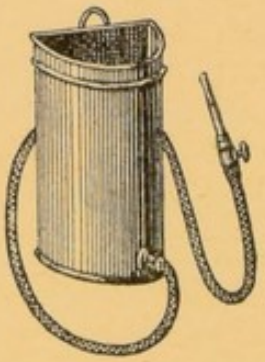


Fig. 104.
Irrigateur.

Fig. 105. — **Pompe.**

Fig. 106.
Seringue «Alpha.»

Puis... mais je n'ai pas besoin de décrire à mon honorable lecteur le délicat procédé qui se déroule ensuite.

L'irrigateur se remplit également d'eau en quantité et à la température mentionnées. Puis on introduit la canule bien huilée dans le rectum du malade couché sur le dos, en relevant l'appareil à une hauteur de 3/4 à 1 mètre ou en le pendant sur le mur. L'eau court alors dans les intestins plus ou moins vite, selon la pression. Au demeurant, les règles pour l'introduction de l'irrigateur sont les mêmes que pour le clysopompe.

(1) On pose généralement les enfants sur le côté. Dans le cas où ces « chers petits » essayeraient de faire sortir l'eau, il ne s'agit point de leur promettre un « cadeau », mais de leur fermer l'anus avec le pouce pendant quelques minutes et de laisser ensuite les choses marcher d'elles-mêmes.

L'appareil le plus commode pour ces lavements, lorsqu'on veut se servir soi-même, sans être aidé de personne, est « la pompe automatique » (fig. 105), une espèce de seringue avec un tuyau élastique et munie d'un ballon de caoutchouc, que l'on presse en même temps pour tirer l'eau dans l'appareil qu pour l'introduire dans les intestins.

Cette même seringue un peu perfectionnée, nous la retrouvons dans ce que l'on appelle « la seringue α » (fig. 106), qui donne un courant d'eau ininterrompu, en empêchant ainsi complètement l'introduction si dangereuse d'air dans les intestins.

A l'usage des enfants on recommande beaucoup la petite « seringue-ballon » (fig. 107), que l'on débarrasse d'abord de l'air et que l'on tient ensuite dans l'eau, prise en quantité et à température convenues, pour la remplir. Il est à noter qu'avant de se servir de tous ces appareils, les canules en doivent être bien huilées. C'est l'huile d'olive qui est la meilleure pour cet usage.

Fig. 107.
Seringue-ballon

Après avoir obtenu le résultat désiré on donne au malade encore un petit « lavement à garder » froid. Pour les adultes on prend un à deux verres d'eau ; pour les enfants, il suffit d'en prendre la moitié. La température en doit être de 20° à 22°,25 C.

Ce dernier lavement doit, comme l'indique déjà son nom, s'imbiber dans les intestins et ne plus en sortir. Dans les cas de constipation très tenace on peut même donner au malade le soir, avant qu'il se couche, un pareil petit lavement froid, qu'il garde, et ce n'est que le lendemain matin qu'on le complète par un plus grand lavement plus chaud.

L'irritation thermale que produit l'eau sur la membrane muqueuse de nos intestins est de la même nature que sur la surface de notre corps. Les parties muqueuses du boyau intestinal sont plus abondamment et plus vite pénétrées par le sang. Le petit lavement froid continue et appuie ainsi l'action

de l'eau froide que l'on applique en même temps extérieurement dans le but d'accélérer la circulation du sang. En cas de fièvre, il modère la température en dirigeant le sang, dont les parties supérieures du corps sont trop chargées, vers les intestins. Il est donc utile, dans les maladies aigües et inflammatoires, de donner au malade un ou deux lavements à garder, indépendamment des lavements déliants, un le matin et un le soir.

Dans le cas où le lavement de 22°,5-30° resterait sans résultat, on le répète au bout d'une demi-heure ou d'une heure ; seulement on prend moins d'eau. Il arrive quelquefois d'en donner au malade dix ou quinze consécutivement avant qu'on parvienne à obtenir un résultat qui, dans ce cas, est généralement tout à fait « extraordinaire ». Si la cause de la constipation gît dans l'intestin grêle, jusqu'où le courant d'eau ne peut naturellement atteindre, on sera déjà forcé de recourir à un purgatif végétal (d'après Kneipp, à un peu d'aloès ou à une tasse de thé Wuhlhuber, prise en deux portions, mais jamais aux « pilules Schweitzer », ni autres drogues pareilles). Dans tous les cas, il ne faut jamais négliger de prendre, après avoir avalé le remède drastique, un lavement de 22°,5-25° C., afin de rincer les intestins et d'éviter une inflammation.

Comme je l'ai déjà fait remarquer, une compresse excitante contribue à l'action du lavement ; cependant les compresses et les bains de vapeur ne sont pas négligeables non plus pour régler la fonction des intestins.

Dans le cas d'hémorroïdes, il s'agit de ne pas prendre de lavements trop froids, afin de ne pas exciter davantage les muqueuses déjà enflammées. La température la plus convenable serait alors celle de 31°,25-33°,75 C. Quant aux lavements froids à garder, ils sont tout à fait supprimés dans ce cas.

En cas de choléra ou de dysenterie, les lavements doivent être froids ; en cas de grands dangers, même aussi froids que possible (10°-16°,25 C.). Il ne faut pas hésiter un instant de-

vant l'application brutale du froid, que ce soit intérieurement ou extérieurement, lorsqu'il s'agit de provoquer la réaction nécessaire pour sauver un malade, voire même un homme perdu. Le résultat que l'on veut obtenir dans les diarrhées par l'application des lavements déliants, auxquels on joint de petits lavements froids destinés à garder, consiste à éloigner et à amincir la couche de substances qui fermentent et irritent le boyau intestinal, ainsi qu'à adoucir et à supprimer l'inflammation des membranes muqueuses. S'il y a des douleurs après la selle, dans la diarrhée, il est utile alors de donner d'abord un lavement tiède et ensuite un petit lavement froid ou indifférent à garder.

III. — INJECTIONS VAGINALES

Les injections faites dans le vagin féminin ont, comme celles du rectum, pour but de nettoyer, de délier, de calmer, d'abaisser la température et de supprimer les inflammations du vagin et des organes sexuels voisins, ou bien de fortifier et d'inonder de sang ces organes. On pourrait presque comparer l'action provoquée par l'eau injectée de telle à telle température avec l'action des bains de siège calmants et donner les mêmes indications, si, dans le premier cas, il n'y avait pas encore autre chose en considération : c'est que le vagin féminin est un organe excessivement sensible et qu'avant chaque injection il est absolument indispensable de mesurer la température de la façon la plus exacte. Les malades feront mieux de se guider par leurs propres sensations et de commencer plutôt par l'eau un peu trop chaude que d'en prendre de trop froide. La température de 31°,25-32° C. serait la meilleure pour commencer. Plus tard on peut descendre jusqu'à 27°-25° C. et même plus bas, conformément à l'individualité, à la forme de la maladie, etc. Il faut seulement toujours avoir devant

les yeux les principes généraux de la méthode du traitement naturel et se demander si l'on veut activer l'afflux du sang vers les organes malades, ou s'il s'agit, au contraire, de le ralentir, c'est-à-dire d'adoucir l'inflammation.

Les injections dont on se sert dans les cas les plus variés des maladies de femmes (fleurs blanches, catarrhes et métrites, abcès, descente ou douleurs de la matrice, inflammation des ovaires, et d'autres encore) se modifient, selon le siège, l'étendue et l'intensité du mal. Si, par exemple, on a affaire à un abcès qui est en train de se former ou à un état catarrhal quelconque, c'est généralement de l'eau assez chaude, de 27°,5 à 30° C. qu'il faut se servir. Tout déplacement ou toute descente de la matrice, provoqués par l'affaiblissement des ligaments, demandent l'emploi d'une eau plus froide (20°-25° C.), puisqu'il s'agit ici d'activer l'afflux du sang vers les organes, pour les nourrir et les fortifier davantage. Mais, dès qu'il s'agit d'un état catarrhal de l'utérus ou des organes voisins, c'est de l'eau à température plus élevée qu'il faut prendre pour les injections, et il ne faut plus songer aux courants froids.

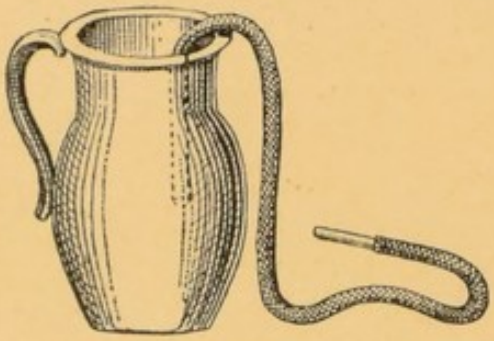


Fig. 108. — **Appareil rudimentaire pour injections.**

Il y a cependant peu de femmes qui pourraient elles-mêmes bien juger l'état de leurs organes, c'est pourquoi je leur recommande la plus grande prudence par rapport aux injections. On fera mieux d'employer des bains, toujours très doux, soit de siège, soit de tronc, soit des bains de siège avec friction, ou bien d'appliquer les maillots calmants ; ce n'est qu'après la menstruation qu'il est utile de faire quelques injections de 30°-32°,5 C., afin de nettoyer le vagin et l'utérus. Quant à la période même, il faut éviter toute injection pendant qu'elle dure.

L'appareil le plus simple pour les injections est celui qui est représenté sur la figure 108 (1). Un vase quelconque,— à peu près un demi-litre d'eau, — un tube de caoutchouc (de 1 ou de 2 mètres de longueur) et une canule, c'est tout ce qu'il faut. Mais la canule n'est pas la même que celle dont on se sert pour les lavements, c'est-à-dire un petit tube court en os avec une seule ouverture ; c'est un tuyau très fin et très long, à peu près de la même forme que le vagin, en caoutchouc

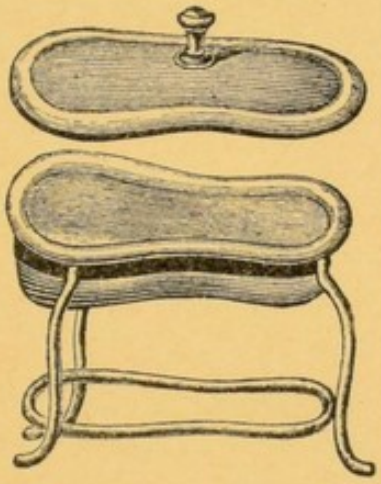


Fig. 109. — **Bidet.**

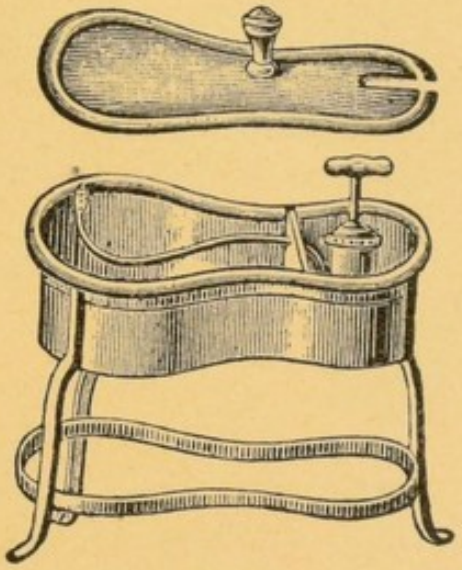


Fig. 110. — **Bidet avec clysopompe**

durci, qui s'appelle « tube » et qui finit par une tête ronde et obtuse avec nombres de petits orifices.

La malade place le tuyau dans le vase rempli d'eau, de façon que le bout muni de la canule pende du côté de l'eau ; puis elle met le vase sur une chaise et elle-même s'asseoit sur un seau ou sur un escabeau quelconque, mais devant cet escabeau elle doit encore placer sur le parquet un autre récipient, destiné à recevoir l'eau qui va s'écouler du vagin ; puis elle enlève l'air du tuyau de caoutchouc en aspirant, et dès qu'elle aperçoit une goutte d'eau à l'orifice, elle introduit tout doucement la canule dans le vagin.

(1) Le tube en caoutchouc est muni d'une canule à lavements.

Beaucoup plus commode et moins compliquée est l'application du clysopompe (fig. 103) et de l'irrigateur (fig. 104), dans lesquels on peut visser une canule spéciale sur le bout du tube en caoutchouc. La malade n'a qu'à s'asseoir sur une chaise ou sur un banc, ou bien elle se couche sur le lit pour recevoir l'injection. Seulement, elle ne doit jamais oublier de placer un récipient quelconque devant elle, afin d'empêcher l'eau sortant du vagin de tomber sur le parquet de la chambre.

La chose la plus commode, c'est de prendre l'injection sur « un bidet » (fig. 109) en se servant en même temps de l'irrigateur suspendu sur le mur à 1 mètre de hauteur. On peut encore recommander le bidet spécial avec clysopompe et réservoir (fig. 110).

IV. — INJECTIONS AURICULAIRES

Pour le lavage de l'oreille dans les cas d'écoulement, d'inflammations de la partie moyenne de l'oreille, ainsi que pour adoucir les masses endurcies de cérumen, les injections d'eau tiède (31°,25-33°,75 C.) sont très recommandables. Seulement, dans ces cas, il faut diriger le courant d'eau de façon qu'il ne tombe jamais directement sur le tampon. Il doit être dirigé de côté. Donc attention ! Le lavage se répète plusieurs fois jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule de l'oreille soit pure et claire. Alors on sèche l'oreille avec de l'ouate à pansements. Les figures 111 et 112 représentent des seringues spéciales pour les oreilles. La première est en verre et peut servir aussi

Fig. 111. — Seringue pour injections auriculaires et uréthrales.

Fig. 112. — Seringue en caoutchouc avec canule molle pour l'oreille.

pour les injections uréthrales, pour lesquelles on prend à peu près 1/8 d'un litre d'eau de 31°,25-33°,75 C. Pour les oreilles spécialement, la seconde est préférable, vu qu'elle est munie d'une canule molle.

V. — INJECTIONS NASALES

Le lavement du nez se fait à l'eau de 31°-33° C. Pour cela on peut se servir aussi bien d'une seringue spéciale (fig. 113) q d'un simple irrigateur (fig. 104) (douches nasales). On peut aussi prendre ce qu'on appelle « bains de nez », c'est-à-dire aspirer l'eau d'une cuvette. Aux enfants on fait simplement aspirer l'eau d'une éponge. Pour les douches nasales, peut également servir l'appareil à lavement représenté sur la figure 108.

Fig. 113. — Seringue élastique pour injections nasales, avec une canule molle.

Il faut seulement prendre garde de ne pas placer trop haut le vase ou l'irrigateur dont on se sert. Un demi-mètre de hauteur suffit. Lorsque l'injection se fait au moyen d'un appareil, l'eau sort généralement, d'un nez « normal », de l'autre narine, puisqu'une des narines est occupée par la canule. On peut aussi prendre de l'eau dans la bouche et en rejetant d'abord la tête en arrière, en fermant la bouche et en se penchant ensuite en avant, faire sortir l'eau par le nez. Les injections nasales sont recommandées dans les cas de maux de tête, de douleurs dans le front, de lourdeur de la tête, de vertiges, d'insomnies, provoqués par l'état embarrassé des cavités nasales et frontales, ou bien dans les cas d'inflammations scrofuleuses du nez, accompagnées d'un écoulement puant (ozène), etc., et en général dans tous les cas de maladies aigües ou chroniques, où l'on croit utile de débarrasser le cerveau.

Les cas d'obstruction nasale provoquée par l'état enflammé

de cet organe ne peuvent pas être traités par des injections prises au moyen d'un irrigateur ou d'un vase plein d'eau. Dans ces cas, il faut tenir le nez dans l'eau et prendre un bain de vapeur de tête. La vapeur délie les masses muqueuses coriaces, tandis que ces dernières barrent complètement le chemin à l'air et à l'eau, qui ne peuvent, par conséquent, pas pénétrer.

Pour finir avec les lavements du nez on peut recommander encore les gargarisations de l'arrière-gorge avec de l'eau à 20°-22°,5 C. Dans les cas de croup, de diphtérie, d'amygdalite, etc., on recommande beaucoup les lavements de la gorge avec de l'eau de 18°-22° mélangée avec un peu de jus de citron fraîchement pressé.

IV. — LES BAINS DE VAPEUR ET D'AIR CHAUD ET LEUR APPLICATION

I. — APERÇU GÉNÉRAL

Jetons un coup d'œil sur l'histoire de la balnéothérapie et nous verrons que, déjà dans l'antiquité la plus éloignée, les bains et les étuves humides étaient considérés comme le meilleur moyen de tenir son corps propre, de fortifier et de conserver sa santé et d'éviter les maladies de toutes sortes.

Déjà 340 ans av. J.- C. l'étuve humide figure comme remède indiqué par le médecin grec Chrysippos, qui mettait tout simplement les malades hydropiques dans un tonneau rempli de vapeurs d'eau, et qui, par conséquent, peut être considéré avec raison comme « l'inventeur » de ce qu'on pourrait appeler « bain dans une boîte à vapeur ». Les Lacédémoniens estimaient beaucoup les bains, et sous Alexandre le Grand des bains publics existaient déjà, qui étaient ouverts gratuitement au public peu aisé. *In balneis salus*, « dans

les bains est le salut ! » était la devise des Romains, et c'est avec raison qu'un écrivain romain disait : « Dans le courant de six siècles, Rome, en se servant des bains, n'avait pas besoin de médecins ! » Les établissements magnifiques élevés par les empereurs de Rome — bains romains — sont absolument au-dessus de toute comparaison avec n'importe quelle création de nos jours, que ce soit des bains irlando-romains, turcs ou à air chaud.

Il serait inutile de réfléchir ici encore une fois combien les soins de la peau sont importants pour la santé générale. La peau est un organe protecteur, sensitif et sécréteur. Dans ce dernier sens elle a deux tâches à accomplir : la sécrétion et l'absorption des matières. Par l'exhalaison et la transpiration nous éloignons de notre corps les matières usées, nous expirons le gaz carbonique et nous absorbons à sa place de l'oxygène. Les matières usées ou excrétions s'amassent dans l'intérieur de notre corps et causent souvent un état maladif, une espèce de ramollissement. La proportion d'eau (sérum) dans notre corps augmente sensiblement, ce qui est l'anémie autrement dite, et alors baisse l'activité de tous les membres du corps qui, étant mal nourris, deviennent eux-mêmes plus riches en eau, bien que la proportion croissante d'eau ne soit pas aussi facile à remarquer que celle des graisses dans notre corps ou dans quelqu'une de ses parties. (V. les détails dans le chapitre : *Endurcissement et amollissement.*)

Pour débarrasser le corps de l'excès de sérum et pour rétablir l'irritabilité de ses nerfs et de ses muscles, et en général sa faculté d'agir, il n'existe pas de meilleur moyen qu'une étuve humide, et c'est là une chose que chaque homme qui tient à conserver son activité physique devrait prendre au moins deux fois par semaine. En ce moment, il n'y a sûrement plus un seul homme bien portant ; nous sommes tous plus ou moins chargés de matières pathogènes, notre peau se trouve dans un état plus ou moins négligé, tous nous souffrons plus ou moins d'un superflu d'eau dans le sang et dans les tissus ; il est donc très recommandable de se servir d'un

remède prophylactique oui puisse nous protéger contre les maladies en général et nous rendre moins disposés à toutes sortes de contagions.

Sous l'action de la vapeur la peau devient plus douce ; au moyen d'une bonne friction on arrive à éloigner l'épiderme déjà mort, à attirer le sang vers la superficie du corps et à exhaler par la peau, avec la sueur qui survient, une quantité de matières pathogènes.

Dans l'exercice pratique du traitement hydrothérapique on applique très souvent la chaleur humide sous forme de vapeur, non seulement pour exciter le corps à l'exhalaison, mais encore pour le réchauffer tout entier ou quelques-unes de ses parties.

Dès que ce dernier but est atteint on a en même temps activé la circulation du sang dans la peau, et comme il manque en ce moment justement la réaction nécessaire à toute action réchauffante provoquée par le froid, on regarde généralement la vapeur comme un préparatif pour un procédé plus froid qui doit suivre, excepté les cas où toute action irritante devient impossible à cause de l'état trop faible du malade qui ne peut pas réagir, ou bien si l'on considère le réchauffement comme une mesure palliative. Mais nous en reparlerons dans les chapitres suivants.

II. — BAINS DE VAPEUR RUSSE

En Russie, les bains de vapeur sont tellement en usage qu'il n'y a point un village qui en manque. Depuis le commencement du siècle dernier, on en installe d'ailleurs un peu partout en Europe, et surtout en Allemagne, de sorte qu'en parlant du « bain russe », nous songeons très peu que nous devons ce dernier « progrès de la culture » aux « affaires russes ».

Le bain russe, tel que nous le voyons hors de l'empire des

tsars, représente un établissement où l'on trouve une salle remplie de vapeur (1) et à côté d'autres salles de bains (bains complets, douches de toute espèce) et aussi des chambres spéciales pour se déshabiller et pour se reposer après le bain. La vapeur du bain russe doit avoir la température de 41°-50° C. Pour s'asseoir ou pour se coucher, il y a dans les bains russes des bancs longeant les murs et montant en marches, souvent en bois, mais plus souvent encore en marbre. D'après la loi physique bien connue, l'air est toujours plus chaud près du plafond que sur le parquet, il est donc très naturel que la température de la vapeur dans la salle des bains monte toujours avec chaque marche. Le baigneur se trouve donc, grâce au système de bancs, à même de modifier lui-même la température du bain, en prenant la position qui lui plaira.

On reste généralement de dix à quinze minutes dans la vapeur, après quoi on va prendre une bonne douche pas trop froide, en arrosoir, qui se trouve dans la même salle ou dans l'une des salles voisines (2). Après la douche, on reprend le bain de vapeur et on transpire de nouveau ; on répète la même opération plusieurs fois, jusqu'à ce que l'on sente qu'on en a assez. Le bain de vapeur fini, il est certainement très utile de se refroidir, soit par un bain froid, soit par une douche tiède pour commencer, plus froide ensuite, et tout à fait froide pour finir. Pendant que l'on prend le bain réchauffant

(1) En Russie, la vapeur d'eau est obtenue à force de verser de l'eau sur des pierres ardentes posées sur du fer rouillé. Dans les établissements de bains russes, en Europe, on produit la vapeur dans des chaudières d'où elle pénètre dans la salle de vapeur par des tuyaux spéciaux.

(2) Le vrai Russe des villages cherche ce « refroidissement » dans les ruisseaux ou dans les fleuves qui se trouvent non loin du bain, et dans lesquels il se jette tout bonnement pour retourner ensuite en toute hâte à la vapeur chaude. En hiver, la neige lui remplace l'eau ; après s'être vautré là-dedans jusqu'à ce qu'il ait froid, il s'expose de nouveau à l'action des vapeurs de 44°-50° C. Certes, la réaction qui en résulte est des plus « magnifiques » ; cependant je ne la recommanderai pas à tout le monde, car, par des changements moins brusques, on peut parfaitement bien obtenir une réaction suffisante.

de vapeur, un garçon de bains ou une bonne s'approche du baigneur ou de la baigneuse pour lui « fouetter » la moitié du corps avec des verges de bouleau toutes fraîches ; c'est là un procédé qui vous cause une sensation assez étrange, quelque chose entre un bien-être et un malaise. Dans la plupart de ces établissements, le client est encore frotté avec une brosse couverte de savon, après quoi il continue et achève son bain.

Quelquefois ce savonnage est encore accompagné d'un massage général (pétrissage, tapage, effleurage, friction, etc.) ; en un mot, il y a encore nombre de manipulations par lesquelles ou passe au bain russe, et que le lecteur peut parfaitement bien ne pas connaître, vu que dans la méthode du traitement naturel le bain de vapeur russe n'occupe qu'une très petite place. On préfère de beaucoup d'autres procédés, où la tête se trouve hors de la vapeur, et où l'on ne se trouve pas forcé de respirer toutes les exhalaisons de ses « cobaigneurs ».

Après le bain on se sèche un peu, puis on se couche généralement dans une cabine, sur un sopha, « lectulus » des anciens Romains, où l'on se repose quelques minutes, couvert d'un peignoir en toile ; ou bien, si le bain est pris dans un but curatif, on subit encore un maillot sec, ce qui n'est certes pas un attribut du bain « véritablement russe », mais plutôt une addition dont l'a doté déjà plus tard « la médecine scientifique ».

Après un repos convenable, on s'habille et l'on quitte l'établissement, pour faire une promenade en plein air, qui ne peut être que très utile dans ce cas ; mais ce qu'il ne faut faire en aucune façon, et ce que fait malheureusement presque régulièrement tout homme civilisé, c'est entrer dans un café ; car si la quantité de matières étrangères amassées dans notre corps a diminué au moyen du bain pris, cela sera fortement compensé par une nouvelle quantité de produits pathologiques venant de la bière ou tout simplement de l'air du local, plein de microbes.

Quant à l'action physiologique des vapeurs en général, et de celle du « bain russe » en particulier, sur l'organisme humain, j'en parlerai plus loin.

III. — LES BAINS ROMANO-IRLANDAIS

Ces bains, surnommés ainsi pour cette simple raison que les anciens Romains aimaient beaucoup cette manière de se baigner et que, d'un autre côté, après des siècles d'oubli, cette même forme de bains a été remise en vigueur, et en quelque sorte réhabilitée il y a peut-être vingt-cinq ans par un certain médecin Richard Barter, en Irlande, sont déjà introduits depuis assez longtemps dans la plupart des grandes villes du continent. Les bains étaient presque les mêmes chez les Grecs, chez les Arabes et chez les Turcs. Les modifications, dépendant plutôt du degré du sybaritisme ou de l'amour plus ou moins grand du luxe témoigné par diverses nations, étaient en somme insignifiantes.

Actuellement, l'installation des bains romano-irlandais, comme nous la trouvons en Allemagne et en général dans l'Europe, est à près la suivante :

D'une salle d'attente commune pour les clients de ces bains et des bains russes, — puisque tous les deux se trouvent presque toujours dans le même établissement, à cause des douches et des salles de refroidissement — on passe dans une salle plus ou moins confortablement installée, garnie de lits (*lectuli* des anciens Romains), et portant le nom de *frigidarium*, où règne ordinairement une température de 22°, 5-25° C. Ici on se débarrasse de ses vêtements, à la place desquels on reçoit une espèce de tablier de bain ; puis, après s'être chaussé d'une paire de sandales à semelles de bois, et après avoir pris deux serviettes, on se rend dans la première salle d'étuve sèche (*tepidarium*), où l'on trouve une température de 40°-45° C. Ici on reste assis sur des chaises en paille

ou sur des bancs en bois, en lisant ou en causant avec les autres baigneurs jusqu'à ce que l'on commence à transpirer. Cela peut durer une demi-heure et plus encore, selon l'individu. Dans le cas où la sueur se laisserait attendre trop longtemps on se fait frotter par la personne du service, avec des gants ou avec une serviette écrue. Après avoir transpiré un quart ou une demi-heure, — cela fait qu'on reste dans cette salle une heure à peu près — on passe dans une autre salle, le *sudatorium*, où règne une température de 50°-62° C. Ici on sue encore cinq ou dix minutes et alors on se dépêche de passer dans la pièce appelée *lavacrum*, où se trouvent les bains et douches de toute espèce. Ici la chaleur est généralement de 27°,5-30° C. Au lavacrum on se débarrasse tout d'abord de son tablier et de ses sandales ; puis on commence par prendre une douche tiède (35°,-37° C.) après quoi on se couche sur un banc en bois et on se fait savonner et masser. Dans ce dernier procédé, c'est surtout le « pétrissage » qui doit être artistiquemeut exécuté : tous les muscles et tous les organes internes que l'on peut atteindre doivent être pressés, raclés, excités et mis en mouvement; toutes les articulations doivent être pliées et repliées à plusieurs reprises. Tout cela accompli, on reçoit encore une douche tiède au commencement et toujours plus froide ensuite, et on finit par se jeter pour quelques minutes dans un bain froid (20°-25° C.). En sortant, vous êtes encore doté d'un long peignoir, d'une paire de savates en paille et d'un turban en toile et, ainsi costumé, vous retournez dans le frigidarium, où vous achevez de vous refroidir, légèrement couvert.

Il va sans dire que ces bains, comme les bains de vapeur russes, peuvent être modifiés selon l'individualité du baigneur. Mais pour indiquer toutes les modifications possibles, cela nous emmènerait trop loin.

Quant à l'action physiologique de ces bains, on peut dire que toutes les personnes qui ont pris un bain irlandais soit dans un but « diététique », soit par simple curiosité, disaient toujours avoir éprouvé après le bain une sensation

extraordinairement agréable. Un bain « romano-irlandais » n'est point un bain d'eau, ni de vapeur, mais plutôt un bain *d'air chaud*.

Grâce à la température élevée de l'air sec, la peau se réchauffe, ses vaisseaux sanguins se dilatent, la circulation du sang en est activée et il en résulte une activité augmentée des glandes transpiratoires sur toute la surface du corps humain. Cependant, la sueur qui se forme sur la peau s'évapore ici, à cause de l'air sec et chaud, plus vite que dans le bain de vapeur, où l'espace rempli de vapeurs empêche l'évaporation, et la sueur se forme encore et toujours. Ainsi un bain irlandais fait perdre davantage de sueur.

Bien qu'il existe déjà des bains pneumatiques séparés, où la tête se trouve hors de l'air sec et chauffé, je ne suis pourtant pas adversaire des bains romains. Au contraire, je les recommande, bien entendu, avec des précautions nécessaires pour les malades qui sont sujets aux congestions et désirent se réconforter.

IV. — LES BAINS DE VAPEUR EN CAISSE

Les bains de vapeur en caisse (bain de vapeur entier) (1)

(1) La vapeur entière, d'après Kneipp, ne se distingue aucunement du bain de vapeur entier. On sait, par ce que nous avons déjà dit, que l'honorable prêtre ne fait pas grand cas de la vapeur.

« Cette vapeur générale, écrit Kneipp dans son Testament, peut être employée dans le cas de gouttes chroniques et de dartres, si le malade n'est pas trop maigre. Il est utile aussi à l'amaigrissement; il donne de bons résultats en cas de stase sanguine.

« Mais si quelqu'un se laissait aller à employer trop souvent la vapeur entière, et en raison même de l'action considérable de la sueur provoquée dans la caisse à vapeur sur le malade, je lui déconseillerai sérieusement cette tentative. En effet, un emploi trop fréquent de la vapeur peut causer une extension de la tunique vasculaire. En même temps, un bain entier trop fréquent ne rendrait que plus inerte, grâce

(fig. 114) est un simple bain de vapeur russe et offre cet avantage que la tête se trouve en dehors de la vapeur.

Le malade est assis entièrement nu dans la caisse à vapeur sur une chaise en jonc. Les pieds reposent sur un banc en bois, le plus souvent troué ; on les couvre utilement d'une serviette pliée. Quelquefois, la partie antérieure de la caisse est munie d'un thermomètre qui se trouve devant la figure du malade et qui permet de constater pendant le bain la température intérieure. La vapeur nécessaire est produite, dans les institutions de bains, dans des chaudières ; dans les maisons privées, sur un fourneau à pétrole, dans une marmite munie d'un couvercle en forme d'entonnoir, servant à mettre un tuyau en caoutchouc (fig. 118). On doit préférer des producteurs de vapeur avec tuyau à caoutchouc qui sont munis de robinet. En ouvrant et fermant ce robinet, on peut amener ou arrêter la vapeur, en un mot la régler. Le tuyau amène la vapeur sous une planchette à petits trous (en forme de tamis) qui se trouve à 5-10 centimètres du plancher de la caisse et en remplit à peu près toute sa largeur et sa longueur ; par cette planchette la vapeur pénètre dans la caisse.

à la tendance générale de la chaleur. D'après les expériences que j'ai faites par un emploi fréquent, je ne permettais pas habituellement plus d'un ou au plus deux bains par semaine, en donnant les autres jours des bains froids.

« Ce bain de transpiration en caisse est, dans sa simplicité, le bain russe si connu, où on se met à l'eau après avoir transpiré.

« Des personnes corpulentes pourraient croire que ce bain entier leur est profitable, pour bien maigrir par la transpiration. Mais je dois remarquer que des corps gros sont déjà d'eux-mêmes inertes et que ces bains augmentent l'inertie au lieu de la diminuer. Je suis arrivé à la conviction que des douches entières, des douches en pluie et des douches en jet ont beaucoup plus d'effet pour diminuer le poids et rendre le corps plus fort. Mais un bain à vapeur peut pourtant être recommandé pour alterner de temps en temps avec l'emploi de l'eau froide.

« On peut agir ainsi sur le corps entier aussi bien que sur des parties isolées ! On peut agir avec précautions en faisant transpirer quelques parties du corps seulement, si tout le corps n'en a pas besoin. »

La température du bain est habituellement de 40 à 45° C. On y laisse le malade jusqu'au moment où la sueur commence à perler sur son front, et on lui applique, dans les

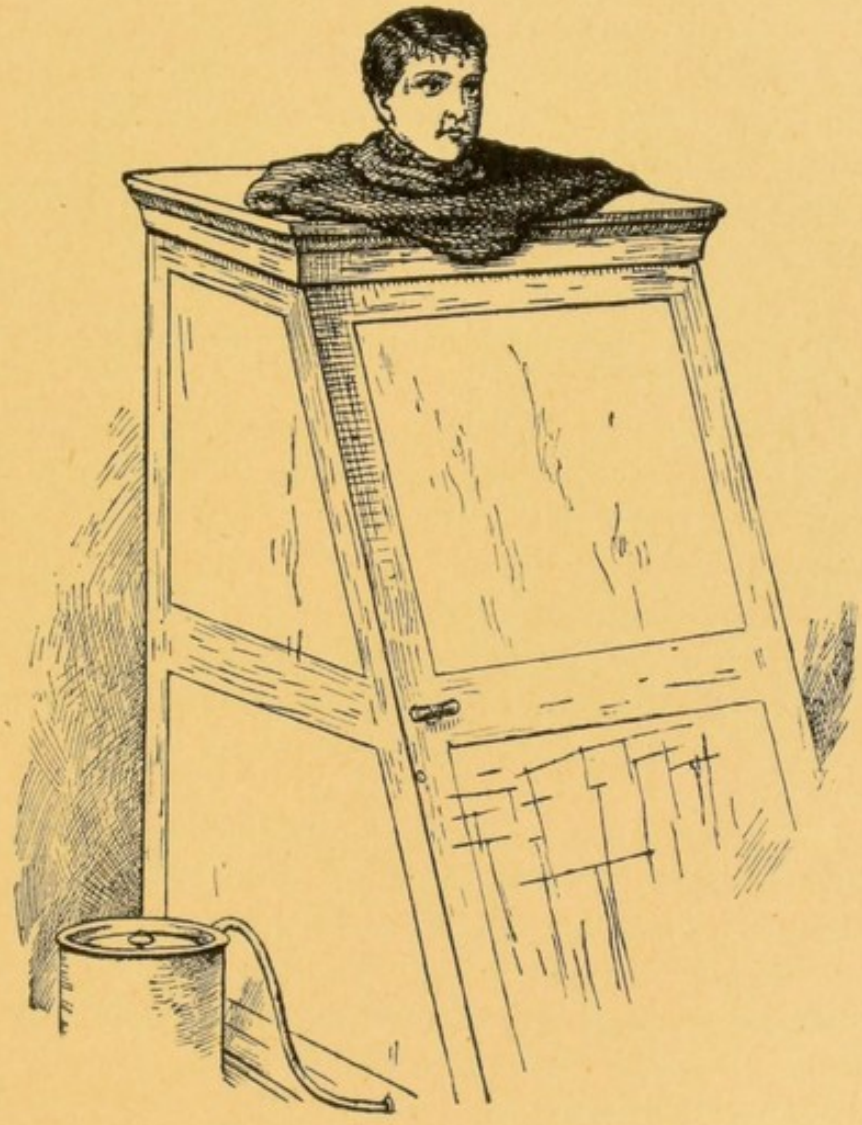


Fig. 114. — Le bain de vapeur en caisse.

cas où c'est prescrit, immédiatement après, un maillot excitant qui doit naturellement être préparé d'avance. On peut prendre l'eau dont est imbibée la partie humide de l'enveloppement à la température de 17 à 20° C., non seulement parce que le froid n'est pas désagréable à la peau chaude et en transpi-

ration, mais encore parce que l'expérience nous a montré l'action favorable d'une température modérée.

On peut aussi, comme dans le bain russe, renouveler, après une petite douche fraîche ou légèrement froide, le bain à vapeur, transpirer encore une fois et prendre ensuite un bain complet de 30 à 33° C., ou un demi-bain de 28 à 32°, ou un bain de tronc de 22 à 25° C., ou enfin, un autre emploi d'eau froide selon l'individualité ou le but poursuivi.

Qu'on fassse seulement attention à la durée et à la température du bain, pour ne pas nuire au lieu d'être utile.

On peut rattraper dans les maladies chroniques un « trop peu », mais on doit expier par une diminution de sa force vitale et curative un « trop ».

Il est avantageux de mettre sur la tête du malade, pendant la transpiration, une compresse froide et de la renouveler aussitôt chaude. On doit aussi essuyer la figure et le cou du malade avec un linge humide. Le cou doit être couvert par un linge soit de coton ou de lin pour empêcher l'échappement de la vapeur en dehors de la caisse. Les parties malades doivent être couvertes dans le bain par des compresses spéciales. Si le malade a soif, qu'on lui donne sans hésiter de l'eau froide à boire.

Le bain de vapeur en caisse peut être facilement remplacé dans les familles par d'autres emplois de la vapeur dont il sera question dans les chapitres suivants. (V. au sujet de ses considérants et ses suites au chapitre : *Importantes remarques générales au sujet des bains de vapeur).* Mais je veux faire remarquer, dès à présent, que, pendant un bain de vapeur, une ou plusieurs fenêtres doivent toujours être ouvertes. Elles doivent être fermées au commencement de l'opération, pendant qu'on quitte ses vêtements, et à la fin, de même que durant les opérations rafraîchissantes. Ce point est surtout important à observer en été ; quant à l'hiver on se contente d'ouvrir la partie supérieure de la fenêtre.

V. — LE BAIN DE VAPEUR A CHAISE

L'emploi du bain de vapeur à chaise exige, une, trois ou quatre chaises de jonc ou un banc, un à trois pots avec de l'eau bouillante, ou, ce qui est préférable, des pots à vapeur, préparés spécialement dans ce but (fig. 115), qui permettent, à l'aide d'une lampe à alcool, de conserver l'eau en ébullition, et de régler l'action de la vapeur à l'aide d'un triangle métallique ou d'une croix en bois. Il faut ensuite une ou deux couvertures de laine et un bain complet, un demi-bain ou un bain de tronc.

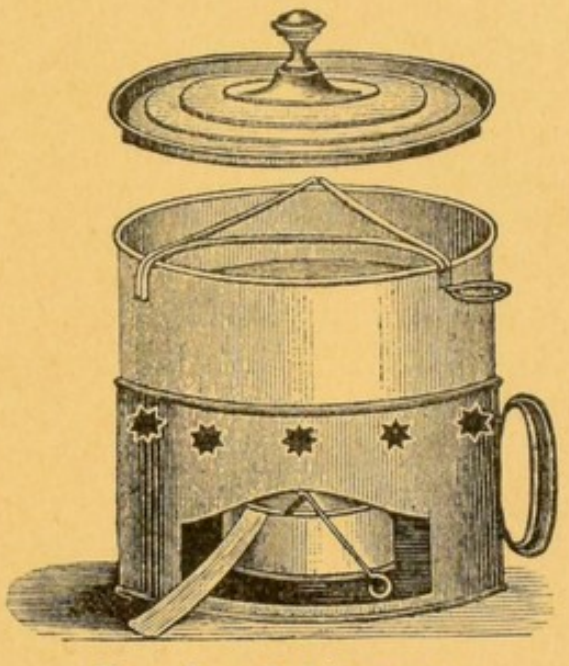


Fig. 115. — **Pot à vapeur.**

Le bain de vapeur à l'aide d'une chaise cannelée et un pot à vapeur.

Pour ce bain, le malade est assis, entièrement déshabillé, sur une chaise en jonc, sous laquelle se trouve un pot à vapeur ou un baquet, ou tout autre récipient avec de l'eau bouillante. Le malade sur sa chaise est enveloppé dans une ou deux couvertures de laine, fixées en forme de manteau au cou, et aux pieds par des épingles de sûreté. La tête est libre, les pieds sont appuyés sur deux planchettes en bois (deux règles)

assez solides, posées sur les bords d'un baquet rempli d'eau bouillante, ou bien dans un bain de pieds chaud. Pour conserver dans un simple pot l'eau à l'état d'ébullition, on n'a qu'à y mettre de temps en temps, en relevant avec précaution la couverture, des pierres ardentes ou des morceaux d'acier

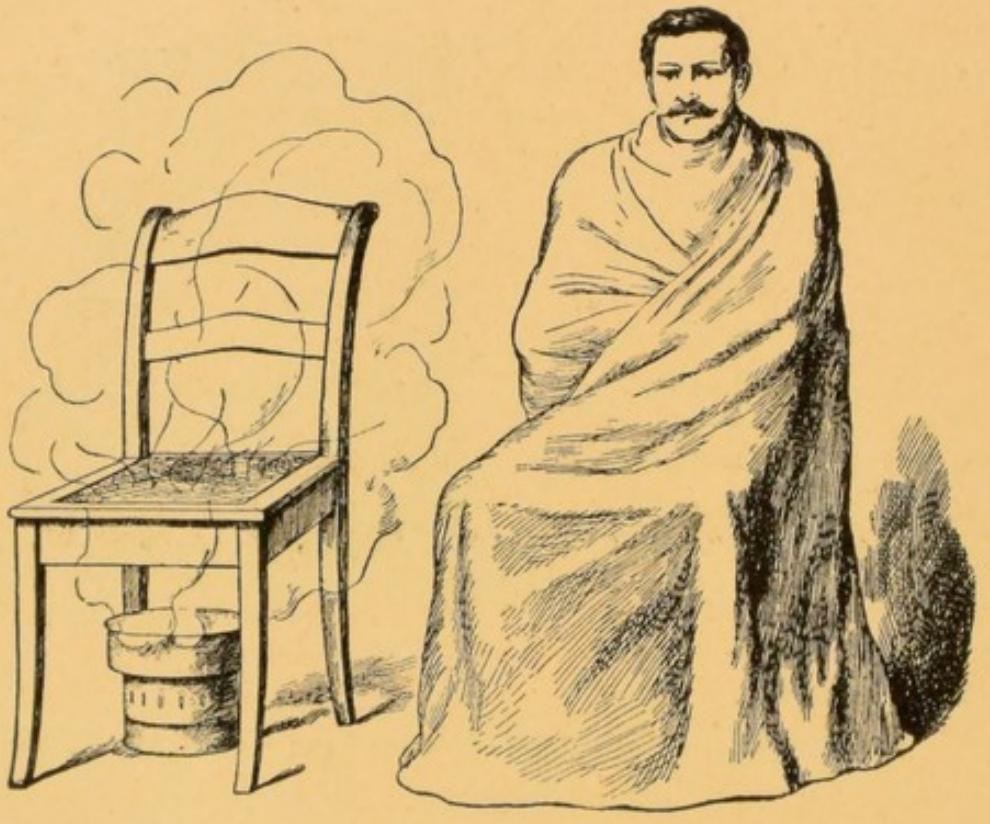


Fig. 116. — **Un bain de vapeur sur chaise** (simple).

chauffés à brun (mais pas à rouge), ou bien encore à changer l'eau en la remplaçant par de l'eau toujours bouillante.

Selon l'individualité et le but poursuivi on prolonge la durée du bain de quinze à trente minutes. Ensuite on procède au refroidissement comme après un « bain en caisse ». Se rapporter pour l'influence des bains à chaise à l'article : *Importantes remarques générales au sujet des bains de vapeur.*

Le bain de vapeur sur trois ou quatre chaises cannelées avec trois pots à vapeur.

Dans le bain de vapeur à trois chaises, le malade est assis sur une chaise cannelée et ses deux jambes reposent sur deux chaises cannelées réunies ensemble. Entre ces trois chaises est placé le pot à vapeur, un seau ou une marmite avec de l'eau bouillante. Le malade, les chaises et le pot sont bien enveloppés avec deux couvertures de laine. Il faut faire attention que tous les côtés du corps soient bien couverts jusqu'au plancher et que le cou soit aussi compris dans l'enveloppement.

Dans un bain de vapeur sur quatre chaises, le malade repose sur quatre chaises cannelées réunies ensemble. La tête repose sur un petit coussin en crin de cheval. Derrière la chaise sur laquelle repose la tête il n'y a pas de pot de vapeur, il n'y a des pots que sous chacune des autres trois chaises. Le malade est enveloppé dans quelques couvertures. L'enveloppement doit être bien fait de tous côtés jusqu'au plancher et comprendre avant tout le cou. Il faut donc avoir à sa disposition deux ou trois couvertures d'une longueur suffisante, car les dos des chaises doivent aussi être couverts.

Il est à recommander, dans un bain sur trois ou quatre chaises, de mettre d'abord le malade sur ces chaises, de l'envelopper avec soin et après seulement de mettre les pots de vapeur sous les chaises en soulevant légèrement les couvertures. Pour les malades trop sensibles, on mettra sur les chaises une couverture en laine très fine. On remplira les marmites à moitié ou à trois quarts avec de l'eau bouillante, pour que la vapeur, à la suite du niveau trop élevé de l'eau, ne brûle pas ou n'incommode pas le malade. Pendant le bain, on ne permettra pas au malade de prendre de l'eau ou la prendre trop froide ; on mettra sur sa tête des compresses froides ou on lui attachera autour de la tête un gros mouchoir mouillé. Quant aux autres points du traitement de réfrigéra-

tion, je prie le lecteur de lire dans un des chapitres suivants les règles principales, les indications et l'action de ces deux traitements. Ce chapitre est : *Remarques générales importantes sur les bains de vapeur.*

Bain de vapeur sur une chaise cannelée d'après Kuhne.

Le bain de vapeur sur une chaise cannelée, d'après Kuhne, est ainsi dénommé à cause de l'appareil représenté par la

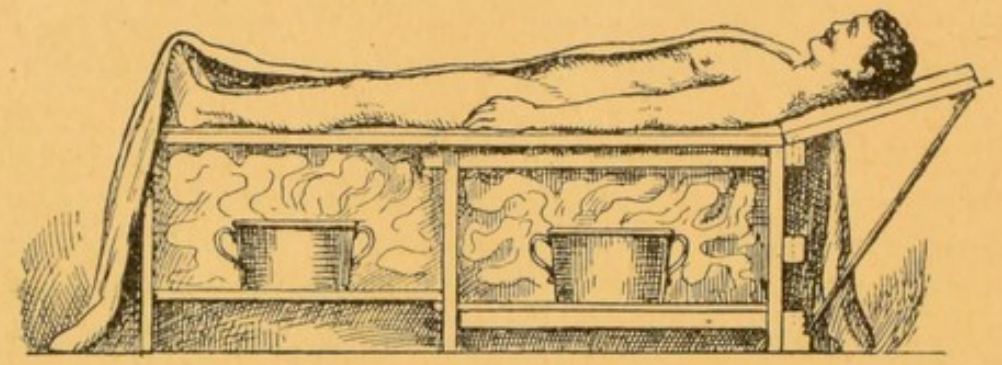


Fig. 117.— Appareil pliant de Kuhne pour bains de vapeur sur chaise cannelée.

figure 117. Lorsque le malade est couché sur les chaises et qu'il est bien enveloppé dans une grosse couverture de laine, dans laquelle on fera bien attention d'envelopper le cou, on met deux ou trois marmites à vapeur sur les planches de l'appareil. On régularise l'action de la vapeur en poussant de côté le couvercle de la marmite placée sur un triangle en fil de fer ou sur une croix en bois de 1 centimètre d'épaisseur. On place une marmite sous les pieds, l'autre sous la région lombaire, la troisième sous le dos du malade. Pour les enfants on n'emploie qu'une ou deux marmites. Après dix ou quinze minutes le malade se tourne sur le ventre pour que celui-ci et la poitrine « reçoivent aussi leur part » (on peut faire tourner le malade dans les autres bains de vapeur décrits précédemment). Il est bon de faire tirer, pendant la position sur le ventre, la couverture par-dessus la tête, pour que celle-ci

transpire aussi. La respiration n'est pas gênée dans ce cas, car la tête ou plutôt le visage est sur l'appareil à une certaine distance. Le bain peut être prolongé, suivant le désir, de un quart d'heure à une demi-heure. Les parties du corps qui sont riches en matières de fermentation entrent difficilement en transpiration et le malade éprouve un besoin de chaleur plus grand dans ces endroits. Il faut toujours satisfaire ce besoin ; les bons effets des bains de vapeur sont obtenus à cette condition. On prend cette sorte de bain seulement une ou deux fois par semaine. On ne peut prendre plus de deux bains par semaine que sous la surveillance d'un homme expérimenté dans ce traitement.

VI. — LE BAIN DE VAPEUR AU LIT D'APRÈS RIKLI

Le bain de vapeur au lit, qu'on prend, comme le nom l'indique, dans le lit, nécessite les dispositions suivantes :

On étend sur le matelas du lit une toile qu'on recouvre d'une couverture de laine ou d'un linge de coton pour empêcher la transudation de la sueur. On met le malade au lit recouvert par un treillage (fig. 118). Le couvercle de ce dernier est de planches en bois disposées en travers ; entre les deux planches voisines il y a une distance de 1/2 à 1 centimètre. On recouvre le treillage d'une grosse couverture en laine qui tombe sur tous les côtés du lit, de façon que la vapeur ne puisse pas s'échapper. (Pour la clarté, la couverture est soulevée sur la fig. 118). On envoie au malade la vapeur au moyen d'un appareil à vapeur par les tubes en caoutchouc. Le tube entre par le treillage dans une boîte en bois et trouée pour faciliter une répartition égale de la vapeur. Il faut faire attention que le cou du malade soit bien enveloppé. Si une seule couverture ne suffit pas pour bien couvrir le treillage, on en prend deux. Le treillage est mobile ; on peut donc donner des bains complets, de trois quarts, des

demi-bains, des bains de poitrine, des jambes et des pieds.

Le bain ci-dessus décrit dure, d'après la règle, une demi-heure à trois quarts d'heure. Si l'on veut obtenir un effet plus énergique, on enlève, au bout de ce temps, le treillage et on enveloppe le malade dans les couvertures de l'aine.

Après le bain vient le traitement de réfrigération : pour les malades alités, une lotion générale ; pour les malades moins graves, un demi-maillot dans des couvertures de laine. Sur les

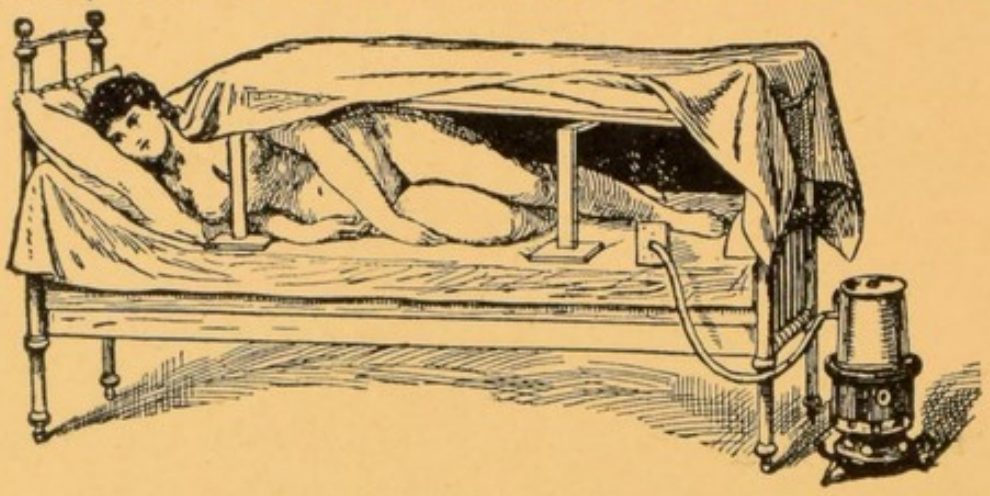


Fig. 118. — **Le bain de vapeur au lit, d'après Rikli.**

indications et l'action des bains de vapeur au lit, voyez plus loin : « Remarques générales importantes sur les bains de vapeur au lit. »

VII. — LE BAIN DE VAPEUR AU LIT D'APRÈS CANITZ-SIEGERT

Le bain de vapeur au lit d'après Canitz-Siegert est le plus pratique pour la médication naturelle. On le fait avec des moyens des plus simples, avec une ou deux couvertures de laine, avec un linge de coton mouillé et avec cinq chaufferettes enveloppées dans un linge mouillé. On peut donc le faire dans les familles les plus pauvres. Sans parler de son action douce et en même temps énergique, le mérite des deux Nes-

tors de la médication naturelle, H. Canitz et W. Siegert, est pour une grande part dans cette dernière circonstance. On prend ces bains de vapeur de la façon suivante : on met, comme dans un maillot exitant, d'abord l'enveloppement humide bien exprimé, puis, sous les pieds, en travers, une bouteille d'eau chaude, ou une bouteille à côté de chaque membre, ou encore une bouteille des deux côtés du thorax ou aux bras.

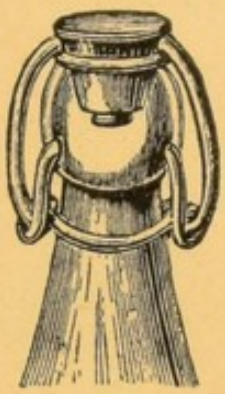


Fig. 119. — **Bouteille pour bain de vapeur avec bouchon de sûreté.**

Les bouteilles — il est préférable qu'elles soient fermées par des bouchons hermétiques (fig. 119) — sont remplies d'eau chaude. Chacune d'elles est enveloppée dans une serviette trempée dans de l'eau chaude et légèrement exprimée de façon que le bouchon soit également couvert, et mise dans un gros bas de laine ou bien enveloppée dans la laine.

Sur les parties mouillées de l'enveloppement, où il faut

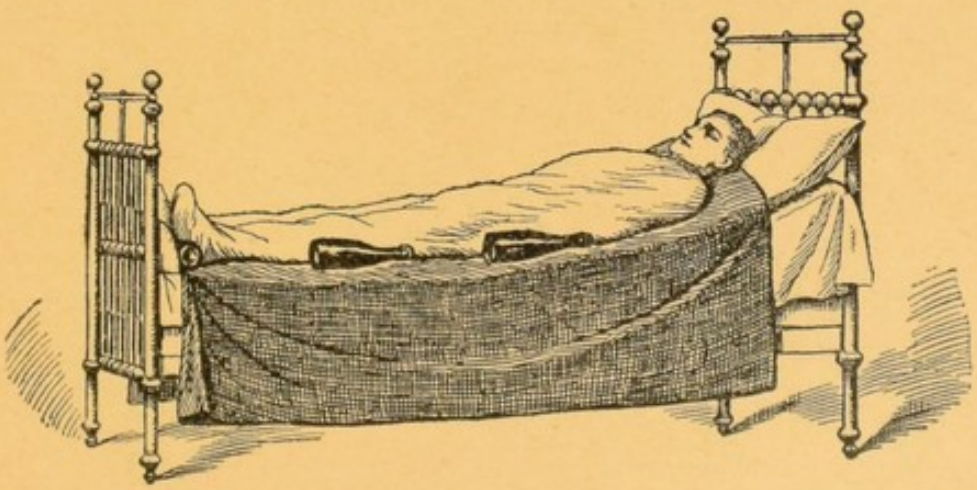


Fig. 120 — **Le bain de vapeur au lit n° 2.**
Le maillot complet dans le drap humide avec cinq bouteilles chaudes; le malade est couché sur la couverture de laine.

mettre ces bouteilles, entre celui-ci et le corps on met un linge en laine ou un bas de laine plié pour éviter les brûlures possibles de ces parties.

L'enveloppement complet avec les bouteilles appliquées au corps est représenté à la figure 120. On entoure, comme

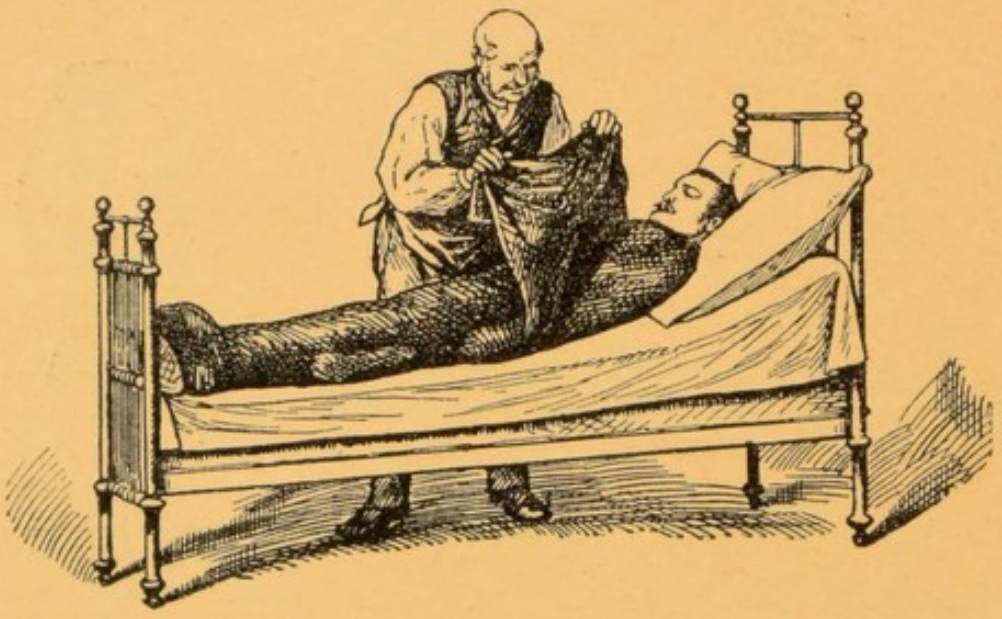


Fig. 121. — **Le bain de vapeur au lit n° 2.**
Le maillot complet dans le drap humide avec cinq bouteilles chaudes ; le garde-malade tient la couverture de laine pour la fixer sous l'épaule gauche du malade et fermer le maillot.

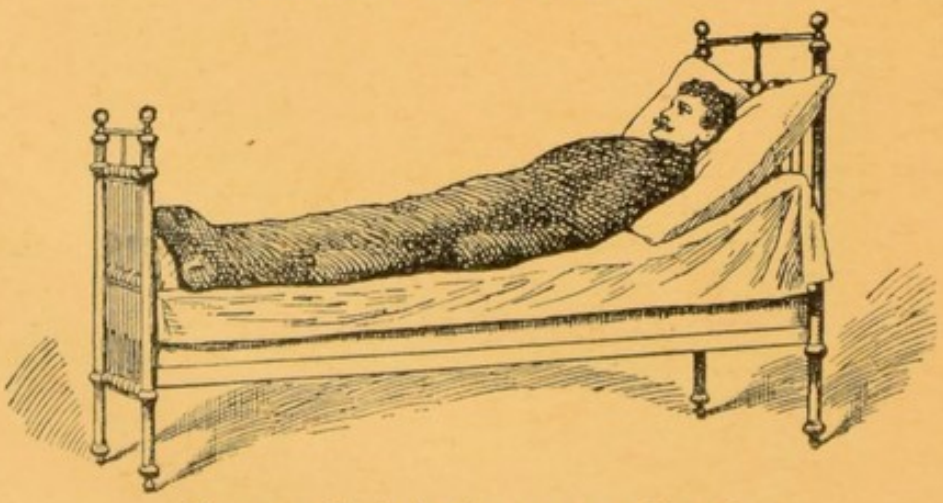


Fig. 122. — **Le bain de vapeur au lit n° 2.**
Le maillot complet fermé, avec cinq bouteilles chaudes.

dans le maillot, le malade d'une couverture de laine, mais pas si fort que dans ce dernier cas (fig. 121).

L'enveloppement définitif est représenté à la figure 122.

On met ensuite un édredon et un coussin entre les pieds et le dos du lit et on laisse le malade. Il faut particulièrement

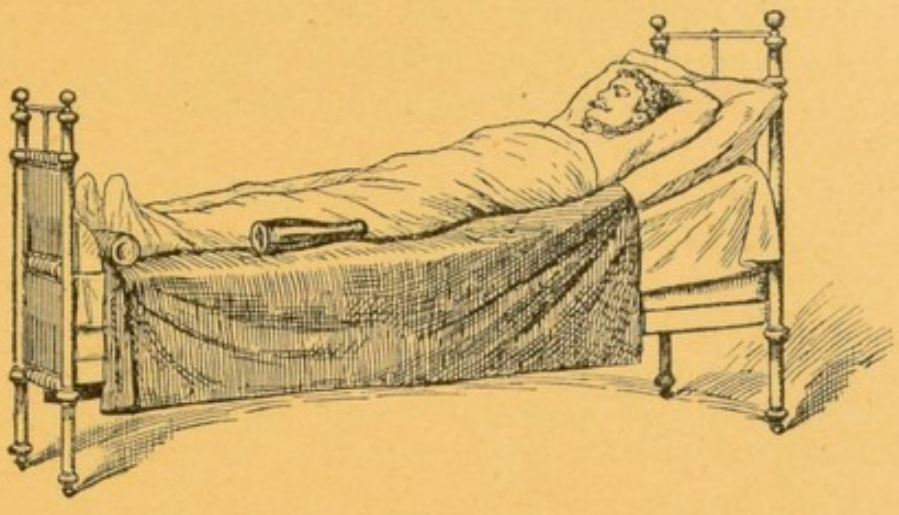


Fig. 123. — **Le bain de vapeur au lit n° 3.**
Le maillot de trois-quarts sous le drap humide avec trois bouteilles chaudes; le malade est couché sur la couverture de laine.

faire attention à ce que l'enveloppement soit bien fermé au

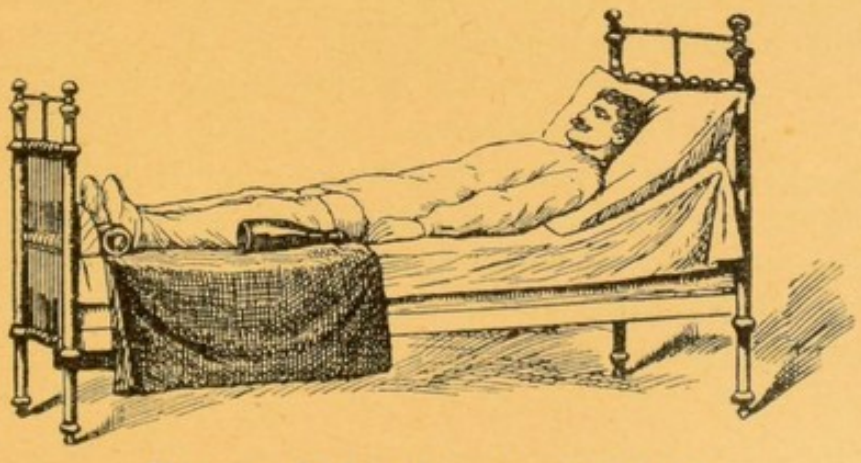


Fig. 124. — **Le bain de vapeur au lit n° 4.**
Le maillot des jambes avec trois bouteilles chaudes; l'enveloppe de laine n'est pas encore fixée autour des jambes du malade.

cou et, s'il est possible, étendre une couverture supplémentaire et bien en couvrir le cou.

Aux enfants et aux personnes sensibles et faibles on ne fera qu'un enveloppement de trois quarts, avec trois bouteilles,

ou un enveloppement excitant des jambes avec le même nombre de bouteilles (fig. 123). Cette dernière sorte de bain de vapeur est applicable avec succès dans les cas où on veut provoquer une action dérivative sur la tête et les organes du thorax ou une action désorganisante sur les jambes mêmes.

On peut également faire les enveloppements de vapeur ci-dessus décrits en mettant les bouteilles en dehors de l'enveloppement de laine, sous l'édredon ; mais, dans ce cas, on ne fait au malade qu'un maillot sec et on met trois ou cinq bouteilles chaudes. — L'enveloppement ou le bain de vapeur au lit subissent de nombreuses modifications suivant la constitution, l'âge, le sexe, le degré de la maladie, la forme de la maladie et le degré de l'action que l'on désire obtenir.

Les bains de vapeur au lit agissent si doucement et si peu énergiquement qu'on peut sans crainte les prescrire à l'enfant comme au vieillard. — La chaleur humide naissant de l'évaporation des bouteilles, jointe avec les exhalaisons du corps, ramollit la peau, ouvre ses pores, agit sur l'afflux plus actif du sang des organes trop chargés de sang vers la peau ; les terminaisons nerveuses périphériques sont favorablement excitées, ce qui influence les centres nerveux, le cerveau et les autres appareils nerveux ; les principes maladifs sont portés vers la peau et expulsés sous forme d'exhalaison.

Quant au traitement de réfrigération après le bain de vapeur au lit, à ses indications, etc., voyez plus loin : « Remarques générales importantes sur les bains de vapeur. »

VIII. — LE BAIN DE VAPEUR DANS LA POSITION ASSISE

L'avantage de l'appareil Kuhne pour les bains de vapeur dans la chambre ou sur les chaises cannelées consiste en ce qu'il est démontable et qu'on peut, par conséquent, donner un bain de vapeur à chacune des parties du corps séparément.

La figure 125 représente un bain de vapeur dans la position assise qu'on emploie avec succès dans les embarras gastriques de différentes espèces, dans les arrêts de la menstruation et les douleurs sous forme de crampes qui s'ensuivent, dans différentes maladies des femmes, dans les hémorroïdes, dans les maladies de la vessie et des reins, etc.

Le traitement est très simple. Démonté en deux parties, l'appareil est fixé, grâce à une disposition spéciale par un tampon de bois sur lequel on met une planche pour que le bras puisse s'appuyer ; le malade se met à cheval sur l'appareil et se laisse couvrir complètement avec une couverture de laine. La tête peut aussi être enveloppée, mais elle peut également rester libre. Dans ce dernier cas, il faut envelopper le malade et l'appareil et fixer la couverture avec une épingle de sûreté autour du cou, comme le démontre la figure 116. On met alors, en soulevant légèrement la couverture d'un côté, le pot à vapeur sur la planche de l'appareil, et le traitement commence. Celui qui ne possède pas d'appareil pour les bains de vapeur sur une chaise cannelée peut prendre un bain de vapeur dans la position assise, sur une chaise cannelée.

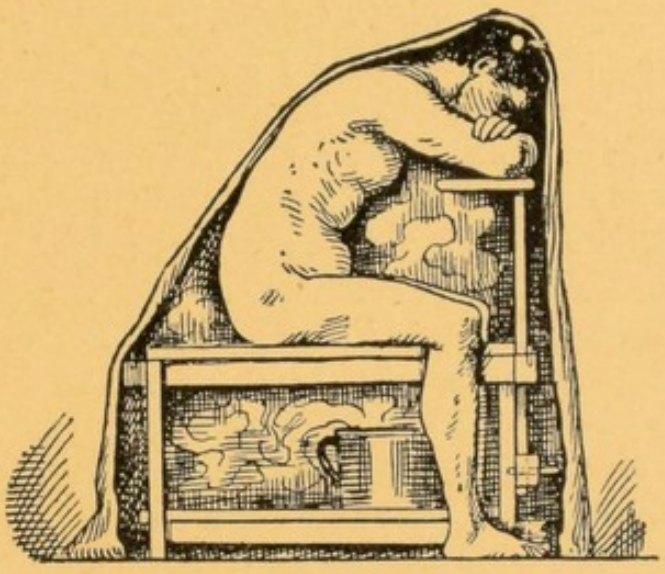


Fig. 125. — **Le bain de vapeur assis.**

Le bain de vapeur pendant lequel tout le corps commence à transpirer, peut durer de quinze à trente minutes et même plus longtemps. Ensuite on doit faire un traitement de réfrigération en prenant un bain de torse.

Comme pendant tous les bains de vapeur, — je reviendrai

encore sur ce point dans les « Remarques générales sur les bains de vapeur » — les fenêtres doivent rester ouvertes ; il faut pourtant les fermer au commencement et à la fin du traitement ainsi que pendant le traitement de réfrigération.

Bain de vapeur sur une chaise percée d'après Kneipp.

Le bain de vapeur sur une chaise percée, d'après Kneipp, — et en cela il diffère essentiellement de tous les autres traitements, — est pris sur une chaise percée. Ce bain est, par suite de son application, facile et commode et sans danger pour les personnes très faibles. Voici ce qu'écrit l'abbé Kneipp sur l'emploi du bain sur une chaise percée : « Dans chaque chaise percée se trouve naturellement un grand pot ; on met dans celui-ci une ou deux poignées d'herbe et on verse à peu près 4 litres d'eau bouillante. Le malade se met dessus aussi vite que possible, afin que la vapeur vienne d'en bas vers son ventre. Si l'ouverture est trop grande, la vapeur pouvant, par suite de cette circonstance, s'échapper inutilement, on met un linge autour du pot afin que la vapeur ne puisse pas s'échapper. Quand la vapeur se dirige bien vers le ventre, elle chauffe tout le bas-ventre ; il se développe d'autant plus de chaleur que le bain dure plus longtemps, et le bas-ventre commence à transpirer. En cinq ou six minutes tout le corps commence à transpirer, et en peu de temps une grande transpiration a lieu. » Le bain de vapeur sur la chaise percée dure de dix-huit à vingt-quatre minutes. Ensuite, le malade doit se coucher, transpirer de nouveau, mais il ne doit pas se couvrir trop.

Les bains de vapeur sur la chaise percée sont employés dans les maladies des voies urinaires principalement, dans les refroidissements et les crampes du bas-ventre.

IX. — BAINS DE VAPEUR DE LA JAMBE ET DU PIED

Les bains de vapeur de la jambe et du pied, surtout de ce dernier, trouvent une large application dans la médication natu-

relle. Ces bains de vapeur trouvent leur place dans les congestions de la tête, dans les maux de dents, des yeux, des oreilles, dans les vertiges, dans les douleurs asthmatiques, dans la respiration et circulation gênées et surtout dans tous les cas où il faut promptement appliquer un dérivatif. Si, pendant cette procédure, de nouvelles difficultés se produisent ou si l'état déjà existant empire, on les combattra avec des compresses

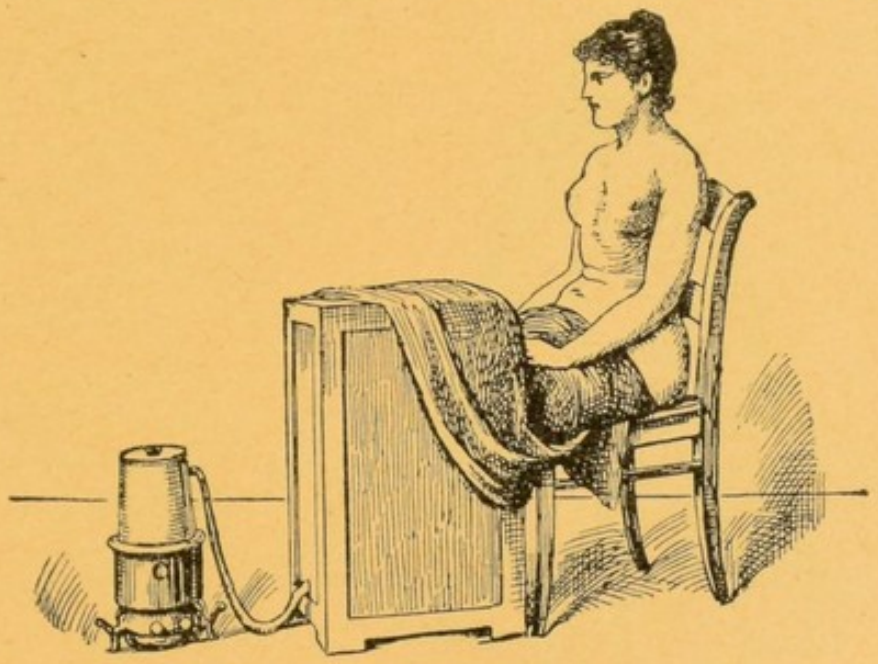


Fig. 126. — **Le bain de vapeur des jambes.**

légèrement excitantes sur le bas-ventre, avec des compresses assez froides autour du cou et sur la poitrine.

La figure 126 représente un bain de vapeur des jambes.

Pour prendre ce bain, les jambes sont mises dans une caisse de vapeur en miniature.

L'appareil a la même disposition intérieure, à l'exclusion du siège, que la grande caisse (fig. 114).

La vapeur est envoyée dans la caisse par un générateur au moyen d'un tuyau en caoutchouc. Le bain dure de 20 à 30 minutes. Après le bain, on fait un lavage avec de l'eau de 17 à 20° centigrades; à cette occasion, il faut bien retenir une fois pour toutes qu'après un emploi total ou partiel de la

vapeur, l'eau pour lavage ou pour bain peut être d'une température d'autant plus basse que le corps est plus chaud, la température cutanée plus élevée et que la transpiration a été plus abondante. Si on veut que, dans un emploi local de la vapeur, la transpiration ne s'étende pas au corps tout entier, on ne peut pas toujours l'empêcher et, d'ailleurs, ce n'est pas un mal, il faut laisser à nu le reste du corps, qui ne doit pas transpirer, comme l'indique la figure 126. Cependant, si le corps tout entier transpire, il faut, bien entendu, étendre au corps tout entier le procédé de rafraîchissement.

Fig. 127. — **Le bain de vapeur des pieds.**

Pour les indications et l'action des bains de vapeur pour les pieds, voir « Remarques générales importantes sur les bains de vapeur ».

Les figures 127 et 128 montrent un « bain de vapeur pour les pieds ». On remplit à moitié d'eau bouillante un vase quelconque, une terrine à laver, un seau, etc. On pose sur le vase deux solides pièces de bois et on fait bien attention qu'elles ne se cassent ni ne glissent; elles doivent donc dépasser des deux côtés de 3 à 4 centimètres le bord supérieur du récipient. Le malade s'asseoit sur une chaise assez haute et est enveloppé, comme l'indiquent les figures 127 et 128, d'une couverture de laine jusqu'au cou, à la façon d'un manteau, ou bien, si on veut éviter la transpiration de tout le corps, la couverture de laine est en partie glissée sous le récipient, en partie posée sur la chaise, de telle façon que, le

malade étant assis sur la chaise, la couverture enveloppe seulement les membres inférieurs et le récipient. Toutes les 5 ou 7 minutes, on met dans le récipient, en ouvrant l'enveloppement avec prudence, un morceau gros comme le poing de brique chaude, pour prolonger l'action de la vapeur. Le bain dure ordinairement de 15 à 25 minutes. On lave ensuite les pieds à l'eau fraîche ; puis le malade se promène à l'air frais, ou se repose au lit. Pour plus de détails, voir : « Remarques générales, etc. »

En tout cas, il est plus commode d'employer ce qu'on appelle l'appareil pour des bains de vapeur des pieds, qui est fait de telle sorte que la vapeur, provenant d'un générateur, pénètre par un tuyau de caoutchouc dans un vase en forme de seau.

Fig. 128. — **Le bain de vapeur des pieds** (fermé).

Les malades alités prennent un « bain de vapeur des pieds au lit ». On pose un maillot excitant des jambes ou des mollets uni à un maillot des pieds et, dans ce dernier, trois cruchons chauds enveloppés d'un drap humide (fig. 124). Si les pieds sont froids, il faut appliquer au bain de vapeur des pieds au lit, ainsi qu'à tous autres bains de vapeur au lit (fig. 120 à 124), les principes fondamentaux de tous maillots, c'est-à-dire que les pieds doivent être enveloppés non dans le drap mouillé, mais seulement dans la couverture de laine ; et le cruchon chaud recouvert d'un linge mouillé doit être posé immédiatement aux pieds nus, l'intervalle nécessaire étant rempli par un bas plié. Au bain de vapeur des pieds au lit doit toujours succéder un

procédé rafraîchissant (lavage); après quoi le malade se réchauffe dans son lit.

Vaporisation des pieds d'après Kneipp.

La vaporisation des pieds, d'après Kneipp, est employée de la même façon que le bain de vapeur pour les pieds décrit ci-dessus. On met sur un récipient rempli d'eau bouillante deux morceaux de bois,sur lesquels le malade pose les pieds. Au sujet de l'action d'un bain de pieds chaud, Kneipp fait l'observation suivante :

« Comme les pieds sont habituellement plus froids que la tête, l'eau chaude toute seule ne pourrait pas faire transpirer beaucoup les pieds : la chaleur serait trop faible. C'est pourquoi on met au feu une ou deux briques du volume d'un ou deux poings et on les y tient jusqu'à ce qu'elles deviennent ardentes ; on peut employer aussi l'acier d'un fer à repasser. Quand la brique chaude entre dans l'eau, celle-ci entre fortement en ébullition ; la chaleur augmente, et la vapeur est accrue. On peut agir de même pour la vaporisation de la tête, quand on a besoin d'une vapeur particulièrement forte. Comme il faut ordinairement exposer à la vapeur non seulement les jambes jusqu'aux genoux, mais aussi les cuisses, une vapeur plus forte est nécessaire. Après 5 à 6 minutes, la sueur coule déjà sur les pieds, et si les jambes et les cuisses restent dans la vapeur de 18 à 20 minutes, beaucoup de matière morbide et putride se dissout et est éliminée. »

Voilà ce que dit l'abbé Kneipp. Un « bon » bain de vapeur des pieds agit non seulement sur les pieds, mais sur le corps tout entier. Kneipp conseille après ce bain une affusion sur les genoux, les cuisses ou sur le dos. La vaporisation des pieds est indiquée dans la goutte invétérée (Kneipp), les maladies du bas-ventre (maladies de la digestion, de la vessie, des organes sexuels), les pieds gonflés (1), etc., surtout pour

(1) Le bain des pieds est contre-indiqué quand l'œdème des pieds provient de l'abdomen, ainsi que dans l'hydropisie et les maladies

« dissoudre et éliminer des indurations, des stases ou des obstructions » (Kneipp).

D'après l'abbé, la vaporisation des pieds — à moins que des manifestations morbides extraordinaires n'en réclament un emploi plus fréquent — ne doit être prise qu'une fois par semaine.

X. — BAIN DE VAPEUR POUR LES BRAS ET LES MAINS

Le bain de vapeur pour les bras et les mains est soumis aux mêmes principes, dans son emploi, que le bain de vapeur pour les pieds.

Il est employé, ou bien pour exercer une action locale, pour combattre les affections rhumatismales et goutteuses, les indurations, les tumeurs, le froid chronique des mains,etc., surtout pour dissoudre, fractionner, aspirer et éliminer les dépôts morbides qui se trouvent dans le bras ou dans la main elle-même, pour guérir les obstructions et les stases, ou bien pour dériver le sang des parties nobles internes (poumon, cœur, tête). La figure 129 montre le procédé simple. Elle représente un malade tenant les bras dans ce qu'on nomme une caisse à bain de vapeur pour les bras. Les malades alités tiennent simplement les mains dans le lit sur des cruchons chauds enveloppés d'un linge mouillé.

Pour prendre en même temps un bain de vapeur simple pour les pieds et les mains, on met deux cruchons chauds enveloppés d'un linge mouillé dans une petite caisse ; on s'asseoit sur une chaise ; on pose les pieds sur les deux cruchons qui se trouvent dans la caisse ; on place sur ses genoux un

rénales. Dans ce cas, il faut, au contraire, agir sur le corps, et les substances morbides doivent être éliminées par le corps, mais non par les pieds ; autrement, l'eau serait amenée du corps dans les pieds (Kneipp).

tabouret retourné, les pieds en l'air, dans lequel se trouve aussi un cruchon chaud enveloppé d'un linge mouillé, et on y pose les deux mains. Ce bain, de même qu'un bain de vapeur pour les mains et les bras seuls, dure habituellement de 25 à 30 minutes. Après un bain de ce genre, on doit tou-

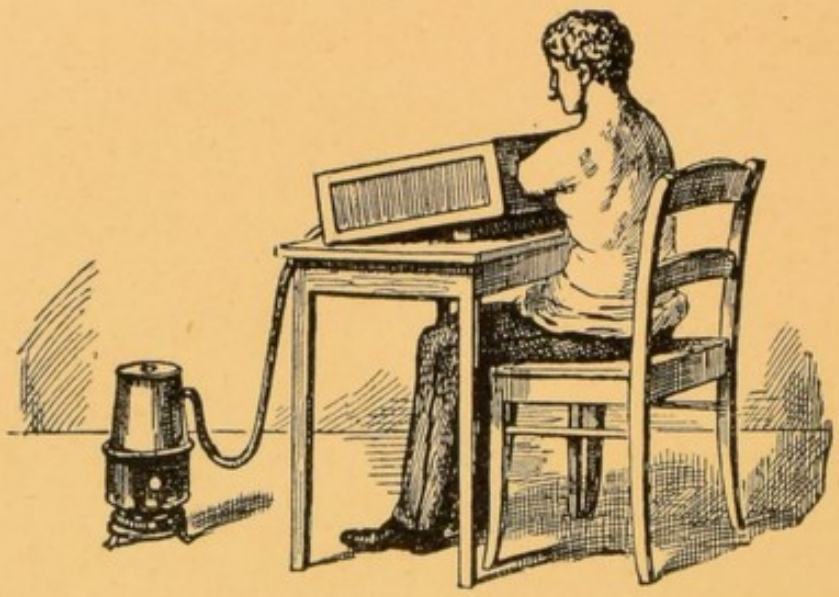


Fig. 129. — Le bain de vapeur pour les bras et les mains.

jours user du procédé rafraîchissant (lavage, etc.), après lequel on se réchauffe en se donnant du mouvement à l'air frais ou en se mettant au lit.

La vaporisation des bras d'après Kneipps.

La figure 130 montre la vaporisation des bras d'après Kneipp. Bien entendu, la couverture de laine doit être rabattue complètement autour de la chaise et de la cuvette et bien attachée au cou du malade par une épingle de sûreté ou une épingle à cheveux, pour que la vapeur ne puisse s'en échapper nulle part.

La vapeur peut être employée aussi dans les douleurs goutteuses, quand les substances goutteuses sont complètement endurcies ; mais il vaut mieux envelopper les parties malades de fleurs de foin trempées et les tenir ainsi au-dessus de la vapeur. Alors l'action sera plus forte et l'élimination plus abondante. Comme, dans la goutte, il faut surtout de la chaleur, on peut très bien, après une vaporisation, faire une affusion énergique. Au contraire, s'il y a intoxication, la transpiration doit être plus forte et prolongée jusqu'à l'élimination de toutes les substances dangereuses (Kneipp).

Fig. 130. — **Vaporisation des bras d'après Kneipp.**

XI. — BAIN DE VAPEUR POUR LA TÊTE

Le bain de vapeur pour la tête, dans lequel le cou est soumis également à l'action de la vapeur, est indiqué comme traitement local dans les maladies des oreilles, des yeux, du nez, des dents et du cou, dans les tumeurs, les abcès, les éruptions, etc., dans les néoformations externes et internes, dans le but de relâcher, de dissoudre, de fractionner, d'aspirer et d'éliminer, de même que pour calmer les douleurs.

La figure 131 montre un malade assis sur un appareil démontable pour bain de vapeur sur chaise cannelée de Kuhne ; cependant, si on ne possède pas cet appareil, on peut se mettre à califourchon sur un banc ordinaire, placer devant soi le pot d'où sort la vapeur, et devant ce dernier une chaise sur le dossier de laquelle on met les bras bien; ou on se met à cheval sur une chaise, dont on a le dossier dans le dos, on pose sur le siège (1) une seconde chaise, dont le dossier est tourné en dehors, le pot à vapeur, et on appuie les bras sur le dossier de la seconde chaise. La tête, le pot et l'appareil ou la chaise doivent être enveloppés d'une épaisse couverture de laine, descendant jusqu'à terre. On vaporise la tête et le cou jusqu'au moment où ils transpirent, après quoi on rafraîchit, on lave les parties vaporisées ; cependant, il est nécessaire de rafraîchir le corps tout entier, s'il a transpiré aussi.

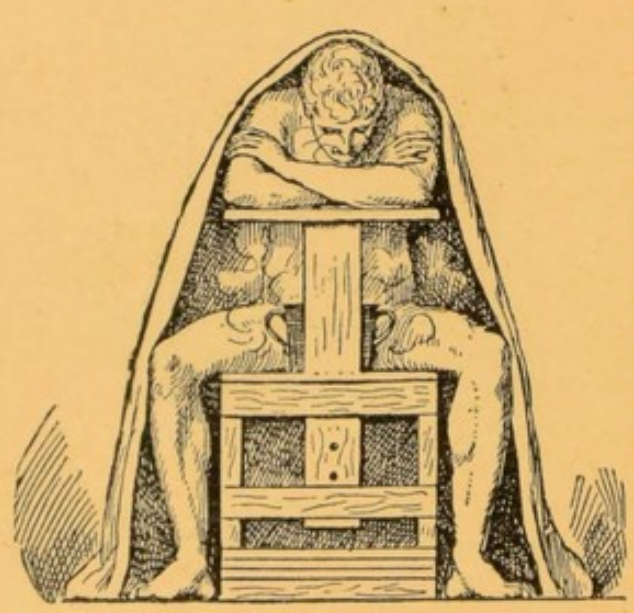


Fig. 131. — **Le bain de vapeur pour la tête.**

On peut combiner avantageusement les bains de vapeur pour la tête avec un procédé dérivatif : bain de torse, bain de siège avec friction, bain de siège ou maillot excitant du torse pendant la nuit, ou avec la ventrière unie à des maillots excitants de jambes ou de mollets, avec la marche les pieds dans l'eau ou la marche dans l'eau, les affusions des genoux, les bains de pieds dérivatifs et — *last not least* — la marche à pieds nus.

(1) On place sur le siège cannelé d'une chaise, comme sur celui de l'appareil démontable de Kuhne, une petite planche pour le protéger avant d'y poser le pot à vapeur ou le pot à eau chaude.

Vaporisation de la tête, d'après Kneipp.

La vaporisation de la tête d'après Kneipp (fig. 132) a, suivant l'abbé lui-même, une action dissolvante et éliminatrice dans les maladies de la tête (des yeux, des oreilles, les affections goutteuses et rhumatismales, l'arrachement des dents, etc.). Il la recommande « pendant deux semaines, seulement deux ou, au maximum, trois fois par semaine ». Il la contre-indique dans les embarras catarrheux qu'elle aggraverait. Dans les maladies des yeux il faut, pendant le bain, fixer une bande de toile devant les yeux. La durée de la vaporisation ne doit pas dépasser 18 à 25 minutes (Kneipp, *mon Testament*, p. 108) sous peine de provoquer différentes maladies.

Fig. 132. — **La vaporisation de la tête, d'après Kneipp.**

Pour « améliorer » l' « odeur » de la vaporisation et en augmenter la force, Kneipp conseille d'y ajouter, dans les maladies des yeux et de l'estomac, du fenouil moulu, c'est-à-dire qu'il fait aspirer la vapeur de la décoction de fenouil. « Le fenouil est bon aussi pour l'estomac, parce que, inspirée, la vapeur du fenouil dissout à l'intérieur ce qui est à dissoudre. Outre le fenouil, on peut employer encore l'achillé, l'ortie,

la camomille et d'autres herbes. On prend une poignée de ces herbes ou une cuillerée de fenouil. »

Quand le temps nécessaire pour la vaporisation est expiré, on enlève la couverture et on donne une affusion supérieure, la tête comprise. Une ou deux aiguières suffisent amplement. S'il n'y avait pas d'affusion supérieure, le malade souffrirait pendant quelques jours d'une forte lourdeur de tête et il échapperait difficilement à un catarrhe tenace.

Le relâchement qui se produirait permettrait au résidu resté dans la tête de s'augmenter et à l'ancien état de reparaître (Kneipp).

XII. — EMPLOI LOCAL DE LA VAPEUR

De même qu'on peut exposer tout le corps ou des membres isolés à l'action salutaire de la chaleur humide, de la vapeur, par des bains de vapeur entiers ou en caisse, des bains de vapeur au lit, etc., par des bains de vapeur pour la tête, les mains, les bras, les pieds, les jambes, etc., de même on peut agir sur des parties isolées ou organes du corps par la vaporisation locale.

Ce qu'on appelle compresses de vapeur « s'emploie avantageusement comme calmants pour ramollir, diminuer, diviser, aspirer ou percer des néoplasmes, des indurations, des tumeurs internes ou externes, etc., dans les inflammations des yeux, des oreilles, les douleurs de dents, le gonflement des amygdales et des glandes, les douleurs faciales, les coliques, les crampes stomacales, les tumeurs du foie et de l'estomac, les kystes des organes sexuels de la femme, dans les paralysies, les douleurs articulaires, les périostites, etc. Pour les confectionner, on plonge dans de l'eau chaude (52 à 63° C.) un morceau de toile ayant déjà été lavée (une nappe, un essuie-mains), plié en six ou huit, puis on le retire par les coins ; on les tord peu ou point et on le met dans une pièce de laine

(plaid, châle ou morceau de flanelle), de façon que la pièce intérieure chaude et humide soit bien enfermée de tous les côtés. On renouvelle la compresse après un quart d'heure à peu près, on peut ainsi continuer de renouveler durant deux heures à deux heures et demie. Enfin, on rafraîchit les parties du corps qui étaient couvertes, de préférence en les lavant.

Dans les affections chroniques où il s'agit de fractionner et d'aspirer, c'est-à-dire de percer des indurations anciennes, etc., il ne faut jamais employer ce procédé plus de deux fois par jour. Dans les affections inflammatoires du cou, du larynx, de la poitrine, on couvre de compresses toute la surface de la partie enflammée (par exemple, dans l'angine, la coqueluche, etc., on entoure tout le cou et on couvre le haut de la poitrine) et en même temps, on applique des maillots excitants des jambes et des mollets et de la partie inférieure du bras. Si l'inflammation est adoucie, on applique des compresses refroidissantes. L'indication fournie par la nature, l'instinct du malade, qui lui fait désirer l'application d'une compresse chaude, échauffante ou rafraîchissante et lui annonce quand elle doit être changée, décide le plus souvent le choix des compresses et leur température. Seulement, celui qui soigne le malade doit bien remarquer que, si, par suite de l'emploi des compresses de vapeur, il se manifeste des états de congestion de la tête, il faut les neutraliser aussitôt par un dérivatif (compresses froides sur la nuque, maillots excitants des jambes ou des mollets, etc.).

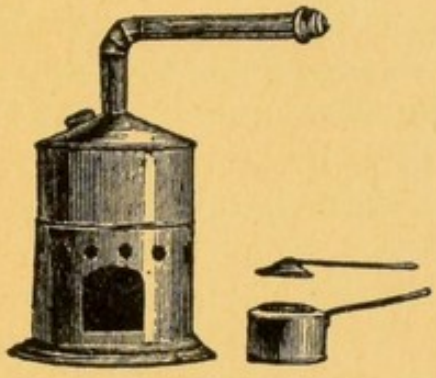


Fig. 133. — **Appareil de douche de vapeur en chambre de Malten.**

Au lieu de compresses de vapeur, on emploie utilement aussi les douches de vapeur en chambre de Malten (fig. 133), qui ont surtout cet avantage qu'elles épargnent le renouvel-

lement des compresses et qu'outre l'excitation thermique, elles procurent l'excitation mécanique de la légère pression exercée par la vapeur.

XIII. — L'EMPLOI DES BAINS DE VAPEUR POUR LES ENFANTS

Bien que, dans les bains de vapeur pour les enfants, on use des mêmes principes de traitement, le manque de raison, la maladresse, la résistance et la peur (1) chez les enfants imposent souvent des modifications.

Pour les tout petits enfants, dont l'état morbide réclame un emploi de la vapeur, le mieux est de les tenir suspendus librement — bien entendu à distance convenable pour ne pas les échauder — au-dessus d'un vase rempli d'eau chaude et de se faire envelopper avec eux dans une couverture de laine.

Les enfants qui peuvent déjà s'asseoir sont placés tout nus dans une chaise d'enfant, où on leur fait prendre un bain de vapeur en chaise percée à la Kneipp. (Voir ce mot à la table des matières.) On remplit le vase ou le pot mais tout au plus à moitié d'eau bouillante (42 à 44° C.) et on enveloppe bien l'enfant et la chaise dans un drap de laine.

Il est avantageux de donner à l'enfant un maillot de trois quarts (25 à 28° C.) dès qu'on le tire de la sudation.

Aux enfants plus âgés, on donnera un bain de vapeur au lit dans un maillot de trois quarts (fig. 123) ou des jambes (fig. 124) ou sur une chaise cannelée (fig. 116). Aussitôt qu'on s'aperçoit que l'enfant « couve quelque chose », on lui donne sans retard un bain de vapeur au lit. Par là, on tue dans l'œuf la maladie qui commence on bien ou « fait sortir » ce qui couve dans l'enfant. Souvent, dès le premier bain de

(1) Voir à ce sujet les indications pour l'emploi des agents curatifs naturels, etc.

vapeur, apparaît un tableau pathologique complet (variole, scarlatine, diphtérie, etc.).

XIV. — REMARQUES GÉNÉRALES IMPORTANTES SUR LES BAINS DE VAPEUR

Le bain de vapeur n'est pas seulement un moyen excellent de hâter la guérison dans les états morbides les plus divers, en relâchant et en dissolvant les substances pathogènes, en préparant leur expulsion ou en les expulsant, mais c'est encore et surtout un moyen prophylactique. La chaleur humide débarrasse complètement la peau de toutes les impuretés adhérentes, favorise le ramollissement et la mue de l'épiderme, dirige l'afflux du sang vers la surface extérieure du corps qu'elle échauffe, soulage des organes internes surchargés de sang, et provoque une sueur qui allège et avec elle entraîne ordinairement au dehors beaucoup d'éléments morbides. Tous ces phénomènes ne restent pas sans réaction sur l'organisme tout entier. Toute la substance du corps se met à fermenter, toute la vie sanguine partage l'action bienfaisante provoquée par la chaleur humide. Le rafraîchissement, après un bain de vapeur, non seulement rend la peau insensible à la température extérieure de l'air, en contractant les vaisseaux sanguins, mais aussi provoque une excitation effective du système nerveux.

Il résulte de tous ces phénomènes un sentiment profond de soulagement, après un bain de vapeur, l'accélération de l'échange des matières, une transformation du sang, une augmentation des éliminations, à l'exception de la sécrétion urinaire, parce que la peau et le rein exercent l'un sur l'autre une action réciproque et que l'augmentation des fonctions de l'un diminue celles de l'autre

Mais les avantages apparents du bain de vapeur pour la santé comportent, d'autre part, quelques restrictions dans

son emploi, pour éviter des inconvénients. Il ne faut jamais, par exemple, prendre un bain de vapeur après le repas, principal, après un exercice corporel échauffant, quand il y a un vice du cœur, dans certains états de faiblesse et de congestion, dans les affections chroniques graves des poumons. Il ne faut jamais l'employer non plus sans avoir demandé conseil à un homme compétent quand il y a fièvre avec une température élevée.

Le bain de vapeur est indiqué d'abord pour avoir raison des états consécutifs de ce qu'on nomme les refroidissements : tout rhume de cerveau, bronchite, influenza, puis dans la première période de la fièvre (période de frisson). Ici, c'est l'instinct du malade qui décide : car celui qui a froid cherche, bien entendu, à se réchauffer. L'échauffement rapide de la surface du corps, l'augmentation de la richesse sanguine dans les vaisseaux cutanés soulagent la circulation interne du sang, rétablissent bientôt l'égalité dans la température du corps. Dans la troisième période de la fièvre également, celle de transpiration, le bain de vapeur a encore son utilité. Je le répète, l'emploi du bain de vapeur complet ou partiel est indiqué dans tous ces cas, surtout dans les affections où le froid (perçu d'une façon subjective ou objective) de la surface du corps, de l'épiderme, réclame impérieusement de la chaleur. Au contraire, la peau chaude ou sèche, telle qu'elle se présente dans la deuxième période de la fièvre, la période de chaleur, est une contre-indication pour un procédé réchauffant ; dans ce cas, il ne faut employer que l'hydrothérapie fraîche, c'est-à-dire froide.

En observant ces principes, on use, selon qu'on veut réchauffer le corps entier ou certaines de ses parties seulement, de bains de vapeur entiers ou partiels dans tous les états morbides aigus (diphtérie, maladies des poumons, scarlatine, rougeole, fièvre intermittente, dans la période de froid, etc.), dans les intoxications sanguines de tout genre, et on obtient le résultat le plus favorable ; seulement... on ne doit pas chercher à forcer la transpiration ; il ne faut que

s'efforcer de la préparer. C'est un point très important, contre lequel précisément on pèche le plus souvent. L'amollissement et la dissolution des dépôts de substances morbides s'accomplissent peu à peu ; elles ne sont que graduellement lancées dans le torrent circulatoire, et si elles sont devenues propres à être expulsées à travers la peau, la sueur vient d'elle-même, pendant un bain de vapeur ou sans cela. *Ne pas forcer*, c'est un principe fondamental de la thérapeutique naturelle, et employer les bains de vapeur prolongés dans les maladies aiguës, fébriles, et à température élevée, à seule fin de provoquer la transpiration, c'est bien forcer les choses !

L'emploi du bain de vapeur dans les affections aiguës n'a pas d'autre but que de produire de la chaleur humide, si importante pour réchauffer ainsi que pour amollir et dissoudre les substances morbides.

Je répète donc encore une fois qu'on n'exagère ni la durée, ni la température du bain de vapeur (il ne faut pas dépasser 42 à 44° C.). Le bain de vapeur doit seulement élever la température propre du corps, augmenter sa force de réaction et le préparer à l'emploi consécutif de l'eau froide.

Dans les maladies chroniques, le point le plus important d'un traitement bien compris est souvent de débarrasser le corps de poisons de formation propre ou d'origine étrangère qu'il a emmagasinés.

Ce besoin est satisfait dans beaucoup de cas par un bain de vapeur que l'on fait suivre, pour en augmenter l'effet, d'un maillot complet ou de trois quarts.

Combiné avec d'autres facteurs naturels de guérison et employé intelligemment et sans excès, un procédé curatif de ce genre peut donner les meilleurs succès dans les affections goutteuses, rhumatismales, dans la légion des plus diverses affections nerveuses, et des maladies des femmes, gynécologiques, dans celles de la circulation, de la nutrition et des échanges, surtout dans l'anémie et la chlorose, les maladies du foie, de la rate, de l'estomac, des reins, dans la sciatique et les névralgies, la syphilis, l'intoxication mercurielle, les para-

lysies, etc. Il va de soi que, dans les maladies chroniques, il faut s'inspirer également du principe que l'excès en tout est un défaut.

Le bain de vapeur doit être rigoureusement individualisé, et la fréquence, la durée et la température doivent en être appropriées à la constitution, à l'âge, au sexe du malade de même qu'à la forme et au degré de la maladie. Les vieillards et les femmes enceintes ne devraient jamais prendre un bain de vapeur, ou au moins n'en prendre qu'avec la plus grande prudence.

Aux personnes vigoureuses conviennent les bains en caisse ou sur chaise cannelée ; aux personnes faibles, les bains au lit. Si on veut agir surtout sur une partie du corps, il faut employer des bains partiels, et, à leur tour, les bains de vapeur partiels au lit conviennent le mieux aux personnes faibles.

Après chaque bain il faut un procédé rafraîchissant. On choisira un bain complet de 30 à 33° C., un demi-bain de 28 à 32° C., un bain de torse de 23 à 28° C., un claquage de 23 à 28° C., ou un lavage de 20 à 25° C. Les malades chroniques doivent, pour se réchauffer, se mettre au lit ou se promener en plein air.

Les cruchons chauds, qui servent, dans les états fiévreux, à réchauffer les mains et les pieds froids, ne doivent jamais rester en place que juste le temps nécessaire pour remplir leur destination. S'ils restent trop longtemps, ils échauffent et renforcent la chaleur de la fièvre. Si les mains et les pieds se refroidissent de nouveau, on répète tout simplement le même procédé (1).

Il faut veiller tout particulièrement à ce que les bains de

(1) Dans l'apoplexie, on pose en outre au malade une applique froide sur le ventre et des maillots excitants des mollets. Quand les enfants sont indisposés, il faut commencer par leur tâter les pieds pour savoir s'ils y ont froid. Si c'est le cas, on y place sans retard un cruchon chaud enveloppé d'un drap humide, et ce moyen si simple fera souvent disparaître, comme d'un coup de baguette, toute une légion de phénomènes menaçants.

vapeur soient pris dans un air pur aussi bon que possible. Il faut donc ouvrir les fenêtres pendant le bain. Aspirer un air bon, pur et riche en oxygène accélère le processus de combustion des substances corporelles vivantes. Sinon la température de la salle de bains ou de la chambre dans laquelle se fait la vaporisation doit être de 18 à 20° C.

Pendant le bain de vapeur, il faut appliquer au malade des compresses rafraîchissantes sur la tête et les enlever sitôt qu'elles se réchauffent.

La durée d'un bain de vapeur en caisse dans les maladies chroniques ne doit que rarement dépasser quinze à vingt minutes ; le bain de vapeur au lit ne doit pas être prolongé au-delà d'une heure et demie à deux heures. Le vrai moment de sortir du bain est indiqué par l'apparition de la sueur au front.

Le lecteur en concluera que l'emploi convenable du bain de vapeur demande du soin et de l'intelligence. Il vaut donc mieux, pour ne pas nuire, faire trop peu que trop. Mais, dans aucun cas, il ne faut abandonner complètement le bain de vapeur de peur de s'attirer des embarras corporels, car, avec le lavage, il est et reste pour l'homme civilisé, qui doit vivre dans l'air urbain surchargé de bactéries, le plus important prophylactique, un moyen de nettoyage et d'endurcissement digne d'être recommandé. Mais, j'appelle encore là-dessus l'attention, pas d'excès ! Le bain de vapeur est une bonne chose, et i faut être économe des bonnes choses.

V. — LES ARROSAGES, LES AFFUSIONS ET LEUR EMPLOI

I. — LES AFFUSIONS D'APRÈS KNEIPP

Les grands services qu'a rendus l'abbé Kneipp à la thérapeutique populaire, au traitement naturel, consistent principalement dans l'emploi de ces affusions, qui réclament en quelque sorte la part du lion dans ses cures extraordinaires. C'est Kneipp qui a introduit les affusions dans l'arsenal de la thérapeutique naturelle ; elles acquerront droit de cité dans la Méthode curative naturelle et inscriront le nom de Kneipp en caractères ineffaçables dans les annales de l'hydrothérapie, de même que les maillots, surtout la compresse abdominale et les diverses formes de bains resteront toujours étroitement associés au nom de Priessnitz.

Tout le secret de l'action des affusions de Kneipp peut être exprimé en quelques mots : l'excitation thermique d'une courte durée, combinée étroitement avec une excitation mécanique, agit sur le corps d'une façon vivifiante.

L'affusion de Kneipp ne dure généralement que quelques secondes, au maximum 1 à 2 minutes, et, par l'effet simultané de deux excitations, elle provoque une réaction immédiate. Plus l'eau est froide, plus le corps est chaud, et plus est courte la durée de l'affusion et plus l'effet d'excitation est fort, et plus la réaction, c'est-à-dire le réchauffement du corps est rapide. L'excitation provoquée par un jet d'eau froide qui atteint les nerfs périphériques se communique immédiatement au système nerveux central, au cerveau qui le perçoit comme froid. Du cerveau, la sensation de froid se transmet aussitôt à l'ensemble des nerfs vasculaires, et de ceux-ci aux vaisseaux, qui

se contractent; la pression sanguine interne augmente, et la pression sanguine sur la surface du corps diminue. Peu à peu les vaisseaux cutanés se relâchent, se dilatent, se remplissent abondamment de sang, qui entoure les terminaisons nerveuses; celles-ci transmettent la sensation au cerveau, qui reçoit cette seconde dépêche sous forme de chaleur. Si, au contraire, l'excitation froide, produite sur la surface du corps, se prolonge trop, la dilatation des vaisseaux sanguins cutanés ne se fait plus. Ils restent au contraire contractés, la pression sanguine à l'intérieur du corps augmente, la peau prend une coloration bleuâtre, ce qui peut provoquer les états les plus dangereux.

Le lecteur (voir « le bain froid complet ») pourra, d'après tout ce qui précède, mesurer toute la signification et l'importance d'une courte application d'eau froide et n'aura plus cette opinion fausse, qu'en cette matière beaucoup doit faire beaucoup d'effet.

Dans l'affusion on agit par l'intermédiaire de deux centres nerveux sur l'organisme tout entier et, grâce à son action, on pénètre jusque dans la profondeur de l'organisme, et cela sans provoquer une chute de la température du corps. Par l'affusion, les tissus malades le plus profondément cachés dans l'organisme sont excités, divisés, dilacérés et jetés dans le courant sanguin de façon qu'ils peuvent être éliminés.

Comme on voit de ce qui vient d'être dit, tout dans l'emploi de l'affusion dépend de la réaction thermique rapide. Si celle-ci est lente à se produire, comme cela a lieu souvent dans les organismes anémiés, faibles, fortement excitables et nerveux, alors il faut pratiquer au lit des bains de vapeur qu'on combine avec les affusions. Par là on obtient une augmentation rapide de la température et une diminution de la pression sanguine interne, et il ne faut pas se priver de cet excellent moyen, par lequel la distribution et la circulation sanguines se régularisent, la formation du sang s'améliore, le fonctionnement des émonctoires s'intensifient et surtout l'échange de matières devient plus actif. Les affusions ne doivent être em-

ployées que dans les maladies chrnoiques et surtout dans les maladies qui sont dues à des troubles de la circulation, à la distribution anormale du sang, à la composition anormale du sang, aux altérations des sucs, etc. L'action des affusions repose sur la physiologie des nerfs vasculaires et sur leurs

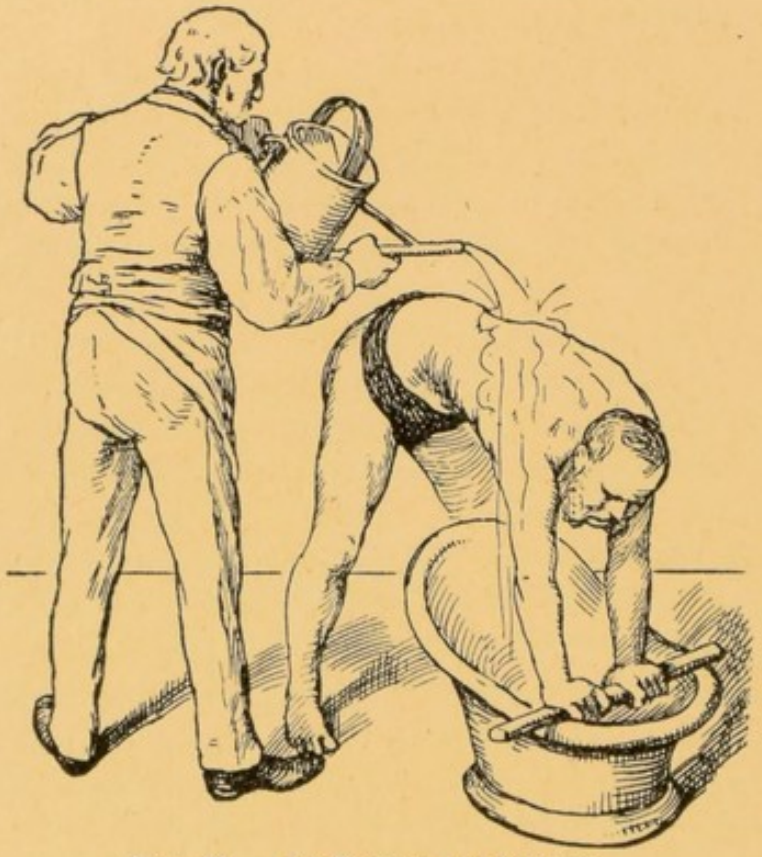


Fig. 134. — L'affusion supérieure.

relations réflexes. Mais si dans quelque organe il s'est déjà produit une néoformation (kyste, polype) ou un exsudat, alors les autres facteurs de l'art médical naturel sont à employer, et ceux-là, comme les enveloppements, par exemple, font produire à l'organisme une chaleur humide ou bien, comme les bains de vapeur (au lit), apportent artificiellement une chaleur humide à la partie malade.

Il n'est pas besoin d'insister particulièrement sur le fait connu, que les affusions constituent un excellent moyen d'endurcissement du corps.

Les affusions se pratiquent ou bien avec un grand arrosoir ou bien avec un tube. Quiconque a de l'eau dans sa maison n'a qu'à adapter au robinet un tube de caoutchouc de 2 à 3 mètres de long. Pour pratiquer l'affusion on a besoin de quelqu'un pour le faire. La personne qui la donne la laisse tomber sur la partie à traiter d'une hauteur tantôt grande, tantôt petite, mais elle doit toujours arriver sur le corps sans se briser. Kneipp conseille de pratiquer l'affusion sous une certaine pression. Le corps, avant l'affusion, doit avoir une température normale. La sueur ne doit pas servir de contre-indication. Les affusions des genoux et de la cuisse peuvent être pratiqués même quand les pieds sont froids. L'application doit être rapide, de même que l'habillement consécutif. Le corps, sauf la tête et les mains, ne doit pas être essuyé. L'augmentation de température doit se faire librement au lit ou à la promenade. La température de la chambre de bain doit être de 18°,75 à 20° C. Plus l'eau est froide, plus le jet est efficace. Les personnes qui souffrent d'afflux de sang vers la tête peuvent, avant chaque affusion (sauf pour l'affusion de tête, de la face et des oreilles), se laver la figure, la face, le cou, la partie supérieure, les bras et les aisselles à l'eau froide.

En général, il faut employer l'affusion jusqu'à ce que la peau commence à rougir et pas plus longtemps. L'affusion ne doit que provoquer la faculté de réaction de l'organisme, mais nullement la réaction même.

L'affusion supérieure.

L'affusion supérieure, qui peut être pratiquée aussi bien avec un arrosoir (fig. 134) qu'avec un tube (fig. 135), provoque la contraction ou le rétrécissement des vaisseaux sanguins du larynx, du pharynx, de l'œsophage et du nez. Son emploi est donc indiqué dans les catarrhes de ces organes et dans les engorgements vasculaires.

Appliquée à droite ou à gauche de la colonne vertébrale, l'affusion agit par voie vasculaire réflexe sur les branches aériennes, et stimule leurs sécrétions. Si elle est dirigé sur la limite du cou, entre les omoplates, elle agit sur les nerfs sympathiques du tronc.

Contre les migraines, les congestions, les palpitations, etc.,

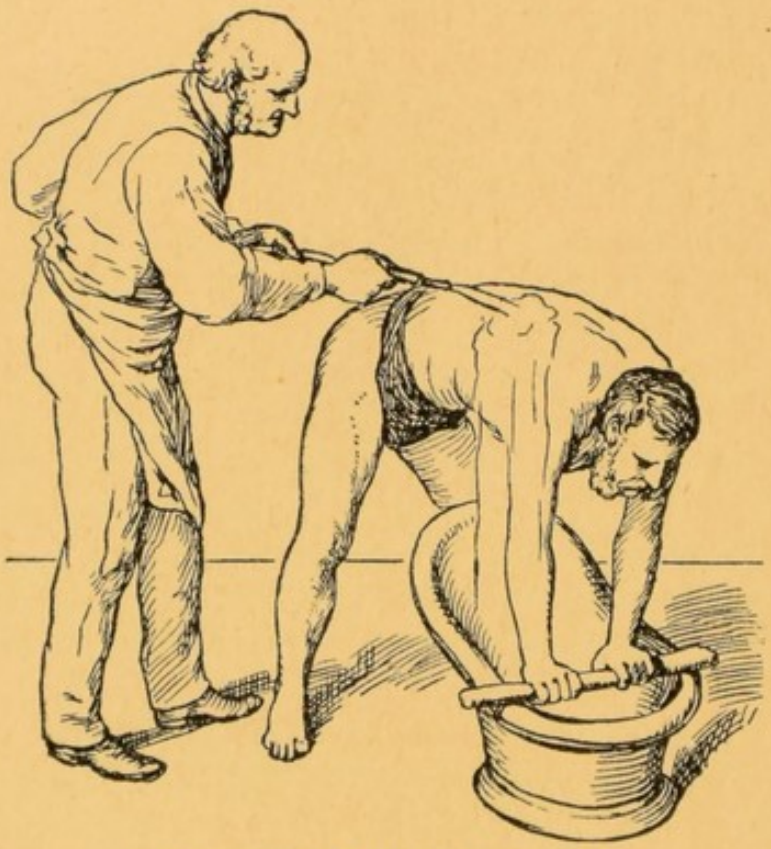


Fig. 135. — **L'affusion supérieure.**

contre le saignement du nez, son emploi est indiqué. Combinée avec les affusions du genou et de la cuisse, l'affusion supérieure régularise la circulation générale.

Le procédé est le suivant: le malade, sans ôter le pantalon, les chaussettes ni les chaussures, s'appuie des deux mains contre un bâton transversalement jeté à travers un bain ou un grand seau (fig. 134 et 135), ou sur une banquette placée dans le bain. La partie supérieure du corps doit être inclinée sur le bain, de façon que l'eau coule dans le bain et non dans le pantalon.

C'est alors que la personne qui se charge de pratiquer l'affusion commence (fig. 136) d'abord de bas en haut sur le bras droit, ensuite sous l'omoplate droite ; de là, toujours à droite, jusqu'au point *c*, où elle jette l'eau de façon qu'elle se répande régulièrement sur tout le dos, et de là elle passe au côté opposé du corps.

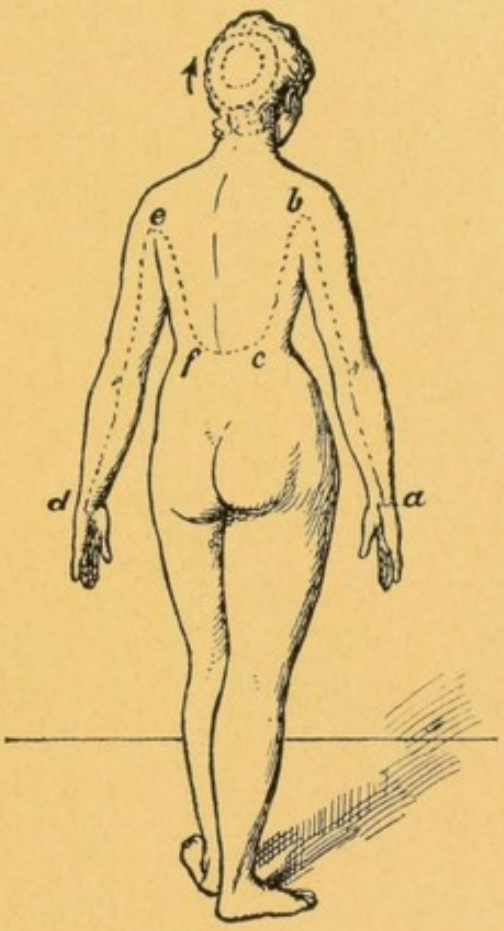


Fig. 136. — **L'affusion supérieure et l'affusion de la tête.**

Chez les personnes plus faibles on peut, après avoir pratiqué l'affusion sur le côté droit et être arrivé au point *c*, pratiquer la même manœuvre du côté gauche, en allant du point *d* au point *e* et *f* et laisser écouler l'eau au point *e* ou *f*.

Il faut éviter dans l'affusion supérieure qu'elle ne tombe directement sur la colonne vertébrale. Pour une faible affusion supérieure il faut, d'après Kneipp, employer de 12 à 15 litres d'eau ; pour une affusion plus forte, une quantité d'eau double (1). La durée de l'affusion doit être de une à deux minutes.

(1) A ce propos Kneipp écrit : « Quand le malade a déjà subi quelques affusions et avec bons résultats, il faut prendre 3 à 4 seaux (un seau : 12 à 15 litres); pour une personne vigoureuse, déjà durcie suffisamment, on peut se servir de 7 et même de 8 seaux. Si le malade supporte l'affusion facilement, elle est d'autant plus utile qu'elle est plus forte ! »

L'affusion de la poitrine.

L'affusion de la poitrine s'emploie ordinairement combinée avec l'affusion supérieure et sert à rendre plus forts les

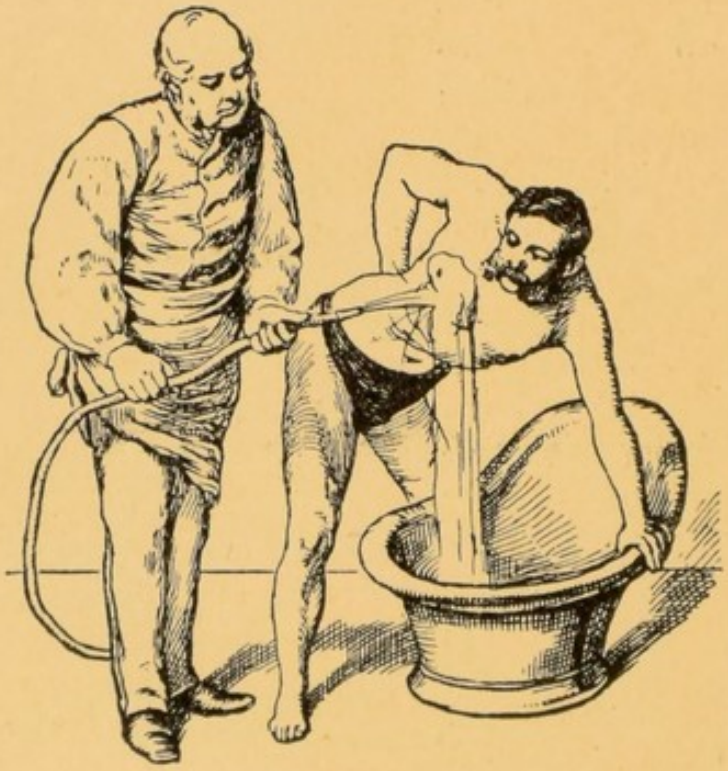


Fig 137. — L'affusion de la poitrine.

organes de la poitrine. « L'affusion de poitrine agit comme fortifiant et dissolvant et fait sécréter le mucus de la poitrine, rend ce dernier plus limpide et est trois à quatre fois plus efficace que les lotions. » (Kneipp.)

Le malade s'appuie d'une main contre le bord d'un bain ordinaire, son corps étant incliné sur ce dernier (fig. 137) et tâche de se pencher le plus possible d'un côté et en arrière, de

façon que l'eau se répande aussi largement que possible sur la poitrine. Ensuite (fig. 138) on arrose le bras qui soutient le corps, on promène le jet du point *a*, en haut, vers le point *b*, sur la poitrine, à l'endroit le plus approprié d'où l'eau peut le mieux s'étaler. La durée du jet est en moyenne de une à deux minutes.

« Mais cependant il faut, pour l'affusion de poitrine, que le cœur soit normal, c'est-à-dire il ne faut avoir aucune maladie du cœur. On peut user de un à trois arrosoirs complets. » (Kneipp.)

Fig. 138. — **L'affusion de la poitrine et l'affusion du visage.**

L'affusion du dos.

Elle n'est que la continuation de la précédente. Son emploi est indiqué pour fortifier les organes génitaux. On la fait alors agir sur les régions sacrée, rénale et lombaire. Comme elle fait arriver le sang dans la région où on l'applique, elle est indiquée dans les troubles et les défauts de menstruations chez les femmes, dans l'impotence sexuelle chez l'homme. Dans les hémorroïdes il faut être très prudent avec l'emploi de l'affusion, car il peut provoquer des saignements inattendus. Mais il agit bien sur les fonctions des organes du bassin. Seules les inflammations de ces organes constituent une contre-indication à cette affusion.

L'affusion du dos est appliquée de la façon suivante : on commence le jet au talon du pied droit (fig. 140 *a*), on le promène en haut jusqu'à *b*, puis on revient au point *a* et on remonte par la jambe gauche, en commençant par le point *c*, sur le

talon du pied, jusqu'au point *d ;* de là on passe au point *b*, puis plus loin jusqu'à *e*, ensuite en bas jusqu'à *b*, puis de nouveau au point *d* et de là, en haut, jusqu'à *f*.

Il ne faut pas jeter l'eau trop haut pour qu'elle ne coule pas, en passant la poitrine, sur l'abdomen. La paroi abdominale

Fig. 139. — **L'affusion du dos.**

antérieure n'est pas arrosée. L'affusion du dos doit durer de une à deux minutes.

« Ce qui est le plus important, dit Kneipp, c'est que l'eau coule tranquillement et en s'étalant comme une nappe sur l'endroit à traiter. On trouve souvent que certaines personnes ne peuvent supporter l'affusion du dos : elle provoquerait chez elles des douleurs, des maux de tête et leur donnerait une angoisse; il

est certain que, dans ces cas, l'affusion a été mal faite. C'est pourquoi je me prononce dans tous les cas, surtout dans l'affusion du dos, pour l'arrosoir, à cause de son jet régulier, car avec la main libre on peut très bien le tenir de façon que l'eau s'étale régulièrement sur le dos. Donc la meilleure des affusions est celle dans laquelle l'eau s'étale sur une surface plus grande.

« Plus l'eau coule tranquillement sur le milieu du dos et moins il y a d'interruption dans le jeu, plus l'affusion est efficace. C'est une faute de faire un jet brisé ou de faire couler l'eau sur la surface d'un demi-mètre ou d'un mètre ou bien de faire simplement couler l'eau superficiellement sur le dos comme s'il ne s'agissait que de verser sur le dos une certaine quantité d'eau. »

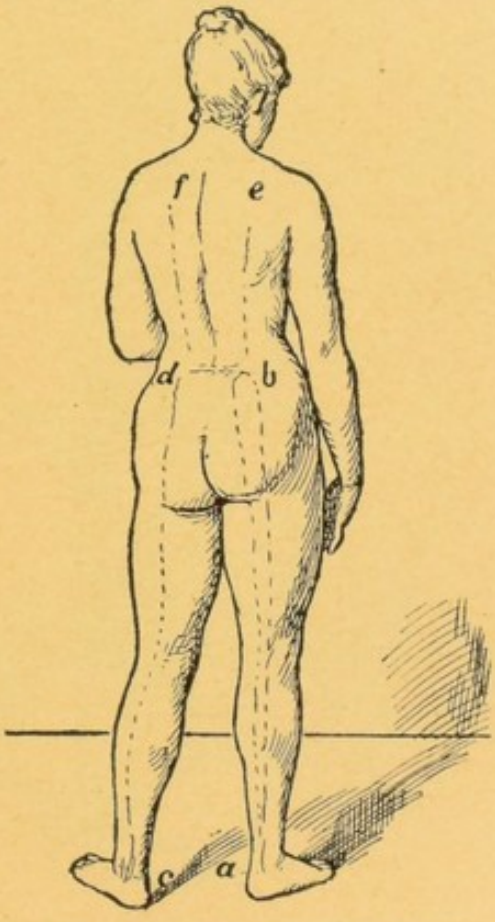


Fig. 140. — L'affusion du dos.

« On n'emploie au début, pour les personnes faibles, nerveuses ou infirmes, qu'un arrosoir plein. Quand, au bout de deux ou trois fois, le malade s'habitue à l'eau, on prend déjà deux arrosoirs, en comptant qu'un arrosoir plein contient 12 à 15 litres ; on peut progressivement arriver à 3 et 4 arrosoirs et, quand l'état du malade s'est amélioré et que sa constitution est devenue plus forte, on peut même aller jusqu'à six ou huit arrosoirs. »

Si le malade a déjà subi plusieurs affusions de dos, on peut aussi commencer en haut, et le malade ne s'en apercevra nullement, et cela parce que le sang est rentré dans la normale par suite des affusions pratiquées.

L'affusion de la cuisse.

L'affusion de la cuisse (fig. 141) régularise les fonctions des reins, du foie, de la vessie, des organes génitaux, du canal intestinal, etc., et son emploi est par conséquent indiqué chez les per-

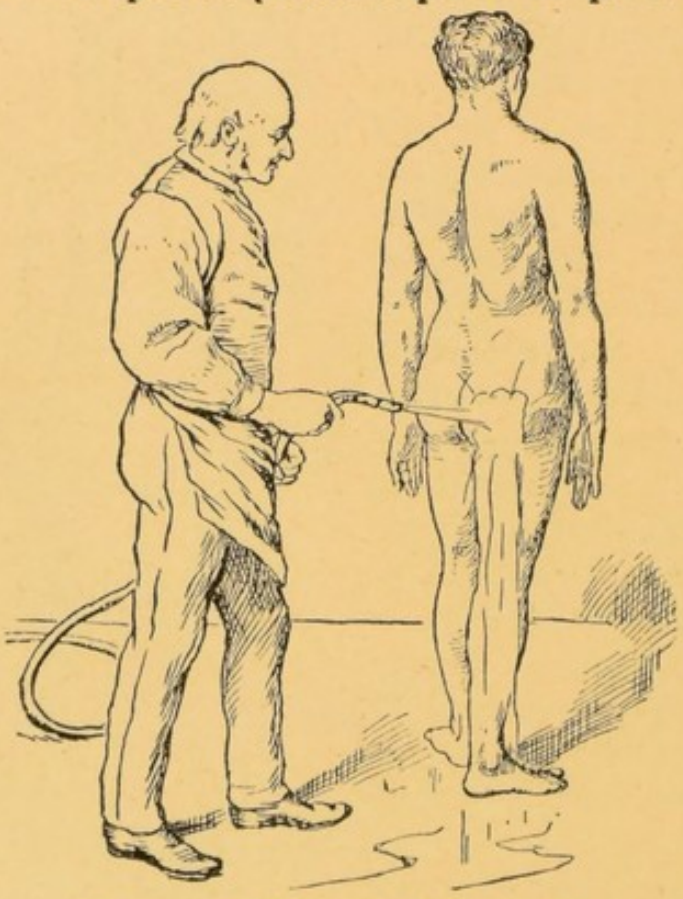


Fig. 141. — **L'affusion de la cuisse**

sonnes atteintes de constipation, d'hémorroïdes, de catarrhe stomacal et intestinal, etc. Particulièrement, par un jet vigoureux sur les faces internes des cuisses, on peut provoquer des mouvements intestinaux, des hémorragies hémorroïdales et des menstruations. Dans l'absence des menstruations ou dans les règles troublées et les manifestations qui les accompagnent, dans la chlorose, dans certaines formes de l'hystérie et de l'hypocondrie, dans l'impotence, etc., l'application de l'affusion de cuisse est

indiquée. Le jet dilate les vaisseaux sanguins de l'hypogastre et régularise la circulation du sang.

Quant à la manœuvre même de l'affusion de cuisse, il faut dire que le malade peut la faire sans déshabiller la partie

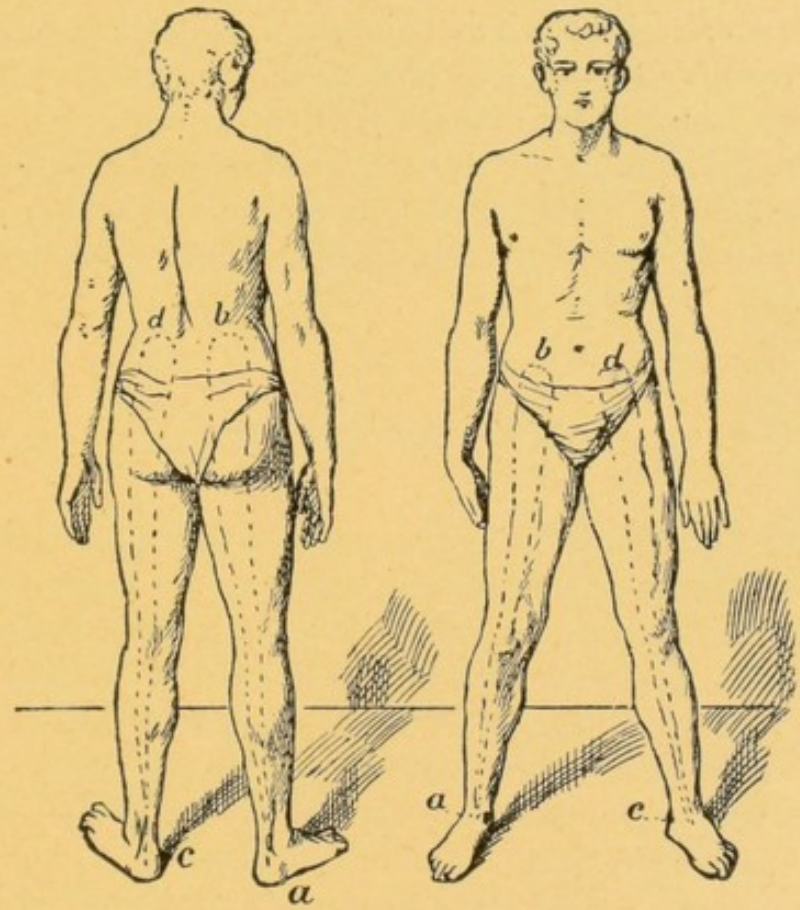


Fig. 142. — **L'affusion de la cuisse et de l'oreille.**

supérieure du corps; il ne doit ôter que le pantalon, les chaussettes et les chaussures.

On commence le jet au talon du pied droit (fig. 142, *a*) ; on remonte jusqu'au milieu de la jambe ; on s'arrête un peu sur le milieu de la cuisse pour donner ici au jet une direction un peu oblique, et cela pour faire que l'eau s'étale sur une surface plus grande, puis on remonte jusqu'à *b*, jusqu'à la région rénale, et on redescend jusqu'à *a*. Ensuite on passe au talon du pied gauche, au point *e*, et on répète la même manœuvre

qu'à la jambe et à la cuisse droites. On recommence de nouveau la manœuvre au pied droit, et cela à trois ou quatre reprises.

Ceci fait, on fait retourner le malade et on arrose sa cuisse dans sa partie antérieure de la même façon de deux à trois fois. Aux endroits *b* et *a* de l'abdomen on laisse l'affusion agir d'une manière un peu plus prolongée, car c'est surtout par ce point qu'on peut agir efficacement sur les intestins.

L'affusion de cuisse doit durer généralement de une à trois minutes. Un jet uniforme et lent assure une action efficace. On peut pratiquer l'affusion de cuisse deux à quatre fois par semaine.

L'affusion du genou.

L'affusion du genou, comme bain de pied plus actif, est en premier lieu un moyen révulsif. Par là on veut chasser le sang dans les pieds, et régler la circulation sanguine et la distribution du sang. « Celui qui a souvent les pieds froids doit le plus souvent possible prendre l'affusion de genou ; pour moi il doit le faire deux à trois fois par semaine ; celui qui a trop ramolli son organisme peut, par le jet de genou, agir sur tout l'organisme d'une manière fortifiante. » (Kneipp.)

On combine volontiers l'affusion de genou avec des bains de vapeur du pied pour éviter des congestions cérébrales, les obnubilations, les vertiges, dus à des congestions. Comme par l'affusion de genou on agit de façon réflexe sur les organes abdominaux, particulièrement sur les organes génitaux de la femme, il est recommandé dans tous les cas où il faut retenir les vaisseaux sanguins des parturientes, par exemple, pour calmer les hémorragies des accouchées, pour les faibles contractions utérines dans le travail, et cela parce que l'affusion de genou fait contracter les fibres musculaires de l'utérus. De même, certaines formes de maladies du rein et de la vessie se prêtent au traitement par cette affusion.

Le procédé est des plus simples : on commence le jet par le talon du pied droit (fig. 144, *d*); on remonte lentement en passant par le milieu du mollet jusqu'au creux poplité (*b*), et on laisse couler uniformément sur le mollet. Ensuite on

Fig. 143. — **L'affusion du genou.**

dirige le jet sur le talon du pied gauche (*c*) et on remonte au creux poplité gauche (*d*). Après avoir pratiqué cette manœuvre quatre à cinq fois, on fait retourner le malade et on commence le jet par les orteils du pied droit (*d*), puis on remonte lentement jusqu'au-dessus du genou; on laisse ici écouler uniformément l'eau par-dessus le genou et le mollet et on procède de la même façon à la jambe gauche (*c*), etc.

La durée de l'affusion est ordinairement de une à deux minutes. On peut la faire trois à quatre fois par semaine.

« Dans cette affusion aussi, dit Kneipp, il n'est pas indifférent de faire écouler l'eau par-dessus le genou et le mollet

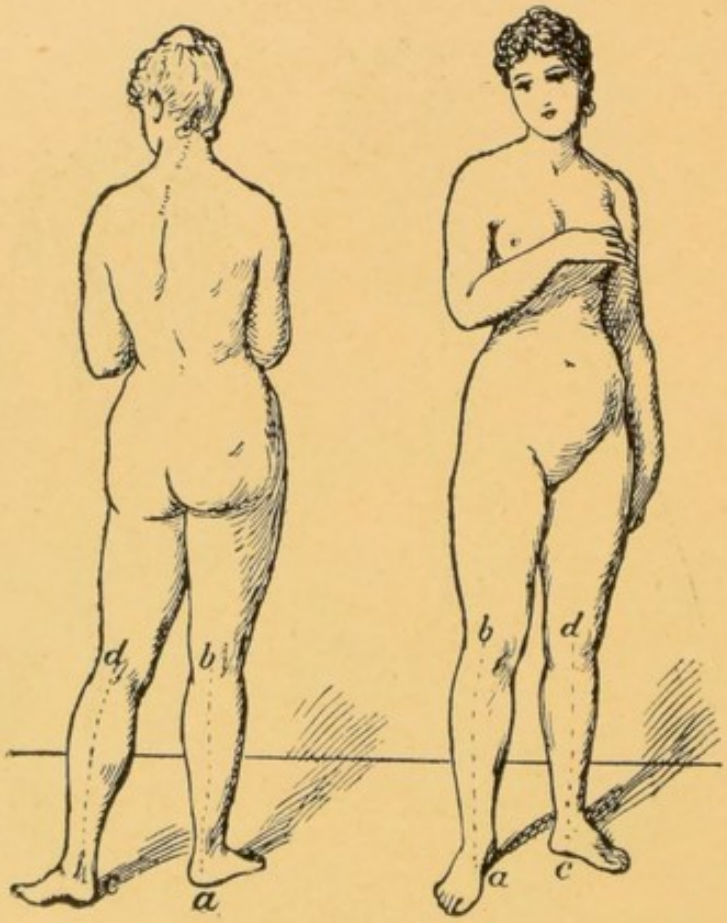


Fig. 144. — **L'affusion du genou.**

de telle ou telle façon. Ici aussi l'eau doit couler sur la jambe uniformément, et à peu près de cette façon, comme si on embrassait des deux mains la jambe et la pressait de haut en bas. »

L'affusion complète.

L'affusion complète est une application complète à laquelle on n'a recours qu'après avoir essayé pendant assez longtemps

les applications partielles, telles qu'affusion supérieure, affusion de poitrine, affusion de cuisse, affusion de genou, etc. Son emploi n'est indiqué que pour les personnes robustes, vigoureuses, mais torpides, chez qui il faut activer les échanges des matières.

Fig. 145. — **L'affusion complète.**

L'affusion complète (fig. 145) peut être appliquée de devant ou de derrière. On la commence à la partie postérieure du corps, au pied droit (fig. 146, *a*), on arrive jusqu'au point *b*, puis on redescend jusqu'à *a*. On passe ensuite à la jambe gauche en menant le jet du point *c* au point *d*, de là au point *b*, puis jusqu'à *e* ; on redescend jusqu'à *b* et *d* et de là on remonte à *f* et *g*.

Après avoir arrosé le dos pendant quelque temps, on fait retourner le malade et on arrose la partie antérieure de son corps en dirigeant « sagement » le jet sur la poitrine du malade, d'où l'eau s'écoule uniformément sur le ventre et les cuisses.

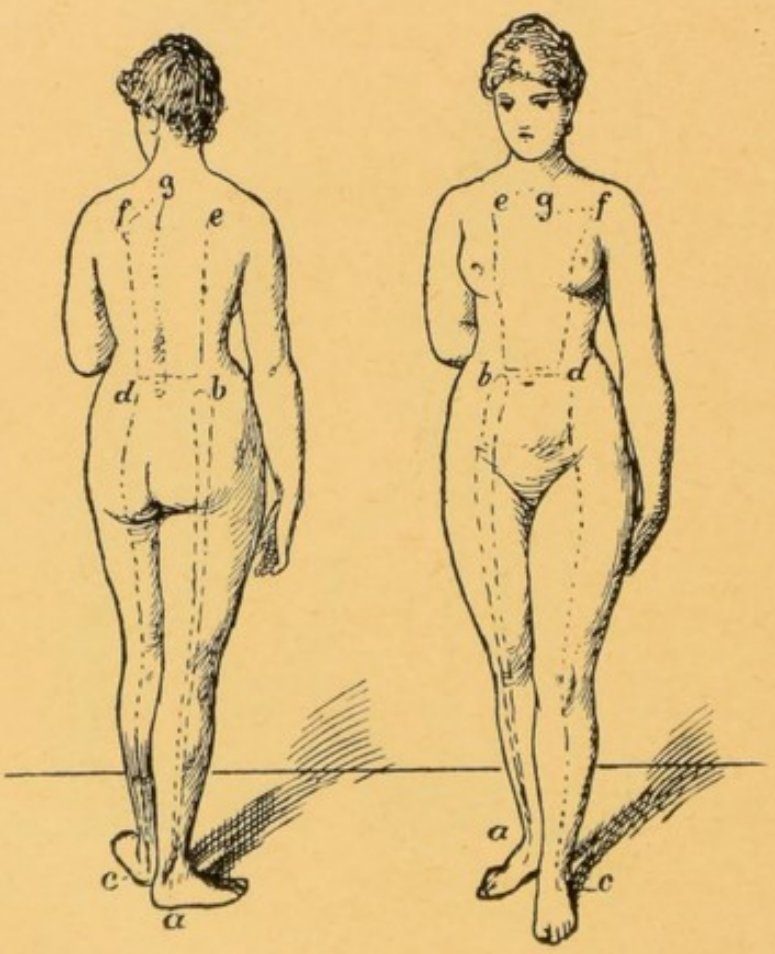


Fig. 146. — **L'affusion complète.**

Chez les personnes plus faibles on commence le jet par les pieds et on lui fait parcourir dans la partie antérieure du corps le même trajet que dans la partie postérieure (*a-g*) ; mais, chez les personnes vigoureuses, on dirige en avant le jet d'emblée sur la poitrine.

La durée de l'affusion est de deux et demie à trois minutes.

Combiné avec d'autres affusions, l'affusion complète est appliqué deux à trois fois par semaine.

Kneipp écrit ce qui suit sur cette affusion :

« Par l'attitude du corps on peut tâcher de faire couler l'eau uniformément sur le corps tout entier, et on y arrive quand on se penche un peu en avant; alors l'eau coule magnifiquement sur le dos et les parties antérieures du corps. Plus l'eau coule tranquillement et uniformément sur le corps, plus l'affusion complète est réussie; il ne faut pas croire que l'on pratique cette affusion quand on arrose le corps de tous les côtés de différentes manières. Je répète : plus l'eau coule tranquillement, uniformément et largement sur le corps, plus l'action de l'affusion est efficace. Car, ordinairement, après quelques affusions complètes on peut déjà employer de huit à dix arrosoirs pour chaque affusion. Si, à une personne faible on a donné une à deux affusions complètes, elle a déjà fait d'aussi grands progrès dans la voie de l'endurcissement de son organisme que si elle avait reçu de huit à dix arrosoirs. »

Chez les enfants l'affusion complète est employée très souvent. Dans ce cas on arrose simplement le dos de bas en haut; à l'épaule on reste plus longtemps, pour laisser couler l'eau sur tout le corps. Entre temps on arrose aussi la paroi antérieure à part. On emploie ordinairement à cet effet un arrosoir plein en tout; plus tard, on peut arriver à deux arrosoirs, un pour chaque côté. Les enfants aiment beaucoup cette affusion.

Le jet-éclair.

Le jet-éclair (fig. 147) constitue une excitation intense de la peau et se distingue fondamentalement de toutes les autres affusions par le degré de violence avec laquelle l'eau tombe sur le corps. Le facteur mécanique, qui, à proprement dire,

donne au jet-éclair, par son action plus ou moins violente sur la peau, sa physionomie spéciale, le rend, sans contredit, comparable au massage au point de vue de son influence.

Le jet-éclair est un activant des échanges des matières de premier ordre, il excite indirectement la respiration et l'activité

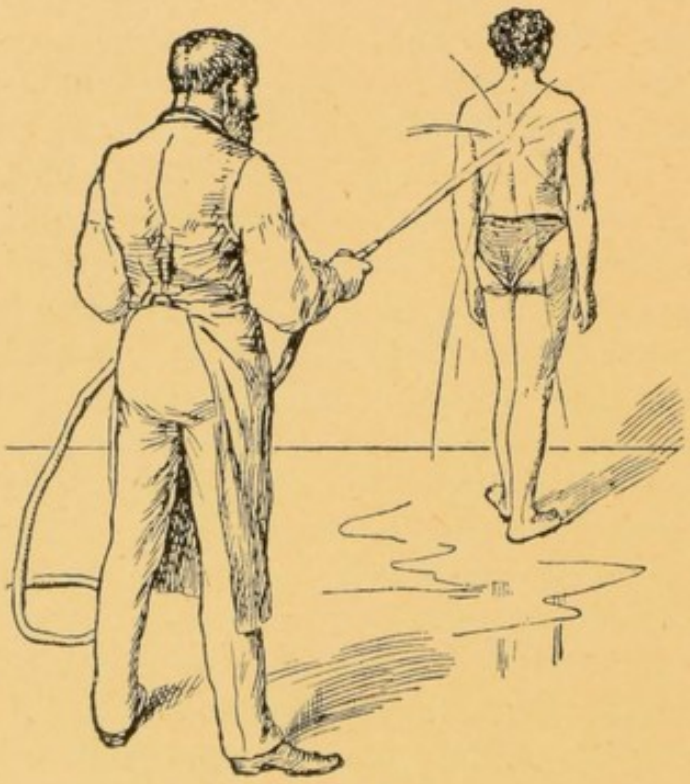


Fig. 147. — **Le Jet-éclair.**

cardiaque ; mais son application doit être réservée uniquement aux personnes vigoureuses et fortes. Pour des personnes faibles, nerveuses, cardiaques, ou atteintes d'affections pulmonaires, pour la grande majorité des personnes qui seulement se croient bien portantes, il est sans action. Pour celles-ci il ne serait autre chose qu'un coup de fouet pour les chevaux exténués. On irrite la faculté vitale pour un temps très court pour la trouver amoindrie et diminuée plus

tard, après la cessation de l'action de l'excitant. C'est pour cela que, sans une ordonnance de l'art naturel, les malades chroniques ne doivent jamais prendre le jet-éclair. Dans les néoformations externes, les tumeurs, les tubercules, etc., le

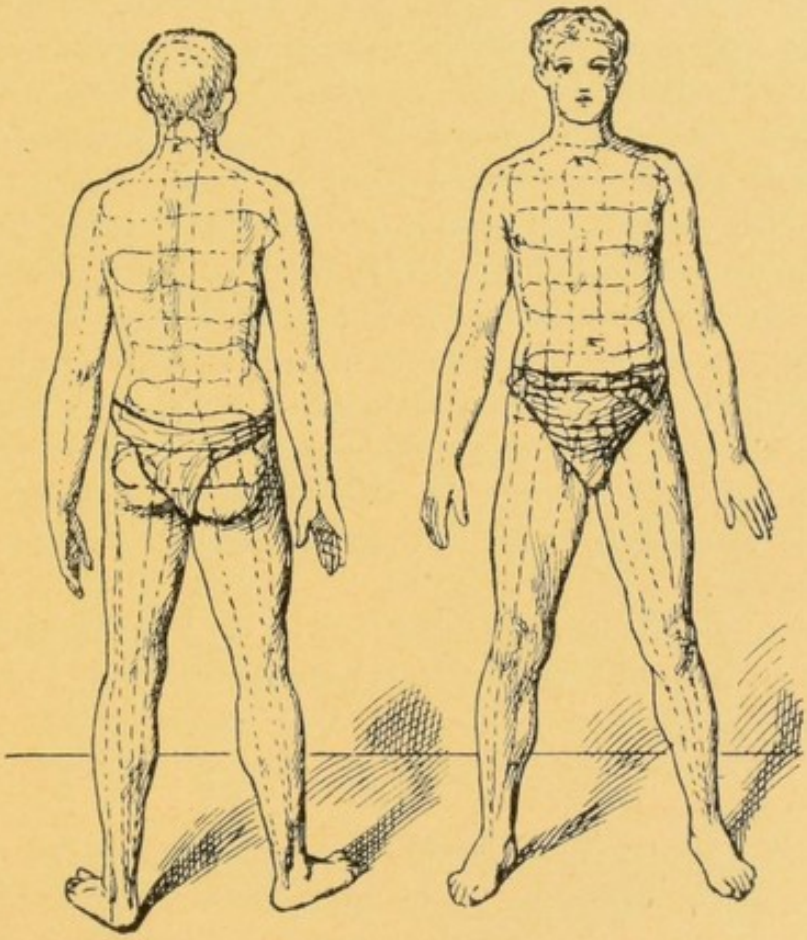


Fig. 148. — Le Jet-éclair.

jet-éclair, combiné avec les bains de vapeur, est, par contre, très approprié au traitement local, et dans cette forme les malades faibles eux-mêmes peuvent facilement l'accepter.

Le jet-éclair, comme topique, divise et favorise l'absorption des exsudations morbides, réparties dans la masse des humeurs.

Dans le jet-éclair, le jet est étroit ; l'ouverture du tuyau ne doit pas être plus large qu'il ne faut pour y passer un crayon mince. La distance entre le tuyau et le sujet à arroser doit être de 3 à 5 mètres, et la durée de l'opération, de trois à cinq minutes.

On commence la projection par le pied droit, au talon ; on remonte lentement jusqu'à la hanche, puis on redescend au talon ; vient ensuite la jambe gauche, dans le même ordre ; de la hanche gauche, on traverse le dos diagonalement en montant de la partie postérieuse droite du torse jusqu'à l'épaule droite ; puis on descend le long du bras droit jusqu'à la main ; on remonte jusqu'à l'omoplate droite ; de ce point, on remonte et on redescend verticalement le dos en faisant des lacets ; enfin, on descend et on remonte le long du bras gauche, puis on parcourt le dos horizontalement en faisant des lacets ; on met le derrière de la tête « sous le couteau » en l'arrosant circulairement. Après quoi, on fait retourner le malade et on répète la manœuvre sur le devant, mais sans s'attarder au jet sur la figure.

Les directions que le jet doit suivre sont exactement indiquées sur la figure 148. Les mouvements de lacet sur le dos se font d'habitude en « fouettant », ce qu'on obtient par de rapides mouvements de la lance vers le haut et vers le bas.

Le jet-éclair devra toujours rester du domaine des établissements d'hydrothérapie et de médecine naturelle, qui seuls peuvent en faire des applications individuelles. Car, pour ceux qui se figurent que tout le secret du succès réside dans la force d'un traitement à l'eau, l'emploi du jet-éclair, ainsi compris, est le meilleur et le plus parfait moyen de... se détériorer.

L'affusion de la tête.

L'affusion de la tête (fig. 149) sert à fortifier la tête. On n'en use que rarement et avec la plus grande prudence.

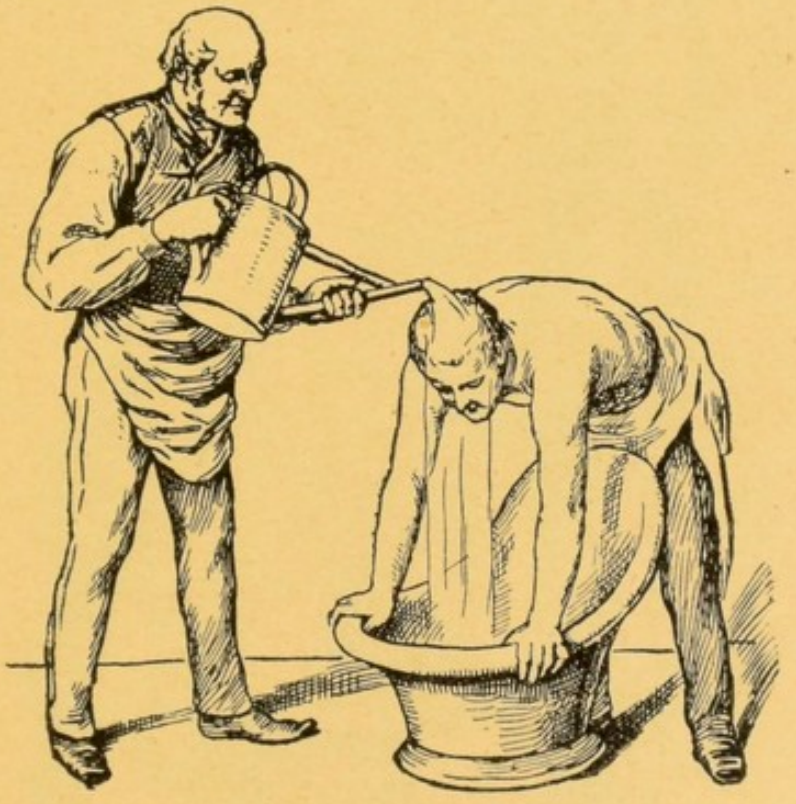


Fig. 149. — L'affusion de la tête.

Le malade s'incline au-dessus d'un bain de siège, en s'y appuyant des deux mains, et on lui arrose la tête quatre ou cinq fois en rond, comme l'indique la figure 136. Sur quoi, il faut sécher la tête. Il n'est pas nécessaire que le malade ôte ses vêtements pendant l'opération.

L'affusion du visage.

L'affusion de la figure (fig. 150) s'emploie, d'après Kneipp, « d'ordinaire en cas d'ulcères, de lupus et d'autres affections analogues de la face ».

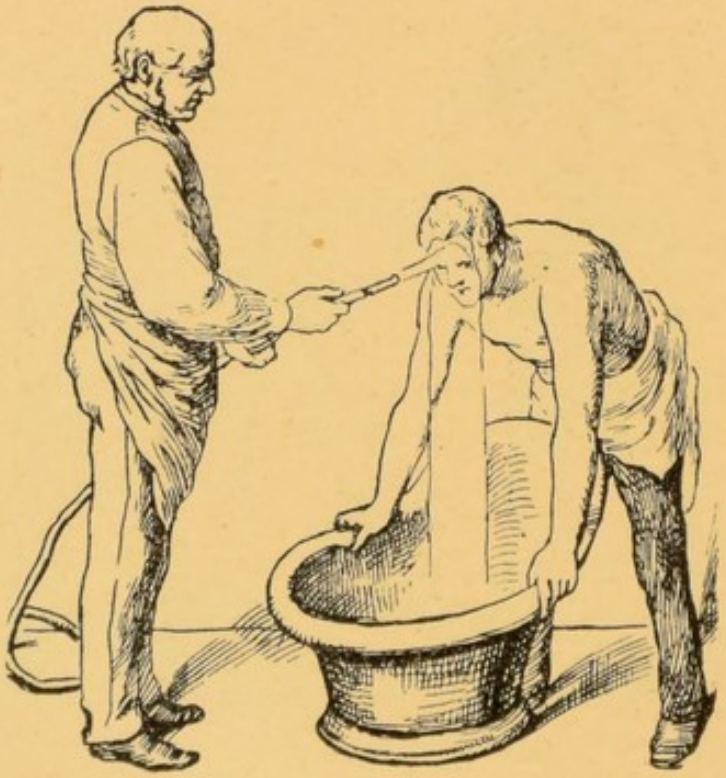


Fig. 150. — **L'affusion du visage.**

On verra à la figure 138 la manière de procéder. Le jet est mince ; on le promène en rond sur le visage quatre ou cinq fois. Le malade doit ensuite se sécher le visage. Il n'a pas besoin d'enlever ses habits pendant l'opération.

L'affusion de l'oreille.

L'affusion « de l'oreille » est recommandée par l'abbé Kneipp contre les troubles de l'ouïe. Le malade doit se pencher

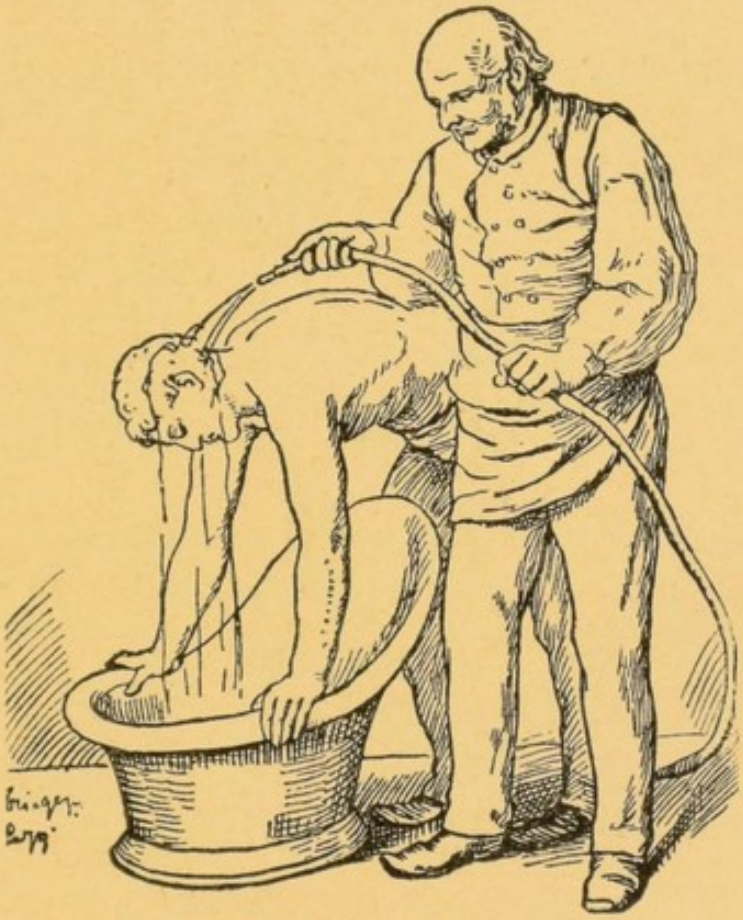


Fig. 151. — L'affusion de l'oreille.

au-dessus d'un petit baquet, comme le montre la figure 151, puis « courber la tête » du côté opposé à l'opérateur. On arrose cinq ou six fois le pourtour de l'oreille (fig. 142), mais non l'intérieur. « Mais s'il pénètre de l'eau à l'intérieur, cela ne fait rien tout de même » (Kneipp). Après l'arrosage de l'oreille, il faut sécher la tête et bien la couvrir jusqu'à ce qu'on soit entièrement « sec derrière les oreilles ». Se couvrir la tête n'est

pas nécessaire dans une chambre chauffée. D'après Kneipp, l'affusion de l'oreille a pour effet d'élever la pression sanguine et de fortifier l'ouïe et toutes les parties de la tête.

L'affusion du bras.

L'affusion du bras (fig. 152) s'emploie dans les états spas-

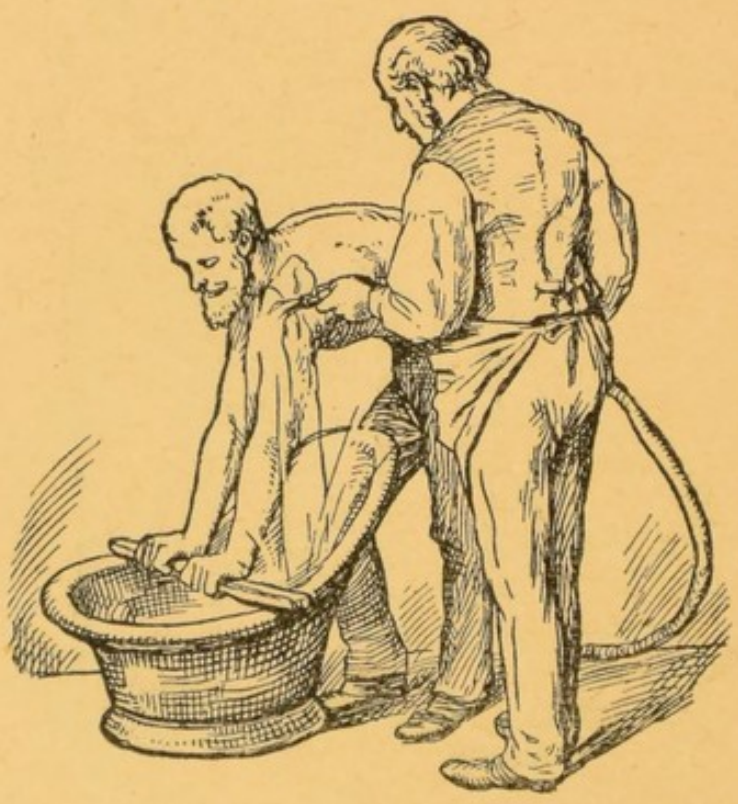


Fig. 152. — L'affusion du bras.

modiques des bras et des mains (crampe des écrivains), dans les paralysies, les états rhumatismaux et goutteux. On commence l'arrosage par les doigts et on monte lentement jusqu'au haut du bras, où l'on s'arrête environ une minute dans la région du creux de l'aisselle et on laisse couler l'eau de haut en bas régulièrement sur tout le bras. On descend ensuite jusqu'à la main et l'on s'arrête. Durée : de une à deux minutes. On peut l'appliquer assez souvent, même une fois par jour, car elle

est aussi dérivative de la tête et de la poitrine. De même que l'usage de l'affusion du genou fortifie d'une manière tout à fait extraordinaire les pieds et la partie inférieure des jambes, celui de l'affusion du bras fortifie et endurcit les bras.

II. — LA DOUCHE (DOUCHE EN JET)

A l'époque de Priessnitz et longtemps après, la douche en jet était une opération essentielle dans toute cure d'eau. Mais elle se discrédita peu à peu par l'abus qui en fut fait, de même que le bain froid complet de Priessnitz, jusqu'au moment où l'abbé Kneipp réussit à la remettre en honneur sous la forme modifiée du jet-éclair.

La douche, telle qu'elle est en usage dans les établissements où se pratique aujourd'hui la cure d'eau, dans les bains de vapeur russes, dans les bains romains et irlandais, consiste en un jet d'eau tout à fait froide qui, de grosseur variable, tombe perpendiculairement, obliquement ou horizontalement ou s'élève perpendiculairement du sol (pour le rectum et l'utérus).

Les douches à plusieurs jets sont appelées bains de pluie, bains d'ondée, bains effervescents, embrocations, bains d'irrigation. La douche obtient son intensité soit par une chute de haut, soit au moyen d'une pression exercée sur elle par des dispositions mécaniques. Plus la chute est grande, ou plus la pression de la douche est considérable, plus le choc de l'eau sur le corps est intense. On modifie aussi l'intensité de la douche par une épaisseur plus ou moins grande du rayon, qui peut aller d'un demi à 3 centimètres. Plus la douche a de chute ou de pression, plus l'épaisseur du rayon peut être réduite. On distingue les douches en ouvertes et fermées. Dans les premières, l'eau coule généralement dans une gouttière inclinée, reposant sur de hauts chevalets, large de 4 et

demi à 7 centimètres, et s'écoule dans la même épaisseur de rayon sur le baigneur se trouvant environ à 1 ou 1 mètre et demi plus bas : c'est le bain d'irrigation. Dans les autres, les douches fermées, l'eau court dans un tuyau métallique muni d'une embouchure à orifice étroit. Cet orifice est différent suivant les cas, et peut laisser passer, comme je l'ai dit, un rayon d'eau d'un demi à 3 centimètres d'épaisseur. Les douches fermées, dont fait partie aussi le jet-éclair de Kneipp, trouvent leur application exclusivement dans la méthode hydrothérapique, le rayon étant un rayon concentré. Elles rendent dans l'application locale de très grands services pour le morcellement et l'absorption d'indurations, tumeurs, etc., dans les vieilles arthrites rhumatismales ou goutteuses, les paralysies, raideurs, stagnations et stases sanguines de toute espèce. Des douleurs fixes, anciennes, déterminées par l'accumulation considérable d'agents morbides (par exemple de nature rhumatismale), qui ne cèdent à aucun autre moyen, seront combattues souvent avec succès par l'usage prudent et relativement court d'une douche rayonnée. On ne doit pas se laisser rebuter de leur usage par la douleur cuisante qui affecte les régions aspergées, on doit continuer cette application jusqu'à ce que la douleur elle-même soit tuée par la douche (Munde).

« Cette « douche mortelle » a sa base physiologique, écrit le Docteur Munde dans son *Hydrothérapie*, p. 205, dans le renouvellement incessant de l'eau froide et son contact avec le même point, la réaction des nerfs correspondants est épuisée et les molécules de substance nerveuse deviennent immobiles, s'engourdissent pendant quelque temps. Peu à peu pourtant, la réaction s'établit et peu à peu les molécules engourdies reviennent à leur état normal et à leurs fonctions. Mais cette perturbation ne laisse pas d'ordinaire d'amener un changement durable. Cette action de la douche fait penser au nouveau procédé de chirurgie d'anesthésier avant l'opération la partie en question par le froid. »

« Dans les tuméfactions osseuses, conséquences de la syphilis et du traitement mercuriel, écrit le célèbre thérapeute Munde,

l'usage local et prolongé de la douche est souvent le moyen unique qui soit efficace, après que l'iode et tout le reste a été essayé en vain. Il en est de même pour la tumeur blanche et les autres tumeurs. Les douleurs dans la goutte et autres dyscrasies cèdent toujours aux cataplasmes excitants par la douche.

« Dans les torsions de la colonne vertébrale et les faiblesses rachidiennes, la douche, prudemment commencée et peu à peu renforcée, rend les meilleurs services et bien plus que les autres moyens, même les moyens orthopédiques et la gymnastique, quoique ces derniers puissent aussi être appliqués en même temps que la douche. Il est ridicule de voir des médecins savants s'embarrasser de ces maladies et passer d'une médication à une autre sans rien accomplir, et même expérimenter sur eux-mêmes tout ce qui est inutile, mais laisser de côté sans l'essayer le seul moyen qui peut agir. J'ai vu un professeur de médecine de mes amis dépérir peu à peu sous l'application des sources thermales et des drogues, tandis qu'une dame, très affaiblie, de ma connaissance, a si bien rétabli sa colonne vertébrale par l'usage d'affusions froides et de la douche dans l'espace d'un an, qu'elle pouvait se charger de conduire un grand ménage avec facilité. La douche rend d'aussi bons services dans la faiblesse des muscles et des tendons par suite de leur surmenage, d'une entorse du pied ou d'un déboîtement après une chute, etc. — Pour rendre la douche plus efficace et en même temps le malade plus résistant par une accumulation préalable de chaleur, on l'appliqne souvent après le bain de vapeur, et on supprime le demi-bain ou bain entier qui la suit à l'ordinaire. Cela se fait particulièrement chez des personnes qui ne doivent pas prendre de bain entier à cause d'une congestion sanguine, ou autres défauts organiques, et qui ne sont pas satisfaites par le demi-bain.

« Cette action avantageuse de la douche s'explique si l'on réfléchit que le bain de vapeur remue les tissus, surtout ceux de la peau, et des parties adjacentes, dilate les capillaires, surtout sous l'influence de la boisson simultanée, accroît l'acti-

vité des nerfs fins périphériques et porte en général tout le processus vital vers la surface. La douche subséquente ne provoque pas seulement par le choc brusque du froid une interruption momentanée de cette direction des forces vitales, mais presque en même temps, par le choc intense, une réaction intense, d'autant plus durable et bienfaisante, que le malade peut séjourner plus longtemps sous le rayon d'eau froide sans la sensation de froid intérieur.

« Le temps qu'on peut passer avec sécurité sous la douche varie généralement entre trois et dix minutes. Exceptionnellement la douche est prise plus ou moins longtemps; plus longtemps seulement quand des parties isolées du corps sont douchées. Avant de passer aux douches locales, on agit d'abord comme dans les douches générales, c'est-à-dire on mouille d'abord la tête et on fait glisser le rayon sur toutes les parties du corps pour rendre la surface moins susceptible au jet de l'eau froide.

« Des parties isolées peuvent, selon le cas, être exposées au rayon froid pendant une durée de dix à quinze minutes, même plus longtemps. Cela surtout dans la tumeur blanche et le gonflement osseux, surtout si l'on soupçonne ce dernier d'être d'origine mercurielle.

« Dans les paralysies saturnines aussi, on prend la douche pendant dix à quinze minutes sur les parties paralysées. Dans les paralysies nerveuses proprement dites, d'origine cérébrale ou rachidienne, dans les hémiplégies, ou paralysies des membres supérieurs ou inférieurs (paraplégie), on dépasse rarement cinq minutes et on tient aussi compte de la motilité plus ou moins grande du malade. »

Voilà ce que dit le docteur Munde. Je n'ai pu m'empêcher de laisser la parole longtemps à cet hydrothérapeute célèbre et expérimenté, en ce qui concerne l'usage de la douche, pour montrer à l'honorable lecteur qu'on peut faire bien des choses utiles par l'application prudente et rationnelle de la douche. Au contraire, par un usage insensé, irrationnel, on peut causer de grands dommages, et, comme cela arriva fréquemment

à des médecins ignorants et à d'autres, la douche eut une mauvaise renommée. La faute n'en était qu'à ceux qui en avaient fait usage au détriment de leurs semblables, de ceux qu'ils devaient soigner. Dans la main d'un ignorant, la douche est justement un instrument nuisible ; dans la main d'un praticien exercé, expérimenté, un moyen précieux de mobiliser des éléments morbides cachés et fixés, de les morceler et de les faire absorber par les humeurs, de combattre des stagnations et des stases, de ramollir et de diminuer des indurations, tuméfactions et néoplasmes externes.

Pour ce qui est de la durée d'une douche isolée et de la fréquence de sa répétition, il faut les modifier rigoureusement selon la personne et la forme morbide. A l'égard de l'humanité moderne, cultivée et affaiblie, les préceptes cités du docteur Munde, qui les énonça dans l'esprit de feu Priessnitz, ne sont plus applicables que bien rarement. Les principes justifiés pour l'application du jet-éclair de Kneipp sont aussi applicables à la douche. Plus le procédé est court, plus il est efficace, et plus la réaction est durable.

La douche n'est appliquée que dans les affections chroniques et alors seulement dans les établissements hydrothérapiques. Si elle prenait le chemin de la maison privée, elle ne ferait sans doute que causer plus de mal que de bien.

III. — LE BAIN DE PLUIE

Si l'on visse au tuyau d'une douche rayonnée une embouchure, qui, semblable à une pomme d'arrosoir, est arrondie et à diamètres égaux et contient un espace vide et une multitude de petits orifices, on construit ainsi une douche effervescente. Un bain pris sous la forme de douche ainsi modifiée est appelé bain effervescent, qui ne se distingue du bain de pluie que par le degré de la force avec laquelle les gouttes d'eau tombent sur le corps.

L'application du bain effervescent dans la méthode hydrothérapique est très restreint. Dans les bains romains et irlandais, au contraire, le bain de pluie, en vue du refroidissement après la transpiration, est largement appliqué. — Plus les gouttes qui tombent sur la peau sont fines, ce qui est le cas sous la douche dite piquante, dans laquelle l'eau est poussée sous forte pression par des orifices très petits de la pomme plus rapidement s'établit la rubéfaction de la peau, la réaction.

Dans l'application de la méthode naturelle on emploie cette douche à la température de 20-23° C., le plus souvent pour laver seulement la surface suante du corps, par exemple après un bain de soleil ou un bain de vapeur, avant l'usage du procédé réfrigérant proprement dit, par exemple d'un bain de tronc, ou on l'utilise après un bain de baignoire chaud à une température plus basse, pour rétrécir les vaisseaux cutanés et prévenir aussi le danger de refroidissement.

Les appareils de douches dites « de chambre », destinés à entretenir la propreté de la peau et à l'endurcir, ont toujours causé des malheurs, grâce à un usage irrationnel, en n'observant pas les mesures les plus élémentaires avant, pendant et après le procédé. On séjourne généralement trop longtemps dans le bain, on prend l'eau trop froide ou trop chaude et on obtient ainsi, au lieu d'une action fortifiante, une action affaiblissante. Des refroidissements, l'irritabilité nerveuse, des rhumatismes, des névralgies etc., sont les résultats fréquents d'un usage défectueux du bain effervescent et se ramènent le plus souvent à une perte exagérée de chaleur et réchauffement insuffisant après le procédé. On ne fera donc pas de ces bains dans sa chambre, mais plutôt on prendra une ablution pour soigner la peau.

IV. — L'AFFUSION DES PARTIES ISOLÉES DU CORPS

Les affusions agissent plus fortement que le bain de pluie et excitent moins que la douche rayonnée.

D'une manière parfaite elles sont appliquées sous la forme de jets de Kneipp. Dans l'usage du demi-bain et la friction humide à froid les affusions sont aussi appliquées avec avantage. Elles sont alors prises à la température qui convient au cas particulier.

Pour rendre compte, à la fin de mon ouvrage, de la méthode hydrothérapique, et de l'hydrothérapie « scientifique », je veux céder la parole à son fondateur, le professeur Winternitz, de Vienne, sur l'action des affusions, jets, etc., sur l'organisme humain. Il écrit :

« Ce qui caractérise les bains de pluie, d'irrigation et les affusions, c'est la manière et l'intensité avec laquelle l'eau atteint le corps. Il se produit ici un moment mécanique et un moment thermique. L'eau ruisselle constamment de la surface cutanée, des parcelles n'en restent en contact avec elle que pendant un instant. L'excitation thermique se renouvelle donc de façon continue. A cela s'ajoute encore l'ébranlement, le choc des masses d'eau tombantes, qui atteignent le corps, plus ou moins finement divisées. Il faut chercher dans la combinaison de cette excitation mécanique avec l'autre puissamment thermique les causes de l'action spécifique. Les terminaisons nerveuses périphériques, devenues plus réceptives par l'excitation subite du froid, sont exposées simultanément à l'excitation du choc des masses liquides et sont, par cette action double, spécifiquement excitées. »

V. — COUP D'ŒIL GÉNÉRAL ET COMPLÉMENT.

Il n'est pas déplacé, à la fin de cette partie, de jeter un coup d'œil comparatif sur les méthodes hydrothérapiques générales décrites.

A l'exception des bains entiers indifférents, décrits dans la 2e partie, chap. II, on emploie dans toute médication hydrique un degré de température différent de la chaleur du corps, soit plus haut ou plus bas, afin d'agir médiatement par sa propriété excitante, c'est-à-dire son influence sur l'appareil nerveux et le système vasculaire, par la déperdition et la production de chaleur de la surface du corps, sur les processus organiques internes. — Les différentes médications diffèrent moins par la qualité ou spécialité de l'action obtenue, laquelle se distingue surtout par son intensité, que par la manière spéciale dont on fait agir l'eau sur le corps, par la forme dont on combine les excitations thermiques et mécaniques pour obtenir une action déterminée.

Nous savons qu'une application d'eau froide ou fraîche, sous toute forme, augmente, par la réaction subséquente, la vascularité de la peau et son activité (respiration cutanée, vaporisation, rayonnement de chaleur, production de chaleur, irrigation), et par l'excitation du système nerveux elle agit de manière bienfaisante sur l'hématapotèse, la circulation, la nutrition et l'assimilation ; nous savons qu'une application de vapeur ou l'usage de l'eau chaude fournit le même résultat final, avec la différence importante que là une réaction doit manquer totalement, ou n'est provoquée que sous une forme différente de celle d'une application froide, et que le corps n'est point privé de chaleur, mais qu'il lui en est au contraire fourni.

Toute médication hydrique doit donc être adaptée plus ou moins à la personne, à ses qualités physiques, à son excitabi-

lité nerveuse, en modifiant le degré de chaleur de l'eau, la durée de son application, la combinaison de l'excitation thermique avec l'excitation mécanique, selon le cas particulier.

Néanmoins, on ne peut se passer d'une spécialisation de l'application des différentes méthodes hydrothérapiques et une façon d'agir routinière à cet égard s'est toujours vengée, puisque les méthodes particulières, même si elles ont toutes le même but, diffèrent trop dans l'intensité de leur effet, et telle action cherchée peut souvent être obtenue par un autre procédé, plus sûrement et plus rapidement que si l'on employait toujours la même méthode en la modifiant seulement.

Si l'on a affaire à des personnes chétives, nerveuses, anémiques, abattues, qui, grâce à leur pauvreté en chaleur propre, ne peuvent point résister à l'eau froide, c'est-à-dire ne possèdent aucune force de réaction, on doit veiller avant tout à ce que le déficit de chaleur soit comblé par une addition de chaleur artificielle ; à réveiller la force de réaction sommeillante par des excitations douces, courtes, fraîches, et on ne doit pas procéder à l'application de méthodes efficaces, prolongées et froides, avant que le malade n'ait gagné visiblement en chaleur et en force. Mais alors même ce traitement renforcé doit être en harmonie avec le degré de la force réactive obtenue. On commence par des ablutions tièdes ; on les prend le matin, au saut du lit, chaque jour ou de deux en deux jours ; on essaie alors un court maillot aux trois quarts, ou un bain de vapeur de lit ; on passe lentement aux bains de tronc, de siège, de pied et de main ; on risque alors un demi-bain, un bain d'air et de lumière, etc., et on marche de cette façon jusqu'au degré du traitement qu'exigent la force vitale, la constitution, l'âge et le sexe de la personne.

Si, d'un côté, on doit observer une grande prudence dans l'application d'une cure d'eau, on doit bien se garder aussi, d'autre part, d'en faire une sorte de jeu, de prendre tantôt un bain à telle heure, tantôt un autre à une autre heure, tantôt cesser arbitrairement les applications, tantôt les augmenter et multiplier pour rattraper le temps perdu.

C'est absurde ! Avec des avant-gardes seules on ne gagne aucune bataille. Quiconque s'imagine pouvoir, de façon agréable, sans se vaincre et se dominer soi-même, sans persévérance et surtout sans phénomènes critiques, rétablir sa santé par une cure d'eau, celui-là ferait mieux de ne point la commencer, car « pour une cure d'eau il faut du caractère », a déjà dit Priessnitz.

La cure d'eau ne doit être employée ni plus fortement ni plus longtemps que ne l'exige le cas particulier, — car toute cure est un état anormal, — mais, d'autre part, elle doit être assez forte et efficace pour remplir le but cherché, de rétablir la santé perdue.

Le régime, pendant l'usage d'une cure d'eau pour combattre des affections chroniques, consistera en bonne nourriture, simple, bien préparée, mixte, c'est-à-dire nourriture végétale et animale, en évitant le café, le thé, le vin, la bière, l'eau-de-vie et le tabac. Trois repas par jour suffisent. A chaque repas on prendra des fruits crus ou cuits, ainsi que du pain de froment. Quiconque aime le lait prendra, au déjeuner et au souper, du lait non bouilli, mais légèrement chauffé. On peut conseiller l'usage de petit lait ou de lait caillé au souper. On évitera les aliments que l'on sait par l'expérience ne pas être supportés.

Des formes morbides particulières, comme la glycosurie, certaines formes d'affections rénales, vésicales et digestives nécessitent souvent un régime particulier, principalement ou exclusivement végétal. On laissera dans ce cas le choix des aliments et boissons convenables à son conseiller médical ordinaire.

Le non expert a souvent des difficultés par le traitement des crises; il faut avoir beaucoup d'expérience pour savoir si par l'interruption du traitement on pourra amortir la crise heureusement provoquée, ou si l'on peut par la continuation de la cure amener une aggravation de cet état. Dans le cas douteux, l'honorable lecteur restera dans la voie dorée du juste milieu. Il ne cessera point la cure, ni ne la continuera dans

la même intensité. Il appliquera, dès que la crise de fièvre s'établira, le traitement de la fièvre exposé dans la partie suivante, et, après la chute de la fièvre, il reprendra le traitement contre la maladie chronique ou il le modifiera d'après l'état de la maladie après la crise.

Les éruptions, l'anthrax, le furoncle ou d'autres abcès qui apparaissent pendant une crise sont converts de compresses excitantes et antiphlogistiques. Le traitement général sera de préférence un traitement dérivatif.

Des crises de sudation sont secondées par des bains de vapeur n° 1 ou 2 ou bain de vapeur de chaise cannelée, etc., et combattues de la même façon ; des crises urinaires sont mitigées par une boisson d'eau abondante, des symptômes vésicaux sont combattus par des bains de siège calmant, des bains de tronc tempérés et de courts bains de frictions. On couvre les parties chaudes et douloureuses de compresses froides. Des diarrhées critiques nécessitent un régime plus léger, du repos et des cataplasmes excitants. Si cette diarrhée est accompagné d'étreintes, de douleurs et d'hémorragies, on applique des lavements à demeure. Des constipations critiques, à l'exclusion des cas qui surviennent dans une cure de privation, sont traitées par des lavements laxatifs (I, chap. XXIX).

VII. — INDICATIONS SUR LE TRAITEMENT DE LA FIÈVRE

I. — GÉNÉRALITÉS

J'ai déjà parlé avec détail du traitement de la fièvre dans le chapitre XXXIV du premier volume, et je prie le lecteur de relire encore une fois attentivement ce qui y a été dit. Dans les chapitres suivants de cette partie, le traitement de la fièvre

par l'eau, que je n'ai fait qu'indiquer dans l'autre chapitre, doit être complété ; les différentes manières de traitement applicables aux différents degrés de la fièvre seront données. Il va sans dire que je n'ai pas l'intention d'engager le lecteur à faire un traitement routinier, chaque individu présentant une réaction propre dans les maladies chroniques et dans les états fébriles aigus.

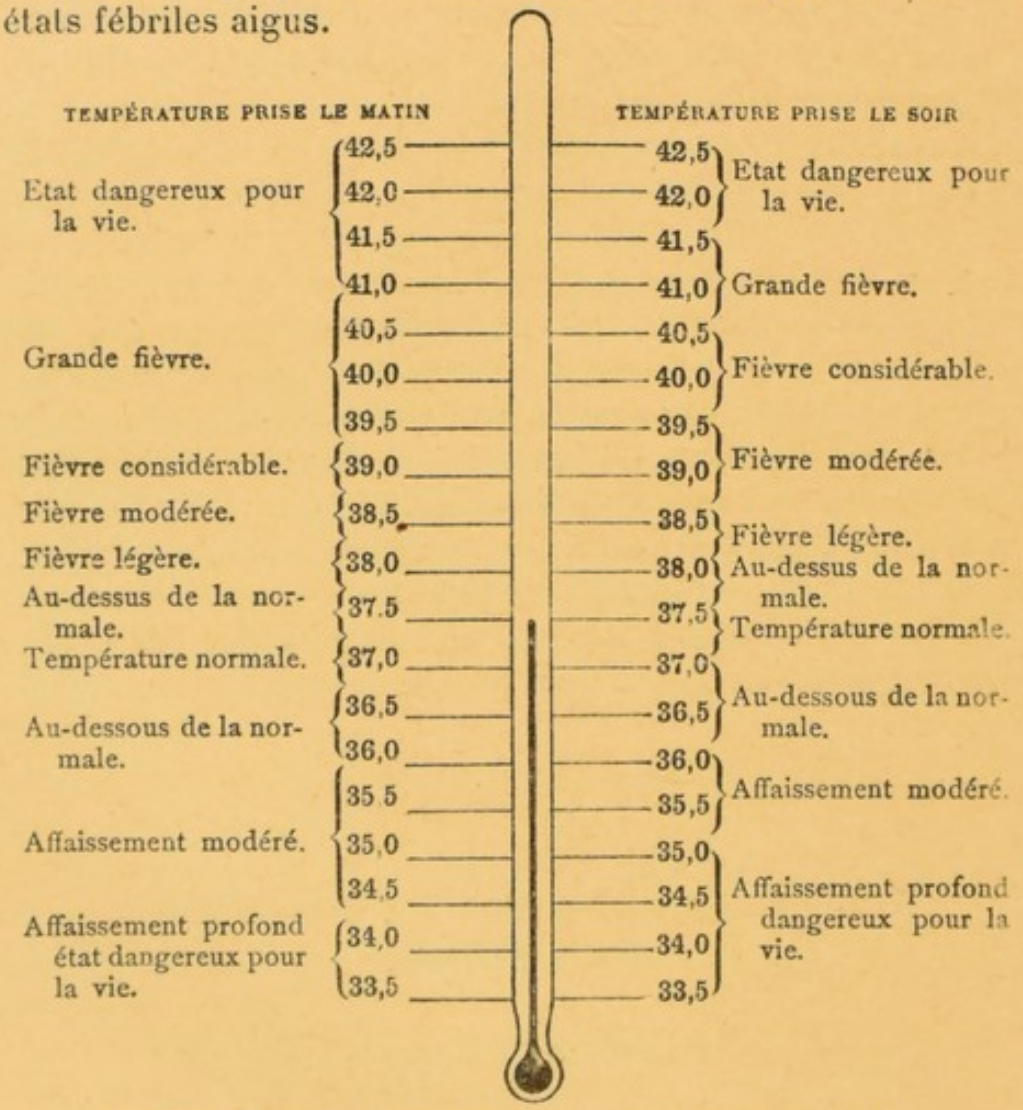


Fig. 153. — Echelle des états fébriles (en degrés centigrades).

L'âge, la constitution, le sexe, la forme et le degré de la maladie exigent des modifications de celles ou d'autres de mes ordonnances de traitement. Mais quel que soit le degré

de la maladie quel que soit l'état de l'individu, *l'eau employée pour le traitement ne doit jamais être trop froide*. Pour un bain général la température de l'eau ne doit pas être inférieure à 20° C. Pour les bains locaux elle ne doit pas être inférieure à 17° C. (1).

Dans les procédés ayant pour but de procurer au corps une certaine quantité de chaleur humide par voie artificielle, la règle suivante doit être rigoureuse pour tous les individus : Il ne faut jamais forcer l'apparition de la transpiration, mais seulement préparer un terrain favorable.

La température du corps doit être prise avec un thermomètre spécial. (Sur l'emploi de ce dernier consultez le chap. II de la partie II de cet ouvrage.) La figure 153 représente une échelle des états fébriles qui servira de guide en prenant la température.

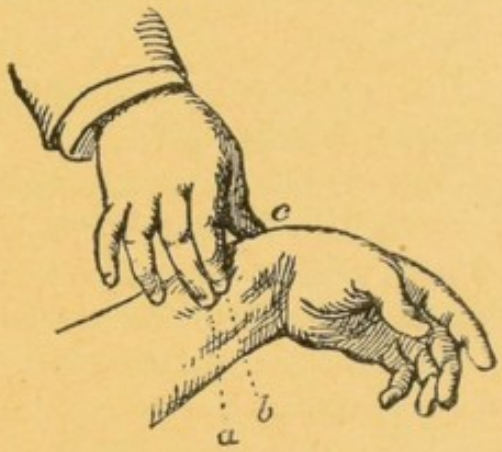


Fig. 154. — **La constatation de la fièvre.**

ab, endroit où les doigts de la main droite constatent les pulsations de l'artère radiale ; *c*, le dos de la main gauche.

Comme l'état fébrile est toujours accompagné d'accélération des pulsations, il faut avoir soin de les noter en prenant la température. La moyenne des pulsations est de 60 à 70 par minute chez un homme bien portant, de 70 à 80 chez une femme et de 80 à 100 chez l'enfant. Chaque pulsation correspond à la contraction du cœur ; par conséquent, le nombre des pulsations est égal au nombre des contractions cardiaques. On prend le pouls en appuyant les doigts sur l'artère radiale qui se trouve sous la peau sur le côté externe de l'avant-bras, à 1 centimètre au-dessus du pouce. Mais on peut le sentir aussi au cou et aux tempes. Quant aux autres indications

(1) Les états torpides dont nous parlerons au chapitre VI en font une exception.

sur la fièvre, qu'on veuille bien les chercher par ordre alphabétique dans la table des matières. Voyez aussi « Indications sur l'emploi des médications naturelles »

II. — TRAITEMENT DE LA FIÈVRE JUSQU'A 39° C.

Une température jusqu'à 39° C. démontre une fièvre légère, moyenne (V. fig. 153).

Pour combattre cette température on emploiera :

1° Un bain de 20 à 27° C. ; après le bain; une compresse chaude autour du corps de 22 à 25° C. ; un enveloppement chaud des mollets, de 19 à 22° C. ;

2° Un enveloppement des trois quarts du corps ou une chemise mouillée à une température de 22 à 25° C. ; de trois quarts d'heure à 1 heure et demie de durée ; ou un enveloppement du tronc en même temps qu'un maillot des mollets.

Après l'enveloppement, une lotion générale à une température de 25 à 27° C. ;

3° S'il se produit une nouvelle fièvre on peut employer indifféremment le deuxième traitement après le premier ou le premier après le deuxième ;

4° Un bain de vapeur au lit n° 3 ou 4, surtout dans les cas où le malade a froid ou montre une tendance à la transpiration (premier ou troisième degré de la fièvre). Une lotion de 22 à 25° C. ;

5° Un bain de vapeur sur une chaise cannelée, mais seulement dans les cas où le malade a froid et éprouve un besoin instinctif de chaleur. Après le bain, une lotion de 22 à 25° C., ou un demi-bain de 29 à 31° C. ; ou un bain du tronc de 25 à 27° C. Le bain doit être donné jusqu'à ce que la température tombe complètement. Repos au lit ; une bouteille d'eau chaude pour les pieds et même pour les bras;

6° Un demi-bain de 27 à 31° C., d'une durée suffisant à

faire tomber la température. Repos au lit. Compresses chaudes pour le corps et les mollets et trois bouteilles d'eau chaude pour les genoux et les pieds ;

7° Quand on a froid aux pieds et aux mains, on emploiera des bains de vapeur locaux et, après, une lotion générale d'une température de 22 à 25° C. Repos au lit. Compresses chaudes autour de l'abdomen et des mollets.

Sur les parties du corps dont la température est très élevée on appliquera des compresses froides ou des maillots partiels, qu'il faut changer dès qu'ils deviennent chauds.

En donnant un bain au malade il faut avoir soin de lui mettre une compresse sur la tête ; pendant les enveloppements qui couvrent aussi les cuisses, il faut mettre une bouteille d'eau chaude aux pieds. Si, pendant un maillot de trois quarts du corps, le malade manifeste une agitation, une inquiétude et si tout de même le maillot est indispensable, on enlèvera le premier et on le remplacera par un autre. Si la fièvre tombe après le premier ou le second maillot ou s'il se produit de la transpiration, il ne faudra plus employer les maillots complets, mais en mettre un sur l'abdomen.

Si, au contraire, la fièvre augmente, on emploiera le traitement appliqué à combattre la fièvre au-dessus de 39° C.

III. — TRAITEMENT DE LA FIÈVRE JUSQU'A 40° C.

La température entre 39°,5 C. et 40° indique le matin une fièvre élevée, le soir une fièvre considérable. (V. fig. 153.)

1. Enveloppement complet avec deux draps mouillés d'une température de 25 à 27° C.

Changement des enveloppements dès que le malade manifestera une agitation ou une nouvelle fièvre. On aura parfois besoin de trois, quatre et même plus de maillots consécutifs. Les parties chaudes du corps seront couvertes, dans

le maillot même, de compresses froides. Après le dernier maillot une lotion générale de 25° C., un demi-bain de 27 à 31° C. ou un bain du tronc de 25 à 27° C. (V. les détails dans les articles correspondants.)

Il est à recommander, presque dans tous les cas, de mettre, en dehors du maillot, une compresse sur la partie inférieure de l'abdomen et de ne pas comprendre dans le maillot les pieds, auxquels on appliquera des bouteilles d'eau chaude, enveloppées dans un linge mouillé.

2. Bain de vapeur au lit n° 2 ou application de feuilles de chou chaudes dans les cas où la température monte à 40° et quand le malade a froid. Durée : une heure à une h. 1/2. Après le bain-lotion, demi-bain ou bain du tronc ; après l'application des feuilles de chou, bain de vapeur au lit.

3. Maillot des trois quarts du corps avec deux ou trois draps mouillés ou maillot du tronc et des mollets. Après le maillot, bain de 25 à 27° C., demi-bain de 29 à 31° C. ou un bain du tronc de 25 à 27° C.

4. Demi-bain d'une température de 29 à 31° C., en versant en même temps de l'eau sur la partie supérieure du corps. Durée du bain : jusqu'à ce que le malade ait une sensation de froid dans les épaules. Après le bain l'on peut essuyer le malade ou ne pas l'essuyer ; dans ce dernier cas, il faut le bien couvrir dans son lit. Deux ou trois heures après, on fera un maillot des trois quarts du corps ou un maillot complet.

5. Un bain du tronc de 27 à 29° C. ou bain avec friction à l'eau de température ordinaire. La durée des deux bains : jusqu'à ce que le malade éprouve une sensation de froid dans les épaules. Pendant le second bain on aura soin d'ajouter constamment de l'eau froide en enlevant une partie d'eau, devenue plus chaude. Après les bains, repos au lit sous bonnes couvertures ; bouteilles d'eau chaude, enveloppées dans un linge mouillé, pour les pieds ; compresse chaude, pour le bas-ventre et même un maillot chaud des mollets.

6. Une chemise mouillée, d'après Kneipp. L'emploi de

cette dernière est préférable aux maillots des trois quarts du corps, surtout pour les enfants.

7. Dans les fièvres graves, où l'on ne pourra pas donner les bains ci-dessus indiqués, on fera un maillot du tronc de 25 à 27° C. et un maillot des cuisses ou des mollets de 20 à 22° C.

Après l'enveloppement, une lotion générale de 27° R.

IV. — TRAITEMENT DE LA FIÈVRE AU-DESSUS DE 40° C.

Pour les diverses significations de la fièvre au-dessus de 40° C., consultez la figure 153.

1. Un maillot complet avec trois ou quatre draps pas exprimés, d'une température de 27 à 30° C. Les pieds ne doivent pas être compris dans l'enveloppement; on y appliquera des bouteilles d'eau chaude enveloppées dans un linge mouillé. Changement immédiat de l'enveloppement dès que le malade manifestera une nouvelle agitation. Pour faire tomber une forte température, il faudra parfois employer de 10 à 15 maillots consécutifs.

Après le dernier maillot, une lotion générale de 25 à 27° C.

2. Demi-bain d'une température de 29 à 33° C. Pendant le bain on aura soin d'enlever une partie d'eau qui s'est chauffée et ajouter de l'eau fraîche, de façon à maintenir la température du bain de 29 à 33° C.

On mettra le malade au lit, sans l'essuyer, et on recommencera le traitement si la fièvre commence de nouveau à monter.

3. Bain du tronc d'une température de 28 à 30° C. Renouvellement de l'eau du bain. On mettra le malade au lit sans l'essuyer et on mettra une compresse calmante au bas-ventre.

En cas de besoin, maillot des mollets et bain de vapeur au lit n° 8.

4. On aura soin, en mettant le malade au lit, de lui appliquer

des bouteilles chaudes aux pieds et aux mains. Dès que les extrémités s'échaufferont, on enlèvera les bouteilles.

5. *Importantes remarques générales sur le traitement de la fièvre.* — Je prie le lecteur, avant d'entreprendre le traitement, de lire attentivement les chapitres XIX et XXXIV de la première partie, ainsi que les chapitres I et II de la première partie du 2e volume. Qu'on étudie les chapitres traitant la fièvre étant en bonne santé, afin qu'on soit bien armé en cas de maladie.

Les traitements indiqués dans les trois chapitres précédents ne peuvent pas, naturellement, s'appliquer à toutes les fièvres, servir pour ainsi dire de base solide. L'état de l'individu et la forme de la maladie indiquent, dans chaque cas particulier, la direction que doit prendre le traitement.

Ainsi peut-on employer le traitement 1 au lieu du traitement 2 ou 3 ; le traitement 2 au lieu du traitement 1 ou 3 et enfin le traitement 3 au lieu du traitement 1 ou 2. Il y a pourtant une règle qui doit être observée, quel que soit le cas qui se présente : pour les malades plus faibles, on emploiera l'eau d'une température plus élevée ; pour les malades plus forts, la température de l'eau sera d'autant plus basse. Une température élevée exige en général l'emploi d'eau d'une température plus élevée. Dès qu'il se déclare une nouvelle fièvre, de l'agitation ou de l'inquiétude du malade, celui-ci doit être sorti du maillot et mis dans un autre préalablement préparé à cet effet. Le même traitement doit être appliqué si la fièvre se déclare pendant le repos au lit.

J'ai déjà parlé de tout cela dans les articles I-IV de la deuxième partie de ce livre, et il me semble que les répétitions sont ici superflues.

VI. — FIÈVRE (ÉTAT TORPIDE)

L'état torpide (lat. *torpor.*, apathie, faiblesse), caractérisé par une chute de la température du corps au-dessous de la

normale (V. fig. 153) par suite de l'affaiblissement de toutes les fonctions vitales et qui consiste dans la perte de sang et d'énergie (comme dans le choléra, la fièvre typhoïde, etc.), exige une méthode de traitement régénératrice.

L'état torpide est, dans la plupart des cas, dangereux pour la vie ; il s'agit donc de ranimer aussi vite que possible le fonctionnement du système nerveux et de la peau. Il n'existe aucun autre traitement supérieur à l'eau froide, que l'on emploie sous forme de lotion générale, de friction ou de demi-bain. Puisqu'il s'agit dans ce traitement de remplacer l'état torpide par une fièvre régénératrice, on appelle et non sans raison ce mode de traitement « générateur de fièvre ».

Traitement I. — Quand la température du corps n'est pas inférieure à 36° C., c'est-à-dire quand l'état de torpeur est très léger, on obtient très souvent une réaction favorable avec une seule lotion rapide, de température de 15 à 16° C., combinée avec des frictions énergiques ; il vaut mieux pourtant avoir immédiatement recours à une friction à l'eau d'une température de 12 à 14° C., que l'on peut changer suivant le sujet, comme je l'ai écrit dans le chapitre correspondant. On ne cessera la friction que quand apparaîtront les premiers signes de la chaleur ; on transportera le malade au lit et on lui mettra des compresses chaudes sur l'abdomen, les pieds et les mains. On pourra répéter le traitement deux ou trois heures après. Dans ce traitement, la friction énergique est ce qu'il y a de plus important.

Traitement II. — Quand la température du corps est au-dessous de 36° C. on peut employer la même friction à l'eau froide ; cette dernière doit être aussi froide que possible. Pendant la friction on versera de l'eau froide sur le malade. Deux personnes peuvent se partager la besogne de frictionner le malade ; pendant que l'un frictionne la partie supérieure du corps, l'autre frictionne les jambes.

Le malade sera couché (ou aura soin de mettre sous lui une couche) tantôt sur le dos, tantôt sur le ventre. Dès qu'on obtient une chaleur suffisante, on cesse la friction, on met le

malade sans l'essuyer dans un maillot sec dans lequel il restera jusqu'au moment où une nouvelle rechute nécessitera une nouvelle intervention. Si le malade commence à transpirer dans son enveloppement, il est sauvé. On lui donne alors un bain de 31 à 33° c., et on lui fait suivre un traitement tonifiant.

Traitement III. — On donne au malade un demi-bain de 16 à 18°. Le niveau de l'eau dans le bain ne doit pas dépasser 10 à 12 centimètres. Le malade est frictionné dans son demi-bain par deux personnes vigoureuses et arrosé d'eau froide jusqu'à ce que sa peau commence à rougir. Le malade est alors porté dans son lit; on lui fait un maillot sec des pieds et des mains. Si le malade commence à transpirer, on lui fait une lotion générale de 25 à 27° C. ou on lui donne un bain de 31 à 33° C.

Si, à la suite de ce traitement, il se déclare une fièvre, on combattra cette dernière d'après les indications données dans les chapitres précédents.

Sur l'application de cette méthode au traitement des maladies chroniques, consultez le chapitre XXXI, I.

VII. — OBSERVATIONS.

Les anciennes œuvres sur l'hydrothérapie nous donnent un grand nombre d'exemples dans lesquels les malades atteints de fièvre éprouvaient un besoin instinctif et irrésistible de se refroidir. Les malades qui ont eu la possibilité de satisfaire leur besoin soit en buvant de l'eau fraîche, soit tout simplement en prenant un peu d'air, soit en prenant un bain ou en se promenant dans la neige, se sentaient beaucoup mieux et se guérissaient.

Le docteur Richter raconte, dans son *Exposé des méthodes allopathique, homéopathique et hydropathique*, le cas suivant :

« Un jeune homme de vingt-quatre ans, atteint depuis treize jours d'une fièvre typhoïde, était dans un état tellement grave que les efforts réunis de deux médecins ne pouvaient rien contre la maladie, et l'issue fatale était certaine. On préparait même les derniers sacrements.

« Pendant les préparatifs, le malade, qui, depuis plusieurs jours, était dans un état somnolent, se réveilla tout d'un coup, sauta de son lit et, comme atteint d'un délire fou, abandonna la chambre pour aller se jeter dans la neige, qui était alors assez abondante. On transporta de nouveau le malade tout frissonnant dans son lit et le médecin, appelé à la hâte, déclara qu'il n'y avait plus aucun espoir et que la mort, après un pareil refroidissement, était imminente. Pour l'entourage cette parole du médecin était décisive et, quand le malade s'endormit, tout le monde était sûr qu'il ne se réveillerait plus. Et voyez donc ! là où les médicaments donnés en abondance ne faisaient qu'entraver la guérison, l'excitation par le froid a produit son effet, et on a vu peu de temps après apparaître sur le front du malade dormant de grandes gouttes de sueur. Après six heures de sommeil, le malade se réveilla complètement guéri. « Qui pouvait s'imaginer une chose pareille » ? se demandait le médecin qui assistait à ce miracle. Et qui pouvait en donner une réponse ? Certes, pas ceux qui pensent que la maladie est une chose toute spéciale que l'on peut guérir avec un médicament, comme l'on peut enlever une tache d'encre avec un acide, mais ceux qui, par une étude approfondie de la nature, sont arrivés à cette profonde conviction que ce n'est que dans l'être organique lui-même que se trouvent rassemblés toutes les forces et tous les moyens nécessaires qui amènent avec certitude une guérison, quand on les emploie dès qu'ils sont indiqués par les influences extérieures. »

Le professeur Mosler raconte un autre cas dans sa brochure sur *les Maladies diététiques*.

« Il y a quelque temps l'emploi de l'eau était interdit à tous les malades.

« On était tellement convaincu de l'influence fâcheuse de

l'eau que pendant les maladies fébriles on voyait des malades supporter les plus grandes tortures, causées par la soif, sans qu'on ait osé humecter la langue du malade avec une goutte d'eau. Pour le bonheur de l'humanité souffrante des principes nouveaux, plus humanitaires, se sont introduits dans la science, depuis que la physiologie moderne nous a appris que les échanges réguliers de matières, tant pour un homme bien portant que pour un malade, ne peuvent pas avoir lieu en dehors de la présence d'un liquide abondant. Voilà pourquoi, à présent, à peu d'exceptions près, l'emploi de l'eau est permis à tous les malades. Encore plus, l'eau froide est devenue un des moyens les plus importants pour obtenir la guérison d'une maladie,

« Quel serait l'étonnement d'un médecin d'il y a cinquante ans en voyant le traitement moderne de la fièvre typhoïde ! Dans cette maladie on donne à présent aux malades de l'eau à boire, ce que l'on considérait alors comme un moyen sûr de tuer les malades. S'il voyait qu'on applique des compresses d'eau froide sur les joues, sur le front brûlant du malade, qu'on lui donne même des bains froids et que tout cela est supporté par le malade sans que son état s'aggrave ! L'exemple le plus frappant, que je ne conseillerai pourtant pas de suivre, et qui montre combien peu la peau des malades se refroidit, s'est passé pendant mes études à Prague, en 1857. Un malade, dont la chambre était à proximité du fleuve, s'est jeté, pendant un accès fébrile, du troisième étage dans le fleuve. Il a nagé un certain temps, après quoi on l'a retiré de l'eau, bien essuyé et porté dans un lit. Bientôt après il était guéri. L'histoire de la campagne en Russie donne aussi un exemple frappant :

« Pendant l'hiver 1812-1813, d'après la statistique du médecin militaire Krantz, trois cents malades d'un régiment d'infanterie étaient traités, tantôt pour la fièvre, tantôt pour des maladies nerveuses, dans des voitures ambulantes enveloppées de paille. Pas un n'est mort pendant la marche ; on fut obligé seulement de transporter dans les hôpitaux une trentaine de malades.

« Se basant sur ce fait, le docteur Gurlt, de Berlin, a proposé de transporter les typhiques pendant la guerre par le chemin de fer, dans des hamacs suspendus et arrangés à cet effet.

« Le séjour au grand air et le changement continuel de celui-ci est beaucoup plus favorable à ces malades que leur rassemblement en masse dans les hôpitaux, près du lieu du combat, qui deviennent surtout un foyer de propagation de l'infection. Pendant cette dernière guerre beaucoup a été fait sous ce rapport. Même le traitement du typhus par l'eau a donné de bons résultats. Un de mes aides, qui, dans ma clinique, avait observé beaucoup de guérisons du typhus par l'hydrothérapie, m'écrivait du lazaret de Köslin, dans lequel étaient enfermés dix mille prisonniers autrichiens, parmi lesquels il y avait 150 blessés et 100 autres malades, atteints surtout de typhus, qu'il traitait avec succès les malades typhiques en les faisant prendre un bain dans le fleuve trois fois par jour.

« La durée du bain était d'une demi-heure. »

Voici quelques autres observations instructives (empruntées au livre du docteur Munde : *Traitement de la fièvre par l'hydrothérapie*) :

En 1836-37 il y avait une grande épidémie de variole à Freiberg, qui a frappé aussi mes deux enfants. L'aîné avait sept ans, le second avait quatre à cinq ans.

J'ai commencé, dès que j'ai remarqué les premiers symptômes sur mon aîné, à lui faire des maillots humides de Priessnitz. Le cas était en outre tout nouveau pour moi. Une pareille affection cérébrale n'a pas été observée à Gräfenberg pendant la variole, et j'étais réduit à trouver un traitement moi-même, car les maillots ne produisaient que peu de soulagement. Comme je connaissais l'influence des bains de siège sur les maux de tête, je me suis rappelé ces bains et, malgré tout ce que disaient ma femme et mon ami, le docteur Bekkert, qui me persuadait que les bains sont contraires à la méthode de traitement de la variole, j'ai mis mon petit garçon dans un bain de 19° C. Je l'ai couvert de draps en laine et lui ai mis une compresse froide sur la tête. Je

l'ai laissé au bain un peu plus d'une demi-heure. Il était impossible de le frictionner car tout attouchement lui causait des douleurs insupportables. Pendant le bain les maux de tête ont disparu ; les douleurs dans toutes les parties du corps se sont un peu calmées. Après le bain, je l'ai de nouveau enveloppé dans un drap mouillé ; il y est resté jusqu'à ce que les douleurs l'ont repris. Alors j'ai recommencé le même traitement ; les bains et les enveloppements duraient jusqu'au matin quand les symptômes inquiétants disparurent.

A 5 heures du soir j'ai donné encore un bain et, quand le lendemain, à 11 heures du matin, le docteur B... se présenta pour voir si le malade était encore vivant il le trouva tout habillé se promenant dans sa chambre.

On peut s'imaginer l'étonnement de mon fidèle ami, qui était enclin à croire à un miracle plutôt qu'à l'influence bienfaisante de l'eau. Malgré le succès évident il me gronda tout de même pour ma folie. Le garçon n'avait pas le droit de vivre ! A la demande pressante de mon ami de donner tout de même au petit quelques médicaments, il ne m'était pas difficile de répondre, en me basant sur le succès obtenu, que je veux risquer moi-même jusqu'au bout et que, si j'étais venu avant à Gräfenberg, mes six autres enfants vivraient peut-être encore. On m'a pris pour un maniaque et, malgré le succès obtenu, on se moquait de moi. Je ne me suis pas laissé influencer par les mots et le soir quand les douleurs ont repris, probablement parce que le malade était resté trop longtemps hors du lit, je lui ai de nouveau donné un bain et un enveloppement. Je faisais les enveloppements humides deux fois par jour, jusqu'à ce que les croûtes fussent disparues. Au bout de dix jours, j'ai permis au petit garçon de faire une promenade. J'ai tout de même continué journellement les enveloppements humides.

La maladie de mon second fils ne présentait pas ce degré de gravité. Soit sous l'influence de la diète ou sous l'influence des lotions et des enveloppements, la durée de la maladie fut notablement diminuée.

J'ai observé depuis que, dans tous les cas où j'appliquais ma méthode de traitement, les malades avaient la possibilité de sortir au bout de quatorze à quinze jours. En été je permettais à mes malades de sortir le dixième ou onzième jour ; je ne me rappelle pas avoir retenu même en hiver un malade atteint de variole plus de trois semaines. Les premiers jours il ne faut pas prolonger trop le séjour en plein air et, comme je le disais déjà, le malade ne doit pas rester assis et sans mouvement.

En 1851, pendant mon séjour à New-York, j'ai reçu la visite d'un marchand du Canada qui se plaignait de maux de gorge et de fièvre. Tous les symptômes indiquant le commencement d'une fièvre scarlatiniforme, je lui ordonnais de rentrer chez lui et de se coucher. Je suis allé le voir le lendemain et j'ai constaté une fièvre assez forte et des douleurs vives dans la gorge. Je lui ai fait une lotion à l'eau froide, et je l'ai laissé au lit après avoir mis des compresses autour de la gorge. La fenêtre de la chambre voisine est restée ouverte afin que la température de la chambre du malade ne fût pas trop élevée. Comme boisson le malade avait de l'eau froide. Le soir, la fièvre monta, et le lendemain matin on pouvait voir les taches de scarlatine. La température du corps et les pulsations étaient si élevées, qu'il m'a paru indispensable de faire au malade un maillot. J'ai changé le drap trois fois, après quoi le malade se sentit mieux et les boutons sont apparus sous une sueur abondante. Je faisais encore ces maillots quelquefois le soir et les jours suivants deux fois par jour. Les maux de gorge ont bientôt disparu. Le dixième jour nous sommes allés ensemble nous promener. Quelques médecins allemands, auxquels je contais le cas, me disaient : « Vous tuez l'homme. » A quoi je répondais en riant : « Je vous dirai quand il mourra ». Pourtant il ne se sentait pas plus mal après la promenade ; bien au contraire, il était gai et fort ; il était en bonne santé tout l'hiver. J'ai fait encore quelques maillots et il fut complètement guéri. Quelques années plus tard, il était chez son frère, à Québec, et trouva

l'occasion d'appliquer la méthode qu'il avait éprouvée lui-même. Il y avait une grande épidémie et un des fils de la maison était tombé malade. M. D... lui fit un enveloppement, quoique la maladie fût déjà bien avancée, et le garçon malade fut sauvé. Mais comme il avait peur pour lui-même, M. D... est parti en recommandant aux parents de faire le même traitement aux autres enfants qui présentaient déjà tous les symptômes de la maladie. Les parents n'eurent pas le courage de le faire et deux petites filles moururent entre les mains du médecin. Si les petites filles avaient été traitées par les maillots, on aurait pu les sauver. A mes reproches, D... répondit qu'il avait contre lui les parents et deux médecins et qu'il n'avait pas eu la force de lutter contre eux. Il ajoutait : « Et si un enfant seulement était mort à la suite de mon traitement, qu'est-ce que j'aurais pu répondre ? » Sur ma question s'il avait en ce moment la conscience plus tranquille, il ne répondit rien, hocha la tête et me quitta.

Pyohémie (1).

La pyohémie est un état torpide très dangereux, qui succède aux inflammations purulentes qu'on observe souvent chez les femmes en couches et les blessés. J'ai traité plusieurs cas avec des maillots humides, les demi-bains et les frictions et les résultats étaient excellents. Un nommé Haven de Florence est tombé d'un moulin à vent et a eu son bras affreusement écrasé. C'était un homme maladif et son médecin lui interdit l'emploi de l'eau. La blessure s'est enflammée, le pus en grande quantité est apparu. En quelques jours une fièvre très forte se déclara et avança si rapidement que la famille décida de s'adresser à moi. Je mis immédiatement quelques compresses tièdes sur la main et ordonnai plusieurs bains dans la journée pour tout le bras et, comme la fièvre persistait toujours, je fis mettre le malade dans des maillots

(1) De *l'Hydrothérapie*, du docteur Munde.

humides. Au bout de quelques jours la fièvre disparut. Le malade se rétablissait bien vite et au bout de six semaines son bras était tout à fait guéri. Deux doigts seulement sont restés paralysés.

Un autre cas s'est produit avec ma femme.

Etant tombée du traîneau qui avait versé, elle accoucha avant terme. Pendant les premiers jours tout alla bien ; s'étant levée un jour pour voir un de ses enfants malade, elle prit froid. Une phlébite se déclara et au bout de quelque temps on vit tous les symptômes de la pyohémie. La malade était en danger de mort.

Comme j'avais chez moi deux médecins étrangers, je fis une consultation. L'un d'eux était pour le calomel, que je ne pouvais pas donner vu l'extrême faiblesse de la malade, l'autre me conseillait d'appliquer ma propre méthode. Comme c'était aussi mon avis, je fis immédiatemement un enveloppement humide de 75° F. Je recommençai ces enveloppements en prolongeant un peu leur durée et, au bout de quelques jours, ma femme fut hors de danger. Cet heureux résultat a eu pour effet l'application de ma méthode. Le docteur Akosta, de Florence, disait à une de ses amies : « Si le docteur Munde guérit sa femme, j'apprendrai à traiter mes malades par l'eau. » Quand je lui écrivis que ma femme était hors de danger, il se précipita chez un malade atteint de fièvre typhoïde et lui appliqua ma méthode. Au bout de quelque temps le malade était sauvé.

Il serait à souhaiter que notre méthode soit employée dans les hôpitaux; beaucoup d'existences seraient sauvegardées.

Quelques mots, dignes d'être mentionnés, ont été écrits par le Docteur Kœrner dans la conclusion de sa brochure sur *l'Épidémie typhique*, pendant laquelle il a obtenu par l'hydrothérapie la guérison complète de 29 malades sur 32. D'après les données du Docteur Kœrner lui-même, il avait perdu seulement 3 malades, dont une femme qui était morte à la suite d'une forte hémorragie provoquée par un vomitif ; un domestique auquel sa mère faisait des maillots chauds au lieu de froids,

et qui est mort d'une congestion cérébrale, et un pêcheur qui, se trouvant dans de mauvaises conditions sociales, se pendit pendant la convalescence.

La fièvre de ces 29 malades guéris montait à 40-41° C. Le pouls était de 120 à 130 par minute.

Le Docteur Kœrner écrit :

« Quelle grande différence entre l'hydrothérapie et la médication ? Pendant la maladie les malades sont atteints du délire, de l'inquiétude ; si la température de leur corps est aussi élevée le jour que la nuit et s'ils ne peuvent pas fermer l'œil, on leur fera un maillot. On verra le sommeil réapparaître, la fièvre tomber et le repos ainsi obtenu. Le pouls devient plus lent, la respiration plus régulière ; la langue, qui était sèche, devient humide ; la couleur bleuâtre des lèvres et du palais, ainsi que la sécheresse des narines disparaissent. Si le traitement est appliqué dès le commencement, le malade n'arrive pas à ce degré de température, et la localisation du virus typhique n'arrive pas à une très haute intensité. Tandis que les malades traités par les médicaments guérissent lentement, sont amaigris, avec des joues creuses et ont encore au bout de plusieurs semaines les jambes ankylosées, les malades traités par l'hydrothérapie guérissent dans un temps relativement court, recouvrent toutes leurs forces au bout de quelques semaines et sont quelquefois plus forts qu'avan la maladie. Le malade typhique, comme tout autre malade atteint de fièvre, traité par les médicaments, est pour moi un habitant de l'équateur perdu dans le désert, où il est privé de toute nourriture et reste toute la journée au soleil brûlant ; il sent sous ses pieds le sable ardent ; il devient inquiet, il désespère et alors il tombe et meurt comme un animal blessé et, en ramassant ses dernières forces, s'enfuit hanté par le souvenir de mauvaises heures passées. Au contraire, le malade traité par l'hydrothérapie est dans une oasis qui lui procure tout ce qui lui est nécessaire pour la guérison. Il ne garde pas les tristes souvenirs de sa maladie ; il est guéri en peu de temps et reprend vite ses forces. Il faut bien noter

aussi la certitude du traitement ; on peut toujours faire un bon pronostic si le traitement est fait bien soigneusement. Le traitement est basé sur les lois de la nature, qui ne trompe pas, si on sait le côté par lequel il faut s'y prendre. Le malade doit guérir si les circonstances ne sont pas tout à fait défavorables. C'est un grand soulagement pour l'entourage du malade de voir le médecin agir avec sûreté ; le médecin lui-même en tire son profit : il n'est pas dérangé la nuit comme cela arrive très souvent quand on fait suivre au malade un traitement médicamenteux. »

De cet exposé véridique des conséquences de la méthode naturelle, les avantages suivants sur le traitement médicamenteux sautent aux yeux :

1° Par la première, beaucoup plus de malades sont sauvés que par le second. D'après la statistique du Docteur Schönlein la méthode naturelle ne perd que 5 p. 100 de malades, tandis que le traitement médicamenteux en perd même au-dessus de 30 p. 100. Si nous comptons ce rapport au mille, nous voyons que dans le traitement médicamenteux meurent 330 personnes ; dans la méthode naturelle, 50 personnes ; une différence de 280 personnes. Si l'on songe combien souvent on compte sur la vie de l'homme, car sa perte met souvent les survivants dans une triste situation, il faut vraiment être étonné que cette méthode, qui présente tant d'avantages en guérissant sûrement et radicalement, se soit si peu répandue après quarante ans ; elle présente pourtant la plus grande sûreté contre une mort prématurée. Il semble presque que la vie humaine n'ait pas beaucoup de valeur, car on se soucie beaucoup plus d'autre chose que du moyen qui guérit l'homme et lui permet d'arriver à une grande vieillesse.

2° Elle guérit beaucoup plus vite, car c'est presque la règle que le malade, même atteint d'une maladie grave, est considéré au bout de la quatrième semaine comme entré en convalescence, pendant laquelle il reprend ses forces tellement vite qu'au bout de deux ou trois semaines il peut s'occuper de ses affaires.

Avec le traitement médicamenteux, les malades errent comme des ombres souvent des mois entiers et ne peuvent jamais recouvrer leurs forces.

3° Elle guérit sûrement et radicalement la maladie, de sorte que le sang est nettoyé de tous les principes nuisibles et qu'aucune autre maladie ne peut s'ensuivre de laquelle meurent souvent au bout de quelques mois ceux qui ont été traités par les médicaments.

4° Elle est plus avantageuse, car en donnant rapidement la santé elle diminue les notes souvent très élevées des médecins et détruit complètement celles des pharmaciens ; en outre, elle est applicable dans chaque cabane.

5° Elle ne laisse pas la maladie se développer si elle est appliquée à temps, aux premiers symptômes précurseurs ; elle la coupe — ce qui n'est pas difficile à appliquer par le principe même de la méthode. — Son but est de nettoyer le sang altéré ; la localisation du virus typhique est ainsi empêchée et la maladie coupée dans sa racine.

6° Il faut encore mettre en évidence la propreté de la méthode naturelle, surtout chez les malades qui, inconscients, font leurs besoins sous eux dans leur lit ; avec le traitement médicamenteux, une propreté pareille n'existe pas, ce qui donne lieu à la production d'eschares.

7° Elle est rassurante pour ses partisans, car ils ne voient pas, pendant la marche régulière de la cure, le visage préoccupé du médecin, ses haussements d'épaules et son embarras, comme on le voit généralement dans le traitement médicamenteux, où les consultations et les médecins se suivent les uns après les autres, ce qui met ses partisans dans un grand effroi et dans la surexcitation.

Là où il y a tant de résultats merveilleux doivent disparaître le doute et l'hésitation pour reconnaître de quel côté se trouvent les avantages et le traitement rationnel ; nous devons cette bénédiction à une seule chose qu'on cherche encore à rendre ridicule, qu'on persécute et dont on hésite encore à reconnaître les mérites après une période de cinquante ans.

VII. — LE MASSAGE ET SON APPLICATION.

I. — HISTORIQUE

A peine y a-t-il une autre branche, dans l'ensemble de l'art thérapeutique, qui soit aussi ancienne, aussi connue et aussi répandue que le massage.

Déjà, dans les temps anciens, le massage a été très en vogue chez les peuples barbares d'Afrique et d'Amérique. C'était un traitement universellement connu, ce qui ne doit pas nous étonner, car, pour le barbare auquel les autres moyens de traitement étaient inconnus, la main était le seul instrument dont il se servait instinctivement pour soulager sa douleur. Et nous-mêmes ne portons-nous pas instinctivement la main à l'endroit où nous sommes blessés, et ne cherchons-nous pas à le frotter, à le comprimer, c'est-à-dire à le masser? L'art de masser était déjà, dans les temps anciens, en grande estime en Chine et aux Indes. Il était pratiqué par les prêtres ou dans des maisons spéciales. En Grèce et à Rome le massage était toujours considéré comme un moyen de traitement très important; on le faisait après le bain. Des travaux des médecins anciens nous voyons qu'ils ont bien compris la valeur du massage. Hérodicos et Démocrite, deux célèbres médecins grecs, ont même imaginé une méthode naturelle du traitement, basée sur les mouvements systématiques et sur la diète, et Hippocrate, le père de la médecine, exigeait déjà des médecins contemporains la connaissance du massage. Hippocrate connaissait l'action bienfaisante du massage sur les articulations affectées, et a nettement écrit dans ses œuvres qu'une articulation ankylosée peut être rendue souple par le pétrissage et la compression, et qu'une articulation affaiblie

peut par les mêmes manipulations être fortifiée. Les anciens Grecs avaient — et à ce point de vue ils ne cèdent en rien à notre époque si riche en masseurs et masseuses — leurs masseurs qui frottaient, pétrissaient le malade et faisaient craquer ses membres.

De l'Orient, où le massage fait encore de nos jours partie intégrante des bains turcs il fut importé en Occident pendant les guerres saintes; mais là il n'était plus pratiqué comme moyen thérapeutique, mais était considéré plutôt comme un excellent moyen prophylactique, pour fortifier le corps, lui donner la souplesse et la beauté. Le massage était alors pratiqué presque exclusivement dans les bains et on est arrivé à discréditer bientôt cet excellent moyen thérapeutique, de sorte qu'au moyen âge le massage n'était plus pratiqué que par les garçons des bains et de vieilles femmes.

Ce n'est que vers la fin du XVIe siècle qu'un médecin français, Paré, a réussi à relever le prestige du massage; mais sa valeur comme moyen thérapeutique n'a été consacrée que beaucoup plus tard, quand on a dressé tout un système base sur les données anatomiques et les expériences physiologiques.

C'est le docteur Mezger, d'Amsterdam, qui, le premier, a eu le mérite de placer le massage sur une base physiologique et d'en donner un système précis. Depuis que ce célèbre médecin applique son traitement merveilleux, grâce auquel beaucoup de personnages haut placés ont recouvré leur santé, le massage ou l'art de guérir une certaine catégorie de maladies par diverses manipulations comme le pétrissage, l'effleurage, les hachements, etc., est devenu une branche de la médecine moderne. Il y a en ce moment beaucoup de médecins et même d'autres personnes qui pratiquent cet art avec succès; l'institution des établissements mécanothérapiques, la place occupée par le massage dans les cliniques universitaires et dans les hôpitaux, donnent une preuve suffisante de l'efficacité du traitement par le massage, et nous n'hésiterons pas à déclarer que cette méthode de traitement est avec les autres méthodes un facteur très important du traitement naturel.

II. — ACTION PHYSIOLOGIQUE ET INDICATION DU MASSAGE

Pour nous expliquer l'influence du traitement mécanique sur l'organisme humain tout entier, nous devons tout d'abord nous rendre compte de l'influence de ce traitement sur l'organe qui est le premier touché par la main. Cet organe, c'est la peau. Les diverses fonctions de celle-ci sont déjà connues du lecteur.

La première action du massage sur la peau est purement mécanique. Elle a pour effet d'enlever les matières grasses et les croûtes de l'épiderme. La peau, après l'éloignement des parties mortes de l'épiderme, devient plus élastique et plus souple ; le dégagement de la sueur et des corps gras devient plus actif, l'absorption de l'oxygène et le dégagement de l'acide carbonique se font également avec une plus grande activité, en un mot toutes les fonctions physiologiques de la peau sont rendues plus actives par le massage. En même temps les terminaisons nerveuses les plus fines, qui se trouvent dans la peau, sont favorablement excitées par cette action mécanique, la circulation dans la peau est relevée, les échanges nutritifs se font plus activement, les dégagements sont plus abondants et, par conséquent, le fonctionnement des autres organes (poumons, reins, etc.) est soulagé.

Les diverses manipulations du massage ont encore leur influence sur un autre appareil de notre organisme, notamment sur les muscles. Chaque muscle, comme tout autre organe de notre organisme, prend part aux échanges des matières ; après une certaine activité, le muscle se fatigue et ses contractions deviennent alors plus lentes et plus difficiles. C'est cette fatigue des muscles qu'il faut chercher à faire disparaître. Comme le muscle en travail dégage des produits de combustion, il faut chercher à les éliminer par l'arrivée du sang et à les remplacer par de nouvelles matières nutritives. Le massage est très

utile dans ce but, car il facilite le départ des matériaux de combustion et l'arrivée de ceux de nutrition. En se contractant à la suite des diverses manipulations du massage, les muscles deviennent plus riches en sang. Je consacrerai à cette circonstance un chapitre spécial

Le massage, comme nous l'avons vu, a une influence considérable sur les processus des échanges locaux, son action est encore plus considérable sur les échanges de l'organisme tout entier. La circulation du sang et de la lymphe est considérablement favorisé par le massage. Ce sont l'effleurage et le pétrissage dans la direction centripète, c'est-à-dire vers le cœur, qui activent la circulation du sang veineux et de la lymphe et provoquent ainsi des échanges plus abondants.

Sous l'influence purement mécanique du massage, la peau devient rouge à la suite de dilatation des vaisseaux capillaires. Cette action se produit par réflexe sur d'autres vaisseaux invisibles qui se dilatent également et ont une circulation plus active. La fonction du cœur lui-même est favorisée par le massage de la surface du corps, car on observe après le massage l'accélération du pouls, indice d'une bonne circulation qui, à son tour, active les échanges de l'organisme.

Il est donc clair, après ce que nous avons dit de l'influence de la mécanothérapie sur l'organisme, que le massage est d'une grande utilité dans le traitement des maladies, surtout si on se tient à cette théorie — la seule bonne — que la maladie a pour cause le vice d'échanges, le changement des rapports normaux de diverses substances vitales du corps, le dépôt dans l'organisme des matériaux de déchet.

Si nous arrivons à augmenter l'activité de la circulation lymphatique et sanguine pendant l'inflammation de certains tissus nouveaux ou provoquée par sécrétion, nous aurons ainsi la possibilité de faire disparaître les néoformations, telles que : tumeurs, granulations, kystes, polypes, etc.

Les vaisseaux lymphatiques se terminent dans tous les tissus par des ouvertures très fines et très petites. La lymphe produite par le sang est recueillie par les tissus et transportée

par les vaisseaux dans tout le corps. Par l'action du massage, par l'effleurage, par le pétrissage, la masse lymphatique, qui, dans un processus inflammatoire, s'accumule dans un endroit, est pressé contre les ouvertures des vaisseaux et poussée plus loin par le pétrissage. Chaque néoformation, qui apparaît toujours au premier abord sous la forme d'une inflammation, peut être amenée à la résorption seulement par provocation d'une nouvelle inflammation (crise). Par l'action mécanique du massage les vaisseaux sont en partie déchirés, et sont par conséquent privés de toute nourriture et condamnés à la disparition. Dans l'état maladif l'apparition de la sueur est provoquée sur une plus grande surface par l'effleurage et le pétrissage et peut être absorbée par une plus grande partie des vaisseaux lymphatiques. Par le morcellement de la sueur maladive nous diminuons aussi la pression exercée dans le tissu enflammé par les matières étrangères sur les terminaisons nerveuses sensitives, et la disparition de la douleur est aussi une conséquence du massage fait avec adresse et précautions.

En résumé, le massage active toutes les fonctions du corps et particulièrement celles de la peau, des nerfs et des muscles; son action a une grande influence sur l'augmentation de la vitesse du sang, sur l'absorption, sur le changement plus rapide du sang veineux en sang artériel, sur la diminution des inflammations locales, sur la production de la sueur et sur le morcellement et la résorption des inflammations déjà existantes.

III. — LE MASSAGE TECHNIQUE (CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES)

Tout le monde ne peut pas être masseur. Un bon masseur doit avoir une certaine quantité de force, la main élastique et douce et quelques qualités morales : patience, adresse, volonté et endurance, parce que la pratique du massage est

très fatigante et exige une force physique assez considérable, comme, par exemple, dans le massage général, où le corps doit être massé de la tête aux pieds. S'il y a plusieurs malades à masser l'un après l'autre, comme il arrive dans les établissements spéciaux, le masseur doit avoir non seulement la force ; mais aussi l'endurance.

Pour ne pas trop dépenser ses forces, le masseur mettra le malade ou la partie du corps à masser dans la position la plus favorable pour l'exécution du massage ; l'intérêt du malade est aussi d'être placé dans une position commode pour qu'il ne soit pas trop vite fatigué et pour qu'il ne perde pas patience.

La patience est indispensable, car il s'agit presque toujours de cas chroniques qu'on ne peut pas guérir par un seul coup de main.

Le malade doit veiller à ce que son masseur soit un homme bien portant et lui soit sympathique.

Il y a un fait qu'on prend très peu en considération ou qu'on ignore complètement, c'est que pendant le massage il y a, en dehors de l'activité du masseur, de celui-ci au malade, la transmission du magnétisme vital, ou, comme on l'appelle, de l'électricité vitale.

Il ne suffit pas, si l'on veut que le massage ait une bonne influence, de bien faire le pétrissage ; il faut encore qu'il y ait entre le masseur et son malade un lien de sympathie, comme pendant un traitement magnétique. Ce n'est qu'à cette circonstance qu'un masseur doit d'avoir plus de succès que tel autre.

Le premier possède plus de forces magnétiques que l'autre. Toutes les manipulations du massage, même très bien exécutées, ne suffisent pas ; il faut, comme nous l'avons dit, l'influence du masseur. Un masseur obtient par exemple un succès après quelques séances, tandis que l'autre a besoin d'un temps beaucoup plus long et quelquefois même ne l'obtient pas du tout, quoique tous les deux soient habiles au même degré. Ainsi le fameux docteur Mezger, dont j'ai déjà eu l'occasion de

parler et qui, entre autres têtes couronnées, massait l'impératrice d'Autriche, possédait sans le savoir un magnétisme vital considérable. Il en est de même de la fameuse femme de Breslau qui a traité et guéri l'impératrice Augusta d'Allemagne. (V. *Magnétisme* dans la table des matières.)

Il est à recommander au masseur de mettre un corps gras sur ses mains ou sur les parties du corps à masser. La vaseline, la lanoline sont très bonnes dans ce but. Les mains enduites d'un corps gras sont plus douces et glissent mieux sur la peau. Dans certaines formes, notamment quand il s'agit des manipulations stables du massage (comme pression, pincement, battement, hachement, vibration, foulage), il est pourtant préférable de ne pas enduire les mains de graisse, parce que dans ces formes du massage le doigt graissé peut toujours glisser, et on n'obtiendra aucun effet.

De même on n'enduit pas les mains quand on veut obtenir une élévation de la température de la peau ou une circulation plus active dans cette dernière, et quand on a à masser les organes profonds, comme l'œil par exemple. On emploiera, au contraire, les graisses dans les manipulations étendues, pour l'effleurage, frottement et pétrissage et quand on a à masser un temps plus ou moins long les parties du corps.

Les ongles du masseur doivent être coupés très courts, car de grands ongles provoquent des souffrances chez le malade. C'est après un bain de vapeur ou après un bain ordinaire tiède que le massage exerce sa plus grande influence. Après le bain la peau devient plus souple et plus facile à masser, les pores sont ouverts et la circulation de celle-ci est plus active, les nerfs sont plus sensibles; en un mot, il n'y a pas de moment plus favorable pour le massage qu'immédiatement après un bain. On fait également le massage dans le bain d'une température de 33 à 34° C.

Il n'y a pas de règles à poser sur le temps qu'il faut mettre pour chaque manipulation du massage ; il faudra conformer la science avec différents facteurs, tels que l'étendue de la surface du corps à masser, l'état du malade, sa constitution,

l'âge, le sexe et le tempérament. Le massage à sec doit être fait pendant trois à quatre minutes, parce qu'en prolongeant la séance on peut provoquer de petites hémorragies par suite de la souplesse excessive de la peau. Avec les mains ou les parties du corps enduites de graisse on peut prolonger la séance jusqu'à dix minutes.

Il n'y a pas non plus de règles à poser quant à la force avec laquelle il faut exercer l'effleurage, le pétrissage, le frottement, la pression, etc.; en tous cas il faut se garder de l'exercer trop fort.

Il y a des masseurs qui ont cette idée fausse qu'avec un massage très fort la guérison s'obtient plus vite, et sont très contents quand leur victime — pour employer l'expression populaire — « entend chanter tous les anges au ciel ».

Au contraire, comme chaque méthode de traitement a pour but d'exciter dans une mesure raisonnable la force réparatrice de la nature, le traitement par le massage doit seulement exciter la force de réaction de l'organisme et ne pas provoquer lui-même cette réaction. Il faut donc masser doucement et sans trop de forces; il ne faut pas « maltraiter » le malade; c'est cette conception du massage que semble avoir l'abbé Kneipp, car il le rejette purement et simplement. C'est surtout dans les néoformations ou tumeurs de date récente qu'on obtient des résultats favorables par un massage doux et élastique... Déjà Hippocrate avait écrit : « Les frottements avec la main doivent être souples. »

Dans beaucoup de maladies, le massage ne doit pas être exercé dès le commencement sur les parties malades; on commencera à masser d'abord les parties avoisinantes de l'inflammation ou de la néoformation, parties qui semblent alors tout à fait saines. En réalité, celles-ci sont déjà à moitié malades et doivent par conséquent subir le traitement pour dégager les vaisseaux lymphatiques. Il faut donc toujours commencer par masser les parties avoisinantes qui semblent saines ; par exemple, pour une maladie du coude, on commencera à masser le bras ; pour une maladie du genou, la partie supérieure de la

capsule, on exercera le massage vers le haut, dans la direction de la circulation veineuse, c'est-à-dire vers le cœur.

Le nombre des manipulations pendant ce traitement mécanique est très grand. On a créé une nomenclature spéciale de ces manipulations. Ainsi on dit effleurage, frottement, pétrissage, battement, ainsi que pression, foulage, hachement, compression, extension, vibration, pincement, etc.

Le professeur Rosbach dit avec raison dans son livre sur *les Méthodes physiques de traitement* : « Comme on le voit par les données physiologiques, il s'agit tout simplement par le massage de chasser le sang, la lymphe et les exsudats de la périphérie vers le centre ; l'effleurage, le frottement, le pétrissage et le tapotement sont suffisants pour atteindre ce qu'il faut atteindre par cette méthode ; on devrait donc prier les inventeurs spirituels de nouvelles petites méthodes de vouloir bien garder leurs découvertes pour eux. »

Les diverses manipulations du massage s'emploient tantôt séparément, tantôt en combinaison ; nous parlerons, dans les chapitres suivants, des cas dans lesquels il faut employer la combinaison de ces manipulations.

Comme je l'ai déjà remarqué en traitant l'obésité, les actions mécaniques se divisent en deux classes : stables et progressives. Les premières consistent dans la répétition des manipulations sur une même partie du corps ; les secondes, dans le changement de place d'une partie du corps à l'autre. Les premières, qu'on peut se représenter par un choc sur un corps dur et par propagation de la vibration de ce corps, ont une influence physiologique indirecte sur l'organisme humain. Les secondes, comparables aux mouvements d'un reptile, exercent au contraire une influence directe ; ce sont elles qui feront l'objet des chapitres suivants.

IV. — L'EFFLEURAGE

L'effleurage se fait, suivant la position ou la forme de la partie du corps à traiter, tantôt avec le bout des doigts, tantôt

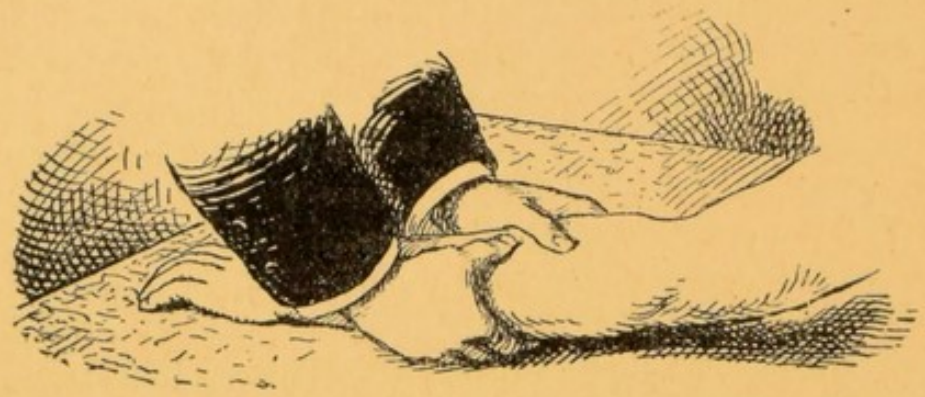


Fig. 155. — L'effleurage de l'avant-bras.

avec la face palmaire des doigts, avec la paume de la main ou avec les deux mains à plat, appliquées de façon que la main

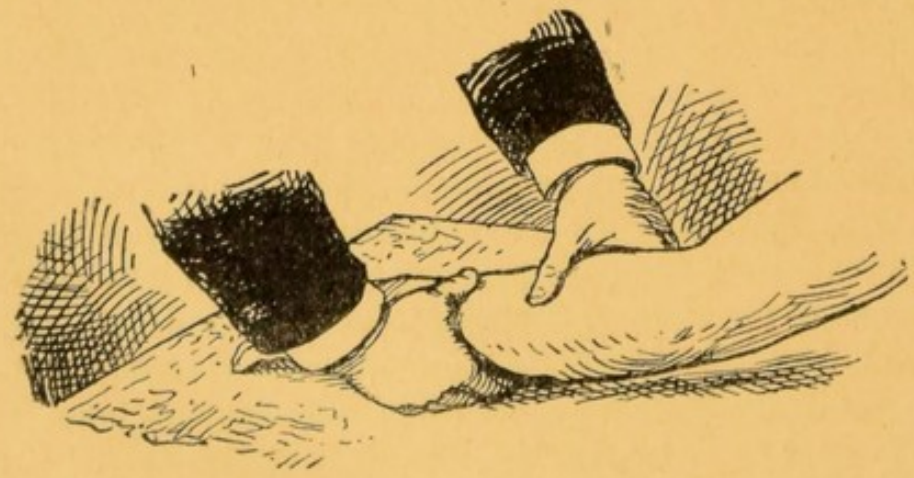


Fig. 156. — L'effleurage de l'avant-bras.

ou les doigts qui se trouvent au-dessus accompagnent doucement l'autre dans la direction des vaisseaux lymphatiques. L'effleurage, comme nous l'avons dit, doit toujours se faire vers le centre de la circulation, c'est-à-dire être centripète.

On masse donc en commençant du pied vers la cuisse, de la main vers le bras. (Pour le massage du bras, voyez fig. 155 et 156 ; pour les détails, voyez « massage des membres et massage général.)

Il faut donner à la partie du corps à masser une position légèrement élevée ou tout au moins horizontale ; il faut avoir soin que tous les muscles soient complètement relâchés. (V. les fig. 157 et 158; pour les détails, voyez dans les cha-

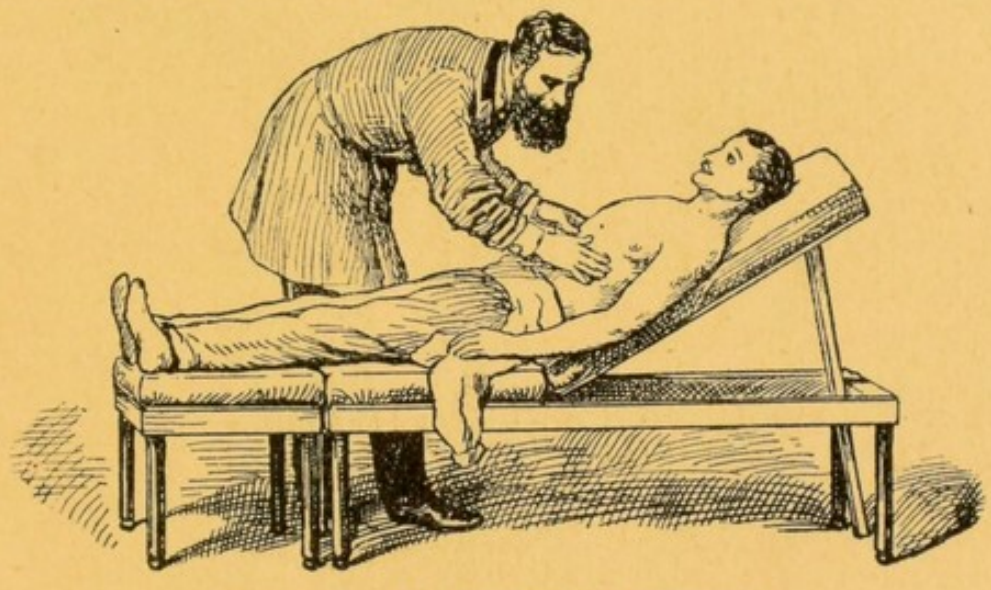


Fig. 157. — **L'effleurage de l'estomac.**

pitres sur le massage de l'abdomen, de la poitrine et du dos.)

Pendant l'effleurage il faut veiller à ce que les mains embrassent la partie à masser, et que la pression la plus forte soit exercée sur le côté où se trouvent les vaisseaux lymphatiques et veineux. La pression de la main est d'abord très faible et augmente graduellement jusqu'à l'effleurage plus fort.

Les restes des exsudats tels que les tubercules, etc., et les glandes qu'on trouve entre les muscles et tendons doivent être massés profondément avec le pouce ou plusieurs doigts. Les bouts des doigts doivent, pendant cette manipulation, être perpendiculaires à la partie massée ; les parties dures que les doigts introduisent profondément sont refoulées lentement.

Les petites parties du corps entre lesquelles se trouve un

os doivent être massées exclusivement par le pouce ou les deux pouces. Les parties du corps riches en muscles doivent être massées principalement par les pulpes du pouce et des petits doigts. Le masseur et le malade doivent prendre une telle position que la pression de la main soit augmentée par le poids de la partie supérieure du corps du masseur (fig. 158).

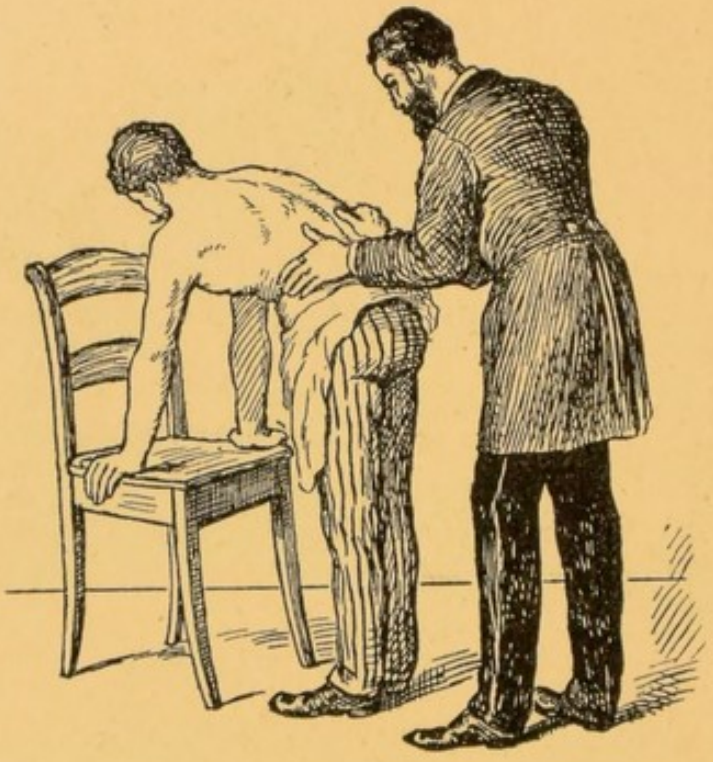


Fig. 158. — **L'effleurage des reins.**

Les petites surfaces, comme, par exemple, les joues, seront massées circulairement. Les doigts cherchent, dans cette manipulation, leur appui sur le menton, pendant que l'autre main exécute l'effleurage de la joue circulairement dans toute son étendue. S'il ne peut pas y avoir de doute sur la direction de l'effleurage dans le massage des extrémités, qui est toujours centripète, il n'en est pas de même pour le massage du dos. Les médecins ne sont pas encore d'accord sur la direction des vaisseaux lymphatiques du dos.

On prétend, en tout cas, avoir découvert, en perçant des

abcès, que la ligne de partage des eaux se trouve dans le milieu du dos et que c'est de là que le courant lymphatique prend sa direction, en haut, vers la région de la clavicule ;

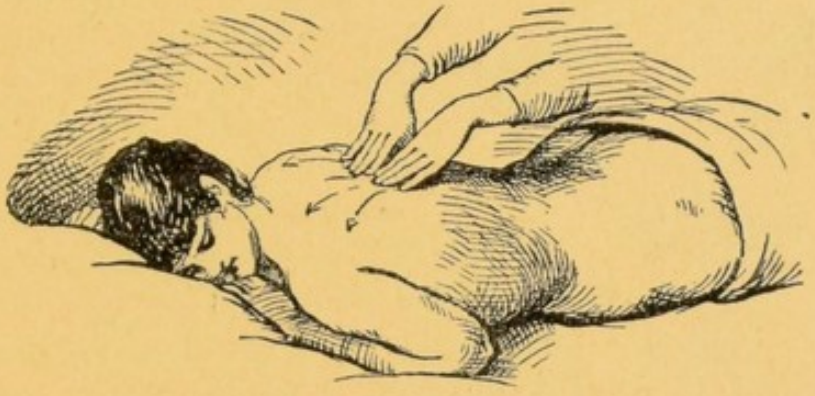


Fig. 159. — **L'effleurage du dos vers le haut.**

en bas, vers celle de l'aine. Donc, pour déblayer par effleurement la région lymphatique supérieure du dos, on dispose les deux mains de façon que les pouces reposent sur la colonne vertébrale et les autres doigts, un peu fléchis les uns vers les autres, sur les deux côtés du dos. (fig. 159). On effleure ensuite de bas en haut, jusqu'à la région du cou, et on termine le massage des deux côtés du cou sous le menton. Pendant l'opération, on masse aussi plusieurs fois sur les côtés, vers le creux de l'aisselle. Pour traiter la région lymphatique inférieure du dos, on dispose les deux mains de façon que les pouces se touchent sur la colonne vertébrale ; les autres doigts entourent vers le dehors la surface

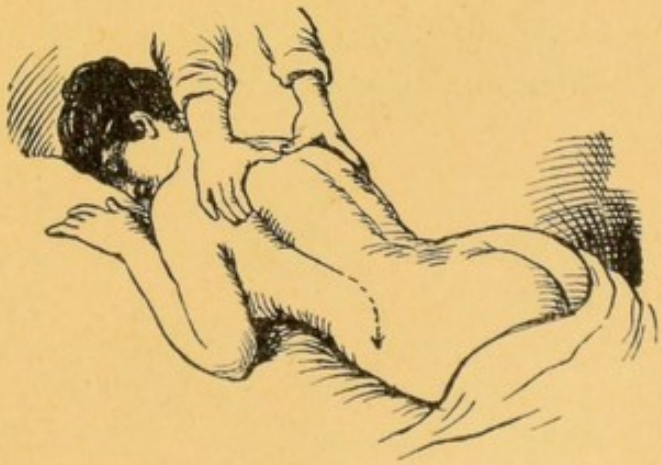


Fig. 160. — **L'effleurage du dos vers le bas.**

postérieure du dos (fig. 160). Quand l'effleurement est arrivé à la région lombaire ou sacrée, on avance et on pénètre un peu dans la région inguinale, où on arrête l'effleurage. Pour pénétrer plus profondément entre chacun des faisceaux musculaires on se sert du procédé qu'on appelle « la position en peigne » (fig. 161).

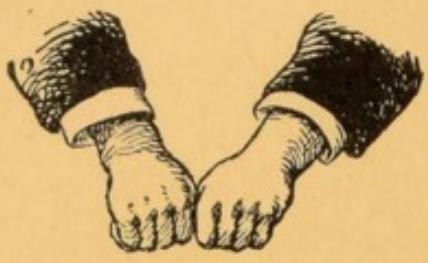


Fig. 161. — Le peigne.

On accole les deux poings et, pour donner de la cohésion à cette position on met le pouce gauche dans le poing droit, ou inversement. Ce procédé forme déjà la transition au « pétrissage ».

V. — LA FRICTION

La « friction » ou le « massage à friction » est une variété de l'effleurement simple. Un effleurement accompli en une courte reprise est une friction.

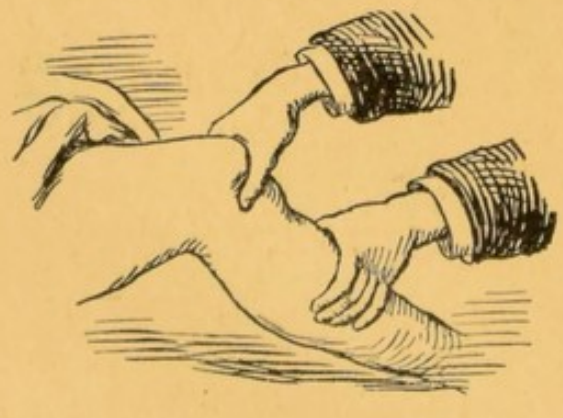


Fig. 162. — La friction d'une jambe.

On peut se servir pour frictionner, suivant l'étendue et la situation de la partie du corps à traiter, d'une main, des deux mains (fig. 162) ou d'une partie de la main, comme des doigts, de la pulpe, etc.. Dans la plupart des cas, la friction se combine avec l'effleurement, ou une des deux méthodes surtout quand il s'agit de fractionner et de résorber des exsudats ou des néoplasmes, ou quand on veut provoquer une plus forte irriga-

tion sanguine de la peau ou un développement aussi rapide que possible de chaleur. — Quand il s'agit de faire disparaître des indurations, des tumeurs, etc., on emploie une main ou un ou plusieurs de ses doigts pour frictionner en cercle la partie malade et le tissu adjacent, qui paraît sain, et l'autre main pour l'effleurage centripète, lequel commence à l'endroit pathologiquement affecté.

Fig. 163. — Friction circulaire dans l'inflammation chronique de l'articulation du genou.

Par cette action combinée des deux mains on atteint ce résultat que la main qui effleure repousse ce que l'autre main qui frictionne a divisé des parties malades (fig. 163).

A ce propos le docteur Reibmayr, dans son *Massage à friction*, écrit ce qui suit :

« Il est aussi difficile de décrire cette manœuvre que de la montrer sur une figure.

« Elle consiste en frictions fortes, suivant une circonférence, faites avec la main ou plus exactement avec l'extrémité des doigts, combinées avec des effleurages assez forts faits par la même ou par l'autre main. Pour les petites parties on emploie

à cet effet la dernière phalange du pouce (1), pendant que les autres doigts de la même main, ou même des deux mains embrassent la partie qu'on masse et la fixent. Comme le but de cette manœuvre est d'écraser les produits pathologiques et de les repousser dans les tissus environnants sains, il faut toujours la commencer vers la limite des tissus pathologiquement altérés, et les chasser vers n'importe quelle direction, pourvu que les tissus vers lesquels on repousse les tissus malades soient inaltérés. Cette direction peut aussi être centrifuge (2), si les parties saines se trouvent plus rapprochées. Mais le massage à friction doit toujours être terminé par un effleurage centripète.

VI. — LE PÉTRISSAGE

Le pétrissage consiste en pressions pénétrantes pratiquées par la main tout entière ou par les doigts seuls, pressions plus ou moins fortes agissant à la fois sur la peau et sur les muscles. Quand on se sert des deux mains on saisit la masse correspondante des parties molles entre le pouce et les autres doigts, on la soulève et la tire d'un côté et de l'autre, en même temps qu'on la presse, pétrit et foule (fig. 164).

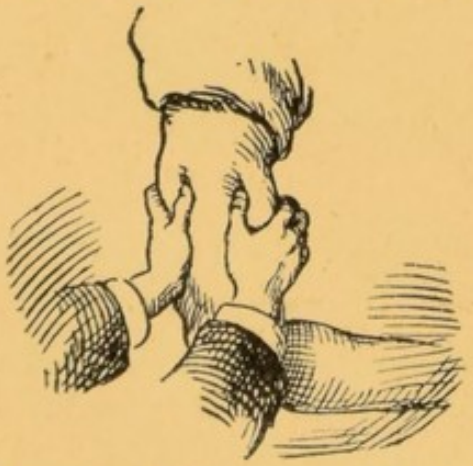


Fig. 164. — Le pétrissage du bras.

Le pétrissage, dont on se sert tantôt pour les petites parties du corps, tantôt pour les parties plus étendues, ne peut en général être employé que là où les tissus peuvent être saisis et soulevés, principalement aux bras et aux jambes (fig. 165 et 166). Dans les autres par-

(1) V. fig. 163. (L'auteur.)

(2) Centrifuge, c'est-à-dire allant du centre à la périphérie, par opposition à centripète, venant de la périphérie au centre. (L'auteur.)

ties du corps, la manœuvre est difficile, mais néanmoins les masseurs expérimentés et habiles réussissent à saisir les mus-

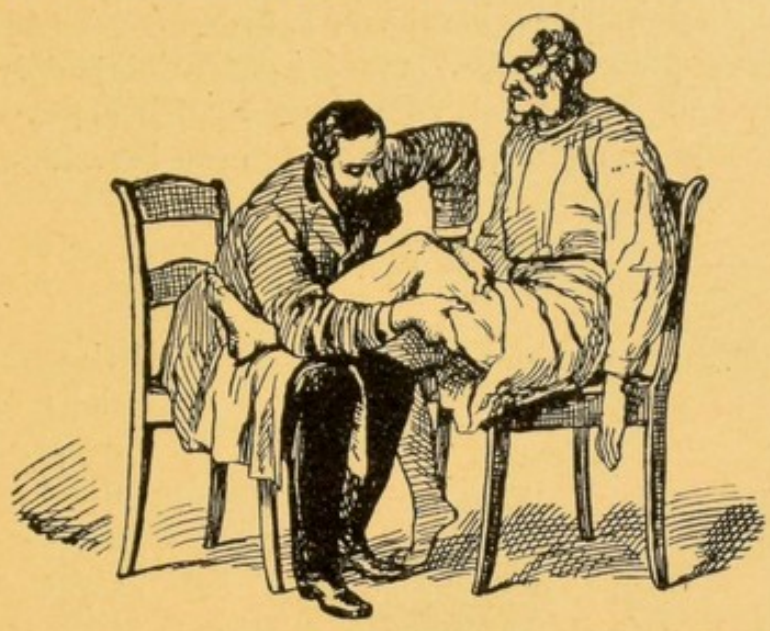


Fig. 165. — Le pétrissage de la cuisse

Fig. 166. — Le pétrissage de la jambe.

cles aux endroits où une main peu expérimentée les laisse facilement échapper.

La manœuvre du pétrissage peut cependant être modifiée de

deux façons : ou bien le pétrissage est fait avec les pouces et les autres doigts, qui travaillent comme une tenaille, ou bien les pouces et les doigts travaillent avec la face palmaire de la main et les métacarpiens. Pendant la pression, les doigts doivent être unis entre eux (fig 164), et, comme pour pétrir la pâte ou faire dégoutter une éponge, qui absorbe de l'eau incessamment.

VII. — LE FOULAGE

Le foulage est une manœuvre pareille au pétrissage, décrit dans le paragraphe précédent, mais moins active que ce dernier. La manœuvre est faite avec les deux talons des mains et doit être faite rapidement. L'action principale se base sur l'extension de chaque muscle, tendon, nerf, etc., provoquée par le mouvement en tous les sens. Ici la pression ne joue aucun rôle.

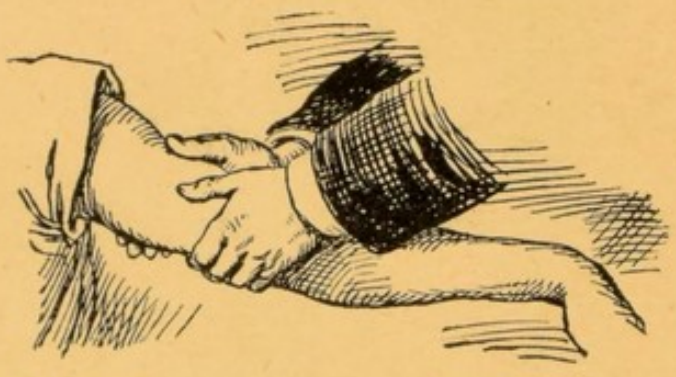


Fig. 167. — Le foulage du bras.

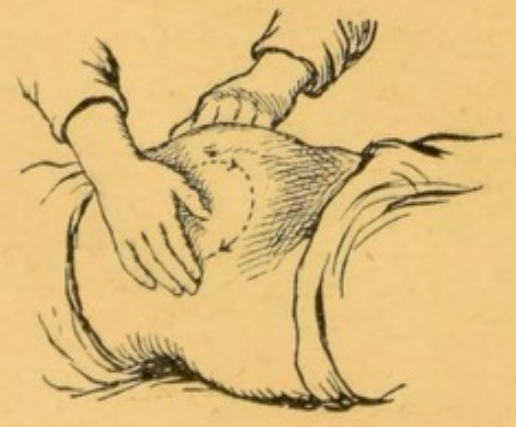


Fig. 168. — foulage et pétrissage du ventre.

La figure 167 nous montre le foulage du bras ; la figure 168 nous montre le foulage et le pétrissage de l'abdomen. (V. plus loin : massage du bras et massage du ventre.)

VIII. — LE PINCEMENT

Le pincement appartient, avec les manipulations décrites dans les chapitres suivants, aux procédés stables, tandis que dans les chapitres précédents nous nous sommes occupés des interventions croissantes.

La manière de pincer est connue de tous, chers lecteurs. Y en a-t-il qui n'ont jamais pincé

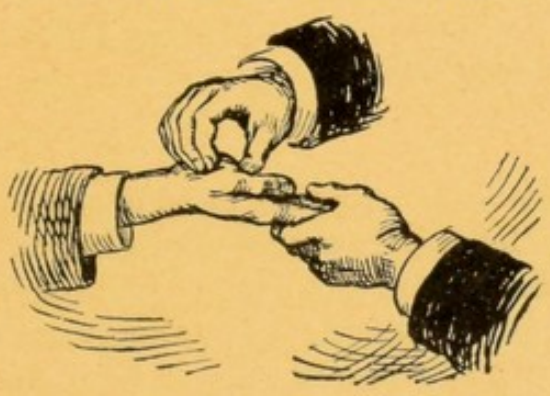


Fig. 169. — **Pincement de l'éminence thénar.**

Fig. 170. — **Pincement de l'épaule.**

personne ou qui n'ont jamais été pincés. Là où les rapports anatomiques le permettent, c'est-à-dire là où il existe des tissus qu'on peut pincer, cette méthode est la plus applicable.

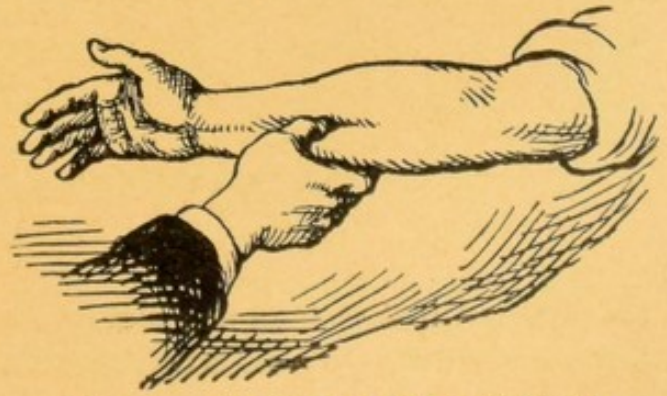


Fig. 171. — **Pincement de l'avant-bras.**

Il existe deux façons d'agir dans la méthode du pincement. Ou bien le pouce d'un côté et les quatre autres doigts de l'autre côté

représentent les deux bras d'une tenaille, qui s'appliquent perpendiculairement à la partie à masser (fig. 169 et 170), ou bien le pouce et les quatre doigts agissent non pas par leurs extrémités, mais par la pulpe des dernières phalanges (fig. 171). La première manipulation (fig. 169 et 170) est plus active que la seconde (fig. 171); mais les deux appartiennent, comme je l'ai déjà dit et comme je le dirai encore, aux manipulations les plus fatigantes, pour le masseur, car elles exigent une musculature des doigts très développée et notamment un pouce fort et vigoureux.

IX. — L'ÉCRASEMENT

L'écrasement est une manœuvre pareille au pincement. Dans le dernier, les pouces et les quatre autres doigts travaillent ensemble des deux côtés, tandis que dans le premier le pouce seul pénètre dans les téguments, et les autres doigts restent passifs ou ne lui servent que de points d'appui. Le pouce travaille en pénétrant d'abord perpendiculairement à l'endroit correspondant par la pulpe de la dernière phalange, et presse contre l'exsudat ou la néoformation rapidement et dans tous les sens.

X. — LA PRESSION

La pression, que chacun des lecteurs a déjà essayée sur lui-même ou sur d'autres dans la pratique de la vie courante — qui donc ne s'est pas pressé soi-même ou n'a pas été pressé par une main tendre ? — est reconnue comme la plus importante des manipulations.

Elle peut être pratiquée de différentes manières. Suivant l'étendue de la partie à masser et la force avec laquelle on veut presser ; on emploie pour la pression tantôt un, tantôt deux (fig. 172), tantôt trois doigts. Le petit doigt, qui est environ de 2 centimètres plus court que l'annulaire, ne travaille qu'apparemment. De plus, il est presque inutile, à cause de sa faiblesse. Par contre, l'index, qui est environ de 1 centimètre plus court que le médius, peut déjà se passer plus facilement de ce dernier, ainsi que de l'annulaire. Le pouce agit le plus vigoureusement, à cause de sa longueur moindre, de sa force et de la musculature qui lui est propre. Chez les personnes sensibles on pratique la pression non pas avec les extrémités des doigts, mais avec les deux dernières phalanges réunies de l'index (fig. 173). De même aussi les deux dernières phalanges réunies de deux, trois ou quatre doigts (fig. 174) se prêtent à la même manœuvre. La pression est plus forte quand on se sert des premières phalanges des quatre doigts, la main formant un poing ; et la pression augmente encore quand on pratique cette manipulation avec les extrémités des premières

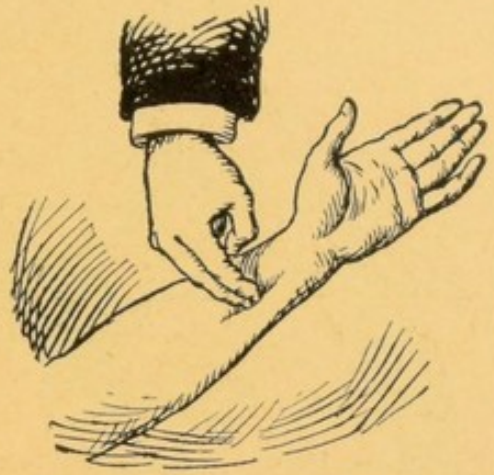


Fig. 172. — **La pression avec deux doigts.**

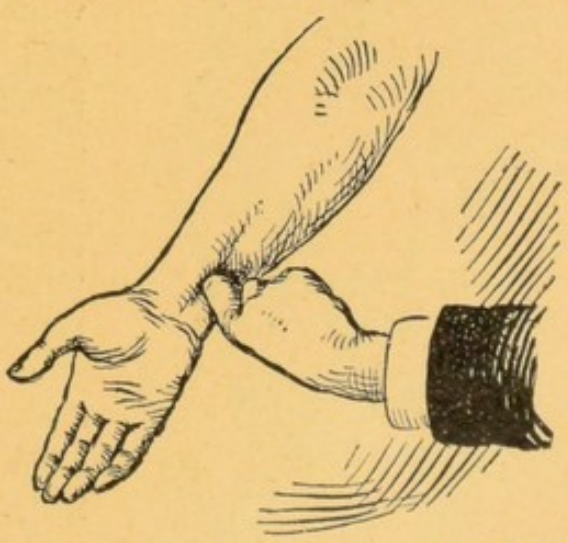


Fig. 173. — **Pression par les deux dernières phalanges de l'index.**

phalanges ou avec les têtes des métacarpiens (fig. 175)

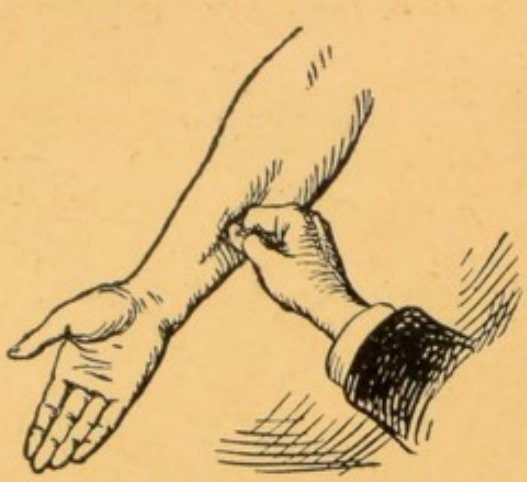


Fig. 174. — **Pression par les deux dernières phalanges des quatre doigts.**

On exécute la pression de deux façons : ou bien, avec les doigts ou le poing fermé, on presse sur un endroit déterminé du corps sans le quitter, en ne faisant que des mouvements de latéralité ou de rotation avec plus ou moins de force ; ou bien, quand on exécute la pression, on se promène d'une partie du corps à l'autre, de haut en bas ou de bas en haut, et cela en faisant toujours des mouvements de latéralité ou de rotation, et on transforme la manœuvre en manœuvre progressivement croissante, c'est-à-dire en pratiquant toujours involontairement l'effleurage ; ou bien encore on n'avance que par des mouvements courts, mais en pressant de plus en plus vigoureusement, ou, pour employer un terme musical, en faisant la pression d'abord *crescendo* puis *decrescendo* et en délaissant ensuite à cet endroit la manœuvre brusquement, pour aller la répéter de la même façon sur une autre partie du corps, c'est-à-dire qu'on pratique involontairement le pétrissage. Le lecteur voit donc maintenant qu'il y a pression et pression. Il n'y a donc rien sous la lune que la science médicale ne transforme en capital.

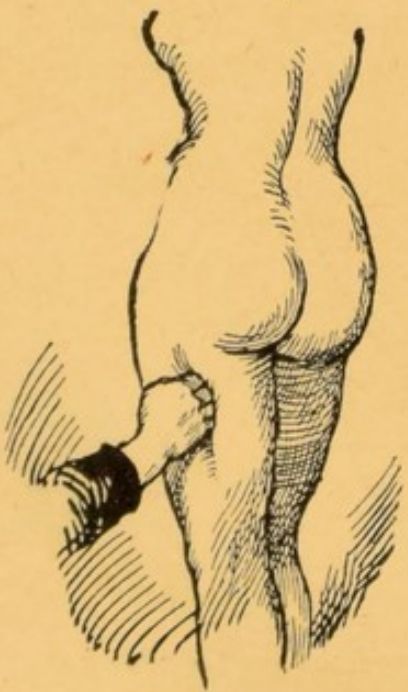


Fig. 175. — **Pression par les os des doigts.**

XI. — LE CHOC

Le choc est encore un autre procédé de massage. Même ce mouvement vulgaire n'a pu échapper au sort d'être classé « scientifiquement » et incorporé dans le mécanisme médical du massage. On pousse, — ou pour m'exprimer plus scientifiquement, — on pratique la manœuvre du choc avec les extrémités des doigts de la main complètement étendue, immobile au niveau du poignet (fig. 176). Les mouvements du bras se font au niveau du coude ou dans l'articulation de l'épaule. La main doit frapper le corps suivant un angle droit. Le malade, pendant cette procédure, reste assis ou debout. La manœuvre du « choc » doit être pratiquée dans les cas où l'on se propose, comme, par exemple, dans les douleurs rhumatismales ou névralgiques, de pénétrer profondément entre les groupes musculaires. Pour cela, en vue de réagir sur des masses musculaires compactes, comme à la fesse ou à la cuisse, on combine le choc avec le tapotement (chap. XIII). Par cette méthode combinée on provoque un ébranlement actif, lequel, se propageant d'une manière réflexe par la voie nerveuse, amène comme conséquence une modification bienfaisante des tissus profondément situés.

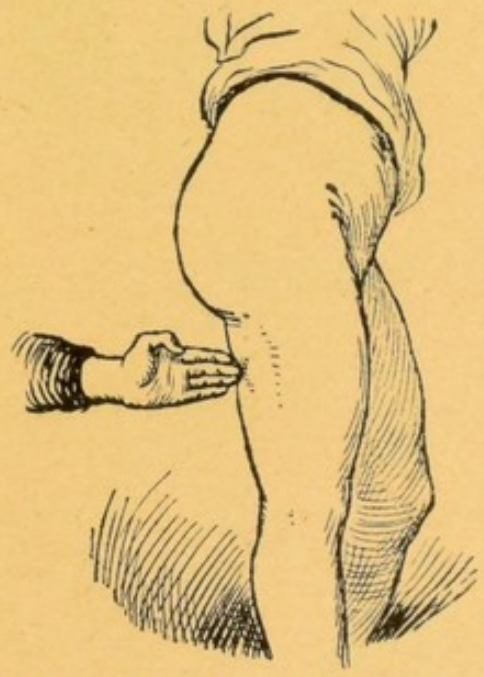


Fig. 176. — **Le choc avec les doigts unis.**

XII. — LE BATTEMENT

Le battement est un procédé tout spécial de massage, une méthode développée par un savant, Kellgrenn, et destinée au traitement du système nerveux. On l'appelle vibration nerveuse (1). Sa méthode est caractérisée par l'action locale et directe des extrémités digitales sur les nerfs et les ganglions nerveux qui leur sont accessibles. La vibration digitale provoque dans les nerfs et les ganglions, par la pression et le tiraillement, différentes manifestations allant parfois jusqu'à la douleur. Les nerfs, s'ils sont superficiels, sont amenés par la vibration suivant leur longueur sur un état d'oscillation, c'est-à-dire on les fait vibrer et cet état se transmet jusqu'à leurs terminaisons. La méthode de Kellgrenn demande des connaissances assez notables des trajets parcourus par les nerfs et ne peut par conséquent rester que dans le domaine des masseurs expérimen-

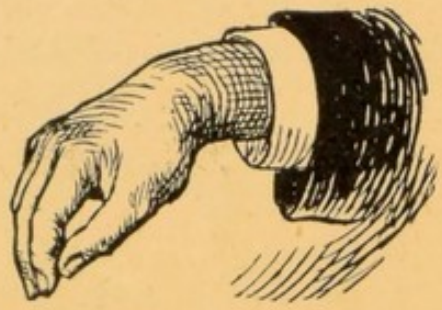


Fig. 177. — **Position des doigts pour le choc.**

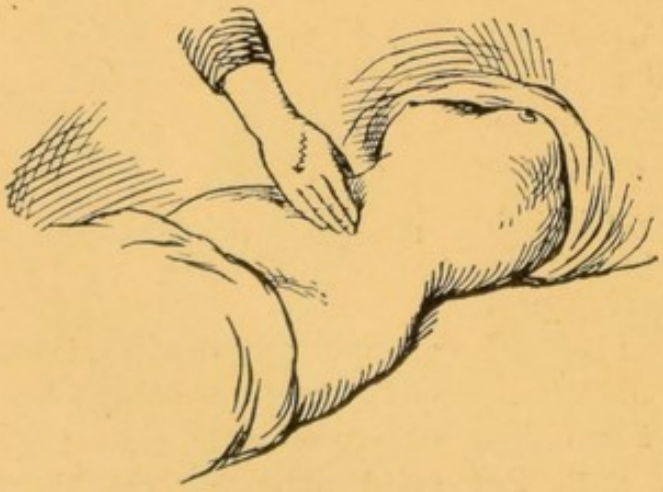


Fig. 178. — **Vibration de l'estomac et colon transverse.**

(1) Vibration, c'est-à-dire oscillation, tremblement; ici : ébranlement.

tés, ayant certaines connaissances en physiologie et en anatomie. Mais entre les mains d'un tel masseur cette sorte de traitement des maladies nerveuses peut donner des résultats extraordinaires. Voilà ce qu'en dit l'expérience :

Le masseur place les extrémités des doigts réunis entre eux en coin ou bien le pouce et le médius seulement (fig. 177) sur un nerf ou un ganglion nerveux du malade, et par tout l'effort de sa volonté il tend tous les muscles de son épaule, de son bras et de ses doigts. Par là il provoque un tremblement de la main et dans cet état le masseur tâche d'agir sur le malade en pressant fortement sur un de ses nerfs ou un ganglion nerveux. Je laisse maintenant la description au docteur Reibmayr lequel, écrit dans sa *Technique du massage :*

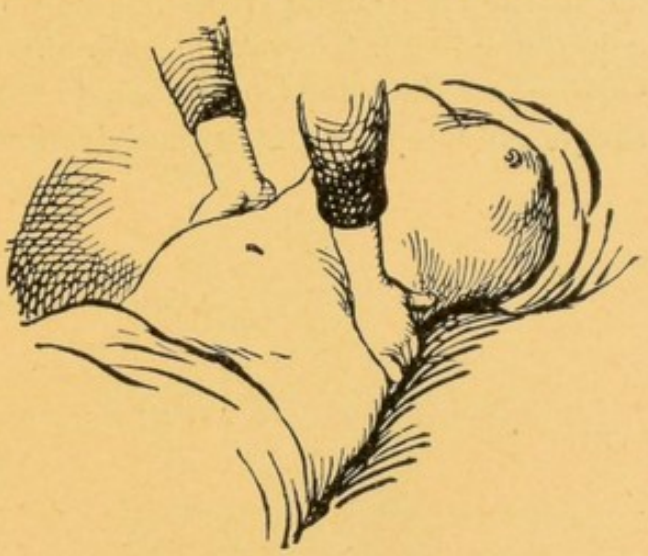


Fig. 179. — La vibration iliaque.

« Dans la vibration, les mouvements doivent être si légers qu'on puisse à peine les percevoir en touchant la main du masseur; ils doivent se répéter de deux cents à trois cents fois par minute et même plus. On fait cette vibration en mettant le doigt dans un endroit déterminé et on l'y laisse vibrer pendant un certain temps, ou bien on commence à la racine du nerf et on promène le doigt vibrant tout le long du nerf vers la périphérie ou dans la direction opposée. Tantôt on fait vibrer rapidement toute une multitude de nerfs périphériques. Tantôt on place une main sur un point et l'autre main sur un autre et on fait vibrer avec les deux mains ; puis, ou bien on laisse les mains vibrantes appliquées sur le point où elles étaient placées, ou bien, en ne laissant sur place qu'uen

main, on fait vibrer avec l'autre tout le long du nerf, ou bien enfin avec les deux mains on fait vibrer longitudinalement et transversallement. Il faut surtout veiller à ce que dans la méthode vibratoire ni la peau ni les organes sous-jacents ne soient saisis. Ceux-ci ne doivent qu'être mis dans un état vibratoire par le doigt qui est placé dessus. Le contraire s'observe dans la méthode d'ébranlement (fig. 178 et 179) ; ici on saisit la partie à ébranler d'une main ou des deux mains et on la meut rigoureusement verticalement ou horizontalement, et cela d'une façon très rapide. » (V. plus loin, sur la vibration de l'estomac et du colon transverse, de même que sur la vibration iliaque, le chapitre *massage abdominal.*)

XIII. — LE TAPOTEMENT

Le tapotement se fait avec les extrémités des doigts à demi fléchis. Le mouvement de la main se fait exclusivement dans le poignet (fig. 180). La manipulation demande une certaine légèreté et une habileté dans les mouvements du poignet pour que la force du choc puisse être modifiée à volonté. On combine le plus souvent le tapotement avec le poignet (chap. xi) pour pénétrer plus profondément et agir efficacement sur les muscles et les nerfs. (Pour les détails sur le tapotement de la poitrine, V. *massage de la poitrine.*)

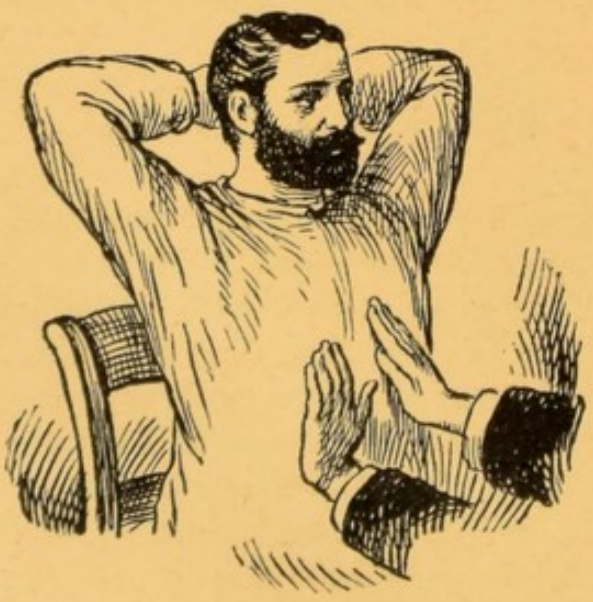


Fig. 180. — **Le tapotement.**

Si le tapotement est fait à plat, avec la face palmaire ou dorsale de la main perpendiculairement à la surface à traiter, on l'appelle claquement.

Là-dessus voir le chapitre suivant.

XIV. — LE CLAQUEMENT

Le claquement, comme le lecteur attentif le voit déjà, se fait non seulement avec la bouche, mais aussi avec les mains.

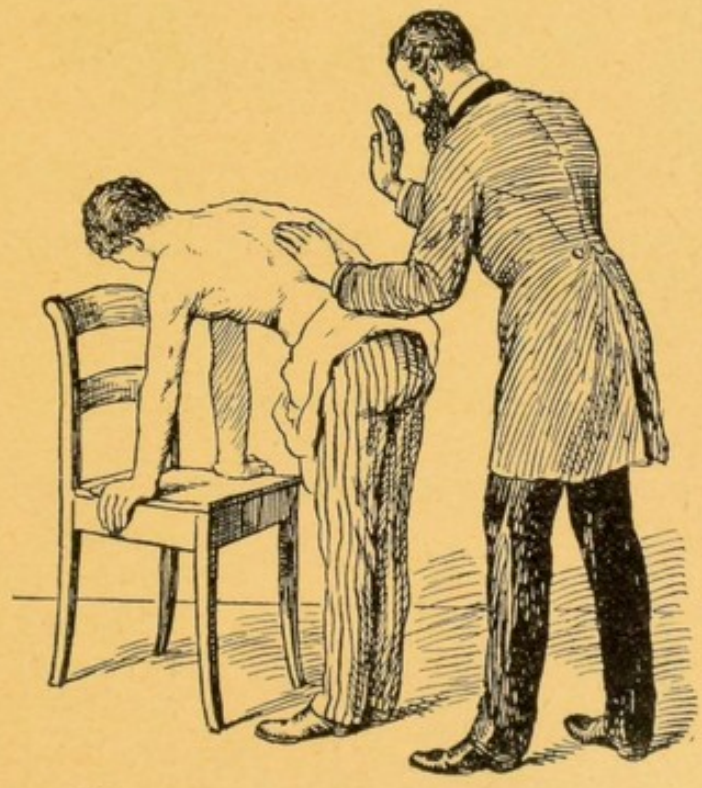


Fig. 181. — **Le claquement des reins.**

Dans le claquement, — j'ai en vue le claquement manuel, une des manipulations dans le massage, — il ne s'agit pas de développer une grande force, mais de pratiquer des mouvements légers, rapides, élégants et élastiques. Le masseur doit, comme le pianiste, développer la même force, pour arriver à la même habileté et à la même liberté des mouvements du poignet, car à

un tapotement habile et léger on reconnaît toujours un masseur expérimenté.

Les figures 181 et 182 représentent le tapotement et le cla-

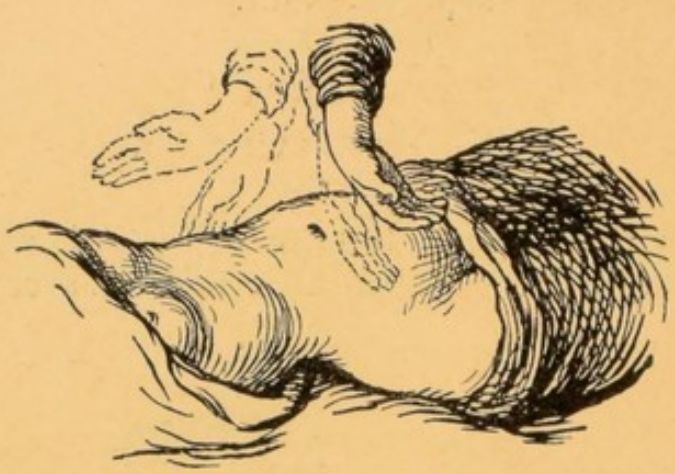


Fig. 182. — Le claquement du ventre avec les mains à plat.

quement. (V. les détails à ce sujet dans les chapitres *massag de l'abdomen* et *massage du tronc*.)

XV. — LE HACHAGE

Ce qui porte le nom de « hachage » est aussi un des procédés du tapotement. Il opère avec beaucoup plus de force et sur une étendue plus grande que le tapotement et le claquage, qui sont les deux autres variétés du tapotement. Comme ce procédé n'est applicable que dans les cas où de forts groupes de muscles (à la partie supérieure du bras et de l'avant-bras),

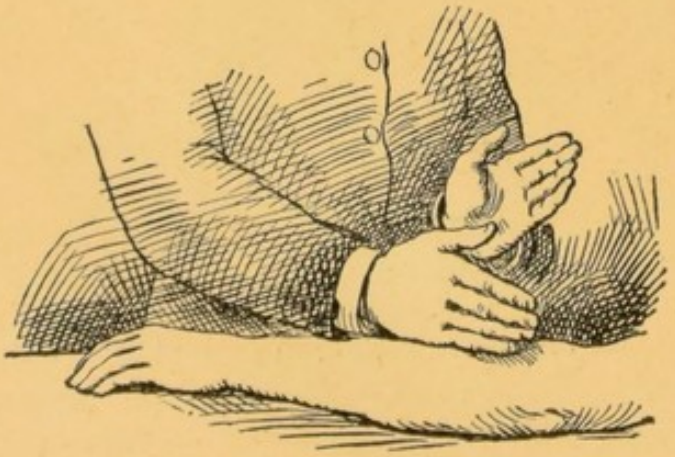


Fig. 183. — Le hachage des muscles du bras.

les muscles cruraux, supérieur et inférieur, les muscles fessiers, ceux de la nuque et du dos, sont le siège de la douleur, on désigne ordinairement cette méthode sous le nom de « hachage de muscles ».

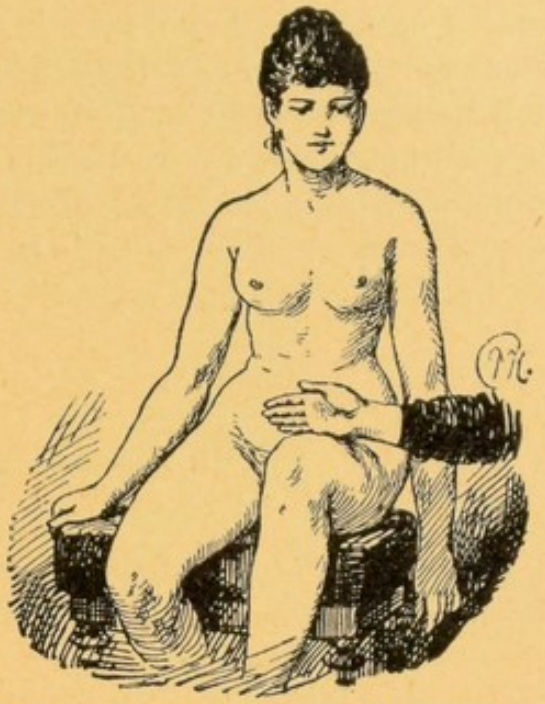


Fig. 184. — **Le hachage des muscles de la cuisse.**

De même que la manipulation du claquage, celle du hachage nécessite une grande souplesse de mains, pour être effectuée habilement et avec succès. On commence la main mise par le tranchant des doigts tendus (fig. 183), ou bien par le tranchant de la main tendue (fig. 184 et 185), suivant qu'on se propose d'agir doucement ou superficiellement, ou bien avec force et intensité. Le mouvement du hachage avec les doigts (fig. 183) doit partir légèrement du poignet, les doigts ne doivent pas être serrés, ni raides, mais ils doivent être écartés avant que la main tombe sur le corps du malade, et, au moment où elle tombe, se fermer comme les lames d'un éventail. La manipulation devient par là très élastique et l'action ne provoque presque pas de dou-

Fig. 185. — **Le hachage des muscles de la nuque et du dos.**

leur. Dans le hachage avec la main (fig. 184 et fig. 185), le mouvement part de l'articulation du coude ou bien de celle de l'épaule du masseur. Cette manipulation permet de développer une grande force et ne doit être employée, par conséquent, que pour des muscles fort développés (tels que les muscles cruraux, fessiers, ceux de la nuque et du dos). (Pour plus de détails, V. *massage des jambes*, *des bras* et *massage du dos*.)

XVI. — MASSAGE DE LA TÊTE

Après avoir étudié dans les chapitres précédents chacune des manipulations pratiquées dans le massage, nous avons à examiner leur application au corps entier et à des parties isolées.

Fig. 186. — **Le massage de la tête.**

Comme les manipulations ordinairement employées pour des parties isolées du corps se suivent pour former une série déterminée, et par leur réunion constituent à la fin un tableau d'ensemble du massage complet, nous allons traiter d'abord du massage des parties du corps prises isolément de la tête aux pieds.

Le massage *de la tête* peut se limiter essentiellement à un effleurement et à un frottement doux et léger du front vers les tempes et dans la direction des oreilles (fig. 186), et des joues dans la direction des oreilles, puis vers le cou, en descendant.

Les manipulations aux parties de la tête qui sont couvertes seulement par la peau nécessitent spécialement beaucoup de prudence et de ménagement. On effleure ou on frotte, en conséquence lentement, en exerçant une pression autant que possible uniforme ; on emploie à cette fin les pulpes de l'index, du doigt du milieu ou du doigt annulaire, ou bien la pulpe du pouce, ou bien encore la face palmaire de l'un des pouces ou des deux (fig. 186) ; on peut aussi appliquer les mouvements de pression vibratoires ou rotatoires aux endroits particulièrement douloureux.

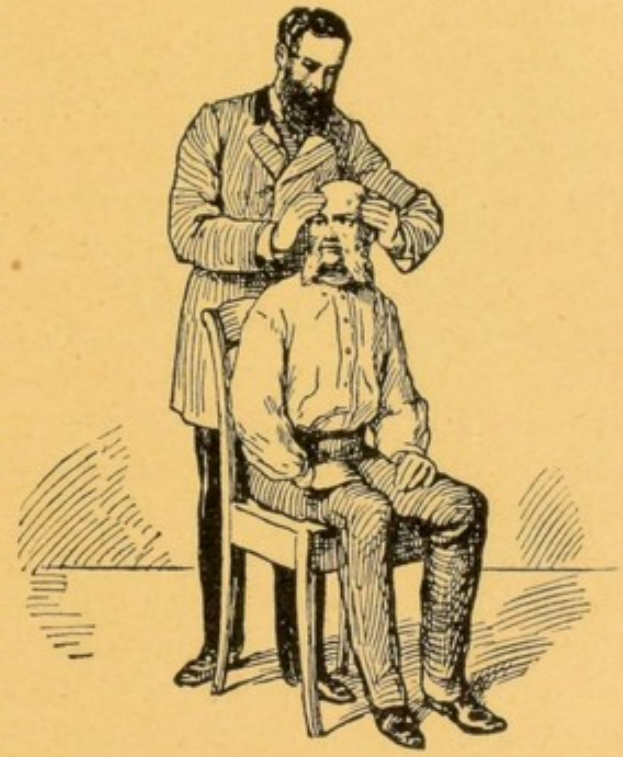


Fig. 187. — **Rotation de la tête étant assis.**

Sur le cuir chevelu, on peut user de battements doux avec des doigts isolés ou avec les bouts de plusieurs doigts réunis. Le massage de la tête s'emploie pour les maux de tête (1), les névralgies de la tête, tics douloureux etc. ; on le combine utilement, surtout avec le massage dérivatif du cou, de la

(1) Dans la *migraine*, qui provient principalement du manque de sang à la tête, le massage de la tête rend de bons services. — Il fait affluer le sang comme le bandeau de tête stimulant. On se tient debout devant le patient assis, et on commence en posant les pouces sur le milieu du front (fig. 186), par des effleurements doux vers la région des tempes ; puis on effleure à mains plates, toujours plus loin sur les parties latérales de la tête, jusqu'à la nuque. La peau de la partie supérieure de la tête se masse en peignant en quelque sorte les cheveux du bout des doigts jusqu'au derrière de la tête, le cou et la nuque. Quelques minutes après on passe à un léger tapotement de la tête, qu'on exécute

nuque et du dos, ou bien encore avec le massage intégral. Il ne faut pas manquer, dans ces cas, d'effleurer doucement, derrière les oreilles, vers le bas.

Quand il s'agit d'états purement névralgiques ayant leur siège dans les muscles, il y a avantage à pratiquer le massage avec mouvements de gymnastique, de résistance — mouvements de la tête étant assis — (Voir ce mot dans la table des matières)...

Le médecin a posé ses deux mains sur la région temporale du malade, il tourne alors la tête du côté droit pendant que le malade résiste, puis la tête est ramenée par celui-ci à son point de départ, en surmontant la résistance du médecin. Ensuite on fait la même manœuvre pour le côté gauche et on alterne trois ou quatre fois. Cet exercice sert aussi à fortifier la musculature latérale du cou et de la nuque.

Pour le traitement de formes déterminées d'affections inflammatoires aiguës et chroniques des oreilles, du nez, de la gorge et du larynx, il faut toujours donner la préférenee au massage extérieur du cou, dérivatif, bien que, dans ce qu'on nomme policliniques spéciales, on fasse usage aussi du massage interne de la muqueuse des organes susdits sous forme de vibrations au moyen d'instruments construits spécialement à cette fin. Je passerai à l'ordre du jour sur la valeur ou le manque de valeur de ce procédé, les savants eux-mêmes n'étant pas d'accord sur ce point; je ferai cependant remarquer qu'une loi fondamentale du traitement naturel interdit rigoureusement toute excitation directe et mécanique d'une partie interne ou externe du corps en état d'inflammation.

XVII. — MASSAGE DES YEUX

Le massage des yeux ne doit, cela va de soi, être fait qu'avec la plus grande prudence, de la manière la plus circonspecte,

de façon que les doigts fassent un hachage léger, rebondissant, partant du poignet, tout comme si on voulait jouer du piano sur la tête.

avec le plus de ménagements, parce qu'on a affaire à un organe extrêmement sensible.

Pour masser le globe oculaire on fixe, selon le siège du mal, la paupière supérieure ou inférieure au globe oculaire, près de la paupière, avec l'index, le médius ou le pouce, et on exerce avec la paupière fixée des frictions rapides et légères.

La main libre tient légèrement abaissée la paupière qui ne sert pas à masser (fig. 188).

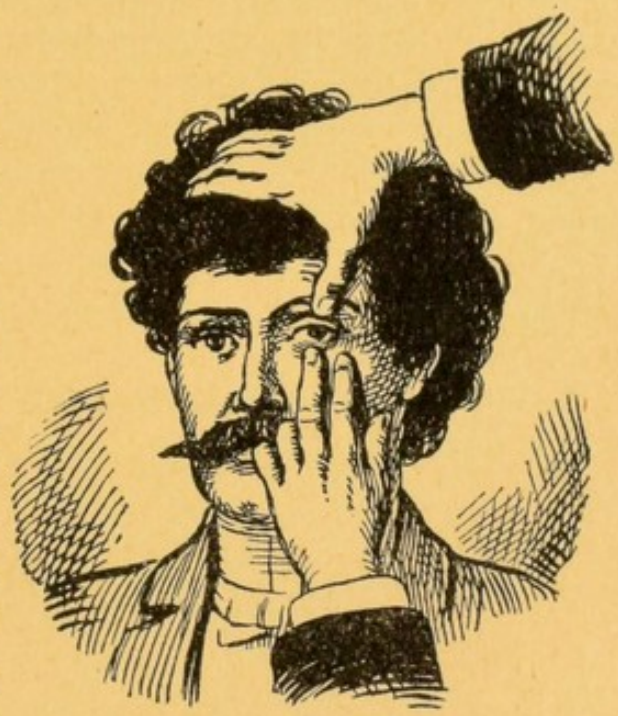


Fig. 188. — Le massage des yeux.

Les frictions se font dans un sens circulaire ou en ligne droite. Dans cette dernière méthode on fait le massage par quatre segments, tandis que le regard du malade se dirige en haut, en bas ou du côté opposé qui convient (1). On ne doit presser que très légèrement; le mouvement doit être accompli en une reprise assez rapide, et l'opération ne doit jamais durer au-delà de 2 à 3 minutes, ni se faire plus d'une fois par jour. Au début la durée du massage ne doit jamais dépasser de 1 minute à 1 minute et demie.

L'action physiologique du massage des yeux se manifeste par l'influence exercée sur le courant sanguin et lymphatique

(1) Pour rendre la manipulation plus intelligible, je vais la décrire encore autrement : on effleure au moyen de la paupière fixée le globe oculaire dans le sens de haut en bas, puis de dedans en dehors et de dehors en dedans, puis de dedans en dehors et en bas à la fois, et de dehors en dedans et en bas à la fois.

de l'œil, car la pupille reste ordinairement dilatée encore quelque temps après l'opération.

Le massage des paupières oculaires se fait par effleurement avec un doigt recouvert de graisse, en général de l'angle interne vers l'angle externe.

Le massage de l'œil est indiqué dans les affections de la cornée, surtout dans les opacités consécutives, et les inflammations. Le massage est encore employé pour les taies sur la cornée, les catarrhes chroniques de la conjonctive, les adhérences morbides, surtout les synéchies antérieures avec la cornée ou postérieures avec la capsule lenticulaire, restes d'inflammation de l'iris, la cataracte (que le massage sert à mûrir, comme on dit), etc., les maladies des paupières, notamment l'inflammation des bords, les tumeurs, paralysies, procidences, spasmes des paupières ou le rétrécissement de la fente palpébrale, etc.

Le massage de l'œil s'associe volontiers au massage dérivatif du cou.

XVIII. — LE MASSAGE DU COU

Il n'y a guère de partie du corps où les vaisseaux sanguins et lymphatiques soient situés aussi superficiellement qu'au cou. Aussi est-il facile d'atteindre ces vaisseaux avec la main ou les doigts dans le massage.

Tout effleurement du cou se divise en trois temps : « On se place, écrit le docteur Gerst, dont je donne ici la description, devant le malade, qui est déshabillé jusqu'à la moitié de la poitrine, se tient tout droit, la tête inclinée en arrière, les deux épaules abandonnées et tombantes ; on pose d'abord les deux mains tenues plates sur le cou, au-dessous et en arrière de la mâchoire inférieure, de manière que la face palmaire de la main soit dirigée vers le haut et que le bord des deux petits doigts repose dans les sillons droit et gauche entre la tête et le cou.

Le bout du petit doigt et la phalange unguéale de l'annulaire se trouvent placés derrière l'oreille sur l'apophyse mastoïde, et la pulpe du petit doigt sous la branche horizontale de la mâchoire inférieure (1re position de la main). Alors commence la friction centripète de la partie supérieure du cou, avec le bord ainsi placé de la face palmaire droite et gauche.

« Pendant qu'on meut en descendant le bord des petits doigts vers le milieu du cou en effleurant, continue le docteur Gerst, les deux mains tournent autour de leur axe longitudinal, de telle façon que le bord du pouce de la face palmaire est dirigé vers le haut et en dedans et dans le sens de la tête, atteint enfin les points où était posé au début le bord des petits doigts. Par cette rotation, tout le plat de la main entre en contact avec le cou et on en profite pour effleurer (fig. 189) (deuxième position de la main). Pendant ce temps, le masseur doit veiller à exercer une pression modérée avec la pulpe des pouces respectifs sur les grandes veines droite et gauche du cou et avec le reste de la face palmaire sur les vaisseaux veineux et lymphatiques superficiels de la partie latérale du cou. En arrivant aux creux sus-claviculaires, la main continue à tourner sur son axe longitudinal et on se sert ici du bord du pouce de la face palmaire pour effleurer.

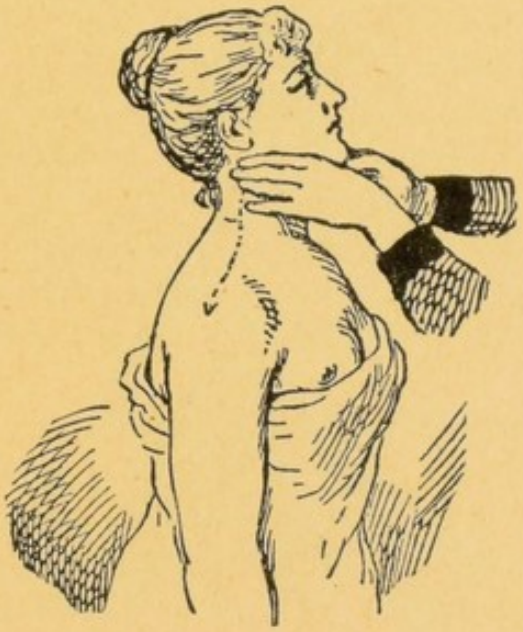


Fig. 189. — **Le massage du cou, d'après Gerst.**
(Deuxième manipulation.)

« Pendant l'effleurement dans la région supérieure du cou, il faut éviter toute pression sur les cornées latérales de l'os hyoïde qui provoque de la douleur et excite la toux ; pour les mêmes raisons, pendant l'effleurement au milieu du cou,

les deux pulpes du pouce ne doivent pas presser sur le larynx, mais le laisser libre entre elles et ne se mouvoir que latéralement à lui, vers le bas. »

Voilà ce que dit le docteur Gerst, de Würzbourg, qui a ce mérite d'avoir le premier introduit le massage du cou dans le traitement de maladies variées et d'en avoir signalé la grande importance. On peut encore traiter le cou autrement. Le masseur s'installe derrière le malade, pose les deux mains, d'après le procédé de Gerst qui vient d'être décrit, par derrière, sur la mâchoire inférieure et le cou en même temps (dans le sillon de la mâchoire inférieure) et puis effleure le cou vers le bas et le dehors en pressant modérément, et en tournant les mains, peu à peu, lentement par leur face interne vers le cou, de façon que d'abord les faces palmaires seules effleurent et qu'ensuite le bord du pouce soit seul à travailler.

Fig. 190. — **Le massage du cou.**
(Par soi-même.)

D'ailleurs, le malade peut exécuter lui-même le massage du cou ; il fléchit la tête légèrement en arrière et ne se sert jamais que d'une main en alternant la droite et la gauche pour chaque effleurement. Il pose la main en extension et à plat, le pouce étayé sur le côté droit et gauche du cou, qui est graissée de telle façon que le pouce soit posé sur un côté du cou et les quatre autres doigts sur l'autre partie du cou (fig. 190). La main effleure assez rapidement vers le bas et tâche en même temps d'exercer une pression sur les veines et vaisseaux lymphatiques les plus superficiels descendant latéralement. Une main ayant terminé, l'autre commence, et ains

de suite à peu près vingt ou trente fois. Il faut éviter pendant cette opération de presser sur l'os hyoïde et le larynx ; il faut les effleurer légèrement pour ne pas provoquer de la douleur et exciter la toux.

D'après le siège du mal et le degré de l'action qu'on se propose, les méthodes décrites ci-dessus subissent maintes modifications; il faut néanmoins prendre garde à ce que pendant tout cet effleurement du cou, de quelque manière qu'on le pratique, le malade aspire et expire avec force, profondément, et, autant que possible, régulièrement. Les malades dirigent leur attention habituellement sur l'opération et ne respirent que superficiellement, quelquefois même retiennent tout à fait leur respiration ; c'est une grande faute et un inconvénient, car le cours du sang veineux en est entravé et rendu plus difficile, et l'action du massage devient douteuse.

Le massage du cou agit surtout comme un dérivatif sur le sang contenu dans la tête. Comme je l'ai déjà indiqué au début de ce chapitre, les grosses veines, et en partie aussi les vaisseaux lymphatiques sont situés si superficiellement dans le cou qu'on peut en les effleurant de haut en bas, c'est-à-dire d'une manière purement mécanique, obtenir une accélération notable de l'afflux du sang veineux vers le cœur. Si, pendant l'opération, on fait au malade des inspirations bien profondes et fortes, la forte pression négative ainsi provoquée chasse vers la cavité thoracique le sang veineux qui reflue plus vite ; c'est un appui pour l'action du massage. (Reibmayr.) Ainsi s'explique, par la combinaison de ces deux causes, l'action dérivative excellente que le massage du cou a sur la tête, et son indication dans les plus divers états inflammatoires et congestionnels aigus et chroniques. Le massage du cou rend d'aussi bons services dans les douleurs de dents, les névralgies, les céphalées résultant de la congestion et non du manque de sang, la lourdeur de tête, les vertiges, les insolations, les encéphalites, résultant par exemple de lésions, ainsi que dans les douleurs faciales et les tiraillements de la

face, les états inflammatoires aigus ou chroniques des yeux, des oreilles, du nez ou les affections catarrhales de ces organes, dans les maladies du larynx, de la gorge, le relâchement des cordes vocales, la raucité chronique, etc.

Les glandes du cou, très superficielles et tuméfiées (on sait que les glandes sont les lieux de rassemblement de la lymphe), peuvent être pendant l'effleurement pétries entre les doigts, ou bien on tâche, en les pressant contre la colonne vertébrale, de les fouler entre la colonne et les doigts.

Dans les états morbides, réclamant spécialement un massage du larynx, on fait, d'après Reibmayr, la manipulation de telle sorte qu'on entrecroise les doigts sur la nuque et qu'on passe doucement avec le pouce sur le larynx de haut en bas. En pressant le larynx plusieurs fois contre la colonne vertébrale, et en le ramenant, on finit l'opération par un mouvement vibratoire, qu'on répète plusieurs fois et qu'on accroît de temps en temps jusqu'à la secousse. Déplacer le larynx tantôt à droite, tantôt à gauche, doit, d'après Reibmayr, avoir une action très favorable sur la circulation sanguine dans la région du larynx.

Pour fortifier la musculature latérale du cou, les vaisseaux et nerfs qui se trouvent dans le cou, ainsi que comme dérivatif du cerveau, on use encore de quelques mouvements de résistance qui, dans plusieurs cas, selon le résultat à atteindre, viennent à la suite du massage du cou, par exemple le mouvement de « tourner la tête étant assis » (fig. 187), en connexion avec celui d' « incliner la tête sur le côté étant assis ». J'ai déjà décrit le mouvement de tourner la tête ; celui d'incliner la tête sur le côté s'effectue comme suit :

Le malade étant assis, le médecin se tient debout derrière lui et pose sa main droite ou sa main gauche sur l'épaule droite ou sur l'épaule gauche du malade, et sa main gauche ou sa main droite sur la région temporale et latérale droite ou sur la région temporale et latérale gauche du malade. Ensuite, le médecin, tout en exerçant une pression sur l'épaule. incline sur l'autre côté la tête du malade, qui oppose une résistance

au mouvement, et qui ramène ensuite sa tête dans la position primitive, le médecin opposant à son tour une résistance à ce mouvement. La manœuvre se répète cinq ou six fois, en une alternance que règle la pose des mains du médecin.

XIX. — LE MASSAGE DU VENTRE

Le « massage du ventre » est un des modes de massage les plus connus, mais aussi un des plus importants. Le massage du ventre est précisément celui qui jouit d'un grand crédit parmi les populations les plus éloignées et auquel, comme procédé curatif populaire, recourent avec succès, contre diverses formes d'affections du bas-ventre (le plus souvent des embarras digestifs), de nombreux peuples non civilisés aussi bien que des nations civilisées.

Le massage du ventre se propose une action double : d'abord, d'accélérer *mécaniquement* la marche de ce que contient l'intestin, des masses excrémentielles, et l'effusion des sucs digestifs ; ensuite, *d'une manière réflexe*, d'exciter les mouvements vermiculaires de l'intestin. Les mouvements passifs de gymnastique curative dont on fait suivre ordinairement le massage du ventre fortifient la musculature du ventre et complètent ainsi l'effet du massage qui les a précédés.

Comme l'ont prouvé les recherches anatomiques, les vaisseaux lymphatiques, comme c'est le cas aussi pour les cavités articulaires, débouchent par des orifices d'aspiration immédiatement dans l'intérieur de la cavité abdominale, et, au moyen des manipulations du massage, notamment par l'action mécanique qu'il comporte, on peut très considérablement accroître la capacité d'aspiration des vaisseaux lymphatiques,

Les phénomènes physiologiques du bas-ventre subissant, par action réflexe, une très efficace influence, c'est-à-dire la sécrétion des sucs digestifs étant plus abondante, les mouvements de l'intestin étant accélérés, la nourriture ingérée est

plus complètement utilisée, les résidus non digérables ou non digérés qu'elle laisse sont plus rapidement emportés, les selles sont régulières et l'ensemble du corps est mieux nourri. Le massage du ventre s'effectue par diverses manipulations, que nous allons ici exposer plus amplement.

Manipulations qu'on emploie principalement dans le massage du ventre.

Première manipulation.—Une manipulation dont l'effet est éminemment réflexe est représentée dans la figure 191. Elle s'exécute avec le bout des doigts de la main droite, qui effleurent circulairement la paroi abdominale autour du nombril. Le pouce s'appuie latéralement sur la paroi abdominale et sert de point d'appui au mouvement, qui procède principalement de l'articulation de la main et des premières articulations des doigts. Le plus souvent, les personnes très sensibles, surtout les femmes nerveuses, hystériques, ne supportent pas la manipulation, à cause de son action fort excitante : il survient alors une crampe de la musculature du ventre, notamment quand on opère très doucement et très légèrement. Si l'on agit avec plus de force et en heurtant, si l'on frotte en passant circulairement, comme dans le massage à friction, on peut aussi employer cette manipulation dans la région de l'estomac pour excercer sur cet organe une action mécanique. Dans ce cas, il ne faut pas se huiler ou se graisser les doigts,

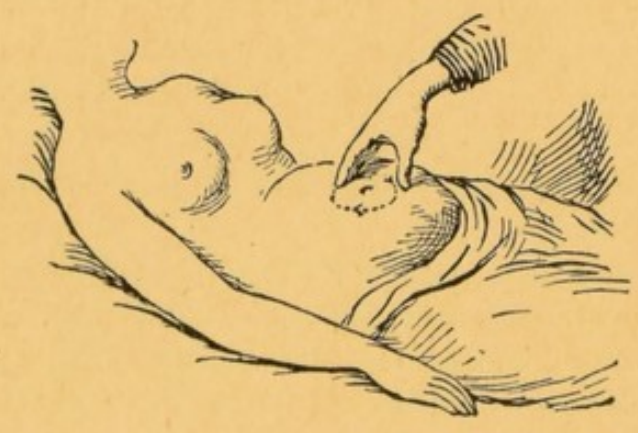


Fig. 191. — Manipulation pour stimuler l'activité de l'intestin.
(1re manipulation.)

afin que la peau du ventre puisse suivre les mouvements des doigts.

Deuxième manipulation (1). — La figure 192 représente une autre manipulation, dont le but exclusif est, par opposition avec la première, dont il vient d'être question, d'exciter mécaniquement l'activité intestinale pour faire avancer le contenu de l'intestin et cela en suivant la direction prescrite par la nature.

Dans cette manipulation, les doigts restent passifs. La pression part surtout de la racine du pouce et de celle du petit doigt, tandis que les autres doigts, légèrement fléchis, suivent les mouvements de la main sans excercer de pression. En outre, la main est étendue autant que possible, presque à angle droit. Le mouvement part de l'articulation de l'épaule et de celle du coude. Le terminus de la manipulation est à droite du nombril, les doigts étant dirigés contre le nombril (fig. 192). La racine de la main est un peu appuyée en profondeur, afin d'attirer le foie d'en bas entre la main et le diaphragme et de pouvoir ainsi excercer une pression sur cet organe. Dans cette position, on commence l'effleurement circulaire vers la moitié droite du ventre, vers le dehors et le des-

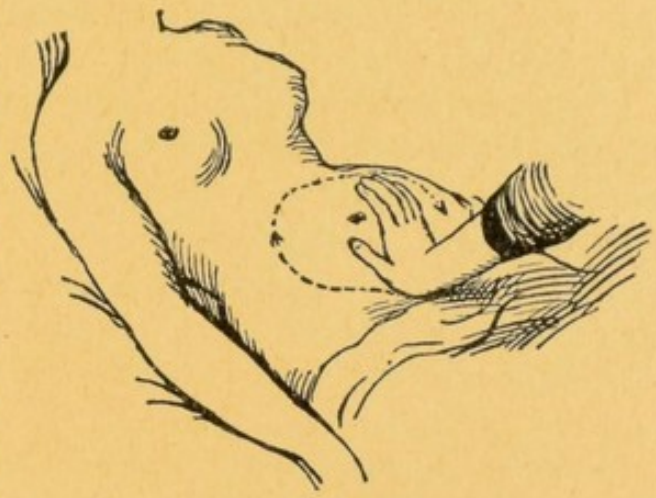


Fig. 192. — Manipulation pour agir sur le foie et sur le côlon transverse.
(2e manipulation.)

(1) La « deuxième manipulation » ouvre la description de la série des manipulations les plus importantes dans le massage du ventre. Une pression modérée et un effleurement léger doivent accroître l'activité fonctionnelle du foie, des glandes salivaires abdominales et de l'ensemble des conduits intestinaux et accélérer la circulation du système vasculaire sanguin et lymphatique du bas-ventre.

sus, on va jusqu'au bord de l'arc droit des côtes ; on fait une petite conversion de la main, le bras s'éloignant un peu du corps du patient, afin d'arriver dans la cavité de l'estomac ; on va le long du bord inférieur de l'arc gauche des côtes dans la direction de la moitié gauche du ventre, vers le dehors et le dessous, au-dessus de la courbure en forme d'S du côlon, puis transversalement au-dessus de la région de la vessie, le bras se rapprochant du corps du malade, et on reprend ainsi la position de départ (1).

Comme cette manipulation a pour but d'agir surtout d'une manière mécanique sur la partie supérieure du côlon ascendant, le foie, le côlon transversal, le côlon descendant et sur la partie inférieure de l'intestin grêle, on l'emploie presque régulièrement et le plus souvent dans le massage du ventre, car il faut lui attribuer en même temps une action réflexe accessoire. Son emploi est surtout indiqué en cas de pléthore sanguine du foie et de jaunisse.

Troisième manipulation. — Cette manipulation, représentée dans la figure 163, a pour but d'exercer une action directe, mécanique, sur le contenu de l'intestin. Elle porte donc de préférence sur les parties de l'intestin où les matières fécales (masses excrémentitielles) s'attardent habituellement (gros intestin, cœcum, et courbure sigmoïde du côlon).

D'après Reibmayr, on pose, pour cette manipulation, la main droite à plat sur la région iliaque droite, le bout des doigts dirigé vers le bas, la main gauche sur les premières phalanges de la droite, et l'on effleure ainsi des deux mains, de bas en haut et de dedans en dehors en suivant le cours du cœcum. En revenant à la position de départ, on décrit une ligne au large du nombril où l'on modère la pression, ou on la cesse même complètement. La main gauche se pose sur la droite non seulement pour renforcer la pression, mais aussi pour empêcher une trop forte flexion des premières articulations des doigts de la droite. Car, autant que possible, les doigts doivent exécuter

(1) Pour la place qu'occupent les organes intestinaux dans la cavité abdominale, V. la fig. 1.

la manipulation en étant à plat, étendus de toute leur longueur.

Pour mieux exécuter l'opératiou, la position du masseur doit être un peu oblique. Il présente son côté gauche au malade, qui peut de même tourner le bassin un peu à gauche.

Les effets de la pression et de l'effleurement s'étendent principalement sur le cœcum et le côlon ascendant. Le contenu du cœcum est poussé vers le haut ; les exsudats dans son voisinage sont divisés et amenés à résorption ; les vieilles adhérences sont dilatées, et la musculature du cœcum est renforcée. En cas de constipation, quand les masses excrémentitielles gisent dans le cœcum, ou quand on se trouve en présence des autres manifestations morbides dont il vient d'être parlé, l'emploi de la troisième manipulation est indiqué.

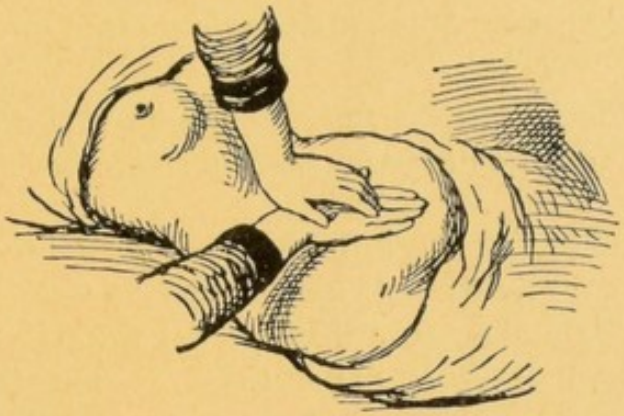


Fig. 193. — **Manipulation pour agir sur le cœcum et sur le côlon ascendant.** (3e manipulation.)

Quatrième manipulation. — Celle-ci, analogue à la précédente, la troisième, dirige son effort sur le côlon descendant et sa courbure sigmoïde. La position de la main est la même que dans la figure 193, sauf que le bout des doigts est tourné vers le dehors et le dessus. Le mouvement, pour répondre à l'action qu'on se propose, est donc dirigé de haut en bas et de dehors en dedans. Plus on se rapproche du petit bassin dans le mouvement d'effleurement, plus profondément on cherche à y pénétrer avec les premières phalanges des doigts. Mais il ne faut pas que le bout des doigts se pose en serres sur la paroi abdominale, il doit rester à plat, comme dans la troisième manipulation.

On cherche par cette manipulation à chasser en avant vers

le rectum les masses excrémentitielles arrêtées ; si donc le côlon descendant et sa courbure sigmoïde sont remplis de matières fécales anciennes et devenues dures, il faut commencer par masser les parties inférieures de l'intestin, les plus voisines du rectum, afin de faire de la place pour « au-dessus ». Pour y parvenir, on cherche à saisir dans sa partie inférieure l'intestin, que l'on sent tendu comme une corde, afin de le serrer contre le petit bassin pour le faire dégorger (Reibmayr).

Manipulations agissant mécaniquement et de manière réflexe, que l'on emploie pour fortifier la musculature du ventre.

Le pétrissage du ventre (fig. 168) exige une grande pratique pour être exécuté adroitement et efficacement. Il ne faut jamais pétrir avec trop de vigueur ; sinon, les muscles du ventre se tendent et il devient impossible de saisir un intestin. Le mieux sera donc, au commencement, de s'exercer avec les deux mains alternativement en opposition, en pétrissant les muscles abdominaux et les conduits intestinaux entre les doigts étendus d'une main et les doigts de l'autre main fermés jusqu'à dessiner un demi-poing.

Le foulage du ventre s'opère avec la main à plat et la surface inférieure adjacente de l'avant-bras. On pousse en quelque sorte le bas-ventre devant soi et on cherche à le fouler comme une pâte.

L'ébranlement du ventre ou de ses parties prises isolément varie de la vibration légère, douce, du plexus solaire à l'ébranlement transversal des hanches. Les différences résident dans la force et la rapidité des mouvements.

La figure 194 représente la *vibration du plexus solaire* (1). Dans cette manipulation, on pénètre profondément mais doucement avec les doigts étendus d'une main ou des deux mains dans la cavité de l'estomac, et on soumet cette partie à un

(1) Le « plexus solaire » représente le tissu des nerfs ganglionnaires de la région stomacale. (Par « système ganglionnaire » il faut entendre l'ensemble des nerfs qui se réunissent dans les lacis nerveux du bas-ventre.)

ébranlement qui s'accroît par degrés. La main et le bras, dans cette manipulation, font un mouvement oscillatoire.

La figure 178 montre une autre manipulation pour l'*ébranlement* de l'estomac et du côlon transversal. D'une main, on saisit aussi profondément que possible la partie de la région supérieure de l'estomac que l'on veut ébranler, et l'on y imprime des mouvements courts, rapides, tremblés, dans le sens horizontal.

Si l'on accroît le mouvement et qu'on l'exécute des deux mains, l'ébranlement devient une secousse et l'on fait une distinction entre la secousse du ventre et celle des hanches. La figure 179 montre une *secousse des hanches ;* le médecin place ses deux mains sur les deux hanches du malade, de manière que les doigts se trouvent placés entre les côtes et l'ilion et la paume des pouces au milieu. On secoue vivement pendant plusieurs secondes, que suit un temps de repos, et on répète l'opération plusieurs fois.

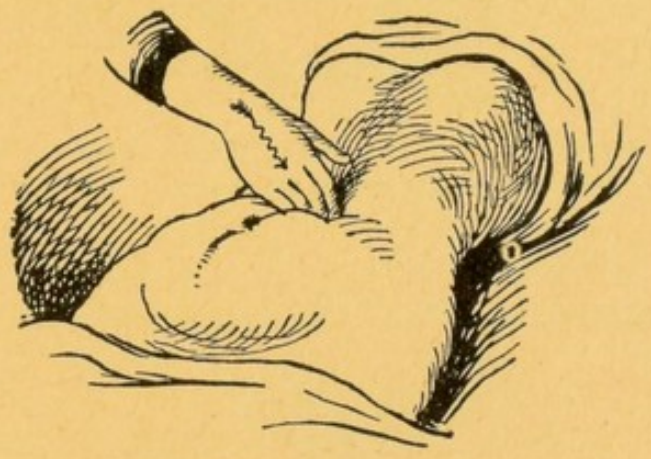


Fig. 194. — **La vibration du plexus solaire.**

Pour la *secousse du ventre*, on pose les mains l'une à côté de l'autre sur le ventre ; on les pousse et on les ramène dans le sens horizontal, avec la paroi abdominale, d'abord d'un mouvement lent, qui gagne graduellement en rapidité. (*Thure Brandt.*)

Pour varier, on peut, en entreprenant les diverses manipulations du massage du ventre déjà décrites et encore à décrire, effleurer la région de l'estomac de la manière indiquée par la figure 157 pour l'effleurement de l'estomac. On opère l'effleurement de façon que les pouces des deux mains, en commen-

çant à l'apophyse xiphoïde du sternum, et marchant parallèlement à l'arc costal, glissent au-dessus de la cavité stomacale en exerçant une pression plus ou moins forte, les mains reculant graduellement, lentement, jusqu'au nombril. On peut aussi, pour alterner avec ce procédé, placer les deux mains sous le bord des arcs costaux droit et gauche et, partant des deux côtés, effleurer simultanément dans la direction de la cavité stomacale. Ou bien on pose la main droite seule immédiatement sous le bord de l'arc costal gauche et on passe, en effleurant plus ou moins fort, par-dessus la cavité stomacale, jusqu'au bord de l'arc costal droit.

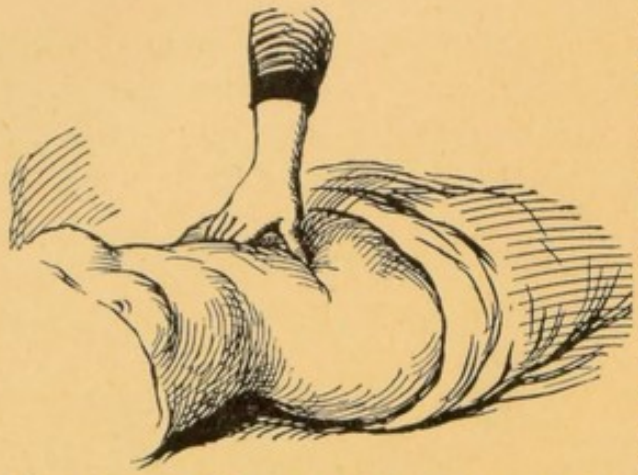


Fig. 195. — L'effleurement transversal du ventre avec une main.

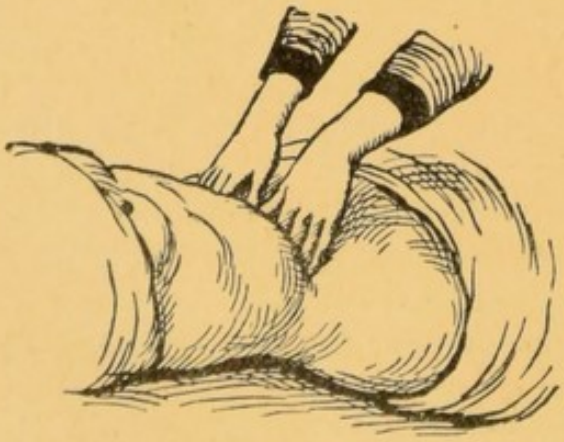


Fig. 196. — L'effleurement transversal du ventre avec les deux mains.

L'action physiologique du massage du ventre consiste à empêcher le refoulement dans les vaisseaux sanguins de l'estomac et des organes adjacents, à provoquer une émission normale en quantité et en qualité du suc gastrique, à fortifier la musculature de l'estomac et à accélérer l'exode du contenu de l estomac.

La coupure du ventre avec une main ou avec les deux mains (fig. 195 et fig. 196) peut aussi compter parmi les ma-

nipulations les plus efficaces. Le pouce et le bord de l'index forment l'instrument en forme de faucille au moyen duquel on tranche le ventre de droite à gauche, la main se déplaçant graduellement et lentement de haut en bas. Le mouvement part de l'articulation de l'épaule et de celle du coude. Avec les deux mains, la manipulation s'opère de manière que les mains marchent, dans une direction opposée, du milieu du ventre vers le dehors et reviennent vers le dedans.

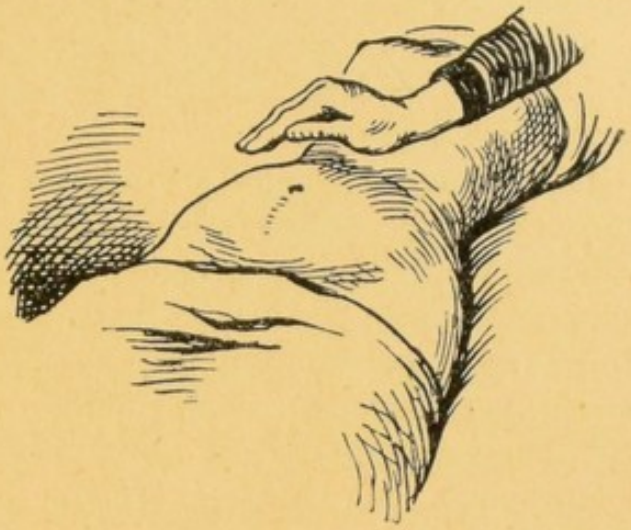


Fig. 197. — **Le claquement du ventre avec la main creuse.**

Le massage du bas-ventre s'achève sur un tapotement efficace du ventre. Dans cette manipulation on tapote le plus souvent tantôt de la paume, tantôt du dos de la main, comme le montre clairement la figure 181. Si l'on veut tapoter bien doucement et légèrement, on exécute la manipulation avec la main pliée en creux (fig. 197). Si le malade veut exécuter seul et sans l'aide d'un masseur le massage du ventre — qui, de cette façon, n'est certainement pas aussi efficace — il devra

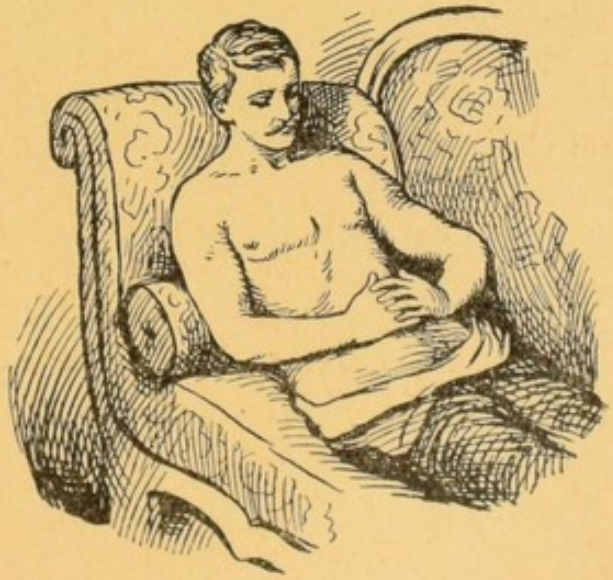


Fig. 198. — **L'auto-massage du bas-ventre avec les deux mains.**

se borner en général à des effleurements doux, à des frottements (manipulations 2 et 3) et à des tapotements (fig. 197). Le malade se servira, pour se masser lui-même, selon qu'il voudra agir plus ou moins fort, d'une de ses mains ou des deux ; dans ce dernier cas, il les pliera ou les placera l'une sur l'autre (fig. 198).

Le massage du ventre est indiqué dans tous les états morbides, où le premier pas à faire pour la guérison consiste à relever l'activité digestive déchue. Et c'est le cas dans la grande majorité des formes de maladies. Mais les dénombrer toutes ici m'entraînerait trop loin. Au moins indiquerai-je quelques affections très répandues où le massage du ventre est tout particulièrement indiqué. Comme le lecteur le sait déjà depuis longtemps, la plupart des maladies chroniques ont pour base un abaissement des échanges, et le massage du ventre se montrera aussitôt très efficace excitateur des fonctions digestives dans tous les cas où l'on aura affaire à une formation anormale du sang, à une circulation sanguine insuffisante, irrégulière, à une distribution sanguine vicieuse, à des achoppements, à des refoulements, à des états conjonctifs des organes de la digestion, tous ces cas résultant plus ou moins d'une digestion troublée. Le massage du ventre se montrera toujours un des plus puissants moyens contre la pauvreté de sang, les pâles couleurs, contre la grande armée des affections nerveuses les plus diverses, surtout l'hypocondrie et l'hystérie, contre les affections de l'estomac, du foie, de la rate, les catarrhes chroniques de l'estomac et de l'intestin, les hémorroïdes, la jaunisse, la faiblesse d'estomac, la dilatation d'estomac, la constipation, les anciennes exsudations dans la cavité abdominale, etc.

Observations générales importantes pour le massage du ventre.

Pour le massage du ventre, nous avons à considérer quelques autres points encore : la durée de la séance, l'emploi de chacune des manipulations, l'ordre dans lequel elles se

succèdent, la pose à prendre par le malade, la manière dont le masseur doit se placer auprès de lui, etc.

En ce qui touche la durée de chaque séance, il ne faut pas en général qu'elle dépasse cinq à dix minutes ; chez les enfants, la moitié de ce temps suffit. Suivant la nature de chaque individu et la forme de maladie, on prend un petit temps d'arrêt après une ou deux minutes, de préférence après avoir épuisé les diverses manipulations (se suivant dans un ordre déterminé) dont se compose chacun des différents procédés. Pendant le temps d'arrêt, le masseur se repose, et le malade peut exécuter un mouvement actif de gymnastique curative, par exemple dresser le torse. (V. ce mot à la table des matières.)

Il faut prêter une attention toute spéciale à la position dans laquelle le malade est couché pendant le massage du ventre. Comme il est important que les parois abdominales soient lâches pendant le massage, on devra veiller à ce que le malade respire à bouche ouverte et d'une manière bien égale, à ce que, notamment, il ne tende et ne relâche pas les parois abdominales en serrant et en pressant, car l'action favorable du massage en serait compromise.

Une autre condition préalable, c'est que l'estomac ne soit pas plein et qu'on ait d'abord vidé la vessie et, si possible, le rectum aussi. Le dessus du corps et la tête doivent être un peu relevés, les jambes un peu ramenées et légèrement écartées. Pendant la séance, on peut, pour varier, permettre au malade couché sur le dos de se coucher sur le flanc droit. La couche du malade pendant le massage du ventre sera, de préférence, ce qu'on désigne sous le nom de banc de massage, accessible de toutes parts. Le masseur est assis ou se tient debout, et cela pour la plus grande partie des manipulations, à la droite du malade. Pour les prises que la main doit opérer sur la moitié droite du ventre, il change de place comme il convient le mieux et se met à la gauche du malade.

L'ordre dans lequel se suivent les diverses manipulations, la manière de travailler le ventre se règlent d'après les données que l'on a.

Si l'on veut agir plutôt mécaniquement (par exemple pour vaincre une constipation chronique), on cherche à influer directement et de façon réflexe sur la musculature lisse des conduits intestinaux. On use de frottements circulaires vigoureux (troisième et quatrième manipulations, fig. 193), puis d'ébranlements et de secousses (fig. 179), ainsi que de la coupure du ventre (fig. 195 et fig. 196). S'il s'agit, par contre, de donner le branle à des actions réflexes générales, comme c'est le cas, par exemple, pour le massage du ventre qui fait partie du massage d'ensemble, on commence par la manipulation 1 (fig. 191), on passe au pétrissage, manipulation que l'on exécute à gros traits, circulairement, de la manière que j'ai décrite pour la deuxième manipulation (fig. 192). Pour la manipulation de l'effleurement, on y joint des frottements circulaires (fig. 193), puis on recommence à fouler et à pétrir (fig. 168) ; on fait suivre quelques vibrations (fig. 194) et quelques ébranlements (fig. 178) et l'on clôt le cycle des manipulations par un tapotement « solennel » (fig. 181 et fig. 197).

Si, pendant le massage du ventre, il survient une sorte de tension ou de crampe de l'estomac, comme c'est parfois le cas, en particulier dans le massage de l'estomac, et que l'estomac donne au toucher la sensation d'un utérus fortement contracté, il faut attendre que la tension ait pris fin. Qu'on se garde aussi de masser la région de la vessie : il pourrait en résulter une évacuation involontaire d'urine.

Quelques mouvements passifs efficaces de la gymnastique curative faisant suite à un massage du ventre.

Il y a une grande utilité à adjoindre à un massage qui vient de se faire quelques mouvements passifs de ce qu'on nomme la gymnastique curative. Je veux en toucher un mot ici. Le lecteur connaît bien l'intime connexion existant entre le rôle de l'ensemble de la musculature de l'organisme humain et la digestion et la défécation. La digestion, l'absorption des substances

qui peuvent être digérées et l'évacuation des résidus alimentaires impossibles à digérer ou non digérés sont réglées par les nerfs les plus divers, qui sont préposés aux fonctions de l'ensemble de l'appareil digestif comme à celles de la musculature de l'estomac et de l'intestin. Le meilleur et le plus sûr moyen d'accroître l'activité des organes digestifs dans son ensemble consiste à fortifier la musculature de ces organes, à décharger ceux du ventre et du bassin de la pléthore sanguine morbide,

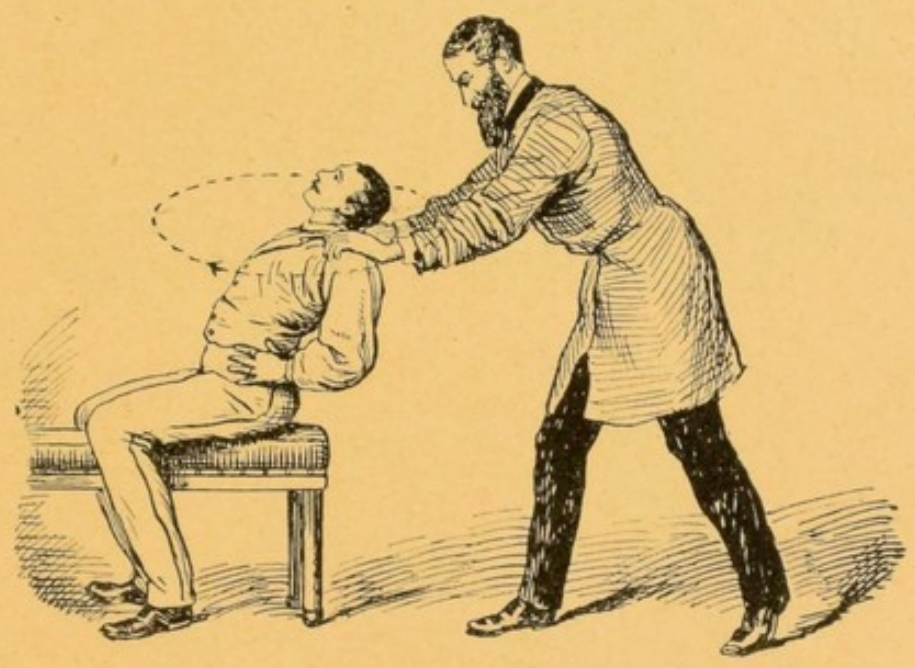


Fig. 199. — **Rotation du tronc dans la position à cheval.**

à accélérer la circulation du sang dans les vaisseaux du foie et de l'intestin, et à éliminer régulièrement les fèces par le rectum. Certains mouvements passifs de gymnastique curative agissent en partie directement, en partie d'une manière réflexe, sur les organes des cavités abdominale et pelvienne pour activer les fonctions des organes digestifs ; ils constituent donc incontestablement un complément de l'œuvre que vient d'accomplir le massage du ventre et dont l'emploi est destiné à atteindre le même but d'une manière différente et spéciale. Si nous examinons maintenant chacune des opérations, nous trouvons avoir aussitôt à notre disposition dans

le *roulement du torse*, dans *l'inclinaison du torse en avant et en arrière*, dans la *position à cheval* et dans la *position à cheval*

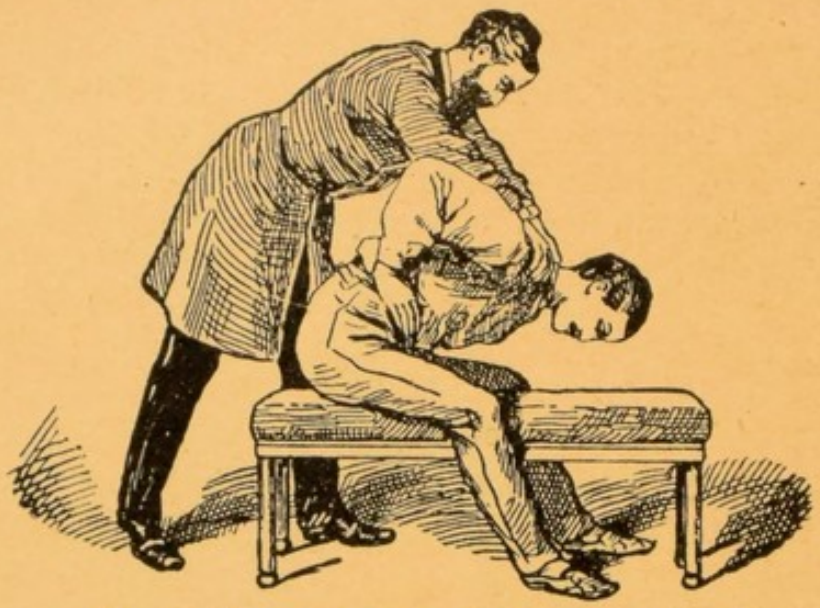


Fig. 200. — **Flexion du corps en avant dans la position à cheval**

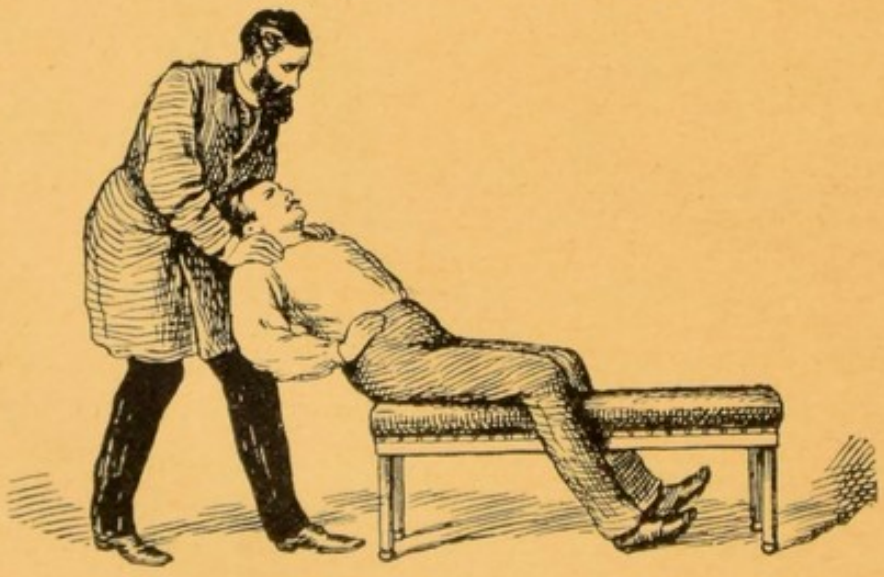


Fig. 201. — **Flexion du corps en arrière dans la position à cheval.**

oblique (fig. 199 à 204), d'excellents moyens d'agir de la manière la plus favorable non seulement sur les ligaments de la colonne vertébrale, sur la moelle épinière, sur les nerfs qui

en proviennent, mais aussi sur les vaisseaux du canal médullaire, des cavités pectorale et abdominale.

Pour ces opérations, le malade est assis à califourchon sur

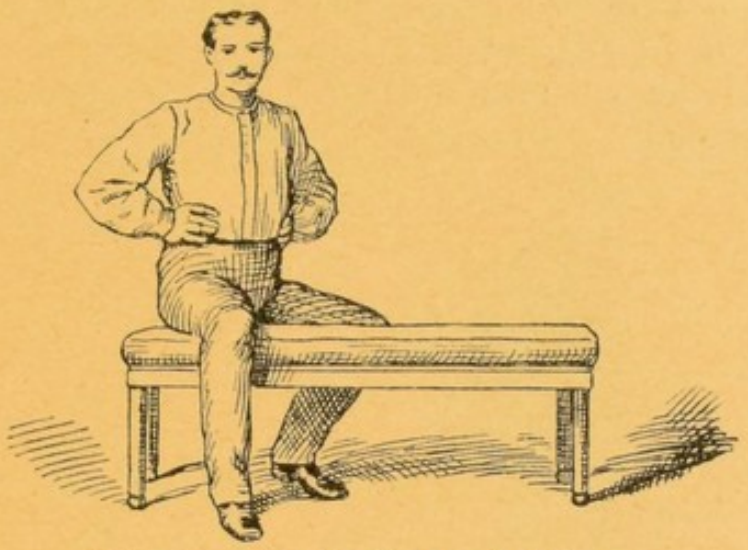


Fig. 202. — **Position à cheval oblique.**

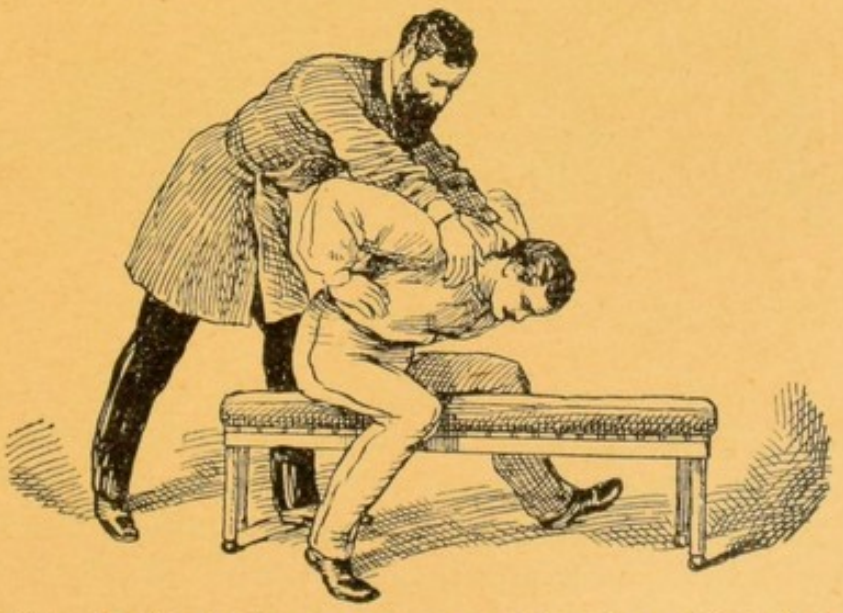


Fig. 203. — **La flexion du corps en avant dans la position à cheval oblique.**

un banc, les mains appuyées sur les hanches (fig. 199). Le médecin est debout derrière lui et, de ses mains posées sur ses épaules, il exécute des roulements du torse sans

rencontrer de résistance de la part du malade. Les mouvements se font d'abord trois fois vers la droite, puis trois fois vers la gauche. Vient ensuite une inclinaison en avant et en arrière du torse, qui se fait deux ou trois fois (fig. 200 et fig. 201), que l'on peut faire suivre d'une inclinaison deux ou trois fois répétée du torse en avant et en arrière, dans la position à cheval oblique (fig. 202 à 204.) Le médecin ayant seul la di-

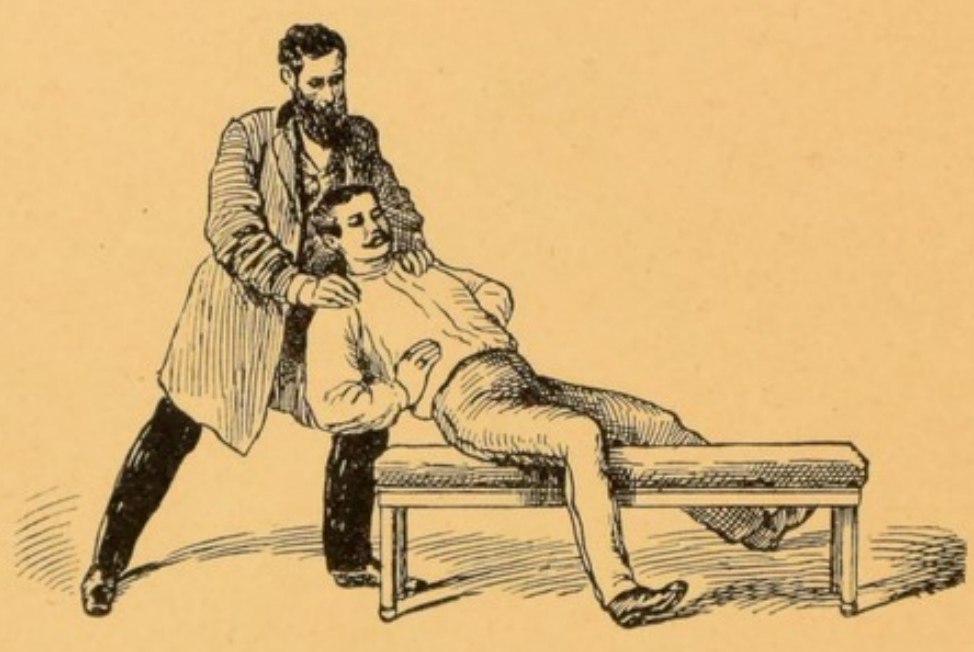


Fig. 204. — **Flexion du corps en arrière dans la position à cheval oblique.**

rection des mouvements, le malade doit se maintenir lui-même en équilibre, surtout dans le roulement ; donc laisser entrer en action peu à peu l'ensemble de la musculature du torse. Il doit aussi, pendant le mouvement, tenir le dessus du corps et la tête aussi droits que possible. En exécutant le roulement, il faut prendre garde surtout à ce que le mouvement ne se produise pas par chocs et que les épaules demeurent de niveau. Les mouvements peuvent encore s'exécuter de mainte autre manière, mais je suis obligé de m'abstenir de les décrire, eu égard au développement qu'il m'est permis de donner au

présent ouvrage (1). Dans les établissements de gymnastique, ces exercices se pratiquent sur un banc dont le fond est pourvu de deux calottes de cuir par lesquelles passent les pieds du malade, qui peuvent ainsi être fixés.

Cette disposition est nécessaire lorsque les mouvements passifs ci-dessus décrits de la gymnastique curative se transforment en mouvements de résistance, où tantôt le malade

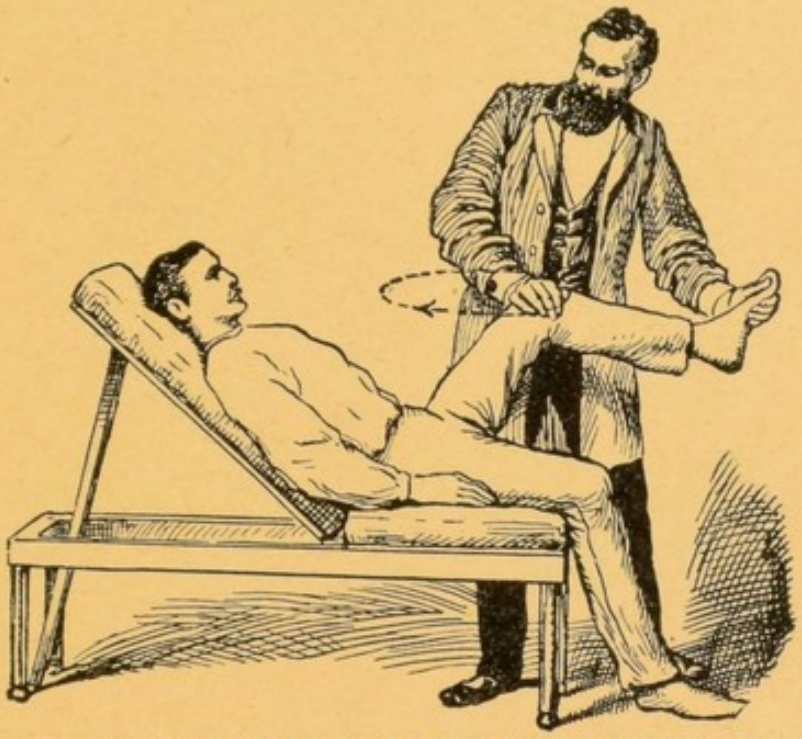


Fig. 205. — **Rotation de la cuisse dans la position mi-couchée.**

et tantôt le médecin s'opposent une résistance mutuelle. La circonstance que je viens d'indiquer m'empêche également de traiter de ces mouvements. Je ne veux pas néanmoins omettre de dire que ce genre d'exercice est contre-indiqué par des états inflammatoires des organes du bas-ventre, par cer-

(1) A celui de mes lecteurs qui veut s'acquérir des notions plus étendues sur les mouvements actifs et passifs de la « gymnastique curative », comme par les exercices de la « gymnastique de résistance », je puis recommander l'étude du livre intitulé *Traité de la gymnastique curative suédoise*, du professeur T. J. Hartelius, Leipzig, chez L. Fernau.

taines formes d'affections des organes de la femme. La force et le nombre des mouvements doivent toujours être mesurés à l'état individuel du malade.

Aux mouvements du tronc viennent encore s'ajouter très souvent quelques mouvements des jambes qui agissent favorablement, en les fortifiant, sur la musculature de la jambe

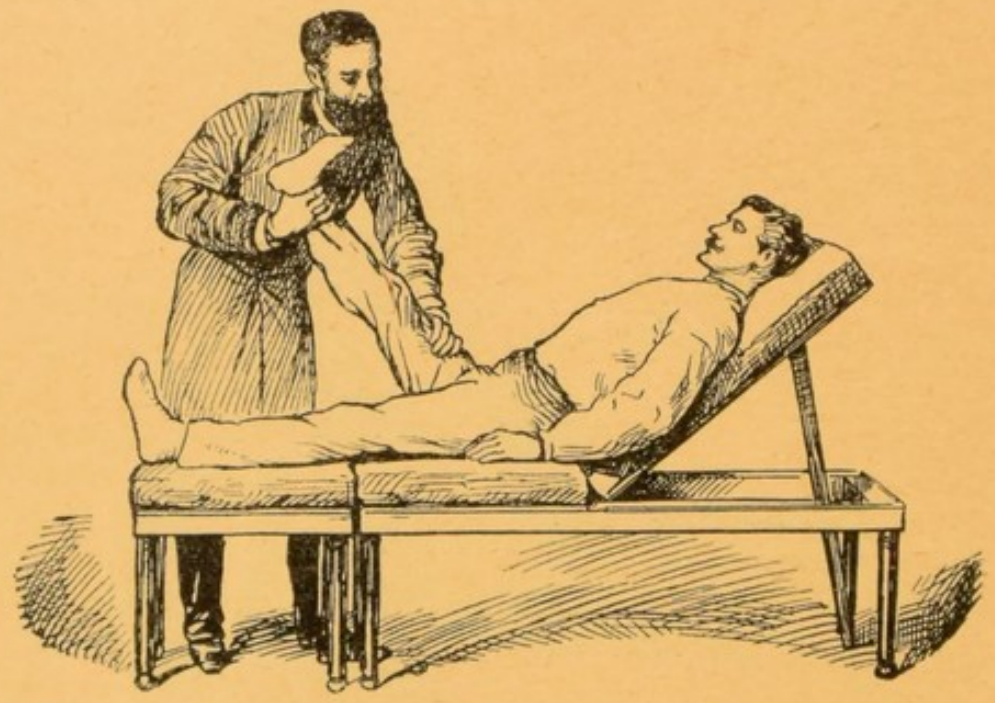


Fig. 206. — **Flexion de la cuisse et extension du genou dans la position mi-couchée.**

et les articulations, ainsi que sur la répartition du sang et la circulation sanguine dans les jambes et sur la musculature abdominale, lombaire et pelvienne et ont, par là, une influence dérivative. Ces exercices sont représentés dans les figures 205 à 207. On les pratique isolément ou à deux, en combinaison. Dans le *roulement du haut de la jambe en demi-supination*, le malade est couché, le dessus du corps exhaussé, sur un banc de massage démontable dont les pieds ont été repoussés, et il a un genou ramené vers la poitrine. Le médecin se tient du côté de la jambe relevée ; d'une main il entoure le pied, de l'autre le genou du malade et il conduit le genou de cinq à

huit fois en rond vers la droite et autant de fois en rond vers la gauche (fig. 205).

Cet exercice s'associe fréquemment avec celui que représente la figure 207, l'articulation de la hanche étant, après roulement préalable, vigoureusement pliée et étendue. Pour achever, la jambe donne un choc bref et doux contre le bas-ventre du malade.

La *flexion de la cuisse avec extension du genou en posi-*

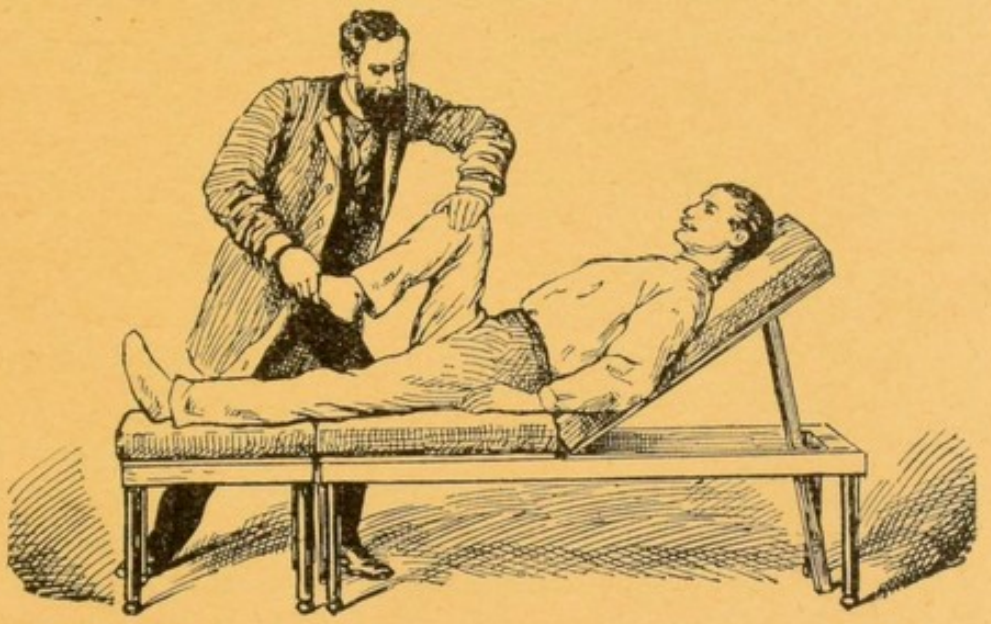


Fig. 207. — **Flexion et extension de la cuisse dans la position mi-couchée.**

tion de demi-supination (fig. 206) s'emploie principalement dans les douleurs des hanches (la sciatique, par exemple) et dans les affections des femmes, où elle sert à fractionner des exsudats invétérés. Le médecin saisit — je donne ici la description de Reibmayr — par le bas la partie inférieure de la jambe, dans le voisinage du tendon d'Achille (1) ; il pose l'autre main

(1) C'est-à-dire le plus fort tendon du pied, le tendon extenseur qui, sur la partie postérieure du bas de la jambe, descend du mollet jusqu'au talon, et qui tire son nom de ce qu'Achille, le héros grec, passe pour avoir succombé aux suites d'une blessure au talon produite par une flèche. (L'auteur.)

à plat sur l'articulation du genou, qu'elle a à entraver dans la flexion, et il soulève lentement la jambe entièrement étendue en s'arrêtant lorsqu'il rencontre une forte résistance, qu'il ne faut pas surmonter.

Dans la *flexion et extension de la cuisse en demi-supination* (fig. 207), une main se pose sur le genou, l'autre saisit aussitôt un pied, puis l'autre et avec chacun d'eux exécute de cinq à huit fois de fortes flexions et extensions dans l'articulation de la hanche. Le malade conserve une passivité complète. Dans cet exercice, le genou ne doit pas être trop fléchi.

XX. — MASSAGE DE LA POITRINE

Les organes de la cage thoracique (poumons et cœur) sont soustraits à l'influence mécanique directe du massage grâce à la cage osseuse.

Le massage de la poitrine a donc lieu par action réflexe sous forme d'effleurage, de pression et de tapotage. Ce dernier s'exécute avec la paume de la main ou avec le poing (fig. 186). On emploie également les ébranlements et les secousses pour l'action indirecte sur le cœur et les poumons. Il est à recommander de faire le massage de la cage thoracique dans l'emphysème pulmonaire, dans l'asthme, dans les pleurésies et après leur cicatrisation, et dans les pneumonies. Le massage doit commencer au sternum; les mains, appliquées à plat le long des muscles intercostaux, effleurent en augmentant successivement la pression, en allant du sternum vers le dos, et le massage commencé d'en haut doit se terminer au creux de l'estomac. Après avoir fait le massage de la poitrine on procède de la même manière à l'effleurage du dos, les mains partant des vertèbres dorsales. Le malade doit pendant ces procédures respirer profondément.

On emploie également des pressions énergiques sur la région du cœur, qui agissent d'une façon calmante sur les

douleurs névralgiques ; mais on emploie plus souvent et plus efficacement le massage du dos, du cou et de l'abdomen, quand on veut agir mécaniquement sur les organes de la poitrine.

XXI. — MASSAGE DU DOS

Le massage du dos consiste essentiellement en effleurages, pétrissages, tapotements, pincements et hachements. On peut effleurer le dos en allant de haut en bas ou de bas en haut, comme le démontrent les figures 159 et 160, ou on fait glisser les pouces le long de la colonne dorsale.

Les muscles intercostaux de la partie inférieure du thorax sont effleurés, le malade étant couché sur le ventre et les mains ramenées vers la tête, en commençant par la colonne vertébrale, et de là l'effleurage se fait sous une pression successivement plus forte parallèlement aux côtes vers la poitrine. L'effleurage des reins (fig. 158) commence également à la colonne vertébrale et va parallèlement aux côtes vers le flanc, la pression étant toujours augmentée graduellement.

Les tapotements (fig. 182) et les hachements (fig. 185) peuvent être étendus sur toutes les parties saillantes des muscles. Les pétrissages et les pincements doivent toujours être exécutés de haut en bas et de la partie latérale vers la colonne vertébrale.

La région lombaire et les muscles fessiers seront également massés de haut en bas. On peut effleurer, pétrir et battre cet endroit. La crinière trouve aussi son emploi dans le massage du dos (fig. 161).

XXII. — MASSAGE DU BRAS ET DE LA JAMDE

Pour le massage du bras et de la jambe on emploie plusieurs manipulations, car les extrémités, à la suite de leur développement généralement assez fort, peuvent être soumises à un

traitement énergique. Cela ne veut pas dire que toutes les manipulations doivent être exécutées dès le commencement du traitement á la première séance. Il sera beaucoup plus prudent, comme en « travaillant » les autres parties du corps, de commencer par des effleurages doux et lents, de procéder au pétrissage à la deuxième ou à la troisième séance et continuer ainsi jusqu'à ce qu'on puisse exécuter, dans une même séance, les différentes manipulations exigées par l'individu et la nature de la maladie.

On donne au bras ou à la jambe à masser une position horizontale ou légèrement élevée (fig. 155 et 156) et on commence l'effleurage par la main ou le pied, comme je l'ai déjà expliqué.

On effleure alors dans la direction de l'épaule ou du bassin par reprises avec les mains appliquées à plat, avec la paume de la main, avec les doigts ou avec le pouce seul suivant la forme et la grandeur de l'extrémité en traitement, et ayant soin de faire des effleurages plus actifs sur les côtés du membre qui sont parcourus par de grosses veines et le système lymphatique.

Quand il s'agit d'amener à la dissolution et à la résorption les crampes des artères, c'est-à-dire leur dilatation ou tumeurs à la partie inférieure de la jambe, on commence par faire l'effleurage et pétrissage dans la direction centripète ou niveau du pli de l'aine pour y faire d'abord une place au sang affluent des veines et à la lymphe. On met ensuite les mains un peu plus bas, la troisième fois même au-dessus du genou, et on commence chaque effleurage et pétrissage toujours un peu plus bas, jusqu'à ce qu'on arrive tout à fait au voisinage de l'endroit emflammé ou tuméfié. On évite, de cette manière, l'engorgement du sang et une augmentation de la tumeur de l'artère.

On effleure les doigts avec les doigts, en embrassant leurs faces dorsales et palmaires avec les doigts et le pouce. On effleure la face dorsale du pied avec les pouces des deux mains en commençant par les orteils vers l'articulation du pied, et en embrassant tout le pied avec les deux mains.

Les frottements des extrémités doivent également être centripètes (fig. 162). On emploiera cette manipulation surtout pour les membres qui présentent des endurcissements, des tumeurs des muscles et des tendons, qui ont les ganglions lymphatiques tuméfiés ou qui sont raides. Elle se fera toujours dans la direction centripète et circulairement.

On commence alors par frotter les articulations des doigts,

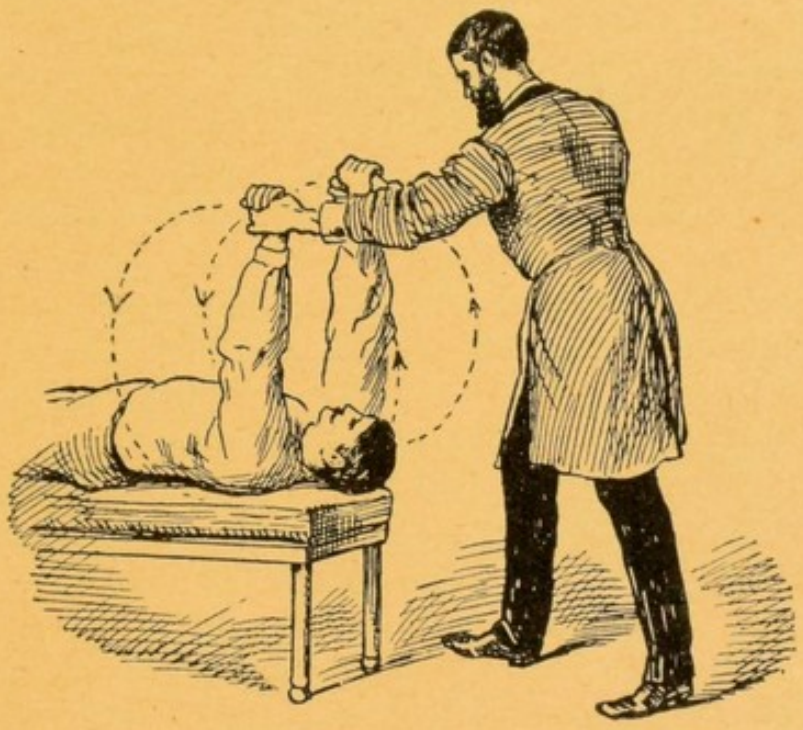


Fig. 208. — **Mouvement circulaire des bras dans la position couchée.**

puis la paume de la main, le poignet, l'avant-bras, le coude, l'articulation de l'épaule et on termine à la clavicule. Les articulations du pied et de la jambe seront frottées de la même façon. On peut également frotter les tendons du pied et de la jambe ; par contre, le tendon d'Achille ne peut qu'être pétri ou frappé. On combine avec utilité ce frottement aux pressions plus ou moins fortes (fig. 172-175).

Les pétrissages au membre supérieur se font de la face palmaire des doigts aux muscles de l'avant-bras et du bras.

On fera surtout attention, pendant le pétrissage, au muscle

deltoïde (1) et au biceps fléchisseur de l'avant-bras. Les muscles du membre inférieur sont pétris de bas en haut en commençant par le tendon d'Achille et le soléaire vers les fléchisseurs de la jambe et le gros muscle fessier (fig. 165), qui, comme le deltoïde, doit être traité d'une façon plus intensive.

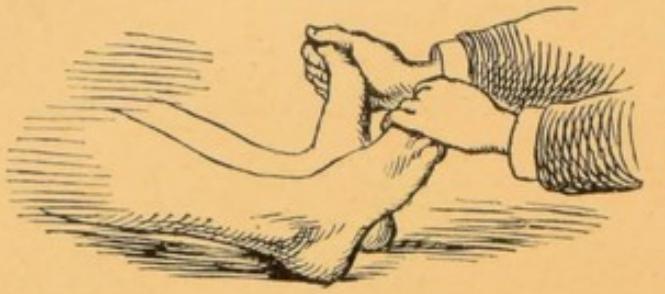


Fig. 209. — **Rotation des pieds dans la position mi-couchée.**

Aux pétrissages font suite les foulages (fig. 167) les pincements (fig. 169 et 171) et les chocs. Pour le muscle grand fessier, les manipulations avec les os des doigts ou avec le poing sont parfois nécessaires. A la fin viennent les hachements, qu'on exécute avec le bord de toute la main sur tous les gros muscles et groupes musculaires des extrémités (fig. 184) avec les bords des doigts seulement sur les muscles plus petits de la main et des doigts, sur les articulations, tendons et os, et sur les tumeurs des extrémités.

Fig. 210. — **Flexion et extension du bras.**

Comme dans le traitement gynécologique et dans le massage de l'abdomen, on combine très volontiers le massage des membres avec quelques mouvements gymnastiques passifs et de résistance. De la masse des mouvements différents, j'indique en premier lieu le mouvement circulaire des bras, le malade étant micouché (fig. 208), ce mouvement étant le plus propice pour

(1) Voyez *muscles* dans la table des matières.

compléter l'action du massage exécuté. L'exercice est ce qu'on appelle un mouvement passif. Le malade repose sur le banc du massage. Le médecin se place derrière le malade et fait avec ses mains étendues des petits mouvements circulaires. Les mouvements se répètent de cinq à huit fois et sont utiles non seulement au développement du système musculaire du bras, mais aussi à l'accélération de la circulation et au développement des organes de respiration. Il faut encore faire attention à ce que le malade aspire pendant le soulèvement des mains et expire pendant leur abaissement.

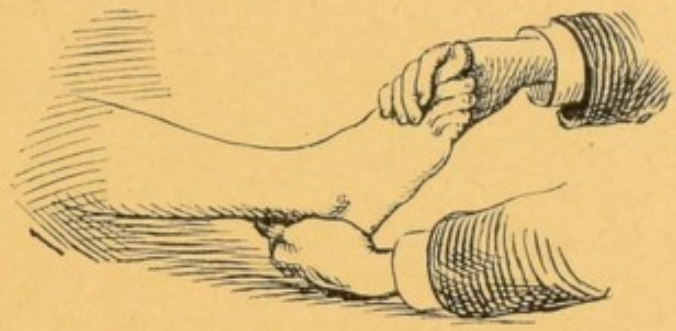


Fig. 211. — **Extension du pied dans la position mi-couchée.**

Un exercice qui mérite d'être recommandé, pour traiter la raideur de l'articulation du pied ou pour fortifier cette circulation, est le mouvement de circumduction du pied dans une position demi-couchée (fig. 209). C'est aussi un mouvement passif.

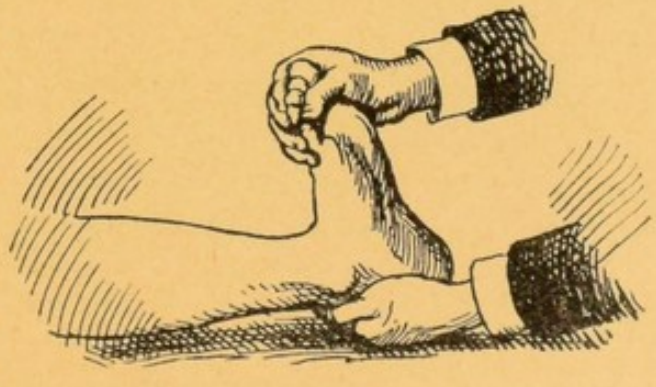


Fig. 212. — **Flexion du pied dans la position mi-couchée.**

On tourne le pied suivant son propre axe longitudinal, ses bords interne et externe se soulevant et s'abaissant alternativement. C'est principalement les muscles antérieurs et postérieurs de la jambe, ainsi que le soléaire, qui entrent en activité. Le malade est placé dans une position demi-couchée

sur le banc du massage dont le dos est soulevé. Le médecin, assis ou debout aux pieds du malade, saisit les deux pieds par les orteils et exécute de six à dix fois des mouvements circulaires en dedans et autant en dehors.

Le mouvement d'extension et de flexion de l'avant-bras (fig. 210) est un mouvement de résistance et a pour but de fortifier les muscles extenseurs et fléchisseurs de l'avant-bras. Le malade met son coude sur un coussin, fléchit la main sous un angle droit et cherche à l'étendre pendant que le médecin, dont la main est placée sur le dos de la main du malade, s'oppose à ce mouvement.

Le médecin ramène après la main du malade qui résiste à sa position primitive. Cet exercice fortifie les muscles extenseurs. Pour fortifier les fléchisseurs, le médecin place sa main sur la paume de la main du malade et cherche à la soulever sous la résistance du malade, à son tour, le malade cherche à ramener sous la résistance du médecin sa main dans sa position primitive.

L'extension et la flexion du pied dans une position demi-couchée sont des mouvements de résistance qui servent pour rendre plus faciles les mouvements des articulations, et principalement pour le traitement des pieds froids. Ils sont si simples qu'ils n'ont pas besoin d'être décrits spécialement.

XXIII. — MASSAGE GÉNÉRAL (MASSAGE DE TOUT LE CORPS).

Le massage général ou le massage de tout le corps s'applique dans diverses maladies générales de l'organisme et se fait, en somme, de la même manière que le massage d'une partie quelconque du corps dont nous avons déjà parlé dans les chapitres précédents. Pourtant, ce serait une perte de temps considérable et très fatigant pour le malade que de masser, pendant un massage général, toutes les parties du corps de la même manière que s'il s'agissait d'un traitement purement

local. On traite, pour cette raison seulement, les parties les plus grosses et les plus importantes du corps et on se borne essentiellement aux manipulations d'effleurage, de pétrissage, de battement et de foulage. La succession des différentes manipulations subit de nombreuses modifications.

D'après le docteur Preller, on commence d'abord par les battements de tout le corps, ne découvrant que la partie qui doit être battue. On bat, suivant la grandeur et la richesse en muscles de la partie du corps, avec la main étendue ou avec le poing, ou l'on hache avec les bords de la main ou des doigts. C'est ainsi qu'on traite les bras, le cou, le dos, la poitrine, la région lombaire et enfin les jambes. La tête, la partie antérieure du cou et l'abdomen sont « exempts » de ces manipulations. Ensuite viennent les effleurages et les pétrissages. La succession des parties du corps à traiter reste la même. On traite successivement le cou, la poitrine, le dos, la région lombaire, les jambes et les pieds.

Le massage général du corps est généralement terminé par le massage de l'abdomen.

D'après Mitschel, le massage général recommandé contre la faiblesse nerveuse et l'hystérie se fait de la façon suivante (1) : « On commence, le malade étant couché dans son lit, par les pieds d'abord ; on saisit doucement mais solidement la peau, on la roule légèrement entre les doigts et on va ainsi doucement sur toute la surface du pied. Les orteils sont fléchis et dirigés dans tous les sens, les petits muscles du pied sont ensuite pétris avec les pouces et les doigts, le groupe des interosseux est « travaillé » avec les bouts des doigts enfoncés entre les os. Ensuite on saisit l'ensemble du pied avec les deux mains en les y passant assez énergiquement.

« Les parties molles sont ensuite saisies avec les deux mains et fortement roulées sur le massif osseux. Alors on traite les chevilles de la même façon, en pétrissant toutes les fentes entre les os, qui communiquent entre eux, et en mettant le poignet dans

(1) J'emprunte cette description à Reibmayr : *Technique du massage*

des positions différentes. Enfin, on traite la jambe entière, en commençant par la peau, traitant ensuite le tissu cellulaire sous-cutané et enfin les grandes masses musculaires, qui, dans ce but, doivent être mises dans un état de relâchement. La saisie des muscles doit être ferme et vigoureuse. En traitant les grands muscles du mollet, de la cuisse supérieure et du bras supérieur, où les muscles sont pour ainsi dire tressés autour de l'os, les mains sont toutes deux en action, de telle façon qu'elles serrent les muscles alternativement (1).

« En traitant les muscles fermes du devant de la jambe, les doigts ou les deux pouces doivent « rouler » le muscle sous les pulpes des bouts des doigts.

« A de courts intervalles le masseur prend le membre de ses deux mains, les faisant vite « courir » en haut, comme ayant l'intention de presser le courant du sang dans les veines pour pétrir les muscles après. Le même procédé est alors exécuté sur chaque partie du corps. Les muscles des hanches et de la colonne vertébrale surtout sont traités avec beaucoup d'attention.

Le massage général est suivi par des mouvements passifs de presque tous les membres ou bien par quelques mouvements de résistance. Le massage général est singulièrement efficace après un bain de vapeur ou un bain complet chaud. La durée de toute la manipulation, si elle a lieu journellement, varie entre 15 et 45 minutes. L'emploi du massage général n'a pas pour but de désagréger les exsudats maladifs et de les ramener à la résorption, mais d'accélérer la circulation du sang et de la lymphe et de fortifier les muscles, en les frottant, pétrissant et battant et en y joignant les mouvements gymnastiques. Le massage général représente donc une partie très importante et efficace de la cure fortifiante (I, chap. XXX).

(1) V. fig. 164. (L'auteur.)

XXIV. — LE MASSAGE AVEC DES INSTRUMENTS

Déjà, dans l'antiquité, on employa des instruments spéciaux pour le massage. Nous apprenons par de vieux livres qu'à la ville de Pergame, où se trouvait le fameux temple d'Esculape, on usa, pour les frottements méthodiques du corps, non seulement des mains, mais aussi d'un instrument spécial, une espèce d'étrille, nommée Xystra, pour obtenir de meilleurs résultats ; chez les Chinois et les Japonais, les masseurs se servent également, depuis des siècles, d'instruments spéciaux. Nous autres — dans nos temps modernes — nous n'utilisons que des objets et instruments qui pourraient remplacer la main humaine, non seulement pour rendre plus efficace la manipulation technique, mais aussi pour empêcher que le masseur ne se fatigue trop vite. Aussi ces instruments permettent-ils au malade de se traiter lui-même, ce qui est, d'après moi, un avantage supérieur à tous les autres. On ne doit pas être bien embarrassé, s'il s'agit de choisir entre le traitement par un masseur peu habile ou peu exercé, ou le traitement que chacun, par des instruments propres, peut se donner lui-même.

Un moyen simple et bien fréquent, pour exécuter un effleurage vigoureux et efficace, consiste d'abord dans l'emploi du soi-disant frotteur du dos (fig. 28 et fig. 30). On l'emploie avantageusement dans les névralgies du dos, le rhumatisme musculaire, la paralysie des hanches, etc.

Le tapotement est exécuté par un instrument avec lequel on frappe les muscles. L'instrument se compose, comme l'indique la figure 213, de trois tuyaux en caoutchouc avec poignée. Il peut être employé pour le système musculaire du corps entier, et son usage permet les modifications les plus variées, du tapotement le plus doux jusqu'au plus violent. Il met le malade dans la possibilité de « travailler », indépendamment d'un masseur, toutes ses parties du corps. Le mouvement se fait

par le poignet. Les bras et les jambes sont ordinairement traités plus fortement que la poitrine, le dos, la nuque et le ventre. On continue le procédé jusqu'à ce que la peau se réchauffe. D'après l'inventeur, M. Mager, le tapotement est le plus efficace le matin, après le lavement. Il ne doit jamais durer plus de dix minutes, les pauses de deux à trois minutes y comprises. Le procédé est recommandable, s'il s'agit des maladies causées par le ralentissement du sang et des sèves (mains et pieds froids à l'état chronique, faiblesse musculaire, rhumatisme, goutte, la paralysie unilatérale, etc.). Le marteau pour frapper les muscles (fig. 214) aussi est employé pour le tapotement et correspond au tapotement par les bouts des doigts et les bords de la main, suivant la façon plus ou moins douce de manier cet instrument. Quand le massage est exécuté par une autre personne (masseur), celle-ci emploie de préférence deux marteaux, pour « travailler » en même temps les parties correspondantes, ou seulement une partie du corps plus étendue. Les coups tombent vite, comme sur un tambourin, en évitant de frapper les saillies osseuses, couvertes par la peau. Le mouvement se fait par le poignet. Quand on doit traiter une partie du corps d'une façon spécialement énergique, on fait tomber sur elle les deux marteaux d'un mouvement très accéléré.

Fig. 213. — **Instrument à frapper les muscles de Mager.**

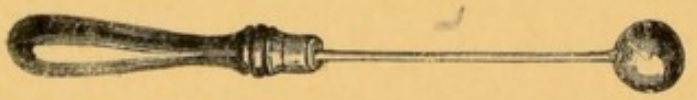


Fig. 214. — **Marteau à muscles de Mager.**

Pour remplacer les mouvements d'effleurage par la main, on se sert des rouleurs.

Le rouleur qui se compose de deux rouleaux (fig. 215) imite

le mouvement d'effleurage par la paume de la main fermée, le rouleau à boules (fig. 216), celui des phalanges, la main n'étant pas tout à fait close; le rouleau à peigne (fig. 217), celui des phalanges, la main étant bien close; le rouleau à bâtons (fig. 218), celui du bord de doigt allongé; le rouleau à

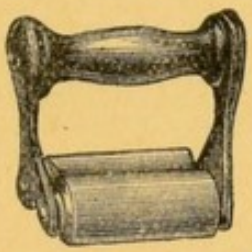


Fig. 215. — Rouleau à cylindres de Mager.

Fig. 216. — Rouleau à boules de Mager.

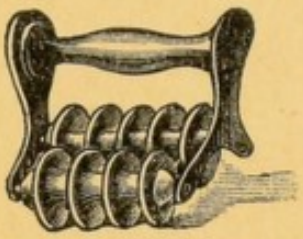


Fig. 217. — Rouleau à peigne de Mager.

dents (fig. 219), celui des bouts des doigts. Suivant la pression qu'on exerce par ces instruments, on peut modifier les effets. — Il y a encore beaucoup d'autres instruments, comme par exemple le rouleau à doigts, le rouleau destiné pour le traite-

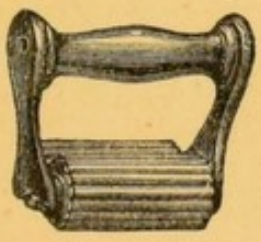


Fig. 218. — Rouleau à bâtons de Mager.

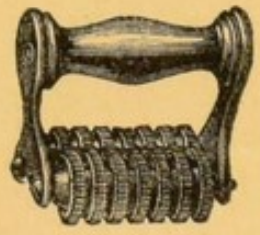


Fig. 219. — Rouleau à dents de Mager.

ment spécial de la colonne vertébrale, le rouleau à peluche, le rouleau à pression, etc., tous inventés et construits par le génial fabricant Mager, et qui sont employés dans le massage général pour hâter la manipulation. Il m'est impossible ici de les décrire tous d'une façon détaillée. C'est aussi pour cette raison que je ne puis ni parler du massage électrique, où les électrodes ont la forme des différents instruments de massage en usage, ni du massage par des machines, qui a été développé à Stockholm par le docteur Zander.

Je veux pourtant, quant à ce dernier, satisfaire la soif de science de l'honorable lecteur, au moins assez pour lui en fournir quelques notions élémentaires. Les appareils de Zander, c'est-à-dire les machines, sont très compliqués et sont mis en mouvement par une foule de courroies, de roues et d'ondes de transmission, en partie enfoncées sous le sol, en partie dérobées au spectateur par des caisses en tôle et en bois dans l'espace du massage et rattachées à une locomobile.

Par des dispositions ingénieuses, par exemple le mouvement de la courroie, les machines peuvent être arrêtées instantanément.

Il y a des machines à pétrir, à frotter, à frapper, à percuter, à hacher, à fouler, etc. — Comme dans l'industrie, le travail des machines a peu à peu supplanté le travail manuel ; ainsi, sur le domaine de la mécanothérapie, le premier pas est fait. Mais, de même que dans l'industrie, quant à la solidité et à la durée du travail manuel, généralement le travail manuel l'emporte sur le travail des machines; de même, le massage manuel ne se laisse point remplacer par aucune machine, quelque ingénieuse qu'elle soit, parce qu'il n'y a point d'instrument, fait artificiellement, plus parfait au monde que la main humaine, qui se plie si intimement aux contours du corps, conduite par la volonté de son possesseur de façon si parfaite, qui puisse modifier les différentes manœuvres quant à la mesure juste de temps et de force.

XXV. — REMARQUES GÉNÉRALES IMPORTANTES SUR LE MASSAGE

Pour compléter les préceptes techniques donnés au chapitre III, section VII, j'ajouterai encore les règles suivantes :

On ne massera jamais des parties du corps couvertes de vêtements.

Le massage de la matrice seule, pour épargner la pudeur de la femme, fait exception.

Il n'y a, comme le fait remarquer Reibmayr, pour la peau humaine aucun sentiment plus agréable que le contact d'une autre peau chaude, fine, élastique et saine. On massera donc toujours sur la peau nue.

On n'appliquera jamais le massage dans les états fébriles, ni dans les maladies aiguës de la peau, dans certaines formes de l'eczéma chronique, dans les suppurations profondes, les inflammations des organes abdominaux, dans tous les processus inflammatoires et suppuratifs des infections généraies, dans tous les états morbides où le corps veut se débarrasser, par voie de suppuration, des matières morbides et où il y a donc danger de réincorporation au torrent lymphatique des matières rejetées.

Quant aux points de départ les plus commodes dans le massage pour le malade et le masseur, il faut se rappeler : que pour le massage de la tête, du cou et de la nuque, le malade est assis et le masseur est tantôt en avant, tantôt en arrière du malade.

Dans le traitement d'un bras, le malade est assis et pose le bras à masser à hauteur d'épaule sur une étoffe molle ou sur une petite table de massage, qui peut être soulevée par des vis. Le masseur est de côté. — Pour le massage des jambes, le malade est dans le décubitus dorsal, ou latéral, ou ventral, sur un banc de massage. Aux bras et aux jambes on peut, au lieu de la position horizontale, donner une position plus élevée.

S'il s'agit de pétrir ou de fouler, ou de percuter les membres, on les pose librement, de façon qu'on puisse les saisir commodément de tous les côtés.

On laisse la main du bras à masser légèrement tendue, sans tension des muscles, saisir un point d'appui, et l'on masse le bras, debout devant ou derrière. La jambe du malade assis est posée par le masseur sur ses genoux, ou sur la surface de ses cuisses. Il est assis latéralement.

Dans le massage abdominal, le malade est dans le décubitus dorsal, les jambes légèrement écartées et habillées. Dans le

massage dorsal, le malade est dans le décubitus ventral, son front posé sur ses bras retroussés.

Le massage a une action très rapide et sûre, surtout quand il est combiné avec d'autres facteurs de la médication naturelle.

VIII. — GYMNASTIQUE MÉDICALE ET SON APPLICATION

GÉNÉRALITÉS

Comme le massage, la gymnastique médicale prend actuellement une place prépondérante dans le traitement des maladies, car il y a relativement un très petit nombre de maladies pour le traitement desquelles on n'emploie que le massage seul. La gymnastique médicale doit donc marcher la main dans la main avec le massage, dans un certain ordre de maladies ; et c'est le massage qui doit être fait le premier, pour écarter les difficultés de la circulation du sang et de la lymphe, pour amener les néoformations et les exsudats à un certain degré d'évasion et de ramollissement, pour élever les fonctions de la peau, des nerfs, des muscles et des glandes.

Ce n'est qu'après qu'on peut passer avec succès aux mouvements passifs, actifs et de résistance de la gymnastique médicale. Dans certains cas, il faut, au contraire, commencer par la gymnastique pour assurer au massage une action plus complète. Le but de la gymnastique médicale après le massage consiste évidemment en ceci : seconder la circulation du sang et de la lymphe, déjà améliorée par le massage, et activer la résorption déjà commencée des principes maladifs. Dans les maladies des articulations et des parties voisines,

dans les maladies des nerfs et des muscles, ainsi que dans toutes les maladies constitutionnelles, où il s'agit d'améliorer et d'activer la circulation, d'activer la fonction du cœur, des organes digestifs ainsi que de tous les organes de sécrétion, les exercices gymnastiques seuls ou combinés avec le massage rendent de très grands services.

Pour bien comprendre l'influence des mouvements méthodiques du corps sur l'organisme humain, ou sur une partie quelconque de l'organisme, il ne sera pas superflu de prendre quelques notions de physiologie.

La physiologie nous apprend qu'un muscle en travail est plus riche en sang que le muscle en repos et que, par conséquent, les échanges des matières se font plus activement dans le premier.

Les recherches physiologiques ont démontré que l'appareil musculaire et le système nerveux (périphérique et central), d'un côté, et le même appareil musculaire et le système osseux sont dans des rapports intimes quant à leur développement, leur nutrition et leurs fonctions. L'activité des muscles a une influence particulière sur l'appareil circulatoire, ensuite sur l'activité du cœur, la respiration, les échanges des matières, sur toutes les fonctions physiologiques en général.

Il faut noter qu'à la suite des relations intimes des muscles avec le système nerveux, ce dernier prend une certaine part dans l'exercice musculaire. Il est donc très important, comme le fait remarquer le professeur Birchirschfeld dans son livre sur l'*Influence des exercices musculaires sur la santé* que le travail musculaire a une grande influence sur le sentiment du « moi ». La conscience de posséder une musculature forte et exercée relève le courage et la confiance en soi-même. Les sensations résultant d'un système musculaire peu exercé, faible et maladif, provoquent une perte d'énergie, le découragement et la lassitude. Il ne faut donc pas s'étonner que la maladie de notre époque, la faiblesse nerveuse, avec son caractère si expressif de faiblesse, avec ses nombreuses manifestations morbides, avec son excitabilité anormale suivie d'une brusque

fatigue, frappe les personnes ayant l'appareil musculaire faible ; elle les frappe d'autant plus fort que les parties du système nerveux autres que pour le mouvement sont plus excitées, comme cela a lieu presque toujours dans l'état actuel de notre éducation, de nos occupations et de nos industries.

Pendant l'activité des muscles sous forme des mouvements méthodiques, les cordes nerveuses s'étendent ; on emploie, pour cette raison, certaines formes d'exercices gymnastiques, pour l'extension des cordes nerveuses dans le traitement d'un certain ordre de maladies nerveuses.

Dans la gymnastique suédoise on distingue principalement des mouvements amenant le sang et des mouvements le faisant dériver. Un mouvement méthodique, qui amène le sang à un organe ou à une partie du corps quelconque, agit en même temps sur un organe éloigné en faisant la révulsion du sang ; donc chaque mouvement exécuté dans une certaine direction amène le sang à un organe et le détourne d'un autre.

C'est ce fait qui sert en somme d'indication pour entreprendre tel ou tel autre exercice.

On divise les différents mouvements de la gymnastique médicale en trois classes :

1° Simples mouvements actifs :

2° Mouvements actifs ou de résistance combinés ;

3° Mouvements passifs.

Les mouvements actifs simples sont exécutés par les malades eux-mêmes suivant les indications données. La grande classe des « mouvements libres » appartient aussi, par conséquent, aux mouvements actifs simples. Les diverses positions (debout, assise, couchée, à genoux, pendante) peuvent mettre en activité certains groupes musculaires et ont une bonne influence sur les articulations.

Les mouvements actifs combinés ou mouvements de résistance se caractérisent de la façon suivante : une certaine résistance est opposée par une force extérieure à la contraction de certains groupes musculaires tentée par le malade ; ou cette force extérieure cherche à égaler ou à vaincre par pression, en

sens contraire, l'action d'une contraction musculaire (de force différente), laquelle action est provoquée par une position donnée, debout ou assise, du malade qui cherche à la maintenir.

La force extérieure est représentée ou par le médecin et les gymnastes, ou par des poids, qui sont les appareils ou les ustensiles. L'action de ces appareils, appelés appareils de résistance, repose sur la loi physique du levier, qui fait que des poids d'une certaine valeur opposent, par contre-tension ou contre-pression, une résistance aux mouvements actifs du malade. A ces appareils se rapportent entre autres les appareils de résistance de Zunder, Mager, etc. Des ustensiles simples, on n'emploie que ceux qui peuvent provoquer un alourdissement des muscles, comme, par exemple, les haltères et les barres de fer.

L'appareil de résistance le plus avantageux pour l'exercice et la fortification du système musculaire, nerveux et des poumons et pour le développement de la cage thoracique est l'appareil pour fortifier les bras et la poitrine inventé par Largiarder, inspecteur d'écoles à Bâle (fig. 220-221). Cet appareil ingénieux présente encore cet avantage qu'il est démontable. Sur une forte corde de chanvre, parcourue par des manches polies se trouvent un certain nombre de disques séparés en fer, et joints l'un à l'autre. Quand un enfant ou une personne faible veut employer l'appareil, on enlève, suivant la modification à apporter, une certaine quantité de ces disques et on fait l'exercice avec un seul ou deux disques de chaque côté. Une personne forte peut employer l'appareil avec tout son poids (fig. 221). On peut donc de cette manière accorder l'appareil pour toutes les constitutions, âges et forces de l'organisme.

On commence par les exercices faciles et on passe successivement aux plus difficiles. L'emploi de l'appareil est simple. On le tient horizontalement devant la poitrine par les manches qu'on cherche à étendre. Les poids montent du sol et il s'agit tout simplement de vaincre la résistance. La grande valeur de cet appareil est dans l'influence intensive qu'il exerce sur

l'appareil respiratoire. Pendant l'emploi méthodique et soutenu de cet appareil, il se produit une ventilation des sommets des poumons, fait qui est d'autant plus nécessaire à cette partie du corps que le séjour néfaste dans les comptoirs, chancelleries, fabriques, dans un air vicié par les exhalations et miasmes, occasionne une stagnation aux sommets des pou-

Fig. 220. — Appareil pour fortifier les bras et la poitrine, de Largiarder. (La position.)

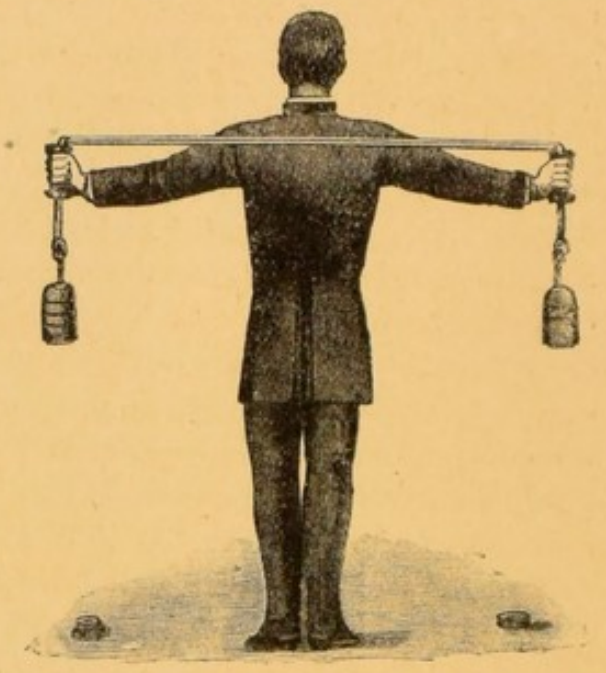


Fig. 221. — Appareil pour fortifier les bras et la poitrine. (La descente en arrière.)

mons et est la cause de leur inactivité. L'emploi méthodique de l'appareil de Largiarder a produit, dans un espace de trois à six semaines, un élargissement de la poitrine de 7 centimètres. Ainsi on obtient toujours un résultat favorable quand on a une poitrine étroite.

Sous les mouvements passifs, on comprend les inclinaisons, extensions, mouvements circulaires et ébranlements, qui sont exécutés avec tout le corps, — le malade restant dans une attitude passive et ses muscles étant en repos complet — par une force extérieure d'un homme ou d'un appareil. Les mouve-

ments exécutés avec une articulation autour de son axe appartiennent aussi, si les conditions citées plus haut sont observées, aux mouvements passifs.

Tandis que les mouvements actifs simples et les mouvements actifs combinés exercent principalement leur influence sur les muscles et, comme je l'ai déjà remarqué, sur la nutrition, les échanges de matières et la formation de chaleur des muscles, les mouvements passifs ont lieu principalement dans les articulations et exercent leur plus grande influence sur elles et par leur intermédiaire. Les recherches physiologiques et anatomiques ont démontré que c'est aux mouvements des articulations qu'est dévolu le rôle d'une pompe aspirante et foulante pour le sang veineux et lymphatique et qu'ils ont une influence considérable sur l'accélération du courant lymphatique, sur le passage plus actif de la lymphe des tissus dans les vaisseaux lymphatiques et aussi sur la production plus active de la lymphe dans les tissus (Dolega). Les mouvements des articulations sont donc importants non seulement pour la nutrition des parties molles environnantes, des os qui la constituent, des muscles et des ligaments, mais exercent aussi leur influence bienfaisante dans les maladies dans lesquelles le mouvement des articulations est entravé ou même absolument impossible.

Les limites dans lesquelles je dois rester, en écrivant ce livre, me forcent de m'abstenir d'une description complète de la méthode gymnastique, surtout des mouvements passifs et de résistance. J'ai déjà indiqué dans les chapitres du « massage de la tête, du cou, de l'abdomen et des membres » certains exercices de ces deux classes de mouvements qui peuvent être entrepris après le traitement par le massage. Les mouvements passifs seront, au contraire, étudiés de près dans les chapitres suivants, car leur exécution est extrêmement simple et peut être entreprise partout, dans les conditions les plus modestes, car les mouvements simples n'exigent ni la présence d'une deuxième personne, ni des appareils ou ustensiles coûteux.

II. — LES MOUVEMENTS ACTIFS SIMPLES DE LA GYMNASTIQUE MÉDICALE

On divise, comme je l'ai déjà fait remarquer, les mouvements actifs simples en cinq positions différentes : debout, couchée, assise, à genoux et pendante. Nous nous arrêterons dans ce chapitre exclusivement sur la position debout et sur deux cas seulement de position couchée, c'est-à-dire sur les positions qui, dans leur ensemble, se propagent sur les muscles du corps et qui constituent les formes principales du mouvement journalier (mouvement du travail).

Mouvements pour la tête, le cou, l'épaule, le bras et les muscles des bras.

Les mouvements qui font disparaître la raideur du cou, fortifient ses muscles et constituent le traitement de son état paralytique sont : tourner la tête à droite et à gauche (fig. 222) et la rotation de tête à droite et à gauche (fig. 223).

Pour l'aération des parties supérieures du thorax (cage thoracique), au commencement de la tuberculose, qui débute le plus souvent aux sommets des poumons, pour le traitement des paralysies des muscles élévateurs de l'épaule, on emploie le mouvement « d'élévation de l'épaule » (fig. 224). On soulève fortement et simultanément les deux épaules, et on les laisse tomber de suite. En répétant le mouvement, il ne faut pas ébranler le corps ; si les épaules ne sont pas au même niveau par suite du chargement de l'une ou de l'autre partie du corps, on exercera ce mouvement avec une seule épaule, notamment avec celle qui est plus basse.

Dans les cas où les rapports des mouvements respiratoires des deux côtés ne sont pas égaux (à la suite de cicatrisations, après une maladie unilatérale des organes de la poitrine ou à la suite de la paralysie unilatérale des muscles de la respiration ainsi qu'à la suite d'une constitution vicieuse de la cage

Fig. 222. — Tourner la tête à droite et à gauche.
(5 à 10 fois de chaque côté.)

Fig. 223. — Rotation de la tête à droite et à gauche.
(De 5 à 10 et 15 fois de chaque côté.)

thoracique) et où un poumon fonctionne plus faiblement que l'autre, on emploiera avec utilité l'exercice représenté sur les figures 226 et 227 et appelé « respiration profonde inégale des deux côtés ». La main à plat est appliquée, pressée fortement, aussi haut que possible sous l'aisselle de la moitié normale de la poitrine, contre les côtes; l'autre main, du côté de la moitié malade, est placée sur la tête.

Par cette manœuvre le poumon sain est entravé dans sa fonction, tandis que le poumon malade est appelé à respirer plus fortement et plus vivement.

Il faut donc, dans cette position, aspirer et expirer profondément quatre, six, jusqu'à huit fois, et cela lentement et tranquillement, et pratiquer pendant l'inspiration avec la main placée sous l'aisselle une pression particulièrement forte sur les côtes. On peut faire cet exercice deux à trois fois par jour.

Pour plus activer le processus de la respiration et pour actionner plus librement l'articulation de l'épaule, il faut pratiquer comme couronnement des exercices précédents les mouvements de circonférence avec un bâton, (fig. 229). Cet exercice active

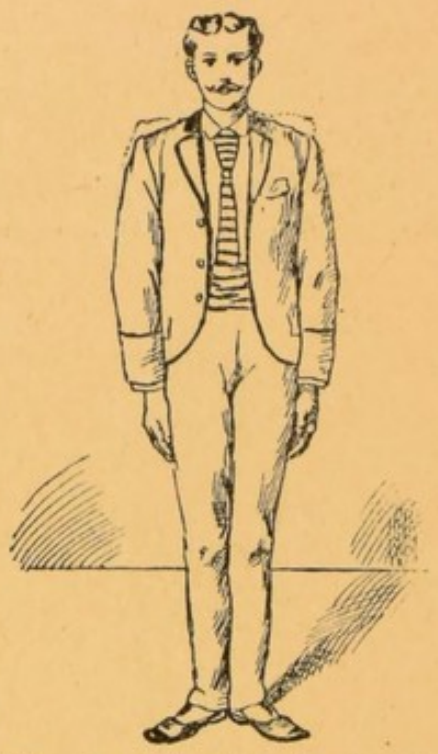


Fig. 224. — Elévation des épaules. (De 15 ou 25 à 40 fois.)

Fig. 225. — Respiration profonde unilatérale (à droite).

Fig. 226. — Respiration profonde unilatérale (à gauche).

aussi très bien les fonctions de l'hypogastre. Pour cela on prend un bâton arrondi qui a une longueur égale à celle du pied à l'aisselle du malade. On saisit le bâton avec les deux mains, près de ses extrémités, la face dorsale des mains en haut, et on le fait contourner, toujours transversal, par-dessus

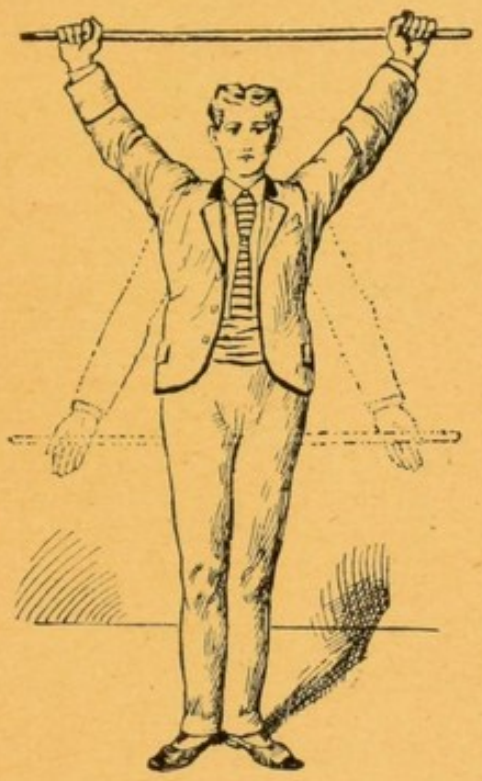


Fig. 227. — **Mouvement circulaire avec un bâton**
(6, 8 à 10 fois en arrière et en avant).

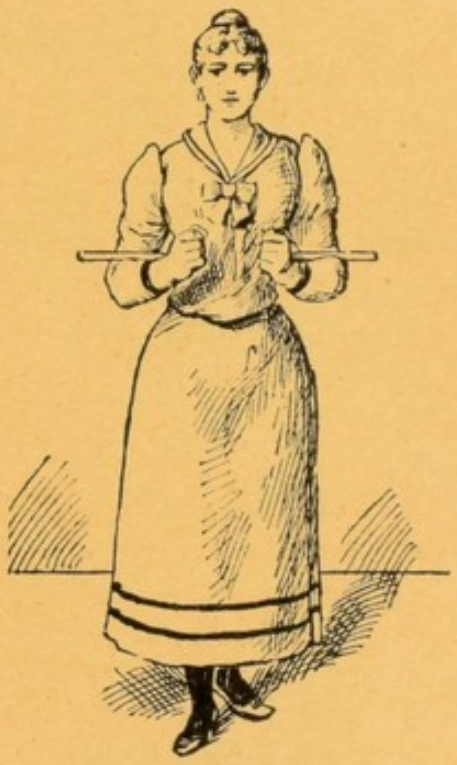


Fig. 228. — **Marche avec un bâton aux coudes**
(pendant 8 à 10 minutes).

la tête, d'avant en arrière jusqu'aux fesses, et d'arrière en avant, sans fléchir les coudes, ce qui est très important.

Pour obtenir une tenue droite bien prononcée, on place le bâton, en lui faisant traverser les deux coudes tenus à angle droit, et fortement contractés, derrière le dos, et on se promène en cette attitude très droite en avant et en arrière, la poitrine bombant en avant (fig. 228). Il faut alors particulièrement surveiller que les bras soient fortement portés en arrière et les épaules en bas.

De même, les mouvements représentés sur les figures 229 et

Fig. 229. — **Flexion des coudes en arrière** (de 3, 5 à 10 fois).

Fig. 230. — **Extension postérieure des bras vers le bas, les mains réunies** (de 3, 5 à 10 fois.)

Fig. 231. — **Mouvement vertical des bras** (de 3, 5 à 10 fois).

Fig. 232. — **Mouvement horizontal des bras en avant** (de 5, 10 a 15 fois).

230 servent pour le même but, c'est-à-dire pour le redressement d'une position vicieuse. Ils élargissent la cage thoracique, favorisent la respiration et combattent les paralysies et les paresses des muscles postérieurs de l'épaule. — Dans l'exercice représenté sur la figure 229, les mains s'appliquent fortement contre la région iliaque, les bras sont fortement

Fig. 233. — **Pousser les bras vers le bas**
(5, 10 à 20 fois).

Fig. 234. — **Lancer les bras en arrière**
(3, 5 à 10 fois).

portés en arrière et les coudes rapprochés autant que possible. Dans cette attitude, le dos reste étendu. La respiration doit diminuer avec le retrait des bras. Le mouvement représenté sur la figure 230 se fait de la manière suivante: dans l'attitude très droite du corps on croise fortement les mains derrière le dos en une poignée et les bras sont étendus en bas, de façon que les coudes arrivent à se toucher, et dans cette position, on fait une expiration profonde.

Les mouvements représentés sur les figures 231 et 226 sont

Fig. 235. — **Mouvement latéral des bras** (5, 10 à 20 fois).

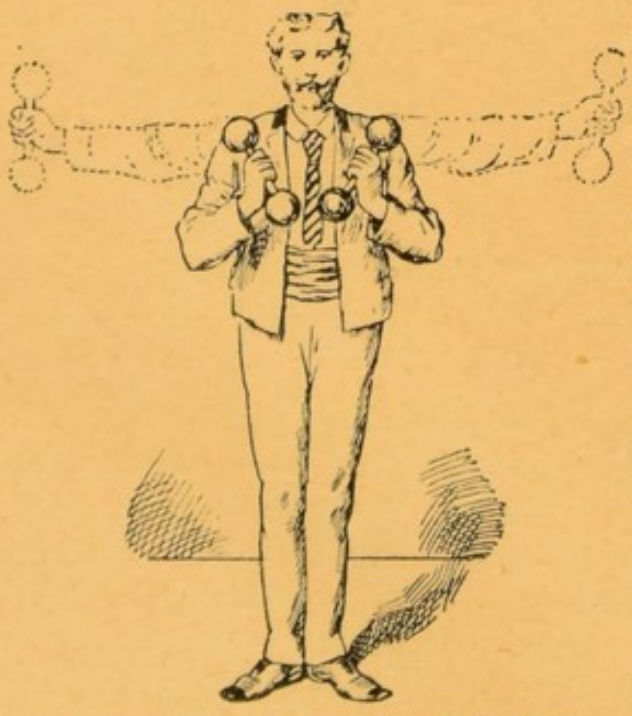


Fig. 236. — Mouvement latéral des bras avec haltères (3, 5 à 10 fois).

si simples, qu'ils n'ont pas besoin d'être décrits ; les mouvements se font avec le poing fortement fermé et les muscles des bras étant tendus. Il faut éviter, lors de l'écartement, l'ébranlement trop violent du corps. Ces mouvements servent à fortifier les muscles des bras, surtout des muscles fléchisseurs et extenseurs des avant-bras, à faciliter les mouvements des articulations de l'épaule et du coude et à combattre les rhumatismes et les névralgies des muscles correspondants.

Le mouvement qui a une action fortifiante sur les organes et les forces respiratoires, et qui, en même temps, délie bien l'articulation de l'épaule est le mouvement de circonférence des bras (fig. 237). Les deux bras, étendus droits, décrivent d'avant en arrière un cercle vertical aussi large que possible. Après un, trois

ou cinq tours on se repose un peu et on recommence la manœuvre d'arrière en avant autant de fois. Il faut veiller à ce que les bras passent le plus près de la tête. Par ces mouvements, les muscles de l'épaule et du thorax sont fortifiés et ils doivent à cause de cela être recommandés dans les paralysies de ces groupes musculaires. De même, dans les troubles de la respiration (asthme, tuberculose pulmonaire, etc.), qui résultent des vices de conformation du thorax, ces exercices sont de grande utilité. Le mouvement représenté sur la figure 238 l'élévation latérale des bras, agit de même favorablement sur le processus de la respiration, aussi bien que dans l'asthme et dans les adhérences de la peau du thorax consécutives aux inflammations. Les muscles élévateurs du bras, ainsi que les muscles latéraux de la nuque, entrent bien en action par

Fig. 237. — Mouvement circulaire des bras (5, 10 à 15 fois).

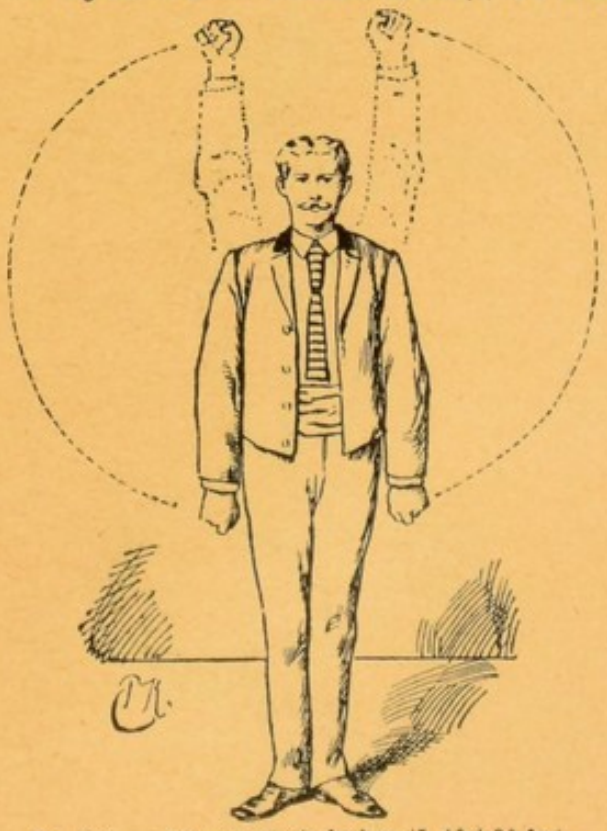


Fig. 238. — Élévation latérale des bras (5, 10 à 20 fois).

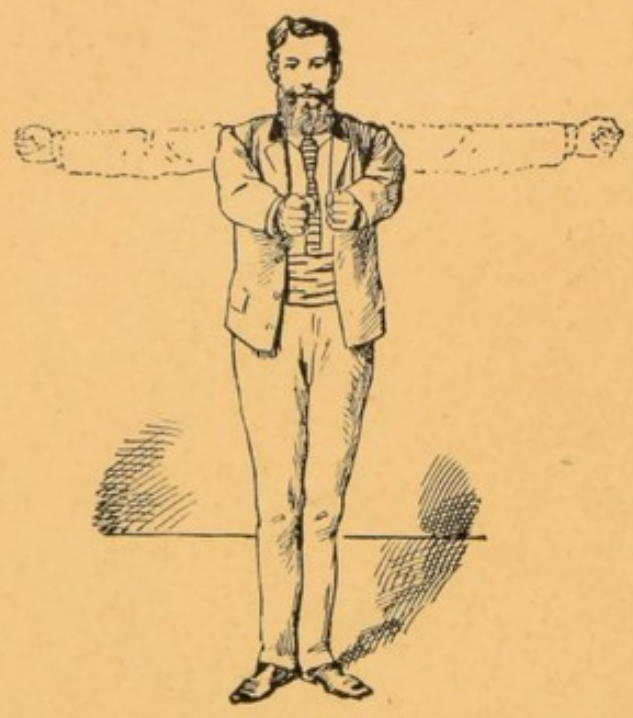


Fig. 239. — **Réunir les bras** (5, 10 à 15 fois).

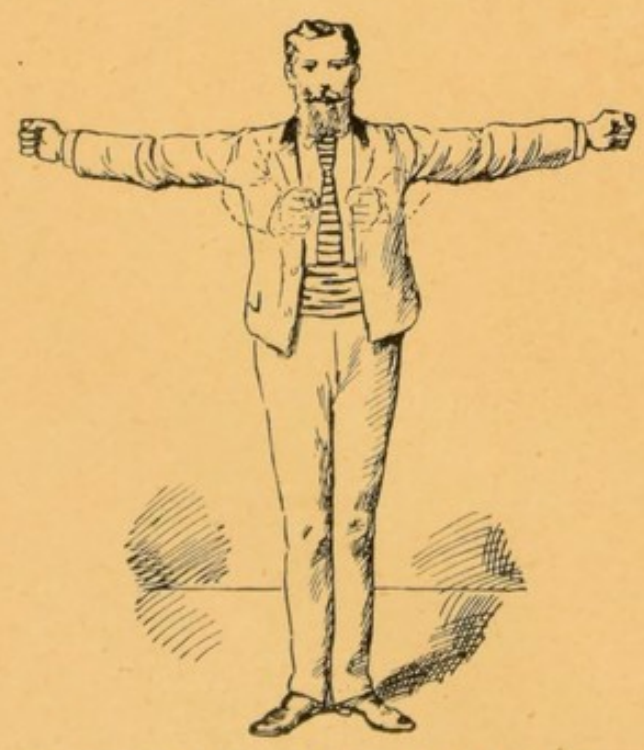


Fig. 240. — **Séparer les bras** (5, 10 à 15 fois).

ce mouvement. Pour accomplir ce mouvement, on met les deux bras dans la position latérale, bien droits et relevés, les coudes en extension. Le rapprochement des bras (fig. 239) et l'écartement des bras (fig. 240) représentent des mouvements qui mettent tour à tour en action les muscles antérieurs du thorax et les muscles postérieurs de l'épaule, et tantôt augmentent, tantôt diminuent la capacité de la cage thoracique. Les bras sont écartés, étendus et tantôt rapprochés, tantôt écartés vigoureusement dans la position horizontale, en prenant soin de ne pas les frapper l'un contre l'autre lors de leur rapprochement.

La rotation des bras (fig. 241) se fait comme si on voulait creuser un trou au mur avec la main étendue, le mouve-

ment en 8 de chiffre (fig. 242), comme si on voulait écrire avec la main dans l'air le chiffre 8.

La flexion et l'extension des doigts (fig. 243) se fait quand on étend en même temps tous les doigts de la main et qu'on les referme ensuite comme pour fermer un poing. Ces trois exercices (fig. 241-243) favorisent le jeu des articulations du bras, de la main et des doigts et s'emploient contre les crampes de ces extrémités, comme, par exemple, dans la crampe des écrivains ou dans la raideur articulaire de la main et des doigts chez les goutteux. Ces mouvements appellent le sang de la tête et de la poitrine et agissent en conséquence comme des révulsifs dans les maux de tête dus aux congestions, dans les pertes de

Fig. 241. — **Rotation des bras** (5, 10 à 20 fois).

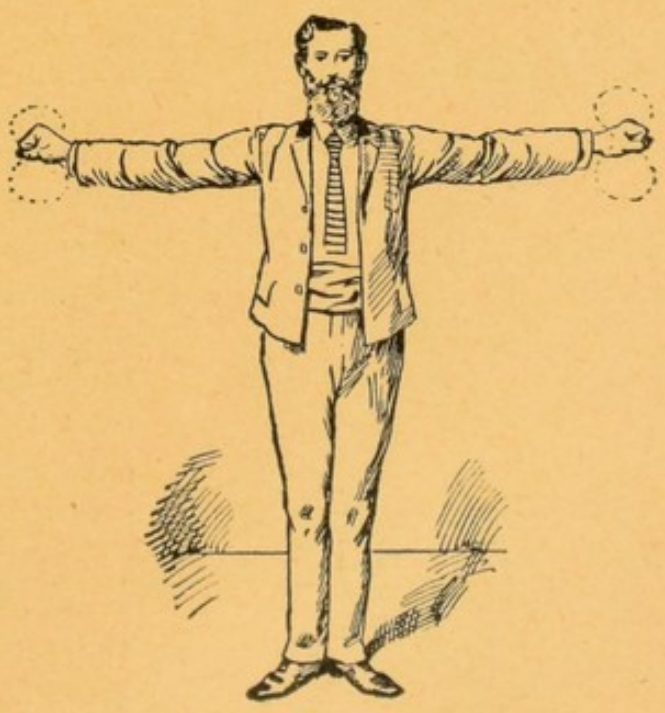


Fig. 242. — **Mouvement des mains en 8** (10, 15 à 20 fois).

Fig. 243. — **Flexion et extension des doigts** (5, 10 à 15).

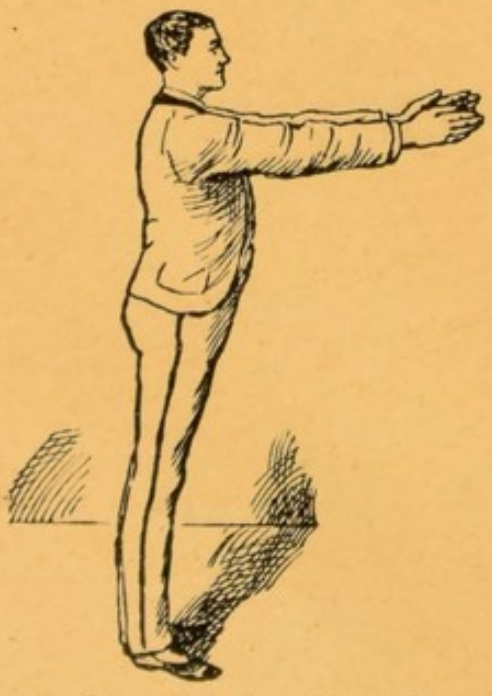


Fig. 244. — **Friction des mains** (20, 30 à 50 fois).

connaissance, etc. Ces trois exercices peuvent être pratiquées deux à trois fois par jour. De même aussi le mouvement représenté sur la figure 244, la friction des mains, répond au même but. Cet exercice échauffe rapidement les mains, favorise la circulation du sang et fait dériver le sang de la tête et du thorax. De plus, elle fortifie la musculature du bras, surtout les muscles fléchisseurs et les muscles de la paroi antérieure de la poitrine.

L'exercice qui fait travailler, à côté des muscles du bras et de l'épaule, la plupart de ceux de l'abdomen et de la nuque, et qui en plus active la circulation sanguine dans tout l'organisme, échauffe excellemment les bras et la nuque, et s'emploie avec efficacité dans les paralysies des muscles du bras, de l'abdomen et de la nuque, dans les stases et engorgements sanguins des organes abdominaux, c'est le jet des bras en avant et en arrière (fig. 245). Dans cet exercice les deux bras, les poings fermés, sont vigoureusement projetés en avant et en arrière, tout en

conservant leur attitude libre non tendue. Le tronc, pendant cette manœuvre, ne doit pas rester immobile, mais se pencher au niveau des os iliaques tantôt en avant, tantôt en arrière. Dans la projection des bras en avant, le corps est un peu incliné en arrière, au niveau l'articulation iliaque, dans la projection des bras en arrière, un peu en avant. Le docteur Schrœber recommande cet exercice surtout à ceux qui, par suite d'un changement de temps ou par un trouble d'un système nerveux abdominal et d'une dépression morale, ont besoin d'un stimulant, et leur conseille, pour provoquer une violente action sur tout le système musculaire du tronc, de projeter en même temps un bras en avant et l'autre en arrière.

Fig. 245. — **Jet des bras en avant et en arrière** (15, 30 à 50 fois).

La projection latérale des bras (fig. 246) est un mouvement qui se distingue des précédents seulement par la direction. Ici les bras sont projetés sur les côtés, mais simultanément dans le même sens. La partie supérieure du corps est un peu inclinée en avant, recourbé qu'il est sur l'articulation iliaque. Dans cet exercice, les

Fig. 246. — **Jet des bras latéralement** (15, 30 à 50 fois).

Fig. 247. — **Mouvement de scier**
(5, 10 à 15 fois).

Fig. 248. — **Mouvement du faucheur**
(5, 10 à 15 fois).

muscles latéraux de l'abdomen entrent en action en même temps que les muscles des bras.

Ce mouvement agit aussi comme un excitant sur le foie, la rate et les organes voisins. Il est bon dans les cas où il faut combattre les congestions de ces organes. De même, les muscles du dos se fortifient par ce mouvement, à cause de l'inclinaison du corps en avant (1).

Dans le mouvement de scie (fig. 247) presque tous les muscles des bras, de l'épaule et du dos entrent vigoureusement en action. Cet exercice est donc indiqué dans le rétablissement d'une série de mouvements, pour la guérison de certains troubles de fonctionnement ou de circulation, du poumon et des organes abdominaux, comme moyen accessoire d'un massage abdominal antérieur, pour

(1) La projection des bras latéralement, comme la projection en avant et en arrière, constitue en même temps un mouvement des muscles du dos.

la division et la résorption des produits pathologiques (V le massage abdominal dans la table des matières) dans l'intérieur de l'organisme. L'exercice se fait ainsi : le malade, en s'inclinant fortement en avant, fait d'un bras des mouvements vigoureux en bas et en avant, tandis que de l'autre il fait le mouvement en sens inverse. Ce dernier est naturellement plié au coude. De cette façon, les deux bras agissent suivant un rythme déterminé.

Le mouvement du faucheur (1) (fig. 248) est un mouvement qui met en action non seulement les muscles de l'épaule et les muscles élévateurs du bras, mais aussi ceux du dos, des jambes et des pieds.

Les bras, horizontalement tendus, exécutent simultanément des mouvements étendus de droite à gauche et *vice versâ*, tandis que la partie supérieure du corps et les jambes restent immobiles. Cet exercice se recommande dans la faiblesse musculaire générale, de même qu'au début des paralysies médullaires, quand le malade fixe l'attention sur la faiblesse de ses jambes et de ses pieds.

Mouvements pour la musculature du tronc.

Ils doivent être faits tranquillement et avec douceur. De même, les jambes doivent être bien fixes, immobiles et droites. En faisant dans cette position incliner tour à tour le tronc en avant et en arrière aussi loin que possible, on obtient le mouvement représenté sur la figure 249. Par ce mouvement on met en action les muscles de la paroi abdominale antérieure et les muscles extenseurs du tronc. Par suite, les mouvements du tronc en avant et en arrière ont une action efficace sur les fonctions de la digestion, sur la constipation, etc.

Les inclinaisons latérales du tronc (fig. 250) servent pour le même but, et de plus elles ont une action sur le système porte, le foie, la rate et les organes de voisinage. Le tronc

(1) Le mouvement du faucheur est en même temps un mouvement pour la musculature du tronc de même que des autres extrémités.

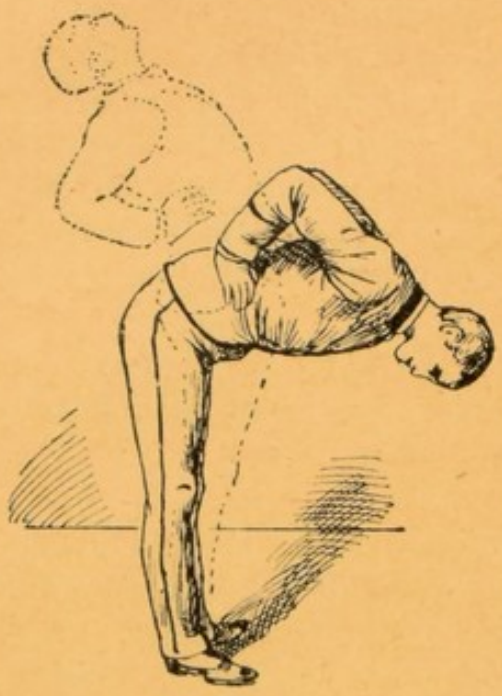


Fig. 249. — **Flexion du corps en avant et en arrière** (5, 10 à 15 fois).

Fig. 250. — **Flexion latérale du corps** (10, 15 à 20 fois).

s'incline lentement, doucement à droite et à gauche et met en action les muscles interosseux, les muscles latéraux et postérieurs de la paroi abdominable. Dans les troubles de circulation, particulièrement de celle du système porte, on peut par conséquent conseiller ces mouvements.

Le mouvement circonférentiel du tronc (fig. 251) excite tout l'appareil digestif, et cet exercice est à recommander dans les troubles de fonctionnement de cet appareil aussi bien que dans les nombreux troubles variés (vertiges, obnubilations, etc.) qui en résultent. Le tronc décrit une grande circonférence autour de l'articulation iliaque — sans tourner autour de son axe — et cela tantôt de droite à gauche, tantôt de gauche à droite. Les muscles abdominaux et lombaires entrent alors en action. Pour agir seulement sur la constipation, on tourne seulement de droite à gauche, en appuyant surtout sur la partie postérieure de l'arc de cercle décrit par le thorax.

Dans la rotation du tronc (fig. 252), ce sont les muscles

postérieurs du tronc et des hanches de la moitié droite et gauche du corps qui travaillent. Par suite, quand le tronc pivote autour de son axe dans la position verticale uniformément à droite et à gauche, il en résulte une tension et extension de la paroi abdominale antérieure. Par là les intestins subissent une excitation favorable et leur mouvement péristaltique en est favorisé.

Fig. 251. — **Rotation du corps** (3, 5 à 10 fois).

Fig. 252. — **Tourner le corps** (5, 10 à 15 fois).

Le mouvement pareil à celui qu'on emploie pour fendre le bois est aussi un excellent moyen d'exciter le fonctionnement des muscles abdominaux relâchés. Ce mouvement a aussi d'autres actions concomitantes précieuses, car ici les muscles élévateurs des bras, les muscles antérieurs et postérieurs du tronc et presque tous les muscles des jambes et des pieds entrent en activité, et on obtient par ce mouvement une réaction intense sous forme de fatigue de tout l'organisme.

Les pieds doivent être, dans cet exercice, modérément écar-

tés. Les mains en extension sont relevées très haut et on fait des mouvements comme si on voulait, la hache dans la main, fendre un morceau de bois gisant par terre. Les jambes sont alors fléchies à l'articulation du genou sur les cuisses. Ce mouvement peut être employé dans certaines maladies pour exciter les nerfs médullaires, même quand il s'agit d'une paralysie un peu ancienne. (Schreber.)

Les hommes qui souffrent de congestions de la tête et pulmonaires, de même que les femmes, peuvent se livrer à cet exercice.

Le mouvement du redressement du tronc (fig. 254) sert à faire contracter vigoureusement les muscles abdominaux, surtout antérieurs, et par là activer le fonctionnement des organes digestifs. Son emploi est donc indiqué dans la faiblesse et les paralysies des muscles abdominaux, dans la paresse des fonctions des organes abdominaux et dans les troubles qui les accompagnent ; on peut même l'essayer pour la guérison des hernies. On accomplit ce mouvement étant couché sur un matelas ou sur un tapis épais et plié, et il consiste en ce que le corps est redressé de façon qu'il se mette dans la position verticale. Les jambes doivent alors être rapprochées et immobiles. Comme la manœuvre ne réussit pas au début, on peut, dans le commencement, se servir des pieds, par exemple, en s'appuyant avec les orteils contre un meuble (pour cela on place le matelas par terre, près d'une commode, une armoire, etc.). Au début, il vaut mieux croiser les mains sur la poitrine, et ce n'est que plus tard qu'on apprend à se relever

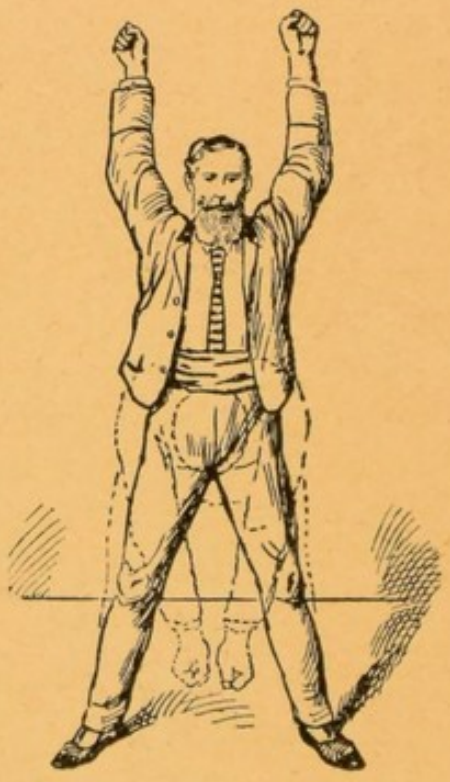


Fig. 253. — **Mouvement de frapper de la hache** (5, 10 à 15 fois).

les mains tenues sous la tête. Les personnes atteintes de hernies doivent pratiquer cette manœuvre avec beaucoup de précautions, et seulement sur l'avis d'un médecin, et na-

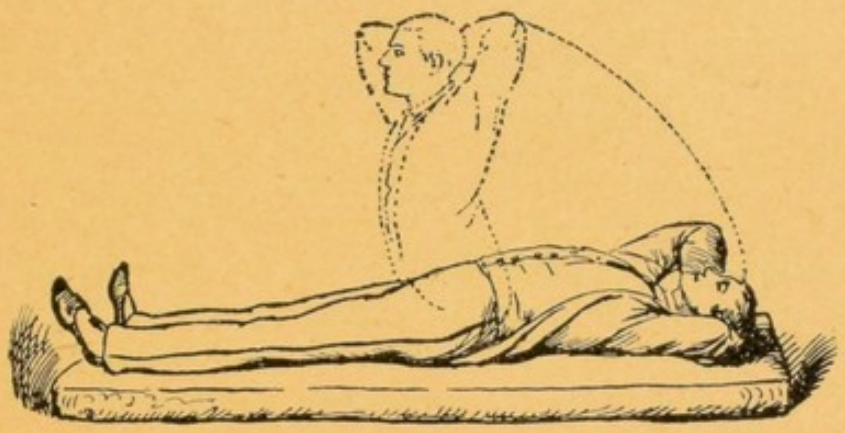


Fig. 254. — **Redresser le corps** (2, 5 à 10 fois).

turellement en gardant le bandage ; elles peuvent, au début, placer la tête un peu plus haut en la mettant sur plusieurs oreillers, par exemple, et diminuer peu à peu le nombre

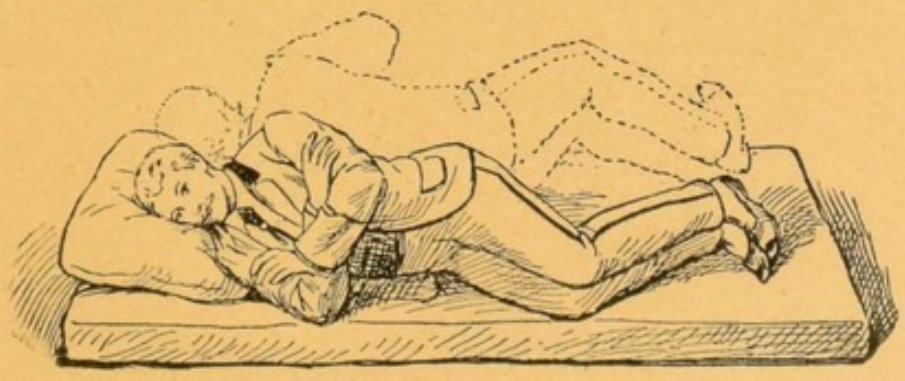


Fig. 255. — **Rouler le corps** (15 à 20 fois)

des oreillers, jusqu'à ce que qu'ils arrivent à la position horizontale. De même, les femmes ayant une paroi abdominale relâchée peuvent suivre ces préceptes.

Un exercice qui ne peut servir à une cure radicale, mais qui peut être pratiqué comme un palliatif contre les stases et les engorgements du sang dans les organes abdominaux, c'est

se rouler sur le dos (fig. 255). On se met dans la position dorsale, un oreiller sous la tête, sur un matelas jeté par terre ou sur un tapis mou, ayant la longueur du corps. Les bras seront croisés sur la poitrine et les jambes un peu fléchies sur le tronc, les talons touchant le sol ou la couverture. Le corps se roule tantôt sur un côté, tantôt sur l'autre, de sorte que dans chaque position il s'appuie sur le bras, l'épaule et l'os iliaque.

Mouvements pour les muscles des jambes.

Un mouvement important pour l'extrémité inférieure, c'est la projection du genou en avant (fig. 256). On tient le corps aussi immobile que possible et on tâche de rapprocher le plus possible le genou de la poitrine. Cet exercice sert à fortifier les muscles élévateurs de la cuisse et les muscles profonds de l'abdomen. Comme il agit favorablement sur les organes abdominaux, il est recommandable dans les maladies dues aux stases et engorgements du sang dans l'abdomen, comme par exemple dans le météorisme, la constipation, les hémorroïdes, la menstruation insuffisante, les flueurs blanches, etc., surtout dans les affections qui résultent de l'engorgement des organes abdominaux par le sang. Les inflammations des organes abdominaux, les tendances aux hémorragies, les hernies, etc., constituent des contre-indications à cet exercice, car ici il y a toujours une action inflammatoire, amenant du sang vers la partie malade.

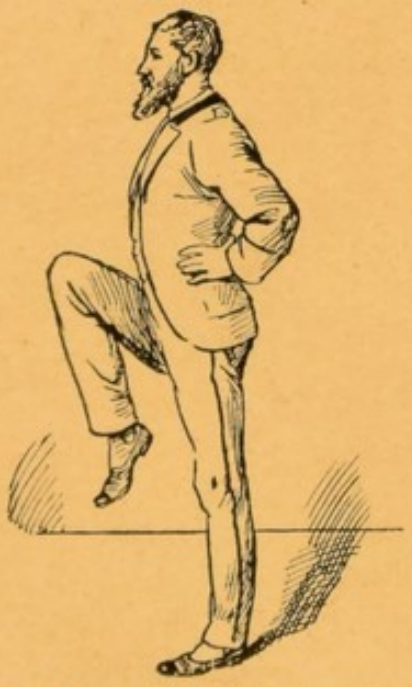


Fig. 256. — **Elévation du genou en avant**
(3, 5 à 10 fois avec chaque jambe).

L'extension et flexion du genou en avant et en arrière est

un mouvement qui non seulement favorise la circulation sanguine dans l'abdomen, et constitue par là un révulsif des stases sanguines, mais appelle encore le sang de la tête et de la poitrine (fig. 257-258).

Dans l'extension et flexion du genou la cuisse est fortement fléchie et portée tranquillement en haut et en avant. Le genou est fléchi le dernier. On change alors tour à tour de jambe. La plupart des muscles fléchisseurs et extenseurs de la jambe et du pied ainsi que les muscles profonds de l'abdomen entrent par suite en action et se fortifient. Cet exercice peut être employé avec succès pour délier l'articulation du genou en cas de raideur, mais en l'absence de douleur dans cette articulation.

Fig. 257. — **Extension et flexion du genou en avant**
(3, 5 à 10 fois avec chaque jambe).

Pour étendre et fléchir le genou en arrière, on étend la jambe sur la cuisse en arrière autant que possible, puis on fléchit la jambe et on l'étend de nouveau. Ordinairement on fait cette manœuvre le nombre indiqué de fois sans changer de jambe. Les muscles extenseurs et fléchisseurs de la jambe et du pied, de même que les muscles du tronc,

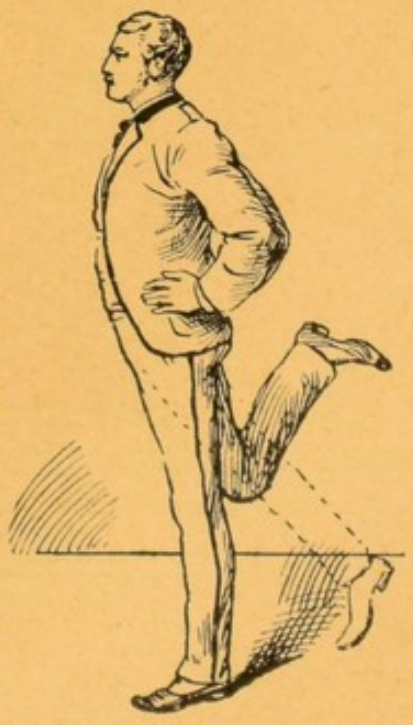


Fig. 258. — **Extension et flexio du genou en arrière**
(5 à 10 fois avec chaque jambe.)

Fig. 259. — **Elévation latérale de la jambe**
(3, 5 à 10 fois avec chaque jambe).

Fig. 260. — **Mouvement circulaire de la jambe**
(3 à 5 fois avec chaque jambe).

entrent par là en mouvement.

La projection latérale de la jambe (fig. 259) est un mouvement qu'on emploie pour délier la tumeur blanche du genou, dans les paralysies musculaires au voisinage de cette articulation, dans les stases dans la veine porte, dans l'engorgement du système porte, dans les congestions hépatiques et rénales. A ce mouvement prennent part les muscles lombaires et les muscles abdominaux. Le mouvement même est fait de façon que la jambe soit soulevée à droite et à gauche sans aucune force. Ce n'est qu'au moment où la jambe est soulevée qu'il faut user d'une certaine force. A chaque mouvement on change de jambe. Les femmes doivent éviter cet exercice.

Un mouvement qui ressemble beaucoup à ce dernier, mais avec cette différence qu'il est plus doux, c'est le mouvement de rotation de la jambe (fig. 260). Avec la jambe complètement tendue on décrit d'avant en arrière un cercle aussi grand que

possible et on retourne au point primitif, après quoi on recommence avec l'autre jambe. Le tronc doit, pendant ce mouvement, rester droit et immobile autant que possible ; comme les muscles extenseurs de la jambe et les muscles inférieurs du tronc travaillent dans cette manœuvre,

Fig. 261. — **Rotation de la jambe** (10, 15 à 20 fois avec chaque jambe).

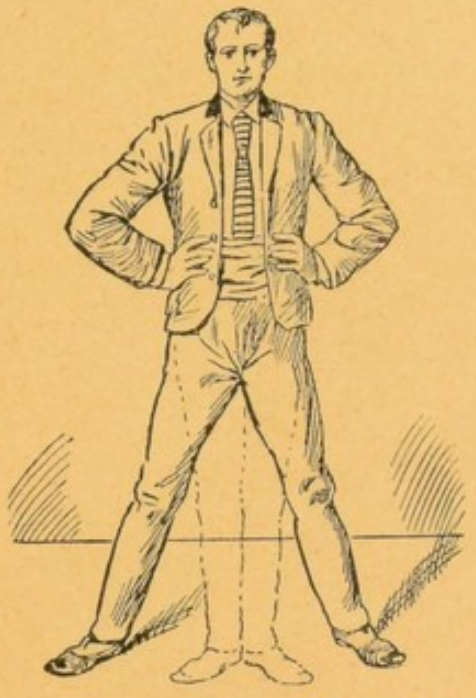


Fig. 262. — **Réunir les jambes** (3 à 5 fois).

on peut se servir de cet exercice combiné avec l'exercice précédent et dans les mêmes cas.

Pour mettre en activité les muscles rotateurs et extenseurs de la jambe on porte la jambe violemment en dehors, on l'étend librement et on soulève la pointe du pied. La rotation de la jambe (fig. 261) se fait le nombre indiqué de fois avec le même pied, sans faire jouer l'autre jambe après la fin de chaque manœuvre.

Pour les muscles du mollet et les muscles internes de la cuisse, une excellente manœuvre fortifiante consiste dans « l'abduction simultanée des deux jambes ». Les jambes sont à cet effet modérément écartées et les pointes des pieds fortement

dirigées en dehors. Puis on rapproche les deux jambes en rasant le sol par la pointe des pieds, les genoux étant tendus, de sorte que les talons arrivent au contact. Cet exercice a encore une action concomitante précieuse : c'est de ramener le sang de la tête et de la poitrine.

De même, par le mouvement de trot (fig. 263) on arrive à

Fig. 263. — **Mouvement de courir.**

Fig. 264. — **Flexion du corps sur les genoux** (10, 15 à 20 fois).

ramener le sang de la tête et de la poitrine ; mais l'action principale de cet exercice est d'exciter le fonctionnement des organes abdominaux. Ce mouvement régularise la circulation sanguine dans l'abdomen, combat les hémorragies des hémorroïdes et des menstruations. Il agit contre l'insomnie et est un remède efficace contre les pieds froids. Dans ce mouvement on marche sur la pointe du pied seulement; on continue à trotter sur place ; et pendant le mouvement la tête reste droite et les genoux fléchis.

Pour faire bien jouer les articulations de la jambe et du pied, et fortifier les muscles extenseurs du genou, du mollet

et des orteils et pour obtenir une action révulsive efficace de haut en bas, on recommande « la descente sur les deux pieds » (fig. 264).

Pour cela on se lève sur les pointes des pieds, les talons rapprochés, et on retombe de tout le corps lourdement sur le

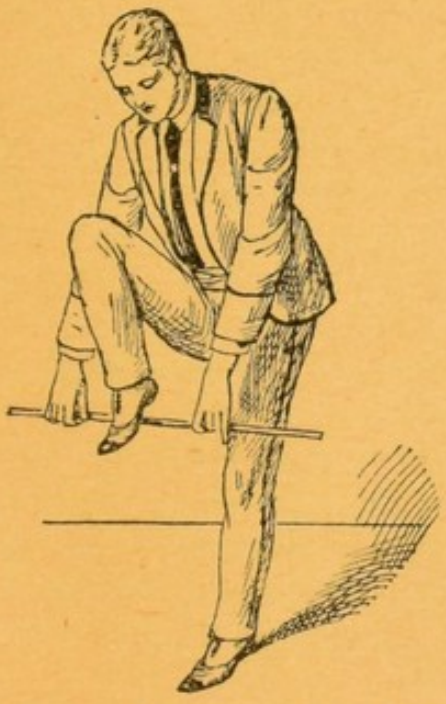


Fig. 265. — **Le passage par-dessus un bâton**
(3, 5 à 10 fois en avant et en arrière avec chaque jambe).

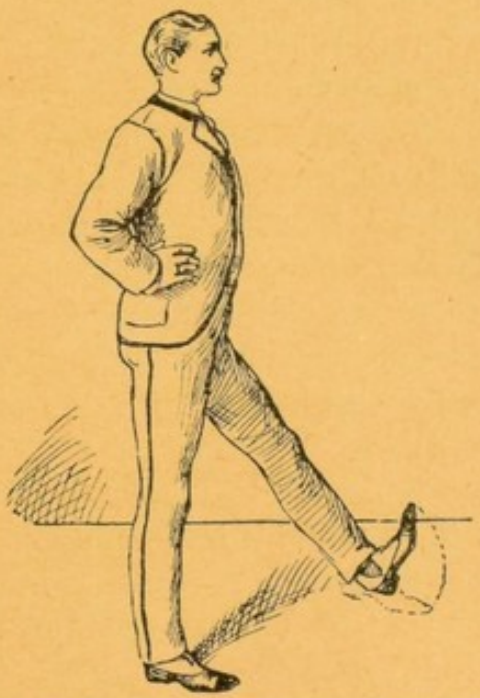


Fig. 266. — **Extension et flexion du pied**
(10, 15 à 30 fois).

talon, puis on se relève de la même façon et ainsi de suite, en prenant soin de tenir toujours les talons rapprochés.

Si l'on veut faire agir fortement les muscles extenseurs des jambes, profondément situés dans le ventre, et agir par là intensivement sur le canal intestinal dans sa partie inférieure, comme, par exemple, pour combattre la constipation, on s'adresse avec succès au mouvement de passage par-dessus une canne (fig. 265). On prend à cet effet un bâton quelconque ; on le saisit des doigts des deux mains, de façon que la distance entre les doigts de chaque dépasse un peu la lar-

geur du corps. On tâche ensuite, dans l'attitude penchée en avant, de passer par-dessus la canne, tantôt par un pied, tantôt par l'autre et cela sans laisser échapper le bâton ou changer la direction verticale de la jambe. Si les deux jambes ont passé par-dessus la canne dans cette direction il faut retraverser la canne en sens inverse. Pour s'y faire, il faut certainement avoir fait beaucoup d'exercices. Il y en a qui y réussissent après quelques répétitions ; d'autres n'y parviennent jamais.

Comme compensation, je veux leur apprendre l'exercice de « l'extension et de la flexion des pieds » (fig. 266), qu'ils peuvent exécuter facilement et qui leur sera très utile s'ils veulent dégager les articulations des chevilles, des tarses et des orteils, et se chauffer rapidement et sûrement les pieds pour peu qu'ils y aient froid. En outre, cet exercice met en activité l'ensemble des muscles de la cuisse, du mollet et du pied. — Pour accomplir ce mouvement il faut étendre la jambe au genou, la tenir librement en avant et ensuite relever et abaisser avec énergie la pointe du pied. Le mouvement part de l'articulation de la cheville. Il faut combiner avec ce mouvement l'extension et la flexion des orteils, ce qui demande nécessairement de tout autres chaussures que nos chaussures « modernes », étroites, pointues et bêtes.

III. — REMARQUES GÉNÉRALES IMPORTANTES SUR LES MOUVEMENTS SIMPLES ET ACTIFS

Pour l'action physiologique des mouvements méthodiques du corps en général, je renvoie le lecteur d'abord aux chapitres précédents. Pour indiquer combien de fois il faut répéter chaque mouvement — dans le cas où l'on voudrait composer une série de différents mouvements à faire successivement tous les jours, — on a mis sous les illustrations deux ou trois chiffres qui donnent la mesure dans laquelle chaque mouvement est à exécuter. Le premier indique combien de fois il

faut le répéter au début ; le second, après deux ou trois semaines de gymnastique active ; le troisième après six ou huit semaines. Bien entendu, ces chiffres ne peuvent pas servir de loi, et on modifiera le nombre des mouvements selon la constitution, l'âge et le sexe du malade, de même que selon la forme et le degré de la maladie.

Le cycle choisi des mouvements doit-il se faire une ou plusieurs fois par jour? Cela dépend des circonstances, pour lesquelles on ne peut établir de règles générales, et surtout de la force constitutionnelle de chaque individu.

En général, il n'est pas bon de les exécuter plus d'une fois par jour, pour pouvoir aborder un cycle suivant en ayant le corps fortifié par le repos de la nuit précédente.

La meilleure heure pour ces exercices c'est une demi-heure ou une heure avant un des trois repas quotidiens. L'estomac doit être, autant que possible, vide pendant qu'on y procède. Avant chaque exercice qu'on vide la vessie et qu'on aille aussi, s'il se peut, à la selle.

Tous les vêtements étroits doivent être enlevés. Qu'on fasse les exercices en manches de chemise, qu'on ôte encore le gilet, si l'on peut, le faux col, et qu'on mette une paire de pantoufles légères pour être à son aise.

Si la respiration et l'activité cardiaque ont été fort accélérées par un mouvement, il ne faut pas entreprendre le suivant avant que ces deux organes se soient calmés. On profite des pauses — volontaires ou involontaires — pour faire de la gymnastique de respiration, des aspirations et des expirations calmes, profondes et fortes, pendant lesquelles on appuie légèrement les mains sur les hanches ou on les réunit sur le dos.

S'il y a des dispositions à une congestion sanguine vers les organes internes nobles et à des hémorragies, dans les états inflammatoires chroniques, ou en cas de hernies, il ne faut entreprendre les mouvements qu'avec la plus grande prudence, en les individualisant rigoureusement et de préférence après avoir consulté un praticien expérimenté de la thérapeutique

naturelle. Les hernieux, surtout ceux qui sont dans la jeunesse, chez qui des hernies, point trop invétérées, peuvent être encore guéries par la gymnastique curative, ne doivent pas enlever leur bandage pendant les exercices, comme je l'ai déjà indiqué, et doivent attacher le plus grand prix à la possession d'un bandage qui maintient avec force et va bien.

Les maladies légères, qui n'obligent pas à rester au lit, ne doivent pas interrompre les exercices quotidiens; au contraire, le mieux pour les femmes sera de les suspendre complètement pendant les périodes de menstruation. On peut faire encore, il est vrai, à ces époques, des mouvements déterminés avec certaines modifications, mais pour chaque cas particulier il faudra une ordonnance exacte d'un médecin naturaliste.

Faire les mouvements avec calme et régularité et en même temps avec énergie est de la plus haute importance.

Il ne faut pas prendre les poses affectées d'un « élégant » de nos jours, et éviter tout autant un excès de rectitude militaire.

Il faut éviter d'agir dans le sens de l'axiome qui dit : « Si ce n'est pas pour aujourd'hui, ce sera pour demain ! » Prenez le juste milieu, cher lecteur; accomplissez chaque mouvement avec force, pureté et netteté. En tout cas, un peu d'apprentissage est nécessaire ; mais on arrive au bout de quelques fois, si l'on a de la bonne volonté et du plaisir à faire la chose.

Si, du fait de certaines particularités physiques on ne peut faire l'un ou l'autre exercice, on se contentera de ceux que l'on a à sa portée. Car, si l'on règle intelligemment les séries des différents exercices, on peut rendre la gymnastique curative praticable et profitable pour tout le monde, pour un jeune garçon comme pour un vieillard, pour un être débile et infirme comme pour un homme vigoureux et relativement sain.

Après chaque exercice on doit éprouver une sensation bienfaisante de fatigue; mais cette fatigue doit disparaître entièrement pendant le repos qui suit la gymnastique.

Si l'on a des douleurs musculaires, c'est qu'on a pris trop d'exercice ; il faut alors diminuer le nombre des mouvements

pendant l'exercice suivant. Après avoir répété plusieurs fois ce nombre restreint de mouvements, on arrivera, si on l'augmente peu à peu, à pouvoir faire bientôt, sans inconvénient subséquent, le double et même plus de ce qu'on faisait au commencement. Qu'on ne s'arrête pas à cette idée fausse qu'on ne peut pas faire ou supporter les mouvements. Si l'un ou l'autre exercice ne réussit pas tout de suite, il ne faut pas désespérer, mais le réitérer avec confiance, à moins qu'il ne soit interdit par des défectuosités organiques ou une faiblesse de constitution. *Gutta cavat lapidem, non vi, sed sæpè cadendo.* « La goutte creuse la pierre, non par sa force, mais en tombant souvent. »

Si la gymnastique curative est bien à sa place et intelligemment appliquée, son action thérapeutique est sûre, bien que lente, en se réglant sur la mesure qu'on a découverte par sa propre observation. Il faut donc avancer pas à pas, sans sortir de la modération, et sans exagérer. Un rapport individuel exact entre le mouvement et le repos, entre l'effort et la fatigue est une condition essentielle de la marche normale de notre organisme.

On peut se dispenser de rappeler spécialement que la gymnastique ne doit se faire que dans l'air pur et bon, dans les chambres les fenêtres ouvertes, ou dans des locaux bien aérés, de préférence, cependant, en plein air.

Je donne dans le chapitre suivant diverses combinaisons de mouvements qui, ainsi réglés, s'emploient contre certaines formes de maladie. Mais je dois répéter ici encore une fois que ces indications ne doivent et ne peuvent servir de règles invariables et que l'on doit tenir compte, avec la plus grande rigueur, de l'individualité du malade (1).

(1) A celui de mes lecteurs qui voudrait s'instruire davantage des mouvements actifs de la gymnastique curative, je recommande en toute confiance l'étude d'un petit ouvrage renommé, *la Gymnastique en chambre*, du docteur M. Schreber (Fréd. Fleischer, éditeur, à Leipzig). C'est sur lui que je m'appuie pour une partie de mes explications.

IV.— PRESCRIPTIONS POUR FORMES DE MALADIES PRISES ISOLÉMENT

I. —Cycle de mouvements pour des personnes relativement saines, pour des personnes atteintes de maladies chroniques, légion dont l'affection est causée en partie par défaut de mouvements corporels, pour les anémiques, les chlorotiques, les personnes souffrant de faiblesse du système nerveux ou des muscles, les obèses, ceux qui ont des maladies de la nutrition, etc.

	Figures
Avancer les bras	232
Lever les bras	231
Étendre les bras en dehors	235
Bras en cercle	237
Lever la jambe latéralement (les femmes ne font pas ce mouvement)	259
Réunion des jambes	262
Mouvement circulaire du torse	251
Rejeter les bras en avant et en arrière	245
Les abaisser	264
Friction des mains	244
Lever les genoux en avant	256
Extensoin et flexion des pieds	264
Mouvement de scie	247
Dresser le torse	254
Mouvement de trot	263
Mouvement du faucheur	248

II. — Cycle de mouvements pour obtenir une conformation corporelle normale, à l'usage des enfants des deux sexes, depuis l'âge de cinq à six ans.

Tourner la tête à droite et à gauche	222
Tourner la tête circulairement à droite et à gauche	223

Figures
Pousser les bras en haut. 231
Pousser les bras en avant 232
Pousser les bras en bas 233
Pousser les bras en arrière. 234
Pousser les bras en dehors. 235
Mouvement circulaire des jambes. 260
Mouvement circulaire des bras 237
Lever les bras latéralement 238
Réunion des bras. 239
Séparation des bras 240
Flexion des coudes en arrière 229
Extension des bras vers le bas en arrière. 230
Lever les jambes latéralement (les filles ne font pas ce mouvement) 259
Réunion des jambes 262
Rotation des jambes. 261
Flexion du torse en avant et en arrière 249
Tourner le torse 252
Plier le torse latéralement. 250
Rotation des bras 241
Mouvement en 8 de la main. 242
Flexion et extension des doigts 243
Lever les genoux en avant (les filles ne font pas ce mouvement) 256
Extension et flexion des genoux en avant. 257
Extension et flexion des genoux en arrière. . . . 258
Les abaisser. 264
Marche avec un bâton passé dans les coudes . . . 228

III. — Cycle de mouvements pour dériver le sang de la tête et de la poitrine.

Rotation des jambes 261
Lever la jambe latéralement (les femmes ne font pas ce mouvement). 259

Figures

Mouvement circulaire des jambes. 260
Friction des mains 244
Rotation des bras 241
Mouvement en 8 de la main. 242
Extension et flexion des genoux en avant. 257
Extension et flexion des genoux en arrière. 258
Mouvement de trot. 263
Abaissement 264

IV. — Cycle de mouvements pour remédier à la paresse des fonctions abdominales, particulièrement pour guérir le catarrhe chronique de l'estomac, la constipation habituelle et tous les états morbides qui résultent d'une digestion défectueuse, comme l'hypocondrie, l'hystérie, les hémorroïdes, le froid chronique aux pieds et aux mains, etc.

Jeter les bras en avant et en arrière. 245
Mouvement circulaire du bâton 227
Flexion du torse en avant et en arrière 255
Tourner le torse 252
Flexion latérale du tronc. 250
Lever les genoux en avant. 256
Mouvement circulaire du tronc 251
Extension et flexion des genoux en avant. 257
Dresser le tronc. 254
Lever la jambe latéralement (les femmes ne font pas ce mouvement). 259
Jeter les bras latéralement. 246
Mouvement de hache (les femmes ne font pas ce mouvement) 253
Franchir un bâton 265
Mouvement de scie. 247
Mouvement de trot. 263

V. — Cycle de mouvements pour rappeler le flux menstruel arrêté ou faisant défaut.

	Figures
Pousser les bras en bas.	233
Mouvement de trot.	263
Jeter les bras en avant et en arrière.	245
Lever les genoux en avant.	256
Mouvement du faucheur.	248
Mouvement de scie.	247
Mouvement circulaire des jambes	260

VI. — Cycle de mouvements contre les pollutions morbides fréquentes, la neurasthénie sexuelle, etc.

Pousser les bras en haut.	231
Pousser les bras en avant	232
Pousser les bras en dehors.	235
Mouvement circulaire des bras.	237
Lever les bras latéralement	238
Mouvement de scie.	247
Mouvement de hache.	256
Flexion postérieure des coudes.	229
Réunion des bras.	239
Séparation des bras	240
Friction des mains.	244
Mouvement du faucheur.	248
Abaissement	264

VII. — Cycle de mouvements pour un essai de traitement des hernies abdominales chez des personnes jeunes (1).

Dresser le tronc	254
Pousser les bras en arrière.	234

(1) Une hernie qui ne peut plus être réduite complètement interdit l'usage de ce procédé. Il faudra toujours faire les mouvements bilaté-

Figures

Mouvement du faucheur. 248
Flexion du tronc en avant et en arrière. 249
Tourner le tronc 252
Jeter les bras en avant et en arrière 245

VII. — Cycle de mouvements pour améliorer l'activité respiratoire, écarter les embarras de la poitrine les plus divers, guérir l'étroitesse de poitrine, les embarras catarrhaux et asthmatiques chroniques, pour fortifier la voix, etc. (1).

Pousser les bras en haut. 231
Pousser les bras en dehors. 235
Flexion des coudes en arrière 229
Extension des bras vers le bas en arrière 230
Lever les épaules. 224
Mouvement circulaire des bras 237
Flexion latérale du tronc. 250
Lever les bras latéralement 238
Mouvement circulaire du tronc 251
Mouvement circulaire du bâton 227
Marcher avec un bâton passé dans les coudes. . . 228

IX. — Cycle de mouvements contre les paralysies des muscles du bras dans la période de début.

Flexion des coudes en arrière 229
Extension des bras vers le bas en arrière 230

ralement (c'est-à-dire des deux côtés), lors même qu'on n'aurait affaire qu'à une hernie simple (unilatérale) ; on continuera le procédé de six à huit mois. Après trois mois on accomplira deux fois par jour la quantité de mouvements progressivement atteinte. Le procédé ne peut s'employer contre les hernies crurales. (Schreber.)

(1) Les bègues ne peuvent entreprendre ces exercices qu'avec profit pour leur état ; il en est de même pour les personnes dont la profession comporte des discours à haute voix et prolongés : orateurs, prêtres, professeurs, chanteurs, comédiens, etc.

Figures

Pousser les bras en haut. 231
Pousser les bras en avant 232
Pousser les bras en bas 233
Pousser les bras en arrière 234
Pousser les bras en dehors 235
Friction des mains. 244
Lever les épaules. 224
Mouvement circulaire des bras 237
Rotation des bras 241
Mouvement en 8 de la main. 242
Lever les bras latéralement 238
Flexion et extension des doigts 243

X. — Cycle de mouvements contre les paralysies des muscles de la jambe dans la période de début.

Lever les jambes latéralement (les femmes ne font pas ce mouvement) 259
Mouvement circulaire des jambes. 260
Extension et flexion du genou en avant. 257
Extension et flexion du genou en arrière. 258
Réunion des jambes. 259
Extension et flexion des pieds. 266
Mouvement du faucheur. 248
Dresser le tronc. 254
Abaissement 264
Mouvement de trot. 263
Rotation des jambes 261

WELLCOME LIBRARY INSTITUTE

Description du Modèle anatomique démontable du Corps de l'Homme.

I. Section médiane.

A.

Le tronc dans sa section longitudinale.

1. Câlotte osseuse.
2. Apophyse des mastoïdes.
3. Sinus sphénoïdal.
4. Sinus frontal.
5. Trou borgne.
6. Trou déchiré antérieur.
7. Fosse nasale.
8. Voûte palatine.
9. Voile du palais.
10. Langue.
11. Os hyoïde.
12. Cartilage thyroïde.
13. Cartilage cricoïde.
14. Glande thyroïde.
15. Trachée-artère.
16. Sternum.
17. Poumon.
18. Aorte ascendante.
19. Veine cave inférieure.
20. Foie.
21. Estomac.
22. Intestin grêle.
23. Rectum.
24. Vessie.
25. Prostate.
26. Gros intestin.
27. Vessie.
28. Prostate.

B.

Squelette (vue de côté).

1. Les sept vertèbres cervicales.
2. Clavicule.
3. Omoplate.
4. Acromion.
5. Humérus.
6. Sternum.
7. }
8. } Côtes.
9. }
10. }
11. }
12. }
13. }
14. } Fausses côtes.
15. }
16. }
17. }
18. }
19. Douzième vertèbre dorsale.
20. Première vertèbre lombaire.

Bassin.

21. Os iliaque.
22. Coxis.
23. Pubis.
24. Ischion.
25. Trou de Fallope.
26. Fosse de l'ischion.
27. Sacrum.
28. Coccyx.

C.

Les muscles (vue de côté).

1. Muscle sterno-cléido-mastoïdien.
2. Muscle scalène.
3. Muscle deltoïde.
4. Muscle triceps de l'avant-bras.
5. Muscle grand pectoral.
6. Muscle petit pectoral.
7. Grand muscle rond.
8. Petit muscle rond.
9. Muscle anconé.
10. Muscle dentelé large.
11. Muscle dentelé.
12. Muscle abdominal oblique externe.
13. Muscle abdominal droit.
14. Bande lombaire.
15. Muscle fessier moyen.
16. Grand muscle fessier.
17. Extenseur de la hanche.
18. Muscle droit de la cuisse.
19. Muscle extenseur de la jambe.
20. Muscle biceps de la cuisse.

II. „L'homme" modèle.

A.

Aspect de devant de l'homme.

1. Ventricule droit.
2. Ventricule gauche.
3. Oreillette droite.
4. Oreillette gauche.
5. Péricarde.
6. Veine cave supérieure.
7. Aorte.
8. Artère pulmonaire.
9. Veine pulmonaire.
10. Lobe supérieur du poumon droit.
11. Lobe supérieur du poumon gauche.
12. Lobe inférieur du poumon droit.
13. Lobe supérieur du poumon gauche.
14. Lobe inférieur du poumon gauche (les parties antérieures du poumon ont enlevées pour présenter la position du cœur).
15. Diaphragme.
16. Foie.
17. Estomac.
18. Intestin grêle.
19. Cæcum.
20. Gros intestin.
21. Vessie.
22. Prostate.

B.

Système sanguin
(Circulation du sang).

1. Ventricule droit.
2. Ventricule gauche.
3. Oreillette droite.
4. Oreillette gauche.
5. Veine cave supérieure.
6. Veine cave inférieure.
7. Aorte.
8. Artère pulmonaire.
9. Veine pulmonaire.
10. Veine jugulaire droite.
11. Veine jugulaire gauche.
12. Veine claviculaire gauche.
13. Artère claviculaire droite.
14. Artère jugulaire droite.
15. Artère jugulaire gauche.
16. Artère claviculaire gauche.
17. Veine humérale gauche.
18. Veine de la face.
19. Artère temporale droite.
20. Artères de la face.
21. Artère radiale.
22. Artère du bras.
23. Artère du radius.
24. Artère du coude.
25. Coude représenté de la paume de la main avec ses bosselures.
26. Veine du bras.
27. Veine superficielle du bras.
28. Veine interne de l'avant bras.
29. Veine médiane de l'avant bras.
30. Veine externe de l'avant bras.
31. Veine cubitale de la main.
32. Aorte descendante.
33. Artère abdominale (tronc et la fesse coupée).
34. Artère supérieure du mésentère (coupée).
35. Oesophage (coupé).
36. Veine (les capsules surrénales sont enlevées).
37. Artère des reins.
38. Artère lombaire des testicules.
39. Artère inférieure du mésentère.
40. Artère sous-lombaire.
41. Artère du bassin.
42. Uretère.
43. Vessie.
44. Veine abdominale (coupée). (Dans ce dessin abordant la valve de foie et la vésicule.)
45. Veines rénales.
46. Veines des testicules.
47. Veines sous-lombaires.
48. Veines du bassin.
49. Veine du sacrum.
50. Grosse artère de la cuisse.
51. Artère externe de la cuisse.
52. Artère interne de la cuisse.
53. Artère de la jambe.
54. Grande veine de la cuisse.
55. Grande veine de l'aisselle.
56. Veine de la cuisse.
57. Veine saphène de la cuisse.
58. Veine saphène de la jambe.
59. Cruche saphène supérieure du pied.

C.

Musculature vue par devant.

Tête.

1. Muscle frontal.
2. Muscle temporal.
3. Muscle abaisseur des paupières.
4. Muscle releveur de la lèvre supérieure.
5. Petit muscle zygomatique.
6. Grand muscle zygomatique.
7. Muscle massétère.
8. Muscle de la bouche.
9. Muscle abaisseur de l'angle des lèvres.
10. Muscle carré du menton.

Cou.

11. Muscle large du cou.
12. Muscle sterno-cléido-mastoïdien.
13. Muscle hyoïdo-sternal.
14. Muscle de l'épaule.
15. Muscle trapèze de la tête.
16. Muscle extenseur de la première côte.
17. Muscle extenseur de la deuxième côte.
18. Muscle cucullaire.

Le torse.

19. Grand muscle pectoral.
20. Petit muscle pectoral.
21. Grand muscle dentelé antérieur.
22. Le muscle abdominal oblique (coupé).
23. Le muscle oblique extérieur (en entier).
24. Muscle abdominal droit.
25. Muscles intercostaux internes.
26. Muscles du thorax (démontables).
27. Diaphragme.
28. Muscle iliaque.
29. Muscle court lombaire.
30. Muscle abdominal transversal.
31. Muscle sous-fémoral.

Le bras.

32. Muscle deltoïde.
33. Muscle biceps du bras.
34. Brassière.
35. Supinateur.
36. Muscle triceps extenseur de l'avant-bras.
37. Muscle radial interne.
38. Muscle long de la paume de la main.
39. Muscle radial externe.
40. Muscle fléchisseur des doigts.
41. Muscle radial externe court.
42. Muscle abducteur oppositeur du pouce.
43. Muscle extenseur court du pouce.
44. Muscles de l'éminence thénar.
47. Muscle abducteur du pouce.
46. Tendons de l'extenseur des doigts.
47. Muscle abducteur du petit doigt.
48. Tendons du fléchisseur des doigts.

Jambe.

49. Muscle fessier moyen.
50. Muscle tenseur de la bande large de la cuisse.
51. Muscle droit.
52. Muscle couturier.
53. Muscle fléchisseur long de la cuisse.
54. Muscle élancé de la cuisse.
55. Muscle droit de la cuisse.
56. Muscle extenseur externe de la jambe.
57. Muscle extenseur interne de la jambe.
58. Muscle long du mollet.
59. Muscle court du mollet.
60. Muscle grand extenseur du gros orteil.
61. Muscle antérieur du tibia.
62. Muscle long extenseur des orteils.
63. Muscle long extenseur des orteils.
64. Muscle postérieur du tibia.
65. Muscle jumeau du mollet.
66. Bande circulaire du genou.
67. Muscle court extenseur du gros orteil.
68. Muscle court extenseur des orteils.
69. Muscle abducteur du gros orteil.
70. Muscle interosseux du pied.
71. Tendons de l'extenseur des orteils.
72. Tendons du muscle long extenseur du gros orteil.
73. Tendon du muscle antérieur du tibia.
74. Bande transversale de la jambe.
75. Ligament annulé.

Organes internes — Viscères.

76. Ventricule droit.
77. Ventricule gauche.
78. Oreillette droite.
79. Oreillette gauche.
80. Veine cave supérieure.
81. Veine jugulaire droite.
82. Veine jugulaire gauche.
83. Veine claviculaire droite.
84. Veine claviculaire gauche.
85. Aorte.
86. Artère jugulaire droite.
87. Artère jugulaire gauche.
88. Artère claviculaire droite.
89. Artère pulmonaire.
90. Langue.
91. Trachée-artère.
92. Poumon droit.
93. Poumon gauche.
94. Veine sous-clavière.
95. Veine pulmonaire.
96. Diaphragme.
97. Foie (lobe droit).
98. Foie (lobe gauche).
99. Foie (coupé).
100. Vésicule biliaire.
101. Rate (coupé).
102. Corps longitudinale du pancréas droit.
103. Rein gauche.
104. Reins (bassin droite pour montrer la circulation des vaisseaux sanguin).
105. Artère rénale.
106. Veine des reins.
107. Artère des reins.
108. Uretère.
109. Veine (vue par devant).
110. Veine (vue par derrière (pour montrer l'artère de l'artère).
111. Veine (en sa coupe).
112. Estomac (devant).
113. Estomac (derrière).
114. Pancréas.
115. Rate.
116. Estomac (en sa coupe).
117. Duodénum.
118. Intestin grêle.
119. Cæcum.
120. Gros intestin et colon ascendant.
121. Colon transverse.
122. Gros intestin et colon descendant.
123. Rectum.

D.

Muscles postérieurs.

Tête.

1. Trapèze cervicien.
2. Muscle complexe.
3. Muscle splénius.
4. Muscle de l'omoplate.

Cou et Dos.

5. Muscle sterno-cléido-mastoïdien.
6. Muscle transverse de l'omoplate.
7. Muscle temporal du cou.
8. Muscle cucullaire.
9. Muscle rhomboïde.
10. Muscle sous-épineux.
11. Muscle sus-épineux.
12. Muscle large du dos.
13. Muscle intercostal postéro-latéraux.
14. Muscle intercostal externe.
15. Muscle abdominal oblique descendant.
16. Muscle fessier externe.
17. Grand muscle fessier.
18. Moyen muscle fessier.
19. Extenseur de la cuisse.

Le bras.

20. Muscle deltoïde.
21. Muscle triceps du bras.
22. Supinateur.
23. Extenseur de l'avant bras.
24. Muscle radial externe long.
25. Muscle radial externe court.
26. Muscle extenseur des doigts.
27. Muscle extenseur du coude.
28. Muscle latéral du coude.
29. Muscle abducteur long du pouce.
30. Muscle extenseur court du pouce.
31. Muscle radial interne.
32. Muscle abducteur et fléchisseur du pouce.
33. Muscle fléchisseur de l'auriculaire.
34. Muscle abducteur de l'auriculaire.
35. Muscle interosseux de la main.

Jambe.

36. Partie externe du Demi-tendon quadriceps de la jambe.
37. Biceps de la cuisse.
38. Demi-tendon de la cuisse.
39. Demi-membraneux de la cuisse.
40. Muscle flanqué de la cuisse.
41. Muscle couturier.
42. Biceps de la cuisse (interne).
43. Partie interne du l'extenseur quadriceps de la cuisse.
44. Grand muscle extenseur de la cuisse.
45. Muscle long du mollet.
46. Muscle jumeau du mollet.
47. Muscle soléaire.
48. Muscle long du tibia.
49. Muscle court du tibia.
50. Muscle court du pied.

E.

Squelette (vue par devant).

Le crâne.

1. Frontal.
2. Arcade sourcilière.
3. Pariétal.
4. Temporal.
5. Os malaire.
6. Os du nez.
7. Maxillaire supérieur.
8. Bouche.
9. Maxillaire inférieur.

10. Les 7 vertèbres cervicales.
11. Premières vertèbre dorsale.
12. Sternum.
13. Clavicule.
14. Omoplate.
15. Apophyse coracoïde.

Les douze côtes.

16. }
17. }
18. }
19. }
20. }
21. } Vraies côtes.
22. }
23. }
24. }

25. }
26. } Fausses côtes.
27. }
28. Cartilage costal.
29. La dernière vertèbre dorsale.
30. La 1ère vertèbre lombaire.
31. La 5e vertèbre lombaire.
32. Apophyse transverse des vertèbres lombaires.

Bassin.

33. Sacrum.
34. Os iliaque.
35. Aorte de l'os iliaque.
36. Pubis.
37. Pubis.

38. Humérus.
39. Radius.
40. Os du carpe.
41. Os du métacarpe.
42. 1er Phalange.
43. 2e Phalange.
44. 3e Phalange.

45. Fémur.
46. Rotule.
47. Tibia.
48. Péroné.
49. Tarse.
50. Talus.
51. Calcanéum.
52. Métatarse.
53. 1re Phalange.
54. 2e Phalange.
55. 3e Phalange.
56. Cubitus (apophyse du fémur).
57. Le trochle du genou (vue de devant et de derrière).

F.

Squelette (vue postérieure).

Tête.

1. Pariétal.
2. Occipital.
3. Apophyse articulaire du Temporal.
4. Temporal.
5. Apophyse mastoïdienne.
6. Mastoïdien latéraux.

7. Atlas.
8. Axis.
9. 7e Vertèbre cervicale.
10. 1ère Dorsale.
11. 12e Dorsale.
12. Côtes.
13. Clavicule.
14. Omoplate.
15. Côtes.
16. Acromion.
17. 1ère Vertèbre lombaire.
18. 5e Vertèbre lombaire.

Bassin.

19. Os iliaque.
20. Sacrum.
21. Ischion.
22. Pubis.
23. Coccyx.

24. Humérus.
25. Radius.
26. Coude (cubitus).
27. Corps.
28. Métacarpe.
29. 1re }
30. 2e } Phalange.
31. 3e }

32. Fémur.
33. Tibia.
34. Péroné.
35. Calcanéum.
36. Métatarse.
37. 1re }
38. 2e } Phalange.
39. 3e }

G.

Nerfs.

1. Grand nerf de face.
2. Nerf zygomatique.
3. Nerf temporal.
4. Nerf frontal.
5. Nerfs du nez.
6. Nerfs de la lèvre supérieure.
7. Nerfs de la lèvre inférieure.
8. Nerfs du menton.
9. Plexus nerveux des nerfs du nez et des premiers nerfs de la poitrine.
10. Moelle épinière. (Les vertèbres dorsales sont enlevées pour représenter le canal de la moelle épinière. Les nerfs de la moelle épinière représentent 31 paires: 8 pour la tête, 12 pour la poitrine, 5 pour la région lombaire, 5 pour la région sacrale et 1 pour la région coccygienne.)
11. Nerfs intercostaux.
12. Les nerfs cervicaux du système grand sympathique se répandent sur les côtés pour montrer les nerfs qui relient les nerfs sympathiques avec les nerfs de la poitrine.
13. Plexus abdominal des nerfs sympathiques.
14. Réseau du bassin des nerfs sympathiques.
15. Nerfs lombaires.
16. Nerfs sacrés.
17. Nerfs profonds de l'épaule.
18. Nerfs profonds du bras.
19. Nerfs profonds de l'avant-bras.
20. Nerfs profonds de la paume de la main avec leurs ramifications musculaires.
21. Nerfs cutanés du bras.
22. Nerfs cutanés de l'avant-bras.
23. Nerfs cutanés de la main.
24. Nerfs profonds de la cuisse. (Nerf fémoral et nerf obturateur).
25. Nerfs profonds de la jambe.
26. Nerfs profonds du pied.
27. Nerfs cutanés de la cuisse.
28. Nerfs cutanés de la jambe.
29. Nerfs cutanés du pied.

Nos 1 et 2

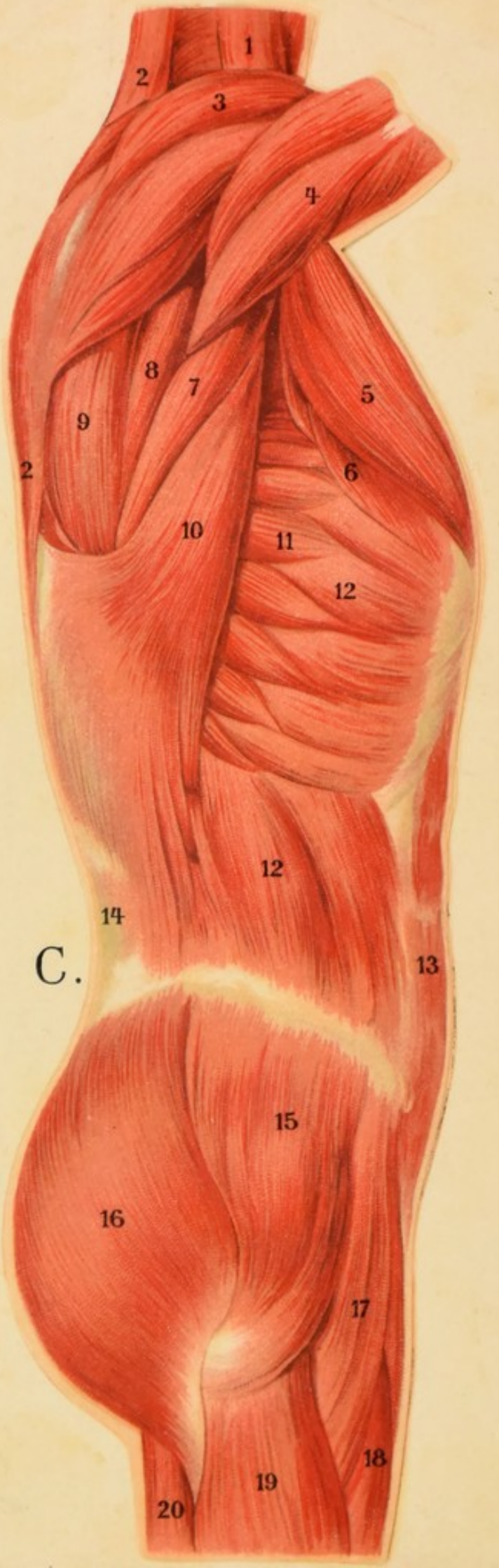
Modèles anatomiques démontables

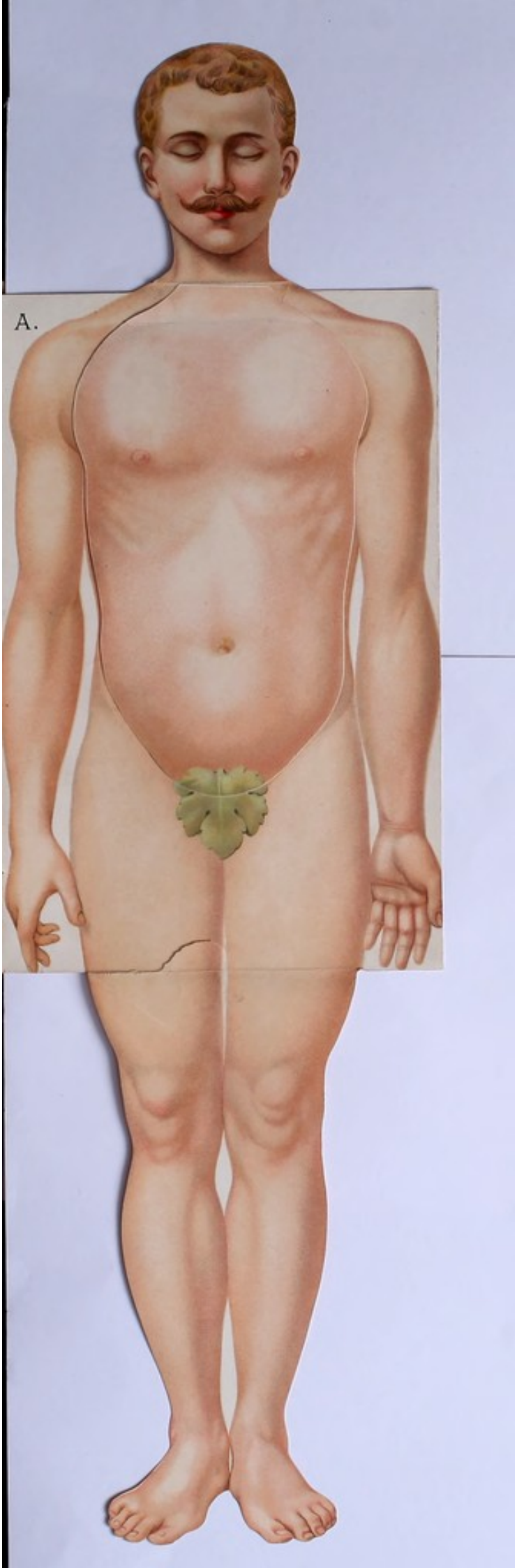
DU CORPS DE L'HOMME

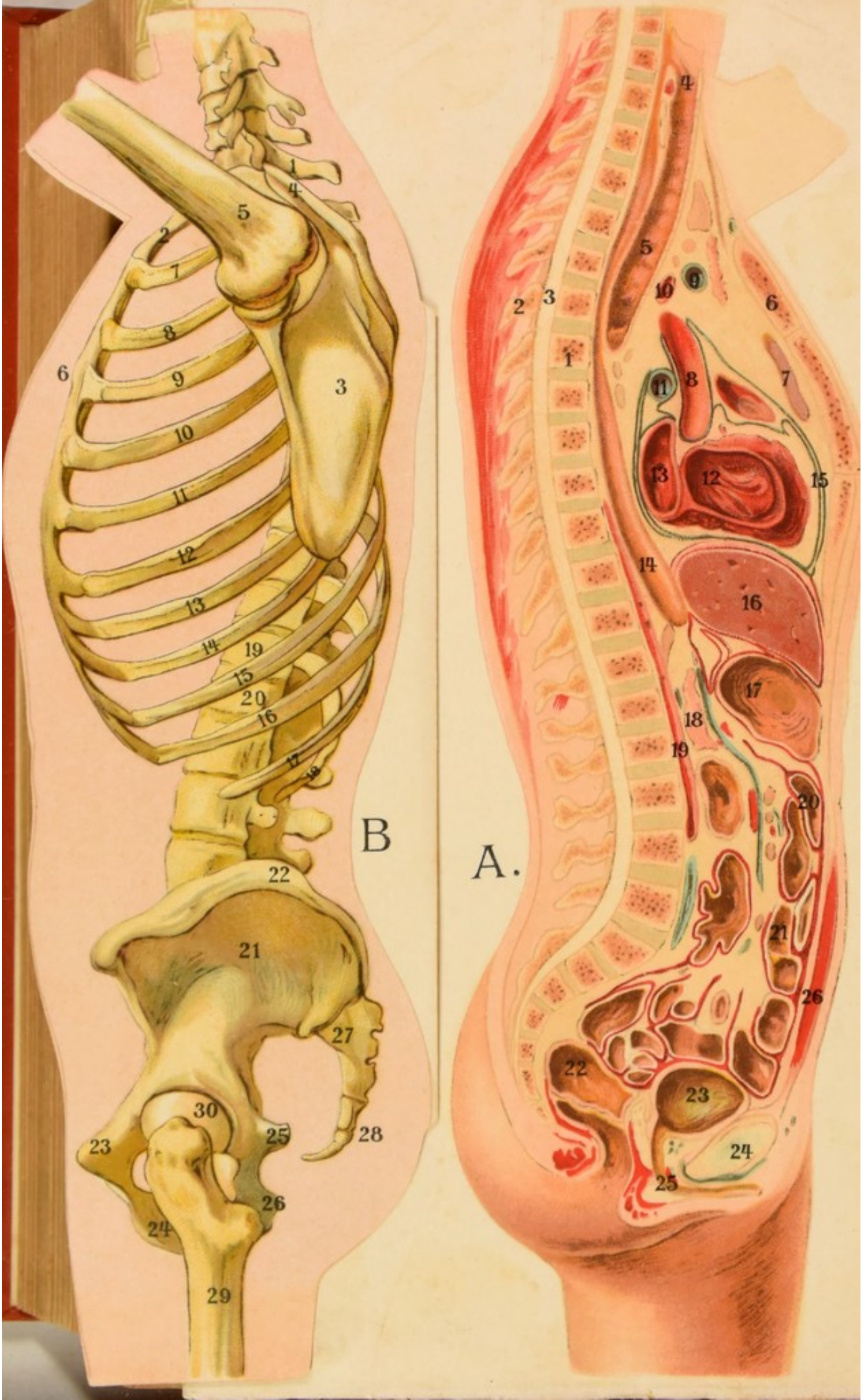
Maison d'édition Bong & Cie.

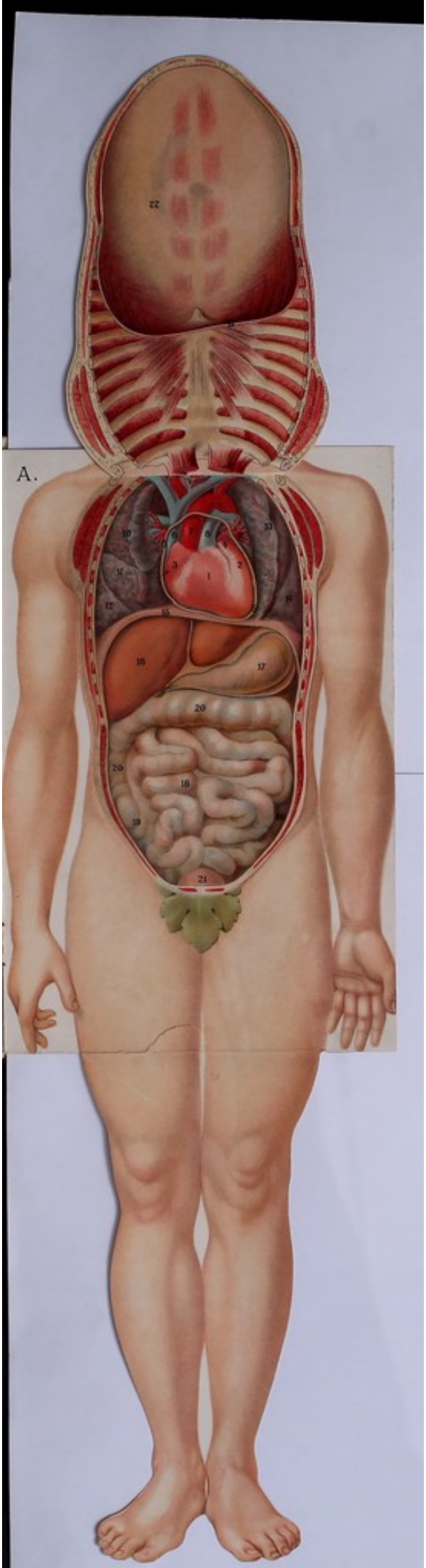
8, rue des Saints Pères, Paris.

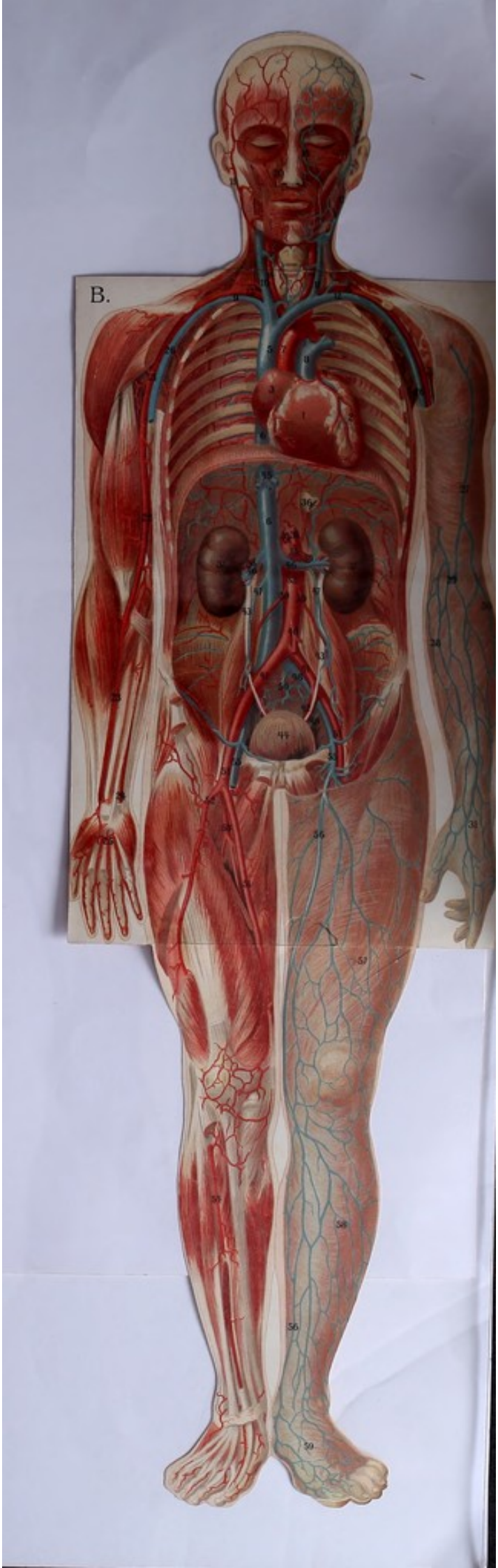
Cette annexe au Livre d'Or de la Santé ne peut être vendue séparément.

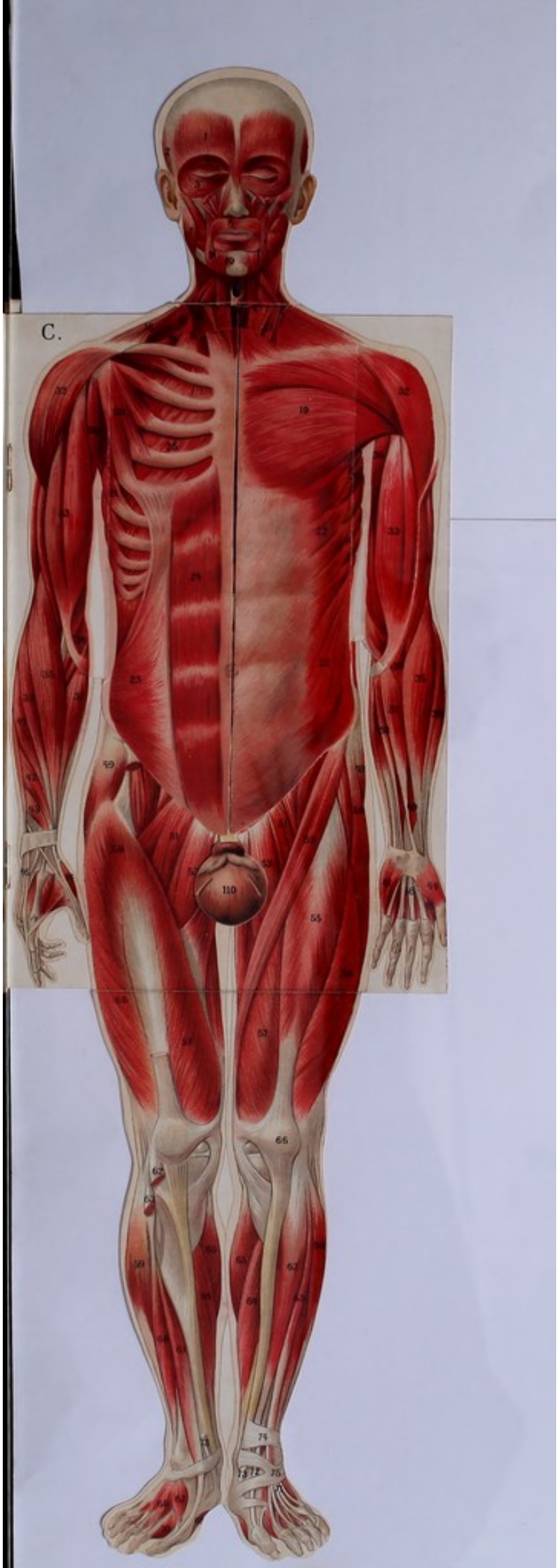

1
2
3
4
8
7
5
9
2
6
10
11
12
12
14
C.
13
15
16
17
18
19
20

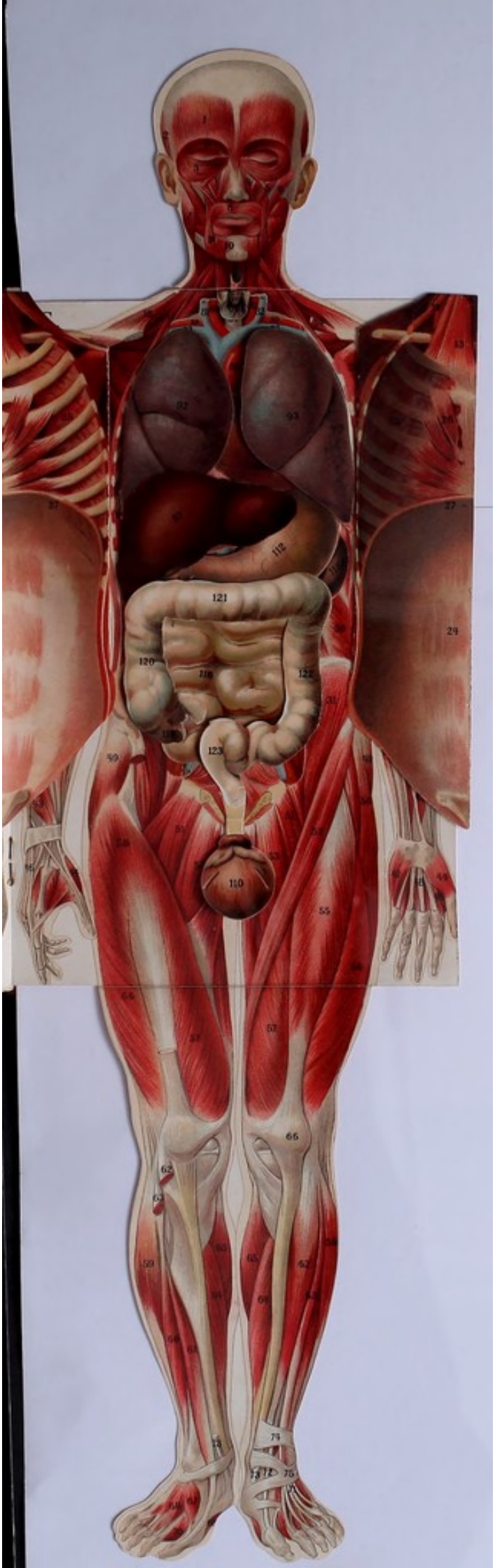

A.

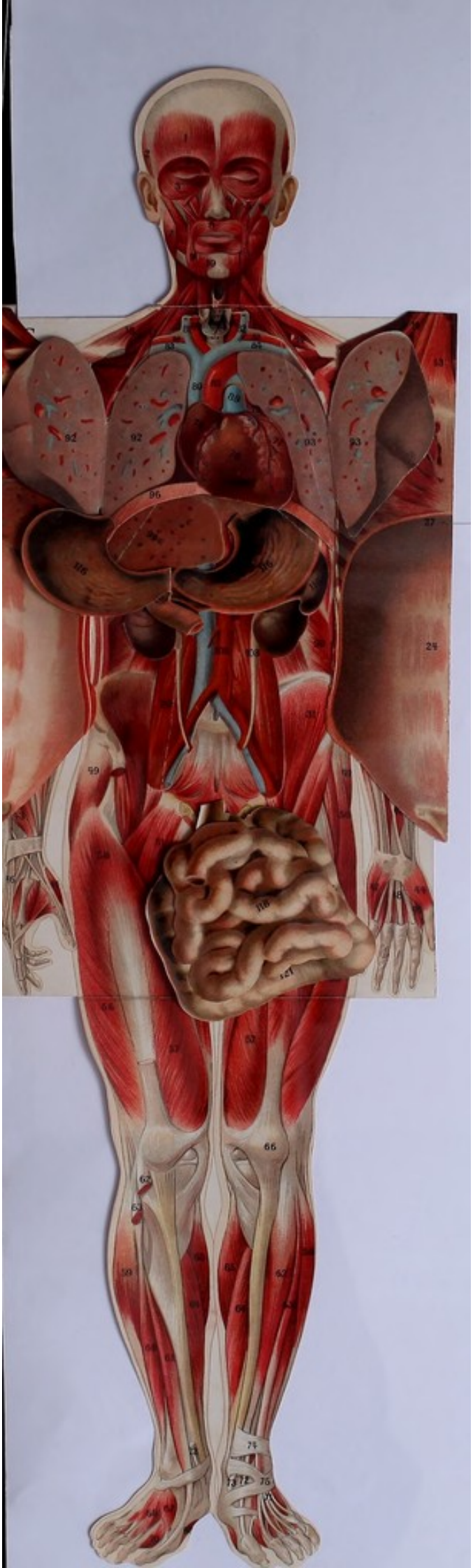

B
A.

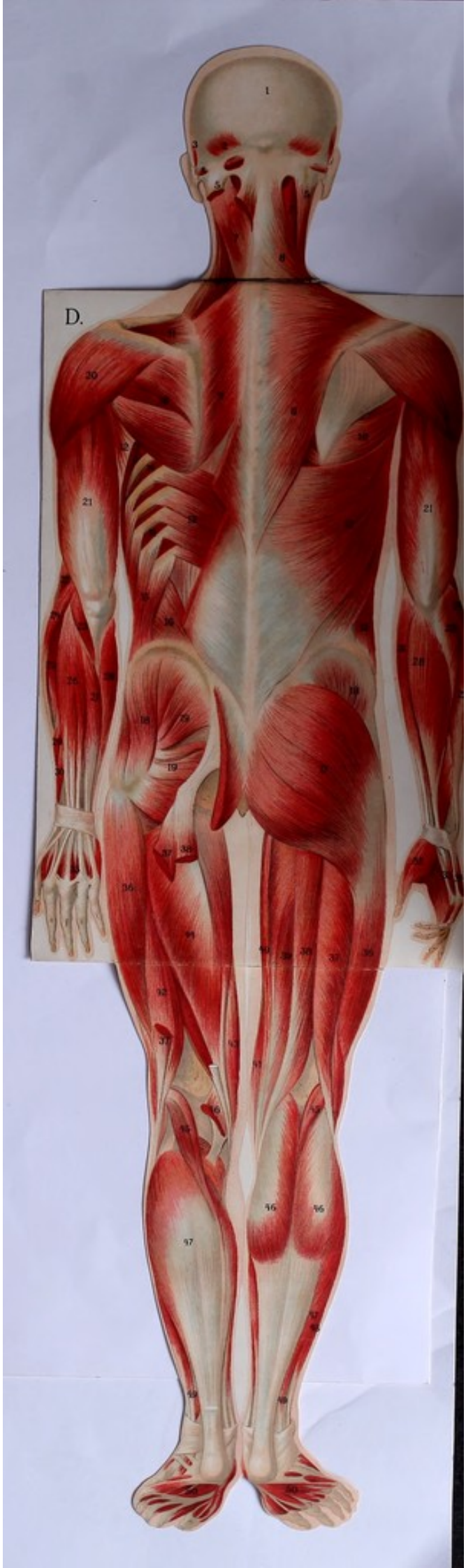

A.
22
10
33
3
2
1
12
15
17
20
20b
18
21


B.


C.

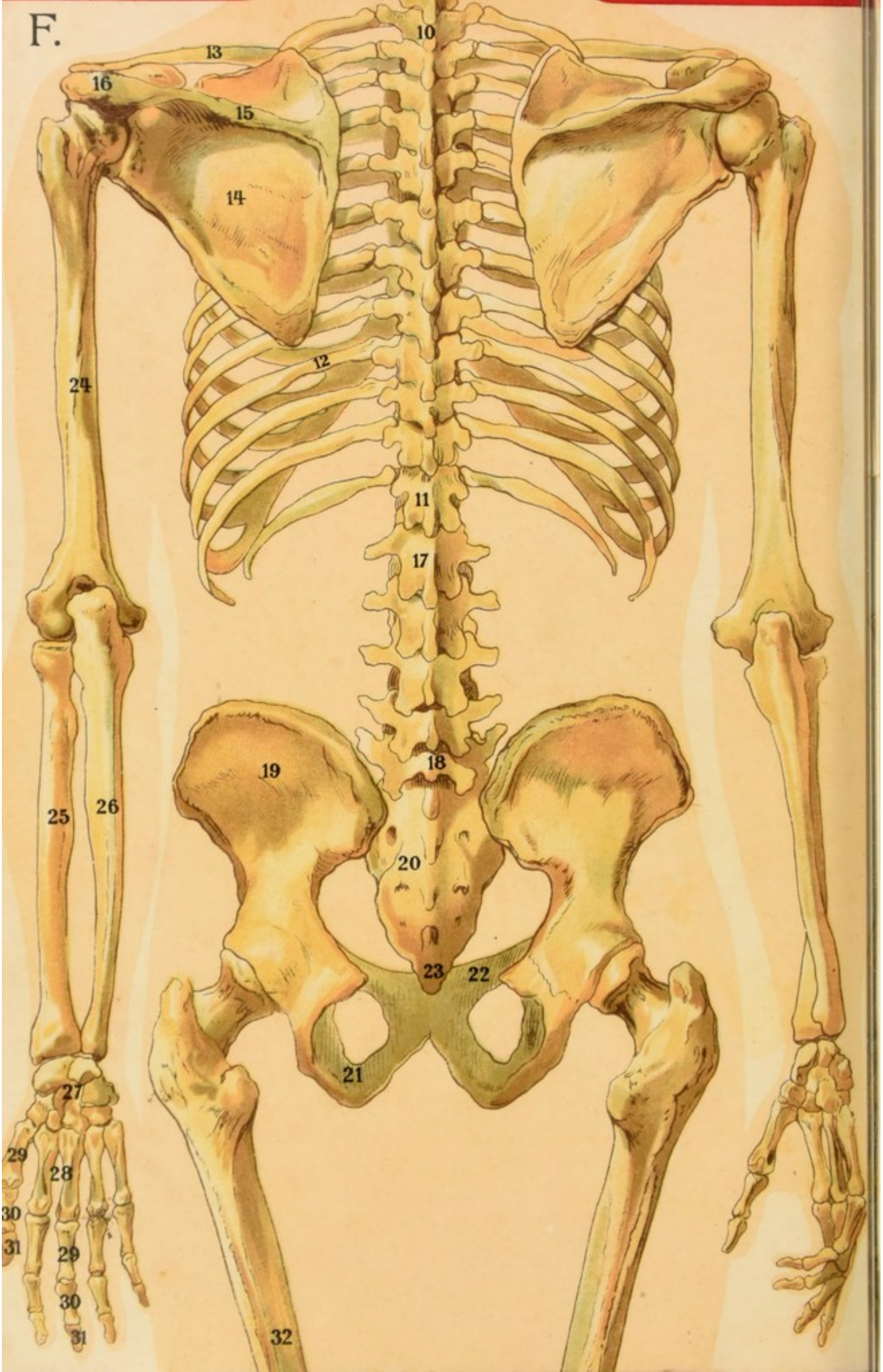

92
93
112
121
120
122
123
110
66
62
63
59
65
64
75
73



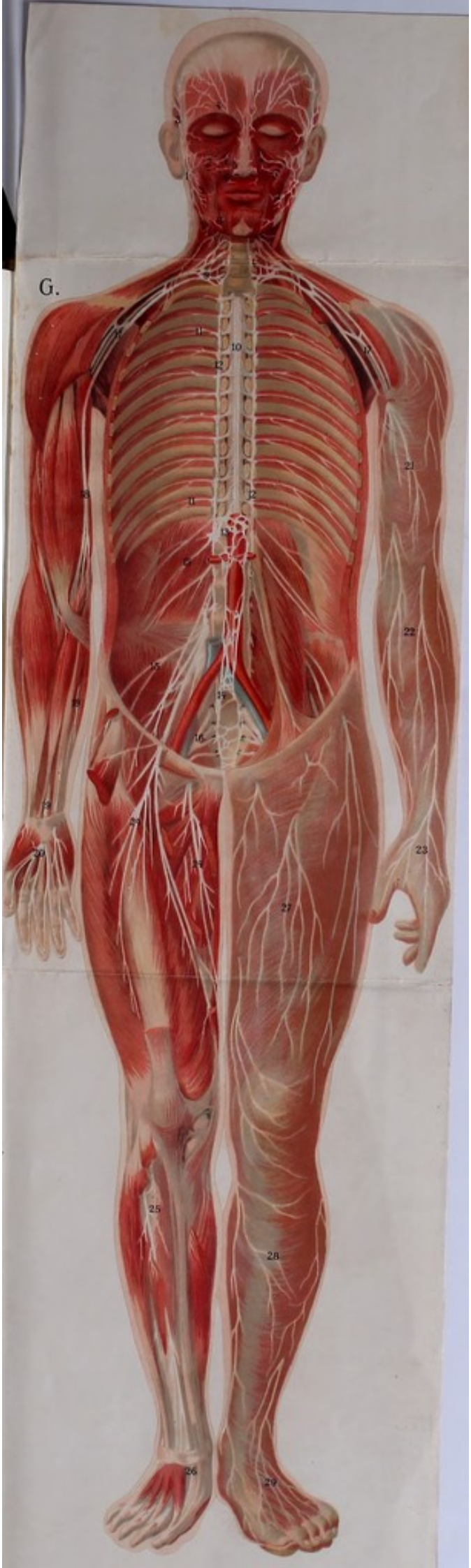

D.

E.

F.


10
13
16
15
14
12
24
11
17
19
18
25
26
20
23
22
21
27
29
28
30
31
29
30
31
32

F.
1
2
4
5
8
10
13
16
15
14
12
24
11
17
19
18
25
26
20
23
22
21
27
28
32
34
33
35


G.
10
21
22
23
27
25
28
26
29