

aussi la douche froide, en jet, ne peut-elle être employée, du moins au début.

La douche écossaise est un bon moyen de préparer les malades à la douche froide d'emblée. On donne tout d'abord une douche chaude d'une température de 36 à 37 degrés, que l'on élève progressivement et assez rapidement à 40 ou 45 degrés. A ce maximum de thermalité, la douche chaude est continuée pendant un temps variable (une demi-minute à une ou deux minutes), puis avec transition lors des premières séances, sans transition ensuite, on donne la douche froide à 8 ou 10 degrés, pendant quelques secondes. Chez d'autres malades, la douche tiède à 35-37 degrés, en jet brisé, est le seul mode d'hydrothérapie qui puisse être employé; elle est essentiellement sédative.

Béni-Barde conseille même d'avoir d'abord recours à cette douche sédative, chez la plupart des neurasthéniques. Pour agir sur les centres nerveux et leurs prolongements radiculaires, il est utile de promener le jet assez longtemps sur les côtés des gouttières vertébrales, de haut en bas, parallèlement à l'axe spinal. La durée de la douche tiède doit varier entre 4 et 8 minutes.

La douche froide en jet brisé sur le corps, en jet plein sur les membres inférieurs, convient surtout aux neurasthéniques qui ont encore une réaction suffisante et chez qui n'existe aucune contre-indication à l'emploi de l'eau froide; elle doit être de très courte durée et suivie d'une friction énergique au gant de crin.

L'enveloppement dans le drap mouillé, avec friction, peut être prescrit sans danger dans toutes les formes de neurasthénie. On se sert d'un drap très dur que l'on trempe dans l'eau à 20 degrés et que l'on tord. Le drap est ensuite déployé, jeté sur les épaules et le dos du malade, et ramené sur la poitrine, l'abdomen et les membres. On pratique alors des frictions sur toute l'étendue du corps pendant une ou deux minutes, puis on essuie le malade avec un drap sec légèrement chauffé, et on le frictionne de nouveau. Le malade doit ensuite marcher pour favoriser la réaction ou, s'il est trop faible, se mettre au lit pendant une heure. Ultérieurement la température de l'eau peut être abaissée à 15 degrés.

L'enveloppement dans le drap mouillé ruisselant, sans frictions, est moins excitant que le procédé précédent.

Enfin la lotion d'abord à température indifférente, ensuite froide, pratiquée dans le tub avec une grosse éponge, peut aussi être employée pour entraîner le malade à la douche froide.

Les pratiques hydrothérapiques doivent être continuées pendant longtemps si l'on veut obtenir un effet durable.

Les bains tièdes à 36 degrés ne doivent pas être employés régulièrement, car ils sont déprimants; mais on peut avoir recours à leurs effets sédatifs pour ramener le sommeil.

A l'occasion du traitement des symptômes, nous mentionnerons les pratiques hydrothérapiques qui conviennent particulièrement à quelques-uns d'entre eux.

La *photothérapie* a trouvé quelquefois son application au traitement de certains neurasthéniques à hyperexcitabilité excessive. Les radiations rouges ont une action excitante, les rayons violets une action déprimante.

On a surtout employé, et non sans succès, les *bains de lumière* (appareil de Dowsing).

A titre d'agent général exerçant une action sur la circulation périphérique, déterminant une excitation des filets nerveux cutanés, le bain de lumière doit être donné à faible température (pas plus de 35 degrés). La source lumineuse est produite à l'aide du courant électrique (continu ou alternatif) traversant un filament spécial, inventé par Dowsing et contenu dans une ampoule de verre où l'on a fait le vide. Cette ampoule est fixée à des réflecteurs mobiles, de façon à prendre tous les positions nécessaires. Le bain complet se compose de quatre grands réflecteurs de cuivre contenant chacun deux ampoules et fixés sur des supports mobiles. Le malade repose sur un lit recouvert d'un matelas d'amiante, les réflecteurs sont amenés de chaque côté du lit et une couverture d'amiante est placée au-dessus des réflecteurs sans toucher le corps du malade en aucun point. Après le bain, le malade doit prendre une douche froide.

Certaines *stations thermales* reçoivent chaque année un grand nombre de neurasthéniques; citons en France Nérès, Luxeuil, Lamalou, Plombières. Ces eaux n'ont aucune vertu spécifique; elles agissent uniquement par leur thermalité. Il faut aussi tenir compte de l'influence du déplacement, du changement de milieu.

Nous avons signalé précédemment l'utilité des voyages dans certains cas; il n'existe pas de *climat* particulièrement favorable aux neurasthéniques, cependant le séjour à la montagne, à la condition que l'altitude soit modérée (600 à 1000 mètres) convient mieux que le séjour au bord de la mer, utile chez quelques malades surmenés physiquement, contre-indiqué chez les neurasthéniques irritables et privés de sommeil.

Il faut se garder de dépasser l'altitude indiquée et d'envoyer les malades dans des stations trop voisines des glaciers, car les neurasthéniques, ceux qui sont de souche arthritique en particulier, sont très sensibles au froid et aux variations de température. Comme stations de plaine les plus recommandables, en raison des paysages riants qu'elles offrent à la contemplation des neurasthéniques déprimés, citons celles des lacs de Suisse ou de l'Italie du Nord.

Peut-être vaut-il mieux recommander le séjour à la montagne, dans une localité éloignée du bruit et du mouvement, que d'exposer le malade à la vie toujours un peu agitée des villes d'eaux.

On doit être très réservé, en ce qui concerne le *traitement médicamenteux*. Ce n'était pas l'avis de Beard qui employait tour à tour: l'arsenic, la coca, les bromures, la strychnine, le chloral, l'opium, les phosphates, la duboisine, les préparations de zinc.

En général, les médicaments sont mal tolérés par les neurasthéniques; bien peu d'ailleurs ont une action utile.

Le *fer* est souvent mal supporté, car il exagère la dyspepsie et la constipation; néanmoins il peut être utile chez les neurasthéniques anémiés par une alimentation insuffisante, par le séjour prolongé dans un air confiné. Nous prescrivons volontiers la teinture de Mars tartarisée (X à XII gouttes au milieu de chaque repas), le protoxalate de fer en cachets (0 gr. 20 à 0 gr. 40 par jour), le citrate de fer ammoniacal:

Citrate de fer ammoniacal.	10 grammes.
Eau distillée de menthe.	50 —
Eau distillée	q. s. pour 200 c. c.

1 cuillerée à café à chaque repas.