

libre au spécialiste qui déterminera lui-même après une ou plusieurs applications la formule à adopter.

Douche froide. — La douche froide est à 8° ou 10° et dure de 10 secondes à 1 minute. La pression est donnée par la hauteur du réservoir (de 16 à 18 mètres); elle peut être entière (jet plein), ou diminuée par le doigt ou une palette (jet brisé). Pour obtenir des effets excitants il faut la donner très vivement, en commençant par le dos, de façon à envelopper le malade du haut en bas, et le faire retourner dès que la peau devient rose, pour doucher de même façon la partie antérieure du corps et insister légèrement sur les pieds pour finir. Le malade est douché dès qu'il pénètre dans la salle de douche où un aide l'accompagne, ôte le peignoir et le remet aussitôt la douche terminée. Le peignoir non chauffé est préférable au peignoir chaud, au moins en été, où la réaction est facile. Au moment où le malade se rhabille il doit avoir chaud; on l'y aide par une friction (v. ce m.) immédiate après la douche.

On peut se préparer à la douche froide par un exercice : escrime, bicyclette, promenade, ou par un massage, par une sudation. C'est la préaction, qui précède toujours la douche.

Après la douche il faut éviter de se refroidir, soit en marchant, soit en séjournant dans une atmosphère suffisamment chaude.

La douche froide peut se prendre à jeun, ou mieux une heure après le petit déjeuner; dans la plupart des cas il est préférable d'avoir mangé et l'on ne saurait trop combattre ce préjugé qui attribue à la douche prise après avoir mangé toutes sortes de méfaits. On peut prendre deux douches par jour sans inconvénient, à 8 ou 10 heures d'intervalle. On ne commencera pas les douches froides pendant les règles, mais, une fois commencées, on ne les interrompra pas pour ce motif, quand les douches sont bien données et que la malade peut s'y transporter.

La douche froide courte ainsi appliquée rend de grands services à la catégorie des nerveux : hystériques, neurasthéniques déprimés ou matinés d'hystérie, aux anémiques, aux convalescents, aux diabétiques, aux enfants débiles et ralenti, aux dyspeptiques asthéniques.

Cependant chez les anémiques il ne faut pas toujours l'appliquer d'emblée, de peur de faire affluer à la peau une trop grande quantité de sang et de créer une anémie plus accentuée des organes centraux. Pour le même motif on évitera d'insister sur les pieds pour ne pas accentuer l'anémie cérébrale. Le mieux est de commencer par des douches tièdes, puis tièdes progressives, puis progressivement froides.

Chez quelques nerveux la douche froide peut produire de l'insomnie; on en modifie alors l'application en la donnant avec un jet moins percutant et plus lentement promené de haut en bas le long de la colonne vertébrale principalement, et en faisant suivre la douche froide d'une piscine froide (V. BAINS).

Enfin l'état de maigreur ou d'embonpoint du malade doit être un guide. Les malades maigres seront douchés avec peu de percussion, les malades gras au contraire à plein jet pour réaliser une sorte de massage. On doit peser les malades de temps à autre et tenir grand compte de leurs variations de poids.

Les tuberculeux à la 1^{re} période peuvent être douchés; beaucoup se trouvent

bien de l'eau froide. On doit avoir chez eux la précaution de briser le jet pour que la réaction n'intéresse que la peau, et non les parties plus profondes, cela au niveau des épaules et du thorax. De plus, après la douche, la friction sera une véritable *friction* (v. c. m.) (sans tapotements ni claques). Ces précautions ont pour but d'éviter le moindre ébranlement dans le domaine pulmonaire.

Les cardiaques jeunes et bien compensés, les faux cardiaques ne seront pas privés de la douche froide qui leur assure une meilleure circulation périphérique et en soulage d'autant l'organe central. On évitera chez eux la région précordiale, sur laquelle ils placeront la main à plat pendant la douche. La douche froide ne sera pas donnée telle d'emblée, mais précédée d'une application tiède, ou préparée par des douches progressivement refroidies.

On peut aussi faire débiter la douche par les membres inférieurs, notamment par la plante des pieds.

Les hypertendus peuvent très souvent prendre la douche froide, s'ils ne sont pas très scléreux (présclérose) et si leur cœur peut supporter la très courte hypertension du début de la douche. C'est pour eux un moyen d'entretenir la souplesse de leurs tuniques artérielles. On peut les traiter comme des cardiaques.

Les tuberculeux, les cardiaques et en général les malades délicats ne seront confiés qu'à un médecin spécialiste; mais on ne doit pas, dans de certaines limites, leur interdire l'hydrothérapie froide, soit sous formes de douches s'il est possible, soit sous forme d'enveloppements.

Douche chaude. — La température est de 34° à 38°; elle se donne comme la douche froide, mais peut, sans inconvénient, être plus longue; 1 à 2 minutes suffisent pour obtenir une réaction. Plus longue elle s'applique aux rhumatisants et devient en même temps plus chaude.

Très chaude (38° à 40° et 45°) elle convient également aux affections cutanées telles que l'eczéma et le prurit, se donne sans aucune pression et dure 3 minutes environ. La douche chaude est souvent suivie d'une douche froide : douche écossaise.

On utilise fréquemment ses propriétés calmantes de la douleur : rhumatisme, lumbago, sciatique, névralgies diverses... sous forme de douches locales (v. plus bas). De même ses propriétés révulsives et dérivatives : chez les congestifs et pour faciliter et préparer les actions à distance de l'eau froide : chez les congestifs et dans l'aménorrhée de la métrorragie.

La principale indication de la douche chaude simple de 1 minute est chez les malades nerveux et excitables, trop faible pour fournir une réaction par l'eau froide. On la donne alors brisée, au besoin à l'aide d'une pomme d'arrosoir, et de durée variable, suivant la réaction toujours très individuelle de ces sortes de malades. Elle les améliore et dès ce moment on tâche de passer à une application plus active.

Douche tiède. — De 28° à 33° de 9° la douche tiède est peu active.

On l'ordonne quelquefois comme pis aller, à défaut d'indications précises, et pour éviter toute perturbation, mais alors on rend peu de service aux malades. Par son action sédative elle convient dans les états où le système nerveux doit

être ménagé : nerveux excitables, insomniaques, hyperchlorhydriques, entérocolite. Elle se donne doucement, souvent avec une pomme d'arrosoir très enveloppante, de 1 à 2 minutes. Plus longue elle peut être déprimante. Elle convient aux hypertendus qui ne supporteraient pas l'eau froide.

Elle n'est souvent qu'une forme de début d'un traitement plus actif (douche progressive).

Douches combinées. — Douche progressive. — La douche progressive débute à une température telle que le malade n'ait aucune sensation désagréable : 33° environ, qui est la température habituelle de la peau, puis on abaisse progressivement la température à 25°, 20°, 15° et 10° si possible dans l'espace de 45 secondes à 1 minute. On obtient aussi une réaction suffisamment tonique, sans provoquer d'excitabilité.

La douche progressive exige une installation parfaite, un très bon mélangeur ne produisant aucun à-coup dans le mélange de l'eau froide et de l'eau chaude. Tous les établissements n'en sont pas pourvus; citons celui de l'établissement thermal de Vichy comme modèle du genre. La douche progressive appartient aux malades très sensibles et auxquels on ne peut faire accepter la douche froide. Elle est dans le reste des cas également un terme de passage à cette dernière.

Douche écossaise. — C'est la douche chaude, suivie de la douche froide, sans transition. Pour l'appliquer d'une façon parfaite, il faut deux jets, l'un à eau chaude, l'autre à eau froide. C'est la douche banale des villes de douches de second ordre. Elle présente l'avantage de produire une assez forte révulsion, qu'on utilise localement dans la sciatique par exemple. C'est un procédé précieux chez les diabétiques rhumatisants, auxquels l'eau froide est nécessaire, et chez qui il ne faut cependant pas réveiller de douleurs. Enfin elle prépare, en hiver principalement, la réaction à l'eau froide.

Douche alternative. — La douche alternative est une série de douches écossaises, dont elle augmente les effets.

Douches progressivement froides. — Ce sont des douches en série : la première est chaude ou mieux tiède, la seconde un peu moins, la troisième presque froide, la quatrième froide. C'est un procédé d'entraînement destiné à arriver le plus vite possible à la douche froide. Ne pas confondre avec la douche progressive.

Douches locales. — Les douches locales sont de plus en plus employées et l'on ne saurait trop les recommander. Elle se donnent chaudes le plus souvent, car elles sont principalement destinées à combattre la douleur localisée à un organe. Pour donner une douche locale on se sert d'un jet brisé et on n'aborde jamais directement l'organe visé, pas plus qu'on ne laisse le jet immobile, mais on le promène doucement de haut en bas de la limite supérieure à la limite inférieure de l'organe. Au début la douche locale est à une température indifférente (33°), puis on l'augmente peu à peu jusqu'à 38°, 40°, 45°; on voit en même temps, au niveau de la région intéressée, la peau devenir rouge et les malades se trouvent presque toujours soulagés. La douche locale est suivie le plus souvent d'une douche générale, telle que le comporte l'état du malade; mais c'est toujours par la douche locale qu'il faut commencer, cela

permet d'obtenir au niveau d'un organe une réaction circulaire plus intense et que la douche générale consécutive ne fait qu'augmenter.

La douche locale peut être appliquée en un endroit quelconque du corps (le bain de siège est une douche locale); les arthrites à la période non fébrile, les douleurs musculaires, lumbago, torticolis, les névralgies de toute sorte : sciatique, névralgie intercostale, radiale, sont des indications de la douche locale chaude.

Douche locale abdominale. — C'est sur les organes de l'abdomen que la douche locale a le plus d'action. Ces organes sont la plupart facilement accessibles et la richesse de leur circulation leur fait subir plus que d'autres les influences vaso-motrices de la douche chaude locale. Dans les cas de coliques avec ou sans diarrhée, comme il peut s'en produire au cours d'une cure hydro-minérale par exemple, la douche abdominale permet d'obtenir plusieurs heures de répit. Elle calme les spasmes (par diminution de l'excitabilité réflexe) et combat la constipation spasmodique. Elle doit alors être donnée sans aucune pression, et l'on tiendra grand compte des phénomènes appendiculaires possibles.

Froide, la douche locale abdominale est excitante des fibres musculaires lisses intestinales et combat la constipation par atonie.

Douche épigastrique. — Chaude elle convient dans le syndrome pylorique et contribue à lever l'obstacle par spasme du pylore, en même temps qu'elle atténue la douleur.

Froide elle combat l'atonie gastrique.

Pour la prescrire il faut être très sûr de son diagnostic, et se mettre en garde contre la possibilité d'un ulcus, qui contre-indique toute application sur cette région.

Douche hépatique. — La congestion du foie (paludisme), les crises légères et subintrantes de coliques hépatiques sont combattues victorieusement par la douche hépatique chaude bien appliquée : avec douceur, très peu de pression, sous forme d'une pluie fine et très chaude. Tel malade qui « sentait son foie » avant la douche n'éprouve plus ensuite aucune sensation de gêne ni de pesanteur.

Froide, la douche hépatique convient aux foies torpides, insuffisants fonctionnellement et peut, chez les malades à paroi suffisamment épaisse, être donnée avec une certaine force.

Douche splénique. — La rate est rarement douloureuse, et la douche locale n'agit guère que sur sa circulation, qu'elle favorise et dont elle combat les engorgements.

Douche plantaire. — La douche plantaire se donne dans un but décongestif, et précède généralement la douche générale. Elle se donne alors que le malade tourne le dos, et lève alternativement les pieds de façon à en présenter la face plantaire.

Il existe dans certains établissements des appareils spéciaux permettant, le malade étant assis et les pieds posés sur des sortes de pédales, de lui faire arriver sur la plante des pieds un jet d'eau continu à pression et de 6° variables. Dans ce cas on la préconise contre la constipation et contre les métrorragies.

Douche nasale. — La douche nasale est plutôt une irrigation. On emploie

dans ce but un réservoir fixé au mur (bock irrigateur) à faible hauteur, dont le tuyau de caoutchouc est terminé par une olive plate d'un côté pour épouser la forme de la narine. Le liquide entre par une narine et sort par l'autre. On recouvre le malade d'une toile attachée autour du cou, et lui laissant les mains libres, pour maintenir la canule en place. On emploie des solutions diverses selon les cas, ou, dans les établissements thermaux, l'eau minérale naturelle.

Douche périnéale. — V. BAINS.

Douche sous-marine. — C'est l'arrivée dans un bain en baignoire, à eau dormante ou à eau courante, ou dans une piscine, où est plongé un malade, d'un courant d'eau, à une pression plus forte que l'eau du bain et généralement de θ° plus élevée. Ce jet est fourni habituellement par un réservoir spécial, et sa forme peut être variée grâce à un embout à orifice arrondi, ou aplati. On négligera d'employer une pomme d'arrosoir qui brise trop complètement le jet. Ce jet doit être mobile et tenu soit par le malade lui-même soit par un aide. On le dirige sur un organe, ou une région donnée sur lesquels il agit par une sorte de massage léger, mais intéressant plus que les téguements. On voit en effet que, dans l'eau, et sous la pression de ce milieu liquide, il est beaucoup plus facile d'explorer l'abdomen par exemple. C'est grâce à cette facilité de déprimer la paroi abdominale que la douche sous-marine peut atteindre des organes tels que l'estomac, le foie, la rate, l'intestin, et agir sur eux d'une façon tonique alors que le malade recueille pour son état général les bienfaits du bain ou de la piscine qu'on lui a prescrite.

Douche ascendante. — On appelle ainsi un mode d'entéroclyse.

On la réalise à domicile avec un bock irrigateur, placé à une hauteur convenable, et dont le tuyau se termine par une canule en gomme (canules courtes) ou en caoutchouc rouge (canules longues de 15 à 45 centimètres).

Le malade est couché, il gouverne lui-même l'arrivée de l'eau, en laisse pénétrer une certaine quantité, puis la rejette, et ainsi de suite deux ou trois fois, jusqu'à ce que plusieurs litres (de 3 à 8 litres) aient passé dans l'intestin. On formulera outre la composition du liquide à employer, la hauteur du réservoir (par rapport au lit), la quantité et la θ° du liquide à employer.

Dans certains établissements on donne la douche ascendante assise, avec une canule fixée au milieu d'une cuvette de water-closets, et que le malade s'introduit avec précaution en s'asseyant. Ce procédé n'est pas à recommander parce que dans la position assise, l'eau remonte très peu loin dans l'intestin, et par la pesanteur ne fait que distendre l'intestin atonique.

Dans diverses stations (Plombières, Vichy, Châtel-Guyon) on emploie l'eau des sources, pure ou mitigée; les malades sont couchés sur des lits confortables percés d'un orifice auquel s'adapte une cuvette de water-closets; un réservoir gradué en litres avec thermomètre indiquant la température de l'eau, et mobile le long d'une échelle graduée en mètres et centimètres, permet au malade de connaître à chaque instant la quantité d'eau, la pression en hauteur, et la θ° du liquide, en même temps que de voir les matières qu'il a rendues.

Chez les constipés on peut prescrire une douche ascendante avec pression assez forte, depuis 0 m. 80 jusqu'à 2 m. et de θ° relativement basse : 30° - 40° , pour exciter l'intestin et le désobstruer. Dans les cas de diarrhée, l'eau sera plus chaude : 34° à 38° , 40° , et à faible pression : 0 m. 50 en moyenne. Il ne

faut pas abuser de la douche ascendante, qui, si elle nettoie la muqueuse, peut aussi l'exciter et provoquer son irritation avec apparition de glaires. C'est un traitement qui doit être plutôt intermittent.

Douche massage. — La douche massage est une pratique qu'on ne peut guère réaliser à domicile. Elle s'exécute de deux façons : assise (comme à Aix), couchée (comme à Vichy).

Assise, la douche massage se donne, le malade étant assis sur un tabouret de bois, par deux masseurs tenant, appuyé sur leur avant-bras, chacun un jet d'eau chaude d'assez gros volume, et qu'ils dirigent sur la partie du corps qu'ils massent en même temps, l'un massant en avant et l'autre en arrière. Après 10 à 15 minutes de ce massage, le malade reçoit une douche générale habituellement chaude. La douche assise se donne de préférence aux rhumatisants à déformations articulaires qui ne peuvent se coucher sur un lit de massage.

Couchée, la douche massage se donne sur un lit formé par une toile tendue à la façon d'une peau de tambour, mais se déprimant par le poids du malade et formant alors une sorte de baignoire plate, où l'eau qui coule sur le malade s'accumule en un demi-bain. Cette eau (54° à 56°) tombe verticalement d'une rampe percée d'un grand nombre de trous et enveloppe le corps entier du malade, sauf la tête. Le malade ainsi baigné, et doucement percuté, est massé par deux masseurs placés l'un à droite, l'autre à gauche. On obtient par cette position du malade une résolution musculaire complète, qui permet notamment de pratiquer le massage abdominal. Au bout de 10 minutes de massage il reçoit une douche générale chaude ou froide.

Douche vaginale. — C'est un lavage du vagin pour lequel on emploie la même technique que pour la douche ascendante. On peut aussi la prendre dans le bain avec un spéculum grillagé, soit qu'on utilise l'eau d'un réservoir amené par une canule, soit qu'on projette l'eau du bain avec la main dans l'ouverture du spéculum pour produire une sorte de flux et reflux réalisant l'eau courante.

Douche de vapeur. — La douche de vapeur est constituée par un jet de vapeur provenant d'une chaudière, et demande une installation spéciale. En l'appliquant on ne doit pas tenir le jet trop près de la peau, pour éviter les brûlures, et il est bon de mettre l'autre main dans le jet de vapeur pour en vérifier la θ° . On évitera la projection d'eau condensée qui est toujours à une haute θ° ; et pour cela on tiendra le jet suivant une inclinaison convenable, en purgeant de temps à autre l'appareil générateur.

La douche de vapeur convient parfaitement dans les arthrites chroniques, dans les sciatiques, dans les névralgies. Elle est ordinairement suivie d'une friction qui en complète l'action.

On peut la donner térébenthinée, grâce à un récipient que comporte généralement l'appareil (V. BAINS) et que l'on charge de vapeur térébenthinée (pin mugho). La durée habituelle est de 15 à 20 et 30 minutes.

Enveloppements. — Les enveloppements sont froids, ou chauds, ruisse-lants ou simplement humides; ils s'emploient le plus souvent à domicile, à défaut d'installation hydrothérapique, ou bien chez les malades impotents, trop faibles, ou trop gravement atteints pour être déplacés. Les enveloppements peuvent être

entiers (drap mouillé, maillot humide) ou partiels (ceinture humide, compresses).

Drap mouillé. — On l'emploie ruisselant ou après l'avoir tordu.

Drap mouillé tordu. — On se sert d'un drap ordinaire, que l'on plonge dans de l'eau dégourdie (10° à 15°) ayant par exemple séjourné dans la chambre du malade pendant quelques heures, on l'exprime soigneusement et on en entoure rapidement le malade en entier, sauf la tête. On l'aide à réagir avec quelques frictions, puis, quand il commence à se réchauffer, on enlève le drap pour le remplacer par du linge sec. Pour cette application le malade sera de préférence couché et restera au lit ensuite. C'est un procédé sédatif à appliquer aux malades nerveux excitables, mais faibles cependant et incapables de supporter des moyens plus énergiques.

Chez les malades plus résistants, et toujours dans un but sédatif, on laissera le drap mouillé un peu plus longtemps et on fera peu de frictions, de façon à obliger le malade à trouver dans son organisme la force nécessaire pour réagir.

Drap mouillé non tordu. — Le drap mouillé non tordu s'applique tout ruisselant, enveloppant le corps entier, sauf la tête, du malade couché sur un lit garni d'une toile cirée.

Cette application, courte (50 secondes à 1 minute) et accompagnée de frictions assez énergiques, donne des effets toniques.

Pour en obtenir des effets sédatifs, on peut la renouveler plusieurs fois, et faire peu de frictions, surtout à partir de la deuxième application, en ayant soin cependant d'assurer au malade une réaction suffisante et de la lui maintenir.

Ce procédé est plus pénible, mais aussi plus sédatif que le drap mouillé tordu. On peut l'employer à titre de succédané des bains froids dans les états fébriles.

Maillot humide. — Le maillot humide se compose du drap mouillé auquel on superpose des couvertures en laine sèches, chaudes ou non.

Le malade, dans ces conditions, réagit plus facilement avec le drap mouillé tordu, que dans le drap mouillé non tordu, mais aussi sa réaction est moins intense. Cette réaction est essentiellement sédative. Elle passe par trois phases : d'abord une sensation de froid intense qui va jusqu'au frisson, puis, plus ou moins rapidement, suivant la résistance des malades, apparaît une chaleur d'abord agréable, qui, bientôt, devient très forte, et provoque le plus souvent de la sudation.

Compresses. — Les compresses sont des enveloppements locaux. On les applique à l'aide de serviettes trempées dans l'eau et légèrement exprimées, pliées suivant les dimensions de la région malade et recouvertes de taffetas gommé, de flanelle ou d'ouate, le tout maintenu solidement, sans cependant exercer de constriction, à l'aide de larges bandes de toile. Avec l'eau chaude (58°), elles sont sédatives des spasmes et de la douleur, dès leur application le plus souvent. A l'eau froide, elles peuvent ne devenir sédatives qu'au bout d'un certain temps d'application, mais produisent davantage de révulsion. On les emploiera à l'eau chaude chez les malades très sensibles auxquels la sensation de froid du début peut provoquer une exacerbation des phénomènes douloureux. Ces compresses sont laissées en place plusieurs heures, toute une nuit, et rendent de grands services en applications abdominales et pigastriques

dans diverses formes douloureuses de dyspepsies, tant gastriques qu'intestinales.

Lotions. — Elles se font avec un linge humide, et sont généralement froides. On les emploie au cours des bains froids dans les états fébriles pendant les demi-bains, ou avant les bains froids, à titre de procédé d'accoutumance. Seules, elles peuvent être appliquées aux malades trop faibles pour être déplacés de leur lit, et doivent être suivies d'une légère friction. Elles s'emploient aussi seules à titre d'habitude d'hygiène. Après un exercice, une sudation, quelques lotions froides précéderont avantageusement la friction. C'est donc, le plus souvent, un procédé combiné à quelque autre pratique et qui, isolément, ne rend pas de très grands services.

Affusions. — Les ablutions sont pratiquées avec de l'eau ruisselante enveloppant le plus possible le malade. Le plus souvent, ce dernier est debout dans un bassin (*tub*), et on lui verse de l'eau sur les épaules avec un seau ou un arrosoir pendant qu'il se frictionne lui-même énergiquement. Cette application est généralement faite le matin, au saut du lit, avec de l'eau froide ayant séjourné quelques heures dans la chambre; sa durée est de 30 secondes; elle est suivie d'une friction, et peut être précédée d'un exercice ou d'une sudation. On emploie de l'eau froide (10° à 15°) chez les malades déjà entraînés; mais on peut commencer par de l'eau tiède, qu'on refroidit au cours même de l'application. Pour éviter la congestion, on pourra, avant de commencer, verser de l'eau chaude dans le bassin, où le malade prend alors en même temps un bain de pieds chaud. On peut pratiquer les affusions matin et soir, à jeun, ou peu de temps après le petit déjeuner du matin, et deux heures après le repas du soir. C'est un procédé à effets généralement toniques, applicable aux neurasthéniques déprimés. Si l'on veut des effets calmants, on peut employer de l'eau tiède, pendant une durée d'application plus longue (1 à 2 minutes) et non suivie de friction.

Sac à glace. — Très employé dans les congestions cérébrales de tout ordre, dans les hémorragies et les inflammations intéressant surtout la région abdominale, le sac à glace consiste en une vessie de caoutchouc contenant des morceaux de glace. Il ne doit pas être trop lourd, afin d'éviter toute compression, ou bien doit être suspendu à un arceau, et la glace doit être renouvelée au fur et à mesure qu'elle fond. Pour éviter le sphacèle de la peau au lieu d'application, lorsque celle-ci est prolongée, on interposera une compresse de gaze, et on déplacera de temps à autre le sac, sans cependant lui faire quitter le lieu où son action est utile.

Sac à eau chaude (Sac de Chapman). — C'est un sac de caoutchouc que l'on remplit d'eau chaude et que l'on applique sur diverses régions douloureuses. On renouvelle l'eau chaude de façon à la maintenir à une température aussi voisine que possible de 45° et 50°.

On peut fixer ce sac sur la région de telle sorte que le malade puisse vaquer à ses occupations. Mais alors il vaut mieux employer un récipient en métal, entouré de feutre, assez léger, de forme et de dimensions appropriées, comme on en peut aisément faire fabriquer.

Appareils à circulation d'eau. — Le plus typique et le plus simple de ces appareils est le *serpentin réfrigérant*. Il se compose d'un simple tuyau de caoutchouc que l'on adapte solidement par un bout à un robinet d'eau, et que

l'on enroule ensuite soit autour de la tête d'un malade, soit sur son abdomen, tandis que l'extrémité libre amène l'eau dans un récipient quelconque. On emploie à volonté de l'eau froide ou de l'eau chaude, selon les cas, pour remplacer le sac à glace ou le sac à eau chaude (v. c. m.). Avec ces appareils on évite le contact direct de l'eau avec la peau, qui ne peut plus alors subir ni sphacèle, ni macération et supporte des applications beaucoup plus prolongées, sans inconvénients, avec, en outre, l'avantage d'une fixité plus grande de la température.

PARISÉ.

HYGIÈNE (CHAMBRE HYGIÉNIQUE). — Voici les principales données de la chambre hygiénique, telles qu'elles ont été conçues par M. Rives, l'architecte du *Touring Club*.

L'*orientation* est variable suivant les climats. Dans les climats tempérés, l'orientation des fenêtres à l'est et à l'ouest semble préférable, le soleil entrant largement le matin et le soir dans la chambre.

Les dimensions de celle-ci ne devront pas être inférieures à 45 mètres cubes, par exemple 5 mètres de long sur 3 de large et 3 de haut. Une hauteur plus grande est préférable, car elle permet d'avoir des fenêtres plus grandes, ce qui assurera plus de lumière et une meilleure ventilation. Les fenêtres, qui seront à 2 vantaux, seront garnies de vasistas et fermées à noix et à gueue de loup. Il n'y aura ni jalousie ni stores. Les jalousies obstruent la partie supérieure de la fenêtre et y pourrissent.

Il y aura des volets ou des persiennes.

La cheminée assurera avec les fenêtres la ventilation. C'est un excellent ventilateur supplémentaire en hiver, le feu déterminant un appel d'air arrivant du dehors par une ventouse; en été, le courant d'air s'établit entre la cheminée et les fenêtres. La cheminée sera munie d'un tablier contre les rafales de vent. Elle sera en marbre, avec un minimum de moulures qui sont des nids à poussière. Le plafond ne devra pas non plus avoir de moulures, mais se relier au mur par une gorge unie, sans corniche. Les décorations en carton pâte, les rosaces, les pitons à lustre seront également proscrits.

Le parquet sera sans encaustique et lavé régulièrement.

Un des inconvénients du parquet est la poussière qui s'introduit dans les joints. Les lames de parquet devront être resserrées lorsque le travail du bois aura fait ouvrir les joints.

On pourra sceller les lambourdes au bain de bitume, qui supprime l'auget, réceptacle de poussières et qui donne une protection contre l'humidité.

Les planchers en bois de teck, qui ne jouent pas à l'eau, constituent le plancher idéal. Leur prix est malheureusement très élevé.

Les dallages en marbre, en carreaux de faïence sont faciles à laver, mais sont trop froids et nécessitent au moins une carquette ou descente de lit.

Ce qu'on appelle en menuiserie la décoration, c'est-à-dire les moulures qui entourent les portes, les fenêtres, la cimaise, les plinthes, les chambranles, en un mot, sont nécessaires. Elles recouvrent les joints qui s'ouvrent entre le bâti et la porte ou la fenêtre, mais elles doivent consister en une simple baguette à champ uni, sans corniche.

Les murs aux angles arrondis ne devront pas être recouverts d'étoffe, ni de

papiers peints. La colle pourrit en effet si la chambre est humide. La peinture à la chaux, mais surtout les peintures à base de vernis, telles que le ripolin seront employées de préférence au papier. Les teintes claires, où les taches se voient plus facilement, seront employées de préférence.

Les plus grandes précautions sont à prendre pour s'assurer qu'un mur est sec avant d'y appliquer la peinture. Certaines peintures, telles le Candlot, s'emploient avec succès contre l'humidité. Lorsque les fonds dans la peinture auront été bien exécutés, un simple nettoyage à l'eau et au savon fera disparaître les taches et la poussière des plafonds, des murs, de la décoration, du sol et de la cheminée.

En ce qui concerne l'ameublement, on évitera tout objet superflu; les tentures, les portières, tout ce qui peut retenir la poussière et les germes devront être proscrits.

Aux fenêtres, les rideaux pourront être supprimés. On se contentera de volets ou de persiennes pour combattre le soleil, de petits rideaux de vitrage en étamine s'arrêtant à hauteur d'homme. Au besoin, des rideaux blancs lavés souvent pourront être posés sur bâtons avec des anneaux.

Au lit, pas de rideaux, ni de portières aux portes. Le tapis cloué est proscrit d'une façon absolue. Une carquette mobile sera placée près du lit. S'il est besoin d'un paravent, il sera en bois peint ou verni et en tissu lavable.

Les meubles seront en fer ou en bois verni, l'armoire à glace « à l'anglaise », le fauteuil Voltaire et les deux chaises seront en bois courbé et cannées.

Chambre de malades. — Toute maison particulière et tout appartement ayant un grand nombre de pièces devraient posséder une chambre de malades.

Voici les principales dispositions que l'on adoptera à ce sujet : deux pièces contiguës sont indispensables pour l'établissement d'une chambre de malades. Un cabinet de toilette servant d'entrée, et la chambre proprement dite, formant cul-de-sac, c'est-à-dire munie d'une porte unique qui la fait communiquer avec le cabinet de toilette. Ces deux pièces seront situées à l'écart, le plus loin possible des chambres à coucher et des pièces de réception, à proximité de l'escalier de service et des cabinets d'aisance.

La chambre de malade devra être munie d'une cheminée, être bien aérée et éclairée. Les murs à angles arrondis et le plafond seront peints au ripolin blanc ou crème. Les fenêtres à deux vantaux n'auront pas de rideaux et seront garnies de volets intérieurs qui permettront de se garantir du soleil.

Le parquet, dallé en faïence de choix, sera recouvert en linoléum. Il en sera de même pour le cabinet de toilette.

L'ameublement de la chambre se composera d'un lit en fer, sans rideaux, placé en lit de milieu, d'un guéridon et d'une table en fer sans tiroirs et de 1 ou 2 chaises cannées ou en bois courbé. On pourra y joindre un fauteuil en moleskine ou un rocking-chair pour le garde-malade.

Cabinet de toilette. — Au point de vue du gros œuvre, tout ce qui a été dit pour la chambre hygiénique peut s'appliquer au cabinet de toilette aussi bien qu'au water-closet. Les fenêtres monteront jusqu'au plafond. L'appui sera à 1 mètre du sol pour le cabinet de toilette, pour le water-closet, il sera à 1 mèt. 50. La partie supérieure des fenêtres de ces deux pièces devrait être