

même se montre nuisible chez tel ou tel malade, alors que chez d'autres son efficacité sera incontestable.

L'eau froide est en général mal supportée par les malades, surtout par ceux qui sont très affaiblis par l'ancienneté de la maladie, l'alimentation insuffisante, dont la réaction ne se fait pas ou chez qui le froid détermine des douleurs musculaires et articulaires. Toutefois il est des cas où l'eau froide est fort bien tolérée, chez les sujets jeunes, encore vigoureux. On peut employer soit l'enveloppement dans le drap mouillé, soit la douche en jet brisé, avec pression modérée. D'ailleurs, tous les procédés hydrothérapiques violents sont à écarter du traitement.

Nous prescrivons habituellement, soit l'enveloppement dans le drap mouillé, tordu, et avec friction pendant la durée de l'enveloppement, soit l'enveloppement dans le drap mouillé ruisselant, sans friction, pendant quelques secondes (ce dernier procédé plus particulièrement sédatif); soit la douche écossaise avec jet chaud à 54°-56°, suivi du jet froid très court et sans transition.

Les douches tièdes ou les lotions tièdes conviennent aux malades à système nerveux particulièrement irritable; les lotions pratiquées le soir, au moment du coucher sont utiles contre l'insomnie. Les bains chauds ont également une action sédatrice générale et locale.

L'électrothérapie nous paraît surtout utile comme moyen local (voir plus loin): néanmoins dans quelques cas l'électricité statique a paru modifier l'état nerveux général.

La climatothérapie joue un rôle important dans le traitement général. Si, d'une façon générale, le séjour au grand air, à la campagne est utile pour tous les malades, il convient cependant de diriger de préférence ceux-ci vers les stations de montagnes, où mieux qu'ailleurs ils trouvent le repos et où ils bénéficient de l'influence du climat d'altitude sur l'anémie. Une altitude de 1000 à 1200 mètres est en générale suffisante; à une altitude plus élevée, certains malades ont de l'excitation, de l'insomnie et la constipation peut devenir plus opiniâtre.

Parmi les innombrables stations d'altitude qui s'offrent au choix des malades, nous conseillons quelques stations de l'Oberland comme Wengen, La Lenk, Grimmelalp, Le Brünig et particulièrement celles du Haut-Valais qui se trouvent dans le val d'Hérens, le val d'Anniviers, les vallées de Zermatt, de Saas et de Binn parce que le climat y est particulièrement sec, tonique, que les variations de température, que les vents y sont rares dans la belle saison; que les malades y jouissent d'une tranquillité parfaite et qu'ils y trouvent une cuisine simple, du laitage, etc. Citons parmi les principales stations: Salvan, Fins-Haut, le lac Champex, les Mayens de Sion, Evolène, Vissoie, Saint-Luc, Grimmentz, Zinal, Chandolin, Randa, Saint-Nicolas, Saas im Grund et Saas Fee, Binn, Ried, Berisal, etc.

Quelques stations vaudoises, plus facilement accessibles, sont également recommandables, telles que Gryon, Villars-sur-Ollon, Chésières, Les Plans, Les Diablerets, Château-d'Œx, La Combballaz, etc.

On ne saurait considérer comme indispensable un traitement thermal, bien que certaines stations soient indiscutablement utiles et que la plupart des malades appartenant aux classes aisées réclament ce traitement.

Toutefois, nous croyons devoir remarquer que dans certaines stations une médication thermique intensive, que l'abus des lavages intestinaux et même celui des bains ont souvent une influence mauvaise. Les malades livrés sans repos aux pratiques hydrothérapiques, ne trouvant parfois dans les hôtels qu'une cuisine médiocre, reviennent plus souffrants qu'au départ.

Si dans quelques stations comme Plombières, Luxeuil, etc., on peut attribuer aux moyens locaux, c'est-à-dire aux lavages intestinaux, une part dans l'efficacité du traitement, nous croyons plutôt qu'il faut attribuer à l'action générale sédatrice des grands bains les améliorations très notables obtenues dans beaucoup de cas.

Deux stations surtout se partagent les malades: Plombières et Châtel-Guyon.

Les eaux de Plombières sont peu minéralisées et hyperthermales. Leur faible minéralisation ne permet pas d'attribuer leurs propriétés à leur action chimique; leur thermalité seule ne peut suffire non plus à expliquer leur action. Le bain à 53°-56° avec douche sous-marine, c'est-à-dire projection d'eau courante venant frapper doucement la paroi abdominale, à travers l'eau du bain, constitue la médication essentielle de Plombières. Le bain a sur les troubles nerveux des effets sédatifs marqués qui se traduisent par la disparition de l'entéralgie, le retour du sommeil, etc. Il peut suffire, d'autre part, à déterminer des modifications radicales dans l'état local: régularisation des selles par suppression du spasme, disparition des muco-membranes. Chez certains malades on alterne l'emploi des douches avec celui des bains. A ceux-ci on joint habituellement les lavages intestinaux administrés dans la position couchée et sous une faible pression, de préférence aux douches ascendantes, qui étaient employées exclusivement, il y a peu d'années, et qui constituaient un moyen de traitement brutal, susceptible de provoquer dans certains cas des crises aiguës de colite. Encore convient-il d'employer les lavages avec discrétion; nous considérons comme abusif leur emploi journalier. Certains malades ont l'intestin tellement irritable que l'introduction répétée de la canule, que la pression de l'eau entre-tiennent ou même exagèrent chez eux le spasme que l'on veut combattre.

Plombières convient particulièrement aux malades, enfants ou adultes, éminemment excitables, qui présentent les attributs du neuro-arthritisme; ces malades constituent la grande majorité. Nous conseillons de ne pas envoyer à Plombières les malades suspects d'appendicite chronique, à moins que l'on ne se borne à leur prescrire quelques bains, sans y ajouter les lavages intestinaux et le massage que l'on emploie fréquemment dans cette station.

Les eaux de Châtel-Guyon, par leur forte minéralisation (8 grammes par litre), par la notable quantité de chlorures qu'elles contiennent (1 gr. 600 de chlorure de magnésium et autant de chlorure de sodium), par la présence du bicarbonate de fer à dose appréciable (0 gr. 07 par litre), sont des eaux excitantes qu'il convient d'employer exclusivement chez les sujets jeunes, vigoureux, à troubles nerveux peu marqués. C'est dire qu'elles nous paraissent bien moins indiquées dans l'entéro-névrose muco-membraneuse, que dans la constipation simple des obèses, des malades à fonctionnement défectueux du foie. Tandis qu'à Plombières l'ingestion de l'eau joue un rôle négligeable, à Châtel-Guyon, la boisson (150 à 500 grammes de la source Gubler) tient une place importante. A l'usage