

citabilité de celles qui s'exécutent avec trop d'énergie ou qui sont au-dessus de leur type normal. Ce sont ces bains qu'on emploie dans le cas de surexcitabilité nerveuse, ou de fièvre intense, à la condition que cette fièvre n'est pas le symptôme d'une phlegmasie aiguë des voies respiratoires. Plus le bain froid est prolongé, plus la débilité qu'il produit est caractéristique.

*Bain tiède*, compris entre 30 et 35°, correspond au point de neutralité entre l'absorption et l'exhalation cutanée. Lorsqu'il n'est pas trop prolongé, il est calmant et peut être considéré comme régulateur; prolongé, il est débilitant.

*Bains chauds de 35 à 40° et au-dessus*. — Ils déterminent l'accroissement de la chaleur du corps, qui, de la peau, se propage à la plupart des organes internes. Sous leur influence, la peau rougit, la transpiration cutanée augmente, ainsi que l'exhalation pulmonaire; les liquides affluent à la périphérie. Les bains chauds sont essentiellement stimulants, ils excitent et stimulent la peau et les divers organes de l'économie, ils accélèrent le pouls et les mouvements respiratoires. Lorsque leurs effets sont prolongés, ils peuvent déterminer dans divers organes, soit des congestions, soit même des hémorrhagies. En pareils cas, ce sont spécialement des congestions ou des hémorrhagies pulmonaires ou cérébrales qu'on observe. Les bains chauds et courts sont quelquefois employés pour procurer une stimulation énergique. Tel est, par exemple, l'effet qu'ils produisent chez des individus épuisés, débilités, auxquels ils rendent momentanément le calorique qui leur manque. Ils rétablissent ainsi pour quelque temps les forces, en agissant comme toniques et stimulants.

*Bains d'étuve sèche*. — L'emploi de ces bains a pour conséquence d'élever au maximum les exhalations pulmonaire et cutanée, sans, pour cela, déterminer une grande perturbation dans l'organisme. C'est dans ces bains, en effet, que l'homme supporte la chaleur la plus élevée, et qu'on a vu des expérimentateurs rester exposés pendant quelques instants à une température voisine de 100°. La facilité que l'on éprouve à supporter ce degré de chaleur tient à ce qu'une partie de l'exhalation cutanée produite, se volatilisant, rend latente une grande quantité de calorique, et empêche ainsi le corps de se mettre en équilibre de température avec le milieu ambiant. Ces bains sont essentiellement stimulants; ils peuvent, toutefois, perdre ce caractère et en prendre un tout opposé, lorsque la quantité d'exhalation cutanée produite, devenant considérable et se renouvelant plusieurs fois, finit par constituer une véritable perte de liquide pour l'organisme.

*Bains d'étuve humide. Bains de vapeur*. — Les bains de vapeur se trouvent dans des conditions tout opposées aux précédents, et, lorsque leur température est trop élevée, on les supporte bien difficilement. En voici la raison: l'air au sein duquel se trouve l'individu qui y est exposé, étant saturé de vapeur, ne peut recevoir celle qui provient de la transpiration cutanée: or, celle-ci est au maximum par suite de la haute température à laquelle la peau est soumise; il en résulte une sensation de gêne, de malaise et d'anxiété, qui ne permet pas d'en subir longtemps l'influence (voy. p. 156). Les effets des bains de vapeur, en raison de cette dernière circonstance, sont moins avantageux que ceux des étuves sèches. Ce sont donc ces derniers qu'on doit toujours préférer lorsqu'on en a besoin.

*Bains russes*. — L'usage des bains russes commence à se répandre, et il est probable, en raison des bons effets qu'ils produisent, qu'ils sont destinés à se généraliser encore davantage. Ils sont fondés sur les principes suivants: 1° élévation de température de la peau, par suite de l'exposition du corps à une chaleur élevée, dans une étuve; 2° soustraction du calorique en excès, effectuée à l'aide d'une pluie d'eau fraîche sur le corps en sueur; 3° réchauffement opéré, soit à l'aide d'une nouvelle élévation de température de l'étuve, soit au moyen de frictions, continuées dans des lieux convenables, pour que la réaction s'établisse d'une manière complète et satisfaisante. Le résultat final des bains russes est une stimulation générale et modérée de l'organisme; ils sont toniques en même temps qu'ils déterminent une révulsion cutanée, qui a des avantages dans certains cas où l'on veut faire disparaître des lésions de diverses natures des organes intérieurs. C'est, je le répète, un moyen excellent, qui peut rendre de grands services dans une foule de maladies, et dont on doit hardiment préconiser l'emploi.

*Règles hygiéniques relatives aux bains*. — On ne saurait trop recommander l'usage des bains comme moyen de propreté. Ils sont destinés à dépouiller le corps du résidu de l'exhalation cutanée et des souillures diverses qu'il peut avoir à sa surface. Sans être aussi indispensables qu'ils l'étaient dans l'antiquité, et avant l'invention du linge de corps, il n'est pas moins utile d'y avoir souvent recours; on doit les conseiller et en favoriser l'extension le plus possible, en tenant compte, toutefois, des règles qui vont être développées, et qui sont relatives aux modifications résultant des climats, des âges, du sexe, etc.

En l'absence de bains, l'usage des ablutions, multipliées

autant que possible, et effectuées soit avec de l'eau tiède, soit avec de l'eau froide, doit être conseillé comme un excellent moyen hygiénique. Chez les adultes, l'eau froide, en toute saison, n'a pas d'inconvénients. Chez les enfants, les ablutions froides sur toute la surface du corps doivent être rejetées, en raison de l'énergie avec laquelle le froid les impressionne, et de la facilité avec laquelle les jeunes sujets contractent les diverses espèces de phlegmasies. C'est à l'eau tiède seule qu'il faut avoir recours chez eux, surtout en hiver.

*Climats.* — 1° *Climats chauds et saisons chaudes des climats tempérés.* — Les bains froids sont extrêmement avantageux. Ils enlèvent la quantité de calorique surabondant, et rendent aux fonctions leur activité et leur régularité normales, en diminuant l'exhalation cutanée, dont l'abondance est précisément la cause du trouble et de la rupture du balancement normal des fonctions organiques. Envisagés sous ce rapport, les bains froids peuvent être considérés véritablement comme prophylactiques des maladies nombreuses qui règnent dans les climats chauds.

Pour réunir toutes les conditions de salubrité et de prophylaxie désirables, la température de l'eau doit être d'un froid modéré et le bain accompagné de l'exercice de la natation. De plus, la réaction ne doit pas se faire attendre trop longtemps, et la période de frisson doit être courte et peu intense. Le froid très-grand dans les climats chauds et les saisons chaudes ne convient pas ; il détermine une soustraction de calorique trop considérable, une concentration interne trop énergique, et quelquefois une réaction trop violente.

2° *Climats froids et saisons froides.* — L'action de la peau est réduite à son minimum, et la transpiration à peine sensible ; il faut, en pareil cas, des bains très-chauds ou des bains très-froids. Les bains très-chauds agissent en stimulant énergiquement la surface de la peau et en augmentant la sécrétion cutanée. Les bains froids produisent une action analogue, en vertu de la réaction qui se développe à la suite de leur emploi. L'habitude, dans les pays septentrionaux, permet aux habitants de supporter les uns et les autres, de se plonger dans la neige en sortant d'un bain de vapeur, pour subir ensuite de nouveau l'action d'une étuve chaude. Ces brusques transitions du chaud au froid ne paraissent avoir aucun inconvénient pour les individus qui s'y soumettent, et une stimulation favorable de la peau en est la conséquence.

3° *Climats tempérés.* — Dans les climats tempérés, on emploie, en général, les bains chauds ou tièdes dans la saison froide et les saisons intermédiaires, et des bains froids dans la saison chaude. Dans les climats essentiellement humides, l'usage général est celui des bains chauds ou tièdes et celui des étuves, et, en particulier, des étuves sèches.

*Influence de l'âge.* — Dans l'enfance, et surtout dans les premiers mois qui suivent la naissance, l'usage des ablutions et des bains est très-utile pour le jeune être. Mais quelle espèce doit-on préférer ? Des médecins, et il en est un nombre assez grand, conseillent d'habituer de bonne heure les enfants aux bains, et surtout aux ablutions froides, afin de donner du ton à leur constitution, et de leur en préparer une bonne et solide pour l'avenir. Telle n'est pas mon opinion. Chez les jeunes sujets, les ablutions et les bains froids réussissent quelquefois, cela est vrai, mais, fréquemment aussi, leur usage est suivi de résultats opposés à ceux qu'on en attend. La grande susceptibilité des enfants pour le froid doit faire préférer, pour eux, l'usage de l'eau chaude ou plutôt de l'eau tiède. L'eau froide ne devra être employée que pendant la saison chaude. L'usage habituel et fréquent des bains tièdes chez les jeunes enfants ne saurait être trop fortement recommandé. Ils n'ont aucun inconvénient s'ils sont pris avec précaution, et de manière à ne pas être suivis de refroidissement. On obtient ce résultat en essuyant avec des linges chauds les enfants à la sortie du bain, et en les recouchant ensuite pendant quelques instants : on dessèche ainsi plus complètement la surface cutanée et on la soustrait d'une manière plus certaine aux variations atmosphériques.

Dans l'âge adulte, les bains doivent être employés le plus souvent possible ; on peut admettre, comme termes convenables, en hiver tous les quinze jours à peu près, et tous les huit jours dans les saisons intermédiaires. Dans ces deux saisons, il faut préférer les bains à domicile et l'emploi du linge chaud ; on doit toujours, si cela est possible, se recoucher après, ne fût-ce qu'une demi-heure, afin de dessécher plus complètement le corps et de le rendre moins impressionnable aux agents extérieurs. En été, les bains froids accompagnés de l'exercice de la natation, et pris deux à trois fois par semaine, n'ont aucun inconvénient, à la condition que leur durée ne dépassera pas dix à quinze minutes et que la réaction sera franche et complète : il est, en effet, des individus débilés, d'une faible constitution, chez lesquels cette réaction ne se produit que d'une manière incomplète ; il est convenable de ne pas conseiller l'emploi des bains froids.

Dans la *vieillesse*, les bains tièdes sont les seuls qui doivent être mis en usage. Les bains froids ont, en effet, chez les gens âgés, plusieurs inconvénients : dans quelques cas, la réaction ne s'établit pas, ou bien elle est incomplète ; dans d'autres cas, elle se produit avec une trop grande énergie, et c'est alors qu'on doit redouter des congestions, des hémorrhagies, ou des phlegmasies internes de diverse nature ; en pareil cas, ces affections sont la conséquence du refoulement du sang à l'intérieur. Les bains trop chauds, ainsi que les bains d'étuve, ne doivent pas être conseillés aux vieillards : ils sont capables, par la stimulation trop vive qu'ils déterminent, surtout chez les sujets qui y sont prédisposés, de produire des congestions ou des hémorrhagies cérébrales.

*Sexes.* — Les femmes sont dans l'usage d'avoir plus fréquemment recours aux bains que les hommes. C'est une affaire d'habitude, qui n'existe toutefois que pour les bains tièdes.

Quant aux bains froids, ce n'est guère que depuis une trentaine d'années que l'usage a commencé à s'en répandre parmi les femmes, et encore est-il loin d'être général, et est-il borné à quelques localités où ils peuvent être pris avec facilité. C'est une habitude qu'on ne saurait trop encourager, et que les médecins surtout doivent chercher à généraliser. Les bains froids sont d'une grande utilité pour donner du ton et de la force à beaucoup de femmes d'une constitution faible, débile et délicate. Employés à l'époque de la puberté, ils favorisent quelquefois son établissement, et peuvent même, dans certains cas, prévenir la chlorose. Chez les femmes bien réglées, il est presque inutile de dire qu'elles doivent s'abstenir des bains pendant la durée de la menstruation. En même temps qu'on conseille aux femmes et aux jeunes filles les bains froids, il faut les engager à se livrer à l'exercice de la natation, dont les mouvements sont pour quelque chose dans l'action salutaire qu'ils produisent.

*Tempérament.* — 1° *Tempérament nerveux.* — Chez les individus nerveux ce sont surtout les bains tièdes et frais qui conviennent ; ils doivent être médiocrement prolongés et à une température agréable pour ne pas être trop débilitants.

2° *Tempérament sanguin.* — Les caractères mêmes du tempérament sanguin indiquent l'emploi des bains froids chez les sujets qui le présentent. Ces bains leur enlèvent une partie de leur calorique et les débilitent un peu, mais dans un sens favorable au jeu de leurs fonctions. Les bains chauds, au contraire, par la stimulation qu'ils déterminent, doivent autant que possible être évités, dans la crainte de congestions auxquelles les sujets sanguins ne sont déjà que trop prédisposés.

En hiver, c'est aux bains tièdes et frais qu'ils doivent avoir recours.

3° *Tempérament lymphatique.* — Le but que l'on doit se proposer à l'aide des bains est de tonifier les individus qui présentent les attributs de ce tempérament. Les bains froids, à la condition que les individus éprouveront une réaction convenable, sont très-bons sous ce rapport : on doit éviter toutefois que la température ne soit trop basse et le bain trop prolongé ; dix minutes sont suffisantes. C'est chez les individus lymphatiques que les bains de mer réussissent surtout très-bien ; ils doivent également être courts et pris dans une saison appropriée. En hiver et dans les saisons intermédiaires, les bains qui conviennent le mieux aux individus lymphatiques et faibles de constitution sont les bains salés artificiels (3 kilogr. de sel commun pour un bain), les bains savonneux (500 gr. à 1,000 de savon commun pour un bain), et les bains sulfureux.

*Convalescence.* — Dans la convalescence des maladies autres que celles de l'appareil respiratoire, il est utile d'avoir recours à l'emploi d'un ou de deux bains tièdes ; ils débarrassent le corps des produits de l'exhalation cutanée accumulés pendant la maladie, et ils enlèvent en même temps les miasmes que cette même affection a pu développer.

Les bains froids doivent, en général, être défendus aux convalescents ; leur état de faiblesse les rend plus susceptibles au froid, et chez eux la réaction est plus difficile.

*Professions.* — Les individus qui travaillent à des professions dans lesquelles des poussières métalliques sont susceptibles de s'attacher à la surface de la peau, ou ceux qui sont en contact journalier avec des matières organiques en décomposition, devraient, dans les règles d'une bonne hygiène, faire un usage fréquent des bains. Malheureusement il s'agit, la plupart du temps, d'ouvriers dont la position peu aisée s'oppose à ce qu'ils y aient recours aussi fréquemment que cela serait nécessaire. L'extension des bains publics à bas prix est le seul remède à un pareil état de choses.

Les détails nombreux contenus dans ce chapitre peuvent se résumer dans les propositions suivantes :

*Bains chauds, bains d'étuves, bains russes.* — On les emploie pour donner du calorique à l'économie, relever les forces d'une manière rapide, exercer une action stimulante, énergique et courte ; enfin, pour rappeler une transpiration cutanée supprimée ou trop faible : ils doivent être courts, pour ne pas exposer aux congestions pulmonaires ou cérébrales. La transpiration cutanée qui couvre le corps des personnes qui sortent de ces bains, doit être respectée pendant quelque temps ; aussi

doit-on les entourer de couvertures, les étendre sur un lit en attendant que la sécrétion de la sueur cesse graduellement. Les bains russes conviennent aux personnes épuisées, et surtout aux hypocondriaques.

*Bains tièdes ou frais.* — On les prend surtout dans les baignoires ; ils sont destinés à des soins de propreté : prolongés, ils sont débilitants et sédatifs du système nerveux. Les personnes qui en font usage doivent, en les quittant, éviter le refroidissement à l'air libre. Dans le bain, il faut couvrir les parties qui ne sont pas plongées dans l'eau. Dans la saison froide, ces bains doivent, autant que possible, être pris à domicile ; on doit se recoucher un instant, après s'être essuyé dans des linges chauds, afin de sécher plus complètement la surface du corps et de la rendre moins impressionnable au froid extérieur.

*Bains froids.* — On y a recours dans l'été de nos contrées, et pendant la plus grande partie de l'année des climats chauds ; ils doivent être courts, accompagnés de l'exercice de la natation, et ne jamais être assez prolongés pour déterminer la sensation de frisson. L'immersion dans l'eau froide, après de violents exercices qui ont produit une transpiration abondante, doit être évitée avec soin, car elle peut déterminer un reflux énergique du sang à l'intérieur, et toutes les conséquences qui résultent de cette concentration et de la réaction très-prononcée dont elle est suivie. Le travail de la digestion doit être terminé quand un individu se plonge dans un bain quelconque ; l'omission de cette précaution est, chaque année, la cause d'accidents nombreux. Des indigestions violentes, des syncopes quelquefois mortelles, des congestions cérébrales, qui peuvent amener un résultat analogue, telles sont les conséquences d'une pareille imprudence ; il faut au moins trois heures d'intervalle entre la fin d'un repas et un bain.

*Bains publics.* — On doit regarder les bains publics comme une des institutions hygiéniques les plus utiles, et qu'il est le plus indispensable de vulgariser et de populariser. Pour certaines professions, l'usage des bains est une condition essentielle de la conservation de la santé. En 1816, il n'y avait, à Paris, que 500 baignoires publiques ; aujourd'hui, il y en a 3,958. On donne par an 1,818,500 bains ; ce qui, pour une population agglomérée de 950,000 habitants, fait 2,23 bains par an et par sujet. — Les bains, qui coûtaient autrefois 1 fr. et plus, sont successivement descendus à 75, 60 et même à 45 centimes. Il est à désirer, dans l'intérêt de la classe pauvre que l'on favorise l'établissement des bains à bon marché. L'Angleterre nous a devancés dans cette voie ; il y a là deux classes de bains pour les ouvriers. La première classe de bains chauds ne coûte que

40 cent., la seconde, 20 cent. A Paris, malgré le vote de l'Assemblée législative, qui accorda une somme de 600,000 fr. pour favoriser l'établissement de bains à bon marché, ces institutions ont fait peu de progrès, et peu de demandes ont été adressées à l'autorité, qui cependant avait fait dresser des plans et établir des devis qui eussent été mis à la disposition des concessionnaires. On aurait peut-être pu songer aussi à employer en bains l'eau chaude qui provient des machines à vapeur, et l'eau du puits artésien de Grenelle, qui ne perd qu'une très-faible partie de sa température dans les conduits destinés à l'amener dans les réservoirs.

Les professions qui réclament le plus impérieusement les bains sont, d'après M. Tardieu, les suivantes : les ouvriers qui travaillent le massicot, le blanc de plomb, le mercure, les chapeliers, les couverturiers, les hongroyeurs, les mégisiers, les teinturiers, les étameurs de glaces, les fabricants de noir animal, les équarrisseurs, les vidangeurs, les égoutiers, etc.

[L'autorité prescrit aux chefs de bains certaines réglementations que nous devons faire connaître. — 1° Pour les *bains chauds*, on exige que les sexes soient constamment et convenablement séparés ; que les cabinets des bains soient pourvus de thermomètres ; que les garçons et femmes de service s'assurent, pendant la durée du bain, que les baigneurs n'éprouvent aucune défaillance, ne s'abandonnent point au sommeil etc. — 2° Pour les *étuves* ; celles-ci ne doivent point être en bois, qui s'échauffe trop facilement : il faut qu'elles n'aient pas moins de 10 mètres cubes d'air ; qu'elles soient très-éclairées et prennent jour par en haut, et que, là, existe un vasistas permettant le prompt départ de la vapeur ; que les cabinets soient munis d'un robinet d'eau froide toujours à la disposition du baigneur. — 3° Pour les *bains froids*, outre la défense faite au public de se baigner dans certains endroits déterminés et rappelés tous les ans par des ordonnances, les entrepreneurs d'établissements publics doivent se conformer à certaines prescriptions : les bains doivent être entourés de planches et fermés depuis le fond de la rivière jusqu'à son niveau supérieur par des perches en forme de grille pour empêcher les baigneurs de passer dehors ou sous les bateaux ; il est de plus enjoint de placer autour des écoles de natation, à l'intérieur, un filet très-résistant et qui doit toujours être tendu ; il est planté de distance en distance des pieux entre lesquels sont tendues des cordes pour la sûreté et la commodité des baigneurs. Il est formé des chemins solides et bordés de perches à hauteur d'appui pour arriver de la berge dans l'établissement ; un bachot muni de ses agrès est